

کودکان، درگیر پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان یکی از چالش‌های مهم سلامت کودکان در ایران است؛ به همین دلیل وزارت بهداشت با تمرکز بر آموزش، پیشگیری و ارائه خدمات رایگان در مدارس تلاش می‌کند از گسترش این مشکل جلوگیری کند. زهرا قربانی، رئیس اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، در نشست خبری روز جهانی کودک با اشاره به وضعیت پوسیدگی دندان کودکان گفت: وزارت بهداشت، برنامه‌های این حوزه به‌ویژه دانش آموزان مقطع دبستان را هدف قرار داده و تلاش می‌شود مراقبت از دندان از سال‌های نخست زندگی جدی گرفته شود. به گفته او، دندان «۶» یکی از مهم‌ترین دندان‌های دائمی است و آموزش به کودکان و والدین برای مراقبت از آن در برنامه‌های وزارت بهداشت قرار دارد.

پیشگیری از پوسیدگی از دوران مدرسه

یکی از برنامه‌های اصلی وزارت بهداشت، وارنیش فلورایدتراپی رایگان در مدارس است که سال گذشته ۲ بار برای کودکان انجام شد. قربانی با رد برخی مطالب منتشرشده در فضای مجازی درباره خطر ناک بودن فلوراید، تأکید کرد: استفاده از فلوراید در مقادیر مشخص، یکی از روش‌های شناخته‌شده پیشگیری از پوسیدگی دندان است. اجرای این برنامه در مدارس، خدماتی را که در مطب‌های دندانپزشکی با هزینه انجام می‌شود، به‌صورت رایگان در اختیار کودکان قرار می‌دهد.

نقش تغذیه و عادات‌های خانوادگی

رئیس اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت، بهداشت و تغذیه را ۲ عامل اصلی پوسیدگی دندان در کودکان دانست و افزایش مصرف خوراکی‌های شیرین و تغییر سبک زندگی پس از کرونا را از عوامل مؤثر بر این وضعیت عنوان کرد. کاهش نظارت والدین بر مسواک زدن و استفاده نکردن از نخ دندان نیز از دیگر چالش‌هاست. او همچنین از فعالیت حدود ۳۴۰۰ مرکز دندانپزشکی معاونت بهداشت در کشور خبر داد و گفت: در این مراکز به مادران باردار، مادران دارای کودک زیر ۲ سال و افراد زیر ۱۴ سال، بسته خدمات پایه رایگان ارائه می‌شود.

۵/۵	۲/۹	۴۰
دندان	شخصی	درصد
میانگین دندان‌های پوسیده هر کودک ۶ ساله ایرانی	پوسیدگی دندان‌های کودکان ۶ ساله بدون پوسیدگی دندان	کودکان ۱۲ ساله بدون پوسیدگی دندان

افتتاح بزرگ‌ترین مرکز رادیوتراپی برای کودکان

رضا شروین بدو، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران از افتتاح بزرگ‌ترین مرکز رادیوتراپی در بیمارستان حکیم خیر داده و گفته: سرطان در کودکان موضوع مهمی است و نیاز به ایجاد مراکز جامع سرطان کودکان داریم؛ با حمایت وزارت بهداشت، یکی از پیشرفته‌ترین دستگاه‌های سی‌تی اسکن در این بیمارستان مستقر خواهد شد.



خبرهایی که نمی‌بینید

افزایش ۳۰ درصدی مراجعات به بیمارستان‌های دولتی

سیداسپاس فروغی، معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی ایران از افزایش ۳۰ درصدی مراجعات به بیمارستان‌های دولتی خبر داد و گفت: دانشگاه علوم پزشکی ایران با پوشش حدود ۶ میلیون نفر جمعیت استان، ۱۰ بیمارستان دولتی و ۵۲ بیمارستان خیریه و خصوصی، یکی از بزرگ‌ترین متولیان درمان در تهران است.

خواب باکیفیت، موضوعی لاکچری نیست

داشتن یک خواب باکیفیت، رفتاری لوکس و لاکچری نیست؛ یک ضرورت زیستی است. این فرایند شبانه، زیربنای سلامت جسمی، شفافیت ذهنی، تعادل عاطفی و حتی توانایی ما برای مقابله با چالش‌های روزمره است. تغییر نگاه و نگرش ما به خواب، از یک «زمان از دست رفته» به «سرمايه‌گذاری حیاتی» روی خودمان، نخستین قدم برای بهبود کیفیت زندگی است.

