## گوناگون

### پرداخت حقوق همراه با همسان سازی طی چند روز آینده

رئیس کانون عالی بازنشستگان و مستمری بگیران سازمان تامین اجتماعی از پرداخت حقوق بازنشستگان همراه با همسان‌سازی حقوق طی روزهای آینده خبر داد

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، علی اصغر بیات در خصوص پرداخت حقوق بازنشستگان تأمین اجتماعی همراه با اجرای قانون همسان‌سازی گفت: به مناسبت ایام فرخنده و عید غدیر خم تمامی اقدامات لازم برای پرداخت حقوق بازنشستگان همراه با همسان‌سازی انجام شد.

وی افزود: مصوبه هیئت امنا را گرفته و بخشنامه ابلاغ و احکام نیز صادر شده است.

رئیس کانون عالی بازنشستگان و مستمری بگیران سازمان تأمین اجتماعی تاکید کرد: بر همین اساس بازنشستگان و مستمری‌بگیران تأمین اجتماعی حقوق مردادماه خود را همراه با همســان سازی دریافت خواهند کرد.

به گفته‌ی وی، زمان پرداخت مستمری‌ها نیز همانند ماه قبل و براساس حروف الفبا از چند روز آینده آغاز می‌شود.

بیات ضمن تشــکر از اقدامــات وزیر تعــاون کار و رفاه اجتماعی و مدیرعامل ســازمان تأمین اجتماعی گفت: مــا در کانون عالی بازنشــستگان و همچنین مدیران زیر مجموعه تأمین اجتماعی طی ۲۴ ساعت گذشــته تلاش زیادی انجام دادیم تا خبر پرداخت حقوق همراه با همســان‌سازی به عنوان عیدی در روز عید غدیر به بازنشستگان داده شود.

### مراقبت های تغذیه ای برای مادران باردار و شیرده مبتلا به کرونا

در شــرایطی که کرونا همچنان در کشور جولان می دهد و حتی ســرعت انتقالش هم بالا رفته است، مادران باردار و شیرده یکی از گروه‌های در معرض خطر این بیماری قرار دارند که ممکن است به کووید۱۹- مبتلا شوند. بر همین اساس این افراد باید بیش از دیگران مراقبت‌های تغذیه‌ای دوران بیماری و نقاهت را جدی بگیرند.

**به گزارش پیام آشنا** بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت، مادران باردار و شیرده مبتلا به کرونا باید یکــری نکات و مراقبت‌های تغذیــه ای را رعایت کنند که این نکات در ادامه ذکر می شود:

- آب بدن به مقدار کافی تأمین شود و مصرف مایعاتی چون سوپ ها مثل سوپ مرغ و آب میوه ها را افزایش دهید.
- وعده های غذایی کم حجم با دفعات زیاد بهتر تحمل می شوند.
- در صورت بروز اســهال، از وعده های غذایی ســبک و کم حجم استفاده شود و از غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز شود.
- از مصرف غذا های پرچرب بپرهیزید.
- در صورت عدم تحمل شیر از مصرف آن خودداری شود.
- میوه‌هایی همچون سیب و موز مفید است، اما میوه هایی مثل هلو و انجیر مصرف نشود.
- وعده‌های غذایی کوچک و حاوی مقادیر بالای مواد مغذی شامل پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین ها و مواد معدنی مصرف شود.
- از مواد غذایی غنی از ویتامین و املاح به خصوص انواع میوه ها و سبزی های تازه و فصل بیشتر استفاده شود.

«مراقبــت‌هــای تغذیه ای مادران باردار و شــیرده در دوران نقاهت بیماری کووید۱۹

- ارائــه وعده‌های غذایی کوچک در طول روز حاوی مواد مغذی از جمله پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین‌ها و مواد معدنی
- افزایش دفعات وعده های غذایی
- تأمین آب بدن با استفاده از آب آشامیدنی سالم و مصرف مایعاتی چون سوپ ها و آب میوه های طبیعی
- استفاده از انواع میوه های در دسترس مانند موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال و سبزی‌ها مانند اسفناج، جعفری، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی در برنامه غذایی روزانه.

