گوناگون

تعیین نام و صدور شناسنامه نوزادان غیرحضوری می‌شود

رئیس سازمان ثبت احوال با بیان اینکه تعیین نام و صدور شناسنامه نوزادان در آینده نزدیک به صورت غیرحضوری انجام می‌شود، گفت: این کار از چمل جلوگیری کرده و کاهش هزینه‌ها و ثبت برخط ولادت‌ها را در پی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، هاشم کارگر در حاشیه آئین بهره برداری از گواهی الکترونیکی ولادت در سرادر کشور در جمع خبرنگاران اظهار کرد: تا قبل از این، گواهی‌های ولادت توسط بیمارستان‌ها به صورت فیزیکی و به صورت کاغذی صادر می‌شد و هموطنان باید این گواهی‌ها را دریافت و به ادارات ثبت احوال مراجعه می‌کردند تا برای اخذ شناسنامه نوزاد اقدام کنند؛ وی ادامه داد: در راستای هوشمندسازی سازمان ثبت احوال طی یک اقدام مشترک با وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی این گواهی‌ها به صورت فیزیکی صادر نمی‌شود و به روش الکترونیکی برای سازمان ثبت احوال ارسال می‌شود.

رئیس سازمان ثبت احوال با بیان اینکه رفع این مشکل به یک هماهنگی نیاز دارد، گفت: بدنه کارت ملی را وزارت امور اقتصادی و دارایی و چاپخانه دولتی ایران تهیه می‌کند و ترانه‌گذاری آن توسط بخش دیگری انجام می‌شود و در نهایت بدنه به سازمان ثبت احوال رسیده و چاپ می شود. کارگر با بیان اینکه این یک همکاری و به هم پیوستگی می‌خواهد و نیازمند تخصیص اعتبارات است، افزود: به دنبال این هستیم که اعتبارات به موقع تخصیص پیدا کند تا صدور کارت ملی سرعت بگیرد.

کاهش احتمال ابتلا به سرطان‌های سر و گردن با مصرف چای و قهوه

یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد مصرف چای و قهوه، احتمال ابتلا به سرطان‌های سر و گردن را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه مدیکال اکسپرس، تجزیه‌وتحلیل داده‌های بیش از دوچین پژوهش نشان می‌دهد مصرف قهوه و چای باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان سر و گردن، از جمله سرطان‌های دهان و گلو می‌شود. گزارش این یافته‌ها به صورت برخط در مجله کنسر (Cancen) منتشر شده است. سرطان سر و گردن هفتمین سرطان شایع در سراسر جهان است و میزان آن در کشورهای کم‌درآمد و با درآمد متوسط رو به افزایش است. در پژوهش‌های زیادی، این موضوع بررسی شده که آیا نوشیدن قهوه یا چای با سرطان سر و گردن مرتبط است یا خیر و نتایج متناقضی حاصل شده است.

پژوهشگران دانشمندان مؤسسه سرطان هاتسمن و دانشکده پزشکی دانشگاه یوتا در آمریکا به‌منظور روشن‌کردن موضوع، داده‌های ۱۴ پژوهش دانشمندان مختلف مرتبط با کنسرسیوم بین‌المللی اپیدمیولوژی سرطان سر و گردن را که حاصل همکاری گروه‌های پژوهشی در سراسر جهان است، بررسی کردند. یافته‌های آن‌ها نشان داد نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه کافئین‌دار با ۴۱ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان هیپوفارنکس (نوعی سرطان در قسمت پایین گلو) مرتبط است. نوشیدن قهوه بدون کافئین با کاهش ۲۵ درصدی احتمال ابتلا به سرطان حفره دهان، ارتباط دارد. نوشیدن چای با کاهش ۲۹ درصدی احتمال ابتلا به سرطان هیپوفارنکس مرتبط است. همچنین، نوشیدن یک فنجان یا کمتر چای در روز با کاهش ۹ درصدی احتمال ابتلا به سرطان سر و گردن به طور کلی و ۲۷ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان هیپوفارنکس ارتباط دارد. اما نوشیدن بیش از یک فنجان چای با افزایش ۳۸ درصدی احتمال ابتلا به سرطان حنجره مرتبط است.

دکتر یوان‌چین ایمی لی (Yuan-Chin Amy Lee)، از اعضای این گروه پژوهشی گفت: پژوهش‌های قبلی درباره مصرف قهوه و چای و کاهش خطر ابتلا به سرطان انجام شده است؛ اما این پژوهش اثرات متفاوت چای و قهوه را روی زیرمجموعه‌های مختلف سرطان سر و گردن نشان داد؛ از جمله این موضوع که قهوه بدون کافئین نیز دارای برخی تأثیرات مثبت است.

