info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۱۰
دوشنبه / ۵ دی ۱۴۰۱
۲ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۴
26 / December / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

قرآن ۵۹

امروز با حافظ

زکریه مَردُم چشمم نشسته در خون است
ببین که در طلبت حال مَردُمان چون است
به یادِ لعلِ تو و چشمِ مستِ میگونت
ز جامِ غَم، می لعلی که می‌خورم خون است

خواندنی

درون، ز غیر بپرداز و ساز، خلوت دوست
که اوست، مغز حقیقت، برون از همه پوست
سلمان ساوجی

اذان کرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۴	۰۷:۱۴	۱۲:۰۷	۱۶:۵۹	۱۷:۱۹

برگه

زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاک کن خبری نیست.
جک کانفیلد

گزارش روز

شبکه ملی اطلاعات اجرا می‌شود؟

شبکه ملی اطلاعات پروژه‌ای برای رسیدن به استقلال و کاهش وابستگی به شبکه جهانی اینترنت است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، موضوع شبکه ملی اطلاعات اولین بار در سال ۱۳۸۴ توسط عبدالمجید ریاضی که در آن زمان معاون فناوری اطلاعات وزارت ارتباطات دولت نهم بود، مطرح شد. دلیل اجرای این طرح عدم اعتماد و هزینه زیاد اینترنت خارجی بیان شد و هدف از اینترنت ملی ایجاد یک شبکه یکپارچه و ایمن، صرفه‌جویی در هزینه‌ها، افزایش سرعت ارتباطات داخلی، کاهش وابستگی به شبکه جهانی اینترنت و خدماتی نظیر دولت الکترونیک بود. به زبان ساده این شبکه می‌خواهد درخواست‌های دسترسی داخلی و اخذ اطلاعاتی که در مرز آذرداده داخلی نگهداری می‌شوند، مانند خدمات بانکی به هیچوجه از طریق خارج کشور مسیریابی نشود و امکان ایجاد شبکه‌های اینترنت امن داخلی فراهم شود. در آن زمان مقرر شد این پروژه طی سه سال اجرایی شود اما در سال‌های بعد از ۱۳۸۴ عملا اجرای این طرح با کندی صورت می‌گرفت تا این که مشخص شد در ابتدای دولت سیزدهم پیشرفت حدود ۲۰ درصدی داشته و برآیند هدف‌گذاری‌های انجام شده دست‌یابی به پیشرفت ۶۰ درصدی تا پایان سال ۱۴۰۱ مورد انتظار است.

موافقان و مخالفان چه می‌گویند؟

واکنش‌ها به این موضوع را می‌توان در دو طبقه دسته‌بندی کرد. دسته اول کسانی هستند که اینترنت ملی را ابزار مقاومت ایران دربرابر حملات فناورانه دشمن می‌دانند و دسته دیگر، شبکه ملی اطلاعات را راه حل‌سازی اینترنت ایران از جهان تلقی می‌کنند.

مسئولان چه می‌گویند؟

به گفته عیسی زارع‌پور، وزیر ارتباطات، با اجرای این طرح، قرار است ارتباط با اینترنت جهانی قطع شود و فقط دسترسی اینترنت ملی به سایت‌های داخلی با سرعت بیشتر و قیمت کمتر انجام می‌شود. در واقع شبکه ملی اطلاعات یک شبکه پرسرعت و با کیفیت در گستره جغرافیایی جمهوری اسلامی ایران است که قرار است خدمات باکیفیتی به مردم ارائه کند. مثلا برای خدماتی مثل دولت هوشمند، خدمات بانکی و خرید و فروش محصول لزومی ندارد که بر بستر اینترنت جهانی باشد و ما ترافیک بین‌الملل بپردازیم. در سند «ضرورت تبیین الزامات شبکه ملی اطلاعات» آمده که شبکه ملی اطلاعات به عنوان زیرساخت ارتباطی کل فضای مجازی، شبکه همه شبکه‌های کشور است. این شبکه متشکل از زیرساخت‌های ارتباطی با مدیریت مستقل که کلا داخلی، شبکه‌ای حفاظت‌شده نسبت به اینترنت و شبکه‌ای با امکان عرضه انواع محتوا و خدمات ارتباطی سراسری برای آحاد مردم است.

