گوناگون

کووید ۱۹ آسیب زیادی به سلامت مردان زد

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: کووید۱۹ با وارد کردن تأثیرات منفی بر مشاغل و اصناف به سلامت روان مردان آسیب زیادی وارد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبداد، کمال حیدری در ویبنار ششمین کنگره سلامت مردان، افزود: مردان خود را فدای خانواده می کنند و هر آسیبی را به جان می خرند تا خانواده در امنیت باشد. از این جهت کووید۱۹ با تحت تاثیر قراردادن مشاغل و اصناف آسیب روانی زیادی به سلامت مردان وارد کرد. وی ادامه داد: مردان پایه انجام اصلی فعالیت های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و امنیتی در کشور هستند و لازم است ابعاد سلامتی آنان مورد توجه قرار گیرد. بنابراین باید صدای این کنگره به گوش سیاستگذاران و مسئولان برسد. وی با اشاره به اینکه مردان به دلیل اشتغالات زیاد معمولا از توجه به سلامتی خود غافل می شوند، گفت: وزارت بهداشت به سلامت مردان و برنامه ریزی برای ارتقای سلامتی شان توجه ویژه دارد زیرا مردان نیروهای موثر در عرصه های مختلف سیاسی، فرهنگی، اجتماعی جامعه هستند. معاون بهداشت، وزیر بهداشت گفت: انتظار داریم سخنرانان این کنگره برای ارتقای سلامت مردان راهکارها و مداخلات ارزشمندی ارائه کنند تا اقدامات این حوزه علمی تر و موثرتر انجام شود. حیدری افزود: با شعار «واکسیناسیون حداکثری و محافظت جمعی» در هفته سلامت مردان و توجه به محورهای این کنگره که سلامت روان، ترومـا و سواد سلامت است، امیدواریم بتوانیم بیش از پیش به اهداف خود در توسعه سلامت مردان برسیم. وی تصریح کرد: برای تداخل شیفت های کاری مردان و فعالیت مراکز بهداشتی باید چاره اندیشی شود، زیرا در ساعاتی که ما فعالیم مردان در حال کارند و زمانی که آنها فرصت حضور در مراکز ما را دارند مراکز ما تعطیل هستند. معاون بهداشت با اشاره به ترویج خشونت و یاس در جامعه به عنوان یک آسیب فضای مجازی، گفت: استرانژی ما کاهش مرگ زودرس و بیماری های غیرواگیر است که متاسفانه به دلیل شیوه نامناسب زندگی، در جامعه در حال افزایش هستند. حیدری افزود: انتظار باید تولمندسازی شـوند و صدمات عمدی و غیرعمدی به مردان با از تنگی سواد و سطح سلامت باید کاهش یابد و همچنین لازم است نابرابری در سلامت بین گروه های سنی مختلف مرتفع شود. وی با تأکید بر پیشگیری از خشونت، توسعه برنامه های خودمراقبتی، افزایش سلامت جنسـی و ناباروری در بین مردان جامعه، گفت: رهبر معظم انقلاب بر افزایش جمعیت و فرزندآوری تاکید دارند، زیرا آینده کشور به دلیل از دست رفتن فرصت برای افزایش جمعیت و نیروی مولد در خطر اسـت و در این میان مردان نقش اصلی را بر عهده دارند. وی تأکید کـرد: اتاق اصناف، اتاق بازرگانی و تمامی مراکز مربوط باید بدانند برای توسعه سلامت مردان در چه چیزهایی مداخله کنند. این اقدامات در دستگاه های دولتی بیشتر انجام شده ولی از بخش خصوصی در این زمینه غفلت شده است. می توان با مشارکت آنها استفاده از شبکه های اجتماعی برنامه ها و آموزش های سلامت مردان را در هر صنفی نهادینه کرد.

