گوناگون

فرآیند ثبت‌نام در پویش مهر آغاز شد

معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش گفت: فرآیند ثبت‌نام در پویش مهر امسال در رشته‌های مختلف آغاز شد و دانش‌آموزان علاقه‌مند تا پایان بهمن ماه سال جاری فرصت دارند در رشته مورد علاقه خودشان ثبت نام کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش، اصغر بازقزاده در این باره گفت: در مراسم بازگشایی سال تحصیلی جدید ۱۴۰۲-۱۴۰۳ رئیس جمهور با حضور در جمع دانش آموزان و تغییر نام این طرح به "پویش مهر" و تغییر روند در مسیر سال های گذشته با بیان اینکه کشور ما بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، پیشرفت های بسیاری در همه بخش ها و مناطق کشور داشته است، از آن ها در خواست کردند که در بازدیدها، پیشرفت ها را با افاقم و بیان خود به تصویر کشیده و گزارش های آن را به مدرسه و معلمان ارائه کنند و در مرحله بعد این گزارش ها برای دیگر دانش آموزان و والدین و همچنین برای دیگر مدارس به نمایش گذارند و سپس در شهرها و استان های دیگر و به شکل یک جشنواره در سراسر کشور برگزار شود. وی افزود: از جمله تفاوت های طرح پویش مهر با پرسش مهر، می توان به این نکته اشاره کرد که این طرح به دلیل ماهیت پویشی خود، دارای استمرار زمانی است و دانش آموزان پس از جمع آوری اطلاعات و تولید آثار خود، آن ها را به صورت میدانی به نمایش عمومی می گذارند و به رویت آن ها می پردازند.

بازقزاده ادامه داد: دستورالعمل پویش ملی مهر در نظر دارد با اضافه کردن قالب و بستر جدید و تغییر در ماژولت اجرایی طرح، با استفاده از ظرفیت های میدانی و رویکردی مستمر دانش آموزان از پیشرفت های کشور، کیفیت اجرایی آن را افزایش دهد.

معاون وزیر بیان کرد: فراخوان پویش مهر با اهداف جلب مشارکت فعال دانش آموزان، شناسایی علل و عوامل پیشرفت و توسعه کشور، افزایش حس مسئولیت پذیری مخاطبان، ایجاد اعتماد به نفس و خودباوری، آشنایی با روند جهانی شدن و حفظ هویت ملی و دینی طراحی و ارائه شده است. به گفته بازقزاده رشته های پویش شامل پوستر، پادکست، داستان کوتاه، ویدئوکست، سرود، شعر، موشن گرافی، فیلم کوتاه و مستند است. وی اضافه کرد: دانش آموزان علاقه مند تا پایان بهمن ماه سال جاری فرصت دارند برای ثبت نام به سامانه my.medu.ir بخش نوروز مراجعه و از قسمت مسابقات فرهنگی هنری دسته‌بندی پویش مهر را انتخاب و در رشته مورد علاقه خودشان ثبت نام کنند.

فایده مصرف ماهی برای افراد در معرض خطر بالای بیماری قلبی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند، ممکن است از خوردن ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی خال مخالی، شاه ماهی و ساردین سود ببرند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، ماهی‌های روغنی حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که بدن نمی‌تواند آن را تولید کند و باید از طریق رژیم غذایی تأمین شود. یک مطالعه بزرگ بین المللی نشان داد که در صورت داشتن سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ به علاوه سابقه خانوادگی مشکلات قلبی، خطر ابتلاء به بیماری قلبی بیش از ۴۰ درصد افزایش می‌یابد.

با این حال، اگر فردی میزان کافی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشد، سابقه قلبی خانوادگی، خطر ابتلاء به آن را تنها ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. به گفته محققان، نتایج نشان می‌دهد که عادات سالم سبک زندگی می‌تواند در برخی موارد بر خطر ژنتیکی غلبه کند.

