خبر

تهیه لباس فرم دانش‌آموزی در مدارس اصفهان اجباری نیست

رئیس انجمن اولیا و مربیان آموزش و پرورش استان اصفهان گفت: تهیه لباس فرم اجباری نیست و شورای مدارس برای جلوگیری از تحمیل هزینه‌های اضافی به خانواده‌ها از تغییر نوع لباس خودداری کنند.

به گزارش اصفهان امروز، امینه سادات طباطبایی با تأکید بر رعایت دقیق ضوابط تهیه لباس فرم دانش‌آموزی اظهار کرد: مسئولیت بارگذاری قرارداد لباس فرم در سامانه و سنجش صحت آن بر عهده مدیر واحد آموزشی است.

او ادامه داد: تهیه لباس فرم اجباری نبوده و به‌منظور تکریم و افزایش رضایت‌مندی دانش‌آموزان و اولیای آنان، همچنین کاهش آسیب‌های احتمالی در روند تهیه لباس فرم، اجرای فرآیندها باید مطابق قوانین مصوب و شیوه‌نامه ابلاغی انجام گیرد.رئیس اداره انجمن اولیا و مربیان اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان با اشاره به ماده ۸۵ آئین‌نامه اجرایی مدارس افزود: مسئولیت برنامه‌ریزی و اقدامات منتهی به امضای قرارداد با واحد تولیدی، بر عهده شورای مدرسه و انجمن اولیا و مربیان است و رئیس انجمن، به نمایندگی از سایر اعضا و بر اساس مصوبات صورتجلسات، اقدام به امضای قرارداد با واحد تولیدی منتخب می‌کند.طباطبایی اضافه کرد: برای جلوگیری از تحمیل هزینه‌های اضافی به خانواده‌ها، شورای مدرسه باید از تغییر سالانه نوع و رنگ لباس فرم خودداری کند و هرگونه انعقاد قرارداد با واحد تولیدی تنها با هماهنگی و موافقت مدیر مدرسه امکان‌پذیر است.او تصریح کرد: با توجه به فعالیت سامانه اتحادیه پوشاک در نواحی شش‌گانه شهر اصفهان، هرگونه اقدام خارج از این سامانه تخلف محسوب شده و مطابق ماده ۱۸ قانون تعزیرات حکومتی با آن برخورد خواهد شد و همچنین، بر اساس بند (ث) ماده ۳۵ قانون تأسیس و اداره مراکز آموزشی و پرورشی غیردولتی، در صورت عدم تطابق مبلغ دریافتی با ارزش ریالی لباس فرم و نبود کارشناسی قیمت، شورای نظارت استان دستور استرداد مبالغ مازاد و اعمال جریمه برای مؤسس واحد آموزشی را صادر خواهد کرد.رئیس اداره انجمن اولیا و مربیان اداره کل آموزش و پرورش اصفهان اظهار کرد: مدیران مدارس موظفند با دریافت نام کاربری و رمز عبور از کارشناسان انجمن اولیا و مربیان، نسبت به خود اظهاری وضعیت سفارش لباس فرم در سال تحصیلی گذشته و ثبت نتایج ارزیابی تولیدکنندگان در سامانه اقدام کنند.او از خانواده‌ها خواست قبل از خرید لباس فرم، کد منحصر به‌فرد هر محصول را از مدیر آموزشگاه دریافت و از طریق بخش استعلام سریع سامانه اتحادیه پوشاک، قیمت‌های تأیید شده را مشاهده کنند.

چگونه مصرف فیبر را در رژیم غذایی افزایش دهیم؟

با گنجاندن غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها و دانه چیا به رژیم غذایی، میزان مصرف فیبر خود را افزایش دهید.

به گزارش ایمنا، با گنجاندن فیبر بیشتر به رژیم غذایی سلامت خود را ارتقا می‌دهید، مصرف فیبر احتمال بروز یبوست را کاهش می‌دهد و باعث بهبود فرایند کاهش وزن می‌شود. فیبر می‌تواند با تقویت باکتری‌های سالم روده، سلامت آن را ارتقا دهد، همچنین سطح کلسترول مضر را کاهش می‌دهد و احتمال خطر ابتلاء به دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. در ادامه به بررسی مواد غذایی سرشار از فیبر می‌پردازیم:

غلات کامل

مصرف غلات تصفیه شده مانند نان سفید و غلات صبحانه نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین نمی‌کند، این مواد غذایی فرآوری شده هستند که فیبر خود را در طول فرآوری از دست می‌دهند. در عوض، غلات کامل مانند گندم، کینوا و نان سبوس‌دار سرشار از فیبر هستند. یک فنجان کینوا پخته شده پنج گرم فیبر ارائه می‌دهد، در حالی که برنج سفید کمتر از یک گرم فیبر دارد. غلات کامل نه تنها برای سلامت روده افراد مفید هستند، بلکه شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارند.

