اخبار

معاون پرستاری وزارت بهداشت:

تعرفه‌های خدمات پرستاری اصلاح شد

معاون پرستاری وزارت بهداشت، به جزئیات اصلاحات صورت گرفته در دستورالعمل بازتوزیع قانون تعرفه‌گذاری مراقبت‌های پرستاری اشاره کرد. عباس عبادی گفت: با اصلاحاتی که در دستورالعمل بازتوزیع قانون تعرفه‌گذاری مراقبت‌های پرستاری انجام شده، گام بلندی برای بهبود اجرای این قانون برداشته شده و امیدواریم بسیاری از گلایه‌ها برطرف شود. وی یکی از مهم‌ترین دستاوردهای حوزه پرستاری را اجرای قانون تعرفه‌گذاری خدمات پرستاری دانست و افزود: پس از بیانات رهبری در روز پرستار ۱۴۰۰، نخستین تاکید وزیر بهداشت این بود که اجرای قانون تعرفه‌گذاری، از این پس یک حجت شرعی است و همه ارکان وزارت بهداشت را مکلف کردند تا این قانون عملیاتی شود. به این ترتیب برای نخستین‌بار در بودجه سنواتی وزارت بهداشت یک ردیف اعتباری برای اجرای قانون تعرفه‌گذاری پرستاری در سال ۱۴۰۱ پیش‌بینی و ابلاغ شد. عبادی ادامه داد: در اجرای این قانون ما در ابتدای راه هستیم و بر اساس بازخوردهایی که از مراکز درمانی، گروه‌های فنی، انجمن‌ها و کارشناسان اقتصاد سلامت دریافت می‌کنیم، فرآیندها و دستورالعمل‌ها ارتقا خواهند یافت. وی درباره اصلاحات قانون تعرفه‌گذاری پرستاری خاطرنشان کرد: مبنای پرداخت تعرفه‌ها تولید خدمت و مبتنی بر عملکرد است، بنابراین پرداختی کارانه پرستاران به شکل مساوی نخواهد بود و مبتنی بر تعداد بیمار دریافت‌کننده مراقبت توسط هر پرستار، سطح مراقبتی و ارزش نسبی (k) خدمات پرستاری است. وی در پایان گفت: تدوین پیش‌نویس بسته نگهداشت پرستاران اصلاح مبلغ ریالی اضافه کار از برنامه‌های پیش روی معاونت پرستاری است.

هشدار پلیس فتا به «معلم بلاگرها»

معاون اجتماعی پلیس فتا به «معلم بلاگرها» هشدار داد اگر حریم خصوصی و حقوق کودکان در فیلم‌هایی که در فضای مجازی توسط معلمان منتشر می‌شود، رعایت نشود، امکان شکایت خانواده‌های دانش‌آموزان از این افراد وجود دارد. سرهنگ رامین پاشایی در گفت‌وگو با تسنیم با اشاره به انتشار فیلم‌هایی از دانش‌آموزان و کلاس درس توسط معلمان در فضای مجازی اظهار کرد: اصل انتشار چنین فیلم‌هایی از نظر قانونی مشکلی ندارد. وی افزود: اما اگر در انتشار این فیلم‌ها حقوق کودکان و حریم خصوصی دانش‌آموزان رعایت نشود، خانواده‌های دانش‌آموزان می‌توانند از آن معلم شکایت و موضوع را از طرف پلیس فتا پیگیری کنند. معاون اجتماعی پلیس فتا بیان کرد: در برخی فیلم‌ها چهره دانش‌آموزان مشخص است که این کار مصداق رعایت نکردن حریم خصوصی کودکان است و خانواده دانش‌آموزان می‌توانند از این موضوع شکایت داشته باشند. پاشایی خاطرنشان کرد: در برخی دیگر از فیلم‌ها دانش‌آموزان رفتاری دارند که انتشار آن رفتار در فضای مجازی می‌تواند موجب تمسخر این کودک در این فضا و به سخره گرفتن او شود که چنین رفتاری هم مصداق جرم در فضای مجازی است و در صورت شکایت خانواده دانش‌آموزان امکان پیگیری وجود دارد.

