گوناگون

مجلس در امور آموزش‌وپرورش مداخله‌می کند!

معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه ستد تحول بنیادین تأکید دارد که باید به مدیریت زمان توجه کنیم، گفت: اگر قرار است تحولی ایجاد شود، متح تداخل باید صورت گیرد. اکنون این موضوع زیاد شده است و هر سازمان و فردی به مسائل آموزش و پرورش به صورت غیرکارشناسی و غیرعلمی ورود می کند. متأسفانه با مداخلات مجلس شورای اسلامی مواجه هستیم که مواقع جدی در راه تحول ایجاد کرده است و گاهی با یک طرح یک هفته‌ای، یک موضوع را تحمیل می کنند که حذف تنوع مدارس تنوعاتی از آن بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، احمدعلیدینی افزود: مدارس را به خاطر هر اتفاقی تعطیل می کنیم اما تلاش نمی‌شود مقررات را با نظام آموزشی هماهنگ کنیم. معلمان به تمیت از همسر باید از شهری به شهر دیگر جابجا شوند اما چرا قوانین را تغییر نمادیم که تبروهای سازمان‌های دیگر به احترام معلم و دانش‌آموز جابجا و متنقل شوند؟ یک علت ضعف و کوتاهی خود آموزش و پرورش بوده و علت دیگر این است که آموزش و پرورش غیرحرفه‌ای تلقی شده است و برخی تصور می کنند می‌توانند مداخله کنند. وی ادامه‌داد: امام خمینی (ره) جمله‌ای داشتند با این مضمون که "ای علما! اگر نگفتمدان به داد اسلام برسید. اسلام از دست رفت." به تأسی از این جمله باید بگوییم آموزش و پرورش از دست رفت، به داد آموزش و پرورش برسید و آن را از دست مداخله‌گران نجات بدهید در چند مرحله ۴۰ هزار، ۶۰ هزار و ۸۰ هزار نفر از تیروهای تهضتی و غیره که یک روز آموزش ندیده بودند وارد آموزش و پرورش شدند و سرتوشت بچه‌ها را ۲۰ سال به آنها سپردیم. معاون دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با اشاره به اینکه متأسفانه در برخی موارد اخنیار مسئولان ما با تهدید استیضاح در دست مجلس است، درباره تقویم آموزشی گفت: تغییر تقویم آموزشی سابقه ۹۰ ساله دارد. در این ۹۰ سال حدود ۱۲ بار تقویم آموزشی تغییر کرده است و ۴۰ سال از این مدت آغاز سال تحصیلی از ۱۵ شهریور، یک دوره زمانی ۱۵ شهریور تا ۱۵ مهر بوده است و یک دوره زمانی در دهه ۴۰ شمسی تیز با توجه به تغییرات اقلیمی به استان‌ها سپرده شد. وی افزود: از سال ۵۴ بازگشایی مدارس از اول مهر ماه بود. سال ۷۴ زمزمه تغییر تقویم به صورت استانی شروع شد اما مجلس مخالفت کرد و مصوبه‌ای مبنی بر عدم اجازه آموزش و پرورش گذراند. شورای عالی آموزش‌وپرورش نمی‌تواند مصوبه مجلس را تغییر بدهد. دولت دی ماه سال ۹۵ نیز لایحه‌ای را مصوب کرد ولی با این حال پیشنهاد تعطیلات زمستانی و تغییر شروع و پایان سال تحصیلی به تنهایی در دست آموزش و پرورش نیست.