«کاوین لیندر»، سرپرست تیم تحقیق و استادیار اپیدمیولوژی در مؤسسه کارولینسکا سوئد، می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی عروقی دارند، از خوردن ماهی‌های چرب بیشتر از دیگران سود می‌برند.»

به گفته‌ لنجمن قلب آمریکا، اسیدهای چرب امگا ۳ با ایجاد سیستم ایمنی قوی‌تر، کاهش التهاب، کاهش فشار خون و بهبود میزان کلسترول مرتبط هستند. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰۰ نفر را جمع آوری کردند که نزدیک به ۸۰۰۰ نفر از آنها به مشکلات قلبی مانند انژین ناپایدار، حمله قلبی، ایست قلبی و سکته مبتلا شدند. سطح اسیدهای چرب امگا ۳ در تمام شرکت کنندگان در مطالعه اندازه گیری شد. لیندر گفت که این سطوح معیاری قابل اعتماد برای میزان مصرف ماهی‌های روغنی در رژیم غذایی است و از داده‌های رژیم غذایی گزارش شده توسط افراد قابل اعتمادتر است.

محققان سابقه خانوادگی و سطح امگا ۳ هر فرد را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که اسیدهای چرب به نظر می‌رسد خطر کلی بیماری قلبی را کاهش می‌دهند.

لیندر گفت: «بیماری قلبی عروقی تا حدی ارثی است. اما شناسایی ژن‌های کنترل کننده متوار است بنابراین یک فرضیه قوی این است که ترکیبی از ژنتیک و محیط در بروز آن دخیل است.»

سیب درختی باعث دفع سرب از بدن می‌شود

یک متخصص تغذیه، سیب درختی را منبع غنی پکتین عنوان کرد و گفت: خوردن سیب درختی باعث تسهیل دفع سرب از بدن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا از مهر، منصور رضایی افزود از سایر منابع پکتین می‌توان به مرکبات مثل پرتقال، نارنگی، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس دار اشاره کرد که مصرف روزانه میوه‌های حاوی یکتین برای کاهش خطرات آلودگی هوا بسیار مهم است و توصیه می‌شود حداقل یک سیب در طول روز مصرف شود. این دکتری تخصصی علوم تغذیه، دریافت سلنیم را برای بهبود عملکرد آنزیم‌هایی که بتوانند با شرایط بد محیطی و آسیب‌رسان به سلول‌های بدن مقابله کند ضروری دانست و ماهی، گوشت قرمز کم چرب، غلات کامل، حبوبات، تخم مرغ، مرغ، سیر، زردچوبه و قارچ را حاوی این ماده ذکر کرد.

رئیس اداره تغذیه بیمارستان مسیح دانشوری، ریزمغذی روی را از مواد مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن برشمرد و گفت: انواع گوشت، غلات و حبوبات خیسانده شده و تزجیجا جوانه زده به خصوص غلات سبوس‌دار از منابع سرشار از روی هستند. وی، مصرف انواع فرآورده‌های دریایی، نخود سبز، عدس و جوانه گندم را توصیه کرد که از منابع خوب ریزمغذی روی هستند.

رضایی با بیان این مطلب که منیزیم در هوای آلوده موجب کاهش جذب فلزات سنگین مانند کادمیوم و افزایش دفع سرب می‌شود گفت: انواع سبزی‌های با رنگ سبز تیره (کلروفیل دار) غنی از این ماده مغذی هستند.

زنان و خانواده

چند توصیه مهم درباره بهداشت بارداری

متخصصان سلامت، مراقبت موثر در طول بارداری و زایمان را به عنوان یک «عامل پیشگیری حیاتی» توصیف می‌کنند. بر اساس داده‌های مطالعه‌ای تازه که در نشریه تخصصی The Lancet Global Health منتشر شد، حداقل ۴۰ میلیون زن در نقاط مختلف جهان سالانه یک مشکل سلامتی بلندمدت مرتبط با زایمان را تجربه می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از آناتولی، نتایج این مطالعه توجه‌ها را به پیامدهای طولانی مدت مشکلات احتمالی پس از زایمان جلب کرده است زیرا بیشتر این مشکلات ممکن است برای ماه ها یا حتی سال ها پس از زایمان ادامه یابند.

