گوناگون

حق بیمه شخص ثالث باید بر اساس شیوه‌رانندگی تعیین‌شود

رئیس پلیس راهور فراجا معتقد است باید سیستم‌هایی راه‌اندازی شود که با ارزیابی رفتار و شیوه رانندگی افراد حق بیمه شخص ثالث خودروی راننده تعیین شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس راهور فراجا، سردار سید تیمور حسینی روز شنبه پس از دیدار با پرویز خوشکلام خسروشاهی رئیس کل بیمه مرکزی، بر لزوم اصلاح قوانین بیمه شخص ثالث و نقش موثر همکاری‌های مشترک برای کاهش تصادفات و بهبود خدمات‌دهی به مردم تأکید کرد. وی یکی از محورهای این دیدار را بررسی نقش مهم همکاری‌های میان پلیس و صنعت بیمه در ارتقای خدمات مرتبط با رانندگی و کاهش حوادث دانست و افزود: از نظر پلیس، شیوه رانندگی یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در تعیین میزان حق بیمه شخص ثالث است. سردار حسینی ادامه داد: بر همین اساس، باید سیستم‌هایی راه‌اندازی شود که به‌صورت دقیق‌تر و علمی‌تر، رفتارهای رانندگان را ارزیابی و به تناسب آن، حق بیمه تعیین شود. این اقدام می‌تواند تأثیر بسزایی در کاهش تخلفات رانندگی داشته باشد. رئیس پلیس راهور فراجا تاکید کرد: در این نشست همچنین به مشکلات موجود در اجرای قانون بیمه شخص ثالث پرداختیم و راهکارهایی برای اصلاح و بهبود این قانون مطرح شد. به گفته وی، همکاری‌های مشترک پلیس و بیمه مرکزی، می‌تواند نقش موثری در کاهش حوادث رانندگی و تسهیل فرایند ارائه خدمات بیمه‌ای به مردم داشته باشد. رئیس پلیس راهور فراجا تاکید کرد: مصمم هستیم تا با تداوم این همکاری‌ها فرهنگ رانندگی ایمن‌تر را در جامعه تقویت کنیم و به کاهش خسارات جانی و مالی کمک کنیم.

سردار حسینی با اعلام اینکه این نیرو برای پوشش کل جاده‌ها و خیابان‌های کشور به ۲۰ هزار سامانه ثبت تخلف نیاز دارد، یکی از بهترین راهکارهای کاهش تصادفات را مجهز شدن تمامی جاده‌ها به این دوربین‌ها عنوان کرد. وی در گفت و گویی اظهار کرد: اکنون تنها ۳۰ درصد از جاده‌های کشور، دوربین‌های ثبت میانگین سرعت دارند و برای پوشش ۱۰۰ درصدی ما به ۲۰ هزار سامانه ثبت تخلف نیاز داریم. وی خواستار آن شد که دولت برای کاهش تصادفات و تلفات ناشی از آن، تجهیزات پلیس راهور را تکمیل کنند.

پرداخت وام ازدواج فرزندان و تسهیلات حمپاد بازنشستگان کشوری

معاون توسعه مدیریت و منابع صندوق بازنشستگی کشوری از پرداخت آخرین وام ازدواج فرزندان و تسهیلات حمایت از پایان نامه‌های دانشجویی فرزندان (حمپاد) بازنشستگان کشوری خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از صندوق بازنشستگی کشوری، جعفر امیرآبادی زاده افزود: روز شنبه وام ازدواج آخرین بازنشستگان مشمول که جزو ثبت‌نام کنندگان این تسهیلات در سال گذشته بوده یا اوایل امسال ثبت نام خود را تکمیل کرده بودند و مشمول شده بودند، پرداخت شد. وی تاکید کرد: با پرداخت تسهیلات باقیمانده ازدواج در حال حاضر هیچ بازنشسته مشمولی نیست که در سنوات گذشته ثبت‌نام اینترنتی انجام داده و وام ازدواج فرزند خود را دریافت نکرده باشد. امیرآبادی همچنین با اشاره به پرداخت همزمان تسهیلات حمپاد یا تسهیلات حمایت از پایان نامه‌های دانشجویی فرزندان بازنشستگان نیز گفت: این تسهیلات نیز برای مشمولان مقطع ارشد و مقطع دکترا پرداخت شده است.

