گوناگون

مراجعه ۱.۲ میلیون نفر برای بیمه رایگان سلامت

مدیرعامل بیمه سلامت گفت: تا کنون یک میلیون و دویست هزار نفر برای بیمه رایگان سلامت مراجعه کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طاهر موهبتی با بیان اینکه تا امروز حدود یک میلیون و دویست هزار نفر برای بیمه رایگان سلامت مراجعه کرده‌اند، افزود: این افراد در قالب ۴۰۵ هزار خانواده هستند از این تعداد، تقریباً نزدیک به سیصد و هفده هزار خانوار و حدود نهصدهزار نفر اطلاعاتشان تکمیل و تعیین تکلیف شده است؛ نزدیک به ۵۵درصد از کسانی که درخواست ارزیابی وسع داده بودند، مشمول بیمه رایگان قرار گرفتند و عدد قابل توجه و خوبی است. وی عنوان کرد از این تعداد حدود ۵۰درصد، بعد از اینکه ارزیابی وسع شدند، دفترچه بیمه رایگان برای آنها صادر شد. موهبتی ادامه داد: کسانی که اعتراض داشتند و درخواست تجدید نظر در نتیجه آزمون وسع داشتند، کمتر از ۲درصد بوده و این نشان دهنده این است که اطلاعاتی که پایگاه اطلاعات رفاه ایرانیان در اختیار ما قرار می‌دهد، اطلاعاتی است که از صحت و قوت برخوردار است. وی از مردم خواست در بازه زمانی ۶ماهه مراجعه کنند تا بتوانند از تسهیلاتی که برایشان در این آئین نامه در نظر گرفته شده است نظیر بیمه رایگان و تخفیف ۵۰درصدی، استفاده کنند. موهبتی گفت: صدور دفترچه ۲۰دقیقه بیشتر طول نمی کشد اما برای افراد بیمار ۱۰ روز دود، انتظار وجود دارد تا بتوانند برای دریافت دفترچه اقدام کنند اما این بیماران غیر اورژانسی باید هزینه‌های بیمارستانی را خودشان پرداخت کنند. چون در گذشته مردم ما هرگاه بیمار می‌شدند در بستر بیماری قرار می‌گرفتند، تازه به فکر بیمه می‌افتادند و ما این دوره انتظار حدود ده روز را در نظر گرفته‌ایم تا زودتر مردم خود را بیمه کنند. وی در پایان ادغام بیمه، تأمین اجتماعی و بیمه سلامت را تکذیب کرد و بیان کرد بیمه تأمین اجتماعی بخشی مستقل است و در حال حاضر تصمیمی برای ادغام بیمه‌ها وجود ندارد.