۲۵ تا ۳۰ درصد سکته مغزی زیر ۵۵ سالگی اتفاق می‌افتد

رئیس انجمن سکته مغزی ایران با بیان اینکه حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد ابتلا به سکته مغزی در سنین کمتر از ۵۵سال به وقوع می‌پیوندد، گفت: ابتلا به فشار و بیماری‌های قلبی احتمال ابتلا به سکته مغزی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از انجمن سکته مغزی ایران، مسعود مهرپور افزود: در کشورهای در حال توسعه سکته مغزی دومین عامل مرگ و میر پس از سکته قلبی است و مهمترین علت ناتوانی و اختلال حرکتی محسوب می‌شود. وی گفت: مهمترین عوامل خطر که سبب ابتلا به سکته مغزی می‌شود که تحرکی چاقی، استعمال دخانیات، ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و فشارخون است که شناسایی به موقع هر یک از این عوامل خطر در پیشگیری از بروز سکته مغزی بسیار حائز اهمیت است و هزینه‌های کمی را نسبت به درمان این بیماری دارد. مهرپور با بیان اینکه درمان سکته مغزی به دوبخش درمان کوتاه‌مدت و بلندمدت (توانبخشی) تقسیم می‌شود، گفت: در صورتی که بلافاصله و در زمان طلایی، درمان سکته مغزی انجام نگیرد، سلولهای مغزی نابود و دیگر امکان بازسازی آنها نیست. وی تصریح کرد: هر چند که آمار دقیق از میزان ابتلا به سکته مغزی در کشور وجود ندارد اما بر اساس برخی مطالعات به طور متوسط سالانه ۱۵۰ هزار مورد ابتلا به سکته مغزی داریم، همچنین باید توجه داشت که سکته مغزی قشر بیماری ویژه سالمندان نیست و در حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد در افراد با میانگین سنی کمتر از پنجاه و پنج سال به وقوع می‌پیوندد. رئیس انجمن سکته مغزی ایران با بیان اینکه ۳۰ درصد موارد ابتلا به سکته مغزی سبب مرگ و میر می‌شود و در ۳۰ درصد موارد نیز قرد زنده می‌ماند و درگیر عارضه‌های ناشی از این بیماری و ناتوانی است، خاطرنشان کرد: زمانی که سکته مغزی در سنین کمتر از ۵۵ سال به وقوع بپیوندد سبب می‌شود که فرد در سن توانایی بدنی، ناتوان شود و بار اقتصادی، روانی و اجتماعی فراوانی را به همراه داشته باشد. بنابراین همه این موضوعات ضرورت پیشگیری از ابتلا به این بیماری را نشان می‌دهد.

واکسن ویروس جدید کرونا تا ۳ماه آینده آماده می شود

دانشمندان سلامت آمریکا اعلام کردند واکسن موردنظر برای ویروس جدید کرونا (nCoV-۲۰۱۹) تا ۳ماه آینده برای تست انسانی در مرحله ابتدایی آماده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، «کاترین پاز»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا عنوان می کند: پیشرفت در زمینه تکنولوژی از زمان شیوع سارس در سال ۲۰۰۳ به شدت موجب کوتاه شدن زمان تولید واکسن شده است. واکسن ویروس سارس در طول ۲۰ ماه آماده شد و حال با پیشرفت‌های صورت گرفته زمان بندی تولید واکسن برای سایر بیماری‌های ویروسی به ۳۲۵ ماه رسیده است. دانشمندان امیدوارند تولید واکسن nCoV-۲۰۱۹ حتی سریع‌تر هم اتفاق بیفتد. در تولید این واکسن از تکنولوژی واکسن mRNA استفاده می‌شود. گیرنده اصلی انسانی برای گلیکوپروتئین سارس، ACE۲ (آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین ۲) بود. بررسی‌های ابتدایی نشان می‌دهد ۲۰۱۹-nCoV هم دارای برخی اسیدآمینه‌های مشابه با ویروس سارس است و از این رو امکان استفاده از ACE۲ به عنوان گیرنده وجود دارد. مؤسسات پزشکی آمریکا و چین در حال همکاری باهم در راستای تولید واکسنی علیه ویروس جدید کرونا هستند. ابتلا ۸۳۰ مورد به این ویروس تاکنون در چین تأیید شده است. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که هنوز اعلام وضعیت اضطراری بین المللی به دلیل شیوع این ویروس در چین زود است.