کدام سربازها مجوز دارند فقط ۱۴ ماه خدمت کنند؟

رئیس سازمان وظیفه فراجا با تاکید بر اینکه مدت زمان خدمت سربازانی که از نظر نیروهای مسلح وظیفه عملیاتی دارند، به ۱۵ ماه کاهش یافته است، اظهار کرد: مدت زمان خدمت سربازان در مناطق عادی نیز با توجه به بومی و غیربومی بودن محل خدمت از ۲۴ ماه به ۱۸ و ۲۱ ماه کاهش یافته است. سردار تقی مهری در یک برنامه تلویزیونی درباره سربازهایی که مجوز خدمت ۱۴ ماهه دارند، اظهار کرد: ۸۷۵۰ کیلومتر مرز زمینی، آبی و... داریم که سربازان در آن مناطق درحال خدمت هستند. سربازان در برخی مناطق ۱۴ ماه و در برخی مناطق همچون مناطق مرزی، محروم و... که از نظر نیروهای مسلح عملیاتی محسوب می‌شود، میزان خدمت‌شان حداقل ۱۵ ماه است. وی ادامه داد: در برخی مناطق نیز میزان خدمت ۱۸ و ۲۱ ماه است که این مناطق عادی و معمولی خدمت سربازان بود و از ۲۴ ماه به ۲۱ ماه کاهش یافته است. نکته مهم این است که افرادی که در مناطق بومی برای خدمت سربازی هستند، مدت زمان خدمت‌شان ۲۱ ماه و در غیر این صورت ۱۸ ماه است. رئیس سازمان وظیفه فراجا در پایان تصریح کرد: بر اساس طرح ابلاغ شده جدید، بومی و غیربومی بودن افراد یعنی اگر فاصله محل سکونت فرد با محل یگان زیر ۲۰۰ کیلومتر باشد بومی و اگر فاصله بالای ۲۰۰ کیلومتر باشد، غیربومی محسوب می‌شود.

اضافه شدن بخش «ایران جوان» به‌جشنواره‌های فرهنگی - هنری

مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان امام از اضافه شدن بخش «ایران جوان» به رویدادهای فرهنگی و جشنواره‌های هنری کشور خبر داد. حمیدرضا علیان‌زادگان ضمن اعلام این خبر افزود: بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) در راستای ماموریت‌ها و رسالت‌های تعریف شده خود و با هدف حمایت از جوانی جمعیت و خانواده و تشویق، فرهنگ‌سازی و رفع گره‌های ذهنی در ارتباط با فرزندآوری، بخش ویژه «ایران جوان» را در رویدادهای فرهنگی و جشنواره‌های هنری و سینمایی کشور لحاظ می‌کند. مدیرعامل بنیاد ۱۵ خرداد تصریح کرد: بخش ویژه «ایران جوان» پس از جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران، به جشنواره پویانمایی تهران که اسفندماه امسال برگزار می‌شود نیز اضافه و از آثار پویانمایی و انیمیشن برتر در حوزه خانواده و جوانی جمعیت تقدیر خواهد شد. وی یادآور شد: اهداف اصلی از اضافه شدن بخش ویژه «ایران جوان» به رویدادهای فرهنگی و هنری کشور، ارتقای کمی و کیفیت محصولات فرهنگی در حوزه جمعیت و خانواده و توجه بیشتر به موضوع فرزندآوری از دغدغه‌های کلان کشور است. علیان‌زادگان با اشاره به حمایت این بنیاد از جشنواره فیلم کوتاه تهران گفت: امسال با حمایت بنیاد ۱۵ خرداد ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) بخش ویژه «ایران جوان» به چهلمین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران افزوده شد که پس از رقابت ۹ فیلم در این بخش، ۳ فیلم کوتاه به عنوان آثار برگزیده انتخاب شدند و جایزه دریافت کردند.

