گوناگون

ضرورت برخورد با مافیای دارو!

رئیس کمیسیون امور داخلی کشور و شورا‌ها تأکید کرد که کمبود دارو در داروخانه‌ها و ترک فعل در این زمینه به ویژه در موضوع کمبود آنتی بیوتیک‌ها نشان دهنده تعلل و ضعف مدیریتی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمدصالح جوکار در تذکری شفاهی در جریان جلسه علنی مجلس، بیان کرد: موضوع عدم پرداخت حقوق فرهنگیان و اجرای دقیق رتبه‌بندی حاصل از اشتباه دستگاه‌های سیاستگذار و پرداخت کننده بود و شیرینی تصویب قانون رتبه‌بندی را به کام همه تلخ کرد فلذا لازم است اشتباهات انجام شده جبران شود.

وی در ادامه در تذکری خطاب به وزیر بهداشت و درمان، اظهار کرد: کمبود دارو در داروخانه‌ها و ترک فعل در این زمینه به ویژه در موضوع کمبود آنتی بیوتیک‌ها نشان دهنده تعلل است و باید با مافیای دارو برخورد شود.

گزارش وزارت بهداشت از موج هشتم کرونا

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، به تشریح گزارش معاونان بهداشت و درمان وزارت بهداشت از وضعیت بیماری کرونا در کشور پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، زهرا شیخی، با اشاره به نشست اخیر کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با حضور دو معاون بهداشت و درمان وزارت بهداشت، گفت در این نشست حسین فرشیدی معاون بهداشت وزارت بهداشت، عنوان داشت که آخرین موج کرونا یعنی موج هفتم در آبان ماه ۱۴۰۱ اتفاق افتاد و حدود دو ماه پیش با افزایش کرونا مواجه شدیم و حدود ۳ هفته است که با موج جدیدی مواجه هستیم که موارد بستری و به دنبال آن بستری رو به افزایش است همچنین از حدود ۲ هفته گذشته تعداد مرگ و میرهای کرونا به دو برابر افزایش پیدا کرده اما طی ۳ الی ۴ روز گذشته آمار بستری‌ها رو به کاهش بوده است.

وی ادامه داد: همچنین شهنام عرشی مدیرکل بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت نیز گزارشی از وضعیت کرونا ارائه و مطرح کرد که کشورهایی مانند آمریکا که در جنوبی، روسیه و فرانسه بیشترین موارد ابتلا به کرونا را دارا هستند.

شیخی یادآور شد: عرشی تأکید کرد که وضعیت قطعی کووید در هفته گذشته رو به نزول بوده و در حال حاضر وضعیت کشور زرد و موجی که در آسیا بود رو به کاهش است و استان‌های تهران، مازندران، کرمان و اصفهان دارای بالاترین موارد ابتلا طی هفته گذشته و بیشترین بستری نیز مربوط به استان‌های چهارمحال و بختیاری، مرکزی، خراسان جنوبی و یزد بوده و استان‌های همدان، قزوین، مازندران و کهگیلویه و بویراحمد هم بیشترین آمار مرگ و میر را به خود اختصاص داده‌اند.

وی ادامه داد: مدیر کل بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرد که با توجه به تعطیلات نوروز احتمال می‌رود موارد مراجعه، مرگ و میر و بستری افزایش یابد.

شیخی افزود: سعید کریمی معاون درمان وزارت بهداشت نیز در این نشست یادآور شد آمار بیمارستانی مراجعان سرپایی از اوایل اسفند افزایش و بیشترین مراجعه مربوط به ۲۳ اسفند و در ۷ فروردین اوج گرفت و به ۱۹ هزار نفر رسید که این میزان تا ۱۳ فروردین کاهش و به حدود ۱۴ هزار نفر رسید و امیدواریم که از این مرحله هم بتوانیم عبور کنیم البته باید دید و بازدیدهای سال نو بعد نیست موج دیگری را در راه داشته باشیم.

سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس یادآور شد: کریمی اعلام کرد که میزان بستری روزانه از حدود هزار نفر در هفتم فروردین به حدود ۶۰۰ نفر در ۱۳ فروردین رسیده است، وی همچنین نسبت به وضعیت درمان و تعداد تختهای بیمارستانی انتقاد و خواستار توجه به این موضوع شد و همچنین تأکید کرد که باید استفاده از ماسک رعایت فاصله اجتماعی و خود مراقبتی مورد توجه بیشتری قرار بگیرد.

وی ادامه داد: بر اساس اظهارات معاون درمان وزارت بهداشت در حال حاضر از نظر وضعیت درمان کرونا شرایط حاد و بحرانی نداریم.

زمان یائسگی بر ریسک ابتلا به آلزایمر در زنان تاثیر می گذارد

نتایج مطالعه اسکن مغز جدید نشان می دهد که زمان یائسگی و استفاده از هورمون درمانی ممکن است در افزایش خطر ابتلا به آلزایمر نقش داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، «جیلیان کوگلن» نویسنده ارشد از بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون، گفت: «زن بودن، سن یائسگی زودتر و استفاده تأخیری از هورمون درمانی همگی با میزان بالاتر تجمع تاو در مغز مرتبط هستند»

پلاک‌های بتا آمیلوئید و تاو از علائم بیماری آلزایمر هستند. کوگلن خاطرنشان کرد: «این یافته، اگر تکرار شود، از نظر بالینی معنادار است زیرا میزان بالاتر تاو در مغز به طور معمول کاهش شناختی و ذهنی را در سال‌های آینده پیش‌بینی می‌کند.»

برای این مطالعه ۱۹۳ زن و ۹۹ مرد تحت اسکن توموگرافی گسیل پوزیترون (PET) قرار گرفتند تا میزان بتا آمیلوئید و تاو در هفت ناحیه از مغز بررسی شود. هیچ یک از افراد حاضر در مطالعه هیچ نشانه‌ای از زوال فکری را نشان ندادند.

زنان شرکت کننده در این مطالعه در مقایسه با مردان دارای سطوح بالاتری از تاو بودند، به خصوص زمانی که سطح بتا آمیلوئید آنها نیز افزایش یافته بود.

زنان ۴۰ تا ۴۵ ساله زمانی که وارد یائسگی شدند سطوح تاو بالاتری را در اسکن PET خود داشتند که نشان می‌دهد قرار گرفتن طولانی‌تر در معرض استروژن در طول زندگی ممکن است از بیماری آلزایمر محافظت کند.

در دوران یائسگی، سطح هورمون جنسی زنانه استروژن به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. این مطالعه نشان داد که سطح تاو در مناطقی از مغز که نزدیک به مرکز حافظه است و در پیشرفت بیماری آلزایمر نقش دارند، بالاترین میزان بود.

یائسگی زودرس تنها در ۱۰ درصد از زنان رخ می‌دهد. مطالعه جدید نشان داد زنانی که بعد از گذشت بیش از پنج سال از یائسگی شروع به هورمون درمانی کردند، سطوح بالاتری از تاو در مغز داشتند.

هورمون درمانی از سال ۲۰۰۲ توصیه نمی‌شود زیرا نشان داده شد که خطر سکته مغزی و سرطان سینه و تخمدان را افزایش می‌دهد. اما استفاده کوتاه‌مدت از هورمون درمانی در حال حاضر برای برخی از زنانی که علائم شدید یائسگی مانند گرگرفتگی و تعریق شبانه دارند، بی خطر تلقی می‌شود. نکته دیگری که این مطالعه نشان داد استفاده از هورمون درمانی حفظ ارتباط به زوال عقل را در بین زنان ۶۵ ساله و بالاتر افزایش می‌دهد که با یافته‌های مطالعه جدید مطابقت دارد.

زنان و خانواده

آیا مکمل قبل از تولد، مواد مغذی کافی برای زنان باردار را فراهم می کند؟

نتایج یک تحقیق جدید نشـان می‌دهد که هزاران مکمل هم قبل از تولد نمی‌تواند تغذیه کافی برای زنان باردار و نوزادان فراهم کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، نتایج تحقیق جدید محققان مرکز اپیدمیولوژی چاقی در دانشگاه کالرادو آنشوتز در آمریکا نشان می‌دهد ۹۰ درصد زنان باردار مغذی کافی را در طول بارداری تنهـا از طریق غذا دریافت نمی‌کننـد و باید ذنبال مکمل‌ها برای پر کردن این کمبود باشند.