این مطالعه با تاکید بر ضرورت شناسایی خطرات و جلوگیری از عوارضی که می تواند منجر به مشکلات سلامتی پایدار شود، مراقبت موثر در طول بارداری و زایمان را به عنوان یک «عامل پیشگیری حیاتی» توصیف کرده است.

«ایلکال آلوتی»، مدیر تحقیقات و سلامت تولیدمثل و باروری در سازمان جهانی بهداشت (WHO) در این باره گفت: بسیاری از مشکلات پس از زایمان باعث رنج قابل توجهی در زندگی روزمره زنان مدت‌ها پس از تولد نوزاد می‌شوند، چه از نظر عاطفی و چه از نظر جسمی و با این حال تا حد زیادی مورد توجه قرار نمی‌گیرند و گزارش نمی‌شوند.

آلوتی افزود: زنان در طول زندگی خود و فرائز از مادر شدن نیاز به دسترسی به طیف وسیعی از خدمات ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی دارند که به نگرانی‌های آنها گوش می دهند و نیازهای آنها را برآورده می کنند. بنابراین در این شرایط آنها نه تنها از پیامدهای زایمان دور می‌مانند بلکه می توانند از سلامت و کیفیت زندگی برخوردار شوند.

بر اساس این مطالعه، یک سیستم سلامت چند رشته‌ای نه تنها خدمات زایمان با کیفیت و خوبی را ارائه می‌کند، بلکه از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و تأثیر نابرابری‌های گسترده‌تر را کاهش می‌دهد و برای حمایت از آسیب‌پذیرترین زنان و دختران در دنیا، مورد نیاز است.

در زمان بارداری، ممکن است زنان ترکیبی از احساسات و حالات مختلف از جمله افسردگی و اضطراب را تجربه کنند

متخصصان توصیه می کنند که برای مراقبت از سلامتی مادر و کودک، زنان باردار می‌بایست غذاهای مغذی مصرف کنند، ورزش کنند، خوب بخوابند و ویتامین های دوران بارداری خود را مصرف کنند.

نوسانات خلقی در دوران بارداری طبیعی است. با این حال اگر دائماً عصبی یا افسرده هستید، این حالت می‌تواند نگران کننده باشد.

سایر مشکلات مرتبط با سلامت روان نیز که ممکن است در دوران بارداری ایجاد شود، عبارتند از:

* اختلال دوقطبی
* اختلال ترس پس از سانحه (PTSD)
* حملات پانیک
* اختلال وسواس اجباری (OCD)
* اختلالات خوردن

درمان ناگرفتی و مشکلات مربوط به سلامت روان در دوران بارداری بسیار مهم است. فردی که افسرده و مضطرب است یا مشکل دیگری دارد، ممکن است مراقبت‌های پزشکی مورد نیاز خود را دریافت نکند.

مراجعه به یک روانشناس یا مشاور می‌تواند در حل مشکلات مرتبط با سلامت روان بسیار کمک کننده باشد و به بهبود وضعیت سلامت و کیفیت زندگی مادر و کودک در سال‌های بعد بیجامد.

آیا نوروبیون سرطان زاست؟

یک فوق تخصص گوارش و کبد می گوید آمار مصرف خودسرانه مکمل‌ها داروهای تقویتی، مسکن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها در کشور بیش از حد نرمال است و باید جلوی مصرف آنها را به راحتی و بدون نسخه پزشک در اختیار افراد می گذارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، طبق گزارش جامعه پزشکی، آمار مصرف خودسرانه داروهایی مثل آسپرین تقویتی نوروبیون و ب کمپلکس در ایران بسیار بالا است و خیلی از مردم، همدیگر را هم به مصرف آنها تشویق می کنند و حتی تا جایی تخصصی عمل می کنند که، تاکید دارند حتما منبع خارجی آن خریداری شود تا اثر بهتری داشته باشد. این در حالی است که متخصصان می گویند، مصرف بیش از حد بعضی از داروها مثل آمپول ب کمپلکس، آمپول نوروبیون، ب ۱۲ و ویتامین دی اثرات بدی روی بدن می گذارد و تحقیقات نشان داده که بعضی از اینها سرطان‌زا هستند و حتی می‌توانند مرگبار باشند.

