گوناگون

چالش‌های آموزش زبان‌های غیرانگلیسی در مدارس

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، با بیان اینکه کتاب‌های درسی زبان‌های غیرانگلیسی در حدود ۹۵۰ عنوان است گفت: مکلف هستیم برنامه درسی و کتاب‌های زبان‌های فرانسه و آلمانی را تولید کنیم اما مشکل اصلی در اجرای این برنامه‌ها در مدارس است برای اجرای موفق این برنامه‌ها، نیاز به حداقل تعداد دانش‌آموزان متقاضی و دبیران متخصص داریم که در حال حاضر با کمبود در این زمینه مواجه هستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حجت‌الاسلام علی لطیفی با اشاره به تغییرات اخیر در کتاب کار و فناوری پایه ششم گفت: بخش فناوری اطلاعات و ارتباطات این کتاب به‌روزرسانی شده و آموزش کدنویسی و مفاهیم هوش مصنوعی به آن اضافه شده است. با وجود تغییرات در محتوای کتاب‌ها، نقش معلمان در ایجاد فضای آموزشی جذاب و موثر بسیار مهم است. روش‌های تدریس و تعامل معلمان با دانش‌آموزان می‌تواند تأثیر بسزایی در علاقه‌مندی دانش‌آموزان به یادگیری داشته باشد.

وی از تهیه راهنمای عملی آموزش ترکیبی برای معلمان خبر داد و افزود: این راهنما به معلمان کمک می‌کند تا با استفاده از فناوری‌های نوین، طراحی تدریس بهتری داشته باشند و از ابزارهای دیجیتال به‌صورت مؤثر در فرایند آموزش استفاده کنند و کیفیت آموزش را ارتقاء دهند.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی به بررسی چالش‌ها و اقدامات انجام‌شده در زمینه آموزش زبان‌های فرانسه و آلمانی در مدارس پرداخت و ادامه داد: مکلف هستیم برنامه درسی و کتاب‌های زبان‌های فرانسه و آلمانی را تولید کنیم، اما مشکل اصلی در اجرای این برنامه‌ها در مدارس است. برای اجرای موفق این برنامه‌ها، نیاز به حداقل تعداد دانش‌آموزان متقاضی و دبیران متخصص داریم که متأسفانه در حال حاضر با کمبود در این زمینه مواجه هستیم. این موضوع باعث شده است که اجرای برنامه‌های آموزش زبان‌های غیرانگلیسی در مدارس با چالش‌های جدی روبه‌رو شود.

لطیفی با اشاره به مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش، گفت: بر اساس این مصوبه، موظف شده‌ایم چارچوب برنامه درسی زبان‌های فرانسه و آلمانی را تهیه کنیم. این چارچوب آماده و همکاری خوبی با کانون زبان ایران در این زمینه انجام شده است. کانون زبان ایران در حال تهیه برنامه‌های تفصیلی برای هر یک از این زبان‌هاست و بخش زیادی از کار پیش رفته است.

وی با بیان اینکه کتاب‌های درسی زبان‌های غیرانگلیسی در حدود ۹۵۰ عنوان است افزود: همچنین برای جذب دانش‌آموزان به محتوای آموزشی، بیش از ۹۵۰۰ قطعه چندرسانه‌ای شامل فیلم، موشن گرافیک و صوت به کتاب‌های درسی اضافه کرده‌ایم. این محتواها از طریق کیوآرکدهای موجود در کتاب‌ها در دسترس دانش‌آموزان قرار می‌گیرد و به عنوان مکمل آموزشی استفاده می‌شود.

رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی با بیان اینکه با توجه به تغییرات سریع فناوری و علاقه دانش‌آموزان به استفاده از ابزارهای دیجیتال، از طریق شبکه شاد محتواهای آموزشی متنوعی در قالب کانال‌ها و گروه‌های آموزشی ارائه داده می‌شود ادامه داد: این محتواها به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در کنار کتاب‌های درسی، از روش‌های نوین آموزشی نیز بهره‌مند شوند. لطیفی از برنامه‌ریزی‌های جدید سازمان پژوهش برای سال‌های ۱۴۰۴ و ۱۴۰۵ خبر داد و گفت: در حال تهیه نقشه‌های محتوایی جدید هستیم که پس از تصویب در شورای عالی آموزش و پرورش، از سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ اجرایی خواهد شد.

این داروهای لاغری ممکن است باعث کوری شود!

داروهای کاهش اشتها که منجر لاغری می‌شود ممکن است باعث نابینایی شود.

