گوناگون

افزایش جمعیت در کتاب‌های درسی چه جایگاهی دارد؟

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: برنامه‌های درسی سربار نرم‌افزاری حاکمیت است در برنامه‌ریزی درسی تحولی به جمعیت بمشکل بین‌رشته‌ای نگاه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، حسن ملکی- رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی درباره اجرای سیاست‌های جمعیتی در کتاب‌های درسی اظهار کرد: توجه به مسائل اساسی جامعه یکی از رسالت‌های برنامه درسی است. وی افزود: چگونه می‌توان از مسائل اساسی باخبر شد؟ یکی از راه‌ها تحلیل‌ها و تبیین‌هایی است که از سوی رهبران جامعه طرح می‌شود. علاوه بر این از پژوهش‌های انجام‌یافته و از مقالات انتقادی که برخی صاحب‌نظران می‌نویسند و انتشار می‌دهند نیز می‌توان به مسئله‌ها دست یافت. رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: در سال‌های پیشین از سوی مدیران جامعه پیامدهای منفی افزایش جمعیت هشدار داده شد تا همه جای کشور از جمله برنامه‌های درسی برای حل این معضل اجتماعی دست به کار شوند. اکنون نیز به‌دلیل حرکت جمعیت به‌سوی پیری پیامدهای منفی پیری جمعیت تذکر داده می‌شود. وی ادامه داد: برنامه‌های درسی از یک جهت سربار نرم‌افزاری حاکمیت هستند و باید به اجرای سیاست‌ها توجه جدی کنند. در زمان حاضر در برخی کتاب‌های درسی، از جمله مطالعات اجتماعی، زبان فارسی، مطالب نسبتاً مفیدی آموزش داده می‌شود ولی در فرآیند برنامه‌ریزی درسی تحولی بنا داریم به موضوع جمعیت به‌عنوان یک مقوله بین‌رشته‌ای بنگریم و از جهات گوناگون بررسی کنیم. ملکی متذکر شد: موضوع جمعیت ماهیتاً به چند رشته و چند برنامه درسی ارتباط پیدا می‌کند. با این رویکرد دانش‌آموزان را با ابعاد مختلف این موضوع آگاه خواهیم ساخت و یک بینش یکپارچه به وجود خواهیم آورد.

چگونه می توان از استرس های بحران کرونا دور ماند

یک روانشناس بالینی، گفت: افراد با خودآگاهی در بحران کرونا می‌توانند از شرایط استرس دور بمانند.

به گزارش پیام آشنا: سعیده مصطفوی- روانشناس بالینی مرکز بهداشت جنوب تهران، افزود: افراد با خودآگاهی در بحران کرونا می‌توانند از شرایط استرس در بحران کرونا آگاه شوند و بر احساس رنج، ناگرانی و افسردگی خود فائق آیند. وی ادامه داد: هوشیاری در تاب‌آوری دوران کرونا به این معنا است که شرایط را از دید بالاتری نگاه کنیم یعنی بدانیم کرونا چه هست، چه اطلاعاتی از این بیماری داریم و اینکه از راه‌های پیشگیری اطلاعاتی داشته باشیم. مصطفوی افزود: مواجهه با بحران صرفاً به معنای آسیب‌پذیری فرد نیست، آنچه فرد از دیگران را متفاوت می‌کند ویژگی‌های شخصیتی او است. این روانشناس بالینی تأکید کرد: نقش ذهن در تاب‌آوری افراد بسیار مهم است. در دوران کرونا افرادی را دیدیم که به کرونا نباختند، بلکه به روحیه و تصویر ذهنی خود از این بیماری باختند.

زدن پنج ماسک هم تاثیری در کاهش اکسیژن و عملکرد مغز ندارد

یک فوق تخصص جراحی مغز و اعصاب، در واکنش به برخی ادعاها مبنی بر کاهش سطح اکسیژن با استفاده از ماسک، گفت: حتی زدن پنج ماسک هم تاثیری ندارد.

