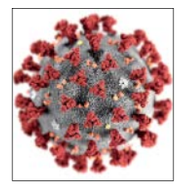
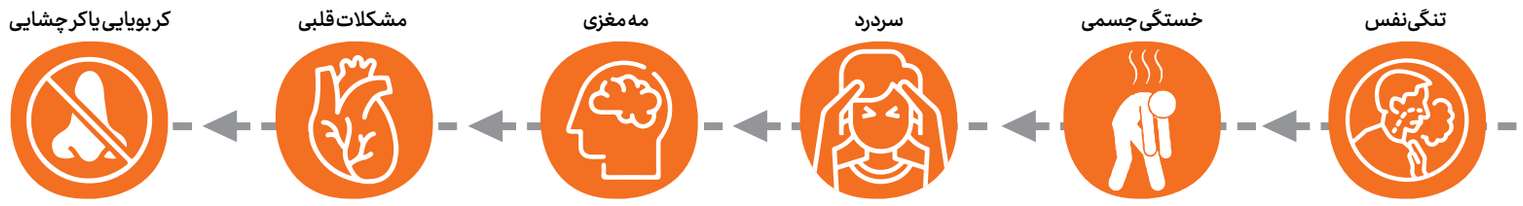


عوارض طولانی کرونا در کودکان



کلینیک گوش

قصه کرونا چطور به خط پایان می‌رسد؟

دکتر مهتاب ربانی‌اناری

متخصص گوش‌وحلق‌وبینی

از آذر ۱۴۰۰ سازمان جهانی بهداشت به‌طور رسمی بروز و گسترش شدید سویه جدید اومیکرون را اعلام کرد. خوشبختانه با وجود سرایت‌پذیری بالا آمار مرگ‌ومیر آن از سویه دلتاکمتر بود اما همچنان باعث تحمیل بار اقتصادی ـ درمانی بر جهان شد و آمار مرگ‌ومیر آن قطعا از سرماخوردگی معمولی بالاتر بوده و هست. اما امروز کجاییم؟ امیکرون از نظر ژنتیکی نسبت به ویروس کرونای اولیه که از ووهان چین شروع شد ۶۰ جهش جدید دارد و به سه دسته بی‌ای.۱، بی‌ای.۲ و بی‌ای.۳ تقسیم شد. در همه‌گیری قبلی بی‌ای.۱ غالب بود اما درحال‌حاضر سویه بی‌ای.۲ در جریان است که چهار جهش جدید منحصر به خودش در پروتئین شاخی دارد که آن‌را مسری‌تر می‌کند. اما چرا ابتلای مجدد حتی اگر به مرگ‌ومیر منجر نشود مهم است؟ سویه‌های مختلف ویروس کرونا می‌توانند همزمان وارد بدن فرد شوند و در بدن بیمار ذخایر ژنتیکی آنها با هم مخلوط شود و سویه جدیدی با خصوصیات جدید ایجاد کنند که به آن ویروس نوترکیب می‌گویند؛ مانند ویروس دلتاکرون که تلفیق امیکرون و دلتاست یا سویه جدید ایکس‌ئی (XE) که حاصل تلفیق بی‌ای.۱ و بی‌ای.۲ است و شروع به گسترش کرده. ایکس‌ای سرایت‌پذیری بیشتری از بی‌ای.۲ دارد اما خوش‌شانسی اینجاست که هنوز پروتئین شاخی آن جهش جدیدی به‌هم نزده است. می‌بینید کلید اصلی رفع بلای کووید ـ ۱۹ مبتلا نشدن به آن است تا ویروس، میزبان انسانی برای جهش‌های جدید یا ترکیب ژنی پیدا نکند. پس همچنان در مکان‌های عمومی شیوه‌نامه‌های بهداشتی را رعایت کنید و از دریافت دز سوم واکسن غافل نشوید.