### کروناویروس سلول‌های ایمنی اصلی را سرکوب می کند

نتایج یک تحقیق نشان می دهد که کروناویروس جدید ممکن است سلولهای ایمنی اصلی را سرکوب کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، گروهی از محققان در هنگ کنگ در بررسی های خود دریافتند که بیماری کووید۱۹- عملکرد سلولهای ایمنی اصلی و مهم را سرکوب کرده و مانع از آن می شود که بدن بتواند با ویروس و عفونت مقابله کند.

این گروه از محققان بر اساس مشاهدات خود اظهار داشتند: تقویت واکسن ایمنی بیماران با برخی از انواع داروها به آنان کمک می کند تا بهتر روند بهبود را طی کنند.

در این بررســی محققان به نمونه خون ۴۱بیمار که در اوایل همه گیری بیماری کووید۱۹- در هنگ کنگ تحت درمان قرار گرفته بودند پرداخته و عملکرد سیستم ایمنی آنان را با افراد سالم مقایسه کردند. بر اســاس این گزارش، محققان مشاهده کردند: سلولهای سیستم ایمنی موسوم به سلولهای دندریتیک در کنار سلولهای تی در بیماران مبتلا به کووید۱۹- سرکوب شده است. تمامی این سلولها بخشی از واکنش بدن به عفونت هستند.

### ریزش مو در بازماندگان کرونا ویروس

مطالعه جدید نشان می دهد یکی از علائم بلندمدت کروناویروس که تا به حال گزارش نشده، ریزش مو است.

**به گزارش پیام آشــنا** به نقل از مهر، دکتــر «تانالی لامبرت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایندیانا، در این باره می گوید: «اگرچه مؤسســه پیشــگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا، تنها ۱۷ علامت دائمی بیماری کووید۱۹ را شناســایی کرده است اما نظرسنجی از بیــش از ۱۵۰۰ بیمار حاکی از وجود ۹۸علامت احتمالی اســت» وی علائم جدید شناســایی شــده در این مطالعه را شامل ریزش مو، ناراحتی شدید عصبی، دشــواری در تمرکز کردن، دشواری در خوابیدن، و دید تیره و تار، عنوان می کند. مؤسسه پیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا فقط علائم تب و لرز، سرفه، تنگی نفس، خستگی و کســالت، دردهای عضلانی و بدنی، سردرد، از دست دادن حس بویایی، گلودرد، آب ریزش بینی، اسهال یا تهوع را بین ۲ تا ۱۴ روز بعد از ابتلاء به ویروس شناسایی کرده است.

البته بیش از ۳۶۵ درصد از شرکت کنندگان این نظرسنجی علائم مشابه بعلاوه علائم دیگری نظیر سوزش معده، کمردرد و درد قفسه سینه را هم گزارش کرده بودند.

حدود یک‌سوم شرکت کنندگان ریزش مو را هم گزارش کردند.

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

## یک جرعه کتاب

خودت باش دختر

**کتاب صوتی خودت باش دختر**
**نویسنده: ریچل هالیس**
**مترجم: گروه مترجمان شنیدار**
**گوینده: نگار خسروی**
**نشر شنیدار**

کتاب خودت باش دختر (تو شاهکاری دختر یا صورتت را بشــو دختر) نوشــته ریچل هالیس از پرفروش‌ترین کتاب‌های آمازون و نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۸ است. هالیس در این کتاب به دختران می‌گوید: از باور کردن دروغ‌هایی که درباره‌تان گفته شده دست بردارید تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید.

**درباره کتاب صوتی خودت باش دختر**

ریچل هالیس مفاهیمی چون خودباوری، مسئولیت‌پذیری و لازمه‌های زندگی شاد و رضایتمندی را در زندگی زنان و دختران، در کتاب خودت باش دختر مطرح کرده است. هالیس در این کتاب به زبانی ساده و روان تصاویر قالبی شکل گرفته توسط جامعه، رسانه و خانواده را مورد بررسی قرار می‌دهد، سپس الگوی طبیعی و روش دیگری برای خوشبختی ترسیم و معرفی می‌شود. ریچل هالیس در مقدمه کتابش و در نامه‌ای سرگشاده به تمامی دختران و زنان اینطور نوشته است: «کدام حقیقت؟ تو و فقط خود تو مسئول آدمی هستی که می‌شوی و همچنین مسئول میزان شــادی و رضایتی که از زندگی داری. این مفهوم اصلی کتاب من است. اما اشتباه نکنید، من قرار است برای شما صدها داستان خندهدار، عجیب، خجالت‌آور، غم‌انگیز یا مسخره تعریف کنم که تمامشان به یک حقیقت ختم می‌شوند: زندگی تو به خودت بستگی دارد.»

