

نگاه

توصیه‌هایی برای میان‌وعده‌مدرسه

به کودکان قبل از ورود به مدرسه درباره انتخاب‌های غذایی سالم و مناسب آموزش دهید. تنظیم ساعت خواب و بیداری به تنظیم هورمون رشد کمک بسیار زیادی می‌کند، ضمن اینکه خواب منظم و عمیق، خستگی روزانه دانش‌آموزان را از بین خواهد برد و اما بهترین و مناسب‌ترین ساعت خواب دانش‌آموزان بین ساعت ۱۰اشب تا ۴صبح است. اهمیت میان‌وعده‌تاجایی است‌که‌کودک‌بادریافت درست این وعده غذایی، انرژی کافی برای ادامه روز، یادگیری و تمرکز را به‌دست می‌آورد. اختصاص زمان کافی و مناسب و بدون استرس برای صرف صبحانه اهمیت زیادی دارد. با توجه به اینکه قدرت یادگیری و الگوبرداری در مدرسه بسیار زیاد است و کودکان تحت‌تأثیر دوستان و محیطند، الگوهای غذایی همسالان می‌تواند دربین دانش‌آموزان بسیار پررنگ باشد. کودک‌تان‌را‌با‌تاریخ‌تولید‌و‌انقضا و اطلاعات تغذیه‌ای مواد غذایی آشنا کنید؛ این مسئله کمک می‌کند دانش‌آموز با آگاهی بیشتری از بوفه مدرسه، ماده غذایی سالم انتخاب کند. هرچند بهتر است میان‌وعده‌های سالم غذایی را والدین و بزرگ‌تراها در اختیار کودکان قرار دهند، مغز دانه‌ها مثل بادام، گردو یا فندق می‌تواند گزینه مناسبی باشد. غذاهای صنعتی مثل شکلات، ویفر، کیک و بیسکویت حاوی قند ساده هستند و بهتر است کودکان کمتر از این موادغذایی استفاده کنند. نان و پنیر و خرما، نان و پنیر و گردو و انواع املت‌ها یا تخم‌مرغ می‌تواند گزینه‌های مناسبی برای مصرف باشند. □



تصاویر زیرخاکی از مدارس تهران؛ از مدرسه دخترانه تا مدرسه فرانسوی‌ها

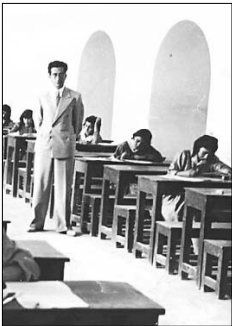
مؤسسه مطالعات تاریخ معاصر ایران تصاویری از تهران قدیم منتشر کرده که دیدنش شرایط آن روزهای ایران را بیشتر برایمان روشن می‌کند.



مدرسه‌ای فرانسوی در تهران ۱۹۵۰ دانش‌آموزان کلاس چهارم متوسطه



دبیرستان دارالفنون به‌همراه ماریسید علی کیمیاگرمعلم فیزیک، در سال ۱۳۰۴ مسئولان، آموزگاران و دانش‌آموزان مدرسه ادب تهران



برگزاری جلسه امتحان در یکی از دبیرستان‌های دخترانه تهران



«شهروند» به مناسبت روز جهانی سالمندان گزارش می‌دهد

باید توانمندشان کنیم

➡ احمد دلبری رئیس انجمن علمی سالمندان ایران: مادامی که سالمندی به عنوان یک اولویت مدنظر قرار نگیرد این چالش تبدیل به فرصت نمی‌شود

[لیلی مهداد] روز سالمندان؛ اول اکتبر برابر با ۹مهر با شعار «تحقق وعده‌های اعلان جهانی حقوق سالمندان» شروع می‌شود. سازمان ملل در سال ۱۹۸۲شورای جهانی سالمندی را تشکیل داد. البته در همان سال طرحی برای تعیین یک روز جهانی برای سالمندان مطرح شد. هرچند به تاریخ ۱۹۹۰شورای جهانی سالمندی اول اکتبر را برای این روز تعیین کرد. اهمیت این مسئله تا جایی است که هر ساله در ایران هفته‌ای با عنوان هفته ملی سالمند تعیین و برنامه‌های متنوعی به همین مناسبت برگزار می‌کند. به همین مناسبت پای صحبت‌های «احمد دلبری»، رئیس انجمن علمی سالمندان ایران و رئیس مرکز تحقیقات سالمندی نشسته‌ایم. به‌گفته «دلبری» نیازمند توانمندسازی و آموزش جمعیت سالمند هستیم تا با چالش‌های کمتری روبه‌رو شویم.

