گوناگون

واریز باقیمانده پاداش پایان خدمت بازنشستگان فرهنگی ۱۴۰۲ در روزهای پیش رو

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش از واریز باقیمانده پاداش پایان خدمت بازنشستگان ۱۴۰۲ در روزهای پیش رو خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، علی فرهادی در صفحه شخصی خود در توئیتر نوشت: «با تلاش‌های وزیر محترم و مجوز سران قوا باقی مانده مطالبات فرهنگیان عزیز، بازنشسته تامین اعتبار شده است. جلسه هماهنگی با مدیران ارشد بانک های ملی، ملت، سپه و صادرات برگزار شد تا ان‌شاءالله واریز باقیمانده پاداش پایان خدمت بازنشستگان محترم ۱۴۰۲ را در روزهای پیش‌رو محقق کنیم».

جزئیات سناریوی اجرای برنامه‌های درسی در راستای کیفیت بخشی به آموزش

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش به طراحی اقدامات اجرایی لازم در ذیل برنامه رئیس جمهور اشاره کرد و گفت: سناریوی اجرای برنامه درسی را طراحی کردیم و برای انجام این مهم؛ شهر قدس به عنوان پایلوت تعیین شده و آمار نیروی انسانی، فضا و تجهیزات آن نیز احصاء شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، رضوان حکیم زاده در نشست کیفیت بخشی به آموزش که با حضور رئیس جمهور، معاونین و مدیران ستادی در محل نهاد ریاست جمهوری برگزار شد ضمن تبریک ایام و سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی با تأکید بر این که مدرسه در تراز سند تحول بتیابرین با ایا چشم انداز ایجاد محیطی پویا خلاق و یادگیرنده با مشارکت دانش آموزان باید راه اندازی کرد: گفت: بتاست در این مدرسه با بهره گیری از روشهای نوین آموزشی، فناوری‌های روز به برنامه درسی تغتی به پرورش تفکر انتقادی، خلاقیت و مهارت‌های حل مسأله دانش آموزان پرداخته شود. وی ادامه داد: مدارس تراز باید به نیازهای فردی دانش آموزان توجه کند تا استعدادهای خود را شکوفا کرده و به شهروندان مسئولیت‌پذیر تبدیل شوند.

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش به ویژگی‌های مدرسه تراز سند تحول بتیادین اشاره کرد و گفت: یادگیری فعال، توجه به تفاوت های فردی، استفاده از فناوری‌های نوین و تربیت اسلامی و ... از مهم ترین آنها محسوب می شود. وی به طراحی اقدامات اجرایی لازم در ذیل برنامه رئیس جمهور اشاره کرد و گفت: سناریوی اجرای برنامه درسی را طراحی کردیم و برای انجام این مهم؛ شهر قدس به عنوان پایلوت تعیین شده و آمار نیروی انسانی، فضا وتجهیزات آن نیز احصا شده است. وی با تأکید بر این که تمامی مدارس ابتدایی شهر قدس در طرح مدارس الگوی تراز سند تحول بتیادین قرار می گیرند: گفت: در این راستا شبکه‌ای از معلمان و مدیران شهر قدس به عنوان پایلوت کشوری ایجاد شده است و با تشکیل کارگروه ویژه استانی در اداره کل شهرستان‌های استان تهران به دنبال توانمندسازی معلمان با رویکرد اصلاح روشهای آموزش هستیم. معاون وزیر ادامه داد: در این مدل ،ایتفوگرافی و محتوای آموزشی با موضوع روش‌های فعال تدریس طراحی و محتوای آموزشی ویژه اولیا نیز تدوین شده است. وی به اقدامات دیگر در این زمینه اشاره کرد و افزود: بازبینی سرفصل‌های آموزشی، برگزاری نشست‌های مشترک با معاونت‌های اداره کل شهرستان‌های تهران و احصای منابع علمی معتبر از تجربیات از دیگر برنامه های این حوزه بوده است. حکیم زاده با اشاره به تحصیل ۲۰۰۳ دانش آموز اتمام تاپ در شهر قدس، بیان کرد: اسکن کاملی از وضعیت آموزشی آنان را احصاء و وضعیت بازماندگان از تحصیل ترک تحصیل و دانش‌آموزان تکرار پایه را نیز بررسی و احصا کردهایم.

