گوناگون

نواخته شدن «زنگ عاطفه‌ها» در مدارس از ۴ مهرماه

قائم‌مقام سازمان دانش‌آموزی کشور جزئیات برگزاری زنگ عاطفه‌ها در مدارس را تشریح کرد

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و امور بین الملل معاونت پرورشی و فرهنگی، وحید بیگدلی -قائم مقام سازمان دانش آموزی کشور- پیرامون برگزاری زنگ عاطفه‌ها در مدارس گفت: سازمان دانش آموزی با همکاری کمیته امداد امام خمینی(ره) همه ساله در حرکتی ارزشمند در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید با هدف کمک به دانش آموزان بی‌بضاعت، چشن عاطفه‌ها را با شرکت دانش آموزان برگزار می کند که باید آن را فرصتی برای مهربانی و مهرورزی دانست. وی افزود: برگزاری این جشن زمانی خوب است که بتوان با همنوع مهربانی و با سخاوت خویش، گل‌های لبخند را بر چهره دانش آموزان نیازمند نشاند و آنها را در عرصه تعلیم و تربیت یاری داد. قائم مقام سازمان دانش آموزی خاطرنشان کرد: جشن عاطفه‌ها به منظور کمک‌های نقدی و غیرنقدی دانش آموزان برای دانش آموزان بی بضاعت در سراسر کشور در تعداد ۱۱۰ هزار مدرسه با مشارکت کمیته امداد امام خمینی(ره) از ۴ مهرماه به مدت یک هفته برگزار می‌شود اما این جشن در تعداد ۷۲۳ پایگاه به صورت پایلوت با حضور مسئولین در سراسر کشور برگزار می‌شود که کمک‌های دریافتی پس از اخذ، ابتدا در بین دانش آموزان نیازمند توزیع و درصورت عدم نیاز به مدارس نیازمند دیگر ارسال می شود. بیگدلی اضافه کرد: پیش‌بینی می‌شود حرکت کمک‌های مردمی در این پویش نسبت به سال گذشته ۲۰ درصد افزایش یابد. وی خاطرنشان کرد: جشن عاطفه‌ها در روز سه شنبه (۴ مهر) با شعار «آینده ساز ماشیم» به‌صورت نمادین در مدرسه شهد عاصمی منطقه ۹ تهران و به صورت هماهنگ، در تمام مدارس کشور، توسط خود دانش آموزان برگزار می‌شود.