بند ساعت‌های هوشمند سرطان‌زا هستند؟

مطالعه‌ای جدید نشان داده است که بندهای مورد استفاده در ساعت‌های هوشمند و دستبندهای پایش سلامت ممکن است حاوی مواد شیمیایی مضر و سرطان‌زا باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، این پژوهش که در ژورنال «فناوری و علوم زیست‌محیطی» وابسته به انجمن شیمی آمریکا منتشر شده است، حضور ترکیبات پرفلوروهگزانیک اسید (PFHxA) را در بندهای فلوروالاستومری تأیید کرده است. در این پژوهش، بند ساعت‌های برندهای معروف مانند گوگل، سامسونگ، اپل و فیتبیت مورد بررسی قرار گرفتند. این بندها عمدتاً از فلوروالاستومر ساخته شده‌اند و در ویدئوهای رسمی شرکت‌ها به‌عنوان مزیتی در طراحی ساعت‌های لوکس معرفی شده‌اند. پژوهشگران هشدار داده‌اند که سطح بندهای فلوروالاستومری دارای غلظت بالایی از PFHxA است و این مواد به‌صورت روزانه با پوست کاربران در تماس هستند. مطالعات پیشین نشان داده‌اند که ترکیبات PFHxA با نرخ ۵۰ درصد از طریق پوست جذب شده و تقریباً یک سوم از آن وارد جریان خون می‌شود. این ترکیبات بخشی از گروه بزرگ‌تر مواد PFAS هستند که به‌عنوان مواد شیمیایی سمی با تأثیرات جدی بر سلامت انسان شناخته می‌شوند. همچنین این مواد در طبیعت به‌ندرت تجزیه می‌شوند و می‌توانند برای محیط‌زیست و سایر گونه‌ها تهدیدی جدی ایجاد کنند. نکته جلب این است که بندهای گران‌قیمت‌تر حاوی میزان بیشتری از PFHxA بودند. به همین دلیل کاربران این محصولات در معرض خطر بالاتری قرار دارند. علاوه بر این، ماده قانون، که به‌عنوان معرف غیرمستقیم ترکیبات PFAS شناخته می‌شود، در بندهای ساخته‌شده از مواد غیرفلوروالاستومری نیز شناسایی شده است. این امر باعث شده است که پژوهشگران خرید بندهای ارزان‌تر غیرورزشی را توصیه کنند.

سرطان به‌عنوان مهم‌ترین عارضه مرتبط با ترکیبات PFAS شناخته می‌شود که اکنون به‌طور گسترده در آب، خاک و غذا یافت می‌شوند. همچنین، استفاده طولانی‌مدت از ساعت‌های هوشمند، به‌ویژه هنگام خواب، نگرانی‌ها درباره اثرات این مواد بر سلامت را افزایش داده است. بااین‌حال، ارائه قابلیت‌هایی نظیر تشخیص آپنه خواب توسط این ساعت‌ها موجب شده است که بسیاری از افراد حتی در زمان خواب نیز از آنها استفاده کنند. پژوهشگران تأکید کرده‌اند که کاهش زمان استفاده از این ساعت‌ها و انتخاب بندهای با مواد ایمن‌تر می‌تواند تا حدی از خطرات این مواد شیمیایی بکاهد.