آنان همچنین کشف کردند که ۹۹ درصد از مکمل‌های غذایی مقرون به صرفه موجود در بازار فاقد دوز مناسبی از ریزمغذی‌های کلیدی اسـت که برای جبران عدم تعادل تغذیه‌ای ضروری است.

دکتر کاترین سالر، معاون مرکز و دانشیار اطفال در دانشکده پزشکی دانشگاه کالرادو و محقق اصلی این تحقیق، گفت: تغذیه برای یک مادر سالم و یک نوزاد سالم حیاتی است. کم بودن برخی مواد مغذی می‌تواند باعث تولـد زودرس، وزن کم هنـگام تولد، نقایص مادرزادی و سـایر چالش‌های سلامتی شود. در عین حال مقدار زیاد آن نیز می‌تواند نحوه رشـد و تکامل بدن نوزاد را تغییر دهد و یا مصرف آن خطر داشـتن مشکلات سلامتی در آینده وجود دارد؛ به همین دلیل است که داشتن یک رژیم غذایی متعادل و انتخاب یک ویتامین خوب برای دوران بارداری بسیار مهم است.

در این تحقیق ۲۴۵۰ زن در طول بارداری خود مورد بررسـی قرار گرفتند. محققان ابتدا داده‌های مربوط به آنچه شـرکت‌کنندگان در دوران بـارداری خود می‌خوردند و می‌نوشیدند را تجزیه و تحلیل کردند؛ سـپس آنان مقدار ویتامین A، ویتامین D، اسـید فولیک، آهن، کلسیم و اسیدهای چرب امگا سه که هر شرکت‌کننده به تنهایی از غذا دریافت می‌کرد را تعیین و میزان مورد نیاز برای رعایت دسـتورالعمل‌های تغذیه‌ای تغذیه‌ای در دوران بارداری استفاده کنند. دوران بارداری را مشخص کردند. این میزان با بیش از ۲۰ هزار ویتامین موجود در ایالات متحده که حاوی مواد مغذی اضافی بودند، مقایسه شد.

سـالر بیان کرد: از میان همـه ویتامین‌های دوران بـارداری و تجزیه و تحلیل آن‌ها، ما تنها یک مورد را پیدا کردیم که به طور بالقوه ممکن است مقادیر بهینه مهم‌تری مواد مغذی را به افراد باردار بدهد اما هزینه ماهانه این مکمل برای برخی افراد می‌تواند بسیار زیاد باشد و لازم است افراد باردار هفت قرص در روز مصرف کنند.

سـالر می‌گوید: امیدوار است پزشـکان، بیماران و شـرکت‌ها از ایـن اطلاعات برای کمـک به بهبود مراقبت‌های تغذیه‌ای در دوران بارداری استفاده کنند.

وی تصریح کرد: این تحقیق بیماران باردار و پزشکان آنان را درباره مواد مغذی کلیدی که ممکن است در رژیم غذایی آنان وجود نداشـته باشد، آگاه و به آنان در انتخاب ویتامین‌هـای دوران بارداری که می‌تواند مواد مغذی مورد نیازشان را تامین کند، کمک کند.

تولیدکنندگان مکمل‌های غذایی نیز می‌توانند از این یافته‌ها برای اطـلاع از دوز بهتر در محصولات خود استفاده کنند.

سالر اظهار کرد: نتایج این تحقیق نیاز مداوم به انتخاب ویتامین دوران بارداری را نشان می‌دهد که کم‌هزینه و در دسـترس و در عین حال حاوی مقادیر بهینه مواد مغذی کلیدی باشند.

وی اضافه کرد: تحقیقات بیشـتری در مورد مواد مغذی موجود در غذاها نیز مورد نیاز است تا به بیماران باردار کمک شود تا بیشـتر از این مواد مغذی کلیدی را در رژیم غذایی روزانه خود دریافت کنند.