سبزیجات

سبزیجات منبع مناسبی از فیبر هستند، به طوری که هویج، چغندر، کلم بروکلی و کلم بروکسل از جمله سبزیجات سرشار از فیبر هستند. نصف فنجان هویج پخته شده حاوی ۲.۳ گرم فیبر است، همچنین می‌توانید سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج را برای دریافت فیبر بیشتر مصرف کنید.

میوه‌ها

میوه‌ها منبع خوبی از فیبر هستند، انواع توت‌ها مانند تمشک، توت فرنگی و شاه‌توت سرشار از فیبر هستند. گلابی، سیب، موز و آووکادو نیز حاوی مقدار زیادی فیبر هستند. یک گلابی بزرگ حاوی حدود دو گرم فیبر است، در حالی که یک فنجان تمشک تازه دارای ۳.۳ گرم فیبر است. سعی کنید روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید.

دانه چیا

دانه چیا منبع عالی فیبر است، به طوری که هر صد گرم دانه چیا حاوی ۳۴.۴ گرم فیبر است. دانه‌های چیا هنگام خیس خوردن ماده‌ای ژل مانند تشکیل می‌دهند که حاوی ۹۳ درصد فیبر نامحلول است. این دانه‌های کوچک همچنین سرشار از پلی‌فنول‌ها، کلسیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم هستند که برای سلامتی بسیار مفید و ضروری است.

کافه‌نشینی؛ پاتوقی برای زیست تازه جوانان

اصفهان امروز
فاطمه بهرامی

در سال‌های اخیر، خیابان‌ها و کوچه‌های شهرهای بزرگ و کوچک ایران پر شده‌اند از کافه‌هایی با اسامی مدرن، طراحی‌های خاص و منوهایی که حال‌وهوای جهانی دارند. کافه‌ها دیگر فقط محل نوشیدن قهوه یا صرف میان‌وعده نیستند؛ بلکه به یکی از مهم‌ترین زیستگاه‌های نسلی تبدیل شده‌اند که میان گذشته‌ای پر از محدودیت و آینده‌ای نامعلوم ایستاده است. برای بسیاری از جوانان امروز، کافه‌نشینی صرفا نوعی تفریح یا پر کردن وقت فراغت نیست؛ بلکه نوعی زندگی‌ست، انتخابی برای زیستن متفاوت، برای معاشرت، برای کار کردن، برای شکل دادن به هویت فردی و اجتماعی.

در این زیست جدید، کافه‌ها نقش‌هایی چندگانه ایفا می‌کنند: از پناهگاه‌های فردی برای فرار از فشارهای خانه و خانواده گرفته تا پاتوق‌های گروهی برای گفت‌وگو، یادگیری، تولید محتوا و حتی سیاست‌ورزی. جوانانی که نه در خانه جای خود را پیدا می‌کنند و نه در نهادهای رسمی، در کافه‌ها محیطی کم‌تنش‌تر، آزادتر و نزدیک‌تر به خواسته‌های نسلی خود یافته‌اند. این پدیده، چه آن را «کافه‌نشینی» بنامیم و چه «سبک زندگی شهریِ نوین»، حاکی از دگرگونی‌هایی‌ست که در الگوهای معاشرت، شکل خانواده، ارزش‌های فرهنگی و حتی اقتصاد فردی نسل جوان در حال وقوع است.

این مقاله می‌کوشد تا با نگاهی جامعه‌شناختی و بینارشته‌ای، پدیده کافه‌نشینی را از زوایای گوناگون بررسی کند؛ از تاریخچه آن در ایران تا نقش اجتماعی، اقتصادی و هویتی‌ای که امروز ایفا می‌کند. همچنین تلاش می‌شود به این پرسش پاسخ داده شود که آیا کافه‌نشینی صرفا یک مد زودگذر است یا نماینده سبک زیستی‌ست که آینده روابط اجتماعی و فردی را نیز شکل خواهد داد.