در خانه‌های آپارتمانی چطور آرام بخوابیم؟

بسیاری از ما برای داشتن خواب باکیفیت، با چالش‌های محیطی مواجهیم؛ چون اکثر ما در آپارتمان‌های کوچک زندگی می‌کنیم که صداهای مزاحم چه از خیابان و چه از خانه‌های همسایگان وارد خانه و اتاق خواب ما می‌شود. در چنین شرایطی نخستین قدم، پذیرش محدودیت‌های محیطی و تلاش برای کاهش اثرات آنهاست؛ بعضی از این راه‌حل‌ها در زیر ارائه می‌شود:

■ استفاده از گوش گیر: گوش گیرهای مخصوص خواب که از فوم یا سیلیکون نرم ساخته شده‌اند، می‌توانند به‌طور قابل توجهی صداهای مزاحم را مسدود یا بسیار کم کنند. انواع مختلفی از این گوش گیرها در بازار وجود دارد؛ امتحان کردن چند مدل مختلف می‌تواند به یافتن بهترین گزینه برای گوش شما کمک کند.

■ ایجاد «نویز سفید» (White noise): اپلیکیشن‌های تولید نویز سفید، صداهای یکنواخت و آرامش بخشی (مانند صدای باران، باد یا امواج دریا) تولید می‌کنند که می‌تواند صداهای ناگهانی و مزاحم کوچه و ساختمان را پوشش دهد. این صداهای جای حذف کامل، حواس ما را از صداهای آزاردهنده منحرف و به آرامش مغز کمک می‌کنند.

■ پرده‌های ضخیم و عایق صدا: این پرده‌ها اگرچه جایگزین پنجره‌های دوجداره نیستند، اما می‌توانند تا حد قابل توجهی به کاهش ورود صدا از پنجره کمک کنند.

■ توجه به بهداشت خواب: حتی در شرایط نامساعد، رعایت اصول بهداشت خواب، حیاتی و ضروری است. سعی کنید زمان خواب و بیداری منظمی داشته باشید حتی آخر هفته‌ها. در ضمن اتاق خواب را تا حد امکان تاریک و خنک نگه دارید و در ساعات نزدیک به خواب از مصرف کافئین (قهوه و چای پررنگ)، وعده‌های غذایی سنگین، شیرینی و میوه‌هایی که اثر خواب را کم می‌کنند، پرهیز کنید.

■ مدیریت استرس: استرس دشمن خواب است. اگر سر و صدای محیط باعث افزایش اضطراب شما می‌شود، تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن کوتاه قبل از خواب یا حتی نوشتن افکار نگران کننده در یک دفترچه (چند ساعت قبل از خواب) می‌تواند به آرامش ذهن کمک کند. در موارد حاد ممکن است استفاده کوتاه مدت از داروهای آرام‌بخش (تحت نظر پزشک) لازم باشد، اما این باید آخرین راه‌حل باشد.

تأثیر خواب آشفته بر هورمون‌ها و خلق و خو

خواب بی کیفیت تنها باعث احساس خستگی و کسالت در روز بعد نمی‌شود و اثرات عمیق تری دارد. دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان در گفت و گویی کوتاه با همشهری آنلاین در این زمینه توضیح می‌دهد: «خواب بی کیفیت، سیستم پیچیده هورمونی بدن را مختل می‌کند و در نتیجه سطح کورتیزول یا هورمون استرس افزایش می‌یابد و ما را در حالت آماده‌باش دائمی قرار می‌دهد. وقتی بدن در حالت آماده‌باش باشد، مغز قبول نمی‌کند که شما بخوابید. به علاوه، هورمون‌های تنظیم کننده اشتها – گرلین و لپتین – هم به‌خاطر داشتن خواب بی کیفیت دچار بی نظمی می‌شوند و سیگنال‌های کاذب گرسنگی ارسال می‌کنند که می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات متابولیک منجر شود. حتی تنظیم قند خون و حساسیت به انسولین هم تحت تأثیر منفی کم خوابی قرار می‌گیرد.»

به گفته این متخصص اعصاب و روان، «بین اختلال خواب و افزایش ریسک اضطراب و افسردگی هم ارتباط مستقیم و انکارناپذیری وجود دارد. دلیل آن هم این است که بی خوابی، بد خوابی یا کم خوابی، یک شوک طولانی مدت به سیستم عصبی و هورمونی ما وارد می‌کند. این شوک، توانایی ما برای مدیریت استرس‌های روزمره را به شدت کاهش می‌دهد و ما را مستعد استرس بیشتر و واکنش‌های هیجانی شدیدتری می‌کند. در نتیجه، یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد؛ استرس باعث بی خوابی می‌شود و بی خوابی، تحمل ما را در برابر استرس کم می‌کند.»