به گفته معاون وزیر آموزش و پرورش ضمن احصای تجهیزات مورد نیاز درون مدرسه- تاکنون حدود ۱۸ کارگاه مجازی و ۲۵ کارگاه حضوری برگزار کردیم وی با اشاره به برگزاری جلساتی برای نحوه انجام جشنواره‌های متنوع تحول در محیط های یادگیری گفت: شکل لباس معلم تا دانش آموز و زیباسازی کلاس‌های درس و پی گیری برگزاری جشنواره بازی و یادگیری از محورهای برگزاری این جشنواره خواهد بود وی به اقدامات انجام شده در سراسر کشور در این باره اشاره کرد و گفت: در موضوع بازبینی سرفصل‌های آموزشی، سه بخش را در دستور کار قرار دادیم: شایستگی‌های پایه و خودتوسعه‌ای معلمان، تقویت محیط های یادگیری، شایستگی‌های فناورانه و دیجیتال و استفاده از تجارب نظام پیشرو در این مسیر با رویکرد تکنیکهای خُرد برای معلمان در نظر گرفتیم. حکیم زاده افزود: برای توانمندسازی معلمان نیز برآنیم تا تولیدات مشترک معاونت ابتدایی و سازمان پژوهش استفاده کنیم. همچنین در این مسیر ارزوهای ترکیبی برای بکارگیری همه امکانات و ظرفیت‌ها استفاده شده است. وی در پایان به طراحی پوستر جشنواره اصلاح روش‌های آموزشی و تحول در محیط‌های یادگیری اشاره کرد.

راهکاری برای افزایش طول عمر افراد مسن

تحقیقات نشان می دهد که ورزش منظم می تواند مرگ و میر ناشی از همه علل را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، سبک زندگی فعال بدنی در اواخر عمر با افزایش سن مرتبط است و فعالیت بدنی می تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی فرد را در سال های بعد افزایش دهد. نتایج یک مطالعه نشان می دهد که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته می تواند استقلال فرد مسن و همچنین سلامت شناختی و ذهنی را افزایش دهد. یک فرد مسن می تواند با مشورت پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود به تدریج و با خیال راحت این مقدار ورزش را انجام دهد. به گفته محققان، کمبود فعالیت بدنی یک عامل خطر برای بیش از ۳۰ بیماری مزمن است که افراد مسن را تحت تأثیر قرار می دهد. مقدار ورزش توصیه شده برای افراد جوان- ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هر هفته- برای افراد مسن نیز صدق می کند. این بررسی بیان می کند که ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته می تواند مرگ و میر ناشی از همه علل را در مقایسه با یک هفته بدون فعالیت بدنی تا ۳۱ درصد کاهش دهد. ورزش می تواند قدرت و در نتیجه استقلال جسمی فرد را بهبود بخشد و در عین حال احتمال زمین خوردن را که یک خطر بزرگ در سنین بالا است، کاهش دهد. فعالیت بدنی با بهبود کلی کیفیت زندگی و همچنین سلامت شناختی و روانی قوی‌تر همراه است.

این مطالعه خاطرنشان می کند: «اسلمندانی که از نظر بدنی فعال‌تر می‌شوند، می‌توانند به طور بالقوه سال‌ها به زندگی خود اضافه کنند و همچنین کیفیت زندگی بالاتری در آن سال‌ها داشته‌باشند.»

زنان و خانواده

میکروپلاستیک‌ها در جفت نوزادان نارس

محققان گفتند: میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها در غلظت‌های بالاتری در جفت نوزادان نارس در مقایسه با نوزادان ترم وجود دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، در دنیای امروز، میکروپلاستیک‌ها، ذرات ریز پلاستیکی کوچک‌تر از پنج میلی‌متر به‌طور فزاینده‌ای همه جا حضور یافته‌اند و واقعیت نگران کننده این است که میکروپلاستیک‌ها در هر گوشه‌ای از محیط زندگی ما نفوذ یافته‌اند.

این ذرات آنقدر کوچک هستند که بدون میکروسکوپ قابل مشاهده نیستند یا این حال، اثرات آنها بر محیط زیست و سلامت انسان به هیچ وجه قابل مشاهده نیست. نتایج تحقیقات نوظهور، میکروپلاستیک‌ها را با آسیب سلولی، التهاب و خطرات بالقوه طولانی‌مدت سلامتی مرتبط کرده است.

میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها در جفت نوزادان نارس در مقایسه با نوزادان ترم وجود دارند

برای بررسی محققان این تحقیق بود و یافته‌ها نشان داد که میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها در غلظت‌های بالاتری در جفت نوزادان نارس در مقایسه با نوزادان ترم وجود دارند.

