گوناگون

جمعیت حداقل ۲۵ استان کشور زیر حد جایگزینی است!

رئیس مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری اقتصاد سلامت گفت: حداقل ۲۵ استان از ۳۱ استان کشور، نرخ باروری کل زیر حد جایگزینی دارند و این مسئله تهدیدی برای جوانی ایران و گویای سرعت حرکت به سمت سالمندی است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از باشگاه خبرنگاران پویا خلیل علی محمدزاده در نشست هم‌اندیشی استادان و نخبگان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در تبیین سیاست‌های جمعیتی و میزان برخی شاخص‌های جمعیتی در ایران اظهار کرد: حداقل ۲۵ استان از ۳۱ استان کشور، نرخ باروری کل زیر حد جایگزینی دارند و این مسئله تهدیدی برای جوانی ایران و گویای سرعت حرکت به سمت سالمندی است. وی با اشاره به دو بخش اساسی در تمدن نوین اسلامی تصریح کرد: در بخش سخت‌افزاری تمدن‌سازی هم چقدر هم پیشروی داشته باشیم، بدون موفقیت در بخش نرم‌افزاری که همانا پرداختن به رفتارهای سالم اجتماعی و اصلاح سبک زندگی است، پیشرفت همه جانبه رخ نخواهد داد. علی محمدزاده اساس سبک زندگی را فرهنگ و بن‌مایه‌های فرهنگ را جرد اخلاق و حقوق معرفی و خاطرنشان کرد: سبک زندگی تمام عناصر موجود در متن زندگی را در بر می‌گیرد و این مسئله در بخشی زمینه‌ها از جمله حیطه‌های مربوط به ازدواج، خانواده و باروری نیازمند اصلاح است به عنوان مثال در حوزه سلامت سزارین سازی اکثر زایمان‌ها و افزایش سقط جنین‌های غیردرمانی و محدودسازی تعداد فرزندان در خانواده‌ها، اقدامات فرهنگی خاص و کمک و همراهی متخصصان امر را می‌طلبد. رئیس مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری اقتصاد سلامت همچنین درباره کیفیت بخشیدن به وضعیت جمعیتی و هرم سنی مطلوب جمعیت خاطرنشان کرد: باید دانگمان به حفظ نشاط جوانی در کشور طی سالیان آینده با توسعه زیرساخت‌ها در ابعاد مختلف باشد. وی به مسئله مهاجرت جوانان نخبه به کشورهای دیگر اشاره کرد و گفت: بهبود این روند، سیاست‌گذاری و سبک مدیریتی خاصی را اقتضاء می‌کند. این استاد دانشگاه به بخش‌هایی از گانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت" از جمله برخی مانع زدایی‌ها از شناوری‌های تشکیل خانواده و تسهیلات برای فرزندآوری و فرزندپروری و همچنین بیمه ناباروری اشاره کرد و ضرورت برخی اصلاحات در حوزه جمعیت و خانواده را یادآور شد.

«شهاب» به متوسطه اول می‌رود

رئیس سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان درباره توسعه و تعمیم طرح "شهاب" به پایه‌های دیگر تحصیلی اظهار کرد: با توجه به تصویب و ابلاغ سیاست‌های اجرایی، طرح شهاب که از خرداد از سوی بنیاد نخبگان ابلاغ شده طی چهار سال آینده وارد دوره متوسطه اول یعنی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم نیز خواهد شد.

