گوناگون

مرحله جدید دهک‌بندی خانوارها از شهریورماه

طبق قانون، وزارت تعاون، کار و رفاه برای عدالت در توزیع یارانه خانوارها دوبار در سال مکلف به برون‌رسانی شناسنامه اقتصادی و دهک‌بندی خانوارها آن هم براساس داده‌های ثبتی خانوارهاست و از همین رو طبق قانون زمان جدید به روزرسانی اطلاعات اقتصادی و دهک‌بندی خانوارها شهریورماه خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، با اصلاح نظام یارانه‌ای، دولت درحالی از سال ۱۴۰۱ اقدام به پرداخت یارانه ۲۰۰ و ۴۰۰ هزارتومانی کرد که در راستای عدالت در این پرداخت، قرار شد وزارت رفاه دوبار نسبت به به روزرسانی شناسنامه اقتصادی و دهک‌بندی خانوارها از آن هم براساس داده‌های ثبتی خانوارها، حساب حقوق و دستمزد فرد و خانواده، خودرو، حساب بانکی و تراکنش‌ها، حساب سامانه و پایا، فعالیت در بورس و ... اقدام کند.

باتوجه به اینکه یکی از معیارهای دهک‌بندی خانوارها، تراکنش‌های بانکی محسوب می‌شود، اما برخی افراد می‌گویند که به واسطه شرایط شغلی‌شان، گردش حساب‌های بالایی برایشان ایجاد شده و شاید همین موضوع موجب شده تا در بررسی وضعیت اقتصادی خانوارشان در دهک‌بندی بالایی قرار بگیرند.

علیرضا محمدی، رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان در این باره می‌گوید: مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان، در بررسی گردش حساب، سه سال متوالی را لحاظ می‌کند به این معنی که بحث پایا، سامانا، شابرک و مانده حساب برای سه سال متوالی بررسی می‌شود.

وی ادامه داد: اما افرادی هم هستند که شغل‌شان تنخواه‌دار و... است، این افراد باید برای اینکه با چالش مواجه نشوند حساب خود را از حساب تجاری جدا کنند تا در بررسی وضعیت اقتصادی خانوار آنها نیز اشتباهی رخ ندهد.

رئیس مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان همچنین در پاسخ به این سوال که مرحله بعدی به روزرسانی دهک‌بندی خانوارها چه زمانی اتفاق می‌افتد؟، اظهار کرد: طبق قانون، در صورتی که دولت شرایط به روزرسانی داده‌ها را داشته باشد باید شهریورماه شناسنامه اقتصادی خانوارها به روز رسانی شود.

محمدی با بیان اینکه یارانه‌گیران فعلی براساس آخرین به‌روزرسانی دهک‌ها، یارانه خود را دریافت می‌کنند، قزوند قراردادی که پیش از شهریورماه نسبت به دهک‌بندی‌ها اعتراض و در سامانه ثبت اعتراض کردند، بعد از بررسی مرکز مطالعات و اطلاعات رفاه ایرانیان، دهک‌بندی آنها در مرحله جدید، به روزرسانی تغییر می‌کند به عبارتی دهک خانوارها تا دوره بعدی به‌روزرسانی‌ها غیر قابل تغییر بوده و مجدداً با دریافت داده‌های ثبتی اقتصادی و اجتماعی، ارزیابی خواهد شد.

برگزاری دوره‌های مهارتی ویژه نوآموزانی که پیش‌دبستانی نگذرانده‌اند

معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه دوره مهارتی فصل برای دومین سال «طرح رویش» را با هدف آموزش و توانمندسازی خانواده‌هایی دارای کودک بدو ورود به دبستان، آغاز خواهد شد گفت: حق نداریم مهارت‌های خواندن و نوشتن را قبل از دبستان به کودک آموزش دهیم، بنابراین برای کودکانی که موفق نشده‌اند دوره کودکستان را سپری کنند، باتوجه به پیش‌نیازها و مهارت‌های مورد نیاز دوره مهارتی یک ماهه در مرداد ماه برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، معصومه معصومیان با بیان اینکه آموزش و پرورش شهر تهران فصل برای دومین سال «طرح رویش» را با هدف آموزش و توانمندسازی خانواده‌هایی که کودک بدو ورود به دبستان دارند آغاز خواهد کرد گفت: تمام آیتم‌هایی که یک خانواده دارای فرزند دبستانی نیاز دارد در آن لحاظ شده که در مرحله تربیت مدرس طرح هستیم.