تحویل ۲۴۲ فرزند به خانواده‌های پایتخت‌نشین متقاضی «فرزندخواندگی»

سرپرست بهزیستی استان تهران از تحویل ۲۴۲ فرزند به خانواده‌های متقاضی فرزندخواندگی طی ۹ ماهه ابتدایی سال جاری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، سمانه زمانی به تشـریح آمار و عملکرد میزان فرزندخواندگی در استان تهران طی ۹ ماهه اول سال جاری پرداخت و گفت: طی مدت زمان اعلام شده در مجموع ۳۳۲ کمیته فرزندخواندگی در استان تهران تشکیل شد که ۱۱۹ کمیته مربوط به تهران، ۶۳ کمیته مربوط به ری، ۱۲۱ کمیته مربوط به شمیرانات و ۲۶ کمیته مربوط به شهریار است. بنابر اظهارات سرپرست بهزیستی استان تهران، در این میان ۱۲۶ خانواده متقاضی فرزند دختر و ۲۰۳ خانواده متقاضی فرزند پسر بوده‌اند. وی افزود: همچنین ۱۵۹ خانواده متقاضی فرزند زیر دو سـال و ۱۷۳ خانواده متقاضی فرزند بالای دو سال بوده‌اند. سرپرست بهزیستی استان تهران با اشاره به تعداد فرزندان پذیرفته‌شده، بیان کرد: طی ۹ ماهه سال جاری، در مجموع ۲۴۲ فرزند به خانواده‌های متقاضی فرزند تحویل داده شده که از این تعداد ۱۱۲ خانواده مربوط به شهر تهران، ۷۷ خانواده مربوط به ری، ۲۸ خانواده مربوط به شمیرانات و ۲۵ خانواده مربوط به شهریار است.

سیگار الکترونیکی هم موجب بروز بیماری های لثه می شود

استعمال سیگار موجب بروز بیماری لثه می‌شود و اکنون یک مطالعه جدید نشـان می‌دهد که سیگار الکترونیکی نیز روی دندان‌ها و لثه‌ها تأثیر می گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نته، محققان دریافتند افرادی که از سـیگارهای الکترونیکی استفاده می کنند دارای یک ترکیب باکتریایی منحصر به فرد در دهان خود هستند که احتمالا برای سلامت دندان آنها مشکل ایجاد می کند. در واقع، میکروب‌های دهان آنها بیشتر شبیه میکروب‌های سیگاری‌ها بود تا غیرسیگاری‌ها. این یافته‌ها نشان می‌دهد که سیگارهای الکترونیکی دقیقاً از جایی که وارد بدن می‌شـوند یعنی دهان، آسـیب وارد می کنند. این مطالعه بـر روی میکروبیوم دهان، مجموعه‌ای از باکتری‌هایی که به طور طبیعی در دهان ساکن هستند، متمرکز شد. باکتری‌های دهان به طور مداوم یک لایه چسبناک بر روی دندان‌ها به نام پلاک تشکیل می‌دهند که با مسـواک زدن روزانه و نخ دندان کشیدن به علاوه تمیز کردن منظم دندان‌ها قابل کنترل است. اما اگر پلاک در زیر خط لثه پخش شود، سموم باکتریایی بافت را تحریک می کنند و باعث یک پاسخ التهابی مزمن می‌شوند که بیشتر به عنوان بیماری لثه شناخته می‌شود. طبق گفته محققان، سیگار کشیدن افراد را در برابر بیماری‌های لثه آسیب پذیرتر می کند. دیپاک ساکسنا- سرپرست تیم تحقیق از کالج دندانپزشکی دانشگاه نیویورک، در این باره می گوید: سیگارهای الکترونیکی دوست دندان‌ها و لثه‌ها نیسـتند، و می‌توانند تعادل باکتریایی دهان را بر هم زده و آن را مستعد التهاب و عفونت کنند. محققان در بررسی‌های خود متوجه شدند، در مقایسه با افراد غیرسیگاری، هم سیگاری‌ها و هم مصرف کنندگان سیگارهای الکترونیکی حاوی مقادیر بیشتری از باکتری‌های سلنوموناس، لیپوتریشیا و ساکاریباکتری بودند. همزمان، باکتری‌های خاصی که منجر به بیماری لثه می‌شوند از جمله Fusobacterium و Bacteroidales، در دهان مصرف کنندگان سیگار الکترونیکی فراوان بودند.

