گوناگون

آموزش‌های تلویزیونی از ۱۵ شهریور آغاز می‌شود

وزیر آموزش و پرورش گفت: قطعاً کرونا پدیده قطع آموزش و ترک تحصیل را به وجود آورده و سهم محرومان در این راستا بیشتراست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا: محسن حاجی میرزایی- وزیر آموزش و پرورش در نهمین نشست شورای هماهنگی ارتقای شاخص‌های آموزشی و پرورشی مناطق محروم و کمتر توسعه یافته گفت: توسعه عدالت یکی از مهمترین اولویت‌های جمهوری اسلامی است که در فرمایشات امام خمینی(ره) و رهبر معظم انقلاب اسلامی بر آن تأکید شده است. وی با بیان اینکه عدالت در آموزش و دسترسی به یادگیری برابر یکی از مهمترین مسائلی است که باید به آن توجه کرد، گفت: جوامعی که می‌توانند فرصت‌های آموزش را به خوبی توزیع کنند از آسیب‌های اجتماعی جلوگیری می‌کنند. حاجی میرزایی با بیان اینکه فرصت‌های آموزشی باید به طور مساوی در کشور توزیع شوند، گفت: آموزش و پرورش تمام تلاش خود را کرده است تا دسترسی‌ها را توسعه دهد. وزیر آموزش و پرورش گفت: در حال حاضر جمهوری اسلامی عملکرد خوبی در زمینه آموزش در سطح منطقه داشته است. وی با بیان اینکه ۱۰ هزار مدرسه در کشور با زیر ۱۰ نفر دانش آموز در حال فعالیت هستند، گفت: بررسی‌ها نشان داده که سهم محرومان در ترک تحصیل بیشتر از دیگران است. وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: ما نباید کار را رها کنیم و باید برای مشکلات موجود در حوزه آموزش، تدابیری داشته باشیم. حاجی میرزایی با بیان اینکه با توجه به شیوع ویروس کرونا در کشور، اصل بر حضور دانش آموزان در مدارس است، افزود: هر جا به ما اجازه داده شود، مدارس ما دایر خواهند شد و دانش‌آموزان باید حضور داشته باشند. وی ادامه داد: قطعاً کرونا پدیده قطع آموزش و ترک تحصیل را به وجود آورده و سهم محرومان در این راستا بیشتر است. حاجی میرزایی با بیان اینکه مواجه شدن با این بیماری باعث شد تدابیری برای افرادی که دسترسی به آموزش مجازی ندارند اندیشیده شود، گفت: ۳۰ درصد از مدارس که دارای ۸ تا ۱۰ درصد از دانش‌آموزان هستند در مناطق زیر ۳۵ نفر درس می‌خوانند. حاجی میرزایی با بیان اینکه زمان بندی و یا زوج و فرد کردن مدارس روش‌هایی هستند که در نظر گرفته شده‌اند، گفت: برای هر مدرسه طرحی در نظر گرفته خواهد شد تا دانش‌آموزان در مدارس حضور پیدا کنند. وی تصریح کرد: در کنار همه تلخی‌هایی که کرونا داشت در حوزه آموزش اگر بتوانیم آموزش مجازی را به خوبی گسترش دهیم، می‌توانیم با استفاده از بهترین معلم‌ها، محتوایی هماهنگ و در بالاترین سطح بین همه دانش‌آموزان ارائه کنیم. وزیر آموزش و پرورش با اشاره به اینکه امروز باید از همه ظرفیت‌ها استفاده کنیم، گفت: باید یک کمپین اجتماعی تشکیل شود تا مردم در این حوزه ورود و به یکدیگر کمک کنند. وی با بیان اینکه توانستیم در این مدت زمان‌هایی را که دانش‌آموزان به مدرسه نمی‌رفتند، با استفاده از آموزش‌های تلویزیونی مدیریت کنیم، گفت: آموزش‌های تلویزیونی دانش آموزان از ۱۵ شهریور ماه از سر گرفته خواهند شد. وزیر آموزش و پرورش درباره مشکلات آموزش‌های تلویزیونی گفت: ارتباط یک طرفه در آموزش‌های تلویزیونی موجب شده است امکان دریافت مطالب و کنترل وجود نداشته باشد. حاجی میرزایی افزود: اجرای سیاست آموزش‌های مجازی نیازمند تهیه ابزارهایی است که باید حتماً در دسترس دانش آموزان قرار گیرد.