یک جرعه کتاب

کتابچه‌صوتی ۱۰۰ قانون شکست‌ناپذیر چکیده‌مهم‌ترین مطالب کتابی به همین نام از استاد حوزه موفقیت و کسب‌وکار، براین تریسی است.

تریسی در این کتاب از ۱۰۰ قانون برای موفقیت در زندگی و کسب‌وکار صحبت می کند.

کتاب‌صوتی صد قانون شکست‌ناپذیر
موفقیت در کسب‌وکار و زندگی
نویسنده: براین تریسی
مترجم: فرهاد نورعلی
گوینده: مهیار ستاری
شادن پژواک

#درباره کتاب ۱۰۰ قانون شکست‌ناپذیر

موفقیت در تجارت و زندگی، تماما قابل پیش‌بینی است. این امر هیچگاه رویدادی تصادفی و شانسی نبوده است. موفقیت همیشه نتیجه‌ی مستقیم تطابق با قوانین اثبات شده و اصولی است که آن را اداره می کند. هرچه بیشتر بر اساس این اصول تفکر و تصمیم‌گیری‌های روزمره‌ی خود را قرار دهید، کارایی بیشتری خواهید داشت.

آدم‌های بهتری را جذب خواهید کرد، محصولات و خدمات بیشتر و بهتری را تولید و عرضه خواهید کرد، هزینه‌ها را هوشمندانه‌تر کنترل خواهید کرد، رشد شما بیشتر قابل پیش‌بینی خواهد بود و گسترش خواهید یافت و سودتان را با ثبات بیشتری افزایش خواهید داد.

این ایده‌ها کارآمد هستند. آن‌ها تقریبا همه جا تحت هر موقعیتی در نظام‌های تجاری ما کارآمد هستند. هرچه بیشتری از آن‌ها استفاده کنید، بیشتر برایتان کارآمد خواهند بود. هر چه بیشتر دیگران را با این قوانین و اصول همسو کنید، خوشحال‌تر و موفق‌تر خواهید بود. این قوانین همیشه همچون قوانین ریاضیات، مکانیک و برق وجود داشته‌اند. این قوانین با نارویود هستی در تعامل هستند.

آن‌ها نه مثبت و نه منفی هستند. این قوانین را افراد موفق بارها و بارها طی تاریخ کشف کرده‌اند. هرگاه افراد مطابق آن‌ها رفتار کردند، به کامیابی رسیدند.

در سوی دیگر، هرگاه این قوانین نقض شدند، ترقی و پیشرفت کند و یا متوقف شده است. در مجموع، اگر به جای مسیرهای دیگر، مسیر زندگی و رفتارتان را بر اساس ۱۰ قانون برایان تریسی پایه‌گذاری کنید به دستاوردهای بیشتری در زندگی شخصی و شغلی خودتان دست می‌یابید. این قوانین عبارتند از:

قوانین زندگی- قوانین موفقیت- قوانین تجارت -قوانین رهبری- قوانین پول- قوانین فروش- قوانین متاکره- قوانین مدیریت زمان

#شنیدن کتابچه ۱۰۰ قانون شکست‌ناپذیر را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

اگر به کتاب‌های حوزه موفقیت و خودیاری علاقه‌مندید و وقت کافی برای خواندن کتاب کامل ۱۰۰ قانون شکست‌ناپذیر را ندارید، شنیدن کتابچه آن را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

