گوناگون

نیاز ۱۲۵ همتی دارو برای ۱۴۰۳

رئیس انجمن داروسازان ایران نقدینگی را چالش اصلی حوزه دارو خواند و از نمایندگان مجلس خواست که بودجه را واقع‌بینانه تحلیل و تصویب کنند تا صنعت داروسازی کشور در سال آتی با کسری اعتبار مواجه نشود.

به گزارش پیام آشنا، کلانتری با بیان اینکه در حال حاضر نقدینگی از چالش‌های اصلی حوزه دارو است، گفت: در زمان تصویب قانون بودجه ۱۴۰۲، وزارت بهداشت برای اجرای طرح دارویار تقاضای ۱۰۵ همت اعتبار داشت اما نهایتا این بودجه در مجلس به ۶۹ همت کاهش پیدا کرد. همچنین در طول ۱۰ ماه طی شده در سال ۱۴۰۲، حدود ۳۱ همت برای این طرح تخصیص داده شده است که تقریبا معادل ۳۰ درصد کل اعتبار واقعی مورد نیاز این طرح و نزدیک به ۴۵ درصد اعتبار تصویب شده برای آن است.

وی با بیان اینکه برای تولید، توزیع و ارائه دارو به بیماران، صرفا قول دادن و نوشتن اسناد وجود کافی کفایت نمی‌کند، افزود: نمایندگان مجلس لازم است که بودجه را واقع بینانه تحلیل و تصویب کنند تا صنعت داروسازی کشور در طول سال با کسری اعتبار مواجه نشود. متاسفانه در سال ۱۴۰۲ شاهدیم که همان بودجه کم و غیرواقعی مصوب شده برای طرح دارویار هم به موقع و کافی تخصیص داده نشده است.

کلانتری ادامه داد: تا پایان دی‌ماه ۱۴۰۲ حدود ۱۵ هزار میلیارد تومان از منابع این طرح از طرف سازمان برنامه و بودجه و سازمان هدفمندی یارانه‌ها به داروخانه‌های خصوصی پرداخت نشده است و باید حداقل ۲۸ هزار میلیارد تومان طی چند روز آینده پرداخت شود تا روند پرداخت مطالبات با مدت زمان سپری شده از سال ۱۴۰۲ همگام شود؛ این یعنی کسری بودجه این طرح در حال استقراض از جیب داروخانه‌ها و صنایع داروسازی کشور است.

رئیس انجمن داروسازان ایران با اشاره به مشکلات نقدینگی تامین دارو افزود: توجه کنیم که هم اکنون شرکت‌های توزیع داروسازی بیش از ۶۵ همت از مجموع بخش خصوصی و دولتی طلب دارند و ادامه این وضعیت می‌تواند برای صنایع داروسازی و داروخانه‌داران و بازار دارویی کشور به صورت جدی مشکل ساز شود.

کلانتری گفت: برای سال ۱۴۰۳ نیز برآوردهای واقعی نشان از نیازبه ۱۲۵ همت (هزار میلیارد تومان) اعتبار برای طرح دارویار دارد؛ ولی آنچه تاکنون در مجلس بحث شده است، توقع بر روی ۸۵ همت است که ۳۵ درصد کمتر از اعتبار واقعی مورد نیاز در ابتدای زنجیره تامین دارو برای سال ۱۴۰۳ است.

وی خاطر نشان کرد: نیاز واقعی کشور به ارز مورد نیاز حدود ۴ میلیارد دلار است و کم کردن اعتبار در مجلس با عدم تخصیص در سازمان برنامه و بودجه، فقط کار را مشکل‌تر می‌کند و به منزله پاک کردن صورت مسأله است. چنین اقداماتی ضمن خسارت به کارخانجات، منجر به عدم امکان تولید دارو در داخل می‌شود و در ادامه لاجرم دارو بصورت قاچاق و با ارزش و قیمت تمام شده گران‌تر و بالاتر وارد خواهد شد.

شومینه‌ها و اجاق‌های هیزمی اثرات مرگباری دارند!

