گوناگون

مدارس تا ۲۸ اسفندماه باز هستند

معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش با اعلام اینکه فعالیت و جریان آموزشی و تربیتی مدارس تا آخرین روز اسفندماه سال ۱۴۰۱ ادامه دارد، از باز بودن مدارس خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش وپرورش، محمدمهدی کاظمی گفت: مدارس مطابق روال هرساله تا آخرین روز کاری سال ۱۴۰۱ بازاست و کادر اداری و آموزشی با حضور در مدرسه به فعالیت‌های آموزشی و تربیتی خود می‌پردازند. لسال هم آخرین روز کاری سال ۲۸ اسفندماه است.

وی ادامه داد: از خانواده‌ها می‌خواهیم، با توجه به محدودیت زمانی تا پایان سال تحصیلی، حضور دانش آموزان در مدارس را پیگیری کنند تا بعد از تعطیلات نوروز شاهد عقب‌افتادگی‌های درسی و آموزشی دانش آموزان نباشیم.

معاون آموزش متوسطه با اشاره به اهداف نظام تعلیم و تربیت اظهار کرد: مدرسه مهم‌ترین و بهترین مکان برای تربیت و رشد اجتماعی دانش آموزان است که خوداتکا و نوجوانان در محیطی امن و سالم رشد و تربیت می‌یابند و امکان ورود دانش آموزان به اجتماع فراهم می‌شود، لذا ضرورت دارد، خوادهها بر حضور دانش آموزان در مدرسه تأکید داشته باشند و این موضوع را پیگیری کنند.

راهکاری برای کاهش ۶۰ درصدی ابتلا به آلزایمر

رژیم غذایی مایند (MIND) یکی از پنج تغییری است که خطر آلزایمر را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ملت، نتایج تحقیق کنونی نشان داد که پیروی از حتی چهار عامل از پنج عامل سبک زندگی، خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است. این رفتارها شامل محدود کردن مصرف الکل، رژیم غذایی با کیفیت بالا، ورزش برای مغز و بدن و عدم استعمال دخانیات است. رژیم غذایی باکیفیت بالا شامل پیروی از یک رژیم غذایی مانند MIND است. ترک سیگار (حتی بعد از ۶۰ سالگی) برای سلامت جسمی و شناختی مفید خواهد بود. ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید هفت هفتگی خوبی است. محدودیت مصرف الکل نیز مفید خواهد بود. همچنین ذهن را با کارهای جذاب فکری، مانند سرگرمی‌ها یا فعالیت‌های اجتماعی، فعال نگه دارید. حتی انجام تنها دو یا سه مورد از این تغییرات در سبک زندگی با کاهش خطر آلزایمر تا ۳۷ درصد مرتبط است با این حال، هرچه افراد بیشتر به عوامل سبک زندگی پایبند باشند، خطر ابتلا به زوال عقل در آنان کاهش می‌یابد.

دکتر ریچارد چی، هادژ، مدیر موسسه مغزی می‌گوید: این مطالعه مشاهده‌ای، شواهد بیشتری در مورد اینکه چگونه ترکیبی از رفتارهای قابل اصلاح ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد، ارائه می‌کند. این یافته‌ها ارتباط بین رفتارهای سالم و خطر کمتر را تقویت می‌کند و به مبنای آزمایش‌های بالینی کنترل‌شده برای آزمایش مستقیم توانایی مداخلات برای کند کردن یا جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر می‌افزاید. این مطالعه شامل ۱۸۴۵ نفر بود که داده‌های مربوط به رژیم غذایی، عوامل سبک زندگی، ژنتیک و عملکرد شناختی آنان جمع‌آوری شد. پیروی از چهار عامل از پنج عامل سبک زندگی خطر ابتلا به آلزایمر را تا ۶۰ درصد کاهش داد.

دکتر دالاس لدرسن همچنین گفت: این مطالعه مبیتی بر جمعیت به ترسیم این تصویر کمک می‌کند که چگونه عوامل متعددی در خطر ابتلا به بیماری آلزایمر نقش دارند.