گذری کوتاه از کافه‌نشینی در ایران

پیش از آن‌که واژه «کافه» با تصاویر امروزی‌اش در ذهن تداعی شود، قهوه‌خانه‌های سنتی در شهرهای ایران نقش فضاهای عمومی غیررسمی را ایفا می‌کردند؛ مکان‌هایی برای استراحت، نوشیدن چای، شنیدن نقالی و گفتگوهای روزمره مردانه. اما کافه به معنای مدرن آن، نخست در دوره قاجار و به‌ویژه با گسترش تماس ایرانیان با فرهنگ اروپایی و رفت‌وآمد به فرنگ پا به عرصه شهرهای بزرگ گذاشت. در دوره پهلوی اول و دوم، با رشد طبقه متوسط و شهرنشینی، کافه‌هایی با سبک اروپایی در تهران و چند شهر دیگر افتتاح شدند که بیشتر مورد استقبال روشنفکران، هنرمندان، شاعران و فعالان فرهنگی قرار گرفتند.

کافه‌های تهران در دهه ۳۰ تا ۵۰، از جمله کافه نادری، کافه فیروز، کافه ریویرا و کافه فردوسی، نه‌تنها محل خوردن و نوشیدن، که صحنه شکل‌گیری جریان‌های ادبی، گعده‌های هنری و حتی مبارزات سیاسی بودند. در این دوره، کافه‌ها نقش مهمی در گفت‌وگوهای فکری، تبادل اندیشه و بسط فرهنگ مدرن داشتند. زنان نیز به‌تدریج به این فضاها راه یافتند، هرچند حضورشان هنوز محدود و گاه نادیده‌انگارانه بود.با وقوع انقلاب ۱۳۵۷ و دگرگونی‌های سیاسی و اجتماعی پس از آن، بسیاری از کافه‌ها تعطیل شدند یا کارکرد فرهنگی خود را از دست دادند. تا سال‌ها فضاهای عمومی برای معاشرت آزاد کمتر شدند و کافه‌نشینی به حاشیه رفت. اما از دهه ۸۰ شمسی به این‌سو، با رشد اینترنت، بازگشت برخی از آزادی‌های فردی و شکل‌گیری طبقه متوسط شهری تازه، موجی تازه از کافه‌نشینی در ایران شکل گرفت؛ این بار با تمرکز بر سبک زندگی، خرده‌فرهنگ‌ها، سلیقه‌های بصری و حتی برندهای خاص.کافه‌های امروزی اگرچه گاه ریشه در همان قهوه‌خانه‌های قدیمی دارند، اما به‌شکل محسوسی دچار تغییر کارکرد شده‌اند. آنها بیش از آن‌که امتداد سنت باشند، نشانه‌ای از یک گسست فرهنگی‌اند؛ فضای تازه‌ای برای نسل جوانی که در حال بازتعریف رابطه‌اش با خود، دیگران و جامعه است.

کافه فضایی تازه برای جوانان

کافه برای بسیاری از جوانان امروزی نه فقط محل نوشیدن قهوه، بلکه فضایی اجتماعی‌ست که به آن پناه می‌برند؛ جایی برای زندگی، تعامل و حتی بقا. در جامعه‌ای که خانه دیگر لزوما پناهگاه امنی نیست و خیابان نیز بستری برای ارتباطات آزاد و بدون تنش محسوب نمی‌شود، کافه‌ها به نوعی «منطقه میانی» تبدیل شده‌اند؛ منطقه‌ای که نه خصوصی‌ست مانند خانه، و نه رسمی همچون دانشگاه.

این خاصیت میانی به جوانان اجازه می‌دهد تا بخشی از هویت اجتماعی‌شان را خارج از چارچوب‌های سنتی بازسازی کنند.

در کافه‌ها، جوانان کتاب می‌خوانند، معاشرت می‌کنند، پروژه می‌نویسند، عاشق می‌شوند، درس می‌خوانند، جلسه می‌گذارند، و بخشی از بار روانی زندگی شهری را زمین می‌گذارند. اما یکی از مهم‌ترین کارکردهای کافه در سال‌های اخیر، تبدیل شدن به محل بازی‌های جمعی‌ست. بازی‌هایی چون «مافیا»، بازی‌های کارتی، بردگیم‌ها و حتی شطرنج، بهانه‌هایی برای شکل‌گیری ارتباط، مشارکت، خنده و رقابت دوستانه‌اند.

ویژگی مهم دیگر این فضاها، امکان بازآفرینی هویت فردی‌ست. برای بسیاری از زنان، کافه‌نشینی نوعی رهایی از فضای پدرسالارانه خانه است؛ جایی برای تنفس، خودبیانگری، و اتصال به دنیایی که کمتر بر مبنای کلیشه‌های سنتی شکل گرفته است. برای مردان نیز کافه راهی برای گریز از فشارهای اقتصادی و اجتماعی‌ست.

