گوناگون

امکان رعایت بهداشت در مدارس وجود ندارد

وزیر آموزش و پرورش گفت: با توجه به شناخت عمیقی که من از مدارس ایران دارم، می‌دانم که خیلی از مدارس این امکان برایشان وجود ندارد که بتوانند بهداشت را رعایت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایلنا، علی اصغر فانی- وزیر آموزش و پرورش، با انتقاد از بازگشایی مدارس در شرایط کرونایی کشور گفت: نکته‌ای که در ابتدا باید به آن توجه کرد، در نیمه اعلام شدن آموزش حضوری است. از چهارشنبه هفته گذشته قرار بود، آموزش بر پایه فضای مجازی پیامرسان شاد و آموزش تلویزیونی در دستور کار باشد و مدیران مدارس و مسئولان آموزش و پرورش از اسفند گذشته تا ۱۳ شهریور روی این موضوع کار کردند، اما به یک‌باره اعلام شد که کلاس‌ها حضوری است و طبیعتا مدارس نمی‌توانند آمادگی لازم را ظرف یکی و دو روز به دست آورند.

آمادگی لازم برای بازگشایی مدارس وجود نداشت

وی ادامه داد: به طور کلی ما زمان لازم را برای بازگشایی به صورت حضوری نداشتیم و عملا مشاهده شد که درصد قابل توجهی از دانش‌آموزان به مدرسه نیامده بودند. آموزش و پرورش یک نهاد فرهنگی- اجتماعی است و در هر تصمیم باید این را در نظر بگیرد که با احساب ۱۴ میلیون دانش‌آموز و اولیا آنها و یک میلیون معلم، نزدیک به ۲۰ میلیون مخاطب مستقیم دارد، لذا باید خیلی یخته‌تر، با برنامه‌ریزی بیشتر و زمانبندی مناسب‌تری این کار انجام می‌شد.

امکان رعایت بهداشت در خیلی از مدارس وجود ندارد

فانی اضافه کرد: با توجه به شناخت عمیقی که من از مدارس ایران دارم، می‌دانم که خیلی از مدارس این امکان برایشان وجود ندارد که بتوانند بهداشت را رعایت کنند به خصوص توجیه کردن دانش‌آموزان ابتدایی برای اینکه چه کاری کنند یا نکنند، بسیار سخت است. از این رو باید با احتیاط بیشتری تصمیم‌گیری می‌شد. پس از این هم باید با واقع‌بینی و توجه به وضعیت واقعی مدارس تصمیم‌گیری شود.

مسئولان قدم‌هایشان را دقیق‌تر بردارند

وی در پاسخ به این سوال که اگر در این بازه زمانی که کلاس‌ها حضوری هستند، دانش‌آموزی به کرونا مبتلا شود چه عواقب سیاسی و اجتماعی می‌تواند برای کشور در پی داشته باشد؟ گفت: این مسأله هم در سطح جهانی و هم در سطح داخلی می‌تواند برای ما مشکل ایجاد کند. اگر اتفاقی بیفتد اولیا معترض به مدیر مدرسه، مدیر منطقه، مدیر کل استان، وزیر آموزش و پرورش و در نهایت دولت خواهند شد. وزیر آموزش و پرورش اظهار داشت: لذا باید دقت کرد و تصمیم‌گیری برای این کار را کوچک ندید، زیرا این اقدام بسیار حساس و سرنوشت‌ساز است. امیدوارم مسئولان توجه کنند و حرکت‌هایشان حساب شده باشد و قدم‌هایشان را دقیق‌تر بردارند.