به گزارش پیام آشنا، رضا جلیلی خشنود در برنامه طبیب با اشاره به اینکه یکی از شاخه‌های اصلی و با تکنولوژی بالا در جراحی مغز و اعصاب، تحریک‌های الکتریکی مغز است، افزود: در حال حاضر این تکنولوژی با تحریک الکتریکی مغز به کمک بیماران آماده و در تمام زمینه‌ها از جمله تشنج‌هایی که با دارو درمان و کنترل نمی‌شود، مشکلات ادراری و یا افرادی که مشکلات کمر، پا، گلو داشته و یا دردهای شدیدی دارند و یا تصلب‌های شدید کردند و بیماری پارکینسون می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. وی ادامه داد: در این روش با گذاشتن الکترود در داخل هسته‌های مغز روند زندگی و کیفیت زندگی این افراد به حالت طبیعی نزدیک می‌شود. در حال حاضر این روش بر روی گروه‌هایی انجام می‌شود که سازمان‌های بهداشت جهانی آن را تأیید کرده باشند و این گروه‌ها شامل بیماری‌های وسواس شدید، لرزش شدید دست جوانان، کسانی که حرکات غیر نرمال بدن، پارکینسون و همچنین تشنج دارند و افرادی که قبلاً به آن اشاره کردم می‌شود. جلیلی خشنود همچنین تصریح کرد: روش کار به این شکل است که ابتدا با بررسی فرکانس‌های مغزی محل دقیق کار گذاشتن الکترود مشخص شده و طی عمل جراحی قطعه در داخل مغز کار گذاشته شده و سیم آن از زیر پوست رد شده و به یک باتری متصل می‌شود. زمان عمل جراحی طولانی و حدوداً بالای ۱۰ ساعت است و در طول جراحی بیمار هوشیار بوده و باید با پزشک همکاری داشته باشد. وی با اشاره به اینکه معمولاً افراد تا سن ۷۵ سال کاندید این عمل هستند، عنوان کرد: در طول دوره درمان جراح مغز و اعصاب و پزشک مغز و اعصاب باید به صورت تیمی با یکدیگر همکاری داشته باشند، ضمن اینکه بیمار پس از جراحی نیاز به فیزیوتراپی نیز خواهد داشت. در اغلب عمل‌ها اگر پس از جراحی داروها نیز به صورت مرتب استفاده شود شرایط فرد به حالت طبیعی برمی‌گردد. فوق تخصص جراحی مغز و اعصاب تأکید کرد: این دستگاه آخرین تکنولوژی در این حوزه است و در حال حاضر دو مرکز در تهران و یک مرکز در شیراز است مجهز به آن هستند که یکی از آنها بیمارستان شهدای تجریش است. این جراحی تحت پوشش بیمه بوده و هزینه آن حدوداً ۲۵ تا ۳۰ میلیون تومان است. وی در ادامه در خصوص روش اس ان اس و تحریکات الکترونیکی مثانه نیز گفت: برای درمان بی‌اختیاری‌ها نیز در واقع با گذاشتن این الکترودها کارکرد ریشه‌های عصبی که به مثانه می‌رود تنظیم می‌شود. البته اگر بی‌اختیاری بر اثر آسیب نخاعی باشد و یا در افرادی که قطع نخاع شدند این روش کارکرد ندارد. رئیس بیمارستان شهدای تجریش، به روش‌های درمانی جدید برای افراد دچار آسیب‌های نخاعی اشاره و تصریح کرد: در حال حاضر دو مسیر خوب در حال پیگیری و بررسی است. یکی تزریق سلول‌های بنیادی و یکی دیگر از مسیر تکنولوژی که در این روش گیرنده‌هایی روی عضلات می‌گذارند، چون در بیماران مغز فعال است. لذا اعصاب با پیام رسانی که آسیب‌دیده میان پر می‌زنند و عضلات فرمان را از طریق بلوتوث از مغز دریافت کرده و فعال می‌شوند. همین‌طور این روش کمک می‌کند کسانی که مشکل بینایی دارند بدون اعصاب بتوانند لااقل بینایی حداقلی داشته باشند. جلیلی در پایان در پاسخ به این سوال که آیا زدن ماسک باعث عوارض بعدی به ویژه در کودکان خواهد شد. گفت: ما در خیلی از مراکز بارها این مسئله را با دستگاه آزمایش و اعلام کردیم که حتی زدن پنج ماسک روی هم نیز تأثیری بر سطح اکسیژن خون و کاهش عملکرد مغز ندارد.