هم‌نشینی در کافه‌ها باعث شکل‌گیری شبکه‌هایی از روابط اجتماعی جدید می‌شود؛ گروه‌های موسیقی زیرزمینی، نویسندگان مستقل، طراحان گرافیک، مترجمان، سازندگان پادکست یا فعالان مدنی، همگی بخشی از بدنه اجتماعی کافه‌ها را می‌سازند. گفت‌وگوهای گاه پراکنده اما پر معنا، فضای کافه را به پاتوقی برای پرورش اندیشه، همکاری‌های کوچک، و حتی تجربه دموکراسی در مقیاسی بسیار خرد بدل کرده‌اند.

کافه و اقتصاد غیررسمی جوانان

در شرایطی که یافتن فضای کاری مستقل برای جوانان دشوار است، کافه‌ها به یکی از مهم‌ترین جایگزین‌ها برای دفتر کار، محل مذاکره و تولید محتوا تبدیل شده‌اند. فریلنسرها، مترجمان، طراحان، مشاوران، روانشناسان و تولیدکنندگان محتوا، همگی بخشی از جمعیت شاغل غیررسمی‌اند که از کافه‌ها به عنوان فضای کاری استفاده می‌کنند.

کافه‌ها همچنین محل شبکه‌سازی‌اند. ایده‌های استارتاپی، پروژه‌های کوچک، همکاری‌های تیمی، همه در دل معاشرت‌های ساده کافه‌ای شکل می‌گیرند. برخی کافه‌ها حتی امکاناتی برای کار فراهم کرده‌اند: وای‌فای رایگان، میزهای بلند مخصوص لپ‌تاپ، پریز برق و فضایی آرام برای تمرکز.

افزون بر این، خود کافه‌ها نیز فرصت اشتغالزایی‌اند: برای باریستاها، طراحان داخلی، عکاسان، مدیران شبکه‌های اجتماعی، دکوراتورها و حتی هنرمندانی که آثارشان را در کافه‌ها به نمایش می‌گذارند. اقتصاد غیررسمی کافه‌محور، هرچند در آمار رسمی چندان منعکس نمی‌شود، اما بخشی مؤثر از زیست اقتصادی طبقه متوسط شهری‌ست.

بازتعریف هویت در فضای کافه‌های شهر

کافه فضایی‌ست برای تمرین فردیت. در فضایی که قوانین و نگاه‌ها اغلب محافظه‌کارند، کافه‌ها اجازه می‌دهند جوانان آن‌گونه که هستند یا دوست دارند باشند، ظاهر شوند. از مدل لباس و نوع مکالمه تا سفارش قهوه یا انتخاب میز، هر حرکت و انتخابی می‌تواند بخشی از پروژه هویت‌سازی باشد.

این فضاها برای زنان جوان اهمیت ویژه دارند: امکان نشستن، تنهایی، خندیدن، فکر کردن و حتی فکر نکردن، بدون تهدید، بدون نگاه کنترل‌گر. برای بسیاری از جوانان نیز، کافه‌ها بستری‌اند برای تجربه سبک زندگی‌های تازه، هویت‌های جنسیتی یا فرهنگی متفاوت، و زیست اجتماعی در قالب‌هایی که در فضای رسمی جامعه قابل بروز نیستند.

در دل همین معاشرت‌ها، گروه‌های دوستی و فکری، روابط عاطفی، شبکه‌های کاری و حتی حرکت‌های فرهنگی شکل می‌گیرند. کافه‌ها به نوعی «آزمایشگاه هویت» بدل شده‌اند؛ فضایی امن برای آزمودن نقش‌ها، شکست‌ها، تجربه‌ها و شکل دادن به خود.

چالش‌ها و انتقادات

در کنار همه ظرفیت‌ها، کافه‌ها با انتقاداتی نیز مواجه‌اند. نخست آن‌که برخی از آن‌ها تبدیل به فضاهایی نمایشی شده‌اند؛ جایی برای دیده‌شدن، عکس گرفتن، و مصرف ظاهر. سطحی‌شدن روابط، جایگزینی تجربه با ثبت آن برای شبکه‌های اجتماعی، و تکرار کلیشه‌های زیبایی‌شناسانه، بخشی از این نقدهاست.

مسئله بعدی، تجاری‌شدن افراطی برخی از کافه‌هاست: منوهای غیرواقعی، قیمت‌های بالا، و فاصله گرفتن از سادگی و صمیمیتی که قرار بود در ذات کافه باشد. در کنار آن، نگاه سنتی جامعه نیز همچنان در برابر کافه‌نشینی مقاومت می‌کند؛ به‌ویژه برای زنان و در شهرهای محافظه‌کار. همچنین، بعضی از کافه‌ها به‌جای تقویت فضای گفتگو و معاشرت، به محل سکوت فردی یا حتی رقابت سبک‌گرایانه بدل شده‌اند. این خطر وجود دارد که کافه‌نشینی از مسیر هویت‌سازی و شبکه‌سازی انسانی فاصله بگیرد و صرفا به مصرف‌گرایی شهری تبدیل شود.