**شنیدن کتاب خودت باش دختر را به چه کسانی پیشنهادمی کنیم**

شنیدن کتاب خودت باش دختر را به تمامی دختران و زنان پیشنهاد می‌کنیم. به کارگیری مهارت‌های یاد شده در کتاب پیش‌رو زمینه رضایتمندی و خودباوری را در وجود دختران پدید می‌آورد.

# چند گروه در حال تحقیق برای ساخت واکسن کرونا

رئیس ســازمان غذا و دارو گفت: کمتــر از یک درصد رمدسیویر ایرانی در مراکز درمانی توزیع شده و هنوز وارد چرخه مصرف نشــده است و از مباحث مطرح شده در مورد رمدسیویر ایرانی تعجب می‌کنیم.

**به گزارش پیام آشــنا** به نقل از میزان، محمدرضا شانه‌ساز در یک گفت‌وگوی تلویزیونی درباره داروای موثر بر کرونا افزود: داروی رمدســیویر ایرانی کورتون ندارد و شاید برخی لگیزه‌های تجاری پشت پرده مطرح شدن این موارد باشــد وقتی بحث مطالعات بالینی این دارو انجام می‌شد هم شاهد بودیم که با قیمت‌های نجومی در بازارهای سیاه فروخته می‌شد و ما به صورت مرتب می‌گفتیم که مردم این داروها را نخرند. بسیاری از این مورد مشخص شد که داروهای آنتی بیوتیک معمولی مثل ســفرلولین بود. وی ادامــه داد: این صحبت‌ها در مورد رمدسیویر ایرانی هم جنبه تجاری داشت و کسانی که برای جلب مردم و فروش دارو به این شایعه‌ها دامن می‌زنند. معاون وزیر بهداشت بیان کرد: داروی رمدسیویر در سهمیه‌ای در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی گذاشته شده و بر مصرف آن نظارت می‌شود. روز گذشته نیز یک پارت دیگر از داروی رمدســیویر توزیع شده و این که برخی همکاران می‌گویند بیمار از بیرون دارو را تهیه کند، جایگاهی ندارد. وی افزود: داروی رمدسیویر حتی هنــوز وارد پروتکل درمانی نشــده و فقط گفته می‌شود که در درمان کووید۱۹ موثر است.

**فاویپیرا‌ویر به وفور در کشور تولید می‌شود**

رئیس ســازمان غذا و دارو درباره داروی فاویپیرا‌ویر نیز اظهار کرد: در ایران تنها خط تولید داروهای ضد ویروس را در منطقه داریم و اگر نیازی در این زمینه وجود داشته باشد، پیش بینی‌ها برای خطوط تولید دیگر نیز انجام شده است. فاویپیرا‌ویر در کشور ما به وفور تولید می‌شود و حتی برای پایــیز هم ذخیره مورد نیاز را پیش بینی می‌کنیم و چند صد هزار عدد از این دارو در اختیار شبکه توزیع قرار گرفته که با هماهنگی معاونت‌های بهداشت و درمان توزیع شــود و اگر بیماری به این دارو نیاز داشته باشــد، بر اساس تشخیص پزشک در اختیار بیمار قرار بگیــرد. وی ادامه داد: البته این دارو نیز بیمارســتانی است. داروی فاویپیرا‌ویر در صورت نیاز در اختیار مراکز ۱۶ ساعته هم قرار می‌گیرد. احتمالا از مهر ماه که پیش بینی می‌شود پیک جدید آنفلوآنزا وجود خواهد داشت، برنامه ریزی‌هایی انجام شده و ذخیره‌ها را تامین خواهیم کرد. شانه ساز گفت: در حال حاضر این دارو در کشور با قیمت بسیار پایین‌تر از نمونه خارجی وجود دارد. سیستم دارورســازی کشور به جایگاهی رســیده که هر داروی جدیدی که یک مرتبه اعلام می‌شود در درمان کرونا یا آنفلوآنزا کمک می‌کند، بلافاصله و ظرف مدت کوتاهی می‌توانیم آن را تولید کنیم.

