info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۷۷
چهارشنبه ۱۸/ آبان /۱۴۰۱
۱۴ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
09 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فرد ۲۴

امروز با حافظ

به کوی میکده هر سالکی که ره دانست
دری دگر زدن اندیشه تَبَه دانست
زمانه افسر رندی نداد جز به کسی
که سرفرازیِ عالم در این کُلَه دانست

خواجه

اگر چه تنها باشد همه جهان با اوست
و گرچه با او باشد همه جهان تنهاست

عنصری

فال روز

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۰	۰۶:۳۶	۱۱:۵۰	۱۷:۰۲	۱۷:۲۱

برگه

کسی که ندای درونی خود را می‌شنود، نیازی نیست که به سخنان بیرون گوش فرا دهد.

مولانا جلال‌الدین بلخی

قابل توجه

چرا فرزندم علاقه‌ای به درس‌خواندن ندارد؟

سال تحصیلی که شروع می‌شود، درصد عده‌ای از والدین هم آغاز می‌شود. گاهی درس‌خواندن برای برخی دانش‌آموزان به عقابی تبدیل می‌شود و والدین را نگران می‌کند. آنها راه‌های مختلف را برای علاقه‌مند کردن فرزندشان به درس‌خواندن امتحان می‌کنند؛ بچه‌ها را تشویق می‌کنند جایزه می‌گیرند، تهدیدشان می‌کنند و از امتیازاتی محروم‌شان می‌کنند و گاهی از مشاوران تحصیلی و روانشناسان کمک می‌گیرند تا بتوانند این دانش‌آموزان را به درس‌خواندن وادارند. گاهی هم درس‌خواندن، در سال‌های ابتدایی تحصیل جذاب است اما هر چه می‌گذرد با افت تحصیلی برخی دانش‌آموزان روبه‌رو می‌شویم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مشهری، فرحناز کیان‌ارثی، روانشناس و مشاور درباره دلایل افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌گوید: بی‌علاقه‌شدن دانش‌آموزان به درس‌خواندن و افت تحصیلی دلایل زیادی دارد. این موضوع علاوه بر سنگین‌ترشدن موضوعات درسی در مقاطع بالاتر به عوامل دیگری هم بستگی دارد. گاهی پدر و مادرها به اشتباه فکر می‌کنند اگر فرزندشان نمره‌هایش پایین‌تر از حدی می‌شود دچار افت تحصیلی شده و باید کاری کنند که نمره‌های او دوباره مانند قبل شود. درصورتی که افت تحصیلی یعنی دانش‌آموز به طرز معناداری از حد طبیعی توانایی‌های خود پایین‌تر برود.

عوامل بیرونی

به گفته کیان‌ارثی، تفاوت‌های ناچیز در نمره و کارایی دانش‌آموز، افت تحصیلی به حساب نمی‌آید یکی از معیارها برای تشخیص افت تحصیلی درنظرگرفتن هوش دانش‌آموز است؛ یعنی اگر نمره هوش استاندارد کودک و نمره‌های درسی او فاصله زیادی از هم نداشته باشند، نشان‌دهنده آن است که او متناسب با توانایی‌های خود عمل می‌کند ولی اگر فاصله زیادی بین این دو وجود داشته باشد یعنی دانش‌آموز پایین‌تر از حدی که از او انتظار می‌رود عمل می‌کند.

این روانشناس می‌گوید: گاهی تغییرات تحصیلی نباید باعث نگرانی بیش از حد والدین شود اما در مواردی هم باید مورد توجه و بررسی قرار گیرد: اگرسطح درسی دانش‌آموزی در یک مقطع تحصیلی بسیار پایین‌تر از حد معمول شود، ماندن قبل به درس‌خواندن و مدرسه رفتن علاقه‌های شان ندهد و یا دچار اضطراب تحصیلی شود و- چون ممکن است عواملی روح و روان دانش‌آموز را تهدید کند و او نتواند دربرابرش مستقیما صحبت کند. معمولا این مواردزمانی اتفاق می‌افتد که تغییراتی در محیط بیرونی دانش‌آموز به‌وجود آمده باشد؛ یعنی هنگامی که از یک مقطع تحصیلی به مقطع تحصیلی بالاتری می‌رود یا تغییرات و مشکلاتی در خانواده او به‌وجود می‌آید. مثلا والدین‌اش از هم جدا می‌شوند، یکی از اعضای خانواده که به کودک نزدیک بوده سفر می‌کند، عزیزی را از دست می‌دهد یا مجبور به تغییر مدرسه‌اش می‌شود و...