۲ راهکار آموزش و پرورش برای کنترل ترافیک مصرفی "شاد"

مسئول شبکه شاد گفت: برای اطمینان خاطر از پاسخگویی ترافیک اینترنت کشور در استفاده از شاد با شورای عالی فضای مجازی مذاکره کردیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، حسن الحسینی -مسئول شبکه شاد وزارت آموزش و پرورش درباره پیش‌بینی‌های انجام شده برای کنترل ترافیک استفاده از "شاد" اظهار کرد: برای اطمینان خاطر از پاسخگویی ترافیک اینترنت کشور در استفاده از پلتفرم داشت، دو اقدام انجام دادیم و در گام نخست از شورای عالی فضای مجازی کشور به‌عنوان تضمین و صیانت‌کننده زیرساخت‌ها کمک گرفتیم، آنها با تمام توان اجرای اپریوزه شاد را به‌عنوان برنامه اصلی کشور تلقی می‌کنند و تصور می‌کنیم می‌توان اطمینان خاطر نسبی داشت. وی افزود: در گام دوم، حضور دانش‌آموزان در پلتفرم شاد را دست‌بندی کردیم و به ترتیب از صبح تا بعدازظهر دانش‌آموزان متوسطه اول، متوسطه دوم، دوره دوم ابتدایی دوم و دوره اول ابتدایی حضور پیدا می‌کنند. مسئول شبکه شاد آموزی شاد گفت: دانش‌آموزان ابتدایی را در زمان‌بندی عصر قرار دادیم تا والدین حضور داشته باشند و دانش‌آموز بتواند از ابزار آنها استفاده کند همچنین پدر و مادر به فرزند خود برای یادگیری کمک کنند. الحسینی بیان کرد: شاد جدید با نسخه قبلی تفاوت دارد و لبکانات نرم‌افزاری آن توسعه یافته و تبدیل به پلتفرم واقعی آموزشی شده است. وی درباره تأمین تبلت برای دانش‌آموزان بازمانده از آموزش مجازی گفت: تأمین ابزار از مسئولیت‌های مستقیم آموزش و پرورش نیست و وظیفه صنعت است که باید آن را تولید کند و هم‌اکنون کمبود ابزار در کشور داریم؛ تعداد قابل توجهی از دانش‌آموزان به فضای مجازی دسترسی ندارند البته با صنعت و ارتش گفت‌وگوهایی داشتیم تا ابزار را تهیه و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند. بر اساس این گزارش الحسینی پیش از این نیز گفته بود: مرکز تماس با ۵۰ربسنل برای پاسخگویی به مشکلات شبکه شاد ایجاد شده است؛ هم‌اکنون در بحث دسترسی برخی دانش‌آموزان به ابزار هوشمند مشکل داریم و از رؤسای آموزش و پرورش می‌خواهیم از طریق شورای آموزش و پرورش برای این مشکل اقدام کنند. همچنین سیم‌کارت دانش‌آموزی به مدد می‌آید از سوی دیگر عدم پوشش شبکه را حتما گزارش کنید.

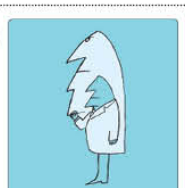
سبک زندگی فعال خطر بیماری کلیوی را کاهش می‌دهد

به گفته محققان، سبک زندگی فعال شامل مصرف سبزیجات بیشتر، ورزش منظم و ترک سیگار است که خطر ابتلا به بیماری کلیوی را کاهش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان مؤسسه کارولینسکا سوئد در مطالعه خود بیش از ۱۰۰ مقاله تحقیقی را بررسی کردند تا تعیین کنند که کدام عادات زندگی می‌توانند به پیشگیری از بیماری مزمن کلیوی کمک کنند. داده‌ها مربوط به بیش از ۲.۵ میلیون فرد سالم از ۱۶ کشور بود. بررسی‌ها نشان داد رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات با میزان بالاتر پتاسیم و مصرف کمتر نمک، ورزش بیشتر، ترک سیگار و ترک مصرف مشروبات الکلی خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را ۱۴ تا ۲۲ درصد کاهش می‌دهد.