یک جرعه کتاب

مغز در آتش
نویسنده:سوزاناکاهالان
مترجم:شهنازکمیلی‌زاده
نشرسنگ

پیام آشنا: «مغز در آتش» داستان واقعی دختر جوانی است که پس از ابتلا به یک بیماری مرموز، به‌سرعت به سمت جنون می‌رود، اما درنهایت و بعد از مبارزه‌ای سخت، بیماری‌اش را شکست می‌دهد. داستان مبارزه‌ی او برای بازیابی هویت از دست رفته‌اش، حیرت‌انگیز و بسیار تأثیرگذار است. تا جایی که این کتاب را یکی از کتاب‌هایی می‌دانند که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد. ماجرا از این‌جا آغاز می‌شود که «سوزانا کاهالان» بیست‌وچهار ساله تک و تنها روی تخت بیمارستان چشم باز می‌کند، در حالی که به تخت بسته شده است، نمی‌تواند حرکت کند، نمی‌تواند چیزی بگوید و حتی نمی‌داند چه‌طور به این‌جا آمده است. سوزانا کمی پیش از آن، زندگی مستقلی را آغاز کرده و در روزنامه‌ی معروف نیویورک پست مشغول به کار شده بود. زندگی‌اش روال خوب و در حال پیشرفتی داشت و به نظر می‌رسید آینده‌ی خوبی خواهد داشت. اما یک بیماری مرموز و پیش‌رونده عصبی او را به فردی خشن و در آستانه‌ی دیوانگی کامل تبدیل کرد. سوزانا این شرایط وحشتناک و مبهم را با کمک بی‌دریغ والدینش پشت سر گذاشت و سپس ماجراهای این دوره‌ی تلخ را ابتدا در مقاله‌ای به نام «یک ماه جنون» و بعد در همین کتاب، شرح داد. سوزانا کاهالان در بیست سال گذشته، روزنامه‌نگار رسانه‌های معتبری نظیر نیویورک پست و نیویورک تایمز بوده است. او بعد از نوشتن مقاله‌ی «یک ماه جنون» بزرگ‌ترین جایزه‌ی روزنامه‌نگاری آمریکا را از آن خود کرد و از آن به بعد به شهرت رسید. موفقیت خیره‌کننده‌ی این مقاله باعث شد کاهالان بر اساس همین مقاله، «مغز در آتش» را بنویسد. این کتاب جایزه‌ی بهترین اثر خاطره‌نگاری و جایزه‌ی «کتاب برای زندگی بهتر» را در سال ۲۰۱۲ دریافت کرد و در صدر پرفروش‌ترین آثار نیویورک تایمز قرار گرفت. با اقتباس از این کتاب، فیلم سینمایی موفقی نیز به کارگردانی «جرارد برت» تولید شده است.

افزایش شیوع چاقی در دوران کرونا و توصیه وزارت بهداشت

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ضمن تأکید بر اینکه چاقی یک عامل خطر مهم در ابتلا به بیماری‌ها است، گفت: ۷۶درصد مرگ و میر و عامل اول آن هم الگوی غذایی غلط است؛ این در حالی است که به نظر می‌رسد شیوع چاقی به عنوان یک عامل خطر بیماری‌ها در دوران کرونا نیز افزایش یافته است.