وی با بیان اینکه از معلمان مجرب و با سابقه و توانمند در این طرح استفاده می‌شود افزود: این معلمان در دوره تربیت مدرس شرکت می‌کنند و در نهایت، برای والدین نیز دو روز دوره آموزشی برگزار می‌شود تا با پیش نیازهایی که برای کودکان بدو ورود به دبستان نیاز است، آشنا شوند که خیلی نکرده ایجاد اضطراب در کودک به وجود نیاید.

معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران با بیان اینکه در ادامه این طرح، از دوی یک روزه در شهریورماه، برای خانواده‌ها، کودکان و معلمان و اولیای مدرسه در مدارس برگزار می‌شود ادامه داد: این اردو با هدف آرامبن رفتن ترس و آشنایی دلش آموزان بدو ورود به دبستان به خصوص آنهایی که سابقه پیش دبستانی ندارند یا محیط مدرسه صورت می‌گیرد تا ابتدای مهر با آرامش بیشتری در مدرسه حاضر شوند.

معصومیان با بیان اینکه این برنامه برای همه خانواده‌هایی که کودک بدو ورود به دبستان دارند در کنار هم می‌شود گفت: حق نداریم مهارت‌های خواندن و نوشتن را قبل از دبستان به کودک آموزش دهیم، بنابراین برای کودکانی که موفق نشده‌اند دوره کودکستان را سپری کنند باتوجه به پیش نیازها و مهارت‌های مورد نیاز دوره مهارتی یک ماهه در مرداد ماه برگزار می‌شود.

وی با بیان اینکه استارت برنامه والدین از مرداد آغاز می‌شود افزود: سال گذشته پیشنهاد این دوره برای تمام شهرستان‌ها به وزارت آموزش و پرورش داده شد و احتمال زیاد در برنامه وزارت آموزش و پرورش قرار گیرد.

معاون آموزش ابتدایی اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران در ادامه با بیان اینکه در تابستان متقاضی جهش تحصیلی نیز بسیار بالا است ادامه داد: کسانی که به دنبال جهش تحصیلی فرزندشان هستند از عواقب روان شناختی اطلاع ندارند چراکه بچه‌ها در معرض محرک‌های محیطی قرار می‌گیرند.

معصومیان با بیان اینکه هدف از مدرسه رفتن صرفا بحث آموزشی نیست گفت: سایر ابعاد شخصیت دانش آموز باید تحت تاثیر قرار گیرد که اصطلاحا به آن تربیت تمام ساحتی گفته می‌شود، آیا رشد اجتماعی کودک اتفاق افتاده؟ آیا دیدگاه کودک در حیطه ارتباط عاطفی توانسته ارتباط با همسالان را برقرار کند؟، قرار است یک انسان با تمام ابعاد شخصی و یک شخصیت سالم تحویل جامعه دهد؟

وی با بیان اینکه رویکردی که اتفاق می‌افتد صرفا بر بعد دانشی بچه تمرکز دارد افزود: در بعد تعلیم و تربیت انسان تربیت می‌شود و قرار نیست دانشمند تربیت شود. یک دانشمند باید تمام ابعاد شخصیت یک انسان سالم از جمله استقلال شخصیت، عزت نفس را هم داشته باشد که وظیفه این آموزش برعهده مدرسه است اما کارکردهای مدرسه برای اولیاء تدوین نشده است.

زنان و خانواده

سند ملی سبک پوشش اسلامی ایرانی ابلاغ شد

مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی در خصوص سند ملی سبک پوشش اسلامی ایرانی به دستگاه‌های اجرایی ابلاغ شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، سند ملی سبک پوشش اسلامی ایرانی در حالی ابلاغ شد که این مصوبه در ۷ ماده و ۵ تبصره بر اساس مصوبه شورای معین شورای عالی انقلاب فرهنگی و به پیشنهاد شورای فرهنگ عمومی در جلسه هشتم خردادماه شورای عالی انقلاب فرهنگی به تصویب رسید و محمد مخبر آن را در سوم تیرماه به دستگاه‌های مسئول در حوزه حجاب ابلاغ کرد.

