

موتورسواران؛ عامل ۵۳ درصد تصادفات شهری در اصفهان

رئیس پلیس راهمایی و رانندگی شهرستان اصفهان از اجرای طرح‌های تشدید نظارت و برخورد با رانندگان پرخطر در بزرگراه‌های این کلان‌شهر خبر داد و گفته: بیش از ۵۳ درصد از حوادث رانندگی در اصفهان مربوط به موتورسواران است. سرهنگ علی مولوی ضمن اشاره به تداوم خدمات‌رسانی شبانه روزی پلیس راهور به شهروندان و پوشش ترافیکی مناسب‌تهای مذهبی اظهار داشت: با وجود افزایش حجم ماموریت‌ها در ماه‌های اخیر، ارائه خدمات روزانه به مردم بدون وقفه ادامه داشته و پلیس با تمام توان در خدمت شهروندان بوده است. او با اشاره به آغاز فصل تابستان و تدوین طرح‌های ویژه انتظامی – ترافیکی تصریح کرد: یکی از اولویت‌های اصلی پلیس راهور در این فصل، نظارت بر رفتار رانندگان پرخطر است که به صورت شبانه در بزرگراه‌های اصفهان اجرا می‌شود و با رانندگانی که با رفتارهای مخاطراب‌آمیز خود جان خود و دیگران را به خطر می‌اندازند، به شدت برخورد خواهد شد. رئیس پلیس راهور شهرستان اصفهان با ابراز نگرانی از آمار تصادفات درون‌شهری افزود: برابر آمارهای موجود، بیش از ۵۳ درصد از حوادث رانندگی در سطح شهرستان مربوط به رایگان موتورسیکلت است. بر همین اساس از خانواده‌ها درخواست داریم نظارت بیشتری بر فرزندان خود داشته باشند. مولوی تأکید کرد افرادی که از موتورسیکلت استفاده می‌کنند باید واجد شرایط قانونی باشند، حتی‌ا از کلاه ایمنی استفاده کنند و با سرعت مطمئنه در معابر حرکت نمایند و در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع بازگشایی آب زاینده‌رود و افزایش حضور مسافران و گردشگران در مرکز استان اشاره کرد و گفت: با توجه به مسافرپذیر بودن اصفهان و حضور گسترده شهروندان در حاشیه رودخانه مردم و مجاوران باید برای سفر به هسته مرکزی شهر حتماً از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنند. رئیس پلیس راهور اصفهان در پایان خاطر نشان کرد: به منظور جلوگیری از قفل شدن ترافیک، رانندگان باید از توقف‌های دلبه در حاشیه شمالی و جنوبی زاینده رود و همچنین پارک خودرو در کوچه‌هایی که موجب سد معبر برای دیگران می‌شود، جداً خودداری کنند تا با همکاری مردم شاهد روان‌سازی ترافیک در معابر باشیم.

فرسودگی ناوگان و کمبود نیرو؛ ۲ چالش جدی اورژانس ۱۱۵ اصفهان

مدیر اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث استان اصفهان گفت: فرسودگی آمبولانس و کمبود نیرو نو چالش جدی برای اورژانس ۱۱۵ استان اصفهان است. علی نصیری در مراسم بهره‌برداری از پروژه بهسازی پایگاه آمبولانس‌های اورژانس ۱۱۵ تیران اظهار کرد: فرسودگی ناوگان خودرویی اورژانس پیش بیمارستانی استان اصفهان یکی از چالش‌های این نهاد امدادی بوده که نیازمند اعتبار برای بهسازی و نوسازی است. او افزود: افزایش قیمت هر آمبولانس و محدودیت اعتباری در بهسازی این ناوگان نقش داشته و با گرانی برای خرید تجهیزات نیز مشکل ایجاد می‌کند. مدیر اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث استان اصفهان ادامه داد: بحران به‌بهسازی پایگاه موجود کمک درکند. باعمت فعال بودن خودروها و تیم امداد شده است. نصیری افزود: بازگشت به چرخه فعالیت آمبولانس‌های دارای مشکل بخشی از مفضل این عرصه را رفع کرده اما باید برای توسعه اقنام اساسی صورت پذیرد. او کمبود نیروی انسانی را دیگر چالش پیش روی اورژانس ۱۱۵ بیان کرد و یادآور شد: با نیروهای موجود و کمک از بخش‌های دیگر برای رفع مشکل و خدمت رسانی اقداماتی صورت گرفته اما باید در این خصوص دولت حمایت کند و فرآیند استخداکی صورت پذیرد. مدیر اورژانس پیش بیمارستانی و مدیریت حوادث استان اصفهان به فعالیت ۱۷۰ پایگاه امدادی در سراسر این استان اشاره کرد و گفت: افزایش پایگاه برای تسریع در خدمت‌رسانی مورد مطالبه بخش‌های مختلف استان است. نصیری رانندازی ۲۰ تیم موتوری اورژانس ۱۱۵ اراقلمی برای تسریع در خدمت‌رسانی حوزه شهری بیان کرد و یادآور شد: این تیم امدادی امسال به ۵۰مورد افزایش پیدا می‌کند.

