گوناگون

اساسنامه نهضت سوادآموزی تغییر می‌کند

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی گفت: یکی از تکالیف برنامه هفتم توسعه کشور تهیه و تدوین اساسنامه جدید نهضت سوادآموزی با هدف توسعه و تعمیق سواد کشور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا عبدی با اشاره به تلاش‌های انجام شده برای رشد سوادآموزی در کشور گفت: در برنامه هفتم توسعه آموزش و پرورش مکلف شده است اساسنامه جدید نهضت سوادآموزی را با هدف توسعه و تعمیق سواد و بر اساس تعاریف جدید سواد و با رویکرد همگانی و مادام‌العمر کردن سواد تهیه و به مجلس شورای اسلامی ارسال کند.
رئیس سازمان نهضت سوادآموزی اظهار کرد: یکی از شاخص‌های توسعه جوامع، بحث توسعه سواد است. ماهیت سوادآموزی یک کار مردمی است و در اساس نامه جدید نیز باید به سمت مردمی سازی تشکیلات سوادآموزی در کشور برویم.

عارضه‌های خیره شدن به صفحه گوشی

فوق تخصص چشم پزشکی گفت: به دلیل نگاه کردن زیاد به مانیتور لازم است قرار هر دقیقه ۱۵ الی ۲۰ پلک بزنند، چرا که استفاده مداوم از وسایل ارتباطی سبب بروز بیماری‌های چشمی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا غلامرضا خاتمی‌نیا در گفت‌وگو با رادیو سلامت با بیان اینکه خیره شدن به نمایشگرهای مختلف تأثیرات مخربی روی چشم کودکان می‌گذارد، افزود: همان طور که همه می‌دانند یکی از تکنولوژی‌های برتر روز دنیا، تبلت، موبایل و کامپیوتر است که جز مهم‌ترین و ضروری‌ترین وسیله‌ها شدند و نمی‌توان از آنها استفاده نکرد. وی با اشاره به لزوم استفاده بهینه از تکنولوژی‌های ارتباطی و رسانه‌ای ادامه داد: مانند هر تکنولوژی دیگری؛ اگر ما به درستی از تبلت، موبایل و کامپیوتر استفاده نکنیم به طبع دچار یکسری مشکلات خواهیم شد.
استاد دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: در طول زندگی، اگر از تکنولوژی‌های ارتباطی و رسانه‌ای در جای مناسب و به موقع استفاده نکنیم، در تمام سنین مشکلاتی برای افراد ایجاد می‌شود. به خصوص برای کودکانی که در سنین رشد جسمی و روحی هستند. وی با بیان اینکه فرورود بیماری‌های جدیدی در رابطه با استفاده نامناسب از این تکنولوژی‌ها ایجاد شده است، افزود: یکی از مهم‌ترین آن برای افرادی که بیش از حد از کامپیوتر استفاده می‌کنند، بیماری‌های چشمی است و دیگری، ریزش اشک و خشکی چشم است. خاتمی نیا، سردرد، تهوع و استفراغ را از اثرات نمایشی بیش از حد وسایل الکترونیکی دانست و ادامه داد: بعضی از افراد ممکن است برای افراد ایجاد شود همچون عینک آستیگمی که متأسفانه این بیماری به صورت دائمی خواهد بود.
این فوق تخصص چشم پزشکی با تأکید بر اینکه افراد می‌توانند دوساعت در روز از این گونه وسایل استفاده کنند، گفت: مطالعات زیادی انجام شده است و همه موافق هستند که افراد برحسب سن، میزان مشخصی در طول شبانه روز بتوانند از وسایل ارتباطی و رسانه‌ای استفاده کنند. البته در سنین کودکان زیر یک سال به هیچ عنوان استفاده نشود. وی با بیان اینکه، نور آبی که وسایل ارتباطی دارند، می‌تواند باعث مشکلات حسی بینایی شود، افزود: پس از استفاده از این گونه وسایل بهتر است ۱۵ دقیقه به چشم‌ها استراحت دهیم به فضاهای دورتر نگاه کنیم تا چشم استراحت کند. خاتمی نیا با تأکید بر اینکه استفاده مداوم از وسایلی همچون موبایل در هنگام شب، برای خواب افراد مشکلاتی ایجاد می‌کند، ادامه داد: این اختلال در خواب عوارضی دارد؛ اما در دور هم مشکلات آن مانند شب است. از این رو، کودک باید زود بخوابد و در شب والدین به او گوشی همراه ندهند چرا که خواب کودک دچار مشکل می‌شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز استفاده از وسایل ارتباطی باید کنترل شود؛ چرا که کنترل نشود طبیعتاً عوارض آن بیش تر خواهد بود. اظهار داشت: به طور طبیعی افرادی که از این وسایل استفاده می‌کنند، پلک کمتر می‌زنند به دلیل نگاه کردن زیاد، به مانیتور لازم است هر دقیقه ۱۵ الی ۲۰ پلک زده شود.