اما و اگرهای ایجاد محدودیت در ثبت طلاق برای کاهش میزان طلاق

معاون توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور اقدماتی مانند ایجاد محدودیت در ثبت طلاق را به تنهایی برای کاهش میزان طلاق در کشور کافی ندانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مجید رضاداده در واکنش به محدودیت ثبت طلاق در دفاتر رسمی متصدی این امر که از سوی رئیس کلون سردفتران از ازدواج و طلاق مطرح شد گفت: به این موضوع می‌توان از دو جنبه نگاه کرد نخست اینکه هرچه قدر مسائلی مانند طلاق سهل و در دسترس نباشد بهتر است. به این ترتیب می توان این نگاه را درخصوص هر کدام از مسائل و آسیب‌های این چنینی که آن‌ها را خوشایند نمی‌دانیم دنبال کرد. وی افزود: برای مثال در خصوص آسیب اجتماعی مانند مصرف مواد مخدر نیز گفته می‌شود هرچه قدر مواد مخدر در دسترس نباشد مصرف مواد نیز کمتر می‌شود به این ترتیب دور از دسترس بودن روی کاهش میزان آسیب‌های اجتماعی موثر است. معاون توسعه پیشگیری سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه مسلما اولویت ما برای خانواده‌ها داشتن زندگی خانوادگی سالم و بدون طلاق است، ادامه داد: اگر طلاق را هم موضوعی بدانیم که نمی‌خواهیم میزان آن افزایش یابد، هرچه قدر دسترسی به آن کمتر شود این موضوع هم کمتر می‌شود. بنابراین در این نگاه اگر محدودیتی ایجاد شود کمک کننده است. اما باید همزمان و به شکل موازی کارهای دیگری نیز انجام دهیم. رضاداده با بیان اینکه اگر اقدامی مانند ایجاد محدودیت در ثبت طلاق به تنهایی اصل قرار شود، عوارض آن از قوایدش بیشتر خواهد شد، تصریح کرد: برخی از اقدامات موازی اما در عین حل ضروری شامل ارائه مشاوره‌های تخصصی و آموزش‌های اساسی در مورد زندگی خانوادگی به زوجین هستند. همچنین کمک کردن به افراد در انتخاب قرد مناسب و آموزش‌هایی نظیر خواب و سطح استرس نیز می توانید به اهداف کاهش وزن خود برسید. شما هر شب باید ۷ تا ۸ ساعت خواب بدون وقفه داشته باشید و به مهارت های سازگاری با استرس مسلط باشید تا هورمون های بدنتان به آرامی کار کنند. خوب حالا که به این پاسخ رسیدید که بدون ورزش نیز می توانید وزن خود را کاهش دهید، سوال مهم تر این است که آیا چنین کاری درست است؟ یک زندگی فعال دارای فواید زیادی است که یک زندگی پشت میزنشینی از آن بی بهره است. فواید یک زندگی پر تحرک شامل کاهش قند خون که منجر به کاهش بیماری های قلبی-عروقی می شود، افزایش سلامت روانی، بهبود تراکم استخوان و تقویت عملکرد مغز است. کاهش وزن بدون ورزش موجب از دست رفتن ماهیچه ها نیز می شود. اگر کاهش وزن شما با رژیم و بدون همراهی با ورزش چند ماه تا یک سال با بیشترین طول افتصاد خانواده، قرزند پرروی و. از دیگر موضوعاتی است که زوجها باید در خصوص آن آموزش ببینند. وی با بیان اینکه در چنین خانواده‌ای قرزندان نیز در آینده ازدواج‌های موفقی خواهند داشت، گفت: این آموزش‌ها باید همزمان با طرح‌هایی مانند دسترسی سخت به طلاق دنبال شود. در خصوص کسی که تصمیم خود را گرفته، تمام پل‌های پشت سرش را خراب کرده و دیگر راهی برای برگشت ندارد، اگر قفط روی محدودیت طلاق تمرکز کنیم و او را به زور در این زندگی نگه داریم عوارضی مانند تمایل به خودکشی، خشونت، قرزندآزاری و ... بر قرد عارض می‌شود.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

کاهش وزن بدون ورزش خوب یا بد؟

آیا شما نیز از ورزش متنفرید و برای کاهش وزن خود به دنبال راه هایی جز رفتن به باشگاه می گردید؟ آیا چنین راهی وجود دارد؟

جواب این است که بله، وجود دارد. گرچه سوزاندن کالری ها از طریق ورزش می تواند تعادل کالری های دریافتی را با کالری های خروجی برقرار کند، اما قطعا راه هایی وجود دارند که به شما کمک می کنند بدون ورزش وزن کم کنید.