نتـایـج این تحقیق در مجله آمریکایـی Clinical Nutrition منتشر شده است.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت:

۴۵ میلیون ایرانی بیمه سلامت دارند

مدیرعامل سـازمان بیمـه سـلامت ایـران گفت: تلاش می کنیم امسال با همکاری وزارت بهداشت، نظام ارجاع را در شهرها اجرایی کنیم

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، محمدمهدی ناصحی، در برنامه تلویزیونی، با عنوان این مطلب که دو سوم شخص کشور از بیمه همگانی برخوردارند، افزود: کسانی که از بیمه سلامت برخوردار نیستند هم به صورت بالقوه از خدمات سلامت استفاده می کنند و به محض نیاز به خدمات درمانی در بیمارستان‌ها تحت پوشش بیمه سلامت قرار می گیرند.

وی گفت: شـاخص پوشش جمعیتی در سال ۱۴۰۱ با بیمه شدن ۶ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از سه دهک پایین جامعه ارتقا یافت.

ناصحی با بیان اینکه اسـتحقاق سنجی در سال ۱۴۰۲ در حال تکمیل است افزود: تعداد دقیق افراد بیمه نشده هم پس از تکمیل سامانه‌ها اعلام می‌شود البته عمده افراد در کشور بیمه هستند و از خدمات سلامت اسـتفاده می‌کننـد و به محض مراجعه به مراکز درمانی، بیمه سلامت می‌شوند.

مدیر عامل سـازمان بیمه سـلامت ادامه داد: همچنین بسـیاری از اتباع که قانونی در کشور حضور دارند، بیمه سلامت هستند.

ناصحی تأکید کرد: در سال جدید تلاش می‌کنیم نظام ارجاع را در شهرها نیز با همکاری وزارت بهداشت اجرایی کنیم

مدیر عامل سازمان بیمه سـلامت گفت: اجرای کامل نسـخه الکترونیک و پرونده الکترونیک سلامت و افزایش خدمات تحت پوشش صندوق بیماران خاص از جمله برنامه‌های بیمه سلامت در سال جدید است.

وی افزود: بیمه سـلامت به عنوان یکی از بزرگ‌ترین بیمه‌های پایه سلامت کشـور بیش از ۴۵ میلیون نفر جمعیت را تحت پوشش دارد که عمدتاً افرادی هستند که یارانه بیمه‌ای آنهـا را دولت پرداخت می‌کند. بیش از ۲۰ میلیون نفر بیمه شـده روستایی و نزدیک به ۱۷ میلیون نفر بیمه همگانی هستند و سـه صندوق دیگر ما کارکنان دولت، سایر اقشـار و بیمه خویش فرمای بیمه ایرانیان است.

ناصحی ادامه داد: بحث پوشـش همگانی جمعیت به درجه بسـیار بالایی رسیده است و ما ادعا می‌کنیم که هر فرد ایرانی یا اقوه بیمه شده است و حتی افراد دهک بالا سـه ماه رایگان بیمه می‌شوند در پوشش همگانی شاید بتوان گفت که برترین منطقه باشیم، حالا یک عده دهک‌های بالا خودشان نمی‌آیند که بیمه نمی‌شوند؛ این دیگر اختیار شان است. طبق قانون هم این افراد می‌توانند انتخاب کنند که بیمه باشند یا نباشند، ولی در دهک‌های پایین خوشـبختانه پوشـش قوی و مناسبی از جهت جمعیتی داریم.

وی با بیان اینکه شاخص مهم دیگری بیمه‌های شاخص خدمات سلامت است، گفت: در این خدمات هم کشور ما سـال قبل رتبه ۴۱ یا ۴۲ بود، حالا از جهت پوشش خدمات این مدت وضع بهتر شـده است، زیرا ما سـال خدماتی را در بحث دارو، توانبخشـی بیماران اوتیسم و بیماران صعب العلاج تحت پوشش قرار دادیم.

مدیرعامل بیمه سـلامت با اشـاره به سقف خدمات و حمایت از بیماران صعب العلاج، افزود: سقف هزینه‌ها در هر استان متفاوت است و ما در بیمه پایه و تکمیلی ۵۰ میلیون تومان است. اگر هزینه‌ها مازاد بر آن باشد، بیننده بیمار در کمیته کشوری بررسی و مازاد بر آن پرداخت می‌شود.

