گوناگون

اجرای برنامه‌های سند ملی سالمندان به سال آینده موکول شد

سرپرست دبیرخانه شورای ملی سالمندان گفت: امسال دستگاه‌های عضو این شورا، برنامه‌های جاری خود را مانند قبل انجام می‌دهند و باتوجه به اینکه برنامه اقدام ملی سالمند در اسفند ماه ۱۴۰۰ آماده شد، برنامه‌هایی که مبتنی بر سند ملی سالمندان است از سال ۱۴۰۲ اجرا خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، حسام‌الدین علامه افزود: اکنون در فصل بهار و تابستان با دستگاه‌ها درباره اینکه اولویت برنامه‌های آنها چیست، رایزنی می‌شود و با سازمان برنامه و بودجه تعامل می‌کنیم تا ردپای سندملی در بودجه سال ۱۴۰۲ دیده شود که البته بستگی به توجه و تصمیم سازمان برنامه دارد. وی اضافه کرد: بودجه سال ۱۴۰۲ پاییز امسال به سازمان برنامه و بودجه ارسال می‌شود تا در فصل زمستان در مجلس شورای اسلامی تصویب شده و اجرای آن برای سال آینده است. سرپرست دبیرخانه شورای ملی سالمندان درباره برنامه‌های این دبیرخانه از جمله تصمیم‌گیری و مدل‌سازی برنامه‌های سالمندی نیز گفت: هنوز بودجه‌ای برای اجرای این برنامه‌ها ابلاغ نشده و احتمالا تا چند هفته آینده این بودجه ابلاغ خواهد شد. علامه افزود: فعلا بودجه عمومی آمده و باید صبر کنیم تا بودجه تفصیلی در اردیبهشت ماه مشخص شود که این بودجه براساس فعالیت های سالانه و عملیاتی است. وی با بیان اینکه اکنون از دستگاه‌ها خواسته‌ایم برنامه‌های اولویت‌دار سالمندی خود را اعلام کنند، اضافه کرد: دبیرخانه شورای ملی سالمندان برای مدلسازی کارهای پژوهشی اجتماع‌محور مانند برنامه آموزش و تدوین شهر دوستدار سالمند بودجه دارد. بر اساس این گزارش، سازمان برنامه و بودجه کشور، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، سازمان بهزیستی کشور، صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، وزارت کشور، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، وزارت ورزش و جوانان، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت، معدن و تجارت، وزارت راه و شهرسازی، وزارت آموزش و پرورش، وزارت امور اقتصادی و دارایی، سازمان بازنشستگی کشوری، سازمان تأمین اجتماعی، کمیته امداد، سازمان تأمین اجتماعی، نیروهای مسلح و متخصصین دانشگاهی عضو شورای ملی سالمندان هستند. سازمان برنامه و بودجه کشور «سند ملی سالمندان کشور» را فروردین ماه سال ۱۴۰۰ با رویکرد پرداختن به پدیده سالمندی به عنوان یک فرصت و ظرفیت برای جامعه منتشر کرد در تهیه این سند، ۱۷ دستگاه عضو شورای ملی سالمندان کشور و ۲۳ دستگاه دیگر مشارکت داشته‌اند.

سند ملی سالمندان دارای ۶ هدف اصلی شامل ارتقای سطح فرهنگی جامعه در زمینه پدیده سالمندی، توانمندسازی سالمندان، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان، ارتقای سرمایه و حمایت های اجتماعی، توسعه زیرساخت های مورد نیاز امور سالمندی و امنیت مالی نظام حمایت از سالمندان است. براساس آخرین آمار اعلام شده، جمعیت سالمند ایران هشت میلیون و ۸۶۳ هزار نفر است.