عوارض کووید۱۹ بر شنوایی افراد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در مورد عوارض بیماری کووید۱۹ بر سلامت گوش و شنوایی افراد، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پدرام برقعی-متخصص گوش و گلو و بینی و جراحی سر و گردن، در گفتگوی اینستاگرامی به ارائه توضیحاتی در مورد عوارض کووید ۱۹ بر سلامت گوش افراد مبتلا پرداخت و گفت: آنچه مسلم است، در فاجعه بیماری کرونا، برخی از بیماران با عارضه‌های گوش درد و کاهش شنوایی مواجه می‌شوند. وی با تاکید بر اینکه عارضه گوش درد و عفونت گوش به تنهایی نمی‌تواند علامت کرونا باشد، افزود: گوش درد و کاهش شنوایی، یکی از عوارض بیماری کرونا است که معمولاً در کنار سایر علائم بیماری، نمود پیدا می‌کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اعلام اینکه بین ۱۰ تا ۱۵ درصد بیماران کرونایی بستری دچار عارضه گوش درد و کاهش شنوایی می‌شوند، ادامه داد: درمان جداگانه ای برای رفع این عارضه در زمان ابتلاء به کرونا وجود ندارد و هر آنچه که برای درمان کرونا انجام می‌شود، کافی است. این متخصص گوش و گلو و بینی و جراحی سر و گردن، با عنوان این مطلب که عارضه گوش درد و کاهش شنوایی بیماران کووید۱۹ می‌تواند شامل همه سنین باشد، گفت: عوارض کرونا بر روی گوش، اغلب با بهبود بیمار از بین می‌رود و کمتر شاهد ماندگاری عارضه کرونا بر سلامت گوش بیماران هستیم. برقعی همچنین به سرگیجه به عنوان یکی از علائم گوش درد اشاره کرد و افزود: برخی از انواع سرگیجه می‌تواند ناشی از گوش درد باشد.

عفونت ویروسی مادر به سلول های مغز نوزاد آسیب می رساند

محققان دریافتند وجود عفونت ویروسی در بدن مادر باردار می تواند به سلول های مغز جنین آسیب برساند حتی اگر جنین به آن عفونت مبتلا نشود.

به گزارش پیام آشنا، مطالعات نشان می‌دهد این تأثیر آسیب‌زا ناشی از واکنش سیستم ایمنی مادر به ویروس است که بر سلول‌های مغز جنین تأثیر می‌گذارد. تیم تحقیق با مطالعه بر روی موش‌های آزمایشگاهی دریافت ویروس‌های RNA که موجب بروز بیماری‌های تظیر آنفلوانزا، سرخک، ابولا و کووید۱۹ می‌شوند تأثیر معکوس بر جنین، بعد از ابتلاء مادر به این بیماری‌ها، دارد. از اینرو، میکروگلیا جنین که سلول‌های ایمنی مغز در آن هستند، تحت تأثیر قرار گرفته و رفتار غیرعادی ای از خود نشان دادند. همچنین مشخص شد این تأثیر بر سلول‌های مغز ناشی از واکنش ایمنی مادر به عفونت ویروسی بود. این واکنش ناشی از وجود پروتئین سیستم ایمنی ضدویروس موسوم به اینترفرون، بتا بود که در نتیجه عفونت ویروس به شدت افزایش می‌یابد. میزان زیاد این پروتئین که به عنوان خط مقدم دفاع در مقابل عفونت ویروسی در پستانداران عمل می‌کند، می‌تواند به سلول‌های مغز آسیب برساند.