دارویی آشنا که خطر زوال عقل را ۱۳ درصد کاهش می‌دهد

محققان دریافتند که درمان بیماری فشار خون در اواسط یا اواخر زندگی می‌تواند زوال عقل را متوقف کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایکولوژی، قوی‌ترین شواهدی که تاکنون نشان داده است، داروی کاهش فشار خون، خطر زوال عقل را حدود ۱۳ درصد کاهش می‌دهد. توسط محققان ارائه شد. در حال حاضر، درمان‌های بسیار کمی برای زوال عقل وجود دارد، بنابراین دریافت اینکه داروی کاهش فشار خون می‌تواند بطور قابل توجهی بیماری را کاهش دهد یا پیشرفت آن را متوقف کند، سود عملی دارد. دکتر روث پیتزر، محقق ارشد این تحقیق گفت: با توجه به پیری جمعیت و هزینه‌های قابل توجه مراقبت از افراد مبتلا به زوال عقل، حتی یک کاهش کوچک می‌تواند تاثیرات جهانی قابل توجهی داشته باشد. وی افزود: نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که در حال حاضر استفاده از درمان‌های در دسترس برای کاهش فشار خون یکی از بهترین گزینه‌های ما برای مقابله با این بیماری موذی است. حدود ۶۰ میلیون نفر با زوال عقل زندگی می‌کنند و این وضعیت در میان جمعیت مسن به سرعت در حال افزایش است بطوری که تا سال ۲۰۵۰ این آمار سه برابر خواهد شد. به گفته دکتر پیتزر، درحالی که آزمایش‌های بالینی متعدد اثرات مفید کاهش فشار خون را بر بیماری قلبی و خطر سکته مشخص کردند اما تاثیر آن بر زوال عقل مشخص نشده است. پیتزر اظهار کرد: اکثر آزمایش‌ها به دلیل تاثیر قابل توجه کاهش فشار خون بر حوادث قلبی عروقی که زودتر از علائم زوال عقل رخ می‌دهد، زودتر متوقف شدند. این گروه پنج کارآزمایی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند که هر کدام از روش‌های درمانی متفاوتی برای کاهش فشار خون ۳۸ هزار سالمند در ۲۰ کشور استفاده کردند؛ شرکت کنندگان طی چهار سال پیگیری شدند. دکتر پیتزر گفت: ما دریافتیم که تاثیر قابل توجهی از درمان در کاهش احتمال زوال عقل مرتبط با کاهش متاوم فشار خون در این جمعیت مسن وجود دارد. نتایج ما حاکی از یک رابطه خطی گسترده بین کاهش فشار خون و کاهش خطر زوال عقل است. صرف‌نظر از اینکه چه نوع درمانی استفاده شده است. محققان بر این باورند که این یافته می‌تواند به بهبود استراتژی‌های بهداشت عمومی در کاهش خطر زوال عقل و پیشرفت آن کمک کند. پیتزر می‌گوید: مطالعه ما بالاترین درجه شواهد موجود را ارائه می‌دهد که بیان می‌کند درمان کاهش فشار خون طی چندین سال، خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد و ما هیچ شواهدی از آسیب ندیدیم. اما چیزی که ما هنوز نمی‌دانیم این است که آیا کاهش فشار خون اضافی در افرادی که قبلاً آن را به خوبی کنترل یا زودتر درمان را شروع کرده‌اند، خطر طولانی‌مدت زوال عقل را کاهش می‌دهد یا خیر.

ضربه مغزی می‌تواند منجر به بروز مشکلات قلبی شود

در حالی که تأثیر عصبی یک آسیب مغزی تروماتیک مدت‌ها مورد مطالعه قرار گرفته است، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که این نوع آسیب مغزی برای قلب نیز خطرناک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، تیم تحقیق دریافت که اختلال عملکرد سیستم عصبی، التهاب عصبی، تغییرات در ارتباط مغز و روده و مشکلات سلامتی پس از آسیب ممکن است خطر اختلال عملکرد قلبی عروقی و شناختی را در بازماندگان آسیب مغزی تروماتیک افزایش دهد. محققان فزودند که این فرایندگی و مراقبت‌های پیشگیرانه ممکن است به جبران این پیامدهای نامطلوب کمک کند. دکتر «سیف ایزی»، نویسنده اول مطالعه از مرکز سکته مغزی و عروق مغزی بریگهام، گفت: «علیرغم دهه‌ها تحقیق گسترده متمرکز بر آسیب‌های مغزی تروماتیک، پیشرفت‌های اندکی در کاهش پیامدهای درازمدت و مرگ پس از صدمات حاصل شده است. اثرات قلبی عروقی آسیب‌های مغزی تروماتیک ممکن است یک حلقه گمشده در پیشبرد تلاش‌های ما برای بهبود کیفیت زندگی طولانی مدت و کاهش میزان مرگ و میر در این بیماران باشد.» آسیب مغزی تروماتیک علت اصلی ناتوانی طولانی مدت و مرگ زودرس است. به ویژه در میان پرسنل نظامی و کسانی که ورزش‌های تماسی انجام می‌دهند. نویسندگان مطالعه خاطرنشان کردند. در حالی که تحقیقات موجود ارتباط قوی بین آسیب مغزی تروماتیک و شرایط عصبی مختلف از جمله بیماری آلزایمر و زوال عقل را شناسایی کرده است اما بسیاری از تأثیرات آن بر سایر بیماری‌ها هنوز به‌خوبی شناخته نشده است. این محققان پیشنهاد می‌کنند که اختلالات قلبی عروقی، متابولیک قلبی و غدد درون ریز ممکن است دهه‌ها پس از آسیب مغزی تروماتیک متجر به بیماری‌های عصبی شوند. فشار خون بالا، کلسترول بالا، و دیابت می‌توانند بر عملکرد مغز تأثیر منفی بگذارند. اینها عوامل خطر ثابت شده برای زوال عقل هستند. آنها همچنین در افرادی با سابقه آسیب مغزی تروماتیک همراه شایع هستند.

