گوناگون

## بیش از ۸۰ درصد نامه‌های سازمان بازرسی غیرمحرمانه ارسال می‌شود

رئیس سازمان بازرسی کل کشور با بیان اینکه بیش از ۸۰ درصد نامه‌های سازمان بازرسی غیرمحرمانه ارسال می‌شود گفت: نامه‌هایی که انتشار آنها خلاف مصالح ملی باشد براساس قانون و بنا به تشخیص بازرسان برای دستگاه‌های اجرایی محرمانه ارسال می‌شود و تنها در مورد استثنایی که طبق قانون شفافیت یا مقررات طبقه‌بندی اسناد نیاز باشد، محدودیت انتشار اعمال می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، ذبیح‌الله خدایان روز یکشنبه در اجلاسیه جشنواره شفافیت و رفع موقعیت‌های تعارض منافع، با تأکید بر ضرورت پایبندی مدیران به قوانین مرتبط با شفافیت، اظهار کرد: مسئولان باید بیش از هر فرد دیگری متعهد و ملتزم به اجرای قانون باشند. مسئول ولایت مدار و فساد ستیز مسئولی است که بیش از همه به اجرای قانون ملتزم و متعهد باشد.

وی ادامه داد: اجرای قانون شفافیت برای ارتقای سلامت اداری و مقابله با فساد کاملاً ضروری است زیرا مدیری که خود را ضد فساد می‌داند، باید این ادعا را در عمل اثبات کند؛ به این معنا که بررسی کند آیا در حوزه مسئولیت او، قانون انتشار و دسترسی آزاد به اطلاعات یا قانون ارتقای سلامت اداری، به‌ویژه مواد مربوط به شفافیت، به‌طور کامل اجرا شده است یا خیر همچنین باید مشخص شود که قانون شفافیت قوای سه‌گانه در بخش تحت مدیریت او رعایت شده است یا نه.

خدایان با اشاره به قانون شفافیت و نظارت بر تأمین مالی فعالیت‌های انتخاباتی مجلس شورای اسلامی افزود: این قانون به‌طور دقیق میزان کمک‌های مالی به نامزدهای انتخابات را مشخص کرده است. اگر این قانون به‌درستی اجرا شود، تمامی کمک‌های مالی به نامزدها و نحوه هزینه کرد آن‌ها باید شفاف باشد و ثبت شود.

رئیس سازمان بازرسی کل کشور تصریح کرد: اجرای صحیح این قانون مانع آن می‌شود که افراد ثروتمند یا کسانی که با اهداف خاص به دنبال نفوذ در قدرت هستند، با اتکا به پشتوانه مالی خود مسیر انتخابات را منحرف کنند. البته جمهوری اسلامی ایران با ثروتمند شدن افراد مشکلی ندارد، اما هزینه‌های انتخاباتی نباید به ابزاری برای کسب قدرت خارج از چارچوب قانون تبدیل شود.

وی با تأکید بر شفافیت و مقابله با فساد گفت: شفافیت به معنای فعالیت در اتاق شیشه‌ای است؛ همه به‌ویژه مردم می‌توانند اقدامات مسئولان را رصد کنند اما اکنون برخی از انجام این وظیفه خودداری می‌کنند.

خدایان افزود: یکی از مسائل بسیار مهم در مبارزه با فساد، رفع تعارض منافع است. تعارض منافع زمانی ایجاد می‌شود که یک مسئول یا کارگزار حکومتی در موقعیتی قرار بگیرد که تصمیماتش به نفع شخصی خود یا نزدیکان او باشد. گاهی فرد هم ناظر است و هم مجری؛ یا هم قاعده‌گذار و هم مجری؛ در نتیجه تصمیماتی می‌گیرد که مستقیم به نفع خودش است. رئیس سازمان بازرسی کل کشور توضیح داد: برخی حتی پس از ترک سمت یا بازنشستگی، ممکن است تعارض منافع برای خود ایجاد کنند. اگر فردی بلافاصله پس از بازنشستگی در حوزه‌ای مشغول به کار شود که قبلاً در آن تصمیماتی گرفته و اثرگذار بوده است، این موضوع بستر تعارض منافع است. قانون پیش‌بینی کرده است که در چنین مواردی برای چند سال قرار نباید در همان حوزه فعالیت کند تا از سوءاستفاده‌های احتمالی جلوگیری شود.

وی ادامه داد: وظیفه سازمان بازرسی این است که زمینه‌ها و بسترهای فساد را شناسایی و مدیریت کند. هر تصمیمی که یک کارگزار می‌گیرد و منافع شخصی او با منافع عمومی تعارض پیدا می‌کند، مشمول قاعده تعارض منافع است؛ بنابراین همه مسئولان موظف‌اند با اجرای قوانین، این بسترها را از بین ببرند، زیرا هزینه پیشگیری از فساد به مراتب کمتر از مقابله پس از وقوع آن است.

خدایان با اشاره به اقدامات دوره مدیریت اخیر قوه قضاییه گفت: در دوره تحول و تعالی قوه قضاییه و با تأکید ریاست قوه قضاییه، سازمان بازرسی ماموریت یافت تا به‌صورت ویژه با بسترهای فساد مبارزه کند. در آغاز این دوره، کار فشرده تحقیقاتی و همکاری با مراکز آموزشی و پژوهشی و صاحب‌نظران کشور انجام شد و بیش از ۲۰۰۰ مسئله مرتبط با فساد شناسایی و ۵۰ گلوگاه فساد مسدودسازی شد.

## خطر تبلیغ داروها، شیر خشک و مکمل‌های غیرمجاز در شبکه‌های اجتماعی

سرپرست دفتر ارزیابی عملکرد و رسیدگی به شکایات سازمان غذا و دارو نسبت به تبلیغات گسترده داروها، شیرخشک و مکمل‌های فاقد مجوز هشدار داد و تأکید کرد که خرید این اقلام تنها از داروخانه‌های معتبر باید انجام شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از سازمان غذا و دارو، سعید مهرزادی اعلام کرد: در سال‌های اخیر تبلیغات داروها، شیر خشک و مکمل‌های فاقد مجوز در فضای مجازی و رسانه‌های ماهواره‌ای افزایش چشمگیری داشته که نگرانی‌های جدی درباره سلامت مردم ایجاد کرده است. بسیاری از این تبلیغات صرفاً با هدف کسب سود انجام می‌شود و برخی افراد بدون اطلاع کافی، سلامت خود و خانواده‌شان را به خطر می‌اندازند.

وی افزود: طبق قوانین کشور، خرید و مصرف دارو، شیر خشک و مکمل‌های غذایی باید تنها از داروخانه‌های معتبر صورت گیرد و مصرف هرگونه دارو یا مکمل بدون مجوز یا توصیه پزشک ممنوع و خطرناک است.

مهرزادی تأکید کرد: نظارت مستمر بر تولید، واردات و توزیع این اقلام و اطلاع‌رسانی صحیح به مردم، از مهم‌ترین راهکارهای مقابله با این تهدید است.

وی ادامه داد: مردم باید نسبت به خرید داروها، شیر خشک و مکمل‌های فاقد مجوز حساس باشند و فقط از داروخانه‌ها اقدام به تهیه این اقلام کنند تا سلامت خود و خانواده‌هایشان تضمین شود.

زنان و خانواده

## تدوین بسته مادرانه و ارائه آن در سال ۱۴۰۵

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از تدوین «بسته مادرانه» برای حمایت از خانواده‌ها و انتخاب استان مازندران به‌عنوان پایلوت طرح‌های اشتغال زنان خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از روابط عمومی معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروزآذر در سفر استانی به مازندران، ضمن دیدار با مدیران زن انتصاب‌یافته در دولت چهاردهم، در دیدار با بلوان مدیر انتصاب یافته در دولت چهاردهم، زنان را «هیمنی از سرمایه فکری و تخصصی کشور» خواند و در پاسخ به دغدغه مدیران درباره «حق عائله‌مندی»، گفت: موضوع حق عائله‌مندی زنان نیازمند اصلاح قانون اداری است. استخدامی است. پیش‌نویس لایحه توسط معاونت زنان تهیه و به کمیسیون‌های دولت ارسال شده است و پس از طی فرایند کارشناسی، به مجلس تقدیم خواهد شد. ما پای کار هستیم و همه اعضای دولت همراهی می‌کنند. وی با اشاره به ابرچالش‌های جهانی شامل تغییرات اقلیمی، مهاجرت و شهرنشینی، تغییرات فناوری و بحران جمعیت اظهار کرد: زنان نقش موثری در سازگاری با تغییرات اقلیمی و حفظ آیین‌ها و زبان‌های بومی استان‌ها دارند. به‌ویژه گویش‌ها و آیین‌های بخش‌های روستایی و عشایری باید حفظ شود و با تغییرات فناوری فراموش نشود.