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده

بودجه سال آینده با محوریت موضوع خانواده بسته شده است

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با بیان اینکه بودجه سال آینده با محوریت موضوع خانواده بسته شده است، گفت: همه قوانین و همه برنامه‌ریزی‌ها باید حول موضوع خانواده انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، زهرا بهروز آذر، سوم دیماه در حاشیه سفر به استان مرکزی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: امروز به مناسبت ولادت حضرت فاطمه (زهرا(س) و امام خمینی(ره) در شهرستان خمین حاضر شدیم تا به این بهانه علاوه بر بزرگداشت مقام زن و مادر، یاد بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی را نیز در زادگاه خود گرامی بداریم. وی با بیان اینکه امام خمینی(ره) نگاه بسیار مترقی به موضوع زنان داشتند، افزود: الگوی سوم زن مسلمان که مقام معظم رهبری مطرح فرمودند در اندیشه‌های امام نیز از ابتدا وجود داشت. حضرت امام جلوی هر نوع افراط و تفریط را در حوزه زنان گرفتند و زنان امروز همچنان مدیون اندیشه‌ها و نگاه‌های بسیار ارزشمند ایشان هستند. بهروز آذر با تاکید بر اینکه بودجه سال ۱۴۰۴ با محوریت موضوع خانواده بسته شده است، گفت: در اصل ۱۰ قانون اساسی قید شده که خانواده بنیادی‌ترین نهاد کشور است و همه قوانین و همه برنامه‌ریزی‌ها باید حول موضوع خانواده انجام شود و طبیعتا بخش مهم خانواده، زنان هستند. محور همه موضوعات مرتبط با یارانه، معیشت و بحث‌های توسعه‌ای که در قانون بودجه وجود دارد با اولویت خانواده است. وی ادامه داد: ما باید به حوزه‌های خانواده و تحکیم خانواده و جایگاهی که خانواده ایرانی باید داشته باشد توجه کنیم. یکی از مهمترین اولویت‌های ما موضوع اشتغال زنان است که در برنامه هفتم توسعه صریحا قید شده است. در اصل ۱۵ سیاست‌های کلی برنامه هفتم به موضوع رفع موانع رشد زنان و در ماده ۷۹ برنامه هفتم به طور خاص به موضوع کسب و کارهای زنان اشاره شده است. از اولویت‌های دولت و تنظیم بودجه، موضوع کارآفرینی زنان است. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده تصریح کرد: مهمترین قولی که در دولت چهاردهم دادیم، بحث انتصاب زنان در سطوح مدیریتی و استفاده از ظرفیت‌های زنان در همه حوزه‌های کشور است. با تدبیر رئیس جمهور و راهنمایی‌های مقام معظم رهبری، امروز چهار زن را در کابینه دولت داریم. تا امروز بیش از ۷۰ زن در مناصب مختلف مدیریتی انتخاب شده‌اند و شروع به کار کرده‌اند. وی اضافه کرد: برای اولین بار رئیس هیات نظار بانک مرکزی، رئیس سازمان خصوصی‌سازی و ریاست بعضی از دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌های کشور از بانوان انتخاب شده‌اند.

بهروز آذر اظهار کرد: ما قدر بانوان را می‌دانیم و باور داریم که اگر قرار است ایران مسیر توسعه را طی کند به دو بال پرواز آقایان و بانوان به صورت همزمان نیاز دارد و زنان و مردان در کنار همدیگر باید پرواز کنند.

هشدار پلیس فتا درباره کلاهبرداری با عنوان «ارز دیجیتال رایگان دریافت کن»

رئیس پلیس فتا پایتخت نسبت به دریافت پیامک کلاهبرداری با عنوان «ارز دیجیتال رایگان دریافت کن» هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سردار داود معظمی گودرزی رئیس پلیس فتا پایتخت هشدار داد: اخیراً شاهد افزایش چشمگیر پیامهای کلاهبرداری با عنوان «ارز دیجیتال رایگان دریافت کن» هستیم. این پیام‌ها به طور ویژه برای فریب کاربران طراحی شده و می‌توانند عواقب خطرناکی مانند نصب بدافزارها و دسترسی غیرمجاز به اطلاعات شخصی افراد را به دنبال داشته باشند. وی توضیح داد: کلاهبرداران با استفاده از پیام‌های جذاب و فریبنده، کاربران را به کلیک بر روی لینک‌های آلوده وادار می‌کنند. این لینک‌ها اغلب به صفحات وب جعلی یا نرم‌افزارهای مخرب هدایت می‌شوند که می‌توانند به راحتی داده‌های شخصی افراد را سرقت کرده و به اطلاعات حساب‌های بانکی، یا کیف پول‌های دیجیتال دسترسی پیدا کنند. بدافزارهایی که از این طریق نصب می‌شوند، قادرند اطلاعات حساس افراد را استخراج کرده و آنها را در معرض تهدیدهای مالی و امنیتی قرار دهند.

سردار معظمی گودرزی خاطر نشان کرد: پلیس فتا به‌صورت شبانه روزی آماده پاسخگویی به شهروندان کاربران ارسال می‌شود، اما در واقع، تنها هدف آنها فریب افراد و سرقت اطلاعات شخصی و مالی آنهاست.

رئیس پلیس فتا پایتخت از شهروندان خواست تا از کلیک کردن بر روی لینک‌های ناشناس و دانلود نرم‌افزارها از منابع غیر معتبر به شدت پرهیز کنند.

وی تأکید کرد: پیشگیری از وقوع جرایم سایبری نیازمند همکاری فعال و مستمر میان پلیس و شهروندان است تا بتوان در برابر این تهدیدات روزافزون ایستادگی کرد و فضای مجازی امن‌تری را برای همگان ایجاد کرد.

