

برنامه وزارت بهداشت برای حذف هپاتیت C در کشور

معاون وزیر بهداشت، از آغاز اجرای برنامه ۲ تا ۵ ساله برای حذف هپاتیت C در کشور و قول کمسیون بهداشت و درمان مجلس برای حمایت از این برنامه در بودجه ۱۴۰۵ خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خانه ملت، علیرضا ترنسی، با اشاره به شیوع بیماری هپاتیت C در برخی مناطق کشور، از تدوین و آغاز اجرای یک طرح ملی برای حذف هپاتیت C خبر داد و گفت: یکی از بیماری‌هایی که در برخی نقاط کشور همچنان وجود دارد هپاتیت C است و گرچه برای هر یک از سطوح جهانی جزو کشورهای با شیوع پایین این بیماری محسوب می‌شود اما به دلیل سابقه انتقال از طریق سوزن‌های آلوده، تعدادی از بیماران همچنان در کشور حضور دارند. وی افزود: برای مقابله با این بیماری، وزارت بهداشت یک برنامه ملی مقصدمند را از سال ۱۴۰۵ آغاز کرده است که بر اساس آن، در چند مرحله اقدامات گسترده‌ای برای شناسایی افراد مبتلا در درمان مؤثر و پیشگیری از انتقال انجام خواهد شد. معاون بهداشت وزارت بهداشت یادآور شد: کمسیون اسنادیک پروتکل علمی دقیق تدوین شده که در نشست اخیر کمسیون بهداشت و درمان مجلس هم ارائه شد و خوشبختانه مورد استقبال اعضا قرار گرفت و از کمسیون خواستیم اعتبارات این مهم در ردیف های حوزه سلامت قرار گیرد و کمسیون قول مساعد داد که تالاشی خود را به منظور پیش بینی اشتراک لازم در لایحه بودجه ۱۴۰۵ برای اجرای این برنامه به کار ببرد. وی ادامه داد: البته کار ما به طور رسمی آغاز شده و در مرحله نخست، کانون‌های پرخطر که احتمال شیوع بیشتری در آن‌ها وجود دارد، شناسایی و مداخلات لازم برای پیشگیری و درمان در آن‌ها آغاز شده است. به همین منظور برنامه ۳ تا ۵ ساله پیش بینی شده است که امیدواریم با اجرای دقیق آن، به اهداف تعیین شده برسیم و گواهی‌های بین‌المللی مرتبط با کنترل و حذف هپاتیت C را نیز دریافت کنیم. ترنسی تأکید کرد: این طرح در حال حاضر در اولویت وزارت بهداشت قرار دارد و امیدواریم با همراهی دولت، مجلس و سایر نهادهای مرتبط، بتوانیم در این‌مانی، همچنان درو شاهد حذف کامل هپاتیت C در کشور باشیم.

آنتی بیوتیک درمان سرماخوردگی نیست

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات اقتصادی سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها در فصل سرما هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، آنتی‌بیوتیک‌ها اغلب در بیشتر بیماری‌های تنفسی در بایز و زمستان مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا و پروسی دارند و مصرف آنتی‌بیوتیک برای درمان آن‌ها هیچ جایگاهی ندارد. این بیماری‌ها معمولاً پس از یک دوره مشخص، بدون نیاز به دارو آنتی‌بیوتیک بهبود می‌یابند. وی افزود: مصرف بدون نسخه آنتی‌بیوتیک می‌تواند موجب بروز عوارضی مانند اسهال، تهوع، واکنش‌های آلرژیک و در برخی موارد آسیب به کبد و کلیه شود. نیلزده تصریح کرد: باور عمومی منی بر اینک آنتی‌بیوتیک روند بهبودی را تسریع می‌کند، اشتباه است و این تصور به دلیل همزمانی بهبود طبیعی بیماری با مصرف دارو ایجاد می‌شود.