نخستین شورای استانی مشاوران نسل زد کشور آغاز به کار کرد

پیروسیاست‌های استاندارد اصفهان و در گامی نوبرای بهره‌گیری از نگاه‌های تازه و ظرفیت جوانان، نخستین شورای استانی مشاوران نسل زد کشور در اصفهان با برگزاری اولین جلسه رسمی و انتخابات داخلی اعضا، فعالیت خود را آغاز کرد. شورای که به گفته سفیر وفای و امید استان اصفهان، قرار است بستر همکاری، نقش‌آفرینی و مشارکت مؤثر نسل نودر مسیر توسعه استان را فراهم کند.

ایمان محبی با اشاره به تشکیل نخستین شورای استانی مشاوران نسل زد در کشور اظهار کرد:ایاخر آذرمه سال گذشته و در جریان میزبانی از اعضای شورای مشاوران نسل زد شورای اطلاع‌رسانی دولت در استان اصفهان، در نشست با حضور دکتر جمالی‌نژاد استاندار اصفهان، ایده شکل‌گیری این شورا در سطح استان مطرح و مسئولیت پیگیری و فراهم‌سازی مقدمات آن به اینجانب سپرده شد. او افزود: اگر چه حوادث تلخ دی‌ماه سال گذشته و همچنین شرایط جنگی اخیر موجب شد روند اجرایی این برنامه با وقفه و طولانی‌تر از پیش‌بینی‌ها همراه شود، اما با پیگیری‌های انجام‌شده، طی روزهای گذشته نخستین جلسه رسمی این شورا برگزار شد. سفیر وفای و امید استان اصفهان ادامه داد: در این جلسه، انتخابات داخلی شورا برگزار و با رأی اعتماد، دبیر اول، دبیر دوم و رؤسای کمیته‌های تخصصی انتخاب شدند تا فعالیت رسمی شورا وارد مرحله اجرایی شود. او خاطرنشان کرد: امید می‌رود این نسل نو با نگاهی تازه، پویا و مسئولانه، نقش‌آفرینان ماندگار در مسیر توسعه، تقویت همدلی و ارتقای وفای در استان اصفهان باشد.

چهارشنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۵ ■ **سال بیست و دوم** ■ شماره ۵۴۱۷

اصفهان، پیشرو در سلامت مادر و نوزاد اما نگران از نرخ موالید

مدیر گروه جوانی جمعیت و سلامت خانواده دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به کاهش چشمگیر مرگ مادران و نوزادان در استان گفت: در حالی که شاخص‌های سلامت مادر و کودک در اصفهان روندی رو به بهبود دارد، کاهش موالید و پایین بودن نرخ باروری به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های جمعیتی استان تبدیل شده‌است.