سختگیری‌های والدین

کیان‌ارثی می‌گوید که بعضی والدین ملاک‌هایی که برای عملکرد تحصیلی فرزند خود در نظر می‌گیرند بسیار سختگیرانه است. در واقع آنها فکر می‌کنند با این روش فرزندشان بهتر درس می‌خواند و عملکرد خوبی هم خواهد داشت: در صورتی که سختگیری‌های بیش از حد هیچ‌گاه باعث علاقه بیشتر کودک به درس‌خواندن و تشویق او به تلاش بیشتر نخواهد شد. به علاوه گاهی والدین کوچک‌ترین کاهش در نمرات تحصیلی فرزندشان را به‌عنوان افت تحصیلی درنظر می‌گیرند و مدام او را شماتت می‌کنند. در صورتی که باید توجه داشته باشند قطعا مشکلی متوجه فرزندشان نیست. چون گاهی انتظارات بیش از حد خود آنهاست که باعث بی‌علاقه‌شدن کودک به درس‌خواندن خواهد شد. به گفته این روانشناس وقتی پدر و مادرها این چنین با فرزندشان رفتار می‌کنند، آنها نیز به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند تحت هیچ شرایطی، والدین خود را راضی نگه دارند یا توسط آنها تشویق شوند. در چنین شرایطی، احتمال افت تحصیلی‌شان بیشتر خواهد شد؛ به‌خصوص اگر این‌گونه رفتارهای والدین با تغییرات دیگری مانند تغییر مقطع تحصیلی همزمان شود.

کانون خانواده

کیان‌ارثی می‌گوید: بعضی والدین نمی‌دانند وقتی همه توجه خود را معطوف به درس‌خواندن فرزندان‌شان می‌کنند در واقع آنها را از این کار زده می‌کنند. چون کودکان باید یاد بگیرند به همه جوانب مهم زندگی خود توجه نشان دهند: نه فقط درس‌خواندن. آنها علاوه بر درس‌خواندن نیاز به تفریح و لذت‌بردن از زندگی، ورزش، پژوهش‌ها و مطالعات غیردرسی، رفت‌وآمد اجتماعی و خانوادگی و- نیز دارند. او می‌گوید: افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌تواند به‌خصوصیات و مشکلات خودآنها مربوط شود مثلا بعضی از کودکان به دلایل مختلف نمی‌توانند تمرکز لازم را برای فراگیری داشته باشند. بنابراین طبیعی است نتوانند کارایی و موفقیت لازم را نیز به‌دست آورند. والدین باید توجه داشته باشند مشکلات مربوط به تمرکز حواس بسیار مهم است و عوامل زیادی ازجمله مسائل خانوادگی، عاطفی، بهره هوشی، تنش‌های محیطی، نحوه آموزش و مشکلات یادگیری در آن دخیل هستند. به‌طور مثال هنگامی که دانش‌آموز در خانواده‌ای پرتنش زندگی کند و مشکلات زیادی داشته باشد طبیعی است یادگیری او نیز با مشکل مواجه خواهد شد چون نمی‌تواند تمرکز کافی داشته باشد.

تغییرات دوران بلوغ

به گفته این روانشناس، افت تحصیلی دانش‌آموزان گاهی همزمان با بلوغ نوجوانان به‌وجود می‌آید چون تغییرات دوران بلوغ در این زمینه نقش زیادی دارند. گاهی نیز دوستی با بعضی افراد باعث افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود و توجه و دقت آنها را به درس و مطالعه و انجام تکالیف‌شان کمتر می‌کند. البته با سنگین‌ترشدن مباحث درسی نیز دانش‌آموزان اضطراب و نگرانی بیشتری را تجربه می‌کنند که می‌تواند باعث افت تحصیلی آنها شود. کیان ارثی می‌گوید: وقتی والدین بیش از حد به فرزند خود فشار بیاورند او از درس‌خواندن بیشتر فاصله می‌گیرد. نظام آموزشی، نحوه تغییر نوع آموزش، مواجهه با سنگینی دروس در مقاطع مختلف تحصیلی، روش تدریس مربیان و معلمان و رفتار والدین نیز در کیفیت استرس و نگرانی دانش‌آموزان و میزان علاقه‌مندی آنها اهمیت زیادی دارد. نحوه آزمون دانش‌آموزان برای سنجش و ارزیابی و استاندارد بودن این روش‌ها نیز تأثیر سزایی در عملکرد آنها دارد. ضمن آنکه والدین هم باید به فرزندان خود فرصت بیشتری بدهند تا راحت‌تر بتوانند خودشان را با شرایط جدید و موقعیت‌های سخت‌تر تطبیق دهند.