وزارتخانه‌های فرهنگ و ارشاد اسلامی، اقتصاد، صمت، معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، صدا و سیما، معاونت اجتماعی قوه قضاییه، مرکز ملی فضای مجازی، پلیس فتا، شورای اجتماعی کشور، اتاق اصناف، شورای فرهنگی اجتماعی زنان، کمیسیون فرهنگی مجلس از جمله دستگاههایی هستند که این مصوبه به آنها ابلاغ شده است.

در مقدمه این سند ملی آمده است: سبک زندگی به عنوان نقطه عطف میان قدیمه تمدنی انقلاب اسلامی و عرصه تحقق و اجرای آن همان منطقه میانی حد فاصل باورهای فطری و ارائه منتهی به رفتار مردم است که از نیازهای طبیعی و قوای فعاله بشری متأثر بوده و عدم فعلیت یافتن شایسته و جامع انقلاب اسلامی در منطقه اعتباریات زمینه را برای نشو و نمای سنتهای غیرفطری فراهم می سازد و مانع از امتداد عقلانیت توحیدی در صحنه رفتار و عمل اجتماعی خواهد شد.

«تمدن غربی به دنبال توسعه علوم طبیعی و صنعت ظرفیت قناورانه خود را برای پاسخگویی بهتر به مجموعه نیازهای انسان معاصر آشکار ساخت بشتوانه فلسفی و معرفتی دین گریزانه این انقلاب صنعتی به توسعه فرهنگ مادی گرایانه در جغرافیای فرهنگی غرب انجامید که به دنبال آن با ورود محصولات فناوری و الگوهای غربی به جوامع غیر غربی، سبک زندگی و فرهنگ مصرف غربی به این جوامع سرایت یافت مسأله زمانی بارز می‌شود که ساز و کار مولد یک فرهنگ در ساخت تمدنی و در پی آن ایجاد سبکهایی در پاسخ روزآمد به نیازها عینیت نیافته و جای خود را به ساز و کار فعفعال در دوگانه طرد حداکثری سبک‌های موجود یا پذیرش حداکثری آنها دهد که به دنبال خود در غیاب سبک بومی بهره گیری از پاسخ های فرهنگ رقیب را رقم خواهد زد.»

در این سند چنین آورده شده است: اقتضای شکل گیری تمدن نوین اسلامی پاسخگویی مبتکرانه و ممتاز از به مجموعه نیازهای انسان و جامعه در حوزه سبک زندگی است که سبک پوشش ولباس از مهمترین و برجسته ترین نهادست. آنچنان که در انفعال و فقر سبک سازی پوشش و آرایش با ورود فرهنگ مدرن و تمدن غربی به جامعه سنتی ایران متحمل تطورات و تغییرات ملموسی شد.

از این رو است که زمینه سازی برای شکل گیری سبک پوشش ومد ولباس مبتنی بر ظرفیت‌های فرهنگ اسلامی ایرانی و تجلی آن در قالب جلوه های ملموس عینی و فناورانه نقشی کلیدی و محوری را در شکل گیری و بسط تمدن اسلامی ایرانی ایفا می کند.

این مقدمه می‌افزاید: مسأله سبک پوشش و بومی سازی آن به ویژه در سالهای اخیر با پیشرفت و گسترش روز افزون جلوه های متنوع صنعت مد در جامعه ایران یکی از مناقشه برانگیزترین موضوعات مطرح در حکمرانی فرهنگی می باشد و به رغم پیشینه موجود به ویژه در حوزه ترویج حجاب سند مستقلی برای تبیین ابعاد سیاستی سبک پوشش فراهم نیامده است که با اتخاذ مقتضی تسهیل گر شکل گیری و تقویت سبک پوشش مبتنی بر هویت اصیل اسلامی ایرانی باشد.