مصرف بی رویه داروهای ضدقارچ باعث مقاومت دارویی می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استفاده بیش از حد از کرم‌های ضد قارچ برای بیماران مبتلا به مشکلات پوستی، می‌تواند در افزایش عفونت‌های مقاوم به دارو نقش داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، «جرمی گلد»، محقق ارشد در مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا خاطرنشان کرد: «یکی از بزرگترین تهدیدهای در حال ظهور بیماری‌های پوستی، اشکال مقاوم کرم‌های حلقوی مقاوم در برابر دارو (نوعی از درماتوفیتوز) هستند.» در جنوب شرقی آسیا، شیوع عمده آن با خارش و بثورات دایره‌ای رخ داده است که به کرم‌ها یا قرص‌های ضد قارچ موضعی پاسخ نمی‌دهند. همه‌طور که در مورد استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک‌ها مشاهده می‌شود، قارچ‌ها هم به طور طبیعی مقاومت در برابر داروهای ضد قارچ ایجاد می‌کنند و بیشتر در معرض آنها قرار می‌گیرند. تیم تحقیق معتقد است که کرم‌های موضعی ضد قارچ بیش از حد تجویز می‌شوند.
با نگاهی به داده‌های سال ۲۰۲۱ در آمریکا، آنها دریافتند که ۶۵ میلیون نسخه برای کرم‌های حاوی ضد قارچ، مانند کتوکونازول، نستاتین و کلوتریمازول -یک‌ضدقارچ در آسیا تجویز شدند.
محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه احتمالاً تنها بخشی از استفاده بیش از حد از ضد قارچ‌ها را نشان می‌دهد، زیرا بیشتر ضد قارچ‌های موضعی را می‌توان بدون نسخه خریداری کرد. محققان هشدار می‌دهند که استفاده زیاد از کلوتریمازول، یک‌ضدقارچ عامل بزرگی در ظهور کرم حلقه‌ای مقاوم به دارو است.
این دارو (ترکیبی از استروئید و ضد قارچ) همچنین می‌تواند باعث آسیب پوستی در مناطقی که پوست بر روی خود می‌چسبد، مانند اطراف کشاله ران، پاسن و زیر بغل شود. به گفته گلد، استفاده طولانی مدت و گسترده از کلوتریمازول -یک‌ضدقارچ همچنین می‌تواند باعث ایجاد مشکلات هورمونی نیز شود.

