گوناگون

تقویت مهارت‌های زبانی دانش‌آموزان و عدالت آموزشی، محور تحول نظام تعلیم و تربیت

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش بر اهمیت تقویت مهارت‌های زبانی دانش‌آموزان و عدالت آموزشی تاکید کرد و گفت: مهارت‌های زبانی زیربنای موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و کلید توانمندسازی آنان در زندگی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، رضوان حکیم‌زاده در نشست تخصصی «ستجش‌های ملی و بین‌المللی»، بر اهمیت تقویت مهارت‌های زبانی دانش‌آموزان، گسترش عدالت آموزشی و توجه ویژه به پیش‌دبستانی به‌عنوان زیرساختی برای یادگیری تأکید کرد.

وی با اشـاره بـه نقش مهارت‌های زبانـی در موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان اظهار کرد: تقویت مهارت‌های زبانی شامل خواندن، نوشتن، شنیدن و صحبت کردن، به عنوان پایه‌ای برای رشد علمی و مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان، باید در تمامی دروس مورد توجه قرار گیرد. در کشورهای پیشرو، آموزش مهارت‌های زبانی تنها به یک موضوع درسـی محدود نمی‌شود و به طور یکپارچه در همه دروس آموزش داده می‌شود.

حکیم‌زاده با اشـاره به اهمیت آموزش پیش‌دبسـتانی به ویژه در مناطق کمتـر برخوردار افزود: پیش‌دبسـتانی یکی از مؤثرترین ابزارهای کاهش شکاف آموزشی و ارتقای عدالت در نظام تعلیم و تربیت است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حضور دانش‌آموزان در دوره پیش‌دبستانی موجب آمادگی بهتر آن‌ها برای ورود به مدرسه و کاهش نرخ تکرار پایه می‌شود. معاون آموزش ابتدایی همچنین با اشاره به حمایت دولت چهاردهم و شخص رئیس‌جمهور از اصلاح روش‌های آموزش و یادگیری، تصریح کرد: تمرکز بر روش‌های فعال تدریس، تقویت مهارت‌های تفکر انتقادی، حل مسأله و کار گروهی از اولویت‌های سیاست‌گذاری آموزشی است. بر این اساس، برنامه‌های توانمندسازی معلمان و کارگاه‌های مهارت‌آموزی در سطح کشور در حال برنامه‌ریزی و اجرا است. وی نقش معلمان را در این مسیر بسیار مهم دانست و تأکید کرد: معلمان به عنوان مسئولان اصلی یادگیری دانش‌آموزان، نقش اساسی در موفقیت این برنامه‌ها دارند. ما در تلاش هسـتیم با توانمندسازی و حمایت از معلمان، بستر لازم را برای یادگیری عمیق‌تر و ارتقای مهارت‌های زبانی دانش‌آموزان فراهم کنیم.

معاون ابتدایی وزارت آموزش و پرورش، بر نقش سیاسـت‌گذاری آموزشی در ایجاد فرصت‌های برابر برای همه دانش‌آموزان و بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها تأکید کرد و افزود: در راستای توسعه عدالت آموزشی، از ظرفیت‌های موجود در مدارس، معلمان و برنامه‌های حمایتی به‌خوبی استفاده خواهیم کرد تا همه دانش‌آموزان از فرصت یادگیری با کیفیت برخوردار شوند.

حکیم‌زاده خاطرنشـان کرد: همدلی و همراهی همه بخش‌ها و ذی‌نفعان تعلیم و تربیت می‌تواند مسیر رشد، یادگیری و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان را هموار کند.