۳۹ هزار و ۲۷۶ سالمند تحت حمایت کمیته امداد استان تهران قرار دارند

معاون حمایت وسلامت خانواده کمیته امداد امام خمینی (ره) استان تهران گفت: در زمان حاضر ۳۹ هزار و ۲۷۶ نفر سالمند تحت حمایت کمیته امداد این استان هستند که این رقم ۲۲ درصد جمعیت تحت حمایت را تشکیل می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع رسانی کمیته امداد امام خمینی (ره)، حسین فتح آبادی ضمن گرامیداشت هفته ملی سالمند اظهار کرد: از مجموع ۳۹ هزار و ۲۷۶ سالمند تحت حمایت، ۷۶ درصد یعنی ۳۰ هزار و ۲۵ نفر زنان و ۹ هزار و ۲۴ نفر مردان سالمند هستند. وی با بیان اینکه ۲۴ هزار و ۸۲۳ سالمند در سنین ۶۰ تا ۷۴ سال از خدمات کمیته امداد استان تهران بهره مند هستند بیان کرد: ۱۲ هزار و ۹۵۷ نفر در سنین ۷۵ تا ۹۰ و ۱۴۹۶ نفر از این تعداد در سنین بالای ۹۰ سال هستند.

معاون حمایت وسلامت خانواده کمیته امداد امام خمینی (ره) استان تهران ادامه داد: همچنین ۷۱ نفر از سالمندان تحت حمایت از بیماری خاص و ۵۶۶ نفر از بیماری‌های صعب‌العلاج رنج می‌برند که نیازمند رسیدگی بیشتر در خدمات بهداشتی و درمانی هستند. وی با بیان اینکه ۱۵۷۹ سالمند تحت حمایت ساکن روستاها هستند، ادامه داد: ۳۷ هزار و ۶۸۸ نفر از سالمندان در شهرهای استان تهران ساکن هستند. فتح آبادی به برنامه‌های این نهاد به مناسبت هفته ملی سالمند اشاره کرد و گفت: علاوه بر کمک‌های مستمر در طول سال به صورت ویژه به مناسبت هفته ملی سالمند نیز یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان برای سالمندان تحت حمایت اختصاص داده شد که در قالب کارت هدیه و یا بسته های حمایتی و بهداشتی به آنها اهدا شد.

تامین ۴۰ درصد نیاز بازار تجهیزات پزشکی با تولید داخل

مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو با اشاره به فعالیت ۲ هزار و ۲۰۰ شرکت تولید تجهیزات پزشکی، گفت: این شرکت‌ها ۴۰ درصد نیاز بازار تولید داخل را تامین می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، سعید رضا شاهمرادی با اشاره به اینکه قوانین سازمان غذا و داروی ایران در حوزه تجهیزات پزشکی مشابه قوانین CE در تجهیزات پزشکی است اظهار کرد: تجهیزات تولیدی در ایران به لحاظ قیمت و کیفیت از بسیاری از کشورهای دیگر منطقه جلوتر است. وی با بیان اینکه برای صادرات تجهیزات پزشکی سختی ثبت گواهی به اندازه دارو نیست، اظهار کرد: برای صادرات تجهیزات پزشکی معمولاً با اخذ CE کالا در کشورها قابل قبول است.

مدیرکل تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو تصریح کرد: ما در سازمان غذا و داروی ایران برای صدور تاییدیه کیفی تجهیزات پزشکی سختگیری زیادی داریم و قوانین‌مان نیز شبیه CE است. از کشورهایی مانند ارمنستان می‌خواهیم که تاییدیه وزارت بهداشت ایران برای تجهیزات پزشکی به عنوان مدرک قابل قبول باشد. شاهمرادی با اشاره به اینکه تجهیزات پزشکی مورد استفاده در بیمارستان‌های ایران به لحاظ قیمت و کیفیت از کشورهای دیگر بسیار پیشتازتر است، از صادرات تجهیزات و ملزومات پزشکی استقبال کرد.