زنان و خانواده

رسانه و خشونت علیه زنان در جهان امروز

اگر در قرون گذشته این خانواده بود که چارچوب‌های سختگیرانه برای دختران وضع می کرد، امروزه فضای رسانه برای ایجاد منافع اقتصادی و گسترش کسب و کارهای خرد و کلان از بدو تولد، قرار و به ویژه دختران را با فشار مضاعف برای بهتر بودن در تمامی برهه‌ها به ویژه جنایت‌های جنسی لبان مواجه کرده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کمی پس از گسترش صنعتی شدن جوامع و نیاز به جامعه مصرف کننده بود که بنگاه‌های اقتصادی دریافتند برای تامین منافع خود باید نیاز به کالاهای خود را در خانواده ایجاد کنند. به همین منظور باید یک الگوی ایده آل و مطلوب برای هر فردی هنجار ارائه به دلیل حفظ منافع دولت های استعماری و پیشرفته فضای فرهنگی به گونه ای شکل گرفت که برای نزدیک شدن به تامین منافع تولیدات زنان بودند که همیشه در مرکز توجه به ظاهر و رفتار قرار داشتند و مورد قضاوت جامعه برای بهتر و مورد پسندبودن، شده و می‌شدند. پس برای ترویج یک الگوی زنانه با سبک های مختلف پوشش که دیگر مثل گذشته در خانواده تولید نمی شد و باید از کسب و کارهای تخصصی خریده می شد، بهترین راه رسانه بود. رسانه به دلیل حفظ منافع مادی و بقای خود به همکاری با همکاران اقتصادی پرداخت و تحت عنوان تبلیغات به گسترش و هنجارسازی از یک الگوی غیرواقعی از زنان پرداخت. این امر ابتدا در کشورهای صنعتی آغاز شد ولی با گسترش رسانه ها و نیز پس از اشباع بازارهای کشورهای پیشرفته به کشورهای در حال توسعه نیز راه یافت. اتفاقا در کشورهای درحال توسعه به دلیل حفظ منافع دولت های استعماری و پیشرفته فضای فرهنگی به گونه ای شکل گرفت که برای نزدیک شدن به توسعه یافتگی با قبل از مدرنیته مدرنیزاسیون رخ می داد یعنی قبل از پیشرفت و رشد صنعت و لزکان اجتماع، افراد نیاز داشتند تا خود را به افراد مدرن و پیشرفته شبیه کنند در این میان نیز بار زنان مورد توجه همچنه فرهنگی گسترده از سوی فرهنگ بیگانه واقع شدند و از فضای فرهنگی خود به مصرف کننده بدون پرتاب شدند. هرچند زنان در کشورهای درحال توسعه و توسعه نیافته بیشتر سختی این امر را تحمل کردند، چرا که در کنار نزدیک شدن به یک الگوی غیربومی باید با هنجارهای سنتی خود می جنگیدند اما زنان در تمامی این سال ها به علت حفظ منفعت، درصد کمی از بنگاه های اقتصادی تحت فشار قرار گرفتند. امروزه باتوان در تمامی کشورها تحت فشار رسانه ای قرار دارند تا یک زن جذاب و بدیرفته باشد. شاید ۵۰ سال قبل، زنی به عنوان یک زن زیبا و مدیر خانه مطرح بود که در کنار فرزندان خود هیچگاه خسته نمی شد و همیشه زیبا بود. امروزه با شکست پروژه قبلی هنوز با ارائه الگوهای متنوع از زنان دلخواه هنوز زنان قبل از آنکه به فطرت و علایق خود باشند های واقعی خود درجهان بروزاندند، ابدیه مقبولیت اجتماعی نزدیک شوند. اگر درقرون گذشته این خانواده بود که چارچوب‌های سختگیرانه برای دختران وضع می کرد، امروزه فضای رسانه و شبکه های اجتماعی برای ایجاد منافع اقتصادی و گسترش کسب و کارهای خرد و کلان از بدو تولد افراد و به ویژه دختران را با فشار مضاعف، برای بهتر بودن و مقبول بودن در تمامی برهه‌ها به ویژه جنایت های جنسی لبان مواجه کرده است. گسترش رسانه در فضای سبک زندگی و پدیده بلاگری موجب شده تا زنان با اعتماد به نفس کمتر حتی در جزئی ترین امور خود تحت قضاوت دیگران باشند و در این میان آنچه از دست می رود، آرامش و سلامت جسم و روح زنان است. گسترش عمل های زیبایی یکی از نتایج این خشونت و فشار در فضای رسانه بر زنان ملت که در کشور ما نیز کمی است امری که پس از میانه قرن بیستم در جوامع صنعتی آغاز شد و به این دلیل بود که زنان به سمت فشار مضاعف نقش در فضای اجتماع و خانواده حال داده شدند، در کنار حفظ جذابیت و ظاهر شخصی و رعایت الگوهای مشخص (عموما غیربومی) در فضای جامعه، نیز باید الگوهای سختگیرانه‌ای را دنبال کنند تا مورد قبول واقع شوند. در پایان باید گفت تبیین این موارد و احیای نقش خانواده در حمایت اجتماعی و عاطفی از زنان برای بروز و پرورش استعدادهای ذاتی لبشان می تواند از اثر این حجم از آسیب و خشونت علیه زنان بکاهد و آنان را از کالاگرایی مبتنی بر جنسیت لبشان رها سازد.