تغییر شغل می‌تواند باعث سردرد و بی‌خوابی شود

متخصصان دانشگاه «سوکوپه» بر اساس نتایج یک نظر سنجی اینترنتی که با حدود ۲۰ هزار شرکت‌کننده در زاین انجام شد، دریافتند افرادی که شغل خود را تغییر داده‌اند بیشتر احتمال دارد علائمی مانند سردرد، خستگی و بی‌خوابی را تجربه کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، اگرچه تغییر شغل می‌تواند فرصتی برای شروع تازه باشد در عین حال هم می‌تواند منجر به افزایش استرس جسمی و روحی شود. این مطالعه بر لزوم بررسی مجدد سیستم‌های حمایتی موجود برای افراد شاغل تأکید می‌کند. تغییر شغل به طور گسترده با هفت توسعه شغلی انجام می‌شود: با این حال پیامدهای آن بر سلامت، تاکنون توجهات کمی را به خود جلب کرده است. داده‌های یک نظرسنجی اینترنتی که با مشارکت تقریباً ۲۰ هزار نفر در سراسر زاین انجام شد برای روشن شدن رابطه بین تغییر شغل و «علائم سلامتی گزارش شده توسط خود» افراد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان می‌دهد افرادی که در طول یک سال گذشته شغل خود را تغییر داده‌اند، نسبت به افرادی که این کار را نکردند، میزان بالاتری از علائم مانند سردرد، خستگی و بی‌خوابی را گزارش کرده‌اند. این روند به ویژه در بین افرادی که اولین تغییر شغل خود را تجربه می‌کنند، مشهود بود. افرادی که شغل خود را تغییر می‌دهند، عوامل استرس‌زایی بیشتری مانند بار شغلی، کمبود خواب، کمبود وقت آزاد و حجم کار بیش از حد را تجربه می‌کنند. چنین موقعیت‌هایی ممکن است منجر به نالاحتی جسمی شود و بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد. نتایج نشان می‌دهد که تغییرات شغلی می‌تواند هم فرصت‌ها و هم خطراتی را در محل کار کلی ایجاد کند و با یافته‌های این مطالعه بر لزوم تجسم استرس‌زایی احتمالی مرتبط با تغییرات شغلی و ارزیابی مجدد سیستم‌های حمایتی موجود برای انتقال به محل کار تأکید می‌کند. این تحقیق در مجله پزشکی شغلی و محیطی منتشر شده است.

زنان و خانواده

حمایت ۴ میلیاردی از زنان کار آفرین ایرانی منتخب بریکس

مشاور باوون معاون علمی به حمایت از طرح‌های تحول‌ناظره زنان برگزیده در رویدادهای بین‌المللی و اختصاصی ۴ میلیارد تومان به کار آفرینان منتخب بریکس خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست‌جمهوری، خدیجه جدا مشاور باوون معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رییس‌جمهور، از اجرای برنامه‌های منون و چشمگیر ۱۴۰۳ خبر داد و تأکید کرد: این اقدامات، تسلی تازه در حمایت هفتمند از باوون کارآفرین و نوآر در زمستیم فناوری کشور گشوده است. وی با اشاره به اولویت‌بخشی به نوآوری و نوآیندسازی باوون قتال در عرصه‌های فناوری و کارآفرینی، نتایج ملموس این برنامه‌ها را نویدبخش ارائه جایگاه زنان در این حوزه دانست.

مشاور باوون معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست‌جمهوری، تمرکز ویژه بر حمایت از طرح‌های تحول‌ناظره زنان برگزیده در رویدادهای بین‌المللی، توسعه صنایع خلاق در مناطق کمتر برخوردار و رانداوری زیرساخت‌های دانش‌بنیان را از محورهای اصلی برنامه‌های سال ۱۴۰۳ برشمرد و افزود: در این میان،

اشاره و بیان کرد: با حمایت معاونت علمی، این پروژه که با اختصاص ۲۰ میلیارد تومان اعتبار عملیاتی شد، گامی مهم در جهت جمع‌آوری، اشتراک‌گذاری و نظارت بر داده‌ها برداشت و بر مشارکت زنان در این حوزه حیاتی تأکید داشت. وی همچنین از برگزاری پیش‌رویداد چهاردهمین کنفرانس بین‌المللی سلامت زنان با محوریت «هوش مصنوعی و کاربرد آن در ارتقاء سلامت زنان»، خبر داد و نتایج ارزشمند آن را شامل ایجاد بانک جامع اطلاعات زنان قتل در حوزه هوش مصنوعی و تحلیل جامع ۱۱۸ طرح مرتبط با سلامت زنان برشمرد. جدا اعلام کرد: پنج زن کارآفرین و قاتوره به عنوان نمایندگان برجسته برای حضور در اجلاس بریکس روسیه معرفی شدند. همچنین، دو باوون اختصاصی برای مدیران عامل زن شرکت‌های دانش‌بنیان و خلاق در نمایشگاه‌های بین‌المللی برپا گردید. رویداد زنان، محور نوآوری و فناوری، نیز با حضور ۵۰ مدیرعامل زن و برگزاری چهار پنل تخصصی قضایی برای تبادل دانش و تجربیات قاتلان زن در زمستیم نوآوری فراهم آورد.