به گزارش پیام آشنا، دکتر زهرا عبدللهی گفت: بسیج ملی تغذیه سالم از سال ۱۳۹۰ هر سال در کشور اجرا می‌شود و معاونت‌های بهداشت دانشگاه‌های علوم‌پزشکی با همکاری آموزش پرورش، شهرداری‌ها، صدا و سیما، معاونت بهداشت نیروی انتظامی، بسیج، سپاه، ناجا و آجا این بسیج را اجرا می‌کنند. به گفته وی، شعار امسال بسیج ملی تغذیه که از ۱۵ الی ۳۰ دی‌ماه برگزار می‌شود، «تغذیه سالم برای پیشگیری از کرونا» است و امسال علاوه بر بخش‌های ذکر شده، شبکه ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر به بسیج پیوسته است و همکاری می‌کند. وی با تاکید بر اینکه مردم باید با گروه‌های غذایی آشنا باشند، افزود: اکنون که با بحران کرونا روبرو هستیم تغذیه می‌تواند عامل موثری در پیشگیری از بیماری باشد و در ایام بسیج می‌خواهیم حساس‌سازی اذهان عمومی در کنار آموزش‌های مستمر صورت گیرد. اگر افراد تغذیه سالم داشته باشند احتمال ابتلا به کرونا در آنها کمتر می‌شود و یا اگر هم بیمار شوند روند بهبودی سریع‌تری خواهند داشت. در تغذیه سالم مواد غذایی که بدن برای مقاومت نیاز دارد با الگوی غذایی صحیح تأمین می‌شود.

وی افزود: شناسایی گروه‌های تغذیه‌ای کمک می‌کند که مردم جایگزین یک نوع ماده غذایی را در سایر اقلام غذایی پیدا کنند. نکته مهم آن است که با بودجه محدود هم می‌توان انتخاب‌های درستی برای یک برنامه غذایی متعادل داشت. به عنوان مثال می‌توان به جای مصرف نان‌های سفید که سبوس ندارند از نان‌های سبوس‌دار استفاده کرد و یا اگاه باشند که می‌توانند به جای استفاده از گوشت از حبوبات که منبع ارزان‌تر پروتئین هستند، استفاده کنند. حبوبات دارای مقادیر قابل توجهی فیبر است و به بهبود عملکرد دستگاه گوارش نیز کمک می‌کند. جایگزین کردن مصرف دوغ به جای نوشابه و در عین حال مصرف انواع سبزی‌های ارزانتر مثل هویج، شلغم، کلم و ترب هم توصیه می‌شود. عبدللهی با بیان اینکه مصرف میوه‌ها و سبزیجات منجر به تأمین ویتامن C در بدن می‌شود، اظهار کرد: علاوه بر آن ویتامن A نیز با مصرف میوه و سبزی به ازای ۵هم در روز برای بدن تأمین می‌شود. تغذیه سالم از نظر ما در بسیج تغذیه یعنی مصرف کافی میوه، سبزی، شیر و لبنیات و به طور کلی باید تنوع و تعادل در تغذیه روزانه رعایت شود؛ این یعنی بر اساس هرم غذایی گروه‌های غذایی اصلی را دریافت کنند. وی افزود: الگوی غذایی صحیح می‌تواند از اضافه وزن، چاقی و بروز بیماری‌های غیرواگیر جلوگیری کند. علاوه بر آن چاقی هم یکی از ریسک فاکتورهای ابتلا به کرونا است که با تغذیه صحیح به مقابله با آن می‌رویم. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: در سطح وزارت بهداشت واحد بهبود تغذیه جامعه فعال است که با حضور کارشناسان تغذیه در مراکز جامع خدمات سلامت فعالیت می‌کنند و آموزش‌ها را به شکل مجازی ارائه می‌دهند. همچنین روش دیگر ارائه خدمت و مشاوره کارشناسان تغذیه در سامانه ۴۰۳۰ هستند که سوالات مردم را در رابطه با نکات تغذیه‌ای برای پیشگیری از ابتلا به کرونا و یا نکات غذایی حین ابتلا به بیماری را پاسخ می‌دهند.

