گوناگون

پیامک‌های قضایی فقط با سرشماره ADLIRAN ارسال می‌شوند

معاونت اجتماعی و پیشـــگیری از وقوع جرم قوه قضاییه نسبت به وقوع کلاهبرداری از طریق ارســـال پیامک با سیم‌کارت‌های شخصی به شهروندان هشدار داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم قوه قضاییه، متن پیامک هشدار قوه قضاییه در این باره به شرح زیر است: تمامی پیامک‌های ابلاغی از سامانه‌های قضایی، فقط با سرشـــماره ADLIRAN می‌باشد و هرگز برای ارسال آنها از شماره سیم‌کارت شخصی استفاده نمی‌شود. پیامک‌هایی که دارای لینک جهت پرداخت وجه می‌باشند، جعلی و با هدف کلاهبرداری است. با مرتکبین ارسال پیامک‌های جعلی برخورد قانونی خواهد شد.

ثبت ۱۹۳ مورد تب دنگی در کشور

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشـــت، از ابتلای ۱۹۳ نفر در کشور به بیماری تب دنگی خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، بابک عشـــرتی دربـــاره میزان افزایش آمار مبتلایان به تب دنگی در کشور گفت: از هفته گذشته که آمار حدود ۱۸۹ نفر بود تا این هفته ۴ نفر مبتلای جدید شناخته شده که نشان می‌دهد پشه آئدس فعالیت چشمگیری در هفته‌های اخیر نداشته است. وی افزود: تا زمانی که از شهرستان‌های کشور، بیمار گزارش نشـــود، آماری اضافه نمی‌شود، اما درباره مشاهده خود پشه ممکن است در برخی از استان‌ها فعالیت داشته باشد. عشرتی گفت: تاکنون هیچ استانی درگیر تب دنگی نشده و فقط شهرستان چابهار درگیر این بیماری است، البته در برخی از شهرستان‌ها، پشه آئدس صید شده، اما به صورت اســـتانی تا کنون شیوع پیدا نکرده است. وی با بیان اینکه گســـتره زیستگاه پشه آئدس افزایش یافته، افزود: تا چندین سال قبل مثلاً در فرانسه تنها در جنوب این کشور پشه آئدس وجود داشته اما هم اکنون همه این کشور را درگیر کرده است. معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با اشاره به تشکیل ستادی در وزارت کشور برای ساماندهی دستگاه‌های اجرایی در مقابله احتمالی با شیوع بیماری تب دنگی، گفت: با توجه به تجربه کرونا، وزارت بهداشت با هماهنگی موفق‌تر از دوران کرونا عمل کرده است. عشرتی افزود: گزش این پشه کشنده نیست و از ابتدای سال تاکنون فقط یک مورد فوتی داشتیم و از تعداد ۱۹۳ مورد مبتلا تقریباً بیش از ۱۳۰ نفر از خارج کشور مبتلا شده بودند.