یک جرعه کتاب

پنج قدم فاصله
نویسنده ریچل لیپینکات
مترجم فاطمه صبحی
انتشارات میلکان

پیام آشنا: پنج قدم فاصله نوشته ریچل لیپینکات، رمانی عاشقانه با موضوعی خاص است. این اثر داستان زندگی دو جوان بیمار است که در بیمارستان عاشق همدیگر می‌شوند اما به دلیل بیماری نمی‌توانند یکدیگر را لمس کنند. در سال ۲۰۱۹ میکی داتری و توبیاس ایاکونیس فیلم‌نامه‌ی پنج قدم فاصله را با اقتباس از همین اثر نوشتند. رمان پنج قدم فاصله را با ترجمه فاطمه صبحی می‌خوانید.

درباره کتاب پنج قدم فاصله

کتاب پنج قدم فاصله داستان زیبای زندگی استلا و ویل است که هردو به فیبروز کیستیک مبتلا هستند. این بیماری دستگاه تنفسی را درگیر می‌کند و زمینه‌ساز عفونت‌های مختلف باکتریایی می‌شود. به همین دلیل استلا و ویل باید هر چندوقت یکبار باید برای چکاپ وضعیت ریه‌هایشان در بیمارستان بستری شوند. یک روز استلا و رفتار گرم او با بیماران و مسئولان بیمارستان نظر ویل، بیمار پنج اتاق آن طرف‌تر را جلب می‌کند. ویل به دنبال استلا تا طبقه پنجم و بخش نوزادان می‌رود و آنجا چندکلمه‌ای با هم حرف می‌زنند اما گفتوگویی چندان دلچسبی ندارند. استلا از زبان پرستار می‌شنود که ویل، علاوه بر داشتن فیبروز کیستیک دچار یک بیماری خطرناک دیگر هم هست و با وجود این بیماری، چند سال دیگر خواهد مرد. او به استلا توصیه می‌کند که فاصله‌اش را با ویل حفظ کند چون در صورت گرفتن آن بیماری سرنوشت او هم مانند ویل خواهد شد. اما شرایط جور دیگری پیش می‌رود و آنها روز به روز بهم نزدیک‌تر می‌شوند.

کتاب پنج قدم فاصله را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

پنج قدم فاصله رمانی عاشقانه است که به موضوع خاص بیماری پرداخته است. مطالعه پنج قدم فاصله برای تمام دوستداران داستان‌های عاشقانه، لذتبخش و دلچسب است.

درباره ریچل لیپینکات

ریچل لیپینکات نویسنده کتاب پنج قدم فاصله در فیلادلفیا متولد شد و در ایالت پاکس، پنسیلوانیا بزرگ شد. او مدرک لیسانس زبان انگلیسی از دانشگاه پیتسبورگ دریافت کرده است. وی در حال حاضر در پیتسبورگ، پنسیلوانیا سکونت دارد و زمانش را بین نوشتن و دویدن به همراه شریک زندگی خود تقسیم می‌کند.

میکی داتری

میکی داتری در شهر آتلانتا متولد شده است. عمده شهرت او به دلیل نوشتن فیلم‌نامه‌های موفقی مانند پنج قدم فاصله و نفرین لیورواست.

۶۰ هزار پزشک برای طبابت اینترنتی امضای دیجیتال گرفتند

معاون سازمان نظام پزشکی گفت: تاکنون هیچ اپلیکیشنی برای طبابت از راه دور مجوز نگرفته اما ۶۰هزار پزشک امضای دیجیتال گرفتند و امکان ارائه این خدمات را دارند، سه هزار پزشک نیز مجوز خدمات طبابت تلفنی گرفته‌اند و تعرفه این خدمات هم مشخص شده است.