زهرا میرزائی - پژوهشگر حوزه زنان و خانواده

ضرورت استفاده از ماسک برای پیشگیری از همه‌گیری آنفلوآنزا

رئیس بخش بیماری‌های عفونی بیمارستان امام خمینی گفت: در ۲ سال گذشته به دلیل همه‌گیری کرونا، نکات بهداشتی از جمله زدن ماسک رعایت می‌شد ولی امسال به دلیل کم‌توجهی مردم به استفاده از ماسک احتمالا آنفلوآنزا شیوع بالایی خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تهران، حمید عمادی افزود: فصل پاییز با سرد شدن هوا ازدحام در فضاهای عمومی با درب و پنجره های بسته موجب گسترش قطره های تنفسی حاوی ویروس های احتمالی و در نهایت عاملی مهم در شیوع بیماری شایع فصل، آنفلوآنزا و اصطلاحا سرماخوردگی است. وی با بیان اینکه وزارت بهداشت بر تزریق واکسن آنفلوآنزا تاکید دارد، اظهار کرد: واکسن آنفلوآنزا فصلی در آستانه شروع فصل سرما در نیمکره شمالی، اواخر شهریور به برلیر یا اواخر سپتامبر در تاریخ رئیس بخش بیماری های عفونی بیمارستان امام خمینی گفت: واکسن فلوئوزاد برای افراد بالای ۱۸ سال توصیه شده و جهت افراد سنین پایین تر هنوز دستورالعملی اعلام نشده است. اما واکسن های وارداتی برپایه تخم مرغ انرژی‌بخشی کمتر و احتمال عوارض کمتری دارند و برای کودکان نیز توصیه می کرده هر قردی که می‌تواند این واکسن را تزریق کند. استاد دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه باید همه کودکان تا سالمندان بخصوص افراد بالای ۶۵سال واکسن آنفلوآنزا را بزنند، اظهار کرد: برخی افراد مانند زنان باردار، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، بیماران تنفسی، بیماران قلبی، بیماران روی، بیماران کبدی و کلیوی، افرادی که شیمی درمانی می شوند، کودکان، افراد چاق در اولویت بالاتری قرار دارند باید حتما واکسن تزریق کنند. چون اگر مبتلا به آنفلوآنزا بشوند احتمال مرگ آنان زیاد است. وی در خصوص واکسن های خارجی وارداتی که جهت تولید آن از پروتئین تخم مرغ برای تکثیر ویروس استفاده می شود، گفت: به عبارت دیگر واکسن های وارداتی برپایه تخم مرغ ساخته شده اند اما واکسن آنفلوآنزا ایرانی یا فلاوری تورکیب ساخته شده و بخشهایی از سطح ویروس به واسطه فنلوری نوین تولید شده است. رئیس بخش بیماری های عفونی بیمارستان امام خمینی گفت: واکسن فلوئوزاد برای افراد بالای ۱۸ سال توصیه شده و جهت افراد سنین پایین تر هنوز دستورالعملی اعلام نشده است. اما واکسن های وارداتی برپایه تخم مرغ انرژی‌بخشی کمتر و احتمال عوارض کمتری دارند و برای کودکان نیز توصیه می شود. البته اگر حساسیت نداشته باشند. وی با بیان اینکه واکسن ساخت ایران، تمامی مراحل بررسی های علمی و بالینی خود را پشت سر گذاشته و مجوز توزیع و مصرف دریافت کرده است، ادامه داد: بعد از شیوع کووید شرکتهای دانش بنیان کشورمان چابک شدند و به سمت تولید انواع واکسنهای مورد نیاز کشور حرکت کرده‌اند که نمونه آن تولید واکسن نوترکیب آنفلوآنزای فصلی، همچنین واکسن ضد ویروس پاپیلوما ی انسانی در کشور است. به گفته عمادی، همیشه بین مصرف واکسن با داروی خارجی و ایرانی بحث هایی وجود داشته ولی در این مورد باید گفت تفاوت مهم در فنلوری تولید آن است که واکسن نوترکیب ایرنخشی بیشتری دارد وی افزود لوچ لوچ تر بخشی واکسن حدود دو ماه بعد از تزریق آن است؛ لوچ آنفلوآنزا در تهران معمولا دی و بهمن است پس اگر بخواهیم برای این زمان ایمن زایی کرده باشیم بهتر است که مهر ماه و اوایل آبان واکسن آنفلوآنزا تزریق کنیم. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران یادآورشد: همیشه با کمبود واردات واکسن در کشور مواجه بودیم و تقریبا اواسط مهر ماه واکسن آنفلوآنزا نایاب می شد ولی امسال با تولید واکسن آنفلوآنزای نوترکیب ایرانی به احتمال زیاد این مشکل پیش نخواهد آمد، امسال بخاطر بحث رقابت، شرکتهای خارجی حجم بیشتری از واکسن وارد کشور کردند و بعید است که با کمبود واکسن در آبان مواجه بشویم.

ماسک زدن و شستوشوی دستها را جدی بگیریم

عمادی افزود: البته در کنار آنفلوآنزا و عفونتهای تنفسی باید بدانیم که اگرچه بیماری کووید از حالت شدید و کشنده خود به عارضه خفیفتری تبدیل شده و مانند گذشته موجب مرگ نمی‌شود اما به شدت مسری است و افراد را سریع درگیر می کند. این متخصص بیماری‌های عفونی گفت: برخی افراد علائم تنفسی، آبریزش بینی، گلو درد دارند ولی در برخی دیگر بیماری کووید به شکل علائم گوارشی خودنمایی می کند؛ درمنزل وقتی همه افراد یکجاره با همدیگردر عرض مدت کوتاهی با این علائم روبرو می‌شوند، یعنی به احتمال خیلی زیاد بیماری کووید گرفته! اما آنفلوآنزا اینطور سریع مسری نیست. وی افزود: اکنون با سه بیماری مواجه هستیم که با شروع فصل سرما هرکدام از این بیماری ها قابلیت تبدیل به اپیدمی دارند(انواع کووید، آنفلوآنزا، سرماخوردگی) پس باید توئالیی افتراق داشته باشیم ولی آنچه مهم است باید ماسک زدن را جدی بگیریم و به شستوشوی دستها اهمیت دهیم. وی تاکید کرد: رعایت اصول بهداشتی و استفاده از ماسک در محیط های شلوغ باید جدی باشد؛ اگر به هر یک از علائم این بیماری‌های ویروسی فصل مبتلا شدیم باید چند روزی در منزل استراحت کنیم چون بهترین درمان این بیماری‌ها استراحت در منزل است. عمادی اظهار کرد: اینکه در منزل بمانیم و استراحت کنیم دو حسن مهم دارد یکی اینکه فرد زودتر بهبود می‌یابد و دیگر اینکه سایر افراد جامعه و اطرافیان را نیز مبتلا نمی کند؛ پس اگر رعایت نکنیم شاید با اپیدمی‌های وسیع و مرگ و میر در افرادی که زمینه برخی بیماری‌های را دارند مواجه بشویم.