نیازمند نگاه خاص به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی سالمندان هستیم

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، سالخوردگی جمعیت، پدیده‌ای است که در قرن بیست‌ویکم بسیاری از کشورها را با خود همراه کرده است. جمعیت سالمند در جهان رو به افزایش است، بنابراین جوامع برای آینده نیازمند داشتن زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی و افزایش امید به زندگی در میان افراد جامعه هستند. سالمندی جمعیت به‌گفته کارشناسان، پدیده‌ای است‌که‌درکنار چالش‌ی برای جوامع یک فرصت هم هست، بنابراین جوامع می‌توانند در سایه برنامه‌ریزی مناسب و تهیه و تدارک زیرساخت‌های لازم این چالش را به یک فرصت بدل کنند. کارشناسان جمعیتی به‌صورت مکرر از پدیده سالمندی کشور با وضعیت پیش‌رو در زمینه ازدواج و فرزندآوری و نرخ جایگزینی جمعیت می‌گویند، اگرچه تلاش‌ها در جهت این است که با رفع موانع موجود، پنجره جمعیتی کشور از ابتلا به پدیده سالمندی نجات پیدا کند، اما با وجود این، سالمندی بخشی از زندگی شهروندان است که خواه‌ناخواه پیش خواهد آمد. البته احترام به سالمندان در فرهنگ و سنت ایرانیان جایگاه ویژه‌ای دارد، با وجود این نیازمند نگاه خاص به وضعیت اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی این قشر از جامعه هستیم.

تدوین سندی با مشارکت ۴۰دستگاه

اواخر فروردین ۱۴۰۰بود که سازمان برنامه و بودجه کشور، از انتشار کتاب «سند ملی سالمندی» که ۱۷دستگاه عضو شورای ملی سالمندان کشور و ۲۳دستگاه دیگر مشارکت داشتند، خبر داد. در این سند تمهیدات مختلفی برای سالمندان در اسناد بالادستی جمهوری اسلامی ایران (قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، سند چشم‌انداز ۱۴۰۴، سیاست‌های ابلاغی مقام معظم رهبری در حوزه سلامت و سیاست‌های کلی «جمعیت») لحاظ شده است و در چشم‌انداز آینده، به‌دنبال جامعه‌ای با نگاه مثبت و براساس اهمیت دادن، برابری، استقلال، مشارکت، حمایت، امنیت و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالمندان است. ارتقای سطح فرهنگی جامعه درخصوص پدیده سالمندی، توانمندسازی سالمندان، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالمندان، تقویت حمایت‌های اجتماعی برای ارتقای سرمایه اجتماعی، توسعه زیرساخت‌های موردنیاز دامور سالمندی وتأمین منابع مالی پایدار برای نظام حمایتی از سالمندان اهداف این سند هستند که مدنظر قرار گرفته‌اند.

خدمات رایگان برای ۶۵سال به بالاها

«با توجه به اقدامات و برنامه‌ریزی‌های صورت‌گرفته، برای افراد بالای ۶۵سال تحت پوشش سازمان در درمان مستقیم و غیرمستقیم هنگام مراجعه به مراکز طرف قرارداد این سازمان هم خدمات به‌صورت رایگان است.» مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی مهرماه ۱۴۰۱گفته بود؛ «۳۹۰مرکز درمانی خدمات مستقیم رایگان ارائه می‌دهد.» «میرهاشم موسوی» اعلام کرده بود: «سازمان تأمین اجتماعی با ۵۰هزار مرکز طرف قرارداد همکاری دارد که همه خدمات درمانی به بیمه‌شدگان و مستمری‌بگیران ارائه می‌شود، البته افراد ۶۵سال به بالا هرکجا مراجعه کنند فرانشیز سربایی و بستری در مراکز دولتی را هم پرداخت نمی‌کنند.» بنابر نظر «موسوی» سازمان تأمین اجتماعی اکنون حدود ۵۳درصد از جمعیت کشور را در قالب ۴۵میلیون نفر تحت پوشش خدمات بیمه‌ای و درمانی خود دارد که این افراد در مراکز ملکی سازمان به‌صورت رایگان خدمات خود را دریافت کرده، اما در مراکز طرف قرارداد بخشی از فرانشیز خدمات درمانی را باید خود بیمه‌شدگان پرداخت کنند که این موضوع برای افراد بازنشسته و سالمند به‌صورت ویژه دیده شده است.

