info@payamdaily.ir

روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۲۴

سه‌شنبه / ۲۳ فروردین ۱۴۰۱

۱۰ / رمضان / ۱۴۴۳

12 / April / 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: ۲۲۵۲۴۲۴۳-۲۲۵۲۳۸۲۸ -۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۸۲۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

امروز با حافظ

خمی که ابروی شوخ تو در کمان انداخت
به قصد جان من زار ناتوان انداخت
نبود نقش دو عالم، که رنگ الفت بود
زمانه طرح محبت، نه این زمان انداخت

فرهنگی

به یک گره که دو چشمت بر ابروان انداخت
هزار فتنه و آشوب در جهان انداخت

عراقی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۰۸	۰۶:۴۶	۱۳:۰۶	۱۹:۳۷	۱۹:۵۶

برگرفته از مرکز ژئوفیزیک موسسه

برگ

انسان باید از هر حیث چه ظاهر و چه باطن، زیبا و آراسته باشد.

آنتوان چخوف

اشاره

چاقی، بلای جان یک‌سوم دانش‌آموزان ایرانی!

متاسفانه اکنون به ازای هر سه دانش‌آموز، یک دانش‌آموز ایرانی اضافه‌وزن است و این آمار خبر از عمق فاجعه‌ای می‌دهد که حل یا چیره‌شدن در آینده نزدیک گریبان کشور را خواهد گرفت.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از روزنامه خراسان، «آمارهای رسمی و منتشرشده از اضافه‌وزن دانش‌آموزان، رنگ خطرها را به صدا درآورده است. به‌تازگی معاون فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان با اشاره به این که به مقوله تحرک دانش‌آموزان موضوع مهمی است که باید به آن توجه داشت، خاطرنشان کرده است: «نزدیک به پنج میلیون دانش‌آموز دچار اضافه‌وزن هستند و این مسئله بسیار نگران‌کننده است و می‌تواند پیامدهای منفی برای نظام سلامت و نظام اجتماعی کشور به دنبال داشته باشد. به صورت جدی نیازمند تغییر و تحولات اساسی در زنگ ورزش و فعالیت ورزشی در مدارس کشور هستیم. سلامت دانش‌آموزان، کنترل وزن و موضوع تحرک دانش‌آموزان به عنوان یکی از مطالبات جدی باید در دستور کار قرار گیرد و امیدوار هستیم فدراسیون فوتبال در این راستا برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشد.» متاسفانه اکنون به ازای هر سه دانش‌آموز، یک دانش‌آموز دارای اضافه‌وزن است و این آمار خبر از عمق فاجعه‌ای می‌دهد که حل یا چیرا در آینده نزدیک گریبان کشور را خواهد گرفت.

چاقی یک معضل جهانی است

اول از همه باید بدانیم چاقی یک معضل جهانی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد میزان چاقی کودکان و نوجوانان در طول چهار دهه گذشته در جهان ۱۰ برابر شده که به معنای وجود ۱۲۴ میلیون پسر و دختر چاق است. این تجزیه‌وتحلیل که در مجله پزشکی «لنست» منتشر شده، بزرگ‌ترین پژوهش در نوع خود است و روندهای چاقی را در بیش از ۲۰۰ کشور جهان بررسی کرده است که در آن کودکان چاق با احتمال بیشتری به بزرگسالان چاقی تبدیل می‌شوند که در معرض خطر مشکلات پزشکی جدی مانند دیابت نوع دو، چاقی، سکته مغزی و برخی سرطان‌ها هستند. سرطان روده بزرگ خواهند بود. در این میان بیشترین میزان افزایش شمار کودکان و نوجوانان چاق در آسیای شرقی و جنوبی، به‌خصوص در چین و هند دیده می‌شود.