شناسایی ۱۰۷۳ مدرسه کانکسی با جمعیت بیش از ۱۰ دانش‌آموز

رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور با بیان اینکه ۱۰۷۳ مدرسه کانکسی مستقل با جمعیت بالای ۱۰ دانش آموز در سراسر کشور شناسایی شده است گفت: ساماندهی فضاهای ناایمن و نامطلوب آموزشـــی و رسیدگی به آن‌ها یکی از رویکردهای مهم سازمان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، حمیدرضا خان‌محمدی با بیان اینکه ساماندهی مدارس کانکسی مستقل با اولویت جمعیت دانش آموزی بالای ۱۰ نفر جلوه درخشانی از مشارکت خیرین، دولت و بنیاد برکت است، گفت: ساماندهی مدارس کانکسی در طرح شهید پناهی مصداق روشنی از تحقق عدالت تربیتی مورد تاکید مقام معظم رهبری، مصرح در سند تحول بنیادین است که با همراهی خیرین و ستاد اجرایی فرمان امام هدف گذاری شده است. وی با بیان اینکه بهینه سازی و ساماندهی فضاها و زیرساخت‌ها با تاکید بر ایمن‌سازی مدارس از جمله سیاســـت‌های کلی ابلاغی مقام معظم رهبری در راستای ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش است افزود: سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور طرح دانش آموز شهید «رضا پناهی» را با محوریت ساماندهی مدارس کانکسی با جمعیت بالای ۱۰ دانش آموز در دستور کار قرار داده که مورد استقبال بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان حضرت امام(ره) و جمعی از خیرین مدرسه ساز قرار گرفته است. رئیس سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کشور با بیان اینکه ساماندهی فضاهای ناایمن و نامطلوب آموزشی و رسیدگی به آن‌ها یکی از رویکردهای مهم سازمان است، ادامه داد: بر همین اساس مدارس کانکسی به عنوان فضاهای نیازمند توجه ویژه مدنظر برنامه‌ریزان، مدیران و متخصصان مدرسه سازی کشور قرار گرفته است. خان محمدی با بیان اینکه ۱۰۷۳ مدرسه کانکسی مستقل با جمعیت بالای ۱۰ دانش آموز در سراسر کشور شناسایی شـــده که در پایش‌های تکمیلی با توجه به پیش‌بینی‌های صورت گرفته در خصوص تحصیل جمعیت دانش آموزی، مشخصه‌های محل استقرار و شرایط اقلیمی و طبیعی به ۱۰۰۵ فضای آموزشی کانکسی نیازمند ساماندهی با بیش از ۱۸۲۶ کلاس درس رسید و در اولویت قرار گرفت گفت: در اجرای این طرح مطابق تفاهم‌نامه‌ای که با بنیاد برکت ســـتاد اجرایی فرمان حضـــرت امام (ره) به امضا رســـید، بنا شد این بنیاد در ساماندهی مدارس کانکسی مشارکت ویژه داشته باشد که تاکنون به صورت منظم و طبق برنامه همکاری موثری داشته است.

وی با بیان اینکه تا کنون ۴۹۸ پروژه تکمیل شده است و ۵۰۵ طرح نیز در حال اجراست که عمده آنها مراحل پایانی عملیات اجرایی را طی می کند و به زودی تحویل آموزش و پرورش مناطق مختلف کشور خواهد شد عنوان کرد: عزم خود را جزم کرده‌ایم که مدارس کانکسی مستقل را با همکاری ستاد اجرایی فرمان امام (ره)، بنیاد برکت و مشارکت خیرین طبق هدف گذاری صورت گرفته ساماندهی کنیم

نتایج آزمون استخدامی مشاغل کیفیت‌بخشی شنبه اعلام می‌شود

آموزش و پرورش در اطلاعیه‌ای عنوان کرد: نتایج آزمون استخدامی مشاغل کیفیت‌بخشی سال ۱۴۰۳ روز شنبه(۷ مهر ۱۴۰۳) اعلام می‌شود

به گزارش پیام آشنا، در متن این اطلاعیه که پنج شنبه ۵ مهر ۱۴۰۳ در شبکه شاد منتشر شـــد، آمده است: به اطلاع داوطلبان معرفی شده به مرحله ارزیابی تکمیلی آزمون استخدامی مشاغل کیفیت بخشی سال ۱۴۰۳ وزارت آموزش وپرورش می رساند که با توجه به ضرورت صرف زمان بیشـــتر برای هماهنگی با نهادهای ذیربط در امرجذب و استخدام، نتایج نهایی آزمون آزمون استخدامی مشاغل کیفیت بخشی ســـال ۱۴۰۳ ، روز شنبه ۷ به بعد ازطریق درگاه مرکزآزمون جهاد دانشگاهی به نشانی: https://hrtc.ir/ اعلام خواهد شد.