به گزارش ایرنا، شاخص «مرگ مادری» در اصفهان به پایین‌ترین سطح ۲ دهه اخیر رسیده، توسعه مراقبت‌های رایگان بارداری و پس از زایمان توسعه و برنامه‌هایی مانند مراکز «نفس» توانسته از صدها مورد سقط عمدی پیشگیری کند هرچند این آمارها روانیگر موفقیت نظام سلامت در اصفهان است اما کاهش موالید و افت نرخ باروری، زنگ خطری را برای آینده جمعیتی استان به صدا درآورده است. به‌گفته‌ی که اصفهان اکنون در شمار استان‌های دارای باروری پایین کشور قرار دارد. این ۲ تصویر متضاد پرسشی مهم را پیش روی سیاست‌گذاران قرار می‌دهد اینکه چگونه می‌توان در کنار حفظ دستاوردهای حوزه سلامت مادر و کودک، موانع اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی فرزندآوری را کاهش داد و از شتاب حرکت جامعه به سمت سالمندی کاست؟

مرجان مشکوتی، مدیر گروه جوانی جمعیت و سلامت خانواده دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با تشریح آخرین شاخص‌های سلامت مادر و کودک از چالش‌های جمعیتی پیش روی استان و الزامات عبور از آن‌ها سخن می‌گوید. **کاسر بخواهید تصویری کلی‌ از وضعیت سلامت مادر و کودک و همچنین وضعیت جمعیتی اصفهان ارائه کنید، مهم‌ترین نکات چیست؟**

در حوزه سلامت، دستاوردهای قابل توجهی از جمله کاهش مرگ مادران، بهبود مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان و پس از زایمان و همچنین توجه ویژه به سلامت نوزادان داشته‌ایم که از مهم‌ترین موفقیت‌های نظام سلامت در استان است. اما در کنار این موفقیت‌ها یا یک نگرانی جدی مواجه هستیم و آن کاهش موالید و افت نرخ باروری است. اصفهان در زمره استان‌هایی قرار گرفته که نرخ باروری پایین‌ی دارند و اگر این روند ادامه پیدا کند، می‌تواند پیامدهای مهم اقتصادی، اجتماعی و حتی سلامت برای آینده استان داشته باشد.

کایکی از شاخص‌های مهم توسعه در جهان، مرگ مادری است، وضعیت اصفهان در این زمینه چگونه ارزیابی می‌شود؟

مرگ مادری به فوت مادران در دوران بارداری تا ۲۲ روز پس از زایمان گفته می‌شود و یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سنجش کیفیت خدمات سلامت در هر کشور به شمار می‌رود که هر چه پایین‌تر باشد، نشان می‌دهد مراقبت‌های بهداشتی و درمانی برای مادران مؤثرتر بوده است. خوشبختانه اصفهان در این زمینه وضعیت مطلوبی دارد. در سال ۱۴۰۰ به ازای هر ۱۰۰ هزار تولد زنده، حدود ۲۴ مادر جان خود را به دلیل عوارض بارداری و زایمان از دست دادند اما این رقم در سال ۱۴۰۳ به کمتر از هفت مورد کاهش یافت و در سال ۱۴۰۴ نیز تاکنون پنج مورد مرگ مادر در استان ثبت شده که معادل ۱۲۷۷ مورد در هر ۱۰۰ هزار تولد زنده‌است. این آمار در مقایسه با هدف گذاری میزان کشوری مرگ مادری که ۲۱ مورد در هر ۱۰۰ هزار تولد زنده‌است، وضعیت مطلوب را در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نشان می‌دهد و این موفقیت، نتیجه مراقبت‌های مستمر دوران



بارداری، خدمات تخصصی هنگام زایمان و پیگیری وضعیت مادران پس از تولد نوزاد است. همچنین در قالب نظام کشوری مراقبت مرگ مادری، تمامی موارد مرگ مادر بصورت ریشم‌ای بررسی می‌شود و بر اساس نتایج آن مداخلات اصلاحی انجام می‌گیرد. همچنین مادران نیازمند مراقبت ویژه تحت پیگیری

قرار می‌گیرند و امکان پاسخگویی و مشاوره از طریق سامانه ۴۰۳۰ نیز فراهم شده است.

کایستیساری از زوج‌های جوان نگران هزینه‌های دوران بارداری هستند در این حوزه چه خدماتی به صورت رایگان ارائه می‌شود؟

در شبکه بهداشت خدمات گسترده‌ای بصورت رایگان توسط ماماها و بهوزران ارائه می‌شود و مادران باردار از ۹ نوبت مراقبت دوران بارداری، سه نوبت مراقبت پس از زایمان و یک نوبت ویزیت پزشک بهره‌مند می‌شوند. در صورت نیاز ارجاع به کارشناسان تخصصی و سلامت روان نیز پیش‌بینی شده است، بنابراین بخش مهمی از مراقبت‌های پایه دوران بارداری بدون دریافت هزینه در اختیار خانواده‌ها قرار دارد.