هشدار درباره کارنامه‌های جعلی کنکور

سازمان سنجش آموزش کشور اعلام کرد: به اطلاع داوطلبان و خانواده‌های آنان می‌رساند اطلاعات معتبر درباره نتایج و کارنامه‌های آزمون‌ها از جمله آزمون سراسری بر اساس نمرات کسب شده توسط داوطلبان و منحصراً در درگاه اطلاع‌رسانی سازمان سنجش آموزش کشور منتشر شده و قابل استناد است و کارنامه‌های کاغذی تحت هر عنوان، فاقد اعتبار بوده و قابل استناد نیست.

افزایش مبتلایان به «کووید-۱۹» در کشور؛ ۵۰ بیمار طی یک هفته اخیر جان باختند

کرونا را دست کم نگیرید

گروه اجتماعی: این روزها مراجعه افراد به مراکز درمانی و بیمارستانی با علائم سرماخوردگی همچون تب زیاد شده است. این در حالی است که پزشکان می‌گویند این علائم همانند علائم بیماری کروناست اما تشخیص کرونا فقط از طریق انجام آزمایش امکان‌پذیر است. هر چند التهاب بیماری «کووید - ۱۹» به دلیل پوشش عمومی واکسیناسیون مدت‌هاست فروکش کرده و دیگر چون سال‌های گذشته به صورت همه‌گیری ظاهر نمی‌شود اما همچنان این بیماری مرموز و خطرناک می‌تواند باعث مرگ شود، به طوری که طی هفته گذشته ۵۰ نفر به دلیل ابتلا به این بیماری جان خود را از دست دادند. با ورود به ماه‌های سرد سال بیماری‌های ویروسی و تنفسی بیشتر می‌شود و در این شرایط کارشناسان بهداشت توصیه می‌کنند مردم ضمن رعایت پروتکل‌های بهداشتی، در اماکن عمومی بویژه مترو و اتوبوس از ماسک استفاده کنند. بنا بر اعلام وزارت بهداشت طی هفته گذشته ۱۰۹۷ بیمار جدید مبتلا به کرونا شناسایی شدند و متاسفانه ۵۰ بیمار نیز جان خود را از دست دادند. از یکشنبه هفته گذشته (۳۰ مهرماه) تا دیروز بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، هزار و ۹۷ بیمار جدید مبتلا به «کووید - ۱۹» در کشور شناسایی و ۷۸۲ نفر آنها بستری شدند. این در حالی است که هفته پیش از آن (یکشنبه ۲۳ تا شنبه ۲۹ مهر) شمار بیماران شناسایی شده در کشور هزار و ۵۹ نفر بود. به این ترتیب مجموع بیماران «کووید - ۱۹» در کشور به ۷ میلیون و ۶۲۲ هزار و ۱۲۷ نفر رسید. از سویی متاسفانه در طول ۷ روز گذشته (یکشنبه ۳۰ مهر تا شنبه ۶ آبان) ۵۰ نفر از بیماران مبتلا به «کووید - ۱۹» در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۱۴۶ هزار و ۵۸۰ نفر رسید. این در حالی است که خوشبختانه تاکنون ۷ میلیون و ۳۸۱ هزار و ۸۴۲ نفر از بیماران، بهبود یافته‌اند. با این وجود هم اکنون از سویی ۵۷ نفر از بیماران مبتلا به «کووید - ۱۹» در بخش‌های مراقبت‌های ویژه بیمارستان‌ها تحت مراقبت قرار دارند. از سویی تاکنون ۵۷ میلیون و ۷۹۲ هزار و ۲۲۷ آزمایش تشخیص «کووید - ۱۹» در کشور انجام شده است. همچنین ۶۵ میلیون و ۲۴۲ هزار و ۹۲۱ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۶۳۵ هزار و ۱۹ نفر دوز دوم و ۳۱ میلیون و ۷۳۶ هزار و ۵۱۷ نفر دوز سوم و بالاتر واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور نیز به ۱۵۵ میلیون و ۶۱۴ هزار و ۴۵۷ دوز رسید.