عالمگیری کرونا چه اثراتی بر کودکان داشته و چطور آنها را جبران کنیم؟

روزهای پساکرونایی کودکان

مهتاب خسروشاهی

سلامت

کرونا، زندگی را در هاله‌ای از سکوت و هراس فرو برد. همه چیز به تلاش برای معاش و زنده ماندن خلاصه شد و همین موجب نادیده گرفته‌شدن بعضی نیازهای مهم شد. کودکان و نیازهایشان در معرکه تلاش خانواده‌ها برای مبارزه با کرونا فراموش شد و حالا پس از نزدیک به سه سال از شروع عالمگیری کرونا، پژوهشگران با بررسی وضعیت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان به یافته‌هایی رسیده‌اند که خوشایند نیست. به عنوان مثال، این بررسی نشان می‌دهد آمار کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب و افسردگی به شکل معناداری افزایش یافته است اما این فقط بخشی از تغییرات منفی ناشی از عالمگیری کرونا بر کودکان و نوجوانان است.

کودکان و نوجوانان به‌تدریج درحال بازگشت به زندگی عادی در مدرسه و دیگر محیط‌های جمعی هستند. به‌همین‌دلیل کارشناسان هشدار می‌دهند این بازگشت می‌تواند با چالش‌هایی برای سلامت جسمی و روانی آنها همراه باشد. نتیجه پژوهش منتشر شده در نشریه JAMA Pediatrics که دربرگیرنده اقدامات انجام شده برای سلامت کودکان است نشان می‌دهد طی سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰ و کمی پیش از آن یعنی طی یک دوره چهار ساله، تغییرات چشمگیری در سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان ناشی از همه‌گیری کووید ـ ۱۹ اتفاق افتاده است. این تغییر شامل آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از کروناست.

وقتی افسردگی، لانه کرده است

دکتر استیون آبلوویتز، متخصص اطفال می‌گوید: «ما شاهد رشدی در رفتار و عاطفه کودکان شده‌ایم. این درباره همه کودکان دیده می‌شود چه آنهایی که خود یا اعضای خانواده‌شان به کرونا مبتلا شدند یا نشدند.» به گفته دکتر آبلوویتز، این رشد با افسردگی و استرس همراه بوده است. علت آن نیز تجربه اتفاقاتی مانند بیماری خود یا خانواده یا اطرافیان، قرنطینه و همه اتفاقات ناخوشایند ناشی از عالمگیری کروناست.»

به گفته دکتر دبورا سرانی، روان‌شناس و استاد دانشگاه آدلفی، بازگشت دوباره بچه‌ها از حباب خانه و خود به دنیای بیرون با حجم بالایی از اضطراب، نگرانی و غم همراه است. علاوه بر این برای کودکان دشوار خواهد بود تا عادت‌های اجتنابی دوره کرونا را آسان کنار بگذارند و به زندگی عادی برگردند. دکتر سرانی معتقد است: «به همان اندازه که ممکن است بعضی کودکان به‌راحتی به روابط اجتماعی و عاطفی برگردند، برای عده‌ای دیگر ممکن است هرگونه ارتباط معاشرتی با اضطراب و ناامنی همراه باشد. بنابراین باید تلاش کرد تا گام به‌گام اعتمادبه‌نفس را به آنها برگرداند..» به گفته این روان‌شناس، بازگشت به دنیا باید با احساس امیدواری همراه باشد اما از آنجا که در دنیای پساکرونا همه‌چیز تحت کنترل نیست ـ مانند دوران کرونا ـ احتمالا این بازگشت با هراس و ناامیدی برای کودکان و نوجوانان همراه باشد. بنابراین کمک گرفتن از مشاور در این شرایط ضروری است.

کمک شما: به آنها کمک کنید تا با تاب‌آوردن شرایط جدید به زندگی عادی برگردند. با آنها درباره راهکارهای بازگشت مجدد به جامعه و زندگی عادی صحبت کنید. با نشانه‌های اضطراب، افسردگی و احساس ناامیدی کودکان و نوجوانان آشنا شوید و روش‌های کمک به آنها را بیاموزید. برای بهبود کامل و سریع آنها از مشاور، روان‌شناس یا روانپزشک کودک و نوجوان کمک بگیرید.

نوسان در آموزش و پرورش

کلاس اولی‌ها، اصلا مکانی به نام مدرسه و کلاس و زنگ تفریح و... را تجربه نکرده‌اند. تصور آنها از کلاس و درس و مدرسه، صدا یا تصویری بود که از پشت لپ‌تاپ یا گوشی همراه به آنها آموزش می‌داد. به گفته دکتر آبلوویتز، کودکان و نوجوانان با نوسان در آموزش و پرورش روبه‌رو بودند که علت آن هم تعطیلی مدارس، قرنطینه و به دنبال آن انزوای اجتماعی است.

کمک شما: در مدرسه، فعالیت‌های مشارکتی بیشتری را تدارک ببینید. در اداره مدرسه از دانش‌آموزان بیشتر کمک بگیرید. برای مثال برای فعالیت‌های کمک‌درسی، راه‌اندازی کلاس‌های تفریحی ـ آموزشی و هر فعالیتی که بتواند آنها را به جمع، گروه و کارهای مشارکتی هدایت کند.

رژیمی که درست نیست

در دوران اوج همه‌گیری، همان‌طور که بزرگسالان به سمت الگوهای نادرست تغذیه‌ای گرایش پیدا کردند، کودکان و نوجوانان نیز به سمت همین الگو هدایت شدند. درواقع به دلیل اختلال دردسترسی به موادغذایی سالم، تغذیه به‌سمت نادرست پیش‌رفت اما اکنون که زنجیره‌های غذایی درحال ترمیم است باید الگوی غذایی خانواده تغییر کند. مصرف خوراکی‌ها به‌ویژه خوراکی‌های مضر به‌عنوان راهکاری برای کنترل استرس و اضطراب و گذر از روزهای ترسناک قرنطینه به سبدغذایی خانواده‌ها افزوده شد.

کمک شما: به الگوی سه وعده در روز برگردید. برای انتخاب غذا، تنقلات و نوشیدنی سالم به فرزند خود کمک کنید. برای خرید، ضمن انتخاب الگوی غذایی سالم، بچه‌ها را همراه خود ببرید. این کار هم کمکی برای بازگشت آنها به اجتماع بوده و هم به طور عملی، انتخاب درست را می‌آموزند. همراه بچه‌ها، آشپزی سالم را انجام دهید. این کار به‌طور عملی تغذیه و آشپزی سالم را به آنها یادآوری می‌کند.

سکون سنگین را بشکنید

بخش عمده‌ای از تحرک بدنی کودکان و نوجوانان به حضور در مدرسه و دیگر محیط‌های اجتماعی مانند پارک‌ها، ورزشگاه‌ها و... وابسته بود. در اوج همه‌گیری، تمام این امکانات از بچه‌ها سلب شد. زندگی غیرفعال، جایگزین زندگی فعال شد. به همین دلیل کودکان و نوجوانان به اضافه وزن، چاقی مفرط، افسردگی، خستگی مزمن، عصبانیت دچار شدند.

کمک شما: اولیای مدرسه باید بچه‌ها را به تحرک بدنی هرچه بیشتر وادار کنند. بهتر است والدین مجدد محدودیت‌های مربوط به استفاده از لپ‌تاپ، گوشی هوشمند، تلویزیون، رایانه و... را احیا کنند. بچه‌ها را حداقل در یک کلاس ورزشی ثبت‌نام کنید. حداقل یک تا دور روز در هفته ورزش و فعالیت بدنی خانوادگی مانند پیاده‌روی در پارک نزدیک خانه داشته باشید.

مراقبت‌های پیشگیرانه گم شدند

هراس از مراجعه به پزشک، دندانپزشک و... باعث شد تا بسیاری از مراقبت‌های پیشگیرانه برای حفظ سلامت کودکان و نوجوانان در دوره همه‌گیری کرونا فراموش شود. به همین دلیل عارضه‌های مختلفی ممکن است در فرزند شما وجود داشته باشد که نیاز به شناسایی و درمان پیدا کند.

کمک شما: در اولین فرصت برای معاینه‌های ضروری نظیر دندانپزشک، چشم‌پزشک و... اقدام کنید. ممکن است نیاز به تزریق واکسن یا بررسی‌های دیگر نیز وجود داشته باشد که نباید آنها را فراموش کنید.

منبع: HealthLine

شرکت «فناوری پرواز سیمرغ سُها» پرنده‌های بدون سرنشین را با کاربری‌های متفاوت تولید می‌کند

پهپادهای کارگشا و ایرانی سیمرغ سها

سیمین دخت شاکری

نشان ایرانی برتر

صنعت هوافضا یک صنعت چندگرایشی است که کاربردهای بازرگانی، صنعتی و نظامی دارد. با گذشت زمان و پیشرفت فناوری‌های مرتبط با حوزه هوافضا و نیاز رو به گسترش نهادها و سازمان‌های مختلف به قطعات یا محصولات این بخش، افراد و گروه‌های متخصص بسیاری به تلاش در این حوزه تخصصی و راهبردی علاقه‌مند شده‌اند. متخصصان شرکت دانش‌بنیان «فناوری پرواز سیمرغ سها» از جمله فناورانی هستند که در استان خراسان رضوی و مشهد مقدس مشغول طراحی و ساخت پرنده‌های بدون سرنشین و رقابت با محصولات وارداتی هستند.

مدیرعامل شرکت دانش‌بنیان «سیمرغ سها» درباره چگونگی شکل‌گیری این شرکت به جام‌جم می‌گوید: «از دوران نوجوانی به طور کلی به مشاهده هواپیما و ساخت پهپاد علاقه‌مند بودم. در آن دوران همراه با یکی از بستگان به حاشیه باند فرودگاه شهید هاشمی نژاد مشهد می‌رفتیم تا نظاره‌گر پرواز هواپیماها باشیم. در سال سوم راهنمایی کتاب‌های آئرودینامیک و اصول پرواز را مطالعه می‌کردم و پیگیری این علاقه در دانشگاه به شکل جدی‌تر و حرفه‌ای‌تر نیز ادامه پیدا کرد. من به صورت پروژه‌ای برای نیروهای مسلح کار می‌کردم و هم‌چنین مدیریت چند پروژه را نیز بر عهده داشتم تا اینکه تصمیم گرفتم با استفاده از قطعات خارجی، یک پهپاد تصویربرداری را مونتاژ کنم که خوشبختانه تجربه موفقیت‌آمیزی بود. پس از مدتی با بررسی جوانب مختلف کار به این نتیجه رسیدم که مونتاژ قطعات خریداری شده از دیگر کشورها مزیت چندانی ندارد.» محمد مهدی رفیعی، در ادامه می‌افزاید: «از دوستان توانمندم در زمینه‌های متفاوت برای تشکیل یک گروه تخصصی ساخت پهپاد دعوت به همکاری کردم. با تشکیل پنج تیم مخابرات، الکترونیک، کنترل، پیشرانش و سازه به تحقیق و توسعه کسب‌وکارمان پرداختیم و در نهایت موفق شدیم قطعات حساس و زیرسیستم‌های یک پهپاد را بومی‌سازی کنیم. پس از یک سال و نیم کار طاقت‌فرسا و با تحمل استرس زیاد و صرف هزینه‌های بسیار، تجاری‌سازی اولین محصول به ثمر نشست.»

تولید محصولات نظامی و غیرنظامی

این شرکت دانش‌بنیان با برند PhoenixM، PhoenixS و PhoenixV تولید کننده پرنده های بدون سرنشین با کاربری‌های کشاورزی هوشمند (محلول‌پاشی و سمپاشی)، تصویربرداری، نقشه‌برداری، پایش هوایی، حمل محموله، آتش‌نشان و کاربردهای نظامی است و تاکنون توانسته است علاوه بر ایجاد شغل برای ۴۰ نفر به طور مستقیم و حدود ۱۰۰ نفر به طور غیرمستقیم در همه این موارد تولید و فروش داشته باشد. رفیعی در این رابطه توضیح می‌دهد: «ما همچنین در زمینه صادرات، تبادل فناوری و فروش خدمات و محصولات به دیگر کشورها مانند، روسیه، چین، سوریه، عراق و افغانستان فعال هستیم. از طرف دیگر براساس مستندات و تاییدیه معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، شرکت «سیمرغ سها» از نظر عمق بومی‌سازی و تولید داخلی در همه موارد ذکرشده پیشگام بوده است.»