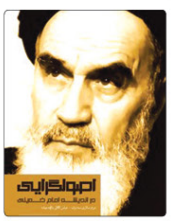
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا الهام باوری درباره آخرین وضعیت اجرای طرح شهاب توضیح داد و اظهار کرد: شناسایی، تربیت و هدایت استعدادهای برتر و ایجاد زمینه مناسب برای رشد و بالندگی آنان هدف محوری اجرایی برنامه ملی شناسایی و هدایت استعدادهای برتر (شهاب) است که از سال تحصیلی ۱۳۹۳-۹۴ به اجرا درآمده است. وی افزود: نظام شناسایی و هدایت استعدادهای برتر با در نظر گرفتن سیاست تلفیقی و همگانی در شناسایی و پرورش استعدادها و مستند به اسناد قانونی از جمله راهکار (۱۱-۲) سند راهبردی کشور در امور نخبگان استقرار یافته و در دست اجرا است. رئیس سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان با بیان اینکه امسال نیز طرح شهاب به روال گذشته ادامه دارد و شناسایی دانش آموزان مستعد در حال انجام است گفت: برنامه شهاب فعالیتی است که سیاست‌گذاری آن را بنیاد نخبگان و امر جمع‌آوری اطلاعات را معاونت ابتدایی انجام می‌دهد و دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم، ششم در تمام مناطق آموزشی و پرورشی کشور تحت پوشش این برنامه ملی قرار دارند. باوری درباره توسعه و تعمیم طرح شهاب به پایه‌های دیگر تحصیلی اظهار کرد: با توجه به تصویب و ابلاغ سیاست‌های اجرایی طرح شهاب که امسال به سوی بنیاد نخبگان ابلاغ شده، طی چهار سال آینده طرح شهاب وارد دوره متوسطه اول یعنی پایه‌های هفتم، هشتم و نهم نیز خواهد شد. وی در ادامه گفت: جمع‌آوری اطلاعات در شرایط کرونا به سختی انجام شد، زیرا ارتباط چهره به چهره معلم با دانش‌آموز محدود بود ولی همچنان اطلاعات مربوط را جمع آوری کردیم و در سال جاری حدود چهار میلیون دانش آموز تحت فرایندهای شناسایی طرح شهاب قرار گرفتند. در دوره ابتدایی، نیمرخ استعدادی برای همه دانش آموزان ثبت می‌شود و قرار است بر اساس سیاست‌های ابلاغی جدید، در پایه هفتم یک گروه ۱۰ درصدی به عنوان مخاطب و گروه برتر شهاب انتخاب و اقداماتی برای آنها انجام شود که عملیات مربوط به آن هنوز آغاز نشده است.

۱۰ دقیقه فعالیت روزانه بیشتر با افزایش طول عمر مرتبط است

یک مطالعه بزرگ گزارش می دهد که اگر همه افراد بین ۴۰ تا ۸۵ سال فقط ۱۰ دقیقه بیشتر در روز فعال باشند طول عمر بیشتری خواهند داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وب مد پدرو سنت موریس- محقق ارشد از مؤسسه ملی سلامت اولاات متحده در مریلند می‌گوید پیش بینی‌ها ما بر اساس ۱۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید است. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۸۰۰ بزرگسال میانسال و مسن را که بخشی از یک مطالعه دولتی بهداشت و تغذیه بین سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۰۶ بودند، بررسی کردند به مدت هفت روز، شرکت‌کنندگان برای ثبت فعالیت‌های خود از مقیتور استفاده کردند. محققان سپس داده‌های مرگ و میر در سراسر کشور را بررسی کردند تا ببینند چه تعداد تا پایان سال ۲۰۱۵ جان باخته اند. نتیجه این بود که ورزش اضافی و بیشتر برای همه افراد مفید است و تأثیر زیادی دارد. یافته‌ها نشان داد افزودن ۱۰ دقیقه ورزش خطر مرگ شرکت کنندگان را در این دوره تا ۷ درصد کاهش داد و ۲۰ دقیقه اضافی خطر را تا ۱۳ درصد کاهش می‌دهد و یک و نیم ساعت بیشتر فعالیت متوسط تا شدید خطر مرگ را تا ۱۷ درصد کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر، ۲۰ دقیقه ورزش اضافی می‌تواند از حدود ۲۱۰ هزار مرگ در سال جلوگیری کند و ۳۰ دقیقه ورزش بیشتر می‌تواند از بیش از ۳۷۰ هزار مرگ جلوگیری کند. در حالی که این مطالعه علل خاصی از مرگ را بررسی نکرد، اما سنت موریس خاطرنشان کرد که برخی از شایع‌ترین علل بیماری نظیر بیماری قلبی، دیابت و برخی سرطان‌ها در بزرگسالانی که فعال‌تر هستند قابل پیشگیری است. به گفته محققان، افزایش فعالیت روزانه کار سختی نیست. پیاده‌روی به منظور ورزش، دوچرخه‌سواری برای تفریح یا حمل‌ونقل کار یا دستگاه‌های کاردیو و انجام ورزش‌هایی مانند تنیس یا گلف، همگی می‌توانند کمک کننده باشند. نظافت خانه، کار در حیاط و بازی با بچه‌ها راه‌های دیگری برای افزایش سطح فعالیت هستند. پارک کردن دورتر از مقصد و پیاده روی بقیه راه نیز یک شیوه آسان است.