میکروپلاستیک چگونه به رحم می‌رسد؟

وجود میکروپلاستیک‌ها در جفت سوالات مهمی را ایجاد می‌کند از جمله اینکه چگونه این ذرات ریز به بدن انسان نفوذ می‌کنند و مهم‌تر از آن، چگونه به یک کودک متولد نشده می‌رسند؟

نتایج تحقیقات منتشر شده در سایت ارت نشان می‌دهد که میکروپلاستیک‌ها از طریق غذای آلوده، آب آشامیدنی و حتی هوایی که تنفس می‌کنیم وارد جریان خون مادر می‌شوند. این ذرات می‌توانند به جریان خون نفوذ کرده و در لنداه‌های متعدد از جمله جفت رسوب کنند.

نتایج تحقیقات پیشین نشان داده است که افراد روزانه مقادیر قابل توجهی میکروپلاستیک را مصرف می‌کنند. قرار گرفتن در معرض این مواد، همچنین می‌تواند از طریق استنشاق میکروپلاستیک‌های موجود در گرد و غبار خانگی که از متلهی ملتد پارچه‌های مصنوعی و انتشارات صنعتی سرچشمه می‌گیرد، رخ دهد.

میکروپلاستیک‌ها ممکن است با توجه به اندازه کوچک و ترکیب شیمیایی خود، فرآیندهای بیولوژیکی بدن را با حمل مواد افزودنی مضر یا عملکرد به‌عنوان ناقل سایر مواد سمی مختل کنند. این نگرانی در مورد اثرات طولانی‌مدت آنها بر رشد جنین و پیامدهای بارداری ایجاد می‌کند.

شناسایی مسیرهای میکروپلاستیک‌ها

درک مسیرهای میکروپلاستیک در بدن انسان برای توسعه راهبردهایی در کاهش مواجهه و کاهش خطرات برای مادران و نوزادان ضروری است. فناوری‌های پیشرفته اکنون متخصصان را قادر می‌سازد تا میکروپلاستیک‌ها را به روش‌هایی که در گذشته قادر به اندازه‌گیری دقیق آن نبودیم، اندازه‌گیری کنیم.

میکروپلاستیک در جفت نوزدرس

هنگامی که محققان اطلاعات جمع‌آوری شده از جفت‌ها را تجزیه‌وتحلیل کردند، دریافتند که سطح میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها در نوزادان زودرس به‌طور قابل توجهی بالاتر بود. محققان این نظریه را مطرح کردند که این ذرات پلاستیکی در طول بارداری در جفت جمع می‌شوند و در موارد زایمان زودرس تجمع و قرار گرفتن در معرض آن افزایش می‌یابد. بیماری قلبی و سکته از مهمترین خطرات واقعی قرار گرفتن انسان در معرض پلاستیک‌است.

نتایج مقاله «میکروپلاستیک و سلامت انسان: درک خطرات و پیامدها» منتشرشده در پایگاه مرکز اطلاعات علمی دانشگاهی نشان داد که رشد زیاد تولید و استفاده از پلاستیک در زندگی انسان با توجه به اینکه میکروپلاستیک‌ها در طبیعت از تجزیه پلاستیک‌های بزرگتر به وجود می‌آیند، تجزیه آنها نیز به چندین سال زمان نیاز دارد. انتظار می‌رود در صورت کاهش یا توقف تولید پلاستیک تنها پس از سال‌ها شاهد این افزایش حضور باشیم. پس باید خطرهای قرارگیری در معرض آنها را به درستی بشناسیم.

تازه های سلامت

سلامت روده خود را با ماشین حساب محاسبه کنید!

جولی کوپچیتسکا(Julie Kopczyński)، میکروبیولوژیست که شیفتگی به باکتری‌ها مطالعات او را هدایت می‌کند، تحقیقات موجود در مورد میکروبیوم روده را بررسی کرده و یک ماشین حساب مفید ایجاد کرده است که استفاده از آن، آسان است. او می‌گوید که این یک راه خوب برای حفظ سلامتی و تندرستی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نیوفاتس، به احتمال زیاد در مورد میکروبیوم روده و تاثیر آن بر سلامتی شنیدهاید. جولیا کوپچیتسکا یک میکروبیولوژیست که شیفتگی طولانی مدت به میکروبیوم روده داشته است، با استفاده از تحقیقات خود و سایر افراد، یک ابزار عملی ایجاد کرده است که هر کسی می‌تواند برای ارزیابی سلامت خود از آن استفاده کند و آن یک ماشین حساب امتیازدهی به میکروبیوم روده است.