بر اســـاس این گـــزارش، ثبت نام آزمون اســـتخدامی مشـــاغل کیفیت‌بخشـــی وزارت آموزش و پرورش از روز ۱۷ بهمن تا روز ۲۹ بهمن‌ماه ۱۴۰۲ انجام و این آزمون روز جمعه ۱۴ اردیبهشت برگزار شد. آزمون فوق در ۴ رشته شغلی مربی تربیت بدنی و سلامت، امور تربیتی و مشاوره، امور تربیتی و سبک زندگی و مشاور برگزار شد.

زنان و خانواده

خطرات فرهنگ رژیم غذایی روی سلامت روانی و جسمی زنان ایرانی

برای بسیاری از زنان، رژیم گرفتن به بخشی از زندگی آنها تبدیل شـــده، به طوری که نمی‌توانند زمانی را به یاد آورند که درگیر آن نبوده‌اند در حالی که می‌تواند خطراتی را برای سلامت روانی و جسمی آنها داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تلاش برای ایجاد تعادل بین خواسته‌های افراد خانواده، ملزومات محل کار یا مدرسه و تبلیغات شبکه‌های اجتماعی برای غذاخوردن به شیوه‌ای خاص، می‌تواند حفظ یک رژیم غذایی سالم را برای هر زنی دشوار کند. در جامعه امروزی، بسیاری از زنان اغلب مستعد نادیده‌گرفتن نیازهای غذایی خود هستند و برای داشتن اندام ایده‌آل سعی می‌کنند به یک رژیم غذایی شدید پایبند باشند که باعث کمبود موادمغذی حیاتی و احســـاس بدخلقی، گرسنگی و کمبود انرژی می‌شود.

در عین حال نیازهای خاص زنان نیز اغلب توسط تحقیقات رژیم غذایی نادیده گرفته می‌شوند. مطالعات تغذیه معمولا روی مردها که سطح هورمون آنها پایدارتر و قابل پیش‌بینی‌تر اســـت تکیه می‌کنند. بنابراین گاهی‌اوقات نتایج این قبیل تحقیقات برای زنان نامربوط یا حتی گمراه‌کننده هستند. همه این موارد می‌تواند باعث کمبود جدی در تغذیه روزانه زنان شـــود. وقتی به سلامتی، بدن و ذهن خود می‌نگرید، بدانید که این مسائل واقعاً منحصر به فرد است و رژیم غذایی یک اندازه برای همه مناسب نیست. هدف باید چیزی باشد که احساس خوبی در شما ایجاد کند و بدن را به خوبی تغذیه کند نه چیزی که فقط روی ترازو خوب به نظر برسد.

فرهنگ رژیم غذایی می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت روانی و جسمی زنان داشته باشد. بسیاری از زنان از دوران نوجوانی یا حتی کودکی شروع به رژیم گرفتن کرده‌اند، با این تصور که کاهش وزن به افزایش ارزش شخصی و رضایت از ظاهر منجر می‌شود. اما تجربیات آنها نشان می‌دهد که این مسیر اغلب به اضطراب، ناامیدی و حتی اختلالات خوردن منتهی می‌شـــود. رژیم‌ها معمولا موقتی هستند و اغلب به جای کاهش وزن پایدار، به بازگشت وزن و حتی افزایش آن منجر می‌شوند. برخی از زنان از رژیم‌های سختی مانند شمارش کالری، محدود کردن کربوهیدرات‌ها، و یا رژیم‌های خاصی مانند کتو استفاده کرده‌اند، اما بسیاری از آنها به این نتیجه رسیده‌اند که این رویکردها نه تنها به سلامت کمک نمی‌کنند، بلکه باعث آسیب به اعتماد به نفس و روابط اجتماعی‌شان نیز می‌شود. در نهایت، بسیاری از این زنان از رژیم گرفتن دست کشـــیده‌اند و به جای آن، بر روی تغذیه حسی و تمرکز بر سلامت عمومی بدنشان بدون توجه به وزن تمرکز کرده‌اند. روش‌های ســـالم‌تر برای رسیدن به سلامت و خوشبختی شامل گوش دادن به نیازهای بدن، خوردن به صورت حسی و پذیرش تنوع در فرم‌های بدنی است. این رویکردها به زنان کمک می‌کند تا رابطه بهتری با بدن و غذا داشته باشند و از فشارهای غیرواقعی فرهنگ رژیم غذایی دوری کنند.

خطر رژیم های غذایی نامناسب برای دختران بیشتر است

احمد عبادی کارشناس تغذیه در این زمینه می گوید: خطر رژیم های غذایی نامناســـب برای نوجوانان و جوانان دختر بیشتر است، دختران در این سنین نسبت به تصویر بدنی خود حساس ترند و برای اینکه در این گونه رژیم های غذایی محدودیت شـــدید در مصرف مواد غذایی دارند، حذف یک وعده غذایی موجب بروز انواع کمبوهای تغذیه‌ای مثل آهن، کلسیم، روی و کمبود ویتامین‌ها، اختلال در سرعت رشد، کوتاه قدی و... می‌شوند. وی ادامه می دهد: در نوجوانی بدن همچنان در حال رشد اســـت، عدم تامین نیازهای تغذیه ای موجب اختلال رشد، سوءتغذیه و در نهایت کوتاه قدی می‌شـــود. عبادی می‌افزاید: برخی از نوجوانان دختر در این ســـنین به علت حســـاس بودن به وزن بدن مصرف قرص های لاغری، روی می‌آورند، رژیم های غذایی سخت و بدون مشورت با متخصص تغذیه عوارض جانبی نامطلوبی نظیر تهوع، تحمل نکردن ســـرما، ریزش مو، مشکلات پوستی، سنگ کیسه صفرا و نامنظمی سیکل قاعدگی را به همراه دارد.

حذف چربی‌ها ممنوع

این کارشناس تغذیه تاکید می کند: رژیم های سخت غذایی روی قاعدگی دختران جوان تاثیر گذاشته و باعث بی‌نظمی آن می‌شـــود، در این گونه رژیم های غذایی معمولا مصرف چربی‌ها حذف می شـــوند در حالی که چربی ها مهمترین منبع تامین انرژی هستند و لازم است ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه از چربی‌ها تامین شـــود. وی می گوید: بنابراین حذف چربی ها اگر چه ممکن است در کوتاه مدت موجب لاغری شود ولی بروز کمبود ویتامین های محلول در چربی در دراز مدت مثل ویتامین های A، D، E، K مشـــکلات متعددی از جمله مشکلات پوست، مو، کاهش سرعت رشد و غیره را بدنبال دارد. عبادی اضافه می کند: رژیم‌های سخت و طولانی مدت باعث کمبود ویتامین ها و مشکلات جسمی جدی می‌شـــود اما در این میان نباید پیامدهای روحی را از یاد برد که در اکثر موارد نگران کننده و متاســـفانه شایع است، این افراد در اغلب موارد به جایی می‌رسند که از تغذیه دوری می کنند و در این شـــرایط لذت غذا خوردن، حس گرسنگی و سیری جای خود را به ترس‌های جدی می‌دهند که در طولانی مدت قابل تحمل نیست. وی می افزاید: ترس از شکســـت در پیروی از رژیم غذایی و اضافه وزن موجب اضطراب، فشارها و تنش های روحی، اختلالات عصبی و بی اشتهایی در دختران می‌شود.

مصرف زیاد مایعات باور غلط رژیم لاغری

وی تاکید می کند: رژیم های غذایی غلط که شامل مصرف زیاد مایعات اســـت به دلیل رقیق شدن خون و اختلالات الکترونیکی، کمبود شدید سدیم و کمبود پروتئین ایجاد می شود که با علائمی مانند حالت تهوع، گیجی، سرگیجه و در موارد شـــدید کما همراه است. وی اضافه می کند: در رژیم های غذایی ماهی، تخم مرغ، سبزیجات و دیگر غذاهای دریایی وجود ندارد و از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ بی بهره است سلامت قلب و عروق، چشم و عملکرد ذهنی به خطر می افتد.

کمبودی در واکسن آنفلوانزا وجود ندارد

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان این مهم که هیچ کمبودی در تامین واکسن آنفلوانزا نداریم و در حال حاضر هم نوع داخلی و هم نوع خارجی آن در بازار موجود است، درباره بازگشت دانشجویان و اساتید کنار گذاشته شده به عرصه علم و تحصیل نیز توضیحاتی را ارائه و تصریح کرد: طبق دستور رئیس جمهور باید در این خصوص بازبینی صورت گیرد و طبق سیاست های ابلاغی بار دیگر مورد بررسی قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وبدا، دکتر محمدرضا ظفرقندی در حاشـــیه همایش ملی درس آموخته های کرونا در دانشگاه علوم پزشکی ایران، در جمع خبرنگاران به سوالات آنان درباره بازگشت دانشجویان و اساتید به عرصه علم و تحصیل توضیحاتی را ارائه کرد.

ظفرقندی در پاســـخ به پرسشـــی در این‌باره که آیا اساتید کنار گذاشته شده نیز به دانشگاه برمی گردند یا خیر، تصریح کرد: طبق دستور رئیس جمهور باید هم درباره دانشـــجویان و هم اساتید محترم بازبینی صورت گیرد و طبق سیاســـت های ابلاغی بار دیگر مورد بررسی قرار گیرد.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تاکید کرد: معتقدیم هر فردی ممکن است در گذشته مسیری را طی کرده باشد اما این مصادف یا مترادف با محرومیت همیشگی تحصیلی وی نباشد، بنابراین اکنون باید پرونده آنان بازبینی شـــود که اگر اشتباهی صورت گرفته، تصحیح شـــده و به تحصیل بازگردند و این مسئله برای اساتید نیز صادق است.

انتصابات در وزارت بهداشـــت یک تا ۲ هفته آینده نهایی می‌شود

وی همچنین در ادامه به انتقاد خبرنگاران در خصوص طولانی شدن روند انتصابات در وزارت بهداشت نیز اینگونه پاســـخ داد: بدون شـــک در روند انتصابات مســـیرهای قانونی باید طی شود و کارها طبق روال در حال انجام است.

ظفرقندی به دستور رئیس جمهور برای راه اندازی کمیته انتصابات و تعیین شاخص ها اشاره و تاکید کرد: در نظر داریم تا انتصابات دفعی و شخصی نباشد بلکه طبق شـــاخص ها و بر اساس فراخوان صورت گیرد که افراد بر اســـاس آن نمره دهی می شوند و سپس استعلامات از مراجع قانونی اخذ می شود.

وزیر بهداشـــت، درمـــان و آموزش پزشـــکی اظهار امیدواری کرد که دیگر انتصابـــات در این وزارتخانه ظرف یک الی دو هفته آینده نهایی شود.

کمبودی در واکسن آنفلوانزا نداریم

ظفرقندی همچنین در مورد تزریق واکسن آنفلوانزا گفت: زمان طلایی تزریق این واکسن آغاز شده و سه تا چهار هفته آینده نیز زمان برای تزریق این واکسن باقی مانده اســـت و امیدواریم پاییز و زمستان همراه با سلامتی و تندرستی برای مردم شریف کشورمان داشته‌باشیم.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره برخی نگرانی‌ها درباره کمبود واکسن آنفلوانزا تاکید کرد: هیچ کمبودی در تامین واکسن آنفلوانزا نداریم و در حال حاضـــر هم نوع داخلی و هم نوع خارجی آن در بازار موجود اســـت بنابراین اگر در برخی نقاط کمبودی وجود دارد به دلیل عدم توزیع صحیح بوده است که باید نظارت دقیق تری صورت گیرد.

روزنه

فراموش کاری روزمره به معنای ابتلا به آلزایمر است؟

فوق تخصص مغـــز و اعصاب گفت: فراموش‌کاری بعضی مـــوارد همچـــون فراموش کـــردن مکان قرارگیری یک شی به‌دلیل استرس‌ها و دغدغه‌های روزمره به‌طور معمول گاهی اتفاق می‌افتد و ممکن است نشانه بیماری آلزایمر نباشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایمنا، ندا شیخی‌نیا با اشاره به علائم درگیر شدن افراد با بیماری آلزایمر اظهار کرد: فراموش کردن اتفاقات اخیر یا داشتن دشـــواری در به یاد آوردن آن‌ها، یکی از نخستین علائم بیماری آلزایمر محســـوب می‌شود و به‌طور معمول بیمار در ابتدا اتفاقات مربوط به گذشته را به یاد می‌آورد و بیشتر، مشکل در حافظه اخیر او دیده می‌شود.

وی با بیان اینکه ممکن اســـت افراد درگیر با این بیماری یک وعـــده غذایی را مصرف کنند، اما آن را به فراموشی بسپارند و مجدد غذا بخورند، افزود: نداشـــتن درک صحیحی از زمان و مکان، به‌طور معمول جزو مراحل ابتدایی درگیر شـــدن افراد با بیماری آلزایمر نیست، اما در سیر زمان و به تدریج اتفاق می‌افتد.

فـــوق تخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشـــگاه علوم‌پزشـــکی اصفهان با بیان اینکه با پیشرفت بیماری آلزایمر، در نهایت حافظه قدیم‌تر فرد نیز دچار اختلال می‌شود، تصریح کرد: به‌طور معمول در مراحل ابتدایی بیماری آلزایمر، گفتار فرد دچار مشکل نمی‌شود، اما در سیر بیماری، به تدریج بیمار دچار کاهش دایره لغات می‌شود، لغات را به خاطر نمی‌آورد و در نهایت این بیماری بر گفتار و تکلم‌بیمار تاثیر می‌گذارد.

شیخی‌نیا با اشاره به اینکه در مراحل پیشرفته‌تر بیماری آلزایمر روی بینایی فرد نیز تاثیر می‌گذارد، ادامـــه داد: فراموش‌کاری بعضـــی موارد همچون فراموش کردن مکان قرارگیری یک شـــی به‌دلیل اســـترس‌ها و دغدغه‌های روزمـــره به‌طور معمول اتفاق می‌افتد و ممکن است نشانه بیماری آلزایمر نباشد؛ در واقع بیماری که درگیر با آلزایمر می‌شود، از بیماری خود ناآگاه است و به‌دلایل دیگری ممکن است به پزشـــک مراجعه کند، اما برخی افراد که به‌دلیل افسردگی، اضطراب و نداشتن تمرکز ممکن است دچار فراموشی شوند، خود از این موضوع آگاه و ناراضی هستند.

وی گفت: ممکن است افرادی که به بیماری آلزایمر دچار می‌شوند تا پیش از آن، فردی اجتماعی بوده باشند و پس از درگیر شدن با این بیماری، علائمی از بی‌علاقگی نسبت به صحبت یا حضور در جمع را تجربه می‌کنند و بهداشت و آراستگی آن‌ها ممکن است تغییر کند، همچنین جابه‌جا گذاشتن وسایل و قرار دادن اشیا در مکان‌های دور از تصور از جمله دیگر علائم بیماری آلزایمر است.

فـــوق تخصص مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم‌پزشکی اصفهان اضافه کرد: اضطراب این افراد به‌طور غیرمعمول افزایش پیدا می‌کند و قرارهای جدید، شماره تماس دیگر افراد و اسامی همکاران خود را فراموش می‌کنند، همچنین گم کردن زمان و مکان از جمله دیگر علائم این بیماری محسوب می‌شـــود و این افراد ممکن است حتی مسیر هر روز خود را فراموش کنند.

ضرورت تهیه میان‌وعده سالم و مغذی برای تامین سلامتی دانش آموزان

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به خانواده‌ها توصیه کرد از میان‌وعده‌های ســـالم برای تغذیه دانش آموزان در ساعات مدرسه و خانه استفاده کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، احمد اسماعیل زاده، با تاکید بر تهیه میان وعده سالم و مغذی برای تامین سلامتی دانش آموزان، گفت: خوراکی‌هایی کـــه در کیف دانش آموزان به عنـــوان میان وعده مدرســـه برای زنگ تفریح می‌گذارید، بهتر است ترکیبی از انواع مواد پروتئینی، غلات کامل، میوه‌ها وسبزیجات باشند.

وی افـــزود: میوه ها و ســـبزیجات، یکی از انتخاب های مناسب برای میان وعده در مدرسه، محسوب می‌شوند که سرشـــار از ویتامین، آنتی اکسیدان و فیبر هستند و می‌توانند علاوه بر تامین بخشی از نیاز دانش آموزان به ویتامین‌هایی چون، ویتامین A، C، و ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی همچون پتاسیم، به تقویت سیســـتم ایمنی دانش آموزان کمک کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: خیار، گوجه فرنگی و کدو حلوایی نیز از گزینه‌های مناسب برای میان وعده هستند؛ خیار و گوجه را می توان به صورت ساندویچ سالم برای دانش آموز آماده کرد، منظور از ساندویچ سالم یعنی ســـاندویچ‌هایی که حاوی پنیر یا مغزیجات مانند گردو، پسته یا بادام و یا سبزی خوردن و کاهو، تخم مرغ، کتلت، انواع کوکو، فلافل‌های خانگی و یا الویه و همبرگر باشد.

وی گفت: بهتر است برای تهیه ساندویچ سالم از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده کنید و تا حد امکان از نان لواش و باگت‌های سفید برای ساندویچ استفاده نکنید. همچنین، از پنیر خامه ای به دلیل چربی بالا نیز استفاده نکنید.

وی با تاکید بر پرهیز از تهیه ساندویچ های سوسیس و کالباس، بیان کرد: یکی از مواد غذایی که این روزها بسیاری از کودکان و نوجوانان طرفدار آن هستند، کره بادام زمینی است که توصیه می شود مصرف این کره به هفته ای یک بار محدود شـــود، چراکه کره بادام زمینی کالری بالایی دارد و با توجه به کم تحرکی در کودکان، می تواند منجر به اضافه وزن و چاقی شود. باید متذکر شد که اگر کودکی دچار اضافه وزن و چاقی اســـت، باید کره بادام زمینی به ماهی یک بار محدود شود.

اســـماعیل زاده افزود: سمنو هم سرشار از ویتامین های گروه B اســـت و می تواند به تامین بخشـــی از نیازهـــای دانش آموزان کمک کند؛ کدو حلوایی به صورت بخارپز شـــده با کمی دارچین نیز گزینه خوبی برای میان وعده دانش آموزان است. با توجه به اینکه فصل سرما فرا خواهد رسید و میزان ابتلای به آنفلوآنزاهای فصلی و سرماخوردگی تشدید می‌شود، مصرف منابع غنـــی از ویتامین A و C مانند کدو حلوایی، پرتقال، نارنگی، هویج، خرمالو، انار و موز، به پیشگیری از ابتلا به بیماری های فصلی کمک می‌کنند. بنابراین سعی کنید از این مواد غذایی هر روز برای میان وعده فرزندتان استفاده کنید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: همچنین بهتر است از شیرهای ساده به جای شیرهای طعم‌دار، ماءالشعیر و نوشابه به دلیل میزان قند بالا و به جای کیک و بیسکویت‌ها به خصوص کرم دار، از بیسکویت‌های سبوس دار استفاده‌شود.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