مصرف آنتی بیوتیک در ایران ۱۶ برابر استاندارد جهانی است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف آنتی بیوتیک در کشور ۱۶ برابر استاندارد جهانی است در حالیکه نباید با مصرف بالای این دارو به مقاومت میکروبی دامن بزنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، علیرضا زالی افزود: مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها یکی از چالش های قراسوی نظام سلامت تلقی می شود که باید با تدابیر لازم این مهم کنترل شود. وی تدوین پروتکل ملی، استغرار برنامه منطقه‌ای، استفاده کارآمد و منطقی از آنتی بیوتیک ها و مشارکت صاحبان فن آزمنده‌های علمی را در تجویز و درمان با آنتی بیوتیک ها را ضروری دانست و گفت: یکی از مهمترین مسایل مبتلا به کشور مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها است و چنانچه به هر دلیلی اثربخشی با آنتی بیوتیک ها تحت الشعاع مقاومت دارویی قرار گیرد، سایر درمان ها باطل است. به گفته زالی، سرانه مصرف آنتی بیوتیک در ایران ۱۴ تا ۱۶ برابر استاندارد جهانی است به شکلی که معمولا در هر نسخه‌ای یک مورد آنتی بیوتیک برای بیماران تجویز می شود وی خاطرنشان کرد وضعیت جغرافیایی ایران و همجواری با کشورهایی که عمدتاً از نظام بهداشتی مناسبی برخوردار نیستند، تهدیدی جدی در برابر انتقال ویروس آنفولانزا است و اگر چنانچه توجه کافی به تجویز و مصرف درست آنتی بیوتیک نداشته باشیم، ممکن است در آینده از سلاح های درمانی تهی شویم. زالی با بیان اینکه بسیاری از بیماری های نوپدید ریشه در ایران ندارد، تصریح کرد بیماریهایی نوپدید باعث پیچیدگی هر چه بیشتر درمان مبتلایان به بیماریهای عفونی، را فراهم آورده به عنوان مثال با تغییرات شگرفی که در ساختار ویروس آنفلوانزا ایجاد شده، عمدتاً درمان بیماران با روش های ارزان تر و ساده تر میسر نیست. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه ویروس آنفلوانزا متناسب با بازه زمانی دچار جهش ژنتیکی می شود، گفت: در فصلی که گذشت پیش بینی می کردیم که ۱۵ درصد مردم در معرض ابتلا به آنفلوانزا قرار بگیرند که خوشبختانه آمار مبتلایان کمتر از پیش بینی ها بود. زالی ایجاد تمهیدات لازم برای کاهش بار نگرانی ها و هیجانات ناشی از ابتلا به آنفلوانزا در کشور را ضروری دانست و افزود: با مصرف خودسرانه از داروها و یا واکسن همراستا با موج نگرانی از ابتلا به این بیماری، ویروس آنفلوانزا با درهم آمیختگی با مقاومت آنتی بیوتیکی دچار تغییرات جدی می شود. وی شناسایی در پایان، ارزیابی وضعیت ژنتیکی، تدوین پروتکل منطقی ومداخلات به موقع را نگاه علمی تیم قمل مراکز پیشگیری از عفونت های بیمارستانها را راه حل موثری برای کاهش و کنترل عفونت بیمارستانی دانست و تاکید کرد در این مسیر باید تمامی برنامه‌ها با نگاهی پیشگیرانه دیده شود.

سکته مغزی چگونه اتفاق می افتد

یک متخصص مغز و اعصاب، در ارتباط با علل بروز سکته مغزی، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فرزاد اشرافی شایع‌ترین نوع سکته مغزی را ناشی از بسته شدن رگ‌ها دانست و گفت: ۲۵درصد سکته‌های مغزی ناشی از پارگی رگ و خونریزی مغزی و ۸۵درصد ناشی از ایجاد لخته در عروق مغزی است. وی در ارتباط با علائم سکته مغزی، گفت: تاری دید، اختلال در میدان بینایی، اختلال در بلع، اختلال در صحبت کردن، ضعف اندام و فلجی، اختلال در حس اندام، عدم تعادل و اختلال ادراری، از جمله علائم بروز سکته مغزی به شمار می‌روند. اشرافی، ضمن تاکید بر پرهیز از خود درمانی اطرافیان فرد دچار سکته مغزی، تصریح کرد: مهم‌ترین اقدام، تماس با اورژانس ۱۱۵ است. این متخصص مغز و اعصاب افزود: اگر بیمار سکته مغزی در کمتر از سه ساعت به بیمارستان برسد، می‌توان با تزریق نوعی از داروی حل لخته علائم حیاتی او را تثبیت کرد البته این دارو فقط برای سکته‌های مغزی در اثر انسداد رگ‌ها در اثر لخته مؤثر است. وی، به عوامل افزایش احتمال سکته مغزی اشاره کرد و گفت: دیابت، چاقی، مصرف دخانیات و الکل و همچنین فشار خون بالا و چربی خون، از جمله عوامل افزایش احتمال بروز سکته مغزی است. اشرافی در خصوص کاهش سن سکته مغزی، گفت: تغییر سبک زندگی و گرایش به سمت مصرف غذاهای آماده، بی تحرکی و عواملی از این دست باعث شده تا میانگین سن سکته مغزی پایین بیاید. این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه سالانه بیش از ۱۲ هزار نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند، ادامه داد: یکی از عوامل پیشگیری از بروز سکته مغزی، اهمیت دادن به چکاپ های پزشکی است که افراد می‌توانند با انجام آزمایش و کنترل فشار خون، نسبت به پیشگیری از بروز سکته مغزی اقدام کنند.

یک جرعه کتاب

کتاب قدرت ذهن ناخودآگاه شما
نویسندگان: جوزف مورفی - یان مک ماهان
مترجم: رامین بختیاری
انتشارات نسل نو اندیش

پیام آشنا: کتاب قدرت ذهن ناخودآگاه شما نوشته جوزف مورفی و یان مک ماهان با ترجمه رامین بختیاری توسط انتشارات نسل نواندیش منتشر شده است. این کتاب تلاش دارد بگوید معجزه چیزی در اعماق بلور انسان است.