این یک نتیجه علت و معلولی روشن نیست اما یک رابطه قوی به دلیل مجموعه داده‌های دوگانه و ترکیبی از عوامل سبک زندگی قابل تغییر است که به نظر می‌رسد منجر به کاهش خطر می‌شود.

ویتامین D در کاهش بروز حملات آسم تاثیر ندارد

ویتامین D یک ریز مغذی است که به سلامت استخوان و متابولیسم کلسیم کمک می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، بیش از این، محققان فکر می‌کردند که ویتامین D به محافظت در برابر حملات آسم کمک می‌کند با این حال، آخرین بررسی‌ها نشان داد که مصرف ویتامین D احتمالا به بهبود علائم آسم یا کاهش خطر حملات آسم کمک نمی‌کند. این بررسی سایر فواید سلامتی ویتامین D را نفی نمی‌کند. ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است که افراد می‌توانند آن را از طریق رژیم غذایی، مکمل‌ها و قرار گرفتن در معرض نور خورشید دریافت کنند. ویتامین D نقش مهمی در سلامت استخوان، رشد فیبر عضلانی و متابولیسم کلسیم دارد. بیماری آسم‌وضعیتی است که بر ریه‌ها و تنفس تأثیر می‌گذارد. افراد مبتلا به آسم در موقعی بیماری شأن به دلیل محرک‌های خاص بدتر می‌شود. درمان می‌تواند بر مدیریت علائم و اجتناب از محرک‌های آسم متمرکز شود. در یک بررسی در سال ۲۰۱۶، نتایج چندین مطالعه نشان داد که ویتامین D می‌تواند به محافظت در برابر حملات آسم کمک کند.

پس از این بررسی، داده‌های جدیدی پدیدار شد و محققان به دنبال ارزیابی مجدد تحقیق و چگونگی آن در مقایسه با یافته‌های قبلی بودند. محققان در بررسی فعلی به دنبال این بودند که ببینند آیا ویتامین D به کاهش خطرات تشدید آسم یا به بهبود کنترل علائم آسم کمک می‌کند. تشدید آسم به این معنی بود که علائم آنقدر بد بود که نیاز به درمان با کورتیکوستروئیدهای سیستمیک داشت. محققان در مجموع ۲۰ مطالعه شامل بیش از ۲۲۲۵ فرد مبتلا به آسم را بررسی کردند. تنها یک مطالعه که نوعی ویتامین D به نام کلسیدیول را بررسی کرد، نشان داد که کلسیدیول می‌تواند به کنترل آسم کمک کند. با این حال، برای اکثر مطالعات، یافته‌ها نشان داد که ویتامین D در مقایسه با دارونما یا بدون به پیشگیری از حملات شدید آسم یا کنترل علائم آسم کمک نمی‌کند.

«آدریان مارتینو»، استاد عفونت تنفسی و ایمنی در دانشگاه کوئین مری لندن، می‌گوید: «این بررسی به روز شده شواهدی برای حمایت از نقش مکمل ویتامین D یا متابولیت‌های هیدروکسیله آن برای کاهش خطر تشدید آسم یا بهبود کنترل آسم نیافت.» نتایج این بررسی نشان نمی‌دهد که افراد باید مصرف ویتامین D را متوقف کنند یا اینکه ویتامین D فواید دیگری هم ندارد. مارتینو در ادامه تاکید می‌کند: «بسیاری از افراد مبتلا به آسم در صورت مصرف داروهای استنشاقی یا قرص‌های استروئیدی، ویتامین D را برای محافظت از تراکم مواد معدنی استخوان مصرف می‌کنند. آنها نباید مصرف مکمل‌ها را بر اساس این بررسی، که فقط اثربخشی برای پیشگیری از حملات آسم را بررسی می‌کند و به سوالات سلامت استخوان‌ها پاسخ نمی‌دهد، متوقف کنند.»