چشم‌انداز ورود به بازارهای صادراتی بزرگ

رفیعی در ادامه خاطرنشان می‌کند: «در ارتباط با محصولات غیرنظامی در تلاش برای ایجاد تعامل با بازار بین‌المللی مانند بازارهای صادراتی ترکیه، کشورهای اوراسیا و کشورهای غرب آسیا هستیم. موضوعی که از اهمیت بالایی برخوردار است زیرا تاکنون سابقه صادرات محصولات هوافضایی غیرنظامی را به این کشورها نداشته‌ایم. خوشبختانه تجربه شرکت در همایش‌ها و نمایشگاه‌های مختلف و اقبال بسیار خوب مخاطبان خارجی به محصولات و خدمات سیمرغ سها، ما را امیدوار کرده است که در صورت تسریع امور مربوط به صدور مجوزهای صادراتی به زودی قادر خواهیم بود صادرات دانش‌بنیان داشته باشیم.»

تصمیم‌گیری‌های کلان بدون استفاده از متخصصان

مدیرعامل شرکت «سیمرغ سها» در پایان به بیان برخی مشکلات اشاره و تصریح می‌کند: «ما به طور کلی با دو مشکل اساسی روبه‌رو هستیم؛ مشکل اول مربوط به منابع انسانی و تأمین نیروی کار متخصص است. متاسفانه به دلیل مشکلات حوزه آموزش دانشگاهی، فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌های کشور به هیچ وجه مناسب کار در فضای کار حرفه‌ای نیستند و آمادگی و مهارت لازم را در این زمینه ندارند. از طرف دیگر نیروهای مستعد و علاقه‌مند با توجه به شرایط پیچیده اقتصادی و مشکلات ناشی از آن قادر به گذراندن دوره‌های آموزشی تخصصی برای کسب مهارت لازم و متناسب با دنیای کار نیستند. مشکل دوم تصمیم‌گیری‌های دولت و دولتمردان در پشت درهای بسته است. برای مثال وقتی قرار است تصمیم مهمی در بخش صنعت گرفته شود کمتر پیش می‌آید که با افراد متخصص یا شرکت‌های دانش‌بنیان مشورت کنند یا از آنها نظرخواهی شود. بیشتر این تصمیم‌ها را مدیران سالمند و کاملا دور از فضای کارآفرینی دانش‌بنیان اتخاذ می‌کنند که خود سرمنشأ بروز بسیاری از مشکلات بعدی است. در چنین شرایطی ما برای تغییر این فرهنگ ناکارآمد مدام در حال نبردی فرسایشی با مسؤولان کشور خودمان هستیم.»

سیمرغ سها، توانمند در طراحی، تولید داخلی و سفارشی‌سازی

مدیرعامل شرکت دانش بنیان «فناوری پرواز سیمرغ سها» درباره ویژگی‌های کار این گروه تولیدکننده به جام‌جم می‌گوید: «معمولا بسیاری از شرکت‌ها در ایران قطعات را از کشورهای دیگر وارد می‌کنند و سپس به مونتاژ آنها می‌پردازند یا نمایندگی شرکت‌های چینی هستند. این گروه شرکت‌ها مزیت رقابتی بالایی ندارند و از نظر قیمت، کیفیت و سفارشی‌سازی با ما فاصله زیادی دارند. سفارشی‌سازی، خدمات پشتیبانی و قیمت مناسب، سه مورد از مهم‌ترین مزایای رقابتی ماست. همواره سعی می‌کنیم با طرح پرسش‌های دقیق از مخاطب، محصولی مطابق نیاز مشتری طراحی و تولید کنیم. ویژگی با ارزشی که به‌واسطه دانش‌بنیان‌بودن و تلاش برای تولید داخلی با کیفیت بالا به آن دست یافته‌ایم. به همین علت نیز قیمت محصولات ما معمولا بین ۳۰ تا ۶۰ درصد از نمونه‌های مونتاژی و وارداتی ارزان‌تر و مقرون به صرفه‌تر است. همچنین تمام محصولات این شرکت پشتیبانی مادام‌العمر و گارانتی یک ساله دارد تا مشتری بتواند با خیالی آسوده محصول را خریداری کرده و در صورت بروز مشکلات احتمالی به‌صورت رایگان یا در مواردی با هزینه بسیار کم از خدمات پس از فروش ما برخوردار شود.»

راه‌های ارتباط با این شرکت فناور

simorghsoha.ir

info@simorghsoha.ir

@simorghsoha

۰۵۱۳۸۴۶۰۷۱۰

نشانی: مشهد، احمدآباد، بهشت ۱، پلاک ۱۱