املاح آب تأثیری در تشکیل سنگ کلیه ندارد

فوق تخصص جراحی کلیه، مجاری ادراری و ناباروری گفت: سنگ‌های سیستم ادراری، بسیار در میان مردم شیوع دارد و این شیوع به منطقه جغرافیایی، گروه‌های سنی، مشاغل و ... بستگی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، روزبه روحی نژاد افزود: برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، فشارخون، قلبی و شرایط زمینه‌ای بیماران، احتمال افزایش میزان سنگ کلیه را بالا می‌برد وی با اشاره به تأثیر برخی داروها در تشکیل سنگ کلیه اظهار کرد: ممکن است مصرف برخی داروها موجب تشکیل سنگ کلیه در بیماران شود. این فوق تخصص جراحی کلیه ادامه داد: شیوع تولید سنگ در آقایان بیشتر از زنان است و در سنین ۴۰ تا ۶۰ سال میزان ابتلاء به سنگ کلیه در مردان بیشتر است. روحی نژاد در پاسخ به این پرسش که آیا املاح موجود در آب می‌تواند باعث تشکیل سنگ کلیه شود، خاطرنشان کرد: اینکه املاح موجود در آب در تشکیل سنگ مؤثر است یا خیر، بررسی موارد بسیاری نشان داده که تأثیری در تشکیل سنگ کلیه و مثانه ندارد. وی گفت: تشکیل سنگ یک فرآیند است که عواملی مانند کلسیم، منیزیم و سیترات مانع تشکیل سنگ در بدن مؤثر هستند؛ در واقع وقتی تعادل میان مواد سنگ ساز و مواد مانع سنگ به هم بریزد، سنگ در بدن تشکیل می‌شود این فوق تخصص جراحی کلیه، مجاری ادراری و ناباروری با بیان اینکه سیترات‌ها که مانع تشکیل سنگ در بدن افراد هستند به طور طبیعی در بدن انسان وجود دارند، افزود: در برخی از افراد به صورت مادرزادی، شرایط مکانی یا کاری، تولید این ماده ضد سنگ در بدن آنها کاهش می‌یابد و اینها مستعد تشکیل سنگ در بدن هستند.

وی تأکید کرد: تشخیص سنگ‌های ادراری موضوع بسیار مهمی بوده و دقیق‌ترین روش برای تشخیص این سنگ‌ها، سی تی اسکن بدون رنگ است؛ این سی تی اسکن در ۹۹ درصد سنگ‌ها را شناسایی می‌کند

بین اگزما و اضطراب رابطه نزدیکی وجود دارد

بررسی شواهد نشان می‌دهد اگزما با افزایش ۶۳ درصدی خطر افسردگی یا اضطراب مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، اگزما یک بیماری التهابی پوستی است که باعث پوسته پوسته و خارش پوست می‌شود و شایع‌ترین نوع درماتیت آتوپیک است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که اگزما خطر اضطراب و افسردگی را افزایش می‌دهد، اما تخمین‌ها در مورد اندازه این خطر بسیار متفاوت است. بررسی بهترین شواهد موجود نشان می‌دهد که اگزما با ۶۳ درصد افزایش احتمال ابتلاء به افسردگی یا اضطراب مرتبط است. هنگامی که محققان این دو وضعیت سلامت روان را به طور جداگانه تجزیه و تحلیل کردند، دریافتند که اگزما با ۶۴ درصد افزایش خطر افسردگی و ۶۸ درصد افزایش خطر اضطراب مرتبط است. آنها در این مطالعه، داده‌های ۲۰ مطالعه را جمع آوری کردند که در مجموع شامل ۱۴۱,۹۱۰ فرد مبتلا به اگزما و ۴,۷۳۶,۲۲۲ فرد در گروه کنترل بود که این بیماری را نداشتند.

محققان بر این باورند که خارش، اختلال در خواب، و انزوای اجتماعی ممکن است خطر افسردگی یا اضطراب را در این بیماران افزایش دهد دکتر «ویویان شی‌ء»، متخصص پوست از دانشگاه علوم پزشکی آرکانزاس، گفت: «پرداختن به مؤلفه سلامت روان اگزما بسیار مهم است زیرا استرس می‌تواند باعث تشدید یا بدتر شدن علائم موجود شود». نویسندگان این تجزیه و تحلیل جدید تاکید می‌کنند که مکانیسم‌های فیزیولوژیکی که اگزما و سلامت روان را به هم مرتبط می‌کنند نامشخص است.