زنان و خانواده

تغییرات هورمونی ممکن است باعث ایجاد آرتریت روماتوئید در زنان شود

تحقیقات جدید نشان می دهد که زنان چهار تا پنج برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به آرتریت روماتوئید روماتیس هستند و چند عامل هورمونی می تواند دلیل آن باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، این مطالعه نشان داد که وارد شدن به یائسگی زودرس (قبل از ۴۵ سالگی) و استفاده از هورمون درمانی، همگی با افزایش احتمال ابتلا به آرتریت روماتوئید مرتبط هستند.
آرتریت روماتوئید یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به بافت خود از جمله مفاصل حمله می‌کند. آسیب می‌تواند به سایر اندام‌ها پیشرفت کند.
مدت‌ها است که مشخص شده است که زنان نسبت به مردان با خطرات بیشتری برای ابتلا به این بیماری روبرو هستند، و تیمی به رهبری دکتر «های فنگ پان» در دانشگاه پزشکی آنهوی در چین، به دنبال یافتن علت آن بودند.
آنها داده‌های بریتانیا را در مورد بیش از ۲۲۳۵۰۰ شرکت کننده در انگلستان که سلامت آنها به طور متوسط ۱۲ سال پیگیری شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. در طی آن دوره، ۳۳۱۳ زن (۱.۵ درصد) به آرتریت روماتوئید مبتلاشدند.
شروع دیرتر عادت ماهانه (اولین عادت ماهانه در ۱۴ سالگی به جای ۱۳ سالگی) با ۱۷٪ بیشتر خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید مرتبط بود. همانطور که شروع زودتر یائسگی (قبل از ۴۵ سالگی) با خطر ابتلا به این بیماری ارتباط داشت.
محققان دریافتند زنانی که قبل از ۴۵ سالگی وارد یائسگی شدند، ۴۶ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید در مقایسه با زنانی که یائسگی شان در ۵۰ یا ۵۱ سالگی آغاز شده است، بودند.
این تیم افزود: اگر «سال‌های باروری» یک زن - زمان بین اولین عادت ماهانه و شروع یائسگی- ۳۳ سال یا کمتر باشد، در مقایسه با زنانی که سال‌های باروری بیشتری دارند، ۳۹ درصد بیشتر با خطر ابتلا به آرتریت روماتوئید مواجه می‌شوند.
هیستر کتومی (برداشتن رحم) یا اوفورکتومی (برداشتن تخمدان‌ها) نیز باعث افزایش خطر می‌شود.
همچنین استفاده از هورمون درمانی هم این احتمال را تا ۴۶ درصد افزایش داد.
پان گفت: «یافته‌های این مطالعه قابل توجه هستند و مبنایی را تشکیل می‌دهند که بر اساس آن اقدامات مداخله‌ای جدید و خاص برای مهار خطر آرتریت روماتوئید در زنان ممکن است ایجاد شود.»

جذب ۷۲ هزار معلم جدید در سال آتی

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه آزمون هماهنگ ملی سال آینده برای دانش‌آموزان پایه ششم و نهم برگزار خواهد شد از جذب ۷۲ هزار معلم جدید در سال آینده خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، رضا مرادصحرایی روز دوشنبه در همایش ملی تقدیر از شورای‌های آموزش و پرورش اظهار کرد: آموزش و پرورش سال آینده سیاست راهبردی تقویت مدارس دولتی را دنبال می‌کند. مدارس دولتی در اولویت هستند بنابراین تنوع مدارس کاهش می‌یابد.
وی اظهار کرد: نهضت ارتقاء کیفیت در مدارس راه افتاده است و امروز مهمترین دغدغه این وزارتخانه است.
صحرایی توسعه متوازن را یکی از اهداف وزارت آموزش و پرورش دانست و گفت: درصدد هستیم که به کمک فرهنگیان مدرسه را دالان اشتغال و زندگی نه دالان صرفاً دانشگاه و دانش تبدیل کنیم، هرچند که دانشگاه و دانش هم مهم است.
وزیر آموزش و پرورش از هدف‌گذاری هدایت ۵۰ درصد دانش آموزان به سمت هنرستان‌ها با پایان برنامه هفتم خبر داد و گفت: برای تحقق این هدف باید هزار و ۵۰۰ هنرستان در جوار صنایع بسازیم.
صحرایی بر روزآمدسازی هنرستان‌های کشاورزی، علوم دریایی و سایر رشته‌های تخصصی در هنرستان‌ها تأکید کرد و گفت: باید بتوانیم به سرعت رشته‌ها را تغییر دهیم و به روز کنیم.
وی با بیان اینکه آزمون های پایه دهم و یازدهم امسال نهایی بوده و معدل کتبی دیپلم با ضریب ۵۰ درصد برای ورود به دانشگاه مدنظر است، گفت: در این شرایط حتما کاهش نمره را خواهیم داشت اما نمی‌خواهیم با مردم دور و ناسبیم، می‌توانیم به جای معدل کتبی معدل کل را مدنظر کنیم اما معدل کتبی است که برای راهیابی به دانشگاه اهمیت دارد.
وزیر آموزش و پرورش جذب معلمان جدید در این وزارتخانه را مورد تأکید قرار داد و افزود: تاریخی‌ترین آزمون استخدامی کشور در سال گذشته برگزار شد که از نظر کمی و کیفی منحصر به فرد بود.
وی با بیان اینکه سال آینده بیش از ۷۲ هزار معلم جدید با آزمون ورودی وارد آموزش و پرورش خواهند شد، خاطر نشان کرد: نزدیک به ۲۰ هزار معلم جدید از دانشگاه‌های فرهنگیان و شهید رجایی وارد نظام آموزشی خواهند شد.
صحرایی این میزان جذب را بیش از ۶۰ درصد کل استخدام‌های دولت برآورد کرد و گفت: سیاست راهبردی آموزش‌وپرورش در سال آینده ارتقای کیفیت آموزش و تقویت مدارس دولتی است. مدارس دولتی برای ما اصل است. تنوع مدارس کاهش و کیفیت معلمان افزایش پیدا خواهد کرد.