زنان و خانواده

زنان در جامعه ایرانی به بهترین شکل ممکن ایفای نقش می کنند

نخستین دوره بازی‌های بین‌المللی نوروز ویژه بانوان با شعار «ورزش معنویت عدالت» برای اولین بار در ایران و با حضور کشورهای حوزه نوروز عصر روز جمعه با حضور معاون اول رئیس جمهور افتتاح شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، محمدمخبر در این مراسم که در سالن سکتبال مجموعه ورزشی آزادی برگزار شد، با بیان اینکه نوروز جزو عیدهای ملی، تمدنی و منطقه‌ای در بخش بزرگی از کشورهای دنیا است، برگزاری نخستین دوره بازی‌های بین‌المللی نوروز ویژه بانوان را رویدادی بسیار درست و اقدامی مناسب دانست و از تمام مسئولان و جلعه ورزشی کشورهای حوزه نوروز خواست تا با برنامه‌ریزی مناسب و برگزاری سالانه، این رویداد بزرگ در تقویم ورزشی دنیا ثبت و تکرار شود. معاون اول رئیس جمهور تاکید کرد: برگزاری چنین رویدادی بلخ کشورها و مدعیانی را می دهد که می خواهند جایگاه زن را به گونه ای القا کنند که زندگی خانوادگی آنان در تعارض با حضور اجتماعی، سیاسی و علمی زنان است. وی با اشاره به این که در طول تاریخ زنان محور اصلی ظهور و بروز دین مبین اسلام بوده‌اند، ادامه داد: تاکنون به نقش حضرت خدیجه(س) در توفیق اسلام در مکه و هم‌چنین حضرت فاطمه(س) در مدینه کمتر پرداخته شده است. مخبر افزود: حضور حضرت فاطمه زهرا(س) در زندگی دنیوی و اخروی درقله های رفیع قرار دارد و ایشان چه بعنوان دختر در رابطه با پیامبر اکرم(ص)، چه بعنوان همسر در رابطه با امیرالمومنین(ع) و چه در زمینه فرزند پروری در کنار ساحت های سیاسی وفعالیت های اجتماعی در همه این صحنه‌ها بابهترین نقش ظاهر شدند و در دوران عزلت حضرت علی(ع) پرچمدار مبارزه با فساد و انحراف در صدر اسلام بودند. وی با بیان این که تفکری در دنیا حاکم است که نمی شود فعالیت اجتماعی، سیاسی و علمی و اقتصادی زنان در کنار اداره خانواده، فرزند آوری و تربیت فرزند همراه باشد، تصریح کرد: فروز در جمهوری اسلامی ایران شاهد نقش آفرینی زنانی هستیم که در همه ابعاد خانوادگی و حضور در اجتماع به بهترین شکل ممکن ایفای نقش می کنند.

معاون اول رئیس جمهور با اشاره به این که ورزش از حقوق مسلم زنان است، تأکید کرد: جمهوری اسلامی ایران همه امکانات لازم برای حضور بانوان در عرصه های داخلی و بین المللی ورزشی را فراهم کرده است، به گونه ای که دستاوردهای جمهوری اسلامی ایران در زمینه ورزش بانوان، باقبل از پیروزی انقلاب اسلامی قابل مقایسه نیست.

وی فعالیت زنان در سیزده رشته ورزشی، حضور ۱۰۷ داور بین المللی زن، وجود بیش از ۲۲۰ هزار باشگاه ورزشی و هم‌چنین بیش از ۷ هزار باشگاه ورزشی مختص زنان و ۸۰۸ کرسی ورزشی زنان در مجامع بین المللی را از جمله افتخارات ورزش زنان در بعد از پیروزی انقلاب خواند و تصریح کرد: حضور همه جلبه بانوان در نظام اسلامی با عزم و اعتقادی راسخ توسعه یافت و در دولت سیزدهم نیز کمک به نقش آفرینی زنان در همه زمینه ها جزو راهبردهای اسلامی است. مخبر با اشاره به فعالیت بانوان درسالل اجتماعی، مدیریتی، پزشکی وعلمی خاطرنشان کرد: پیشرفت علمی کشور مدیون فعالیت علمی زنان است و جمهوری اسلامی ایران نشان داد که زنان در عین حضور در صحنه های مختلف اجتماعی، سیاسی و مدیریتی در کنار رعایت عفاف وحجاب می‌توانند با برخی تفکرات غلط در این زمینه مبارزه کرده و نشان دهند که موفقیت زنان در عرصه‌های مختلف در کنار فر حجاب و عفاف امکانپذیر است.