به گزارش پیام آشنا، محمد جهانگیری درباره فعالیت برخی اپلیکیشن‌های اینترنتی مانند اسنپ در حوزه ویزیت مجازی گفت: هیچکدام از این اپلیکیشن‌ها مورد تأیید سازمان نظام پزشکی نیستند و مجوزی ندارند و به مردم هشدار می‌دهیم هیچ کدام از این اپلیکیشن‌ها در حوزه خدمات پزشکی به خصوص خدمات آزمایشگاهی نتوانسته‌اند تاکنون استانداردهای لازم را کسب کنند. هیچکدام واجد شرایط و مجوز نیستند و تاکنون به هیچ سامانه‌ای برای خدمات پزشکی و آزمایشگاهی از راه دور مجوز داده نشده است. وی ادامه داد: نگرانی جدی اکنون شدن است و هر پزشکی که درخواست کند در کمتر از یک هفته می‌تواند این مجوز را دریافت کند. وی گفت: تعرفه خدمات پزشکی از راه دور و بر بستر فضای مجازی مشخص است زیرا در کتاب ارزش‌های نسبی خدمات سلامت کدهایی برای این خدمات تعریف شده است و بر اساس این کدها پزشکان می‌توانند در فضای مجازی کار کنند و تعرفه بگیرند. در واقع خدمات پزشکی از راه دور تعرفه گذاری شده است و قابل نظارت است. در مورد خدمات مشاوره پزشکی تلفنی نیز تعرفه‌ها به مخابرات اعلام شده است.

۶۰هزار پزشک امضای الکترونیک گرفتند

معاون سازمان نظام پزشکی ادامه داد: ۶۰هزار پزشک امضای الکترونیک گرفته‌اند و می‌توانند از طریق سامانه‌های اینترنتی به مردم خدمات درمانی و مشاوره ارائه کنند و این تعداد تا چند ماه آینده بسیار بیشتر می‌شود و به نقطه بهتری می‌رسد زیرا به سرعت مجوزهای امضای الکترونیک پزشکان در حال صادر شدن است و هر پزشکی که درخواست کند در کمتر از یک هفته می‌تواند این مجوز را دریافت کند. وی گفت: تعرفه خدمات پزشکی از راه دور و بر بستر فضای مجازی مشخص است زیرا در کتاب ارزش‌های نسبی خدمات سلامت کدهایی برای این خدمات تعریف شده است و گروه‌ها مثل پزشکان عمومی و فوق تخصص هم تعیین و به مخابرات اعلام شده و از ویزیت حضوری ارزان‌تر است. جهانگیری افزود: قبلاً خدمات ویزیت تلفنی پزشکان بدون مجوز سازمان نظام پزشکی انجام می‌شد اما با جلسانی که با شرکت مخابرات داشتیم، قرار شد این کار با مجوز سازمان نظام پزشکی انجام شود. تعرفه‌های نیز مشخص شده و هم از نظر قیمت و هم اینکه چه کسانی اجازه ارائه این خدمات را دارند، ساماندهی شده و پزشکانی که به انجام خدمات تلفنی تمایل دارند یا مراجعه به سازمان نظام پزشکی مجوز می گیرند و یا ارائه این مجوز به مخابرات می توانند این خدمات را ارائه کنند و تاکنون بیش از سه‌هزار پزشک اعم از عمومی، متخصص و فوق‌تخصص مجوز مشاوره تلفنی دریافت کرده‌اند. وی درباره میزان پیشرفت خدمات پزشکی از راه دور و برنامه‌هایی این حوزه افزود: با توجه به اینکه با شیوع اپیدمی کرونا در کشور مواجه هستیم، خدمات پزشکی را می توان به دو دسته تقسیم کرد. خدمات مرتبط با درمان کووید۱۹ و سایر خدمات پزشکی در مورد خدمات مربوط به درمان کووید۱۹ حدود ۸۵درصد مورد درمان این بیماری به صورت سرپایی انجام می شود و حدود ۱۵ درصد درمان این بیماران به صورت بستری در بیمارستان انجام می شود.