ایرج خسروینا، فوق تخصص گوارش و کبد و رئیس هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران در گفتگو با همشهری آنلاین تاکید می کند که مصرف بی رویه، نابجا و خودسرانه بعضی از داروها مثل ویتامین دی، ویتامین سی و ب کمپلکس باعث ناراحتی‌های دستگاه گوارش، بیماری کبد مثل کبد چرب و بیماری کلیه از جمله سنگ کلیه می‌شود و حتی می‌تواند به مسمومیت فرد منجر شود. پس مصرف هر دارویی بدون تجویز پزشک کار درستی نیست. البته نمی‌توان نادیده گرفت که بعضی از پزشکان هم خیلی راحت نوروبیون تجویز می کنند. حتی برای درمان سرماخوردگی.

خسروینا می گوید: با اشاره به این که متاسفانه آمار مصرف خودسرانه مکمل ها در ایران خیلی زیاد است، می گوید: مصرف داروهای دیگر مثل مسکن‌ها و آنتی بیوتیک‌ها هم در کشورمان بیش از حد نرمال است. وقتی دارویی را خودسرانه و بدون تجویز پزشک و بدون این که کارایی آن را بدانیم، مصرف می کنیم، یا دست خودمان به بدن خود آسیب می‌رسانیم.

رئیس هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران می گوید: در کشور ما رایج شده که افراد چون تا احساس خستگی و کسالت می کنند، یک آمپول نوروبیون می‌زنند. در حالی که هیچ فایده‌ای هم ندارد و فقط بدن خود را از بین می‌برند. چون مصرف قرص‌ها، این داروی به ظاهر ساده می‌تواند به عوارضی از جمله مسمومیت فرد منجر شود، می‌تواند به کبد سالم آسیب بزند، می‌تواند منجر به بروز سرطان بشود. اصلا مصرف یا تزریق نوروبیون برای جوانان لزومی ندارد و فقط افراد مسن و سالمند باید آن را مصرف کنند. آن هم ماهانه یا هر چند ماه یک دو بار.

به کفت این فوق تخصص گوارش و کبد، بیشتر کشورهای دنیا دارو را بدون نسخه پزشک دست بیمار نمی دهند اما متاسفانه این کار در ایران مرسوم است و هرکس دارویی بخواهد، می‌رود آن را راحت از داروخانه می خرد و داروخانه هم آن را بدون نسخه پزشک به راحتی در اختیار افراد می گذارد.

رئیس هیأت مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران می گوید: اگر خوب غذا بخورید و مواد پروتئینی و ویتامین‌ها به بدن تان برسد، مصرف مکمل‌ها هم اشتباه است. در هیچ جای دنیا چنین چیزی رایج نیست. ما مقدار زیادی از بودجه خانواده را صرف خرید داروهایی می کنیم که مصرفشان هیچ ضرورتی ندارد.

خسروینا می گوید: هروقت آزمایش خون دادیم و نتیجه آزمایش ما کمبود ویتامین یا ویتامین‌هایی را نشان داد، مصرف داروها و ویتامین‌ها و مکمل‌ها منطقی است. اما وقتی هنوز آزمایش ندادیم و نمی‌دانیم بدن‌مان چقدر و در مورد چه ویتامین‌هایی کمبود دارد، به هیچ عنوان نباید خودسرانه دارویی را مصرف یا تزریق کنیم.