یک جرعه کتاب



اصول گرایی در اندیشه امام خمینی(ره)
نویسنده: مریم سالاری سه‌دران - عباس کاکائی باغچه میشه
انتشارات مرکز اسناد انقلاب اسلامی

پیام آشنا: اصول گرایی در اندیشه امام خمینی(ره) اثری از مریم کاکایی سه‌دران و عباس کاکایی باغچه‌میشه است که در مرکز اسناد انقلاب اسلامی منتشر شده است.

درباره کتاب اصول گرایی در اندیشه‌ی امام خمینی(ره)

انقلاب اسلامی ایران در مسیر تکاملی خود همواره موجد مفاهیم تازه‌ای است که نشان از پویایی آن دارد. اصول گرایی نیز همانند سایر مفاهیم، از مکتب امام خمینی ظهور کرد. خاستگاه آن انقلاب اسلامی است و بازتولید ارزش‌های انقلابی و اسلامی در همه‌ی زمان‌هاست.

انقلاب اسلامی در اولین لایه‌های خود ریشه در نگرش کل‌گرایانه‌ی توحیدی امام خمینی دارد. در اندیشه توحیدی امام، یک نگاه سیستمی و یک‌پارچه به همه‌ی عالم از جمله دین و سیاست وجود دارد. در نتیجه اصول گرایی رویکردی حداکثرگرایانه به دین است که در آن سعی می‌شود همه‌ی پدیده‌های اجتماعی و عرفی در کلیت دینی و توحید تعریف شوند.

نویسندگان در این اثر به بررسی این نگاه اصول گرایانه در اندیشه رهبر انقلاب اسلامی پرداخته‌اند.

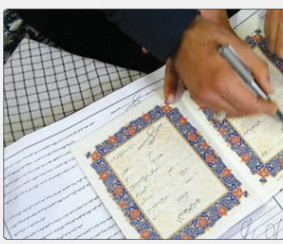
خواندن کتاب اصول گرایی در اندیشه امام خمینی(ره) را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

علاقه‌مندان به موضوعات سیاسی به ویژه اندیشه‌های امام خمینی(ره)

بخشی از کتاب اصول گرایی در اندیشه امام خمینی(ره)

از مهم‌ترین مبانی اندیشه‌های یک اندیشمند مبانی معرفت‌شناسی یا به‌طور کلی شناخت‌شناسی او می‌باشد که بیان‌کننده طرز نگرش او به مسئله شناخت، ابزارها و روش‌های آن و چگونگی رسیدن به حقیقت از طریق ادراک و... است. زیرا مکتب معرفتی یا مبانی شناختی هر اندیشمندی چیزی جز تجلی و برآیند منابع شناختی و معرفتی او نیست. پس منابع معرفتی هر اندیشمندی به‌منزله مبانی و پایه‌های اولیه شناخت‌شناسی او محسوب می‌گردد. همچنین باید دانست که مبانی معرفتی و شناختی پایه و اساس نگرشی هر قدیمندی را تشکیل می‌دهد. نوع بینش و شناخت اندیشمند نسبت به جهان و انسان و جامعه تابع شناخت‌شناسی اوست و به تعبیر مرتضی مطهری: دنیای مکتب و ایدئولوژی بر پایه جهان‌بینی است و جهان‌بینی بر پایه شناخت. جایگاه و اهمیت مسئله شناخت و معرفتی آشکار می‌گردد پس اندیشه‌های خاص معرفتی و علمی چون اندیشه‌های سیاسی بر جهان‌بینی و نوع نگرش اندیشمند بر جهان و انسان ابتنا می‌یابند و نوع نگرش اندیشمند نیز تابع شناخت و معرفت وی، به‌ویژه منابع معرفتی او می‌شود. هر چند ابزارها و روش‌های معرفتی و قابل‌پودن به امکان شناخت و عدم امکان آن و مسائلی از این قبیل نیز حائز اهمیت هستند.