به گزارش پیام آشنا، اطلاعات آنلاین به نقل از سی ان ان نوشت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که داروهای کاهش اشتها با هدف لاغری مصرف می‌کنند ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ایتلا به نوع نادری از نابینایی موسوم به نایون (NAION) باشند. با این حال پزشکان می‌گویند که این مسئله نباید بیماران را از استفاده از داروها برای درمان دیابت یا چاقی منصرف کند.

نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که از هر ۸ هزرگسال در ایالات متحده، یک نفر داروی اوزمپیک یا دیگر داروهای لاغری مصرفی‌کند.

طبق یک مطالعه که اخیراً در مجله پزشکی JAMA Ophthalmology منتشر شده است، نمی‌توان به طور قطعی ثابت کرد که داروهای لاغری باعث ایجاد نایون می‌شوند ولی آمارهای معنی دار در مطالعات اخیر این زنگ خطر را به صدا درآورده است.

سوزان مولان، چشم‌پزشک از بیمارستان دانشگاهی بیرمنگام در بریتانیا می‌نویسد: «در چشم‌انداز دائماً در حال تغییر درمان‌های سیستمیک، هوشیاری برای انجمن‌های بالقوه بیماری‌های جدید وظیفه‌ای است که همه ما به نمایندگی از بیماران سهیم هستیم.» اما تعداد زیادی از افرادی که داروهای لاغری مصرف می‌کنند باید این اطمینان را افزایش دهند که خطر مطلق ایجاد نایون نادر است.

دکتر دیشا نارنگ، متخصص غدد و مدیر طب چاقی در اندیوور هلث در شیکاگو، گفت: تغییرات در سطح قند خون می‌تواند بر شکل عدسی چشم تاثیر بگذارد و ممکن است بینایی را تحت تاثیر قرار دهد. به نظر می‌رسد استفاده از داروهای لاغری بدن را وادار به تولید انسولین بیشتر برای کاهش قند خون می‌کند که موجب تاثیر منفی بر بینایی و رگ‌های خونی در پشت شبکیه چشم دارد.

نایون دومین عامل اصلی کوری عصب بینایی پس از گلوکوم است.

دکتر جوزف ریزو، مدیر بخش عصبی چشم و گوش و استاد دانشکده پزشکی هاروارد، در بیانیه‌ای گفت: «استفاده از داروهای لاغری در سراسر کشورهای صنعتی گسترش یافته است ولی هنوز تحقیقات بیشتری برای ارتباط این داروها با کوری چشم‌ها نیاز است ولی این خطر را نمی‌توان در نظر نگرفت.»

زنان و خانواده

دوری از دیابت بارداری به کمک این غذا مهیا شد

نتایج تحقیقات جدید نشان داد که مصرف خوراک لوبیای پرادویه در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، بارداری اغلب ترکیبی از انتظار، اضطراب و تصمیمات بسیار را به‌خصوص در مورد غذا به همراه دارد. برای چندین دهه، متخصصان سلامت، لوبیا را به‌عنوان غذایی مقرون‌به‌صرفه و غنی از پروتئین، فیبر و کربوهیدرات‌های پیچیده معرفی کرده‌اند. در حال حاضر، نتایج تحقیقات جدید موارد جالبی ارائه می‌دهد که خوراک لوبیای پرادویه در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد. این یافته را محققان دانشگاه یوفالو در نیویورک آمریکا ارائه کردند و نتایج تحقیق آنان در مجله Nutrients منتشر شده است. خوراک لوبیای پرادویه را به‌عنوان ترکیب رژیم غذایی احتمالی برای افراد باردار و به ویژه افرادی ارائه می‌دهد که در معرض خطر عوارض قند خون قرار دارند. دیابت بارداری، وضعیتی است که در دوران بارداری تشخیص داده می‌شود و بر نحوه پردازش قند توسط بدن تاثیر می‌گذارد. این وضعیت اگر کنترل نشود، می‌تواند هم برای نوزاد و هم برای مادر منجر به عوارض جدی شود. در حالی‌که این وضعیت معمولا پس از زایمان برطرف می‌شود، اما احتمال ابتلای مادران به دیابت نوع دو در مراحل بعدی زندگی بیشتر است.

عواملی مانند چاقی قبل از بارداری، سن مادر، افزایش وزن بیش از حد بارداری، فعالیت بدنی کم، رژیم غذایی نامناسب و حتی کووید-۱۹ با این وضعیت مرتبط هستند. بر اساس داده‌های اخیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، دیابت بارداری در این کشور از ۶ درصد در سال ۲۰۱۶ به ۸/۳ درصد در سال ۲۰۲۱ افزایش یافته است. محققان در پاسخ به این افزایش، راه‌هایی برای کاهش خطر ارایه می‌کنند.

لوبیا که به دلیل توانایی خود در تثبیت سطح قند خون و حمایت از سلامت دستگاه گوارش شناخته شده، قبلا جایگاه خود را در بسیاری از فهرست‌های غذایی سالم به دست آورده است.

بر اساس نتایج این تحقیق، زنانی که یک بار در ماه فلفل چیلی مصرف کردند، ۳۵ درصد در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری بودند. اما افرادی که هرگز فلفل قرمز نخورده بودند، ۷.۴ درصد در معرض خطر بودند. این تفاوت قابل توجهی برای تنها یک وعده در ماه بود.

لوبیا به تنهایی فواید زیادی از جمله فیبر بالا و شاخص گلیسمی پایین دارد، اما خوراک لوبیای پرادویه اغلب شامل چیزی بیشتر از لوبیا است. به‌طور معمول در این خوراک، لوبیا، پودر فلفل قرمز و گاهی ادویه‌های اضافی، همه ممکن است به اثرات متحصر به فرد بر قند خون کمک کنند.

محققان به دو جزء خاص کیسایسین، ماده‌ای شیمیایی تند موجود در فلفل‌های چیلی و ترکیبات فنلی موجود در لوبیا اشاره کردند. کیسایسین و ترکیبات فنلی مزایای بالقوه‌ای در بهبود کنترل قند خون از طریق کمک کردن جذب گلوکز و افزایش ترشح انسولین دارند یا حساسیت به انسولین دارند.

این توصیه غذایی نباید جایگزین مراقبت‌های پزشکی یا توصیه‌های غذایی بعدی شود. اما ممکن است چیلی در سفره داشته باشد، به‌خصوص برای زنانی که در معرض خطر بالاتر دیابت بارداری قرار دارند، می‌تواند یک راه ساده و خوشمزه برای حمایت از سلامت آنها باشد.

در حال حاضر، افراد باردار باید روی تغذیه متعادل، معاینات منظم و فعالیت بدنی تمرکز کنند اما با تحقیقاتی مانند این، حتی انتخاب‌های کوچک می‌تواند تفاوت معنی داری ایجاد کند.

نتایج این تحقیق در مجله Nutrients منتشر شده است.

آخرین آمار تصادفات در نوروز؛ ثبت بیش از یک میلیون تصادف و ۸۸۰ جانباخته

رئیس پلیس راهور فراجا با اعلام پایان طرح ترافیکی نوروز ۱۴۰۴ پس از ۲۱ روز، گفت: در این مدت یک میلیون و ۱۶ هزار و ۳۴۳ فقره تصادف ثبت شد و ۸۸۰ نفر بر اثر سوانح رانندگی جان خود را از دست دادند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس راهور، سردار سید تیمور حسینی روز شنبه با اعلام پایان طرح ترافیکی نوروز ۱۴۰۴ پس از ۲۱ روز؛ از ثبت بیش از ۵۵۸ میلیون تردد جاده‌ای در بازه زمانی ۲۵ اسفند ۱۴۰۳ تا ۱۵ فروردین ۱۴۰۴ خبر داد و افزود: این آمار نسبت به سال گذشته حدود سه درصد افزایش داشته است.

توقیف ۶ هزار و ۷۹۱ گواهینامه به مدت ۳ ماه

سردار حسینی درباره نظارت‌های ویژه‌ای که در این ایام از سوی پلیس راهور به‌منظور کاهش تصادفات و جان‌باختگان انجام شد، گفت: هماهنگ که قبل از شروع طرح نوروزی ۱۴۰۴ نیز اعلام شده بود، همه رانندگان متخلفی که مرتکب ۲ تخلف حادثه‌ساز همزمان می‌شدند، علاوه بر اعمال قانون، خودروهای آنها به مدت ۷۲ ساعت توقیف می‌شد. وی ادامه داد: از دیگر طرح‌های اجرا شده این بود که خودروهایی که خلافی بالای ۵ میلیون تومان داشتند و یا معاینه فنی نداشتند، توقیف و از ادامه تردد آنها جلوگیری می‌شد. رئیس پلیس راهور فراجا خاطرنشان کرد: از ۱۳ فروردین تا صبح امروز ۱۶ فروردین، طرح ویژه‌ای به اجرا درآمد که در آن هر راننده‌ای که مرتکب یک تخلف حادثه‌ساز می‌شد، علاوه بر اعمال قانون و ثبت نمره منفی در گواهینامه، گواهینامه آنها به مدت سه ماه ضبط می‌شد. تا امروز که روز پایانی این طرح است، حدود ۶۷۹۱ جلد گواهینامه از رانندگان متخلف به مدت سه ماه توقیف شده است.

۳۰ هزار مجروح و صدرنشینی کرمان با ۷۹ جلباخته

سردار حسینی با اشاره به تلاش‌های شبانه‌روزی پلیس راهور و سایر نهادهای مسئول، گفت: در طول ۲۱ روز اجرای طرح، شاهد ۷۳۸ فقره تصادف منجر به فوت بودیم که در مجموع ۸۸۰ نفر از هم‌وطنان جان خود را از دست دادند. به گفته وی، در این مدت ۱۵ هزار و ۸۳۳ فقره تصادف جرحی ثبت شده که طی آن ۳۰ هزار و ۱۰۹ نفر مجروح شدند و هشت هزار و ۵۷۲ فقره تصادف خسارتی نیز به وقوع پیوست. مجموع تصادفات درون‌شهری و برون‌شهری در این بازه به یک میلیون و ۱۶ هزار و ۳۴۳ فقره رسید.

رئیس پلیس راهور فراجا اظهار کرد: استان کرمان با ۷۹ فوتی در صدر استان‌های پرتصادف قرار گرفت و پس از آن به ترتیب استان‌های فارس با ۷۶ نفر، خراسان رضوی با ۶۰ نفر، سیستان و بلوچستان با ۵۶ نفر و خوزستان با ۵۱ نفر در رتبه‌های بعدی قرار دارند. سردار حسینی به تحلیل دلایل اصلی تصادفات فوتی پرداخت و اعلام کرد: ۴۴ درصد از تصادفات مرگبار به علت عدم توجه به جلو، ۱۵ درصد به دلیل ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه و ۱۴ درصد به‌خاطر تغییر مسیر ناگهانی بودهاند. همچنین بیشترین زمان وقوع تصادفات فوتی در بازه ساعت ۱۶ تا ۲۰ ثبت شده است. وی بر ضرورت ارتقای ایمنی خودروهای تولید داخل تأکید کرد و گفت: سال‌هاست درباره ضعف بدنه خودروها هشدار می‌دهیم. امیدواریم امسال با حمایت دولت، رئیس‌جمهور و وزیر صمت، شاهد افزایش فشار بر خودروسازان داخلی برای ارتقای کیفیت و ایمنی محصولات آنها باشیم.

لزوم راه اندازی مرکز تست تصادف

سردار حسینی با اشاره به تلاش‌های شبانه‌روزی پلیس راهور و سایر نهادهای مسئول، گفت: در طول ۲۱ روز اجرای طرح، شاهد ۷۳۸ فقره تصادف منجر به فوت بودیم که در مجموع ۸۸۰ نفر از هم‌وطنان جان خود را از دست دادند. به گفته وی، در این مدت ۱۵ هزار و ۸۳۳ فقره تصادف جرحی ثبت شده که طی آن ۳۰ هزار و ۱۰۹ نفر مجروح شدند و هشت هزار و ۵۷۲ فقره تصادف خسارتی نیز به وقوع پیوست. مجموع تصادفات درون‌شهری و برون‌شهری در این بازه به یک میلیون و ۱۶ هزار و ۳۴۳ فقره رسید.

رئیس پلیس راهور فراجا اظهار کرد: استان کرمان با ۷۹ فوتی در صدر استان‌های پرتصادف قرار گرفت و پس از آن به ترتیب استان‌های فارس با ۷۶ نفر، خراسان رضوی با ۶۰ نفر، سیستان و بلوچستان با ۵۶ نفر و خوزستان با ۵۱ نفر در رتبه‌های بعدی قرار دارند. سردار حسینی به تحلیل دلایل اصلی تصادفات فوتی پرداخت و اعلام کرد: ۴۴ درصد از تصادفات مرگبار به علت عدم توجه به جلو، ۱۵ درصد به دلیل ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه و ۱۴ درصد به‌خاطر تغییر مسیر ناگهانی بودهاند. همچنین بیشترین زمان وقوع تصادفات فوتی در بازه ساعت ۱۶ تا ۲۰ ثبت شده است. وی بر ضرورت ارتقای ایمنی خودروهای تولید داخل تأکید کرد و گفت: سال‌هاست درباره ضعف بدنه خودروها هشدار می‌دهیم. امیدواریم امسال با حمایت دولت، رئیس‌جمهور و وزیر صمت، شاهد افزایش فشار بر خودروسازان داخلی برای ارتقای کیفیت و ایمنی محصولات آنها باشیم.

لزوم راه اندازی مرکز تست تصادف

سردار حسینی به نیازمندی برای راه‌اندازی مرکز تست تصادف (کرش تست) اشاره کرد و افزود: در صورت راه‌اندازی این مرکز، خودروها پیش از ورود به بازار مورد آزمون‌های ایمنی قرار خواهند گرفت که اقدام می‌تواند گامی بزرگ در کاهش تلفات جاده‌ای باشد. وی با تأکید بر لزوم همکاری نزدیک‌تر با وزارت راه و شهرسازی، خواستار تجهیز بیشتر جاده‌ها به علائم ترافیکی، نوسازی دوربین‌ها، نصب جداکننده‌های ایمن و اصلاح روکش آسفالت شد و گفت: پلیس راهور نیز متعهد است همراستا با این اقدامات، نقاط حادثه‌خیز را شناسایی و نسبت به اصلاح آنها هشدارهای لازم را ارائه دهد. سردار حسینی تصریح کرد: از شب گذشته شاهد بارش‌های گسترده و لغزندگی مسیرها بودیم که موجب افزایش واژگونی خودروها شده است. از همه مسافران نوروزی که هنوز به مبادی خود بازنگشته‌اند تقاضا داریم در اسرع وقت با رعایت نکات ایمنی به محل سکونت خود بازگردند. رئیس پلیس راهور فراجا تصریح کرد: آمار فعلی پلیس، آماری است که از صحنه تصادفات همچنین میانه راه‌ها استخراج شده و آمار نهایی، پس از تجمیع داده‌های بیمارستانی و اعلام رسمی سازمان پزشکی قانونی طی دو تا سه هفته آینده منتشر خواهد شد. وی ضمن قدردانی از همه دستگاه‌ها و نهادهای همراه در اجرای این طرح، به‌ویژه سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای، جمعیت هلال‌احمر، شهرداری‌ها، مراکز درمانی و دیگر دستگاه‌های امدادی و خدماتی، از همکاری و همدلی آن‌ها در مدیریت ترافیک و کاهش مخاطرات سفرهای نوروزی قدردانی کرد. رئیس پلیس راهور فراجا با اشاره به همراهی و پشتیبانی دولت، از رئیس‌جمهور به‌واسطه توجه و اهتمام ویژه نسبت به عملکرد پلیس راهور همچنین بازدیدها و نظارت‌های میدانی در طول اجرای طرح نوروزی تقدیر و تشکر کرد.

مکث

چگونه از شر افکار منفی خلاص شویم؟

مختصصان معتقدند منفی‌نگر یا مثبت‌اندیش بودن، ویژگی‌هایی ثابت و تغییرناپذیر نیستند و با ترفندی ساده می‌توان حل‌وهای ذهنی را تغییر داد.

به گزارش پیام آشنا، روزنامه نیویورک‌پست در گزارشی به ترفندی موسوم به تثبیت کردن یا نصب می‌پردازد که دکتر «ریک هانسون»، متخصص اعصاب و روان معرفی کرده است.

دکتر هانسون می‌گوید که فرایند یادگیری دو مرحله دارد: فعال‌سازی و نصب. در مرحله فعال‌سازی، ما تجربه‌ای را چه خوب و چه بد از سر می‌گذرانیم. سپس وارد مرحله تثبیت کردن می‌شویم؛ جایی که خاطره آن تجربه را در مغزمان ذخیره می‌کنیم.

هانسون توضیح می‌دهد: بدون این تثبیت ـ یعنی انتقال تجربه از حافظه کوتاه‌مدت به ذخیره بلندمدت ـ تجربیات مفید مانند احساس مراقبت شدن، لحظاتی خوشایندند اما پایدار نیستند و هیچ یادگیری، رشد یا تغییری به سمت بهتر شدن صورت نمی‌گیرد. این در حالی است که تجربیات منفی به شکل خودکار «نصب» می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید تجربیات مثبت را تثبیت کنید، باید روی آن کار کنید.

برای این کار، باید تجربیات مثبت را تقویت کنید و هنگام رخ دادنشان به‌درستی از آن‌ها لذت ببرید یعنی لبتدا لحظه‌ای مکث کنید و به چیز خوبی که در آن تجربه وجود دارد، خواه طعم لذیذ یک غذا، خواه احساس آرامش هنگام پیاده‌روی در یک روز زیبا یا حتی شادی از خندیدن با یک دوست، بیشتر توجه کنید.

دکتر هانسون پیشنهاد می‌دهد پنج تا ۱۰ ثانیه یا بیشتر وقت بگذارید و در حس خوب آن تجربه بمانید: هرچه این نورون‌ها بیشتر و با شدت بیشتری با هم فعال شوند، این قدرت درونی بیشتر در مغزتان شکل خواهد گرفت.

وقتی این کار را انجام می‌دهید، فقط در آن لحظه نیست که از جنبه‌های مثبت بیشتر بهره‌برداری می‌کنید یا تمرین، در واقع به مغزتان یاد می‌دهید که در آینده هم به جنبه‌های مثبت بیشتر توجه کند.

در واقع شما واکنش عاطفی‌تان را به آن تجربه مثبت تقویت می‌کنید. آنچه با گذشت زمان، می‌تواند تمایل به منفی‌نگری را متعادل و در واقع مغز را آماده کند تا در آینده تجربیات خوب بیشتری را جذب و حفظ کند.

برای درک کردن چرا این روش موثر است، ابتدا مهم است که بدانیم انسان اصولا به منفی‌نگری تمایل دارد؛ به این معنی که بیشتر احتمال دارد به مسائل منفی توجه کنند و آنها را از مسائل مثبت مهم‌تر در نظر بگیرید.

این موضوع برای تمام کسانی که این تجربه را دارند که به یک نکته انتقادی و منفی در نقدی مثبت در محل کار چسبیده‌اند یا نتوانسته‌اند نهنشان را از تکرار یک لحظه شرم‌آور ـ با وجود تعاملات بی‌شمار و غیرشرم‌آور بعدی ـ بازدارند، قابل‌درک و طبیعی به نظر می‌رسد.

تبلیغات کاذب درباره اعتیاد آور نبودن ماری‌جوانا

معاون پژوهشی موسسه کادرانس ضمن تشریح عوارض مصرف ماری‌جوانا گفت: با وجود برخی بحث‌ها و تبلیغات کاذب در مورد اعتیادآور نبودن ماری‌جوانا شواهد به روشنی نشان می‌دهد مصرف طولانی مدت این ماده منجر به اعتیاد می‌شود، به‌طوری‌که بر اساس تحقیقات، ۹ درصد از کسانی که تجربه مصرف ماری‌جوانا داشته‌اند، دچار اختلال سوء مصرف شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، منصور براتی با اشاره به پیامدهای مصرف ماری‌جوانا بر سلامت اظهارکرد: بررسی میزان مراجعات به فوریت‌های پزشکی و بستری شدن مصرف‌کنندگان ماری‌جوانا و به‌ویژه مسمومیت ناشی از آن، یکی از راه‌های تشخیص پیامدهای مصرف ماری‌جوانا بر سلامت عمومی است. به گفته وی، افرادی که دچار مسمومیت ناشی از مصرف ماری‌جوانا می‌شوند دارای علائمی نظیر اضطراب، ترس‌های عصبی، مسمومیت عمومی و استفراغ هستند.

معاون پژوهشی موسسه کادرانس ضمن استناد به برخی از گزارش‌ها درخصوص میزان مسمومیت ناشی از مصرف این ماده تصریح کرد: با وجود برخی بحث‌ها و تبلیغات کاذب در مورد اعتیادآور نبودن ماری‌جوانا اما شواهد به روشنی نشان می‌دهد مصرف طولانی‌مدت آن منجر به اعتیاد می‌شود. بر اساس تحقیقات، ۹ درصد از کسانی که تجربه مصرف ماری‌جوانا داشته‌اند دچار اختلال سوء مصرف شده‌اند. بر اساس تحقیقات جدید مواردی جالبی ارائه می‌دهد که خوراک لوبیای پرادویه در دوران بارداری ممکن است خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد. این یافته را محققان دانشگاه یوفالو در نیویورک آمریکا ارائه کردند و نتایج تحقیق آنان در مجله Nutrients منتشر شده است. خوراک لوبیای پرادویه را به‌عنوان ترکیب رژیم غذایی احتمالی برای افراد باردار و به ویژه افرادی ارائه می‌دهد که در معرض خطر عوارض قند خون قرار دارند. دیابت بارداری، وضعیتی است که در دوران بارداری تشخیص داده می‌شود و بر نحوه پردازش قند توسط بدن تاثیر می‌گذارد. این وضعیت اگر کنترل نشود، می‌تواند هم برای نوزاد و هم برای مادر منجر به عوارض جدی شود. در حالی‌که این وضعیت معمولا پس از زایمان برطرف می‌شود، اما احتمال ابتلای مادران به دیابت نوع دو در مراحل بعدی زندگی بیشتر است.

عواملی مانند چاقی قبل از بارداری، سن مادر، افزایش وزن بیش از حد بارداری، فعالیت بدنی کم، رژیم غذایی نامناسب و حتی کووید-۱۹ با این وضعیت مرتبط هستند. بر اساس داده‌های اخیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، دیابت بارداری در این کشور از ۶ درصد در سال ۲۰۱۶ به ۸/۳ درصد در سال ۲۰۲۱ افزایش یافته است. محققان در پاسخ به این افزایش، راه‌هایی برای کاهش خطر ارایه می‌کنند.

لوبیا که به دلیل توانایی خود در تثبیت سطح قند خون و حمایت از سلامت دستگاه گوارش شناخته شده، قبلا جایگاه خود را در بسیاری از فهرست‌های غذایی سالم به دست آورده است.

تازه های سلامت

بهترین مکمل‌های غذایی چیست؟

مصرف برخی مکمل‌ها لازم است و قرار با توجه به جنسیت خود می‌بایست از برخی مکمل‌ها استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه، وزارت بهداشت، متیزیم از مهم‌ترین مواد معدنی برای مردان و زنان به حساب می‌آید اما کمبود این ماده معدنی شایع است. متیزیم که یک «الکترولیت» به حساب می‌آید به تنظیم کلسیم، پتاسیم و سدیم کمک می‌کند و برای بیش از ۳۰۰ عملکرد مختلف بیوشیمیایی در بدن یک ماده ضروری محسوب می‌شود. نتایج مطالعات بیانگر این است که بسیاری از افراد مسن، متیزیم به میزان کافی مصرف نمی‌کنند. افراد مسن نه تنها به میزان کافی متیزیم مصرف نمی‌کنند بلکه مستعد کاهش این ماده معدنی به دلیل مشکل در جذب روده، کاهش ذخایر استخوانی متیزیم و از دست‌دادن بیش از حد متیزیم از طریق ادرار به دلیل عواملی مانند استرس هستند.

بسیاری از مردان، پتاسیم کمی نیز دارند. بررسی‌ها بیانگر این است کمبود پتاسیم در مردانی که از دارو یا دیورتیک برای درمان فشار خون بالا، دیابت یا بیماری عروق کرونر قلب استفاده می‌کنند، شایع است. همچنین قرارداد که سلیقه اختلالات کلیوی یا آمرتال دارند. لکتی‌ها و مردانی که بیش از یک تا دو ساعت در روز ورزش می‌کنند نیز کمبود کلسیم دارند. مردان برای تولید تستوسترون کافی، حفظ استخوان‌های قوی، محافظت از سلامت مغز، جلوگیری از اختلالات خلقی مانند افسردگی و کنترل سطح کلسترول و فشار خون به ویتامین D3 نیاز دارند.

مکمل‌های مناسب عضله‌سازی

زنان مانند مردان می‌توانند عمل عضله‌سازی و کاهش چربی را انجام دهند. مکمل‌های دفعه‌سازی در بین مردان محبوب‌تر هستند. برخی از این‌ها در بین بهترین مکمل‌های بنیانی شامل کلاژن، کراتین، آمینواسیدهای شاخه‌دار (BCAA)، گلوتامین، کافئین و پودرهای پروتئینی است. به طور کلی استفاده از مکمل‌هایی از این دست برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر است و مزایایی مانند افزایش توده عضلانی بدون چربی، بهبود قدرت عضلانی، کاهش درد عضلانی، بهبود جریان خون در طول تمرین و کمک به ترمیم مشکل بافت همبند آسیب دیده را به همراه دارد.

بهترین مکمل‌ها برای مردان

پودر پروتئین آب پنیر یکی از پرطرفدارترین پودر پروتئینی برای مردان به حساب می‌آید و از این پودر سال‌ها استفاده می‌شود. این پودر به دلیل اینکه سریع‌الهضم است، می‌تواند به افزایش توده عضلانی مدار تمرین کمک کند. همچنین کنترل اشتها را بهبود می‌دهد و سبب بهبود یکنواری عضلات می‌شود. تثبیت میزان قند خون از دیگر مزایای پودر پروتئین آب پنیر محسوب می‌شود. قراردادی که به شیر حساسیت دارند، با انوالتی تحمل لاکتوز را ندارند نمی‌بایست از پروتئین آب پنیر استفاده کنند.

بهترین مکمل‌ها برای زنان

برخی مکمل‌ها می‌توانند به پیشگیری از مشکلات رایج سلامتی مانند کم‌خونی، تحلیل استخوان و درد مفاصل کمک کنند. زنان یائسه بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات مرتبط با استخوان مانند پوکی و شکنندگی استخوان هستند. مصرف کافی ویتامین‌های K و D، کلسیم و منیزیم برای سلامت استخوان مفید است. همچنین کمبود آهن و کم‌خونی شایع‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای در جهان به ویژه در میان زنان هستند. زنان سن سنداتیان به کم‌خونی و گیاهخواران می‌بایست از دریافت کافی ویتامین B و آهن اطمینان حاصل کنند چراکه در معرض خطر این کمبودها هستند. زنان نوجوان نسبت به دیگران بیشتر در معرض خطر کمبود آهن هستند. به طور کلی، زنان می‌بایست مراقب دریافت آهن به میزان کافی باشند چراکه نیاز به آهن در طول قاعدگی به دلیل از دست دادن خون افزایش می‌یابد. کمبود کلسیم، قسمت‌های آسیب‌دیده اما کمتر ۱. روی، بد و آهن در زنان و مردانی که هیچ گونه فرآورده حیوانی مصرف نمی‌کنند، شایع‌تر است. با توجه به کمبود این مواد معدنی توصیه می‌شود از مکمل‌ها استفاده کنند.

کمبود بد در گروهی از زنان

به احتمال زیاد، میزان سطح بد زنان ۲۰ تا ۳۹ ساله پایین است. مصرف بد برای تمام زنان به ویژه زنان جوانی که در سنین بارروری قرار دارند یا باردار هستند، مهم قلمداد می‌شود. مصرف بد به تولید هورمون تیروئید کمک می‌کند. غده تیروئید برای تولید هورمون‌های T3 و T4 به بد نیاز دارد که به کنترل متابولیسم و جلوگیری از مشکلاتی مانند گوکازی یا بر کزی نوزاد کمک می‌کند. برخی از بهترین مکمل‌های کاهش وزن برای افزودن به یک رژیم غذایی سالم عبارتند از: عصاره چای سبز، کافئین (مرقب نورهای بسیار بالا باشید)، جینسنگ، ویتامین B12، کروم، پلی فنول‌های مرکبات و اسانس گریپ فروت. این مکمل‌ها را علاوه بر ورزش، مدیریت استرس و خوردن غذاهای سیر کننده و چربی‌سوز امتحان کنید.

افزایش نیاز به ریزمغذی‌ها در دوران بارداری

بررسی‌ها بیانگر این است که نیاز به ریزمغذی‌ها مانند فولات، آهن، کلسیم، روی، منیزیم و بید افزایش می‌یابد. مکمل اسیدفولیک به کاهش خطر برخی نقص‌های مادرزادی مانند نقص لوله عصبی کمک می‌کند. فولات‌ها به برای بارداری سالم و جنین در حال رشد بسیار مهم است چراکه به ساخت مغز و نخاع کودک کمک می‌کند.

امتناع از خرید مکمل‌های غیرطبیعی

مکمل‌های «ضدتنشک» از منابع غیرطبیعی ساخته می‌شوند این در حالیست که مکمل‌های تغذیه‌ای کامل از طریق فرآیند تخمیر، بر پیوستگی‌ها و آنزیم‌ها ایجاد می‌شوند. بهتر است از مصرف مکمل‌های سنتتیک اجتناب کرد. همچنین مصرف مولتی ویتامین‌هایی که با موفقیتی فرایبزته، گیاهان دارویی، آنزیم‌ها و مواد گیاهی مانند اسپیرولینا، دانه‌های چیا، جنسینگ، سرک سیب و آنزاگلنا ساخته شده‌اند، توصیه می‌شود. برخی از مکمل‌ها می‌توانند با داروهای تجویزی به روش‌هایی تداخل داشته باشند و ممکن است سبب بروز مشکل یا کاهش اثربخشی داروها شوند. مکمل‌ها را می‌بایست در زمان مصرف دارو یا نظر پزشک مصرف شود. به طور مثال افرادی که داروهای رقیق‌کننده خون، داروهای ضد قندخون، قرص‌های ضدبارداری یا داروهای شیمی‌درمانی مصرف می‌کنند، می‌بایست در مصرف مکمل دقت کنند.

مکمل، جایگزینی برای غذا نیست

مکمل‌ها برای تکمیل رژیم غذایی استفاده می‌شوند و نباید جای خوردن غذاهای سالم را بگیرند. با توجه به این شرایط مصرف مکمل‌ها دلیلی برای عدم مصرف غذاهای سالم به حساب نمی‌آید.