سبک زندگی سالم سلامت بدن را حتی بدون کاهش وزن تقویت می‌کند

بر اسـاس داده‌های یک مطالعه بین‌المللی جدید، افراد می‌توانند سلامت خود را از طریق تغییرات رژیم غذایی و سبک زندگی بهبود بخشند، حتی اگر وزن کم نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شبهتهاد این تحقیق روی افرادی که به عنوان «مقاوم در برابر کاهش وزن» توصیف می‌شوند تمرکز دارد - کسـانی که عادات سالم را در پیش می‌گیرند اما برای کاهش وزن مشـکل دارند این مطالعه که در مجله اروپایی پیشگیری از بیماری‌های قلبی منتشر شده است، این باور دیرینه را که کاهش وزن نشانه اصلی یک رژیم غذایی موفق است، به چالش می‌کشد. متخصصان دریافتند که حتی شرکت‌کنندگانی که وزن کم نکردند، بهبودهای قابل اندازه‌گیری در شاخص‌های کلیدی سلامت نشان دادنـد. این مطالعه ۷۶۱ بزرگسـال را بین ۱۸ تا ۲۴ ماه پیگیری کرد. همه شـرکت‌کنندگان بدون مصرف مکمل یا دارو، تغییرات سـبک زندگی را دنبال کردند و به رژیم‌های غذایی سالم عادت داده شدند. شرکت‌کنندگان همچنین دسترسی رایگان به باشگاه و راهنمایی‌های ورزشی دریافت کردند. در پایان آزمایش، حدود یک سوم از شـرکت‌کنندگان با وجود پیروی دقیق از برنامه، وزن کم نکرده بودند. با این حال، آنها بهبودهایی را در سلامت متابولیک، از جمله سطوح بالاتر کلسترول HDL «خوب»، سطوح پایین‌تر لپتین (هورمونی که در درجه اول توسط سلول‌های چربی تولید می‌شود) و کاهش چربی شکمی که از طریق اسکن MRI تأیید شده است، نشان دادند. متخصصان همچنین ۱۲ نشانگر ژنتیکی را شناسایی کردند که ممکن است بر احتمال کاهش وزن یک فرد از طریق تغییرات سبک زندگی تأثیر بگذارند. بینشی که می‌تواند به شخصی‌سازی برنامه‌های غذایی آینده کمک کند. متخصصان گفتند این یافته‌هاشان می‌دهد که تغذیه سالم و ورزش حتی بدون کاهش وزن می‌توانند مزایای قابل توجهی برای سـلامتی داشته باشند، از جمله کاهش خطر بیماری قلبی و دیابت.

از تخمه تا کشمش، مراقب پوسیدگی دندان باشید!

یک متخصص ترمیمی و زیبایی دندان با هشدار نسبت به عادت‌های نادرسـت غذایی و رفتاری، تأکید کرد شکسـتن تخمه با دندان و خوردن مداوم مواد شیرین از مهم‌ترین عوامل افزایش پوسیدگی به شمار می‌روند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، پریسا انتظاری متخصص ترمیمی و زیبایی دندان گفت: برخی عادت روزمره به‌ویژه شکسـتن تخمه با دندان و مصرف مداوم خوراکی‌های شیرین مانند کشمش، می‌توانند آسیب‌های جدی به ساختار دندان وارد کنند. وی افزود: یکـی از عادت‌های رایج در بین افراد، شکسـتن تخمه با دندان اسـت. این رفتار نه تنها موجب ایجاد شیارهای هلالی روی سطح دندان می‌شـود بلکه با تکرار مداوم، حتی ترمیم‌های کامپوزیتی نیز نمی‌توانند مانع از تخریب بیشتر شـوند. انتظاری ادامه داد: از سوی دیگر، برخی افراد به‌طور مداوم در طول روز مشغول خوردن خوراکی‌هایی مانند کشـمش، آلو، بیسکویت یا سایر مواد غذایی شـیرین هسـتند. این رفتار باعث می‌شود که محیط دهان به‌طور پیوسـته در معرض قند قرار گیرد و بزاق فرصت کافی برای تنظیم PH دهان و توقف فرآیند پوسیدگی پیدا نکنند. به گفته وی؛ برای حفظ سـلامت دندان‌ها از شکسـتن تخمه با دندان پرهیز شود و همچنین میان‌وعده‌ها به‌صورت محدود و با رعایت فواصل زمانی مصرف شوند تا دهان بتواند تعادل طبیعی خود را حفظ کند.

