گوناگون

عدم حضور فرد مبتلا به آنفلوانزا و علامت دار در محیط‌های عمومی

معاون درمان وزارت بهداشت: عدم حضور فرد مبتلا به آنفلوانزا و علامت دار در محیط‌های عمومی را ضروری دانست

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سعید کریمی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا وزارت بهداشت برای تعطیلی مدارس به علت شیوع آنفلوانزا در کشور برنامه دارد، گفت: هیچ کجای دنیا، مدارس را به خاطر آنفلوانزا تعطیل نمی‌کنند. وی با عنوان این مطلب که وزارت بهداشت هیچ برنامه‌ای برای تعطیلی مدارس ندارد، از افزایش موارد آنفلوانزا در کشور خبر داد و افزود: آنچه در پیشگیری از شیوع بیماری مهم است و باید اطلاع رسانی شود، این است که فرد مبتلا و علامت دار نباید در محیط‌های عمومی حاضر شود. معاون وزیر بهداشت ادامه داد: ممکن است شیوع بیماری طولانی شود، لذا نمی‌توانیم مدارس را به خاطر آنفلوانزا تعطیل کنیم. کریمی تاکید کرد: موارد ابتلا به آنفلوانزا در کشور رو به افزایش است.

عمل جراحی برای سالمندان پر ریسک خطرناک است

جراحی در هر سنی می‌تواند یک چشم انداز دلهره آور باشد. اکنون محققان می‌گویند که دو عامل کلیدی را شناسایی کرده‌اند که احتمال نتایج ضعیف جراحی را در سالمندان افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت: یک مطالعه جدید در ایالات متحده نشان می‌دهد سالمندانی که ضعیف هستند یا از زوال عقل رنج می‌برند، با میزان مرگ و میر بالایی در سال بعد از یک عمل جراحی بزرگ روبرو هستند. محققان دریافتند که در بین افراد ۶۵ سال و بالاتر که بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۷ تحت عمل جراحی بزرگ قرار گرفتند ۱۳ درصد در سال بعد جان خود را از دست دادند و برخی از سالمندان در معرض خطر خاصی قرار داشتند: میزان مرگ و میر یک سال بعد در میان افراد مسن ضعیف ۲۸ درصد و در میان افراد مبتلا به زوال عقل احتمالی نزدیک به ۳۳ درصد بود. اینکه این عمل جراحی تا چه حد منجر به مرگ این افراد شده است، مشخص نیست.

دکتر «توماس گیل» محقق ارشد دانشکده پزشکی ییل کنیکت، گفت: «هر طی یک سال، ایجاد ارتباط مستقیم مرگ و میر با جراحی سخت‌تر است. اما احتمالا این عمل‌ها اغلب نقش مهمی در بدتر شدن سلامتی افراد مسن دارند.» گیل، گفت: «رخ کلی مرگ و میر در گروه مورد مطالعه، با ۱۳ درصد در طول یک سال به طور قابل توجهی بالاتر از آن چیزی است که برای افراد همسن آنها انتظار می‌رود.» وی افزود: «مشکل بزرگ‌تر این است که آسیب‌پذیرترین سالمندان به مراقبت بهتر قبل و بعد از عمل جراحی نیاز دارند.» به گفته گیل، «هر ابتدا، بیماران سالمند باید از نظر ضعف یا زوال عقل رذورس که اغلب تشخیص داده نمی‌شود، قبل از یک جراحی انتخابی ارزیابی شوند.»

به عنوان مثال، کسانی که علائم ضعف دارند مانند وزن کم، آهسته حرکت کردن یا خستگی، ممکن است از درمان مربوط به بهبود تناسب اندام خود بهره ببرند. به گفته گیل، متخصصان بیهوشی ممکن است تصمیمات متفاوتی در مورد نوع بیهوشی مورد استفاده در طول عمل، بر اساس اطلاعات ارزیابی‌های قبل از جراحی بگیرند. این یافته‌ها بر اساس یک نمونه ملی از ۹۶۲ فرد مسن ۶۵ سال و بالاتر است. همه آنها حداقل بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۷ تحت یک عمل جراحی بزرگ قرار گرفتند.