مقایسه با سال ۱۴۰۲ و چشم‌انداز آینده مشاور باوون معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان

همزمان با آغاز هفته نیروی انتظامی اجرا می‌شود؛

اعتراض آنلاین به تخلفات و بخشودگی دیر کرد جریمه‌های رانندگی



وی ادامه داد: دومین خدمت بخشودگی دیرکرد پرداخت جریمه‌های تخلفات رانندگی در بازه

و به مردم این فرصت را می‌دهد که به صورت آنلاین اعتراضات خود را پیگیری کنند.

رئیس اجرائیات پلیس راهور فراچا با تیریک هفته فراچا (۱۱ تا ۱۷ مهرماه) اعلام کرد: همزمان با آغاز این هفته خدمت جدید و ویژه برای تسهیل امور موطنان در حوزه اجرائیات پلیس راهور ارائه می‌شود که یکی از آنها اعتراض آنلاین به تخلفات و بخشودگی دیرکرد جریمه‌های رانندگی است که از امروز یکشنبه اجرا می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس، سرهنگ جلیل جمشیدی‌راد با اشاره به اینکه از امروز همزمان با آغاز هفته انتظامی، سه خدمت مهم به شهروندان ارائه خواهد شد. افزود: اولین خدمت، امکان رسیدگی اینترنتی به اعتراضات تخلفات رانندگی است که برای نخستین بار امکان‌پذیر شده است.

زمانی هفته انتظامی است که فرصتی مناسب برای پرداخت آسان‌تر جریمه‌ها فراهم می‌کند. رئیس اجرائیات پلیس راهور فراچا همچنین خبر داد: ترخیص موقت وسایل نقلیه دارای دستور تصره، ماده ۸ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی با تسهیلات ویژه انجام می‌شود. وی تأکید کرد: این خدمات ویژه تا پایان هفته فراچا ادامه خواهد داشت و شهروندان می‌توانند از طریق سامانه‌های رسمی پلیس راهور نسبت به بهربردار از آنها اقدام کنند. جمشیدی‌راد گفت: هدف اصلی پلیس راهور، ارتقای کیفیت خدمت به مردم و تسهیل در امور اجرائیات است تا رضایت و همکاری شهروندان را در حفظ نظم و امنیت ترافیکی جلب کنیم.

۷ غذای سالم که در باره‌شان اشتباه فکر می‌کردیم



مواد اولیه سالم‌های است، بیشتر ارزش غذایی خود را حفظ می‌کند و متعادل‌ترین پروتئین است.

۱. سبزیجات منجمد: سرسبزترین و سریع‌ترین می‌شوند تا ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها حفظ شوند. ارزش غذایی سبزیجات منجمد با ارزش غذایی سبزیجات تازه قابل مقایسه و گاهی حتی برتر از آنهاست. این روش در حفظ کیفیت، تغذیه، طعم و رنگ مؤثر است و سبزیجات منجمد را به گزینش سالم و مناسب در تمام طول سال تبدیل می‌کند.

۲. ماهی کنسرو شده: یک گزینه مناسب و مغذی است. علیرغم تصور متغی از غذاهای کنسروی به عنوان «حیث از حد فراوری شده»، ماهی کنسرو شده اغلب حاوی

۳. قهوه: مصرف متعادل قهوه (۵ تا ۵ فنجان در روز) با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، انواع خاصی از سرطان و بیماری‌های عصبی مرتبط است. قهوه معمولاً و چه بدون کافئین، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی است که از سلامت کبد، کلیه و مغز پشتیبانی می‌کند.

۴. میوه‌های تازه: میوه‌های تازه، سرشار از ویتامین‌های C و B6، بتا‌کروتین و فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که از سلامت قلبی، فشار خون و عملکرد سیستم ایمنه پشتیبانی می‌کنند. آنها همچنین سیرکننده هستند که ممکن است به کنترل وزن کمک کند. سبزیجات منجمد اغلب به دلیل محتوای کم پروتئین و باالی خود و به دلیل سرخ شدن در فرآیند پخت، سرشار از سبزیجات منجمد می‌شوند. با این حال، وقتی آب‌پز، پخته یا بخارپز می‌شوند، سرشار از مواد مغذی و برای سلامتی مفید هستند.

۵. محصولات سویا: غذاهای سویا شامل توفو، ادامامه و شیر سویا هستند و سرشار از پروتئین گیاهی، چربی‌های سالم و ایزوفلاون‌هایی هستند که با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲ و برخی از انواع سرطان مرتبط است. همچنین باعث افزایش سلامت استخوان و سطح کلسترول می‌شود.

۶. تخم‌مرغ: متع غنی پروتئین با کیفیت بالا است. خوردن متع تخم‌مرغ به سلامت عضلات، احساس سیری و تأمین مواد مغذی مهم کمک می‌کند. با این حال، سال‌ها تصور می‌شد که تخم‌مرغ به دلیل محتوای کلسترول، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. تحقیقات اخیر نشان داده است که خوردن متع آن‌ها برای اکثر افرادی که خطر است.

۷. پاپ کورن: پاپ کورن تهیه شده بدون روغن یا کره (ریخته شده با هوا) یک میان‌وعده غنی از فیبر و غلات کامل است که می‌تواند از کنترل وزن، سلامت قلب و متابولیسم پشتیبانی کند. پاپ کورن همچنین حاوی مواد معدنی مانند منیزیم، بتا‌کروتین و فسفر است و حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی است.

۸. ماکارونی: ماکارونی یک غذای مقوی و مغذی است که می‌تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند. با این حال، ماکارونی سفید با روغن زیاد و سس‌های چرب، می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات سلامتی منجر شود. ماکارونی‌های کامل‌تر، سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند و می‌توانند به کنترل وزن و سلامت قلب کمک کنند.

۹. لبنیات: لبنیات منبع غنی پروتئین و کلسیم است که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. با این حال، لبنیات پرچرب می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات سلامتی منجر شود. لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی، گزینه‌های سالم‌تری هستند.

۱۰. نان سفید: نان سفید یک غذای مقوی و مغذی است که می‌تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند. با این حال، نان سفید با روغن زیاد و سس‌های چرب، می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات سلامتی منجر شود. نان‌های کامل‌تر، سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند و می‌توانند به کنترل وزن و سلامت قلب کمک کنند.

۱۱. غذاهای سرشار از چربی: غذاهای سرشار از چربی، می‌توانند به افزایش وزن و مشکلات سلامتی منجر شوند. با این حال، غذاهای سرشار از چربی سالم، مانند روغن زیتون، می‌توانند به سلامت قلب و عروق کمک کنند.

۱۲. غذاهای سرشار از نمک: غذاهای سرشار از نمک، می‌توانند به افزایش فشارخون و مشکلات سلامتی منجر شوند. با این حال، نمک به مقدار متعادل، برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.

۱۳. غذاهای سرشار از قند: غذاهای سرشار از قند، می‌توانند به افزایش وزن و مشکلات سلامتی منجر شوند. با این حال، قندهای طبیعی، مانند میوه‌ها، می‌توانند به سلامت قلب و عروق کمک کنند.

۱۴. غذاهای سرشار از کربوهیدرات: غذاهای سرشار از کربوهیدرات، می‌توانند به افزایش وزن و مشکلات سلامتی منجر شوند. با این حال، کربوهیدرات‌های سالم، مانند غلات کامل، می‌توانند به سلامت قلب و عروق کمک کنند.

۱۵. غذاهای سرشار از پروتئین: غذاهای سرشار از پروتئین، می‌توانند به حفظ سلامت عضلات و احساس سیری کمک کنند. با این حال، پروتئین‌های حیوانی، می‌توانند به افزایش وزن و مشکلات سلامتی منجر شوند. پروتئین‌های گیاهی، می‌توانند به سلامت قلب و عروق کمک کنند.

۱۶. غذاهای سرشار از فیبر: غذاهای سرشار از فیبر، می‌توانند به کنترل وزن و سلامت قلب کمک کنند. با این حال، فیبر اضافی، می‌تواند به مشکلات گوارشی منجر شود. فیبر به مقدار متعادل، برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.