دریچه

چگونه حملات پانیک را پشت سر بگذاریم؟

متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان این که پیش آگهی پانیک در افراد مختلف متفاوت است، گفت: درمان اختلال پانیک در میتلایان چنانچه هر چه سریع‌تر و به محض مشاهده اولین نشانه‌ها پیگیری شود، اثربخش‌تر و موثرتر خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، ایلیایی با اشاره به این که اختلال وحشت زدگی یا پانیک یکی از انواع اختلالات اضطرابی است، اظهار کرد: پانیک به صورت حمله حاد و یا شدید اضطرابی و همراه با احساس مرگ ناگهانی بروز می‌کند. وی افزود: از جمله مشخصه‌های اختلال وحشت‌زدگی یا پانیک حملات دوره‌ای و ترس شدیدی است که فروانی بروز آنها می‌تواند از چند حمله در یک روز یا تعداد انگشت شماری در طول یکسال متفاوت باشد. به گفته ایلیایی، پانیک ممکن است با سایر اختلالات اضطرابی همراه باشد.

پانیک معمولا همراه با ترس شدید بروز می‌کند
وی با اشاره به این که به طور کلی اختلال پانیک یا حمله وحشت زدگی یا حملات مکرر و غیر منتظره اتفاق می‌افتد، اضافه کرد: این حملات معمولا همراه با ترس شدید بروز می‌کند. حملات پانیک به صورت ناگهانی بروز می‌کنند و در عرض چند دقیقه به اوج خود می‌رسد. او با اشاره به این موضوع که حملات پانیک در هر حالتی ممکن است رخ دهد، تاکید کرد: این حملات تابع هیچ قانونی نیست و ممکن است در حال آرامش، خواب یا اضطراب به یکباره حملات وحشت زدگی رخ دهد.

حمله ترس از اضطراب چیست؟
وی با بیان این که بین حملات پانیک، ترس از ایجاد و یا بروز حملات دوباره نیز برای فرد مبتلا وجود دارد، تصریح کرد: به این حملات، حملات ترس از اضطراب نیز گفته می‌شود. این متخصص روانپزشکی دانشگاه در ادامه به نشانه‌های حملات پانیک اشاره کرد و گفت: پانیک با نشانه‌هایی مثل احساس افزایش شدید ضربان قلب، تعریق و لرزش و یا این احساس که بدن به شدت تکان می‌خورد، دچار تنگی نفس و یا احساس نرسیدن هوا یا خفگی شده‌اید و یا درد و ناراحتی قفسه سینه بروز می‌کند.

حملات وحشت‌زدگی را با مشکلات قلبی اشتباه نگیرید
به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه در بسیاری از موارد، مبتلایان به پانیک نشانه‌های حمله‌ها را با مشکلات قلبی اشتباه می‌گیرند؛ به این شکل که بیمار زمان بروز حمله تصور می‌کند دچار حمله قلبی شده و به اورژانس قلب، مراجعه می‌کند. ایلیایی اضافه کرد: احساس ناراحتی، تهوع، دردهای شکمی، مشکلات گوارش و سرگیجه و از دست دادن کنترل، غش کردن ناگهانی، احساس گرمایا گر گرفتگی، لرز یا گرگرفتگی و خواب رفتگی در صورت و اندام‌ها از دیگر علامت‌های حمله‌های پانیک است که به صورت لحظه‌ای بروز می‌کند. وی افزود: مبتلایان به پانیک در جریان این حمله‌ها حالت گسست از واقعیت دارند؛ به این صورت که تصور می‌کنند اتفاقاتی که در اطراف رخ می‌دهد غیر واقعی است و یا به عبارتی گسست از خویشتن دارند. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به اینکه ترس از کنترل خویشتن، دیوانه شدن یا مرگ غریب‌الوقوع از دیگر مواردی است که مبتلایان به اختلال وحشت‌زدگی از آن رنج می‌برند، خاطرنشان کرد: مبتلایان ممکن است اختلال دید پیدا کنند و حالت‌های مثل گز گز گوش و یا سردرد را هم تجربه کنند. وی تاکید کرد: تشخیص اختلال پانیک زمانی قطعی می‌شود که فرد مبتلا یا دچار این اختلال، در عرض یک ماه حداقل یک بار این حمله‌ها را تجربه کند.