لازم به ذکر است: در این دوره از مسابقات ۲۰ کشور به همراه ایران در ۹ رشته ورزشی و با حضور ۲۲۵ ورزشکار ایرانی و ۲۷۸ ورزشکار خارجی از رده‌های سنی مختلف با هم به رقابت خواهند پرداخت.

کشورهای ایران، ارمنستان، قفقستان، ملاروس، قرقیزستان، عراق، کویت، پاکستان، ازبکستان، اندونزی، مالزی، تونس، روسیه، ارمنستان، امارات، قزاقستان، گرجستان، فلسطین، تایلند، نپال و در رشته‌های دومیدانی، سواركاری، چوگان به صورت نمایشی، کاراته، کبدی، فوتسال، وزنه برداری، شمشیربازی و جودو از ۱۹ تا ۲۳ اسفند در این رقابت‌ها حضور دارند.

معاون درمان وزارت بهداشت:

افزایش آمار کرونا جدی نیست

معاون درمان وزارت بهداشت با بیان اینکه سیر کرونا طی حدود ۱۰ روز گذشته، به صورت مداوم افزایش یابنده نبوده است، گفت: فعلا پیش‌بینی از اینکه بخواهیم وارد یک موج جدید شویم، با افزایش جدی مبتلایان را داشته باشیم، نداریم.

به گزارش پیام آشنا، سعید کریمی درباره روند ابتلا به کرونا در کشور، گفت: افزایش موارد کرونا در کشور قابل توجه نیست. البته که در طول زمان تغییرات و بالا و پایین شدن طبیعی است، اما آنطور نیست که وارد پیک جدیدی شده باشیم. موج هشتم بیماری در کشور تقریبا تمام شده است. با این حال این تغییرات و افزایش و کاهش موارد با جمعیت ۸۵ میلیونی جامعه طبیعی است. فعلا انتظار نداریم که وارد پیک جدید شویم.

وی با بیان اینکه افزایش مواردی که در کرونا رخ داده است، جدی نیست، گفت: اینطور نیست که بگوییم ورودی‌هایمان به طور جدی بالا رفته یا بستری‌هایمان به طور چشمگیری افزایش یافته است. ما روزانه آمار مراجعین کرونا به بیمارستان‌هایمان را داریم و در این زمینه افزایش جدی نداشتیم و بستری‌های جدی اتفاق نیفتاده است. بنابراین فعلا پیش‌بینی از اینکه بخواهیم وارد یک موج جدید شویم، با افزایش جدی داشته باشیم، نداریم. مگر اینکه اتفاق جدیدی رخ دهد. به عنوان مثال جهش جدیدی از ویروس رخ دهد و ... که تا به امروز خدا را شکر چنین موردی نداشتیم.

کریمی تاکید کرد: بنابراین تغییرات در آمار در کشوری که ۸۵ میلیون جمعیت دارد، طبیعی است. آنچه اهمیت دارد، سیر و روند کروناست. سیر کرونا طی حدود یک هفته و ۱۰ روز گذشته، به صورت مداوم افزایش‌یابنده نبوده است و آمار بالا و پایین داشته است. بر این اساس فعلا از نظر کرونا انتظار بروز مشکل جدی نداریم. در عین حال بیمارستان‌های ما آمادگی کامل برای ارائه خدمت دارند.

وی گفت: در کشور ۱۵۶ هزار تخت بیمارستانی داریم و اکنون تعداد موارد اصلا قابل مقایسه با امکانات‌مان نیست و خدمترسانی به خوبی قابل انجام است. باید توجه کرد که ما در یک‌های نشوار کرونا از پس خدمترسانی برآمدیم و اکنون که شرایط بسیار بهتر است.