ناصحی گفت: در صندوق بیماری‌های صعب، العلاج ۹۰ تا ۱۰۰ درصد هزینه‌ها پوشش داده می‌شود، ما از ۱۰۷ بیماری که مد نظر است و فعلا در دستور کار این صندوق داریم، ۵۰ بیماری را وارد سامانه کرده و قصد داریم همه اینها را در سامانه وارد کنیم.

روزنه

۵ راهکار طبیعی برای جلوگیری از گسترش عفونت با کتریایی

در حالی که اکثر عفونت‌های باکتریایی جدی نیستند اما می‌توانند در صورت عدم درمان، روند بدتری پیدا کرده و حتی مسری شوند. در این میان اگرچه آنتی بیوتیک‌ها یک راه معمول برای درمان این عفونت‌ها هستند، اما برخی از انواع باکتری‌ها به این روش درمانی مقاوم شـده‌اند و حتـی آنتی بیوتیک می‌توانـد اثرات جانبی ناخوشایندی برای مصرف کنندگان داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سـلامت وزارت بهداشـت، انتخاب شیوه‌های درمانی مبتنی بر تغذیه گاهی می‌تواند جایگزین شیوه‌های درمانی مبتنی بر دارو باشد. راهکاری که البته باید پس از آنکه مشخص شد عفونت باکتریایی چندان جدی نیسـت، اتخاذ شود.

در حالی که شما با پزشک خود در مورد راه‌های جلوگیری از وخیم‌تر شـدن عفونت مشـورت می‌کنید، می‌توانید پنج راه طبیعی را نیز برای مبارزه با عفونت‌های باکتریایی انتخاب کنید:

ترساندن عفونت با سیر: سیر حاوی ماده‌ای به نام آلیسین است که درست خواص مشابه پنی سـیلین را دارد. مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد حبه سـیر خام یعنی ۶۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم سیر، برای از بین بردن عفونت‌های تنفسی مفید است.

سرکه سیب: گلودرد استرپتوکوکی یک بیماری بسیار دردناک و البته همراه با تب است. طول دوره این بیماری اغلب بیشتر از یک هفته است و به تنهایی می‌تواند باعث عفونت گوش یا حتی تب روماتیسمی شود و از گل‌های مهم بدن را هدف قرار دهد. یک راه طبیعی برای مقابله با گلودرد استرپتوکوکی، غرغره کردن سرکه سیب رقیق شده در یک لیوان آب گرم است. یک تا ۳ قاشـق چای‌خوری سرکه در هر ۸ اونس آب و غرغره کردن آن در طول روز برای از بین بردن این گلودرد مفید است.

ویتامین ث: عفونت‌های دسـتگاه ادراری بسیار رایج هسـتند و می‌توانند الگوی دفع ادرار نامنظم و همچنین درد و ناراحتی باشند. اما خوشبختانه این عفونت‌ها با مقادیر زیـادی از آب به همراه ویتامیـن ث روند بهبود خواهند داشـت. مصرف روزانه ویتامین ث با منابع غذایی آن به عنوان یک آنتی اکسیدان و تقویت کننده سیستم ایمنی، رشد باکتری اشریشـیاکالی را که مهم‌ترین عامل ایجاد عفونت مجاری ادراری است، مهار می‌کند. به علاوه مکمل یاری با ویتامین ث، منجر به افزایش اسیدیته ادرار می‌شود که محیطی نامن برای رشد باکتری‌ها است؛ در تحقیقی در میان زنان بارداری که مکمل ویتامین ث دریافت می‌کردند، نشـان داده شد که ابتـلا به عفونت مجاری ادراری در آن‌ها ۵۶ درصد کمتر از گروهی است که مکمل دریافت نکرده‌اند.