پانیک زنان را سه برابر بیشتر از مردان درگیر می‌کند
این متخصص روانپزشکی با بیان این که اختلال پانیک در زنان دو تا سه برابر مردان است، ادامه داد: سن شیوع این اختلال نیز حدودا ۲۵ سالگی است. وی در ادامه با اشاره به علت‌های رایج ایجاد اختلالات وحشت‌زدگی، اظهار کرد: ممکن است بعد از طی دوره‌های شدید اضطرابی مثل طلاق، مرگ عزیزان و تجربه استرس‌های پس از سانحه، اختلال پانیک همزمان با افسردگی و سایر اختلالات شخصیتی بروز کند. وی در پاسخ به این سوال که چرا برخی افراد با وجود شرایط پیچیده‌تر و سخت‌تر روانی و استرس‌های شدیدتر، دچار اختلالاتی مثل افسردگی یا پانیک نمی‌شوند، ولی برخی افراد در برابر این بیماری آسیب پذیرترند؟ توضیح داد: عوامل زیستی، روانی و اجتماعی و تعبیراتی که در قسمت‌های مختلف مغز و عصب‌های مغزی رخ می‌دهد در همه افراد یکسان نیست و برخی از این تغییرات می‌توانند باعث بروز این گروه از اختلالات شود.

نقش خوراکی‌ها در بروز پانیک را جدی بگیرید
ایلیایی در ادامه نقش خوراکی‌ها در تشدید اختلال پانیک را مسورد توجه قرار داد و افزود: مصرف الکل، نیکوتین و کافئین‌ها می‌تواند عارضه‌های مبتلایان به پانیک را بیشتر کند. وی با اشاره به اینکه وراثت در ابتلا به اختلال پانیک نقش پررنگی دارد، ادامه داد: مبتلایان به اختلالات جسمی نیز مثل اختلالات تیروئید، غدد، تشنج و مبتلایان به بیماری‌های قلبی و ریوی نیز می‌توانند بیش از سایرین اختلال پانیک را تجربه کنند. وی با اشاره به این که درمان‌ها در اختلالات پانیک شامل دارو درمانی و درمان‌های غیر دارویی است، خاطرنشان کرد: درمان این بیماری حداقل بین هشت تا ۱۲ ماه ادامه خواهد داشت و چنانچه درمان‌ها به موقع آغاز شود، قطعا اثربخش خواهد بود. او در خاتمه به افرادی که نشانه‌ها و یا حملات پانیک را مشاهده می‌کنند، توصیه کرد: برای بررسی و یا درمان به پزشک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید.