**چند گروه در حال تحقیق روی ساخت واکسن کروناهستند**

شانه‌ساز درباره ساخت واکسن کرونا نیز گفت: ویروس‌ها انواع مختلفی دارند، اما فرفار و ماهیت ویروس کرونا بسیار پیچیده است و به همین دلیل واکسنی که بتوان به آن اعتماد کرد که اگر تزریق شود، حداقل تا زمان مشخصی ایمنی بدهد در همه دنیا ســاخته نشده است. وی ادامه داد: همان طور که وزیر بهداشت اعلام کرده، چند گروه و شرکت دانش بنیان در حال کار روی ساخت واکسن کرونا هســتند. رئیس سازمان غذا و دارو افزود: اگر این واکســن تولید شود، هر کشوری ابتدا برای خودش استفاده می‌کند و این که در سال جاری به نتیجه برسد هم فرض دور از ذهنی است. در برخی گزارش‌ها گفته شده که ایمنی ایجاد شده توسط این واکسن‌ها برای ۷۹ روز است و مردم باید حداقل در سال ۴بار این واکسن را تزریق کنند و حتی میزان ایمنی ایجاد شده هم مورد سوال است. معاون وزیر بهداشت بیان کرد: در کشور ما چند گروه به روش‌های مختلف در حال کار روی ساخت واکسن کرونا هســتند و در کشور ما نیز با دقت این کار انجام می‌شود. همه دنیا یکدیگر را در این زمینه رصد می‌کنند. وی اظهار کرد: در منطقه ما، کشوری را نمی‌شناسیم که روی واکسن کرونا کار کند، اما کشورهایی مثل آمریکا، روسیه، چین، هند و آلمان بیشتر در این زمینه در حال فعالیت هســتند و ما هم گام به گام آنها حرکت می‌کنیم. مراحل مختلف مطالعات بالینی در حال انجام است. البته ترجیح ما این است که چون نمی‌خواهیم امید کاذب ایجاد کنیم، تا زمانی که مطالعات به حد و ضریب اطمینان بالایی نرسد، نتیجه مطالعات منتشر نخواهد شد. شانه ساز درباره احتمال ابتلای خود به کرونا گفت: ما در جلســه‌های متعدد شرکت می‌کنیم و از هفته آخر بهمن همکاران ما در دانشگاه‌های علوم پزشکی هیچ روز تعطیلی نداشته‌اند. تاکنون در تســتهایی که انجام دادیم، مبتلا نبودیم.

## کاوش

# نرخ رشد جمعیت صفر برای ایران در قرن بعد

با وجود آفت نرخ باروری به زیر ســطح جانشینی، سیاســت های کلی جمعیت و موضوع فرزندآوری همچنان مورد ســهل‌انگاری دستگاه‌ها قرار گرفته است.

جمعیت در طــول زمان همواره عامــلی برای بقا و جاودانگــی تمدن‌ها بوده اســت. بــه طوری که تمدن‌هایی که جمعیت زیادی داشته‌اند، قدرت بسیار زیادی کسب می‌کردند و از احترام بیشتری برخوردار می‌شدند. با پیچیده‌تر شدن جوامع بشری، اهمیت جمعیت به اولویت کشورهای توسعه یافته تبدیل شد به طوری که بخش زیادی از تولید ناخالص داخلی این کشورها به بحث جمعیت و راهکارهای بهبود و ارتقای جمعیت اختصاص داده شد. در این میان اما نسخه پیشنهادی کشورهای توسعه یافته به کشورهای در حال توسعه مدیریت جمعیت و القای الگوی کاهش جمعیت بود. این موضوع سبب شد که کشورهای توسعه یافته از لحاظ جمعیتی روبه جلو حرکت کنند اما کشورهای در حال توسعه غرق در سیاست‌های جمعیتی و غافل از اهمیت رشد جمعیت شوند. بر اساس نظر توماس مالتوس که معتقد بود انسان‌ها به علت محدودیت منابع آبی و غذایی نباید به سمت افزایش جمعیت بروند؛ سیاســت‌های جمعیتی از سوی ســازمان ملل متحد به کشورها ارائه شد که کاهش جمعیت را شرط پیشرفت کشورها قلمداد می‌کرد. ایران نیز طبق این سیاست‌ها عمل کرد و نتیجه‌ی آن، سیاست جمعیتی در سال ۱۳۷۲ بود.

