گوناگون

طرح طبقه‌بندی مشاغل معلمان اجرایی شد

رئیس مرکز برنامه‌ریزی متابع انسانی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اجرایی شدن طرح طبقه‌بندی مشاغل معلمان، بر نقش و اجرای زیرساختی این طرح در ارتقای کیفیت سرمایه انسانی وزارت آموزش و پرورش تاکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علی باقزاده با بعاد و تأثیرات گسترده تصویب طرح طبقه‌بندی مشاغل معلمان در فرایندهای مربوط به نیروی انسانی و اجرای برنامه درسی اشاره کرد و گفت: فرایندهای جذب، تربیت و به‌کارگیری معلم و طراحی برنامه درسی، باید در ارتباط منسجم با یکدیگر باشد تا بتوانند اجرای برنامه درسی در کلاس درس را تضمین کند.

وی افزود: طرح طبقه‌بندی مشاغل می‌تواند این انسجام را برقرار کند. در این طرح از سویی شایستگی‌ها و رشته‌های تحصیلی معلمان متناسب برنامه درسی تعیین شده و از سوی جذب استخدام، تربیت و به‌کارگیری معلم باید متطبق بر شایستگی‌ها و شرایط متدرج در این طرح صورت گیرد.

باقزاده یکی از رویکردهای تحولی در طرح طبقه‌بندی مشاغل معلمان را بازنگری و به‌روزرسانی رشته‌های تحصیلی معلمان دانست که با هدف همسوسازی رشته‌ها با نیازهای روز نظام آموزشی و ایجاد فرصت‌های متنوع‌تر برای ادامه تحصیل معلمان صورت گرفته است.

مشاور وزیر و رئیس مرکز برنامه‌ریزی متابع انسانی، ابراز امیدواری کرد که این بازنگری بتواند زمینه ارتباط بیشتر مرکز برنامه‌ریزی متابع انسانی وزارت، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و دانشگاه‌های فرهنگیان و شهید رجایی را فراهم آورد.

تصویب خرید خدمت سربازی در کمیسیون تلفیق مجلس صحت ندارد

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس، ضمن تکذیب تصویب طرح خرید خدمت سربازی در کمیسیون تلفیق بودجه گفت: این موضوعات در چارچوب اصول قانون اساسی باید با تأیید نیروهای مسلح باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، رحیم زارع با اشاره به انتشار برخی از اخبار در فضای مجازی مبنی بر «مصوبه کمیسیون تلفیق مجلس درباره خرید خدمت سربازی»، توضیحاتی در این زمینه ارائه داد.

نماینده مردم آباده در مجلس شورای اسلامی ضمن تکذیب اینگونه اخبار، گفت: برخی رسانه‌ها بدون توجه به آئین‌نامه داخلی مجلس، اقدام به انتشار اخباری می‌کنند که صحت ندارد بر اساس آئین‌نامه، کمیسیون تلفیق بودجه در حال حاضر جلسه‌ای ندارد و چنین مصوبه‌ای نیز در دستور کار قرار نگرفته است.

عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه بررسی‌ها در این بخش، مربوط به لایحه بودجه سال ۱۴۰۳ و در سال ۱۴۰۲ انجام شده بود و موضوعات مختلفی در آن زمان مطرح شد، گفت: «البته طرح خرید خدمت سربازی نیز در سال‌های گذشته در کمیسیون تلفیق مطرح شد اما به سرانجام نرسید و به صحن علنی مجلس هم ارجاع نشد. بنابراین ادعای اخیر مبنی بر تصویب خرید سربازی در کمیسیون تلفیق صحت ندارد.

انتشار اسامی محصولات آرایشی لب غیرمجاز

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اسامی تازه‌ای از محصولات آرایشی لب فاقد مجوز بهداشتی را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفدنا، تعدادی از محصولات آرایشی لب شامل رژلب‌ها، تینت و بالم که در بازار و شبکه‌های غیررسمی تبلیغ و عرضه می‌شوند، فاقد هرگونه مجوز قانونی هستند و مصرف آن‌ها می‌تواند سلامت مردم را به خطر اندازد.