پروبیوتیک‌هـا: عفونت‌های قارچـی واژن هر سال میلیون‌ها زن را تحت تاثیـر قرار می‌دهد و ایـن بیماری مزمن می‌تواند چندین بار در سـال سیر بازگشت داشته باشد. محصولات پروبیوتیک و مخمرهـا حاوی باکتری‌هایی بـرای درمان این عفونت‌ها اسـت. علاوه بر این، مـاست با داشتن باکتری‌های مفید یکـی از مواد غذایی خوب برای بهبود عفونت‌های ادراری است. فقط به خاطر داشته باشید که برای این منظور باید ماست ساده مصرف کنید و از مصرف ماسـت‌های طعم‌دار که معمولا شیرین شده‌اند پرهیز کنید.

روغن زیتون: عفونت‌های گوش میانی بویژه در کودکان بسیار شایع هستند؛ گرچه در صورت ابتلا به عفونت گوش می‌بایست به پزشک مراجعه کرد اما می‌توان با شیوه‌های درمانی خانگی نیز عفونت خفیف گوش را درمـان کرد. روغن زیتون یکی از مواد طبیعی است که می‌تواند علائم عفونت گوش را کم کند. احسـاس پر بودن گوش، درد، ضعف و مشکلات شنوایی برخی از علائم شایع عفونت گوش هستند. متاسفانه عفونت گوش اغلب نادیده گرفته می‌شود زیرا مردم فکر می‌کنند به خودی خود و با گذشـت زمان رفع خواهد شد، اما توصیه می‌شود خیلی سریع به آن رسیدگی شود. داروهای خانگی زیـادی برای کاهش و یا درمان مشـکلات گوش وجـود دارد که در ایـن میـان روغن زیتون بهتر از همه عمل می‌کند. وقـتی زیتون دیوارهای گوش خارجی را تسکین داده و لایه‌های برای حفاظت در برابر عفونت‌های باکتریایی فراهم می‌کند.

آغاز از سر گیری سنجش سلامت نوآموزان

رئیس سـازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور از امکان نوبت گیری و مراجعه به پایگاه‌های سـنجش سلامت نوآموزان خبر داد و گفت: تمامی کودکانی که اول مهرماه امسال دانش‌آموز کامل اولی می‌شوند باید در فرآیند سنجش شرکت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمید طریقی به بیان اینکه قرار گرفتن دانش آموزان در فرایند غربالگری و سنجش سلامت به منظور کسب شـناخت دقیق از ویژگی‌های اسـتعدادی، توانایی‌ها، ظرفیت‌ها، نیازها و مشکلاتی که ممکن است در طول دوران تحصیل با آن مواجه شوند، امری ضروری است اظهار کرد: سنجش سلامت می‌تواند نیمرخ دقیقی از ویژگی‌های استعدادی دانش‌آموزان ارائه دهد و آنها را برای ورود به آموزشی بالاتر یاکیفیت آماده کند.

وی افزود: از این منظر مداخله بهنگام در سنین طلایی که اوان کودکی است اهمیت پیدا می‌کند و در صورت وجود هرگونه اختلال یا مشکل، امر شناسایی و مداخله انجام می‌شـود تا نوآموزان از سطح آمادگی بالاتری برخوردار و وارد نظام آموزشی شوند.

رئیس سـازمان آموزش و پرورش استثنایی با اشاره به تغییرات اساسی در فرایند سنجش سلامت نوآموزان از سـال تحصیلی جاری که مهمترین آن تغییر بازه زمانی نوبت گیری و مراجعه به پایگاه‌هاسـت عنوان کرد: امسال تحولات جدی نسبت به سال‌های گذشته در این برنامه انجام دادیم از جمله زمان سنجش است که خانواده‌ها باید در جریان قرار بگیرند و بتوانند در زمان مناسب کار نوبت‌گیری و سنجش فرزندشان را انجام دهند.

طریقی حسـینی ادامه داد: در سـال‌های گذشته خانواده‌ها به مدرسه مراجعه می‌کردند، پیش ثبتنام فرزندشان را در مدرسه انجام می‌دادند و مدیر مدرسه اقدام به نوبت‌گیری سـنجش در سامانه می‌کرد. در فرآیند کنونی خانواده‌ها می‌توانند بدون نیاز به مراجعه به مدرسه، وارد سامانه my.medu.ir شوند، نقش خود را به‌عنوان والدین تعریف کنند، از طریق پیامکی که به شـماره همراه پدر یا مادر ارسال می‌شود احراز هویت الکترونیک انجام می‌شـود و آنها می‌توانند از نزدیک‌ترین پایگاه به محل سکونتشان نوبت بگیرند. ۱۰۰۰ پایگاه سنجش در سراسر کشور برای این امر تدارک دیده شده است.