سردار معظمی گودرزی خاطر نشان کرد: پلیس فتا به‌صورت شبانه روزی آماده پاسخگویی به شهروندان کاربران ارسال می‌شود، اما در واقع، تنها هدف آنها فریب افراد و سرقت اطلاعات شخصی و مالی آنهاست.

رئیس پلیس فتا پایتخت از شهروندان خواست تا از کلیک کردن بر روی لینک‌های ناشناس و دانلود نرم‌افزارها از منابع غیر معتبر به شدت پرهیز کنند.

سردار معظمی گودرزی در ادامه افزود: حملات سایبری به این شیوه روز به روز افزایش می‌یابد و هشدار داد که در صورتی که شهروندان آگاهی لازم را نداشته باشند، ممکن است به راحتی قربانی این نوع کلاهبرداری‌ها شوند. وی تأکید کرد: بسیاری از این حملات سایبری در قالب پیشنهادهای اغواکننده نظیر «ارز دیجیتال رایگان» یا «هدایای ویژه» به کاربران ارسال می‌شوند، اما در واقع، تنها هدف آنها فریب افراد و سرقت اطلاعات شخصی و مالی آنهاست.

رئیس پلیس فتا پایتخت از شهروندان خواست تا از کلیک کردن بر روی لینک‌های ناشناس و دانلود نرم‌افزارها از منابع غیر معتبر به شدت پرهیز کنند.

وی تأکید کرد: پیشگیری از وقوع جرایم سایبری نیازمند همکاری فعال و مستمر میان پلیس و شهروندان است تا بتوان در برابر این تهدیدات روزافزون ایستادگی کرد و فضای مجازی امن‌تری را برای همگان ایجاد کرد.

سردار معظمی گودرزی خاطر نشان کرد: پلیس فتا به‌صورت شبانه روزی آماده پاسخگویی به شهروندان در گوش چیاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.

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

مینیمال
هایی برای زندگی
@minimalia
minimalia
باید نگاه کنی... بستن چشم‌هایت چیزی را عوض نمی‌کند. چون نمی‌خواهی شاهد اتفاقی باشی که می‌افتد. هیچ‌چیز تازه‌تر نمی‌شود. در واقع دفعه‌ی بعد که چشم واکنی، اوضاع بدتر می‌شود. دنیایی که تویش زندگی می‌کنیم، این‌جور است... چشماتان را باز کن. فقط بزن چشم‌هایش را می‌بندد. چشم بستن و پنبه در گوش چپاندن باعث نمی‌شود زمان از حرکت بایستد.
@Minimalia Minimalia@yahoo.com Minimalia Minimalia.ir

روزنه

می‌خواهم کودک بمانم!

اینترنت تبدیل به بستری برای غفلت والدین از وضعیت سلامت زیر ۱۵ سالها شده است کلسیی مجازی از کودکانی که ناگهان و بدون اراده شخصی قربانی استقبال کاربران می‌شوند باعث افسردگی و کودکی نکردن در آن‌ها می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شهروند، در دنیای امروز با گسترش فناوری‌های نوین، کاربران شبکه‌های مجازی ناگزیر از تغییرات و دگرگونی‌های آن هستند از سویی امکان سرگرمی و تعامل با دیگران و از سوی دیگر کسب ثروت و شهرت به وسیله شبکه‌های اجتماعی صاحبان صفحات پرمخاطب را بر آن داشت تا در تولید محتوا وسواسی‌تر و نگاهی پرطمطراق داشته باشند. در این مسیر فراز و فرودهایی وجود دارد از هزینه‌های بالای تولید محتوا چه از نظر مالی و چه از نظر زمان و انرژی نیروی انسانی همه و همه در دیده شدن محتوا تقش دارند اتفاقی که باعث اعتیاد و استمرار تولیدمحتوا به شکل بیمارگونه می‌شود در ادامه به تنش شبکه‌های اجتماعی و آسیب‌های آن بر کودکان می‌پردازیم.

افسردگی کودکان

در دنیای امروز با گسترش فن آوری های نوین و استفاده کودکان از آن باید همواره نقاط مثبت و منفی این پدیده نو ظهور را در نظر گرفت. همچون بروز اختلالات جسمی و روحی مرتبط با استفاده از شبکه های اجتماعی توسط این گروه سنی.

افسردگی در کودکان یک اختلال خلقی است که می‌تواند باعث شود آنها احساس غمگینی، تحریک‌پذیری یا ناامیدی کنند. کودکان اغلب نوسانات خلقی دارند. آنها همچنین برای مدتی احساس غمگینی یا تحریک پذیری کنند. مثلا پس از کسب نمره پایین یا اختلاف با دوستان، ابعاد مدتی دوباره احساس بهتری پیدا می کنند. افسردگی متفاوت است. اگر فرزند شما افسردگی داشته باشد، غم و اندوه او بیش از دو هفته باقی می‌ماند. آنها همچنین ممکن است تحریک‌پذیری یا ناامیدی مستمر داشته باشند. همچنین ممکن است بر خواب، اشتها یا روابط کودک شما با دیگران تأثیر بگذارد. افسردگی همچنین می‌تواند مانع از لذت بردن فرزندتان از مدرسه، ورزش یا سرگرمی‌هایی شود که زمانی از آن لذت می‌برد در موارد شدید، افسردگی می‌تواند منجر به افکار خودکشی شود. اگر متوجه شدید که کودک شما علائم افسردگی را برای دو هفته یا بیشتر دارد، متخصصان این حوزه و مشاوران صحبت کنید. اگرچه افسردگی یک وضعیت پزشکی جدی است اما معمولا قابل درمان است.

افسردگی در کودکان و نوجوانان چقدر شایع است؟

حدود ۳ درصد از کودکان و نوجوانان بین ۲ تا ۱۷ سال افسردگی دارند. در نوجوانان شایع‌تر از کودکان است. از هر ۵ نوجوان یک نفر مبتلا به افسردگی اساسی است. این درصد تنها آمار مبتلایان با تشخیص رسمی هستند. تعداد واقعی به احتمال زیاد بسیار بیشتر است. در کودکان و نوجوانان مبتلا به برخی بیماری‌های مزمن مانند دیابت، صرع، و آسم، میزان افسردگی ممکن است حتی بیشتر باشد.

مجرم: والدین، همدست: تیک‌تاک

اخیرا در شبکه اجتماعی تیک‌تاک رسمی با نام «مینیمالیست» فراگیر شده است. اتفاقی که به چیدمان به سبک ساده و با رنگ‌های خنثی مشهور است. در این نوع نگرش فرد از چیدمان منزل تا طراحی البسه و ایجاد هارمونی در آن‌ها از رنگ‌های خنثی همچون خاکی، کرم، طوسی، مشکی، نوک مدادی و مشابه آن استفاده می‌کند. در ادامه با طراحی و چیدمان این رنگ‌ها در ابزار و لوازم متنوع، افراد اقدام به تولیدمحتوا و انتشار آن در شبکه‌های اجتماعی نظیر «تیک‌تاک» می‌کنند. میزان تولیدی که غالبا به وسیله کودکانی زیبا و شیک‌پوش ارائه می‌شوند تا شاس بالاتری برای جذب مخاطب و تعامل بیشتر پیدا کنند. کودکانی که بی‌آن که از قصد اختیاری داشته باشند بنا به خواسته والدین برای کاربران شیرین زیبایی می‌کنند وجیب‌سودجویانی همچون سرپرستان وصاحبان این گونه حساب‌های مجازی خود را پر می‌کنند! استمرار این روند اعتراض کاربران و فعالین حقوق کودک را به دنبال داشت تا جایی که متخصصین اثبات کردند کودکانی که از تولد تا ۱۵ سالگی خود تحت تاثیر اقدامات و تصمیم‌های «مینیمالیستی» والدین خود قرار دارند سریع‌تر و ساده‌تر به بحران‌های روحی نظیر افسردگی مبتلا می‌شوند چرا که فرصت کودکی کردن و تجربه جهانی رنگارنگ را از دست داده‌اند.

اینترنت، کودک‌ورنج پنهان

حدود ۹۵٪ از کودکان و نوجوانان در کشورهای توسعه‌یافته به اینترنت دسترسی دارند.

در کشورهای در حال توسعه این رقم به طور متوسط ۷۰٪ است.

نوجوانان به طور متوسط روزانه ۷ ساعت را صرف استفاده از اینترنت می‌کنند.

این زمان شامل فعالیت‌های متفاوتی از جمله بازی، شبکه‌های اجتماعی و تماشای ویدیوها است.

شبکه‌های اجتماعی (مانند اینستاگرام، تیک‌تاک و فیسبوک) محبوب‌ترین پلتفرم‌های نوجوانان محسوب می‌شوند.

بازی‌های آنلاین نیز به شدت مورد توجه این گروه سنی قرار دارند.