کابرای ترویج زایمان طبیعی چه برنامه‌هایی اجرایی‌شود؟

توسعه کلاس‌های آماندگی زایمان یکی از مهم‌ترین برنامه‌هاست و این کلاس‌ها در هشت جلسه و به صورت رایگان برای مادران باردار و حتی همسران آنان برگزار می‌شود و هدف این است که خانواده‌ها با روند زایمان طبیعی و مراقبت‌های لازم آشنا شوند. البته باید توجه داشت که در برخی موارد سزارین یک ضرورت پزشکی است اما همچنان نیازمند فرهنگ‌سازی برای کاهش ترس از زایمان طبیعی، توسعه زایمان بدون درد و افزایش حمایت‌ها از ماماها و پزشکان در این زمینه هستیم.

کایکی از برنامه‌های مورد توجه در سال‌های اخیر، مراکز «نفس» بوده است، این مراکز چه نقشی در زندگی از سقط دارند؟

مراکز مردمی «نفس» یا «تجات فرزندان سقط» از سال ۱۴۰۲ فعالیت خود را آغاز و اکنون در ۲۲ شهرستان استان فعال است. در این مراکز، ماماها و مشاوران با مادران متقاضی

جامعه

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

اصفهان، پیشرو در سلامت مادر و نوزاد اما نگران از نرخ موالید



زمانی که حدود ۷۰درصد جمعیت در سنین ۱۵ تا ۶۴ سال باشند، گفته می‌شود کشور در پنجره جمعیتی قرار دارد و ایران همچنان در این دوره قرار دارد و برآوردها نشان می‌دهد تا حدود سال ۱۴۲۵ میلادی ۷۹.۲درصد مشاورها موفق بوده که نتیجه این اقدامات تولد ۵۲۶ نوزاد بوده است.

کایوضعیت مرگ نوزادان و کودکان زیر پنج سال در استان چگونه است؟

شاخص‌های این حوزه نیز روند مناسبی را نشان می‌دهد. در سال ۱۴۰۳ میزان مرگ نوزادان ۷.۲ در یک هزار تولد زنده بوده که در آمار نه ماهه سال ۱۴۰۴ به ۶.۷ رسیده است. همچنین مرگ کودکان یک تا ۵۹ تا ماهه از ۵۵ به ۵۳ و مرگ کودکان زیر پنج سال از ۱۲.۷ به ۱۲ در یک هزار تولد زنده کاهش یافته‌است.

کایمهم‌ترین علل مرگ نوزادان و کودکان چیست؟

مهم‌ترین علت مرگ نوزادان زایمان زودرس است و به همین دلیل مراقبت‌های پیش از بارداری و دوران بارداری اهمیت بسیار زیادی دارد در کودکان زیر پنج سال نیز عفوتهای تنفسی و حوادث از عوامل مهم محسوب می‌شوند که واکسیناسیون

بموقع، رعایت نکات ایمنی در منزل و خودرو و افزایش آگاهی خانواده‌ها مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری است. **کادر مقابل این دستاوردهای سلامت، چرا همچنان نسبت به وضعیت جمعیتی استان هشدار داده می‌شود؟**

زیرا کاهش باروری و افت موالید می‌تواند بسیاری از دستاوردهای اقتصادی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار دهد. اصفهان در بین استان‌هایی قرار دارد که نرخ باروری آن‌ها بین یک تا ۱.۲۹ است و این رقم فاصله زیادی با نرخ جانشینی جمعیت دارد. ادامه این روند به افزایش سالمندی و کاهش جمعیت منجر خواهد شد.

کادر فصل‌های اخیر زیاد درباره «پنجره جمعیتی» صحبت می‌شود، این مفهوم چه اهمیتی دارد؟

مشاور خانواده تصریح می‌کند: در این میان، حضور عاطفی والدین اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند و والدینی که فقط در خانه حضور فیزیکی ندارند، بلکه از نظر روانی نیز در کنار فرزند هستند، ارتباط عمیق‌تری با او برقرار می‌کنند و گوش داند بدون سرزنش، توجه به احساسات نوجوان و ایجاد فضای امن برای گفتگو موجب می‌شود فرزند در زمان فشار یا بحران، خانواده را به‌عنوان پناهگاه انتخاب کند.

خانواده می‌تواند پایه عزت نفس را آن‌قدر محکم کند که نوجوان برای اثبات خود نیازی به رفتارهای پرخطر نداشته باشد. طاهری با اشاره به اینکه احساس تعلق و پذیرفته شدن یکی از نیازهای مهم نوجوان است، ادامه می‌دهد: اگر این احساس در خانه تأمین شود، وابستگی نوجوان به تأیید گرفتن از گروه همسالان کمتر می‌شود و در نتیجه احتمال اینکه فقط برای پذیرفته شدن در یک جمع پیشنهاد سیگار یا قلیان را بپذیرد، کاهش پیدا می‌کند. خانواده در واقع می‌تواند پایه عزت نفس نوجوان را آن‌قدر محکم کند که او برای اثبات خود نیازی به رفتارهای پرخطر نداشته باشد. او با بیان اینکه آموزش مستقیم والدین درباره دخانیات زمانی اثرگذار است که همراه با اعتماد و رابطه مثبت باشد، می‌گوید: نوجوان نصیحت‌های یک‌طرفه را پس می‌زند. اما گفتوگوی صادقانه و محترمانه را بهتر می‌پذیرد. وقتی والدین به جای ترساندن، درباره پیامدها، فشار همسالان و موقعیت‌های واقعی با فرزند صحبت می‌کنند، احتمال اثرگذاری پیام بیشتر می‌شود. روان‌شناس و مشاور خانواده اضافه می‌کند: پیشگیری از مصرف دخانیات در نوجوانان بیش از هر چیز به کیفیت ارتباط خانوادگی گره خورده است و رابطه‌ای که در آن محبت، گفتگو، درک متقابل و حمایت روانی وجود داشته باشد، می‌تواند نوجوان را در برابر بسیاری از آسیب‌ها مقاوم‌تر کند. خانواده‌ای که پیوند عاطفی عمیقی با فرزند خود دارد، نتمتها از بروز بسیاری از رفتارهای پرخطر پیشگیری می‌کند، بلکه زمینه رشد سالم شخصیت او را نیز فراهم می‌سازد.

خانواده در زمانه رشد فرزند فقط نقش قانون‌گذار یا مراقب را ندارد، بلکه می‌تواند پناهگاه روانی نوجوان باشد؛ جایی برای شنیده شدن، اشتباه کردن، سؤال پرسیدن و بدون ترس حرف زدن. نوجوانی که احساس امنیت عاطفی دارد، کمتر برای پیدا کردن آرامش یا پذیرفته شدن به مسیرهای پرخطر بیرون از خانه پناه می‌برد و گاهی یک گفتوگوی ساده خانوادگی می‌تواند تأثیری بگذارد که هیچ توصیه مستقیمی از عهده آن برنناید.

