گوناگون

اجرای سیاست جدید قیمت گذاری فرآورده‌های دارویی

مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو از اجرای سیاست جدید قیمت‌گذاری فرآورده‌های دارویی خبر داد و گفت: از این پس، بدون ارسال درخواست از سوی شرکت‌ها، قیمت‌ها به‌روزرسانی خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، اکبر عبداللهی امل روز یکشنبه اظهار کرد: بر اساس قانون برنامه هفتم پیشرفت، قیمت‌گذاری دارو‌هایی که مشمول دریافت یارانه هستند یا کالای تحصری به شمار می‌آیند، باید با لحاظ هزینه تمام‌شده و سود متعارف، از طریق سامانه و براساس قواعد مشخص انجام شود. وی با بیان اینکه برخی شرکت‌ها تنها برای داروهای پرفروش و کلیدی خود درخواست تغییر قیمت ثبت می‌کنند، افزود: بسیاری از فرآورده‌های قدیمی و زیان‌ده بدون ثبت هیچ‌گونه درخواستی از چرخه تولید خارج شده‌اند. به همین دلیل، اداره کل دارو به‌صورت مستقیم و با اتکا به شاخص‌های فنی و اقتصادی از جمله کیفیت تولید، نرخ ارز مصرفی، شرایط تامین در بازار، فناوری ساخت، شاخص مقایسه‌ای قیمت در بازارهای مرجع (ERP) و ارزش ایجادشده برای بیمار (VBP)، اقدام به بازنگری قیمت‌ها می‌کند.

عبداللهی امل با تأکید بر حذف فرآیند مکاتبه برای درخواست قیمت‌گذاری، اضافه کرد: از این پس، شرکت‌ها باید قیمت‌های به‌روز شده را در سامانه تینک مشاهده کرده و در صورت نیاز، نسبت به تکمیل اطلاعات اقدام کنند. وی از راه‌اندازی سامانه جدید قیمت‌گذاری در اردیبهشت خبر داد و از شرکت‌های تولیدکننده خواست با مراجعه به سامانه تینک، فرمولاسیون محصولات خود را بررسی و در صورت مشاهده مغایرت، موضوع را با همکاری اداره ثبت و صدور پروانه پیگیری و اصلاح کنند.

رژیم گیاهی خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد؟

افرادی که مبتلا به بیماری قلبی، دیابت یا چاقی هستند در مورد شانس زندگی طولانی‌تر با چالش روبه‌رو هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، اما بر اساس مطالعه‌ای جدید، این افراد اگر شروع به پیروی از یک رژیم غذایی سالم گیاهی کنند، می‌توانند شانس خود را بهبود بخشند. به گفته محققان، پیروی بیشتر از یک رژیم غذایی گیاهی سالم با ۱۷ تا ۲۴ درصد کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی، بیماری قلبی یا سرطان مرتبط است. دکتر «آنگلیتک چن» محقق ارشد از دانشگاه مرکزی جنوبی در چانگشا چین، گفت: «این یافته‌ها ممکن است به افراد مبتلا به اختلالات متابولیک قلبی کمک کند تا شیوه‌های زندگی سالم‌تری را انتخاب کنند». با این حال، همه غذاهای گیاهی سالم نیستند.

محققان خاطرنشان کردند: غلات تصفیه شده، سیب زمینی و نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند موجب اضافه وزن و افزایش قند خون شوند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که رژیم غذایی ناسالم گیاهی با تعداد بیشتری از این غذاها دارند، ۲۸ تا ۳۶ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام به هر دلیلی، بیماری قلبی یا سرطان هستند. چن گفت: «مصرف بیشتر غذاهای گیاهی سالم، مصرف کمتر غذاهای گیاهی ناسالم و مصرف کمتر غذاهای حیوانی مهم هستند».

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۹۸۰۰۰ فرد مبتلا به چاقی، بیماری قلبی یا دیابت را که در مطالعات بزرگ در بریتانیا، ایالات متحده و چین شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. همه شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های رژیم غذایی را پر کردند و محققان سلامت رژیم غذایی آنها را بر اساس پاسخ‌هایشان ارزیابی کردند. به گفته محققان، رژیم غذایی سالم گیاهی شامل سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، چای و قهوه است.

مزایای سلامتی چنین رژیمی حتی پس از در نظر گرفتن سایر عوامل مانند سن، جنسیت، نژاد، سیگار کشیدن، مصرف الکل، فعالیت بدنی و مبلیت ثابت ماند.

در یک مطالعه جداگانه که فقط از داده‌های ۱۸۰۰۰ بزرگسال آمریکایی استفاده شده بود، محققان همچنین دریافتند که مصرف نوشیدنی‌های سالم با خطر کمتر مرگ مرتبط است. به گفته محققان، نوشیدنی‌های سالم شامل چای، قهوه و شیر کم چرب است. یک الگوی نوشیدنی ناسالم دارای سطوح بالاتری از الکل، شیر پرچرب، آب میوه، نوشیدنی‌های شیرین و نوشیدنی‌های شیرین شده مصنوعی است.

راز جدید درمان کمردرد؛ این ۵ روش واقعا مؤثرند

پیشنهادات زیادی برای تسکین کمردرد وجود دارد: طب سوزنی، گرما، کانابیدیول، شل کننده‌های عضلانی، بالش‌های الکتریکی TENS، حجامت خشک، مُسکن‌ها، ماساژ؛ از جمله این موارد است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نته، اما بر اساس یک بررسی شواهد جدید، در واقع این توصیه‌ها درد کمر را کاهش نمی‌دهد.

بر اساس شواهد پزشکی موجود، تنها مُسکن‌هایی مانند آسپرین یا ایبوپروفن -داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی (NSAIDS)- در درمان کمردرد کوتاه‌مدت مؤثر هستند. به گفته محققان، همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد پتج درمان دیگر ممکن است به کمردرد طولانی مدت کمک کند: ورزش، دستکاری ستون فقرات، چسب کمر، داروهای ضد افسردگی و کرم‌های گرم کننده حاوی موادی مانند کپسایسین.

«آیدان کشین»، معاون مرکز تأثیر درد در تحقیقات علوم اعصاب استرالیا در بیانیه‌ای گفت: «به طور شگفت‌انگیزی، ما متوجه شدیم که این درمان‌ها از هر ۱۰ نفر فقط برای یک نفر مؤثر بوده است.» کشین گفت که درمان‌های غیرجراحی مراقبت‌های خط اول برای کمردرد محسوب می‌شوند. محققان بررسی شواهد را انجام دادند تا ببینند این درمان‌های بی‌شمار چقدر خوب عمل می‌کنند.

برای بررسی، آنها یافته‌های ۳۰۱ کارآزمایی بالینی را که ۵۶ درمان یا ترکیب درمانی برای کمردرد را مورد بررسی قرار می‌داد تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای کمردرد در دسترس نیست. حتی آنهایی که شواهدی در پشت خود دارند نیز نمی‌توان روی آنها حساب کرد که برای همه خوب عمل کنند. کشین گفت: «ما برای کمردرد حد دارد، نگرانیم که NSAID ها ممکن است مؤثر باشند. برای کمردرد مزمن، ورزش، دستکاری ستون فقرات، چسب کمر، داروهای ضد افسردگی و اگونیست های TRPV1 (کرم‌های گرم کننده) ممکن است مؤثر باشد. با این حال، اثرات آنها ناچیز بود.»

کشین گفت: «ما به کارآزمایی‌های با کیفیت بالا و کنترل شده با داروها برای درک اثربخشی درمان‌ها و رفع عدم قطعیت هم برای بیماران و هم برای تیم‌های بالینی نیاز داریم.»

