گوناگون

اعلام خوراکی‌های ممنوعه در بوفه مدارس

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی به ممنوعیت‌های فروش خوراکی‌های ناسالم و فاقد ارزش غذایی در بوفه مدارس اشاره کرد

به گزارش پیام آشنا، فرشته فزونی با بیان اینکه دانش آموزان از نظر وضعیت تغذیه‌ای در یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی خود هستند، اظهار کرد: در این دوران علاوه بر افزایش نیاز به تأمین انرژی و پروتئین، رفتارها و باورهای تغذیه‌ای شکل می‌گیرد که نقش مهمی در انتخاب مواد غذایی و سلامت دانش‌آموزان در آینده دارد.

فزونی تأکید کرد: دانش‌آموزان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان وعده هم نیاز دارند و برای نگه داشتن قند خون در حد طبیعی و عملکرد مطلوب مغز باید میان وعده مناسب مصرف کنند.

وی استفاده انواع تنقلات و ساندویچ‌های خانگی را که توسط خانواده به صورت روزانه و تازه تهیه می‌شود، به عنوان یک میان وعده مناسب پیشنهاد کرد و گفت: این مواد غذایی علاوه بر ارزش غذایی بالا کم هزینه نیز هستند و به راحتی در دسترس بیشتر خانواده‌ها قرار دارد.

فزونی ادامه داد: خوراکی‌هایی مانند انواع چیپس، غلات حجیم شده شور، شکلات و شیرینی‌ها میان وعده مناسبی برای تأمین نیازهای غذایی نیستند و ارزش غذایی مناسبی ندارند، ضمن اینکه نمک موجود در این خوراکی‌ها ناقلعه دانش آموز را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مواد غذایی که در پایگاه تغذیه سالم مدارس (بوفه) عرضه می‌شود نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دانش آموز دارد و مراقبین سلامت مدارس، مدیر و اولیای دانش آموزان در زمینه عرضه مواد غذایی در پایگاه تغذیه سالم باید فعالانه برخورد و نظارت داشته باشند به شکلی که لیست اقلام مجاز و غیرمجاز مواد غذایی را در معرض دید دانش‌آموزان قرار دهند.

به گفته وی، فرآورده‌های غلات حجیم شده یخمک، نوشابه، ساندویچ‌های سوسیس، کالباس، تاکت، فلافل، پیتزا، آب نبات، سمبوسه، پیراشکی و سایر مواد غذایی ناسالم که ارزش غذایی کمی دارند نباید در دسترس کودکان باشد و یا در بوفه مدارس عرضه شود، ضمناً ضروری است که از عرضه هر نوع محصول غذایی بدون بسته‌بندی و یا محصولاتی که فاقد پروانه ساخت و کد بهداشتی و تاریخ مصرف هستند جلوگیری شود.

فزونی فرآورده‌های لبنی پاستوریزه یا استریلیزه از نوع کم چرب و کم نمک به‌صورت بسته بندی تک نفره مثل ماست، پنیر بستنی ساده (به‌جز بستنی یخی)، شیر ساده، شیر برنج و فرنی بسته بندی شده و دارای مجوزهای بهداشتی، خشکبار و انواع مغزهای بسته‌بندی دارای مجوز بهداشتی از قبیل توت خشک، انجیر خشک، انواع برگه‌ها، خرما، کشمش، انواع میوه‌های خشک، گردو، بادام، مغز تخمه‌های کم نمک، نخودچی، برنجک، گندم برشته شده، کلاب‌های سالم نان پنیر و گردو، نان، پنیر و خرما و نان و تخم مرغ را به شرط آن که همه مواد عرضه شده دارای بسته بندی بهداشتی با مجوز وزارت بهداشت باشند، برای عرضه در بوفه‌های مدارس پیشنهاد کرد.

وی تاکید کرد: والدین برای دریافت مشاوره تغذیه و تنظیم برنامه غذایی رایگان برای فرزندان‌شان می‌توانند به واحدهای تغذیه نزدیک‌ترین مراکز خدمات جامع سلامت به محل سکونت مراجعه کنند.

ویژگی‌های کوله پشتی مناسب برای دانش آموزان

خرید لوازم التحریر و وسایل موردنیاز دانش آموزان یکی از چالش‌های این روزهای منتهی به آغاز سال تحصیلی جدید است، یکی از وسایل مهم خرید کیف و کوله‌پشتی است که یک متخصص پزشکی ورزشی درباره فاکتورهایی که هنگام خرید کوله پشتی باید در نظر گرفت توصیه‌هایی را بیان می‌کند

به گزارش پیام آشنا، کوله پشتی همراه همیشگی کودکان در طول سال تحصیلی است، تحقیقات نشان می‌دهند که کوله‌پشتی اگر به صورت صحیح و مناسب انتخاب شود و مورد استفاده قرار گیرد، مناسب‌ترین وسیله برای حمل وسایل روزانه است زیرا می‌تواند بارها را متقارن نگه دارد. حمدحسین پور غریب ضمن توصیه به استفاده از کوله پشتی بجای کیف، گفت: استفاده از کیف باعث بروز پیش زمینه مشکلات اسکلتی و عضلانی در دانش آموزان می شود و به همین دلیل اکثریت از کوله پشتی استفاده می کنند.

وی با بیان اینکه باید به دانش آموزان یاد دهیم که دو بند کوله پشتی خود را استفاده کنند افزود: دانش آموزان باید هنگام استفاده از کوله پشتی حتماً از دو بند آن همزمان بر روی شانه های خود استفاده کنند چرا که استفاده یک بندی از کوله پشتی به بدن آسیب می رساند.

پور غریب با اشاره به اینکه سایز کوله پشتی نباید از ارتفاع و عرض بدن دانش آموز بیشتر باشد تصریح کرد: سایز دو بند کوله پشتی باید قرینه باشد و حداقل پنج سانتی متر عرض بند باشد، بند کوله پشتی را نباید گره بزنیم و بند ها باید با استفاده از یراق آلات محکم شوند.

متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: در مواردی که دانش‌آموزان می خواهند با کوله پشتی مسافتی را برای رسیدن به مدرسه پیاده روی کنند حتماً به وزن کوله خود توجه کنند زیرا حداکثر وزن کوله پشتی و وسایل داخل آن نباید از پانزده درصد از وزن دانش آموز بیشتر باشد.

این متخصص پزشکی ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پایان این گفت‌وگوی رادیویی خود گفت: والدین باید شب قبل از رفتن به مدرسه کوله پشتی فرزندان را چک کنند که محتویات آن زیاد نباشد و معلمان باید به دانش آموزان آموزش دهند که فقط کتاب های لازم را در کوله پشتی خود قرار دهند.

زنان و خانواده

بهروز آذر: دانش‌آموزان آینده ایران را فارغ از نژاد، زبان و قومیت می‌سازند



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده گفت: دانش آموزان آینده ایرانی را می سازند که در آن همه انسان ها فارغ از نژاد و زبان و قومیت در کنار هم زندگی می‌کنند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهر ابهروز آذر روز یکشنبه همزمان با آغاز سال تحصیلی جدید با حضور در دبیرستان دخترانه باهنر تهران زنگ سال تحصیلی جدید را نواخت.

وی در این آیین با بیان اینکه سه سال در این مدرسه تحصیل کرده است؛ اظهار داشت: دوست داشتم در اولین باری که به عنوان معاون رئیس جمهور زنگ مدرسه را به صدا درآورم کنار کسانی باشم که با هم خاطره داریم و به آنها بگوییم شما افرادی هستید که قرار است آینده ایران را بسازید، ایرانی که در آن همه انسانها فارغ از نژاد و زبان و قومیت با هم زندگی می‌کنند و زیست مسالمت‌آمیز داشته باشند.

بهروز آذر افزود: می خواستم کنار شما باشم تا بگویم قدر روزها را بدانید زیرا این روزهایی که سپری می کنید هیچ وقت تکرار نمی‌شود؛ قدر لحظه لحظه دوستی‌هایی را که اینجا با همدیگر می‌سازید بدانید و بدانید که این مهمترین سرمایه‌ای است که بعدها از آن استفاده می کنید.

معاون رئیس جمهور خطاب به دانش آموزان با بیان اینکه امروز شما برای آموختن علم و دانش و ساختن روابط دوستی اینجا هستید، گفت: مهارت کار تیمی را یاد بگیرید مهارت حل مسئله را یاد بگیرید یاد بگیرید که چطور به مسائل از زوایای مختلف نگاه کنید و بدون قضاوت بتوانید بهترین راه حل را پیدا بکنید، بتوانید با همدیگر گفت‌وگو کنید و روی حل یک مسئله به توافق برسید.

وی از دانش آموزان برای اینکه صبح زودتر از برنامه روتین به مدرسه آمدند تشکر کرد و گفت: ماه مهر فقط ماه علم آموزی و شروع زندگی تحصیلی نیست بلکه شروع یک امید جدید برای زندگی خود و برای همه ایرانیانی است که چشمشان به شماست و ایمان دارند که قرار است شما، ایران را بسازید.

بر اساس این گزارش سال تحصیلی امسال ۱۶۵ میلیون دانش آموز و کمتر از یک میلیون فرهنگی در حدود ۵۶۰ هزار کلاس درس حاضر خواهند شد.

راه سربلندی ایران از مدرسه می گذرد

وزیر آموزش و پرورش با تاکید بر اینکه راه سربلندی ایران از مدرسه می گذرد گفت: از معلمان می‌خواهم در کنار الفبای آموزش و علم، الفبای بهتر زیستن و خوب زیستن را به دانش آموزان بیاموزند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش صبح دیروز اول مهرماه ۱۴۰۳در مراسم زنگ مهر سال تحصیلی جدید که با حضور رئیس جمهوری در مدرسه دخترانه شهید حسن عسگری شیرازی در منطقه ۱۸ با درود و سلام بر شهدای دفاع مقدس، دانش آموزان و معلمان شهید، شهدای خدمت، شهدای غزه خطاب به دانش آموزان گفت: فرزندان ایران زمین، آینده کشور را شما می سازید و امروز با حضور در مدرسه، سفر علم و دعایی را آغاز می کنید.

وی ادامه داد: خود را با اعتماد به نفس کامل در قامت دانشمندان ایران بدانید و شک نداشته باشید که راه سربلندی ایران از مدرسه می گذرد.

وزیر آموزش و پرورش بیان کرد: بدانید که اولین و آخرین قطار پیشرفت مدرسه است.

وی خطاب به رئیس جمهور گفت: امروز که آغاز بهار تعلیم و تربیت در هفته دفاع مقدس است با شما و شهدا پیمان می‌بندیم که در راه اعتلای تعلیم از هیچ کوششی دریغ نکنیم.

کاظمی در ادامه خطاب به معلمان گفت: معلمان عزیز، امروز چشم کودکان و نوجوانان کشور به شما معلمان گرامی است.

وی ادامه داد: معلمی هنر است و حقیتی انکار ناپذیر است. پس بیایید آینده تونهالان ایران زمین را درخشان‌تر کنید، بیایید در کنار الفبای آموزش، الفبای به‌زیستن و خوب زیستن را بیاموزیم.

کاظمی بیان کرد: من به عنوان خادم نظام تعلیم و تربیت برای ارتقای معلمان از هیچ کوششی دریغ نخواهم کرد.

به گفته‌وی، ارتقای نظام آموزشی، کیفیت آموزشی و توسعه و پیشرفت آموزش و پرورش و ترویج اقامه فرهنگ نماز از الویت‌های ماست.

کاظمی بیان کرد: امروز خوشحالیم که دولت چهاردهم و رئیس جمهور پزشکیان؛ آموزش و پرورش را در اندیشه و عمل، اولویت اول خود قرار داده‌اند.

وزیر آموزش و پرورش افزود: از والدین عزیز می‌خواهم اکنون که با استقرار دولت چهاردهم



تسلیم وفاق و همدلی در کشور وزیدن گرفت شما نیز با همدلی و همراهی در کنار معلمان مدرسه یار و یاور آنها باشید.

مکث

چرا احساس تحریک‌پذیری می‌کنم؟

علل رایج نوسانات خلقی و نحوه مدیریت آنها

معمولاً علل زمینه‌ای احساسات تحریک‌پذیری شامل خستگی، تغذیه ضعیف و حتی مسائل مربوط به سلامت روان است. بازگرداندن تعادل عاطفی مستلزم درک علل و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای مدیریت آنها است. رفع زودهنگام تحریک می‌تواند باعث آرامش و بهبود سلامت روانی شود



به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با اینکه گفته می‌شود، عصر، عصر بیماری‌های روانی است اما باید به این نکته توجه داشت که هر عصبانیت یا تحریک‌پذیری را نمی‌توان یک بیماری روانی تلقی کرد. در کلون خانواده همیشه در کنار شادی و خرسندی و تلاش و همدلی، گاه تنش‌ها و تحریک‌پذیری‌هایی نیز هست که نباید آن‌ها را کلا نادیده گرفت و خیلی هم نباید جدی گرفته شوند. ازاینرو آشنایی با مباحث خلقی و روانی و سطح و میزان آن‌ها می‌تواند سبک و سیاق زندگی را در مسیری درست هدایت کند. با این حال برخی افراد تا کوچک‌ترین مطلبی در مورد یک بیماری روانی از هر منبعی می‌بینند احساس ناگرانی کرده و فکر می‌کنند به کمک حرفه‌ای نیازمندند. در این خصوص نکات کلیدی مباحث خلقی روانی برای روشن‌تر شدن موضوع پیش روی شما قرار می‌گیرد.

نوسانات خلقی و تحریک‌پذیری واکنش‌های عاطفی رایجی هستند که ممکن است در اثر نوسانات هورمونی، استرس یا کم خوابی ایجاد شوند. طغیان‌های لحظه‌ای دلخوری یا بی حوصلگی در مورد مسائل بی اهمیت از ویژگی‌های تحریک پذیری هستند، در حالی که نوسانات خلقی شامل تغییرات ناگهانی در احساسات مانند مالیخولیا، عصبانیت یا شادی می‌شود. این نوسانات عاطفی ممکن است بر روابط، خروجی و رفاه عمومی تأثیر بگذارد.

به گفته روحی شارما، روانشناس، بیمارستان ماتیولا هندوستان، «معمولا علل زمینه‌ای احساسات تحریک‌پذیری شامل خستگی، تغذیه ضعیف و حتی مسائل مربوط به سلامت روان است. بازگرداندن تعادل عاطفی مستلزم درک علل و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب برای مدیریت آنها است.

- تغییرات غدد درون ریز - PCOD (سندرم تخمدان پلی کیستیک)، اختلال عملکرد تیروئید، یا دارای و یائسگی در بانوان می توانند منجر به تغییرات خلقی شوند.
- مسائل مربوط به سلامت روان - افسردگی، اضطراب OCD (اختلال وسواس فکری-عملی)، یا اختلال وسواسی-جبری) و اعتیاد به مواد مخدر همگی می توانند منجر به تغییرات خلقی شوند.
- تضادهای بین فردی/اختلالات در زندگی اجتماعی می تواند منجر به استرس و در نتیجه تغییرات خلقی شود.
- اختلال در خواب / اشتها می تواند منجر به تحریک‌پذیری شود.
- عوامل شخصیتی-برخی از افراد ممکن است بیشتر از دیگران مستعد احساس تحریک و ناراحتی باشند.

چند راه برای مدیریت آن

- تعادل بین کار و زندگی را حفظ کنید.
- برنامه خواب، غذا خوردن و ورزش را حفظ کنید.
- در فواصل منظم آب بنوشید.
- با افراد حضوری معاشرت کنید، نه در رسانه‌های اجتماعی
- از مصرف موادی مانند حشیش یا الکل برای بهبود خلق و خو خودداری کنید.
- اگر به نظر می‌رسد کمک به خود کافی نیست، به دنبال کمک حرفه‌ای باشید.

البته یک نوع تحریک‌پذیری حاد نیز وجود دارد که، اختلالات دوقطبی، اسکیزوفرنی، اوتیسم، قند خون پایین، عفونت و سوت کشیدن گوش، دندان درد و دیابت می‌تواند منشا آن باشد که این سطح از تحریک‌پذیری تنها با کمک حرفه‌ای متخصصین درمان‌پذیر خواهد بود.

زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا

یک متخصص بیماری‌های عفونی درباره افزایش موارد ابتلا به آنفلوآنزا با فصل سرما و همچنین زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا توضیح داد.



به گزارش پیام آشنا، مینو محرز با بیان اینکه برخی بیماری‌های عفونی قابلیت پیشگیری دارند، اظهار کرد: تزریق واکسن می تواند از برخی بیماری‌های عفونی جلوگیری کند؛ هنگامی که واکسن برای یک بیماری در دسترس است به طور حتم باید نسبت به تزریق آن بویژه برای گروه‌های پرخطر اقدام کرد.

وی با بیان اینکه در آستانه فصل سرد سال قرار داریم، گفت: به واسطه باز گشایی مدارس و دانشگاه‌ها، میزان تجمع‌ها بیشتر می‌شود و احتمال انتقال بیماری در فصل سرد سال نیز افزایش می‌یابد این بازه زمانی، بهترین زمان برای تزریق واکسن است.

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره گروه‌های پرخطر برای تزریق واکسن توضیح داد: تمام افراد می‌توانند نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند. اما برخی گروه‌های پرخطر مانند بیماران قلبی‌عروقی، افراد دارای بیماری زمینه‌ای، بیماران کلیوی، افراد مبتلا به دیابت، بیماران شیمی درمانی، افراد با سن بالا و زنان باردار می‌بایست نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند.

محرز درباره افراد حساس به واکسن آنفلوآنزا نیز به اینها گفت: واکسن آنفلوآنزا به طور معمول از تخمرغ درست می‌شود، بنابراین افرادی که نسبت به تخمرغ حساسیت دارند نسبت به واکسن آنفلوآنزا نیز حساسیت خواهند داشت. واکسن آنفلوآنزا را می‌توان پس از شش ماهگی تزریق کرد.

این متخصص بیماری‌های عفونی درباره میزان مراجعه افراد مبتلا به آنفلوآنزا به پزشک نیز گفت: افراد محدودی به دلیل ابتلا به آنفلوآنزا به پزشک مراجعه می‌کنند و برخی نیز مبتلا به کووید هستند. به دلیل سفرها و تجمعات اخیر، برخی افراد آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند؛ این احتمال وجود دارد که یک فرد به کشوری سفر کرده باشد که در آن کشور زمستان باشد. احتمال اپیدمی آنفلوانزا با سرد شدن هوا وجود دارد، باز هم تاکید می کنم که اواخر شهریور ماه بهترین زمان برای تزریق واکسن است که فرد تا پایان زمستان و اوایل فصل بهار در برابر آنفلوآنزا مصون باشد.

محرز در پاسخ به این پرسش که آیا می توان هم‌زمان واکسن آنفلوآنزا و کرونا را تزریق کرد، گفت: این کار امکان‌پذیر است و مشکلی ندارد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یک عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

کاهش خطر زوال عقل با مصرف غذاهای غنی از فلاونوئیدها

طبق نتایج پژوهشی که در مجله «جاما نتورک اوپن» (JAMA Network Open) منتشر شد، بیشتر مصرف کردن غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئیدها مانند انواع توت‌ها (berries) و چای می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا ۲۸ درصد کاهش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که تعداد افراد مبتلا به بیماری زوال عقل در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ سه برابر می‌شود و به ۱۵۳ میلیون نفر خواهد رسید؛ آنچه برای سیستم‌های سلامت جهانی و مراقبت اجتماعی تهدیدی روبه‌افزایش محسوب می‌شود.

سن و ژنتیک همچنان بزرگ‌ترین عوامل خطرند اما کارشناسان می‌گویند تقریبا نیمی از موارد زوال عقل قابل پیشگیری یا به تاخیر انداختن هستند و شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد.

تحقیقات دانشگاه کوییز بلفاست نشان می‌دهد که افزایش مصرف غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئیدها می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا یک چهارم کاهش دهد.

به گفته متخصصان، فلاونوئیدها که عمدتا در مواد غذایی گیاهی یافت می‌شوند، به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی فواید بسیاری برای سلامتی دارند. ارتباط این ترکیبات با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی و بهبود عملکرد شناختی هم مشخص شده است.

پروفسور «ادین کیدی» - محقق ارشد این پژوهش - با اشاره به سرعت افزایش موارد ابتلا به زوال عقل در سراسر جهان توضیح می‌دهد که این مطالعه به کمک اطلاعات موجود در پایگاه داده‌های پزشکی انگلیس (UK Biobank) درباره رژیم غذایی بیش از ۱۲۰ هزار بزرگسال بین ۴۰ تا ۷۰ سال انجام شده است.

نتایج نشان می‌دهد که مصرف شش وعده اضافی غذاها و نوشیدنی‌های غنی از فلاونوئید در روز، به ویژه انواع توت‌ها و چای با کاهش ۲۸ درصدی خطر زوال عقل مرتبط بود. این نتایج به ویژه در افرادی که از نظر ژنتیکی بیشتر در خطر بودند هم‌چنین در کسانی که علائم افسردگی داشتند، مشهودتر بود.

متخصصان اشاره می کنند که از آنجا که در حال حاضر برای زوال عقل هیچ درمان مشخصی وجود ندارد، مداخلات پیشگیرانه برای بهبود سلامتی و کیفیت زندگی که کاهش هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی را نیز به همراه دارد، باید اولویت اصلی متولیان بهداشت عمومی باشد.

گزارشی از کمیسیون لانست (Lancet) درباره زوال عقل نشان می‌دهد که پرداختن به ۱۴ عامل خطر اصلاح‌پذیر می‌تواند تا ۴۵ درصد از زوال عقل پیشگیری کند یا آن را به تاخیر بیندازد.

دو عامل که اخیرا اعلام شده‌اند عبارتند از: کلسترول بد یا LDL در میانسالی (۷ درصد) و ضعف بینایی درمان‌نشده در سنین بالا (۲ درصد). این عوامل در کنار ۱۲ عامل قبلی شامل تحصیلات پایین، کم‌شنوایی، فشار خون بالا، سیگار کشیدن، چاقی، افسردگی، فعالیت فیزیکی کم، دیابت، مصرف الکل، آسیب مغزی، آلودگی هوا و انزوای اجتماعی قرار می‌گیرند.



قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.