■ برخی علائم سرماخوردگی را جدی بگیرید

شما احتمالا در طول زندگی خود بیشتر از هر بیماری دیگری سرما می‌خورید. بزرگسالان سالانه ۲ تا ۳ بار و کودکان خردسال ۴ بار یا بیشتر سرما می‌خورند. سرماخوردگی یک عفونت مسری دستگاه تنفسی فوقانی است که بینی، گلو، سینوس‌ها و نای را تحت تاثیر قرار می‌دهد. نخستین علامت سرماخوردگی اغلب گلودرد است. سایر علائم اولیه ممکن است شامل آبریزش بینی، عطسه و سرفه باشد. هر چند علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا تقریبا برای همه واضح و شناخته‌شده است، اما برخی از این علائم بویژه اگر طولانی‌تر از حد معمول باشد، می‌تواند نشان‌دهنده مشکلی جدی‌تر از جمله ابتلا به برخی سرطان‌ها باشد و نیاز به بررسی فوری توسط پزشک دارد. همه ما هر از گاهی دچار گلودرد می‌شویم. ممکن است احساس خارش در گلو داشته باشید، بلعیدن برای‌تان سخت باشد و حتی متوجه بوی بد دهان خود در نتیجه گلودرد باشید. با این حال، درد مداوم در گلو یکی از شایع‌ترین علائم سرطان گلو است. سایر علائم سرطان گلو شامل سرفه، تغییر صدا، گوش‌درد و مشکل در بلع است. داشتن اندکی تورم یا درد گردن معمولاً نشانه‌ای است که بدن شما در حال مبارزه با یک عفونت مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. اگر این علامت بیشتر از یک یا ۲ هفته طول بکشد، می‌تواند نشانه بیماری جدی‌تری باشد، مانند سرطان خون یا سرطان لنف. سایر علائم سرطان خون عبارتند از تب، لرز، عفونت‌های مکرر، کبودی آسان و خونریزی‌های مکرر بینی. علائم شایع سرطان لنف عبارتند از تورم غدد لنفاوی در سراسر بدن، خستگی، تعریق شبانه و خارش پوست. زخم‌های دهانی بسیار شایع هستند و باید در عرض یک هفته خودبه‌خود برطرف شوند. آنها معمولا در داخل دهان، روی گونه‌ها، لب‌ها یا زبان ظاهر می‌شوند. این زخم‌ها می‌توانند توسط عوامل مختلفی مانند آلرژی غذایی ایجاد شوند. زخم‌های دهان بویژه اگر از بین نروند، شایع‌ترین علامت سرطان دهان هستند. علائم دیگر عبارتند از کاهش وزن، مشکلات گفتاری، درد در دهان و بوی بد دهان. همچنین گرفتگی گوش علامت رایج سرماخوردگی است و معمولا زمانی اتفاق می‌افتد که شیپور استاش که گوش میانی را به پشت گلو متصل می‌کند، ملتهب می‌شود. عامل کمتر شایع انسداد گوش، سرطان نادری به نام کارسینوم نازوفارنکس است. این عارضه نوعی سرطان سر و گردن است که از نازوفارنکس، قسمت فوقانی گلو در پشت بینی و نزدیک قاعده جمجمه شروع می‌شود. فردی که به این بیماری مبتلا است، ممکن است گوش‌درد، صورت متورم، ترشح چرک و خون از بینی، تورم غدد لنفاوی و خونریزی از بینی داشته باشد.

[درمان رایگان بیماران سرطانی]

مدیر مرکز کنترل و درمان سرطان کشور با اشاره به اینکه بیش از ۳۱ هزار بیمار مبتلا به انواع سرطان در کشور تحت پوشش رایگان درمان قرار گرفته‌اند، گفت: طرح مدیریت بهینه و جامع بیماران مبتلا به سرطان و مراقبت‌های حمایتی تسکینی بزودی در سراسر کشور اجرایی می‌شود. در حال حاضر این مراقبت‌ها در مرحله شروع بیماری کمرنگ است و امیدواریم به مرحله‌ای برسیم که این مراقبت‌ها قبل از تشخیص قطعی بیماری ارائه شود. محمد جهانگیری با تاکید بر اینکه مراقبت‌های حمایتی تسکینی باید قبل از تشخیص بیماری شروع شود، اظهار داشت: هدف از اجرای مدیریت بهینه و جامع بیماران مبتلا به سرطان رفع دغدغه‌های بیماران بوده و این طرح ۲۶ گام دارد و در حوزه پیشگیری، غربالگری، درمان و خودمراقبتی تعریف شده و اکنون در قم به صورت آزمایشی در حال اجراست. حسن ابوالقاسمی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله نیز در این همایش گفت: سرطان، دومین علت مرگ و میر در کشور است و هزینه‌های آن در آینده افزایش خواهد یافت، زیرا درمان‌های جدید، هزینه‌بر است و اگر این بیماری کنترل نشود، نظام سلامت را دچار بحران می‌کند. همچنین محسن خالقیان، رئیس بیمارستان فیروزگر تاکید کرد: با وجود اینکه درمان بیماران مبتلا به سرطان باید به‌موقع انجام شود اما در بسیاری از مراکز درمانی از جمله بیمارستان فیروزگر تخت‌های این بیماران برای بستری و انجام شیمی‌درمانی کم بوده و ضرورت دارد خیران در این زمینه مشارکت بیشتری داشته باشند. وی با بیان اینکه مشکلات زیادی بویژه به دلیل غیرواقعی بودن تعرفه‌های خدمات درمانی در مراکز درمانی وجود دارد، تصریح کرد: کمبود نیروی انسانی در مراکز درمانی مشهود است و باید طوری برنامه‌ریزی‌ها شود تا در آینده نظام سلامت دچار مشکل نشود.

تلاش ناکام کادر پزشکی برای نجات جان دانش‌آموزی که به دلیل افت فشار و برخورد سرش به سکوی مترو به کما رفته بود

آرمیتا گراوند درگذشت

آرمیتا گراوند، دختر دانش‌آموز تهرانی که اوایل مهر امسال هنگام عزیمت به مدرسه در ایستگاه متروی میدان شهدا دچار افت فشار و بیهوشی شده بود، پس از به ثمر ننشستن معالجات گسترده پزشکی و ۲۸ روز بستری در بخش مراقب‌های ویژه، روز گذشته درگذشت.

این دختر نوجوان صبح ۹ مهر در حالی که به همراه دوستان خود قصد ورود به داخل واگن مترو را داشت، ناگهان با افت فشار مواجه شد و با برهم خوردن تعادلش، از پشت سر به لبه سکوی مترو برخورد کرد و مصدوم شد.

شدت برخورد به حدی بود که وی برای دقایقی دچار ایست قلبی شد و پس از تلاش امدادی چند نفر از شهروندان، کارکنان مترو و عوامل اورژانس، برای ادامه درمان به نزدیک‌ترین بیمارستان تخصصی اعزام شد.

آسیب مغزی وارده به مصدوم باعث شد وی مدتی را در وضعیت کما به سر ببرد و متاسفانه روز گذشته فوت کرد. بر اساس نظریه رسمی پزشکان، آرمیتا گراوند پس از افت ناگهانی فشار خون، دچار سقوط، ضربه به مغز و به دنبال آن تشنج مداوم، کاهش اکسیژن‌رسانی مغزی و ادم مغزی شد.

پزشکان هفته گذشته مرگ مغزی وی را تایید کردند اما خانواده وی همچنان امیدوار به بازگشت او به زندگی بودند.

البته برخی از همان ابتدای این حادثه تلاش کردند از آن به عنوان ماجرایی برای ایجاد تنش و آشوب در کشور استفاده کنند اما انتشار فیلم کامل ورود آرمیتا گراوند به مترو از ابعاد مختلف تا لحظه بیهوشی، همچنین اظهارات شاهدان حاضر در صحنه، مشخص کرد این دختر نوجوان به دلیل افت فشار و برخورد سرش به لبه بیرونی ایستگاه دچار این حادثه شده است.

گفتنی است بلافاصله پس از وقوع این حادثه، مسؤولان ایستگاه مترو با اورژانس تهران تماس گرفتند و دقایقی بعد امدادهای اورژانسی به آرمیتا ارائه شد و در نهایت با هدایت اورژانس وی به یکی از بیمارستان‌های تهران اعزام شد تا روند درمانی‌اش طی شود.

رسانه‌های معاند از همان ابتدای این حادثه در پی ایجاد جو روانی منفی و ابهام در جامعه با تولید اخبار و گزارشات مغرضانه بودند و در همین راستا با تولید اخبار مختلف در پی القای ادعای حمله به آرمیتا گراوند بودند، در حالی که بر اساس تمام مستندات و فیلم دوربین‌های مدار بسته ایستگاه، آنچه برای آرمیتا رخ داد چیزی جز یک حادثه نبود، به گونه‌ای که «فاطمه» همکلاسی، دوست صمیمی و همراه «آرمیتا گراوند» در این باره گفت: «آن روز مثل همیشه که با هم قرار داشتیم اول من به ایستگاه مترو رسیدم و بعد هم آرمیتا آمد؛ همه چیز عادی بود، آهنگ گوش کردیم، حرف زدیم و کلی خندیدیم؛ ابتدا مهلا وارد واگن شد، بعد آرمیتا و در آخر هم من وارد قطار شدم ولی «آرمیتا» در کمتر از یک ثانیه و به ناگاه با پشت به زمین افتاد و سرش با زمین (حاشیه سکو) برخورد کرد. وقتی آرمیتا را بلند کردم، دیدم دستم خونی شده و متوجه شدم سر وی زخم برداشته که در نهایت با کمک مردم، آرمیتا را به خارج از قطار و کنار سکو انتقال دادیم و برای نجات وی تلاش کردیم».

مهلا دیگر همکلاسی و دوست آرمیتا نیز که روز حادثه همراه او بود، ماجرای آن روز را اینطور تعریف کرد: «آن روز (یکشنبه) مثل همه روزهای دیگر با فاطمه و آرمیتا در مترو (ایستگاه شهدا) قرار داشتیم که به مدرسه برویم؛ وقتی وارد ایستگاه شدم، قطار آمده بود و فاطمه و آرمیتا که زودتر رسیده بودند، منتظرم بودند؛ برای اینکه به قطار برسیم با سرعت حرکت کرده و داخل واگن شدیم، اول من و بعد هم آرمیتا و سپس فاطمه وارد مترو شدیم، ولی در کمتر از یک ثانیه «آرمیتا» با پشت سر به زمین خورد.

فاطمه دست‌های آرمیتا و من پاهای او را گرفتیم و با کمک چند نفر او را به بیرون واگن قطار و حاشیه سکو منتقل کردیم؛ انگار آرمیتا مرده بود اما با تلاش ماموران مترو و یک خانم که فکر کنم پرستار بود، او دوباره زنده (احیا) و با آمبولانس به بیمارستان انتقال داده شد».

مسعود درستی، مدیرعامل مترو گفت: طبق تصاویر دوربین‌های ایستگاه مترو نیز، فاصله رفتن آرمیتا به واگن مترو تا خروج او به دلیل بدحالی تنها چند لحظه است که هرگونه شائبه درگیری را رد می‌کند.

تصاویر موجود با توجه به حضور راهبر مترو که در ویدئوی منتشر شده در حال ورود به کابین خود است و ناظر ورود آرمیتا به واگن و خروج از آن به دلیل بدحالی است، گواه صحت فیلم است.

پدر و مادر آرمیتا که از حجم خبرسازی درباره دخترشان شوکه و شگفت‌زده بودند، ادعای هرگونه برخورد فیزیکی با آرمیتا را رد کردند. تلاش مذبوحانه رسانه‌های معاند برای وارونه‌نمایی این ماجرا نشان از طراحی همه‌جانبه معاندان و دشمنان امنیت مردم و نظم جامعه برای تحت تاثیر قرار دادن آرامش کشور داشت اما برخلاف تصور خام این دشمنان، تیر آنها با هوشیاری رسانه‌های داخلی و پاسخگویی سریع، کامل و بدون شائبه مسؤولان امر از همان ابتدا به سنگ خورد.

مسؤول سازمان بسیج دانش‌آموزی کشور: ۵۰۰ هزار دانش‌آموز به اردوهای راهیان نور اعزام می‌شوند

اجرای پویش فریاد عروسک‌ها برای حمایت از مردم غزه

مسؤول سازمان بسیج دانش‌آموزی کشور به تشریح برنامه‌های هفته بسیج دانش‌آموزی پرداخت. سردار مجتبی باستان در نشست خبری ضمن محکوم کردن جنایات رژیم صهیونیستی در حمله به غزه، اظهار کرد: در حملات رژیم صهیونیستی بیش از ۸ هزار فلسطینی شهید شدند که عمدتاً کودکان و زنان هستند و این فاجعه قرن است و این فاجعه را تسلیت عرض می‌کنم.

سردار باستان با بیان اینکه ۸ آبان مقارن با شهادت محمدحسین فهمیده است که روز بسیج دانش‌آموزی نام دارد و ۱۳ آبان هم روز مبارزه با استکبار جهانی است که این فاصله هفته بسیج دانش‌آموزی و مبارزه با استکبار جهانی است، افزود: شعار هفته بسیج دانش‌آموزی و مبارزه با استکبار جهانی، «نظم نو جهانی با نسل آرمانی» است. مسؤول سازمان بسیج دانش‌آموزی کشور ادامه داد: ۳ رویکرد بسیج دانش‌آموزی در برنامه‌ها شامل امیدآفرینی، نشاط‌آفرینی و هویت ملی است و در ۳ سطح مدرسه، استانی و کشوری، برنامه‌ها را طراحی کردیم. وی ادامه داد: یکی از برنامه‌ها، پویش جهانی «فریاد عروسک‌ها» ویژه دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع ابتدایی است که همه دانش‌آموزان ایرانی در اعتراض به کودک‌کشی رژیم صهیونیستی، عروسک در دست می‌گیرند و در تجمعات شرکت می‌کنند. سردار باستان اضافه کرد: برنامه بعدی پویش «حقوق منهای بشر مساوی آمریکا» است که ویژه دانش‌آموزان متوسطه اول و دوم برگزار می‌شود و بر اساس آن ۱۰۰ سؤال از دانش‌آموزان پرسیدیم و هر دانش‌آموز به یک سؤال پاسخ می‌دهد. در نهایت از بین پاسخ‌ها، به برترین پاسخ‌ها جوایزی اهدا می‌شود.

وی افزود: از دیگر برنامه‌ها، برگزاری تجمع در استان‌هاست که هر استان یک برنامه تجمعی در محکوم کردن جنایات رژیم صهیونیستی و حمایت از مردم مظلوم فلسطین برگزار می‌کند که افتتاحیه آن روز ۸ آبان در تبریز با حضور ۱۰ هزار دانش‌آموز دختر برگزار می‌شود.

مسؤول بسیج دانش‌آموزی کشور به اجرای برنامه لاله‌های روشن اشاره کرد و افزود: در هفته بسیج دانش‌آموزی، یادواره‌های شهدای دانش‌آموز در مدارس برگزار می‌شود.