محض اطلاع

چیزهایی که هرگز نباید در ماشین ظرفشویی شسته شوند

گذاشتن برخی ظروف در ماشین ظرفشویی باعث خراشیدگی، شکستگی، زنگ‌زدگی و... می‌شوند. در ادامه با این ظروف آشنا شوید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، اگر در خانه‌تان از ماشین ظرفشویی استفاده می‌کنید، حتماً برایتان سؤال پیش آمده که آیا هر چیزی که نیاز به شستن داشته باشد را می‌توان در ماشین ظرفشویی گذاشت؟ خیرا هر وسیله‌ای قابل شستن‌وشو در ماشین ظرفشویی نیست زیرا آب گرم همراه با مواد تمیزکننده می‌تواند باعث لکه‌دار شدن، خراشیدگی و آسیب به برخی ظروف شود. وسایلی که هرگز نباید در ماشین ظرفشویی گذاشت عبارت‌اند از:

۱-چاقوهای تیز

چرخه ماشین ظرفشویی باعث می‌شود تا چاقو به اطراف خود ضربه سنگین بزند که این امر باعث کند شدن لبه تیز چاقو می‌شود. چاقوی تیز همچنین می‌تواند پوشش پلاستیکی ماشین ظرفشویی را برش داده و لایه فلزی را در معرض زنگ‌زدگی قرار دهد. از طرف دیگر چاقوهای کثیف سریع باکتری‌ها را به خود جذب می‌کنند؛ بنابراین باید سریع با دست شسته شده و حتماً با دستمال خشک شوند.

۲-قابلمه‌وماهی‌تابه‌نچسب

به‌هیچ‌عنوان ظروف با پوشش نچسب را در ماشین ظرفشویی قرار ندهید مگر اینکه تولیدکننده قابلمه و ماهی‌تابه بصطور خاص اظهار کند که گذاشتن ظروف موردنظر در ماشین ظرفشویی ایمن است. واقعیت این است که اکثر مارک‌های نچسب، قابلیت شستن در ماشین ظرفشویی را ندارند. شما با گذاشتن این ظروف در ماشین ظرفشویی در ابتدا متوجه هیچ‌گونه لایه‌برداری، خراشیدگی یا آسیب نخواهید شد اما با گذشت زمان، مواد شوینده و آب گرم خیلی سریع پوشش ظرف را خراب کرده و باعث می‌شود که در حین پخت پوسته‌پوسته شود.

۳-چدن

چدن را هرگز در ماشین ظرفشویی قرار ندهید زیرا مواد شوینده ظرفشویی سطح نچسب روی چدن را از بین می‌برد و ظرف را در برابر زنگ‌زدگی آسیب‌پذیر می‌کند.

بنابراین بهترین روش این است که چدن را با یک اسفنج نرم بشویید.

۴-ظروف چینی کارشده

ظروف چینی یکی از بی‌خطرترین وسایلی است که می‌توانید با خیال راحت در ماشین ظرفشویی بگذارید اما دقت کنید؛ اگر ظروف چینی شما دارای تصاویر یا تزیینات است، برای جلوگیری از آسیب دیدن تزئینات، آن را با دست بشویید.

همچنین هنگام چیدن ظروف در ماشین ظرفشویی به نحوه چیدن دقت کنید زیرا چیدن نامناسب ظروف در کنار یکدیگر ممکن است باعث شود تا ظروف در حین چرخه ظرفشویی به‌طور ناگهانی با یکدیگر برخورده کرده و شکسته شود.

۵-کریستال

کریستال به آب گرم حساس است و شستن آنها در ماشین ظرفشویی باعث کدر شدن و خراش سطح آن می‌شود. تولیدکنندگان کریستال توصیه می‌کنند کریستال را در آب سرد یا ولرم و صابون بشویید و با پارچه بدون پرز خشک کنید.

۶-ظروف برنج، برنز یا جام پیروزی

این ظروف هنگام شسته شدن در ماشین ظرفشویی می‌توانند دچار سوراخ و تغییر رنگ شوند؛ بنابراین برای حفظ زیبایی این ظروف بهتر است آنها را با دست بشویید.