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی با تأکید بر اینکه سنجش سلامت برای بچه‌هایی که اسـال به کلاس اول می‌روند الزامی است گفت: تمامی کودکانی که اول مهرماه اسـال دانش‌آموز کلاس اولی می‌شوند باید در فرآیند سنجش شرکت کنند، البته ما سنجش را از چهار سالگی شروع کرده‌ایم پایگاه‌هایی که وقت داشته باشند کودکان چهارساله یعنی پیش‌دبستانی یک‌رامی‌توانند پذیرش کنند اگر سنجش در پیش‌دبستانی انجام شده باشد هنگامی که به کلاس اول می‌روند دیگر نیاز به انجام سنجش ندارند.

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی افزود: در این سـنجش یک ارزیابی چندوجهی انجام می‌شود از جمله سنجش بینایی، شنوایی، ویژگی‌های جسمی – حرکتی، وضعیت بهداشـت پوست و مو، دهان و دندان و آمادگی تحصیلی و چند آیتم جدید هم اضافه کردیم که اختلال نقص توجه، بیش فعالی، اختلالات یادگیری، آسیب‌های زبان و گفتار از این جمله است.

طریقی حسینی با اشاره به آمار حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار دانش‌آموز کلاس اولی گفت: تا کنون ۴۰۰ هزار نوآموز کار نوبت‌گیری و سنجشان انجام‌شده و برآورد ما این است که بتوانیم سنجش حدود یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر دیگر را تا اواسـط خردادماه به سرانجام برسانیم هزینه سنجش ۶۰ هزار تومان است و از طریق درگاه الکترونیک قابل پرداخت است و هیچ‌گونه وجهی در مراکز نباید پرداخت شود.

وی همچنین از خانواده‌ها خواسـت با توجه به اینکه امکان مراجعه به سـامانه از اوایل فروردین فراهم بوده و پایگاه‌ها نیـز از ۱۴ فروردین آغاز بـه‌کار کرده‌اند، نوبت‌گیری و مراجعه به پایگاه‌های سنجش را در همین روزها پیگیری و آن را به روزهای پایانی موکول نکنند.

رئیس سـازمان آموزش و پرورش استثنایی در ادامه گفت: ما قصد داریم ناقوس خردادماه کار نوبت‌گیری و سنجش نوآموزان انجام شـود، زیرا قبلا به‌صورت تجربه‌ای در تابستان انجام می‌شد و مشکلاتی را در حوزه سامانه‌دهی نیروی انسانی، سفارش کتاب‌های درسی و کلاس‌بندی دانش آموزان ایجاد می‌کرد، لذا ما این برنامه را به‌صورت فرآیندی در طول سـال تحصیلی انجام می‌دهیم تا امور دیگر نیز به خوبی در تابستان سامانه‌دهی شوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باید در نظر داشت که فرق مسلمی میان آنچه را که تصور می‌کنیم یا آنچه حقیقت می‌نامیم وجود دارد و ما با بی‌خبری از آنچه که همه‌ی زندگی ما را دگرگون می‌سازد، پسر می‌پریم

از کتاب افسانه سیزیف
آلبر کامو

تازه های سلامت

تغییرات در رژیم غذایی مدارهای مغزی را نیز تغییر می دهد

متخصصان دانشگاه ییل و موسسه پژوهشی متابولیسم ماکس پلانک آلمان در پژوهشی جدید دریافتند که با خوردن روزانه غذای چرب و شیرین بدن میل بیشتری به مصرف این نوع غذاها پیدا می‌کند و ترک این عادت مشکل است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از نیویورک پسـت، تصور ما این اسـت که ضرر غذای شیرین از غذای چرب بیشتر است و شیرینی‌ها سهم بیشتری در اضافه وزن بدن دارند، درحالی که هردو گروه چربی و شـیرینی غیر از آنکه در اضافه وزن و بروز بیماری‌های مختلف نقش دارند، بدن را به این نوع رژیم عادت می‌دهند و زمینه‌سـاز بروز اختلالات ذهنی می‌شوند.

