گوناگون

اجرای پویش سراسری «کلیک امن» بامحوریت پیشگیری از کلاهبرداری‌های مالی

رئیس پلیس فتا فراجا از آغاز مرحله اطلاع‌رسانی و آمادگی برای اجرای پویش ملی «کلیک امن» خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فراجا، سردار وحید مجید با اشاره به اهمیت این پویش اظهار کرد: این پویش سراسری با هدف مقابله با کلاهبرداری‌های مالی در بستر فضای مجازی، از تاریخ ۴ تا ۱۰ مرداد و همزمان در سراسر کشور توسط پلیس فتا با همکاری حوزه‌های مختلف برگزار می‌شود. به گفته او، با توجه به تهدیدات سایبری و گسترش فعالیت‌های مجرمانه در پیامرسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی، خصوصاً در ایام نزدیک به اربعین حسینی و افزایش مبادلات مالی آنلاین، ضرورت آموزش، آگاهی‌بخشی و ارتقای سواد رسانه‌ای کاربران بیش از پیش احساس می‌شود.

این مقام انتظامی افزود: شعار این پویش، «خوب فکر کن، کلیک کن» تعیین شده و با همکاری دستگاه‌های فرهنگی، رسانه‌ای و آموزشی در سراسر کشور اجرا خواهد شد. تمرکز اصلی طرح، هشدارهای پیشگیرانه و آموزش همگانی در زمینه کلاهبرداری‌های اینترنتی است. وی ادامه داد: در قالب این پویش، محتواهای متنوع آموزشی شامل راهکارهای شناسایی سایت‌های فیشینگ، نکات امنیتی برداخت‌های اینترنتی، هشدار درباره اپلیکیشن‌های جعلی و روش‌های حفاظت از اطلاعات شخصی کاربران به صورت تصویری، ویدئویی و متنی آماده‌سازی و در اختیار عموم قرار می‌گیرد. رئیس پلیس فتا فراجا تأکید کرد: رعایت نکاتی همچون بررسی دقیق آدرس صفحات پرداخت اینترنتی، فعال‌سازی رمز دوم پویا، استفاده از متنابع معتبر و پرهیز از کلیک روی لینک‌های مشکوک می‌تواند نقش مؤثری در مصون ماندن از دام کلاهبردران اینترنتی داشته باشد.

در پایان، سردار مجید خاطر نشان کرد: سایت رسمی پلیس فتا به نشانی http://www.fata.gov.ir به عنوان مرجع ارائه آموزش‌ها، هشدارها و گزارش تخلفات سایبری در دسترس هموطنان است. کاربران می‌توانند در صورت مشاهده موارد مشکوک، از طریق سامانه فوریت‌های سایبری، با کارشناسان پلیس فتا ارتباط برقرار نمایند.

فعالیت ۷۰۰ هزار بازنشسته در آموزش و پرورش

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به حضور ۷۰۰ هزار بازنشسته در این وزارتخانه گفت: پیشکسوتان گنجینه‌های فکری آموزش و پرورش هستند و ضرورت دارد تا به این افراد خدمات قابل قبول ارائه شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی روز یکشنبه در نشست شورای راهبری تحول اداری ضمن معارفه مشاور امور بازنشستگان این وزارتخانه بر حضور شورای معاونان در این جلسه به دلیل ماهیت متفاوت آن تأکید کرد و افزود: حضور اعضای اصلی شورای معاونان در این جلسه سبب کارآمدی اقدامات خواهد شد. کاظمی خطاب به مشاور در امور بازنشستگان آموزش و پرورش تصریح کرد: پیشکسوتان گنجینه‌های فکری آموزش و پرورش هستند و کارآمدی آنها اگر بیشتر از ما نباشد کمتر از ما نیست و می‌خواهیم نشان کرد: انتظار می‌رود همایش‌های متعدد علمی و فرهنگی در این حوزه برگزار شود.

براساس این گزارش، در ابتدای این جلسه محمدصیدلو با حکم علیرضا کاظمی به عنوان مشاور وزیر آموزش و پرورش در امور بازنشستگان مصوب شد.