«جایمون کلی» محقق ارشد تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم نوع سبک زندگی نقش مهمی در خطر ابتلا به بیماری کلیوی دارند و فکر می‌کنیم می‌توانیم بدین طریق به افراد در پیشگیری از آسیب کلیوی کمک کنیم.» محققان تاکید می‌کنند دستورالعمل سبک زندگی تنها در مورد افراد سالم توصیه می‌شود و افرادی که در حال حاضر مبتلا به بیماری کلیوی هستند باید از دستورالعمل پزشک شأن پیروی نمایند.

یک جرعه کتاب



همه دروغ می‌گویند
نویسنده: ست استیونز داویدویتس
مترجم: ریحانه عبدی
نشر گمان

پیام آشنا: کتاب همه دروغ می‌گویند اثر استفنس داویدویتز و از مجموعه خرد و زندگی نشر گمان است. هدف مجموعه خرد و زندگی، ساده کردن فلسفه و دعوت به تفکر درباره معنای زندگی برای همه انسان‌هاست.

استفنس داویدویتز کارشناس کلان داده (Big Data) و دانش‌آموخته رشته فلسفه و اقتصاد از دانشگاه‌های استنفورد و هاروارد است. همه دروغ می‌گویند کتاب اول داویدویتز است و در حدود یک سال و نیمی که از انتشارش می‌گذرد، شهرت زیادی نصیب نویسنده‌اش کرده است.

درباره کتاب همه دروغ می‌گویند

حرف اصلی این کتاب این یک جمله است: «ما به همه دروغ می‌گوییم به جز جستجوگر گوگل». داویدویتز در این کتاب درباره انبوه اطلاعاتی که شرکت‌ها بزرگ به ویژه گوگل از مردم جمع می‌کنند، همان Big Data و کاربرد آنها در مطالعات جامعه‌شناسانه و روان‌شناسانه و شناسایی رفتارها و عادات جوامع مختلف صحبت می‌کند. او در این اثر به موضوع جالبی اشاره می‌کند و آن هم این است که ما ممکن است درباره موضوعی که ذهنمان را مشغول کرده مثلا یک دل پیچه شبانه به شریک زندگی‌مان چیزی نگوییم اما حتما به سراغ گوگل می‌رویم تا ببینیم درد من ممکن است نشانه چه چیزی باشد. ما ممکن است با اطرافیانمان صادق نباشیم اما از گوگل نمی‌توانیم چیزی را مخفی کنیم در نتیجه گوگل تبدیل به انباری بزرگی از داده‌های رفتاری انسان‌ها می‌شود که می‌توان در تحلیل‌های بزرگ علمی در رشته‌های مختلف از آنها استفاده کرد. در این کتاب نویسنده برای اثبات این حرف خود، مثال‌ها، داستان‌ها و مصادیق گوناگون و جالبی می‌آورد که شنیدن و خواندنشان برای همه به خصوص کاربران همیشگی اینترنت جذاب خواهد بود.

خواندن کتاب همه دروغ می‌گویند را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

تمامی کاربران اینترنت و استفاده‌کنندگان از فضای مجازی به ویژه کسانی که مایلند کوچکترین اطلاعات زندگی‌شان را از طریق جستجوگر گوگل پیدا کنند این اثر را بخوانند.

فیشینگ اطلاعات با تله لوازم‌التحریر ارزان!

با یاز شدن مدارس، کلاهبرداران با موضوع فروش لوازم‌التحریر ارزان‌قیمت اقدام به ارسال لینک‌های جعلی و هدایت کاربران به درگاه‌های فیشینگ بانکی برای سرقت اطلاعات بانکی شهروندان و خالی کردن حساب آن‌ها می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، یکی از شگردهای جمع‌آوری اطلاعات کاربران سایت‌های فیشینگ است. رصد فضای مجازی سایت‌هایی جعلی را نشان می‌دهد که برای ارائه خدمات به کاربران، اطلاعات حساب افراد را جمع‌آوری و از این اطلاعات سوءاستفاده کرده یا آن را در اختیار دیگران قرار می‌دهند.

از طرفی، شروع فعالیت مدارس بعد از یک دوره تعطیلی طولانی، جذابیت خاص خود را برای دانش‌آموزان به خصوص دوره ابتدایی دارد و اگرچه وزارت آموزش و پرورش اعلام کرده نیازی به خرید لباس فرم جدید نیست، ولی شوق و ذوق دانش‌آموزان در تهیه لوازم‌التحریر و کیف کفش و صفحات شاد برای مجرمین اینترنتی که کاربران را به سوی درگاه‌های جعلی هدایت کنند زیاد به گفته مسوولان مرتبط با امنیت کاربران در فضای مجازی، بیشترین ارجاع به سایت‌های فیشینگ از طریق شبکه‌های اجتماعی است. به همین دلیل پلیس فتا در این زمینه هشدار داده است که برای خرید این اقلام حتماً به سایت‌های معتبر دارای نماد مراجعه کنید.

مهم‌ترین عنصر در ارزیابی اعتبار هر فروشگاه اینترنتی داشتن نماد اعتماد الکترونیک است. نماد الکترونیک فقط به فروشگاه‌های حقیقی یا حقوقی اعطاء می‌شود که توسط سیستم‌های دولتی از جمله مرکز توسعه تجارت الکترونیک، کسب‌وکار آن‌ها تائید شده باشد. معمولاً فروشگاه‌هایی که نماد اعتماد الکترونیک دارند لوگوی نماد را در صفحه اصلی قرار می‌دهند تا همه بتوانند آن‌ها را بررسی کنند

با توجه به اینکه کلاهبرداران، اقدام به ارسال لینک‌های جعلی تحت عنوان خرید آنلاین لوازم‌التحریر با قیمت باورنکردنی در شبکه‌های اجتماعی می‌کنند لازم است فریب پیام‌ها و آگهی‌های تبلیغات منتشرشده در فضای مجازی در کانال‌ها و گروه‌ها را نخورید و اگر قصد خرید آنلاین را دارید، حتماً از فروشگاه‌های اینترنتی دارای نماد اعتماد الکترونیک خرید کنید، زیرا این فروشگاه‌های اینترنتی در عین مجاز و معتبر بودن، ملزم به رعایت قوانین نیز هستند و از خرید کالا و خدمات تبلیغ‌شده در شبکه‌های اجتماعی خودداری کنید.

کاوش

مراقب عطسه‌های کرونایی باشید

شاید تا چند ماه قبل اگر یک نفر کنار دست شما ده بار عطسه هم می‌کرد، زیاد مهم نبود. اما این روزها، شنیدن صدای هر عطسه‌ای، هراس به جان مامی‌اندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، با نزدیک شدن به آغاز فصل پاییز، روزهای سرد سال هم از راه می‌رسد. روزهایی که به دلیل تغییرات جوی، با شیوع بالای سرماخوردگی‌ها همراه است. اما پاییز۹۹ یک تفاوت با پاییزهای گذشته دارد و آن هم مهمان ناخوانده‌ای به نام ویروس کرونا است.

این ویروس منحوس و در عین حال خطرناک، پاییز امسال را تلخ کننده ساخته است. زیرا، علاوه بر اینکه باید مراقب باشیم تا سرما نخوریم، بایستی از خودمان در برابر این ویروس محافظت کنیم. به گفته پزشکان، در رابطه با همه گیری کووید۱۹، دو مسیر انتقال اصلی در نظر گرفته می‌شود. اولین مسیر انتقال از طریق قطرات تنفسی هنگام عطسه، سرفه یا صحبت کردن است. دومین مسیر انتقال از طریق تماس دست به دست، دست به سطوح و تماس دست آلوده ویروس به بدن منتقل می‌شود. بنابر آنچه ویروس شناسان عنوان می‌کنند، میزان دوز ویروس و زمانی که فرد در معرض آن قرار می‌گیرد، برای برخی بیماری‌ها ارتباط مستقیمی با ابتلاء به بیماری خواهد داشت. اما آیا دوز ابتدایی ویروس کرونا و مدت زمان مواجهه با ویروس با احتمال ابتلاء به بیماری مرتبط است.

بر اساس شواهد موجود تا این زمان، برای اینکه فردی به بیماری کووید۱۹ مبتلا شود لازم است با دوز مشخصی از ویروس مواجهه یابد. بر اساس فرمول منتشر شده در برخی مطالعات، ابتلاء به این بیماری حاصل ضرب مواجهه با دوز مشخصی از ویروس و مدت زمان مواجهه است.

بر اساس مطالعات انجام شده روی ویروس «سرس» و «سارس»، تخمین زده می‌شود هزار ذره ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است. یک سرفه حدود ۴هزار قطره رها می‌کند و قطره‌ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند. اغلب قطره‌ها بزرگ هستند و به سرعت می‌افتند اما تعداد زیادی از آنها در هوا باقی مانده و می‌توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را بپیمایند.

هر عطسه حدود ۳۰هزار قطره رها می‌کند که تا ۳۲ کیلومتر در ساعت می‌توانند بپیمایش کنند اگر فردی مبتلا باشد، قطرات در هر سرفه یا عطسه او ممکن است حاوی ۲۰۰میلیون ذره ویروسی باشند. اگر فردی نزدیک بیمار باشد و بیمار مبتلا مستقیماً به سمت او عطسه یا سرفه کند احتمال خیلی زیادی دارد که هزار ذره ویروس را استنشاق کرده و به بیماری مبتلا شود. حتی اگر آن سرفه یا عطسه به سمت فرد نباشد، برخی قطرات آلوده کوچک می‌توانند چندین دقیقه در هوا معلق بمانند. اگر فردی چند دقیقه بعد از آن عطسه یا سرفه نیز به اتاق وارد شود و چند نفس بکشد احتمال دارد که ویروس لازم برای مبتلا شدن را دریافت نماید. در حالی که اگر به اتاقی که شخص آلوده در آن تنفس می‌کند وارد شود، ممکن است بیماری حاصل ضرب مواجهه با دوز مشخصی از ویروس و مدت زمان مواجهه است.

بر اساس مطالعات انجام شده روی ویروس «سرس» و «سارس»، تخمین زده می‌شود هزار ذره ویروسی برای ایجاد عفونت لازم است. یک سرفه حدود ۴هزار قطره رها می‌کند و قطره‌ها با سرعت حدود ۸۰ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند. اغلب قطره‌ها بزرگ هستند و به سرعت می‌افتند اما تعداد زیادی از آنها در هوا باقی مانده و می‌توانند در چند ثانیه طول یک اتاق را بپیمایند.

هر عطسه حدود ۳۰هزار قطره رها می‌کند که تا ۳۲ کیلومتر در ساعت می‌توانند بپیمایش کنند اگر فردی مبتلا باشد، قطرات در هر سرفه یا عطسه او ممکن است حاوی ۲۰۰میلیون ذره ویروسی باشند. اگر فردی نزدیک بیمار باشد و بیمار مبتلا مستقیماً به سمت او عطسه یا سرفه کند احتمال خیلی زیادی دارد که هزار ذره ویروس را استنشاق کرده و به بیماری مبتلا شود. حتی اگر آن سرفه یا عطسه به سمت فرد نباشد، برخی قطرات آلوده کوچک می‌توانند چندین دقیقه در هوا معلق بمانند. اگر فردی چند دقیقه بعد از آن عطسه یا سرفه نیز به اتاق وارد شود و چند نفس بکشد احتمال دارد که ویروس لازم برای مبتلا شدن را دریافت نماید. در حالی که اگر به اتاقی که شخص آلوده در آن تنفس می‌کند وارد شود، ممکن است ۵۰ دقیقه یا بیشتر طول بکشد تا یک دوز عفونی را استنشاق کند.

قطرات تنفسی از تنفس، سرعت پایینی داشته و به سرعت سقوط می‌کنند به دلیل عدم تیروی بازدمی در یک تنفس، ذرات ویروسی از تواحی پایینی دستگاه تنفسی خارج نمی‌شوند. قطرات تنفسی ناشی از نفس کشیدن تنها حاوی سطوح پایینی از ویروس‌ها هستند. صحبت کردن تیز راهسازی قطرات تنفسی را ۱۰ برابر افزایش می‌دهد. پنج دقیقه صحبت کردن نزدیک با فرد مبتلا لازم است تا فرد سالم، دوز مورد نیاز برای بیمار شدن را دریافت نماید. بنابراین هر فردی که در یک فضای بسته، مانند دفتر کار مدتی با فرد مبتلا بماند، پتانسیل ابتلاء را دارد.

دو عامل مؤثر بر ابتلاء به بیماری کووید۱۹، دوز (تعداد ویروس) و زمان مواجهه است. به طور خلاصه در معرض عطسه و سرفه قرار گرفتن، پنج دقیقه صحبت با حدود ۵۰دقیقه قرار گرفتن و یک مکان بسته با فرد مبتلا خطر بیمار شدن را در افراد سالم به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. در این روزها رعایت پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از ماسک، حداقل کاری است که می‌تواند از مادر برابر بیماری‌های خطرناک ویروسی محافظت کند. اگر می‌خواهیم به سلامت از پاییز و زمستان عبور کنیم، بهتر است که پروتکل‌های بهداشتی را جدی بگیریم.

طب ایرانی و کشمکش اظهارات غیر کارشناسی؛

از خواص "زردچوبه" برای بدن تا "آب کله پاچه" برای استخوان!

معاون تعالی دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت در واکنش به برخی اظهارات مبنی بر مضر بودن شیر برای استحکام استخوان‌ها و مباحثی که هر از گاهی درباره مفید یا مضر بودن نوعی غذا و ماده غذایی در پیشگیری یا درمان بیماری‌ها مطرح می‌شود، گفت: اظهار نظر بدون تخصص کافی یا نسنجیده مشکلی است که در مباحث تخصصی همچون طب ایرانی بارها مشاهده شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علیرضا عباسیان در واکنش به برخی اظهارات مبنی بر مضر بودن شیر برای استخوان‌ها در رسانه ملی، با تاکید اینکه هر اظهار نظری باید مستند به شواهد باشد، گفت: اظهار نظر بدون داشتن شواهد و دلایل کافی می‌تواند سبب شود تا اگر شواهدی ضد آن ادعا یا اظهار نظر به وجود آید به شخصیت فردی که بدون مدرک اظهار نظر کرده است، آسیب وارد شود. همچنین می‌تواند سبب ایجاد بی اطمینانی به تخصصی که فرد به واسطه آن سخن گفته، شود. اظهار نظر بدون تخصص کافی یا نسنجیده مشکلی است که در مباحث تخصصی همچون طب ایرانی بارها مشاهده شده است.

معضل اظهارات غیر کارشناسی در طب ایرانی

وی افزود: حتی یک پزشک متخصص از سایر تخصص‌ها هم مجاز به اظهار نظر عمومی و کارشناسی در رشته تخصصی طب سنتی نیست؛ زیرا اطلاعات کافی از این علم را ندارد، کما این که یک متخصص طب سنتی ایرانی هم نمی‌تواند و نباید مثلا برای عموم مردم درباره رشته تخصصی رادیولوژی نظر کارشناسی دهد. فرد نیست اگر فردی در رشته پزشکی بسیار موفق بود، مجاز باشد در سایر امور مثلا سیاست یا اقتصاد هم اظهار نظر کند دامنه اظهار نظر باید محدود به تخصص و مستند بر شواهد باشد. از سوی دیگر رسانه‌ها نیز باید تحقیق کنند که آیا فردی که قرار است از یک تریبون رسمی با مردم سخن بگوید صلاحیت کافی و تخصص صحبت پیرامون موضوع مصاحبه را دارد یا خیر؟