او توضیح داده است: شیفتگی من به میکروبیوم روده انسان در طول تحصیلاتم در مقطع کارشناسی در میکروبیولوژی شروع شد. هرچه بیشتر یاد گرفتم، بیشتر متوجه شدم که روده ما چقدر بر تمام جنبه‌های سلامتی ما تاثیر می‌گذارد. همچنین باعث شد بیشتر به این فکر کنم که چگونه عادات روزانه ما سلامت میکروبیوم ما را شکل می‌دهد.

من شروع به ایجاد تغییرات کوچک در رژیم غذایی و سبک زندگی خود برای حمایت از روده و سلامت کلی خود کردم. دیدن تغییرات مثبت در طول زمان به من انگیزه داد تا به دیگران کمک کنم تا مسئولیت سلامتی خود را نیز بر عهده بگیرند. این اشتیاق متجر به تحقیقات دکتری من شد جایی که من بر توسعه استراتژی‌های جدید برای شناسایی و ارائه پروبیوتیک‌های مؤثر برای بهبود سلامت و رفاه متمرکز کردم. استفاده واقعی از سال‌ها مطالعه و آزمایش‌های شخصی او جایی به اوج خود رسید که ماشین حساب را ایجاد کرد و آن را برای افراد زیادی در دسترس قرار داد.

او می‌گوید: مشخص است که علاقه زیادی به این موضوع وجود دارد و البته همه اطلاعات موجود می‌تواند بسیار زیاد باشد در حالی که نکات کلی در دسترس است، اغلب، آنها برای کسی با پیشینه علمی بسیار مهم یا سخت هستند. ایجاد است که ماشین‌حساب امتیاز میکروبیوم روده وارد می‌شود. همانطور که از نام آن پیداست، این ابزار یک امتیاز ارائه می‌کند تا به طور کلی در مورد میزان رعایت برخی عادات دوستدار روده اطلاعاتی ارائه دهد. اما مهمتر از آن، تجزیه و تحلیل دقیق هر عادت را نیز ارائه می‌کند که شامل نمایان کردن آنچه به خوبی انجام می‌شود، آنچه ممکن است از دست رفته باشد و آنچه می‌تواند بهبود یابد، است.

با توجه به گستردگی تحقیقات منتشر شده در دسترس، توسعه ماشین حساب آسان نیست. اما کوپچیتسکا می‌خواهد به کاربران اطمینان دهد که این بر اساس شواهد علمی است.

او می‌گوید: ای کاش فرمولی وجود داشت که بتوانم از آن برای این ماشین حساب استفاده کنم، اما طبق معمول در مورد این موضوع، اطلاعات زیادی برای غربال کردن وجود داشت. با این حال، من شروع به مشاهده الگوهای ثابت در مطالعات مختلف کردم که به من کمک کرد یک سیستم امتیازدهی ایجاد کنم که به طور متعلقی تاثیر هر عادت و میزان تاثیر آن بر سلامت روده را ترجیح‌دهی می‌کند. مطمئنا این به خودی خود یک فرمول علمی نیست، اما مجموع آن بر اساس تحقیقات محکم است.

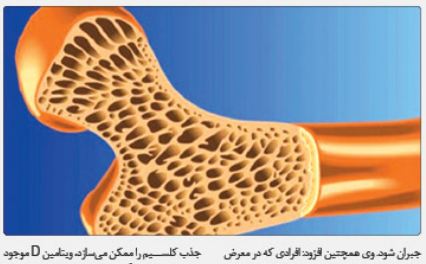
ماشین حساب امتیاز میکروبیوم روده در وب سایت Omni Calculator موجود است. این یکی از صدها ماشین حساب رایگانی است که موضوعات متنوعی مانند زیست‌شناسی، امور مالی، ساخت و ساز، ریاضی، سلامت، محیط زیست و ورزش را پوشش می‌دهد. در سمت چپ ماشین‌حساب میکروبیوم، توضیحی ساده در مورد اینکه میکروبیوم روده چیست و چه کار می‌کند وجود دارد. بخشی در مورد اینکه چگونه عدم تعادل بین باکتری‌های «خوب» و «بد» روده باعث بیماری می‌شود و همچنین بخشی در مورد اینکه چگونه انتخاب‌های سبک زندگی بر ترکیب میکروبیوم ما تاثیر می‌گذارد. وجود دارد. استفاده از ماشین حساب آسان است و کاربر را ترغیب می‌کند تا اطلاعات مربوط به این سبک زندگی خود را وارد کند تا در نهایت محاسبه امتیاز از ۱۰۰ نمره صورت بگیرد.