زنان و خانواده

پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای نادرست؛

مادران در دوران شیردهی مجاز به دریافت بی‌رویه کالری هستند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه «مادران در دوران شیردهی مادران مجاز به دریافت بی‌رویه کالری هستند؟» اعلام کرد: مادران شیرده به طور کلی برای تامین نیازهای تغذیه ای خود در دوره شیردهی به کالری بیشـتری نیاز دارند، اما مجاز به دریافت بیش از حد کالری نیسـتند. «مقدار کالری اضافی مورد نیاز برای یک زن شـیرده تحت تأثیر سن، شاخص توده بدنی، سطح فعالیت و میزان و نوع شیردهی او (به طور انحصاری شـیردهی و یا شیر دهی در کنار تغذیه با شیر خشک) است»، براساس این گزارش، علاوه بر این، پس از وارد شدن سایر غذاها به رژیم غذایی نوزاد، نیاز دریافتی تنظیـم و از افزایش کالری کاسته شود. باید به این نکته هم توجه شـود که در مادرانی که دریافت غذایی آنها کمتر از حد مطلوب است (کمتر از ۱۵۰۰ تا ۱۸۰۰ کالری در روز)، تولید شیر کاهش می یابد. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرده که با توجه به شرایط فیزیولوژیک و میزان و نوع شیردهی مادر، سطح کالری دریافتی تنظیـم و از افزایش کالری کاسته شود بیش از حد کالری دریافتی خود داری شود.

کاظمی: معماری برنامه‌های پرورشی و فرهنگی مبتنی بر مدرسه طراحی شود

وزیر آموزش و پرورش بر بازطراحی معماری برنامه‌های پرورشی و فرهنگی مبتنی بر مدرسه تأکید کرد و گفت: جای پای برنامه‌های پرورشی باید در برنامه‌های درسی مدارس دیده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی روز دوشنبه (۱۹ خرداد) در گردهمایی معاونین پرورشی و فرهنگی سراسر کشور که در اردوگاه شهید باهنر برگزار شد، با بیان این که در حوزه پرورشی و فرهنگی نیازمند نگاه تحرک و تحول هسـتیم، افزود: این حوزه نیازمند تزریق ظرفیت های جدید و تغییر رویکرد است و با توجه به آسیب‌های اجتماعی که جامعه را تهدید می‌کند، این ضرورت بیشتر احساس می‌شود که فعالیت‌ها و رویکردها در حوزه پرورشی و تربیتی باید به روز و کارآمد شود.

وی با اشاره به این که در حوزه علمی و تربیتی نیازمند تلاقی عمومی و فراگیر هستیم، اظهار کرد: وقتی وضعیت علمی کشور را در سطح جهان بررسی می‌کنیم از جایگاه خوب و ارزنده‌ای برخوردار یم اما در سـطح عمومی در آزمون هایی مانند تیمز و پرلز وضعیت متاسبی نداریم.

کاظمی با بیان این که در حوزه‌های تربیتی و پرورشی باید در مسیر درستی حرکت کنیم، تصریح کرد: نیازمند تغییـر رویکرد و گفتمان در حـوزه فرهنگی و علمی هستیم.

وزیر آموزش و پـرورش با تأکید بر ضرورت الگو بودن معاونین پرورشی و فرهنگی در راستن ها خاطرنشان کرد: در رفتار، گفتار و کردار معاونین پرورشی باید رفتار یک انسـان و یک دانش آموز تراز دیده و متجلی شود. باید فرآیندهایی عمل کرده و تنها به دنبال اهداف تربیتی و پرورشی باشیم.

کاظمی گفت: امروز مهم‌ترین سیاست آموزش وپرورش توسعه عدالت و کیفیت است. باید معاونت پرورشی در هر دو حوزه، نسبت و برنامه‌هایش را مشخص کند.

وی با اشاره به این که مدرسه کانون تحول تحول کیفیت است، افزود: مدرسه را به عنوان نقطه کانونی کیفیت بخشی هدفگذاری کردیم و این معاونت نیز همراه و همگام با برنامه‌های پیش‌رو فعال‌تر شود.

کاظمی به احیا و ارتقای دوره‌های ضمن خدمت اشاره کـرد و افزود: باید دوره هایـی برای مربیان و معاونین پرورشـی تدوین کرد که موجب به روز رسانی سطح علمی و توانمندی های تخصصی آنها شود.

وی به میزان اثر بخشی و ارتباط‌گیری دانش آموزان با برنامه‌های پرورشـی در مدارس تأکید کرد و ادامه داد: برنامه ها باید طوری تدوین شـود که دامنه فراگیری فعالیت‌های پرورشـی در حداکثر ممکن باشد و در دو سطح عمومی و تخصصی تدوین شود: در سطح عمومی به دنبال تقویت هویت ملی و دینی دانش آموزان و در سطح تخصصی باید در پی پرورش استعدادها باشیم.

کاظمی با تأکید بـر احیای فعالیـت‌هـای عمومی و تخصصی، گفت: با فراگیری این فعالیت‌ها بحران‌ها و آسیب‌های اجتماعی در جامعه به حداقل می‌رسد.

عضو کابینه دولت چهارده تصریح کرد: ضروری است برنامه های پرورشی و فرهنگی در کف مدرسه اجرا شود و مدرسـه کانون برگزاری تمامی برنامه های پرورشی باشد.

وی افزود: باید معماری برنامه‌های پرورشی و فرهنگی را مبتنی بر مدرسه طراحی کرد و جای پای برنامه‌های پرورشـی در برنامه های درسی مدارس دیده شود و از توانمندی دانش آموزان نیز در این حوزه بهره گرفت.

کاظمی با تأکید بر این که امروز آموزش و پرورش نقش تحول کیفیت است، افزود: مدرسه را به عنوان کانون کیفیت بخشی مدنظر قرار دهیم و این معاونت نیز همراه و همگام با برنامه‌های پیش‌رو فعال‌تر شود.

روزنه

این سرگرمی دوران کودکی، تضمین کننده موفقیت بزرگسالی است

یادگیری ساز موسـیقی در سنین پایین با تقویت مغز، افزایش خلاقیت و بهبود سلامت روانی، زمینه‌ساز موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای کودکان در آینده خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، در دنیایی که موفقیت تحصیلی همواره در اولویت والدین قرار دارد، کارشناسان می‌گویند یادگیری ساز موسیقی می‌تواند عملکرد تحصیلی و مهارت‌های مغز کودکان را به طور چشمگیری ارتقا دهد. این فعالیت هنری نه تنها تأثیر مثبتی بر حافظه، تمرکز و مهارت‌های شناختی دارد، بلکه زمینه‌ساز سلامت روانی و مهارت‌های اجتماعی کودکان است. با این حال، چالش‌هایی مانند هزینه ساز، دسترسی به معلمان باکیفیت و نیاز به تمرین مداوم نیز وجود دارد. در این گزارش، به بررسی مزایا، چالش‌ها و راهکارهای یادگیری ساز موسیقی برای کودکان و نوجوانان پرداخته می‌شود.

کارشناس روان‌شناسی محیط کار و نویسنده، یادگیری ساز موسیقی می‌تواند تأثیر شگرفی بر موفقیت آتی کودکان داشته باشد. هرچند تمرکز اصلی او بر موسـیقی بوده، اما تأکید کرده اسـت صرف زمان برای هر نوع فعالیت هنری ارزشمند است. فالک می‌گوید: «داشتن نوعی فعالیت هنری می‌تواند شما را متحول کند.» او در این راسـتا به نقل قولی از استیو جابز اشـاره می‌کند: «فکر می‌کنم بخشی از دلیل موفقیت مک‌نتاش این بود که افرادی که روی آن کار می‌کردند، موسیقیدان، شاعر، هنرمند جانورشـناس و مورخ بودند که در عین حال بهترین دانشمندان کامپیوتر دنیا نیز محسوب می‌شدند.»

یادگیری ساز، فراتر از نت‌خوانی

اما به باور فالک، در میان تمام اشـکال هنر، یادگیری نواختن گیتار یک ساز موسیقی بیشترین تأثیر را دارد. او می‌گوید: «این فعالیت بیش از هر هنر دیگری در بازسازی مغز برای رسیدن به عظمت مؤثر اسـت.» فالـک می‌افزاید: «مطالعات به طور مداوم نشـان داده‌اند که کودکانی که موسـیقی می‌آموزند، معمولاً از بهره هوشـی بالاتری برخوردار می‌شـوند و در رشـد مهارت‌های زبانی پیشرفت بهتری دارند.»

یکـی از مهم‌ترین مزایای نواختن سـاز، به به گفته اسـتفان فالـک، مربـی اجرایی، می‌دهد آینده‌های موفق را در ذهن مجسـم کند. او توضیح می‌دهد که نوازندگان هنگام تمرین، اجرای آینـده خود روی صحنه را با حضار مشتاق و تشویق‌کننده در ذهن تصور می‌کنند.

همچنین، این فعالیت دیدگاه کودک نسبت به مفهـوم زمان را تغییر می‌دهد. کودک یاد می‌گیرد که زمان چقدر ارزشـمند اسـت و چگونه می‌توان از آن برای رسیدن به هدف و افزایش بهره‌وری استفاده کرد. به گفته فالک، این مهارت‌ها نه‌تنها به پیشرفت در موسیقی، بلکه در تمام جنبه‌هـای زندگی حرفه‌ای و شخصی نیز کمک خواهند کرد.

هنر؛ تکمیل‌کننده آموزش علوم

در دورانی که آموزش علوم، فناوری، مهندسی و ریاضیات در مدارس اهمیت روزافزونی یافته است، شنیدن این که هنر چه نقش مهمی در فرآیند یادگیری دارد، تازگی دل‌نشینی دارد. حتی انیشـتین نیز این نکته را تأیید کرده اسـت. او می‌گوید: «زندگی بدون موسیقی برایم غیرقابل تصور است. رویاهای روزانه‌ام را در موسیقی می‌گذرانم. زندگی‌ام را از دریچه موسیقی می‌بینم. بیشـترین لذت زندگی را از موسیقی می‌برم.»

مزایای موسیقی برای مغز و خلاقیت

بر اساس پژوهش‌ها تلاش برای یادگیری یک سـاز موسیقی، بخلاف صرفاً گوش دادن به موسیقی، مزایای چشـمگیرتری دارد. این مرکز آموزشـی توضیح می‌دهد: «زمانی که نواختن یک ساز یا آواز خواندن را می‌آموزید، تمام بخش‌های مغز خود را به کار می‌گیرید و در نتیجه، سـاختار و عملکرد مغز را تغییر می‌دهید؛ فرآیندی که به آن انعطاف‌پذیری عصبی (neuroplasticity) می‌گویند».

فالـک نیز با ایـن دیدگاه هم‌نظر اسـت. او می‌گوید: «یادگیری موسـیقی مغز را وادار می‌کند تا با تمام ظرفیت خود کار کند و بنیان عصبی لازم برای دستیابی به مهارت در تقریباً هر زمینه‌ای را ایجاد می‌کند».

داشتن مغزی قوی‌تر باعث می‌شود فرد بتواند در کار خود عملکرد بهتری داشـته باشـد. دسترسی به تمام بخش‌های مغز، امکان بروز خلاقیت بیشتر را فراهم می‌کند. کودکانی که از سنین پایین این تجربه را کسب می‌کنند، در بزرگسـالی بهتـر می‌توانـند در جهان تأثیرگذار باشند.

یادگیری ساز موسیقی صرفاً برای آینده دور مفید نیسـت؛ بلکه در کوتاه‌مدت نیز مزایای زیـادی به همـراه دارد. کودکانی که سـاز می‌نواختنـد، هماهنگی بدنی و حافظه بهتری دارند. همچنین ایـن فعالیت می‌تواند خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. بی‌تردید، یادگیری سـاز به سلامت ذهنی کودکان نیز کمک می‌کند.

یک عطسه ساده می‌تواند فلجتان کند

یک متخصص مغز و اعصاب می‌گوید: فردی که دچار دیسک شـدید گردن اسـت، اگر موقع عطسه یا سرفه گردن، یک حرکت ناگهانی در گردن انجام دهد، ممکن است باعث خروج این دیسک از گردن و فشار روی نخاع گردنی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری آنلاین، چند روز پیش ویدئویی در یوتیوب منتشر شد که سرو صدای زیادی در دنیا به پا کرد؛ ویدئویی که ادعا می‌کند زنی به اسم ویکتوریا با یک عطسه ساده به مدت ۲ سال فلج شد. این ویدئو توسط یک شرکت فیلمبازی بازسازی شده تا نشان دهد چگونه یک عطسه می‌تواند متجر به پارگی دیسک ستون فقرات و ناتوانی حرکتی شود. ماجرای واقعی این اتفاق به سال ۲۰۰۷ برمی‌گردد. اما حالا شبیه‌سازی آن در این ویدئو دوباره توجه‌ها را جلب کرده است. ویکتوریا بعد از آن عطسه شدید، نه تنها ۲ سـال فلج و بلکه دچار کمر درد شدیدی را هم تحمل کرد. البته او بالاخره درمان شد و دوباره توانست راه برود.

اما این ماجرا یک سوال مهم را به ذهن خیلی‌ها می‌آورد: آیا ممکن اسـت عطسـه کردن واقعاً این‌قدر خطرناک باشد؟ آیا باید از عطسه خودمان هم بترسیم؟

گلاره بتی‌هاشمی متخصص مغز و اعصاب درباره تاثیر عطسه بر فلج شدن اندام‌ها و ناتوانی حرکتی می‌گوید: عطسه به تنهایی نمی‌تواند باعث فلج اندام‌ها شود. اما اگر بسیار شدید باشد، ممکن است به طور موقت باعث افزایش فشـار مغزی شود. همچنین اگر فردی از قبل دچار مشکلی در مغز باشد - مثل بیماری آنوریسم مغزی (Brain Aneurysm)، که عروق مغز دچار مشکل است - این افزایش فشار ناشی از عطسه می‌تواند مثل یک مانعه عمل کند و آن مشکل زمینه‌ای را فعال کند. وگرنه عطسه نمی‌تواند به عنوان یک عامل اولیه باعث ایجاد مشکل شود.

این متخصص مغز و اعصـاب می‌گوید: پس این طور نیست که عطسه مسـتقیماً عامل آسیب زدن شود بلکه ممکن اسـت باعث شود مشکلی که تا آن بی‌علامت بوده، علامت‌دار شود و البته این حالت بسیار نادر است.

دکتر بتی‌هاشـمی ادامه می‌دهد: با فرض کنید فردی دچار مشکل دیسک شدید گردن اسـت. چنین فردی اگر موقع عطسه یا سرفه یک حرکت ناگهانی گردن انجام دهد، ممکن اسـت باعث خروج این دیسک از گردن و فشار روی نخاع گردنی شود. این موضوع می‌تواند باعث علائمی مانند ضعف اندام یا اختلال در حرکت شود. اما در فردی که زمینه قبلی یا مشکل اولیه ندارد، چنین حالتی به طور معمول رخ نمی‌دهد.

این متخصص مغز و اعصاب درباره زن بریتانیایی که بعد از عطسـه فلج شد، می‌گوید: احتمالا این خانم، از قبل دچار یک دیسـک شدید گردن بوده و قطعاً علامت‌هایی داشته و یک عطسـه توانسته ۹۵ را در او به ۱۰۰ برساند. یعنی عطسه مثل یک عامل تشدیدکننده و فشار آخر عمل کرده است.

بتی‌هاشـمی می‌گویـد: نه تنها عطسـه، بلکه حتی سرفه‌های شدید یا بیوست طولانی‌مدتی که باعث شود (در زمان دفع) فرد به خوش فشـار بیفتد، می‌توانند فشار داخل مغز را تا حدی افزایش دهند. خود عطسه و سرفه به دلیل حرکات ناگهانی که در ناحیه سر و گردن ایجاد می‌کنند، می‌توانند باعث درفتگی دیسک شوند.