رژلب مارپکی: KATEN plus
رژلب مدادی: matte، آرسیلار، VIOLET. VERSAI (۲۴ ساعته)، EVER BEAUTY
میتی تینت لب: Dragon Ranee
رژلب ۲۴ ساعته: ALOE. GLAZZI. YANDI
بالم لب: Miss Sweet

روابط عمومی سازمان غذا و دارو تأکید کرد واردات، توزیع و عرضه این محصولات بدون کد IRC و مجوز رسمی، قاچاق و غیرمجاز است. مردم می‌توانند موارد مشاهده‌شده را از طریق سامانه ۱۹۰ گزارش کنند.

ژن‌ها عامل تشکیل باکتری‌های روده برای مبارزه با چاقی و دیابت

محققان استرالیایی دریافته‌اند که ژن‌ها به طور فعال باکتری‌های روده را شکل می‌دهند و سلاح جدید بالقوه‌ای را علیه چاقی و دیابت آشکار می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از رویترز، طبق بیانیه‌ای که توسط دانشگاه سیدنی استرالیا منتشر شد، محققان دریافتند موش‌هایی با ژن‌های خاص، پیشبندهای طبیعی یا پروتئین‌های کوچکی به نام آلفا-دفنسین تولید می‌کنند که به عنوان باغبان میکروبیوم عمل می‌کنند و باکتری‌های روده‌ای را که رشد می‌کنند شکل می‌دهند و باکتری‌های نامطلوب را از بین می‌برند.

نکته مهم این است که پیشبندهای آلفا-دفنسین در انسان نیز یافت می‌شوند که محققان معتقدند ارتباط زیادی با سلامت انسان دارد. طبق مطالعه منتشر شده، این موش‌ها میکروبیوم‌های سالم‌تری داشتند و احتمال ابتلاء به مقاومت به انسولین، که یکی از علل اصلی دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی است، بسیار کمتر بود.

پروفسور «دیوید جیمز»، مدیر مشترک موقت دانشگاهی مرکز چارلز پرکینز دانشگاه سیدنی، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که DNA ما به طور فعال برای شکل‌دهی میکروبیوم سالم روده عمل می‌کند و این پیشبندهای شکل‌دهنده میکروبی می‌توانند روزی، در صورت مهار شدن، به سلاحی جدید علیه چاقی و دیابت تبدیل شوند». جیمز گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که دستکاری پپتیدهای میکروبیوم روده برای برخی افراد مفید است اما برای برخی دیگر مفید نیست و این امر پتانسیل پزشکی دقیق و خطرات تغییر میکروبیوم روده با مکمل‌ها یا رژیم‌های غذایی زودگذر را برجسته می‌کند.»

این تیم قصد دارد دفنسین‌ها را در انسان اندازه‌گیری کند تا نقش آنها را در متابولیسم و سایر بیماری‌های مزمن مانند سرطان روشن کند.

زنان و خانواده

معافیت مالیاتی حقوق بانوان دارای ۳ فرزند و بیشتر، اعمال شد

در حالی که وزارت آموزش و پرورش معافیت مالیاتی بانوان شاغل دارای ۳ فرزند و بیشتر را متوقف کرده بود، با ابطال بخشنامه مربوطه از سوی دیوان عدالت اداری، بار دیگر این معافیت مالیاتی اعمال شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در حالی وزارت آموزش و پرورش در تاریخ ۱۲ خرداد ۱۴۰۲ دستورالعملی صادر کرده بود که قانون معافیت مالیاتی فرزندان سوم به بعد (۱۵ درصد به ازای هر فرزند) فقط مشمول سرپرست خانوار شده و بانوان فرهنگی که سرپرست نیستند، این معافیت مالیاتی در حقوق خانواده و جوانی جمعیت مصوب ۲۴ مهر ۱۴۰۰) تفاوتی بین این که حقوق‌بگیر سرپرست خانوار باشد یا خیر، وجود ندارد. بنابراین دستورالعمل ۱۳ خرداد ۱۴۰۲ وزارت آموزش و پرورش که براساس آن مقرر شده است «معافیت مالیاتی موضوع قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت فقط برای سرپرست خانواده مشمول دریافت حق اولاد قابل اعمال است»، از این جهت که موجب محدود شدن حکم قانون گذار به حقوق‌بگیران سرپرست خانوار و محروم شدن سایر حقوق‌بگیران شده، خلاف قانون است و ابطال می‌شود.