«درباره کتاب قدرت ذهن ناخودآگاه شما
نویسنده کتاب مدت‌ها در گیر تومور خطرناک مغزی بوده است و زمانی که شروع به دعا کردن می کند و باور می کند که شفا پیدا میکند کم کم اثرات تومور از بین می‌رود و درمان می‌شود. او بعدها تصمیم می گیرد کتابی در مورد قدرت ناخودآگاه انسانی بنویسد و در آن توضیح دهد معجزه زمانی که به آن باور داشتید اتفاق می‌افتد. معجزی ارتباط مستقیم با دعا و نیایش علمی و ماهرانه، تعاملی هماهنگ و شسته و رفته بین سطوح خودآگاه و ناخودآگاه ذهن است که به شکل ماهرانه و حساب‌شده با هدف و مطلوب مورد نظر هم‌سو شده باشد دارد.

«خواندن کتاب قدرت ذهن ناخودآگاه شما را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم
این کتاب به تمام کسانی که همواره از خود می‌پرسند چرا دیگران از من موفق‌تر و پرومتدتر هستند پیشنهاد می‌شود.

«پخش هایی از کتاب قدرت ذهن ناخودآگاه شما
آیا می‌دانید چگونه دعا کنید که نتیجه‌بخش باشد؟ از وقتی دعا کردن را جزء یکی از کارهای روزمره خود قرار دادید چه مدت می‌گذرد؟ در شرایط اضطراری، خطر یا درد سر، هنگام بروز بیماری‌ها و وقتی بوی مرگ به مشام می‌رسد، همه به یاد دعا کردن می‌افتند. با نگاهی به اخبار روزانه، با گزارش‌هایی مثل دعای دسته‌جمعی مردم کشور برای شفای کودکی مبتلا به بیماری لاعلاج، برقراری صلح و آرامش در ملت‌های درگیر جنگ و خشونت، با نجات گروهی از کارگران ممدن که در زیر آوار معدنی گرفتار شده‌اند، برخورد می‌کنیم. بعدها پس از نجات معدنچیان از زیر آوار، از زبان آن‌ها می‌شنویم که در تمام مدت زیر آوارها برای نجات خود دعا می‌کرده‌اند. بدون شک دعا و طلب حاجت کمکی همیشگی و حاضر و مهیا در مواقع سختی و گرفتاری است اما چرا برای نهادینه کردن دعا به عنوان جزء لاینفک زندگی روزمره خود، باید منتظر وقوع گرفتاری و دردسر باشیم؟ پاسخ‌های معجزه‌گونه و شگفت‌انگیزی که به دعاهای بروز بیماری‌ها و وقتی بوی مرگ به مشام می‌رسد، همه به یاد دعا کردن می‌افتند با نگاهی بـه اخبار روزانه، با گزارش‌هایی مثل دعای دسته‌جمعی مردم کشور برای شفای کودکی مبتلا به بیماری لاعلاج، برقراری صلح و آرامش در ملت‌های درگیر جنگ و خشونت، با نجات گروهی از کارگران ممدن که در زیر آوار معدنی گرفتار شده‌اند، برخورد می‌کنیم. بعدها پس از نجات