روزنه

نکات مهم درباره آموزش شستن دست‌ها به کودکان

یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از انتقال کروناویروس، رعایت بهداشت فردی به ویژه شستن دست‌ها به صورت مکرر و هر بار به مدت حداقل ۲۰ ثانیه اعلام شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: در شرایط شیوع کرونا شستوشوی دست‌ها بیش از پیش اهمیت پیدا کرده اما ممکن است کودکان مانند بزرگسالان عادت به این امر مهم نداشته باشند و ترغیب آن‌ها به شستوشوی مرتب دست‌ها دشوار به نظر برسد. اما چگونه می‌توان شستوشوی صحیح دست‌ها را به کودکان آموزش داد؟ در ادامه چند نکته مهم در این ارتباط به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی "استنفورد چیلدرن" آورده شده است:

چرا شستن دست‌ها مهم است؟

برای فرزندان خود با صبر و حوصله توضیح دهید که شستوشوی دست به جلوگیری از مریض شدن آن‌ها و نیز بیمار شدن افراد دیگر کمک می‌کند. هیچ کس دوست ندارد بیمار شود یا شخص دیگری را بیمار کند. شستوشوی دست می‌تواند به جلوگیری از بروز این موارد کمک کند.

چه زمانی باید دست‌ها را شست؟

به فرزندان خود بیاموزید تا پیش از مواردی چون غذا خوردن، لمس چشم، بینی و دهان یا لمس یک زخم یا جراحت باید حتماً دست‌های خود را بشویند. همچنین شستوشوی دست‌ها پس از استفاده از سرویس بهداشتی، بازی کردن یا لمس حیوانات، دست زدن به غذا یا داروی حیوانات خانگی، بازگشتن از بیرون، بازی کردن در فضای بیرون از خانه، دست زدن به زباله‌ها، دست زدن به پوشک کثیف و بودن در اطراف یک فرد بیمار الزامی است.

مراحل اصلی شستوشوی دست‌ها چیست؟

مراحل زیر را برای شستوشوی صحیح دست‌ها به کودکان خود بیاموزید:

- دست‌های خود را با آب تمیز خیس کرده و با صابون یا مایع دستشویی آن‌ها را کفی کنید.
- دست‌های خود را به اندازه‌ای که بتوانید آهنگ «تولدت مبارک» را دوبار در ذهن خود تکرار کنید به یکدیگر بمالید. کف دست، پشت دست و بین انگشتان خود را تمیز کنید. فراموش نکنید که زیر ناخن‌های خود را نیز تمیز کنید. ناخن‌ها می‌توانند خاک و میکروب‌ها را زیر خود به دام بیندازند.
- دست‌های خود را زیر آب تمیز و جاری بگیرید و آنقدر آن‌ها را به یکدیگر بمالید تا به طور کامل کف از روی آن‌ها شسته شده و تمیز شوند.
- چند بار دست‌های خود را بتکانید تا قطرات آب از روی آن بچکد. سپس آن‌ها را با دستمال کاغذی یا حوله تمیز کاملاً خشک کنید.

آیا قد فرزندتان به سینک یا روشویی نمی‌رسد؟

اگر فرزند شما کوچک است، او را بالا نگه دارید تا به او کمک کنید که به سینک ظرفشویی یا روشویی داخل سرویس بهداشتی برسد. اگر فرزند شما می‌تواند به تنهایی بایستد، از یک چهارپایه ایمن برای رسیدن او تا شیر آب استفاده کنید. اگر برایتان مقدور نیست فرزندتان را بلند کنید و هیچ چهارپایه‌ای هم در نزدیکی‌تان وجود ندارد، دست‌های او را با دستمال کاغذی مرطوب و صابون پاک کنید. سپس از یک دستمال کاغذی مرطوب دیگر استفاده کنید تا کف‌ها را پاک کنید. در آخر دست‌های او را با یک دستمال کاغذی تمیز سوم خشک کنید. دست‌های خود را بعد از کمک به کودک خود برای تمیز کردن دست‌هایش بشویید.

چه زمانی از ضدعفونی‌کننده دست باید استفاده کرد؟

ضدعفونی‌کننده دست زمانی که دست‌ها کاملاً کثیف یا چرب باشد به خوبی کار نمی‌کند. صابون و آب بهترین گزینه هستند، زیرا خاک، چربی و میکروب‌ها را کاملاً از بین می‌برند. اما ضدعفونی کننده دست هنگامی که صابون و آب در دسترس نیست جایگزین خوبی است. از یک ضدعفونی کننده بر پایه الکل با حداقل ۶۰درصد الکل استفاده کنید.

نحوه استفاده از ضدعفونی‌کننده دست را به کودکان خود بیاموزید:

- ابتدا اندازه یک چهارم از کف دست را باید ضد عفونی کننده کف دست خود بریزید.
- جلو و عقب دست و بین انگشت‌های خود را به طور کامل به هم مالیده تا خشک شوند.

چند نکته برای ترغیب کودکان به شستن دست‌ها:

- به الگوی کودک خود تبدیل شوید: حتماً خودتان نیز به آنچه کودکتان را به آن ترغیب می‌کنید عمل کنید. پیش از غذاپختن یا خوردن، دست‌های خود را بشویید. پس از دستشویی، بازگشت به خانه از بیرون، کار کردن یا بازی کردن نیز حتماً دست‌های خود را بشویید.
- صبور باشید: مدت زمانی طول می‌کشد که کودک به شستن دست‌های خود عادت پیدا کند و این کار را به درستی انجام دهد. در صورت لزوم حتماً او را راهنمایی کنید.
- هر زمان که شستوشو لازم بود، به او یادآوری کنید. کودکان تنها در صورت مشخص بودن خاک، مانند گل و لای یا رنگ روی دست‌هایشان آن‌ها را شستوشو خواهند داد. لازم است به آن‌ها یادآوری شود تا میکروب‌هایی را که دیده نمی‌شوند نیز از بین ببرند.