۷-ظروف آلومینیومی یا روحی

آب بسیار داغ موجود در ماشین ظرفشویی می‌تواند سطح آلومینیوم را کدار کند و مواد شوینده ماشین ظرفشویی باعث کدر شدن سطح آن می‌شود. حتی اگر برایتان مهم نیست که بظاهر قابلمه و تابه‌های آلومینیومی آسیب برسد، آنها را در ماشین ظرفشویی قرار ندهید زیرا ظروف آلومینیومی در حین چرخه شستشو می‌توانند به وسایل اطراف آسیب برسانند و آنها را دچار خراشیدگی کنند. از طرف دیگر، برخی از ظروف استیل ضدزنگ می‌توانند در ماشین لباسشویی قرار گیرند اما قبل از گذاشتن این ظروف در ماشین ظرفشویی دستورالعمل سازنده را بررسی کرده و اگر قصد ندارید ماشین ظرفشویی را سریع روشن کنید قابلمه را خوب بشویید و سپس در ماشین ظرفشویی قرار دهید

۸-وسایل چوبی

شوینده و آب گرم ماشین ظرفشویی می‌تواند چوب‌ها را دچار ترک‌خوردگی کند؛ بنابراین برای جلوگیری از آسیب رسیدن به این ظروف از گذاشتن مداوم آنها در ماشین ظرفشویی جلوگیری کرده و آنها را با آب گرم، صابون و اسفنج بشویید.

۹-ظروف پلاستیکی

ظروف پلاستیکی در اثر برخورد با آب داغ کج‌وکوله و یا حتی ذوب می‌شوند؛ بنابراین هرگز این ظروف را در ماشین لباسشویی قرار ندهید مگر اینکه روی ظروف پلاستیکی علامت‌گذاری ماشین ظرفشوی مشخص‌شده باشد که در این صورت هم باید فقط در قسمت بالای ماشین ظرفشویی قرار گیرند.

۱۰-بشقاب‌های تعمیرشده با چسب

اگر ظرفی را با چسب تعمیر کرده‌اید، بهتر است آن را با دست بشویید زیرا آب گرم و مواد شوینده ماشین ظرفشویی می‌تواند باعث جدا شدن چسب از بشقاب شود.

۱۱-وسایل برچسب‌دار

آب داغ موجود در ماشین ظرفشویی به‌راحتی می‌تواند برچسب هک‌شده در ظروف و یا شیشه‌های سس و مربا را از بین ببرد. شاید این مسئله چندان مهم نباشد اما نکته حائز اهمیت این است که این برچسب‌هامی‌توانند در تخلیه ماشین لباسشویی قرار بگیرند و یا روی ظروف دیگر بچسبند و یک مشکل دیگر برای تمیز کردن ظروف ایجاد کنند؛ بنابراین ابتدا برچسب ظروف را بکنید و سپس در ماشین ظرفشویی قرار دهید.

۱۲-ظروف طلایی

برخلاف نقره که بیشتر آن‌ها می‌توانند در ماشین ظرفشویی قرار بگیرند، ظروف دارای رنگ طلایی در ماشین لباسشویی تغییر رنگ می‌دهند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم این ظروف را با آب ولرم و مایع ظرفشویی بشویید.

هر "سوزن سوزن" شدنی خطرناک نیست!

یک متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه بسیاری افراد با سوزن سوزن شدن دست و یا ناگران شده و احتمال بیماری اماس را مطرح می کنند، گفت: عوامل مختلفی موجب بروز این علامت در افراد می شود و هر سوزن سوزن شدنی لزوما به معنای ابتلا به اماس نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر داریوش افشاری، از بیماری «اماس» به عنوان یک بیماری التهابی سیستم عصبی یاد کرد و افزود: در این بیماری سیستم دفاعی بدن به اشتباه بر علیه بافت عصبی آنتی بادی تولید می کند و همین آنتی بادی موجب تخریب سیستم عصبی در قسمت های مختلف بدن می شود.