یک فوق تخصص گوارش و کبد هشدار داد؛

سرطان پانکراس در کمین سیگاری ها

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: مصرف سیگار ۱۰ تا ۱۵ درصد احتمال سرطان لوزالمعده (پانکراس) را افزایش می دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رامین طلایی فوق تخصص گوارش و کبد، افزود: لوزالمعده دارای دو قسمت مهم برون ریز و درون ریز است و از نظر آناتومی با طول ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر در خلف معده قرار گرفته و مجاورت های مهمی با ارگان های مهم داخل شکم از جمله کبد و مجاری صفراوی، انتی عشر و ساختار عروقی مهم دارد. وی، نقش مهـم پانکراس را کمک بـه هضم چربی و پروتئین ها عنوان کرد و گفت: قسمت برون ریز لوزالمعده آنزیم هایی را ترشـح می کند که باعث می شود غذایی که مصرف می کنیم به مواد غذایی پایه تبدیل و جذب دسـتگاه گوارش شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشـتی ادامه داد: هیـر آمیلازی، یا افزایش آمیلاز از دیگر احتمال این قرابند بسیار ضعیف و غیر ممکن می شود و بدن دچار کمبود بسـیاری از پپتامین های محلول در چربی می شود که این مسئله عوارض شدیدی را به دنبال خواهد داشت. وی درباره بخش درون ریز پانکراس توضیح داد: بخش درون ریز پانکراس هورمون هایی را ترشح می کند که مهم ترین آنها انسولین است. طلایی، دیابت را به عنوان مهم ترین بیماری بخش درون ریز پانکراس عنوان کرد و گفت: دیابت بیماری مهمی اسـت که قرد بر اثر کمبود انسولین دچار آن می شود. وی درباره شایع ترین مشکلات پانکراس، توضیح داد: از مهم ترین بیماری های این عضو می توان به بیماری ورم حاد و مزمن پانکراس اشاره کرد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ادامه داد: همین آمیلازی، یا افزایش آمیلاز از دیگر بیماری های شایع پانکراس است که به دلایل نااشناخته ایجاد می شود. طلایی، یادآور شد: بیماری های دیگری همچون پانکراسیوپزم نیز وجود دارد که از بیماری های یا بتو تولد محسوب می شود که در این بیماری مجاری پانکراس به طور طبیعی در مجاری اصلی تخلیه نمی شود و منجر به درهای شدید شکمی در بیمار می شود. وی، پانکراسیت مزمن را نیز یکی دیگر از بیماری های شایع پانکراس عنوان کرد و گفـت: این بیماری یک بیماری بسـیار هزینه بر است که برای بیماران دردهای شدید و غیرقابل تحملی را به همراه دارد و بسیاری از مداخله های درمانی باید برای این بیماران انجام شود که با صرف هزینه های بالایی برای بیماران همراه است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره میزان شیوع سـرطان پانکراس در دنیا گفت: تقریبا ۱۱ تا ۱۵ نفر در هر صد هزار نفر به این بیماری دچار می شوند، البته این آمار در هر کشوری باید یومی سازی شده و با روش های ایدیمیولوژیک بررسی شود. این فوق تخصص گوارش و کبد با اشاره به اینکه افراد مبتلا به بیماری هایی همچون پانکراتیت ارثی که بر اثر زمینه های ژنتیکی رخ می دهد، ممکن است در سنین پایین دچار سرطان پانکراس شوند، گفت: بروز سرطان پانکراس زیر سن چهل تا پنجاه سالگی شیوع کمی دارد اما در بعضی از گروه های های ریسـک، از ۳۰ سالگی نیز ممکن است سرطان پانکراس دیده شود.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

اگر حقیقت را خفه کرده و در زیر زمین دفن کنید، باز هم رشد خواهد کرد و دارای جنان نیروی انفجارآمیزی خواهد شد که به هنگام انفجار هر چیزی را که در سر راهش باشد از میان خواهد برد