۷۵ تا ۸۰ درصد کاهش وزن به رژیم غذایی و تنها ۲۰ تا ۲۵ درصد آن به ورزش بستگی دارد. این بدان معناست که شما می توانید رژیم غذایی خود را به یک برنامه ی کم کالری و مغذی (همچون پروتئین های فاقد چربی، سبزیجات و کاهش غذاهای فرآوری شده و قندها) تبدیل کنید. این کار به زمان و کمی تلاش نیاز دارد. دلیلش این است که توانایی شما برای کاهش وزن سریع به چندین فاکتور بستگی دارد. اولین و مهم ترین فاکتور، متابولیسم شماست. گرچه برخی از ما به طور ژنتیکی به یک موتور کالری سوز مجهزیم، اما برخی از ما برای ایجاد یک تغییر اساسی به تغییرات بیشتر و پایدارتری نیاز داریم. وزن اولیه ی شما نیز نقش مهمی در این جریان دارد. هرچه وزن اولیه‌تان بیشتر باشد، با انتخاب یک برنامه ی غذایی صحیح وزن بیشتری از دست خواهید داد. تحقیقات اخیر نشان داده است که شما با بهبود عادت های کاهش وزن خود به یک زندگی پشت میزنشینی از دست رفته، می توانید به اهداف کاهش وزن خود برسید. شما هر شب باید ۷ تا ۸ ساعت خواب بدون وقفه داشته باشید و به مهارت های سازگاری با استرس مسلط باشید تا هورمون های بدنتان به آرامی کار کنند. خوب حالا که به این پاسخ رسیدید که بدون ورزش نیز می توانید وزن خود را کاهش دهید، سوال مهم تر این است که آیا چنین کاری درست است؟ یک زندگی فعال دارای فواید زیادی است که یک زندگی پشت میزنشینی از آن بی بهره است. فواید یک زندگی پر تحرک شامل کاهش قند خون که منجر به کاهش بیماری های قلبی-عروقی می شود، افزایش سلامت روانی، بهبود تراکم استخوان و تقویت عملکرد مغز است. کاهش وزن بدون ورزش موجب از دست رفتن ماهیچه ها نیز می شود. اگر کاهش وزن شما با رژیم و بدون همراهی با ورزش چند ماه تا یک سال با بیشترین طول بکشد بدن شما پس از اتمام ذخیره های چربی برای تامین انرژی از ماهیچه‌ها استفاده می کند. از دست دادن ماهیچه‌ها به معنای از دست دادن قدرت و مهم تر از همه، کاهش متابولیسم است.

حرف آخر

اگر قصد کاهش وزن دارید، حتما لازم نیست روزانه خود را به ورزش های سنگین و رفتن به باشگاه وادار کنید. اگر واقعا ورزش کردن را دوست ندارید، خود را به انجام تحرک بیشتر وادار کنید. مثلا به جای ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته، روزانه ۵ تا ۱۵ دقیقه به یک تمرین با شدت متوسط بپردازید به جای آسانسور و پله برقی از پله ها استفاده کنید. کلید اصلی، پیدا کردن ورزش یا تحرکیست که مورد علاقه ی شما باشد. بنابراین ورزش های مختلف را امتحان کنید تا بفهمید کدام تحرک احساس مثبت بیشتری به شما می دهد. چه قصد کاهش وزن کم و چه قصد کاهش وزن زیادی را داشته باشید، بهترین تمرین برای شما تمرین های اینتروال با شدت بالا محسوب می شود. از گروه های اصلی حرکت همچون اسکوات، پرس، کشش و هینج، یک عنصر متابولیک خالص (هر چیز که ضربان قلب شما را افزایش دهد، مثل درجا زدن)، غذای سالم، خواب کافی و کنترل استرس بهره ببرید تا به اهداف کاهش وزن خود برسید.