جایگاه شبکه ملی اطلاعات در کشورهای دیگر

چنین طرحی در کشورهای دیگر نیز اجرا شده است، به‌طور نمونه کره جنوبی که رتبه اول دسترسی به اینترنت جهان را در اختیار دارد در دهه ۱۹۹۰ پروژه شبکه‌ای ملی پرسرعت را اجرا کرد و یا به طور مثال کشور آلبانی که سرانه برای دسترسی دانشجویان و دانش‌آموزان خود به شبکه اینترنت، شبکه‌ای به نام گلو (Glow) ساخته است.

شاید کمی برایتان عجیب باشد اما بد نیست بدانید آمریکا هم اینترنت ملی دارد، آمریکا اینترنت ملی را عنوان «زیرساخت ملی اطلاعات» (NII) را با هدف پردازش اطلاعات با کیفیت بالا و گردش آزادانه اطلاعات در فضای قانونی و جلوگیری از اقدامات خرابکارانه دریخش‌های امنیتی به راه انداخته است. دیوار آتشین چین نیز مانند شبکه ملی اطلاعات ایران یک شبکه جداگانه ندارد بلکه متشکل از یک شبکه بزرگ از برنامه‌ها و خدمات مختلف است. چینی‌ها خود از اینترنت جهانی جدا نکردند بلکه یک اکوسیستم جامع از خدمات و برنامه‌های مختلف ملی ایجاد کرده و آن‌ها را جایگزین سرویس‌های جهانی که در این کشور فیلتر است، کردهاند.

در روسیه نیز شبکه ملی اینترنت با نام رونت راه‌اندازی شده که روی کافنذ شباهت زیادی به اینترنت ملی ایران و چین دارد و قرار است تمام ترافیک داخلی این کشور را داخل شبکه ملی اینترنت نگه دارد.

در کوبا هم اینترنت داخلی این کشور به نام ردکوبا دارای نسخه کوبایی ویکی‌پدیا، سرویس ایمیل و نقشه و موتور جستجوی ملی و موارد دیگر است. این گزارشات نشان می‌دهد قدرت‌های بزرگ جهان به دنبال جدا کردن مسیر ترافیک داده‌های خود از خاک کشورهای خارجی هستند.

چه فایده؟

اجرایی شدن این طرح چندین کاربرد و مزیت مهم دارد که در ادامه برای شما بازگو می‌کنیم:

خدمات الکترونیک: دسترسی به خدمات دولت الکترونیک مثل آموزش، بهداشت و درمان، درگاه‌های پرداخت و ... با شبکه ملی اطلاعات اجرایی می‌شود.

استقلال: اگر به هر دلیلی اینترنت در فضای جهانی دچار مشکل شود، کاربران داخل کشور می‌توانند از شبکه ملی اطلاعات استفاده کنند.

سرعت بیشتر: با انتقال سرور شرکت‌ها به داخل کشور سرعت انتقال داده افزایش پیدا می‌کند. یعنی هرچه دیتا بیشتر به شما نزدیک‌تر باشد، سرعت اینترنت شما بیشتر می‌شود.

ارزان‌تر بودن: به طور کلی همین که دیتاهای پر طرفدار مستقیما در شبکه داخلی به گردش در بیایند و یکبار به خارج و داخل کشور برنگردند، به سود دولت و مردم است.

قدرت: با نداشتن شبکه ملی اطلاعات به دیگر کشورها اجازه می‌دهیم به اطلاعات ما دسترسی داشته باشند و یعنی بخشی از قدرت خود را از دست می‌دهیم.

امنیت: برای جلوگیری از فعالیت‌های خرابکارانه علیه ایران در حوزه سایبری، وجود شبکه ملی اطلاعات برای شناسایی و مسدود سازی این اقدامات بسیار حیاتی است.

در ایران چه می‌شود؟

از شروع اعتنشاشات اینترنت بین الملل با محدودیت‌هایی مواجه شده و برخی پلتفرم‌ها نیز فیلتر شدند. همچنین صحبت‌هایی از اجرایی شدن طرح صیانت و اینترنت طبقاتی نیز به میان آمده و از طرفی دیگر شورای عالی فضای مجازی با ارسال نامه‌ای به متا خواستار معرفی نماینده خود در ایران بوده است.