زنان و خانواده

معاون رئیس جمهور در امور زنان وخانواده تشریح کرد

نقش کلیدی والدین در شش سال نخست زندگی کودک

معاون رئیس جمهور در امور زنان وخانواده با تاکید بر نقش کلیدی والدین در شش سال نخست زندگی کودک اظهار کرد: این دوره پایه‌گذار شخصیت، احساس امنیت و شکل‌گیری ارزش‌های انسانی همچون مهربانی و صداقت در کودک است. مهم‌ترین الگوی کودک در این سال‌ها، والدین او بویژه مادر است. پس آماده‌سازی والدین برای ایفای نقش درست در این بازه‌ی زمانی، ضروری انکارناپذیر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، جلسه مشترک زهرابهروز آذر معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با آزاده نظر بلند دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، با هدف بررسی زمینه های همکاری برای ترویج کتابخوانی و آموزش مهارت ارتباطی والدین برگزار شد.

معاون رئیس جمهور در امور زنان وخانواده در این نشست بر اهمیت برنامه‌ریزی فرهنگی برای گروه سنی کودک و نوجوان تاکید کرد و گفت: ما در حوزه ترویج کتابخوانی علاقه‌مندیم اقدامات مؤثری انجام دهیم. یکی از اولویت‌های ما ترویج کتابخوانی در میان مادران و کودکان است و در این راستا با موسسات غیرانتفاعی و سمن های فعال در حوزه کتاب، نیز در حال مذاکره برای شروع یک همکاری مشترک هستیم تا در پایگاه‌های مختلف شهری برنامه‌هایی در این راستا اجرا کنیم. بهروزآذر با اشاره به سفرهای استانی و مشاهده‌ی مستقیم نیازها و مسائل افزود: در بسیاری از نقاط، دسترسی به کتابهایی که به موضوع ارتباط والدین و فرزندان می‌پردازد، بسیار محدود است؛ در حالی که این موضوع امروز یکی از نیازهای اساسی خانواده‌هاست. مابه‌دنبال تولید و ارائه‌ی محتوایی هستیم که به بهبود کیفیت روابط خانوادگی کمک کند؛ چه در قالب کتاب، چه کارگاه آموزشی و یا خدمات مشاوره‌ای. او با تاکید بر نقش کلیدی والدین در شش سال نخست زندگی کودک کشور، پایه‌گذار شخصیت، احساس امنیت، و شکل‌گیری ارزش‌های انسانی همچون مهربانی و صداقت در کودک است. مهم‌ترین الگوی کودک در این سال‌ها، والدین او بویژه مادر است. پس آماده‌سازی والدین برای ایفای نقش درست در این بازه‌ی زمانی، ضروری انکارناپذیر است.

معاون رئیس جمهور در پایان با اشاره به تأثیر کتاب‌هایی با محوریت الگوهای موفق ایرانی بر رشد شخصیتی نوجوانان، خاطرنشان کرد: کتاب‌هایی که تجربه زیسته افراد موفق را روایت می‌کنند، می‌توانند حس خودباوری و مهارت حل مسئله را در نوجوانان تقویت کنند. تجربیات شخصی من در هدیه دادن این کتاب‌ها به کودکان و بازخوردی که از آن‌ها گرفتم، نشان داده که این مسیر می‌تواند بسیار اثربخش باشد.