البته در افرادی که مشکل زمینه‌ای دارند. مثلاً کسانی که دچار روماتیسـم مفصلی هسـتند، به خودی خود مهره‌های گردن‌شان ممکن است دچار درفرتگی جزئی باشد و بعد با چیزی مثل عطسه شدید ممکن است دچار آسیب شوند و یک درفرتگی کامل اتفاق بیفتد. اما در افراد سالم چنین حالتی بعید است.

آیا عطسه تبعات سخت دیگری هم دارد؟ مثلاً سکته مغزی؟ دکتر بتی‌هاشـمی در ایـن زمینه هم توضیح می‌دهد: ما در ناحیه گردن رگ‌هایی داریم که به مغز خون‌رسانی می‌کنند. اگر لایه داخلی این رگ‌ها دچار پارگی شود، ممکن است متجر به سکته مغزی شود. به پارگی لایه داخلی یکی از رگ‌های بزرگ گردن یا مغز "دایسکشن" گفته می‌شود. دایسکشن مغزی معمولاً براثر ضربه یا حرکات ناگهانی گردن ایجاد می‌شود. مثل ضربه‌ای که در تصادفات به گردن فرد وارد می‌شـود. موقع عطسـه و سرفه شدید هم اگر کسی یک حرکت ناگهانی و غیرعادی در گردنش انجام دهد، می‌تواند باعث دایسکشن یا پارگی رگ‌ها شود و پارگی رگ هم می‌تواند متجر به سـکته مغزی شود. البته این مورد هم خیلی نادر است.

این متخصص مغز و اعصاب می‌گوید: بنابراین اگر کسی موقع عطسـه یا سرفه شدید، حرکتی ناگهانی و غیرعادی به گردن خود بدهد، ممکن است (در موارد نادر) دچار پارگی عروقی شود که نهایتاً متجر به سکته مغزی شود. اما باز هم تأکید می‌شود که در این موارد، عامل اصلی خود عطسه نیست، بلکه حرکتی غیرعادی است که به دنبال عطسه به وجود می‌آید.

تازه های سلامت

مزایای آب ماست که احتمالا نمی دانید

نگرش‌های متفاوتی در مصرف آب ماست وجود دارد. هنگامی که صحبت از این ماده غذایی می‌شود عده‌ای بر این باورند که باید آن را دور ریخت و برخی دیگر بر خلاف نظریه اول، اصرار دارند که باید آن را مصرف کرد. ما در این مطلب برای شـما درباره آن خواهیم گفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ماست در کشور ما جزو محصولات پرمصرف سنتی است که در سبد کالایی ایرانی‌ها یکه‌تازی می‌کند. این ماده غذایی در تابستان با آبدوغ خیار بعنوان غذایی اصلی و در کنار آبگوشت و کباب بعنوان غذای فرعی در سفره ها حاتزی می‌کند.

اگر در خانه ماست را تهیه کنید متوجه می‌شوید که بر روی سطح آن آب ایجاده شده است. مایعی زرد رنگ و کدر که در بیشتر مواقع با برشی از ماسـت در آن بخش جمع می شود. به این مایع آب ماست یا سرم شیر می‌گویند.

این نوع آب در درون خود دارای کلسیم، پتاسـیم، پروتیئن و کمی چربی است. شما می‌توانید هنگام استفاده از ماست یا کمـی از همان آب آن را ترکیب کرده و یا به طور کامل آن را با ماست موجود مخلوط کنید. این نوع ترکیب باعث از بین نرفتن خواص ماست می‌شود.

آب ماست همچنین در خود میزانی از مواد معدنی، پروتئین ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های خانواده B مانند B۲ و B۶ را دارد. وجود این نوع ویتامین برای کسانی که ملزم به رعایت رژیم پروتئین و یا چربی هسـتند، می‌تواند بهترین گزینه باشد. همچنین وجود کلیسـم و اسید لاکتیک در این ماده غذایی غیرقابل انکار است.

آب ماست حتی می‌تواند برای کسـانی که از خوردن شیر به دلیل وجود پروتئین متع شده‌اند، مفید باشد. این نوع از پروتئین جایگزینی خوبی برای شیر است.

جلوگیری از آسـیب رسیدن به کلیه‌ها

افزایش مصرف پروتئین باعث آسیب به کلیه‌ها می‌شود اما چون آب ماست پروتئین پایینی دارد برای همین کلیه‌ها در مقابل آب ماست کار سنگینی ندارند و باعث می‌شود که به کلیه آسیبی وارد نشود.

رفع یبوست

آب ماست برای درمان یبوست هم متناسب است. وجود اسید لاکتیک و باکتری‌های موجـود در آن عامل تحریک روده می‌شود و دفع راحت‌تر انجام می‌گیرد. کافی است روزانه یک لیوان آب ماست برای درمان یبوست مصرف کنید.

درمان چاقی

نبودن چربی در آب ماسـت برای کسانی که دچار مشکل اضافه وزن هسـتند هم از نکات مهم این ماده غذایی است. دارا بودن ویتامین‌ها و املاح معدنی و همچنین کالری پایین از جمله عوامل در کاهش وزن بوسیله آب ماست بوده و باعث از بین رفتن سلول‌های چربی است. این ماده غذایی همچنین می‌تواند به دلیل همین عوامل برای هضم غذا مناسب باشد. همچنین باکتری‌های اسید لاکتیک موجود در آب ماست تازه و پروتئین در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار موثر است.

کمک به درمان شوره سر

خواص آب ماسـت فقط به این موارد محدود نمی‌شود. این ماده غذایی توانایی مبارزه بـا قارچ‌ها را هم دارد. همچنین عامل موثر برای رفع شوره سـر و خارش ناشی از آن است. برای این کار بهتر اسـت کف سر خود را پیش از شستشوی موها در حمام، با آب ماست به آرامی ماساژ داده و سپس ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید باقی بماند. به آب ماست می‌توانید چند قطره آب لیمو ترش اضافه کرده تا از خارش و شوره سر رهایی پیدا کنید.

تقویت استخوان و رفع تورم مفاصل

آب ماست همچنین می‌تواند عامل رشد و تقویت استخوان‌ها و نیز رفع تورم مفاصل باشـد. دلیل آن هم اندازه بالای مواد معدنی و آلی در این ماده غذایی است. در واقع عامل تحریک سلول‌های بتیادین تشکیل دهنده استخوان است.

بر اساس تحقیقات انجام شده سالمندانی که مشکل گوژنی شـدیدی دارند با مصرف مداوم آب ماست و پنیر به درمان این نوع از مشکلات خود کمک می‌کنند. همچنین این ماده غذایی می‌تواند عامل درمان بیماری‌های دیگر از جمله بواسیر و هموروئید که به دلیل نامتظم کار کردن دسـتگاه گوارش ایجاد شده، باشد.

باید این نکته را هم در نظر گرفت افرادی که پیوست ندارند و یا دچار التهاب روده هستند باید از مصرف آب ماست و پنیر حتی الامکان خودداری کنند زیرا این مواد باعث تحریک روده و اسهال می‌شود.

چگونگی موثر مصرف آب ماست

برای اینکه بتوانیم آب ماست را مصرف کنیم باید ابتدا هندوانه را برش داده و هسـته‌های آن را جدا کنیم. سپس گوشت داخـل آن را با نیم لیتر آب مـاسـت به صورت پوره مخلوط کنیم. برای اینکه طعم بهتری بگیرد بهتر اسـت کمی وانیل و شکر به آن اضافه کنیم.

همچنین می‌توانیم از آب ماست برای تهیه دوغ استفاده کنیم. کمی ماسـت و آب ماسـت را مخلوط کرده و به آن آب و نمک اضافه می‌کنیم. در پایان با اضافه کردن نعناع مزه آن را لذت‌بخش‌تر می‌کنیم.