**نرخ رشد جمعیت صفر برای ایران در قرن بعد**

در بین ســال‌های ۶۵-۵۵ میزان رشد جمعیت در ایران ۱۲/۴ اعلام شده بود. از این رو در سال ۶۷ سیاست گذاران و برنامه ریزان زیادی با تشــکیل برنامه‌های متعددی به منظور پیشگیری رشد بی رویه جمعیت اقداماتی انجام دادند. همچنین در قالب طرح تنظیم خانواده، سقف فرزندآوری را به سه فرزند تقلیل دادند و تمامی مناسبات اجتماعی در «فرزند کمتر زندگی بهتر» خلاصه کردند. از سوی دیگر سیاست جمعیتی در آن زمان هرگونه امتیاز اجتماعی از فرزند سوم را ممنوع اعلام کرد تا انگیزه برای فرزندآوری کاهش پیدا کند. این برنامه سبب شد که در سال ۷۳ رشد جمعیت به ۱.۴ درصد کاهــش پیدا کند. این روند کاهش رشد جمعیت تا ســال ۸۷ ادامه یافت و به ۱درصد رسید. در نتیجه این سیاست‌ها باعث شد که تا ابتدای دهه ۱۳۸۰ نرخ فرزندآوری به زیر سطح جانشینی برســد. که این آمار، واقعه دردناکی برای آینده کشورمان رقم می‌زند. از این رو در سال ۱۳۹۲ سیاســت‌های کلی جمعیت ابلاغ شد که افزایش فرزندآوری از اهداف آن بود. با این حال به علت روند طولانی نرخ جانشینی جمعیت کشور در گیرودار یک جنگ تمام عیار با ســالمندی جمعیت است. با این وجود، سیاست جمعیتی ابلاغ شده در ایران به افزایش جمعیت منتهی نشد؛ بلکه کارشناس‌ها از پیری جمعیت ایران و قرار گرفتن کشــورمان در فهرست پیرترین کشورها خبر می‌دهند. با توجه به سرشماری سال ۱۳۹۵ میزان باروری در کل کشور ۰/۲ فرزند به ازای هر مادر محاسبه شده است. در نتیجه اگر میزان باروری در سال‌های آینده همین طور باشــد؛ پیش بینی می‌شــود که در سال‌های ۱۴۲۰-۱۴۱۵ رشد جمعیت ایران به صفر نزدیک شود. ســالمندی جمعیت به معنای از دست دادن نیروی جوان، افزایش هزینه‌های کشور و به تبع آن کاهش اقتدار کشور در آینده خواهد بود.