روزنه

۳ تکنیک برای مقابله با تنگی نفس

تنگی نفس یکی از مشکلات شایع برای افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه است و وحشت افراد به هنگام گرفتن نفسشان این وضعیت را دشوارتر نیز می کند. اما روش هایی وجود دارد که به شما کمک می کند تنفس خود را کنترل کنید و به بدن خود آموزش دهید که کسود اکسیژن را کمتر احساس کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، متخصصان تنفسی با تیزوتراپی اما معمولا تسهیل تنفس را در جلسات توان‌بخشی ریوی انجام می‌دهند اما روش‌های ساده‌ای نیز وجود دارد تا افراد در زمان تنگی نفس بتوانند راحت‌تر با این وضعیت کنار بیایند.

به گفته متخصصان ریه، تکنیک‌های مناسب می‌تواند به شما کمک کند تا نفس بیشتری داشته باشید. بنابراین بدن شما اکسیژن مورد نیاز خود را حتی در صورت ابتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه دریافت می کند زمانی که شما تکنیک‌های تنفسی را یاد داشته‌اید می‌توانید اضطراب ناشی از تنگی نفس را نیز به راحتی کنترل کرده و وضعیت را برای خود تسهیل کنید. در ادامه سه تکنیک به نقل از پایگاه اینترنتی وب‌ام‌دی برای مقابله با تنگی نفس و تنفس بهتر آورده شده است: ۱) تنفس با لب‌های فشرده شده به هم: این تکنیک مطمئن و آزموده شده برای تنفس در شرایط سخت بسیار مفید است. در حالی که لب‌های خود را روی هم فشار می‌دهید سریعا برای حدود دو ثانیه از طریق بینی خود هوا را فرو دهید. سپس در حالی که لب‌های خود را کمی باز کردید اما قدرا لب‌ها هم‌چنان وجود دارد به آرامی نفس خود را از دهان بیرون دهید.

این کار در برابر جریان هوا مقاومت ایجاد می کند و مجاری هوایی شما را باز نگه می‌دارد. مجاری هوا زمانی که شما سریع و تند تند تنفس می کنید، تمایل به بسته شدن دارند. حداقل برای سه بار به این روش تنفس کنید. هر چه این بیشتر به این روش تنفس کنید، کنترل بیشتری بر مجاری هوایی ریه‌های خود خواهید داشت.

۲) تنفس هماهنگ: این روش می‌تواند به شما کمک کند تنفس خود را با ورزش هماهنگ کنید. ابتدا با پزشک خود صحبت کنید و مطمئن شوید که ورزش برای شما مناسب است. سپس سعی کنید تنفس خود را با فعالیت خود مطابقت دهید. برای مثال هماهنگ با گام‌های خود نفستان را فرو داده و هماهنگ با گام‌های بعدی آن را خارج کنید. این روش را با تمرین‌های ساده و راحت آغاز کنید و پس از مدتی می‌توانید آن را هماهنگ با دیگر ورزش‌ها و فعالیت‌های خود انجام دهید.

۳) یادگیری سرفه کردن: ممکن است مخاط اضافی زیادی در مجاری تنفسی خود داشته باشید. سرفه کنترل شده می‌تواند به شما در تنفس کمک کند. سرفه کنترل شده از اصفای ریه‌ها با نیروی کافی برای رها شدن و خروج مخاط اضافی از مجاری تنفسی شما می‌تواند به تنفس بهتر کمک کند.