یک جرعه کتاب

کشف توانمندی‌ها
نویسنده: مارکوس باکینگهام-دونالد کلیفتون
مترجم: بهاره بژومند
انتشارات: شمشاد

پیام آشنا: کشف توانمندی ها کتابی در حوزه رشد فردی، اثر دونالد او کلیفتون و مارکوس باکینگهام است که با ترجمه بهاره بژومند می‌خوانید. این اثر درباره توانمندی‌های نهفته در وجود شماسخن می گوید.

درباره کتاب کشف توانمندی‌ها

دکتر دونالد او کلیفتون، پدر روان‌شناسی توانمندی‌محور و ایجادکننده توانمندی یاب کلیفتون‌دروب گاه گالوپ میلیون‌ها نفر در سراسـر دنیا را به سوی کشـف توانمندی‌هایشان هدایت کرده اسـت. او در ۲۰۰۲ به دریافت نشان عالی پدر روان‌شناسـی توانمندی‌محور از طرف انجمن روان‌شناسی آمریکا مفتخر شد. کلیفتون و همکارش در این کتاب درباره توانمندی های شما صحبت می کنند.

بشـر قرن‌ها با این باور که خوبی نقطه مقابل بدی‌سـت، با تمرکز بر شکسـت و خطا اهداف خود را پی گرفته است. پزشکان برای آموختن درمورد سلامتی، بیماری‌ها را مطالعه کردهاند. روان‌شناسـان برای درک شـادی، اندوه را بررسی کردهانـد. درمانگرها برای یافتن راز ازدواج و زندگی شـاد، علت‌های طلاق را کاوش کردهاند و هرکدام از ما در سراسر دنیا، در مدرسه و محل کار، تشویق می‌شویم که ضعف‌های خود را تشـخیص دهیم، تحلیل کنیم و برطرف سازیم تا قدرتمندشویم.

این توصیه، هرچند از نیتی خوب برمی‌آید، اما گمراه‌کننده است. خطاها و شکسـت‌ها شایسته مطالعه‌اند اما اطلاعات چندانی درمورد توانمندی‌ها آشکار نمی‌کنند. توانمندی‌ها الگوی خاص خودشان را دارند.

برای کسـب مهارت در زمینه مورد نظرتان و دسـتیابی به خشـنودی پایدار از رسـیدن به این مهارت، باید الگوهای خاص خودتان را پیدا کنید. بایـد در پیدا کردن، توصیف، به کار بستن، اعمال کردن و اصلاح توانمندی‌هایتان خبره شوید. بنابراین هنگام مطالعه‌ی این کتاب، جهت تمرکز خود را تغییر دهید. به‌جای نقاط ضعفتان، در جزئیات مربوط به توانمندی‌هایتان دقیق شوید.

اگر در پایان کتاب به اندازه‌ای خبره شدید که پی ببرید چه چیزی برای شـما و کارمندانتان درست است، این کتاب به هدف خودش رسیده است.

نویسندگان می‌خواهند در این کتاب به شما نشان دهند که چطور فرایندی نظام‌مند و توانمندی‌ساز را طراحی کنید.

خواندن کتاب کشـف توانمندی ها را به چه کسانی پیشنهادمی کنیم

علاقه‌مندان به کتاب های رشد و توسعه فردی مخاطبان این کتاب‌اند.

در سوم واکسن کرونا در صورت ابتلا به امیکرون ۲ هفته بعد از بهبود تزریق شود

متخصص فیزیولوژی پزشـکی گفت: در سـوم (یادآور) واکسن کرونا در صورت ابتلا به امیکرون باید حداقل ۲ هفته پس از رفع همه علائم بیماری تزریق شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا رئوفی افزود: تزریق دز سوم (یادآور) واکسن کرونا قبل از این بازه زمانی می‌تواند باعث بروز واکنش‌های شدید ایمنی در بدن شود. بنابراین باید حداقل ۲ هفته پس از رفع همه علائم وی از تزریق واکسن خودداری شود. وی خاطرنشان کرد: اکنون اطلاعات جامع و دقیقی درباره سویه امیکرون در دسترس بشر نیسـت و اطلاعات پزشکی این سویه باید تکمیل شود. همچنین احتمال ابتلا به این سویه، میزان مصونیت بدن در صورت ابتلا به بیماری و ترشـح پادتن هم باتوجه به سیستم ایمنی بدن، تزریق واکسن و سلامت شخص متغیر است.