کافه پاتوق تجربه یک نسل است

کافه‌نشینی، آیینه‌ای از دگرگونی‌های اجتماعی، هویتی و اقتصادی نسل جوان ایران است. فضایی که در آن کار، فراغت، هویت، دوستی، تجربه و حتی سیاست در هم تنیده‌اند. کافه دیگر فقط یک مکان نیست؛ پناهگاه، کارگاه، گالری، پاتوق و میدان تجربه‌ی نسلی‌ست که در حال آزمودن شکل‌های تازه‌ای از «در جهان بودن» است.

با این‌حال، آینده کافه‌نشینی در گرو آن است که بتواند از سطحی‌نگری، مصرف‌زدگی و تجاری‌شدن افراطی فاصله بگیرد و همچنان فضایی برای زیست آزادانه، فکر کردن، گفتگو کردن و انسان‌بودن باقی بماند. آن‌چه پدیده کافه‌نشینی را از یک عادت ساده روزمره به یک نشانه فرهنگی تبدیل کرده، درگیر بودن آن با گره‌گاه‌های اصلی جامعه امروز ایران است: بحران هویت، فرسایش نهاد خانواده، فروپاشی فضاهای عمومی سنتی، فشارهای اقتصادی، گسترش روابط غیررسمی، و میل به تجربه آزادی فردی. در واقع، کافه تنها یک صحنه نیست که در آن جوانان نقشی بازی کنند، بلکه خود بخشی از درام زندگی آنان است؛ جایی برای بیان، برای خلوت، برای اعتراض خاموش، و حتی برای ساختن رؤیا.

از منظر جامعه‌شناسی، می‌توان کافه‌ها را به‌مثابه «خرده‌فضاهای مقاومت» تعبیر کرد. فضاهایی که در دل شهرهای انباشته از نظارت، بازخواست و ناامیدی، جوانان می‌کوشند شکل دیگری از بودن را تجربه کنند. چه در نشستن بی‌هدف در گوشه‌ای از کافه، چه در ساعت‌ها بازی گروهی یا نوشتن روی لپ‌تاپ، این بودن نوعی مقاومت فرهنگی‌ست: مقاومت در برابر گمنام‌ماندن، در برابر طرد شدن از ساختار رسمی و در برابر سرکوب میل به خود بودن.

کافه‌ها همچنین به‌خوبی بازتاب‌دهنده تغییرات ذائقه فرهنگی هستند. ظهور موج جدیدی از کافه‌هایی با تم خاص (از کافه‌کتاب گرفته تا کافه‌های محیط‌زیستی، کافه‌گیم، کافه‌گالری یا کافه‌های فمینیستی) نشان می‌دهد که این فضاها صرفا مصرف‌کننده فرهنگ نیستند، بلکه خالق آن هم هستند.

هر کافه، به‌نحوی، روایت خاصی از زیست شهری معاصر را پیش می‌کشد؛ گاهی روایتی خلاق و انتقادی، گاهی هم روایتی مصرف‌زده و تکراری.

در نهایت، آن‌چه کافه‌نشینی را برای مطالعه دقیق‌تر و جدی‌تر شایسته می‌سازد، این است که در دل آن می‌توان رد پای بسیاری از تحولات کلان را دید: از شکاف نسلی و هویتی گرفته تا شکل‌گیری اقتصادهای جایگزین، از مقاومت‌های نرم فرهنگی تا بازسازی فضاهای جمعی. شاید به همین دلیل است که باید کافه را نه فقط به عنوان محل نوشیدن قهوه، بلکه به عنوان یک «نهاد اجتماعی نوظهور» در ایران معاصر در نظر گرفت.

پیوند کلیه؛ تلفیقی از علم و ایثار

پیوند کلیه یکی از مؤثرترین روش‌های درمان نارسایی کلیوی است، اما موفقیت آن به عوامل متعددی مانند غربالگری دقیق، آمادگی روانی بیمار، آموزش‌های پس از عمل و حمایت‌های اجتماعی بستگی و ارتقای فرهنگ اهدای عضو و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین نیز نقش مهمی در افزایش کیفیت و دسترسی به این درمان حیاتی دارد.

در همین راستا، پزشکان باید مطمئن شوند که بیمار توانایی تحمل داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی را دارد، زیرا این داروها برای جلوگیری از رد عضو ضروری است، اما می‌توانند عوارضی جدی ایجاد کنند، همچنین سلامت روانی بیمار یکی از عوامل تعیین‌کننده در روند بهبودی پس از پیوند کلیه است، چراکه بسیاری از بیماران با اضطراب، ترس از شکست عمل یا نگرانی درباره آینده زندگی خود مواجه هستند و در چنین شرایطی، حمایت روان‌شناختی می‌تواند نقش حیاتی ایفا کند.