روزنه

چگونه زمستان را با سلامتی سپری کنیم؟

همانطور که هوا سردتر می‌شود و نگران ابتلاء به سرماخوردگی هستید باید بدانید که با انجام کارهای ساده‌ای می‌توانید در زمستان سالم باقی بمانید

به گزارش پیام آشنا به نقل از ترکیش، اگرچه همیشه نمی‌توانیم از ابتلاء به همه بیماری‌ها جلوگیری کنیم اما سه نکته اشاره شده در ذیل به شما کمک می‌کند در برابر بیماری‌های فصل سرد قوی باشید.

سیستم ایمنی خود را تقویت کنید

برای مرطوب نگه داشتن غشاهای مخاطی در نازوفارنکس، با نوشیدن مایعات فراوان شروع کنید. اینگو فروبورژ، دانشمند ورزشی از دانشگاه ورزش آلمان در کلن اظهار کرد: این امر بقای پاتوژن‌ها را سخت‌تر می‌کند.

روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حدود ۳۰ میلی‌لیتر مایعات بنوشید، ترجیحاً آب و چای‌های شیرین نشده باشد بنابراین اگر ۷۰ کیلوگرم وزن دارید، باید حداقل ۲.۱ لیتر در روز مایعات بنوشید.

چیزی که به سیستم ایمنی شما نیز کمک می‌کند، رژیم غذایی متعادل با تنوع زیاد است. محققی می‌گوید که در فصل سرما از ریزمغذی‌های آهن و روی استفاده کنید. بدن شما به آنها نیاز دارد تا سلول‌های تی شما - سلول هایی که ویروس‌ها را در بدن ما شناسایی می‌کنند - به درستی کار کنند. به عنوان مثال، آهن و روی را می‌توانید در جو، عدس، کنجد و دانه کدو حلوایی پیدا کنید.

ورزش نیز به تقویت سیستم دفاعی بدن شما کمک می‌کند. بنابراین سعی کنید بطور منظم در هوای پاک پیاده‌روی کنید.

از عفونت جلوگیری کنید

مرکز فدرال آموزش بهداشت آلمان (BZgA)، می‌گوید که وقتی فردی عطسه یا سرفه می‌کند، عوامل بیماری‌زا از طریق بزاق و ترشحات بینی وی پخش می‌شوند. اگر ما بدانید که نتایج تحقیقات بالینی ثابت نکرده است که استفاده از ماسک می‌تواند به پیشگیری از عفونت آنفلوانزا کمک کند، با این وجود، اگر علائم عفونت را احساس می‌کنید، ایده خوبی است که بینی و دهان خود را بپوشانید.

قفسه دارو خود را چک کنید

آیا بسرای زمانی که گلو درد را احساس می‌کنید قرص‌هایی در قفسه دارویی خود دارید؟ اکنون زمان مناسبی است تا تاریخ انقضای آنچه را در قفسه دارویی خود دارید، بررسی کنید و داروهایی که تاریخ مصرف آنها تمام شده است را دور بریزید.

یک از مواردی که باید در نظر بگیرید شربت‌های سرفه هستند زیرا هنگامی که درب آنها را باز می‌کنید، ممکن است عمر مفید آنها را کاهش دهید، بنابراین هنگام باز کردن آن، زمان را روی بسته‌بندی یادداشت کنید.

اگر می‌خواهید آسیبی‌ها یا قطره‌های بینی را تهیه کنید، نباید با افزودنی‌های قلقتری موجود در بازار وسوسه شوید. موادی مانند دکسپانتنول، آلوئه‌ورا، عصاره گل بابونه و روغن‌های ضروری از دیگر موارد غیرضروری هستند، زیرا شواهد کافی وجود ندارد که آنها بتوانند کمک بیشتری ارائه دهند.

لازم است که بدانید، محلول‌های حاوی فقط آب و نمک برای مقابله با احتقان بینی کاملا مناسب و کافی هستند.