باور کن که چیزی به نام رنج عظیم، تاسف عظیم و یا خاطره ی عظیم وجود ندارد. همه چیز فراموش میشود، حتی یك عشق بزرگ. این همان چیزی ست که زندگی را تاسف بار و در عین حال شگفت انگیز کرده است

آلبر کامو

تازه های سلامت

افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف گوشت قرمز فرآوری شده

مطالعه روی دو میلیون نفر نشان می‌دهد که مصرف گوشت قرمز فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تجزیه و تحلیل داده‌های ۱.۹۷ میلیون شرکت‌کننده در یک مطالعه نشان می‌دهد مصرف گوشت، به ویژه مصرف گوشت قرمز فرآوری شده و گوشت قرمز فرآوری نشده، با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است.

تولید جهانی گوشت در دهه‌های اخیر به سرعت افزایش یافته است و مصرف گوشت از میزان توصیه شده در راهنماهای غذایی در بسیاری از کشورها فراتر رفته است. تحقیقات قبلی نشان می‌داد که مصرف بیشتر گوشـــت قرمز فرآوری شده و گوشت قرمز فرآوری نشده با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط اســـت، اما نتایج متغیر و قطعی نبوده است. گوشت طیور مانند مرغ، بوقلمون یا اردک اغلب به عنوان جایگزینی برای گوشت فرآوری شده یا گوشت قرمز فرآوری نشده در نظر گرفته می‌شود، اما مطالعات کمتری ارتباط بین مصرف گوشت طیور و دیابت نوع ۲ را بررسی کرده است.

برای تعیین ارتباط بین مصرف گوشت فرآوری شده، گوشت قرمز فرآوری نشده و گوشـــت طیور و دیابت نوع ۲، گروهی به رهبری محققان دانشگاه کمبریج از پروژه جهانی InterConnect برای تجزیه و تحلیل داده‌های ۳۱ گروه مطالعاتی در ۲۰ کشور استفاده کردند. تجزیه و تحلیل گسترده آنها عواملی مانند سن، جنسیت، رفتارهای مرتبط با ســـلامت، دریافت انرژی و شاخص توده بدن را در نظر گرفت.

محققان دریافتند که مصرف مرتب ۵۰ گرم گوشت فرآوری شده در روز (معادل ۲ برش ژامبون) با ۱۵ درصد خطر بیشـــتر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ۱۰ ســـال آینده مرتبط است. مصرف ۱۰۰ گرم گوشت قرمز فرآوری نشده در روز (معادل یک استیک کوچک) با ۱۰ درصد خطر بیشتر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط بود. مصرف مرتب ۱۰۰ گرم گوشت طیور در روز با هشت درصد خطر بیشتر همراه بود، اما زمانی که تجزیه و تحلیل‌های بیشتر برای بررسی یافته‌ها در سناریوهای مختلف انجام شد، ارتباط مصرف طیور ضعیف‌تر شد؛ در حالی که ارتباط خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با مصرف گوشت قرمز فرآوری شده و فرآوری نشده باقی ماند.

نتایج این مطالعه از توصیه‌ها برای محدود کردن مصرف گوشـــت فرآوری شده و گوشت قرمز فرآوری نشده در جامعه برای کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ حمایت می‌کند. در حالی که یافته‌های این مطالعه نسبت به اطلاعات قبلی در دسترس، شواهد جامع‌تری را در مورد ارتباط بین مصرف گوشت طیور و دیابت نوع ۲ ارائه می‌دهد، با اینحال این ارتباط قطعی نیست و نیاز به بررسی بیشتر دارد.