دریچه

مراقب گاز سمی شوینده‌ها باشید

یک متخصص طب اورژانس، در خصوص مراقبت های لازم هنگام استفاده از شوینده ها، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسن امیری، مواد شوینده را شامل سه دسته شوینده‌های معمولی (مایع صابون، مایع ظرفشویی، سفیدکننده‌ها)، محلول لیدی ولیتکس و مواد شوینده قلیایی (جرم گیر و لکه بر)، دانست و گفت: خیلی از بلوان برای تأثیر بیشتر، مواد مختلف شوینده را باهم ترکیب می‌کنند، غافل از اینکه باعث متصاعد شدن گازهای سمی می‌شود که حتی می‌تواند منجر به مرگ شود.

وی ادامه داد: لوله بازکن‌ها اسید محسوب می‌شوند و بسیار قوی هستند، بعضی از افراد به اشتباه از فرم‌های صنعتی این مواد استفاده می‌کنند که قطعاً برای مصارف خانگی ساخته نشده‌اند و با عوارض بیشتری نیز همراه هستند

امیری در پاسخ به این سوال که مخلوط کردن سفید کننده‌ها و جرم گیرها با چه واکنشی هایی همراه است، گفت: حاصل این واکنش گاز کلر است که گازی بسیار سمی است و باعث تخریب حبابچه‌های ریه و به دنبال آن نارسایی تنفسی می‌گردد.

این متخصص طب اورژانس تاکید کرد: هنگام استفاده از این مواد در دستشویی و حمام‌ها ابتدا از سفیدکننده‌ها استفاده کرده و با آب شستشو دهید و پس از آن در صورت لزوم از جرم گیر استفاده کنید.

امیری یادآور شد: هنگام استفاده از این مواد حتماً در و پنجره‌های محیط باز باشد.

وی ادامه داد: در هنگام استفاده از این مواد و پاشیده شدن اتفاقی قطراتی از آن به پوست و یا چشم صورت، به فوریت این نقاط را با آب فراوان بشویید؛ چشم‌ها را داخل یک کاسه آب پر کرده و پلک بزنید و یا زیر شیر آب باز، شستشو دهید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تاکید کرد: مواد شوینده لیسدی و قلیایی را داخل ظروف شیشه‌ای یا بطری‌های نوشابه نریزید، زیرا ممکن است باعث اشتباه کودک شود و این مواد را به جای آب و یا نوشابه بنوشد که بسیار خطرناک است و باعث سوختگی مجاری گوارشی می‌گردد.

امیری ادامه داد: تمامی مواد شوینده حتی مایع ظرفشویی نیاز به استفاده از دستکش دارد زیرا مصرف بدون دستکش این مواد، باعث التهابات پوستی (درماتیت) خشکی پوست و اگزما می‌شود.

وی قزود: اگر فرد در مواجهه با گازهای سمی قرار گرفت، بهترین کار خارج کردن او از محیط و انتقال به فضای باز است که اگر مصدوم در مواجهه با فضای باز بیرنت نشد باید فوراً با اورژانس تماس بگیرید زیرا این فرد نیاز به مصرف اکسیژن دارد. همچنین به افرادی که در حالت عادی لیری تنفسی مصرف می‌کنند، تاکید کرد: در این حالت سریع‌تر از لیری‌های تنفسی خود استفاده کنند.

امیری گفت: متأسفانه گاهی آسیب‌ها به اندازه‌ای است که فرد برای زنده ماندن به دستگاه‌های تنفس مصنوعی وصل می‌شود.

وی همچنین یادآور شد: افرادی که دارای بیماری‌های مزمن تنفسی هستند و ظرفیت ریه کمتری دارند، حساس ترند و زودتر دچار عامت می‌شوند.

خطر رشد منفی جمعیت در کشور از سال ۱۴۲۰

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به کاهش ۵۰ درصدی نرخ رشد جمعیت در ایران و با بیان اینکه مطابق پیش‌بینی‌ها این خطر وجود دارد که از سال ۱۴۲۰ به بعد رشد جمعیت منفی شود، گفت: این درحالیست که نرخ پایین باروری در برخی از استان‌ها و خانواده‌های با رفاه بیشتر و درآمد بالاتر می‌تواند نشان دهنده برجسته‌تر بودن نقش فرهنگ بر مسائل دیگری مانند رفاه اقتصادی باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سیدمحمد طباطبایی با اشاره به روند کاهشی رشد جمعیت در کشور طی سالیان اخیر، گفت: بر اساس بررسی‌های صورت گرفته نرخ رشد جمعیت از سال ۱۳۶۵ تا سال ۱۳۸۵ و در طی ۲۰ سال از ۳.۹ به ۱.۶ و از سال ۱۳۸۵ تا سال ۱۴۰۰ نیز این نرخ به ۰.۶ کاهش یافته است که این اتفاق تقریبا در دنیا بی‌سابقه است.

وی با اشاره به کاهش نرخ رشد جمعیت از سال ۱۳۹۵ تا سال ۱۴۰۰، اظهار کرد: در واقع بر اساس آمار طی ۵ سال این آمار از ۱.۲ به حدود ۰.۶ رسیده است که یعنی در عرض این مدت نرخ رشد جمعیت کشور ۵۰ درصد کاهش یافته است. در واقع در سال ۱۳۹۵ تعداد مولیود در کشور یک میلیون و ۵۲۸ هزار تن بود که این آمار در سال ۱۴۰۰ به یک میلیون و ۱۱۹ هزار تن کاهش یافته است.

او ادامه داد: بررسی نرخ باروری کلی یعنی تعداد فرزندان زنده‌ای که یک زن در سنین باروری خود به دنیا می‌آورد نشان می‌دهد که این میزان در سال ۱۳۹۵ عدد ۲.۱۲ بوده است که در سال ۱۳۹۹ به ۱.۵۶ کاهش یافته است.

وی در ادامه به مقایسه تغییرات تعداد تولد، مرگ، ازدواج و طلاق در ۱۰ ماهه اول سال ۱۴۰۰ با ۱۰ ماهه اول سال جاری پرداخت و تاکید کرد: از ابتدای سال گذشته تا پایان دی ماه ۸۹۳ هزار و ۷۷۶ تولد ثبت شده است که آمار نشان می‌دهد در مدت مشابه در سال جاری این رقم ۴.۶ درصد کاهش یافته است از طرفی در ۱۰ ماه نخست سال گذشته ۳۴۷ هزار و ۴۰۶ مرگ به ثبت رسیده است که در مدت مشابه در سال جاری ۲۵ درصد کاهش یافته است.

وی افزود: همچنین در ۱۰ ماه نخست سال ۱۴۰۰ تعداد ۴۴۱ هزار و ۴۳۷ ازدواج به ثبت رسیده است که در مدت مشابه در سال ۱۴۰۱ این آمار با کاهش ۷.۴ درصدی مواجه بوده است. تعداد طلاق ثبت شده در ۱۰ ماه نخست سال گذشته نیز ۱۶۸ هزار و ۲۶۴ مورد بود که در مدت مشابه در سال جاری ۶.۴ درصد افزایش یافته است.

طباطبایی با اشاره به اینکه به نوع ناباروری اولیه و ثانویه وجود دارد، اظهار کرد: وقتی زوجی که تا به حال بچه‌دار یا بارداردار نشده‌اند دچار ناباروری می‌شوند، به آن ناباروری اولیه می‌گوییم. دلیل این نوع از ناباروری می‌تواند مشکلات مادرزادی یا مشکلات اکتسابی باشد. ناباروری ثانویه نیز یعنی زوجین بعد از یک بار تجربه بارداری که ممکن است موفق یا ناموفق بوده باشد، برای بار دوم قادر به بارداری نیستند که این نوع از ناباروری می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. در سال ۱۴۰۰ درصد ناباروری اولیه ۱۱.۹ درصد، ناباروری ثانویه ۱۵.۷ درصد، ناباروری کلی ۲۰.۳ درصد و تعداد کل زوجین ناباروری ۳ میلیون و ۲۶۸ هزار و ۱۱۵ بوده است.