پشت پرده واردات سمعک‌های بی کیفیت

سمعک به عنوان یک کالای سلامت شناخته می شود که نیاز اساسی افراد کم شنوا است و نباید از دسترسی به آن محروم شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، کم شنوایی یک معلولیت پنهان محسوب می‌شود که اگر درمان نشود، می‌تواند با پیامدهای زیادی در سطح جامعه خودنمایی کند.

هر سال ۴۰۰۰ کودک کم شنوا در کشور متولد می‌شوند که ۸۰ درصد آنها نیازمند دریافت وسایل کمک توانبخشی هستند و سمعک رایج‌ترین وسیله کمک توانبخشی برای کودکان کم شنوا تلقی کرد.

این در حالی است که جامعه ما به سمت سالمندی می‌رود و افراد بعد از ۴۵ سالگی، به تدریج با کم شنوایی مواجه می‌شوند. یعنی اینکه نمی‌توان عارضه کم‌شنوایی را نادیده گرفت.

از سوی دیگر، متخصصان شنوایی شناسی کشور بر این باورند که سالانه حداقل ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار سمعک نیاز داریم تا بتوان پاسخگوی فردی، بود که می‌بایست از این وسیله کمک توانبخشی استفاده کنند.

احمدرضا ناظری متخصص شنوایی شناسی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با انتقاد از سولح و محدودیت‌هایی که در زمینه دسترسی به سمعک با کیفیت در کشور ایجاد شده است، از فروش سمعک در فروشگاه‌های خیابان جمهوری تهران انتقاد کرد و گفت: این کار صد درصد غیر حرفه‌ای و غیر مجاز است.

وی افزود: وظیفه وزارت بهداشت و اداره کل تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو است که با چنین تخلفاتی برخورد کنند.

ناظری ادامه داد: سمعک باید توسط متخصص شنوایی شناسی و در کلینیک تجهیز شود.

وی با انتقاد از کیفیت سمعک‌هایی که وارد کشور می‌شود، افزود: باید با حذف از حمایتی، فضای رقابتی ایجاد کرد تا شاهد واردات سمعک‌های با کیفیت بالا بود.

ناظری در عین حال، خواستار حمایت بیمه‌ای از هزینه‌های سمعک شد و گفت: متأسفانه تصمیم‌هایی که برای سمعک در اداره کل تجهیزات پزشکی گرفته می‌شود، مطلوب متخصصان شنوایی شناسی نیست.

وی افزود: حداقل نیاز کشور به سمعک، سالانه ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار سمعک است که در حال حاضر فاصله زیادی با واردات قانونی سمعک وجود دارد.

این اظهارات در نوزدهمین کنگره شنوایی شناسی ایران مطرح شد. به طوری که خسرو گورابی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، یکی دیگر از منتقدان سیاست‌های اداره کل تجهیزات پزشکی در حوزه تأمین سمعک است.

وی با عنوان این مطلب که در ۸۰ درصد موارد کم شنوایی امکان درمان دارویی و جراحی وجود ندارد، گفت: درمان ۲۰ درصد باقی مانده از افراد کم شنوا توسط متخصص گوش و حلق و بینی و یا نقشه راه متخصص شنوایی شناسی صورت می‌گیرد.

گورابی ادامه داد: ۸۰ درصد افراد کم شنوایی نیاز دارند که از سمعک استفاده کنند و این وسیله کمک توانبخشی، باید از کیفیت بالایی برخوردار باشد.

عضو هیأت مدیره انجمن علمی شنوایی شناسی ایران، با عنوان این مطلب که عارضه کم شنوایی از ۴۵ سالگی و به تدریج شروع می‌شود، گفت: وقتی شما برای شنیدن صدا، دست خود را پشت گوشتان گذاشتید، یعنی اینکه به سمعک نیاز دارید.

گورابی افزود: متأسفانه اداره کل تجهیزات پزشکی، رویکرد علمی به این موضوع ندارد و همیشه به آمارهای گذشته نگاه می‌کند.