رئوفی اضافه کرد: به عنوان مثال، میزان آنتی‌بادی بدن در صورت تزریق هر سـه دز واکسن کرونا و ابتلا به بیماری (در گذشته) افزایش یافته و در صورت ابتلا به این سویه (امیکرون) میزان پادتن تولید شده احتمال مجدد ابتلا به بیماری را کاهش می‌دهد.

نگاه ساده‌انگارانه به سـویه امیکرون خطرساز می‌شود

این متخصص فیزیولوژی پزشکی تأکید کرد: اکنون برخی اقشار جمعیتی این سـویه را به عنوان یک بیماری خفیف درنظر گرفته‌اند در حالی که نگاه سـاده‌انگارانه به سویه امیکرون می‌تواند خطرساز باشـد. ابتلا به این سویه در صورت سیستم ایمنی قوی و نبود بیماری‌های زمینه‌ای می‌تواند با علائم خفیف یا اینی بگذرد اما بیمار به عنوان یک ناقل می‌تواند برای برخی گروه‌ها خطرآفرین باشـد. وی توضیح داد: انتقال این بیماری به سالمندان، بیماران زمینه‌ای و در حقیقت گروه‌های آسـیب‌پذیر می‌تواند با وضعیت شدید بیماری همراه شده و گاه مرگ ومیر را به دنبال داشته باشد.

رئوفی خاطرنشـان کرد: اکنون در سراسـر دنیا و ایران مشـاهده می‌شـود که بیماران مبتلا بـه امیکرون نیز جان‌باخته‌اند. بنابراین نمی‌توان به طور مطلق این سـویه را خالی از مرگ ومیر دانسـت و ساده‌انگارانه گذر کرد.

این پزشک با اشاره به علائم امیکرون گفت: آبریزش بینی، گلو درد، سرفه و بدن درد از جمله علائم این سویه به‌شمار می‌رود که با بروز بیماری در ظاهر مشـاهده می‌شود اما براساس برخی شواهد پزشکی، بعضی از اثرات این بیماری به تدریج در بدن نمایان می‌شود. وی اضافه کرد: به عنوان مثال، پس از گذشت یک بازه زمانی، ویروس کرونا می‌تواند باعث آسیب‌رسانی به مغز، مرگ سلولی و التهاب مغز شده و به تدریج بیماری‌های مغز و اعصاب را به دنبال داشته باشد.

میزان ابتلا به دیابت به دنبـال ابتلا به امیکرون افزایش یافته‌است

رئوفی ادامه داد: برخی از ژن‌های بدن نیز به دنبال ابتلا به امیکرون می‌تواند درگیر شود؛ برای نمونه، مطابق با نتایج برخی تحقیقات، میـزان ابتلا به دیابت به دنبال ابتلا به امیکرون افزایش یافته است. وی افزود: این عوارض صرفا به دلیل مصرف داروهای سرکوب کننده نبوده و می‌تواند ناشی از تبعات بیماری باشـد. برخی از آثار و نتایج یک بیماری ناشناخته به تدریج در درازمدت متجلی می‌شود. بنابرایـن مقابله با امیکرون از طریق رعایت بهداشـت و واکسیناسیون باید توسط شهروندان سختگیرانه مراعات شود.

آیا ۵ روز قرنطینه برای بیمار مبتلا به امیکرون کافی است؟

این متخصص فیزیولوژی پزشـکی اظهار کرد: اکنون مدت زمان قرنطینه برای بیماران مبتلا به امیکرون پنج روز مطرح می‌شود، اما این بازه زمانی در صورت تداوم علائم بیماری باید ادامه داشـته باشد. براساس نتایج برخی یافته‌ها، بیمار مبتلا به این سویه تا ۲۰ روز هم می‌تواند ناقل بوده و بیماری را منتقل کند. وی تصریح کرد: مدت زمان قرنطینه برای بیماران مبتلا به انواع کرونا ویروس (اعم از دلتا و-) نیز ۱۴ روز بود. بنابراین بیماران مبتلا به امیکرون نیز در صورت تداوم علائم بیماری، قرنطینه را حداقل تا ۱۰ روز ادامه دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس افزود: پس از برطرف شدن علائم بیماری هم شخص تا دو هفته خود را ناقل درنظر گرفته و شیوه‌نامه‌های بهداشتی به ویژه استفاده از ماسک و حفظ فاصله فیزیکی را رعایت کنند.

