

پنج دهک در آمدی از تهیه سبد غذایی مطلوب عاجزند



مدیر انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت با اظهار تأسف از اینکه همزمان با تورم بالای تحمیلی به مردم وضع تغذیه جامعه روز به روز بد تر و باعث بروز و شیوع سوءتغذیه خصوصا در کودکان، بد خوری و کم و بیش خوری گروه های متفاوت مردم و به طبع آن افزایش بار بیماریهای غیر واگیر و افزایش روز افزون هزینه های درمانی شده است، گفت: «مواد غذایی مختلف در طول یک سال از ۲۷ تا بیش از ۵۰ درصد افزایش قیمت داشته است و قشر متوسط حداقل ۵ دهک درآمدی از تدارک سبد مطلوب غذایی عاجزند.»

دکتر ربابه شیخ الاسلام مدیر انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز در مورد وضعیت تغذیه ای مردم و راه های حل مشکلات، ضمن اظهار تأسف از اینکه همزمان با تورم بالای تحمیلی به مردم وضع تغذیه جامعه روز به روز بد تر و باعث بروز و شیوع سوءتغذیه خصوصا در کودکان ، بد خوری و کم و بیش خوری گروه های متفاوت مردم و به طبع آن افزایش بار بیماریهای غیر واگیر و افزایش روز افزون هزینه های درمانی شده است در تکمیل سخنانش اضافه کرد: «مشکلات عمده تغذیه ای مردم در حال حاضر بیشتر اقتصادی است که من آنرا در حد یک بحران میدانم و پس از آن آموزش های همگانی برای انتخاب های درست غذایی، وقتی مواد غذایی مختلف در طول یک سال از ۲۷ تا بیش از ۵۰ درصد افزایش قیمت داشته است و قشر متوسط

حداقل ۵ دهک درآمدی از تدارک سبد مطلوب غذایی عاجزند واز طرف دیگر نابرابری توزیع درآمد روز به روز در حال افزایش است بدیهی است که برای گذر از این بحران نیاز به عزم و تعهد قوی دولت داریم و تنها با بیان و تکرار مشکلات دردی درمان نمی شود.»

وی گفت: « شورای عالی غذا و تغذیه از سال ۱۳۸۵ تا کنون چندین بار سند ملی امنیت غذا و تغذیه را مورد بحث و تبادل نظر تمامی ارگانهای متولی قرار داده است و این روزها خبر از تصویب آن آمده است ولی اقدامات اساسی اقتصادی که نگاه به قیمت دلی دارد نیاز به تغییراتی عمیق تر در لایه های حاکمیتی دارد که از بحث ما خارج است.»

وی افزود: «اگر اعتقاد بر این است که در این بحران بخش علمی تغذیه کشور حداقل می تواند با آموزش های مستمرانتخاب هایغذایی مطلوب و ارزان تر برای سلامت مردم را از طریق همه ارگانهای موجود خبری و آموزشی در اختیار مردم قرار دهد مشخص نیست که چرا ساختار موجود در زمینه بهبود تغذیه جامعه در وزارت بهداشت مورد حمایت نیست و مانند همیشه بخش تغذیه و نقش آفرینی آن در سلامت مردم توسط متولیان سلامت بخوبی درک نمی شود و مدیران این دفتر در طول زمان زیر فشار اینکه اهمیت تغذیه در سلامت را به بدنه وزارت ثابت کنند گرفتارند تا بتوانند متناسب با شرح وظایف (که باید آنرا روزآمد کرد) کار خود را انجام دهند.»

غفلت های ساختاری از سلامت مردم در وزارت بهداشت

دکتر شیخ الاسلام در ادامه مطلب اضافه کرد: « برای درک تنگناها، و بی اهمیت پنداری سلامت تغذیه ای نگاهی به تاریخچه غفلت های ساختاری در وزارتخانه ای که وظیفه اش توجیه به ابعاد مختلف سلامت مردم وجامعه است ضرورست. سال ۱۳۶۷ که شروع کار من در معاونت بهداشت

وضع تغذیه جامعه روز به روز بدتر می شود

بود و ساختار مراقبت های بهداشتی اولیه یا PHC را بعنوان بستر کار خود مطالعه می کردم متوجه بخشی از این سیستم تحت عنوان عرضه غذا و تغذیه مناسب (Food Supply& Proper Nutrition) شدم که متأسفانه در ساختار شبکه مورد غفلت قرار گرفته بود.»

وی افزود: «البته دو کارشناس تغذیه بعنوان طرح در اداره کل بهداشت خانواده بودند ولی نگاه کامل به تغذیه جامعه درمعاونت بهداشت وزارت بهداشت وجود نداشت در حالیکه این بند PHC بطور کامل، اطمینان از وجود مواد غذایی مناسب در محل زندگی مردم و توانایی مردم در انتخاب غذا و آموزش های مناسب را برای درک اهمیت تغذیه خوب توصیه می کند و مسلما ساختار مناسب برای آن باید تدارک میشد و حتی نقش وزارتخانه های متولی آنزمان در این ساختار تعیین میشد، در راس این وزارتخانه ها وزارت کشاورزی، بازرگانی داخلی که احتمالا آنزمان در توزیع مواد غذایی در کشور نقش ایفا می کرد و وزارت آموزش و پرورش برای آموزش های سلامت بخش می بایست از ابتدا در PHC حضور فعال خود را درک و نقش مهم خود را در سلامت تغذیه ای و امنیت غذایی در شبکه سلامت کشور ایفا می کردند.»

دکتر شیخ الاسلام گفت: «قلعا بنیان گذاران مراقبت های بهداشتی اولیه یا همان PHC که همه ما وامدار تلاش های گسترده آنان هستیم و نامشان به نیکی در تاریخ سلامت کشور پایدار خواهد ماند بیش از ۵۰ سال پیش که این ساختار کلیدی و مهم را با تلاش های بسیاربرای ارایه خدمات سلامت به مردم خصوصا مناطق روستایی و محروم بوجود، می آورد اند می دیدند در بعضی مناطق روستایی مردم با دامپروری، داشتن مزارع، باغ های میوه مواد غذایی خوبی در اختیارشان است و دسترسی به مواد غذایی و آموزش های مستمر برای انتخاب های غذایی را لازم نمی دیدند البته در PHC ستون های اصلی خدمات سلامت همکاری

کم کاری کردند. اگر نظارت ها و پیگیری ها

بهجا باشد و قوانین، قوانین درستی باشد و نشود قانون را دور زور، بسیاری از مشکلات ما درخصوص ساختمان های نایمن حل می شود.»

دقیقا ۱۴ روز دیگر اولین سالگرد فروریختن متروپل است. آوار شدن ساختمان شیکی که تا پیش از این بسیاری از آبادانی ها فکر می کردند بازار امیری و خیابان های اطراف آن را زیباتر و شیک تر کرده است. اما درنهایت از متروپل به جز داغ ۴۲ کشته و تا مدت ها پیش، ترس فروریختن دوباره آوار پلاسکو هم جانسوزتر است و با وجود گذشت ۷ سال هنوز داغ زبانه های آتش روی دل داغداران این حادثه مانده است. آخرین تجربه ساختمان های نایمن نیز اسفند سال گذشته در خیابان بهار تهران بود که چند مجروح داشت. تا پیش از این و تا همین تجربه تلخ متروپل، عموما اقدامات درخصوص ساختمان های نایمن، ورود پس از رسیدن به بحران است.

آمار جدید از وضعیت ساختمان های مشهور پایتخت در مناطق ۱۱ و ۱۲ که وضعیت اضطراری دارند؛

خطر شانزدهلیزه و ۱۲۸ ساختمان نایمن در قلب تهران

درباره روند آواربرداری تیم شهرداری تهران در متروپل، گفت وگو می گرفتیم. سوالاتم که تمام شد، باز هم به رسم هر گفت وگویی خبری به ملکی گفتم: «سوال دیگری ندارم. اگر فکر می کنید پیرامون این مساله چیزی لازم است مطرح شود، ممنون می شوم بگویید.» ملکی هم انگار منتظر بود و سریع گفت: «خیلی ها از من می پرسند که تجربه پلاسکو سخت تر است یا متروپل؟ به نظر من سوال درستی نیست؛ این باید صورت مساله ما باشد که برسیم چرا پلاسکو اتفاق افتاد و چرا بعد از پلاسکو، متروپل اتفاق افتاد؟ این سوال هاست که مهم است. اینکه کدام سخت تر بوده برایمان مهم نیست، باید برسیم چرا اصلا اتفاق افتادند؟ تمام مدتی که در راه تهران به آبادان بودم، به این فکر می کردم که پس کی قرار است ما عبرت بگیریم؟ وقتی ایسن اتفاق افتاد،

دقیقا ۱۴ روز دیگر اولین سالگرد فروریختن متروپل است. آوار شدن ساختمان شیکی که تا پیش از این بسیاری از آبادانی ها فکر می کردند بازار امیری و خیابان های اطراف آن را زیباتر و شیک تر کرده است. اما درنهایت از متروپل به جز داغ ۴۲ کشته و تا مدت ها پیش، ترس فروریختن دوباره نیمه دمود این ساختمان چیزی نماند. روضه آوار پلاسکو هم جانسوزتر است و با وجود گذشت ۷ سال هنوز داغ زبانه های آتش روی دل داغداران این حادثه مانده است. آخرین تجربه ساختمان های نایمن نیز اسفند سال گذشته در خیابان بهار تهران بود که چند مجروح داشت. تا پیش از این و تا همین تجربه تلخ متروپل، عموما اقدامات درخصوص ساختمان های نایمن، ورود پس از رسیدن به بحران است. روبرووی ساختمان نیمه فروخته متروپل نشسته بودم و با جلال ملکی مثل هر خبرنگار دیگری

کشف سرنخ هایی از دلایل کووید طولانی مدت

می دهد که مسائل روان شناختی مانند اضطراب یا اختلالات افسردگی در برخی از افراد که مدت طولانی کووید را تجربه می کنند، نقش دارد.دکتر نیل ونگر،استاد پزشکی بخش تحقیقات داخلی عمومی و خدمات بهداشتی در دانشکده پزشکی دیوید گفن و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «به نظر می رسد مسائل عاطفی – در این مورد اضطراب و افسردگی – به دوره طولانی COVID منتقل می شوند.» ونگر توضیح داد: «احتمالا کووید یک بیماری واحد نیست و برای برخی از بیماران احتمالا جزء اضطراب یا افسردگی وجود دارد که توسط این بیماری تشدید می شود.» این مطالعه ، محققان ۷۶۶ بیمار را مورد بررسی

قرار دادند. آنها قبلاً عفونت علامتی COVID-۱۹ را تأیید کرده بودند. بیماران در ۳۰، ۶۰ و ۹۰ روز پس از ترخیص از بیمارستان از طریق تلفن مورد بررسی قرار گرفتند. برای بیمارانی که در بیمارستان بستری نشده بودند، آنها در فواصل زمانی پس از تاریخ مثبت شدن آزمایش کووید مورد بررسی قرار گرفتند. از شرکت کنندگان پرسیده شد که آیا علائم فیزیکی کووید طولانی مدت را تجربه می کنند یا خیر. در این نظرسنجی همچنین سوالاتی در رابطه با عملکرد تفکر پرسیده شد، مانند اینکه آیا آنها در سازماندهی یا تمرکز بر روی فعالیت ها مشکل داشتند یا اینکه در یک ماه گذشته در یک مکالمه تلفنی در مورد چه چیزی صحبت کردند، فراموش



کرده بودند.

بیش از ۳۶ درصد از شرکت کنندگان در طول بیماری خود یا در هفته های بعد متوجه شدند که مشکلات فکری و حافظه دارند. این بیماران دو برابر بیشتر از کسانی که باور نداشتند نقص های فکری دارند، می گفتند که در ۶۰ و ۹۰ روزگی نیز علائم فیزیکی را تجربه می کنند.

های بین بخشی و مشارکت مردم بود، ولی از نظر متولیان اولیه ایجاد این ستون ها با توجه به دشواری هایش و الویت های پزشکی (بهداشتی و درمانی)که داشتند ، چنان اهمیت نداشت.»

دکتر ربابه شیخ الاسلام که میگوید مطالعات فراوانش در زمینه تغذیه جامعه باعث شد تصمیم بگیرد رشته تخصص اپیدمیولوژی با گرایش تغذیه را برای توانمندی در حل مشکلات پیچیده سلامت تغذیه ای بگذارند، درادامه گفت: «اگر از همان موقع نگاه متولیان استقرار شبکه نگاه کامل تری بود و تجربه این سالها را داشتیم که می گویم سلامت برای همه و همه برای سلامت وعلاوه بر این اعتماد کامل ملی و تعهد و عزم ملی را هم بیش از امروز داشتیم می توانستیم با اجرایی کردن بندهای اصلی و ستون های همکاری های بین بخشی و مشارکت جامعه، سیستم PHC کاملتری بدون نیاز به شوراها ی ایجاد شده بعدی که بسیار وقت و سرمایه برد و هنوز نتیجه مطلوب را نداده ، داشته باشیم.»

وی افزود: «لازم است در همین جا به تلاش های گسترده استاد پیشکسوت شبکه جناب آقای دکتر ملک افضلی در ابتکار کسب مشارکت جامعه در PHC زمانی که ایشان معاون پژوهشی وزارت بهداشت اشاره کنم که متأسفانه به دلیل عادت نادرت

و غیر منطقی سیستم دولتی بعد از برکناری ایشان از آن پست ، بطور کلی محو شد در حالیکه بازدید ها و سفر های شخصی من از این تلاش نشان میداد که چه استقلال و همکاری غیر قابل باوری از طرف مردم و خصوصا زنان مناطق مختلف روستایی و شهری در ایجاد آن مراکز بعمل می آمد. سفرهایی که مرا بعنوان یک مدیر سلامت بسیار شاد و امیدوار می کرد، خصوصا حضور زنان که می توانست اکنون کارهای آموزشی را بسیار ساده کند و بستری باشد که ما بتوانیم با استفاده از این حضور کفایت تغذیه ای دوران کودکی خصوصا ۳ سال اول تولد که رشد سریع بدن ومغزکودک صورت می گیرد و اجرای برنامه های مراقبت های همه جانبه کودکان را با

آوار اعداد ساختمان های نایمن در رسانه

با این مقدمه بگذارید کمی از اعداد و ارقام مربوط به تعداد ساختمان های نایمن گپ بزنیم. ساختمان هایی که هرکدام کانه یک بمب ساعتی در شهر قد راست کردهاند و در کسری از ثانیه می توانند بشکنند و فرو بریزند یا در آتش بسوزند و داغ روی دل خیلی ها بگذارند. تهران و خوزستان و این شهر و آن شهر هم ندارد. اصلا اینکه روایت را از آبادان شروع کردم برای همین بود که ملی با مساله ساختمان های نایمن مواجه شویم، نه فقط منطقه ای، استانی و شهری. کافی است یک جست وجوی ساده در اینترنت داشته باشید. با انبوهی از نتایج و صفحات روبهرو خواهید شد که هر کدام به نقل از یکی از مقامات مسئول اعداد عجیبوغریبی از ساختمان های نایمن را اعلام می کنند.برای مثال محسن هاشمی، رئیس سابق شورای شهر تهران در ارتباط با ساختمان های نایمن پایتخت گفته بود: «بنابر پایش انجام شده در تهران بیش از



به گفته دبیر کار گروه دختران معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، در روز دختر در نرم افزار بخش «ویترین» که خاصه برای دختران طراحی شده است فلا فقط در روز دختر در نرم افزار فروش نمایان خواهد شد و پس از آن با توجه به همکاری هایی که با سایر نرم افزارها داریم در سایر پلتفرم ها نیز اجرا

بیشتری ببریم، بلکه نشانه های بهتری از سیری به ما می دهد.

از غذایی که می خورید لذت ببرید

زین معتقد است: «اغلب به ما می گویند چه بخوریم و زمانی که آن غذای خاص را دوست نداریم، تمایل کمتری برای ایجاد عادات سالم طولانی مدت داریم. میوه ها و سبزیجات جدید را امتحان کنید. با طرز تهیه غذاهای جدید که تنوع و طعم را فراهم می کند آشنا شوید. برای افزایش طعم، گیاهان و ادویه ها را به مواد غذایی اضافه کنید. یا اگر ترجیح می دهید، طعم شیرینی میوه و عمق سبزیجات خام و بخار پز را بچشید. دلیلی وجود ندارد که رابطه شما با غذا لذت بخش نباشد»

یک مجله سیاسگزاری روزانه داشته باشید



حضور آنان سرعت ببخشیم.»

دسترسی به مواد غذایی که در آموزشها به آن تاکید میشد نداشتند و اگر آن زمان جمعیت شهری و روستایی تقریبا برابر هم بود الان ۷۰ درصد جمعیت کشور شهری هستند و الان آن شبکه ای که ما با آن زحمت راه اندازی کردیم که بیشتر به روستاها خدمت رسانی می کردند تنها ۲۰ درصد از جمعیت روستایی ماندگار شده اند. ارائه خدمات بهداشتی درمانی در شهرها حدود ده سال پیش همراه با استفاده از خدمات آنلاین شروع شده است که می تواند با برقراری سیستم ارجاع کامل شود ولی متأسفانه هنوز در راه اندازی برنامه پزشک خانواده که پیش زمینه ارجاع است باید در انتظار اقدامات بود. »



گفت وگویی اعلام کرد ۱۶ هزار ساختمان نایمن در پایتخت وجود دارد. او همچنین ادامه داد: «از این تعداد ساختمان نایمن، از آبان ماه تاکنون ۶۰۰ ساختمان ارزیابی شده و نتایج بررسی به سازمان مربوطه اعلام شده است.» در همین گفت وگو نیز نصیری گفته بود که تصمیم ندارند به دلیل ایجاد ترس عمومی اسامی این ساختمان ها را اعلام کنند، اما اسامی این ساختمان ها را به مراکز قضایی اعلام کرده اند.

۳۳ هزار ساختمان نایمن وجود دارد که به آنها اخطار شده و تنها ۲۲۰ ساختمان ایمن شده، کمتر از ۴هزار ساختمان درحال ایمن سازی و حدود ۳۰ هزار ساختمان نسبت به ایمن نبودن بی تفاوت هستند، و با توجه به اینکه شهرداری هنوز فاقد اختیار ضابط قضایی است، بایست از اختیارات قانونی خود برای فشار به مالکان جهت ایمن سازی استفاده کند.»علی نصیری، رئیس سازمان پیشگیری و مدیریت بحران تهران ۲ بهمن ۱۴۰۱ ر

«ویترین دختران» در کدام پیام رسان ها دیده می شود؟

اطلاع انسیه خزعلی، معاون امور زنان و خانواده رییس جمهوری می رسد، به گفته دبیر کارگروه دختران معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، محتوای نمایش داده شده در «ویترین» در همین طرح می شود. مردمی، گروه های فعال در حوزه دختران و خود دختران نوشته و آماده شده است و این محتواها از طریق «ویترین» در معرض دید دختران قرار می گیرد. ناظر همچنین ایسن را هم گفت که مطالب نمایش داده شده در «ویترین» معطوف به حوزه های مختلف سرگرمی و بازی، آموزش، فرهنگ، اجتماع و هنر و ... است.

خواهد شدوی درباره محتوایی که در «ویترین» نمایش داده خواهد شد نیز توضیح داد: محتوای ویترین محتوای مورد نیاز دختران نوجوان است و مسائل و موضوعات مبتلا به آنها در ویترین مطرح می شود. این محتوا شامل معرفی کتاب، فیلم، انیمیشن، پادکست و کانال های مختلف در بردارنده مطالب جذاب برای دختران است. فضایی در آن فراهم است تا گعده های دوستی بین دختران شکل گیرد. حتی بخش گفتگو با معاونت زنان نیز در ویترین وجود دارد و دختران می توانند در این بخش نکات خود را مطرح کنند و این نکات به



احساسات ما مرتبط است، خواه متوجه شویم یا نه. وقتی استرس داریم، ممکن است از غذا برای کمک به مقابله با استرس استفاده کنیم.

– Lauren Manganiello, RD, CSSD

متخصص تغذیه ورزشی دارای گواهی هیئت مدیره و متخصص تغذیه می گوید: «عادات غذایی ما گاهی با

روش هایی جالب برای لاغر شدن که باید بدانید

شد، محققان داده های بیش از ۱۵۰۰۰ نفر را بررسی کردند و دریافتند افرادی که کمترین غذاهای فراوری شده را می خورند، خطر چاقی کمتری دارند، در حالی که افرادی که بیشتر غذای فراوری شده می خورند، در معرض خطر بالاتری قرار دارند.

مزایای رژیم های غذایی مبتنی بر گیاه به ویژه به خوبی مورد بررسی قرار گرفته است. بر اساس نتایج منتشر شده در اکتبر ۲۰۲۲ در Obesity Science & Practice ، در یک مطالعه بر روی بیش از ۲۰۰ رژیم گیرنده، کسانی که رژیم غذایی مبتنی بر چربی خوب را به مدت ۱۶ هفته در نظر گرفتند در مقایسه با گروه کنترل، مقدار قابل توجهی کمتر

وقتی موقع غذا خوردن، حواس تان به چیزی دیگر، مانند تماشای تلویزیون، معطوف شود، احتمال اینکه پرخوری کنید، وجود دارد. در طول سال ها، احتمالا توصیه های مختلفی را برای کاهش وزن شنیده اید، چه نوشیدن هر روز آب کرفس یا جایگزینی وعده های غذایی خود با «کوکي ها» برای کاهش وزن. اغلب این نکات توسط افرادی بدون هیچ گونه تخصص بهداشتی تبلیغ می شود، بنابراین سعی کنید قبل از استفاده از هر نکته ای با پزشک مشورت کنید. یکی از این نکات بهبود کیفیت رژیم غذایی است. بر اساس مطالعه ای که در فوریه ۲۰۲۳ در Nutrición Hospitalaria منتشر