محصولی برای رفع عوارض واکسن کرونا تأیید نشده است

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو با اشاره به رواج ادعاهای نادرست در فضای مجازی، تأکید کرد: هیچ دارو، مکمل یا فرآورده طبیعی با عنوان رفع کننده عوارض واکسن کرونا مجوز سازمان غذا و دارو را ندارد و چنین محصولاتی فاقد پشتوانه علمی و ایمنی هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، نازیلا یوسفی اظهار کرد: واکسن‌ها مانند سایر داروها ممکن است دارای عوارضی خفیف و موقتی باشند که اغلب قابل پیش‌بینی هستند و عارضه جدی ایجاد نمی‌کنند. اما فرآورده‌هایی مانند قطره نمک شوسلر یا ترکیبات مشابه که با ادعای خنثی‌سازی عوارض واکسن کرونا عرضه می‌شوند، فاقد مستندات علمی و تاییدیه‌های ایمنی و اثربخشی هستند و ای با هشدار نسبت به مصرف این محصولات افزود: این ترکیبات معمولاً متشامحتویات و اثرات نامشخصی دارند و احتمال بروز عوارض ناخواسته یا بیماری‌های جدید از آن‌ها وجود دارد. مردم نباید فریب تبلیغات غیرعلمی را بخورند. به گفته وی، تبلیغ، توزیع و فروش چنین فرآورده‌هایی تخلف محسوب می‌شود و با عاملان برخورد قانونی خواهد شد.

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور تأکید کرد: تنها معیار پذیرش یک محصول، بررسی‌های تخصصی و مجوز رسمی سازمان غذا و دارو است و سایر ادعاها فاقد اعتبار هستند. یوسفی از مردم خواست در صورت مشاهده تخلف، مراتب را از طریق سامانه ۱۹۰ یا مراکز گشت‌های رسمی سازمان غذا و دارو گزارش کنند تا پیگیری‌های لازم انجام شود.

تغذیه مناسب، سدی در برابر آسیب‌های اشعه ماوراء بنفش

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: با رعایت نکات تغذیه‌ای ساده و مصرف مواد غذایی خاص، می‌توان بدن را در برابر اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش محافظت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، اشعه ماوراء بنفش که از نور خورشید ساطع می‌شود، می‌تواند با تولید رادیکال‌های آزاد و تخریب ترکیبات مهم بدن، به سلامت سلول‌ها آسیب بزند. در این راستا، خوردن غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین C، ویتامین E و کاروتنوئیدها می‌تواند در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV نقش محافظتی داشته باشد. همچنین، ترکیبات پلی‌فنولی موجود در چای، قهوه، انواع توت، پیاز، سیر و انار با کاهش التهاب و کمک به ترمیم DNA، به سلامت پوست کمک می‌کنند. از سوی دیگر، توصیه می‌شود مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ افزایش و امگا ۶ کاهش یابد. این تغییر می‌تواند پاسخ سیستم ایمنی به اشعه UV را بهبود دهد و از آسیب‌های پوستی جلوگیری کند. در عین حال نیز مصرف غذاهای تازه و کم‌فرآوری شده به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی بر استفاده از مواد غذایی صنعتی و پر فرآوری ارجحیت دارد.

زنان و خانواده

بسته ملی حمایت روانی از کودکان در شرایط بحران طراحی می‌شود

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: تدوین یک بسته تخصصی با هدف بازیابی و رشد روانی کودکان و نوجوانان در پی تجاوز رژیم صهیونیستی به خاک ایران و آثار روانی ناشی از آن، در دستور کار قرار گرفت و این بسته با تمرکز بر اختلال استرسی پس از سانحه طراحی خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت ریاست جمهوری در امور زنان و خانواده، زهرا بهروزآذر در دیدار با مدیرعامل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، با قدردانی از فعالیت‌های این نهاد در دوران جنگ ۱۲ روزه، بر لزوم توجه به روان کودکان و نوجوانان در بحران‌های ملی و تدوین و اجرای بسته‌های ویژه برای حمایت روانی از کودکان به‌عنوان اقدامی فوری، علمی و آینده‌محور با تکیه بر درمان‌های گروهی، بازی‌درمانی، هنردرمانی، روایت‌درمانی و فعالیت‌های مشارکتی تأکید کرد.