وی افزود: بسته به محل و میزان تخریب بافت عصبی، به مرور زمان علائم مختلفی از جمله اختلال در سیستم حرکتی و تعادل، دوبینی و تاری دید در بیماران اماس ایجاد می شود.

افشاری نشانه بارز اماس را سوزن سوزن شدن و گرگرفتگی مدت دست و پا عنوان کرد و افزود: عوامل بسیار دیگری از جمله کم کاری تیروئید، گیر کردن عصب و دیابت نیز باعث به وجود آمدن این علامت در دست و پای افراد می شود و لزوما نباید صرف این علامت افراد احتمال ابتلا به بیماری اماس را بدهند.

افشاری افزود: این سوزن سوزن شدن باید روزهای طولانی و مستمر ادامه داشته و به تدریج بیشتر شود، حتی با این شرایط باز هم باید پزشک متخصص فرد را معاینه کرده و از طریق شیوه های دیگر از جمله MRI احتمال ابتلا به بیماری اماس را بررسی کند؛ بنابراین افراد نباید با هرگونه سوزن سوزن شدن دست و پا نگران شوند.

این متخصص مغز و اعصاب تصریح کرد: در کنار این علائم دیگری مانند دوبینی، تاری دید، عدم تعادل در راه رفتن و ... هم از جمله علائم اماس به شمار می روند.

وی با اشاره به شایع بودن بیماری اماس در زنان نسبت به مردان گفت: در زنان نیز این بیماری عمدتا در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بروز پیدا می کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در خصوص علت این بیماری هم گفت: هنوز علت دقیق بروز بیماری اماس ناشناخته است و برخی مسئله ژنتیک و نژاد را در بروز این بیماری دخیل می دانند اما هنوز علت واقعی آن مشخص نیست. افشاری با اشاره به پیشرفت های درمانی در خصوص بیماری اماس گفت: امروزه این بیماران به راحتی می توانند یک زندگی عادی داشته باشند و بسیاری بیماران هستند که ۱۵ سال با مصرف دارو یک زندگی عادی دارند.

وی افزود: اینکه تصور ما از بیماری اماس یک بیماری فلج کننده باشد اشتباه است و این بیماری تنها در اندکی از موارد موجب فلج شدن افراد می شود، چرا که درمانهای آن پیشرفت کرده و تنها در مواردی که سیستم حرکتی فرد درگیر شده باشد بیماری می تواند شرایط نامناسبی برای فرد ایجاد کند.

وی یادآور شد: استرس نقش بسیاری در پیشرفت بیماری اماس دارد. بنابراین بیماران اماس باید از هرگونه استرس خودداری کنند.