منیمال
هایی برای زندگی

آدمها هرگز کسانی را که دوست دارند فراموش نمی کنند. فقط عادت می کنند که دیگر کنارشان نباشند.

instagram.com/dearsme

تازه های سلامت

زمان خواب ضریب هوشی شما را فاش می کند

سحرخیزها زودتر از خواب بیدار می‌شوند در حالی که شب‌زنده‌دارها تا دیروقت بیدار می‌مانند و هر کدام از این افراد، قسمتی از روز در بهترین احساس ممکن هستند، بنابراین زمان را برای خود طولانی‌تر می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سحرخیزها بهره هوشی کلامی بالایی دارند. افرادی که صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند، افرادی هستند که ترجیح می‌دهند کارهای سخت را زودتر از شروع روز انجام دهند، در حالی که افراد شب‌زنده‌دار و علاقه‌مند به بیداری در عصرها بهترین زمان خود را اواخر روز می‌دانند.

نتایج این تحقیق به‌عنوان مخالفت با سایر مطالعاتی است که برعکس این نتایج را یافته‌اند، یعنی شب‌زنده‌دارها افرادی محسوب می‌شوند که از مزیت ضریب هوشی برخوردار هستند.

دکتر استورات فوگل، یکی از محققان این تحقیق اظهار کرد: عنگامی که عوامل کلیدی از جمله زمان خواب و سن را در نظر گرفتیم، متوجه شدیم که برعکس این موضوع صادق است. اینکه گروه‌های صبحگاهی توانایی کلامی برتری دارند. این نتیجه برای ما شگفت‌انگیز بود و نشان می دهد که این مورد بسیار پیچیده‌تر از چیزی است که هر کسی قبلا درباره این موضوع تحقیق کرده بود. این مطالعه شامل ۱۶ نفر بود که در صبح یا عصر به همراه توانایی‌های شناختی مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد افرادی که هنگام صبح در بهترین حالت خود بودند، در آزمون‌های هوش کلامی نمره بالاتری کسب کردند. هوش کلامی به توانایی استفاده از زبان برای دستیابی به اهداف اشاره دارد.

جوانان در گروه عصرگاهی

باحلور یحرفی، محققان باید این واقعیت را توضیح می‌دادند که جوانان به‌عنوان گروهی هستند که تمایل دارند در گروه‌های عصرگاهی قرار گیرند.

فوگل گفت: این واقعیت که افراد جوان تمایل دارند شب‌زنده‌دار باشند، ممکن است کسب بهترین نتیجه را از روزهای مدرسه برای آنان سخت‌تر کند.

بسیاری از زمان‌های آغاز مدرسه توسط کرونوتایپ‌های ما تعیین نمی‌شوند، بلکه توسط والدین و برنامه‌های کاری تعیین می‌شوند، بنابراین بچه‌های مدرسه‌ای بهای آن را می‌پردازند، زیرا آنان در گروه‌های عصرگاهی هستند که مجبور به کار بر اساس برنامه صبحگاهی شدند.

برای مثال، کلاس‌های ریاضی و علوم معمولا در اوایل روز برنامه‌ریزی می‌شوند. بنابراین برای افراد با گرایش صبحگاهی بهترین نتایج حاصل می‌شود اما برای گروه عصرگاهی، صبح زمانی نیست که آنان به دلیل تمایلات شبانه خود در بهترین حالت خود باشند. در نهایت، آنان محروم هستند زیرا نوع برنامه تحمیل شده بر این محصلان اساسا هر روز با ساعت بیولوژیکی آنان مبارزه می‌کند.

عادات منظم، بهترین عملکرد

این تحقیق همچنین نشان داد، افرادی که عادات روزانه منظم داشتند، بهترین عملکرد را ثبت کردند.

فوگل بیان کرد: مغز ما واقعا خواهان منظم بودن است و برای اینکه ما در ریتم‌های خودمان بهینه شویم، این است که به آن برنامه پایبند باشیم و مدام در تلاش نباشیم که آن را تغییر دهیم.

برش

خطر بیماری‌های مزمن با قرار گرفتن درازمدت در معرض دود سیگار

قرار گرفتن درازمدت در معرض دود سیگار خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و تنفسی را افزایش می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل ایندیپندنت، خطر دود سیگار برای افراد غیرسیگاری بسیار زیاد است و میلیون‌ها آمریکایی در معرض خطر دود سیگار زندگی می‌کنند. بر پایه یافته‌های پژوهشی که در نشریه «تحقیقات نیکوتین و تباکو» منتشر شده است، ۵۶ میلیون بزرگسال آمریکایی بارها در معرض دود سیگار قرار گرفته‌اند و احتمالا یک‌سوم آن‌ها از خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض آن کاملا بی‌خبر بوده‌اند. بنابر اعلام انجمن سرطان آمریکا، دود دست‌دوم برای افراد غیرسیگاری مانند «سیگار کشیدن غیرارادی» یا «سیگار کشیدن غیرفعال» است و این یعنی که این افراد همانند افراد سیگاری، نیکوتین و مواد شیمیایی سمی تنفس می‌کنند.

محققان دانشگاه فلوریدا داده‌های یک نظرسنجی سراسری از بیش از ۱۳ هزار بزرگسال طی سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰ را بررسی کردند. این نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه را مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها انجام داده بود. جنیفر لورین، استادیار پیامدهای سلامت و اقلیم‌ماتیک جمعیت آماری مورد مطالعه در معرض دود سیگار قرار گرفتند. جمعیت آماری مورد مطالعه در معرض دود سیگار قرار گرفتند را کمتر گزارش کردند. بنا به این گزارش، هیچ میزان ایمن و مناسبی برای قرار گرفتن در معرض دود سیگار وجود ندارد. حتی میزان کم دود سیگار در اطراقیان غیرسیگاری نتایج ناخوشایندی در پی دارد یکی از نویسندگان این پژوهش می‌گوید: قرار گرفتن درازمدت در معرض دود سیگار خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و تنفسی و انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

کردند که در معرض ویپ یا سیگار قرار نداشته‌اند. جمعیت آماری مورد مطالعه در معرض دود سیگار قرار گرفتند را کمتر گزارش کردند. بنا به این گزارش، هیچ میزان ایمن و مناسبی برای قرار گرفتن در معرض دود سیگار وجود ندارد. حتی میزان کم دود سیگار در اطراقیان غیرسیگاری نتایج ناخوشایندی در پی دارد یکی از نویسندگان این پژوهش می‌گوید: قرار گرفتن درازمدت در معرض دود سیگار خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و تنفسی و انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

اهمیت زنگ صبحانه در مدارس

دانش‌آموزی که صبحانه مناسبی نمی‌خورند در یادگیری مطالب و به ویژه درس‌هایی مانند ریاضی دچار مشکل می‌شوند و سطح یادگیری آن‌ها افت می‌کند. به همین دلیل والدین و مدیران مدارس باید به این مساله توجه ویژه داشته باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، سال تحصیلی جدید آغاز شده است و بسیاری از والدین دغدغه تغذیه کودکان خود را دارند. زیرا در مدارس کشورمان استاندارد مشخصی برای تغذیه دانش آموزی وجود ندارد و مسئولان برخی بوفه‌های مدارس نیز اقدام به فروش مواد غذایی نامناسب می‌کنند. این درحالی است که کشورهای موفق در این خصوص استانداردهای مشخصی دارند و حتی اجازه نمی‌دهند. دانش آموزان مواد غذایی زیان آور مانند نوشابه‌های انرژی‌زا را به مدرسه بیاورند.