شاپرک نیز به پرداخت‌یارها اعلام کرده باید هر چه سریع‌تر دامنه‌های خود را از .com به .ir تغییر دهند. حال عدمای در فضای مجازی معتقدند که این اولتیماتوم برای تغییر دامنه نشان دهنده قطع شدن اینترنت و رفتن به سوی اینترنت ملی است. البته برای از ساعتی شاپرک گفته خود را اصلاح و مجددا بیان کردند که نیازی نیست حتما این کار انجام شود. در نهایت باید گفت جریان خبرسازی به راه افتاده در این خصوص درست نبوده و طبق گفته مسئولان قرار نیست شبکه ملی اطلاعات ارتباط ایران را با اینترنت جهانی قطع کند.

با ملی شدن اینترنت، برنامه‌ها و وبسایت‌های داخلی موظف به استفاده از دیتاسنترهای ایرانی می‌شوند. به این ترتیب ترافیک داخلی دیگر مانند قبل از کشور خارج نمی‌شود و می‌تواند با سرعت بالاتری انتقال پیدا کند و از آنجایی که خدمات و سرویس‌های داخلی وابستگی به سرورهای خارجی ندارند، در مواقع بحران و قطعی اینترنت جهانی می‌توانند به سرویس‌دهی ادامه دهند.

برش

واکسن کووید در پیشگیری از مرگ بسیار موثر است

یک مطالعه بزرگ و واقعی نشان داده است که واکسیناسیون کووید۱۹ در نورنگه داشتن شما از بیمارستان موثرتر از ایمنی طبیعی از طریق ابتلا به کووید است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش می‌دهند که افراد در تمام گروه‌های سنی هنگام تزریق واکسن به طور قابل توجهی بیشتر از زمانی که از طریق ابتلا به کووید، ایمنی به دست می‌آورند، سود می‌برند.

محققان دریافتند میزان بستری شدن در بیمارستان تهویه و جریان هوای تازه را در خانه کاهش می‌دهد. بستری گرمایشی سیستم گرمایش داخلی مانند بخاری و شومینه می‌توانند با خشک کردن سینوس‌ها و آسان‌تر شدن ابتلا به عفونت سینوس، بینی را تحریک کنند یا اگر قبلا سینوس مزمن داشته باشید، علائم را تشدید می‌کنند.

تضعیف سیستم ایمنی بدن: از آنجایی که ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا بیشتر در ماه‌های زمستان منتشر می‌شوند، هوای سرد می‌تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شود. همچنین ویروس‌ها به غشای مجرای بینی حمله می‌کنند و باعث التهاب و احتقان می‌شوند که این امر می‌تواند منجر به عفونت سینوسی شود.

بطور خلاصه، هوای سرد دلیل اصلی مشکلات سینوسی زمستانی نیست اما می‌تواند اثرات دیگری بر بدن داشته باشد و ابتلا به ویروس را آسان‌تر کند. به عنوان مثال، اگر سؤال کنید که "آیا هوای سرد می‌تواند باعث گلودرد شود؟" باید بگوییم بله! هوای سرد می‌تواند گلو را خشک کرده و باعث تحریک شود. همچنین اگر به دلیل سرماخوردگی یا آبریزش بینی از طریق دهان نفس می‌کشید، این می‌تواند احتمال ابتلا به گلودرد را افزایش دهد. با این حال، برخلاف عفونت، گلودرد نشانی از سرما می‌تواند به سرعت برطرف شود.

سینوزیت نتیجه آلرژی است

افراد به اشتباه به سینوزیت علامتی شبیه سرماخوردگی مانند گرفتگی یا بیزاری بینی، گلودرد، از دست دادن بویایی و چشایی، سردرد، تب و خستگی را تجربه می‌کنند. علاوه بر این، آن‌ها اغلب با درد و فشار صورت و بینی بدهان دست‌ونجه نرم می‌کنند.

سینوزیت اغلب نتیجه عفونت ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی است. سایر محرک‌ها عبارتند از بویایی بینی، انحراف تیغه بینی، ضربه به صورت، اختلالات سیستم ایمنی و تومورها یا توجه به علائم مشترک سرماخوردگی و سینوزیت، طبیعی است که این دو بیماری با هم اشتباه گرفته شوند - اما همچنان تفاوت‌های قابل توجهی وجود دارد.

قبل از اینکه به نحوه تمایز بین سینوزیت زمستانی و تفاوت بین سرماخوردگی معمولی و سینوزیت اغلب میهم است بیایید در این بیماری‌ها در ابتدا علائم و نشانه‌های مشابهی دارند! از آنجایی که سرماخوردگی درمان خاصی ندارد و معمولا باید ۷ تا ۱۰ روز دوره خود را طی کند و برخلاف آن، سینوزیت اگر درمان نشود می‌تواند پیشرفت کند و عوارض بیشتری برای سلامتی ایجاد کند، باید بدانید که چگونه سینوزیت را از سرماخوردگی تشخیص دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، درحالی که التهاب سینوس ممکن است بیشتر در ماه‌های بهار و تابستان به دلیل آلرژی‌های فصلی رخ دهد، افراد زیادی هستند که در تمام طول سال از سینوزیت رنج می‌برند و برای برخی، علائم سینوس در زمستان افزایش می‌یابد. تعدادی از عوامل وجود دارد که می‌تواند سینوس‌ها را تشدید کند و باعث شعله‌ور شدن سینوس در زمستان شود.

از آنجایی که عموما زمستان با افزایش سرماخوردگی و سایر عفونت‌های تنفسی همراه است، بسیاری از مردم تصور می‌کنند هوای سرد عامل ایجاد مشکلات سینوسی در زمستان است؛ درحالی که زمستان به‌خودی‌خود باعث ایجاد مشکلات سینوسی نمی‌شود بلکه مقصر واقعی عود کردن سینوزیت در زمستان، میکروب‌ها هستند، به‌ویژه ویروس‌هایی که ما را بیمار می‌کنند مانند ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا.

میکروب‌ها چگونه باعث بروز مشکلات سینوسی در زمستان می‌شود؟

کاری که هوای سرد می‌تواند انجام دهد کمک به ایجاد شرایط محیطی برای رشد ویروس‌ها است: برخی عوامل که منجر به رشد میکروب‌ها و درنتیجه بروز مشکلات سینوسی در زمستان می‌شوند، عبارتند از:

هوای خشک: به گزارش مؤسسه ملی تحقیقات سلامت، ویروس آنفولانزا از طریق هوای خشک بیرون (که در اثر سرما ایجاد می‌شود) و هوای خشک داخل خانه (که در اثر گرما ایجاد می‌شود) راحت‌تر حرکت می‌کند. درنتیجه هوای سرد و بسته نگه‌داشتن پنجره‌ها در طول ماه‌های زمستان باعث می‌شود ویروس‌ها در هوای خشک داخل خانه بمانند و به راحتی پخش شوند.

سرماخوردگی: سرماخوردگی باعث التهاب سینوس‌ها می‌شود و ویروس‌ها به راحتی در داخل سینوس‌ها تکثیر می‌کنند. سرماخوردگی نوع سینوزیت وجود دارد: حاد و مزمن. سینوزیت حاد یک عفونت سینوسی است که حدود ۱۰ روز طول می‌کشد. سینوزیت مزمن زمانی رخ می‌دهد که علائم بیش از ۶ هفته ادامه داشته باشد. سرماخوردگی نیز حدود ۱۰ روز طول می‌کشد؛ بنابراین درحالی که تشخیص تفاوت بین سینوزیت سرماخوردگی و مزمن بعادگی با طول مدت بیماری آسان است، باید به علائم خود توجه کنید تا تفاوت بین سینوزیت سرماخوردگی و حاد را تشخیص دهید.

همان‌طور که قبلا گفته شد، سرماخوردگی و سینوزیت علائم بسیاری دارند اما برخی علائم سینوزیتی بیشتر از علائم سرماخوردگی و آنفولانزا است. برای سینوزیت زمستانی، این موارد شامل فشار سینوسی، درد، ترشح غلیظ زرد یا سبز، کاهش بویایی یا چشایی، سردرد، تهوع سینوزیت و درد در دندان‌ها و فک می‌شود. برای سرماخوردگی و حتی آنفولانزا، این موارد شامل گلودرد، آبریزش بینی، عطسه و سرفه است. باید توجه داشت که برخی از شرایط، مانند داشتن آلرژی، آسم یا عفونت تنفسی، می‌تواند افراد را مستعد ابتلا به عفونت‌های مزمن سینوسی کند و مهم است که این بیماران برای بررسی علت و نخفظ علائم سینوزیت مورد بررسی قرار گیرند.

اهمیت روش درمان

درمان عفونت‌های حاد و مزمن سینوسی شامل خود مراقبتی، داروهای بدون نسخه و نسخه‌ای و جراحی سینوس در صورت لزوم برای بزرگ‌ترین دهانه سینوس‌ها یا ریسدگی به سایر مسائل آناتومیکی است.

همچنین پزشک ممکن است ترکیبی از داروهای بدون نسخه و تجویزی را توصیه کند از جمله:

آنتی‌بیوتیک‌ها
ضداحتقان‌ها
مسکن‌های بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن
اسپری بینی استروئیدی
شستشوی بینی با نمک

به توصیه متخصصان، باید مراقب باشیم که عفونت‌های ویروسی را با آنتی‌بیوتیک‌ها که فقط روی عفونت‌های باکتریایی کار می‌کنند، درمان نکنیم تا از ایجاد باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک جلوگیری کنیم.

برای تسکین عفونت سینوسی چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

- جرای کمک به کاهش درد، یک کمپرس گرم روی صورت خود قرار دهید.
- با قرار دادن حوله روی سر و خم کردن سر روی یک کاسه یا سینک پر از آب داغ، بخار را تنفس کنید تا بخار، احتقان را از بین ببرد.
- داخل بینی را با آب نمک بشویید.
- با استفاده از اسپری ضد حساسیت، مجاری بینی را مرطوب نگه دارید.
- حیدرانه بمالید.
- با استفاده از دستگاه بخور یا مرطوب‌کننده، هوای داخل خانه را مرطوب کنید.

وقتی عفونت سینوسی از بین نمی‌رود چه باید بکنم؟

اگر علائم بعد از ۱۰ روز بهبود نیافت یا اگر بیش از سه یا چهار روز تب مداوم ادامه داشت، به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید. همچنین اگر سابقه سینوزیت حاد مکرر یا سینوزیت مزمن دارید، برای ارزیابی و درمان به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید.

چگونه از عفونت سینوسی پیشگیری کنیم؟

یکی از بهترین راه‌ها برای پیشگیری از سینوزیت مزمن، جلوگیری از عفونت اولیه است. برای این امر، لازم است به نکات زیر توجه کنید:

- حسمت‌های خود را مرتب با آب صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید و اگر آب و صابون در دسترس نیست، از ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- از افراد مبتلا به سرماخوردگی، آنفولانزا یا سایر بیماری‌های تنفسی دوری کنید.
- سیگار را ترک کنید یا اگر کسی سیگار می‌کشد از او فاصله بگیرید.

قابل توجه

شیطنت کودک بیش فعالی نیست

یک روانشناس کودک گفت: نباید هر نوع شیطنت از سوی کودکان با علایم بیش فعالی اشتباه گرفته شود و برای تشخیص صحیح این اختلال باید از روانشناس و روانپزشک متخصص مشورت گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا؛ طاهره افتخاری، کودکان با اختلال بیش‌فعالی را در سه دسته طبقه بندی کرد و گفت: کودکانی با نقص توجه و تمرکز، بیش فعال - تکانشگر و دسته سوم ترکیب دو دسته قبل هستند.

وی افزود: کودکان، نوجوانان و بزرگسالان دچار ADHD اغلب مشکلات قابل‌توجهی در کارکرد تحصیلی و موقعیت‌های بین فردی و اجتماعی نشان می‌دهند. بیش‌فعالی معمولی است در بعضی موقعیت‌هایی مثلا در مدرسه مشاهده شده و در موقعیت‌های دیگری، چون خانه هنگام تماشای تلویزیون و لجام‌بازی‌های رایانه‌ای دیده نشود یا در فعالیت‌های خوشایند مانند ورزش، کم‌تر خود را نشان دهد ولی برای تشخیص این اختلال باید علایم مخرب و مداوم بیش‌فعالی، تکانشگری یا بی‌توجهی حداقل در خانه یا مدرسه مشکلات جدی ایجاد کرده باشد. افتخاری ادامه داد: سایر خصوصیات مشخص کننده ADHD توجه کوتاه و حواس پرتی در مدرسه است. کودکان مبتلا ممکن است بعسرعت پاسخ دادن به سؤالات امتحانی را شروع کنند اما پس از جواب دادن به یکی از سؤال دست از فعالیت برداشته، معمولا نمی‌توانند منتظر نوبت خود بشوند و می‌خوامند به‌جای هرکس دیگر جواب بدهند.

این روان شناس کودک با تأکید بر این که گاهی این کودکان قوانین بازی را رعایت نمی کنند ادامه داد: کودکان مبتلا به این اختلال قادر به انجام تمامی دستورالعمل‌ها نبوده و نیازمند توجه بیشتری از سوی معلمین هستند. آن‌ها در خانه اغلب از خواسته‌های والدین پیروی نمی کنند و برای تکمیل تکالیف نسبتا ساده نیازمند کوشزد مداوم والدین هستند. افتخاری با اشاره به این موضوع که در اختلال بیش فعالی از آنجایی که عملکرد کودک با مشکلات فراوانی همراه است گفت: اما در شیطنت‌های عادی و روزمره، کودک در موقعیت‌های مختلف، سیستم مغزی وی توانایی لازم برای عملکرد درست را دارد و می تواند قانون پذیر رفتار کند و کارکرد او در مدرسه مختل نشده است. شاید کودک به دلایلی دست به تفاوم‌هایی می زند ولی کودک بیش فعال سیستم مغزی به او اجازه عملکردی همچون کودکان بدون نقص توجه بیش فعالی را نمی دهد. وی در ادامه به علامت‌های مهم کودکان بیش فعال اشاره کرد و گفت: کودکانی که نقص توجه و تمرکز دارند اغلب در سر کلاس نمی توانند بیشتر از چند دقیقه به درس گوش دهند، با هر محرکی حواسشان پرت می شود. این کودکان اغلب نمی توانند یک جا بند شوند و تمام کارهایشان حتی بازی‌هایشان پر از صدامت. هنگام انجام تکالیف باید یک مطلب را چند بار به آنان گفت تا موفق به تمام کردن یک قسمت از تکلیف خود شوند. این کودکان در انجام تکلیف و امتحانات، اشتباهاتی انجام می دهد که نشان دهنده بی دقتی است نه اینکه درس را یاد نگرفته باشد. این روانشناس کودک ادامه داد: این کودکان خیلی حرف می زنند، دائما وسط حرف دیگران می پرند، نمی توانند منتظر شوند و اغلب کارهایشان بدون فکر است. وقتی او را دنبال کاری می فرستید معمولا فراموش می کند و چندین بار سوال می کند اغلب از روی بی دقتی و لجبازی را کم می کنند ولی چنین فرایندی را به اصطلاح علمه در کودکان شیطان نمی بینیم. وی افزود: کودکان با اختلال ADHD در خانه قادر نیستند حتی برای چند لحظه هم خاموش باشند و توانایی به تعویق انداختن خواسته‌ها را ندارند؛ از سویی دیگر این کودکان تکانشگر اغلب مستعد حادثه هستند. رفتارهای بدون محابا در بعضی از این کودکان دیده می شود به طور نمونه ممکن است ناگهان وسط خیابان دست بزرگتر خود را رها کنند؛ بنابراین این کودکان تحریک‌پذیر و انفجاری هم عمل می کنند. افتخاری در پاسخ به این سوال که علائم این اختلال از چه زمانی برای والدین قابل تشخیص خواهد بود گفت: این علائم معمولا از سن ۳ سالگی شروع می شود اما بجز موارد بسیار شدید عموما تا زمانی که کودک وارد آمادگی یا مهد نشده تشخیص قطعی گذاشته نمی‌شود یعنی زمانی که اطلاعات معلم و مربی درمورد مقایسه توجه و تکلگشگری کودک با همسالش در دست باشد.

این روانشناس کودک در خصوص مسائل ژنتیکی و ارثی این اختلال اظهار کرد: یافته‌های موجود حاکی از آنست که علل ADHD عمدتا منشاء ژنتیک دارد و میزان توارث حدود ۷۵ درصد است. افتخاری در خصوص نگرانی و مقاومت والدین برای مصرف دارو کودکان بیش فعال گفت: با مصرف دارو علائم نقایص توجه و بیش فعالی کودک کاهش می یابد در نتیجه مربیان و نقاشی از اطرافیان کمتر می گیردد و عزت‌نفس کودکان مبتلا به این اختلال بالا می رود چون این کودکان به طور مداوم به دلیل رفتار نامطلوب مورد سرزنش قرار می گیرند. این روانشناس کودک ادامه داد: این کودکان علاوه بر دارو نیازمند مداخلات روانی، اجتماعی و کار درمانی هستند. این مداخلات مانند آموزش های روانی اجتماعی در خصوص مهارتهای زندگی از جمله مسئولیت‌پذیری، ارتباط موثر، حل مسئله، مدیریت خشم و اهمال کاری است. از سویی دیگر آموزش والدین و فرزند پروری متناسب با این کودکان لازم است و باید جدی گرفته شود. وی در پاسخ به این سوال که مصرف دارو در این کودکان تا چه سنی باید ادامه داشته باشد گفت: بسته به شرایط کودک و مشکلاتی که ایجاد کرده گاهی لازم است کودک مدت طولانی در پروسه درمان قرار گیرند اما باید به این نکته توجه داشت در صورتی که والدین به هر دلیلی این پروسه درمان را به تعویق بیفکارند احتمال آسیب های روانی جدی، برای این گروه از کودکان ایجاد خواهد شد بنابراین بهتر است والدین مساله زمان را جدی بگیرند چرا که در سالهای اولیه دوره ابتدایی بهترین نتیجه درمان حاصل می شود. وی افزود: در صورتیکه این کودکان در درمان قرار نگیرند متاسفانه در زمانیکه لازم است در زندگی تصمیمات مهمی بگیرند به دلیل عملکرد اجرایی ضعیف مغز و از دست دادن اعتماد به نفس بر اثر سرزنش های اطرافیان قادر به انتخابهای درستی در زندگی نخواهند بود؛ که از جمله آن درسنین نوجوانی دوستان ناباب، قرار گرفتن در معرض مصرف مواد، رفتن در گروههای پرخطر و... است. افتخاری در پایان تاکید کرد: شروع مصرف و قطع دارو باید با نظر روانپزشک متخصص باشد و گاهی لازم است مصرف داروها تا بزرگسالی ادامه داشته باشد و به هیچ وجه نباید دارو به شکل خودسرانه قطع شود.

رسانه چه خبر

اعلام فهرست جدید سطح‌بندی دانشگاه‌های خارج از کشور برای ادامه تحصیل

ایلنا: اداره کل امور دانش آموختگان سازمان امور دانشجویان، فهرست جدید سطح‌بندی دانشگاه‌های خارج از کشور برای ادامه تحصیل بعد از سپتامبر ۲۰۲۲ را منتشر کرد. دانشگاه‌ها به سه گروه الف (ممتاز)، گروه ب (خوب) و گروه ج (متوسط) تقسیم شده‌اند. متقاضیان ادامه تحصیل در مقطع دکتری در دانشگاه‌های خارج از کشور از تاریخ اول تیر ۹۸ برابر با ۲۰۱۹/۰۶/۲۲ صرفاً در دانشگاه‌های گروه الف (ممتاز) و گروه ب (خوب) قابل مشاهده در پایگاه اطلاع‌رسانی این اداره کل، ثبت نام رسمی کنند. ممکن است صادره از دانشگاه‌های گروه ج (متوسط) جنازه پذیرش رسمی آن‌ها پس از تاریخ یاد شده باشد، صرفاً تا مقطع کارشناسی ارشد قابل بررسی و ارزشیابی است. علاقه‌مندان به تحصیل در دانشگاه‌های خارجی برای اطلاع از لیست دانشگاه‌های مورد تایید بعد از سپتامبر ۲۰۲۲ می‌توانند به سایت اطلاع‌رسانی سازمان امور دانشجویان مراجعه کنند.

انتظار داریم تغییر کتب درسی به نفع قانون جوانی جمعیت باشد

مهر: عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: انتظار داریم تغییر کتب درسی به نفع قانون جوانی جمعیت و حمایت از سلامت مادر و کودک باشد. فاطمه محمدبیگی با اشاره به پنج هزار و ششصد پروژه عمرانی که در حوزه بهداشت و درمان در حال اجرا است، گفت: برخی از پروژه‌ها باهمت وزیر بهداشت به بهره برداری رسیده و برخی هم در حال اتمام است. وی با اشاره به افتتاح تعدادی از دانشکده‌های جدید، تصریح کرد: این اقدام وزارت بهداشت نیز قابل تقدیر است. البته انتظار داریم تغییر کتب درسی به نفع قانون جوانی جمعیت و آموزش بهورزان، ماماها و پزشکان در حوزه درمان ناباروری و حمایت از سلامت مادر و کودک در دستور کار معاونت آموزشی قرار گیرد. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، اجرای طرح پزشکی خانواده، اجرای قانون جوانی جمعیت، توجه به رشته طب سنتی در کلینیک‌های سطح ۲ درمان ناباروری، اهتمام وزیر به حوزه ساختاری و رویکرد وی به مناطق محروم و بومی گزینی، از دیگر اقدامات خوب وزیر بهداشت ذکر کرد. محمدبیگی به افتتاح صندوق بیماران صعب العلاج اشاره کرد و گفت: همکاری وزارت بهداشت با مجلس برای افتتاح صندوق خوب بود. شاید افتتاح این صندوق ۱۵ سال بود که انجام نمی‌شد اما در این دولت انجام شد. همچنین اجرای تعرفه پرستاری یکی از کارهای خوب وزارت بهداشت است که به دنبال مطالبه مجلس، تأکیدات رهبری و همچنین وعده رئیس جمهور مبنی بر انجام این کار در دولت سیزدهم، این کار انجام شد این در حالی بود که در دولت قبل این کار انجام نشد. وی، اجرای بیمه همگانی و بیمه رایگان ۶ میلیون نفر را یکی دیگر از افتخارات وزارت بهداشت دانست و افزود: مسئولین وزارت بهداشت تلاش‌های شبانه روزی دارند و در این دوره، مسئولین وزارت بهداشت به خصوص شخص وزیر برکار هستند و نیازی به استیضاح وزیر نیست. عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با بیان اینکه تعدادی از امضا کنندگان طرح استیضاح وزیر بهداشت امضای خود را پس گرفتند، گفت: قطعا نمایندگان با اطلاع از خدمات انجام شده در حوزه بهداشت و درمان، نظرات خود را تغییر دادهاند. محمدبیگی بایان اینکه اولویت ما استیضاح وزیر بهداشت نیست تاکید کرد: پس گرفتن امضای استیضاح، گامی در جهت هم افزایی و ارتقای نظام سلامت است.

یک عامل تشدید کننده عوارض دیابت

هندوستان تایمز: دیابت منجر به افزایش سطح قند خون می‌شود و ابتلا به این بیماری، مزمن زمانی اتفاق می‌افتد که غده پانکراس قادر به تولید انسولین کافی نباشد. همچنین در موارد دیگر نیز ممکن است بدن نتواند به طور مؤثر از انسولین استفاده کند و این امر باعث افزایش سطح قند خون می‌شود به گفته متخصصان، کنترل دیابت نیازمند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی است. با این حال، سیگار کشیدن در افراد دیابتی منجر به ابتلای آنان به مشکلات سلامتی بیشتر و شدیدتری می‌شود. در ادامه به برخی از اثرات سیگار کشیدن بر بیماران دیابتی اشاره خواهیم کرد.

- سفت شدن شریان‌ها: سیگار کشیدن، باعث سفت شدن شریان‌ها در بیماران دیابتی و تشدید علائم این بیماری می‌شود.
- مشکلات قلبی: افرادی که دیابت دارند و همزمان دخانیات مصرف می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.
- بیماری‌های کلیوی: سیگار کشیدن در بیماران دیابتی می‌تواند بیماری‌های فعلی آن‌ها را تشدید کند. افراد دیابتی که سیگار می‌کشند نیز ممکن است دچار مشکلات کلیوی و عفونت شچشم شوند.
- آلبومینوری: کشیدن سیگار در افراد دیابتی همچنین منجر به آلبومینوری (پروتئین موجود در ادرار) و افزایش خطر آسیب به عصب و تأخیر بیشتر در بهبود زخم‌ها می‌شود.
- افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو: همچنین دیده می شود افرادی که سیگار می‌کشند شانس بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع دو نسبت به سایرین دارند.