گزارش روز

خشکسالی کماکان می‌تازد!

برای تعدیل خشکسالی و کمبود آب شرب چه کنیم؟

به نیمه آبان رسیدیم اما هنوز چند ساعت باران مدام نباریده است. هوا شاید برای این ماه پیش‌بینی بارندگی کرده بود که تاکنون به چند دقیقه باران تند رگباری ختم شده است در این میان میزان آب پشت سدها در شروع سال آبی جدید باید متعادل می‌شد که نشده و مسئولان مربوطه نیز مدام در حال هشدارهایی در این زمینه هستند. مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای تهران چند روز پیش گفت «حجم آب سدهای تأمین‌کننده آب شرب استان تهران در حال حاضر ۳۱۰ میلیون متر مکعب است که در مقایسه با ذخیره ۵۶۶ میلیون متر مکعبی به نسبت سال گذشته در همین روزها حدود ۲۵۷ میلیون متر مکعب کاهش را نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، آمارهای نگران‌کننده به این محدود نمی‌شود و از تمام شهرستان‌ها آمارهایی از کمبود آب پشت سدها مخابره می‌شود و کار به جایی رسیده که مسئولین از احتمال جیره‌بندی در صورت ادامه شرایط جوی گفته‌اند. در این میانه کمبود و خشکسالی باید چه تصمیماتی گرفت؟ چطور می‌توان این دوره را با کمترین خسارت گذراند؟ آیا زمان گرفتن تصمیمات سرنوشت‌ساز نرسیده است؟ البته بعلاوه که برخی نیز خوشبین هستند و معتقدند به دلیل افزایش متوسط دمای سال، اغلب بارش‌ها با تغییر الگو به صورت باران خواهد بود. این یعنی در ادامه مشکل سدها جبران نوشدن سدها، اما در ادامه پس‌انداز طبیعی یعنی برف و یخچال‌ها را نخواهیم داشت.

بحث بی‌آبی تهران از زمانی داغ شد که مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب تهران در یک برنامه تلویزیونی گفت مصرف آب شرب روزانه تهران سه میلیون متر مکعب است و تهران فقط برای ۱۰۰ روز آب دارد. در ادامه این برنامه هم احد وظیفه، رئیس مرکز اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی، گفت آخرین باری که در تهران بارش چشمگیری رخ داده است به سال ۱۳۹۸ برمی‌گردد و در سال ۹۶ هم بارندگی بد نبود، اما طی سال‌های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ با کاهش ۳۵ درصدی بارندگی نسبت به میزان نرمال روبه‌رو شده‌ایم وقتی همه این جملات را کنار هم می‌گذاریم متوجه وخامت اوضاع آبی کشور می‌شویم. خشکسالی کماکان می‌تازد اما به نظر هنوز سیاست دقیق و مدونی برای مقابله با این وضعیت نداریم. هر سال هشدار پشت هشدار است که صادر می‌شود و به نگرانی مردم و ذی‌نفعان اقتصادی آب اضافه شده و در نهایت همه چیز به قضا و قدر سپرده می‌شود.

انوش نوری اسفندیاری، دبیر اندیشکده تدبیر آب ایران اتخاذ تصمیمات مهم و لازمه گذار از این وضعیت می‌داند: تصمیماتی که بتوان با آن هم آسیب محیط زیست را کاهش داد و هم بهره‌برداران آب را راضی نگه داشت. وقتی از لومی‌پرسم در این شرایط که آب سدها تنها کفاف زمان اندکی را می‌دهد و از ابرهای بارانی هم خبری نیست چه باید کرد، می‌گوید: «بهتر است بپرسیم چه کارهایی نباید کرد.» او یکی از خط قرمزهایی را که باعث تهدید سرزمینی می‌شود برداشت از آب‌های زیرزمینی می‌داند. برداشتی که باعث خسارات زیادی به خاک و سفره‌های زیرزمینی و در نهایت فرونشست زمین می‌شود: روندی که سال‌هاست بخش‌های زیادی از تهران تا اصفهان و دشت‌های مرکزی را تهدید می‌کند.