خواب بی کیفیت چه بلایی سر ما می‌آورد؟

- ایجاد احساس خستگی و کسالت
- افزایش استرس
- افزایش اضطراب و افسردگی
- بی نظمی در هورمون‌های تنظیم اشتها
- افزایش وزن و مشکلات متابولیک
- اثرگذاری منفی بر تنظیم قند خون و حساسیت به انسولین

رتبه ۲ علوم تجربی؛ رتبه یک رفاقت

با انتشار اسامی نفرات برتر کنکور سراسری ۱۴۰۵ ویدئوهایی گوناگونی از آنها در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته شده؛ ویدئوهایی که میانشان، یکی بیشتر از همه مورد پسند کاربران قرار گرفت و همچنان نیز دست به‌دست می‌چرخد.



مزاحم‌ها از کجا شماره دارند؟

پشت پرده بازار پرسود فروش بانک شماره تلفن که لغو و مسدودسازی پیامک تبلیغاتی هم حریفش نمی‌شود

رابعه تیموری | روزنامه نگار | در زندگی دیجیتال امروزی لایه‌لای پیامک‌های خوش‌و ناخوشی که با خواست و اراده شخصی از طریق تلفن همراه به‌دست ما می‌رسد «پیامک‌های تبلیغاتی» حکم بهمانان ناخوانده‌ای را دارند که وقت‌وبی‌وقت و بدون اراده و تصمیم ما روی نمایشگر گوشی‌های تلفن همراه ظاهر می‌شوند تا سود و منفعتی اقتصادی را برای صاحب سرمایه یا ناشناس فراهم کنند. با یاد دادن به این ساینس بوی تکراری که به خطری برای حریم خصوصی کاربران تلفن‌های همراه تبدیل شده و آثار و پیامدهای ناخوشی برای اعصاب و روان آنها به همراه داشته، از مطالبات چندین ساله دارندگان تلفن همراه است که اهمیت آن وزرای ارتباطات دولت‌های مختلف را به واکنش واداشته، اما هیچ‌گاه پاسخ و اقدامی عملیاتی به‌دنبال نداشته است.

سود بالا با هزینه ارسال هر پیامک

جاذبیت‌های خاص بسته‌های گران قیمت تر زمانی مشخص می‌شود که خریدار هزینه ارسال هر پیامک را در نظر می‌گیرد. وقتی با یکی از شرکت‌های پشتیبان تبلیغات پیامکی تماس می‌گیریم، تفاوت این هزینه‌ها را با طول و تفصیل شرح می‌دهد: «این هزینه برای بسته شرکتی به ازای ارسال هر پیامک ۲۲۵ تومان است که اگر بسته شرکتی را بخرید، این هزینه برای هر پیامک ۲۰۴ تومان می‌شود. در بسته‌های تجاری و حرفه‌ای هم هزینه ارسال هر پیام ۱۸۲ تومان و ۱۶۱ تومان است.» سودآوری این شیوه تبلیغات برای اپراتورها و سایت‌های فروش هم در همین هزینه ارسال پیامک نهفته است که با در نظر گرفتن شمار قابل توجه کسب کارهای خریدار این بسته‌های ارسال انبوه، قابل توجه بودن سودآوری این تبلیغات نمودار می‌شود. با یک حساب و کتاب سرانگشتی باید گفت که حداقل هزینه ارسال ۲۰۰ پیامک تبلیغاتی برای یکبار ارسال انبوه ۴۰ میلیون تومان می‌شود و این مبلغ به حساب سایت‌های فروش شماره تلفن و اپراتورها و اریز می‌شود. یکی از شرکت‌های شناخته شده در این رابطه به خبرنگار همشهری توضیح داد: «شما باید با توجه به تعداد پیامک‌هایی

پشت پرده یک دسترسی آسان

مسیر دسترسی صاحبان سرمایه و کسب کار به سامانه‌های ارسال انبوه پیامک‌های تبلیغاتی دشوار نیست. جست‌وجویی ساده در گوگل کافی است که سایت‌های فروشنده و پشتیبان این سامانه‌ها یکی یکی رخ نشان دهند و با تماسی تلفنی اطلاعات و شیوه خدمات رسانی شان را مفصل توضیح دهند. تفاوت خدمات این سایت‌ها هم که در قالب بسته‌های سالانه «تجاری»، «شرکتی»، «تجاری» و «حرفه‌ای» ارائه می‌شوند، فقط میزان تخفیفی است که برای مشتریان در نظر می‌گیرند. در یک بسته اقتصادی که نرخ خرید آن به ۲۰۰ هزار تومان نمی‌رسد، امکاناتی مانند ۸۰ هزار تومان شارژ هدیه، استفاده یک ساله از یک خط تلفن همراه اختصاصی، امکان ارسال فهرست سیاه (پیامک به خط‌هایی که پیامک‌های تبلیغاتی را بسته‌اند)، ارسال پیامک منطقه‌ای، اتصال پل به سایت و نرم‌افزار و دسترسی به بانک شماره اصناف و مشاغل در نظر گرفته شده است. در بسته اقتصادی دیگر که با هزینه ۲۵۹ هزار تومان قابل خریداری است، این خدمات به اضافه ۱۵ هزار تومان شارژ هدیه بیشتر در نظر گرفته شده و در بسته تجاری دیگری هزینه خرید به ۴۹۹ هزار تومان می‌رسد و علاوه بر افزایش مبلغ شارژ هدیه به ۸۰ هزار تومان، ۲ خط اختصاصی رند هم در اختیار صاحب کسب کار قرار می‌گیرد. در بسته حرفه‌ای که مبلغ خرید اشتراک سالانه آن یک میلیون و ۴۹۰ هزار تومان است، آپشن‌های جذاب تری مانند یک خط رند اضافه، ۷۰ هزار تومان شارژ هدیه بیشتر، امکان ردیابی لینک پیامک و ارسال پیامک زنده به دکل‌های مخابراتی وجود دارد.

کاربران شبکه‌های اجتماعی به نفر دوم کنکور علوم تجربی که بهانه گرفتن این ویدئو است، تبریک گفته‌اند؛ تبریک به توان ۲؛ یکی برای برتری در کنکور و یکی هم برای داشتن چنین دوستانی.



پیامک‌های شخصی سازی شده

استفاده از کلمات و سوسه کندنده‌ای مانند «اطلاعه مهم»، «دوست عزیز»، «مشتري گرامي» در ابتدای پیامک‌های تبلیغاتی ترغیب زیر کانه‌ای است که مخاطب را تشویق می‌کند از پیامک‌های تبلیغاتی بی تفاوت نگذرد، اما گویا این بیان محبت آمیز در تبلیغات تجاری کارآمد است که طراحان پیامک‌های تبلیغاتی میزان خودمانی بودن لحن و محتوای پیامک‌هاشان را به جایی رسانده‌اند که گیرندگان پیامک‌ها را با اسامی کوچک افراد و با پسوند‌های محبت آمیز خطاب می‌کنند یا با استفاده از اطلاعات خصوصی شخص مانند شغل و حرفه‌اش، پیامک‌ها را شخصی سازی شده ارسال می‌کنند. اما آنچه در این میان نباید از یاد ببریم، حس ناشنیدن ناخوشایندی است که به محض باز کردن پیامک جای احساس نزدیکی و صمیمیت را می‌گیرد؛ حسی ناشی از فاش بودن اطلاعات خصوصی اشخاص برای صاحبان سرمایه‌ای که پرسه زنی در حریم خصوصی آنها را برای خود مجاز می‌شمرند.

مسدودسازی و لغو هم فایده ندارد

در بسیاری از سایت‌های فروش پیامک‌های تبلیغاتی در کنار گذاشتن آپشن و امکان ارسال پیام به فهرست سیاه برای مشتریان، راه‌ها و شیوه‌های مسدودسازی ارسال پیامک‌های تبلیغاتی و حتی مسیر شکایت از فرستنده‌های این پیامک‌ها هم توضیح داده شده است؛ فتناری که تناقض آن به راحتی قابل درک نیست. در یکی از سایت‌هایی که این تناقض جالب و عجیب به چشم می‌خورد، یک خط خدماتی در اختیار خریداران بسته‌های ارسال پیامکی قرار می‌گیرد تا بتوانند با این خط برای کاربرانی که ارسال پیامک‌های تبلیغاتی را متوقف کرده‌اند و در «فهرست سیاه» آنها قرار می‌گیرند، پیامک ارسال کنند. در این سایت شماره گیری کد ۸۰۰* به عنوان مسیر سریع و میانبر لغو ارسال پیامک‌های تبلیغاتی معرفی شده و نوشته‌اند: «با شماره گیری این کد دسترسی‌توی می‌توانید ارسال پیامک‌های تبلیغاتی یا محتوایی به شماره خود را لغو کنید.» سبب است یکی به نعل و یکی به میخ زدن، این سایت به معرفی این مسیر میانبر ختم نمی‌شود و بعد از نشان دادن راه و نیمه راه‌های توقف دریافت پیامک، سامانه ۱۹۵ به عنوان یکی از آسان ترین بسترهای شکایت از پیامک تبلیغاتی معرفی شده است.