به گفته بهروزآذر، کودکانی که در معرض صدای انفجار، تصاویر خشن و تجربه ناامنی قرار گرفته‌اند، نیازمند حمایت روانی فوری هستند. این حمایت نه‌تنها برای محافظت روان آنها بلکه برای بازسازی حس امنیت، همدلی و انسجام اجتماعی ضروری است.

معاون رئیس‌جمهور با اشاره به تحولات اجتماعی و ساختار خانواده در دهه‌های اخیر، از کاهش فرصت‌های تعامل میان‌نسلی، فشارهای روانی خانواده‌ها و خلأ آموزش مدارگری در کشور انتقاد کرد و گفت: اکنون که یکی از اولویت‌های جدی سیاست‌گذاری در حوزه خانواده، فرزندآوری است؛ باید پیش‌نیازهای تربیتی و روانی آن نیز تأمین شود. امروز بیش از هر زمان، نیازمند بازتعریف مأموریت نهادهایی مانند کانون پرورش فکری هستیم تا خانواده‌ها را در مسیر تربیت فرزند یاری کنند.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده با تأکید بر لزوم تشکیل میز مشترک همکاری با کانون پرورش فکری، بر ظرفیت‌های زیرساختی کانون به عنوان به یکی از محورهای عملیاتی دولت در سیاست‌گذاری خانواده‌محور تاکید کرد و گفت: از دل این مراکز فرهنگی می‌توان کانون‌های زنده‌ای از رشد، گفت‌وگو، و سفر والدگری دست پیدا کرد.

وی ادامه داد: در همین راستا، مراکز ثابت و سیار کانون پرورش فکری در سراسر کشور به‌عنوان پایگاه اجرای این برنامه انتخاب شده‌اند. این مراکز به محیط‌هایی تعاملی برای گفت‌وگو، درمان، و رشد تبدیل خواهند شد. تا کودکان - چه آنان که مستقیم آسیب دیده‌اند و چه آن‌ها که از تبعات غیرمستقیم رنج می‌برند (مانند مهاجرت موقت یا اضطراب ناشی از بحران) - امکان ترمیم و توان‌یابی داشته‌باشند.

بهروزآذر اظهار کرد: در همین چارچوب، گسترش مخاطب کانون از کودک و نوجوان به والدین یکی از راهبردهای کلان دولت چهاردهم معرفی شد. برنامه‌هایی مانند راه‌اندازی باشگاه‌های والدین بر اساس گروه‌سنی فرزندان، آموزش‌های مهارت‌محور، جلسات گفت‌وگوی گروهی و حمایت روانی از والدین در دستور کار قرار گرفته است. این گام، پاسخی ساختاری به نیازهای تربیتی جامعه امروز و تلاشی برای بازسازی پیوندهای درون‌خانوادگی و تقویت نقش عاملیت خانواده در تربیت نسل آینده محسوب می‌شود.

براساس این گزارش، در این نشست اقدامات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در ایام جنگ تحمیلی رژیم صهیونیستی مطرح شد و اقداماتی از جمله در دسترس قرار دادن ۷۰۰ عنوان کتاب به صورت رایگان در سکوها، عرضه ۱۱۰ عنوان فیلم و پویانمایی تولیدات کانون، اجرای ۵۰ تئاتر و نمایش فیلم باغ کیاوش در صدا وسیما از جمله برنامه‌های این ایام بود.

وزیر بهداشت مداخله فوری جامعه جهانی برای نجات غیرنظامیان در غزه را خواستار شد

وزیر بهداشت: درمان و آموزش پزشکی جمهوری اسلامی ایران با صدور نامه‌ای فوری خطاب به نهادهای بین‌المللی، خواستار مداخله بشردوستانه، قاطع و هماهنگ، برای توقف فجایع انسانی در نوار غزه شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بیدا محمدرضا ظفرقندی در این نامه با ابراز تأسف شدید نسبت به وضعیت فاجعه‌بار حاکم بر غزه، تأکید کرد: گستره و هدف این ویرانی که بر جمعیت غیرنظامی، به‌ویژه کودکان و زنان، وارد شده از آستانه بحران بشردوستانه فراتر رفته است.

وزیر بهداشت با اشاره به فروپاشی نظام سلامت عمومی در غزه، این وضعیت را «ویران‌سازی عامدانه اصل حیات بشری» توصیف کرد و از جامعه جهانی خواست در برابر آنچه «مجازات جمعی، پاکسازی قومی و نسل‌کشی در حال وقوع» خوانده، واکنشی فوری و مؤثر نشان دهند.