زردچوبه از سرطان و ام اس پیشگیری می کند؟

عباسیان با اشاره به اینکه به طور کلی در طب ایرانی مثل سایر تخصص های پزشکی، تئوری پردازی پیرامون موضوعات وجود دارد، تصریح کرد: از این رو این تئوری که غذاهای خاص می‌توانند برخی بیماری‌ها را درمان کنند مطرح می‌شود، مثلا برخی معتقدند زردچوبه آنتی اکسیدان بالایی دارد که برای بدن مفید است و می‌تواند باعث جلوگیری از بروز سرطان‌ها، بیماری MS و... شود. ذکر این تئوری‌ها بی‌پایه نیست و بر اساس شواهد بوده، اما باید به شکل عملی هم امتحان شود. برای این مثال، زمانی که تحقیقات گسترده انجام شد مشخص شد با اینکه زردچوبه منبع غنی آنتی اکسیدان است ولی بدن باید بتواند از ماده غذایی توصیه شده آن چیزی را استخراج کند که منتظر متخصصین است و با تحقیق بر زردچوبه دیدند بدن با قابلیت جذب آنتی اکسیدان زردچوبه را ندارد.

نقش شیر در استحکام استخوان‌ها: آری یا خیر؟

وی افزود: در مورد ادعای اخیر در خصوص شیر و آب کله‌پاچه نیز، شرایط باید بر همین اساس باشد. از نظر منطقی هم در شیر و هم در آب کله‌پاچه کلسیم وجود دارد اما اینکه خواص آب کله‌پاچه بیش از شیر هست یا خیر باید بر سطح وسیعی از مردم امتحان شود تا ببینیم تراکم استخوان با مصرف مدت مشخصی از آب کله‌پاچه تغییر می‌کند یا خیر؟ تاکنون اینکه شیر منبع ذخیره‌ای کلسیمی بدن است بدیهی در نظر گرفته می‌شده، اما الان در دنیا برخی شبهات نسبت به این موضوع به وجود آمده است. در وعله اول بر اساس آمار مشاهده کرده‌اند که زنان کانادایی علی‌رغم آنکه پرمصرف‌ترین زنان دنیا در خوردن لبنیات هستند، اما تراکم استخوان خیلی بالا و مورد انتظار را نداشتند؛ از طرفی مشخص شده که در بسیاری از نقاط قفقاز نشین دنیا که شیر مصرف نمی‌کنند یا سرانه مصرفشان پایین است مردمانی با تراکم استخوان بالا زندگی می‌کنند.

عباسیان ادامه داد: برای افزایش تراکم استخوان اکنون مهم‌ترین عامل، وزن گذاشتن بر استخوان است. اینکه تراکم استخوان بالا نیز در برخی جوامع فقیر دیده می‌شود به دلیل برداشتن بار باورهای قابل توجه بوده است. باوزن گذاری بر استخوان به تدریج شاهد محکم شدن استخوان خواهیم بود؛ بنابراین مهم‌تر از بحث مصرف کلسیم، موضوع وزن گذاری بر استخوان از کودکی و داشتن فعالیت بدنی مناسب در تمام ادوار زندگی است. ذکر این نکات به هیچ عنوان به معنای توصیه برای عدم مصرف شیر نیست؛ اما مورد موثری است که بر استحکام استخوان‌ها نقش دارند.

وی با بیان اینکه شیر یکی از منابع مهم تامین کلسیم در بدن است، اظهار کرد: به جز شیر منابع دیگری مانند برخی غلات، آجیل‌ها، میوه‌ها و... نیز در تامین کلسیم نقش دارند. توصیه جدی و اصلی ما به مردم این است که پرهیز برای انسان سالم مفتد نا پرهیزی برای انسان بیمار است یعنی انسان سالم باید از همه خوراکی‌ها بخورد در عین حالی که در خوردن هیچ چیزی افراط یا تفریط نمی‌کند برای رساندن کلسیم به بدن نیز مصرف لبنیات باید به تدریج افزایش یابد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

بازی زندگی، بازی بومرنگ‌هاست: بندار و کردار و گفتار انسان، دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد

فلورانس اسکاول شین

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه های سلامت

کودکان روزانه چند لیوان شیر بخورند

افرادی که تا سن بلوغ روزانه دو لیوان شیر مصرف می کنند، از رشد استخوانی بهتری برخوردارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پروین میرمیران متخصص تغذیه، با اشاره به مصرف روزانه شیر در گروه‌های مختلف سنی، گفت: برای کودکان توصیه شده که روزانه حداقل دو لیوان شیر بخورند و در مورد کودکان بالای دو سال توصیه به مصرف شیر کم چرب و کودکان زیر دو سال طبق علم روز و نظر اسلام توصیه به مصرف شیر مادر شده است.

وی ادامه داد: تغذیه با شیر مادر مناسب‌ترین نوع تغذیه برای شیرخوار است. پس از زایمان، هیچ لحظه‌ای را برای شروع تغذیه با شیر مادر نباید از دست داد. چربی موجود در شیر مادر از نوع چربی‌هایی زنجیره متوسط و بلند است که به راحتی قابل هضم هستند و شیر مادر 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 افزود: شیر مادر برای رشد جسمی و ذهنی کودک با وجود چربی، برای رشد غشاهای سلولی موثر است. کودکانی که شیر مادر دریافت می‌کنند، در مقابل بیماری‌هایی همچون سرطان، ام اس و سایر بیماری‌ها مقاوم هستند، چرا که شیر مادر سرشار از ایمونوگلوبین های تقویت کننده سیستم ایمنی است.

وی در مورد کودکانی که شیر مادر نمی‌خورند، گفت: عدم مصرف شیر مادر ترمی استخوان را به دنبال دارد و در الگوهای غذایی و راهنماهای روزانه گفته می‌شود که نوزادان باید شیر مادر را دریافت کنند.

این متخصص تغذیه، درباره تأثیرگذاری مصرف شیر بر استخوان‌ها، اظهار کرد: افرادی که تا سن بلوغ شیر را تا دو لیوان در روز مصرف می‌کنند، از رشد استخوانی بهتری برخوردارند. یعنی رشد آنها متناسب با قد و ژنتیک خانواده خواهد بود. اما افرادی که شیر کمتر مصرف می‌کنند ممکن است از جهت قدی به حد پتانسیل نرسند.

میرمیران ادامه داد: شیر در گروه لبنیات بیشترین تأثیر را نسبت به کلسیم بر استخوان‌ها دارد. بنابراین برای جلوگیری از ترمی استخوان در کودکان شیر را توصیه و در بزرگسالان برای پیشگیری از پوکی استخوان و شکستگی‌های نواحی مختلف استخوان ناحیه دست و... ، نیز توصیه به مصرف لبنیات به ویژه لبنیات غنی شده از ویتامین D می‌شود. چون جذب کلسیم با ویتامین D افزایش می‌یابد. بنابراین اگر کلسیم در کنار ویتامین D باشد جذب آن بهتر است و از پوکی استخوان پیشگیری می‌کند. برای همین به افراد مسن توصیه می‌شود یک تا دو لیوان شیر به طور روزانه به منظور جلوگیری از پوکی استخوان مصرف کنند.

باجامعه همراه‌باشید

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 می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