به این ترتیب در کشورمان آن‌طور که باید به بحث تغذیه دانش آموزی پرداخته نمی‌شود. این درحالی است که این مساله ارتباط مستقیمی با میزان یادگیری دانش آموزان در کلاس‌های درس دارد. براساس نتایج تحقیقاتی که در این خصوص انجام شده است، دانش آموزانی که صبحانه مناسبی نمی‌خورند در یادگیری مطالب و به ویژه درس‌هایی مانند ریاضی دچار مشکل می‌شوند و سطح یادگیری آنها افت می‌کند. به همین دلیل والدین و مدیران مدارس باید به این مساله توجه ویژه داشته باشند و شرایط را برای خوردن صبحانه سالم از سوی کودکان در مدارس فراهم کنند.

لازم به یادآوری است که در این بین آنچه سبب شده کودکان قبل از حضور در مدارس صبحانه مناسبی میل نکنند، این نکته است ساعات آغاز به کار مدارس مناسب نیست. برخی کشورها برای رفع این مشکل ساعت ۹ صبح را برای فعالیت مدارس در نظر گرفته‌اند، زیرا به این شکل کودکان پس از بیدار شدن لقمه‌ها و فرصت مناسب را برای خوردن صبحانه به دست می‌آورند.

بنابراین بهتر است در کشورمان نیز مسئولان برای رفع این مساله چاره‌ای بیندیشند و ساعات بازگشایی مدارس را دست کم برای مدارس ابتدایی تغییر دهند تا کودکان فرصت خوردن صبحانه را از دست ندهند.

البته چنانچه شرایط برای تغییر ساعت فعالیت مدارس وجود ندارد، می‌توان در مدارس زمانی را به عنوان زنگ خوردن صبحانه در نظر گرفت و حدود ۱۵ دقیقه به دانش آموزان فرصت داد تا صبحانه مناسبی میل کنند.

نباید فراموش کرد که دانش آموزی که تا حدود ساعت ۱۵ در مدرسه فعالیت می‌کند، نیاز به تغذیه مناسبی دارد. به والدین توصیه می‌شود که برای بچه‌ها میان وعده مناسبی در نظر بگیرند تا دانش‌آموز در زنگ‌های تفریح از آن استفاده کند. خوردن میان وعده سالم سبب می‌شود که دانش آموزان تمرکز بیشتری داشته باشند و دروس مطرح شده در کلاس درس را بهتر یاد بگیرند. برای این مهم والدین می‌توانند برای دانش آموزان با استفاده از نان‌های تست صنعتی و سبوس‌دار لقمه‌های پنیر و گردو یا گوجه تهیه کنند. علاوه بر این لقمه‌های حلوا ارده، کره یا دام زمینی و تخم مرغ نیز گزینه‌های مناسبی هستند و در صورت نیاز به تنوع می‌توان از کره و عسل نیز استفاده کرد.

افزون بر این، به خانواده‌ها توصیه می‌شود که شرایطی ایجاد کنند که دانش آموزان تا قبل از خوردن ناهار مقداری نیز لبنیات مصرف کنند. برای نمونه، نوشیدن یک لیوان شیر در زنگ‌های تفریح گزینه مناسبی است.

البته بهتر است، دانش آموزان در زنگ‌های تفریح و هنگام میل کردن میان وعده از خوردن میوه نیز غافل نشوند. به همین دلیل توصیه می‌شود که والدین حتما از میوه نیز به عنوان میان وعده برای کودکان استفاده کنند. البته اگر کودکی لاغر است و وزن پایینی دارد، می‌تواند در میان وعده‌ها از آبمیوه طبیعی، میوه‌های خشک و مغزها نیز استفاده کند.

به والدین توصیه می‌شود که برای کودکانی که وزن بالایی دارند نیز در میان وعده سبزیجات، هویج، کرفس و کاهو در نظر بگیرند.

سال تحصیلی جدید تازه آغاز شده است. تلاش کنیم در این سال بحث تغذیه دانش آموزان را جدی‌تر بگیریم. زیرا بدون تغذیه مناسب و به‌موقع سطح تمرکز و یادگیری کودکان افت می‌کند.

کوروش جعفریان
استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران