گوناگون

اساسنامه سازمان غذا و دارو در مرحله نهایی

رییس سازمان غذا و دارو درباره عزم وزیر بهداشت برای نهایی شدن اساسنامه این سازمان در هیات دولت و همچنین اقدامات انجام شده جهت رفع مشکل نقدینگی شرکت‌های دارویی توضیح داد.

به گزارش پیام آشنا، سید حیدر محمدی رئیس سازمان غذا و دارو در نشست خبری نهمین نمایشگاه بین المللی ایران فارما ضمن اشاره به جلسات برگزاری شده در جهت نهایی سازی اساس نامه سازمان غذا و دارو گفت: بحث اساسنامه سازمان غذا و دارو یکی از موضوعات مهم است که باید اجرایی شود، این اساسنامه نهایی شده و با دستور وزیر بهداشت به زودی به هیئت دولت می‌رود، باید توجه داشت که ابلاغ این اساسنامه تکلیف برنامه هفتم است.

وی گفت: البته بحث اساسنامه چندین مرتبه در مدیریت‌های مختلف تهیه و ارسال شد اما به در دلیلی معارضینی داشت که انجام نمی‌شد اما اکنون هم تکلیف برنامه هفتم، توسعه است و هم شخص وزیر بهداشت مصمم به انجام آن است.

رییس سازمان غذا و دارو در ادامه صحبت‌هایش به دستاوردهای حوزه دارورسازی کشور اشاره کرد و گفت: صنعت دارورسازی کشور از افتخارات جمهوری اسلامی ایران است و صنایع دارویی ما با حداقل امکانات دستاوردهای برجستهای دارند و نتایج تلاش‌های زنجیره دارو این است که از ماده اولیه و ماشین آلات تا تولید نهایی محصول در کشور انجام می‌شود. نمایشگاه ایران فارما نیز زمینه‌های است برای عرضه توانمندی‌های صنعت دارورسازی و نمایش اقتدار ملی است.

محمدی گفت: در شرایط کنونی تحریم ما توانسته‌ایم به خودکفایی برسیم و نیاز کشور را تامین کنیم. البته یکی از نقایص ما در حوزه صادرات داروست که بخشی به عدم حضور ما در رویدادهای بین‌المللی بر می‌گردد و بخشی از ضعف ما هم این است که نتوانسته‌ایم توانمندی‌هایمان را به سایر کشورهای دنیا نشان دهیم.

وی همچنین گفت: یکی از مزایای برگزاری این نمایشگاه حضور مسوولان دولتی در نمایشگاه است و بنابراین مسوولان مربوطه بسیاری از مشکلات را از نزدیک مشاهده می کنند و می توانند به حل آن کمک کنند. میز خدمت سازمان غذا و دارو نیز در این نمایشگاه برقرار است.

وی همچنین گفت: یکی از مزایای برگزاری این نمایشگاه حضور مسوولان دولتی در نمایشگاه است و بنابراین مسوولان مربوطه بسیاری از مشکلات را از نزدیک مشاهده می کنند و می توانند به حل آن کمک کنند. میز خدمت سازمان غذا و دارو نیز در این نمایشگاه برقرار است.

وی ضمن تاکید بر لزوم حضور دانشجویان و همچنین دانش آموزان در این نمایشگاه در عین حال به ۲۳ دانشکده داروسازی در کشور اشاره کرد و گفت: ما حرف‌های زیادی در حوزه بیولوژیک داریم و امیدواریم در حوزه سلول و بافت هم به همین جایگاه برسیم. البته چند شرکت تولید کننده سلول و ژن درمانی وارد این عرصه شده اند و تا کنون چهار پروانه نیز صادر کرده ایم.

رییس سازمان غذا و دارو همچنین در ادامه صحبت‌هایش به مشکلات تعهد ارزی شرکت‌های داروسازی اشاره کرد و گفت: بسیاری از شرکت‌های داروسازی با مشکل رفع تعهد ارزی مواجه هستند و البته با کمک بانک مرکزی مهلت‌های رفع تعهد ارزی شرکت‌های داروسازی مجدد تمدید شد.

رئیس سازمان غذا و دارو در بخش دیگری از صحبت‌هایش درباره وضعیت تامین دارو نیز بیان کرد: ما در ابتدای سال کاهش ۱۷ درصدی تولید را شاهد بودیم و یکی از دلایل آن این است که از دارو تغییر نرخ داشت که موجب منطقی شدن مصرف می‌شود از طرفی هم شرکت‌های داروسازی با مشکل نقدینگی مواجه هستند البته همت دولت و رئیس جمهور موجب شد که گشایش‌هایی رخ دهد. رئیس جمهور جلسه ویژه‌ای برای حل مشکلات دارویی برگزار کردند و با توجه به اشراف کامل وی به این حوزه، راهکارهایی هم برای حل مشکل ارایه دادند؛ یکی از پیشنهادهای رئیس جمهور این بود اعتبارات دارو از بودجه عمومی تامین شود. یکی دیگر از راهکارها آن بود که اعتبارات مستقیم به شرکت‌های تامین کننده چه شرکت‌های تامین و چه پخش پرداخت شود. البته برای این موضوع باید مصوبه هیات وزیران را داشته باشیم و اقداماتی در این راستا صورت گرفته است.

وی در بخش دیگری از صحبت‌هایش گفت: امیدواریم بانک‌ها تسهیلات لازم را به شرکت‌های دارویی پرداخت کنند به جز تسهیلات قبلی از ۵۰ هزار میلیارد تسهیلات ریالی که امسال تعلق گرفته بخش اعظم آن به دست شرکت‌های دارویی نرسیده است.

تحصیل بیش از ۱۳ هزار دانش آموز با آسیب شنوایی در مدارس

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی با بیان اینکه ۱۲۲۸۳ دانش آموز با آسیب شنوایی در مدارس کشور مشغول تحصیل هستند گفت: از این تعداد ۹۰۹۹ دانش آموز با آسیب شنوایی در مدارس عادی تحصیل می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حجت‌الله المدی با بیان اینکه در مدارس استثنایی ۴۱۸۴ دانش آموز با آسیب شنوایی وجود دارد که ۸۷۹ نفر در مقطع پیش دبستانی، ۱۹۷۷ نفر در مدارس ابتدایی و ۱۳۲۸ نفر در مدارس متوسطه هستند گفت: علاوه بر اینا ۹۰۹۹ نفر دانش آموز با آسیب شنوایی در مدارس عادی هستند که خدمات آموزش و پرورش استثنایی را دریافت می‌کنند.

وی با بیان اینکه جمعا ۱۳۲۸۳ دانش آموز با آسیب شنوایی در مدارس کشور مشغول تحصیل هستند افزود: علاوه بر این‌ها در چهار استان فارس، قزوین، خراسان رضوی و زنجان مرکز تخصصی پیش دبستانی در گروه آسیب شنوایی در حال ارائه خدمت داریم که امکانات، تجهیزات و برنامه خاصی برای جامعه هدف طراحی می‌کنند.

رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی با بیان اینکه به طور کلی خدماتی برای دانش آموزان دارای آسیب شنوایی پیش‌بینی شده است ادامه داد: از جمله متناسب‌سازی کتب درسی که با توجه به توانایی، تغییراتی در تصاویر، فونت و خط انجام می‌شود. همچنین اختصاص معلم، رابط به دانش آموزان نابینایی که در مدارس عادی هستند که هفته‌ای دوساعت یک معلم مربی عقب ماندگی‌های درسی آن‌ها را جبران می‌کند.

المدی با بیان اینکه تجهیز کردن کلاس‌ها به امکاناتی که استفاده از برنامه‌های دیداری را ایجاد می‌کند و همچنین هوشمندسازی مدارس از دیگر برنامه‌های صورت گرفته است گفت: همچنین ارائه خدمات توانبخشی در مدارس و مراکز جامع سنجش و توان‌بخشی آموزش و پرورش استثنایی مانند کار گفتار درمانی نیز از جمله برنامه‌های انجام شده است.

وی با بیان اینکه در بیشتر مدارس تجهیزات شنوایی سنجی وجود دارد اظهار کرد: اتاق‌هایی ویژه دانش آموزان آسیب شنوایی طراحی شده؛ در حوزه توانمندسازی این دانش آموزان به مهارت‌هایی که برای فعالیت در جامعه نیاز دارند، ۳۴ رشته کار و دانش خاص و ۵ رشته فنی و حرفه‌ای مثل معرق کاری، خیاطی، تاسیسات، عکاسی، تصویربرداری دیجیتال، نقاشی، کامپیوتر و... فراهم شده است.

زنان و خانواده

ضرورت تعادل در دریافت مواد غذایی برای بارداری سالم و موفق

عادت غذایی نقش مهمی در باروری دارند؛ به طوری که مصرف مواد غذایی ناسالم می‌تواند به عدم تعادل هورمونی، افزایش وزن، نامطلوب و کاهش کیفیت تخمک‌ها منجر شود از سوی دیگر، رژیم‌های غذایی متعادل که حاوی مقدار کافی از پروتئین‌های گیاهی، سبزیجات، غلات کامل و چربی‌های سالم هستند، می‌توانند به بهبود قدرت باروری کمک کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا، توجه به تغذیه مناسب و پایدار، از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند شانس باروری را افزایش دهد.

دکتر لادن گیاهی، متخصص تغذیه در حوزه ناباروری، به اهمیت تغذیه سالم و متعادل برای افزایش قدرت باروری زنان اشاره کرد.

وی با تاکید بر اثرات منفی برخی عادات غذایی، گفت: گرسنگی‌های طولانی‌مدت، حذف وعده صبحانه، مصرف زیاد کربوهیدرات‌های ساده پس از عصر و استفاده از مواد غذایی پر از قند و چربی‌های مضر از جمله عواملی هستند که می‌توانند به شدت بر باروری تأثیر منفی بگذارند.

گیاهی افزود: مصرف کم سبزیجات، استفاده از روغن‌های جامد، غذاهای سرخ‌شده و عدم مصرف منابع پروتئینی غیرحیوانی مانند حبوبات نیز از دیگر مواردی هستند که بر باروری زنان اثر منفی می‌گذارند اما تأثیرات منفی منابع قندی ساده و چربی‌های ناسالم در کنار گرسنگی‌های طولانی‌مدت، بسیار چشمگیرتر است.

در ادامه دکتر گیاهی به باورهای غلط در مورد تعیین جنسیت از طریق تغذیه پرداخت و تأکید کرد که شواهد علمی قوی برای این ادعاها وجود ندارد.

وی اظهار کرد: حذف برخی مواد غذایی به امید افزایش شانس داشتن جنین پسر، نه تنها تأثیر گذار نیست، بلکه می‌تواند به سلامتی مادر آسیب برساند.

وی همچنین درباره داروهای کاهش وزن هشدار داد و خاطرنشان کرد: استفاده از این داروها ممکن است به کاهش مواد مغذی ضروری بدن منجر شود و به جای آن، اصلاح الگوهای رفتاری و تغذیه‌ای برای کاهش وزن و افزایش شانس باروری باید مورد توجه قرار گیرد.

گیاهی در پایان توصیه کرد که برای داشتن یک بارداری سالم و موفق، تعادل در دریافت مواد غذایی و پرهیز از رژیم‌های غذایی مضر باید مدنظر قرار گیرد.

وزیر آموزش و پرورش گفت: یکی از سخت‌ترین پروژه‌ها، بازگشایی مدارس در مهرماه است از این رو از هم اکنون برای سال آینده به فکر چاپ کتاب، تامین نیروی انسانی و مهر آینده هستیم تا با کمترین مقدمه برگزار شود.

وزیر آموزش و پرورش گفت: بسیاری از مدارس در مهرماه است از این رو از هم اکنون ترمیم، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش که از سوی شورای عالی آموزش و پرورش و با حضور اعضای آن برگزار شد ضمن تشریح اقدامات انجام شده در پروژه مهر بیان کرد: برای رفع مشکلات و چالش‌های آموزش و پرورش به صورت منطقه‌ای و نقطه‌ای ورود کردیم.

کاظمی به اقدامات انجام شده در تامین نیروی انسانی مورد نیاز اشاره کرد و افزود: ۲۶ هزار نیروی خرید خدمات را ساماندهی کردیم، تا بخشی از مشکلات نیروی انسانی مرتفع شود. البته اقدامات دیگری هم برای تامین منابع انسانی مورد نیاز انجام شده است.

به گفته وزیر آموزش و پرورش؛ براساس گزارش‌های ارسالی استان‌ها در خصوص پروژه مهر، وضعیت استان‌ها سازماندهی شده است و مشکل خاصی وجود ندارد و لیکن طبیعی است که در هفته‌های اول مهر، همچنان سیالیت در جابجایی نیروها وجود داشته باشد. البته بنا شده است تا هفته آخر مهر تمامی نقل و انتقالات نهایی شود و پس از آن ثبات در آموزش و پرورش برقرار می‌شود.

وی بر ارتقای جایگاه نظام تعلیم و تربیت تاکید کرد و ادامه داد: باید در گفتار و عمل، نظام آموزش و پرورش را به اولویت اول حاکمیت تبدیل کرد تا مشکلات این حوزه برطرف شود.

به گفته وزیر آموزش و پرورش، باید برای ارتقای نظام تعلیم و تربیت، نقشه راهی تعریف و تدوین کرد.

کاظمی ادامه داد: شورای عالی نو مرجعیت دارد اولی مشورتی و دومی سیاستگذاری است.

وی به رویکردهای نظام آموزشی و پرورش اشاره و بیان کرد: ما بنا نداریم کیلومتر آموزش و پرورش را صفر کنیم. بی شک در این مسیر، نقشه راه سند تحول مهمترین ماموریت آموزش و پرورش است.

به گفته وزیر؛ باید معماری نظام تعلیم و تربیت با طراحی و برنامه‌های درسی مدارس نیز در کنار آموزشی بودن، مهارتی شود.

کاظمی تاکید کرد: موظفیت مادر گروه اجرای برنامه‌های باز طراحی شده در کف مدرسه است.

وی به سه محور برنامه‌های پیش رو اشاره کرد و افزود: ارتقای کیفیت آموزشی، توسعه عدالت و توسعه مهارت آموزی دانش‌آموزان از مهمترین محورهای ذکر شده هستند.

وزیر آموزش و پرورش

نقل و انتقالات معلمان تا هفته آخر مهرماه نهایی می‌شود

وزیر آموزش و پرورش گفت: یکی از سخت‌ترین پروژه‌ها، بازگشایی مدارس در مهرماه است از این رو از هم اکنون برای سال آینده به فکر چاپ کتاب، تامین نیروی انسانی و مهر آینده هستیم تا با کمترین مقدمه برگزار شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی در جلسه ترمیم سند تحول بنیادین آموزش و پرورش که از سوی شورای عالی آموزش و پرورش و با حضور اعضای آن برگزار شد ضمن تشریح اقدامات انجام شده در پروژه مهر بیان کرد: برای رفع مشکلات و چالش‌های آموزش و پرورش به صورت منطقه‌ای و نقطه‌ای ورود کردیم.

کاظمی به اقدامات انجام شده در تامین نیروی انسانی مورد نیاز اشاره کرد و افزود: ۲۶ هزار نیروی خرید خدمات را ساماندهی کردیم، تا بخشی از مشکلات نیروی انسانی مرتفع شود. البته اقدامات دیگری هم برای تامین منابع انسانی مورد نیاز انجام شده است.

به گفته وزیر آموزش و پرورش؛ براساس گزارش‌های ارسالی استان‌ها در خصوص پروژه مهر، وضعیت استان‌ها سازماندهی شده است و مشکل خاصی وجود ندارد و لیکن طبیعی است که در هفته‌های اول مهر، همچنان سیالیت در جابجایی نیروها وجود داشته باشد. البته بنا شده است تا هفته آخر مهر تمامی نقل و انتقالات نهایی شود و پس از آن ثبات در آموزش و پرورش برقرار می‌شود.

وی بر ارتقای جایگاه نظام تعلیم و تربیت تاکید کرد و ادامه داد: باید در گفتار و عمل، نظام آموزش و پرورش را به اولویت اول حاکمیت تبدیل کرد تا مشکلات این حوزه برطرف شود.

به گفته وزیر آموزش و پرورش، باید برای ارتقای نظام تعلیم و تربیت، نقشه راهی تعریف و تدوین کرد.

کاظمی ادامه داد: شورای عالی نو مرجعیت دارد اولی مشورتی و دومی سیاستگذاری است.

وی به رویکردهای نظام آموزشی و پرورش اشاره و بیان کرد: ما بنا نداریم کیلومتر آموزش و پرورش را صفر کنیم. بی شک در این مسیر، نقشه راه سند تحول مهمترین ماموریت آموزش و پرورش است.

به گفته وزیر؛ باید معماری نظام تعلیم و تربیت با طراحی و برنامه‌های درسی مدارس نیز در کنار آموزشی بودن، مهارتی شود.

کاظمی تاکید کرد: موظفیت مادر گروه اجرای برنامه‌های باز طراحی شده در کف مدرسه است.

وی به سه محور برنامه‌های پیش رو اشاره کرد و افزود: ارتقای کیفیت آموزشی، توسعه عدالت و توسعه مهارت آموزی دانش‌آموزان از مهمترین محورهای ذکر شده هستند.

برش

چگونه سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کرونا را تشخیص دهیم؟

در این فصل از سال که انواع ویروس‌های تنفسی به طور گسترده شروع به گردش می‌کنند، سوالی که به ذهن بسیاری از مردم خطور می‌کند این است که چگونه می‌توان تفاوت بین علائم سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید را تشخیص داد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، هر ساله با آغاز فصل پاییز و کاهش تدریجی دما، بیماری‌های تنفسی گسترش می‌یابند و شمار بالایی از افراد را مبتلا می‌کنند.

دکتر «ویلیام برایان گلسن» از گروه پزشکی Hackensack Meridian در نیوجرسی، آنچه را که باید بدانید برای آمادگی برای هر ویروسی که در پاییز و زمستان فصل به سراغ شما می‌آید را به اشتراک می‌گذارد.

گلن خاطرنشان کرد: چالش سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید۱۹ این است که علائم این عفونت‌ها، شباهت زیادی با هم دارند.

با این حال سرماخوردگی می تواند به صورت سرفه، عطسه، آبریزش بینی، گلودرد و خستگی ظاهر شود. در حالی که آنفلوآنزا می‌تواند شامل همه این علائم به همراه سردرد، تب لرز، بدن درد و خستگی باشد.

گلن گفت در عین حال، کووید می تواند با علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا، همراه با از دست دادن چشایی یا بویایی، اسهال، تهوع و استفراغ یا تنگی نفس ظاهر شود.

علائم سرماخوردگی به تدریج ظاهر می‌شوند. در حالی که علائم آنفلوآنزا به طور ناگهانی ظاهر می‌شوند. علائم کووید، بین دو تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض سطح طول می‌کشد - و در برخی افراد می توانند به علائم شدیدتر تبدیل شوند.

آیا برخی از افراد بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید۱۹ هستند؟

سالمندان و همچنین کودکان و بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری‌های ریوی یا کلیوی، اختلالات متابولیک، بیماری قلبی و سرطان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی هستند. گلن افزود: مصرف داروهای خاصی که سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند نیز می‌تواند افراد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها قرار دهد.

اگر در سفر هستید، به یاد داشته باشید که فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در محل مقصد شما ممکن است با شهر شما متفاوت باشد. همچنین اگر قصد سفر خارجی هم دارید، بهتر است از واکسن‌هایی که در مقصد شما مورد نیاز است، آگاه شوید.

اگر در خطر متوسط هر یک از این ویروس های تنفسی هستید، دستورالعمل‌ها و واکسن آنفلوآنزا و کووید را دنبال کنید. اگر به دلیل سایر شرایط یا نگرانی‌های سلامتی در معرض خطر بیشتری قرار دارید، باید با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد استراتژی پیشگیری برای بیماری صحبت کنید.

برای محافظت از خود در برابر همه این ویروس‌ها، مرتباً دست های خود را بشویید. هنگام سرفه، دهان خود را بپوشانید. در صورت عطسه روی شانه خود عطسه کنید. در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید. به طور مرتب سطوح بسیار لمس شده (پیشخوان، دستگیره در، دستگیره توالت) را تمیز کنید، آب کافی مصرف کنید و در صورت نیاز استراحت کنید.

پزشکان برای درمان سرماخوردگی آنتی‌بیوتیک تجویز نمی‌کنند. دلیل آن هم روشن است؛ آنتی‌بیوتیک نه عوارض این بیماری را تسکین می‌دهد و نه تاثیری روی سرعت بهبودی خواهد داشت. چون کاربرد آنها برای از بین بردن عفونت‌های باکتریایی است؛ در حالیکه سرماخوردگی بیماری ویروسی است.

چنانچه زمان و شرایطش مهیا باشد، بدن فردی معمولی که به بیماری‌های مزمن یا نقص ایمنی مبتلا نباشد، می‌تواند به راحتی با سرماخوردگی مقابله کند.

دو نکته کلیدی برای کمک به بهبود: ریوخیز، استراحت و خواب است.

برای جلوگیری از کم‌آبی بدن (هنگام ابتلا به سرماخوردگی)، نیز مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید.

قرقره آب‌نمک هم برای تسکین گلودرد خوب است اما برای کودکان توصیه نمی‌شود.

هرچند گفته می‌شود که برای درمان سرماخوردگی لقلب نیازی نیست به پزشک رجوع کنیم اما اگر احساس کسالت شما برطرف نشد، می‌توانید از پزشک داروساز در داروخانه کمک بگیرید.

داروهای ضدسرفه و سرماخوردگی زیادی در بازار و داروخانه‌ها موجود است که پزشک داروساز می‌تواند در انتخاب درست یکی از آنها به شما کمک کند.

اهمیت تغذیه سالم در مدرسه

پرهیز از تهیه ساندویچ‌های سوسیس و کالباس

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه انتخاب یک میان وعده مناسب برای دانش‌آموزان می‌تواند به تامین انرژی در مدرسه و همچنین افزایش هوشیاری و تمرکز آنها کمک کند، گفت: استفاده از خوراکی‌های سالم و مغذی برای رشد کودک و بهبود متابولیسم بدن لازم و ضروری است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا احمد اسماعیل زاده با اشاره به آغاز سال تحصیلی جدید و اهمیت تغذیه در سلامت دانش آموزان، با تاکید بر تهیه میان وعده سالم و مغذی که علاوه بر حفظ و تامین سلامتی دانش آموزان، بر یادگیری آنان نیز اثر مثبت داشته باشد، افزود: خوراکی هایی که در کیف دانش آموزان به عنوان میان وعده مدرسه برای زنگ تفریح می گذارید، بهتر است ترکیبی از انواع مواد پروتئینی، غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات باشند.

وی اظهار کرد: میوه‌ها و سبزیجات، یکی از انتخاب‌های مناسب برای میان وعده در مدرسه، محسوب می‌شوند که سرشار از ویتامین، آنتی اکسیدان و فیبر هستند و می توانند علاوه بر تامین بخشی از نیاز دانش آموزان به ویتامین هایی چون، ویتامین A، C و ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی همچون پتاسیم، به تقویت سیستم ایمنی دانش آموزان کمک کنند.

تهیه ساندویچ سالم

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: خیار، گوجه فرنگی و کدو حلوایی نیز از گزینه های مناسب برای میان وعده هستند؛ خیار و گوجه را می توان به صورت ساندویچ سالم برای دانش آموز آماده کرد، منظور از ساندویچ سالم یعنی ساندویچ هایی که حاوی پنیر یا مغزیجات مانند گردو، پسته یا بادام و یا سبزی خوردن و کاهو، تخم مرغ، کنتاکی، انواع کوکو، فلافل های خانگی و یا لوبیه و همبرگر، باشد.

وی گفت: بهتر است برای تهیه ساندویچ سالم از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده کنید و تا حد امکان از نان لواش و یا نگت‌های سفید برای ساندویچ استفاده نکنید. همچنین، از پنیر خامه ای به دلیل چربی بالا نیز استفاده نکنید.

پرهیز از تهیه ساندویچ‌های سوسیس و کلباس

وی با تاکید بر پرهیز از تهیه ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، ادامه داد: یکی از مواد غذایی که این روزها بسیاری از کودکان و نوجوانان طرفدار آن هستند، کره بادام زمینی است که توصیه می شود مصرف این کره به هفته ای یک بار محدود نشود، چراکه کره بادام زمینی کالری بالایی دارد و با توجه به کم تحرکی در کودکان، می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. باید متذکر شد که اگر کودکی دچار اضافه وزن و چاقی است، باید کره بادام زمینی به ماهی یک بار محدود شود.

اسماعیل زاده افزود: سمنو هم سرشار از ویتامین های گروه B است و می تواند به تامین بخشی از نیازهای دانش آموزان کمک کند؛ کدو حلوایی به صورت بخارپز شده یا کمی داچین نیز گزینه خوبی برای میان وعده دانش آموزان است، با توجه به اینکه فصل سرما فرا خواهد رسید و میزان ابتلای به آنفلوآنزاهای فصلی و سرماخوردگی تشدید می‌شود، مصرف منابع غنی از ویتامین A و C مانند کدو حلوایی، پرتقال، نارنگی، هویج، خرما، انار و موز، به پیشگیری از ابتلا به بیماری های فصلی کمک می کنند بنابراین سعی کنید از این مواد غذایی هر روز برای میان وعده فرزندتان استفاده کنید.

استفاده از شیر ساده و بیسکویت سبوس دار

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت تصریح کرد: همچنین بهتر است از شیرهای ساده به جای شیرهای طعم دار، ماماشعیر و نوشابه به دلیل میزان قند بالا و به جای کیک و بیسکویت ها به خصوص کرم دار، از بیسکویت های سبوس دار استفاده شود.

صبحانه، مهمترین وعده غذایی روزانه

وی با بیان اینکه صبحانه مهمترین وعده غذایی روز است، افزود: بسیاری از کودکان و نوجوانان به طور منظم وعده غذایی صبح را از دست می دهند. خوردن یک صبحانه مغذی می تواند به دانش آموز کمک کند تا عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشد.

نقش والدین در الگوی تغذیه ای فرزندان

اسماعیل زاده به نقش والدین در انتخاب تغذیه سالم برای کودکان، اشاره و گفت: تغذیه سالم و فعالیت بدنی، به رشد کودکان، یادگیری استخوان بندی و تقویت عضلات آنها کمک می کند. پدر، مادر و یا معلم می توانند یک الگوی مناسب برای ایجاد رفتارهای سالم و شیوه مطلوب زندگی برای کودکان باشند.

وی ادامه داد: کودکان با مشاهده و تمرین، یاد می گیرند؛ بنابراین یک الگوی مناسب برای فرزندتان باشید و به همراه فرزندان خود وعده های غذایی و میان وعده های سالم مصرف کنید.

مینیمال
هایی برای زندگی

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.
@ Minimalia

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: هانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر

@ Minimal.haee.Design.Design @ Minimalia @ Minimal.co.le

تازه‌های سلامت

عوامل افزایش سکته‌های مغزی در جهان

یک بررسی جدید نشان می‌دهد آلودگی هوا و افزایش دما تعداد سکته‌های مغزی را در سراسر جهان افزایش داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مقاله‌ای که در مجله «لنست نوروئولوژی» منتشر شده است، نشان می‌دهد تعداد افراد مبتلا به سکته مغزی در جهان طی سه دهه گذشته به‌شدت افزایش یافته است و آلودگی هوا افزایش دما و عوامل (factors) سبک زندگی به این افزایش کمک کرده‌اند.

در حال حاضر، سکته مغزی سالانه نزدیک به ۱۲ میلیون نفر را درگیر می‌کند و موجب هفت میلیون مرگ می‌شود.

موارد جدید سکته مغزی از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱، در حالی که مرگ‌ومیرها ۴۴ درصد رشد داشت به میزان ۷۰ درصد افزایش یافت، ناتوانی ناشی از سکته مغزی نیز ۳۲ درصد افزایش یافت.

پروفسور «والری فیگین»، نویسنده اصلی این مقاله که به‌عنوان بخشی از پروژه «بار جهانی بیماری‌ها» (GBD, Global Burden of Disease)، منتشر شد، گفت: با اینکه سکته مغزی تا حد زیادی قابل پیشگیری است، همچنان یک مسئله رو به رشد در بهداشت جهانی است.

تعداد افرادی که بر اثر سکته مغزی می‌میرند یا با پیامدهای آن زندگی می‌کنند، به‌سرعت در حال افزایش است و این نشان می‌دهد که استراتژی‌های فعلی پیشگیری کافی نیستند.

این مطالعه ۲۲ عامل خطر را شناسایی کرده است که عامل ۸۴ درصد بار سکته مغزی در جهان به شمار می‌رود. آلودگی هوا، سیگار کشیدن، وزن زیاد و فشار خون بالا از اصلی‌ترین این عوامل هستند.

یکی از یافته‌های به‌پیوزه نگران‌کننده، نقش فزاینده عوامل محیطی مانند آلودگی هوا و دمای بالا در بروز سکته مغزی است. در حال حاضر، آلودگی هوای ذرات معلق یا خون‌ریزی‌های مغزی کشنده مرتبط است و آن را در سطح آخطر| سیگار کشیدن قرار می‌دهد. دکتر «کاترین ا جانسون»، یکی از نویسندگان این مقاله، گفت: آلودگی هوا و افزایش دما در مقایسه با گذشته، نقش وسیع‌تری در سکته‌های مغزی ایفا می‌کنند.

او افزود: ما باید این خطرات محیطی را در کنار عوامل متابولیک و سبک زندگی مدیریت کنیم تا بار سکته مغزی کاهش یابد.

کشورهای با درآمد پایین و متوسط مانند هند، نیجریه و بنگلادش بیشتر آسیب می‌بینند و بیش از سه‌چهارم مرگ‌های ناشی از سکته مغزی را به خود اختصاص می‌دهند. نرخ سکته مغزی در بخش‌هایی از آسیای شرقی، جنوب صحرای آفریقا و آسیای مرکزی تا ۱۰ برابر بیشتر از مناطق با درآمد بالا مانند آمریکای شمالی و استرالیا است.

دکتر جانسون، دانشمند ارشد این پژوهش در موسسه سنجش و ارزیابی سلامت در ایالات متحده، گفت: از دست دادن سلامت ناشی از سکته مغزی بمشکل ناملموزی بر بسیاری از کشورهای محروم در آسیا و جنوب صحرای آفریقا تاثیر می‌گذارد و عمدتا ناشی از بار رو به رشد عوامل کنترل‌نشده خطر به‌پیژه فشار خون بالا و افزایش سطح چاقی و دیابت نوع ۲ در بزرگسالان جوان و همچنین فقدان خدمات پیشگیری و مراقبت از سکته مغزی در این مناطق است.

او هشدار داد که اگر اقدامات پیشگیرانه صورت نگیرد بار رو به افزایش سکته مغزی در جمعیت‌های جوان‌تر همچنان ادامه خواهد داشت.

عوامل متابولیکی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و چاقی همچنان از مهمترین عوامل موثر در سکته‌های مغزی در سراسر جهان به شمار می‌روند.

در این بررسی، بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱، بار سکته مغزی مرتبط با شاخص توده بدنی بالا ۸۸ درصد و آنچه به قند خون بالا مرتبط است ۳۲ درصد افزایش یافت.

عوامل سبک زندگی مانند فعالیت بدنی کم و رژیم‌های غذایی سرشار از نوشیدنی‌های شیرین نیز به افزایش سکته‌های مغزی به‌ویژه در جمعیت‌های جوان‌تر، کمک کرده‌اند.

دکتر جانسون گفت: با توجه به اینکه ۸۴ درصد سکته‌های مغزی به عوامل خطر قابل پیشگیری مرتبط است، آشکارا فرصتی برای وارونه کردن این روند وجود دارد.

وی اظهار کرد: اقدام فوری در مورد آلودگی هوا، تغییرات اقلیمی و مدیریت چاقی و فشار خون ضروری است.