این مطالعه روز چهارشنبه به‌صورت آنلاین در نشریه متابولیسم سلول (Cell Metabolism) منتشر شد. این مطالعه نشان داد که خوردن یک میان وعده سرشار از قند و چربی به صورت روزانه، مدارهای پاداش در مغز انسان را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد که علاقه‌مندی‌های پایدار ایجاد می‌کند.

متخصصان، شرکت‌کنندگان در این مطالعه را به دو گروه تقسیم کردند و به آنها گفتند به جز یک مورد اسـتثنا، عادات غذایی معمـول خود را ادامه دهند. آنها به یک گروه دو بار در روز و به مدت هشت هفته ماسـت چرب و شیرین دادند و گروه دیگر ماسـت کم چرب و کم شـکر دریافت کردند. در پایان هشت هفته به آنها پودینگ‌هایی با محتوای چربی متفاوت و آب سیب حاوی مقدار متفاوتی قند دادند و گفتند چرب بودن، خامه‌ای بودن، روغنی بودن، شیرین بودن آنها و همینطور میزان میل و رغبتشان به خوردن آنها را ارزیابی کنند.

متخصصان دریافتند آنها که به خوردن ماست چرب و شیرین عادت کرده بودند، به‌اندازه قبل از مطالعه از خوردن، گزینه‌های سالم‌تر لذت نمی‌بردند. سپس با استفاده از ام‌آرآی فعالیت مغز این شرکت‌کنندگان را حین نوشیدن میلک‌شیک (مخلوطی از شیر با انواع میوه‌ها، شکلات یا طعم‌ها) دیابی کردند که نتیجه آزمایش برای گروه دوستدار چربی و قند بالا، افزایش فعالیت مغز را نشان داد ولی در گروه دیگر چنین فعالیتی دیده نشد.

"دانیال‌ـا"، نویسنده ارشد این مطالعه و مدیر مرکز پژوهش‌های رژیم غذایی و فیزیولوژی مدرن دانشکده پزشکی دانشگاه ییل به ای‌نی‌سی نیوز گفت: فرض کنید ناقوایی جدیدی کنار محل کار شما باز شده و شـما هر روز صبح جلوی آن می‌ایستید و یک کلوچه مربایی می‌خورید. همین کار به‌تنهایی سیم‌کشی مدارهای پایه‌ای آموزشی خودمان را به‌گونه‌ای تغییر می‌دهد که علاقه‌مندی‌های پایدار ایجاد می‌کند.

نویسندگان این یافته‌ها را به آثار داروهای اعتیادآور تشبیه کردند. به گفته آنها آنگونه که پیشتر تصور می‌شد صرفا تاثیرات ژنتیک و محیطی نیسـتند که باعث چاقی می‌شوند.

اسمال به ای‌نی‌سـی نیوز گفت این نخستین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد حتی تغییرات کوچک در رژیم غذایی انسان مدارهای مغزی را دوباره سیم‌کشی می‌کند و خطر طولانی‌مدت پرخوری یا اضافه وزن را افزایش می‌دهد.

هرچند به گفته این متخصصان، سه تا پنج روز مصرف غذای پرچرب و شیرین بر مسیرهای بین مغز و معده تاثیر نمی‌گذارد اما مرور این مسیر تاثیرگذار است. خوردن غذاهای ناسالم منجر به افسردگی نیز می‌شود.

مطالعه‌ای که به‌تازگی در نشریه اختلالات عاطفی (Affective Disorders) منتشر شده نشان می‌دهد که در افرادی که در رژیم غذایی‌شان مقدار زیادی غذاهای فوق‌فرآوری شده وجود دارد، میزان افسردگی به‌طور چشمگیری بالاتر است. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده (CDC)، بیش از ۴۱ درصد بزرگسالان ایالات متحده آمریکا چاق‌اند که همین امر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبـی و دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد.