

اخبار روز

چاقو و تاثیر آن در وقوع

جرائم

نسل فردا: تولید و توزیع چاقو قوی‌تر واکسن آنفلوآنزا؛ تا سه هفته آینده نسل فردا: زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا؛ از سه هفته گذشته آغاز شده و تا سه هفته آینده ادامه دارد. تا این لحظه گزارش‌های مبنی بر کمبود واکسن واصل نشده‌است. ظفرقندی وزیر بهداشت گفت: این احتمال وجود دارد که بعضی داروخانه‌ها واکسن آنفلوآنزا را تمام کرده‌باشند اما گزارش مبنی بر کمبود واکسن مخایره نشده و اگر کمبود واکسن داشته‌باشیم موارد گزارش می‌شود. هیچگونه مشکلی در زمینه واکسن آنفلوآنزا وجود ندارد و نوع خارجی و ایرانی واکسن در دسترس است. اگر کمبود واکسن در برخی داروخانه‌ها وجود دارد شاید به دلیل موضوع توزیع باشد. موضوع توزیع واکسن را پیگیری می‌کنیم.

زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا؛ تا سه هفته آینده

نسل فردا: رئیس امور بین الملل و مدارس خارج از کشور وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه ۹۵ تا ۹۶ درصد دانش آموزان اتباع ثبت‌نام شده‌اند خوبی در حال انجام است اما افرادی که «کد یکتا» ندارند، با مراجعه به دفاتر کفالت می‌توانند این کد را دریافت کنند.

نسل فردا: رئیس امور بین الملل و مدارس خارج از کشور وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه ۹۵ تا ۹۶ درصد دانش آموزان اتباع ثبت‌نام شده‌اند خوبی در حال انجام است اما افرادی که «کد یکتا» ندارند، با مراجعه به دفاتر کفالت می‌توانند این کد را دریافت کنند.

سید محمد طباطبایی با بیان اینکه کد یکتا حکم کد ملی ایران را دارد گفت: براساس آن مدارس نسبت به ثبت‌نام اقدام می‌کنند،وی با بیان اینکه آموزش و پرورش برای ثبت نام اتباع مشکلی ندارد افزود: تنها کافی است این افراد اقامت خود را در ایران قانونی کنند و بعد برای ثبت‌نام اقدام کنند.

NasleFarda.net

naslefardaonline

@naslfarda

جامعه Society

دریافتی / گروه جامعه

news@naslefarda.net

همه ساله بزرگداشت مناسبت های مختلف از جمله دفاع مقدس فرصتی است تا از کمتر دیده شده ها و کمتر شنیده شده ها سخنی و یادی به میان آید. جامعه پزشکی از همان گروه اینار گرانی هستند که حضورشان، یک روز در بهداری های سیار و ثابت جبهه های نبرد با دشمن یعنی و روز دیگر در پیکار تن به تن با کووید ۱۹ ، معنای واقعی بودن را به تصویر کشید. اسماسال نیز همزمان با هفته دفاع مقدس طی مراسمی تحت عنوان «سنگر حیات» آن پاسداری ها با حضور وزیر بهداشت، رئیس کمیسیون بهداشت مجلس شورای اسلامی و جمعی از مسئولان عالی رتبه نظامی و پزشک زرمندگان دوران جنگ تحمیلی، پاس داشته شد. همچنین در این آئین از مجموعه ۴ جلدی تاریخ شفاهی رشادت های بهداری رزمی و خاطرات پزشکشان از رزمنده به نام «به سوی قاف» و «ره حرفی ماه شد»، رونمایی به عمل آمد. کتاب تاریخ شفاهی به سوسوی قاف در مصاحبه با بیش از ۱۰۰ نفر از فعالان بهداری رزمی و روایتی از حضور جامعه پزشکی در دوران دفاع مقدس و کنار زهره حرفی ماه شد، تحلیلی بر نقش اجتماعی زنان در بهداری رزمی در جنگ تحمیلی است. گفتنی است دراین مراسم تعدادی از پیشکسوتان جامعه پزشکی در دوران دفاع مقدس مورد تقدیر قرار گرفتند. آنچه در ادامه می خوانید بخشی از صحبت های محمد رضا ظفرقندی وزیر بهداشت، حسینعلی شهباری رییس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی، رحیم صفوی دستییار و مشاور عالی فرمانده کل قوا، نصرالله فتحیان رئیس موسسه بهداری رزمی دفاع مقدس و مقاومت، مسعود حبیبی معاون فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت و حمید صائب مدیر کل سلامت شهرداری تهران است:

محمد رضا ظفر قندی:

خبر ویژه

معاون رئیس جمهور در گفتگو با نسل فردا:

با توزیع پول و ثروت بر مبنای سند آمایش سرزمینی، توسعه نیافتگی روستاها حل شود

نگین قشقایی / گروه جامعه

news@naslefarda.net

عبدالکریم حسین زاده معاون توسعه روستایی و مناطق محروم کشور در گفتگو با ما در پاسخ به این پرسش که «با توجه به عدم تخصیص اعتبارات لازم برای مشکلات روستاها، این مسئله در دولت چهاردهم چگونه حل خواهد شد؟»، بیان داشت: دو موضوع وجود دارد که خیلی شفاف است، یکی بازنگری در آمایش سرزمینی است که همه آن دسترسی‌ها

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور خبر داد:

ساماندهی مدارس کانکسی در کشور

یلدا توکلی / گروه جامعه

tavakoli.yalda1@gmail.com

ساماندهی فضاهای نایمن و نامطلوب آموزشی و رسیدگی به آن‌ها یکی از رویکردهای مهم است، بر همین اساس مدارس کانکسی به عنوان فضاهای نیازمند توجه ویژه مدنظر برنامه‌ریزان، مدیران و معصر در سند تحول بنیادین است که با همراهی خیرین و ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و جمعی از خیرین مدرسه سازی کشور قرار گرفته است.

تحقق عدالت تربیتی

ساماندهی مدارس کانکسی مستقل با اولویت جمعیت دانش آموزی بالای ۱۰ نفر جلوه درخشانی از مشارکت خیرین، دولت وبنیاد برکت است و ساماندهی مدارس کانکسی در طرح شهید بناهی مصداق روشنی از تحقق عدالت تربیتی مورد تاکیدمقام معظم رهبری، مطرح در سند تحول بنیادین است که با همراهی خیرین و ستاد اجرایی فرمان امام هدف گذاری شده است.

بهبینه سازی و ساماندهی فضاها

بهبینه سازی و ساماندهی فضاها و زیرساخت‌ها با تاکید بر ایمن سازی مدارس از جمله سیاست‌های کلی ابلاغی مقام معظم رهبری در راستای ایجاد

۹۵ تا ۹۶ درصد دانش آموزان اتباع ثبت‌نام شده‌اند

نسل فردا: رئیس امور بین الملل و مدارس خارج از کشور وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه ۹۵ تا ۹۶ درصد دانش آموزان اتباع ثبت‌نام شده‌اند خوبی در حال انجام است اما افرادی که «کد یکتا» ندارند، با مراجعه به دفاتر کفالت می‌توانند این کد را دریافت کنند.

سید محمد طباطبایی با بیان اینکه کد یکتا حکم کد ملی ایران را دارد گفت: براساس آن مدارس نسبت به ثبت‌نام اقدام می‌کنند،وی با بیان اینکه آموزش و پرورش برای ثبت نام اتباع مشکلی ندارد افزود: تنها کافی است این افراد اقامت خود را در ایران قانونی کنند و بعد برای ثبت‌نام اقدام کنند.

اهواز همچنان گرم‌ترین شهر کشور

نسل فردا: طی فردا و پس فردا ششبر کد با کمینه دمای ۴ و ۲ درجه سانتیگراد و اهواز با بیشینه دمای ۴۰ درجه سانتیگراد خنک‌ترین و گرم‌ترین مرکز استان‌ها خواهند بود. رئیس مرکز ملی پیش بینی و مدیریت بحران مخاطرات وضع هوای سازمان هواشناسی از بارش باران و وزش باد با احتمال رگبار و رعد و برق در برخی استان‌های کشور خبر داد. صادق ضیائیان در تشریح آخرین وضعیت هوای کشور گفت: در استان‌های گیلان، مازندران، اردبیل، زنجان، قزوین، البرز، تهران، شمال کردستان، سمنان و برخی مناطق استان‌های آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی و گلستان بارش باران وزش باد با احتمال رگبار و رعدوبرق پیش‌بینی می‌شود.

نسل فردا

شنبه ۷ مهر ۱۴۰۳
سال سی و چهارم | شماره ۷۴۵۶
۲۸ سپتامبر ۲۰۲۴ | ۲۲ ربیع الاول ۱۴۴۶

وزیر بهداشت در مراسم «سنگر حیات»:

فرهنگ ایثارگری باید ملکه ذهن و شیر ه جان جامعه پزشکی شود

■ هفته دفاع مقدس و فرصتی برای مرور ایثارگری پزشکان رزمنده



سید محمد طباطبایی

شیره جان جامعه پزشکی شود و اگر چنین شد آن قسم پزشکی که یاد کرده است صدق‌اتر بهتری پیدا می‌کند. کما اینکه همین سرمایه اجتماعی که الان وجود دارد به خاطر نگهداشت فرهنگ ایثارگری و دفاع مقدس است.

حسینعلی شهباری:

دوران دفاع مقدس اگرچه داعی کننده خاطرات حزن و اندوه نیز است اما ۸ سال نبرد بی وقفه و دفاع از شرف و خاک و ناموس کشور، مان، افتخاری است که در تاریخ کشور ماندگار شد و نباید اجازه بدیم که آن رشادت و پایدردی هارنگ بیازد. باید روایت مقاومت و غیرت‌های ملی به‌شایستگی به‌نسل‌ها منتقل شود. جامعه پزشکی و پرستاری در زمان جنگ تحمیلی کارنامه ای بسیار درخشان از خود بر جای گذاشتند، تحت هیچ شرایطی خدمت به دشمنان رسانی را ترک نکردند و از جانشان مایه گذاشتند تا جان رزمنده ای احیا شود... امیدواریم بتوانیم با رفع مشکلات کشور، فداکارن مردم و کادر درمان باشیم. رحیم صفوی:

بدون تردید یکی از عرصه‌های افتخار آفرین دوران دفاع مقدس حماسه جاویدان جامعه

بین نهادهای مختلف تصمیم‌گیر به وجود بیاید و این

نهادهای تصمیم‌گیری در یک برنامه دقیق با همدیگر همکاری داشته باشند قاعدتاً موفقیت خیلی زیادی نصیب تمام دستگه‌ها و امورات اجرایی می‌شود. معاون توسعه روستایی و مناطق محروم کشور در توضیحات بیشتر گفت: به نظر من آنچه که همه ما باید در بخش‌های مختلف برای مر رفع کردن مشکلات این حوزه به‌عنوان میثاق نامه نسبت به آن همکاری داشته باشیم داشتن یک مدیریت یکپارچه توسعه روستایی است. این مدیریت یکپارچه توسعه روستایی با تقسیم کار شفاف و دقیق باعث می‌شود که در بلند مدت اهداف ما که در سند چشم‌انداز توسعه روستایی آمده محقق شود و موفقیت‌های لازم را کسب کنیم.



خصوص تحصیل جمعیت دانش آموزی، مشخصه‌های محل استقرار و شرایط اقلیمی و طبیعی به ۱۰۰۵ فضای آموزشی کانکسی نیازمند ساماندهی با بیش از ۱۸۲۶ کلاس درس رسید و در اولویت قرار گرفت: در اجرای این طرح مطابق تفاهم‌نامه‌ای که با بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) به امضا رسید، بنا شد این بنیاد در ساماندهی مدارس کانکسی مشارکت ویژه داشته باشد که تاکنون به صورت منظم و طبق برنامه همکاری موثر داشته است.

تاکنون ۴۹۸ پروژه تکمیل شده است وی با بیان اینکه تاکنون ۴۹۸ پروژه تکمیل شده است و ۵۰۵ طرح نیز در حال اجراست که عمده

یافته‌ها

اهمیت مصرف ویتامین

در دوران بارداری

پرساجمدی / گروه ترجمه

news@naslefarda.net

پیروی از یک رژیم غذایی متعادل بهترین तरीقی است که می‌توانید در حق بدن تان انجام دهید؛ به خصوص در دوران بارداری. غذاهای سرشار از هشت ویتامین B (معروف به کمپلکس B) نقش مهمی در دوران بارداری ایفا می‌کنند.

به گفته متخصص زنان و زایمان ویتامین B بدن شما را با وجود جنین در حال رشد، قوی نگه می‌دارد. بعلاوه، ویتامین B غذا را تبدیل به انرژی کرده و در دوران بارداری بدن را آن طور که نیاز است تقویت می‌کند.» در سه ماهه اول و سوم بارداری هستیید و مدام احساس خستگی دارید، با مصرف این ویتامین‌ها می‌توانید انرژی طبیعی خود را افزایش دهید.

هر یک از ویتامین‌های B ذکر شده در زیر برای شما و جنین در حال رشدتان فوایدی دارند.