وی ادامه داد: برای سال ۱۴۰۲، قریب به ۶۰۰ هزار سمعک نیاز داریم که اداره کل تجهیزات پزشکی، حداکثر اجازه واردات ۱۲۰ تا ۱۵۰ هزار سمعک را می‌دهد که با نیاز کشور همخوانی ندارد. بنابراین، نیاز کشور یا باید از مسیر واردات قاچاق و غیرقانونی باشد و یا اینکه از دسترسی به سمعک محروم شوند که در هر دو حالت، خطرناک است.

گورابی افزود: سودآور نبودن تولید سمعک، باعث شده خیلی از کشورها برای تأمین نیاز خود دست به واردات بزنند و این موضوع شامل کشور ما نیز می‌شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با عنوان این مطلب که سمعک باید به اندازه نیاز کشور وارد و توسط متخصص شنوایی شناسی تجویز شود، گفت: دو سال است که کمیته تخصصی سمعک در اداره کل دادم، اما هیچ توجهی به آن نشد. همین لیست را دوباره دوباره قبل دادم که باز هم خبری نشد.

وی افزود: متأسفانه مجوز واردات بدون نظر متخصصان رشته شنوایی شناسی صادر می‌شود و همین موضوع باعث شده از ۱۲ برند درجه یک سمعک که وارد کشور می‌شد، به ۳ برند برسیم. در حالی که تا سال ۱۴۰۰ و قبل از آن، شاهد سمعک‌های با کیفیت بالا از کشورهای صاحب برند در ایران بودیم.

گورابی با انتقاد از ورود چمدانی سمعک به بازار کشور، گفت: این قبیل سمعک‌ها، فاقد کیفیت و گارانتی هستند و همین موضوع، موجب نگرانی متخصصان شنوایی شناسی شده است.

عضو هیأت مدیره انجمن علمی شنوایی شناسی ایران، با عنوان این مطلب که حاضر به مناظره با مسئولان اداره کل تجهیزات پزشکی هستیم، افزود: متأسفانه در اداره کل تجهیزات پزشکی، از نظرات کارشناسی متخصصان شنوایی شناسی استفاده نمی‌شود.

گورابی افزود: در ۲۸ اسفند ۱۴۰۰، لیست ۴۰۰ هزار سمعک با تنوع برند را به اداره کل تجهیزات پزشکی دادم، اما هیچ توجهی به آن نشد. همین لیست را دوباره دوباره قبل دادم که باز هم خبری نشد.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ادعای کفایت قیمت سمعک که اداره کل تجهیزات پزشکی آن را اعلام کرده است، نادرست خوانده و گفت: ما نیاز داریم برای افراد کم شنوا سمعک با کیفیت از برندهای معتبر استفاده کنیم.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
این چه رازی است که انتهِ را می خواهیم به یاد آوریم، فراموش می کنیم و چیزی را که می خواهیم فراموش کنیم، داشتا به یاد می آوریم!

- کوریک مک کارتی

Instagram.com/minimalha
Telegram.me/Minimalforlife

تازه‌های سلامت

۸ راهکار برای سم‌زدایی بدن در روزهای آلوده

حتی در صورت رعایت سبک زندگی سالم، ممکن است باز هم احساس بی‌قراری، سردرد یا عدم‌انرژی کافی داشته باشید؛ این وضعیت می‌تواند به معنای عدم‌سم‌زدایی کامل بدن باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، عوامل مختلفی ممکن است سبب تجمع سموم در بدن ما شوند که این روزها آلودگی هوا یکی از عوامل مهم است اما اصلی‌ترین علائم عدم حذف سموم در بدن خود را با بی‌خوابی، آکنه، خستگی مداوم، درد عضلات، پیوست، سردرد، افزایش وزن و در نهایت افسردگی نشان می‌دهد.

بر اساس این گزارش، اما می‌توان با برداشتن گام‌های ساده در خانه، سموم را از بدن حذف کرد.