ملاک تعرفه ثبت ازدواج میزان مهریه می‌شود!



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا حسن بابایی درباره بخشنامه‌ای که قرار است برای تعیین میزان تعرفه ثبت ازدواج در دفاتر ازدواج و طلاق صادر شود، اظهار کرد: این نظام‌نامه هنوز ابلاغ نشده است.

وی با بیان اینکه مهریه‌های بالاتر باید تعرفه بیشتری برای ثبت ازدواج پرداخت کنند، افزود: تعرفه تعیین شده در این نظام‌نامه پیشنهادی، براساس میزان مهریه است و ما به دنبال هدفی بودیم که هرچه میزان مهریه بالاتر برود، تعرفه ثبت ازدواج هم افزایش یابد و این مساله انگیزه‌ای باشد تا مهریه کمتری برای ازدواج در نظر گرفته شود.

بابایی درباره مبلغ پیشنهادی تعرفه جدید گفت: مبلغ پیشنهادی تقریبا از ۴۰۰ هزار تا دو میلیون تومان است.

وی یادآور شد: اکنون تعرفه ثبت ازدواج در دفاتر مربوط به چند سال قبل است و با توجه به هزینه‌های بالا در دفاتر ازدواج و طلاق به ویژه برای اجاره و هزینه‌های کارکنان، به هیچ عنوان متناسب نیست.

رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور گفت: درباره مفاد این نظام‌نامه در حال رایزنی هستیم و بعد از آن، این نظام‌نامه باید به سوی رئیس قوه قضاییه ابلاغ شود.

معاون رئیس قوه قضاییه و رئیس سازمان ثبت اسناد و املاک کشور با اشاره به تدوین نظام‌نامه جدید برای تعیین تعرفه ثبت دفاتر ازدواج و طلاق گفت: ملاک تعرفه ثبت ازدواج میزان مهریه می‌شود و مهریه‌های بالاتر باید تعرفه بیشتری برای ثبت ازدواج پرداخت کنند

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور نرخ تعرفه ثبت اسناد ازدواج و طلاق در سال ۱۳۹۹ را اعلام کرده بود که این مبالغ ۲۰ درصد نسبت به سال ۱۳۹۸ افزایش داشت.

براساس گزارش سازمان ثبت احوال کشور، در ۶ ماهه نخست سال جاری ۱۵۶ هزار و ۳۳۶ واقعه ازدواج ثبت شده همچنین در مدت مشابه سال قبل، ۱۳۵ هزار و ۴۹۰ ازدواج ثبت شده که حاکی از افزایش ۱۵ درصدی ثبت ازدواج است.

محمدمهدی تندگویان معاون وقت امور جوانان وزارت ورزش و جوانان ۱۹ تیر سال جاری نیز اعلام کرد: شاخص نزولی ازدواج در کشور پس از ۱۷ سال به رغم شیوع کرونا و تبعات اقتصادی آن، صعودی شده و ایران رشد پنج درصدی ازدواج را تجربه کرد.

روزنه

سازمان بهداشت جهانی هشدار می دهد؛
سویه‌های بعدی کووید ۱۹ در آینده مُسری‌تر خواهند بود

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که سویه بعدی کووید۱۹ که ظهور کند، مُسری‌تر از اومیکرون خواهد بود اما هیچ تضمینی وجود ندارد که سویه‌های آینده خفیف‌تر باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زی نیوز، دکتر مایک رایان- مدیر برنامه‌های اضطراری سازمان بهداشت جهانی، در این باره می‌گوید: ویروس قبل از اینکه به یک الگو ثابت تبدیل شود به تکامل خود ادامه خواهد داد.

هفته گذشته حدود ۲۱ میلیون مورد کووید به سازمان بهداشت جهانی گزارش شد که رکورد جهانی جدیدی را برای موارد هفتگی از سویه اومیکرون که به سرعت در حال گسترش است به ثبت رساند.

در حالی که به نظر می‌رسد اومیکرون نسبت به سویه های قبلی ویروس کم‌خطرتر است، اما حجم انبوه موارد ابتلاء سیستم‌های بیمارستانی را در بسیاری از کشورها درهم شکسته است.

رایان در ادامه می‌افزاید: سویه بعدی قابل انتقال تر خواهد بود، زیرا باید از آنچه در حال حاضر در گردش است پیشی بگیرد.

سوال بزرگ این است که آیا سویه های آینده کم و بیش شدید خواهند بود، یا خیر.

در این گزارش آمده است که احتمالاً ویروس همچنان به سویه‌های خفیف‌تری تبدیل می‌شود که افراد را نسبت به انواع قبلی کمتر بیمار می کند. علاوه بر این، امکان دارد سویه بعدی کووید محافظت واکسن را بیشتر دور بزند و حتی واکسن‌های موجود تأثیر کمتری داشته باشند.



سالانه حدود ۱۳۵ هزار مورد سرطان در کشور اتفاق می‌افتد

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: سالانه حدود ۱۳۵ هزار مورد سرطان در کشور اتفاق می افتد که با شیب افزایشی مواجه هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت درمان، آفتاب استوار با بیان اینکه بر اساس آخرین اطلاعات ثبت سرطان مبتنی بر جمعیت، بروز استاندارد شده سنی سرطان در کشور نزدیک به ۱۶۸ در ۱۰۰ هزار نفر است، افزود: بیشترین سرطان هایی که در کشور رخ می دهد در مردان سرطان پروستات و در بانوان سرطان پستان است. وی افزود: از نظر بروز فعلی سرطان در دنیا ایران وضعیت متوسطی دارد ولی به دلایل روند افزایشی سرطان در کشور نسبت به کل جهان بیشتر است. دلیل اول این است که جمعیت ما به سرعت در حال پیر شدن است. با رشد جمعیت سالمندی میزان بروز سرطان افزایش می یابد زیرا سرطان بیماری دوران سالمندی است. وی ادامه داد: از طرفی عوامل خطر سرطان هم در کشور روند افزایشی دارند. این برنامه ۴ فرآیند اصلی و ۷ فرایند پشتیبان دارد که همه سنین را در بر می گیرد و یک برنامه ادغام یافته در نظام شبکه بهداشت و درمان کشور است. وی افزود: این برنامه همه حوزه های مراقبت را از پیشگیری تا مراقبت های تسکینی در بر می گیرد. برنامه ملی سرطان در صورت اجرا می تواند مضلل بروز سرطان را در کشور تا حدود خیلی زیادی کاهش دهد و ایران را در زمره کشورهای پیشرو در این زمینه قرار دهد. وی با اشاره به این که حدود ۸۲ درصد علل مرگ در کشور بیماری های غیرواگیر است، گفت: اولین علل مرگ بیماری های قلبی با ۴۳ درصد و دومین علل مرگ سرطان ها با ۱۶ درصد هستند. سرطان از نظر هزینه اولین و پرهزینه ترین بیماری در دنیا و در کشور است. استوار تصریح کرد: به همین جهت توجه به این بیماری خیلی اهمیت دارد زیرا هم بار زیاد و تعداد مرگ و میر زیادی دارد، هم اثرات اجتماعی، اقتصادی بر روی کیفیت زندگی بیماران، افراد و خانواده ها دارد و هم اضطراب و مشکلات روانی زیادی به فرد مبتلا و خانواده اش و جامعه وارد می کند. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر گفت: رشد سرطان در کشور بالاتر از رشد میانگین جهانی قرار دارد. در حالی که الان میزان بروز سرطان در کشور پایین تر از مقیاس جهانی است.