ویتامین B-۱: تیامین

ویتامین B-۱ (تیامین) در رشد مغز جنین نقش بسزایی دارد. بدن زنان باردار روزانه به حدود ۱٫۴ میلی گرم ویتامین B-۱ نیاز دارد. موارد ذکر شده در زیر سرشار از ویتامین B-۱ هستند:

■ پاستا غلات کامل

- متمر
- گوشت خوک
- برنج قهوه‌ای

■ ویتامین B-۲: ریبوفلاوین

همچون دیگر ویتامین‌های B، B-۲ (ریبوفلاوین) نیز محلول در آب است. یعنی بدن قادر به ذخیره کردن آن نیست. در نتیجه باید از طریق رژیم غذایی با ویتامین‌های دوران بارداری جایگزین شود. ریبوفلاوین به سلامت چشم‌ها و درخشانی و طراوت پوست کمک می‌کند. بدن زنان باردار به روزانه ۱٫۴ میلی گرم ریبوفلاوین نیاز دارد. زنانی که باردار نیستند به ۱٫۱ میلی گرم ریبوفلاوین در روز نیاز دارند. خوراکی‌های زیر سرشار از این ویتامین هستند:

مرغ، بوقلمون، ماهی، محصولات لبنی، سبزیجات سبز، تخم مرغ، ویتامین B-۳: نیاسین، ویتامین B-۳ (نیاسین) وظیفه بهبود هضم و متابولیسم مواد مغذی را بر عهده دارد. به توصیه پزشکان زنان باردار باید روزانه ۱۸ میلی گرم نیاسین مصرف کنند.

■ ویتامین B-۵: اسید پانتوتیک

ویتامین B-۵ (اسید پانتوتیک) وظیفه تولید هورمون‌ها و کاهش گرفتگی عضلات یا را بر عهده دارد. بدن زنان باردار روزانه به حدود ۶ میلی گرم اسید پانتوتیک نیاز دارد. اگر می‌خواهید صبحانه‌ای سرشار از B-۵ مصرف کنید بهترین گزینه زرده تخم مرغ هزده یا یک کاسه غلات کامل است.

یک ناهار سرشار از ویتامین B-۵ متشکل از برنج قهوه‌ای با کلم بروکلی و بادام هندی سرخ شده است. برای میان وعده عصر نیز می‌توانید کلوچه‌های پر از کره بادام زمینی و یک لیوان شیر میل کنید.

■ ویتامین B-۶: پیریدوکسین

ویتامین B-۶ (پیریدوکسین) وظیفه رشد مغز و سیستم عصبی جنین را بر عهده دارد. بعلاوه برای تولید نورایی نفرین و سروتونین (دو انتقال دهنده عصبی (پیام رسان سیگنال) مهم) بسیار ضروری است. پیریدوکسین به کاهش علامت بارداری مانند تهوع و استفراغ کمک می‌کند. معمولاً ویتامین B-۶ برای تسکین حالت تهوع در اوایل بارداری توصیه می‌شود و بین ۲۵ تا ۵۰ میلی گرم تا سه بار در روز قابل مصرف است، نه بیشتر.

خوراکی‌های سرشار از این ویتامین عبارت‌ند از:

غلات سبوس دار، موز، آجیل، لوبیا

■ ویتامین B-۷: بیوتین

معمولاً بسدن زنان در دوران بارداری دچار کمبود بیوتین می‌شود، در نتیجه مصرف روزانه ۳۰ میکروگرم ویتامین B-۷ (بیوتین) در دوران بارداری (۳۵ میکروگرم برای زنان شیرده) توصیه می‌شود. خوراکی‌های سرشار از ویتامین B-۷ عبارت‌ند از:

کبد، زرده تخم مرغ، شیر، متمر

■ ویتامین B-۹: فولیک اسید

ویتامین B-۹ (فولیک اسید) مهمترین ویتامین B برای مصرف در دوران بارداری است. توصیه می‌شود زنان در سنین باروری روزانه ۴۰۰ میکروگرم ویتامین B-۹ قبل و بعد از بارداری مصرف کنند.

در زمان بارداری بدن بیشتر نیاز به فولیک اسید دارد. ویتامین B-۹ خطر ابتلای جنین به نقایص مادرزادی، از جمله اسپینا بیفیدا و سایر نقایص لوله عصبی را کاهش می‌دهد. بعلاوه، ویتامین B برای تولید گلبول‌های قرمز نیز ضروری است. خوراکی‌های سرشار از فولیک اسید عبارت‌ند از:

برقال، گریپ فروت، سبزیجات سبز و برگ‌دار مانند اسفناج، کلم بروکلی، مارچوبه، آجیل، حبوبات، نان و غلات،

■ ویتامین B-۱۲: کوبالامین

B-۱۲ (کوبالامین) سیستم عصبی بدن را حفظ می‌کند. خوراکی‌های سرشار از ویتامین

شیر، طیور، ماهی

منبع: https://www.healthline.com/health/pregnancy/b-vitamins#Food-Fix-What-to-Eat-When-Pregnant