افسردگی با مصرف بیش از ۳ ساعت از اینترنت؟

مطالعات نشان می‌دهند که نوجوانانی که بیش از ۳ ساعت در روز از اینترنت استفاده می‌کنند، نسبت به دیگران نرخ بالاتری از افسردگی و اضطراب دارند به علاوه، استفاده مداوم از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به احساس تنهایی و مقایسه اجتماعی شود که از عوامل مؤثر در بروز افسردگی است. نوجوانانی که در معرض محتوای منفی یا آزاردهنده قرار می‌گیرند، بیشتر به مشکلات روانی دچار می‌شوند. همچنین، استفاده از اینترنت و دستگاه‌های دیجیتال قبل از خواب می‌تواند کیفیت خواب را تحت تأثیر قرار دهد و به افزایش علائم افسردگی منجر شود.

استفاده از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی می‌تواند مثبت و منفی باشد

سمیه محرم، مشاور کودک و مدرس کودکان استثنائی درباره اجبار والدین و حضور کودکان در شبکه‌های مجازی به «شهروند» می‌گوید: «اجبار و استثمار کودکان همواره تحت هشرظیفی محکوم است. چرا که در این گروه سنی امکان تصمیم‌گیری و عقلانیت وجود ندارد. اجبار به انجام هرکاری _ حتی عادت‌های خوب _ در بلندمدت باعث ایجاد ناآرامی در کودک و نوجوان در مقابل والدین و سایر سرپرستانش می‌شود. طبیعی‌ست که والدین تمایل دارند فرزندان آن‌ها همیشه در بهترین و بی‌نقص‌ترین حالت ممکن باشند اما باید اختیارات و علایق آن‌ها را نیز در نظر گرفت. در غیر این صورت ممکن است نادیده گرفتن خواسته فرزندان خشم، ناآرامی و بیماری‌های جسمی و روحی برای آن‌ها به همراه داشته باشد که جبران و ترمیم این آسیب را با چالش‌های جدی همراه کند.»

سرپیچی از نصیحت والدین تا ترس محرومیت از فناوری!

نتایج آخرین تحقیقات دکتر آندره اشملن، در دانشگاه هاروارد درباره اثرات منفی شبکه‌های اجتماعی بر کودکان و نوجوانان، نشان می‌دهد که: «فکر کردن به همه راه‌های منفی که ممکن است فرزندتان با استفاده از رسانه‌های اجتماعی موثر بر او، می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. در حالی که کارشناسان تازه شروع به درک تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر کودکان کرده‌اند، یک مطالعه نشان می‌دهد که کودکان کمتر از ۱۱ سالی که از «اینستاگرام» و «هنسپجت» استفاده می‌کنند احتمال بیشتری دارد که رفتارهای دیجیتالی مشکل‌زا از خود نشان دهند مانند داشتن دوستان آنلاین و بازدید از سایت‌هایی که والدین آنها را قبول ندارند، داشته باشند. همچنین شاس بیشتری برای شرکت در آزار و اذیت آنلاین و تسلیم شدن یا محدود کردن زمان فرزندتان در رسانه‌های اجتماعی چندان آسان نیست. بر اساس یک نظرسنجی ملی، ۳۳ درصد از دختران ۱۱ تا ۱۵ ساله احساس اعتیاد به رسانه های اجتماعی می کنند و بیش از نیمی از نوجوانان می گویند که ترک شبکه های اجتماعی دشوار است. ترس محرومیت از فناوری که به اصطلاح آن را «فومو» می‌نامند، واقعی است.»

چه باید کرد؟

محدود کردن زمان استفاده: والدین باید زمان استفاده از اینترنت را برای فرزندان خود محدود کنند.

نظارت بر محتوا: نظارت بر محتوای آنلاین و گفتگو درباره تجربیات دیجیتال فرزندان می‌تواند مفید باشد.

استفاده از رسانه‌های غیر دیجیتال: ترغیب کودکان به فعالیت‌های فیزیکی و اجتماعی خارج از فضای مجازی می‌تواند به بهبود سلامت روان آنها کمک کند.

استثمار کودک در قرن تازه!

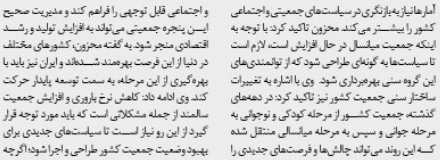
سمیه محرم، مشاور کودک و مدرس کودکان استثنائی درباره اجبار والدین و حضور کودکان در شبکه‌های مجازی به «شهروند» می‌گوید: «اجبار و استثمار کودکان همواره تحت هشرظیفی محکوم است. چرا که در این گروه سنی امکان تصمیم‌گیری و عقلانیت وجود ندارد. اجبار به انجام هرکاری _ حتی عادت‌های خوب _ در بلندمدت باعث ایجاد ناآرامی در کودک و نوجوان در مقابل والدین و سایر سرپرستانش می‌شود. طبیعی‌ست که والدین تمایل دارند فرزندان آن‌ها همیشه در بهترین و بی‌نقص‌ترین حالت ممکن باشند اما باید اختیارات و علایق آن‌ها را نیز در نظر گرفت. در غیر این صورت ممکن است نادیده گرفتن خواسته فرزندان خشم، ناآرامی و بیماری‌های جسمی و روحی برای آن‌ها به همراه داشته باشد که جبران و ترمیم این آسیب را با چالش‌های جدی همراه کند.»

پنجره جمعیتی فرصتی طلایی برای تحول اقتصادی و اجتماعی در ایران است

کارشناس حوزه جمعیت و مدیرکل پیشین دفتر جمعیت، نیروی کار و سرشماری مرکز آمار ایران، پنجره جمعیتی را فرصتی طلایی برای تحول اقتصادی و اجتماعی در ایران عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علی اکبر محزون در نشست «ایران جوان» در اندیشکده موج با اشاره به وضعیت فعلی و آینده جمعیت کشور اظهار کرد: جمعیت جهان به حدود ۸ میلیارد نفر رسیده و جمعیت ایران نیز به ۸۶ میلیون نفر نزدیک شده است و ایران در بین کشورهای جهان، رتبه هجدهم را از نظر جمعیت دارد وی با بیان اینکه با توجه به ساختار سنی جمعیت، حدود ۲۴ درصد جمعیت کشور زیر ۱۵ سال و ۲۵.۱ درصد جوانان بالای ۲۹ ساله هستند، افزود: این آمار نشان‌دهنده تغییرات قابل توجهی در ساختار سنی جمعیت است که می‌تواند بر سیاست‌های اجتماعی و اقتصادی کشور تأثیر گذار باشد.

مدیرکل پیشین دفتر جمعیت نیروی کار و سرشماری مرکز آمار ایران با اشاره به کاهش نرخ باروری، خاطرنشان کرد: نرخ باروری کشور در سال‌های اخیر به کمتر از ۲.۱ رسیده که نشان‌دهنده یک تغییر اساسی در الگوهای جمعیتی کشور است. به گفته این کارشناس حوزه جمعیت و خانواده، در شرایط کنونی، جمعیت سالمند نیز افزایش داشته و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰، ۳۵ درصد جمعیت ایران بالای ۶۰ سال باشند که این آمارها نیاز به بازنگری در سیاست‌های جمعیتی و اجتماعی کشور را بیشتر می‌کند. محزون تاکید کرد: با توجه به مرحله جوانی و سپس به مرحله میانسالی منتقل شده که این روند می‌تواند چالش‌ها و فرصت‌های جدیدی را برای سیاست‌گذاران ایجاد کند. مدیرکل پیشین دفتر جمعیت، نیروی کار و سرشماری مرکز آمار ایران با اشاره به مفهوم «پنجره جمعیتی»، گفت: ایران در حال حاضر در این مرحله قرار دارد که می‌تواند فرصت‌های اقتصادی و اجتماعی قابل توجهی را فراهم کند و مدیریت صحیح این پنجره جمعیتی می‌تواند به افزایش تولید و رشد اقتصادی منجر شود. به گفته محزون، کشورهای مختلف در دنیا از این فرصت بهره‌مند شده‌اند و ایران نیز باید با بهره‌گیری از این مرحله به سمت توسعه پایدار حرکت کند. وی ادامه داد: کاهش نرخ باروری و افزایش جمعیت سالمند از جمله مشکلاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد. از این رو نیاز است تا سیاست‌های جدیدی برای بهبود وضعیت جمعیت کشور طراحی و اجرا شود؛ اگرچه سیاست‌های گذشته در برخی موارد موفق بوده است اما نیاز به بازنگری و به‌روزرسانی دارد تا بتوانند به نیازهای فعالی جامعه پاسخ دهند. مدیرکل پیشین دفتر جمعیت، نیروی کار و سرشماری مرکز آمار ایران با اشاره به اهمیت همکاری بین نهادهای دولتی، دانشگاه‌ها و سازمان‌های غیردولتی در این حوزه، گفت: تنها با یک رویکرد جامع و همگرا می‌توان به بهبود وضعیت جمعیتی دست یافت. محزون بر لزوم آموزش و آگاهی‌بخشی به جامعه در زمینه مسائل جمعیتی و تأثیرات آن بر زندگی روزمره تأکید کرد و افزود: افزایش آگاهی عمومی می‌تواند به کاهش چالش‌های موجود و بهبود کیفیت زندگی مردم کمک کند. این کارشناس حوزه جمعیت با اشاره به اهمیت کیفیت جمعیت و شاخص‌های توسعه انسانی، خواستار توجه بیشتر به ابعاد کیفی جمعیت و سیاست‌های مرتبط با آن شد و تأکید کرد: برای دستیابی به اهداف توسعه پایدار، لازم است تا سیاست‌های جمعیتی به طور جامع و همه‌جانبه بررسی و اجرا شود. محزون بر همگرایی بین سیاست‌گذاران، محققان و جامعه مدنی برای بهبود وضعیت جمعیتی و تأمین آینده‌ای پایدار برای کشور تاکید کرد و افزود: اجرای برنامه‌های حمایتی برای خانواده‌ها و جوانان می تواند در این میان تاثیر گذار باشد و این برنامه‌ها باید به گونه‌ای طراحی شود که به ترویج ازدواج، فرزندآوری و بهبود شرایط زندگی کمک کند.