کوپچیتسکا می‌گوید: هدف دستیابی به یک امتیاز کامل نیست. ما انسان هستیم و بدنمان به اندازه کافی انعطاف‌پذیر است تا نقص‌ها را کنترل کند. در عوض، این ابزار برای تشویق توسعه تدریجی عادات سالم‌تر طراحی شده است. عادت‌هایی که در طول زمان می‌توانند به طور قابل توجهی برای رفاه ما مفید باشند هدف آن هدایت است، نه قضاوت. کمک به کاربران برای برداشتن گام‌های معتدل و واقع‌بینانه به سمت سلامت بهتر روده و پیشگیری طولانی مدت از بیماری.

حتی اگر با هیچ مشکل سلامتی خاصی سروکار ندارید، بهترین کاری که می‌توانید برای خود انجام دهید این است که بر پیشگیری تمرکز کنید. این عادت کوچک و روزمره هستند که به مرور زمان روی هم جمع می‌شوند و بر سلامت شما در سطح خرد تاثیر می‌گذارند. این عادت‌ها می‌توانند به تدریج خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند دیابت نوع ۲، سرطان یا آرتریت را افزایش دهند که معمولا درمان آنها پس از وقوع، چالش برانگیز است. او میدوارد است که محاسبه‌گر امتیاز میکروبیوم روده به پزشکان سلامت و متخصصان تغذیه در ارائه مراقبت از بیمار کمک کند و توصله کسانی که می‌خواهند نقش فعالی در بهبود سلامت خود داشته باشند، استفاده شود. کوپچیتسکا می‌گوید: نیازی به تلاش برای تغییر همه چیز به یکباره وجود ندارد. پس نگران نباشید و تنها یک قدم بردارید. بعد از اینکه عادتی را با موفقیت تغییر دادید، می‌توانید دوباره به ماشین حساب مراجعه کنید و دوباره تست کنید تا چالش سلامتی جدیدی را کشف کنید. واقع‌بین باشید اما متعهب بمانید.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد

اهمیت کاهش مصرف نمک برای سلامت استخوان‌ها



مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: با افزایش سن، به‌ویژه در دوران یائسگی، اگر درهای استخوانی آغاز شود، این می‌تواند نشانه‌ای از خطر ابتلا به پوکی استخوان باشد. برای پیشگیری و مدیریت این وضعیت، مصرف متعلم لبنیات، میوه‌ها و سبزیجات را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، احمد اسماعیل‌زاده در خصوص راهکارهای تغذیه‌ای برای پیشگیری از پوکی استخوان گفت: برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، توصیه می‌شود که لبنیات را از برنامه غذایی خود حذف نکنید و روزانه سه واحد از آن، شامل شیر و ماست، مصرف کنید. از آنجا که پنیر و دوغ حاوی نمک بالایی هستند و نمک زیاد باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود، بهتر است برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، شیر و ماست در اولویت قرار گیرند.

وی افزود: در سنین میانسالی، استخوان‌ها معمولاً در وضعیت متاسبی قرار دارند اما با افزایش سن، لبتا مرحله‌ای به نام استئوپنی (کاهش تراکم استخوان) آغاز می‌شود که می‌تواند با دردهای استخوانی همراه باشد و در صورت عدم پیشگیری و مراقبت، به مرحله پوکی استخوان متجر شود. بتابرین، حفظ تعادل در رژیم غذایی و توجه به مصرف متعلم لبنیات از گامهای مهم برای داشتن استخوان‌هایی سالم و قوی در دوران سالمندی است. وی تأکید کرد: اگر در مرحله‌ای هستیم که درهای استخوانی آغاز شده است، باید توجه ویژه‌ای به رژیم غذایی خود داشته باشیم. گنجاندن لبنیات در برنامه غذایی روزانه ضروری است. همچنین مصرف سبزیجات و میوه‌ها که به قلیایی شدن ادرار کمک می‌کنند، بسیار توصیه می‌شود. چراکه این ویژگی باعث کاهش دفع کلسیم از بدن می‌شود و نقش مهمی در تقویت و سلامت استخوان‌ها دارد. وی عنوان کرد: در سنین بالاتر، به‌ویژه برای خانم‌هایی که وارد دوران یائسگی می‌شوند، نیاز به مصرف مکمل‌های کلسیم افزایش پیدا می‌کند در این دوران، بدن به کلسیم بیشتری نیاز دارد و سه واحد لبنیات تنها می‌تواند حدود ۷۵۰ میلی‌گرم کلسیم تأمین کند. بتابراین، بخش باقی‌مانده‌ی این نیاز باید از طریق مصرف مکمل‌ها جبران شود. وی همچنین افزود: افرادی که در معرض خطر ابتلا به سنگ‌های کلیوی هستند، باید دقت داشته باشند که از مکمل‌های کلسیم نوع سیترات استفاده کنند. چرا که نوع کربنات ممکن است خطر تشکیل سنگ را افزایش دهد. توجه به این نکات می‌تواند در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض دوران سالمندی موثر باشد.