۴۰ برگزیده اولین رویداد هوای مادری تقدیر شدند

اولین رویداد ملی هوای مادری با تقدیر از ۴۰ نفر از مادران فعال حوزه کودک به کار خود پایان داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دبیرخانه ستاد برگزاری اولین رویداد هوای مادری، اختتامیه اولین رویداد ملی هوای مادری به دبیری حسین علیزاده و با حضور حجت‌الاسلام والمسلمین علیرضا پناهیان، رئیس اتاق فکر مقام معظم رهبری در دفتر حافظ مجتبی همتی فر رئیس سازمان ملی تعلیم و تربیت و جمع کثیری از مادران و فعالین این حوزه از سراسر کشور در سالن همایش‌های استان قدس رضوی برگزار شد.
در ابتدای این مراسم، دکتر مجتبی همتی فر با بیان این نکته که در سازمان ملی تعلیم و تربیت بیش از ۱۵ میلیون والد و همچنین ۷ میلیون کودک را پوشش می‌دهیم، عنوان کرد: خانواده نقش مهمی در شکل گیری نگاه اسلامی دارد و برای اینکه بتواند نقش اساسی خود را حفظ کند باید والدگری خود را به نحو احسن در جامعه انجام دهد.
وی افزود: این سازمان که سازمانی نهاست با نظر رهبر معظم انقلاب شکل گرفت و وظیفه ساماندهی و ارتقاء زیستبوم اولین کودکی یا رویکرد خانواده محور را به عهده خواهد داشت.
همتی فر گفت: دبیرخانه تخصصی هوای مادری، تلاش دارد زمینه‌ی خدمت‌رسانی به دغدغه‌مندان حوزه تربیت کودک را فراهم سازد و وظیفه خود می‌داریم در سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، توقمندسازی والدین و همچنین والدگری آن‌ها را به نحو احسن فجام دهیم.
در ادامه حجت‌الاسلام والمسلمین علیرضا پناهیان، ضمن تبریک به آموزش و پرورش به‌دلیل برداشتن اولین گام بزرگ تحول در این وزارتخانه و ایجاد سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، گفت: آموزش و پرورش با ایجاد این سازمان بخش مهمی را در خود ایجاد کرده است و انقلاب اسلامی در آینده می‌تواند به ایجاد این سازمان افتخار کرده زیرا متحول کننده فرزندان این مرز و بوم خواهد بود.
وی با طرح انتقادهایی از آموزش و پرورش گفت: جمع ۹۸ درصدی دلش آموزان و کودکان خلاق ما نباید با رسیدن به درجات بالای تحصیلی به ۲ درصد تبدیل شود و نباید آموزش و پرورش آن‌ها متوقف شده و باید به آن‌ها بها داده شود. حجت‌الاسلام پناهیان بیان کرد: از جمله مسئولیت‌ها و وظایف این سازمان در قبال بحران کم‌فرزندی در جامعه، تشویق به‌فرزند آوری در بین جوانان است و تمام مشکلات خانواده‌ها به عهده آموزش و پرورش است زیرا فرزندان آن‌ها در مدارس هستند.
وی در ادامه گفت: آموزش و پرورش نسبت به همه مادرانی که دلش آموزان آن‌ها در مدارس تحصیل می‌کنند، مسئولیت داشته و باید برنامه‌ریزی منظمی صورت دهد. حجت‌الاسلام پناهیان بیان کرد: تشکیل این سازمان، پیوند حقیقی آموزش و پرورش با مادران و مردم خواهد بود و سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، امید این کشور در آینده خواهد بود زیرا حرکت خودش را مردمی آغاز کرده است. وی با بیان اینکه، با افزایش منزلت اجتماعی مادرانی که کودک زیر ۷ سال دارد موجب رونق فرزندآوری در کشور می‌شویم، گفت: بودجه‌های این کشور که برای فرزندآوری تصویب می‌شود باید توسط این مادران در جامعه توزیع شود و این‌ها هستند که می‌دانند در کجا باید هزینه کنند در چنین مجموعه‌هایی رفت خواری، زورگویی و سوءاستفاده نخواهد بود.
وی اظهار کرد: الگوهای سبک زندگی ما مخدوش شده است و قطعا امیدی نیست که نهادها و عناصر فرهنگی موجود بتوانند عناصر منزلت مادری را در کشور کمترش داده و شکوفا کنند. حجت‌الاسلام پناهیان گفت: با شکوفاترین صحنه‌های زندگی دیدن یک مادر و چند فرزند خواهد بود و می‌توان با تولید آثار هنری فاخر به این موضوعات مهم پرداخته شود.
وی افزود: هنرمند مادری است که بچه‌های خردسال دارد و همگی آن‌ها را به طور صحیح تربیت و مدیریت کرده است و پیشنهاد می‌شود جشنواره «فیلم تقدیر از مادرانی که در جریان تربیت فرزند، داستان افرینی می‌کنند» به صورت مستقل برگزار شود. در ادامه، دکتر فهیمه فرهمندپور استادیار دانشگاه با بیان اینکه، بزرگترین لطف و تدمیر و سرمایه گذاری که چه در ساحت خانواده و چه در ساحت اجتماع می‌توانیم برای کودکان انجام دهیم این است که مادران آن ها را گرامی بداریم، افزود: به عنوان فردی که در حوزه خانواده پژوهش‌های فراوانی انجام داده‌ام میگویم که ما حتما نیازمند آموزش و فرهنگ سازی برای مردان خانواده هستیم و باید مردان را در این خصوص همراهی کنیم. وی با بیان بیان که اگر زنی همسر خوبی در خانه نباشد، حتما مادر خوبی هم نخواهد شد، اظهار داشت مادر، مادر خوبی نخواهد شد مگر اینکه در متن موضوعات جامعه باشد، و اگر مادری فاقد زیست جامعه باشد هرگز نمی‌تواند فرزند خوبی را پرورش دهد. همچنین در پایان این مراسم از ۴۰ نفر از مادران نمونه کشور با حضور دکتر زینب اختری مدیرکل زنان و خانواده وزارت کشور و دکتر فهیمه فرهمندپور، تقدیر به عمل آمد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انچه را می خواهیم به یاد اوریم، فراموش می کنیم و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، ناخنا به یاد می اوریم!