تازه های سلامت

امنیت غذایی چگونه تأمین می شود

مدیر گروه تحقیقات سیاستگذاری و برنامه ریزی غذا و تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، گفت: امنیت غذایی به معنای دسترسی به غذای کافی و سالم است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فاطمه محمدی نصرآبادی افزود: سلامت تغذیه‌ای همواره به عنوان یکی از محورهای اصلی توسعه و زیر ساخت‌های مهم پرورش نسل‌های آینده کشور پس از انقلاب مورد تأکید بوده است. وی با اشاره به اقدامات قابل توجه دولت در چارچوب سیاست های توسعه روستایی و کشاورزی، گفت: این سیاست ها به ویژه در سال‌های اخیر در افزایش میزان تولید بخش قابل توجهی از محصولات اساسی غذایی مؤثر بوده است، اما در فراهم کردن امکان دسترسی پایدار به امنیت غذایی برای همه افراد جامعه جای کار و توسعه بیشتر وجود دارد. به گفته محمدی، این سیاست ها تا حد زیادی سبب ارتقای امنیت غذایی ملی شده است، اما به علت وجود نابرابری های درآمد و ثروت، در توزیع و فراهم کردن بستر موثر و پایدار آن در سطح خرد (خانوار) موفق نبوده است. وی تاکید کرد: امنیت غذایی به این معنا است که مردم در تمامی اوقات به غذای سالم و کافی از نظر فیزیکی و اقتصادی از راههای مورد قبول اجتماعی و فرهنگی دسترسی داشته باشند. محمدی، منظور از دسترسی فیزیکی را وجود غذا در محل زندگی دانست و گفت: در مناطق دور افتاده و محروم، سبزی و صیفی و میوه‌ها بسیار محدود است و اگر مردم قدرت خرید هم داشته باشند این محصولات که برای سلامت ضروری هستند وجود ندارد. به گفته وی، در اکثر مناطق دور افتاده کشور دسترسی به لبنیات در فصول خاصی وجود ندارد، در حالی که بحث اصلی امنیت غذایی به مفهوم دسترسی به انواع غذا برای سیری سلول‌های بدن و در نهایت سلامت کامل است. وی، دسترسی اقتصادی را نیز داشتن بودجه کافی برای خرید غذا عنوان کرد و افزود: بنابراین امنیت غذایی شامل دسترسی به غذای سالم و کافی در تمام ایام عمر برای داشتن زندگی سالم و فعال است. محمدی به نگرانی های موجود در خصوص باقی مانده‌های نانی از آبیاری با فاضلاب، استفاده از علف کش‌ها و مصرف سموم برای محصولات کشاورزی اشاره کرد و گفت: آلودگی های شیمیایی، فیزیکی و میکروبی بر امنیت غذایی جامعه تأثیرگذار است. وی با اشاره به اینکه دسترسی به غذای سالم و ایمن یکی از ابعاد مهم امنیت غذایی محسوب می شود تأکید کرد: در این راستا آلودگی های شیمیایی، فیزیکی و میکروبی، ایمنی و به تبع آن امنیت غذایی جامعه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. محمدی یادآور شد: امنیت غذایی ابعاد گوناگونی دارد که فراهم سازی غذا در جامعه یک بخش آن است. سیاست و مداخله‌های متفاوت مانند سیاست‌های تولید و تحریم می تواند بر روی این بعد امنیت غذایی تأثیرگذار باشد. وی با اشاره به عوامل مؤثر در دسترسی به غذا در جامعه گفت: تحریم ها و مشکلات اقتصادی در فراهم آوردن غذای ایمن در یک جامعه و همچنین دسترسی به دارو و مراقبت‌های بهداشتی تأثیر دارد و در بعد اقتصادی نیز به طور معمول هر چه درآمد افراد بالاتر باشد، دسترسی اقتصادی آنها به غذای کافی یعنی امنیت غذایی بیشتر است. به گفته محمدی، دوری از انگل‌ها و بیماری‌هایی که مانع بهره‌مندی بدن از مواد مغذی که مصرف می‌شود را از دیگر ابعاد امنیت غذایی است. وی با تأکید بر پایداربودن امنیت غذایی گفت: این امنیت غذایی نباید در زمان های مختلف نوسان داشته باشد. دسترسی به غذا باید در همه مکان‌ها و همه زمان‌ها وجود داشته باشد در غیر این صورت ناامنی غذایی موقت ایجاد می‌شود. محمدی، تغییر فرهنگ را از دیگر ابعاد امنیت غذایی برشمرد و افزود: غذایی که در دسترس است، از نظر فرهنگی نیز باید مورد قبول جامعه باشد و به شیوه های پذیرفته شده به دست مردم برسد. وی با اشاره به دو واژه مهم سیری شکمی و سیری سلولی خاطرنشان کرد: گاهی ممکن است غذا انرژی کافی را به بدن برساند اما مواد مغذی نداشته باشد. در امنیت غذایی فقط سیر شدن شکم مهم نیست، بلکه باید رزمغذی ها به مقدار کافی متناسب با شرایط سنی و جنسی افراد جامعه به بدن برسند.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه و درکاسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