تازه های سلامت

۵ دلیل مهم برای احساس سرمای بیش از حد

احساس سرما در فصل زمستان کاملا طبیعی و منطبق با طبیعت بدن انسان است، اما اگر در دمای معمولی به طور مداوم احساس سرما می‌کنید، این حس ممکن است به دلیل برخی مشکلات اساسی مربوط به سلامتی شما باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیتوته، اگر در دمای معمولی به طور مداوم احساس سرما می‌کنید، این حس ممکن است به دلیل برخی مشکلات اساسی مربوط به سلامتی شما باشد.

احساس سرما در فصل زمستان کاملا طبیعی و منطبق با طبیعت بدن انسان است، اما اگر در دمای معمولی به طور مداوم احساس سرما می‌کنید، این حس ممکن است به دلیل برخی مشکلات اساسی مربوط به سلامتی شما باشد.

در این مطالب به ۵ دلیل اشاره می‌کنیم که توضیح می‌دهد چرا سرمای بیش از حد همیشه بخشی از وجود شماست.

کمبود آهن

آهن یک ماده معدنی مهم است که برای تشکیل هموگلوبین یا گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را در سراسر بدن حمل می‌کند، ضروری است. در این حالت، سطوح پایین‌تر آهن، اکسیژن کمتری به بافت‌ها می‌دهد، بنابراین احساس سرما، بی‌حالی و ضعف می‌کنید. سردی دست و پا از علائم شایع کم خونی است.

مشکلات تیروئید

غده تیروئید کم کار که به عنوان کم کاری تیروئید شناخته می‌شود، سرعت متابولیسم شما را کاهش می‌دهد. متابولیسم در بدن شما انرژی تولید و گرما تولید می‌کند. با متابولیسم کمتر، تولید گرما کاهش می‌یابد و شما را مستعد سرما می‌کند. تیروئید یکی از غدد‌های مهم بدن است که وظیفه کنترل متابولیسم را بر عهده دارد. در فرایند متابولیسم، مواد غذایی وارد شده به بدن تبدیل به انرژی می‌شوند.

گردش خون ضعیف

گردش خون کند یا ضعیف می‌تواند منجر به سرد شدن اندام‌ها در دست‌ها و پاها شود. زیرا خون برای رساندن گرما به این نواحی تلاش می‌کند. گردش خون ضعیف به دلیل بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت، فشار خون بالا و سیگ زندگی کم تحرک رخ می‌دهد.

کمبود ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ برای تشکیل سالم گلبول‌های قرمز خون و همچنین عملکرد عصبی مهم است. بنابراین، با کمبود آن، اکسیژن بدن شما ممکن است کاهش یابد و به سیستم عصبی شما آسیب وارد شود و باعث ایجاد احساس سردی و بی حالی شود.

کم آبی بدن

آب در تنظیم دمای بدن نقش حیاتی دارد، به عبارت دیگر، هنگامی که افراد دچار کم آبی می‌شوند، مشکل حفظ گرمای بدن نیز ایجاد می‌شود. از این رو، فرد دمای سردتر از حد معمول را احساس می‌کند. هیدراتاسیون مناسب باید عملکرد مولر بدن را تضمین کند. به افرادی که دائما احساس سرما می‌کنند، توصیه می‌شود با پزشک خود مشورت کنید. پرداختن به این علائم به پیشگیری از عوارض جدی سلامتی کمک می‌کند. به بدن خود توجه کنید، مایعات فراوان بنوشید، یک رژیم غذایی متعادل و ورزش سالم داشته باشید تا بدن خود را گرم و واقعا سالم نگه دارید.