بر این اساس سند پیش رو با درک اهمیت و ضرورت این مسأله به عنوان اولین سند راهبردی این حوزه در راستای تحقق اقدام ملی ۱۴ از راهبرد کلان ۵ نقشه مهندسی فرهنگی کشور بر اساس مصوبه ستاد مهندسی فرهنگی شورای عالی انقلاب فرهنگی به منبال ارائه چارچوب حکمرانی مناسب برای شکل گیری منظومه و چرخه بومی سبک پوشش اسلامی ایرانی و عینیت بخشی به آن در سطح ملی و فراملی است، به این صورت که بر اساس ترسیم اولویت‌های برآمده از مبانی اسلامی اسناد فرادستی به ویژه گام دوم انقلاب اسلامی و شناسایی شبکه مسائل محوری و تضمامی حوزه پوشش بدن و نیز توجه به خلاءهای سیاستی این حوزه تدوین و ارائه شده است.

مراقب کلاهبرداران اینترنتی به بهانه نذورات ماه محرم باشید

پلیس فتا نسبت به کلاهبرداری‌های اینترنتی در ماه محرم به بهانه دریافت نذورات مردمی هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پلیس فتا، کلاهبرداران با انجام تبلیغات کذب اقدام به جمع آوری کمک‌ها و نذورات مردمی برای فجعین ها و موسسات خیریه در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌نمایند، بنابراین از شهروندان خواسته شده است از واریز هرگونه وجه به حساب‌های نامعتبر، شخصی و سایت‌های ناشناس خودداری نمایند.

مجرمان سایبری با سوءاستفاده از عواطف و احساسات کاربران فضای مجازی با ارسال لینک‌های جعلی در شبکه‌های اجتماعی و ارسال پیامک با عناوین مختلف از جمله جمع‌آوری کمک‌های مالی نذورات و احسان برای نیازمندان و افراد بی‌بضاعت سعی در جلب اعتماد و کلاهبرداری از کاربران را دارند.

بر این اساس به شهروندان توصیه شده است که اگر قصد دارند نذورات و کمک‌های خود را از راه‌های اینترنتی پرداخت نمایند، دقت کنند از طریق مؤسسات خیریه معتبر در کشور که توسط رسانه‌های جمعی اقدام به اعلام شماره حساب و یا درگاه‌های پرداخت می‌کنند، اقدام نموده و از واریز وجه به حساب‌های نامعتبر و مشکوک، خودداری کنند.

پلیس فتا هشدار داده است که مجرمان سایبری با عنوان فروش اقلام و اجناس مخصوص ایام محرم و با ایجاد صفحات جعلی به دنبال سرقت اطلاعات کاربران هستند و از این رو با درج آگهی‌های دروغین در شبکه‌های اجتماعی از قبیل فروش اجناس و اقلام محرم با کمترین قیمت، کاربران را به درگاه‌های جعلی هدایت نموده و در نهایت به اطلاعات بانکی هموطنان دسترسی و اقدام به برداشت غیرمجاز از حساب افراد می‌نمایند.

پلیس فتا با هشدار به هموطنان برای اینکه فریب لینک‌های جعلی یا هر عنوان در فضای مجازی را نخورند، توصیه کرده است که در صورتی که قصد خرید اقلام مورد نیاز برای ماه محرم را به صورت اینترنتی دارند فقط از طریق سایت‌های معتبر که دارای نماد اعتماد الکترونیکی بوده اقدام کرده و در صورتی که با موارد مجرمانه و مشکوک مواجه شدند، مرتب را از طریق شماره ۰۹۶۳۸۰ به مرکز فوریت‌های سایبری پلیس فتا گزارش کنند.

برش

اتمام برگزاری نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۳

۱۱۴ نفر از گردانندگان صفحات و کانال‌های فروش سؤالات کنکور دستگیر شدند

آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ مطابق با مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی، امسال نیز همچون آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ اجرا شد. آزمون گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی و علوم انسانی صبح روز پنجشنبه ۲۱ تیر ماه و آزمون گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی بعد از ظهر همان روز و آزمون گروه آزمایشی علوم تجربی صبح روز جمعه ۲۲ تیرماه برگزار شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، در نوبت دوم کنکور سراسری ۹۸۴ هزار و ۲۱۴ داوطلب شرکت کردند. آقا متولد ۱۳۲۲ و خانم متولد ۱۳۲۷ از کرمانشاه پیرترین داوطلبان و خانم متولد ۱۳۹۰ از کنگاور و سه داوطلب دیگر متولد ۱۳۸۸ جوان‌ترین نوبت دوم کنکور ۱۴۰۳ را از آن خود کردند.

عبدالرسول پورعباس در خلال برگزاری کنکور سراسری با تأکید بر سلامت آزمون امسال از شفافیتی و بازدلشت ۱۱۴ نفر از گردانندگان صفحات، کانال‌ها و اکانت‌های مرتبط با فروش و واگذاری سؤالات کنکور خبر داد.

سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور تأکید کرد با تمهیدات پیش‌بینی شده اقدامات شبکه‌های کلاهبرداری و شیادی خنثی شد و آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ در همه گروه‌های آزمایشی در امنیت و سلامت کامل برگزار شد.

وی با اشاره به برگزاری آزمون سراسری در ۶۲۵ حوزه اصلی و هزار و ۷۴۷ حوزه فرعی در ۴۰۸ شهرستان، گفت: آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ با تلاش و همکاری عوامل اجرایی، انتظامی، امنیتی، قضایی در امنیت و صحت کامل برگزار شد و خوشبختانه علی‌رغم گرمای بی‌سابقه هوا در سراسر کشور با همکاری استانداری‌ها و وزارت نیرو مشکلی در اجرای آزمون وجود نداشت.

سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور درباره تمهیدات پیش‌بینی در مورد حفاظت از آزمون سراسری نیز گفت: با اقدامات و رصد پلیس فضا تعدادی از سرشبکه‌های گروه‌ها و کانال‌های مدعی تقلب قبل از برگزاری آزمون سراسری دستگیر شدند و تعدادی از افرادی که پس از شروع آزمون با استفاده از ابزارهای مخفی اقدام به تهیه تصویر از دفترچه سؤالات کردند نیز بلافاصله شناسایی و دستگیر شدند و اقدامات این شبکه‌ها خنثی شد.

وی افزود: در آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ از نسل سوم دستگاه‌های آشکارساز استفاده شد و به خصوص در گروه علوم تجربی که صبح روز جمعه برگزار شد هزاران چینش در سؤالات و پاسخ‌ها پیش‌بینی شده بود که با توجه به زمان کوتاهی که پلیس فضا مدهای متعدد در اختیار داوطلبان بود عملاً امکان هرگونه تقلب در این آزمون مسدود شد.

پورعباس در خصوص رویایی افراد متخلف، گفت: متأسفانه تعداد معدودی از داوطلبان علی‌رغم تمام هشدارهای قبلی، ابزار و تجهیزات تقلب خریداری کردند که تحت کنترل کامل پلیس فتا قرار داشتند و حتی میزان پول و رمزارزی که پرداخت کرده‌اند نیز مشخص بود و شماره صندلی آنان شناسایی و تذکرات لازم به آنان داده شد که خوشبختانه تعداد زیادی از آنها از اقدامات خود منصرف شدند و تعداد معدودی که قصد استفاده از ابزار آلات مذکور را داشتند شناسایی و دستگیر شدند.

سرپرست سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور در پایان یادآور شد، کارنامه اولیه حاوی نمرات خام و نمره آزمون اختصاصی (کنکور) داوطلبان نوبت دوم آزمون سراسری هفته آخر مرداد اعلام خواهد شد و کارنامه نهایی و ملاک عمل دو نوبت آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ و ۱۴۰۲ به همراه دفترچه انتخاب رشته و نرم‌افزار انتخاب رشته مجازی در دهه اول شهریورماه و نتایج نهایی آزمون سراسری سال ۱۴۰۳، مهرماه منتشر می‌شود.

اعلام نتیجه آزمون نهایی بلافاصله پس از برگزاری کنکور

در ادامه، رضا مراد صحرایی، وزیر آموزش و پرورش ضمن تشکر از عوامل اجرایی و حفاظتی برگزار کننده نوبت دوم آزمون سراسری سال ۱۴۰۳ از اعلام نتیجه آزمون نهایی دانش‌آموزان بلافاصله پس از برگزاری آزمون سراسری خبر داد و گفت: داوطلبان نگران سوابق تحصیلی خود نباشند و در زمان مقرر همکاری‌های لازم با سازمان ملی سنجش و ارزشیابی نظام آموزش کشور برای نمره کل‌سازی صورت می‌پذیرد.