تا سال ۱۴۰۱جمعیت سالمند کشور بیش از ۱۴درصد می‌شود

متأسفانه آمادگی رویارویی با این پدیده نوظهور را نداریم. سالمندان به‌عنوان یک قشر آسیب‌پذیر نیازمند مهیا شدن زیرساخت‌ها و بسترهای خاص خودشان

هستند. به‌گفته رئیس مرکز تحقیقات سالمندی به «شهروند» تا سال ۱۴۱۰جمعیت سالمند کشور بیش از ۱۴درصد می‌شود. بنابر نظر «احمد دلبری» جمعیت سالمند نیازمند نیرو، بیمارستان و مراکز تخصصی خاص خودش است؛ «جمعیت سالمند هنوز به بحران بدل نشده و شاید به همین دلیل است که ما هنوز برنامه‌ای برای این جمعیت در راه نداریم، بنابراین در آینده دچار چالش خواهیم شد.» به‌گفته رئیس انجمن علمی سالمندان ایران درخصوص اینکه چطور می‌شود این چالش را به فرصت بدل کرد، به «شهروند» می‌گوید: «اینکه چطور این چالش را به فرصت بدل کنیم، مهمی است که به‌عنوان یک موضوع اولویت‌دار در کشور مدنظر قرار بگیرد مانند مسئله جوانی جمعیت.» بنابر نظر «دلبری» مادامی که سالمندی به‌عنوان یک اولویت مدنظر قرار نگیرد این چالش تبدیل به فرصت نمی‌شود.

خیلی فرصت نداریم

«ما خیلی فرصت نداریم. ما بیشترین رشد سالمندی را در آسیا و دنیا داریم.» به‌گفته رئیس مرکز تحقیقات سالمندی، کشورهای توسعه‌یافته با این میزان جمعیت سالمند، مدت لازم را برای تهیه زیرساخت‌های لازم داشتند؛ درواقع جوامع توسعه‌یافته با ۱۰درصد جمعیت سالمند، نزدیک به ۱۰۰سال فرصت داشتند تا زیرساخت‌های لازم برای دوبرابر شدن این جمعیت را مهیا کنند درحالی‌که ما تنها ۲۰سال فرصت داریم؛ «ما بحران پیری جمعیت را در پیش داریم و این در حالی است که در برنامه هفتم توسعه که آخرین برنامه‌ای است که قرار است با این چالش روبه‌رو شود، ردی از موضوع سالمندی به چشم نمی‌خورد. برنامه هشتم توسعه حین سالمندی جمعیت است، بنابراین ما زمان لازم را برای تبدیل چالش جمعیت سالمندی به یک فرصت را نداریم.»

روی آموزش و توانمندسازی متمرکز شویم

«جمعیت سالمند نیازمند این است که اولویت برنامه‌ها و تصمیم‌گیری‌ها باشد.» به‌گفته رئیس انجمن علمی سالمندان ایران، جمعیت سالمند نیازمند نیروی متخصص در رده‌های مختلف است؛ از نیروی متخصص تانیروهای مراقبتی؛ «این جمعیت برای زندگی راحت‌تر نیازمند بیمه‌های تکمیلی است. درواقع این بخش از جامعه نیازمند حمایت و این در حالی است که ۵۵درصد این قشر مستمری بازنشستگی دریافت نمی‌کنند. شما درنظر بگیرید یک فرد ۸۰ساله هیچ حقوق و مستمری دریافت نکند.» بنابر نظر «دلبری» جمعیت سالمند نیازمند دریافت خدمات در منزل است. نیاز دارد تنهایی و انزوایش پُر شود.» به‌گفته رئیس انجمن علمی سالمندان ایران، این قشر از جامعه نیازمند رسانه اختصاصی به‌خود است: «در جوامع در حال توسعه استراتژی بر ارتقای سلامت و بحث آموزش و توانمندسازی است.» بنابر نظر «دلبری» ما منابع و هزینه پیشگیری از و مهیا کردن زیرساخت‌های لازم برای دوران رشد جمعیت سالمندی را نداریم، بنابراین باید روی آموزش و توانمندسازی این بخش از جمعیت متمرکز شویم: «ما باید زیرساخت‌هایی را مهیا کنیم تا آموزش‌های لازم را به این قشر ارائه بدهیم مانند آموزش‌های خودمراقبتی که قبل از بازنشستگی باید ارائه شود.» □