پویش ملی مبارزه با سرطان

وی برگزاری پویش ملی مبارزه با سرطان را یادآور مذاکرات متناسب با بروز سرطان ها را در استان خودشان طراحی و اجرا می کنند.

برنامه ملی مدیریت سرطان

مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر گفت: برنامه ملی مدیریت سرطان را در کشور که یک برنامه جامع در همه حوزه‌ها است در دست داریم. این برنامه ۴ فرآیند اصلی و ۷ فرایند پشتیبان دارد که بر نظام شبکه بهداشت و درمان کشور است. وی افزود: این برنامه همه حوزه های مراقبت را از پیشگیری تا مراقبت های تسکینی در بر می گیرد. برنامه ملی سرطان در صورت اجرا می تواند مضلل بروز سرطان را در کشور تا حدود خیلی زیادی کاهش دهد و ایران را در زمره کشورهای پیشرو در این زمینه قرار دهد. وی با اشاره به این که حدود ۸۲ درصد علل مرگ در کشور بیماری های غیرواگیر است، گفت: اولین علل مرگ بیماری های قلبی با ۴۳ درصد و دومین علل مرگ سرطان ها با ۱۶ درصد هستند. سرطان از نظر هزینه اولین و پرهزینه ترین بیماری در دنیا و در کشور است. استوار تصریح کرد: به همین جهت توجه به این بیماری خیلی اهمیت دارد زیرا هم بار زیاد و تعداد مرگ و میر زیادی دارد، هم اثرات اجتماعی، اقتصادی بر روی کیفیت زندگی بیماران، افراد و خانواده ها دارد و هم اضطراب و مشکلات روانی زیادی به فرد مبتلا و خانواده اش و جامعه وارد می کند. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر گفت: رشد سرطان در کشور بالاتر از رشد میانگین جهانی قرار دارد. در حالی که الان میزان بروز سرطان در کشور پایین تر از مقیاس جهانی است.



ضرورت تدوین راهنماهای بالینی درمان سرطان

استوار گفت: برای این کار مهم ترین اقدام تدوین و اجرای راهنماهای بالینی درمان سرطان و راهنمای میدانی حوزه پیشگیری برای خدمات تشخیص زودهنگام و مراقبت های تسکینی است. وی افزود: همچنین تجهیزات لازم برای تشخیص و درمان سرطان و داروهای لازم بر اساس راهنماهای بالینی مورد تایید وزارت بهداشت به اندازه کافی و به میزان قابل قبول باید تامین شده و به طور عادلانه در کل کشور در دسترس بیماران قرار گیرد. بنابراین آموزش پزشکان و کادر درمان هم برای بهبود کیفیت خدمات، در این دسته قرار می گیرد. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر گفت: اما همه این خدمات باید در فضایی ارائه شود که بیماران استطاعت دریافت این خدمات را داشته باشند. به قولی هم دسترسی پیدا کند فراهم شود و هم این خدمات با قیمتی پایدار ارائه شوند که برای بیماران قابل تامین باشد. وی ادامه داد: کاهش پرداخت از جیب مردم و تامین مالی خدمات مرتبط با پیشگیری، درمان و مراقبت های تسکینی هم به عنوان چهارمین شکاف از اهمیت بسیار ویژه ای برخوردارند. در صورت پر شدن این چهار مورد شکاف پوشش همگانی سلامت تامین خواهد شد. در ایران با تقویت نظام شبکه بهداشت و درمان می توان به بسیاری از این اهداف دست پیدا کرد و این شکاف های عمیقی که وجود دارد را پر کرد. وی افزود: بنابراین شعار پویش ملی سرطان امسال که کم کردن فاصله هاست، اشاره به برنامه ریزی مناسب قابل تحقق است. استوار در پایان خاطرنشان کرد: امیدواریم که با پویش ملی سرطان، امسال بتوانیم در همه سطوح حمایت طلبی کنیم از مردم حمایت طلبی کنیم که با خودمراقبتی و بهبود سبک زندگی شان از خود در مقابل سرطان محافظت کنند. از سیاستگذاران نیز برای تامین منابع مورد نیز برای اجرای کامل و جامع برنامه ملی مدیریت در کشور حمایت طلبی کنیم.