• کورمک مک کارثی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه های سلامت

دردهای ناشی از اماس یکسان نیست

مطالعات جدید نشان می دهد «درد» می تواند به اشکال مختلف برای افرادی که با «هوتیلیو لسکلوزیس» (اماس) مبارزه می کنند، ظاهر شود و یک نوع آن می تواند در ورزش کردن نیز اختلال ایجاد کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه تخصصی مدیکال اکسپرس، یک دسته از دردهایی که بیماران ام اس تجربه می کنند، شرایطی است که نویسندگان این مطالعه آنها را درد ناک می نامند که بر اثر آسیب خاص در بافت‌ها ایجاد می شود. شکل دیگر درد نوروپاتیک است که به دلیل از بین رفتن غلاف محافظ میلین در اطراف اعصاب ایجاد می شود و مشخصه بیماری است.
ورزش کردن با این دو نوع درد هنوز امکان‌پذیر است اما گروهی از متخصصان دانشگاه میشیگان گزارش می‌دهند که نوع سومی به نام «درد گسترده یا ویژگی‌های نوسی پلاستیک» یا WPNF، می‌تواند مانع ورزش درمانی برای افراد مبتلا به اماس شود.
«لینک لیو» سرپرست این تیم تخصصی توضیح داد: درد گسترده یا ویژگی‌های نوسی پلاستیک یک درد مزمن است که توصیف دقیق آن می‌تواند چالش برانگیز باشد.
لیو در بیانیه خبری دانشگاه در تشریح این شرایط گفت: در یک فرد مبتلا به ام اس، این نوع درد از سیگنال های پردازشی تغییریافته در سیستم عصبی مرکزی ناشی می‌شود.
در مطالعه جدید، تیم میشیگان ۹۳۸ فرد مبتلا به ام اس را در مورد سطوح روزانه درد و فعالیت بدنی مورد بررسی قرار دادند.
این مطالعه نشان داد بیمارانی که سطوح بالایی از درد گسترده یا ویژگی های نوسی پلاستیک را گزارش کردند، در مقایسه با افرادی که سطوح پایین‌تری داشتند، کمتر فعال بودند.
این یافته ها اخیرا در مجله «درد» منتشر شده است.
لیو گفت: نیاز فزاینده ای بـرای در نظر گرفتن نوع دردی که بیماران ام اس تجربه می کنند قبل از ارائه برنامه ورزشی وجود دارد.
او امیدوار است پزشکان و فیزیوتراپیست هایی که از افراد مبتلا به ام اس مراقبت می کنند، برنامه های ورزشی متناسبی را برای کمک به افرادی که بـا این نوع درد مبارزه می کنند، تنظیم نمایند.

عـوارض اماس در اکثر موارد در هر دو جنس زن و مرد مشابه است و افزون بر مشکلات بینایی و حرکتی، موارد زیر را در برمی گیرد:
• دوبینی
• مشکل تعادل
• خستگی
• سردرد
• سرگیجه
• مشکل مثانه