بر اساس این گزارش، سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی یکشـنبه ۲۸ آذر ماه ورود اولین مورد از سویه جدید امیکرون به ایران را تایید کرد.

قدرت انتقال و سرایت این سویه به گفته متخصصان حوزه بهداشـت و درمان سـه برابر کرونا دلتا بوده و به منظور پیشگیری شـیوه‌نامه‌های بهداشتی اعم از فاصله‌گذاری فیزیکی، اسـتفاده از ماسـک و پرهیز از تجمعات، شسـت وشوی مداوم دست و پرهیز از تماس دست با صورت، باید مورد توجه قرار گیرد.

شنبه‌ها با مسائل حقوقی

زن در چه مواردی می‌تواند درخواست طلاق دهد؟

از نظر قانونی طلاق در اختیار مرد است. طبق ماده ۱۱۳۳ قانون مدنی مرد می‌تواند با رعایت شرایط مقـرر در این قانون با مراجعه بـه دادگاه تقاضای طلاق همسرش را کند. در قانون حمایت خانواده نیز مراحلی برای طلاق از طرف مردان در نظر گرفته شـده اسـت. مردی که خواهان طلاق دادن زنش بدون دلیل مثل عدم تمکین یا سوءرفتار زن است باید در زمان اقدام برای طلاق دادن زن یا در حین رسیدگی به پرونده طلاق از طرف مرد، تمام حق و حقوق مالی زن مانند مهریه و نفقه را به زن پرداخت کند یا تکلیف پرداخت آن را روشن کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از اقتصادآنلاین، بـا وجود اینکه طـلاق در اختیار مرد اسـت، در مـواد ۱۱۱۹، ۱۱۲۹ و ۱۱۳۰ قانون مدنی به حق درخواست طلاق از طرف زن هم اشاره شده است؛ البته با یک تفاوت مهم. زن برای ارائه درخواسـت طـلاق و جدایی نیـاز به ارائه دلیـل ضمن فرم درخواسـت طلاق و اثبات آن نـزد قاضی دادگاه خانواده دارد زیرا زن نمی‌تواند بدون داشـتن دلیل محکمه‌پسند از شوهرش طلاق بگیرد.

عسر و حرج یعنی به سختی افتادن، غیبت شوهر، عدم پرداخت نفقه و همچنین شـروط دوازدگانه طلاق از جمله دلایلی هسـتند که زن می‌تواند با استناد به آنها برای جدایی اقدام به ارائه درخواست طلاق کند.

البته زن خواهان طلاق علاوه بر ارائه دلیل در ضمن فرم درخواسـت طلاق و اثبات آن دلیل در دادگاه خانواده باید تشریفات خاص طلاق را هم مانند ثبت نام در سامانه تصمیم طلاق، رفتن به جلسات مشاوره قبل از طلاق و تنظیم و ثبت دادخواست در دفتر خدمات الکترونیک قضایی در زمان ارائه درخواست خود مبنی بر جدایی و طلاق رعایت کند.

رسیدگی به درخواست طلاق از طرف زن سه مرحله دارد. ابتدا در دادگاه بدوی به پرونده طلاق از طرف زن رسـیدگی و حکم صادر می‌شـود و هر یک از طرفین در صورتی که تشخیص دهند حکم صادره از دادگاه بدوی به ضررشان است می‌توانند به این حکم اعتراض کنند. سپس پرونده طلاق از طرف زن دوباره در دادگاه تجدیدنظر رسیدگی می‌شود و باز هم اگر اعتراضی به حکم صادره از دادگاه تجدیدنظر شود پرنده برای رسـیدگی مجدد به دیوان عالی کشور فرسـتاده می‌شود.

در هر کدام از این مراحل مرد نیز می‌تواند به حکم صـادره از دادگاه بدوی و تجدیدنظر اعتراض کند، حتی در صورتی که زن دلیلی برای جدایی داشته باشد و آن دلیل را هم اثبات کرده باشد. این اعتراض مرد در خلال رسـیدگی به پرونده طلاق از طرف زن، روند رسیدگی را طولانی‌تر می کند و از موجبات اطاله دادرسی خواهد بود.