اسماعیل‌زاده در ادامه گفت: برای افرادی که نیاز به مکمل کلسیم دارند، بسته به شرایط بدنی آن‌ها توصیه می‌شود مکمل کلسیم را هفته‌ای یک تا دو بار یا حتی در برخی موارد به صورت روزانه مصرف کنند. اما باید به این نکته توجه کرد که وضعیت ویتامین D بدن نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. وی توضیح داد: اگر سطح ویتامین D در بدن مناسب نباشد، حتی با مصرف لبنیات و مکمل‌های کلسیم، بدن قادر به جذب کافی کلسیم نخواهد بود. بتابرین، برای تأمین سلامت استخوان‌ها، نه‌تنها مصرف کلسیم بلکه توجه به میزان ویتامین D بدن نیز ضروری است. این دو ماده در کنار یکدیگر نقش کلیدی در پیشگیری از پوکی استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها دارند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تاکید کرد: این نکته به این معنا نیست که مکمل کلسیم که مصرف می‌کنیم حتماً باید حاوی ویتامین D باشد. اگرچه بسیاری از مکمل‌های کلسیم موجود در بازار همراه با ویتامین D عرضه می‌شوند، اما ویتامینی که جذب کلسیم را ممکن می‌سازد، ویتامین D موجود در بدن است. نه آنچه در قرص وجود دارد. وی افزود: مکمل‌های حاوی ویتامین D باید به بدن وارد شوند تا در مراحل بعدی نیازهای ما را برطرف کنند. بتابرین، اگر قرصی مصرف می‌کنید که ویتامین D ندارد، اما سطح ویتامین D بدن شما مناسب است، می‌توانید با خیال راحت از آن مکمل استفاده کنید. به‌ویژه برای افرادی که در معرض خطر پوکی استخوان و سالمندی قرار دارند. استفاده معتظم از قرص کلسیم اهمیت بسیاری دارد. وی خاطرنشان کرد: مصرف مکمل‌های کلسیم در صورت نیاز، گنجاندن لبنیات در رژیم غذایی، مصرف فراوان میوه و سبزیجات و محدود کردن مصرف سدیم، گوشت قرمز از جمله عوامل مؤثر در کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان است. مصرف زیاد گوشت قرمز به دلیل افزایش دفع ادراری کلسیم، توصیه نمی‌شود و باید به حد اعتدال باشد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت همچنین با اشاره به نقش مضر نمک در سلامت استخوان‌ها گفت: نمک یکی از عوامل اصلی در بروز بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند پوکی استخوان، پرفشاری خون و حتی سرطان معده است. سدیم موجود در نمک موجب افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می‌شود و خطر پوکی استخوان را به‌طور قابل توجهی بالا می‌برد. وی افزود: برای پیشگیری از این عوارض، لازم است در تمام مراحل زندگی، از کودکی تا سالمندی، مصرف نمک را به حداقل برسانید و از این ماده با احتیاط استفاده کنید.

