## گوناگون

# پارامترهای سنجش سلامت نوآموزان در سال تحصیلی جدید اعلام شد

رئیس اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس وزارت بهداشت، با اعلام افزایش تعداد پایگاههای سنجش سلامت نوآموزان در سال تحصیلی جدید و به علت شیوع کرونا، گفت: در عین حال رعایت پروتکل‌های بهداشتی نظیر فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، ضدعفونی کردن وسایل مشترک و... از الزامات مورد تاکید در این مراکز است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، گلایل اردلان درباره سنجش سلامت نوآموزان در سال تحصیلی جدید، گفت: این سنجش شامل ارزیابی سلامت بینایی، شنوایی، قد و وزن، آمادگی تحصیلی، پوست و مو، سلامت روان و هوش و استعداد تحصیلی است. وی با اشاره به اینکه در پیک کرونا تعداد پایگاههای سنجش سلامت افزایش یافت، ادامه داد: با شروع پیک کرونا پذیرش روزانه نوآموزان کاهش پیدا کرد و پایگاهها شیفت‌بندی شدند. در عین حال رعایت پروتکل‌های بهداشتی مثل فاصله گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، ضدعفونی کردن وسایل مشترک و... از الزامات مورد تاکید در این مراکز است. رئیس اداره سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه افرادی که سنجش را انجام می‌دهند از گروه‌های پزشکی و پیراپزشکی هستند، اظهار کرد: این افراد عمدتا واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند، اما باز هم هفته‌ای دو مرتبه در سامانه خود ارزیابی کرونا، خود اظهاری می‌کنند. وی درباره تعداد نوآموزانی که در سال تحصیلی جدید مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌گیرند، بیان کرد: نزدیک به یک میلیون نفر نوآموز مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت. اردلان در خصوص پارامترهای سنجش سلامت روان نوآموزان، تصریح کرد: هوش، استعداد تحصیلی، آمادگی تحصیلی، افسردگی، اضطراب، اوتیسم و بیش فعالی و سایر اختلالات شایع ارزیابی می‌شود.

# افزایش خطر حمله قلبی و سکته با مصرف ایبوپروفن

شواهد قابل توجهی وجود دارد که افزایش خطر حوادث قلبی عروقی با بسیاری از NSAID ها را تأیید می‌کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، ایبوپروفن یک مُسکن روزمره برای انواع دردها از جمله کمر درد و دندان درد است. این دارو به گروهی از داروها به نام داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAID) تعلق دارد. محققان کلینیک مایو آمریکا هشدار می‌دهند: اگرچه مصرف ایبوپروفن در دوزهای کوچک‌بدی خطرات است، اما مصرف با دوز بالا می‌تواند خطر حمله قلبی، سکته مغزی و فشار خون را افزایش دهد. NSAIDها به دو دلیل عمده برای سیستم قلبی عروقی پرخطر هستند. اول اینکه، آنها سطح مواد را در خون تغییر می‌دهند که احتمال ایجاد لخته‌های خونی را افزایش می‌دهد. لخته خون می‌تواند شریان تنگ شده در قلب را مسدود کرده و باعث حمله قلبی شود. دوم اینکه، NSAIDها جریان خون را در کلیه‌ها تغییر داده و باعث می‌شوند بدن نمک و آب بیشتری در خود نگه دارد. این مسئله باعث افزایش فشار خون می‌شود که خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد به گفته محققان، مصرف ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم ایبوپروفن سه تا چهار بار در روز بی خطر است. در طول ۲۴ ساعت نباید بیش از ۱۲۰۰ میلی گرم مصرف شود. بهتر است داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی (NSAID) مانند ایبوپروفن یا آسپرین همراه غذا یا بعد از غذا با شیر مصرف شوند.

# تأثیر مصرف آسپرین در کاهش ۲۰ درصدی مرگ بیماران سرطانی

طبق نتایج یک تحقیق جدید، مصرف آسپرین می‌تواند خطر مرگ بیماران مبتلا به سرطان را تا یک‌پنجم کاهش دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ساوند هلث، داروی آسپرین که معمولا برای تسکین درد استفاده می‌شود، می‌تواند به کسانی که طیف وسیعی از سرطان‌ها از جمله سینه، پروستات و روده بزرگ دارند کمک کند. مشخص شده است که آسپرین نه تنها احتمال مرگ را کاهش می‌دهد، بلکه از پیشرفت بیشتر سرطان جلوگیری می‌کند. به گفته محققان انگلیسی، آسپرین دارای مکانیسم‌های بیولوژیکی است که به کاهش خطر مرگ و میر کمک می‌کند.

پیتر الوود- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کاردیف انگلستان، در این باره می‌گوید: «به طور کلی ما دریافتیم که در هر زمان پس از تشخیص سرطان، حدود ۲۰ درصد بیماران که آسپرین مصرف می‌کردند، در مقایسه با بیمارانی که آسپرین مصرف نمی‌کردند، بیشتر با احتمال زنده بودن مواجه بودند. وی در ادامه می‌افزاید: تحقیقات ما نشان می‌دهد که آسپرین نه تنها به کاهش خطر مرگ کمک می‌کند، بلکه باعث کاهش متاستاز، یعنی گسترش سرطان در بدن می‌شود. پروفسور الوود که بیش از ۵۰ سال اثرات آسپرین را مطالعه کرده است، می‌گوید: «اکنون مدارک مهمی وجود دارد که نشان می‌دهد کاهش قابل توجهی در مرگ و میر در بیماران مبتلا به سرطان که آسپرین مصرف می‌کنند، وجود دارد و به نظر می‌رسد این مزیت به یک یا چند نوع سرطان محدود نمی‌شود.» محققان تاکید می‌کنند که آسپرین جایگزین احتمالی برای هیچ درمان دیگری نیست و فقط می‌تواند یک درمان کمکی در کنار سایر درمان‌های سرطان باشد.

# بروز بیماری مزمن کبدی در افراد مبتلا به کرونا

محققان هشدار دادند که تعداد بیشتری از بیماران کرونایی بستری در بیمارستان در معرض بیماری مزمن کبدی نادر موسوم به کلانژیت اسکلروزان هستند.

**به گزارش پیام آشنا**، محققان بیمارستان‌های دانشگاهی لوون بلژیک هشدار می‌دهند که بیماران کرونایی شدید بستری در بیمارستان دچار یک عارضه نادر کبدی شدند که به عنوان کلانژیت اسکلروزان شناخته می‌شود. هنوز معلوم نیست که آیا این افزایش ناگهانی در چنین عوارض کبدی می‌تواند به عفونت نوع خاصی مرتبط باشد یا خیر. اما دانشمندان معتقدند چنین رابطه‌ای وجود دارد. در مطالعه بالینی، چهار بیمار مبتلا به کووید ۱۹ شدید دچار عارضه‌ای شبیه کلانژیت اسکلروزان ثانویه، یک بیماری التهابی کبدی، شدند. این مطالعه شامل چهار مرد ۴۸ تا ۶۸ ساله بود که طبق گفته محققان، به تهویه مکانیکی طولانی مدت، پشتیبانی کلیه و اکسیژناسیون غشای برون ریدی در ۱۲ هفته اول پاندمی در بلژیک نیاز داشتند. مشخص شده است که کووید ۱۹ شدید می‌تواند منجر به نارسایی چند عضو شود. در مطالعه قبلی که توسط محققان پزشکی سوئیس انجام شده بود، افزایش آسیب مجاری صفراوی که منجر به کلانژیت اسکلروزان ثانویه ناشی از کووید ۱۹ در مقایسه با سایر بیماری‌های مهم شده است، گزارش شد.

# یک جرعه کتاب

**من پیش از تو**
**نویسنده: جوجو مویز**
**مترجم: شیدا رضایی**
**انتشارات جامی**

**پیام آشنا:** «من پیش از تو» نوشته جوجو مویز(۱۹۶۹)، نویسنده زن انگلیسی است که رمان‌های او در جهان و در میان فارسی‌زبانان با استقبال زیادی روبه رو شده است. لوئیسا کلارک، دختری بیست و شش ساله و از طبقه کارگر جامعه است که به همراه خانواده اش زندگی می کند. زندگی یکنواخت و فاقد بلند پروازی او مدام تحت الشعاع موفقیت های خواهر کوچکترش، ترینا، قرار دارد تا این که یک روز صبح شغل هفت ساله اش در کافه محلی را از دست می دهد. او به ناچار به مرکز کاریابی مراجعه می کند و با توجه به مهارتهای اندکش، شغلی منحصر به فرد به او پیشنهاد می شود.

**در بخشی از کتاب می‌خوانیم:**
مه ماه عجیبی بود. سرفصل همه روزنامه‌ها و تلویزیون پر بود از چیزی که آن را «حق مردن» می‌نامیدند. زنی که به بیماری کشنده‌ای مبتلا بود، می‌خواست از شوهرش خواست قانونی شود تا در صورت بیش از حد شدن درد و رنجش، همسرش او را به دیگنیتاس ببرد. بازیکن فوتبال جوانی باجلب رضایت والدینش برای رفتن به آنجا، دست به خودکشی زده بود. پای پلیس هم به ماجرا باز شده و قرار بود پارلمان اعیان انگلیس به این موضوع رسیدگی کند.

گزارش‌های اخبار را تعقیب می‌کردم و به بحث و جدل حقوقی طرفداران زندگی گرفته تا فیلسوف‌های سرشناس اخلاق گوش می‌دادم، اما نتوانستم به نتیجه برسم که کدام یک درست می‌گوید. صحبت‌های همه آنها به شکل عجیبی نسبت به ویل بی‌ربط به نظر می‌رسیدند.

ما در همین حین کم کم داشتیم بیرون رفتن‌ها و مسافت‌ها را افزایش می‌دادیم. مثلا در راه رفتن به اجرای رقصندگان موریس، به تئاتر رفتیم (ویل در حالی که سعی می‌کرد به زنگوله و دستمال‌های آنها خیره بماند، صورتش قرمز شده بود)، یک شب به کنسرتی رفتیم که در فضای باز خانه باشکوهی در همان اطراف اجرا می‌شد (که بیشتر مورد علاقه ویل بود تا من)، و یکبار هم به سینما رفتیم که به دلیل تحقیقات ناکافی من به دیدن فیلمی در مورد دختری با بیماری لاعلاج ختم شد.

# علائم و چگونگی درمان کرونای "دلتا"

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به موج جدید کرونا در کشور و با بیان اینکه متناسب با مراجعات بیمارستان‌ها، تخت‌های بیمارستانی نیز افزایش می‌یابد، گفت: در جهش‌های اخیر کرونا علائم شبه سرماخوردگی معمولی مانند آبریزش بینی در میتلایان مقداری بیشتر شده است. البته به طور کلی علائم مشابه با علائم ابتلا به کرونا در جهش‌های قبلی است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، فرشاد علامه درباره وضعیت کرونا در بیمارستان‌های تابعه دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: در حال حاضر در پیک پنجم به سرمی بریم و مراجعات به بیمارستان‌هایمان رو به افزایش است. البته ما چهار پیک را گذراندیم و در صورت افزایش موارد بیماری به تعداد بیمارانی که به بستری نیاز دارند، تخت‌های بخش‌های دیگر را به کرونا اختصاص می‌دهیم. سعی‌مان بر این است که هیچ بیمار و مراجعه کننده‌ای پشت در بیمارستان نماند.

وی افزود: بنابراین ما روزبروز به تعدادی از بیماران‌مان افزایش می‌یابد، تخت‌هایمان را هم افزایش می‌دهیم.

علامه درباره شرایط بالینی بیمارانی که این روزها با کرونای مثبت به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند، گفت: اینطور نیست که لزوما بگوییم بیمارانی که در حال حاضر به دلیل کرونا مراجعه می‌کنند، بدحال‌تر هستند. در عین حال در بیمارستان‌ها هم کلینیک‌های سرپایی‌مان را مهیا کردیم و همچنان بسیاری از بیماران به صورت سرپایی به بیمارستان می‌آیند و داروهای تزریقی را هر روز دریافت می‌کنند تا در بیمارستان بستری نباشند. بر این اساس در خانه و با رعایت مسائل ایزولیشن تحت مراقبت قرار می‌گیرند.

وی ادامه داد: در عین حال کسانی هم که امکان مراقبت در منزل ندارند و همچنین بیماران بدحال، در بیمارستان بستری می‌شوند. بنابراین لزوما اینطور نیست که مبتلایان به کرونایی که اکنون مراجعه می‌کنند بدحال‌تر شده باشند و مورتالیتی‌مان (میزان مرگ و میر) هم فعلا خیلی افزایش جدی پیدا نکرده است.

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی تهران همچنین گفت: به نظر می‌رسد که بیشتر مواردی که در حال حاضر به بیمارستان‌های ما مراجعه می‌کنند، از نوع کرونای دلتا است. البته اینکه گفته می‌شود کرونای دلتا به درمان مقاوم است را به صورت جدی تاکنون مشاهده نکرده‌ایم. البته هنوز در ابتدای پیک پنجم است و باید ببینیم که در ادامه چه شرایطی ایجاد می‌شود. در حال حاضر به نظر نمی‌آید که تفاوت آنچنانی در زمینه درمان جهش‌های مختلف کووید ۱۹ وجود داشته باشد.

علامه با بیان اینکه البته علائم کرونای دلتا مقداری متفاوت شده است، گفت: یک مقدار نوع علائم ابتلا متفاوت شده است و به عنوان مثال مقداری علائمی مانند آبریزش بینی در این نوع جهش بیشتر مشاهده می‌شود، اما در مجموع علائم مشابه با علائم ابتلا به کرونا در جهش‌های قبلی است. البته در جهش‌های اخیر علائم شبه سرماخوردگی معمولی مقداری بیشتر شده است.

## هرشنبه با فناوری اطلاعات

# سال آینده آیفون ۱۴ مکس جایگزین آیفون ۱۳ مینی خواهد شد

به گفته مینگ‌چی کو، اپل قصد دارد در سال آینده میلادی آیفون ۱۴ مکس مجهز به نمایشگر ۶٫۷ اینچی را جایگزین آیفون ۱۳ مینی کند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از زومیت، طبق گزارشی از مینگ‌چی کو- تحلیل گر نام‌آشنای محصولات اپل، غول دنیای فناوری در حال بررسی ساخت یک نسخه آیفون استاندارد با نمایشگر بزرگ ۶٫۷ اینچی و قیمت مقرون‌به‌صرفه است تا متعاقبا دیدگاه افرادی که توقاتی خرید مدل پرو مکس را ندارند، به این محصول جلب کند. اعتقاد بر این است که گوشی هوشمند یادشده آیفون ۱۴ مکس نام خواهد داشت و احتمالا جایگزین آیفون ۱۳ مینی خواهد شد. آیفون ۱۴ مکس احتمالا از همان ویژگی‌های آیفون ۶٫۱ اینچی بهره خواهد برد با این تفاوت که نمایشگر آن متناسب با نسخه پرو مکس، ۶٫۷ اینچ خواهد بود و ظاهرا یک دوربین پهپودیافته با لنز فوق‌عریض و قابلیت فوکوس خودکار آن را همراهی خواهد کرد. همچنین ممکن است این نمایشگر دارای همان فناوری اکسیدپلی کریستالی دمایایین موسوم به LTPO باشد که انتظار می‌رود در مدل‌های پرو امسال ارائه شود. شایعات اخیر حاکی از آن است که آیفون ۱۲ مینی باتوجه به گرایش خریداران به گوشی‌های بزرگ‌تر، مطابق با انتظار اپل با استقبال مواجه نشده و درمقایسه با سایر اعضای سری آیفون ۱۲ فروش کمتری تجربه کرده است؛ ازاین‌رو، اپل تولیدش را پیش از موعد مقرر متوقف کرده است. ظاهرا امسال آخرین سالی است که اپل آیفون ۱۲ مینی مجهز به نمایشگر ۵٫۴ اینچی را عرضه می‌کند. درواقع این خبر اصلا تعجب‌آور نیست؛ زیرا برآوردهای اخیر شرکت تحقیقاتی کانترپوینت نشان می‌دهد نسخه پرومکس امسال بیشترین فروش را در خانواده آیفون ۱۲ تجربه کرده است و به موجب آن، فروش گوشی‌های آیفون تنها در ۷ ماه به ۱۰۰ میلیون دستگاه رسیده که آن را همسو با فروش فوق‌العاده چشمگیر آیفون ۶ اس در سال ۲۰۱۴-۲۰۱۵ قرار داده است.

در میان چهار عضو از خانواده آیفون ۱۲، مدل پرو مکس در مدت هفت ماه پس از عرضه توانسته ۲۹ درصد از حجم فروش را کسب کند. این رقم برای آیفون ۱۱ پرو مکس در بازه مشابه سال گذشته ۲۵ درصد برآورد می‌شد و این دقیقا همان جایی است که به رکورد تاریخی درآمد اپل از گوشی‌های آیفون منجر شده است. کانترپوینت می‌گوید مدل پرومکس بیش از ۴۰ درصد از سهم این خانواده در بازار آمریکا را در اختیار دارد و از دسامبر ۲۰۲۰ بامعدد به پرفروش‌ترین دستگاه در ایالات متحده آمریکا تبدیل شده است.

به‌طورکلی، گوشی‌های بزرگ در چند سال اخیر از محبوبیت بالایی برخوردار بوده‌اند و فروش خوبی را در سطح جهانه تجربه کرده‌اند. سازندگان گوشی‌های هوشمند سعی می‌کنند با برچسب قیمتی مقرون‌به‌صرفه و ساخت گوشی‌هایی در ابعاد بزرگ، سهم خود را در بازار گوشی‌های هوشمند افزایش دهند و در صورت صحت گزارش یادشده، اپل نیز می‌تواند با ارائه آیفون ۱۴ مکس رقابت همه‌جانبه‌ای را با سایر شرکت‌ها آغاز کند.

## محض اطلاع

# تغذیه سالم به وقت تابستان و فصل گرما

تغذیه مناسب هنگامی که هوا گرم می‌شود می‌تواند عامل مهمی برای مقابله با گرما باشد و در صورت بی‌توجهی به تغذیه ممکن است افراد در معرض بیماری‌های ناشی از تنش گرمایی قرار گیرند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، زیبا کاوه بی- استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: تغییراتی که گرما در روند زندگی ما ایجاد می‌کند روی نحوه تغذیه هم اثر می گذارد بسیاری از افراد هنگام گرم شدن هوا بی اشتها می شوند و ممکن است با از دست دادن اشتها مواد مغذی مورد نیاز خود را از طریق غذا دریافت نکنند. وی اظهار کرد: با افزایش تعریق که واکنشی طبیعی برای کاهش دمای بدن بوده، ممکن است بخشی از ریزمغذی به خصوص آنها که نقش الکترولیتی در برقراری تعادل دمای بدن را دارند دفع شده و افزایش بیش از حد این فرآیند مشکلات ناشی از کمبود را ایجاد می کند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: مواد مغذی که در گرما باید به آنها توجه کرد شامل آب به عنوان مهمترین عامل، ریزمغذی هایی مانند ویتامین های ب و ث و مواد معدنی مهمی مانند کلسیم و پتاسیم بدن را در معرض خطرات ناشی از گرماوزدگی قرار می دهد. کاوه پی، افزاش ضربان قلب، خستگی مفرط و احتمال از حال رفتن را بخشی از علایم کمبود ریز مغذی ها در بدن دانست و تصریح کرد: برای پیشگیری از اثرات مخرب گرما بر بدن باید مایعات کافی به خصوص آب کافی بنوشیم، رنگ ادرار شاخص خوبی بوده برای اینکه بدانیم بدن به میزان مناسب هیدراته است یا خیر. هر چه ادرار پررنگ تر باشد نشانه کم آبی بدن است و باید به سرعت مایعات مورد نیاز برای بدن تامین شود.

به گفته وی، اگر از آن دسته افرادی هستید که نمی توانند آب خالص بنوشند توصیه می کنیم از ترکیب آب و حلقه های لیموی ترش و پره های نعناع بدن شکر برای خود نوشیدنی درست کنید و البته استفاده از روش های سنتی مانند نوشیدنی های خیار و سکنجبین، خاکشیر و تخم شربتی را هم به برنامه روزانه تان اضافه کنید. این استاد دانشگاه افزود: استفاده از سبزی ها و میوه ها به خصوص آن دسته از میوه هایی که آب بیشتری دارند راهکار خوبی برای گرماوزدگی است. آنها مواد غذایی مناسبی برای ایرسانی به بدن هستند و مواد مغذی مانند ویتامین ها و مواد معدنی را به بدن می رسانند و هم به دلیل وجود فیبر در ترکیب آنها می توانند آب بیشتری را در بدن نگهدارند و مانع از دفع آب مورد نیاز از بدن شوند.

کاوه پی ادامه داد: جایگزینی سدیم و پتاسیم از دست رفته در تعریق با مصرف میوه های حاوی پتاسیم مانند موز و یا سبزی هایی مانند کرفس روش تغذیه ای مناسبی است و استفاده متعادل از چربی های خوب منبع امگا ۳ به سوخت و ساز مناسب بدن کمک می کنند و از اتلاف انرژی و آب که در فرآیند هضم و جذب مواد غذایی خیلی سرخ شده و سنگین به هدر می رود جلوگیری می کند.

وی تاکید کرد: استفاده از برخی ترکیبات خنک کننده ی طبیعی که در سبزی هایی مانند نعناع وجود دارند به کاهش کلی دمای بدن کمک می کنند و خودداری از مصرف مواد غذایی که باعث دفع آب از بدن می شوند مانند کافئین و شیرینی ها در فصل گرما می تواند به حفظ آب بدن کمک کند. بنابر این مصرف این مواد غذایی در فصل گرم می بایست کمتر شود. کاوه پی در پایان گفت: ساعات خیلی گرم روز را در محل های خنک طی کنید. مایعات کافی بنوشید و از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری کنید.

# شرایط بازگشایی مدارس در مهر ۱۴۰۰ چگونه است؟

مدیرکل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه معلمان مدارس غیردولتی هم مشمول تزریق واکسن کرونا هستند، درباره شرایط بازگشایی مدارس در مهر ماه توضیحاتی داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از تسنیم، محمد محسن بیگی درباره واکسیناسیون معلمان و اینکه معلمان مدارس غیردولتی نیز مشمول خواهند شد، اظهار کرد: تمام معلمان، مشمول تزریق واکسن کرونا هستند و اطلاعات معلمان مدارس غیردولتی با توجه به ثبت اطلاعات موسسان این مدارس در سامانه مشارکت‌ها (سامانه مربوط به سازمان مدارس غیر دولتی) موجود است.

وی افزود: اسامی معلمان در اختیار وزارت بهداشت قرار خواهد گرفت و هم‌اکنون در حال جمع‌آوری اطلاعات آنها هستیم، حدد ۹۴۰ هزار معلم در بخش دولتی و ۲۵۰ هزار معلم در مدارس غیردولتی داریم.

مدیرکل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش متذکر شد: تمام افرادی که در مدارس فعالیت می‌کنند و تمام کارکنان آموزش و پرورش مشمول تزریق واکسن کرونا هستند.

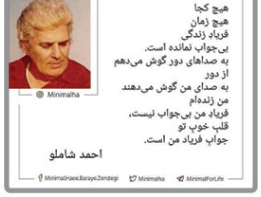
**تدوین پروتکل جدید برای بازگشایی مدارس**

وی درباره واکسیناسیون دانش آموزان مطرح کرد در دستورالعمل‌های وزارت بهداشت موضوع واکسیناسیون دانش‌آموزان مطرح نیست البته برای بازگشایی مدارس در حال تنظیم پروتکل جدید هستیم که تا پایان مرداد تهیه‌می‌شود.

محسن بیگی ادامه داد: با توجه به شرایط کرونا در مهر ۱۴۰۰ نسبت به بازگشایی مدارس اقدام می‌شود و قطعاً همانند شرایط عادی نبوده و حضور دانش‌آموزان با محدودیت‌هایی همراه است البته باید توجه داشت که تعطیلی مدارس آسیب‌های مختلفی دارد و بازگشایی مدارس حتی به صورت محدود و مقطعی بخشی از مشکلات و آسیب‌ها را کم می‌کند.

وی تأکید کرد: برای بازگشایی مدارس باید نسخه‌های متفاوتی پیچید چرا که مدارس روستایی، عشایری و کم‌جمعیت‌ها می‌توانند آموزش حضوری داشته باشند.

## مینیمال
هایی برای زندگی




هیچ کجا
هیچ زمان
فریاد زندگی
بی‌جواب نمانده است.
به صداهای دور گوش می‌دهم
از دور
به صدای من گوش می‌دهند.
من زنده‌ام
فریاد من بی‌جواب نیست،
قلب خوب تو
جواب فریاد من است.

احمد شاملو

## تازه های سلامت

# مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها خطر سرطان روده را افزایش می‌دهد

محققان گزارش دادند آنتی بیوتیک‌ها ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را بخصوص در افراد جوان، افزایش دهند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، سارا پروت- سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لیدرین بریتانید؛ در این باره می گوید: از نظر ما، این اولین مطالعه است که ارتباط آنتی بیوتیک را با خطر فزاینده ابتلا به سرطان روده بزرگ نشان می‌دهد؛ بیماری که طی دو دهه گذشته حداقل ٪۳ در سال در حال افزایش است.

محققان داده‌های حدود ۸۰۰۰ نفر را در اسکاتلند که مبتلا به سرطان روده بزرگ و رکتوم بودند با افراد فاقد این بیماری مقایسه کردند و به ارتباط بین استفاده از آنتی بیوتیک و افزایش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ در همه سنین پی بردند.

با این حال، این مطالعه تفاوت‌های زیادی را در رابطه با سن نشان داد. استفاده از آنتی بیوتیک با احتمال ٪۵۰ افزایش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ در افراد زیر ۵۰ سال و ٪۹ خطر بیشتر در افراد مسن ارتباط داشت.

در افراد جوان‌تر، استفاده از آنتی بیوتیک با سرطان‌های سمت راست روده بزرگ ارتباط داشت. کربنولون ها و سولفونامیدها / تری ماتوپریم، آنتی بیوتیک هایی که برای درمان طیف وسیعی از عفونت‌ها استفاده می‌شوند، با ابتلاء به این سرطان‌ها همراه بودند.

اما به گفته محققان، یافته‌های آنها نگرانی در مورد اثرات افزایش ۶۵ درصدی استفاده از آنتی بیوتیک در جهان بین سال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۵ را افزایش می‌دهد.

پروت در ادامه می‌افزاید: نوشیدنی های شیرین، چاقی و الکل به احتمال زیاد در افزایش سرطان روده بزرگ نقش داشته است، اما داده‌های ما بر اهمیت پرهیز از مصرف آنتی بیوتیک های غیرضروری، به ویژه در کودکان و بزرگسالان، تأکید می‌کنند.

## باجامعه همراه باشید

**صفحه "جامعه" را 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**