۸ راهکار برای حذف سموم از بدن شامل موارد زیر است:

کاهش مصرف قند: یک راه برای سم‌زدایی بدن کاهش مصرف قند است. به جای این که به طور مرتب به دنبال شیرینی، کوکی یا کیک بروید، جایگزین سالمی مانند شکلات تیره (۷۰ درصد) را به رژیم غذایی خود بیفزایید. گزینه‌های سالم، دیگر شامل تکه‌های میوه است. قندهای طبیعی نیاز شما به شیرینی‌های پرضرر را کاهش می‌دهد. دارچین را نیز می‌توانید به جای قند به غذاها اضافه کنید. مصرف دارچین به کنترل قندخون کمک می‌کند.

نوشیدن آب: تک تک سلول‌های بدن برای بقا نیاز به آب دارند. روز خود را با نوشیدن آب و اضافه کردن چند قطره لیمونی تازه به آن شروع کنید. این کار نه تنها فرایند هضم غذا را افزایش می‌دهد بلکه منجر به سم‌زدایی از کبد نیز می‌شود.

تحرک کافی: ورزش منظم، نوعی سم زدایی از بدن است و منجر به بهبود گردش خون، بهبود فرایند هضم، کاهش استرس، تقویت مفاصل و حفظ سلامت کل بدن می‌شود.

مصرف سبزیجات تیره رنگ: این سبزیجات از قبیل اسفناج، برگ چغندر، خردل و ... برای کمک به جلوگیری از برخی شرایط بهداشتی از جمله دیابت، سنگ کیسه صفرا، مشکلات کلیوی و سلامت کبد از گذشته مفید بوده‌اند. سبزیجات تیره رنگ برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و کاهش پیوست نیز مفیدند ضمن این که خواص ضد پیری دارند ترکیبات بافت شده در سبزیجات تیره رنگ به واسطه سطوح بالای فیبر، آب و منیزیم موجود در آنها منجر به کاهش خطر ابتلاء به سرطان، تعادل هورمونی و کاهش وزن می‌شود.

اضافه کردن جعفری به رژیم غذایی: جعفری یک ضد عفونی کننده عالی و ادرارآور است. این سبزی معطر و التیه پرطرفدار عملکرد کلیه‌ها را تحریک می‌کند و نقش مهمی در دفع سموم بدن دارد. به غذاها، نان مثل سالادها، پاستاها، سوپ و غیره جعفری اضافه کنید. اگر یک دوره سم‌زدایی جدی را شروع کرده‌اید آب جعفری فوق العاده است.

نوشیدن چای سبز: برای سم زدایی، چای سبز بنوشید. چای سبز سرشار از آنتی اکسیدان و حاوی ریزمغذی‌هایی مثل پلی فنول است. این نوع چای متابولیسم را بالا می‌برد و سبب کاهش وزن می‌شود.

خواب کافی: در واقع وقتی به اندازه کافی نمی‌خوابید، در فرایند طبیعی سم زدایی بدن اختلال ایجاد می‌کنید به همین دلیل باید از بیداری بیش از حد در شب بپرهیزید و شبها به موقع بخوابید. هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، بدن شما نیاز به تخلیه سموم دارد. تاخیر دفع در هنگام صبح، سبب بازگشت سموم به بدن می‌شود.

پرهیز از غذاهای آماده: مواد غذایی صنعتی و فرآورده‌های غذایی فاقد مواد مغذی و حاوی افزودنی‌های مضر مانند مواد نگهدارنده، مواد شیمیایی نمک و چربی هستند. از مصرف آرهای تصفیه شده، قند زیاد، نوشیدنی‌های گازدار و نوشیدنی‌های شیرین بپرهیزید. مصرف میوه، سبزیجات تازه، دانه‌های کامل و گوشت‌های تازه را در اولویت برنامه غذایی خود قرار دهید. سیر، لیمو، جوانه کلم بروکلی، لوبیا، ماش، سبزیجات خام دیگر و ... همگی به سم زدایی از بدن کمک می‌کنند. به این موارد می‌توان آب میوه‌های آرگانیک را نیز اضافه کرد.