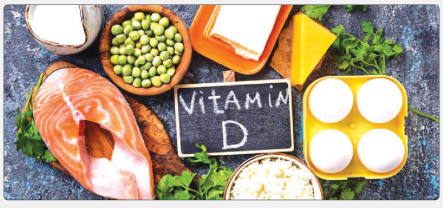
**مشوق‌هایی که اجرا نشد**

بــا این اوصاف سیاســت گذاران مابــه جای در نظر گرفتن حمایت از خانــواده و ازدواج جوانان، سیاست‌هایی اتخاذ می‌کنند که منجر به تأخیر در ازدواج و تشــکیل خانواده می‌شود. در بحث یارانه بنزینی مشــاهده شــد که به هنگام توزیع بسته معیشتی دولت به خانواده‌ها، تعداد افراد ارتباطی با افزایش مبلغ یارانه‌ها پیدا نکرد. طرح مســکن مهر که بر مبنای خانه دار شــدن هرچه سریع‌تر افــراد بود، ناتمام باقی ماند و همین موضوع باعث شد که خانواده‌ها زیر فشار قیمت مسکن و بهای اجاره نشینی آرامش خاطر خود را از دست بدهند و مدام در تکاپو باشــند. از سوی دیگر، قرار بر این بود که ستاد کل نیروهای مسلح، سربازان متأهل را در نزدیکی محل سکونت خود به خدمت بگیرد ولــی این امر در مورد همه ســربازان صدق نکرد. سیاست وزارت بهداشت هم در این راستا اختصاص بودجه‌ای ســالانه حدود ۴۰۰ میلیارد تومان برای درمــان ناباروری بوده که در میان سیاســت‌های دیگر این وزارتخانه گم شده است. در واقع بخش بســیار محدودی از هزینه درمان را بیمه‌ها تقبل می‌کنند و بخش زیادی از هزینه‌ها بر دوش افراد افتاده است، با این اوصاف، فرزندآوری که باید یک امر همگانی باشــد به دلیل عدم پیگیری، به یک سیاست نمایشی و فاقد کارایی تبدیل شد. در این روزهای کرونایی نیز که مشــاغل بسیاری آسیب دیدنــد و نمی‌توانند همچون گذشــته به تأمین نیازهای خانواده‌ی خود بپردازند. در همین راستا موضوع جمعیت از مشــاغل مطرح شده است. اما دولت تنها به پرداخــت وام یک میلیون تومانی کفایت کــرد و توجهی به تعداد اعضای خانواده و افزایش هزینه‌های زندگی که امــروز خانواده‌ها درگیرش هستند، نکرد. سیاست فرهنگی که در این روزها تأثیرش را بیشــتر از هر زمان دیگری احســاس می‌شود نیز با اهمال کاری‌های سازمان صداوسیما و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی همراه شده است. فیلم‌ها و سریال‌های شبکه خانگی به تبلیغ مفاهیم ضد جمعیتی می‌پردازند همچنین مفهوم خانواده و فرزندآوری به ضعیف‌ترین شکل ممکن تبیین می‌شود. متأسفانه در حال حاضر سیاست‌ها علیه جمعیت قرار می‌گیرند و سیاســت گذاران ما که نقش مهم و تاریخ سازی در زمینه رشد جمعیت دارند، با غفلت از این وظیفه تاریخی خود، الگوی گذشته کشورهای توسعه یافته را می‌بینند. غافل از اینکه کشورهای توسعه یافته به اهمیت مسئله جمعیت آگاه شدند و راهکارهای تشویقی و حمایتی برای فرزند بیشتر در نظر گرفته‌اند. راهکارهایی مثل افزایش زمان مرخصی زایمــان هم برای پدران و هم مادران، در نظــر گرفتن مبلغی برای خانواده کودک تا سن ۱۸ سال، ساخت مهدکودک‌هایی در کنار محل کار مادر، پذیرش مهاجرین و... که این راهکارها با توجه به شرایط کنونی کشور نیازمند بازرسی و واکاوی دقیق و متخصصانه است؛ با توجه به اینکه مسئله پیری جمعیت آینده کشورمان را در خطر می‌اندازد باید هشیارانه به تقویت خانواده و تأمین معیشت آنها اقدامات لازم انجام شود.

ویروس کرونا تلنگری اســت بــرای اینکه به فکر تقویــت نیروی جوان و پایه گذاری سیاســت‌های نوین جمعیتی باشیم. امید است در مجلس یازدهم این تلنگر مانند تلنگرهای دیگر نادیده گرفته نشود. بنابراین انتظار می‌رود، مجلــس یازدهم با اولویت قرار دادن مسئله جمعیت مانع وقوع سونامی پیری جمعیت در آینده شود.

**کیمیامحمدزاده**
**عضو کارگروه زنان و خانواده انجمن مستقل دانشگاه تهران**

# ویتامین D فراموش نشود




مدیر تغذیه جامعه دانشــکده تغذیه دانشــگاه شهید بهشتی، گفت: تغذیه کودکان در شرایط کرونا تفاوتی با قبل ندارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، ناصر کلانتری افزود: در دوران کرونا از خوراندن نوشابه‌های شیرین به خصوص گازدارها، فست فودها، تنقلات، انواع کیک‌ها، کلوچه‌ها، شکلات‌های مختلف و همه مولدی که عمدتاً قند ساده هستند، به فرزندان خودداری شود. قند ساده عارضه بیماری را برای بچه بیشتر می‌کند.