رأی دیوان عدالت اداری: دستورالعمل آموزش و پرورش ابطال می‌شود

هیأت عمومی دیوان عدالت اداری نیز رأی نهایی را صادر کرد که در آن آمده: با عنایت به اطلاق حکم قانون گذار و این که در این حکم قانونی (ماده ۱۸ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت مصوب ۱۹ آبان ۱۴۰۰، بند «ص» تبصره ۶ قانون بودجه سال ۱۴۰۲ و بند ۹ دستورالعمل ابلاغی ۷ خرداد ۱۴۰۲ سازمان امور مالیاتی بوده است.

در متن ماده ۱۸ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت چنین آمده است: میزان معافیت مالیاتی اشخاص حقیقی موضوع ماده ۸۴ قانون مالیات‌های مستقیم اصلاحی مصوّب ۳۱ تیر ۱۳۹۴ به ازای فرزند سوم و بیشتر که بعد از تصویب این قانون متولد شود، به ازای هر فرزند مشمول ۱۵ درصد تخفیف مشروط به تصویب آن در بودجه سنواتی می‌شود. این تخفیف حداکثر ۳ برابر قابل استفاده است.

تأمین بودجه کمتر از نیاز واقعی

وی با اشاره به محدودیت بودجه تأکید کرد: با وجود نیاز مالی برای تأمین زیرساخت در ۷۰ دانشکده علوم پزشکی، در سال گذشته تنها یک و نیم و امسال دو و نیم هزار میلیارد تومان بحتی مجموعاً ۴ هزار میلیارد تومان تأمین شده است که کمتر از ۷ درصد نیاز واقعی است. این مسئله باعث شده دانشگاه‌ها با مشکلات جدی در تأمین امکانات مواجه شوند و دانشجویان ما که از بهترین استعدادهای کشور هستند، در بدو ورود به دانشگاه با ازدحام، کمبود امکانات و فشارهای روحی شدید روبه‌رو شوند. معاون وزیر بهداشت تصریح کرد: این سال‌ها یکی از سخت‌ترین روزهای آموزش پزشکی کشور را تجربه می‌کنیم. صحبت این است که مصوبه ۲۰ درصد که عارضه‌دار بوده، اجرا شده است اما در این مرحله برای جلوگیری از عارضه‌های بیشتر ضروری است که تأمین اعتبارات زیرساختی آموزش پزشکی و دندانپزشکی در اولویت تصمیم‌گیری‌های کلان کشور قرار گیرد.

نیازهای زیرساختی آموزش پزشکی و دندانپزشکی

حسینی در تشریح نیازهای زیرساختی گفت: دو برابر شدن ظرفیت پذیرش، نیازمند تأمین خوابگاه، کلاس درس، مراکز آزمون، تجهیزات آموزشی، آزمایشگاهی، پوئیست‌های دندانپزشکی، مواد مصرفی آموزشی، تجهیزات بالینی و حتی جمعیت برای آموزش دانشجویان است. اینها علاوه بر استخدام اعضای هیأت علمی لازم برای این حجم دانشجوی افزایش یافته است که خود مصوبات و بودجه‌های بیشتری را لازم دارد. برآورد ما این است که تنها در سال ۱۴۰۳ بر ۳۷ هزار میلیارد تومان اعتبار نیاز داشتیم و با افزایش ظرفیت در سال ۱۴۰۴ این مبالغ قطعاً به تناسب افزایش یافته است.

فشار بر دانشگاه‌ها و مشکلات آموزشی

معاون وزیر بهداشت افزود: امروز در دانشگاه‌ها به دلیل ازدحام بسیار زیاد در دانشگاه‌ها و عدم وجود کلاس و امکانات حتی حضور و غیاب دانشجویان پزشکی و دندانپزشکی به‌درستی انجام نمی‌شود و آینده ۱۰ تا ۱۵ ساله آموزش پزشکی و دندانپزشکی کشور را نه تنها مطلوب نمی‌بینیم بلکه بسیار نگران کننده است. بر مسئولان اقتصادی کشور واجب است که هرچه سریع‌تر بودجه لازم برای ایجاد زیرساخت‌های آموزشی را فراهم کنند. در غیر این صورت آینده خوبی برای فارغ‌التحصیلان پزشکی و دندانپزشکی متصور نخواهم‌بود.

تأمین بودجه کمتر از نیاز واقعی

وی با اشاره به محدودیت بودجه تأکید کرد: با وجود نیاز مالی برای تأمین زیرساخت در ۷۰ دانشکده علوم پزشکی، در سال گذشته تنها یک و نیم و امسال دو و نیم هزار میلیارد تومان بحتی مجموعاً ۴ هزار میلیارد تومان تأمین شده است که کمتر از ۷ درصد نیاز واقعی است. این مسئله باعث شده دانشگاه‌ها با مشکلات جدی در تأمین امکانات مواجه شوند و دانشجویان ما که از بهترین استعدادهای کشور هستند، در بدو ورود به دانشگاه با ازدحام، کمبود امکانات و فشارهای روحی شدید روبه‌رو شوند. معاون وزیر بهداشت تصریح کرد: این سال‌ها یکی از سخت‌ترین روزهای آموزش پزشکی کشور را تجربه می‌کنیم. صحبت این است که مصوبه ۲۰ درصد که عارضه‌دار بوده، اجرا شده است اما در این مرحله برای جلوگیری از عارضه‌های بیشتر ضروری است که تأمین اعتبارات زیرساختی آموزش پزشکی و دندانپزشکی در اولویت تصمیم‌گیری‌های کلان کشور قرار گیرد.

نگرانی از کمبود زیرساخت‌ها برای افزایش ظرفیت ۲۰ درصدی پذیرش دانشجو

معاون آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با ابراز نگرانی شدید از کمبود جدی زیرساخت‌ها در حوزه آموزش پزشکی و دندانپزشکی، تأکید کرد: بدترین مسئله امروز آموزش عالی علوم پزشکی، فقدان تأمین زیرساخت‌های لازم برای افزایش ظرفیت ۲۰ درصدی پذیرش دانشجو مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی است؛ مصوبه‌ای که نهادهای تصمیم‌ساز سلامت با آن مخالف بودند اما تصویب شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا سید جلیل حسینی با اشاره به روند افزایشی پذیرش دانشجوی پزشکی، اظهار کرد: در طول ۳۰ سال، دانشگاه‌ها امکانات خود را برای ظرفیت پذیرش پزشک به حدود ۸ هزار نفر در سال رسانده بودند اما ناگهان در چهار سال اخیر این ظرفیت پذیرش دانشجوی پزشکی دو برابر شد و اکنون به حدود ۱۶ هزار نفر رسیده است. وی ادامه داد: در رشته دندانپزشکی نیز در این مدت، ظرفیت پذیرش ۲ برابر شده است. این افزایش بدون تأمین زیرساخت‌ها آسیب‌زاترین اقدام در حوزه آموزش پزشکی است. در حالی که اگر این مصوبه در مجلس مطرح می‌شد، قطعاً شورای نگهبان به علت عدم تأمین بودجه با آن مخالفت کرده، یا مجلس را مکلف می‌کرد با تأمین بودجه آن را مصوب کند.

تقدیم دفاتر از سیر کردن شکم

بسیاری از ما تغذیه را تنها به عنوان روشی برای رفع گرسنگی می‌شناسیم، اما واقعیت این است که غذا، مهم‌ترین منبع انرژی برای فعالیت‌های مغزی است. یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از مواد مغذی، می‌تواند به طور مستقیم بر حافظه، تمرکز، قدرت حل مسئله و حتی خلق و خوی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. بر اساس پژوهش‌های معتبر، مواد غذایی می‌توانند مستقیماً عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی در مغز را تحت تأثیر قرار دهند. برای مثال، سروتونین، هورمون شادی، به میزان زیادی از طریق اسیدهای آمینه موجود در پروتئین‌ها ساخته می‌شود.

صبحانه مهم‌ترین وعده برای موفقیت

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی برای آغاز روز و تمرین بسنگی ندارد؛ بلکه بخش مهمی از آن در گرو سوخت‌رسانی صحیح به مغز و بدن است. تغذیه سالم، کلید طلایی شادابی، تمرکز و یادگیری بهتر دانش‌آموزان است و والدین در این زمینه نقشی حیاتی بر عهده دارند.