مراقب «ترس از دست دادن» باشیم

یک روانشناس بالینی گفت: دلهره و اضطراب دلشتن از اینکه تجربیات دیگران از من بیشتر است، به عنوان یک احساس منفی، نه تنها فرد را دچار افسردگی بلکه میتلا به اختلال «فومو» (fomo) یا «ترس از دست دادن» خواهد کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ریحانه علیدینی افزود: یا توسعه انواع تکنولوژی‌های روز دنیا و به دنبال آن تغییر در ارتباطات انسانی و اجتماعی، به طور طبیعی وابستگی به اینترنت به عنوان پل ارتباطی، بیش از پیش شده و زمانی که فردی احتیاج روانی به آنلاین بودن پیدا می‌کند، هنگام آفلاین (خاموشی) این موضوع می‌تواند اضطراب شدیدی در آن ایجاد کند که به جهت ترس از دست دادن، یا گم شدن، دچار اختلال فومو می‌شود. وی با بیان اینکه فکر لذت بردن دیگران از تجربه های خوشایند که فرد دارای اختلال از آن محروم یا بی اطلاع مانده، ایتلایه فومو را تشدید می‌کند، تصریح کرد: شیوع فومو یا توجه به پیشرفت های فناورانه، روز به روز در جامعه در حال گسترش است به نحوی که نیاز مبرم و یا بیش از اندازه به اینترنت می‌تواند بر سلامت روان افراد تأثیر منفی گذارد. این روند حتی می‌تواند احساس منفی و حس افسردگی را در کاربران تشدید کند. این روانشناس گفت: فومو زندگی هر کسی را به آنجای تحت‌الشعاع قرار می دهد اما خطر بروز آن در برخی افراد بیشتر است. هنگامی که فردی احساس می کند که دیگران زندگی بهتری نسبت به او دارند یا چیزهای بهتری را تجربه می کنند، در این مواقع ترس از دست دادن رخ داده و فرد عصبیاً احساس حسادت و فکر می کند که عزت نفس خود را از دست داده است. علیدینی افزود: اختلال فومو صرفاً مختص این احساس نیست که شاید فرد بتواند از چیزهای بهتری برخوردار باشد بلکه حس می کند یک چیز مهم و اساسی را که مانند دریافت درجه و پست جدید توسط همکاران در محل کار و یا مواجهه با افراد جدید در مهمانی‌های خانوادگی اما همواره ذهن و افکار میتلایان به این نوع اختلال با نوعی احساس درماندگی از این که چیز بزرگی را از دست داده‌اند، درگیر است. این متخصص روان‌درمانگر تصریح کرد: معمولاً وقتی فردی افسرده یا مضطرب است بطور معمول به دنبال یک ارتباط قوی تر است در واقع مغز می خواهد از حالت انزوا خارج شود و ارتباط واقعی تر با دیگران برقرار کند و حس تعلق داشتن را افزایش دهد. در این مواقع ارتباط حضور و نه مجازی چاره ساز است و یا پیدا کردن یک مشاور و یا هم صحبت خوب و یا با انجام کارهای اجتماعی می توان تغییرات مناسب در خود و روند زندگی ایجاد و افسردگی ترس از دست دادن را فراموش کرد. وی به افسردگی ترس از دست دادن را فراموش کرد. وی به این دسته افراد تأکید کرد، برای اینکه خوشحالی خود را در زندگی بیشتر و مورد نظر حت کننده و ترس آور که به اختلال فومو منجر شود را کنترل و یا کاهش دهید، نیاز است به‌جای تمرکز روی ندانشته‌ها، سعی شود به داشته ها بیشتر توجه شود. علیدینا تأکید کرد: ترس از دست دادن جدا از افزایش نارضایتی، می‌تواند منجر به مشارکت بیشتر در رفتارهای ناسالم شود. برای نمونه در رفتارهای فردی این اختلال می‌تواند در مواقع خشم و درگیری‌های خیابانی، حتی هنگام رانندگی یا یک لحظه حواس‌پرتی سحنه‌ای دل خراشی برای فرد بوجود آورد که شاید جبران ناپذیر باشد. از این رو باید تلاش کرد تا موارد نراحت کننده را از ذهن و افکار بیرون کرد و یا به حداقل رساند.

تازه های سلامت

مصونیت کودکان تغذیه‌شده با شیر مادر در مقابل سرطان و اماس

مدیر گروه تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی گفت: کودکانی که شیر مادر دریافت می‌کنند، در مقابل بیماری‌هایی همچون سرطان، اماس و سایر بیماری‌ها، مقاوم هستند چراکه شیر مادر سرشار از ایمونوگلوبین‌های تقویت کننده سیستم ایمنی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، پروین میرمیران با بیان اینکه مصرف شیرهای غیرپاستوریزه، امکان دارد بیماری‌های عفونی، میکروبی و انواع اسهال‌ها را به دنبال داشته باشد، گفت: اولویت ما سالم‌بودن شیر است و می‌توانیم از شیر پاستوریزه یا هموژنیزه با حفظ ارزش غذایی آن استفاده کنیم؛ مصرف شیر برای سلامت بدن ضروری است اما نوشیدن شیر فاسد یا آلوده می‌تواند باعث بیماری‌های خطرناکی شود. وی با اشاره به اینکه در لبنیات نباید از روغن پالم استفاده شود، گفت: البته در انواع لبنیات به‌خصوص ماست به‌منظور بهبود طعم و مزه، روغن‌های خوراکی اضافه می‌کنند و ممکن است که مصرف مکرر آن برای سلامتی مشکل‌ساز باشد. بنابراین، در اصالت و برچسب‌های تغذیه‌ای کالاهای خوراکی باید به میزان و نوع چربی افزوده شده به آن به طور دقیق اشاره شود.

