

بررسی وضعیت اخراج اتباع افغانستان

افغانستانی‌ها و مرز باریک بین مهاجر و مهاجم!



او می‌افزاید: مردم ایران سال‌های سال با مردم افغانستان زندگی مسالمت‌آمیزی داشتند. در واقع افغانستانی‌ها به نیروی کار ارزان و پرتلاش در ایران تبدیل شده بودند. این افراد با توجه به شرایط نامساعدی که در کشور خود داشتند ایران را به عنوان خانه امن در نظر گرفته و برای ماندن و زندگی کردن در این کشور تمام تلاش خود را به کار می‌گرفتند. این جامعه‌شناس می‌گوید: اتباع افغانستان سال‌های سال اعتماد اجتماعی مردم ایران را با انجام کارهای سخت و پایبندی به اصول اخلاقی و... به دست آوردند. اما مساله اینجاست که چه عاملی باعث شد تا تمام این اعتماد و اعتبار به یک باره از دست رفته و تبدیل به وضعیت کنونی شود.

مهاجران، مهاجم نیستند

منصوری در بخش دیگری از سخنان خود به این مهم اشاره می‌کند که مهاجرت همیشه لایه‌های مختلفی داشته و دارد، بسیاری از ایرانیان هم که به کشورهای غربی و اروپایی و امریکایی مهاجرت کرده‌اند با مشکلات زیادی دست به گریبان بوده‌اند.

اما تمام این کشورها دارای قوانین مدونی در این زمینه هستند.

او می‌افزاید: متأسفانه ما سال‌ها پذیری همسایگان افغانستانی خود بدون هیچ نظارت و برنامه دقیق و درستی بوده‌ایم و تا جایی که بسیاری از آنها بر اثر این بی‌برنامگی حتی امکان تحصیل و حضور در موقعیت‌های اجتماعی متفاوت را از دست داده‌اند. این طور به نظر می‌رسد که ما تا زمانی این افراد را با

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاست‌گذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدآبادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵، تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کوناکون

سه‌شنبه ۱۷ تیر ۱۴۰۴

شماره ۱۹۹۵

۱۲ محرم ۱۴۴۷

۸ جولای ۲۰۲۵

زندگی بهتر

تأثیر استرس بر دهان و دندان



مطالعات متعدد نشان می‌دهد که بین استرس و شیوع یا شدت بیماری‌های دهان ارتباط آماری وجود دارد. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که افراد با سطح استرس بالا، بیشتر به بیماری‌های پیشرفته‌لته «پریودنتیت پیشرفته» دچار می‌شوند.

به گزارش ایسنا، برخی مطالعات نیز شیوع بالاتر پوسیدگی دندان را در میان افراد مضطرب یا مبتلا به افسردگی گزارش کرده است. اگرچه این رابطه ممکن است به‌واسطه رفتارهای بهداشتی ضعیف و رژیم غذایی ناسالم نیز تقویت شود، اما در برخی پژوهش‌ها، سطوح بالاتری از باکتری‌های بیماری‌زا در پلاک دندانی افراد با استرس بالا مشاهده شده است.

دندان‌قروچه؛ پیامد پنهان اضطراب

دکتر صدیقه مویدی - متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، دندان‌قروچه یا «براکسیزم» را یکی از شایع‌ترین پیامدهای رفتاری استرس به‌ویژه در هنگام خواب عنوان کرد و گفت: حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد موارد دندان‌قروچه با اضطراب، استرس یا اختلالات روانی مانند افسردگی و وسواس فکری مرتبط است.

مویدی ، از سایش مینای دندان، کوتاه شدن تاج دندان، دردهای فکی اختلالات مفصل گیجگاهی-فکی[TMJ]، ترک و شکستگی دندان‌ها، تحلیل لثه، افزایش حساسیت دندانی و سردردهای مزمن به‌ویژه در ناحیه گیجگاهی، به‌عنوان برخی عوارض دندان‌قروچه ناشی از اضطراب و استرس یاد کرد.

تأثیرات بی‌واسطه استرس بر دهان و دندان

این متخصص ارتودنسی گفت: افزایش هورمون کورتیزول در شرایط تنش‌زا، باعث بروز التهاب سیستمیک در بدن و درگیر شدن بافت‌های لثه‌ای می‌شود.

مویدی استرس مزمن را عاملی برای ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن دانست و اظهار کرد: ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌تواند بدن را نسبت به بیماری‌های دهان مانند پریودنتیت آسیب‌پذیرتر کند.

او ادامه داد: فرد در شرایط پر استرس ممکن است عادت‌های بهداشتی مانند مسواک‌زدن و مراجعه منظم به دندان‌پزشک را کنار بگذارد و برای کاهش اضطراب به رفتارهای ناسالمی مانند سیگار کشیدن، مصرف شیرینی یا نوشابه، جویدن ناخن یا اشیای سخت روی بیابورد که همگی برای سلامت دهان و دندان مضر است.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، خشکی دهان (زروستومیا) را نیز از دیگر پیامدهای استرس عنوان کرد و افزود: کاهش ترشح بزاق در اثر استرس، احتمال پوسیدگی و بیماری‌های لثه را به‌طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

چگونه از آسیب‌های استرس به دهان و دندان جلوگیری کنیم؟

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به راهکارهای مدیریت استرس توصیه کرد: انجام فعالیت‌هایی مانند یوگا، مدیتیشن، ورزش منظم و مشاوره روان‌شناختی، می‌تواند به کاهش اضطراب و در نتیجه بهبود سلامت دهان و دندان کمک کند.

او همچنین تأکید کرد که افراد حتی در شرایط پراسترس سعی کنند، بهداشت دهان و دندان خود را به کمک اقداماتی مانند مسواک زدن و استفاده از نخ دندان فراموش نکنند.

به گفته مویدی، بهتر است عادت‌های مخربی مانند جویدن ناخن و فشار دادن دندان‌ها را با کمک مشاوره‌های روانشناختی ترک کنیم و در صورت داشتن دندان‌قروچه شبانه، استفاده از محافظ شب «نایت گارد» توصیه می‌شود. نایت گارد یک وسیله محافظ دندان است که معمولاً شب‌ها در دهان قرار داده می‌شود تا از دندان‌ها در برابر ساییدگی و آسیب ناشی از دندان‌قروچه یا فشردن فک‌ها محافظت کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، او در ادامه رعایت رژیم غذایی مناسب، کاهش مصرف قندهای ساده و نوشیدنی‌های اسیدی را راهکاری مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از استرس به سلامت دهان و دندان دانست و افزود: مراجعه به دندان‌پزشک برای شناسایی زودهنگام علائمی مانند ساییدگی یا ترک دندان، التهاب لثه و بررسی عادت‌های دهانی بیمار ضروری است؛ همچنین در صورت لزوم، ارجاع به روان‌پزشک نیز باید مدنظر قرار گیرد.

اینفوگراف

حداقل حقوق برای حذف یارانه چقدر است؟



کارت قرمز (اخراج)