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مرگ و میر ناشی از اجاق‌ها و شومینه‌های هیزمی با مرگ و میر آتش سوزی‌های بی سابقه و ناشی از دود استرالیا که با عنوان «تابستان سیاه» از آن یاد می‌شود، قابل مقایسه است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کارشناس، مطالعه‌ای که به تازگی در شهر کانبرا کشور استرالیا انجام شد، نشان می‌دهد که مرگ و میر ناشی از قرار گرفتن در معرض دود ناشی از اجاق‌ها و شومینه‌های هیزمی با مرگ و میر ناشی از آتش سوزی‌های بی‌سابقه «تابستان سیاه» در سال ۲۰۱۹-۲۰۲۰ قابل مقایسه است.

پروفسور Sotiris Vardoulakis، به‌عنوان فردی از تیم تحقیقاتی و مدیر شبکه ملی تحقیقاتی محیط زیست و زندگی سالم (Heal)، زمستان در شهر کانبرا را اینگونه توصیف می‌کند: «وقتی دو پسرم را در زمستان برای بازی بسکتبال در فضای باز می‌برم یا وقتی با سگ خودم، پیاده روی می‌روم، قبل از شام همیشه، بوی دود چوب در هوا به مشامم می‌رسد.»

Vardoulakis و تیمش دریافتند که گرمایش چوب باعث ایجاد یک چهارم ذرات آلودگی هوا در شهر کانبرا می‌شود. بر اساس این اطلاعات در مورد آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، آن‌ها تخمین زدند که سالانه بین ۱۷ تا ۶۳ مرگ ناشی از دود چوب در پایتخت استرالیا، که حدود ۴۵۰ هزار نفر جمعیت دارد، رقم می‌خورد.

این کوتاه شدن عمر به معنای زیان سالانه ۹۲ میلیون تا ۳۲۳ میلیون دلار استرالیا (۶۸ تا ۱۷۳ میلیون پوند) برای جامعه استرالیا است. تاثیر دود ناشی از سوزاندن چوب بر روی سلامتی، با مرگ و میر آتش سوزی‌های بی سابقه و ناشی از دود استرالیا که با عنوان «تابستان سیاه» در سال‌های ۲۰۲۰-۲۰۱۹ شناخته می‌شود، قابل مقایسه است.

Vardoulakis می‌گوید: شهر کانبرا از آلودگی زمستانی ناشی از بخاری‌های چوبی وضعیت خوبی ندارد. در این رابطه، شکایت‌های بسیاری از سوی خانواده‌هایی با افراد مسنّ یا آسم و همچنین خانواده‌هایی بدون بیماری مزمن وجود دارد. آن‌ها احساس ناامیدی می‌کنند زیرا به دلیل دود چوب نمی‌توانند پنجره‌های ساختمان خود را در زمستان باز کنند یا زمانی را در فضای باز بگذرانند.

موثرترین راه برای کاهش مواجهه، جامعه را بدود، عدم اجازه برای نصب بخاری، شومینه و اجاق‌های چوب سوز و حذف تدریجی آن‌ها است. در این خصوص، تحقیقات جداگانه‌ای نشان می‌دهد که ۲۸۴ فرد لندنی هر سال به دلیل آلودگی هوای خارج از خانه، ناشی از گرمایش با سوخت جامد جان خود را از دست می‌دهند. همچنین، در پونان، بسیاری از مردم در طول بحران مالی این کشور در زمستان ۲۰۱۳-۲۰۱۲ از نفت به گرمایش با چوب روی آوردند و سالانه در شهر تسالونیکی در کشور یونان، به دلیل افزایش آلودگی هوا، حدود ۲۰۰ مورد مرگ و میر وجود دارد.

مطالعه اخیر بر روی ۵۰ هزار زن در ایالات متحده نشان داد که احتمال ابتلا به سرطان ریه در افرادی که از گرمایش چوب استفاده می‌کنند در مقایسه با افرادی که از گرمایش چوب استفاده نمی‌کنند، ۴۳ درصد بیشتر است. در این رابطه، افزایش اختلالات شناختی، به‌عنوان یکی از علائم رایج زوال عقل در چندین کشور از جمله چین و اروپا نیز دیده شده است.

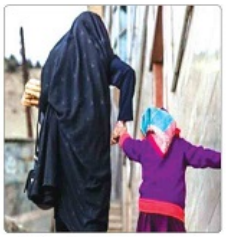
ازاین‌رو، دو پژوهشگر از دانشگاه لیسبون بررسی کردند که گرمایش خانه با اجاق یا شومینه هیزمی تا چه اندازه عمر ساکنان را کوتاه می‌کند.

گرم کردن یک اتاق نشیمن توسط شومینه روباز، به مدت چهار ساعت در هر عصر زمستان، فبید به زندگی ساکنین را بین یک تا ۶.۱ سال کاهش می‌دهد و استفاده از اجاق هیزمی نیز می‌تواند طول عمر را تا شش ماه کاهش دهد.

یکی از پژوهشگران این مطالعه می‌گوید: پیام اصلی این پژوهش این است که باید از شومینه‌ها و اجاق‌های هیزمی روباز اجتناب کرد و جایگزینی آن‌ها با اجاق‌ها و شومینه‌های بسته (غیر روباز) می‌تواند یکی از موارد جایگزینی احتمالی باشد.

زنان و خانواده

الگوی جدید حمایت و توانمندسازی دولت از زنان سرپرست خانوار



مدیرکل دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به استقرار سامانه «پنجره واحد خدمات حمایتی زنان سرپرست خانوار» از ضرورت طراحی «الگوی حمایتی و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار»

ذیل سامانه یاد شده خبر داد و گفت: با طراحی این الگو، زنان سرپرست خانوار پس از ورود به یک نهاد حمایتی و پذیرش در آن، با در نظر داشتن شرایط، قابلیت‌ها، مهارت‌ها و همچنین بر اساس نوع خدمات و حمایت‌هایی که نیازمند آن و تمایل به دریافتش دارند و نهایتا نحوه خروج آنان از سیستم حمایتی شناسایی می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پسند، زهرا فیوسی با بیان اینکه زنان، امروزه نقشها به‌عنوان یکی از کنشگران فعال، نقش عمده‌ای در طراحی و پیشبرد سیاستگذاری و برنامه‌های رفاهی ایفا می‌کنند، بلکه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین گروه‌های هدف مورد توجه سیاست‌گذاران اجتماعی نیز هستند، اظهار کرد: ضرورت توجه به تدوین و اجرای برنامه‌های حمایتی و توانمندسازی برای این قشر آسیب‌پذیر بیش از گذشته احساس می‌شود. بطوری که این مهم در نظام بودجه‌ریزی و قانون‌گذاری کشور و نیز در تدوین برنامه‌های پنج ساله توسعه اقتصادی اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران، همواره مورد توجه قرار گرفته است.

وی افزود: دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی مطابق بند «ه» ماده (۸۰) قانون برنامه ششم توسعه، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی و در همکاری با معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، مسئولیت کمیته آمار و فناوری «برنامه، اقدام و عمل» قانون یاد شده را برعهده داشته است.

مدیرکل دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی یادآور شد: از مهم‌ترین اقدامات صورت گرفته در راستای استقرار و راه‌اندازی پنجره واحد خدمات اجتماعی می‌توان به احصاء و نهایی‌سازی شاخص‌های ملی توانمندسازی زنان سرپرست خانوار، استانداردسازی فرم‌های پذیرش دستگاه‌های حمایتی و اجرای آزمایشی در استان کرمانشاه، تدوین و چاپ مجلد اطلس وضعیت زنان سرپرست خانوار، فراهم‌سازی زیرساخت‌های فنی و ساختاری ایجاد سامانه، نهایی‌سازی فرم‌های سامانه و طراحی پلتفرم سامانه «پنجره واحد خدمات اجتماعی زنان سرپرست خانوار» و فراهم‌سازی مقدمات اجرا با هماهنگی معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری اشاره کرد که تا پایان سال جاری در یکی از شهرستان‌های تهران به صورت پایلوت اجرا می‌شود.

قیومی با بیان اینکه بمنظور اجرای بند قانونی مذکور و استقرار سامانه «پنجره واحد خدمات حمایتی زنان سرپرست خانوار»، دفتر امور حمایتی و توانمندسازی معاونت رفاه و امور اقتصادی، ضرورت طراحی «الگوی حمایتی و توانمندسازی زنان سرپرست خانوار» ذیل سامانه «پنجره واحد خدمات حمایتی زنان سرپرست خانوار» را درک کرده است، تصریح کرد: فرآیند آن به این صورت است که زنان سرپرست خانوار پس از ورود به یک نهاد حمایتی و پذیرش در آن با در نظر داشتن شرایط، قابلیت‌ها، مهارت‌ها و همچنین براساس نوع خدمات و حمایت‌هایی که زنان سرپرست خانوار نیازمند آن بوده و تمایل به دریافت آن دارند و نهایتاً نحوه خروج آنان از سیستم حمایتی، شناسایی می‌شود که این مدل نیز با همکاری نهادهای حمایتی از جمله سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره) بوده است.

به گفته مدیرکل دفتر امور حمایتی و توانمندسازی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، در این مدل علاوه بر یکپارچگی، سطح‌بندی و دسته‌بندی حمایت‌ها، براساس نوع نیازها و محرومیت‌های افراد، خدمات حمایتی و توانمندسازانه ارائه‌شده توسط نهادهای حمایتی مشخص شده و در مدلی سه سطحی شامل مراحل پیله، پروانه و پرواز با هدف توانمندسازی و تسهیل زمینه خروج زنان سرپرست خانوار از چرخه خدمات حمایتی (حمایت مستقیم) سطح اول طراحی می‌شود.

وی ادامه داد: برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلفی به فراخور نیازهای جامعه هدف از جمله گروه‌های زنان سرپرست خانوار، براساس شرایط و ویژگی‌های هر خدمت توسط دستگاه‌های حمایتی نظیر کمیته امداد امام خمینی(ره) و سازمان بهزیستی کشور و سایر نهادها و موسسات خیریه، و مردم نهاد در کشور صورت گرفته و خوشبختانه این ضرورت در کشور ما که در شرایط و ظرفیت‌های قانونی خوبی در نظر گرفته شده که با اجرای آنها، زنان سرپرست خانوار، ما، توانمند، مستقل و کارآمد خواهند شد.

آغاز بکار اولین آزمایش مولکولی بسیار پیشرفته NAT در انتقال خون

معاون فنی و فن آوری های نوین سازمان انتقال خون گفت: آزمایش مولکولی بسیار پیشرفته NAT برای غربالگری خون‌های اهدایی برای تشخیص بیماری‌های ویروسی هپاتیت B و هپاتیت C و HIV بر روی نمونه‌های ارسالی اداره کل انتقال خون استان تهران به صورت پایلوت آغاز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان انتقال خون، عبادله سالک مقدم افزود: عملیاتی شدن این آزمایش، یکی از کارهای بسیار خوب سازمان انتقال خون است که بعد از بررسی های بسیار دقیق فنی و پیچیده، موفق شدیم آن را در اداره کل انتقال خون استان تهران آغاز کنیم و بعد از مدتی که ارزیابی های لازم در انتقال خون استان تهران انجام شد و نکات فنی و ضروری مورد بررسی و تایید قرار گرفت، به زودی در مورد سایر استان ها نیز انجام می شود.

وی افزود: پلاسمای ارسالی کشورمان به شرکت های پلایشگر برای تولید داروهای مشتق از پلاسما نیز با آزمایش اسید نوکلئیک (NAT)، توسط خود شرکتهای پلایشگر انجام می شود که یک فن آوری بسیار پیشرفته است و توانمندی بسیار بالایی می طلبد که خوشبختانه امروز خودمان در داخل کشور می توانیم این آزمایش را انجام دهیم تا امنیت بالایی برای خون های اهدایی به دست آوریم و بیماران با خیال راحت خون و فرآورده مورد نیاز را به مصرف برسانند.

سالک مقدم تاکید کرد: هم اکنون نیز ما از آزمایش های بسیار پیشرفته ای به نام کمی لومینسانس (CL)، و الکترو کمی لومینسانس (ECL)، برای غربالگری سرولوژی بیماری های ویروسی در انتقال خون استفاده می کنیم و از نظر بیماری های ویروسی، کشور ما جزو کشورهای برتر در زمینه امنیت و سلامت خونهای اهدایی در دنیا است که سبب افتخار است.

وی افزود: ما می خواهیم یک رده پلاتر پانتیم و آزمایش اسید نوکلئیک یا NAT را بر روی تمام خون های اهدایی انجام دهیم تا با برقراری این آزمایشها، شاخص امنیت خون های اهدایی در کشورمان از این هم بالاتر رفته و باعث شود دوره پنجره انتقال بیماری‌های ویروسی به صورت قابل توجهی کاهش پیدا کند.

معاون فنی و فن آوری های نوین سازمان توضیح داد: دوره پنجره فاصله بین زمانی است که ویروس وارد بدن می شود تا زمانی که آزمایش ها بتوانند آن را تشخیص دهد. آزمایش مولکولی این زمان را بسیار کم می‌کند و سبب می‌شود امنیت و سلامت خون بسیار بالا برود.

وی افزود: دوره پنجره برای هر یک از ویروسها متفاوت است. مثلا برای ایچ آی وی حدود ۲۰ روز است که با تست نت به زیر ۵ روز کاهش می‌یابد، دوره پنجره هپاتیت سی ۶۰ روز است که به کمتر از ۳ روز و دوره پنجره هپاتیت بی ۳۰ روز است که به ۱۰ روز کاهش می‌یابد.

برش

ارتباط فعالیت ورزشی با افزایش حجم مغز

فعالیت بدنی و ورزش فواید زیادی دارند و توصیه متخصصان و کارشناسان همواره این است که در میان کارهای روزمره دقایقی را به آن اختصاص دهیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، تحقیقات جدید علاوه بر تاییدمزیت‌های پیشین، از تاثیر ورزش بر افزایش حجم مغز خبر می‌دهد.

بنا بر مطالعه‌ای که ماه گذشته در مجله پزشکی بیماری آلزایمر منتشر شد، نتیجه تجزیه‌وتحلیل اسکن‌های مغزی بیش از ۱۰ هزار نفر این بود که احتمال ورزش منظم - حتی پیاده‌روی - با حجم بیشتر مغز مرتبط است.

حجم مغز با سلامت مغز مرتبط است و حجم کمتر مغز نشانه زوال شناختی است که می‌تواند به زوال عقلی منجر شود.

به گفته متخصصان، افزایش با حفظ توده مغزی «اثرات محافظت‌کننده عصبی را ظهور» دارد.

دکتر هیوید مریل، مدیر مرکز سلامت مغز موسسه علوم اعصاب پاسیفیک که یکی از نویسندگان این تحقیق است، می‌گوید: ما به این نتیجه رسیده‌ایم که حتی میزان متوسط فعالیت بدنی مانند کمتر از ۴۰۰۰ قدم برداشتن به صورت روزانه تاثیر مثبتی بر سلامت مغز می‌گذارد.

به گفته او، این مقدار بسیار کمتر از ۱۰ هزار قدم روزانه‌ای است که توصیه می‌شود و البته که ۱۰ هزار قدم برای بسیاری از مردم هدف دست‌نیافتنی محسوب می‌شود.

متخصصان در این مطالعه به سراغ ۱۰ هزار و ۱۲۵ شرکت‌کننده رفتند که میانگین سنی ۵۲ سال داشتند. این افراد برای بررسی حجم مغز نسبت به میزان ورزش تحت اسکن مغزی ام آر آی قرار گرفتند.

طبق این تحقیقات، افرادی که در فعالیت‌های متوسط تا شدید شرکت می‌کنند - چه پیاده‌روی، چه دویدن یا ورزش — و تحت تاثیر ورزش، ضربان نبض و تنفس آن‌ها حداقل برای ۱۰ دقیقه افزایش پیدا می‌کند، در نواحی مختلف مغز - مانند هیپوکامپ که مسئول حافظه است و ماده خاکستری که مسئول پردازش اطلاعات است - توده مغزی بیشتری دارند. این حجم بیشتر همچنین در بخش استخوان پس سری مغز (لوب اکسیپیتال)، بخش جناری و پیشانی هم دیده می‌شود.

یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: این تحقیق جدید، پژوهش‌های پیشین را تایید می‌کند و نشان می‌دهد که فعالیت بدنی برای مغز هم مفید است. ورزش نه‌تنها به کاهش زوال عقل کمک می‌کند، بلکه در حفظ اندازه و حجم مغز - که با افزایش سن بسیار حائز اهمیت است - تاثیر مهمی دارد.

توزیع شیر در ۶۲ هزار مدرسه کشور

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور با بیان اینکه توزیع شیر در ۶۲ هزار مدرسه کشور انجام می‌شود، گفت: توزیع شیر در مدارس نیازمند ردیف اعتباری مستقل برای اجرای پایدار در راستای بهبود سلامت دانش‌آموزان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایبنا، محمداسماعیل مطلق با بیان اینکه توزیع شیر در مدارس پس از چهار سال وقفه به دستور رئیس جمهور و پیگیری‌های معاون اول رئیس جمهور انجام شد اظهار کرد: توزیع شیر در مدارس با محوریت وزارت آموزش و پرورش و همچنین سازمان های غذا و دارو، استاندارد، هدفمندی یارانه‌ها، برنامه و بودجه و وزارتخانه‌های جهاد کشاورزی، بهداشت و دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در استان های کشور عملیاتی شد.

وی افزود: اجرا و تداوم این برنامه بر بهبود سلامت دانش آموزان، ارتقاء سطح یادگیری و بهره وری، پیشگیری از سو، تغذیه و فرهنگ‌سازی برای افزایش مصرف شیر در دانش آموزان برای تضمین سلامت کشور ضروری است.

مطلق تصریح کرد: برنامه توزیع شیر در مدارس پس از چند سال وقفه در دولت مرهمی عملیاتی شده و شور تازه‌ای به مدارس کشور آورده است و نظارت های بسیاری نیز بر کیفیت شیر توزیعی انجام می شود.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور در ادامه گفت: امروزه صنایع لبنیات علی رغم مشکلات متعدد با تمام توان در حال همکاری با مدارس هستند و ۶۲ هزار مدرسه و قریب به ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار دانش آموز تحت پوشش قرار گرفتند.

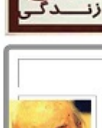
مطلق تصریح کرد: در این راستا دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی از طریق کمیته علمی و سیلنگذاری شیر مدارس در صدد رفع چالش های موجود بوده و خواستار تخصیص ردیف اعتباری مستقل برای اجرای پایدار برنامه شیر مدرسه در سال های آتی برای بهبود سلامت دانش آموزان و آینده سازان کشورمان است.

بر اساس این گزارش، خبر خوش توزیع رایگان شیر در مدارس که نویدبخش تقویت سلامت جسمی و ذهنی دانش‌آموزان است، پس از ۶ سال توقف با اهتمام دولت سیزدهم در سال تحصیلی جدید محقق شد؛ ایده توزیع شیر در مدارس با زیربوشش قرار دادن حدود ۱۰ هزار دانش‌آموز در سال ۷۹ آغاز شد و براساس این طرح، ۲۰ نوبت شیر در طول سال تحصیلی در میان دانش‌آموزان توزیع می‌شد اما به مرور از میزان توزیع شیر در مدارس کاسته شد و در نهایت در سال ۹۶ به بهانه کمبود منابع اعتباری، این طرح متوقف شد.

این توقف درحالی صورت گرفت که کارشناسان تغذیه و مسئولان حوزه آموزش و سلامت معتقدند که شیر می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای کودکان و نوجوانان را تامین کند و اصرار دارند تا فرهنگ سازی مصرف شیر در بین دانش‌آموزان انجام شود؛ کارشناسان بر این باورند که طرح توزیع رایگان شیر در مدارس می‌تواند از پوکی استخوان و کاهش متوسط قد دانش‌آموزان، پوسیدگی دندان، کاهش حافظه و کاهش ابتلا به سرطان جلوگیری کند و سبب تقویت پوست و مو، افزایش حجم ماهیچه و کاهش لاغری شود.

بر این مبنا از مهر بحث تامین اعتبارات توزیع شیر رایگان در دستور کار دولت قرار گرفت و هشتم آبان ماه دولت در مصوبه‌ای وزارت آموزش و پرورش را مکلف کرد شیر رایگان میان دانش‌آموزان ابتدایی (اول تا ششم) را به صورت ۲ روز در هفته و تا سقف ۷۵ روز در هر سال تحصیلی تا اعتبار ۳ هزار و ۸۰۰ میلیارد تومان از محل اعتبارات مربوطه اجرایی کند.

مینیمال
هایی برای زندگی



یکی از ضعف‌های غمبار روح، و در عین حال یکی از ژرف‌ترین قدرت‌های آن در این است که هستی آن جز به وساطت تن امکان‌پذیر نیست.

Minimalia

از کتاب قهرمان‌ها و گورها
ارنستو ساباتو
ترجمه: مصطفی مفیدی
انتشارات نیلوفر

Minimalistic Beauty in Design | Minimalbox | Minimalist.ir

تازه‌های سلامت

سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون ارمغان مصرف بی رویه نمک

برخی تصور می کنند منظور از کنترل مصرف نمک، فقط همان نمکی است که به عنوان چاشنی به غذا افزوده می‌شود در حالی که، متخصصان تغذیه براین باورند که نمکی که از کل مواد غذایی دریافت می شود، باید مدیریت شود زیرا سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون ارمغان مصرف بی رویه نمک هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، مطالعات زیادی ثابت کرده‌اند که مصرف بیش از حد نمک می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به فشار خون و پوکی استخوان و برخی از سرطان‌ها مثل سرطان معده کند.

میانگین مصرف نمک در هر جمعیت؛ با مرگ و میر سرطان معده ارتباط نزدیکی دارد. تأثیر بالقوه مصرف زیاد نمک در سرطان زایی معده این است که مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی به تغییر ویسکوزیته مخاطی که از معده محافظت می کند، منجر می شود و می تواند زمینه ساز آسیب اپیتلیومی باشد که در نهایت منجر به زخم معده و سرطان معده شود.

از آنجایی که مصرف نمک با عفونت هلیکوباکتر پیلوری (H pylori) مرتبط است، ممکن است این دو عامل برای ترویج سرطان معده با هم همکاری داشته و فرد را مستعد ابتلا به سرطان معده کنند. بنابراین نباید در مصرف نمک زیاده روی داشت.

مصرف نمک بیش از نیاز روزانه که ۳ تا ۵ گرم از کل مواد غذایی روزانه است می تواند زمینه ساز پوکی استخوان باشد، به این شکل که مصرف نمک باعث افزایش دفع کلسیم از طریق ادرار می شود و می تواند فرد را مستعد پوکی استخوان کند. از طرف دیگر نمک زیاد باعث افزایش فشار خون می‌شود و می تواند در فرآ مدت منجر به سکته قلبی و مغزی در فرد شود.

فشار خون بالا عامل تیمی از بیماری‌های قلبی و عروقی

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره عوارض مصرف بی رویه نمک می گوید: بیماری‌های قلبی عروقی شایع‌ترین علت مرگ و میر در جهان و علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال و دومین عامل مرگ در افراد ۱۵ تا ۵۹ سال است.

لیلا فرزاد ادامه داد: فشار خون بالا به عنوان مهم‌ترین عامل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی به تنهایی باعث حدود ۵۰ درصد از بیماری‌های قلبی عروقی در سراسر جهان می‌شود و مهمترین علت مستقیم در مرگ و میر در کل دنیا است.

وی با تاکید بر لزوم اصلاح سبک و الگوی زندگی به عنوان بهترین راه پیشگیری و کنترل بیماریهای غیر واگیر، درخصوص ضرورت ایجاد تغییراتی در الگوی غذایی خانواده‌ها افزود: پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر و درمان این بیماری‌ها، لجام رفتارهای سالم تر برای مدیریت این بیماری‌ها و بهبود سلامت کلی است که به طور قطع پیروی از رژیم غذایی متعادل، متنوع و متناسب، شاه کلیدی برای دستیابی به این مهم است.

این متخصص تغذیه با اشاره به پویش ملی تغذیه سالم که یکم تا هفتم بهمن در کشور اجرایی شده است، گفت: پویش ملی سلامت - اطلاع رسانی تغذیه سالم، هم راستا و هم جهت با پویش ملی سلامت اجرا می‌شود.

وی ادامه داد: پویش امسال با هدف اطلاع رسانی درخصوص مصرف نمک تصفیه شده ید دار و ارتقای دانش آحاد جامعه در خصوص شیر و لبنیات از اول تا ۱۵ بهمن؛ با دو شعار "انتخاب همه - نمک کم اما تصفیه شده ید دار" (برای هفته اول بهمن) و "از کودکی تا پیری، لبنیات دوست سلامتی" (برای هفته دوم بهمن)، در سراسر کشور و با همکاری تمامی ذی‌نفعان، برگزار می‌شود.

فرزاد در عین حال خاطر نشان کرد: برای دستیابی به امنیت غذایی، نیاز به حمایت فراربخشی گسترده تری است تا با افزایش آگاهی و ارتقای سواد تغذیه‌ای جامعه وبهبود دسترسی به اطلاعات مناسب، بتوان افراد را برای انتخاب سبک زندگی سالم، اعتماد انتخاب غذا و نوشیدنی سالم، توانمند کرد و اجرای هر ساله پویش ملی تغذیه سالم، در کشور، فرصت مغتنمی برای فرهنگ سازی در این خصوص است.