یک جرعه کتاب

#میکروکتاب
سبکتو
باشگاه ۵ صبحی‌ها
صبح شما، تمام زندگی شما را می‌سازد
رابین شارما

باشگاه ۵ صبحی‌ها
صبح شما، تمام زندگی شما را می‌سازد
نویسنده: رابین شارما
مترجم: فاطمه فراهانی
گردآورنده: گروه گردآوری و ترجمه سبکتو
سبکتو

پیام آشنا: در باشگاه ۵ صبحی‌ها نوشته رابین شارما، داستانی می‌خوانید از موفقیت کسانی که فکر نمی‌کردید اصلا بتوانند به درستی زندگی کنند چه برسد به رسیدن به اهداف و آرزوهایشان.

درباره کتاب باشگاه ۵ صبحی‌ها

در این میکروکتاب انگیزشی جذاب از توصیه‌های یک بی‌خانمان میلیاردر به یک خانم کارآفرین و یک آقای هنرمند می‌خوانید. کسانی که غرق در مشکلات زیادی هستند، اما با توصیه‌هایی که از باشگاه ۵ صبحی‌ها می‌گیرند، رویکردشان به زندگی به طوری تغییر می‌کند که تبدیل به افرادی بسیار موفق در زندگی می‌شوند.

بی‌خانمان به شما می‌گوید که با بیدار شدن در ۵ صبح چطور می‌توانید زندگی خودتان را متحول کنید. و البته به این سوال مهم که اصلا چطور ۵ صبح بیدار شویم هم پاسخ می‌دهد.

درباره رابین شارما

رابین شارما متولد ۱۹۶۵، یک نویسنده محبوب کانادایی است. او سخنران، نویسنده و مجری معرف برنامه‌های تلویزیونی است و سال‌ها است که در زمینه توسعه فردی در حال نوشتن و آموزش به افراد مختلف است.

شارما ابتدا به شغل وکالت مشغول شد اما در سن ۲۵ سالگی تصمیم گرفت یک سخنران انگیزشی شود. او از ۱۹۹۴ تا امروز ۱۳ کتاب منتشر کرده که آخرین کتاب او مشهورترین اثرش است. کتاب ارزشمند او «باشگاه ۵ صبحی‌ها» به عنوان یک شاهکار از رابین شارما در سال ۲۰۱۸ منتشر شد و توانست تحولی اساسی در مدیریت فردی ایجاد کند.

جملاتی از کتاب باشگاه ۵ صبحی‌ها

مرد بی‌خانمان یا همان آقای استون رایلی، صبح زود به طرف ساحل رفت و از دیدن خانم کارآفرین و هنرمند بسیار خوشحال شد. او گفت از این که صبح زود بیدار شدند خوشحال است، چرا که سحرخیزی عادت افراد موفق است. آقای میلیاردر گفت: «از اینکه انتخاب کردین تا در جزیره یا هم باشیم خوشحالم، راستش این یک عمل شجاعانه است. آن روز توی همایش کمی بد لباس بودم، امیدوارم زیاد ناراحت نشده باشین، آخه من گاهی اینکارو می‌کنم البته معنیش این نیست که همیشه بد لباسم» کارآفرین و هنرمند از میلیاردر تشکر کردند و از اینکه در کنار او هستند احساس خوبی داشتند. میلیاردر در مورد پدرش حرف زد و گفت: «پدر من کشاورز بود و ما همگی در روستا زندگی می‌کردیم. همه چیز ساده بود، غذا خوردن، لباس پوشیدن و حتی حرف زدن» هنرمند پرسید: «پس سحرخیزی چیزیه که از پدرتون یاد گرفتین؟ درسته؟» آقای میلیاردر گفت: «هم آره و هم نه. پدرم همیشه صبح زود از خواب بیدار می‌شد و براش به یک عادت تبدیل شده بود. کاری که اون کرد این بود که هیچ وقت من رو مجبور نمی‌کرد صبح زود از خواب بلند شم. در واقع تا هر وقت که دوست داشتم می‌خوابیدم».

ورود ۱۰۰ هزار معلم جدید به آموزش و پرورش در مهرماه

رئیس دانشگاه فرهنگیان با بیان اینکه بالغ بر ۱۰۰ هزار فارغ التحصیل پیوسته و مهارت آموز دانشگاه فرهنگیان در شهریورماه جاری وارد آموزش و پرورش می‌شوند گفت: ادعا داریم که اگر با این شیب و سرعت جلو برویم تا سال ۱۴۰۲ برای همیشه کف نیاز به نیروی انسانی را حل می‌کنیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حسین خنیفر درباره آخرین وضعیت آموزش و جذب دانشجومعلمان در دانشگاه فرهنگیان توضیح داد و اظهار کرد: برای سال جدید سهمیه جذب ۲۵ هزار دانشجومعلم جدید تصویب شده است که ۵۰۰ سهمیه متعلق به دانشگاه شهید رجایی و ۲۴ و ۵۰۰ سهمیه متعلق به دانشگاه فرهنگیان است.

وی افزود: آماده پذیرش به صورت پیوسته و ناپیوسته هستیم. قرار بود اردیبهشت ماه هم ۳۷ هزار نفر از محل ماده ۲۸ اساسنامه پذیرفته شوند.

رئیس دانشگاه فرهنگیان درباره میزان فارغ التحصیلان دانشگاه برای ورود به کلاس‌های درس نیز گفت: ۲۰ هزار فارغ التحصیل از دانشجومعلمان ورودی سال ۹۷ خواهیم داشت. بحثی هم مطرح شد که در حال بررسی کارشناسی آن هستیم تا ورودی های ۹۸ را که قاعدتا باید در ۱۴۰۱ فارغ التحصیل کنیم، زودتر وارد آموزش و پرورش کنیم و آنها واحدهای باقی مانده را آخر هفته ها بگذرانند که در این صورت ۲۵ هزار نفر دیگر افزوده می شود. خنیفر ادامه داد: در این صورت سرجمع بالغ بر ۱۰۰ هزار فارغ التحصیل پیوسته و مهارت آموز در سال جاری خواهیم داشت و در شهریور ۱۴۰۱ بالغ بر ۱۰۰ هزار نفر تحویل آموزش و پرورش می شوند.

وی در پاسخ به اینکه آیا دوره مهارت آموزی پذیرفته شدگان تا شهریورماه به اتمام می رسد؟ اظهار کرد: دوره مهارت آموزی افرادی که تحویل می‌دهیم کامل می‌شود و دوره‌های مهارت آموزی پذیرفته شدگان دوره جدید اردیبهشت ماه که ۳۷ هزار نفر می شود تا پاییز به طول می انجامد که روی رقم قبلی اضافه می شود.

رئیس دانشگاه فرهنگیان افزود: ادعا داریم که اگر با این شیب و سرعت جلو برویم تا سال ۱۴۰۲ برای همیشه کف نیاز به نیروی انسانی را حل می کنیم و اگر بخواهیم به مقوله ارتقای کیفیت برسیم و از تراکم در کلاس‌های درس بکاهیم، طی سال‌های ۱۴۰۶ تا ۱۴۱۰ این اتفاق محقق می‌شود.

محض اطلاع

مشاهده خشونت والدین چه تاثیری بر کودکان دارد

خشونت خانگی که شامل حملات فیزیکی، بدرفتاری عاطفی و سایر آزارها می‌شود مطمئنا بر رفاه و سلامت قربانیان این حملات تأثیر می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنازندگی، با این حال، در حالی که وحشت‌های سوء استفاده در قربانیان اولیه آشکار است - کودکانی که شاهد آزار مادران، پدران یا سایر اعضای خانواده خود هستند، نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این مقاله به اثرات ماندگار روانی و فیزیکی قرار گرفتن کودک در معرض خشونت خانگی می‌پردازد.

مشاهده خشونت خانگی چه تاثیری بر کودکان دارد به عنوان یک اتفاق بسیار رایج در سراسر کشور آمریکا، خشونت خانگی یکی از ویژگی های ناراحت کننده بسیاری از خانه های این کشور است. تخمین زده می شود سالانه ۱۰ میلیون نفر در آمریکا تحت تأثیر حوادث آزار خانگی قرار می گیرند، این تعداد با در نظر گرفتن قربانیان خاموش، مانند کودکان، افزایش می یابد. تأثیرات آزار خانگی بر کودکان ممکن است در مدت کوتاهی آشکار شود، در حالی که آسیب های دیگر ممکن است در درازمدت مشاهده شود. در این گزارش برخی از اثرات فوری که کودکان پس از مشاهده خشونت خانگی تجربه می کنند، مورد بحث قرار گرفته است.

اضطراب

اگر کودکان همیشه با آزار و اذیت یکی از والدین بر دیگری احاطه شده باشند، احتمالا در حاشیه باقی می مانند. این کودکان برای دفعه بعدی که ممکن است در خانه آنها تجاوز فیزیکی یا لفظی صورت گیرد با نفس بند آمده زندگی خواهند کرد. این موضوع می تواند حالتی از اضطراب دائمی ایجاد کند. برای کودکان پیش دبستانی که شاهد این موضوع هستند، روی آوردن به عادات کودکان کوچکتر غیر معمول نیست. مکیدن شست، شب ادراری، افزایش گریه و ناله کردن ممکن است در نتیجه مشاهده سوء استفاده باشد. کودکان مدرسه‌ای می‌توانند ویژگی‌های ضداجتماعی پیدا کنند و ممکن است به خاطر آزاری که شاهد آن هستند، با احساس گناه دست و پنجه نرم کنند. این کودکان معمولاً سرزنش آزاری که والدینشان با آن سروکار دارند را به عهده می گیرند، باوری که می تواند به شدت عزت نفس آنها را خدشه دار کند.

اختلال استرس پس از سانحه

یکی از مخرب ترین اثرات خشونت خانگی، توانایی آن در ایجاد اختلال استرس پس از سانحه در کودکانی است که در اطراف آن بزرگ می شوند. با وجود در امان ماندن کودکان از آزار جسمی، اما آسیب های ناشی از خشونت خانگی برای ایجاد تغییرات خطرناک در مغز در حال رشد کودکان کافی است. این تغییرات ممکن است باعث بروز کابوس‌های شبانه، تغییر در الگوی خواب، عصبانیت، تحریک‌پذیری، مشکل در تمرکز شود و کودکان ممکن است گاهی اوقات این توانایی را داشته باشند که جنبه‌های آسیب‌زای آزاردهنده مشاهده شده را بازسازی کنند

چالش های فیزیکی

فشارهای روانی نتیجه رایج مشاهده آزار و اذیت والدین است. با این حال، ممکن است گاهی اوقات این عواقب در سلامت جسمانی کودکان آشکار شود. کودکان در سنین مدرسه ممکن است سردرد و معده درد را گزارش کنند که در شرایط پرتنش خانه قابل ردیابی است.

رفتار خشونت آمیز

هنگامی که توجوانان شاهد آزار خانگی هستند، تمایل دارند که در واکنش به این موقعیت رفتار کنند. آنها ممکن است دعوا کنند، مدرسه را رها کنند، در فعالیت های جنسی پرخطر شرکت کنند یا به مصرف مواد مخدر روی آورند. این توجوانان به احتمال زیاد با قانون دچار مشکل می شوند.

آزار جسمی

در بسیاری از موارد، کودکانی که در خانواده های بدسرپرست زندگی می کنند نیز احتمالا خودشان قربانی این رفتار می شوند. یک شریک متجاوز می تواند به راحتی به یک والد یا قیم بدرفتار تبدیل شود و از نظر جسمی، کلامی و عاطفی به فرزندان خود آسیب بزنند.

افسردگی

کودک مضطرب که در محیطی سمی و آزاردهنده بزرگ شده است ممکن است به یک بزرگسال افسرده تبدیل شود. آسیب‌های ناشی از مشاهده مداوم خشونت خانگی، کودکان را در معرض خطر بالای ابتلا به افسردگی، غم و اندوه، مشکلات تمرکز و سایر علائم افسردگی در بزرگسالی قرار می‌دهد.

سال تحصیلی آینده چگونه خواهد بود؟

وزارت آموزش و پرورش به یک مدل پساکرونا فکر می کند تا در سال تحصیلی آینده مدنظر باشد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، «طبق گفته معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش هزینه و وقت زیادی صرف تهیه بستر آموزش مجازی شده و کنار گذاشتن به یکباره آن، هدررفتن سرمایه‌هایی است که در این راه صرف شد. اما آموزش و پرورش بنا دارد در حال حاضر با اولویت قراردادن آموزش حضوری از آموزش مجازی در آینده استفاده کند. آموزش و پرورش درصدد است برای آینده روی مدل یادگیری ترکیبی کار کند تا بتواند در کنار آموزش حضوری از امکاناتی که فضای فناوری برای غنی‌سازی یادگیری و تنوع‌بخشیدن به منابع یادگیری و ایجاد ارتباط بیشتر و مداوم با ذینفعان آموزش از جمله خانواده‌ها فراهم می کند استفاده کند.

به گفته رضوان حکیم‌زاده-معاون آموزش ابتدایی، «وزارت آموزش و پرورش» به یک مدل پساکرونا فکر می‌کند تا در سال تحصیلی آینده مد نظر قرار گیرد. در حال حاضر با توجه به این که قسمت اعظم سال را دانش‌آموزان در فضای مجازی سپری کردند آموزش‌های حضوری در اولویت قرار دارد.

گزیده گفت‌وگوی ایران با رضوان حکیم‌زاده، معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش را در ادامه می‌خوانید:

-در خصوص دانش‌آموزان ابتدایی با توجه به بررسی‌هایی که انجام دادیم مشاهده شد که این دسته از دانش‌آموزان افت تحصیلی و افت یادگیری دارند.

-به دلیل ویژگی‌ها و اقتضائات دوره سنی دانش‌آموزان در مقطع ابتدایی و از طرف دیگر محدودیت‌های فضای مجازی شاهد افت یادگیری خصوصاً در زمینه سواد پایه در اول ابتدایی هستیم.

-مهارت‌هایی که نیاز به نظارت حضوری معلم داشته مانند مهارت نوشتن که جزو مهارت‌های پایه سواد محسوب می‌شود بیشتر از بقیه مهارت‌ها آسیب دیده است.

-در خیلی از پایه‌ها از جمله پایه اول، کاهش ۱۰ درصدی در ارزشیابی «خیلی خوب» را داشتیم و از آن طرف تعداد دانش‌آموزان «نیازمند تلاش» دو برابر افزایش یافته است. این آمارها برای ما خیلی نگران کننده است. همه مهارت‌های سواد پایه از جمله مهارت خواندن دچار آسیب شده است.

-ما برنامه «جبران و تثبیت یادگیری» را از تابستان سال گذشته آغاز کردیم و به زعم خود توانست یک سری از کمبودها را جبران کند. سپس مرحله دوم آن از بهمن ماه سال ۱۴۰۰ شروع شد و تا خرداد سال ۱۴۰۱ ادامه دارد. همه دانش‌آموزانی که در دوره اول ابتدایی در دروس فارسی و ریاضی و در دوره دوم ابتدایی در دروس فارسی، ریاضی و علوم نتایج نیازمند تلاش و قابل قبول در عملکرد تحصیلی آنها ثبت شده بوده مشمول این طرح می‌شوند.

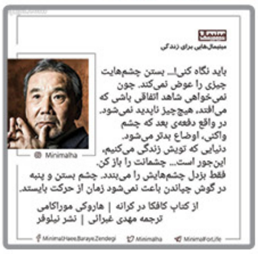
-در حال حاضر تأکید ما بر آموزش‌های حضوری است به این دلیل که زمان زیادی را از دست داده‌ایم و برای این که دانش‌آموزان آموزش‌های خود را دریافت کنند حتماً باید از این فرصت استفاده کنیم.

-در تلاشیم برای آینده روی مدل یادگیری ترکیبی کار کنیم تا بتوانیم در کنار آموزش حضوری از امکاناتی که فضای فناوری برای غنی‌سازی یادگیری و تنوع‌بخشیدن به منابع یادگیری و ایجاد ارتباط بیشتر و مداوم با ذینفعان آموزش از جمله خانواده‌ها فراهم می‌کند استفاده کنیم.

-به یک مدل پساکرونا فکر می‌کنیم تا در سال تحصیلی آینده مد نظرمان باشد. در حال حاضر با توجه به این که قسمت اعظم سال را دانش‌آموزان در فضای مجازی سپری کردند آموزش‌های حضوری در اولویت ماست.

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.

مینیمال هایی برای زندگی


مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی
Minimalha
MinimalHaeeBarayeZendegi
Minimaha
MinimalForLife

باید نگاه کنی... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد، هیچ‌چیز ناپدید نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشمانت را باز کن. فقط بزدل چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

از کتاب کافکا در کرانه | هاروکی موراکامی
ترجمه مهدی غبرائی | نشر نیلوفر

تازه های سلامت

اهمیت دوزهای اضافی واکسن کووید ۱۹ برای بیماران پیوندعضو

یک مطالعه جدید نشان می دهد که دوزهای تقویت کننده اضافی واکسن کووید ۱۹ به ویژه برای افرادی که دچار سرکوب سیستم ایمنی هستند، یعنی کسانی که پیوند عضو داشته‌اند، مهم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ساینس دیلی، این مطالعه نشان می‌دهد که حتی پس از واکسیناسیون، بیمارانی که از داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی برای جلوگیری از رد پیوند عضو استفاده می‌کنند، نسبت به افرادی که دارای سیستم ایمنی مناسب هستند، در معرض خطر ابتلاء به کووید ۱۹ شدید قرار دارند.

این مطالعه نشان می‌دهد که واکسیناسیون با سه دوز واکسن کووید ۱۹، به طور قابل توجهی محافظت بیشتری نسبت به دو دوز ایجاد می‌کند.

«وسلی سلف»، محقق اصلی این مطالعه از دانشگاه پزشکی واندربیلت، گفت: «پاسخ ایمنی به واکسیناسیون اغلب در افراد مبتلا به سرکوب سیستم ایمنی متوسط تا شدید، ضعیف است. از اینرو، این نگرانی وجود دارد که افراد دارای نقص ایمنی، مانند افرادی که پیوند عضو جامد دارند، ممکن است به اندازه افراد دیگر از واکسیناسیون بهره نبرند.»

اگرچه داده‌های این مطالعه تأیید می‌کند که پس از واکسیناسیون، بیمارانی که داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی برای جلوگیری از رد پیوند عضو مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که دارای سیستم ایمنی مناسب هستند، در معرض خطر بیشتر ابتلاء به کووید ۱۹ شدید قرار دارند، اما خبرهای خوبی نیز وجود دارد.

سلف گفت: «به نظر می‌رسد دوزهای اضافی واکسن اثربخشی واکسیناسیون را برای بیماران پیوندی افزایش می‌دهد.»

به عنوان مثال، در میان بیماران پیوندی، دو دوز واکسن کووید ۱۹ تنها ۲۹٪ در جلوگیری از بستری شدن در بیمارستان به دلیل کووید ۱۹ مؤثر بود، در حالی که سه دوز واکسن به اندازه ۷۷٪ مؤثر بود.

سلف در ادامه می‌افزاید: «ما معتقدیم این نتایج نشان می‌دهد که گیرندگان پیوند عضو جامد علیرغم واکسیناسیون همچنان در معرض خطر ابتلاء به کووید ۱۹ هستند و از نیاز به تلاش‌های مداوم برای کاهش خطر ابتلاء به کووید در این جمعیت حمایت می‌کند. این نشان می‌دهد که دوزهای تقویت کننده واکسن به ویژه برای افراد دارای سرکوب سیستم ایمنی مهم است.»

وی تاکید می‌کند: «چهارمین دوز واکسن اکنون برای افرادی با شرایط ضعیف تا شدید سیستم ایمنی از جمله پیوند عضو جامد توصیه می‌شود.»

باجامعه همراه‌باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است. امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم. نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