مشاوره‌های تخصصی پیش از عمل، به بیمار کمک می‌کند تا با آمادگی ذهنی وارد فرایند درمان شود و پس از پیوند نیز، مراقبت‌های روانی برای مقابله با تغییرات سبک زندگی، وابستگی به داروها و نگرانی‌های مربوط به رد عضو ضروری است، همچنین حمایت خانواده و جامعه در ایجاد حس امنیت و امید در بیمار تأثیر بسزایی دارد و بدون این حمایت‌ها، حتی موفق‌ترین پیوندها نیز ممکن است با مشکلات روانی و اجتماعی همراه شوند.

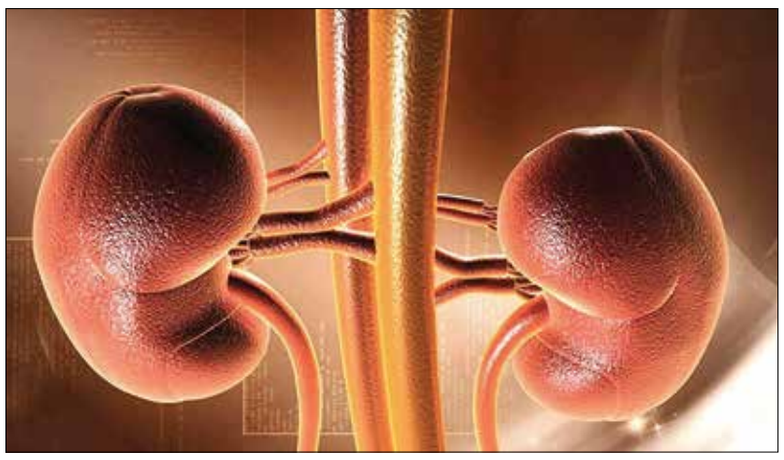
مجید شیرانی، متخصص اورولوژی و فلوشیپ پیوند کلیه در گفت‌وگو با ایمنا با بیان اینکه بیمارانی که برای پیوند کلیه انتخاب می‌شوند، باید از شرایط به نسبت سلامتی برخوردار باشند، اظهار کرد: به طور کلی، بیماران کلیوی که برای آنها پیوند کلیه توصیه می‌شود، نباید به هیچ بیماری عفونی، نهفته و بدخیم فعال یا نهفته، مبتلا باشد.

او با بیان اینکه پیش از عمل پیوند، تمام شرایط بیمار بررسی می‌شود، افزود: از لحاظ جسمی، بیمارانی که برای آنها پیوند کلیه توصیه می‌شود، باید تحمل انجام عملی سنگین را داشته باشند و از لحاظ روحی، از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار باشد و بتواند پس از پیوند، مراقبت‌های لازم پس از عمل پیوند را دریافت کند.متخصص اورولوژی و فلوشیپ پیوند کلیه با بیان اینکه افرادی که قرار است پیوند عضو را انجام دهند، تحت بررسی‌های تیمی قرار می‌گیرند و چندین پزشک متخصص شرایط بیمار و وضعیت سلامتی او را بررسی می‌کند، تصریح کرد: به طور کلی، پیش از انجام عمل پیوند عضو، آمادگی بیمار برای انجام این عمل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

افزایش تمایل و رضایت خانواده‌ها نسبت به اهدای عضو افراد مرگ مغزی

شیرانی با بیان اینکه فردی که قرار است عضو خود را به بیمار کلیوی اهدا کند نیز باید از نظر سلامتی در سطح مناسبی قرار داشته باشد و بیماری را به فرد گیرنده عضو منتقل نکند، ادامه داد: فردی قادر به اهدای عضو به بیمار کلیوی است که برای او نیز پس از اهدای عضو، مشکلی پیش نیاید و سلامتی او دچار مشکل نشود.او با بیان اینکه در کشور چند سالی است که اهدای عضو افراد مرگ مغزی افزایش پیدا کرده است و ترجیح بر این است که بیماران درگیر با نارسایی مزمن کلیه، از افراد مرگ مغزی عضو دریافت کنند، گفت: در سال‌های اخیر با توجه به روحیه ایثارگری، روشن‌گری و فرهنگ‌سازی‌های انجام شده در سطح جامعه، تمایل و رضایت به اهدای عضو افراد مرگ مغزی افزایش پیدا کرده است.

متخصص اورولوژی و فلوشیپ پیوند کلیه با بیان اینکه حدود ۳۰۰ مورد عمل پیوند کلیه در سال گذشته در استان اصفهان انجام شد که بیشتر این پیوندها، از افراد مرگ مغزی انجام شده است، اضافه کرد: افرادی که در صف دریافت کلیه از بیماران مرگ مغزی قرار می‌گیرند، به ترتیب و با رعایت اولویت‌های علمی، عضو پیوندی را دریافت می‌کنند.اهداکننده عضو باید از سلامت کامل برخوردار باشد و هیچ‌گونه بیماری زمینه‌ای نداشته باشد که پس از اهدای کلیه، زندگی او را به خطر بیندازد، همچنین رضایت آگاهانه و بدون فشار روانی یا خانوادگی باید از اهداکننده دریافت شود و از سوی دیگر، مراقبت‌های پس از عمل برای اهداکننده نیز باید به‌طور کامل فراهم شود تا از بروز عوارض احتمالی جلوگیری شود و ایجاد سازوکارهای حمایتی برای اهداکنندگان، می‌تواند انگیزه و امنیت بیشتری برای آنها فراهم کند.



فرهنگ‌سازی درباره اهدای عضو، به‌ویژه از افراد مرگ مغزی، یکی از مهم‌ترین عوامل در افزایش تعداد پیوندهای موفق در کشور است؛ همچنان برخی از خانواده‌ها به دلیل ناآگاهی یا باورهای فرهنگی، از اهدای عضو عزیزان خود خودداری می‌کنند، در حالی که با آموزش صحیح، می‌توان این نگرش‌ها را تغییر و جان بیماران بیشتری را نجات داد و با تولید محتواهای آموزشی، برگزاری همایش‌ها و کمپین‌های اطلاع‌رسانی، می‌توان شاهد نقش‌آفرینی مؤثری در ارتقای فرهنگ اهدای عضو بود.

پیشرفت‌های علمی و فناوری در حوزه پیوند کلیه، چشم‌اندازهای جدیدی برای درمان بیماران فراهم کرده است و امروزه، استفاده از روش‌های جراحی کم‌تهاجمی (MINIMALLY INVASIVE)، موجب کاهش درد، زمان بستری و عوارض پس از عمل شده و توسعه داروهای جدید ضد رد عضو با عوارض کمتر، کیفیت زندگی بیماران را بهبود بخشیده است و از سوی دیگر، بانک‌های اطلاعاتی اهداکنندگان و گیرندگان عضو، با استفاده از هوش مصنوعی و الگوریتم‌های پیشرفته، می‌تواند فرایند تطابق و انتخاب بهترین گزینه‌ها را تسهیل کند.

خبر

قهوه؛ دوست سلامتی یا دشمن پنهان؟

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: مصرف بی‌رویه قهوه می‌تواند به مشکلاتی مانند اضطراب، بی‌خوابی و کاهش تراکم استخوان منجر شود. قهوه اگر به‌درستی مصرف شود، می‌تواند بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد، چرا که کافئین موجود در قهوه می‌تواند متابولیسم بدن را افزایش دهد و اشتها را کاهش دهد.

فرناز شهدادیان در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه برخی از نتایج سلامتی قهوه پیشگیری از سرطان است که می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان نقش داشته باشد، افزود: مطالعات نشان داده‌اند افرادی که به‌طور منظم قهوه می‌نوشند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات هستند. کافئین موجود در قهوه ممکن است به پیشگیری از انواع مختلفی از سرطان، از جمله سرطان پوست غیرملانوما و سرطان آندومتر کمک کند. برخی مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن منظم قهوه، چه کافئین‌دار و چه بدون کافئین، ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. کاهش یا پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، سندرم متابولیک و فشار خون بالا، یکی از اولویت‌های بهداشت عمومی است. تحقیقات نشان می‌دهند نوشیدن قهوه با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته مغزی، آلزایمر و زوال عقل، و انواع مختلفی از سرطان‌ها ارتباط دارد.قهوه حاوی ترکیبات طبیعی با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است که امکان دارد عامل ارتباط آن با کاهش خطر در برخی بیماری‌های مزمن باشند.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با اشاره به اینکه مصرف قهوه با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر و پارکینسون مرتبط است، ادامه داد: برای افرادی که هم‌اکنون به پارکینسون مبتلا هستند، نوشیدن قهوه ممکن است به کاهش دفعات لرزش‌ها کمک کند، همچنین نوشیدن قهوه‌ی حاوی کافئین، در برخی گروه‌ها با بهبود خلق‌وخو و کاهش خطر افسردگی ارتباط دارد. قهوه در بهبود عملکرد شناختی و حافظه نیز نقش دارند. نوشیدن روزانه ۳ تا ۴ فنجان قهوه، طبق برخی مطالعات با کاهش خطر سکته مغزی همراه است، اما می‌تواند از بروز سرطان‌های دهان، گلو و دستگاه گوارش نیز محافظت کند، هرچند شواهد در این زمینه هنوز قطعی نیستند.

شهدادیان با تاکید بر اینکه چه یک ورزشکار حرفه‌ای باشید، چه به‌طور تفریحی ورزش کنید، یا فقط بخواهید در طول روز تحرک بیشتری داشته باشید، نوشیدن قهوه می‌تواند کمک کند، تصریح کرد: قهوه به‌طور طبیعی انرژی شما را افزایش می‌دهد و با بهبود عملکرد فیزیکی و افزایش استقامت بدنی مرتبط است. مزایای قهوه برای افزایش انرژی، استقامت و فعالیت بدنی احتمالا به ترکیب منحصربه‌فرد کافئین و ترکیبات زیست‌فعال موجود در قهوه بازمی‌گردد. ترکیب قهوه می‌تواند باعث افزایش هوشیاری و سرعت واکنش، بهبود عملکرد ریه و کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو شود؛ این عوامل می‌توانند به بهبود عملکرد ورزشی کمک کنند.

او توضیح داد: برای بزرگسالان سالم، مصرف روزانه کافئین تا سقف ۴۰۰ میلی‌گرم به‌طور کلی بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود؛ این مقدار تقریبا معادل ۴ فنجان قهوه است. برای کودکان و نوجوانان، مصرف کافئین باید به ۲.۵ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز محدود شود. برای کودکان ۱۲ تا ۱۸ سال نیز، دستورالعمل‌هایی وجود دارد که مصرف کافئین را به حداکثر ۱۰۰ میلی‌گرم در روز محدود می‌کند؛ این مقدار تقریبا معادل ۲۴۰ میلی‌لیتر (هشت اونس) قهوه است.

شهدادیان اظهار کرد: هنگام نوشیدن قهوه، حتما مقدار کافی آب بنوشید، چرا که قهوه خاصیت ادرارآور (دیورتیک) دارد و می‌تواند احتمال کم‌آبی بدن را افزایش دهد، همچنین اگر باردار هستید یا به فشار خون بالا مبتلا می‌باشید، باید مصرف قهوه محدود شود. قهوه با وجود فواید فراوان، ممکن است در صورت مصرف بیش از حد (بیش از چهار فنجان در روز) خطراتی نیز داشته باشد که اغلب به دلیل وجود کافئین است.

او بیان کرد: مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند باعث اضطراب، سردرد یا افزایش ضربان قلب شود و علائم سوزش معده یا ریفلاکس (ترش کردن) را تشدید کند. کافئین می‌تواند باعث افزایش تکرر و فوریت در ادرار شود. قهوه‌ای که بدون فیلتر دم شده باشد، مثلا (با فرنچ پرس) ممکن است با افزایش جزئی سطح کلسترول خون مرتبط باشد.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی افزود: برخی مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن پنج فنجان یا بیشتر قهوه در روز ممکن است در برخی از زنان باعث کاهش تراکم استخوان شود. با این حال، مصرف بیشتر خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی کلسیم می‌تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند. برای افرادی که باردار هستند یا قصد بارداری دارند یا در دوران شیردهی قرار دارند، توصیه می‌شود که مصرف کافئین را به ۲۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

او متذکر شد: برای بهره‌مندی از فواید قهوه بدون دریافت کالری یا قند اضافی، توصیه می‌شود آن را به‌صورت ساده و بدون افزودنی‌هایی مانند شکر، خامه یا شربت‌های طعم‌دار مصرف کرد. در صورت تمایل به بهبود طعم، استفاده از مقدار کمی شیر کم‌چرب یا شیرهای گیاهی مانند شیر بادام می‌تواند گزینه‌ای مناسب باشد، همچنین به دلیل خاصیت ادرارآور کافئین، مصرف آب کافی در کنار قهوه ضروری است تا از کم‌آبی بدن جلوگیری شود.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در پایان خاطرنشان کرد: زمان مصرف قهوه نیز اهمیت دارد؛ نوشیدن آن در ساعات پایانی روز ممکن است با اختلال در خواب همراه باشد. در نهایت، افرادی که باردار هستند، قصد بارداری دارند، در دوران شیردهی به‌سر می‌برند یا از بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا یا اضطراب رنج می‌برند، باید پیش از مصرف منظم قهوه با پزشک مشورت کنند.