کودکان زیر دو سال شیر مادر مصرف کنند

مدیر گروه تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی در ادامه به مصرف روزانه شیر در گروه‌های مختلف سنی تأکید و تصریح کرد: برای کودکان توصیه شده که روزانه حداقل دو لیوان شیر مصرف کنند و در مورد کودکان دو سال به بالا توصیه به مصرف شیر کم چرب و کودکان زیر دو سال طبق علم روز و نظر اسلام توصیه به مصرف شیر مادر شده است.

تغذیه با شیر مادر مناسب‌ترین نوع تغذیه برای شیرخواراست

وی ادامه داد: تغذیه با شیر مادر مناسب‌ترین نوع تغذیه برای شیرخوار است؛ پس از زایمان، هیچ لحظه‌ای را برای شروع تغذیه با شیرمادر نباید از دست داد. چربی موجود در شیر مادر از نوع چربی‌هایی زنجیره متوسط و بلند است که به‌راحتی قابل هضم هستند و شیرمادر حدود ۴درصد چربی دارد. در حال حاضر علم روز به این نتیجه رسیده که مادران در سراسر دنیا و حتی آمریکا تشویق می‌شوند تا به فرزندانشان شیر خود را بدهند. میرمیران ادامه داد: طبق تحقیقات انجام شده، شیرمادر برای رشد جسمی و ذهنی کودک با وجود چربی، برای رشد غشاهای سلولی مؤثر است. کودکانی که شیر مادر دریافت می‌کنند، در مقابل بیماری‌هایی همچون سرطان، اماس و سایر بیماری‌ها، مقاوم هستند چراکه شیرمادر سرشار از ایمونوگلوبین‌های تقویت کننده سیستم ایمنی است. وی در مورد کودکانی که شیر مادر را مصرف نمی‌کنند، گفت: عدم مصرف شیرمادر نرمی استخوان را به دنبال دارد و در الگوهای غذایی و راهنماهای روزانه گفته می‌شود که نوزادان باید شیر مادر را دریافت کنند. مدیرگروه تغذیه بالینی و رژیم‌درمانی دانشکده علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در ادامه در خصوص تأثیرگذاری مصرف شیر بر استخوان‌ها، تصریح کرد: افرادی که تا سن بلوغ شیر را تا دو لیوان مصرف می‌کنند، از رشد استخوانی بهتری برخوردار هستند یعنی رشد آن‌ها، متناسب با قد و تزئینگ خانواده خواهد بود اما افرادی که شیر کمتر مصرف می‌کنند، ممکن است از جهت قدی به حد پتانسیل نرسند.

میرمیران خاطرنشان کرد: شیر در گروه لبنیات بیشترین تأثیر را در نشست کلسیم بر استخوان‌ها دارد. بنابراین، برای جلوگیری از نرمی استخوان در کودکان شیر را توصیه و در بزرگسالان برای پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی‌های نواحی مختلف استخوان ناحیه دست نیز توصیه به مصرف لبنیات به‌ویژه لبنیات غنی‌شده از ویتامین Dمی‌شود. چون جذب کلسیم با ویتامین Dافزایش می‌یابد. بنابراین، اگر کلسیم در کنار ویتامین Dباشد، جذب آن بهتر است و پیشگیری از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. برای همین به افراد مسن توصیه می‌شود یک تا دو لیوان شیر به طور روزانه به‌منظور جلوگیری از پوکی استخوان مصرف کنند.

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، میهمان 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