او معتقد است در این شرایط باید تصمیمات ویژه‌ای گرفت: «باید با برنامه مصرف شهری و پایین‌آوردن میزان مصرف در بخش کشاورزی به فکر جبران خسارات مردم هم بود.» نوری اسفندیاری سازگاری با طبیعت را بهترین راه مقابله با خشکسالی می‌داند، همان کاری که پیشینیان ما انجام می‌دادند. همچنین او معتقد است باید از الگوهای جهانی در رابطه با مدیریت آب استفاده کنیم: «هیچ راهکاری جز کم‌کردن مصرف آب نداریم. ما نباید گول راهکارهای دروغین را بخوریم. زدن کلنگ، انتقال آب یکی از همان راهکارها است که نباید خودمان را درگیر آن بکنیم. این طرح‌ها هم زمانبر هستند هم معمولا نگفتن اجرامی‌شوند و هم بدهی زیادی روی دست دولت‌ها می‌گذارند.»

نوری اسفندیاری معتقد است ما هیچ‌شه راهکارهای آسان را ترجیح می‌دهیم، اما باید مردم را پای کار بیاوریم. راهکارهایی که نوری اسفندیاری ارائه می‌دهد حتی در زمانی که از خشکسالی خبری نیست هم می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد، چون به قول خودش آنقدر مصرف بی‌رویه وجود دارد که در این میان حتی سهم طبیعت را هم پرداخت نمی‌کنیم. خاطرم هست سال گذشته تعدادی از اساتید دانشگاه و فعالان زیست محیطی اصفهان بیانیه و راهکاری برای پرداخت سهم آب زاینده‌رود نوشته بودند که در آن از مسئولان خواسته شده بود حقابه زاینده‌رود به صورت دائمی جریان پیدا کند تا از این طریق جلوی فرونشست اصفهان گرفته شود: فرونشستی که می‌تواند حیات این شهر تاریخی را به مخاطره بیندازد.

نوری اسفندیاری یکی از ذی‌نفعان بزرگ آب در کشور را کشاورزان می‌داند و با اشاره به سهم ۹۰ درصدی مصرف آب در بخش کشاورزی معتقد است، باید بیشترین توجه به روستاها باشد اما نه بواسطه کشاورزی و مصرف آب، بلکه از طریق ایجاد زیرساخت‌هایی که مصرف آب را کاهش دهد: «نباید به کشاورزی بچسبیم. توسعه باید بدون آب باشد. باید سیاست‌های جدی و پیگیرانه‌ای را در زمینه صنایعی که آب‌بر نیستند در روستا پیش ببریم که هم هوشمند و هم دارای زمینه‌های فرهنگی باشند. می‌توان با تکیه بر خلاقیت و نیروی انسانی کارآمد، انسان را جایگزین صنایع و منابع کرد»

او از ایجاد کارگاه‌های کوچک دوخت لباس محلی یا ایجاد زیرساخت‌های گردشگری مثال می‌زند که می‌تواند از جمله صنایع جایگزین در روستاها باشد. هرچقدر هم نقشه دریافت آب این سال‌ها را بررسی و مقایسه کنیم تفاوت چشمگیری پیدا نمی‌کنیم. سال‌هاست که مردم بسیاری درگیر با بی‌آبی‌اند و حتی در سرچشمه‌ها با تانکر آبرسانی می‌شوند. نوری اسفندیاری هم معتقد است باید مردم را پای کار آورد تا در صورت بی‌آبی یا همدلی و همیاری مانند زمان‌هایی که سالخه‌های رخ می‌دهد به کمک‌رسانی در زمینه آب بپیوندند.

محمود حبیب‌نژاد، استاد آبخیزداری، هم از مشکلات دامنه‌دار خشکسالی سال‌های اخیر می‌گوید و معتقد است، در شهری با تراکم بالا مانند تهران برای مقابله با مشکل بی‌آبی و کم شدن آب پشت سدها باید مصرف را مدیریت کرد: «مدیریت مصرف در دو یا سه ماه، کار سختی است اما در شرایط فعلی راه دیگری هم پیش رو نیست. ما باید به مدیریت درآمدت حفظ آب، مصرف آب و سیستم‌های انتقال آب بیندیشیم. در این سال‌ها سیستم انتقال آب هم فرسوده شده که باعث هدر رفتن آب می‌شود».

او امیدوار است که در ماه‌های پیش رو ابرها به رنگ سیاه دربیایند و سدها دوباره پر شوند اما تا آن روز باید از دست‌زدن به آب زیرزمینی خودداری کنیم او در حرف‌هایش دائم از کنترل و مدیریت آب به‌صورت همیشگی می‌گوید: «همه ما در خانه و محل کار و همین طور در زمینه کاری خود باید به مصرف بهینه بیندیشیم این تنها راه است.» به این فکر می‌کنم که اگر از همین حالا دیگر حتی یک قطره باران از آسمان نیاید چه باید بکنیم؟ اگر سدها در روزهای آتی نتوانند آبی جمع کنند، چه به روز ما شهروندان می‌آید؟ خوشبختانه این تصویر سیاه واقعی نیست اما لااقل در همین حد خوب است که بدانیم تصور زندگی بدون هرگونه امکانی ممکن است، اما تصور زندگی بدون آب امکان‌پذیر نیست

مکث

زونا خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه جدید یک معمای دیرینه را حل می‌کند چرا ابتلا به زونا خطر سکته را افزایش می‌دهد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، به نظر می‌رسد که اگرزووم های کوچک مکانیزم پشت این ارتباط هستند آنها حاوی پروتئین‌های دخیل در لخته شدن و فعال شدن پلاکت‌ها هستند که به نوبه خود می‌تواند منجر به سکته شود.

افزایش خطر سکته مغزی در افراد می‌تواند تا ۱۰ سال پس از بهبودی از زونا ادامه یابد.

زونا و افزایش خطر سکته مغزی در افراد بالای ۵۰ سال با واکسیناسیون زونا به راحتی قابل پیشگیری است.

هنگامی که یک فرد در دوران کودکی مبتلا به آبله مرغان می‌شود، ویروس عامل آن موسوم به «وِاریسلا زوستر» (VZV) در بدن باقی می‌ماند.

برای یک نفر از هر سه نفر، ویروس در مراحل بعدی زندگی به صورت زونا دوباره فعال می‌شود. نام دیگر زونا هرپس زوستر است، زیرا VZV نوعی ویروس هرپس است.

زونا ممکن است به صورت بثورات یا تاول در یک طرف صورت ظاهر شود، یا معمولا به صورت نواری کشیده در اطراف سمت چپ یا راست بدن آشکار می‌شود.

در حالی که برخی خارش خفیف یا سوزن سوزن شدن ناشی از زونا را تجربه می‌کنند، برای برخی دیگر، درد می‌تواند آزاردهنده باشد.

مطالعات قبلی نشان داده است که افزایش خطر سکته مغزی تا ۱ سال پس از علائم زونا که معمولا چند هفته طول می‌کشد ادامه دارد. مطالعه حاضر نشان می‌دهد که چگونه این افزایش خطر رخ می‌دهد.

دکتر «فدرو بویاک»، محقق ارشد از دانشگاه کارلدو، می‌گوید: «ما اکنون باید کمی متفاوت به بیماری‌های عفونی فکر کنیم چراکه بعد از یهودی از عفونت، بیماری هنوز تمام نشده است. اگرزووم‌های پایدار ممکن است همچنان پاتولوژی‌هایی را ایجاد کنند که تصور می‌شود باعث عفونت اصلی نفرتبط هستند» مؤسسه ملی سرطان اگرزووم را به عنوان "ساختار کوچک کیسه مانندی که در داخل یک سلول تشکیل می‌شود و حاوی برخی از پروتئین‌های سلول، DNA و RNA است" تعریف می‌کند.

سلول‌ها اگرزووم‌ها را در جریان خون و سایر مایعات بدن آزاد می‌کنند و به آنها اجازه می‌دهند به نقاط دیگر بدن بروند. آنها به ارتباط درون سلولی کمک می‌کنند زیرا محتویات خود را از یک سلول به سلول دیگرمنتقل می‌کنند.

در مطالعه کنونی، محققان پروتئین‌های پروترومبوتیک - ترومبوز لخته‌کننده خون - و پروتئین‌های التهابی را شناسایی کردند که از طریق اگرزووم حرکت می‌کنند. آنها با ایجاد لخته خون موجب سکته مغزی می‌شوند.

اشاره

مصرف قند واقعا بر رفتار کودکان تاثیر دارد؟

حتی اگر بگوییم قندها هیچ تأثیری بر بروز بیش‌فعالی در کودکان ندارند، مشکل اصلی در مورد مصرف قندها همچنان پا برجاست: ایجاد مشکلات دندانی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن جدی مانند دیابت، بیماری قلبی و سرطان در بزرگسالی.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، کودکی و مصرف قندی را برتابط تنگاتنگی باهم دارند. چیزی که باعث می‌شود این رابطه برای والدین ایجاد نگرانی کند تأثیر مصرف قند و شکر بر رفتار کودکان است. در واقع، این مفهوم که مصرف قند باعث بیش‌فعالی کودکان می‌شود، بحث کاملا پرمناقشه‌ای است که بشدت موجب نگرانی والدین است. با این حال مفهومی نادرست است زیرا با وجود بیش از دهها مطالعه در این مورد، هیچ مدرک واقعی دال بر آن وجود ندارد.

تحقیقات چه می‌گویند؟

این ایده که قند زیاد می‌تواند کودکان را بیش‌فعال کند، ایده جدیدی نیست. به نوشته نیویورک تایمز، این موضوع برای اولین بار در سال ۱۹۲۲/۱۳۰۱ در مقالات پزشکی مطرح شد و در خارج از مقالات پزشکی می‌تواند قدیمی‌تر از این هم باشد. از آن زمان به بعد، تاثیر «قند بالا» بر کودکان در فیلم‌ها، کارتون‌ها و نشریات بی‌شماری به تفصیل شرح داده شده و ما امروز شاهد گسترش آن در افکار عمومی هستیم اما پزشکان کودکان و محققان حوزه پزشکی همگی بر این باور هستند که مشکلی به نام قند بالا برای کودکان وجود ندارد. از بیش از ۱۰ تا ۱۵ مطالعه انجام شده در این مورد، تنها یک مطالعه کوچک در سال ۱۹۹۵/۱۳۷۴ نشان داد پس از خوردن قند سطح آدرنالین در کودکان کمی بیشتر از بزرگسالان افزایش می‌یابد. این یافته در هیچ مطالعه دیگری تکرار نشد. تحقیقی که در سال ۱۹۹۴/۱۳۷۳ انجام شد نحوه واکنش کودکان ۵ ۳- و ۶-۱۰ سال را به انواع مختلف شیرین کننده‌ها ازجمله قند، آسپارتام (شیرین کننده‌ای که تصور می‌شود عامل بیش‌فعالی کودکان است) و ساخارین (جایگزین دیگر قند) آزمایش کرد. همه کودکان شرکت‌کننده در آزمایش از سوی والدین‌شان بسیار «حساس به قند» توصیف شدند. نه محققان و نه والدین نمی‌دانستند کدام شیرین‌کننده به کدام کودک داده شده است. با بررسی رفتار و قدرت شناختی کودکان در موارد متعدد، هیچ تفاوتی بین کودکان مشاهده نشد و این نشان می‌دهد که قند بر رفتار یا شناخت کودکان تأثیر نمی‌گذارد به همین ترتیب، هیچ مدرک قطعی مبنی بر بدتر شدن علائم اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی در کودکان وجود ندارد. بنابراین نمی‌توان توصیه خاصی برای اجتناب از مصرف قند در کودکان مبتلا به اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی داشت.

وقتی قند می‌خوریم واقعا چه اتفاقی می‌افتد؟

احتمالا پاسخ این سؤال را دست کم تا حدودی می‌دانید. مصرف قند بعد از افزایش قند خون منجر می‌شود و این شرایط به نوبه خود، پانکراس را وادار به تولید انسولین بیشتری می‌کند. انسولین به‌سرعت قند اضافی را تجزیه می‌کند و این پایان ماجراست. افراد مبتلا به دیابت که پانکراس آنها انسولین کافی تولید نمی‌کند از این قانون مستثنا هستند. در افراد دیابتی داشتن قند خون بالا به‌جای ایجاد احساس بیش‌فعالی، باعث ایجاد خستگی، ضعف و به‌طور کلی احساسی ناخوشایند می‌شود. درواقع افزایش قرزی ناشی از قند بسیار کوتاه و ضعیف است، بنابراین قطعا نمی‌تواند انرژی به ظاهر بی‌پایانی را که در بسیاری از کودکان می‌بینید توضیح دهد.

چرا به نظر می‌رسد کودکان بعد از خوردن قند بیش‌فعال می‌شوند؟

از آنجا که کودکان شیرینی را نوعی خوراکی خاص در نظر می‌گیرند، ممکن است پس از خوردن آن، افزایش سطح دوپامین را تجربه کنند اما تکته ظریف این است حتی اگر کودک آن خوراکی شیرین را نخورد، شوک هیجانی در او ایجاد می‌شود و این یعنی همه چیز به روان‌شناسی مربوط است نه واکنش فیزیکی به قند. به همین دلیل رفتارهای بد کودک که ظاهرا ناشی از مصرف قند است، به احتمال زیاد وابسته به روان‌شناسی نیز هست. بنابراین جلوگیری از مصرف قند هم ممکن است به از بین رفتن این رفتار کمکی نکند. با این حال حتی اگر بگوییم قندها هیچ تأثیری بر بروز بیش‌فعالی در کودکان ندارند، مشکل اصلی در مورد مصرف قندها همچنان پا برجاست: ایجاد مشکلات دندانی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن جدی مانند دیابت، بیماری قلبی و سرطان در بزرگسالی.

رسانه چه خبر

تب بیش از ۵ روز در بیماری های ویروسی خطرناک است

مهر: فوق تخصص گوارش و کبد کودکان گفت: در بیماری‌های ویروسی، تب بیش از پنج روز و سرفه‌های شدید همراه با خلط خونی و تنگی نفس و کاهش هوشیاری از علامت‌های هشدار است. امیر حسین حسینی، عدم رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی را مهم‌ترین راه انتقال عفونت‌های ویروسی تنفسی از جمله آنفلوانزا دانست و خاطرنشان کرد: مهم‌ترین راه پیشگیری از انتقال عفونت‌های ویروسی تنفسی رعایت پروتکل‌های بهداشتی از جمله ماسک زدن، شستن دست‌ها و پرهیز از حضور در اجتماعات است. وی با اشاره به اینکه ویروس آنفلوانزا از طریق قطرات ریز تنفسی منتقل می‌شود و بر روی سطوح تا ۲۴ ساعت و دستمال و پارچه هشت تا ۱۲ ساعت زنده می‌ماند، شستشوی سطوح با الکل ۷۰ درصد خصوصاً در بیمارستان‌ها و اماکن عمومی را راهکار مؤثری برای کاهش مورد ابتلاء عنوان کرد. پرهیز از دست دادن، تماس مستقیم، رعایت فاصله و عدم شرکت در اجتماعات و قرنطینه مبتلایان در بازه زمانی حداقل سه تا پنج روزه از مهم‌ترین مواردی بود که حسینی به آن اشاره و تأکید کرد. ویروس آنفلوانزا از یک روز قبل از بروز نشانه‌های اصلی بیماری و تا هفت روز بعد از ابتلاء امکان سرایت دارد.

پیش‌بینی خطر برخی بیماری‌ها در مردان با یک هورمون

شبکه خبری بی‌بی‌سی: گروهی از متخصصان انگلیسی در تحقیقات خود به یافته‌هایی دست پیدا کردند که می‌تواند به پیش بینی احتمال ابتلای مردان به برخی انواع بیماری‌ها کمک کند. متخصصان انگلیسی هورمونی را شناسایی کردند که می‌تواند به پیش‌بینی اینکه آیا مردان در آینده به بیماری‌های خاصی مبتلا می‌شوند یا خیر، کمک کند. متخصصان در حال مطالعه روی INSL۳ هستند که در دوران بلوغ در مردان ایجاد می‌شود. آنها بر این باورند که INSL۳ شاخص اولیه برای پیش‌بینی بیماری‌های مرتبط با سن را ارائه داده و به پزشکان فرصتی می‌دهد تا از بروز بیماری در افراد جلوگیری کنند. این یافته به ما اساس آزمایش نمونه خون حدود ۳۰۰۰ مرد در سراسر اروپاست. تحقیقات نشان می‌دهد که INSL۳ توسط آن دسته از سلول‌های تولیدکننده هورمون‌های مردانه ساخته می‌شود که تستوسترون تولید می‌کنند اما برخلاف تستوسترون، در طول زندگی در سطح ثابتی باقی می‌ماند. محققان بر این باورند که این روشی واضح و قابل اعتماد برای پیش بینی خطر ابتلا به بیماریهاست. محققان با بیان اینکه سطح INSL۳ در خون با بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند ضعف استخوان، دیابت و بیماری قلبی مرتبط است، اظهار کردند امیدوارند که این کشف بتواند به مداخله پزشکی زودهنگام برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کمک کند. به گفته متخصصان انگلیسی، درک اینکه چرا برخی از افراد با افزایش سن بیشتر احتمال دارد دچار ناتوانی و برخی بیماری‌ها شوند، حیاتی است چرا که با در نظر گرفتن مداخلاتی میتوان نه تنها طول عمر مردان را افزایش داد بلکه با بالا رفتن سن از زندگی سالمی برخوردار شوند. متخصصان تاکید کردند: کشف این هورمون گام مهمی در درک این موضوع است و راه را برای کمک به افراد و کاهش بحران مراقبتی در سطح جامعه هموار کند.

ورزش عصرگاهی به کنترل قندخون کمک‌می کند

هلث لاین: نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که ورزش در بعدازظهر و عصر ممکن است به کنترل قند خون کمک کند. محققان دریافتند که زمان صرف شده برای انجام فعالیت بدنی متوسط تا شدید باعث کاهش میزان چربی کبد و مقاومت به انسولین می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد ورزش در بعدازظهر یا عصر می‌تواند بهتر از سایر فعالیت‌های بدنی در طول روز به کنترل قند خون کمک کند. نتایج این مطالعه نشان داد که ورزش بین ظهر و نیمه شب می‌تواند به طور قابل توجهی مقاومت به انسولین را در مقایسه با فعالیت اولیه در روز کاهش دهد. «جرون ون در ولد»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه برکلی لیدن هلند، می‌گوید: «هدف ما بررسی ارتباط زمان فعالیت بدنی و استراحت در زمان بی تحرکی با میزان چربی کبد و مقاومت به انسولین در یک جمعیت میانسال بود. این تیم داده‌های مطالعه اپیدمیولوژی چاقی هلند را که شامل مردان و زنان ۴۵ و ۶۵ ساله با شاخص توده بدنی ۱۷ یا بیشتر بود، به این معنی که دارای اضافه وزن یا چاق بودند، تجزیه و تحلیل کرد. همه شرکت‌کنندگان تحت یک معاینه فیزیکی قرار گرفتند که در آن نمونه‌های خون برای اندازه‌گیری سطح گلوکز و انسولین خون هنگام ناشتا بودن و بعد از صرف غذا گرفته شد. همچنین از آنها در مورد سبک زندگی شان سؤال پرسیده شد و میزان چربی کبد آنها با اسکن MRI اندازه گیری شد. محققان دریافتند که در مقایسه با فعالیت در طول روز، ورزش بعد از ظهر یا کاهش ۱۸ درصدی مقاومت به انسولین و انجام آن در عصر با کاهش ۲۵ درصدی مرتبط است. آنها همچنین دریافتند که زمان صرف شده برای انجام فعالیت بدنی متوسط تا شدید باعث کاهش محتوای چربی کبد و مقاومت به انسولین می‌شود. کارشناسان می‌گویند که این بدان معنا نیست که ما فقط باید در اواخر روز ورزش کنیم؛ زیرا ورزش در هر زمانی مفید است. آنها همچنین می‌گویند که هنوز نمی‌دانند که آیا همه فواید یکسانی را از ورزش عصرگاهی خواهند دید یا خیر و برای یافتن این موضوع به تحقیقات بیشتری نیاز است.

خواص شگفت انگیز چای سفید