جای تعجب نیست که میزان مرگ و میر یک سال بعد از جراحی اورژانسی بسیار بیشتر از بعد از عمل‌های انتخابی بود: حدود ٪۲۲ در مقابل ٪۷. همچنین، مسن تفاوت زیادی در میزان مرگ و میر ایجاد کرد: احتمال مرگ افراد در دهه ۸۰ و ۹۰ سالگی بین ۲۵ تا ۶ برابر بیشتر از افراد ۶۰ ساله بود. اما سن تمام ماجرا نبود: این مطالعه نشان داد که ضعف یک عامل اصلی بود: از بین افراد مسن که ضعیف نبودند، تنها ۶ درصد در سال بعد از جراحی جان خود را از دست دادند؛ در مقابل ۲۸ درصد از افرادی که ضعیف بودند. در همین حال، نرخ مرگ و میر در میان افرادی که هیچ نشانه‌ای از زوال عقل نداشتند، کمتر از ۱۲ درصد بود. در حالی که در میان افرادی که احتمال زوال عقل داشتند، این رقم تقریبا ۳۳ درصد بود. محققان اذعان می‌کنند هیچ کدام از اینها به این معنی نیست که افراد مسن با آن شرایط نباید جراحی شوند.

۵ راهکار برای افزایش سلامت روده

سلامت روده نقش بسزایی در سلامتی بدن دارد؛ بر همین اساس لازم است با انجام راهکارهایی سلامت روده‌های خود را حفظ کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در زیر راهکارهایی برای سلامت روده تشریح می‌شود.

-غذاهای تخمیر شده: بخورید: غذاهای تخمیری مانند ماست، کفیر، برخی پنیرها و کیمچی به طور طبیعی سرشار از پروبیوتیک هستند که به حفظ میکروبیوم روده سالم کمک می‌کنند. بر این اساس در تهیه صبحانه یا میان وعده می‌توان از آسوتی یا ماست، کفیر و توت‌های یخ زده استفاده کنید.

-غذاهای کامل و کم فرآوری شده: در برنامه غذایی خود بگنجانید: بسیاری از غذاهای کم فرآوری شده و کامل مانند ماست، دانه‌های سبوس دار، میوه‌ها، سبزیجات، لوبیا، آجیل و ماهی‌های چرب مقدار قند کمتری در مقایسه با غذاهای فرآوری شده دارند که می‌توانند بیماری‌های التهابی روده را کاهش دهند. بر این اساس به عنوان یک میان وعده صبح یا بعد از ظهر میوه‌ها و آجیل را به ماست اضافه کنید.

-در برنامه غذایی روزانه سعی کنید از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنید: در یک روده سالم، طیف گسترده‌ای از باکتری‌های مفید وجود دارد. خوردن غذاهای مختلف از تمام گروه‌های غذایی، مواد مغذی لازم برای رشد انواع باکتری‌های مفید را تامین می‌کند. همچنین منجر به ایجاد کلونی متنوعی از باکتری‌ها می‌شود که به حفظ سلامت روده کمک می‌کند.

بر این اساس در هنگام درست کردن یک میان وعده حداقل از دو گروه غذایی مانند سیب با پنیر یا شیر یا غلات کامل سبوس‌دار را ترکیب کنید.

