

کاهش ۶۲ درصدی قاچاق معکوس دارو

سازمان غذا و دارو از کاهش ۶۲ درصدی قاچاق معکوس دارو خبر داده و اعلام کرده؛ از دو نرخی در صنعت داروسازی، چالش‌های بسیاری را برای مصرف‌کننده و تولیدکننده ایجاد کرده بود و با اجرای طرح دارویار و اصلاح سیاست‌های ارزی، طبق اعلام ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز، رقمی بی‌سابقه در مقایله با فساد و تخلفات دارویی ثبت شده است.

با کارشناس آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

نوشیدنی‌های گیاهی هم خطر ناکنند

جایگزینی نوشیدنی‌های گیاهی (شیر سویا، شیر جوی دوسر یا شیر بادام) به جای شیر گاو طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) می‌تواند عوارضی را برای مصرف‌کنندگان داشته باشد. نکته‌ای که مجید حسن‌قمی، نایب‌رئیس انجمن تغذیه هم آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: «به‌طور کلی جایگزینی نوشیدنی‌های گیاهی و مصرف بی‌رویه آن، می‌تواند منجر به بروز عوارضی برای بدن شود.»

حذف ید

حسن‌قمی درباره عوارض حذف شیر از برنامه غذایی بیان می‌کند؛ اینکه برخی عنوان می‌کنند شیر سویا، شیر جوی دوسر یا شیر بادام جایگزین شیر گاو شود، توصیه مناسبی نیست چون شیر سویا یا جوی دو سر، بد ندرند و زمانی‌که ید بدن تأمین نشود، مشکلات تیروئیدی بروز می‌کند.

حذف محدودیت مصرف

این متخصص تغذیه به تصورات اشتباهی درباره مفید بودن محصولات گیاهی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: بسیاری از مردم تصور می‌کنند که محصول گیاهی عارضه‌ای ندارد، به همین دلیل می‌توانند بدون محدودیت آن را مصرف کنند. اما یکی از عوارض مصرف زیاد آنها مشکلات گوارشی است که احتمال بروز آنها وجود دارد.

عوارض نوشیدنی‌های گیاهی

حسن‌قمی درباره مصرف برخی نوشیدنی‌های گیاهی هم هشدار می‌دهد و می‌گوید: «کسانی‌که دچار رفلاکس معده هستند نباید دمنوش نعنای استفاده کنند. یا برخی دمنوش خار مریم را برای رفع کبد چرب تجویز می‌کنند اما هیچ مطالعه علمی وجود ندارد که چه میزان استفاده از این محصول برای رفع این عارضه مناسب است. مصرف بیش از اندازه این گیاه، حالت تهوع، خشکی دهان و سرگیجه ایجاد می‌کند. جای جنسینگ هم برای کسی که وار فارین مصرف می‌کند باعث دردسر و خونریزی شدید و سکنه مغزی می‌شود.»

آسیب به کبد و قلب

به تأکید این متخصص تغذیه، نکته مهم درباره نوشیدنی‌های گیاهی این است که می‌تواند به کبد آسیب بزند. برخی از این گیاهان هم، زمانی‌که زیاد استفاده شوند مانند سنبل‌الطیب یا بادرنجبویه، منجر به اختلالات قلبی و عروقی و آسیب به قلب می‌شوند.

خبرهایی که نمی‌پسندید

تدبیر مهم دولت آینده برای پرستاران

فریدون مرادی، عضو شورای عالی نظام پرستاری از هزینه‌کرد ۱.۵ تا ۲ میلیارد تومانی برای تحصیل و آموزش هر دانشجوی پرستاری خبر داده اما گفته به راحتی آنها را از دست می‌دهیم چون مهاجرت می‌کنند. بخش مهمی از این مسئله با بهبود وضعیت معیشتی پرستاران و استخدام نیروهای جوان حل می‌شود و دولت آینده باید به آن توجه کند.

دستی به مغزتان بکشید

چند نکته درباره سلامت و بهداشت مغز که خیلی‌ها توجه چندانی به آن ندارند

تغذیه
غذاهای مناسب برای مغز میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم هستند. اسیدهای چرب امگا۳ (موجود در ماهی)، آنتی‌اکسیدان‌ها (موجود در انواع توت‌ها و سبزیجات برگ‌دار) و ویتامین‌های B و E خوراکی‌های مفیدی برای مغز هستند.

ورزش

فعالیت‌های ورزشی جریان خون در مغز را بهبود می‌بخشد و توصیه می‌شود که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته انجام شود. به همین دلیل یک پیاده‌روی ساده که چنین علامتی را در فرد ایجاد نمی‌کند جزو این توصیه‌ها نیست.



تنها نمایند

برای سلامت مغز، خودتان را از احساس تنهایی و افسردگی رها کنید. تعامل داشته باشید، روابط دوستانه‌تان را حفظ کنید، در فعالیت‌های گروهی و رویدادهای اجتماعی حضور و شرکت داشته باشید.

دوشنبه ۱ مرداد ۱۴۰۳ - شماره ۹۱۵۷

همیشه برای

تندرستی

عدد خیر

۳۰۰ هزار

سرم ضد‌هاری در سال گذشته تجویز و تزریق شده که نشان‌دهنده فراوانی حیوان‌گزیدگی در کشور است. حسین فرشتیدی، معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان این مطلب بر مراجعه به‌موقع به مراکز درمانی در صورت گزش توسط حیوانات ولگرد تأکید کرده و گفته برای هرگونه گازگرفتگی و خراش توسط حیوانات ولگرد و بی‌صاحب، سریعا به مراکز درمانی و بهداشتی مراجعه کنید.

۷ دارو

برای درمان سرطان تحت پوشش بیمه قرار گرفته است. مهدی رضایی، معاون بیمه و خدمات سلامت سازمان بیمه سلامت ایران با اعلام این خبر گفت: ۷۰ درصد قیمت این داروها تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج قرار گرفته است.

نکته روز

اهمیت شست‌وشوی روبالشتی‌ها در تابستان

کارشناسان می‌گویند: در فصول گرم سال، خواب شبانه می‌تواند توأم با تعریق و تجمع باکتری در روبالشتی شود. گرت‌نای کارشناس حوزه پزشکی در این‌باره به ایندیندنت گفته «روبالشتی‌ها و ملحفه‌ها را هفته‌ای یکبار بشویید تا از تجمع میکروب‌ها و رشد باکتری‌ها جلوگیری شود. برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در این زمان روبالشتی‌هایی که شسته نمی‌شوند، پس از یک هفته به‌طور متوسط حامل ۳ میلیون واحد تشکیل‌دهنده کلونی خواهند بود.» براساس پژوهش‌تان، بیشتر افراد معمولا در طول شب بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلی‌متر عمق می‌کنند و دست‌کم ۲۰۰ میلی‌متر از این میزان تعریق جذب ملحفه‌ها یا لباس خواب می‌شود. همچنین افراد روزانه به‌طور متوسط ۵۰۰ میلیون سلول پوست از دست می‌دهند که این امر بیشتر در شب اتفاق می‌افتد. این کارشناس حوزه پزشکی همچنین توصیه کرده برای جنس روبالشتی‌ها از پلی‌استر‌ها به‌کلی صرف‌نظر کنید و سراغ ملحفه‌های نخی یا کتان‌ی بروید. لحاف را کنار بگذارید و فقط از ملحفه استفاده کنید.

چاپ و توزیع بیش از ۱۵۴ میلیون جلد کتاب درسی

حجت‌الاسلام علی لطیفی، معاون وزیر آموزش و پرورش؛ مسئولیت سنگین چاپ و توزیع بیش از ۱۵۴ میلیون جلد کتاب درسی به‌صورت سالانه بر عهده آموزش و پرورش است و فرایند تهیه کاغذ، مقوا و سایر مواد مصرفی مورد نیاز از یک سال قبل آغاز می‌شود و دستگاه‌های مختلفی را درگیر می‌کند.



ثبت وقایع ازدواج و طلاق الکترونیکی شده است

حجت‌الاسلام سیدابوالقاسم حسینی ابهری، رئیس کانون سردفتران ازدواج و طلاق؛ اکنون دفاتر سنتی ازدواج و طلاق جمع شده و ثبت وقایع ازدواج و طلاق الکترونیکی شده است. ما سامانی هر کسی که برای ازدواج و طلاق به دفاتر مراجعه می‌کند را وارد سامانه می‌کنیم و در نهایت سند تک برگ برای او صادر می‌شود.



ایران سال ۱۴۳۰ پیر می‌شود

کشور برای ورود به دوره سالمندی چقدر آماده است و دولت‌ها باید برای عبور از این دوران چه کنند؟

جمعیت سالمند چه زمانی معضل می‌شود؟

زمانی که بیش از ۷ درصد جمعیت کشور بالای ۶۵سال باشند، اعلام می‌شود که آن کشور وارد مرحله سالموردگی جمعیت شده است. شهلا کاظمی پور، جمعیت‌شناس در توضیح شرایطی که سالمندی می‌تواند برای یک کشور مشکل ساز شود، به همسپهری گفت: «بحث سالمندی به تنهایی معضل نیست، مشکل زمانی رخ می‌دهد که سهم جمعیت فعال جامعه و بازدهی کم شود و نیاز به حمایت‌های بهداشتی و مالی از سالمندان افزایش پیدا کند.» ژاین به‌عنوان پیرترین کشور جهان شناخته می‌شود و در دهه اخیر تلاش کرده است تا با استفاده از تکنولوژی در مسیر رفح کمبود نیروی کار حرکت کند و در حوزه بهداشتی نیز توسعه زیرساخت‌ها را برای سالمندان در دستور کار قرار داده است؛ موضوعی که از نظر کاظمی پور، باید مورد توجه سیاست‌گذاران ایران نیز قرار بگیرد؛ «زمانی سالمندی جمعیت دچار مشکل می‌شود که زیرساخت‌ها و روند ارائه خدمات به سالمندان به درستی مدیریت نشده باشد.»

راه‌حلی برای عبور از دوران پیری

نبود برنامه‌ریزی مناسب برای سالمندان در حوزه سلامت و اقتصاد، شرایط کمی نگران‌کننده‌ای را در دهه‌های پیش‌رو رقم خواهد زد، به همین دلیل کارشناسان توسعه زیرساخت‌ها و تکیه بر سیاست‌های سالمندی فعال را پیشنهاد می‌کنند. کاظمی پور در این رابطه توضیح داد: ایران باید از سیاست‌های سالمندی فعال استفاده کند، در واقع جوان‌های ۲۰ تا ۴۰ ساله فعلی باید در این دوران از نظر بهداشتی، اقتصادی، آموزشی و سلامت جسمانی تقویت شوند تا چند دهه دیگر ما شاهد حضور یک سالمند سالم باشیم نه یک سالمند ناتوان.

به‌گفته این جمعیت‌شناس «تنها راه‌برون‌رفت از معضلاتی که در دوران اوج سالمندی، کشور ممکن است با آنها مواجه شود این است که برنامه‌ریزی از اکنون انجام شود نه اینکه ۲۰سال بعد که با جمعیت بالای سالمندان مواجه شدیم، تازه به فکر ایجاد امکانات درمانی و خانه سالمندان بقیتم، متأسفانه باید گفت امکاناتی که اکنون نیز در اختیار سالمندان قرار دارد، فرسوده شده‌اند و در حال تخریب هستند، پس باید هر چه سریع‌تر به فکر چاره بود.»

در واقع افرادی که دهه‌های ۲۰ و ۴۰ زندگی خود را سپری می‌کنند با وجود شرایط سخت زندگی باید در کنار بهره‌مندی از بیمه‌های سلامت و شغل مناسب، نیم‌نگاهی به سلامت جسمانی خود داشته باشند تا از این طریق آمادگی ورود به سالمندی را داشته باشند؛ چرا که از نقطه اوج سالمندی جمعیت ایران گریزی نیست.

اربعین

درخواست ۵۲۸۱موبک ایرانی

برای حضور در اربعین امسال

رئیس قرارگاه مرکزی اربعین ستاد توسعه و بازسازی عتبات عالیات با اعلام ثبت‌نام ۵۲۸۱ موبک ایرانی برای اربعین امسال گفت: یکی از درخواست‌های موبک‌داران مبنی بر دریافت «شناسه حقوقی» را برآورده کردیم. مجید نامجو درباره ثبت‌نام موبک‌های ایرانی اربعین ۱۴۰۳ هم گفت: ساعت ۲۴ شب ۳۰تیرماه مهلت ثبت‌نام صدور پروانه موبک‌داری برای اربعین ۱۴۰۳ پایان، پایان، امکان تمدید آن نیز وجود ندارد. او افزود: هزار و ۲۸۱ موبک در سامانه ثبت‌نام کرده‌اند اما ثبت‌نامه‌های انجام شده به منزله حضور قطعی آنها در ایام اربعین نیست و این آمار کاهش خواهد یافت، زیرا باید مراحل را طی کنند اما فکر می‌کنم مانند سال گذشته بتوانیم از خدمات حدود ۳هزار موبک بهره‌مند شویم. به‌گفته نامجو، سال گذشته بیش از ۳هزار و ۲۰۰ موبک موفق به ارائه خدمات شدند. وی افزود: با شناسه حقوقی، موبک‌داران شخصیت حقوقی محسوب می‌شوند و می‌توانند در بانک‌ها افتتاح حساب انجام دهند.

نوجوانان

رشد ۲۵ درصدی تشکل‌های

مردمی در ۳ سال گذشته

سینا کلهر، معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان در مراسم رونمایی از سامانه صدور مجوز فعالیت تشکل‌های مردم‌نهاد جوانان گفت: باتوجه به اتفاقی که افتاده و شورای عالی جوانان به شورای عالی جوانان و نوجوانان تبدیل شده است، بازه سنی نوجوانی را نیز باید به‌طور جدی در دستور کار قرار دهیم؛ از نظر ما ۱۲ سالگی باید به‌عنوان شروع نوجوانی لحاظ شود و در سامانه بتوانیم نوجوان‌های ۱۲ ساله به بعد را نیز از جهت مهارت آموزی و... کمک کنیم. کلهر با بیان اینکه نهاده‌ها جوان و نوجوان مسا را به اندازه کافی آماده نمی‌کنند، طی ۳سال گذشته در تشکیک سمن‌ها با رشد ۲۵ درصدی همراه بودیم و برای نخستین بار در ۲۹ استان کشور دوره توانمندسازی برای سمن‌ها برگزار شده است و امروز نیز رونمایی از سامانه دستورالعمل جدید، از این جهت نقطه عطفی است که تشکیک سمن را آسان کرده است.

همیشه برای

فرهنگ شهر