آفلاتوکسین شیرهای سنتی کنترل نمی‌شود

مدیرکل نظارت بر فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو گفت: شیرها و فرآورده‌های لبنی سنتی و قلمای مورد تأیید سازمان غذا و دارو نیست زیرا هیچ نظارتی بر آنها وجود ندارد و ممکن است میزان آلودگی میکروبی یا آفلاتوکسین این محصولات بیش از حد مجاز باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدحسین عزیزی افزود: شیرهای صنعتی موجود در بازار ایران که در کارخانه های معتبر تولید می شوند، استاندارد هستند و میزان آفلاتوکسین آنها کمتر از حد مجاز است و علاوه بر کنترل قبل از تولید، بعد از ورود به بازار هم در چندین نوبت کنترل می شوند. وی افزود: بیشتر شیر خامی که به کارخانه های لبنیات وارد می شوند از دامداری های صنعتی می آید. حدود ۶۰۰ دامداری صنعتی در کشور داریم که شیر مورد نیاز صنعت لبنی کشور را تامین می کنند. علوفه ای که در این دامداری ها استفاده می شود تحت نظارت های سختگیرانه وارد کشور می شوند و میزان قارچ آفلاتوکسین در این علوفه ها در حد مجاز است بنابراین وقتی تغذیه گاوها در دامداری های صنعتی سالم باشد، شیر آنها نیز از این نظر سالم است.

مدیر کل نظارت بر مواد غذایی سازمان غذا و دارو ادامه داد: اگر موردی از شیر در بازار باشد که میزان آفلاتوکسین آن بالاتر از حد مجاز باشد، در لبنیات قله وستنی است که هیچ نظارتی بر کیفیت آنها وجود ندارد. نه شیر این مراکز از نظر سم آفلاتوکسین کنترل می شود و نه از نظر دیگر آلودگی ها مورد بررسی قرار می گیرند. جایی که قتط یک یا چند تا گاو هست، نظارتی هم وجود ندارد. نظارت ها در دامداری های صنعتی و مراکز جمع آوری شیر انجام می شود و در این مراکز مشکل عمده‌ای وجود ندارد. عزیزی گفت: توصیه سازمان غذا و دارو به مردم این است که از شیر و لبنیات سنتی و قله ای استفاده نکنند. چون نظارت و کنترلی روی این محصولات نیست و اصولا نظارت بر این محصولات و مراکز که بسیار کوچک و پراکنده هستند، امکانپذیر نیست. وی افزود: نظارت بر مراکز عرضه لبنیات سنتی با سازمان غذا و دارو نیست به همین علت با آگاهی دادن از مردم می خواهیم این محصولات را استفاده نکنند و اگر مصرف کردند مسئولیت خطر و نبعات آن به عهده خود مصرف کنندگان است. آفلاتوکسین (Aflatoxin) قارچی است که اگر میزان زیاد آن از طریق مواد غذایی وارد بدن انسان شود می تواند سرطان زا باشد. محمدرضا شاه سازپیش از این به خبرنگار ایرنا گفت که میزان افلاتوکسین موجود در شیرهای تولیدی در صنایع لبنی کشور در پریش از ۹۷ درصد موارد استاندارد و کمتر از حد مجاز است. بنابراین مصرف شیر پاستوریزه هیچ نگرانی ندارد اما مصرف نکردن این مایع حیاتی و ضروری حتما پیامدهای ناگواری را جمله بوکی استخوان را به همراه خواهد داشت. بر اساس این گزارش، حد مجاز استاندارد افلاتوکسین شیر در صنایع لبنی ایران ۱۰۰ نانوگرم در لیتر است. این میزان در آمریکا حدود ۵۰۰ نانوگرم است. بنابراین استاندارد ایران شیر پاستوریزه سختگیرانه تر از آمریکاست و با توجه به مراله اندک مصرف شیر در ایران که حدود یک پنجم حد مطلوب است، مردم هر چقدر هم شیر پاستوریزه مصرف کنند میزان ورود این قارچ در بدن بدن ایرانیان به قدری نیست که تجمع این قارچ در بدن جای نگرانی داشته باشد و میزان پایین سرطان کبد در ایران نیز گواه این موضوع است.