او با تاکید بر لزوم اتخاذ سیاست‌هایی برای جلوگیری از کاهش نرخ جمعیت در کشور، تصریح کرد: ایران تا سال ۱۳۹۴ در زمره کشورهای جوان بوده است اما تا سال ۱۴۲۹ در دسته کشورهای با جمعیت ساخوورده قرار می‌گیرد و ۳۱.۲ درصد جمعیت را سالمندان بالای ۶۰ سال تشکیل خواهند داد؛ در واقع در سال ۱۴۲۹ از هر ۳ ایرانی یک نفر سالمند خواهد بود. ایران در عرض ۳۵ سال از سایر کشورهای جوان فاصله گرفته است و این امر بخش‌های مختلف کشور را با مشکل روبرو خواهد کرد و لازم است تدابیر لازم در این زمینه اتخاذ شود. پیش‌بینی می‌شود رشد جمعیت کشور در سال ۱۴۰۵ برابر با ۰.۲۱، در سال ۱۴۱۰ برابر با ۰.۱۵ و در سال ۱۴۱۵ به ۰.۰۴، کاهش یابد. مطابق پیش‌بینی‌ها از سال ۱۴۲۰ به بعد رشد جمعیت ایران منفی خواهد شد.

وی گفت: درحالی که میانگین سنی جمعیت کشور در سال ۱۳۵۵ حدود ۲۲.۴ سال بوده است، این عدد در سال ۱۳۹۹ به ۳۲ سال رسیده است. یعنی در ۴۵ سال گذشته جمعیت ایران حدود ۱۰ سال پیرتر شده است.

او به مقایسه رشد جمعیت ایران با سایر کشورها در منطقه غرب آسیا پرداخت و اظهار کرد: آمارهای سال ۱۳۹۵ نشان می‌دهد که رشد جمعیت ایران کمتر از برخی کشورهای غرب آسیا مانند کویت، لبنان، عربستان، اردن، افغانستان، پاکستان، عراق و ترکیه بوده است.

وی با تاکید بر لزوم فرهنگسازی در حوزه جمعیت، بیان کرد: یکی از موارد قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت بحث آموزش و فرهنگسازی است که به دو بخش فرهنگسازی عمومی و فرهنگسازی سلامت تقسیم می‌شود. کارشناسان مسائل جمعیتی نقش عوامل فرهنگی و باورها و نگرش‌های افراد را بسیار موثر می‌دانند. نرخ پایین باروری در برخی از استان‌ها و خانواده‌های با رفاه بیشتر و درآمد بالاتر می‌تواند نشان دهنده برجسته‌تر بودن نقش فرهنگ بر مسائل دیگری مانند رفاه اقتصادی باشد.

طباطبایی گفت: سیاست‌ها و تبلیغات وسیع برای کنترل جمعیت که طی ۳۰ سال اخیر در کشور جریان داشته است به تدریج باعث تغییر فرهنگ عمومی و تمایل به فرزند کمتر شده است. اصلاح این روند نیازمند برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های فرهنگی برای افزایش اطلاع رسانی به مردم در خصوص بحران جمعیت و لزوم داشتن جمعیت جوان است. تجربه نشان داده است که فرهنگسازی رخ نمی‌دهد، مگر با مرمنی سازی و پای کار آوردن مردم. آنها باید درک کنند که اگر جمعیت کاهش یابد همه اعضای جامعه آسیب خواهند دید؛ آنها باید در عرصه اجرا، نظارت و برنامه ریزی جمعیت وارد شوند.

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه‌های سلامت

بدترین رژیم‌های کاهش وزن

آن‌هایی که دنبال کاهش وزن بی‌دردسرند اغلب سراغ رژیم کتو یا پالئو می‌روند؛ اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند این نوع رژیم‌ها هم ناسالم‌اند و هم برای محیط زیست زیان‌بارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مطالعه‌ای که در دانشگاه تولین در نیواورلئان ایالات متحده آمریکا انجام شد، نشان داد این روش‌های کاهش وزن از نظر کیفیت کلی تغذیه کمترین امتیاز و از نظر انتشار کربن در بالاترین رتبه قرار دارند.

دیه‌گو رز، نویسنده ارشد این مطالعه در بیانیه‌ای اعلام کرد: «از آنجا که این رژیم‌ها بر پایه گوشت قرار دارند، به تاثیر آن‌ها روی تغییرات اقلیمی مشکوک بودیم. تاکنون کسی کل این رژیم‌هایی را که بدون مشورت با متخصص انتخاب می‌شوند، بر پایه یک چارچوب مشترک با هم مقایسه نکرده بود.»

در این مطالعه که در نشریه آمریکایی «تغذیه بالینی» (Clinical Nutrition) منتشر شد، شش رژیم غذایی محبوب با استفاده از داده‌های پیمایش ملی بهداشت و تغذیه مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها بررسی شدند. به این صورت که بر اساس شاخص تغذیه سالم فدرال، به این رژیم‌ها امتیاز دادند و میانگین امتیاز ۱۶ هزار شرکت‌کننده‌ای را که از هریک از رژیم‌ها پیروی می‌کردند، محاسبه کردند.

رژیم کتو مقدار زیادی چربی و مقدار اندکی کربوهیدرات دارد. طبق براورده‌ها، این رژیم به ازای هر هزار کالری مصرفی، حدود ۲.۹ کیلو دی‌اکسیدکربن تولید می‌کند.

رژیم پالئو که در آن از گوشت، آجیل و سبزیجات استفاده می‌شود و مصرف غلات و حبوبات در آن ممنوع است، در رژیم‌های غذایی پایین‌ترین امتیاز کیفی را دارد. ردپای کربن آن بالا است و برای هر هزار کالری مصرفی، حدود ۲.۵ کیلو دی‌اکسیدکربن تولید می‌کند.

رژیم‌های وگن (خام‌گیاه‌خواری) کمترین ردپای کربن را به جا می‌گذارند و به ازای هر هزار کالری مصرفی تنها ۰.۶ کیلو دی‌اکسیدکربن تولید می‌کنند؛ ۲۵ درصد کمتر از دی‌اکسیدکربن تولیدی در رژیم کتو.

رژیم غذایی پسکترین (pescatarian) که در آن خورش گوشت و مرغ غیرمجاز اما مصرف ماهی مجاز است، بالاترین امتیاز کیفیت تغذیه رژیم‌های موردبررسی را به دست آورد و رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری و وگن در مرتبه بعد از آن قرار گرفتند.

این مطالعه نشان داد که رژیم غذایی همه‌چیزخواری ـ رایج‌ترین رژیم غذایی که ۸۶ درصد مردم پیرو آن هستند ـ از نظر کیفیت و پایداری امتیاز متوسط دارد.

مطالعه‌ای که با حمایت سازمان ملل متحد انجام و در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، نشان داد ۳۴ درصد از انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی از سیستم تولید مواد غذایی است. تولید گوشت گاو ۸ تا ۱۰ برابر بیشتر از گوشت مرغ و بیش از ۲۰ برابر بیشتر از تولید مغزها و حبوبات به انتشار گازهای گلخانه‌ای منجر می‌شود.

به گفته دیه‌گو رز، تغییرات اقلیمی یکی از مهم‌ترین مشکلات زمانه ما است و بسیاری از مردم به دنبال کردن رژیم غذایی بر پایه گیاهان علاقه‌مندند. این کارشناس افزود: «بر اساس نتایج مطالعه ما، این کار به کاهش ردپای کربن منجر می‌شود و به طور کلی سالم‌تر است. پژوهش‌های ما نشان می‌دهد که بدون حذف کامل گوشت از رژیم غذایی نیز می‌توان برای بهبود سلامت و کاهش ردپای کربن کاری کرد».