امیل زولا

تازه های سلامت

بهبود درمان سرطان با واکسن آنفلوآنزا

پزشـکان بر اسـاس آزمایشـات جدید خود گفتند: واکسن آنفلوآنـزا می‌تواند تومورهای سـرطانی را کوچک کرده و اثربخشی درمان سرطان را تقویت کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسنا، بررسی‌های انجام گرفته روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داد تزریق ویروس آنفلوآنزای فعال نشده به تومورهای سرطانی می‌تواند آن‌ها را کوچک کرده و اثربخشی ایمنی درمانی سرطان را تقویت نماید. متخصصان با بیان اینکه در رابطه با تومورهای سرطان فاکتورهای بسیاری بر اثر بخشـی روش‌های درمانی تأثیر دارد، گفتند: یکی از این فاکتورها "سـرد" یا "گرم" بودن تومورهاسـت. اما "سرد" یا "گرم" بودن تومورها چه مفهومی دارد؟ در سـال‌های اخیر نوع جدیـدی از درمان‌های ضد سرطان موسوم به ایمنی درمانی کاربرد بیشتری پیدا کرده اسـت. این روش درمانی از طریق تقویت واکنش سیستم ایمنی به تومورهای سـرطانی عمل می‌کند. هرچند برای اثربخشی بیشتر این روش درمانی لازم است تومورها "گرم" باشند به این مفهوم که باید حاوی سلول‌های ایمنی باشند. درصورتیکه تومور حاوی میزان کافی از سـلول‌های ایمنی نباشد تومور "سرد" نامیده می‌شود. پرسشی که محققان با آن روبرو بوده و همواره به دنبال یافتن پاسخی برای آن بوده‌اند چگونگی تبدیل تومورهای سرد به تومورهای گرم و اثربخشی ایمنی درمانی است. گروهی از متخصصان علوم پزشکی در شیکاگو به تازگی در بررسی‌های خود به نتایجی دست پیدا کردند که نشان دهنده اثربخشـی استفاده از ویروس‌های آنفلوآنزای فعال نشده بر موش‌های آزمایشگاهی بوده است. این متخصصان با بررسی اطلاعات بدست آمده از موسسه ملی سرطان به این ایده دست پیدا کردند. اطلاعات موجود نشان داد افراد مبتلا به سرطان ریه که به دلیل عفونت‌های ریوی ناشی از آنفلوآنزا در بیمارستان بستری شده‌اند نسبت بـه بیماران دیگر عمر طولانی‌تـری دارند. همچنین نتایج آزمایشـات انجام شـده روی موش‌ها تایید کرد موش‌های مبتلا به تومورهای سرطانی و عفونت‌های ناشی از آنفلوآنزا عمر طولانی‌تری دارند. در این بررسی متخصصان به تزریق ویروس آنفلوآنزای فعال نشده به تومورهای سرطان ملانوم در موش‌های آزمایشگاهی اقدام کرده و دریافته‌اند که تزریق این واکسن موجب شد تا تومورها از حالت سرد به گرم از طریق افزایش انباشت سلول‌های دندریتیک تغییر وضعیت دهند. این سلول‌ها می‌توانند پاسخ‌های ایمنی را تحریک کنند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، متخصصان مشـاهده کردند با تزریق واکسن، رشد تومورهای ملانوم در موش‌ها با سرعت کمتری ادامه پیدا کرده یا از بزرگی آن‌ها کاسته شده است.

یادداشت اختصاصی

طعم خوب سلامتی با مصرف سبزیجات

مصرف روزانه سبزی‌ها به دلیل دارابودن مواد مغذی گوناگـون مثل ویتامین‌های گـروه B، ویتامین C و ویتامین A، املاح معدنی از جمله: آهن، منیزیم، پتاسـیم و همچنین، موادآنتی اکسیدانی از جمله فلاونویـد و کاروتنوئید، نقـش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری ها دارند. سبزی‌ها رنگانژک به دلیل املاح معدنی و ویتامین‌های مختلف می توانند بروز بیماری‌های غیـر واگیر که در حال حاضـر اولین علت مرگ و میر در دنیا هسـتند همچون بیماری های قلبی و عروقی، فشارخون بالا، دیابت سرطان به خصوص سرطانهای دستگاه گوارش و چاقی را در افراد کاهش دهند. مقدار سبزیجات مورد نیاز بدن با توجه به هرم راهنمای غذایی روزانه ۳ تا ۵ واحد است.

هر واحد از سبزی‌ها حاوی ۵ گرم کربوهیدرات، ۲ گرم پروتئین و ۲۵ کیلوکالری انرژی است.

منظور از یک واحد سبزی معادل یک لیوان سبزی خام برگدار مانند اسـفناج / کاهو یا یک دوم لیوان سبزی‌های پخته یا خردشده یا نصف لیوان نخود سـبز، لوبیا سبز، هویج خرد شده یا یک‌عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط است.

فواید مصرف سبزی‌ها در سلامت:

پیشگیری از سرطان: مصرف روزانه سبزی ها یکی از عوامل مهم پیشـگیری از سرطانها است این اثر پیشـگیری کننده مربوط به اثنی اکسـیدانها یی همچون فلاونوئید، کاروتنوئید، ویتامین C و ویتامین A، فولات و فیبر غذایی است. این مواد به عنوان مسدود کننده یا سرکوب کننده تومورهای سرطانی نقش بسزایی دارند. همچنین فیبر موجود در سبزی ها پیشگیری از سرطانها به خصوص سرطانهای دستگاه گوارش نقش بسزایی دارند.