۲ پایگاه اورژانس بانوان در خمینی‌شهر و نجف آباد افتتاح شد

۲ پایگاه اورژانس بانوان در شهرستان‌های خمینی‌شهر و نجف‌آباد با حضور جمعی از مسئولان استانی و شهرستانی افتتاح و به بهره‌برداری رسید. دو پایگاه اورژانس بانوان در شهرستان‌های خمینی‌شهر و نجف‌آباد با حضور معاون فنی و عملیات اورژانس پیش‌بیمارستانی استان اصفهان، مسئولان محلی و جمعی از مدیران حوزه سلامت افتتاح و به چرخه خدمت‌رسانی اضافه شد. در آیین افتتاح پایگاه اورژانس بانوان خمینی‌شهر، معاون فنی و عملیات اورژانس پیش‌بیمارستانی استان اصفهان، حجت‌الاسلام والمسلمین محمدتقی نقدعلی نماینده مردم خمینی‌شهر در مجلس شورای اسلامی، فرماندار شهرستان، امام جمعه خمینی‌شهر، مدیر شبکه بهداشت و درمان و جمعی از مسئولان شهرستان حضور داشتند. این پایگاه با هدف توسعه خدمات فوریت‌های پزشکی، ارتقای پوشش آمایشی و افزایش کیفیت ارائه خدمات به شهروندان، به‌ویژه بانوان، راه‌اندازی شده است. مسئولان حاضر در این آیین با تأکید بر اهمیت گسترش زیرساخت‌های حوزه سلامت و تقویت خدمات اورژانس پیش‌بیمارستانی، راه‌اندازی پایگاه اورژانس بانوان را اقدامی مؤثر در جهت تسهیل دسترسی شهروندان به خدمات تخصصی فوریت‌های پزشکی و افزایش سطح رضایتمندی عمومی عنوان کردند. شهرستان خمینی‌شهر پیش از این دارای ۱۰ پایگاه اورژانس پیش‌بیمارستانی و ۲ واحد اورژانس موتوری فعال بود که با بهره‌برداری از این پایگاه شمار پایگاه‌های اورژانس پیش‌بیمارستانی این شهرستان به ۱۱ پایگاه افزایش یافت. مسوولین طبق آمار ارائه‌شده اورژانس پیش‌بیمارستانی خمینی‌شهر در سال ۱۴۰۴ در مجموع ۲۱ هزار و ۲۲۰ مأموریت امدادی انجام داده و به امدادکوشان خدمات فوریت‌های پزشکی ارائه کرده است. در نجف‌آباد نیز پایگاه اورژانس بانوان این شهرستان با حضور معاون فنی و عملیات اورژانس پیش‌بیمارستانی استان اصفهان، فرماندار شهرستان، رئیس ستاد فرماندهی انتظامی، مسئول دفتر نماینده شهرستان، مدیر شبکه بهداشت و درمان و جمعی از مسئولان محلی افتتاح شد. این پایگاه نیز با هدف توسعه خدمات فوریت‌های پزشکی، افزایش پوشش امدادی و ارتقای کیفیت ارائه خدمات به شهروندان، به‌ویژه بانوان، راه‌اندازی شده است. شهرستان نجف‌آباد تا پیش از این دارای ۹ پایگاه اورژانس پیش‌بیمارستانی و یک واحد اورژانس موتوری فعال برخوردار بود و با افتتاح این پایگاه، تعداد پایگاه‌های اورژانس پیش‌بیمارستانی آن به ۱۰ پایگاه رسید. بر اساس این گزارش، اورژانس پیش‌بیمارستانی نجف‌آباد از ابتدای سال ۱۴۰۵ تاکنون در ۳ هزار و ۱۰۰ مأموریت امدادی به شهروندان خدمات ارائه کرده است. افتتاح همزمان این دو پایگاه در غرب استان اصفهان را می‌توان در راستای توسعه شبکه خدمات فوریت‌های پزشکی، ارتقای دسترسی شهروندان به امدارسانی سریع و تخصصی و تقویت زیرساخت‌های سلامت‌محور در شهرستان‌های پرجمعیت استان ارزیابی کرد.