همچنین باید گفـت زمانی کـه زن می‌خواهد دادخواسـت طلاق را به دفتر خدمات الکترونیک قضایی ارائه کند نیازی نیست که مرد به زن برای ارائه درخواست طلاق به او اجازه بدهد. یا این که حق درخواست طلاق منحصر به مرد نیست اما اگر زنی درخواسـت طلاق بدهد و دلیل محکمه‌پسندی برای جدایی نداشته باشد در این صورت اگر مرد مخالف طلاق دادن زن باشـد، زن موفق به جدایی نخواهد شد و مخالفت شـوهر در روند رسیدگی به طلاق قطعا موثر خواهد بود.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

برنامه‌ریزی برای تبدیل شدن ایران به هاب ترانزیت دیتا

وزیر ارتباطات با رونمایی از نقشه راه افزایش ظرفیت ترانزیت بین‌الملل برای تبدیل‌شدن ایران به هاب ترانزیـت دیتا در منطقه گفـت: از ابتدای دولت سـیزدهم ۴۰ درصد به ظرفیت ترانزیت ترافیکی کشور افزوده شده است. در برنامه داریم که ظرفیت ترانزیت دیتا کشـور را تا پایان دولت به ۴ ترابیت برسـانیم که امروز به ۵۰ درصد این هدف رسیده‌ایم.

به گزارش پیام آشـنا به نقـل از فناوری برتر دیجیتال، وی با بیان اینکه اگر همه پای کار بیایند جای افزایش بیشـتر ظرفیت وجود دارد، گفت: این ظرفیت‌ها را فراهم کردهایـم تا به هاب ترافیکی منطقه تبدیل شویم. زارع پور در توضیح این هدف تاکید کرد: ایران به واسطه وضعیت جغرافیایی که دارد امکان تداخلی شـدن به هاب ترانزیت دیتای منطقه را داراسـت. به طور قطـع ترافیکی که از بستر ایران و از مسـیر زمینی خاک سرزمین ما عبور می‌کند کیفیت بهتری نسبت به مسیر دریا و اقیانوس دارد تا به اروپا و سایر کشورها برسد.

وی گفت: ما باید از این مزایای انتقال دیتا از خشکی به نفع کشورمان اسـتفاده کنیم و در عین حال که نیاز کشور را برای ارتباطات با کیفیت فراهم می‌کنیم، کیفیت این ارتباطات را برای منطقه هم ارتقا دهیم. با توان و انگیزه‌ای که در میان همکارانمان وجود دارد قطعا به این نقطه دست پیدا خواهیم کرد.

ظرفیت شبکه زیرساخت ارتباطی کشور ۴ برابر می‌شود

وزیر ارتباطات از برنامه ریزی برای ۴ برابر شـدن ظرفیت شبکه زیرسـاخت ارتباطی کشـور و نیز تبدیل شدن ایران به هاب ترانزیت دیتای منطقه خبر داد.

مراسـم رونمایـی از ۳ پروژه راهبردی شـرکت ارتباطات زیرسـاخت شـامل «رونمایی از نقشه راه افزایش ظرفیت ترانزیت بین‌الملل در مسـیر تبدیل‌شدن ایران به هاب ترانزیت دیتا در منطقه» و «تبادل قرارداد پروژه توسعه و ارتقای شبکه انتقال کشـور به ظرفیت ۲۰ ترابیت با اسـتفاده از توان داخلی» و «شـبکه سـیگنال‌رسانی زمینی صداوسیما به تمام نقاط کشور» بعدازظهر چهارشنبه در وزارت ارتباطات برگزار شد.

در این مراسـم عیسـی زارع پور- وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعـات با تأکید بر اینکه ما در دولت سیزدهم به دنبال توسعه یک شبکه با کیفیت و پرسرعت در سراسـر کشور هستیم، اظهار کرد: بهره برداری از پروژه سیگنال‌رسـانی زمینی نشان داد که توانایی انجام یک کار بزرگ گروهی و بین دستگاهی در کشور وجود دارد.