مینیمال
هایی برای زندگی

نه آغازی وجود دارد و نه پایانی. تنها چیزی که وجود دارد، شور بی‌پایان زندگیست.

فدریکو فلینی

Minimalia
Minimalia@gmail.com
Minimalia
Minimalist.ir

تازه‌های سلامت

نجات از عفونت سالمونا با یک دست شستن ساده

سالمونا به عنوان یک بیماری عفونی، خطرات جبران ناپذیری برای سلامتی در پی دارد و فقط با یک شستن دست ساده می‌توان به جنگ این بیماری رفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مهدی رحمانی- متخصص داخلی با بیان اینکه حیوانات خانگی مانند سگ و گربه منبع عفونت سالمونلا هستند و این عفونت به افراد نیز انتقال می‌یابد، افزود: باکتری سالمونلا در روده حیوانات زندگی می‌کند و هر چیزی که با محتویات روده حیوانات در تماس باشد، می‌تواند در معرض خطر آلودگی سالمونلا قرار بگیرد. وی افزود: همه موارد ابتلا به سالمونلا بر اثر تماس با گوشت خام به وجود نمی‌آید، بلکه ممکن است از طریق گیاهان، بادامزمینی، ادویه جات و حتی آب‌نبات‌های میوه‌ای انتقال پیدا کند، حتی غذاهای غیرپاستوریزه مانند شیرهای غیرپاستوریزه می‌توانند خطر ابتلا به سالمونلا داشته باشند. رحمانی ادامه داد: یکی از ساده‌ترین و مهم‌ترین راه‌ها برای جلوگیری از سالمونلا، شستن دست‌ها است، برای همین همیشه قبل و بعد از دست زدن به گوشت‌های خام، حیوانات خانگی یا گیاهان، حتی بعد از شنا کردن، با قبل از غذا خوردن دست‌های خود را به خوبی بشویید. وی اضافه کرد: علایم مسمومیت با سالمونلا ۱۲ تا ۷۲ساعت بعد از مواجهه بروز می کند و شامل اسهال، ورم شکم و تب است، این علایم می توانند چهار تا هفت روز ادامه یابند و با دریافت کافی مایعات به خودی خود رفع شوند. به گفته این پزشک، مسمومیت با سالمونلا در افراد بسیار جوان یا سالمند و در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مشکلات جدی می تواند بوجود آورد و در موارد اسهال شدید نیاز به بستری شدن در بیمارستان است. برای پیشگیری از منتشر شدن باکتری‌ها، باید فورا هر وسیله یا سطح یا ظرفی که در آشپزخانه با گوشت خام در تماس بوده را با آب گرم و صابون بشویید و تمیز کنید. وی افزود: فریز کردن محصولات غذایی نمی‌تواند سالمونلا را از بین ببرد و در واقع فریز کردن این میکروب‌ها را نمی کشد و فقط آنها را بطور موقت غیرفعال می کند و موقعی که گرم‌شان کنید، دوباره به حالت اولیه و فعال برمی گردند. رحمانی با بیان اینکه هر غذایی را با مایکروویو گرم نکنید تصریح کرد: گرمای مایکروویو خیلی کنترل‌شده نیست و همه بخش‌های غذا را یکسان گرم نمی کند، این اتفاق دمای ناهمسانی را به غذا می‌رساند و باکتری‌ها در بخش‌هایی از غذا که درست داغ نشده‌اند، زنده می‌مانند و دوباره فعالیت می کنند. وی گفت: سالمونلا به مانند دیگر بیماری‌های عفونی از فردی به فرد دیگر می‌تواند منتقل شود، در صورتی که فرد مبتلا، بهداشت فردی مناسبی نداشته باشد، می‌تواند در تماس با افراد دیگر و همچنین وسایل خانه، این باکتری را گسترش دهد و افراد بیشتری را آلوده سازد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، مهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