کاهش خطر ابتلا به فشـارخون بالا: سـبزی‌های مختلف دارای عنصری به نام پتاسیم هستند پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که کمبود آن در بدن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. بنابراین از طریق مصرف روزانه سبزی‌ها به‌خصوص جعفری، کرفس، لوبیا سـبز، و قارچ که غنی از این عنصر هسـتند می‌توانید خود را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی و فشار خون بالا ایمن کنید.

کاهش خطر ابتلا به دیابت: سبزی ها به دلیل دارا بودن فیبربالا می توانند با کاهش جذب و کاهش روند آزاد شدن قند در خون احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می دهند.

کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی: سـبزی هـا دارای مقدار زیادی فیبر هسـتند که این فیبر طی مکانیسـم هایی باعث کاهش تری گلیسرید و کلسـترول بدخون می‌شود و در نتیجه خطر بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

پیشگیری از چاقی: سـبزی‌ها منبع غنی از فیبر هسـتند به طوری که هر واحد سبزی ها ۲ تا ۳ گرم فیبر دارند. پس با مصرف ۳ تا ۵واحد سبزی از گروه سبزی‌ها روزانه ۱۰ گرم فیبر غذایی مصرف می شود. مصرف سبزی ها قبل از غذا باعث می شود که حجم زیادی از معده با سبزی‌ها پرشود در نتیجه میزان دریافت غذا کم می‌شود بنابراین دریافت کالری کم یعنی دوری از اضافه وزن و چاقی.

رعایت تنوع در مصرف سبزی ها:

رنگ سـبزی ها در طبقه بندی خواص آنان نقش دارد از این رو مصرف سبزی‌ها با رنگهای متنوع برای سلامتی توصیه می‌شود.

سـبزی‌های نارنجی مانند هویج، کدو تنبل، کدو حلوایی و فلفل دلمه‌ای نارنجـی دارای بتاکاروتن هسـتند. بتاکاروتن رنگدانه‌ای است که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. این ویتامین بدن را در مقابل سرطان‌ها محافظت می‌کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از ابتلا به بیماری‌ها و حفظ سلامت بینایی می‌شود.

سبزی‌های برگ سبز دارای کاروتنوئیدها، لوتئین و فلاونوئیدها هسـتند که این مواد بدن را در مقابل سـرطان‌ها محافظت می‌کنند. همچنین این نوع سبزیجات منبع غنی از عنصرمنیزیم هسـتند که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، فشارخون، اسـیاسـم عضلات، دیابت و پوکی استخوان نقش بسزایی دارند.

کرفـس، کاهـو، اسـفناج، کلم بروکلـی و انواع سبزی‌خوردن از جمله سبزی‌های برگ سبز هسـتند. سـبزی‌های قرمز رنگ مانند گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای قرمز، هندوانه و کلم بنفش دارای انواع مختلفی از فیتوکمیکال ها هسـتند این مواد اثر رادیکالهای آزاد را از بین می‌برند. همچنین این سـبزیجات دارای لیکوپین هسـتند لیکوپین یکی از فیتوکمیکال هایی اسـت که نقش بسزایی در پیشـگیری از سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی و عروقی دارد.

سـبزی‌های خانواده کلم نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار هسـتند این سبزیجات در پیشگیری از سرطان‌ها مؤثر هسـتند! بدنول موجود در انواع کلم دارای خاصیت ضدسرطانی است. از سـبزیهای خانواده کلم می توان به کلم برگ، کلم بروکلی، گل کلم و کلم بنفش اشاره کرد.

سـبزی‌ها منبع غنی از ویتامین C محسوب می شوند این ویتامین به‌عنوان یک آنتی اکسیدان، نقش بسزایی در تقویت سیستم ایمنی، ترمیم زخم‌ها و پیشگیری از سرطان دارد.

نوشین پایی
کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شرق شهرستان کرج

کاوش

کمترین میزان موالید در سال ۹۷ اتفاق افتاد

براساس اعلام سازمان ثبت احوال، کمترین میزان موالید در سال ۹۷ با ثبت ۱۷ درهزارنفر و بیشترین میزان آن در سال ۶۵ با رقم ۴۳ در هزارنفر بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، بر اساس اعلام سازمان ثبت احوال، بیشترین میزان موالید تجربه شـده در ایران مربوط به سال ۶۵ با رقم ۴۳ در هزار نفر بوده است که با اقدامات انجام شده در سطح ملی در سال‌های پایانی دهه ۶۰ و کاهش میزان باروری کل در ایران روند میزان موالید از سال ۷۵ به شکل کاملاً منفوت درآمده و از مدار نزدیک به ۴۰ به مدار نزدیک به ۲۰ تغییر مکان داده به گونه‌ای که در سال ۹۷ در کمترین مقدار خـود بعد از ۱۷ در هزار فرد رسیده‌است.

اعلام کننده و مستند ثبت ولادت

اعلام رویداد تولد رخ داده در ایران به اسـتناد ماده ۱۲ قانون ثبت احـوال برای اعلام کنندگان الزامی اسـت با این حال ثبت رویدادهای اعلام شـده به استناد ماده ۱۳ همان قانون منوط به وجود شرایط درج رویداد در دفتر ثبت کل وقایع خواهد بود. اعلام کننده برای اثبات رخداد رخداد ولادت باید گواهی ولادت صادر شده توسط پزشک یا ماما را ارائه کند یا رخداد ولادت را به تصدیق دو نفر گواه رسانده باشد در مـواردی که اعلام کننده مطابق بند ۵ ماده ۱۶ قانون ثبت احوال متصدی و نماینده مؤسـساتی که آنجا سپرده شده است در پایگاه اطلاعات جمعیت کشور نامه رسمی مرجع مزبور به عنوان مسـتند ثبت ولادت لحاظ می‌شود در هر حال ثبت رویداد ولادت در ایران منوط به اعلام و تصدیق رویداد از سـوی اعلام کنندگان قانونی است. پدر یا جد پدری، مادر در صورت غیبت پدر در اولین زمانی که بتواند نزد کارا رانجام دهد، وصی یا قیم یا امین، شخصی که به طور قانونی عهده دار نگهداری طفل است، متصدی یا نماینده مؤسسـه‌ای که طفل به آنجا سپرده شده اسـت صاحب رویداد یا سن بالاتر از ۱۸ سال و در مواردی خاص که ازدواج پدر و مادر ثبتی نیست یا اعلام و امضای هـر دو نفر و اگر هر یک از طرفین نباشند پدر یا وکیل قانونی آنها به نمایندگی از وی مکلف به اعلام رویداد به اداره ثبت احوال هستند.

اعلام ولادت از سوی والدین

طی هفت سـال اخیر از سـال ۹۰ تا ۹۷ حدود ۴ درصد از ولادت‌ها از سـوی مادر یا نماینده قانونی وی اعلام شـده‌اند. سـهم رویدادهای ولادتی که توسـط پدر یا جد پدری اعلام می‌شدند با اندکی افزایش در هفت سال گذشـته از ۹۱.۲ درصد در سـال ۹۰ به ۹۲.۸ درصد در سال ۹۷ رسیده است. در همین سال‌ها سهم رویدادهای اعلام شده توسط مادر از ۴۸ درصد در سال ۹۰ به ۴۵ درصد در سال ۹۷ رسیده است. از سـوی دیگر در سال گذشته ۹۸.۱ درصـد از تولدها به اسـتناد گواهی ولادت و تنها ۱.۳ درصد به گواهی گواهان در پایگاه اطلاعات جمعیت کشور کشور ضبط شده است. همچنین ۹۸.۵ درصد از رویدادهای ولادت ضبط شده با گواهی ولادت معـادل ۹۶.۷ درصد از کل رویدادهای ثبت شده در بیمارستان رخ داده‌اند. سهم ۱.۳ درصدی از رویدادهای تولد زنده ضبط شده در پایگاه اطلاعات جمعیت کشـور (۱.۴ درصد از رویدادهای مسـتند به گواهی ولادت) از سـوی مامای رسمی گواهی شده‌اند. همچنین در ۸سال اخیر سهم بیشتری از رویدادهای تولد در بیمارسـتانها رخ داده این سهم از کل ولادت‌های رخ داده از ۹۴.۷ درصد در سال ۹۰ با دو درصد افزایش به ۹۶.۷ درصد در سال ۹۷ رسیده است و سـهم تولدهایی که از سوی مامای رسمی وارد شدند با هشت دهم درصد کاهش از حدود ۲.۲ درصد در سال ۹۰ به ۱.۴ درصد در سال ۹۷ کاهش یافته است.

باجامعه 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