زنان و خانواده

چرا زوجین نابارور سراغ درمان نمی‌روند

حدود ۲۰ درصد زوجین کشور قادر به فرزندآوری نیستند و از همین رو باید به سراغ درمان های ناباروری بروند که البته هزینه خیلی زیادی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، طبق آمارهای موجود، شیوع ناباروری در کشور حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد برآورد می‌شود. بنابراین، از هر پنج زوج که در سنین باروری قرار دارند یک زوج به نوعی با مشکل ناباروری مواجه است. با درنظر داشتن سیاست‌های جمعیتی کشور و تأکید رهبری بر ترویج فرزندآوری و جلوگیری از وقوع بحران سالمندی جمعیت در دهه‌های آتی، اهمیت توجه به زوج‌های نابارور دو چندان می‌شود، زیرا ما با سرمایه بالقوه جمعیتی مواجه ایم که با حمایت‌های درمانی می‌تواند بالفعل شود. شاید مهم‌ترین مشکل زوجین نابارور برای فرزندآوری و صاحب بچه شدن، مشکلات مالی در مسیر هزینه های سنگین درمان ناباروری باشد؛ به طوری که اکثریت جمعیت ۲۰ درصدی زوجین نابارور، از طبقه کم درآمد و آسیب پذیر جامعه هستند که اگر تحت حمایت‌های بیمه‌ای نباشند، هرگز قادر نخواهند بود سراغ درمان ناباروری بروند. از سال ۱۴۰۰، مجلس شورای اسلامی در راستای حمایت از زوجین نابارور و تشویق به فرزندآوری، بودجه‌ای را برای این موضوع در اختیار بیمه سلامت قرار داده است که هزینه‌های درمان ناباروری را پوشش دهد.

محمدمهدی ناصحی مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، با عنوان این مطلب که تا کنون بیش از ۹۵ هزار بیمه شده نشان دار شده و تحت پوشش بیمه قرار گرفته‌اند، گفت: آشنایی بیشتر مردم با این خدمات بیمه‌ای می‌تواند تعداد افراد نابارور شناسایی‌شده و هزینه کرد این حوزه را افزایش دهد. وی با اشاره به اینکه بیمه سلامت به عنوان تأمین و محافظت کننده مالی نقش مهمی در باروری و گسترش زایمان طبیعی در کشور داشته است، افزود: تغییرات مثبت در پوشش تعرفه‌ها و انعقاد قرارداد با مراکز و مؤسسات درمان ناباروری نشان می‌دهد که مواد قانونی جوانی جمعیت مرتبط با حمایت‌های بیمه‌ای، به‌نحو مقتضی عمل شده است و امیدواریم اعتبارات بیشتر شود تا بتوانیم رشد مناسبی داشته باشیم. ناصحی ادامه داد: ۹۰ درصد هزینه خدمات مراکز درمانی دولتی و دانشگاهی و ۷۰ درصد هزینه‌های بخش خصوصی تحت پوشش بیمه سلامت قرار دارد و امیدواریم که سایر مراکز بخش خصوصی هم بیایند طرف قرارداد قرار بگیرند و خدمات رسانی به مردم افزایش پیدا کند. وی افزود: مادران باردار از ابتدای وضع حمل تا پایان دوران شیردهی تحت پوشش بیمه سلامت قرار دارند و کودکان تا ۵ سالگی تحت پوشش بیمه هستند.

علی صادقی تبار مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا وابسته به جهاد دانشگاهی نیز گفت: در کشورمان با دو هدف اصلی زوجین نابارور را درمان می‌کنیم. وی افزود: هدف نخست ایجاد یک زندگی شاداب برای زوجین نابارور است و در وهله دوم، کمک به افزایش جمعیت کشور است. صادقی تبار، درباره لزوم حمایت از هزینه‌های درمان ناباروری، گفت: ایران از نظر کیفیت خدمات تشخیص و درمان ناباروری همطراز کشورهای پیشرفته جهان است و ما در زمینه دانش و فناوری درمان ناباروری از قطب‌های منطقه‌ایم. اما متأسفانه خدمات اصلی درمان ناباروری زیر پوشش بیمه‌های پایه قرار ندارد و با توجه به وارداتی بودن تجهیزات و مواد مورد استفاده در روش‌های کمک‌باروری، هزینه درمان ناباروری برای بسیاری از زوج‌های نابارور سنگین و کمرشکن است. وی با اشاره به چالش‌هایی که در مسیر درمان ناباروری وجود دارد، افزود: یکی از مهم‌ترین چالش‌های زوجین نابارور در مسیر درمان، مشکلاتی است که از ناحیه هزینه‌ها و حمایت‌های بیمه‌ای وجود دارد. صادقی تبار ادامه داد: زوجین نابارور در مسیر درمان، آن طور که باید حمایت نمی‌شوند و در نتیجه شاهد رها کردن روند درمان از سوی زوجین هستیم در حالی که همه آنها دوست دارند که صاحب بچه شوند و طعم شیرین پدر و مادر شدن را بچشند. مدیر مرکز درمان ناباروری ابن سینا تاکید کرد: شرایط برای زوجین نابارور به گونه‌ای است که تعداد سیکل‌های درمان ناباروری در کشور، حداکثر به ۱۵۰ هزار سیکل می‌رسد در حالی که قریب به ۳۵ تا ۴ میلیون زوج نابارور داریم. صادقی تبار افزود: ما طرحی را پیشنهاد داریم به دولت که یک صندوق مستقل برای تأمین هزینه‌های درمان ناباروری تشکیل شود و این طرح به مدت یکسال به صورت پایلوت اجرا شود. وی در توضیح بیشتر گفت: سهم درمان ناباروری در این صندوق واریز و به صورت مستقیم به مراکز درمان ناباروری پرداخت شود و بیمه‌ها از این مسیر خارج شوند. صادقی تبار اضافه داد: مشکلاتی که زوجین نابارور در مسیر درمان دارند، از طریق این صندوق می‌تواند حل شود. وی افزود: تمامی هزینه‌های درمان ناباروری قابل بررسی و رصد است و هر آنچه را زوجین نابارور هزینه می‌کنند، دولت به حساب همان مرکز درمان ناباروری واریز کند. صادقی تبار گفت: اگر در مدت یکسال این طرح جواب داد، دولت می‌تواند آن را به شکل سراسری در کشور اجرایی کند. به نظر می‌رسد که مشکل زوجین نابارور، طولانی شدن روند درمان از مسیر بیمه‌ها باشد که با این طرح، می‌توان امیدوار بود تعداد بیشتری از زوجین نابارور برای درمان اقدام کنند.

پاکسازی داروخانه‌ها و باشگاه‌های ورزشی از اقلام قاچاق و غیر مجاز

مدیر کل بازرسی سازمان غذا و دارو از پاکسازی داروخانه‌ها و باشگاه‌های ورزشی از اقلام قاچاق و غیر مجاز خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، قاسم حیدری اظهار کرد: با توجه به پیگیری ستاد مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز ریاست جمهوری و نظر به اهمیت موضوع به تمامی معاونت‌های غذا و داروی سراسر کشور ابلاغ شد تا با قید فوریت لیست محصولات غیر مجاز محرز به تمامی داروخانه های سرپایی و بستری ابلاغ و همکاری های لازم برای ابلاغ و سایر محل های عرضه از جمله باشگاه های ورزشی جهت عدم عرضه محصولات مذکور اقدام شود.

وی افزود: بر این اساس ضمن تاکید بر لزوم انجام اقدامات در مقابله و پیشگیری از قاچاق فرآورده‌های سلامت، بازرسی های ویژه به منظور مقابله و پیشگیری از فروش فرآورده‌های سلامت قاچاق و غیر مجاز اجرایی خواهد شد.

مدیرکل بازرسی سازمان غذا و دارو گفت: عناوین محصولات غیر مجاز محرز شامل اقلام دارویی، مکمل، شیرخشک و تجهیزات پزشکی فاقد شناسه رهگیری و برچسب اصالت، مکمل های خارجی فاقد فارسی نویس، فهرست ۳۲ برند مکمل ورزشی غیر مجاز اعلامی از سندیکای مربوطه، تمامی اقلام آرایشی و بهداشتی و عطریات وارداتی فاقد برچسب اصالت، تمامی اقلام آرایشی و بهداشتی و عطریات تولید شده فقط در مناطق آزاد فاقد شناسه رهگیری و برچسب اصالت و محصولات سلامت محور غیرمجاز محرز مندرج در وبسایت سازمان غذا و دارو به نشانی fda.gov.ir/fake است.

مکث

کمتر نشستن به جلوگیری از تشدید کمردرد کمک می کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کمتر نشستن ممکن است راه خوبی برای جلوگیری از بدتر شدن کمردرد باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که کمتر نشستن ممکن است راه خوبی برای جلوگیری از بدتر شدن کمردرد باشد.

محققان فنلاندی دریافتند که وقتی افراد مبتلا به کمردرد در روز کمی کمتر می‌نشینند، دردشان در شش ماه آینده کمتر تشدید می‌شود.

«جویا نورهاه، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه تورکو فنلاند، توصیه کرد: «اگر تمایل به نشستن بیش از حد دارید و نگران سلامت کمر خود هستید، می‌توانید راه‌هایی برای کاهش نشستن در محل کار یا اوقات فراغت بیابید.» گروه تحقیق خاطرنشان کردند که مطالعات زیادی در مورد اثرات نشستن طولانی مدت بر سلامت کمر و کمردرد انجام نشده است. بنابراین، آنها از ۶۴ فرد دارای اضافه وزن یا چاق با عوامل خطر قلبی خواستند زمان نشستن در هر روز را ۴۰ دقیقه کاهش دهند. همه شرکت‌کنندگان در زمان ورود به مطالعه درگیر سطحی از کمردرد بودند.

تیم نورها نتیجه گرفت که پس از شش ماه، شدت کمردرد در گروه کنترل به طور قابل توجهی بیشتر از گروه مداخله که کمتر می‌نشستند افزایش یافت.

نورها گفت: شرکت‌کنندگان مطالعه میانسال کاملاً عادی بودند که به میزان زیادی می‌نشستند، کم ورزش می‌کردند و وزن بیشتری نیز داشتند. این عوامل نه تنها خطر ابتلا به کمردرد را افزایش می‌دهند بلکه بیماری قلبی عروقی را هم افزایش می‌دهند.»

اینکه چگونه فعال‌بودن بیشتر و تحرک داشتن، کمردرد را مهار می‌کند مشخص نیست.

نورها گفت: «تیم ما از MRI برای بررسی عضلات پشت شرکت کنندگان استفاده کرد. اما ما مشاهده نکردیم که تغییرات کمردرد به تغییرات در چربی یا متابولیسم گلوکز عضلات پشت مربوط باشد.»

نورها تاکید کرد: «توجه به این نکته مهم است که فعالیت بدنی، مانند پیاده روی یا دو آهسته، بهتر از ایستادن ساده است.»

به مناسبت روز کودک و محیط زیست

فرزندانمان را سبزاندیش تربیت کنیم

آموزش در بخش‌های مختلف از جمله محیط‌زیست باید از دوران کودکی آغاز شود؛ بر این اساس سازمان حفاظت محیط زیست در راستای تفاهم‌نامه‌ای با وزارت آموزش و پرورش اقدام به اجرای برنامه‌های متنوعی در این زمینه کرده تا در آینده شاهد افرادی دوستدار محیط‌زیست و مدیرانی سبزاندیش باشیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، روزگار کودکی محال است که فراموش شود، بازیگوشی های تا نزدیک شب در کوچه و حیاط خانه ها، دویدن به دور حوض آب که در تابستان ها هم کار یخچال و هم کار استخر را می کرد، بوی نم دم غروب حیاط خانه که همزمان با آب پاشی مادر به هوا بلند می شد. نوید برپا کردن بساط سماور و چای را بر روی میز چوبی گوشه حیاط می داد، بالا رفتن از درخت که یکی از تفریحات لاینفک دوران کودکی ما بود، مکانی آرامش بخش تا برای مدتی بتوانی از آن بالا به اطراف نگاه کنی و در دنیای کودکانه ات فرو روی حتی به بچه های کوچک‌تر از خودت فخر بفروشی که تو بالایی و او پایین و بالاخره آن را به نشانه غرور تکان دهی. بارها پیش می آمد که با لانه پرندگانی مواجه می شدیم که گاها در آن تخم و گاهی هم جوجه بود که منتظر مادرشان بودند. در همان دنیای کودکی هم می دانستیم که نباید به آنها دست بزنیم، حتی می دانستیم که نباید گلی را از شاخه جدا کنیم، فریضه مان می گفت که اینها ارزشمند هستند، باید مراقبشان باشیم.