وی با بیان اینکه به مصرف میوه و سبزیجات را بیشــتر از قبل باید در دوران کرونا به کودکان توجه داشته باشیم، ادامه داد: اینکه فقط با لیموشیرین و لیموترش ویتامین C دریافت می‌کنیم، کافی نیست بلکه همه میوه‌ها از ویتامین C برخوردارند.

مدیر تغذیه جامعه دانشــکده تغذیه دانشــگاه شهید بهشتی ادامه داد: کودکان زیر دو سال باید مکمل‌ها را طبق پروتکل خود دریافت و از تولد تا ۲سالگی، روزی ۱۵۰۰ واحد ویتامین A و ۴۰۰ واحد ویتامین D مصرف کنند.

این استاد دانشگاه در ادامه افزود: کودکان از دو سالگی به طور معمول نیاز به مکمل خاصی ندارند مگر اینکه کمبود آن اثبات شده باشد. تنها مکملی که در پروتکل کشوری تاکید شــده است، دریافت ویتامین D است که روزی ۸۰۰ واحد کودکان بالای ۲ســال تا ۶۰سال ضروری است تا کمبود آن در جامعه رخ ندهد.

وی در خصوص ابتلاء به کووید۱۹ در سنین مختلف اظهار کرد: امکان کرونا در همه گروه‌های سنی وجود دارد به طوری که در ابتدای شیوع کرونا، نوزاد ۴۸ ساعته و نوزاد ۱۵ روزه مبتلا به کرونا در جهان داشــتیم و به ایــران مرتبط نبــود. اما نکته‌ای که در مــورد کرونا و کودکان اهمیت دارد، این است که بیماری‌های زمینه‌ای بخصوص دیابت، فشارخون، قلبی و عروقی، خودایمنی ها، اختلالات کبدی، کلیوی، ریوی و انسداد ریوی در کودکان می‌تواند عامل کرونا باشد.

مدیر تغذیه جامعه دانشکده تغذیه دانشگاه شهید بهشتی گفت: بیماری کرونا بیماری‌های زمینه شدیدتر می‌کند تا جایی که می‌تواند منجر به فوت افراد شود.

کلانتری ادامه داد: شــیوع کرونا در بیــن کودکان و بزرگسالان تقریباً مساوی است. اما هنوز در کل جهان گــزارش مرگ کودکان ناشــی از کرونا زیر ۱۲ســال نداشتیم.

وی با بیان اینکه گاهی خانواده‌ها متوجه ابتلای کودک به کرونا نمی‌شوند، اظهار کرد: کووید۱۹ اغلب در کودکان به شکل ســرماخوردگی ساده خود را نشان می‌دهد و خانواده‌ها متوجه ابتلای کودک به کرونا نمی‌شــوند. البته این بی توجهی از یک نظر خوب است که استرس نمی‌گیرند و فکر می‌کنند فرزندشان سرما خورده است. اما بهتر اســت کودکان در دوران سرماخوردگی نیز به مدت دو هفته قرنطینه شوند و با بزرگترها دیدار نداشته باشند

کلانتری افــزود: همه کودکانی کــه در دوره پاندمی کووید۱۹ قــرار دارند، امــکان دارد علائم ســرفه، سرماخوردگی، تب، بی حالی و اسهال پیدا می‌کنند که در این دوران باید به رفتارهای اجتماعی و فاصله گذاری اجتماعی رعایت شود.

## تازه های سلامت

### مزایای مصرف ویتامین ث برای سلامت بدن

مصرف ویتامین ث برای ســلامت افراد ضروری است، اما در روزهای شیوع کرونا بر این مهم تاکید بیشتری می شود. بدن انسان توانایی تولید ویتامین ث را ندارد، بنابراین این ویتامین باید از طریق مواد غذایی و سایر مکمل‌ها دریافت شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، ویتامین ث که به آن اسید اسکوربیک نیز گفته می‌شود، یک ماده مغذی مهم مورد نیاز بدن است. این ماده مغذی محلول در آب مانند یک آنتی اکسیدان قوی مورد نیاز برای رشد حفظ و سلامت شریان‌ها، بافت‌هــای زخم و غضروف عمل می‌کنــد. برخی از میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین ث می‌توانند به دریافت نیاز روزانه ما برای این ویتامین کمک کنند. منابع حاوی ویتامین ث شامل کیوی، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، پاپایا، گواوا، فلفل دلمه‌ای زرد، ســبزیجات با برگ‌های سبز تیره مانند اسفناج، برگ چغندر و شلغم اســت. لازم به ذکر است بهتر است این خوراکی‌های حاوی ویتامین ث به صورت خام مصرف شده یا در صورت طبخ در دماهای پایین و در زمانی کم پخته شود، چرا که ویتامین ث نسبت به حرارت بالا حساس بوده و از بین می‌رود.