وی با بیان اینکه ۷ آبان در بهشت زهرا(س) در کنار مزار شهیدان فهمیده، مراسم تجدید میثاق با آرمان شهدا برگزار می‌شود، ادامه داد: امسال در نظر داریم ۵۰۰ هزار دانش‌آموز را به اردوهای راهیان نور اعزام کنیم که افتتاحیه آن با حضور دانش‌آموزان دختر از بهشت زهرا(س) برگزار می‌شود. سردار باستان به سخنرانی دانش‌آموزان بسیجی در پیش از خطبه‌های نماز جمعه شهرستان‌ها و استان‌ها در روز ۱۲ آبان اشاره کرد و گفت: فرماندهان بسیج دانش‌آموزی یعنی نخبگان بسیج دانش‌آموزی سخنران قبل از خطبه‌های نماز جمعه خواهند بود.

وی در پایان بیان کرد: روز ۱۳ آبان، برنامه ویژه‌ای به مناسبت راهپیمایی ۱۳ آبان داریم که رویداد دست‌سازه‌های استکبارستیزی همراه با نتایج پویش‌ها و پرچم‌ها به همراه برنامه‌های متنوع برگزار خواهد شد.

مصرف نوشابه و نمک استخوان را پوک می‌کند

پوکی استخوان بیماری‌ای است که برای افراد مسن خطر مرگ در پی دارد. کارشناسان برای جلوگیری از دچار شدن به چنین بیماری‌ای کاهش مصرف نوشابه‌های گازدار و نمک، همچنین استفاده از مواد مغذی دارای کلسیم را توصیه می‌کنند. رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره گفت: مصرف‌کنندگان نوشابه‌های گازدار بیشتر در معرض کمبود کلسیم و پوکی استخوان هستند. دکتر فرشته فزونی با اشاره به نقش بسیار مهم تغذیه مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان، گفت: پوکی استخوان بیماری شایعی است که با خطر شکستگی‌های خود به خودی استخوان‌ها همراه است. به گفته وی، اگر فعالیت بدنی فرد کم یا رژیم غذایی وی نامناسب و حاوی مقدار کمی کلسیم باشد، بتدریج کلسیم استخوان‌ها کاهش می‌یابد و شکننده می‌شوند. وی مصرف منابع کافی پروتئین و املاح را برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری دانست و دریافت مقادیر کافی کلسیم همراه با فعالیت بدنی را باعث بالا رفتن ذخیره استخوانی کلسیم عنوان کرد.

فزونی خاطرنشان کرد: معمولا زنان بیش از مردان دچار پوکی استخوان می‌شوند و این بیماری در افراد لاغر و کسانی که در فامیل نزدیک خود سابقه پوکی استخوان دارند بیشتر دیده می‌شود. رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از لبنیات به عنوان منبع خوب کلسیم نام برد و گفت: مقدار مناسب روزانه کلسیم برای بزرگسالان بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم است و هر لیوان شیر ۳۰۰ میلی‌گرم از این نیاز را تأمین می‌کند.

وی افزود: مصرف منابع حاوی منیزیم نظیر آجیل و سبزی‌های برگ سبز تیره نیز به اندازه مصرف کلسیم اهمیت دارد. انواع مغز دانه‌ها مثل بادام، کنجد و... از منابع خوب کلسیم و منیزیم هستند اما زیاده‌روی در مصرف آنها موجب اضافه وزن و چاقی می‌شود. وی با اشاره به ضرورت مصرف امگا ۳ برای سلامت بدن و استخوان‌ها، گفت: انواع ماهی، گردو و جوانه گندم حاوی اسیدهای چرب مفید هستند و در صورتی که همراه با غذاهای حاوی کلسیم استفاده شوند، می‌توانند در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر باشند.

وی همچنین افزود: مصرف بیش از حد نمک نیز باعث افزایش دفع کلسیم از بدن می‌شود. نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا می‌کند و باعث دفع آن از ادرار می‌شود. در نتیجه زمینه ایجاد پوکی استخوان یا تشدید آن فراهم می‌شود، به گفته فزونی، مصرف سیگار و غذاهای پرچرب نیز باعث اختلال در جذب کلسیم می‌شود.