شدو گفت: امسال هم مثل سال های گذشته پویش ملی سرطان از ۸ تا ۱۵ بهمن با شعار «فاصله ها را پر کنیم» برگزار می‌شود. استوار افزود: در واقع شکاف و فاصله ای که در حال حاضر در خصوص خدمات و مراقبت های سرطان وجود دارد را باید پر کنیم. ما چهار نوع فاصله داریم که باید پر شود. فاصله اول پوشش جمعیتی است که خدمات مراقبت سرطان را دریافت می کنند. وی ادامه داد: این پوشش هم اکنون معادل جمعیت کل کشور و متناسب با بزرگی استان سرطان و داروهای لازم بر اساس راهنماهای بالینی مورد تایید وزارت بهداشت به اندازه کافی و به میزان قابل قبول باید تامین شده و به طور عادلانه در کل کشور در دسترس بیماران قرار گیرد. بنابراین آموزش پزشکان و کادر درمان هم برای بهبود کیفیت خدمات، در این دسته قرار می گیرد. مدیرکل دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر گفت: اما همه این خدمات باید در فضایی ارائه شود که بیماران استطاعت دریافت این خدمات را داشته باشند. به قولی هم دسترسی پیدا کند فراهم شود و هم این خدمات با قیمتی پایدار ارائه شوند که برای بیماران قابل تامین باشد. وی ادامه داد: کاهش پرداخت از جیب مردم و تامین مالی خدمات مرتبط با پیشگیری، درمان و مراقبت های تسکینی هم به عنوان چهارمین شکاف از اهمیت بسیار ویژه ای برخوردارند. در صورت پر شدن این چهار مورد شکاف پوشش همگانی سلامت تامین خواهد شد. در ایران با تقویت نظام شبکه بهداشت و درمان می توان به بسیاری از این اهداف دست پیدا کرد و این شکاف های عمیقی که وجود دارد را پر کرد. وی افزود: بنابراین شعار پویش ملی سرطان امسال که کم کردن فاصله هاست، اشاره به برنامه ریزی مناسب قابل تحقق است. استوار در پایان خاطرنشان کرد: امیدواریم که با پویش ملی سرطان، امسال بتوانیم در همه سطوح حمایت طلبی کنیم از مردم حمایت طلبی کنیم که با خودمراقبتی و بهبود سبک زندگی شان از خود در مقابل سرطان محافظت کنند. از سیاستگذاران نیز برای تامین منابع مورد نیز برای اجرای کامل و جامع برنامه ملی مدیریت در کشور حمایت طلبی کنیم.

آخر سرطان قرار دارند باید حمایت شوند که کیفیت زندگی مناسبی با حداقل درد و رنج داشته باشند. این خدمات هم به اندازه کافی در کشور توسعه پیدا نکرده است. وی تصریح کرد: سومین شکاف مربوط به کیفیت خدمت است. کیفیت خدمات و مراقبت های مرتبط با سلامت چه در سطح پیشگیری، چه در سطح درمان و چه در سطح خدمات مراقبت های تسکینی همگی نیاز به بهبود دارند.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست. شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خودش را در ما نمی‌شناخت. می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی نام‌ها
زووزه سارماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه های سلامت

گنجاندن انواع توت در رژیم غذایی روند پارکینسون را کُند می‌نماید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انواع توت‌ها ممکن است یک سلاح قدرتمند در برابر آسیب های ناشی از بیماری پارکینسون باشند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آنتی اکسیدان های موجود در میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها ممکن است پیشرفت اختلال حرکتی را کاهش دهند. به گفته محققان، افراد مبتلا به پارکینسون که سه وعده یا بیشتر در هفته از مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان به نام فلاونوئید مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که غذاهای غنی از فلاونوئید نمی‌خورند، با احتمال کمتر مرگ زودرس مواجه هستند.

دکتر شیانگ گائو- محقق ارشد از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: فلاونوئیدها به طور طبیعی اجزای مغذی گیاهی در میوه و سبزیجات هستند. آنها رنگ‌های مختلفی به این گیاهان می‌دهند. انطباق یک الگوی غذایی سالم، حاوی میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، حتی پس از تشخیص پارکینسون، می‌تواند پیشرفت بیماری را کند کرده و میزان بقا را بهبود بخشد. گائو در ادامه افزود: در مطالعه قبلی ما در سال ۲۰۱۲، متوجه شدیم که فلاونوئیدها می‌توانند از خطر پارکینسون در آینده در بین افرادی که دارای ابتدای مطالعه پارکینسون نداشتند، پیشگیری کنند. مطالعه فعلی شواهد بیشتری در مورد اثرات محافظتی عصبی میوه‌ها و سبزیجات ارائه می‌دهد.

به گفته محققان، فلاونوئیدهای موجود در برخی میوه‌ها و چای می‌توانند به سرعت از سد خونی مغزی عبور کنند و استرس اکسایشی، التهاب و تصلب شرایین را در مغز کاهش دهند، که ممکن است نتیجه آن، کاهش تاثیر پارکینسون باشد.

برای این مطالعه، محققان اطلاعاتی را در مورد بیش از ۱۲۰۰ فرد مبتلا به بیماری پارکینسون، با میانگین سنی ۷۲ سال، که به طور متوسط ۳۳ سال به این بیماری مبتلا بودند، جمع آوری کردند. هر چهار سال یک بار، بیماران به سوالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ می‌دادند. به طور خاص، از آنها پرسیده شد که چقدر چای، سیب، انواع توت‌ها، پرتقال و آب پرتقال مصرف می‌کنند. در طول مطالعه، ۷۵ درصد از بیماران فوت کردند. از این تعداد، ۵۱۳ نفر به دلیل پارکینسون، ۱۱۲ نفر به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و ۶۹ نفر به دلیل سرطان جان خود را از دست دادند. محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی بیشترین میزان فلاونوئید بود، ۷۰ درصد شانس بیشتری برای زنده ماندن در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی کمترین مقدار فلاونوئید بود، داشتند.

بیشترین میزان مصرف فلاونوئیدها حدود ۶۷۳ میلی گرم در روز و کمترین آن حدود ۱۳۴ میلی گرم در روز بود. به عنوان نمونه، توت فرنگی حدود ۱۸۰ میلی گرم فلاونوئید در هر ۱۰۰ گرم و سیب حدود ۱۱۳ میلی گرم فلاونوئید دارد.

گائو خاطرنشان کرد: خوردن بیشتر غذاهای غنی از فلاونوئید قبل از ابتلا به پارکینسون با خطر کمتر مرگ در میان مردان مرتبط بود، اما نه زنان. اما پس از تشخیص پارکینسون، خوردن فلاونوئیدهای بیشتر با نرخ بقای بهتر برای هر دو جنس مرتبط بود.

در مورد فلاونوئیدی موسوم به "فلاون ۳-ول" که در سیب و چای یافت می‌شود، افرادی که بیشترین مصرف را داشتند ۶۹ درصد بیشتر از افرادی که کمترین مصرف را داشتند، زنده ماندند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه و دکوراسیون، با غیاثی آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشد 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