اسماعیل‌زاده ادامه داد: بدن انسان به‌طور متوسط در طول روز تنها به حدود یک قاشق مربا خوری نمک نیاز دارد اما این به معنای آن نیست که هر روز باید این مقدار نمک را مستقیماً مصرف کنیم. باید به این نکته توجه کنیم که نمک مصرفی ما تنها به نمکی که در نمکدان است و بر روی غذاها می‌پاشیم محدود نمی‌شود. وی افزود: بسیاری از مواد غذایی که روزانه مصرف می‌کنیم به‌طور طبیعی حاوی نمک هستند. برای مثال، نان و برنج مقدار قابل توجهی نمک دارند و حتی برخی از میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی سدیم هستند. بتابرین، باید دقت کنیم که مصرف کلی نمک از تمامی منابع، از حد مجاز فراتر نرود. با از بروز مشکلاتی مانند پوکی استخوان و بیماری‌های دیگر جلوگیری کنیم. وی تأکید کرد: نمک پنهان در مواد غذایی مختلف به صورت ناخواسته وارد بدن ما می‌شود و همان مقدار یک قاشق مربا خوری نمک مورد نیاز بدن در طول روز، شامل مجموع تمام نمک‌های پنهان و آشکاری است که مصرف می‌کنیم. وی افزود: به همین دلیل، باید در مصرف نمک با دقت و احتیاط عمل کنیم، به‌ویژه اگر دچار دردهای استخوانی هستیم یا نگران ابتلا به پوکی استخوان در دوران سالمندی باشیم. رعایت این نکات می‌تواند نقش مؤثری در حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از عوارض ناشی از مصرف بیش از حد نمک داشته باشد. وی خاطرنشان کرد: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند دفع ادراری کلسیم را افزایش دهد و به سلامت استخوان‌ها آسیب برساند. بتابرین، توصیه می‌شود که نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید و تنها در هنگام پخت‌وپز، از مقدار متاسبی نمک بدون‌ارتصفیه‌شده استفاده کنید.

اسماعیل‌زاده افزود: مواد غذایی مصرفی ما نیز نباید شور باشند؛ از مصرف زیاد غذاهای کنسروی، خیارشور، و ترشی‌های شور خودداری کنید و نان‌های شور را از برنامه غذایی حذف کنید. همچنین، غذاهای رستورانی و فست‌فودها معمولاً حاوی مقادیر بالایی نمک هستند که اگر مصرف آن‌ها را محدود نکنیم، مقدار زیادی نمک وارد بدن می‌شود و خطر ابتلا به پوکی استخوان به‌ویژه در سنین بالاتر افزایش می‌یابد. انتخاب تغذیه‌ای سالم و کاهش نمک دریافتی، یکی از راه‌های مؤثر در حفظ سلامت استخوان‌هاست.

دریچه

توصیه‌هایی برای کالری‌سوزی و کاهش وزن

کالری به‌انرژی دریافتی از غذاهایی که مصرف می‌کنیم گفته می‌شود. مقدار کالری را می‌توانید روی برچسب محصولات غذایی مشاهده کنید. توجه‌این برچسب‌ها کمک می‌کند تا در انتخاب غذا دقت بیشتری صرف کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایتدیتندنت، کالری‌ها پیچیده‌به‌نظر می‌رسند، از مصرف‌شان گرفته‌تا سوزاندن آنها برخلاف آنچه فرهنگ رژیم غذایی به ما آموخته است، کالری‌ها به خودی خود «بد» نیستند و در واقع «خوب بدن» به‌شمار می‌روند.

میزان کالری که بدن هر فرد استفاده می‌کند با شخص دیگر متفاوت است.

اگر می‌خواهید یک ایده تقریبی داشته باشید، محاسبه میزان متابولیسم پایه و سوخت‌وساز بدن که‌فقد وزنتان را نیز در نظر می‌گیرد، می‌تواند شما را در رسیدن به هدف کاهش وزن همراهی کند.

مقدار کالری که می‌خواهید بسوزانید به اهداف شما بستگی دارد. برای حفظ وزن سالم، تعداد کالری دریافتی باید با کالری مصرفی بدنتان در تعادل باشد. دریافت کالری بیشتر به‌طور مداوم به اضافه وزن و چاقی منجرمی‌شود.

دستورالعمل سازمان مواد غذایی و دارویی ایالات متحده آمریکا دریافت ۲۰۰۰ کالری در روز است که با توجه به عوامل سن، جنسیت، قد، وزن فعلی و میزان فعالیت بدنی متفاوت است.

همچنین، به گفته متخصصان، افزایش دمای بدن خودبه‌خود به کاهش وزن منجر نمی‌شود. اما اگر با ورزش دمای بدن را افزایش می‌دهید این کار به سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند.

بتابراین اگر قصد سوزاندن کالری دارید، باید تمرکز روی تعریق به‌طور خاص کمتر باشد. درمقابل، تمرکز روی حرکت بدن و ورزش را افزایش دهید.

اگر هدف کاهش وزن است، با کاهش کالری دریافتی یا سوزاندن کالری بیشتر از طریق ورزش یا هر دو (ورزش و افزایش تعریق) می‌توان به این هدف رسید. البته، باز هم تاکید در این است که تعداد کالری برای هر فرد با توجه به عوامل و اهداف فردی متفاوت است و در همه افراد مشابه نیست.