تحصیلی است. خوردن یک صبحانه کامل و سالم نه تنها انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را فراهم می‌کند، بلکه از افت قند خون در ساعات اولیه مدرسه جلوگیری کرده و به حفظ تمرکز کمک می‌کند. به جای کیک‌ها و بیسکویت‌های شیرین، که باعث افت ناگهانی انرژی می‌شوند، گزینه‌هایی چون نان سنگک، نان جو یا نان تست سبوس‌دار که انرژی را به تدریج آزاد می‌کنند، تخم‌مرغ، پنیر، گردو یا بادام که به ساخت سلول‌های مغزی و احساس سیری طولانی‌مدت کمک می‌کنند، میوه‌ها و سبزیجات تازه و در کنار موارد بالا نباید مصرف لبنیات به ویژه نوشیدن شیر را در نظر بگیرید.

میان وعده‌های هوشمندانه انرژی‌بادار

میان‌وعده‌ها نقش مهمی در حفظ سطح انرژی و تمرکز دانش‌آموز در طول روز دارند. والدین باید از قرار دادن خوراکی‌های فرآوری‌شده و پر شکر در کیف فرزندان خود خودداری کنند و به جای آن، از مواردی چون گردو، بادام، پسته و تخمه که سرشار از امگا ۳ و ویتامین E هستند، کشمش، انجیر، خرما، سیب یا موز که متبع طبیعی قند و فیبر هستند و نان ویتیرا یا سبزیجات استفاده کنید.

آب: مایع حیات برای مغز

کم‌آبی حتی به میزان کم می‌تواند باعث خستگی، کاهش تمرکز و سردرد شود. تشویق کودکان به نوشیدن آب کافی در طول روز تحصیلی بسیار حیاتی است. به جای نوشیدنی‌های شیرین و گازدار، بطری آب را همیشه در دسترس آن‌ها قرار دهید.

نقش والدین در آموزش عادات غذایی صحیح

مسئولیت تغذیه سالم تنها به تهیه غذا خلاصه نمی‌شود. والدین باید به فرزندان خود بیاموزند که چرا تغذیه خوب مهم است و چگونه می‌توانند انتخاب‌های غذایی سالم‌تری داشته باشند. خرید مواد غذایی با هم، کمک گرفتن از آن‌ها در آشپزی و ایجاد فضایی مثبت در اطراف غذا می‌تواند عادات سالمی را در آن‌ها نهادینه کند که در تمام زندگی‌شان مفید خواهد بود.

با توجه به این نکات، مطمئن باشید که با یک برنامه‌ریزی غذایی درست، نه تنها به رشد جسمی فرزندتان کمک می‌کنید، بلکه سیر او برای دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی را نیز هموار خواهید ساخت.

برش

صبحانه؛ مهم‌ترین وعده برای موفقیت دانش آموزان

هیزمان با آغاز سال تحصیلی جدید و بازگشایی مدارس، در مطالبی به اهمیت تغذیه سالم در رشد و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته شده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی بیمارستان فارابی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با به صدا درآمدن دوباره زنگ مدارس، میلیون‌ها دانش‌آموز ایرانی، سفر یک ساله خود را در مسیر علم و دانش آغاز می‌کنند. اما موفقیت در این مسیر، تنها به تلاش

انجمن میکروبیوم روده برای برخی افراد مفید است اما برای برخی دیگر مفید نیست و این امر پتانسیل پزشکی دقیق و خطرات تغییر میکروبیوم روده با مکمل‌ها یا رژیم‌های غذایی زودگذر را برجسته می‌کند.»

این تیم قصد دارد دفنسین‌ها را در انسان اندازه‌گیری کند تا نقش آنها را در متابولیسم و سایر بیماری‌های مزمن مانند سرطان روشن کند.

تازه های سلامت

۷ نشانهٔ روزمره که می‌توانند هشداری برای «سکتهٔ قلبی» باشند

۷ نشانه ساده روزمره وجود دارند که می‌توانند هشداری پیش از سکته قلبی باشند. شناسایی به‌موقع این نشانه‌ها حتی پیش از درد کلاسیک، فرصت اقدام سریع و نجات جان را فراهم می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فردید، بیماری‌های قلبی به‌ویژه سکته قلبی از ترسناک‌ترین اتفاقاتی هستند که ممکن است فرد در طول زندگی تجربه کند. این لحظه چه برای خودتان رخ دهد و چه برای یکی از عزیزانتان، لحظه‌ای است که باید با حفظ آرامش و هوشیاری بر اضطراب ناگهانی غلبه کنید.

نکته اینجاست: سکته قلبی همیشه با درد شدید و ناگهانی قفسه سینه آغاز نمی‌شود. بدن همواره پیش از بحران، نشانه‌های خفیف و روزمره ارسال می‌کند.

انجمن قلب آمریکا به تازگی راهنمایی منتشر کرده که نشانه‌های مهمی همچون ناراحتی قفسه سینه، درد در اندام‌های فوقانی، تنگی نفس، عرق سرد، حالت تهوع، تپش سریع قلب و سرگیجه را فهرست کرده است. نشانه‌هایی که ممکن است به تدریج ظاهر شوند یا حتی بدون درد کلاسیک قفسه سینه بروز کنند. همچنین متخصصان تأکید دارند برخی نشانه‌ها حتی هفته‌ها پیش از بروز حمله اصلی دیده می‌شوند؛ مانند خستگی مداوم، تنگی نفس، سوءهاضمه و سبکی سر.

شناخت این نشانه‌های روزمره، تنها به معنای مشاهده مراقبت کمک گرفتن به‌موقع می‌دهد، بلکه می‌تواند جانتان را از خطر نجات دهد. پزشکان بر مشاهده نشانه‌های ظریف اما هشداردهنده مانند خستگی بی‌دلیل، تنگی نفس، سوءهاضمه، سرگیجه و عرق سرد تأکید دارند. این نشانه‌ها شاید بی‌اهمیت به نظر برسند، اما می‌توانند پرچم قرمز بیماری قلبی باشند.

۱. ناراحتی قفسه سینه که همیشه واضح نیست

بسیاری تصور می‌کنند سکته قلبی همیشه با درد شدید سینه همراه است، اما ممکن است تنها فشار، سنگینی یا گرفتگی خفیفی باشد که می‌آید و می‌رود. اگر ناراحتی بیش از چند دقیقه طول بکشد یا دوباره بازگردد، باید جدی گرفته شود. این درد می‌تواند به بازو، گردن، فک، پشت یا شکم انتشار یابد.

۲. خستگی غیرعادی و بی‌دلیل

تصور کنید بدون انجام کار اضافه، تمام روز احساس کوفتگی و خستگی می‌کنید. اگر خستگی با استراحت هم برطرف نشود، می‌تواند هشدار اولیه باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند خستگی مداوم به‌ویژه در زنان پیش از سکته قلبی بسیار شایع است.

۳. تنگی نفس حتی در حالت استراحت

اگر بدون فعالیت بدنی (مانند بالا رفتن از پله) در نفس کشیدن دچار مشکل شوید، این نشانه می‌تواند با یا بدون ناراحتی قفسه سینه رخ دهد. این نشانه مهمی است که قلب به اندازه کافی خون حاوی اکسیژن پمپ نمی‌کند.

۴. سوءهاضمه، حالت تهوع یا دل درد

همیشه دلیل این مشکلات سوزش معده یا مسمومیت غذایی نیست. احساس نفخ، سوءهاضمه یا تهوع، حتی بدون خوردن غذای مشکوک می‌تواند نشانه انسداد عروق باشد. بسیاری این نشانه‌های گوارشی را نادیده می‌گیرند.

۵. سبکی سر، سرگیجه یا عرق سرد

احساس غش، سرگیجه ناگهانی یا عرق سرد بدون ورزش یا گرما می‌تواند نشانه‌ای از فشار بیش از حد به بدن باشد، شاید به دلیل نارسایی قلبی. این نشانه‌ها تنها آزاردهنده نیستند، بلکه می‌توانند هشدارهای حیاتی و نجات‌بخش باشند.

۶. ضربان قلب نامنظم یا تند

قلب ریتم خاصی دارد و انحراف از آن همیشه نگران کننده است. تپش سریع، کوبشی یا نامنظم (تپش قلبی) ممکن است تنها ناشی از اضطراب یا کافئین زیاد نباشد، بلکه نشانه‌ای اختلال ریتم قلبی و افزایش خطر سکته قلبی باشد.

۷. ورم پاها، مچ یا ساق

اگر بدون فعالیت سنگین، پاها یا مچ شما متورم شوند، می‌تواند نشانه این باشد که قلب خون را به‌خوبی پمپاژ نمی‌کند. تجمع مایع موجب پف کردگی اندام‌های تحتانی می‌شود و به مشکلات قلبی اشاره دارد.

چرا این نشانه‌ها اهمیت دارند و چه باید کرد؟

حدود یک‌سوم افراد سکته قلبی را بدون درد قفسه سینه تجربه می‌کنند. زنان و سالمندان همواره نشانه‌های غیرکلاسیک مانند خستگی شدید، تهوع، درد در پشت فوقانی یا فک را تجربه می‌کنند؛ بنابراین آگاهی بسیار حیاتی است.

نادیده گرفتن این هشدارها می‌تواند خطرناک باشد. شناسایی به‌موقع نشانه‌ها فرصتی طلایی برای اقدام سریع و دریافت کمک پزشکی فراهم می‌کند. حتی واکنش به نشانه‌های ظریف می‌تواند تفاوتی بزرگ میان یک بحران جدی و نجات زندگی ایجاد کند.

این غذاها می‌توانند مانع پیری مغز شوند

کشتد حتی تغییرات ساده مانند اضافه کردن یک مشت گردو به ماست یا اضافه کردن قارچ به برگر یا غذاهای سرخ کردنی، می‌تواند گامی به سوی سلامت شناختی بهتر بردارند.

این یافته‌ها همچنین بر اهمیت یک رویکرد جامع برای سلامتمدی سالم تأکید می‌کنند. سلامت شناختی، به طور جداگانه وجود ندارد، بلکه ارتباط نزدیکی با سلامت جسمی و التخابی‌های سبک زندگی دارد. با تمرکز بر غذاهای غنی از مواد مغذی که التهاب را کاهش می‌دهند و از عملکرد مغز بشتیبانی می‌کنند، افراد مسن می‌توانند به طور بالقوه روند زوال شناختی را کند کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. در حالی که تحقیقات بیشتری برای تأیید این ارتباطات و بررسی چگونگی تأثیر غذاهای خاص بر سلامت مغز در طول زمان مورد نیاز است، این مطالعه یک نقطه شروع عملی ارائه می‌دهد. این یداوری است که آنچه می‌خوریم نه تنها برای بدن ما، بلکه برای ذهن ما نیز مهم است و تغییرات کوچک و عمدی در رژیم غذایی می‌تواند با افزایش سن، تفاوت بزرگی ایجاد کند.

جمع‌بندی

محققان با تجزیه و تحلیل داده‌های یک نظرسنجی در مقیاس بزرگ، غذاهای خاصی مانند قارچ، آجیل و لبنیات را شناسایی کردند که نقش محوری در حمایت از عملکرد مغز دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که انتخاب‌های غذایی خاص ممکن است به بهبود توانایی‌های شناختی مانند حافظه و توجه کمک کند. ضمن اینکه رابطه پیچیده بین سلامت جسمی و روانی را نیز برجسته می‌کند. اگرچه این مطالعه علت و معلول را اثبات نمی‌کند، اما بینش‌های ارزشمندی در مورد چگونگی تأثیر غذا بر سلامت مغز ارائه می‌دهد و پایه و اساسی برای تحقیقات آینده فراهم می‌کند.

منبع: eatingwell

موجود در مورد عملکرد شناختی و مصرف غذا تمرکز کردند. میزان مصرف غذا با استفاده از یک پرسشنامه ساده اندازه‌گیری شد که از شرکت‌کنندگان می‌پرسید چند وقت یکبار ۱۳ غذای خاص از جمله میوه‌ها، سبزیجات، گوشت و لبنیات مصرف می‌کنند و پاسخ‌ها از «هرگز» تا «چند بار در روز» تا «چند بار در هفته» متغیر بود. عملکرد شناختی با استفاده از آزمایشی به نام معاینه مختصر وضعیت ذهنی (MMSE) ارزیابی شد که حافظه، توجه زبان و موارد دیگر را ارزیابی می‌کند و نمرات آن بر اساس سطح تحصیلات تنظیم می‌شود تا اختلال شناختی تعریف شود.