آزاده نظربلند، دبیرکل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، در ادامه این جلسه با ارائه گزارشی از وضعیت کتابخانه‌ها در کشور گفت: در حال حاضر حدود ۳۸۰۰ کتابخانه در سراسر کشور فعال است و بیش از ۷۵۰۰ نیروی انسانی در این مجموعه فعالیت دارند که حدود ۷۰ درصد آن‌ها را بانوان تشکیل می‌دهند. وی با اشاره به کمبود پوشش کتابخانه‌ای در مناطق روستایی اظهار کرد: تنها حدود ۸۰۰ روستا تحت پوشش خدمات کتابخانه‌ای قرار گرفته‌اند و یکی از راهکارها ما برای حل این مسئله، توسعه کتابخانه‌های سیار با برنامه‌ریزی مشخص است. در حال حاضر کمتر از ۶۰ خودروی کتابخانه سیار در کشور داریم و هدف‌گذاری ما این است که در سال جاری ۱۰۰ دستگاه جدید به این ناوگان اضافه کنیم. نظر بلند ادامه داد: برای مناطقی که فاقد کتابفروشی هستند، نهاد کتابخانه‌ها در قالب طرح "بازار کتاب" و با تفاهم‌نامه‌ای با وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، می‌تواند به عنوان پایگاهی برای ثبت و سفارش کتاب عمل کند. این اقدام به ارتقای دسترسی فرهنگی کمک خواهد کرد. او با اشاره به نمونه‌ای از کتابداران سیار، گفت: در کرمان و شهر سیرجان یک کتابدار سیار ما خانمی هستند که با انگیزه و پشتکار در حال خدمت‌رسانی به مناطق محروم هستند. نظر بلند همچنین به ضرورت تقویت دسترسی به متابع دیجیتال برای ارتباط بهتر با نسل نوجوان و جوان پرداخت و گفت: با توجه به افزایش هزینه‌های خرید کتاب، تمرکز ما بر تقویت متابع دیجیتال و اشتراک مجلات بوده است.

آزاده نظربلند همچنین با اشاره به کمبود برنامه‌های ویژه نوجوانان گفت: در کتابخانه‌ها استقبال از کتاب‌های کودک خوب است اما در حوزه نوجوان ضعف داریم. زمانی که نوجوان از کنترل والدین خارج می‌شود و به استقلال فکری می‌رسد، کمتر به کتابخانه جذب می‌شود. ما به دنبال طراحی زنجیره‌های محتوایی موضوعی نظیر ایران‌دوستی، تربیت فرزند و هویت فرهنگی هستیم تا مخاطب نوجوان را جذب کنیم.

تازه های سلامت

سوپر استارگیاهان دارویی با خواص معجزه‌آسا

میخک، این گیاه خوش‌عطر و پرخاصیت، تنها یک ادویه معمولی نیست. از تسکین درد دندان تا تقویت سیستم ایمنی و کنترل قند خون، میخک توانسته جای خود را در طب سنتی و علم روز به خوبی باز کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در دنیایی که طب سنتی و استفاده از گیاهان دارویی بار دیگر جایگاه خود را در میان مردم بازیافته است، گیاه میخک به عنوان یکی از ارزشمندترین گیاهان دارویی، توجه بسیاری از پژوهشگران، پزشکان و علاقه‌مندان به طب طبیعی را به خود جلب کرده است. این گیاه خوش‌عطر که بیشتر با ادویه‌جات معطر در آشپزخانه‌ها شناخته می‌شود، در واقع دارای خواص درمانی گسترده‌ای است که قرن‌ها در طب سنتی کشورهای آسیایی، به ویژه چین و هند، مورد استفاده قرار گرفته است. میخک که از غنچه‌های خشک‌شده درختی همیشه‌سبز به نام Syzygium aromaticum به دست می‌آید، متبعی غنی از مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد باکتری است. از جمله مهم‌ترین ترکیبات فعال در میخک می‌توان به «یوژنول» اشاره کرد. ماده‌ای که به واسطه خاصیت بی‌حس‌کنندگی و ضدالتهابی خود در صنایع دارویی و دندان‌پزشکی کاربرد فراوان دارد.

میخک و کنترل طبیعی قند خون

تحقیقات علمی اخیر نشان داده‌اند که مصرف میخک می‌تواند نقش مؤثری در کنترل قند خون ایفا کند. ترکیبات موجود در این گیاه باعث بهبود عملکرد انسولین در بدن شده و در نتیجه، می‌تواند برای بیماران دیابتی مفید واقع شود. همچنین خاصیت ضد سرطانی میخک نیز مورد توجه دانشمندان قرار گرفته است. مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که عصاره میخک می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کرده و حتی باعث مرگ برنامه‌ریزی شده آن‌ها شود.

تقویت گوارش با طبع گرم میخک

از دیگر خواص میخک می‌توان به اثرات آن در بهبود عملکرد دستگاه گوارش اشاره کرد. مصرف میخک به صورت دم‌کرده یا همراه با غذا می‌تواند باعث تسکین نفخ، سوءهاضمه و تهوع شود. در طب سنتی ایران، چای میخک برای درمان مشکلات معده و افزایش اشتها تجویز می‌شده است. همچنین، خاصیت ضدویروسی و ضدباکتریایی این گیاه آن را به یکی از گزینه‌های مؤثر در تقویت سیستم ایمنی بدن تبدیل کرده است.

میخک، در صنعت آرایشی و مراقبت از پوست

علاوه بر استفاده‌های دارویی، میخک در صنایع آرایشی و بهداشتی نیز کاربرد وسیعی دارد. اسانس معطر آن در تولید عطرها، کرم‌ها و محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود. به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا، میخک می‌تواند به کاهش روند پیری پوست و جلوگیری از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کند.

کاهش قند خون: نگاهی نو به درمان دیابت

تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف میخک می‌تواند باعث بهبود عملکرد انسولین و کاهش قند خون شود. این خاصیت، میخک را به گزینه‌ای طبیعی برای کنترل دیابت تبدیل کرده است.

خواص میخک برای سرما خوردگی

میخک حاوی موادی مانند اوژنول و گلیکوسیدات که این ترکیبات خاصیت ضدالتهاب و ضدباکتریایی دارند. میخک نه تنها باعث تسکین گلودرد می‌شود، بلکه درد حاصل از سرفه مداوم را هم تسکین می‌دهد. میخک خلط‌آور طبیعی است و مجرای تنفسی را پاک می‌کند. خواص آنتی اکسیدانی و ضد ویروسی میخک سبب تقویت سیستم ایمنی شده و به پاکسازی سموم و عفونت از بدن کمک می‌کند. همچنین میخک خراش گلو ناشی از سرفه خشک را هم تسکین می‌دهد. دمنوش میخک می‌تواند علائم سرماخوردگی مثل آبریزش بینی و سرفه را تا حد زیادی کاهش دهد. یک میان وعده رژیمی و سالم میزان کالری کمی دارد.

فواید جویدن میخک

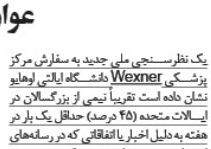
میخک با بوی معطر خود می‌تواند سبب تسکین اعصاب و کاهش استرس شود. همچنین میخک برای دندان‌ها بسیار مفید است. بوی بد دهان به علت وجود یک باکتری غیر هوازی موجود در سطح زبان است. یکی از فواید جویدن میخک رفع بوی بد دهان است. میخک دارای خواص ضد قارچ، ضد میکروبی و ضد باکتریایی است که باعث از بین رفتن باکتری‌ها و میکروب‌های بد دهان می‌شود.

خواص میخک برای لاغری

از دیگر خواص میخک می‌توان به خواص میخک برای لاغری اشاره کرد. میخک دارای خواص ضد چاقی است و مصرف آن به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود. میخک باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به کاهش وزن کمک می‌کند. از سوی دیگر سبب کاهش اشتها شده که این هم عامل مؤثری در کاهش وزن و لاغری است. با وجود آن که میخک در لاغری مؤثر است، اما نباید تنها مصرف میخک برای کاهش وزن کافی نیست. با وجود این همه فواید، مصرف بی‌رویه یا خودسرانه میخک به ویژه به صورت روغن غلیظ، می‌تواند باعث بروز عوارضی همچون تحریک معده، کاهش قند خون شدید و تداخل دارویی شود. از این‌رو، استفاده از آن باید با مشورت پزشک یا متخصص طب سنتی انجام شود.

وزیر آموزش و پرورش در اولین جلسه شورای معاونان

مرتفع شدن مشکلات خدمت سربازی متأهلین دانشگاه فرهنگیان



وزیر آموزش و پرورش از مرتفع شدن مشکلات خدمت سربازی متأهلین دانشگاه فرهنگیان خبر داد و گفت: در این زمینه تمهیداتی در دست اقدام و برنامه‌ریزی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی دولت، علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش در اولین جلسه شورای معاونان در سال جدید که روز شنبه، بیست و سوم فروردین‌ماه در سالن جلسات این وزارتخانه برگزار شد ضمن تقدیر و تشکر از اعضای شورای معاونان بیان کرد: با وجود چالش‌های بزرگی که از سال پیش در این وزارتخانه وجود داشته است با تلاش و همت معاونین و مدیران بخش‌هایی از آن تسهیل و سال گذشته به خوبی و با آرامش به پایان رسید.

کاظمی، به رفع چالش‌هایی از قبیل آغاز سال تحصیلی و پرداخت‌های مالی و پاداش پایان خدمت فرهنگیان اشاره کرد و گفت: تلاش همه همکاران بر این بود تا این سال به خوبی مرتفع شود. از این رو در قانون بودجه سال ۱۴۰۴ نیز بودجه متناسبی برای رفع مسائل و چالش‌های این وزارتخانه پیش‌بینی شده است.

وی با تأکید بر این که انتظار می‌رود در سال جدید اقدامات مؤثری صورت گیرد، افزود: اصلاح و مدیران باانگیزه بیشتری فعالیت کنند. افزود: امیدواریم در سال جاری، اتفاقات اثربخشی برای نظام تعلیم و تربیت رقم بخورد.

کاظمی به فرمایش رهبری در آغاز سال جدید اشاره کرد و گفت: رهبری در ابتدای هر سال، جهت‌گیری‌ها و راهبردهای ملت و دولت را برای حل اساسی‌ترین مسائل نظام مطرح می‌کنند. امسال نیز اقتصاد که از چالش‌های نظام محسوب می‌شود در شعار رهبری دیده شده است زیرا دشمن دقیقاً نقاط ضعف را هدف قرار داده تا با فشار بر نقاط بحران‌آفرین، سبب ایجاد آسیب و مشکل در کشور شود.

وی افزود: از این رو رهبری شعار سرمایه‌گذاری برای تولید را انتخاب کردند تا با جذب سرمایه و رفع بیکاری و کاهش تورم، بخش زیادی از مشکلات رفع شود.

وزیر آموزش و پرورش تأکید کرد: نظام تعلیم و تربیت نیز به عنوان دستگاه فرهنگ‌ساز موظف است با ایجاد کارگروهی با کمک تشکل‌های دانش‌آموزی در مسیر گفتمان سازی متویات رهبری و شعار سال اقدامات ارزنده‌ای انجام دهد.

وی به اعزام دانش آموزان ایرانی به المپیک صربستان اشاره کرد و گفت: پس از جلسات متعددی که با وزیر ورزش با توجه به حساسیت‌ها و نگرانی‌های اعزام دانش آموزان صورت گرفت بنا شد در این سفر دانش آموزان را همراهی کنیم. ایران برای اولین بار با کاروان ۱۸۰ نفره در المپیک صربستان شرکت کرد.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به کسب ۸۱ مدال از سوی کاروان ورزش دانش آموزی گفت: این سفر به دعوت وزرای آموزش و ورزش صربستان انجام شد. وی به دو دیدار رسمی با دو وزیر آموزش و ورزش صربستان اشاره کرد و گفت: در این جلسات تمام مسائل آموزش و پرورش را مرور کرده و تجربیات خوبی کسب کردیم.

کاظمی به دستاوردهای المپیک صربستان اشاره و تصریح کرد: تا این لحظه با کسب ۸۱ مدال متنوع و ۲۹ مدال طلا، ۲۶ نقره و ۲۶ برنز در رتبه سوم جهان قرار داریم.

وی به ضرورت حضور ایران در این مسابقات اشاره کرد و گفت: در حالی که استکبار جهانی به دنبال کمرنگ کردن ایران اسلامی است برافراشته شدن پرچم کشور در جهان از اهمیت بالایی برخوردار است.

کاظمی، در ادامه جلسه به برنامه‌های هفته معلم اشاره کرد و گفت: در تلاشیم با خدمات ویژه، حال معلمان را خوب کنیم و از معلوانی که در این مسیر گام برداشته‌اند تشکر می‌کنم.

وی به پرداخت به موقع و به روز حقوق معلمان تأکید کرد و گفت: حقوق معلمان پس از ویرایش احکام در ماه جاری پرداخت خواهد شد.

کاظمی، از برگزاری گردهمایی مدیران کل در روز جمعه و شنبه خبر داد و گفت: در این گردهمایی مسائل مهمی در ۶ ماه پیش رو تعهد و تبیین خواهد شد. بنا داریم که این جلسات ماهانه برگزار شود تا با برنامه‌ریزی مسائل و سیاست‌های نظام تعلیم و تربیت بررسی و تبیین شود.

کاظمی از مرتفع شدن مشکلات خدمت سربازی متأهلین دانشگاه فرهنگیان خبر داد و گفت: در این زمینه تمهیداتی در دست اقدام و برنامه‌ریزی است.

دیدگاه

عوارضِ جسمی استرس و چند توصیه برای کاهش آن

یک نظرسنجی ملی جدید به سفارش مرکز پزشکی Wexner دانشگاه ایالتی اوهایو نشان داده است تقریباً نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده (۴۵ درصد) حداقل یک بار در هفته به دلیل اخیر یا اتفاقاتی که در رسانه‌های اجتماعی می‌بینند، استرس می‌گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، نظرسنجی از ۱۰۰۵ بزرگسال آمریکایی همچنین نشان داد ۱۶ درصد از این پاسخ‌دهندگان گزارش کردند که هر روز احساس استرس می‌کنند.

استرس، بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان است و با وجود آنکه بشر امروزی پیشرفت‌های بسیاری جهت تسهیل سبک زندگی خود داشته اما مشکلاتش از بین نرفته و فقط شکل آنها تغییر کرده است. به دلیل وجود دغدغه‌های مختلف، مدیریت استرس برای اغلب افراد کار دشواری است و ناتوانی در مدیریت آن، سلامت روان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیک -بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند- باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده‌ی مقابله با خطر احتمالی می‌کند.

استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.

وقتی استرس پاسخ جنگ یا گریز را در سیستم عصبی مرکزی فعال می‌کند، می‌تواند بر سیستم گوارش تأثیر بگذارد و مشکلاتی چون اسپاسم مری، افزایش اسید معده و سوءهاضمه، ایجاد حالت تهوع و اسهال یا یبوست از جمله این موارد هستند.

در موارد جدی‌تر، استرس ممکن است باعث کاهش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به معده و منجر به گرفتگی، التهاب یا عدم تعادل باکتری‌های روده شود.

همچنین می‌تواند اختلالات گوارشی جدی را تشدید کند از جمله سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، بیماری التهابی روده (IBD)، زخم معده و بیماری رفلاکس معده به مری (GERD).

دکتر «میرفا کلات»، مدیر مرکز سلامت یکپارچه ایالت اوهایو در این باره گفت: علاوه بر ایجاد فشار روانی، استرس می‌تواند بر سلامت جسمی نیز تأثیر بگذارد و دانستن این امر برای افراد، حیاتی است تا راهیابی برای کاهش استرس خود پیدا کنند.

کلات که استاد پزشکی خانواده بالینی در ایالت اوهایو است، گفت: استرس به خودی خود بد نیست، اما زمانی که به حالت مزمن شما تبدیل شود و هیچ اقدامی برای مقابله با استرس انجام نشود، مشکل ساز است.

ما فقط در مورد موقعیت‌ها یا افرادی که به آنها اهمیت می‌دهیم دچار استرس می‌شویم. این به ما چیزی در مورد ارزش‌های ما می‌گوید. مهم‌ترین چیز این است که از این دانش برای تبدیل استرس خود به روش‌هایی استفاده کنیم که به جای کاهش آن، انسانیت ما را غنی می‌کند.

کلات که در زمینه ذهن آگاهی آموزش دیده است و یک مربی معتبر یوگا است، تحقیقات خود را روی توسعه و ارزیابی راه‌های عملی و مقرون به صرفه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مرتبط با استرس برای بزرگسالان و کودکان متمرکز کرده است.

کلات توصیه می کند این نکات را برای کمک به مقابله با استرس خود امتحان کنید

* تحرک و فعالیت بدنی (پیاده روی / باشگاه / ورزش)
* صحبت کردن/گذراندن وقت با دیگران که باعث افزایش احساس ارتباط می‌شود
* گذراندن زمانی به دور از رسانه‌های اجتماعی
* گذراندن زمان در طبیعت

استرس در هر سطحی بر ما تأثیر می گذارد - فیزیولوژی ما، نگرش ذهنی ما و روابط ما در خانه و محل کار. این متخصص گفت: فهمیدن اینکه چه اقداماتی می‌توانیم برای تغییر استرس خود انجام دهیم، می تواند چالش برانگیز باشد. کلات گفت: تنها ۷ درصد از شرکت کنندگان در نظرسنجی گفتند که هیچ کاری برای مدیریت استرس خود انجام نمی دهند. این خبر خوبی است که بیشتر مردم از این امر آگاه هستند که مدیریت استرس یک نیاز است. به پر استرس ترین فردی که می شناسید فکر کنید. آیا می خواهید در کنار او باشید یا زمان زیادی را با آنها بگذرانید؟ حدس من «خیر» خواهد بود.

ستاد ملی برنامه پزشکی خانواده با ریاست رئیس جمهور تشکیل می‌شود

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تشکیل ستاد ملی برنامه پزشکی خانواده خبر داد و گفت: بر اساس چارچوب تعیین شده، این برنامه ذیل ستاد ملی و با ریاست دکتر پزشکیان رئیس جمهور اجرایی خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، علیرضا رئیسی در حاشیه نشست توجیهی تکمیل و ارتقای برنامه پزشکی خانواده در روستایی سال ۱۴۰۴، افزود: در همین ارتباط، ریاست ستاد اجرایی برنامه پزشکی خانواده را نیز وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برعهده دارد که در ذیل ستاد اجرایی، ۶ کمیته تخصصی برای انجام امور کارشناسی، تدوین مصوبات و حمایت از روند اجرای برنامه در سطح دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور تشکیل می‌شود.

وی با اشاره به تاکید وزیر بهداشت بر حرکت مدبرانه و متعهدانه در مسیر اجرای برنامه، اظهار کرد: سرعت بخشی به روند اجرای برنامه البته بدور از شتاب زدگی در راستای کاهش مشکلات و جلب رضایت مردم در حوزه بهداشت و سلامت از جمله سیاست های محوری و موردتاکید وزیر بهداشت در راستای اجرای برنامه پزشکی خانواده است.

رئیسی با بیان اینکه اجلاس روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور پایان هفته جاری برگزار می شود، تصریح کرد: پس از برگزاری کارگاه‌های تخصصی در این اجلاس، جمع‌بندی نهایی انجام و کمیته‌های تخصصی به صورت پیوسته تشکیل می شود تا به یک ساختار نهایی برای اجرای برنامه برسیم.

به گفته وی، پس از آن، زمان و شیوه آغاز اجرای برنامه پزشکی خانواده، اعلام رجاع و تقویت نظام شبکه نیز به‌صورت رسمی اعلام عمومی خواهد شد.

رییسی همچنین در خصوص جلسه نشست توجیهی که با حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار شد، افزود: در این نشست، گزارشی از نتایج جلسات و فعالیت‌هایی که در قالب کارگروه‌های تخصصی بررسی دقیق ابعاد مختلف طرح پزشکی خانواده طی ماه‌های اخیر و به دستور مستقیم وزیر بهداشت تشکیل شده بود، ارائه شد.