وی افزود: اگر چه به نظر می‌رسـد که کار گروهی در فرهنگ ما کمتر نهادینه شـده است، اما هم اکنون شاهد هستیم که یک کار بزرگ در تعامل و همکاری دستگاه‌های مختلفی از جمله شرکت ارتباطات زیرساخت، رسانه ملی، شرکت نفت، راه آهن، شهرسازی و مخابرات در سطح مدیریتی به نتیجه رسیده و مردم از نعمات آن بهره مند شده‌اند.

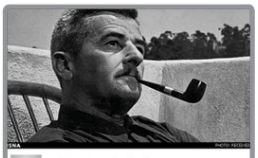
وزیر ارتباطات لازمه تحقق پروژه فیبرنوری نقاط را تقویت ظرفیت شبکه انتقال در داخل استان‌ها و شبکه بین استانی زیرساخت ارتباطات کشور عنوان کرد و گفت: هم اکنون ظرفیت زیرساخت شبکه بین استانی کشور ۳۲ ترابیت است که تقریباً ۳ برابر میزان ترافیکی است که در شبکه در حال گردش اسـت. اما با توجه به اینکه پروژه فیبرنوری نقاط، سرعت دسـترسـی را چند صد مگابیتی می کند، لزوم توسعه این زیرساخت از هم اکنون احساس شده است.

وی گفت: از این رو امروز قرارداد توسـعه ظرفیت انتقال شبکه داخلی کشـور را به امضا رساندیم و برای اولین بار قرار اسـت با اسـتفاده از تجهیزات کاملا بومی، ۲۰ ترابیت به حجم ظرفیت شـبکه فعلی افزوده می‌شود.

زارع پور اظهار امیدواری کرد: سال آینده در همین زمان، بهره برداری از این افزایش ظرفیت افتتاح و قرارداد برای پروژه بعدی با ظرفیت بخش خصوصی و توان داخلی به امضا برسد.

به گفته وی، مطابق برنامه ظرفیت شبکه زیرساخت ارتباطی داخل کشور به ۴ برابر وضعیت فعلی یعنی ۱۲۰ ترابیت تا پایان دولت سیزدهم می‌رسد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
همیشه کسانی که در هیچ کاری موفق نشده‌اند، می‌خواهند به ادم راه کار یاد بدهند

ویلیام فاکنر

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

علائم وجود یک بیماری روانی در کودکان

کودکان نیز به بیماری‌ها و مشـکلات روانی دچار می‌شوند اما ممکن است علائم این بیماری‌ها در آنان نسبت به بزرگسالان متفاوت باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت مرکز پژوهشی "مایو کلینیک"، تشخیص وجود یک بیماری روانی در کودکان برای والدین دشوار است. به همین خاطر بسیاری از کودکان کمک حرفه ای مورد نیاز خود برای درمان این مشـکلات را دریافت نمی‌کنند.

اختلالات مرتبط با سلامت روان می توانند توانایی کودکان را برای داشـتن عملکرد خوب در خانه، مدرسه یا سایر موقعیت های اجتماعی مختل کنند.

بر اساس این گزارش، چند مورد از علائم هشدار دهنده وجود یک بیماری روانی در کودکان به شرح زیر است:

- غم و اندوه مداوم به مدت دو هفته یا بیشتر
- کناره گیری یا اجتناب از تعاملات اجتماعی
- آسیب زدن به خود یا صحبت در مورد آسیب رساندن به خود
- صحبت کردن در مورد مرگ یا خودکشی
- رفتار خارج از کنترل که می تواند مضر باشد.
- تغییرات شدید در خلق و خو، رفتار یا شخصیت
- تغییرات در عادات غذایی
- کاهش وزن
- مشکل در خوابیدن
- سردرد یا معده دردهای مکرر
- مشکل در تمرکز کردن
- تغییرات در عملکرد تحصیلی
- نرفتن به مدرسه یا داشتن غیبت های نامتوجه مکرر

در نهایت باید توجه داشت که تشخیص یک فرد متخصص در زمینه بیماری هـای روانی کودکان وجود یا نبود یک بیماری روانی را تایید می کند و والدین می بایست با یک فرد متخصص در این زمینه مشورت کنند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