ظفرقندی در بخش‌هایی از این نامه، به شرایط بسیار دشوار و دردناک مردم غیرنظامی غزه پرداخت و تصریح کرد: نوزادان بسیاری به دلیل سوءتغذیه شدید و کم‌آبی در آغوش مادران خود جان می‌سپارند و بر اساس آمار، بیش از ۳۲ درصد از کودکان زیر دو سال دچار سوءتغذیه حادشده‌اند که این وضعیت سریع‌ترین روند بروز قحطی در تاریخ ثبت‌شده تاکنون را نشان می‌دهد.

وی به رنج بی‌پایان زنان در محاصره اشاره کرد و افزود: مادران ناچارند در مراکز درمانی بمبارانشده، بدون بیهوشی، برق یا حتی آب، مردمزایی و سقط‌جنین را تاب بیاورند همچنین زنان بسیاری به دلیل کم‌خونی و سوءتغذیه قادر به شیردهی نیستند و نظاره‌گر مرگ تدریجی نوزادان خود هستند.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به قحطی به‌کار رفته به‌عنوان سلاح جنگ، گفت: خانواده‌ها برای زنده‌ماندن ناگزیر به تغذیه از علف، خوراک دام و دیگر مواد غیرخوراکی شده‌اند. این در حالی است که کمک‌های بشردوستانه به‌صورت عمدی مسدود یا نابود می‌شود و شمار مرگ‌ومیرهای ناشی از گرسنگی از صدها مورد تأییدشده فراتر رفته است.

وزیر بهداشت در ادامه این نامه، ضمن محکوم‌کردن فاجعه‌بار اقدامات رژیم اشغالگر صهیونیستی، خواستار مجموعه‌ای از اقدامات فوری جامعه جهانی از جمله این اقدامات، استقرار بیمارستان‌های صحرایی و تیم‌های رسیدگی به بحران تغذیه با همکاری شرکای بین‌المللی، تسهیل پروازهای بشردوستانه سازمان ملل متحد برای انتقال مواد غذایی درمانی ویژه نوزادان، تصویب و اجرای قطعنامه‌های الزام‌آور از سوی سازمان همکاری اسلامی برای رفع محاصره غذایی، دارویی و تجهیزاتی و اختصاص منابع مالی و لجستیکی اضطراری طی ۴۸ ساعت آینده برای اجرای مداخلات حیاتی شد.

وزیر بهداشت تأکید کرد: هر ساعت تعلل، جان‌های بی‌گناه را می‌گیرد و هر روز درنگ، کودکی دیگر را در خاک دفن می‌کند.

ظفرقندی یادآور شد: این نامه صرفاً یک درخواست نیست، بلکه وظیفه‌ای انسانی، اخلاقی و حرفه‌ای است که وجدان انسانیت و قوانین بین‌المللی بر دوش همه انسان‌های مسئول گذاشته‌اند.

وزیر بهداشت تاکید کرد: باید پاسخ دهیم نه به‌عنوان سیاست‌مدارانی مقید به مصلحت، بلکه به‌عنوان پزشک و انسان‌هایی که برای صیانت از امانت مقدس جان انسان‌ها گماشته‌شده‌اند.

روزنه

یک عامل مهم چاقی شکمیِ در زنان میانسال

در حالی که علائمی چون گرگرفتگی و تعریق شبانه معمولاً در گفتگوهای مرتبط با یائسگی مطرح می‌شوند، افزایش وزن نیز پدیده‌ای بسیار شایع است که بسیاری از زنان با آن مواجه می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از نشریه یوگ، متخصصان می‌گویند نشانه‌های این افزایش وزن معمولاً در ناحیه شکم ظاهر می‌شود.

در بروز این پدیده مجموعه‌ای از عوامل نقش دارند که از جمله آن‌ها می‌توان به کاهش سطح استروژن اشاره کرد؛ هورمونی که با ورود به میانسالی به‌سرعت کاهش می‌یابد و می‌تواند توده عضلانی را کاهش دهد، اشتها را زیاد و سوخت‌وساز را مختل کند.

کاهش استروژن همچنین می‌تواند به مقاومت به انسولین منجر شود، یعنی بدن در متابولیسم قند خون مشکل پیدا می‌کند و قند به‌راحتی به چربی تبدیل می‌شود.

مهم‌تر اینکه اقجمن قلب آمریکا دوره یائسگی را زمان اوج‌گیری خطرات قلبی برای زنان می‌داند.

یکی از چالش‌ها در مقابله با اضافه‌وزن در این دوران، مقاومت بدن به رژیم‌های غذایی و ورزش‌های مرسوم است.

دکتر یمیتا کالدوگاها، متخصص غدد درون‌ریز و چاقی تأکید می‌کند هورمون‌ها تغییراتی ایجاد می‌کنند که کاهش وزن را دشوارتر می‌کند در چنین شرایطی، داروهای خانواده جلی‌پی‌-۱ مانند سماگلوتاید (با نام‌های تجاری اوزمپیک و ویگووی) و تیرزپاتید (مانجارو) می‌توانند کمک کننده باشند.

با این حال، برخی پزشکان در تجویز این داروها برای زنانی که شاخص توده بدنی طبیعی دارند یا افزایش وزنشان زیاد نیست، محتاط هستند آن‌ها هشدار می‌دهند که استفاده بی‌رویه از داروهای جی‌ال‌پی-۱ بی‌خطر نیست و باید عوارضی مانند تهوع، درد شکم و مشکلات گوارشی را هم در نظر گرفت.

این داروها نه تنها حساسیت به انسولین را بهبود و سرعت حرکت دستگاه گوارش را کاهش می‌دهند که حس سیری ایجاد می‌کنند، بلکه با گیرنده‌های استروژن در بدن نیز تعامل دارند. تغییرات هورمونی یائسگی ممکن است حس گرسنگی را بیشتر کند زیرا کاهش استروژن می‌تواند باعث به هم خوردن تعادل هورمون‌های گرسنگی مانند گرلین و لپتین شود.

مطالعات جدید نشان می‌دهند که ترکیب درمان هورمونی با داروهای جی‌ال‌پی-۱ می‌تواند نتایج بهتری داشته باشد. به عنوان مثال مطالعه‌ای از کلینیک مایو نشان داده است زنان یائسه دارای اضافه وزن که هر دو درمان را دریافت کرده‌اند حدود ۳۰ درصد بیشتر از کسانی که تنها سماگلوتاید مصرف می‌کردند، وزن کم کردند.

نهضت توسعه عدالت آموزشی فرصتی برای تحقق اهداف سند تحول و برنامه هفتم توسعه

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور به اشاره به حمایت ویژه رئیس دولت چهاردهم از آموزش و پرورش اشاره کرد و افزود: رئیس‌جمهور در طول یک‌سال گذشته آموزش و پرورش را به‌عنوان یکی از اولویت‌های اصلی دولت مورد توجه قرار دادهاند و همین امر، فرصتی بی‌نظیر برای دستیابی به اهداف سند تحول بنیادین و شاخص‌های برنامه هفتم توسعه فراهم کرده است.

معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه داد: در شرایط سخت، حتی در دوران جنگ تحمیلی ۱۲ روزه رژیم صهیونیستی و زیر آتش دشمن، پروژه‌های مدرسه‌سازی متوقف نشد. امروز نیز رئیس‌جمهور با جدیت پیگیر روند مدرسه‌سازی است و با تفویض اختیارات مؤثر به استانداران، ظرفیت‌های مناسبی برای تسریع در روند اجرایی نهضت فراهم آمده است که لازم است مدیران کل استان‌ها بخوبی از آن بهره ببرند.

هدف نهایی، حال خوب دانش آموزان و معلمان است

خان محمدی در جمع بندی پایانی این گردهمایی، با اشاره به دستاوردهای مهم این نشست و هم‌افزایی به وجود آمده در سازمان، تأکید کرد: فرهنگ کار تیمی در سازمان نوسازی مدارس به خوبی شکل گرفته که باید آن را حفظ و تقویت کنیم.

وی با تقدیر از رویکرد رئیس جمهور در ایجاد وفاق، همدلی و اولویت دادن به مسائل آموزش و پرورش، افزود: سبک مدیریتی رئیس جمهور در پیگیری مسائل آموزشی بسیار ارزشمند است و ما باید با تلاش مضاعف، خود را به استانداردهای مورد انتظار برسانیم.

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور اظهار کرد: جمع مدیران کل نوسازی مدارس یک مجموعه نخبگانی است که در کنار آن، جامعه خیرین مدرسه ساز به عنوان مهمترین شریک راهبردی آموزش و پرورش و تشکیلات قرارگاه جهادی عدالت تربیتی و نصیب آموزشی برابر که زاییده یک تفکر ناب است، وجود دارد.

معاون وزیر آموزش و پرورش در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به درگذشت ناصر قفلی، رئیس فقید جامعه خیرین مدرسه‌ساز کشور، گفت: در مراسمی که با حضور رئیس‌جمهور، وزرا و مسئولان ارشد کشور برگزار شد، شأن این انسان بزرگ به شایستگی پاس داشته شد، همچنین دوازدهمین دوره انتخابات هیأت‌مدیره جامعه خیرین با نظم بالا و کیفیتی کم‌نظیر برگزار شد و افراد امین، دغدغه‌مند و متعهدی به عنوان اعضای جدید انتخاب شدند.

خان محمدی با تأکید بر اهمیت جذب اعتبارات و تخصیص منابع به‌صورت شفاف و درست تصریح کرد: باید در فرآیند جذب اعتبارات دقت کافی داشته باشید، اگر نیت خالصانه حل مسائل دانش‌آموزان باشد، راه باز خواهد شد و خداوند نیز کمک خواهد کرد.

وی بر لزوم همکاری تیمی و بهره‌گیری از تجربیات یکدیگر تأکید کرد و افزود: هدف نهایی ما حال خوب معلمان و دانش‌آموزان در مدرسه است.

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور با اشاره به اقدامات انجام‌شده برای تأمین اعتبارات سهم گاز مدارس گفت: با پیگیری‌های مداوم، موفق به اخذ اعتبارات این ردیف در پایان سال شدیم.

وی تأکید کرد: در خصوص پروژه‌هایی که برای تأمین فضای تحصیلی دانش‌آموزان بسیار ضروری شود، همچنین موضوع کلاس‌های بالای ۳۵ نفر نیز با مدیران آموزش و پرورش صورتجلسه شود که بخشی از این مسأله با بازتخصیص فضا قابل حل است.

رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور در ادامه خواستار تطبیق دقیق آمار مدارس تحویلی، تجهیز کلاس‌ها به صندلی تک‌نفره، کتابخانه کیت‌های آموزشی، تجهیزات آزمایشگاهی و هوشمندسازی طبق استانداردهای تعریف‌شده شد و بر بازدید مستمر از پروژه‌ها و نظارت جدی بر پیمانکاران و کیفیت تجهیزات خریداری‌شده تأکید کرد.

گزارش نهایی طرح جایگزینی مدارس کانکسی تا هفته آینده، پیگیری موضوع مدارس سنگی با همکاری بنیاد علوی، استمرار در اجرای طرح شهید عجمیان، تدوین اطلس منابع مالی، پیگیری پویش انجمن اولیا و مربیان، نام‌گذاری مدارس به نام شهدای جنگ ۱۲ روزه و مستندسازی روند اجرایی نهضت و پروژه‌ها، رصد و تعامل بیشتر مدیران با مسئولان مردمی پروژه‌ها در شبکه شاد از دیگر نکات مورد تاکید رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور بود.

تازه های سلامت

آیا رژیم بدون گلوتن می‌تواند مفید باشد؟

برخی مطالعات نشان داده است که رژیم غذایی فاقد گلوتن می‌تواند به کاهش علائم اضطراب، افسردگی و مشکلات عصبی در افراد میتلا به سلیاک یا حساس به گلوتن کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، با این حال نتایج همه تحقیقات یکدست نیست و در برخی موارد، علائم روانی حتی پس از حذف گلوتن، ادامه یافته‌اند.

کارشناسان بخشی از این مشکل را هم ناشی از فشار روانی ناشی از کنترل‌های غذایی این بیماری مزمن (سلیاک) می‌دانند؛ چرا که پیروی از یک رژیم بدون گلوتن بسیار سخت است و خود می‌تواند منبع اضطراب باشد.

این در حالی است که پژوهش‌های فزاینده نشان می‌دهد مصرف نان، پاستا و محصولات دیگری که از غلات به دست می‌آیند، ممکن است باعث تشدید طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی مانند افسردگی، اضطراب و حتی اسکیزوفرنی شود.

متخصصان، مشکل اصلی را به گلوتن موجود در این محصولات نسبت می‌دهند؛ پروتئینی طبیعی که در گندم، جو و جاودار یافت می‌شود و به‌عنوان یک چسبنده عمل می‌کند. و به این محصولات در حالت پخته‌شده، ساختار و بافتی قابل جویدن می‌دهد.

گلوتن برای بیشتر افراد بی‌ضرر است، اما حساسیت به گلوتن در برخی دیگر، می‌تواند مجموعه‌ای از علائم ناخوشایند از جمله نفخ، اسهال، یبوست، خستگی، سردرد و درد مفاصل ایجاد کند. در موارد جدی‌تر، حساسیت به گلوتن می‌تواند به بیماری سلیاک تبدیل شود؛ یک اختلال خودایمنی که در آن بدن گلوتن را به‌عنوان یک مهاجم مضر ماندوبروس، شناسایی می‌کند و پاسخ ایمنی بدن به التهاب و آسیب به روده کوچک منجر می‌شود که آثار آن ممکن است فراتر از مشکل هضم غذا باشد.

دکتر «امران مایر»، متخصص گوارش و عصب‌شناس، توضیح می‌دهد: التهابی که در روده آغاز می‌شود، در روده باقی نمی‌ماند. این التهاب می‌تواند تاثیر مخربی بر مغز داشته باشد. در واقع وقتی سلول‌های ایمنی فعال می‌شوند، سیستم عصبی واگ شروع به ارسال سیگنالی به مغز می‌کند که می‌تواند به خستگی و رفتارهای شبیه افسردگی منجر شود. این مسئله در کودکان ممکن است به صورت تحریک‌پذیری یا علائم اختلال بیش‌فعالی و کم‌توجهی (ADHD) ظاهر شود، اما در بزرگسالان، احتمال دارد به شکل مه‌ذهنی، اختلالات خلقی یا مشکلات روانی جدی‌تری بروز کند.

برای مثال، در حالی که حدود ۸ درصد جمعیت جهان در مقطعی از زندگی به اختلال افسردگی عمده مبتلا می‌شوند، پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد میتلا به بیماری سلیاک آسیب‌پذیرترند و برخی مطالعات نرخ ابتلای این افراد به افسردگی را تا ۳۰ درصد هم گزارش کرده‌اند.

بیماری سلیاک یا بیشتر شدن خطر اضطراب، اختلال حمله عصبی و حتی اسکیزوفرنی هم مرتبط است. حتی این مطالعه نشان داده است که افراد میتلا به سلیاک سه برابر بیشتر از افراد فاقد این بیماری در معرض ابتلا به اسکیزوفرنی هستند.

تحقیقات نشان داده که گلوتن فراتر از ایجاد التهاب در روده، با آسیب به دیواره روده هم ممکن است به بروز این مشکلات روانی کمک کند. زیرا این آسیب می‌تواند جذب مواد مغذی حیاتی برای عملکرد مغز از جمله ویتامین‌های گروه ب، آهن، ویتامین دی، منیزیم و روی را مختل کند. کمبود هر یک از این مواد می‌تواند به علائم روانی گوناگونی منجر شود.

متخصصان همچنین متوجه شدند که در افراد میتلا به اسکیزوفرنی، اغلب سطح بالایی از آنتی‌بادی‌های مرتبط با حساسیت به گلوتن وجود دارند که احتمال وجود ارتباط میان این دو را تقویت می‌کند. این آنتی‌بادی‌ها حتی می‌توانند از جفت عبور کنند و مطالعات نشان داده‌اند که احتمال بروز روان‌پریشی در فرزندانی که سطح این آنتی‌بادی‌ها در بدن مادرانشان بالاست، بیشتر است.

پروفسور «دیانا آل کلی»، استاد روان‌پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند که ۱۵ سال گذشته کارآزمایی‌های بالینی بسیاری در زمینه اسکیزوفرنی و بیماری‌های روانی انجام داده است، می‌گوید: ما هنوز همه چیز را نمی‌دانیم، اما این هم گامی دیگر در جهت پیوند دادن نقاط پنهان این دو بیماری است.