

گوناگون

زنان و خانواده

توصیه‌های کاربردی برای حفظ سلامت مردان در محیط کار

هفته سلامت مردان ایرانی از ۱ تا ۷ اسفندماه با هدف ارتقای آگاهی و نگرش عموم جامعه با شعار «سویچ و حوادث در کمین سلامت مردان» برگزار می‌شود. بر اساس روزنامه این هفته سلامت مردان و رعایت ایمنی در محیط کار عنوان امروز، یکشنبه ۳ اسفندماه ۱۴۰۴ است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا ایمنی در محل کار اشاره به مواجهات شغلی زنان آور متعدد در محیط کار دارد که در کنار سایر فاکتورهای مؤثر بر سلامت از جمله کم تحرکی و عدم فعالیت بدنی، تغذیه نامناسب و استعمال دخانیات سلامتی و حیات مردان را تهدید می‌کنند. این عوامل زنان آلود شامل عوامل فیزیکی (مانند مواجهات شغلی با ویروس ها) است که باعث بروز بیماری‌های شغلی متعددی از جمله آفت شنوایی، آسیب های چشمی، بیماری های قلبی و عروقی، ریه، کلیوی، کبدی و عصبی، سرطان ها، مشکلات عضلانی اسکلتی، سوختگی، درگیری دیسک های بین مهره ای، کمردرد، گردن و شانه درد، آرتروز زانو، سندرم تونل کارپال دسته اختلالات گوارشی، اختلالات باور و همچنین حوادث شغلی می‌شوند.

کمر درد یکی از شایع ترین بیماری های شغلی ناشی از عوامل زیان آور محیط کار در بین شاغلین به ویژه کارکنان و کارمندان اداری و البته ناشی از نداشتن نامناسب و طولانی مدت است. برای پیشگیری از آسیب های شغلی، رعایت توصیه های زیر می‌تواند سلامت جسمی و روانی مردان شاغل را در طول دوران کاری حفظ کرده و از بیماری های شغلی و غیرشغلی پیشگیری کند.

قرار گرفتن در وضعیت صحیح برای بلند کردن اجسام و بارهای سنگین (باز کردن پالتا یا اندازه عرض شلنه ها، قرار دادن بار در فاصله بین پالتا هم، کم کردن زوفاها و صاف و کشیده نگه داشتن ستون مهره ها)

خودداری از بلند کردن و پایین آوردن بارها در مقابل زانو برای جلوگیری از کمردرد

استراحت به مدت ۱۰ دقیقه پس از هر یک ساعت کار و انجام دو تا سه دقیقه نرمش های سبک و شل کردن عضلات دست، پشت و پالتا جهت رفع خستگی در زمان استراحت خواب کافی و منظم برای جلوگیری از خستگی مزمن و کاهش تمرکز

مدیریت استرس از طریق تکنیک های آرامش بخشی، تنفس عمیق و تعادل کار و زندگی و برقراری ارتباط مؤثر با دیگران ورزش منظم برای تقویت عضلات مرکزی و پیشگیری از کمردرد و از آسیب های اسکلتی عضلانی

پرهیز از مصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر مراجعه منظم و به موقع به مراکز خدمات جامع سلامت جهت دریافت مراقبت های دوره ای گروه های سنی

افزایش آگاهی در خصوص خطرات محیط کار و روش های پیشگیری از آنها

بستن چشم ها به مدت ۱۰-۱۵ ثانیه در هر بازه زمانی ۲۰-۳۰ دقیقه کار با رایانه و خیره شدن به دور دست بلند شدن از صندلی هر ۲۰-۳۰ دقیقه در مشاغل اداری و قدم زدن به مدت ۱۵ دقیقه فراموش نکنیم امروزه حوادث ناشی از رانندگی نیز نقش مهمی در تحمیل زیان های اجتماعی و فردی در جامعه ایفا می‌کنند. بی شک زیان بارترین سدمات ناشی از رانندگی مربوط به تلفات انسانی و معلولیت هاست که گذشته از اثرات مخربی که بر خانواده دارد، لطافت چیران ناپذیری هم بر جامعه وارد می‌کنند. بنابراین اتخاذ راهکارهایی جهت کاستن از این زیان ها ضروری به نظر می‌رسد.

روز شمار هفته ملی سلامت مردان

جمعه اول اسفند: سلامت مردان و رعایت ایمنی در محیط زندگی
شنبه ۲ اسفند: سلامت مردان و رعایت ایمنی در رانندگی و ایمنی راهها
یکشنبه ۳ اسفند: سلامت مردان و رعایت ایمنی در محیط کار
دوشنبه ۴ اسفند: بر اساس اولویت های دانشگاهی مرتبط با شعار هفته
سه شنبه ۵ اسفند: سلامت مردان و رعایت ایمنی در رفتار (حذف رفتارهای پرخطر، سوء مصرف مواد)
چهارشنبه ۶ اسفند: سلامت مردان و انتخاب های آگاهانه در راستای سلامت
پنجشنبه ۷ اسفند: سلامت مردان و رعایت ایمنی در ورزش

لازم نیست یک بدنساز حرفه ای باشید اما برای پیروی سالم، حفظ قدرت عضلانی احتمالاً به اندازه انجام فعالیت هوازی کافی مهم است.



به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، این یافته‌های مطالعه‌ای است که توسط دانشگاه یوفاو نیویورک روی بیش از ۵۰۰۰ زن بین ۶۳ تا ۹۹ سال انجام شده است. این مطالعه نشان داد زنانی که قدرت گرفتن اجسام در دستشان بیشتر است و آنهایی که پنج بار بدون کمک در سریع‌ترین زمان ممکن از حالت نشسته روی صندلی بلند می‌شوند در طول یک دوره پیگیری هشت ساله خطر مرگ و میر کمتری داشته‌اند.

میزان مرگ و میر پایین‌تر حتی پس از در نظر گرفتن فعالیت بدنی و رفتار کم‌تحرک، که با داده‌های شتابسنج، سرعت راه رفتن (شاخصی از آمادگی قلبی عروقی) و پروتئین واتکنی C، یک نشانگر زیستی عروق التهاب که گمان می‌رود عامل اصلی از دست دادن عملکرد عضلات و مرگ زودرس باشد، اندازه‌گیری شده است، مشهود بود. در واقع، به ازای هر ۷ کیلوگرم قدرت گرفتن اجسام، به طور متوسط ۱۲ درصد میزان مرگ و میر کمتر بود وقتی صحبت از بلند شدن از روی صندلی شد، محققان با حرکت از کندترین زمان به سریع‌ترین زمان در فواصل ۶ ثانیه‌ای، ۴ درصد میزان مرگ و میر کمتری را مشاهده کردند. قدرت گرفتن اجسام و بلند شدن از صندلی دو آزمایشی هستند که معمولاً برای تعیین سطح قدرت در بین بیماران مسن در محیط‌های بالینی استفاده می‌شوند. دکتر «مایکل لامونت»، محقق ارشد، گفت: «اگر قدرت عضلانی کافی برای بلند شدن نداشته باشید انجام فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی که رایج‌ترین فعالیت تفریحی گزارش شده در

قدرت عضلانی، طول عمر زنان مسن را پیش بینی می‌کند

بزرگسالان ۶۵ سال به بالا است، مشور خواهد بود.» لامونت در ادامه می‌افزاید: «قدرت عضلانی، از بسیاری جهات، فرد را قادر می‌سازد تا بدن خود را در یک نقطه به نقطه دیگر حرکت دهد. به خصوص هنگام حرکت در خلاف جهت جاذبه زمین. پیروی سالم احتمالاً از طریق مقادیر کافی فعالیت‌های بدنی هوازی و تقویت کننده عضلات بهتر دنبال می‌شود. وقتی دیگر نمی‌توانیم از صندلی بلند شویم و به حرکت می‌کنیم، به دردمر می‌افزایم.» لامونت می‌گوید: «این مطالعه تا به امروز بزرگ‌ترین مطالعه‌ای است که قدرت عضلانی را در رابطه با طول عمر در زنان بالای ۶۰ سال ارزیابی می‌کند و می‌افزاید که اکثر مطالعات اپیدمیولوژیک در مقیاس بزرگ قبلی، معیارهای فعالیت بدنی، التهاب و آمادگی قلبی عروقی مورد استفاده برای این مطالعه را نداشتند.» این معیارها به لامونت و همکارانش کمک کرد تا هم‌زمان این عوامل مهم مرگ و میر را در نظر بگیرند تا ارتباط با قدرت عضلانی را بهتر تفکیک کنند. حتی در میان زنانی که دستورالعمل‌های فعلی

فعالیت بدنی برای بزرگسالان - ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط - را رعایت نمی‌کنند افرادی که قدرت عضلانی بالاتری داشتند مرگ و میر به طور قابل توجهی کمتری داشتند. راههای زیادی برای عضله‌سازی وجود دارد، از جمله استفاده از وزنه‌های آزاد معمولی و دمبل یا دستگاه‌های وزنه‌برداری، یا تمرینات با وزن بدن مانند شنا سوئدی اصلاح‌شده و پرس دیول. لامونت می‌افزاید: «رفتن به باشگاه حتی ممکن است ضروری نباشد. حتی استفاده از فوم‌های کتسرو یا کتاب به عنوان نوعی مقاومت، محرک عضلات اسکلتی است و می‌تواند توسط افرادی که گزینتهای دیگر برایشان امکان پذیر نیست، استفاده شود.» لامونت خاطرنشان می‌کند که به ویژه بزرگسالان مسن باید در مورد ایمنی شروع تمرینات تقویت عضلات با پرسکود مشورت کنند و افزود کسانی که با این نوع فعالیت‌ها اشتباهی ندارند باید برای اطمینان از ایمنی و همچنین دستیابی به اهداف قدرتی مورد نظر، با یک فیزیوتراپیست یا متخصص ورزش مشورت کنند.

وزیر آموزش و پرورش

عوامل انتشار فیلم‌های تحریف شده از دانش آموزان شناسایی و تحویل قانون می‌شوند



و حتی در چارچوب مقررات به آن رسیدگی خواهد شد. وزیر آموزش و پرورش اظهار کرد: سرانه مدارس و تغذیه دانش آموزان از سال آینده، ۴۰ درصد افزایش خواهد یافت. کلمتی همچنین از برگزاری آزمون استغذملی برای جذب معلم و سرایاندر در مدارس نیز خبر داد.

آموزش در فضای مجازی، گفت: قطعاً همکاری که این کار را انجام دهد، اشتباه کرده است و در چارچوب ضوابط و مقررات بررسی و رسیدگی می‌شود.

وی افزود: شما اگر دقت کنید آمار می‌کند که این شخص ازله می‌دهد، نشان‌دهنده این است که دچار یک خطای کاملاً محرز و روشن شده است. کلمتی لهنه داد، این فرد را شناسایی کرده‌اند

وزیر آموزش و پرورش از شناسایی و برخورد با متشرکت کنندگان فیلم‌های تحریف‌شده از دانش آموزان برخی مدرسه در فضای مجازی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در واکنش به انتشار فیلم‌های تحریف شده از دانش

چرا باید از کودکان در برابر اضطراب جمعی مراقبت کنیم؟

نقش جامعه و سیاست‌های حمایتی حفاظت از روان کودکان تنها مسئولیت خانواده نیست. ایجاد فضاهای امن برای بازی، ارائه خدمات مشاوره‌ای، آموزش والدین در مدیریت استرس کودکان، و تضمین دسترسی به آموزش در شرایط بحران، از وظایف اساسی نهادهای عمومی است. در بسیاری از کشورها، مداخلات مبتنی بر مدرسه و جامعه برای حمایت روانی کودکان در بحران‌ها طراحی شده‌اند. این مداخلات می‌توانند از بروز آسیب‌های بلندمدت جلوگیری کنند. از مظهر حقوق کودکان، سلامت روان بخشی جدایی‌ناپذیر از حق حیات، رشد و رفاه محسوب می‌شود. تضمین این حق، مستلزم سیاست‌گذاری‌هایی است که حمایت روانی را به‌عنوان بخشی از مدیریت بحران به رسمیت بشناسد. اگرچه جنگ و بحران می‌تواند متابع عمیق اضطراب باشد، اما کودکان در صورت دریافت حمایت مناسب، قادر به رشد تاب‌آوری چشمگیر هستند. تاب‌آوری به معنای حذف ترس نیست، بلکه توانایی ادامه رشد در حضور نااطمینتی است. کودکانی که در محیطی حمایت‌گر قرار می‌گیرند، در صورت سرشار از ارتباط عاطفی رشد می‌کنند. حتی در شرایط بحران نیز می‌توانند احساس امنیت درونی را حفظ کنند. در نهایت آنچه بیش از هر مداخله تخصصی به محافظت از روان کودکان کمک می‌کند، تجربه ای ملوم از بودن در کنار دیگری است. چه زمانی که گاه از کنترل خارج به نظر می‌رسد، حضور بزرگسالان آرام، پاسخگو و مهربان، برای کودکان که تنها پیری در برابر اضطراب، بلکه جتنایی برای آینده سالم و تاب‌آور فراهم می‌آورد. محمدهدی بی‌نظیری حقوق‌دان، مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان

پیش‌بینی‌پذیری را مداخل می‌کنند: برنامه‌های روزمره تغییر می‌کنند. مدرسه تعطیل می‌شود، جای‌جایی رخ می‌دهد، و حتی ساختن خانواده ممکن است دچار گسست شود. در چنین شرایطی، کودکان ممکن است به رفتارهایی بازگردند که در مراحل رشدی پیشین تلقی دارند: سبزه‌بازی و ویسنگی افراطی، ترس از جدایی یا مکیدن انگشت‌نمونه‌هایی از واکنش‌های طبیعی به استرس شدید هستند. درک این واکنش‌ها به‌عنوان پاسخ‌های سازگارانه - نه «رفتار بد» - نخستین گام در حمایت از کودکان است. جنگ و اضطراب، ساز و کارهای محافظت روانی پژوهش‌های روان‌شناسی بحران نشان می‌دهد که تاب‌آوری کودکان، نه ویژگی ذاتی، بلکه نتیجه تعامل میان حمایت‌های خودی، ثبات محیطی و دسترسی به شبکه‌های حمایتی است. وجود یک بزرگسال قابل اعتماد، مهم‌ترین عامل محافظت روانی محسوب می‌شود. این حضور امن، به کودکان امکان می‌دهد اضطراب خود را تنظیم کرده و احساس کنترل بر جهان پیرامونش را بازسازی کنند. همچنین، تامل تجربه‌های عادی زندگی - جزی یادگیری، ارتباط با همسالان - به حفظ برخی پیوستگی زندگی کمک می‌کند. بازی برای کودکان صرفاً سرگرمی نیست؛ زبان نامی پردازش ترس‌ها و بازسازی نظم روانی است. چگونه از ذهن کودکان در شرایط جنگی محافظت کنیم؟ حفظ سلامت روان کودکان در شرایط بحران نیازمند رویکردی چندلایه است که خانواده، جامعه و سیاست‌های حمایتی را دربرگیرد. در سطح خانواده، شیوه تعامل والدین نقشی تعیین‌کننده دارد. نخست، تنظیم هیجانی والدین اهمیت جتنابین دارد. کودکان اضطراب را از طریق رفتار، لحن

در تجربه‌های جمعی ناشی از جنگ نامتی و بحران‌های گسترده نخستین قربانیان همیشه آلتی نیستند که در خطوط مقدم حضور دارند؛ کودکان، حتی در فاصله‌های دور از میدان درگیری، باز سنگین نااطمینتی، اضطراب و فرسودگی احساس امنیت را بر این روند حمل می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ذهن کودکان به‌ویژه در سال‌های نخست زندگی، هنوز در حال شکل‌گیری ساختارهای جتنایی اعتماد، دل‌بستگی و درک جهان به‌مثابه مکانی قابل پیش‌بینی است. هرگونه اختلال در احساس امنیت، می‌تواند این فرایند را مختل کند. اثراتی پایدار بر رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی کودکان در جای‌جای گزارش‌ها، خصوصاً در کودکان سرقرای امام‌شاه مستقیم، حضورت آسیب نمی‌بینند؛ مواجهه مکرر با اخبار نگران‌کننده، شدیدن مکالمات اضطراب‌آلود بزرگسالان، تغییر ناگهانی در روال زندگی، مهاجرت اجباری، کمبود متابع، یا حتی احساس ترس والدین، می‌تواند ذهن آنان را در وضعیت «مشار دائمی» قرار دهد. در این وضعیت سیستم استرس بدن به‌طور ملوم فعال می‌ماند و اگر این وضعیت تداوم یابد، خطر بروز اضطراب مزمن، اختلال خواب، پرخستگی، گوشه‌گیری اجتماعی، افت تمرکز و حتی اختلال استرس پس از سانحه افزایش می‌یابد. ذهن کودکان در مواجهه با ناامتی جمعی کودکان جهان را از طریق نشانه‌های هیجانی والدین و مراقبان خود تفسیر می‌کنند. اگر بزرگسالان دچار اشتغلی شدید باشند، کودکان نتیجه می‌گیرند که جهان مکانی ناامن است. از منظر روان‌شناسی رشد، احساس «جیش‌بینی‌پذیری» یکی از پایه‌های اساسی امنیت روانی است. جنگ و بحران این