**علائم کمبود ویتامین ث:**

علائم کمبود ویتامین ث شــامل خستگی، تغییر خلق و خو، کاهش وزن، درد مفاصل و ماهیچه‌ها، کبودی، مشکلات دهان و دندان و خشــکی پوست و مو است. با گذشت زمان، کمبود ویتامین ث در بدن منجر به عدم توانایی تشکیل کلاژن جدید می‌شــود. این امر همچنین باعث می‌شود بافت‌های مختلف بدن فرد در هم شکسته شود و در ترمیم سلول‌ها نیز تأثیر می گذارد. کمبود شدید ویتامین ث می‌تواند منجر به بیماری به نام اسکوربوت شود.

**فواید ویتامین ث:**

مصرف کافی ویتامین ث به فرد در مشــکلاتی از جمله موارد زیر که به نقل از قود ان دی تی وی آورده شده، کمک می‌کند:

۱- ســرماخوردگی: ویتامین ث با تقویت سیستم ایمنی بدن شدت حملات سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد. این ویتامین اثرات رایج ســرماخوردگی از جمله التهاب و آبریزش بینــی را کاهش می‌دهد. ویتامین ث نه تنها آلرژی ناشــی از سرماخوردگی را کنترل می‌کند بلکه مدت سرماخوردگی را نیز کوتاه می‌کند. واقعیت شناخته شده این است که ویتامین ث ایمنی بدن فرد را بالا می‌برد.

۲- فشــار خون بالا: اگر با فشار خون بالا درگیر هستید، پس غذاهای سرشار از ویتامین ث می‌تواند برای شما بسیار کارساز باشــد. با مصرف منظم ویتامین ث می‌توان بروز فشار خون غیرطبیعی را کاهش داد.

۳- استرس: به لطف دنیای پرتنشی که در آن زندگی می‌کنیم، استرس یکی از رایج‌ترین مشکلات افراد است. ویتامین ث در مقابله با شاخص‌های معمولی استرس جسمی و عاطفی کمک زیادی می‌کند. همچنین سطح هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد.

۴- متابولیسم چربی: چربی شکمی، بافت چربی اطراف یا داخل حفره شکمی است. برای متابولیسم مناسب چربی مصرف منظم ویتامین ث ضروری است. ویتامین ث به تقویت متابولیسم شما کمک کرده و بنابراین وزن شما را کنترل می‌کند.

۵- تولید کلاژن: کلاژن ماده‌ای است که به طور طبیعی توسط بدن تولید می‌شود. با این حال با افزایش سن افراد، تولید این ماده کاهش می‌یابد. ویتامین ث نقش مهمی در تولید کلاژن دارد که باعث کاهش چین و چروک و علائم و نشانه‌های پیری می‌شود

۶- پوســتی بهتر: تشکیل الاستین، ترکیبی که باعث ضخیم شدن، محافظت و بهبودی سلول‌های پوستی می‌شود، به میزان ویتامین ث در بدن شما بستگی دارد. الاستین پوست شما را سالم و درخشــان نگه می‌دارد. اگر می‌خواهید پوست بهتری داشــته باشید، غذاهای سرشار از ویتامین ث را بیشتر مصرف کنید و مانند دوران جوانی پوستی درخشان به دست آورید.

به گفته متخصصان تغذیه، ویتامین ث از مزایای ســلامتی بســیاری از مبارزه با ســکته مغزی گرفته تا بهبود زخم‌ها و کمک به جذب آهن توسط بدن برخوردار است. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود غذاهای سرشار از ویتامین ث را به همراه آهن مصرف کنید.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناســی، 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 ســازنده خــود را با ما در میان بگذاریــد. از مطالب صاحبان قلم در حــوزه های اجتماعی استقبال می شود.**

**شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸**