

برگزاری کارگاه آموزشی «ید کافی، هوش عالی» به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب و با همکاری شبکه بهداشت و درمان شهرستان بناب

کارگاه آموزشی «ید کافی، هوش عالی» به همت مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب و با همکاری شبکه بهداشت و درمان شهرستان بناب، در راستای ارتقای دانش و آگاهی دانشجویان و کارکنان دانشگاه بناب نسبت به اهمیت مصرف ید و تأثیر آن بر سلامت ذهن و عملکرد شناختی، روز یکشنبه مورخ ۲۵ آبان ماه ۱۴۰۴ از ساعت ۱۴:۰۰ تا ۱۶:۰۰ در سالن پروفسور هشترودی دانشگاه بناب برگزار گردید. این کارگاه توسط سرکار خانم شادی خدایاری، کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان بناب ارائه شد و در آن، ۳۴ نفر از دانشجویان دانشگاه حضور داشتند. با توجه به اهمیت موضوع و حساسیت علمی مباحث، کارگاه در فضایی کاملاً تخصصی و تعاملی برگزار شد و تمامی شرکت‌کنندگان با مشارکت فعال خود در مباحث ارائه‌شده، زمینه‌ای علمی و کاربردی را فراهم کردند. مباحث مطرح‌شده در این کارگاه شامل اهمیت ید در سلامت مغز و رشد شناختی، عوارض کمبود ید در گروه‌های سنی مختلف، روش‌های تأمین ید از منابع غذایی و مکمل‌ها و نقش ید در افزایش تمرکز و کارایی ذهنی بود. ارائه مطالب علمی با استناد به منابع معتبر و همراه با تصاویر و نمودارهای آموزشی، موجب شد شرکت‌کنندگان ضمن کسب اطلاعات مفید، دیدگاه‌های عملی برای مدیریت تغذیه و سلامت ذهن خود کسب کنند. بازخورد دریافت‌شده از شرکت‌کنندگان نشان‌دهنده رضایت بالا، افزایش آگاهی و انگیزه برای رعایت توصیه‌های تغذیه‌ای مرتبط با ید بود و تأکید آنان بر لزوم برگزاری چنین برنامه‌های آموزشی به‌صورت مستمر، نشان از اهمیت موضوع داشت. با توجه به نتیجه مثبت کارگاه و مشارکت فعال دانشجویان و کارکنان، مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی دانشگاه بناب و شبکه بهداشت و درمان شهرستان بناب، آمادگی خود را جهت برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های مشابه با محوریت سلامت شناختی و تغذیه اعلام می‌دارند تا اثرات بلندمدت و پایدار بر ارتقای سلامت ذهنی و عملکرد هوشی جامعه دانشگاهی حاصل شود. این اقدام گامی مؤثر در راستای توسعه فرهنگ سلامت، ارتقای دانش تغذیه‌ای و بهبود کیفیت زندگی دانشجویان دانشگاه قلمداد می‌گردد و مستندات آن جهت اطلاع و بررسی به وزارت متبوع ارسال می‌گردد.