شاید همین آزاد بازی کردن و دویدن در کوچه و حیاط این حس را در ما بیدار کرده بود که باید به طبیعت و زیستمندان آن احترام بگذاریم، این در حالیست که در دوران کودکی ما نه اینترنتی بود و نه تلفن همراهی که نگاهمان را به دنیای بزرگ تری باز کند. دنیایمان همان حیاط خانه و کوچه محله بود، در حالیکه دنیای بچه های امروز با دنیای ما زمین تا آسمان متفاوت است آنها بسیار باهوش تر رفتار می کنند و نسبت به مسائل پیرامونی آگاهی بیشتری دارند اما به نظر می رسد مانند نسل ما نگران محیط زیست نیستند، شاید به همان تلفن های همراه و ماندن در خانه های کوچک بر می گردد. این نسل دیگر از نزدیک خاک کوچه را لمس نمی کند، به گیاهی دست نمی زند تا با آن ارتباط برقرار کند و یاد بگیرد که باید دوستش داشته باشد. گویی قدرت ارتباط برقرار کردن با طبیعت را ندارد؛ بارها در پارک ها دیده ام که کودکان به راحتی گل ها را می چینند و زیر پا می اندازند. دنیای آنها به چهاردیواری خانه، مدرسه و کلاس های متعدد بی روح ختم شده است. باید یاد بگیرند که طبیعت را دوست داشته باشند. باید یاد بگیرند اگر گیاه، حیوان، رودخانه یا تالاب نباشد آنها هم نمی توانند سالم و شاداب زندگی کنند.

دویدن در کوچه ها، غلطیدن در زمین های خاکی، تن به آب رودها زدن در روزهای گرم تابستان، لمیدن زیر سایه درختان فقط بازی های کودکانه ای نبود که بعد از آن خسته و کوفته با دو لقمه غذا بخور و نخور به خواب می رفتیم، بلکه صحبت کردن با همسالان و همان خاله بازی کردن ها دنیایی از تجربه به همراه داشت. در همان سن کم در همان کوچه پس کوچه ها با واقعیت های زندگی آشنا می شدیم. شاید آن زمان درک چندانی از آن نداشتیم اما به مرور یاد گرفتیم که باید قدر هرآن چیزی را که داریم بدانیم، باید طبیعت را دوست داشته باشیم تا مادر زمین هم ما را با مهربانی در آغوش بگیرد و دستان سخاوتمندش را به روی ما باز کند. یاد گرفتیم اگر نامهربان باشیم قطعا از قهرش در امان نخواهیم ماند. این روزها آن را در قالب سیل های ویرانگر، خشکسالی های مداوم، پدیده‌های جدی، خشک شدن تالاب ها، آتش سوزی جنگل ها و انقراض گونه های مختلف جانوری و گیاهی می بینیم. از این رو آموزش آنهم از سن کودکی بسیار حایز اهمیت است.

با توجه به اهمیت موضوع کودکان و آموزش آنها برای آینده ای بهتر، یک هفته به عنوان هفته ملی کودک (۱۴ تا ۲۰ مهرماه) با شعار برای کودکان، برای آینده در کشور تعیین شده است در این مدت هر روز به یک موضوع اختصاص داده شد که امسال این هفته در روز ۱۵ مهرماه به عنوان برای محیط زیست کودکان، برای آینده‌ای پاکتر و سالم‌تر نامگذاری شده است. سازمان حفاظت محیط زیست در راستای آموزش کودکان با هدف آشنایی با اهمیت حفظ محیط زیست اقدامات گسترده ای انجام داده که معاون آموزش و مشارکت های مردمی سازمان حفاظت محیط‌زیست در این باره گفت: بر اساس برنامه‌ریزی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هفته ملی کودک برنامه‌های متنوعی از تاریخ ۱۴ تا ۲۰ مهرماه ۱۴۰۳ با شعار برای کودکان، برای آینده توسط این کانون، برگزار خواهد شد.

شوراالله مرادی، کودک و خانواده را از مهم‌ترین مخاطبان اثرگذار اجتماعی مورد هدف این سازمان برشمرد و افزود: برنامه های فرهنگی و آموزشی بسیاری را در طول سال با همکاری وزارت آموزش و پرورش، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و دیگر نهادهای مرتبط برای این گروه مخاطب برنامه‌ریزی و اجرا می کنیم. وی اظهار کرد: اصلی‌ترین معضل کودکان در حال و آینده موضوع تغییر اقلیم است که مسائلی همچون فقر، گرسنگی، مشکلات سلامتی، بازماندگی تحصیلی، موانع توانمندسازی، کمبود آب، نیاز به انرژی، معضلات اقتصادی، اختلال در نوآوری، نابرابری، مسائل اجتماعی، نبرد بر سر منابع، فقدان تعهد، تهدید اقیانوس‌ها، تهدید زیست بوم ها، ناعدالتی و گرفتاری اجتماعی را به همراه خواهد داشت بنابراین کودکان و حتی والدین باید با عواقب این مسائل آشنا شوند. وی تاکید کرد: بهترین دوران آموزش مقوله های مختلف از جمله محیط زیست دوران کودکی و مدرسه است بر این اساس سازمان محیط زیست تفاهم نامه ای را با آموزش و پرورش امضا کرد تا یک سری کارهای آموزشی مشترک با هدف حفظ محیط زیست اجرا شود وی با ابلاغ برنامه‌های سازمان حفاظت محیط زیست ویژه هفته ملی کودک به ادارات کل حفاظت محیط‌زیست استان‌های سراسر کشور، خواهان اجرای آنها برای هرچه باشکوه برگزار شدن این هفته شد.

مرادی گفت: اجرای ویژه برنامه‌های کودکان، دانش‌آموزان و والدین در خانه‌های محیط‌زیست، برگزاری جشنواره، نمایشگاه، همایش، اردو، پخش فیلم و کلیپ‌های آموزشی در مهدکودک‌ها و مدارس به ادارات کل حفاظت محیط‌زیست سراسر کشور برای اجرا در هفته کودک ابلاغ شده است. وی تقدیر از کودکان شهدای محیط‌بان محیط‌زیست، تداوم آموزش‌های مستمر یک ساعت با محیط‌بان برای گروه سنی پیش دبستانی و دبستانی، آموزش مربیان پیش‌دبستانی و مهدهای کودک و مربیان پرورشی دبستانی در این زمینه، همکاری در اجرای برنامه‌های آموزشی، فرهنگسازی و پیام‌رسانی، همراه با تهیه و توزیع محتوا برای خانواده‌های مشمول این گروه سنی را از دیگر برنامه‌های آموزشی و فرهنگی هفته کودک در سراسر کشور عنوان کرد.

معاون آموزش سازمان حفاظت محیط زیست تعامل با نهادهای مرتبط و رسانه‌های استانی نظیر معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش و بخش خبر کودک سیمای استان برای انعکاس برنامه‌های آموزشی و مشارکتی و جریان‌سازی پویش‌های مشارکت‌محور در این زمینه و حضور فعال در نشر پیام‌های محیط‌زیستی مرتبط برای نهادینه‌سازی برنامه‌ها و فعالیت‌های محیط‌زیستی، اطلاع‌رسانی و انتشار بسته‌های آموزشی در صفحه اول اداره کل، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان‌ها و نهادها و ارگان‌های همکار را از برنامه‌های رسانه‌ای سازمان حفاظت محیط زیست در سراسر کشور ویژه هفته ملی کودک برشمرد. مرادی گفت: طبق برنامه‌ریزی‌ها در سال ۱۴۰۳ سه هزار دانش‌آموز تهرانی در مقاطع پیش‌دبستان، دبستان و متوسطه اول از موزه تنوع زیستی بازدید خواهند کرد و موضوعات محیط‌زیستی را در این بازدید به آنها آموزش خواهیم داد و این برنامه آموزشی در بازدید از موزه تاریخ طبیعی تمام استان‌های کشور برای هفته کودک انجام شده و از ظرفیت آموزشی موزه‌های تنوع زیستی بهره‌برداری خواهیم کرد. وی ابراز امیدواری کرد: اجرای برنامه‌های فرهنگی آموزشی هفته کودک در سایه همدلی با کودکان مظلوم غزه و لبنان که در این ایام به دست بی رحم‌ترین قاتلان کودک‌کش عالم به خاک و خون کشیده می‌شوند، ارتقاء فکری معنوی و محیط زیستی کودکان سرزمینمان را به همراه داشته باشد.

مینیمال هایی برای زندگی

تازه های سلامت

چگونه با تغذیه مناسب به جنگ ویروس‌ها برویم؟

بر اساس داده‌های مجموعه‌ای از مطالعات، وجود عناصر خاصی در رژیم غذایی ما می‌تواند به طور قابل توجهی به داشتن یک سیستم ایمنی قوی کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیط‌های تنش‌زا و... نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کنند. ولی به دلیل اهمیت بالای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند.

بسیاری از این مواد به طور هماهنگ برای تقویت توانایی بدن در مقاومت در برابر عفونت‌هایی مانند کووید۱۹ یا آنفلوآنزا نقش دارند.

تغذیه سالم مخصوصا با آغاز فصل سرما به افراد کمک می‌کند تا در برابر بیماری‌های تنفسی مقاوم شوند و در صورت ابتلا نیز از عوارض شدید آنها در امان باشند.

به گفته متخصصان، پروتئین، ستون فقرات مکانیسم دفاعی بدن ماست زیرا آنتی بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی از این ماده مغذی ضروری ساخته شده‌اند. سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

همچنین ویتامین A، عملکرد یکی از مهم‌ترین اندام‌های ایمنی بدن یعنی پوست را تقویت و تنظیم می‌کند. این شامل دستگاه گوارش و ریه‌های ما نیز می‌شود. وقتی به دنبال غذاهای حاوی ویتامین A هستید به رنگ‌های نارنجی روشن، قرمز و سبز توجه کنید مانند سیب زمینی شیرین، هویج، کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، زردآلو و تخم مرغ (زرده).

در همین حال، ویتامین C هم یک تقویت کننده قوی سیستم ایمنی است. ما هر روزه در غذاهایی مانند مرکبات، گوجه فرنگی، فلفل، کلم بروکلی، کیوی و توت فرنگی آن را مصرف می کنیم.

علاوه بر اینها متخصصان می گویند ویتامین D نیز توانایی محافظت در برابر عفونت‌های تنفسی از جمله ذات‌الریه را دارد. علاوه بر نور خورشید، ماهی قزل آلا و سایر ماهی های تیره گوشت این ویتامین را تامین می کنند. برای این منظور شیر و نوشیدنی‌های سویا غنی شده با ویتامین D را نیز در نظر بگیرید.

زینک هم یک تقویت کننده سیستم ایمنی است که در بیش از ۳۰۰ واکنش نقش دارد که به محافظت از بدن در برابر مهاجمان مضر کمک می‌کند. گوشت گاو و غلات صبحانه غنی شده، قوی ترین منابع این ماده مغذی هستند.

از سوی دیگر ویتامین E به همراه ویتامین C کمک می‌کنند تا سلول های سالم در برابر مهمانان ناخواسته مقاومت کنند. ویتامین E به طور کلی در غلات کامل یا غلات غنی شده، دانه‌ها (مانند تخمه آفتابگردان)، آجیل و روغن‌های گیاهی وجود دارد.

همچنین به گفته متخصصان، پروبیوتیک‌ها — باکتری‌های خوبی که در غذاهای تخمیری مانند ماست و کفیر و همچنین در مکمل ها پیدا می کنیم - به بدن کمک می کنند تا آنتی بادی‌های بیشتری تولید کنند تا توانایی خود را برای مبارزه با ویروس‌های ناخواسته تحریک کنند. ما این باکتری‌های مفید را زمانی دریافت می‌کنیم که غذاهای با فیبر بالا مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لوبیا و آجیل مصرف می‌کنیم.