در همین راستا متخصصان هشدار می‌دهند که کاهش وزن گاهی اوقات به‌روشی «بسیار نامناسب» انجام می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند: تمرکز شما بر دریافت کالری از طریق مصرف پروتئین باشد، زیرا پروتئین‌ها در فیبر کمک می‌کنند تا سریع‌تر احساس سیری کنید. بتابراین به‌طور طبیعی کمتر غذا خواهید خورد.

نکته دیگری که باید متوجه آن بود: تراکم کالری در مواد غذایی است. زیرا برخی غذاها با وجود حجم کم، کالری خیلی زیادی دارند.

حمایت کامل بیمه سلامت از مبتلایان دیابت

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران با اشاره به تجویز و مصرف غیرمتعظی دارو در کشور، در عین حال درباره برخی صحبت‌های اخیر در زمینه مصرف بیش از اندازه انسولین در کشور گفت: قرار نیست مصرف انسولین قطع یا مانعی ایجاد شود. زیرا در طول این سال‌ها نشان دادیم که حمایت کاملی از بیماران مبتلا به دیابت کردیم. اما باید آموزش و اطلاع رسانی به بیماران مبتلا به دیابت انجام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان بیمه سلامت، محمدمهدی ناصحی در سومین همایش آموزشی مسئولان واحد سلامت خانواده و نظام ارجاع استانی بیمه سلامت که در ستاد این سازمان برگزار شد، ضمن تبریک اعیاد شعبانیه و دهه مبارک فجر، افزود: بیمه‌ها باید برای بیمه‌شدگان خود نقشه راه و برنامه داشته و فقط به فکر پرداخت هزینه‌های درمانی بیماران نباشند.

وی ادامه داد: یکی از ابعاد بیمه‌های پایه سلامت، توجه به عدم آسیب رسیدن به سلامت و بیمار شدن افراد است و این سوال مطرح می‌شود که آیا بیمه‌ها نقشی در این زمینه دارند و نگاه متعالی به بیمه شدگان وجود دارد که باید سلامت او حفظ شود؟ آیا مسیر مشخصی برای بیمه شدگان در نظام سلامت ترسیم شده و تیم پزشکی خانواده در کنار او حضور دارند تا از بیمه شدگان حمایت کنند؟ یکی از نگاه‌های پزشکی خانواده این است که یک مشاور امین در کنار بیمه شدگان حضور داشته و از مسیر سلامت او حمایت کند.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران بیان کرد: در همین راستا، معاونت پیشگیری در سازمان بیمه سلامت تشکیل و برنامه‌هایی در این زمینه تدوین شد تا هم جامعه پزشکی و هم مردم در راستای حفاظت از سلامت همراهی کنند. میانگین هر نسخه در کشور ۴.۲ قلم دارو است و از طرفی مداخلات غیر ضروری درمانی برای بیماران تجویز و انجام می‌شود که می‌تواند برای بیمه شدگان آسیب‌رسان باشند.

ناصحی گفت: با راه‌اندازی نسخه الکترونیک، داده‌هایی در اختیار سازمان‌های بیمه‌گر قرار دارد که می‌توان این داده‌ها را از نظر مصرف دارو و تجویزها تحلیل کرد و تحلیل‌ها را در اختیار پژوهشگران و محققان قرار داد تا بیشتر بررسی شود.

مدیر عامل سازمان بیمه سلامت ایران افزود: گاهی فقط یک قلم دارو در بیمه‌ها هزینه‌های بسیار زیادی دارد؛ وقتی درباره مصرف انسولین صحبت شد، بسیاری از افراد که حتی ارتباطی به حوزه سلامت نداشتند هم انتقادتی مطرح کردند. اما باید این آسیب‌ها به سلامت افراد مطرح شده و محققان در این زمینه بررسی کرده و صحبت کنند.

ناصحی اظهار کرد: وقتی جمعیت بیماران مبتلا به دیابت نوع یک و دو مشخص و نیاز این بیماران به انسولین هم مشخص است، سوال این جاست که چرا مصرف بیش از اندازه است؟ قرار نیست مصرف انسولین قطع یا مانعی ایجاد شود. زیرا در طول این سال‌ها نشان دادیم که حمایت کاملی از بیماران مبتلا به دیابت کردیم؛ اما باید آموزش و اطلاع رسانی به بیماران مبتلا به دیابت انجام شود. به هر حال افرادی در این زمینه متاهمی دارند و تمایل ندارند بیماران مبتلا به دیابت آموزش ببینند.