- از مواد غذایی که دارای فیبر بالایی هستند استفاده کنید: فیبر موجود در مواد غذایی برای فعالیت میکروب‌های روده مفید است و به افزایش تنوع و تعداد باکتری‌های مفید روده، کمک می‌کند. لوبیا، دانه‌های کامل، میوه‌ها و سبزیجات، منابع خوبی از فیبر هستند. بنابراین از به کاربردن آن‌ها در الگوی غذایی روزانه خود غافل نشوید. بر این اساس لوبیا و انواع سبزیجات را به سوپ، سالاد یا برنج اضافه کنید

-فعال باشید: تحقیقات نشان می‌دهد ورزش به افزایش تنوع باکتری‌های مفید در روده کمک می‌کند. توصیه می‌شود بزرگسالان پنج روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. همچنین فعالیت‌های تقویت عضلانی در چند روز هفته توصیه می‌شود. ورزش با خودرن انواع غذاهای غنی از مواد مغذی، یک راهکار مفید برای بهبود سلامت روده است.

زنان و خانواده

رژیم غذایی گیاهی کم چرب گرگرفتگی یائسگی را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی کم چرب و گیاهی غنی از سویا ممکن است به کاهش علائم گرگرفتگی در دوره یائسگی کمک کند و موجب کاهش وزن شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز تودی، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی کم چرب و گیاهی غنی از سویا به اندازه هورمون درمانی برای کاهش گرگرفتگی مؤثر است. کارآزمایی ۱۲ هفته‌ای نشان داد که یک رژیم غذایی گیاهی، گرگرفتگی متوسط تا شدید را تا ۸۸ درصد کاهش می‌دهد. در حالیکه هورمون درمانی این علائم را ۷۰ تا ۶۰ درصد بهبود می‌بخشد.

این رژیم غذایی ممکن است به زنان کمک کند به طور متوسط ۳۵ کیلوگرم وزن کم کنند و کیفیت زندگی آنها را بهبود بخشد.

البته برخی از کارشناسان می‌گویند این مطالعه به اندازه کافی قوی نیست و هورمون درمانی هنوز بهترین گزینه برای کاهش گرگرفتگی شدید است. تحقیقات بیشتری برای تعیین تأثیر رژیم غذایی بر کاهش علائم یائسگی مانند گرگرفتگی مورد نیاز است.

محقق ارشد دکتر هیبل بارنارد*، رئیس کمیته پزشکان در دانشکده پزشکی دانشگاه جرج واشنگتن، در یک بیانیه خبری گفت: «ما هنوز به طور کامل نمی‌دانیم که چرا این ترکیب کار می‌کند، اما به نظر می‌رسد که این سه عنصر کلیدی هستند: اجتناب از مصرف محصولات حیوانی، کاهش چربی، و افزودن یک وعده سویا».

محققان زنان یائسه ۴۰ تا ۶۵ ساله را برای یک مطالعه طراحی موازی در سپتامبر ۲۰۲۰ و فوریه ۲۰۲۱ انتخاب کردند. از ۱۶۶۲ پاسخ دهنده، ۷۱ نفر برای تجزیه و تحلیل داده‌های نهایی باقی ماندند. گروه مداخله یک رژیم غذایی کم‌چرب و گیاهی با نرمال سویای پخته شده در روز به مدت ۱۲ هفته دنبال کردند. گروه کنترل هیچ تغییری در رژیم غذایی شأن نداشتند.

هر دو گروه روزانه یک مکمل ویتامین B۱۲ مصرف کردند و از آنها خواسته شد که هیچ مکمل دیگری مصرف نکنند، یا رژیم‌های ورزشی را تغییر ندهند. یک اپلیکیشن موبایلی تعداد دفعات و شدت گرگرفتگی را ثبت کرد.

شرکت کنندگان هم‌نظر سنجی کیفیت زندگی دوره یائسگی را برای ثبت علائم فیزیکی، روانی اجتماعی و جنسی تکمیل کردند.

رژیم غذایی توصیه شده این مطالعه تا حدی از یک رژیم غذایی سنتی ژاپنی با تاکید بر غذاهای گیاهی، محصولات سویا و مقادیر کم روغن الهام گرفته شده بود.

دکتر بارنارد درباره محدود کردن حتی روغن‌ها و چربی‌های سالم مانند آجیل و آووکادو می‌گوید: «چربی موجود در آجیل و آووکادو سالم‌تر از چربی موجود در لبنیات و گوشت است. اولی چربی اشباع کمی دارد و دومی مملو از آن است. اما روغن‌ها و چربی‌ها چه "خوب" یا "بد" با کاهش وزن تداخل دارند و به نظر می‌رسد کاهش وزن اضافی به کاهش گرگرفتگی کمک می‌کند.»

وی در ادامه افزود: «روغن‌ها و چربی‌ها فعالیت استروژن را تغییر می‌دهند. در طول این مطالعه، ما متوجه شدیم آن دسته از زنانی که با دقت از غذاهای روغنی و چرب اجتناب می‌کردند، سریع‌تر از فواید آن بهره می‌بردند.» محققان مشاهده کردند رژیم غذایی مداخله‌ای ممکن است منجر به کاهش قابل توجه علائم یائسگی شود.

زنان با هفت بار یا بیشتر گرگرفتگی در روز در شروع مطالعه، ۹۳ درصد کاهش علائم را در گروه مداخله تجربه کردند. گروه کنترل در پایان مطالعه ۳۶ درصد علائم کمتری داشتند. محققان دریافتند که کاهش مصرف چربی و افزایش مصرف فیبر با کاهش گرگرفتگی شدید مرتبط است.

کمبود «آنتی بیوتیک‌ها» و «سرم» در حال برطرف شدن است

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به اینکه ۵۰ درصد مواد اولیه دارویی در مجموعه‌های دارویی زیرمجموعه تامین اجتماعی تولید می‌شود گفت: همچنین ۳۰ درصد تولید و ۳۰ درصد توزیع دارو را انجام می‌دهیم. نگاه ما در این مجموعه نگاه انتفاعی نیست. وزارت رفاه، وزارت مردم است و هدف ما رفع نیاز مردم است و تا سر حد امکان به تولید می‌اندیشیم

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، صولت مرتضوی پس از بازدید از شرکت کارخانجات داروپخش ضمن تسلیت و محکومیت حادثه تروریستی حرم حضرت شاهچراغ با بیان اینکه از همه تلاش‌های ارزنده حوزه دارویی شاکر تشکر می‌کنم گفت: با بازدید و مشاهده روند فعالیت‌های شرکت‌های دارویی، بارقه‌های امید در قلبم بارور شده است. امروز در این مجموعه هم شاهد تحقیق و پژوهش و هم تامین نیازهای دارویی، تولید مواد اولیه، تولید دارو و توزیع مناسب آن هستیم وی افزود: شبکه تامین، تولید، تحقیق و پژوهش، منشاء علامه‌ای دارد. اینجا سلامتت علم حاکم است و این حاکمیت علم در مراکز تولیدی یعنی تبلور شعار سال رهبری، ایشان بر تولید دانش بنیان و اشتغال آفرین تاکید کردند و ما تحقق این شعار را در مجموعه‌های دارویی ولیسته به عینه مشاهده کردیم. وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با بیان اینکه ظرفیت اسمی منفسی در این مجموعه وجود دارد که نه تنها ظرفیت خودکفایی داخل را فراهم کرده بلکه امکان صادرات را نیز به دست داده است که جای خرسندی دارد گفت: اینکه جوانان خلاق و پویا در این مجموعه‌ها کار کنند جای مسرت دارد. مرتضوی با اشاره به اینکه متاسفانه در فصل پاییز ویروس آنفلوانزا مشکلاتی را ایجاد کرد گفت: ناهماهنگی‌هایی در تولید و تامین وجود داشت که با دستور رئیس جمهور و همت همکاران ما در شرکت‌های دارویی مشکل آنتی بیوتیک و سرم مورد نیاز کشور در حال برطرف شدن است. وی ادامه داد: اکنون ظرفیت تولید ماملفه این شرکت دارویی، سه میلیون واحد است که در یک بازه زمانی مناسب تا آخر سال به شش میلیون سرم در ماه خواهیم رسید.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: امید است بستر صادرات و تامین محصولات دارویی در کشورهای هدف را نیز فراهم کنیم. در این میان آنچه برای ما اطمینان بخش است جاری شدن فرهنگ جهادی است. اینکه قرارگاه جهادی تشکیل شده و تولید شبانه روزی انجام می‌شود قابل تحسین است. وی با اشاره به اینکه ۵۰ درصد مواد اولیه دارویی در مجموعه‌های دارویی زیرمجموعه تامین اجتماعی تولید می‌شود گفت: همچنین ۳۰ درصد تولید و ۳۰ درصد توزیع دارو را انجام می‌دهیم. نگاه ما در این مجموعه نگاه انتفاعی نیست. وزارت رفاه، وزارت مردم است و هدف ما رفع نیاز مردم است و تا سر حد امکان به تولید می‌اندیشیم

روزنه

زنی که درمان آلزایمر است

بر اساس نتایج تحقیق جدیدی که توسط دانشمندان دانشگاه کارلاوِ پردیس پزشکی آنشوتز آمریکا انجام شده است، بیان بیش از حد یک ژن مرتبط با تقسیم سلولی همچنین ساختار و عملکرد نورون‌ها ممکن است از زوال شناختی در موش‌ها و افسانه‌های مبتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری کرده و از آن محافظت کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، ژن کینزین ۱۱ KIF یا KIF۱۱ این کار را با وجود آمیلوئید بتا که جزء اصلی پلاک‌ها در مغز مبتلایان به آلزایمر است انجام می‌دهد. دانشمندان به‌طور سنتی هنگام جستجوی درمان برای این بیماری کشنده، پلاک‌ها را هدف قرار می‌دهند و در این مورد، آنان پلاک‌ها را دور زدند.

هاننیتکنون پاتر، محقق ارشد این تحقیق، استاد نورولوژی و مدیر مرکز آلزایمر و شناخت دانشگاه کارلاوِ گفت: بیان بیش از حد ژن KIF۱۱ در موش‌ها بر سطوح آمیلوئید در مغز تاثیری نداشت. با این وجود، پلاک‌ها هنوز از نظر شناختی طبیعی بودند. این یکی از بهترین نشانه‌هاست که می‌توان شناخت را بدون خلاص شدن از شر پلاک‌ها حفظ کرد.

KIF۱۱ یک پروتئین حرکتی است که بیشتر به دلیل نقش آن در میتوز یا تقسیم سلولی در سلول‌های غیر عصبی شناخته شده است. فعالیت مهمی در شکل‌گیری دندریت‌ها و خارهای دندریتیک نورون‌ها دارد که برای برقراری ارتباط با سایر نورون‌ها استفاده می‌شود و برای یادگیری و حافظه مهم هستند. با این حال جزء اصلی پلاک‌های آلزایمر، آمیلوئید بتا را می‌تواند مهار کند و موجب آسیب به این ساختارها شود.

محققان دریافتند که بیان بیش از حد این ژن در موش‌های مبتلا به آلزایمر منجر به بهبود عملکرد در آزمون‌های شناختی در مقایسه با موش‌های آلزایمری با سطوح طبیعی KIF۱۱ شد. سپس آنان داده‌های ژنتیکی بیماران مبتلا به بیماری آلزایمر انسانی را که توسط تحقیقی در دانشگاه رالف در شیکاگو ارائه شده بود، تجزیه و تحلیل کردند. محققان می‌خواستند بدانند که آیا تغییرات طبیعی در سطوح KIF۱۱ با عملکرد شناختی بهتر در بزرگسالان با پلاک آمیلوئید یا بدون آن مرتبط است یا خیر.

دکتر استیان لوسرو، محقق دانشگاه کارلاوِ می‌گوید: یافته‌های ما از تجزیه و تحلیل داده‌های انسانی نشان می‌دهد که سطوح بالاتر KIF۱۱ با عملکرد شناختی بهتر در گروهی از افراد مسن با آسیب‌شناسی آمیلوئید مرتبط است.

لوسرو ابراز کرد: این نتایج نشان می‌دهد که سطوح بالاتر بیان KIF۱۱ ممکن است تا حدی از کاهش شناختی طی دوره آلزایمر در انسان جلوگیری کند که با یافته‌های ما در مورد نقش KIF۱۱ در مدل‌های حیوانی آلزایمر همسو است.

پاتر و دکتر هایدی چیال، استادیار عصب‌شناسی و مدیر راهبردی کمک هزینه و توسعه در مرکز شناخت و آلزایمر دانشگاه کارلاوِ، اظهار کردند که این اطلاعات راه را برای محققان همواری می‌کند تا آزمایش داروهای جدید یا موجود را که می‌توانند با اطمینان این اثر را در انسان بوجود آورند، شروع کنند.

چیال افزود: بسیاری از درمان‌های آزمایشی فعلی برای آلزایمر بر کاهش تولید آمیلوئید بتا یا افزایش پاکسازی پلاک‌های آمیلوئید بتا متمرکز شده‌اند. بیشتر این رویکردها در پیشگیری یا معکوس کردن زوال شناختی در کارآزمایی‌های بالینی شکست خورده‌اند. واضح است که رویکردهای جایگزین برای توسعه درمان‌های آلزایمر مورد نیاز است.

نتایج این تحقیق به‌صورت آنلاین در مجله iScience منتشر شد.

دست خالی آموزش‌وپرورش برای تبیین و پاسخ به سؤالات دهه هشتادی‌ها

نسل نوجوان مطالبه‌گر است و باید پاسخ سؤال خود را دریافت کند؛ در این شرایط اگر نوجوانان مطالبه و پرسشی دارند باید پاسخ داده شود و اتفاقا یکی از وظایف آموزش و پرورش همین مسئله مهم و کلیدی است که با خلأ جدی در این حوزه مواجهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، میثم نجات‌خواه- کارشناس مشاور، درباره ویژگی‌های رفتاری دانش‌آموزان دهه ۸۰ و وظیفه آموزش و پرورش در قبال این نسل اظهار کرد: هم‌اکنون شاهد خلئی در برنامه‌ریزی‌های وزارت آموزش و پرورش هستیم؛ در حالی که این وزارتخانه و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی باید برای آگاهسازی نسل نوجوان که قرار است در آینده امور جامعه را به‌دست بگیرند، اقدام کنند.

وی افزود: هم‌اکنون نسبت به آگاهسازی نسل نوجوان دچار بی‌توجهی هستیم و نیاز است سرفصل‌هایی استاندارد برای آگاهسازی تدوین و آموزش‌ها به‌صورت فراگیر ارائه شود.

این مشاور مدارس با تأکید بر اینکه گر می‌خواهیم نتیجه بگیریم باید کار بنیادی انجام شود یعنی فرآیند نتیجه‌گرا نباشد که به‌عنوان مثال مدیر مدرسه‌ای با خلاقیت خود نسبت به آگاهسازی دانش‌آموزان اقدام کند. گفت: به این موضوع باید به‌عنوان یک تکلیف ملی نگاه کرد.

نسل نوجوان مطالبه‌گر است

نجات‌خواه ادامه داد: نسل نوجوان مطالبه‌گر است و باید پاسخ سؤالات خود را دریافت کند، قطعاً تفاوت نیازها بین نسل‌ها مطرح است در این شرایط اگر نسل نوجوان مطالبه و پرسشی دارد باید پاسخ داده شود و اتفاقاً یکی از وظایف آموزش و پرورش، همین موضوع است؛ هم‌اکنون فضای مجازی و برخی اطلاعات نادرست دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده‌اند.

وی متذکر شد: برخی اطلاعات در فضای مجازی با هدف تحت تأثیر قرار دادن مخاطب ارائه می‌شود، وظیفه صداوسیما و آموزش و پرورش مقابله با این اطلاعات و ارائه آگاهی لازم است.

ضرورت گفت‌وگو

این مشاور با اشاره به اینکه نوجوانان هیجان و انرژی بالایی دارند و مطالبه‌گر هستند، گفت: آزادی‌هایی که آنها برای خود تعریف می‌کنند، مناسب نسل خودشان است و شاید افرادی که چند دهه از آنها بزرگ‌تر هستند، عقاید دیگری داشته باشند اما باید با منطق کاملاً صحیح و با زبان خودشان وارد گفت‌وگو با نوجوانان شد.

وی ادامه داد: اگر نوجوان سؤالی دارد بالطبع باید از سوی مسئولان پاسخ داده شود و اگر پاسخ منطقی باشد، قطعاً پذیرفته خواهد شد، این موضوع باید از سوی وزارت آموزش و پرورش به‌عنوان یک تکلیف در دستور کار باشد تا به‌سمت آگاهی‌بخشی دانش‌آموزان حرکت کند.

نجات‌خواه متذکر شد: دانش‌آموزی که اکنون معترض است، سؤالاتی در ذهن دارد، آیا نوجوانی که ظاهراً مخالف برخی موضوعات است تمام اطلاعات لازم را دارد یا تحت تأثیر فضای مجازی و برخی سخنان قرار دارد؟ در این شرایط، اطلاعات صحیح باید به‌صورت بنیادین و گسترده از سوی آموزش و پرورش ارائه شود؛ این اقدام باید توسط معاونت آموزش متوسطه و سازمان پژوهش، برنامه‌ریزی و اجرا شود. وقتی حرکت فراگیر باشد همه در یک مسیر حرکت می‌کنند و نتیجه درختی تنومند خواهد شد که با هر بادی به لرزه در نمی‌آید.

وی در واکنش به این موضوع که در قالب کدام دروس می‌توان به مطالبات دانش‌آموزان و آگاهی‌بخشی پرداخت، مطرح کرد: برخی دروس تخصصی است و نمی‌توان انتظاری داشت اما در قالب دروسی همچون آمادگی دفاعی یا مطالعات اجتماعی می‌توان به مسائل روز، طرح مطالبات دانش‌آموزان و آگاهی‌بخشی اقدام کرد.

مسیر صحیح طرح مطالبات

نجات‌خواه با ابراز اینکه در جریان حوادث و اعتراضات اخیر شاهد حضور برخی دانش‌آموزان بودیم که سال‌هاست در سیستم آموزشی حضور دارند، افزود: باید به این سؤال پاسخ داد که در سیستم آموزشی چه خلأهایی وجود دارد و چه مطالبی را بیان نکرده‌ایم که کار به اینجا کشیده است؛ در حالی که باید در مدارس آموزش دهیم، اگر دانش‌آموز مطالبه‌ای دارد یا با موضوعی مخالف است مسیر صحیح آن را بداند.

تشکل‌های دانش‌آموزی بدون تأثیرگذاری

این مشاور مدارس درباره نقش تشکل‌های دانش‌آموزی در آگاهی‌بخشی به دانش‌آموزان گفت: ابتدا باید میزان اختیارات، حوزه امکانات و رسمیت تشکل‌ها بررسی شود؛ تشکل‌های دانش‌آموزی تا اجرای برنامه آنها وجود ندارد، و اگر هم برنامه‌ای داشته باشند آیا به سؤالات دانش‌آموزان پاسخ داده می‌شود؟ به‌نظر می‌رسد برخی تشکل‌های دانش‌آموزی ساختارهای تشریفاتی و عمدتاً بدون تأثیر دارند.

وی یادآور شد: دانش‌آموزان زیادی عضو تشکل‌ها نیستند از سوی دیگر در مدارس شرایط برای اجرای برنامه آنها وجود ندارد، و اگر هم برنامه‌ای داشته باشند آیا به سؤالات دانش‌آموزان پاسخ داده می‌شود؟ به‌نظر می‌رسد برخی تشکل‌های دانش‌آموزی ساختارهای تشریفاتی و عمدتاً بدون تأثیر دارند.

اهداء خون اهداء زندگی

مینیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

یک زن هیچ آسیبی نمی‌تواند به تو برساند جز این که تو را نادیده بگیرد.

ژان لوک گدار

Minimalha
MinimalHaeBarayeZendegi Minimalha MinimalForLife

تازه های سلامت

کمبود ویتامین D در ۸۰ درصد ایرانیان!

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر عدم مصرف خودسرانه ویتامین D، گفت: برای اینکه بدانیم باید چه میزان مکمل ویتامین D مصرف کنیم باید آزمایش دهیم و نتیجه را به پزشک نشان دهیم. در افرادی که کمبود ویتامین D ندارند و تغذیه طبیعی و مواجهه کافی با نور آفتاب دارند، نیازی به مصرف مکمل ویتامین D برای پیشگیری از پوکی استخوان یا پیشگیری از شکستگی نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، افشین استوار، با اشاره به اینکه میزان دریافت ویتامین D برای داشتن استخوان‌هایی سالم و قوی بسیار اهمیت دارد، گفت: ویتامین D از طریق تغذیه و نور آفتاب به بدن افراد می‌رسد. میزان مواجهه با نور آفتاب در میزان ساخته شدن ویتامین D موثر است؛ پوشاندن بدن، عدم مواجهه با نور آفتاب، آلودگی هوا و... می‌تواند میزان ساخته شدن ویتامین D توسط پوست را کاهش دهد؛ بنابراین این مقدار باید از طریق تغذیه جبران شود.

او تاکید کرد: نکته با اهمیت این است که در افرادی که کمبود ویتامین D ندارند، نیازی به مصرف مکمل‌های ویتامین برای جایگزین کردن میزان ویتامین D نیست. در صورتی که فرد تغذیه مناسب داشته باشد، ویتامین D به اندازه کافی دریافت می‌کند اما در افرادی که کمبود ویتامین D دارند، این کمبود حتما باید از طریق مکمل جبران شود.

وی با اشاره به اینکه کمبود ویتامین D در کشور ما در میان افراد خیلی زیاد است، گفت: مطالعات مختلف نشان داده‌اند که بعضا تا ۸۰ درصد افراد دچار کمبود ویتامین D هستند. در مناطق روستایی که مواجهه با نور آفتاب به خوبی وجود دارد، طبیعتا کمبود ویتامین D از طریق ساخته شدن در پوست جبران می‌شود، اما برای کسانی که در شهر زندگی می‌کنند و مواجهه با نور آفتاب کمتر است، توصیه می‌شود که آزمایش ویتامین D انجام دهند و در صورت کمبود حتما با تجویز پزشک مکمل مصرف شود.

او تاکید کرد: بسته به میزان کمبود ویتامین D دُز مکمل ویتامین D متفاوت است و برای اینکه بدانیم باید چه میزان مکمل ویتامین D مصرف کنیم باید آزمایش دهیم و نتیجه را به پزشک نشان دهیم. نکته مهم این است که در افرادی که کمبود ویتامین D ندارند و یک تغذیه طبیعی و مواجهه کافی با نور آفتاب دارند، نیازی به مصرف مکمل ویتامین D برای پیشگیری از پوکی استخوان یا پیشگیری از شکستگی نیست؛ بنابراین مصرف خودسرانه مکمل ویتامین D توصیه نمی‌شود.

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران در خاتمه بیان کرد: برای کسانی که دچار پوکی استخوان هستند و یا برای خانم‌ها در سنین یائسگی، برای درمان پوکی استخوان، کلسیم و ویتامین D روزانه در کنار داروهای اصلی درمان کننده تجویز می‌شود. درباره تاثیر ویتامین D در درمان بیماری‌ها از سرطان تا کووید۱۹ و... بحث علمی زیادی است، اما شواهد علمی معتبری وجود ندارد که ویتامین D می‌تواند جلوی این بیماری‌ها را بگیرد.