رشد مغزی در گرو حرکت پاهاست

وقتی ماهیچه‌های پا تناسب اندام دارند، سلول‌های مغزی بیشتری در بدن ما رشد می‌کنند. درواقع سلامت عصبی زمانی بهبود می‌یابد که گروه‌های عضلانی پا بیشتر حرکت کنند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از ماهیچه‌های پا به رشد سلول‌های جدید مغزی سالم کمک می‌کند. پاهافقط پیام‌هایی از مغز در مورد زمان حرکت دریافت نمی‌کنند. حرکات پا به‌ویژه آنهایی که وزن را تحمل می‌کنند پیام‌های حیاتی را به مغز ارسال می‌کنند. سلول‌های مغزی جدید ایجادشده توسط حرکات گروه‌های عضلانی بزرگ در پاها به ما کمک می‌کنند تا با چالش‌های جدید مقابله کنیم و با استرس سازگار شویم. طبق نتایج حاصل از مطالعه‌ای که در آن پاهای موش‌ها به‌مدت ۲۸ روز محدودیت حرکتی داشتند، نشان می‌دهد رشد سلول‌های جدید مغز در این موش‌ها تا ۷۰درصد محدود شده بود. بنابراین فراموش نکنیم که راه رفتن، دویدن، خم شدن برای نشستن و استفاده از عضلات پا برای بلند کردن وسایل، حیاتی است. سلامت عصبی یک خیابان یک‌طرفه نیست که مغز به ماهیچه‌ها بگوید «بلند کن»، «راه برو» و ... □

دود مضری که به‌سادگی قابل پاکسازی نیست

متخصصان سلامت هشدار می‌دهند هیچ مقداری از دود دست دوم سیگار، بی‌ضرر نیست و خانه، اصلی‌ترین جایی است که بسیاری از کودکان و بزرگسالان در معرض استنشاق دود سیگار و خطرات متعاقب آن قرار می‌گیرند. به‌نقل از سایت اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا، استنشاق دود سیگار دیگران (دود دست دوم)، بسیاری از کودکان و بزرگسالان غیرسیگاری را با خطر بیماری و حتی مرگ زودرس مواجه می‌کند. خبر ناامیدکننده‌تر این است که حتی روش‌های مختلف پاکسازی هوا و تهویه ساختمان‌ها هم نمی‌توانند شما را از شر دود دست دوم دخانیات خلاص کند. نتایج یک مطالعه آماری در ایالات متحده نشان می‌دهد از هر پنج کودک دست‌کم دو نفر (در بین کودکان سیاهپوست از هر ۱۰اکودک، هفت نفر) در معرض استنشاق دود دست دوم هستند. شایع‌ترین مشکلات پزشکی و بیماری‌های ناشی از استنشاق دود دست دوم سیگار در کودکان شامل سندروم مرگ ناگهانی نوزاد، ناراحتی‌های ریوی، عفونت‌گوش و حملات آسمی و در بزرگسالان نیز شامل بیماری‌های قلبی، سکنه و سرطان ریه هستند. هیچ راهی برای خلاصی صددرصد از مضرات دود دست دوم سیگار به جز عدم‌استعمال دخانیات در محیط سرپوشیده نیست و باز گذاشتن پنجره‌ها، استفاده از هواکش، پنکه و حتی استفاده از دستگاه تهویه مطبوع هم نمی‌تواند هوای محیط را از دود دست دوم پاکسازی کند و چه بسا که استفاده از این لوازم و راهکارها حتی به انتشار بیشتر آن در فضا کمک می‌کند. □



یک تهدید برای کسانی که «برنج» غذای اصلی‌شان است

هند خشک‌ترین ماه آگوست خود را ثبت کرد؛ از سال ۱۹۰۱تاکنون. هند در آگوست ۲۰۲۳شاهد کاهش ۴۰درصدی بارش باران‌های موسمی بوده و این یعنی خبر بد برای آنهایی که عاشق برنج‌اند. هند بزرگ‌ترین صادرکننده برنج در جهان است. هواشناسان، خشکی ماه آگوست را عامل پدیده ال‌نینو می‌دانند. پدیده‌ای که الگوهای آب‌وهوا در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. ال‌نینو پدیده‌ای است که بر اثر گرم شدن در اقیانوس آرام ایجاد می‌شود و در نتیجه، جریان ابرهای باران را از هند منحرف می‌کند. ال‌نینو آخرین بار هند را در سال ۲۰۱۵تحت‌تأثیر قرار داد و این کشور با خشکسالی مواجه شد. هرچند اداره هواشناسی هند انتظار دارد سطح بارندگی در اواخر ۲۰۲۳بهبود یابد. هند ۴۰درصد تجارت جهانی برنج را به‌خود اختصاص داده و ۲۲میلیون تن برنج به ارزش ۹٫۶۶میلیارد دلار به ۱۴۰کشور صادر می‌کند. □