شیرین کننده‌های مصنوعی را از رژیم غذایی خود حذف کنید

سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که مردم باید روی کاهش کلی شیرین کننده‌ها در رژیم غذایی از اوایل زندگی کار کنند، زیرا شیرین کننده‌های غیر قندی، ارزش غذایی ندارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، سازمان بهداشت جهانی، رهنمود (گایدلاین) جدیدی در خصوص شیرین کننده‌های غیر قندی که اغلب با عنوان شیرین کننده های مصنوعی یا کم کالری شناخته می شوند، منتشر کرده که بر پرهیز از مصرف شیرین کننده‌های غیر قندی جهت کنترل وزن بدن یا کاهش خطر بیماری‌های غیر واگیر، توصیه کرده است.

محققان بعد از انجام یک مطالعه مروری، نتیجه گرفتند که جایگزینی شیرین کننده‌های قندی با شیرین کننده‌های غیر قندی، پیشرفتی در کاهش وزن افراد بزرگسال و کودکان در طولانی مدت ایجاد نمی‌کند.

با این وجود، داده‌های کارآزمایی بالینی نشان داد که دریافت بالای شیرین کننده‌های غیرقندی زمانی که جایگزین شکر یا نوشیدنی‌ها و حتی غذاهای شیرین شده با شکر شوند، منجر به کاهش دریافت کالری می‌شود.

همچنین شیرین کننده‌های غیر قندی روی سطوح گرسنگی یا سیری، هیچ تاثیر قابل ملاحظه‌ای نداشتند. بعضی از کارآزمایی ها، گرسنگی کمتر یا مصرف شیرین کننده‌های غیر قندی را نشان دادند، اما بعضی دیگر، انشنهای قوی تری (افزایش اشتها) در شرکت کنندگان با دریافت بالای نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های غیرقندی، نشان دادند.

مطالعات نشان داد که مصرف طولانی مدت نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های غیرقندی با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی و مرگ زودرس در بزرگسالان مرتبط است.

همچنین دریافت بالای شیرین کننده‌های غیرقندی، در نوشیدنی‌ها با اضافه شده به غذاها با افزایش خطر پیشرفت دیابت نوع ۲، ارتباط دارد.

سازمان جهانی بهداشت اشاره کرده است که "علیت معکوس" ممکن است به ارتباط مثبت کمک کرده باشد به طوری که شرکت کنندگان با دریافت بالای شیرین کننده‌های غیر قندی، تمایل به تمایه توده بدنی بالاتر و چاقی یا فاکتورهای خطر سندرم متابولیک دارند و بنابراین ممکن است از قبل در معرض خطر بیماری مزمن قرار گرفته باشند.

در این مطالعه هیچ ارتباطی بین دریافت نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده های غیر قندی با سرطان یا مرگ ناشی از سرطان، یافت نشد.

باتوجه به این یافته ها، سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است که مردم باید روی کاهش کلی شیرین کننده ها در رژیم غذایی از اوایل زندگی کار کنند، زیرا شیرین کننده های غیر قندی، ارزش تغذیه ای ندارند.

آسه سولفام کا، آسپارتام، ساخارین، سوکرالوز و استویا از جمله این شیرین کننده های مصنوعی به شمار می روند که آنالیزشان، روی قندهای الکلی (پلی اول ها) از قبیل مالتیتول، زایلیتول و سوربیتول که به غذاها و نوشیدنی های زیادی، اضافه می شوند، انجام نشده است.

متخصصان هاروارد با توصیه سازمان جهانی بهداشت برای کنترل مصرف شیرینی ها موافقند، اما انتقادهایی دارند که مناآنالیز انجام شده، مطالعات بزرگی را حذف کرده است.

مطالعه کوهورت حذف شده که شامل بیش از ۱۰۰ هزار فرد است، نشان داد افزایش مصرف نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده های مصنوعی به همان نسبت نوشیدنی های شیرین شده با شکر با افزایش وزن کمتر در طول زمان ارتباط داشته که هم راستا با مطالعات کارآزمایی کوچک کوتاه مدت است.

براساس مدل های آماری، تخمین زده شده است که جایگزینی یکی از نوشیدنی های شیرین شده با شکر با نوشیدنی های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی با کاهش ۴ درصدی خطر مرگ و میر کل، کاهش ۵ درصدی خطر مرگ مرتبط بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش ۴ درصدی خطر مرگ مرتبط سرطان، ارتباط دارد.

البته، وقتی سر بحث بر مصرف نوشیدنی ایده آل برای سلامت طولانی مدت می آییم، باید سایر گزینه ها را نیز بررسی کنیم. فرانک هو، رئیس گروه تغذیه دانشگاه هاروارد توضیح می‌دهند که می توان برای مصرف کنندگان همیشگی نوشیدنی های شیرین شده یا شکر، نوشیدنی‌های حاوی شیرین کننده‌های مصنوعی به عنوان جایگزین موقتی، استفاده کرد. اگرچه بهترین انتخاب‌ها، آب و قهوه شیرین نشده یا چای خواهد بود.

منسمال
هایی برای زندگی

منسمال
مدیرمسئولی برای زندگی
Minamalha

احترام آدم تا وقتی دست خودش است که به دیگران احترام بگذارد و فقط اعتقاد به خود است که باعث می‌شود دیگران به انسان معتقد شوند.

از کتاب نامه به کودکی که هرگز زاده نشد
اوریانا فالاچی
ترجمه: مانی ارژنگی | انتشارات امیرکبیر

@Minamalhaes(Georgia,Georgia) Minamalha Minamalh.ir

تازه های سلامت

کلید سلامت در میانسالی کدام است؟

انتخاب سبک زندگی در بزرگسالی بر توانایی شناختی در میانسالی تأثیر می‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، عادات و انتخاب‌های سبک زندگی ما در اوایل بزرگسالی، از جمله مواردی که التهاب را تحت تاثیر قرار می‌دهند، ممکن است پیش از آن چیزی که تصور شده است بر سلامت آینده تاثیر بگذارند. به ویژه، تصمیماتی که در دهه ۲۰ زندگی ما گرفته می‌شوند، می‌توانند نقش مهمی در قدرت ذهنی ما در دوران میانسالی داشته باشند.

چاقی، عدم تحرک بدنی، بیماری مزمن، استرس و سیگار کشیدن در دوران جوانی نه تنها بر سلامت جسمانی ما تأثیر می‌گذارد، بلکه با التهاب نیز مرتبط است. علاوه بر این، نتایج تحقیق اخیر دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو ارتباط بین سطوح بالاتر التهاب در بزرگسالی و کاهش عملکرد شناختی در میانسالی را کشف کرده است.

نتایج تحقیقات علمی، التهاب بالاتر در افراد مسن را با زوال عقل مرتبط کرده است، با این حال، این تحقیق پیشگامانه یکی از اولین مطالعاتی است که بین التهاب زودرس بزرگسالان و توانایی‌های شناختی میانسالی ارتباط برقرار می‌کند.

عادات بهداشتی و سبک زندگی که در اوایل بزرگسالی شکل می‌گیرند، می‌توانند به‌طور بالقوه بر مهارت‌های شناختی در میانسالی تأثیر بگذارند و ممکن است بر بروز زوال عقل در سال‌های بالاتر تأثیر بگذارند.

کارشناسان به این نتیجه رسیدند که التهاب نقش مهمی در پیری شناختی دارد و ممکن است در اوایل بزرگسالی شروع شود، همچنین مشخص شد که سطوح بالاتر التهاب با عدم فعالیت بدنی، شاخص توده بدنی بالا و عادات فعلی سیگار کشیدن مرتبط است.

افراد ممکن است با کاهش التهاب از طریق انتخاب‌های سبک زندگی سالم‌تر مانند افزایش فعالیت بدنی و حذف سیگار، بتوانند در مراحل بعدی زندگی از توانایی‌های شناختی خود محافظت کنند.

درگیر شدن در فعالیت‌های چالش‌برانگیز فکری مانند یادگیر زبان جدید، حل پازل یا نواختن آلات موسیقی می‌تواند ذخیره شناختی را تقویت کند.

نتایج تحقیقات نشان داده است افرادی که پیوندهای اجتماعی قوی دارند و در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنند، در میانسالی عملکرد شناختی بهتری از خود نشان می دهند. بنابراین، سبک زندگی فعال اجتماعی و روانی در بزرگسالی می‌تواند عامل تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت شناختی در سال‌های بعد باشد.

نتایج این تحقیق در مجله Neurology منتشر شده است.