هشدار وزارت بهداشت نسبت به قطع مصرف لبنیات

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تأکید بر نقش بی‌بدیل شیر و لبنیات در تأمین کلسیم مورد نیاز بدن، نسبت به عوارض مصرف نکردن لبنیات در گروه‌های مختلف سنی، هشدار داد. احمد اسماعیل‌زاده اظهار کرد: شیر یک ماده غذایی کامل است و مقدار زیادی از نیاز بدن به کلسیم، ویتامین‌هایی همچون ویتامین B۱۲ و سایر مواد مغذی را تأمین می‌کند. او با اشاره به اینکه اهمیت مصرف شیر در همه گروه‌های سنی یکسان نیست، افزود: در کودکان، نوزادان، نوجوانان، مادران باردار و سالمندان، نقش شیر و لبنیات بسیار برجسته‌تر از سایر گروه‌هاست. سالمندان برای پیشگیری از پوکی استخوان و کودکان برای رشد قوی بهشدت به این ماده غذایی نیاز دارند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در پاسخ به این سؤال که آیا تنها شیر مهم است یا سایر لبنیات نیز قابل اهمیت هستند، ادامه داد: تمام فرآورده‌های لبنی از جمله ماست، پنیر و کتسک می‌توانند مواد مغذی مورد نیاز را تأمین کنند. اما ماست به دلیل داشتن پروبیوتیک‌ها، نقشی فراتر از تأمین کلسیم و پروتئین دارد و برای سلامت گوارش بسیار مفید است. افرادی که به هر دلیلی نمی‌توانند شیر مصرف کنند، توصیه می‌شود به‌طور حتم سایر لبنیات را در برنامه غذایی خود بگنجانند. اسماعیل‌زاده با بیان اینکه نیاز روزانه بدن به گروه لبنیات به‌طور کلی دو تا سه واحد است، افزود: اگر فردی نمی‌تواند شیر بخورد، می‌تواند این مقدار را از طریق ماست، پنیر، کتسک یا سایر مشتقات شیر تأمین کند. او در ادامه با هشدار درباره عوارض کم‌صرفی لبنیات، بیان کرد: لبنیات منبع غنی کلسیم هستند. اگرچه سایر گروه‌های غذایی نیز مقادیری کلسیم دارند، اما هیچ‌کدام نمی‌توانند نیاز روزانه بدن به کلسیم (حدود ۱۲۰۰ میلی‌گرم) را تأمین کنند. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت افزود: کمبود لبنیات در برنامه غذایی در دوران کودکی می‌تواند منجر به کوتاهی قد شود. در میان‌سال‌ها باعث می‌شود تراکم استخوان به خوبی شکل نگیرد و در سالمندی، پوکی استخوان زودتر از موعد به سراغ فرد می‌آید و خطر شکستگی‌های استخوانی و حتی سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. اسماعیل‌زاده خاطرنشان کرد: گنجانن لبنیات در برنامه غذایی یک ضرورت است. وزارت بهداشت هم در زمینه اصلاح بول‌های غلط و ارتقای آگاهی مردم از طریق کارشناسان تغذیه در سیستم خدمات بهداشتی تلاش می‌کند و هم از دستگاه‌هایی همچون وزارت کشاورزی و صنایع، مشاوران تغذیه در سیستم خدمات بهداشتی تلاش می‌کند و هم از دستگاه‌های موبلی، خواستار تنظیم قیمت لبنیات به گونه‌ای است که مصرف این ماده غذایی حیاتی برای همه مردم امکان‌پذیر شود.

خانواده؛ حافظ نوجوانان در هجوم ویرانه‌های خاکستری



زمانی که والدین در عمل سبک زندگی سالم، مدیریت هیجان و مراقبت از سلامت جسم و روان را نشان می‌دهند، این پیام بدون نیاز به تکرار به فرزند منتقل می‌شود.

کایپیشگیری از مصرف دخانیات در نوجوانان، در بستر رابطه سالم خانوادگی شکل می‌گیرد

سلیمی با بیان اینکه نظارت آگاهانه والدین نیز اهمیت زیادی دارد که منظور از نظارت، کنترل سختگیرانه نیست، بلکه آگاهی از دایره دوستان، شرایط روحی، اوقات فراغت و دغدغه‌های فرزند است. ادامه می‌دهد: والدینی که حضور فعال، اما همراه با اعتماد در زندگی نوجوان دارند، زودتر نشانه‌های خطر را می‌بینند و فرصت بیشتری برای پیشگیری پیدا می‌کنند. او می‌گوید: خانواده می‌تواند با تقویت مهارت‌هایی مانند اعتمادبه‌نفس، قدرت نه گفتن، تصمیم‌گیری و مدیریت استرس در فرزندان، آن‌ها را در برابر فشار همسالان مقاوم‌تر کند. نوجوانی که ارزشمندی خود را می‌شناسد و توان انتخاب مستقل دارد، کمتر تحت تأثیر پیشنهادها، لحظه‌ای قرار می‌گیرد و راحت‌تر می‌تواند از موقعیت‌های پرخطر فاصله بگیرد. روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان با اشاره به اینکه پیشگیری از مصرف دخانیات در نوجوانان بیش از آنکه با هشدار و ممنوعیت اتفاق بیفتد، در بستر رابطه سالم خانوادگی شکل می‌گیرد. اضافه می‌کند: خانواده‌ای که در گفت‌وگو، اعتماد، الگوی درست و حمایت عاطفی وجود داشته