این مطالعه همچنین به بررسی چندبیماری (multimorbidity) که به صورت داشتن دو یا چند بیماری مزمن مانند دیابت، بیماری قلبی یا آرتروز تعریف می‌شود پرداخت. محققان با استفاده از ابزارهای آماری پیشرفته به نام تحلیل شبکه، چگونگی ارتباط مصرف غذا و عملکرد شناختی را تجزیه و تحلیل کردند. این روش، روابط را به صورت یک شبکه تجسم می‌کند که در آن علائم و متغیرها "گره" و اتصالات آنها "لبه" هستند. لبه‌های ضخیم‌تر پیوندهای قوی‌تری را نشان می‌دهند و رنگ‌ها (سبز یا قرمز) نشان‌دهنده ارتباطات مثبت یا منفی هستند. این تجزیه و تحلیل، تأثیرگذارترین علائم (گره‌های مرکزی) و علائم با کمترین ارتباط را که خوشه‌های مختلف را به هم متصل می‌کنند، شناسایی کرد و به تعیین دقیق حوزه‌های مداخله کمک کرد. این مطالعه همچنین با استفاده از روش‌های آماری، قابلیت اطمینان این یافته‌ها را آزمایش کرد تا از پایداری و دقت نتایج اطمینان حاصل شود.

این مطالعه چه چیزی را نشان داد؟

در گروه توانایی‌های شناختی، توجه و محاسبه بیشترین ارتباط را با مهارت‌های زبانی داشتند. در حالی که توانایی‌های حافظه و یادآوری نیز ارتباط قوی داشتند. در بخش غذا دو غذا قوی‌ترین ارتباط را داشتند. آنها عبارت بودند از:

محبوبات آجیلی (مانند بادام یا گردو)

قارچ یا جلبک (مانند جلبک دریایی)

برخی از غذاها به طور ویژه در این شبکه تأثیرگذار بودند. قارچ یا جلبک بیشترین تأثیر را داشتند و پس از آن محبوبات لبنی و محبوبات آجیل قرار داشتند که نقش اصلی آنها را در حمایت از سلامت شناختی نشان می‌دهد. هنگام بررسی چگونگی تعامل غذاها و توانایی‌های شناختی، میوه‌های تازه بیشترین ارتباط را با توانایی جهت‌یابی (دانستن زمان، مکان و غیره) داشتند و پس از آن سبزیجات تازه قرار گرفتند. سبزیجات تازه همچنین کمترین تأثیر را در گروه غذایی داشتند و توانایی جهت‌یابی کمترین ارتباط را در گروه شناختی داشت - به این معنی که سبزیجات کمتر احتمال دارد بر انواع غذاهایی که می‌خورید تأثیر بگذارند و توانایی جهت‌یابی کمتر احتمال دارد بر سایر بخش‌های شناخت تأثیر بگذارد. اگرچه این مطالعه پیشنهادهای تازه‌ای در مورد چگونگی ارتباط غذاهای مختلف با توانایی‌های شناختی خاص ارائه می‌دهد، اما چند محدودیت نیز دارد. اول، از آنجا که این مطالعه بر اساس یک تصویر لحظه‌ای از زمان - یا استفاده از یک حجم مقطعی - انجام شده است، نمی‌توانیم با اطمینان بگوییم که آیا خوردن غذاهای خاص مستقیماً عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد یا عوامل دیگری در این فرآیند نقش دارند.

دوم، داده‌ها برای گزارش عادت غذایی و توانایی‌های شناختی شرکت‌کنندگان به حافظه آنها متکی است که می‌تواند برخی از اشتباهات را ایجاد کند. در نهایت، حتی اگر این مطالعه شامل یک نمونه نماینده باشد، یافته‌ها ممکن است به طور کامل در مورد متافق خاص یا گروه‌های خاصی از مردم صدق نکنند. تحقیقات آینده با جمعیت‌های متنوع برای تأیید و گسترش این نتایج مهم خواهد بود.

این موضوع چگونه در زندگی واقعی صدق می‌کند؟

این مطالعه نقش قدرتمندی را که غذا می‌تواند در حمایت از سلامت مغز ایفا کند، به ویژه برای بزرگسالان مسن‌تر که با بیماری‌های مزمن متعدد دست و پنجه نرم می‌کنند، برجسته می‌کند. به عنوان مثال، گنجاندن بیشتر قارچ، آجیل و لبنیات در رژیم غذایی می‌تواند تأثیر معنادار بر توانایی‌های شناختی مانند حافظه و توجه داشته باشد. این غذاها به ویژه در این مطالعه تأثیرگذار بودند و نشان می‌دهند که ممکن است به بر کردن شکاف بین سلامت جسمی و عملکرد مغز کمک