معاون رئیس‌جمهور به اشاره به موضوع جمعیت و تجربه سفر خود به قطر تصریح کرد: در نشست سازمان ملل در قطر دیدیم که برخی کشورها مانند کره، زمانی که وارد چاله جمعیتی می‌شوند، دیگر نتوانسته‌اند از آن خارج شوند و بچه‌زیر جمعیتی آن‌ها بسته شده است. کشورهایی که پیشرفته‌اند و همه دنیا به آن‌ها نگاه می‌کنند، اما عملاً از ظرفیت جمعیت خود محروم می‌شوند و این هشدار جدی برای ماست که مسیر جمعیتی کشور را به سمت نگاه‌های مادی سوق ندهیم. بهروزآذر ادامه داد: در کشور ما اگر مردم انتظار داشته باشند دولت به آنها زمین یا امکانات دیگر بدهد تا فرزندآوری کنند، این سیاست اشتباه است و باعث می‌شود تجربه عاطفی و محبت فرزند از مسیر خانواده حذف شود. دولت باید از خانواده‌ها حمایت کند، اما انگیزه فرزندآوری باید بر اساس عشق و تجربه خانوادگی باشد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده از تدوین «بسته مادرانه» خبر داد و تصریح کرد: بر اساس «بسته مادرانه» از سال ۱۴۰۵ کمک‌هزینه خرید مواد غذایی و ملزومات اولیه کودک به‌طور مستقیم به حساب مادران واریز خواهد شد.

بهروزآذر در حوزه اشتغال زنان نیز خاطرنشان کرد: استان مازندران و شهر ساری به‌عنوان پایلوت اجرای طرح‌های اشتغال زنان به ویژه زنان سرپرست خانوار انتخاب شده‌اند. هدف افزایش حضور اقتصادی زنان و ارتقای سهم آن‌ها در شرکت‌های دانش‌بنیان است. در حالی که بیش از ۶۰ درصد ورودی‌های دانشگاه دختران هستند، اما تنها ۱۲ درصد شرکت‌های دانش‌بنیان توسط زنان اداره می‌شود و امیدواریم تا پایان دولت چهاردهم این رقم به ۳۰ درصد برسد.

وی با بیان اینکه ظرفیت‌های طبیعی و انسانی مازندران می‌تواند این استان را به الگویی ملی در توسعه مشارکت زنان بدل کند، ابراز کرد: انتظار ما این است که مدیران زن استان با استفاده از این فرصت، نقش آفرینی مؤثرتری در مسیر رشد اقتصادی و اجتماعی ایفا کنند و دولت نیز پشتیبان این حرکت خواهد بود. لزوم توانمندسازی زنان در بدنه اداری و افزایش خودباوری آنان برای پذیرش مسئولیت‌ها در سطوح بالای سازمان‌ها، توجه به آموزش زنان به عنوان رهبران خانواده‌ها و کنشگران اجتماعی برای رواج فرهنگ حفاظت از متابع محیط زیستی، ایجاد مهدکودک‌های متناسب با شرایط مادران در محیط کار، توجه به شغل متعطف برای کمک به زنان شاغل جهت ایجاد تعادل در زندگی شخصی و حرفه‌ای، پرداخت حق اولاد و عائله‌مندی، ایجاد بازارچه‌های ثابت و دائمی جهت عرضه محصولات زنان روستایی، ایجاد مهدهای کودکان اوتیسم برای حمایت از مادران دارای فرزندان اوتیسم، افزایش اعتبارات آموزش زنان روستایی، توجه به نقش سازمان دانش‌آموزی برای پرورش نسل مسئولیت‌پذیر و مشارکت‌جو، تغییر برای بحران سالمندی با راهکارهایی چون سلامت روان سالمندی، پزشکی سالمندی، گردشگری نقره‌ای و رفاه شدن آسیب‌های اجتماعی از جمله مباحثی بود که در این جلسه از سوی ۷۹ نفر از بلوان مدیر انتصاب یافته در دولت چهاردهم در استان مازندران مطرح شد.

## منوی غذای ایرلاین‌ها «سلامت محور» شد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از اجرای کامل توافقات با ایرلاین‌ها برای اصلاح منوی غذایی پروازها خبر داد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مهر، احمد اسماعیل‌زاده -مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت- درباره روند اجرای توافقات اصلاح منوی غذایی پروازها گفت: در حال حاضر اقداماتی که سال گذشته با ایرلاین‌ها و سازمان هواپیمایی کشوری توافق شد، به‌طور کامل وارد مرحله اجرا شده است و مسافران تغییرات را در پروازها مشاهده می‌کنند.

وی افزود: سه محور اصلی این توافق شامل حذف کرم‌شکلاتی و کرم کارامل و جایگزینی آن‌ها با سمنو یا محصولات سالم مشابه، حذف نوشابه‌های گازدار و جایگزینی آن با آب معدنی یا آب‌های گازدار، و استفاده از آبمیوه‌های ۱۰۰ درصد طبیعی بدون قند افزوده به‌جای آبمیوه‌های شیرین‌شده بود و خوشبختانه این سه مورد به‌طور گسترده اجرایی شده و در پروازها عرضه می‌شود. اسماعیل‌زاده با اشاره به برخی چالش‌های اولیه توضیح داد: در مقطعی ایرلاین‌ها اعلام کردند که به دلیل خریدهای قبلی امکان حذف فوری همه محصولات وجود ندارد، اما اکنون تقریباً همه شرکت‌ها این تغییرات را عملی کرده‌اند. هرچند ممکن است تکتوک در برخی پروازها موارد‌ی خارج از توافق دیده شود، اما جزو تعهد رسمی ایرلاین‌ها نبوده و به مرور زمان نیز برطرف خواهد شد.

وی در پایان تأکید کرد: وزارت بهداشت همچنان بر اجرای کامل توافقات نظارت دارد و این تغییرات به‌عنوان یک گام جدی برای ارتقای سلامت مسافران در سفرهای هوایی ادامه خواهد یافت.

روزنه

## موسیقی در تنظیم فشار خون موثر است

یک مطالعه کوچک نشان داد که به نظر می‌رسد فشار خون با الگوهای موسیقی «هماهنگ» می‌شود.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیس نت، محققان بریتانیایی می‌گویند که این هماهنگی ممکن است به افزایش حساسیت باروفلکس بدن- توانایی بدن در تنظیم فشار خون- کمک کند.

به گفته نویسنده‌ی اصلی، «لین چو»، «این یافته‌های جدید می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای سلامت داشته باشد.»

چو توضیح داد: «این تحقیق این احتمال جذاب را مطرح می‌کند که ما می‌توانیم در آینده موسیقی درمانی‌هایی را طراحی کنیم که پاسخ‌های بیولوژیکی خاصی را ایجاد کنند. این فرایند می‌تواند به‌طور خاص برای افراد تنظیم شود و ما را به موسیقی به‌عنوان پزشکی دقیق نزدیک‌تر کند. در درآمدت، روزی ممکن است بتوانیم از موسیقی برای پیشگیری از بیماری قلبی یا کند کردن، متوقف کردن یا معکوس کردن روند پیشروی آن استفاده کنیم.»

تحقیقات چو بر جنبه‌ای از موسیقی به نام «ساختار عبارات» متمرکز بود. در طول یک اجرا، نوازندگان سرعت و بلندی موسیقی را تغییر می‌دهند؛ تا مرزهای عبارات درون قطعه را مشخص کنند و الگوهای موسیقی دایناميزی ایجاد کنند که مردم به آنها جذب شوند.

محققان خاطرنشان کردند که برخی از قطعات موسیقی ساختار عبارات قابل پیش‌بینی‌تری نسبت به سایرین دارند.

تحقیقات قبلی این تیم نشان داده بود که عبارات قابل پیش‌بینی‌تر در آهنگ‌ها به تنظیم تنفس و ضربان قلب کمک می‌کنند. آنها از خود پرسیدند که آیا همین موضوع ممکن است در مورد فشار خون نیز صادق باشد؟

برای فهمیدن این موضوع، چو و همکارش فعالیت قلب ۹۲ نفر را هنگام گوش دادن به ۹ قطعه از ۳۰ قطعه موسیقی پیلو ضبط شده که توسط پیانیست‌های مشهور اجرا شده بود، ردیابی کردند. شرکت‌کنندگان به طور متوسط ۴۲ سال سن داشتند.

محققان در یک بیانیه خبری توضیح دادند که یک الگوریتم کامپیوتری "مرزهای قوسی ضرب آهنگ و بلندی صدای موسیقی" هر انتخاب را مشخص کرد. آنها به طور خاص به دنبال "هماهنگی" بودند؛ توالیی بدن در هماهنگ‌سازی ریتم‌های فیزیولوژیکی با محرک‌های خارجی مانند موسیقی.

این مطالعه نشان داد که در بیشتر موارد، فشار خون با تغییرات بلندی صدای موسیقی راحت‌تر از تغییرات در سرعت هماهنگ می‌شود.

چو و همکارانش خاطرنشان کردند که به طور کلی، پیش‌بینی‌پذیری عبارت‌بندی یک قطعه موسیقی با هماهنگ‌سازی فشار خون شنونده با موسیقی بسیار مرتبط است. آنها این نظریه را مطرح کردند که این امر ممکن است توانایی بدن را در تنظیم فشار خون به روش‌های سالم‌تر تقویت کند.

به گفته چو همه اینها به طور شهودی منطقی است. او توضیح داد: «هر طول زمان و در فرهنگ‌های مختلف، انسان‌ها با موسیقی حرکت کرده و هماهنگ شده‌اند. احتمالاً مزایای بیولوژیکی و اجتماعی در توانایی هماهنگ کردن اعمال ما با یک ریتم خارجی وجود دارد. ما تنها افرادی که در یک قایق هستند و یارو زمن خود را هماهنگ می‌کنند.»

چو گفت، این نوع اقدام هماهنگ نیاز به توانایی پیش‌بینی آغاز و پایان چرخه‌های ریتم دارد.

او افزود: «این پیش‌بینی است که احتمالاً بر چرخه‌های قلبی تنفسی ما تأثیر می‌گذارد. هماهنگ شدن با ساختارهای موسیقی حس خوبی دارد.»

## شیر طعم‌دار برای کودکان بخریم یا شیر ساده؟

بدیهی است که شیر ساده بهترین گزینه است و باید حتماً در رژیم غذایی کودکان قرار گیرد. اما حقیقت این است که برخی کودکان (و حتی بزرگسالان) طعم شیر ساده را دوست ندارند و همین مسئله می‌تواند باعث شود از یک غذای مغذی کامل چشم‌پوشی کنند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از رویانیو، گاهی اوقات شیر طعم‌دار با نوشیدنی‌های شیرین مثل شربت‌ها و آبمیوه‌ها در یک دسته قرار می‌گیرد و تصور می‌شود که برای کودکان چندان مفید نیست. اما تفاوت مهمی بین شیر طعم‌دار و سایر نوشیدنی‌های شیرین وجود دارد و آن خود شیر است. برخلاف شربت‌ها و آبمیوه‌ها که تقریباً هیچ ارزش غذایی ندارند، شیر طعم‌دار درست مانند شیر ساده پروتئین، کلسیم و مواد مغذی مورد نیاز بدن را که لقاب در رژیم غذایی کودکان کم است، فراهم می‌کند. در این مقاله به‌طور مفصل درباره مصرف شیر طعم‌دار در کودکان می‌گوییم. با ما همراه‌اشید.

### اهمیت نگاه کلی به تغذیه

قند؛ این چیزی است که اغلب ذهن ما را به خود مشغول می‌کند. بله، درست است که باید به میزان قند اضافه‌شده توجه کنیم، اما داستان فقط با یک ماده مغذی محدود نمی‌شود. چون ما غذا می‌خوریم، نه مواد مغذی جداگانه.

بدیهی است که شیر ساده بهترین گزینه است و باید حتماً در رژیم غذایی کودکان قرار گیرد. اما حقیقت این است که برخی کودکان (و حتی بزرگسالان) طعم شیر ساده را دوست ندارند و همین مسئله می‌تواند باعث شود از یک غذای مغذی کامل چشم‌پوشی کنند. این موضوع نگران‌کننده‌است چون بیشتر کودکان و نوجوانان کلسیمی که برای رشد استخوان‌ها و عضلات‌شان نیاز دارند به‌اندازه کافی دریافت نمی‌کنند.

در این شرایط، شیر طعم‌دار می‌تواند نقش یک گزینه جایگزین سالم و جذاب را ایفا کند. این شیر کودکان را تشویق می‌کند که همچنان محصولات لبنی مصرف کنند و از ارزش غذایی شیر بهره‌مند شوند. به عبارت دیگر، شیر طعم‌دار می‌تواند به‌عنوان یک «وسیله غذایی» عمل کند؛ یعنی راهی برای دریافت مواد مغذی ضروری در شرایطی که شیر ساده مورد علاقه کودک نیست.

### حقایقی درباره شیر طعم‌دار

به‌طور متوسط، هر ۱۰۰ میلی‌لیتر شیر طعم‌دار حدود یک قاشق چای‌خوری قند اضافه دارد. شیر طعم‌دار کم‌چرب تقریباً همان میزان انرژی شیر کامل پرچرب ساده را دارد ( تقریباً ۲۹۰ کیلوژول در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر)

طبق مطالعات کوکائی که شیر طعم‌دار می‌نوشند، نوشیدنی‌های قندی و آبمیوه‌های صنعتی کمتری مصرف می‌کنند. این نکته مهم است، زیرا نشان می‌دهد که شیر طعم‌دار جایگزین نوشیدنی‌های کم‌ارزش شده‌است.

مصرف شیر طعم‌دار به کودک کمک می‌کند نیاز کلسیم روزانه خود را بهتر تأمین کند و این مسئله برای رشد استخوان‌ها و دندان‌ها بسیار اهمیت دارد.

شواهد نشان می‌دهد که مصرف شیر طعم‌دار باعث افزایش وزن یا تغییر شاخص BMI نمی‌شود. هیچ ارتباطی بین مصرف شیر طعم‌دار و پوسیدگی دندان مشاهده نشده است.

برخلاف نوشیدنی‌های قندی دیگر، شیر طعم‌دار شاخص گلیسمی پایینی دارد، یعنی انرژی را به‌تدریج آزاد می‌کند؛ بنابراین نوسانات قند خون کمتر اتفاق می‌افتد و کودک انرژی پایدار دارد.

نکته: بسیاری از شیرهای طعم‌دار بر پایه شیر کم‌چرب تهیه می‌شوند که می‌تواند برای کودکانی که نیاز به کنترل کالری دارند، مناسب باشد.

### شیر طعم‌دار و نقش آن در رژیم غذایی کودکان

یکی از مزایای ارزشمند مصرف شیر طعم‌دار این است که می‌تواند عادت به مصرف لبنیات را در کودکان تقویت کند. بسیاری از والدین نگران‌اند که مصرف شیر طعم‌دار باعث شود کودک به شیر ساده علاقه‌ای نشان ندهد، اما طبق تحقیقات، اگر شیر طعم‌دار به عنوان یک ابزار کمکی استفاده شود، می‌تواند مصرف کلی لبنیات را افزایش دهد و جایگزین نوشیدنی‌های کم‌ارزش شود.

علاوه‌بر این، شیر طعم‌دار با فراهم کردن پروتئین، کلسیم، ویتامین D و سایر مواد مغذی ضروری به رشد سالم استخوان‌ها، دندان‌ها، عضلات و سلامت عمومی بدن کمک می‌کند. مصرف منظم شیر طعم‌دار می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متعادل باشد و حتی کودکان را به نوشیدن مایعات مغذی عادت بدهد.

### آیا باید به کودکان شیر طعم‌دار بدهیم؟

این تصمیم کاملاً به والدین بستگی دارد و پاسخ واحدی برای همه وجود ندارد. اگر کودک شما شیر ساده را دوست دارد که چه عالی! ولی اگر شیر ساده را نمی‌پسندد و در عوض پنیر، ماست یا دیگر لبنیات را می‌خورد، اشکالی ندارد؛ این مواد غذایی نیز کلسیم مورد نیازش را تأمین می‌کنند.

همچنین اگر فرزندتان به جای شیر، محصولات جایگزین لبنیاتی مثل شیر سویا یا بادام را ترجیح می‌دهد، حتماً نوعی را انتخاب کنید که حاوی کلسیم افزوده باشد تا مواد مغذی ضروری را دریافت کند.

فرقی نمی‌کند انتخاب کودک شیر ساده، شیر طعم‌دار یا جایگزین‌های لبنی باشد، مهم این است که به یاد داشته باشید لبنیات و جایگزین‌های آن منابع ارزشمند مواد مغذی هستند و نقش مهمی در رژیم غذایی کودک شما ایفا می‌کنند.

### نکات تکمیلی برای والدین

در هنگام خرید لبنیات و شیر طعم‌دار از اسنپ مارکت برای کودک به این موارد نیز توجه کنید:

تنوع را فراموش نکنید: شیر طعم‌دار می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی متنوع باشد. ترکیب شیر ساده، شیر طعم‌دار، ماست و پنیر باعث می‌شود کودک از همه فواید گروه لبنیات بهره‌مند شود.

میزان مصرف قند را کنترل کنید: با اینکه شیر طعم‌دار نسبت به نوشیدنی‌های صنعتی سالم‌تر است، اما همچنان حاوی قند است. مصرف روزانه را به یک یا دو وعده مناسب محدود کنید.

کودک را به عادات سالم تشویق کنید: اگر کودک شما شیر ساده را دوست ندارد، از شیر طعم‌دار به‌عنوان نقطه شروع استفاده کنید و به تدریج سعی کنید ذائقه او را به سمت شیر ساده سوق دهید.

خواندن برچسب‌ها: هنگام خرید شیر طعم‌دار برچسب محصول را بررسی کنید. برخی برندها ممکن است قند بیشتری داشته باشند، بنابراین انتخاب محصولات با قند کمتر و کیفیت بالا توصیه می‌شود.

### سخن پایانی

شیر طعم‌دار می‌تواند یک ماده غذایی مفید برای والدینی باشد که فرزندشان شیر ساده را دوست ندارد و می‌خواهند فرزندشان از مواد مغذی لبنی بهره‌مند شود. این نوشیدنی نه‌تنها پروتئین و کلسیم مورد نیاز را تأمین می‌کند، بلکه می‌تواند از مصرف نوشیدنی‌های پرقند و کم‌ارزش جلوگیری کند.

در نهایت، مهم‌ترین نکته این است که به انتخاب کودک احترام بگذارید، تنوع غذایی را حفظ کنید و اطمینان حاصل کنید که مواد مغذی کافی در برنامه غذایی روزانه او وجود دارد. با این روش، شما می‌توانید سلامت استخوان‌ها، رشد مناسب و انرژی پایدار کودک خود را تضمین کنید، بدون اینکه از طعم یا لذت خوردن شیر غافل شوید. با رعایت اصول درست، شیر طعم‌دار می‌تواند هم جذاب باشد و هم بدون خطر برای سلامتی، نیازهای تغذیه‌ای کودک را تأمین کند.

تازه های سلامت

## دارویی که خطر بازگشت سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد

یک مطالعه تازه در سوئد نشان می‌دهد مصرف روزانه دُز پایین آسپرین می‌تواند خطر بازگشت سرطان روده بزرگ را در بیمارانی که جهش ژنتیکی خاص دارند به میزان چشمگیری کاهش دهد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از نیوبورک‌پست، متخصصان سوئدی طی یک مطالعه وسیع دریافتند که مصرف روزانه دز پایین آسپرین خطر بازگشت توده سرطانی را در مبتلایان به سرطان روده بزرگ که جهش ژنی خاصی داشته‌اند تا ۵۵ درصد کاهش می‌دهد.

به گزارش موسسه کارولینسکا و بیمارستان دانشگاهی کارولینسکا، بیش از ۳۵۰۰ بیمار از ۲۳ بیمارستان در سوئد، نروژ، دانمارک و فنلاند در این پژوهش شرکت کردند و توده سرطانی تمامی آنها با جراحی خارج شده بود.

نیمی از بیماران که تغییر ژنی در مسیر سیگنال‌دهی «پی‌آی‌کی-۳» (PIK۳) داشتند، روزانه ۱۶۰ میلی‌گرم آسپرین مصرف کردند و برای نیمی دیگر دارونما تجویز شد. پس از سه سال، خطر عود سرطان در گروهی که آسپرین می‌خوردند، ۵۵ درصد کمتر از گروه دارونما بود.

«آنا مارتلینگ»، استاد جراحی در دانشگاه کارولینسکا و نویسنده اصلی مقاله گفت: این پژوهش برای نخستین بار در کارآزمایی تصادفی نشان داد مصرف آسپرین با دز پایین خطر عود سرطان روده بزرگ را در بیمارانی که تغییرات ژنی داشته‌اند به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد.

به گفته او، این اثر در زنان بارزتر بود که البته نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد. نتایج این پژوهش که با حمایت شورای پژوهش سوئد و انجمن سرطان سوئد انجام شد، در «نشریه پزشکی نیوانگلند» (New England Journal of Medicine) منتشر شد.

آسپرین در سراسر جهان ارزان و در دسترس است و علاوه بر کاهش درد و تب، در کم آن برای جلوگیری از لخته شدن خون تجویز می‌شود.

«مارک سیگل»، تحلیلگر ارشد پزشکی فاکس‌نیوز که در این تحقیق نقشی نداشت، گفت: آسپرین ضدالتهاب است و رشد عوامل سلولی را مهار می‌کند. پژوهش‌های بسیار نشان دادند که مصرف منظم داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی خطر ابتلا و مرگ ناشی از سرطان روده را کم می‌کند و او افزود جهش «پی‌آی‌کی۳-سی‌ای» (PIK۳CA) در ۵۵ درصد سرطان‌های پستان و حدود ۳۰ درصد سرطان‌های روده دیده می‌شود.

مارتلینگ تاکید کرد: به‌رغم محدودیت‌های این پژوهش، پزشکان و تدوین‌کنندگان راهنما می‌توانند نتایج آن را مد نظر قرار دهند و در تصمیم‌گیری‌های بالینی از آن بهره ببرند.

همچنین بهتر است پس از جراحی، بیماران از نظر تغییرات مسیر پی‌آی‌کی۳ بررسی شوند. با این حال، آسپرین نباید بدون نظارت پزشک مصرف شود.

به گفته متخصصان، این کارآزمایی نمونه‌ای برجسته از پزشکی دقیق است، جایی که فناوری پیشرفته با دارویی شناخته‌شده و ارزان ترکیب شده است. آنها می‌گویند اگر این روش به‌طور گسترده اجرا شود، می‌تواند از بازگشت سرطان پیشگیری کند و جان بسیاری را نجات دهد، به‌ویژه در کشورهایی که به داروهای گران دسترسی ندارند.

در عین حال پزشکان یادآوری می‌کنند که مشکلات معده و افزایش احتمال خون‌ریزی از عوارض شایع آسپرین است. افراد مبتلا به زخم معده، اختلالات خون‌ریزی یا آسم نباید بدون مشورت پزشک از آن استفاده کنند. کسانی که داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنند نیز باید با احتیاط آن را مصرف کنند.