آیا دانش‌آموز شما چاق است؟

چاقی معمولا بین سنین پنج تا شش سالگی یا در دوران نوجوانی شروع می‌شود. مطالعات نشان داده است کودکی که بین ۱۰ تا ۱۳ سالگی چاق است ۸۰ درصد احتمال دارد که یک بزرگسال چاق شود. البته باید گفته شود که چند کیلوگرم اضافه‌وزن نشان‌دهنده چاقی نیست. با این حال ممکن است نشان‌دهنده میل بدن به افزایش وزن آسان و نیاز به تغییر در رژیم غذایی و ورزش باشد. به طور کلی تا زمانی که وزن کودک حداقل ۱۰ درصد بیشتر از وزن توصیه‌شده برای قد و نوع بدن او نباشد، چاق در نظر گرفته نمی‌شود. از نظر پزشکی فرد چاق به کسی می‌گویند که وزش برای قد او زیاد باشد. شاخص نمایه توده بدنی (BMI) تعیین می‌کند که فرد چاق است یا خیر؟ این نمایه از طریق تقسیم وزن به مجذور قد به متر به دست می‌آید. اگر این شاخص بین ۱۸ تا ۲۵ بود، وزن فرد طبیعی است. اگر بین ۲۵ تا ۳۰ بود فرد دارای اضافه‌وزن است و اگر بالاتر از ۳۰ بود فرد چاق محسوب می‌شود. هم اکنون بسیاری از سایت‌ها این کار را با وارد کردن وزن و قد برای شما انجام می‌دهند.

پیامدهای جسمی و روحی چاقی دانش‌آموزان

چاقی کودکان و نوجوانان با افزایش خطر مشکلات عاطفی همراه است. نوجوانانی که مشکلات وزنی دارند، عزت‌نفس بسیار پایین‌تر و همچنین محبوبیت کمتری بین همسالان خود دارند. افسردگی، اضطراب و اختلال وسواس فکری اجباری هم ممکن است برای آنها رخ دهد. اما آیا این همه وزن سکه است؟ البته که نه. این برخوری که در آینده منجر به افزایش خطر بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و مشکلات تنفسی در خواب هم می‌شود. علل چاقی پیچیده است و شامل عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، رفتاری و فرهنگی است. چاقی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد کالری بیشتری نسبت به آن چه بدن می‌سوزاند، بخورد. اگر یکی از والدین چاق باشد، ۵۰ درصد احتمال دارد که فرزند او هم چاق شود. با این حال زمانی که والدین هر دو چاق باشند، احتمال چاقی شدن فرزندشان ۸۰ درصد است. اگر چه برخی اختلالات پزشکی می‌توانند باعث چاقی شوند اما کمتر از یک درصد از کل چاقی‌ها ناشی از مشکلات جسمی است. چاقی در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند مربوط به مواردی همچون عادات غذایی ضعیف باشد که منجر به برخوری افراطی در غیاب تحرک کافی یا ورزش می‌شود. علل دیگری همچون موارد پزشکی مثل تداخل در کار هورمون‌ها و داروهای مصرفی، مانند استروئیدها و مشکلات عصبی ناشی از رویدادها یا تغییرات استرس‌زای زندگی مانند جدایی، طلاق، نقل مکان و مرگ عزیزان هم در این موضوع دخیل باشند.

اصول درمان اضافه‌وزن و چاقی دانش‌آموزان

دانش‌آموزان چاق نیاز به ارزیابی پزشکی کامل توسط متخصص اطفال یا پزشک خانواده دارند. در صورت نبود اختلال جسمانی، تنها راه کاهش وزن، کاهش کالری مصرفی و افزایش سطح فعالیت بدنی است. کاهش وزن پایدار تنها زمانی رخ می‌دهد که انگیزه‌ای وجود داشته باشد. از آن جا که چاقی اغلب بیش از یک عضو خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد، تبدیل تغذیه سالم و ورزش منظم به یک فعالیت خانوادگی می‌تواند شانس کنترل وزن موفق را برای کودک یا نوجوان افزایش دهد. اصلاح رفتارهای مثبت در کودکان و نوجوانان می‌تواند به تغییر عادات غذایی، آهسته غذاخوردن، ایجاد یک روال مناسب برای آن به همراه برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی مناسب (غذاهای کم‌چرب، فست‌فودها) و کنترل مواد غذایی دانش‌آموزان در مدرسه، نام برد. این نکته را در نظر بگیرید که چاقی اغلب در نوجوانان نشانه زمانی است که والدین دیگر توانایی کنترل وزن فرزندشان را ندارند و دیگر نمی‌توانند به جای آنها تصمیم بگیرند. نوجوانان وزن آزادسرفته خود را باز به دست می‌آورند چون تمایل دارند به عادت‌های قبلی خود یعنی خوردن و ورزش‌نکردن برگردند. بنابراین یک نوجوان چاق باید یاد بگیرد که غذاهای سالم در مقادیر متوسط بخورد و لذت ببرد و برای حفظ وزن مطلوب به طور منظم ورزش کند. از طرفی هم والدین یک کودک چاق می‌توانند با تأکید بر نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت فرزندشان به جای تمرکز بر مشکل وزن، عزت نفس او را بهبود بخشند. این نکته را هم فراموش نکنید هنگامی که یک کودک یا نوجوان مبتلا به چاقی، مشکلات عاطفی هم دارد، رفتاربرنگ کودک و نوجوان می‌تواند با پزشک تغذیه برای تهیه یک برنامه درمانی جامع همکاری کند. چنین طرحی شامل اهداف معقول کاهش وزن، مدیریت رژیم غذایی و فعالیت بدنی، اصلاح رفتار و مشارکت خانواده است.»

گزارش روز

بحران محیط زیست و جای خالی پیمان منطقه‌ای

کارشناسان هواشناسی می‌گویند این تازه اول کار است و دست کم تا پایان مرداد باید به طور متناوب در این هوا دم زنیم؛ هوایی که بوی مرگ می‌دهد



به گزارش پیام آشنا، در یادداشت سردبیر روزنامه اطلاعات آمده است: «تهران و چند شهر دیگر از روز جمعه درگیر گرد و خاک نشئی از تغییرات اقلیمی در کشور عراق شده‌اند به طوری که شرایط پایتخت خطرناک‌تر اعلام شده و دولت از مردم خواست از خانه بیرون نیایند. این همان غباری است که از چشمه‌های غیار عمدتا در عراق و نیز سوریه وشمال عربستان برمی‌خیزد و در چند سال اخیر استان‌های غربی و جنوبی را آلوده می‌کرد و اینک دو - سوم کشور را گرفتار کرده است. کارشناسان هواشناسی می‌گویند این تازه اول کار است و دست کم تا پایان مرداد باید به طور متناوب در این هوادم زنیم؛ هوایی که بوی مرگ می‌دهد. بعد از آلودگی هوا و کرونا، حالا شهروندان تهرانی و لااقل دوازده استان دیگر باید یا گرد و خاک هم مقابله کنند. رئیس مرکز ملی پیش‌بینی وضع هوا درباره وضعیت نامطلوب آبوهوا می‌گوید: همان طور که قبلاً هشدار داده بودیم یک توده گرد و خاک از سوی سوریه و عمدتاً از سمت کشور عراق که تحت تأثیر این پدیده است به علاوه وزش باد شدیدی که از دیروز در تهران و سایر نقاط دلشیر دست به دست هم دادند که گرد و خاک را به وجود بیاورد. کارشناسان هواشناسی معتقدند، کاهش بارندگی‌ها و خشک‌شدن فزاینده خاورمیانه از جمله عراق، ایران، سوریه، عربستان، کویت علت اصلی بلندشدن خاک‌های نرم از زمین است و این اتفاق هم تکرار و هم تشدید خواهد شد. کاهش فزاینده بارندگی‌ها در منطقه ما تحت تأثیر تغییرات اقلیمی است که اینک به‌واقع در زمره خطرناک‌ترین پدیده‌ها جدای از جنگ شناخته می‌شود. نامه گزارش داده است که تا ۱۵ سال آینده مناطق وسیعی از خاورمیانه از جمله بخش‌های قابل توجهی از ایران غیر قابل سکونت می‌شود

بنا به گفته دانشمندان، دمای زمین در حال حاضر نسبت به آغاز قرن بیستم بیش از ۱.۱ درجه سانتیگراد افزایش یافته اما با توجه به روند صنعتی‌شدن و افزایش جمعیت در قاره‌های آسیا آفریقا و تا حدی آمریکای لاتین سرعت افزایش دما در حال شتاب‌گرفتن است. هر یک درجه افزایش دما منجر به تغییرات وسیع اقلیمی از جمله خشک‌شدن مناطقی از جهان ووقوع توفان، سیل و آتش‌سوزی خواهد شد. کارشناسان سازمان ملل بر این باورند که اگر دولت‌ها به تعهداتی که در اجلاس گلاسکو در خصوص کاهش گازهای گلخانه‌ای و کربن داده‌اند عمل نکنند می‌توان امیدوار بود دمای زمین تا سال ۲۱۰۰ حدود ۱.۵ درجه سانتیگراد افزایش یابد که نسبت به سرعت فعلی افزایش دما، میزان کمتری است. در غیر این صورت یک فاجعه اقلیمی اتفاق می‌افتد.

بیش از ۱۱۰ کشور در اجلاس گلاسکو موافقت کردهاند که تا سال ۲۰۳۰ جنگل‌زدایی را متوقف کنند. ۸۰ کشور جهان قرار است تا سال ۲۰۳۰ دست کم شش درصد تولید گازهای گلخانه‌ای را کاهش دهند و ۱۸ کشور جهان (از جمله کانادا و آمریکا) قرار است تا پایان سال آینده میلادی سرمایه‌گذاری در پروژه‌های سوخت‌های فسیلی را پایان دهند. اما با توجه به قرائن موجود در اولویت‌دادن منافع آنی به منافع بلندمدت نمی‌توان امید چندانی داشت که تا نیمه قرن حاضر تولید کربن به صفر برسد. کارشناسان معتقدند برای فزون‌ترشدن افزایش دما از سطح ۱.۵ درجه باید میزان تولید کربن تا سال ۲۰۳۰ میلادی ۲۵ درصد و تا سال ۲۰۷۵ معادل ۱۰۰ درصد کاهش یابد وگرنه دمای زمین تا سه درجه افزایش می‌یابد که این یک فاجعه اقلیمی است.

با توجه به این‌که آب از بری اروپا و آمریکا با آن منابع عظیم آب، فاجعه اقلیمی پنجاه سال دیگر رخ دهد برای ما از هم‌اکنون رخ داده است. هیچ جای جهان به اندازه خاورمیانه و مشخصاً منطقه ما درگیر فاجعه اقلیمی نیست. کاهش فزاینده و مستمر منابع آب، خشک‌شدن دریاچه‌ها، رودها تالاب‌ها، قناتها و سفره‌های آبهای زیرزمینی مدت‌هاست که در کشور ما آغاز شده است و روند خشکسالی هر سال شتابان‌تر از سال قبل می‌شود. باتوجه آبهای شیرین به خاطر کاهش بارندگی هر سال کمتر می‌شود و این در شرایطی است که جمعیت کشورهای منطقه طی ۵۰ سال اخیر چهاربرابر شده است. در این وضع که قابل پیش‌بینی عارضه‌ای مهلک برای است که نمی‌توان در آن دم زد، اصلاً نمی‌توان منتظر نتایج اجلاس گلاسکو نشست ماند باید به عنوان کنشگری فعال، باقی پیمان منطقه‌ای برای کنترل تغییرات اقلیمی، کنترل روند تخریب محیط زیست و کنترل مصرف آب شیرین و کنترل بیابان‌های غبارآفرین شویم تا جان شهروندانمان به ثمن بخس از دست نرود.»

محض اطلاع

بهترین زمان برای خوردن شام چه ساعتی است؟

یکی از راه‌های لاغرشدن این است که کالری دریافتی خود را کاهش دهید در این میان ممکن است زمان مناسب برای غذاخوردن نیز شما را در دستیابی به اهدافتان یاری کند.



به گزارش پیام آشنا، به نقل از خبرآنلاین، «به نظر می‌رسد که تغذیه مناسب جهت حفظ سلامتی فقط به آن چه می‌خورید بستگی ندارد بلکه به زمان خوردنتان نیز بستگی دارد. ممکن است از خود بپرسید که آیا اصلا بهترین زمان برای خوردن شام وجود دارد، به خصوص اگر در حال تلاش برای کاهش وزن هستید یا این که ملاحظات بهداشتی دیگری دارید. تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از بزرگسالان، الگوی غذایی نامطمئنی دارند به عنوان مثال در یک مطالعه کوچک که روی ۱۵۶ نفر انجام شد، نیمی از شرکت‌کنندگان هر روز در یک بازه زمانی ۱۵ ساعته غذا می‌خوردند. برخی آخرین وعده غذایی را ساعت چهار بعدازظهر مصرف می‌کردند و بعضی خیلی دیرتر تا پایان شب مشغول خوردن میان‌وعده بودند. بنابراین در رابطه با بهترین زمان شام‌خوردن می‌توان گفت این مسئله به اهدافی که برای سلامتی‌تان در نظر گرفته‌اید یا بیماری‌هایی که به آن‌ها مبتلا هستید، بستگی دارد.

بهترین زمان شام‌خوردن

یکی از راه‌های لاغرشدن این است که کالری دریافتی خود را کاهش دهید در این میان ممکن است زمان مناسب برای غذاخوردن نیز شما را در تسخیر آسیب‌های روانی بلند مدت‌تر و حتی گاهی تا آخر عمر همراه فرد باقی می‌ماند.

بازگشایی مدارس یک ضرورت اجتناب ناپذیر است

این مشاور مدرسه مطرح کرد اینکه مدارس به چه شیوه‌ای بازگشایی شوند بحث من نیست حرف من این است که بازگشایی یک ضرورت اجتناب ناپذیر است و همه باید از آن حمایت کنیم به عنوان مثال از جمله شاخص‌ترین مشکلاتی که در مدت همه گیری کووید ۱۹ در خصوص کودکان و نوجوانان شاهد بودیم رشد خشونت و پرخاشگری در میان آنها بوده است. در سال ۲۰۲۰ که شروع اولیه این همه گیری بود مطالعه‌ای نشان داد که در بسیاری از کشورها از جمله استرالیا شاهد افزایش تقاضای خدمات روان‌شناختی با موضوع خشونت خانگی بوده‌اند این افزایش برای کودکانی که مدرسه نمی‌رفتند بسیار چشم‌گیر بوده است. وی بیان کرد: اروپا و آمریکا جداگانه آمارهای مشابهی از بین ۲۱ تا ۳۵ درصدی خشونت خانگی را گزارش داده‌اند این آمار به ما می‌گوید کودکان و نوجوانان در معرض خشونت‌ها قرار گرفته‌اند و البته کار به اینجا ختم نمی‌شود چرا که طیف وسیعی از خشونت را در میان کودکان و نوجوانان شاهدیم به عنوان والدینی که با اعمال خشونت آمیز در تلاش برای آموزش فرزندان خود در مدت قرنطینه بودند یا مشاهده ویدیوها و بازی‌های آنلاین خشونت بار در میان کودکان و نوجوانان به خاطر دسترسی عمومی به اینترنت. فرجی گفت: در اغلب بررسی‌ها نشان داده شده است که بازی‌های آنلاین در میزان افزایش پرخاشگری نقش مستقیمی دارد این موضوع در حال حاضر یکی از ذاغ ترین مباحث حوزه روان شناسی کودکان و نوجوانان است بررسی‌های متعددی نشان داده که بازی‌های خشونت بار تأثیر مستقیمی در میزان افزایش پرخاشگری کودکان و نوجوانان داشته و این تأثیر در خانواده‌هایی که از سلامت روان شدیدتر برخوردار هستند بیشتر بوده است. از سوی دیگر دانش آموزان قبل از کرونا به طور متوسط ۶ تا ۸ ساعت از وقت خود را به صورت حضوری در مدرسه سپری می‌کردند و به طور متوسط ۲ تا ۳ ساعت مشغول انجام تکالیف درسی خود بودند اما برخی آمارها در مدت قرنطینه نشان می‌دهد کودکان و نوجوانان بین ۱۰ تا ۱۲ ساعت گوشی همراه دستشان بوده است و این بستری را فراهم می‌سازد تا کودکان و نوجوانان در معرض انواع سوء استفاده‌های اینترنتی قرارگیرند.

کودکانی که به دنبال یوتیوبر شدن هستند!

این مشاور مدرسه گفت: تاثیرات روانی کرونا فقط به اضطراب و افسردگی محدود نمی‌شود بلکه با انواع اختلالات روانی مواجه هستیم که پس از بازگشایی مدارس خودش را نشان خواهد داد از جمله وسواس، هراس اجتماعی، پرخاشگری، خشونت سوءاستفاده‌های آنلاین از کودکان و نوجوانان و... البته این اختلالات به صورت معمول در مدارس و در میان کودکان و نوجوانان وجود دارد اما موضوع مورد بحث رشد ناگهانی این اختلالات است که در بلند مدت می‌تواند آسیب جدی به سلامت روح جامعه بزند. وی ادامه داد: به عنوان مثال شاهد ویدیوهایی بودیم که والدین با رفتار خشونت آمیز با فرزند خود حین آموزش مجازی رفتار می‌کردند یا اینکه برخی کودکان و نوجوانان در معرض بازی‌های خشن، تهدیدهای روان شناختی یا موضوع خشونت خانگی بودهاند در فضاهای مجازی قرار گرفتند تمام این موارد سلامت روان کودکان و نوجوانان را به خطر می‌اندازد ما روانشناسان این روزها شاهد رشد خشونت خانگی در مورد کودکان و نوجوانان هستیم حضور مستمر کودکان و والدین به مدت دو سال و درگیری شان خانه‌روزی آنها را با مسائل آموزشی می‌تواند بستر مناسبی را برای اعمال خشونت آمیز روی کودکان و نوجوانان فراهم سازد

سلامت روان کودکان فراموش شده است

قرجی با اشاره به اینکه بازگشایی مدارس همه خانواده‌ها را نگران کرده است گفت: والدین حق دارند نگران باشند چون تاکنون زمان طولانی در خانه ماندهاند تا از نظر جسمی ایمن باشند اما ناگافی است آمار دقیقی از موضوعات مرتبط به سلامت روان کودکان و نوجوانان در مدت قرنطینه به دست بیاید آن وقت شاهد خواهیم بود همان والدینی که نگران بازگشایی مدارس هستند ناخواسته بیشترین مشکلات را در حوزه روان به کودکان و نوجوانان خود اعمال داشتند و گاهی بدون آنکه متوجه باشیم در حال آسیب‌زدن به کودکان خود هستیم، تمرکز بیش از حد به سلامت جسمی ما را به سمتی برده که سلامت روان کودکان خود را فراموش کنیم در افرادی که عصاعده بنده در دفاتر مشاوره آموزش و پرورش مشغول به کار هستند، گواهی دهند که کودکان و نوجوانان بسیاری این روزها با این مسائل دست و پنجه نرم می‌کنند و البته این بسیار مهم است که چگونه می‌توانیم «اینفلوئنسر» یا «یوتیوبر» و... شویم

به گزارش پیام آشنا، به نقل از تسنیم، تعطیلی دو ساله مدارس به دنبال شیوع کرونا علاوه بر افت محسوس سطح علمی دانش‌آموزان که تبعات آن در سال‌های آینده گریبانگیر خانواده‌ها خواهد شد با آسیب‌های روحی، روانی و جسمی دانش‌آموزان نیز همراه بود. با این حال همزمان با فعالیت دوباره مدارس از ۱۴ فروردین همچنان برخی خانواده‌ها متقاعد نمی‌شوند باعث چاقی شوند اما کمتر از یک درصد از کل چاقی‌هاناشی از مشکلات جسمی است. چاقی در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند مربوط به مواردی همچون عادات غذایی ضعیف باشد که منجر به برخوری افراطی در غیاب تحرک کافی یا ورزش می‌شود. علل دیگری همچون موارد پزشکی مثل تداخل در کار هورمون‌ها و داروهای مصرفی، مانند استروئیدها و مشکلات عصبی ناشی از رویدادها یا تغییرات استرس‌زای زندگی مانند جدایی، طلاق، نقل مکان و مرگ عزیزان هم در این موضوع دخیل باشند.

اصول درمان اضافه‌وزن و چاقی دانش‌آموزان

دانش‌آموزان چاق نیاز به ارزیابی پزشکی کامل توسط متخصص اطفال یا پزشک خانواده دارند در صورت نبود اختلال جسمانی، تنها راه کاهش وزن، کاهش کالری مصرفی و افزایش سطح فعالیت بدنی است. کاهش وزن پایدار تنها زمانی رخ می‌دهد که انگیزه‌ای وجود داشته باشد. از آن جا که چاقی اغلب بیش از یک عضو خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد، تبدیل تغذیه سالم و ورزش منظم به یک فعالیت خانوادگی می‌تواند شانس کنترل وزن موفق را برای کودک یا نوجوان افزایش دهد. اصلاح رفتارهای مثبت در کودکان و نوجوانان می‌تواند به تغییر عادات غذایی، آهسته غذاخوردن، ایجاد یک روال مناسب برای آن به همراه برنامه‌ریزی برای وعده‌های غذایی مناسب (غذاهای کم‌چرب، فست‌فودها) و کنترل مواد غذایی دانش‌آموزان در مدرسه، نام برد. این نکته را در نظر بگیرید که چاقی اغلب در نوجوانان نشانه زمانی است که والدین دیگر توانایی کنترل وزن فرزندشان را ندارند و دیگر نمی‌توانند به جای آنها تصمیم بگیرند. نوجوانان وزن آزادسرفته خود را باز به دست می‌آورند چون تمایل دارند به عادت‌های قبلی خود یعنی خوردن و ورزش‌نکردن برگردند. بنابراین یک نوجوان چاق باید یاد بگیرد که غذاهای سالم در مقادیر متوسط بخورد و لذت ببرد و برای حفظ وزن مطلوب به طور منظم ورزش کند از طرفی هم والدین یک کودک چاق می‌توانند با تأکید بر نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت فرزندشان به جای تمرکز بر مشکل وزن، عزت نفس او را بهبود بخشند. این نکته را هم فراموش نکنید هنگامی که یک کودک یا نوجوان مبتلا به چاقی، مشکلات عاطفی هم دارد، رفتاربرنگ کودک و نوجوان می‌تواند با پزشک تغذیه برای تهیه یک برنامه درمانی جامع همکاری کند. چنین طرحی شامل اهداف معقول کاهش وزن، مدیریت رژیم غذایی و فعالیت بدنی، اصلاح رفتار و مشارکت خانواده است.»

قابل توجه

کودکانی که دنبال "اینفلوئنسر" شدن هستند!

افرادی که عصاعده بنده در دفاتر مشاوره آموزش و پرورش مشغول به کار هستند، می‌توانند گواهی دهند که کودکان و نوجوانان بسیاری این روزها با این مسائل دست و پنجه نرم می‌کنند که چگونه می‌توانیم "اینفلوئنسر" یا "یوتیوبر" و... شویم

رسانه چه خبر

۹۴ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه روز گذشته تزریق شده است

وزارت بهداشت: در شبانه روز گذشته ۹۴ هزار دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. بر اساس اعلام وزارت بهداشت تا کنون ۶۴ میلیون و ۷۷ هزار و ۵۲۲ نفر دز اول، ۵۷ میلیون و ۱۵۶ هزار و ۲۰۱ نفر دز دوم و ۲۶ میلیون و ۵۳۳ هزار و ۵۷۴ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۷ میلیون و ۷۶۷ هزار و ۲۶۲ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۹۴ هزار و ۲۰۵ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

انتشار جدیدترین مقاله مستندات علمی واکسن برکت در نشریه بین المللی

روابط عمومی ستاد اجرایی فرمان امام (ره): جدیدترین مستندات علمی درخصوص فاز یک و دوی کارآزمایی بالینی واکسن کوو ایران برکت، پس از تأیید توسط ۴ داور، در نشریه BMJOPEN منتشر شد. نگارش مقاله فاز یک و دو واکسن کوو ایران برکت در بهار ۱۴۰۰ آغاز شد و در تابستان مقاله به مجله BMJ Open ارسال شد. در ادامه آمده اولین داور مقاله، Dr. Ste- phen J Thomas از SUNY Upstate Medical Univer- sity بود که از مجریان کارآزمایی بالینی واکسن فایزر و نیز از نویسندگان مقاله فاز سوم کارآزمایی بالینی این واکسن بودهاند. این گزارش می‌افزاید: در تاریخ ۲۵ اسفند سال گذشته نامه پذیرش مقاله از جانب مجله ارسال شد. نظرات داوران، پاسخ‌های نویسندگان مقاله و تمامی نسخه‌های مقاله در روند داوری همراه نسخه نهایی مقاله منتشر شده است. گفتنی است نخستین واکسن ایرانی کرونا (کوو ایران برکت) تاکنون با عبور از مراحل داوری متعدد، بیشترین تعداد مقالات منتشر شده در نشریات معتبر بین‌المللی و نشریات با ضریب تأثیر بالا را درمیان واکسن‌های ایرانی به خود اختصاص داده است و مقالات متعدد از مراحل پیش‌بالینی و دانش فنی واکسن ایرانی و مراحل مختلف کارآزمایی بالینی آن تاکنون تأیید و منتشر شده است.

جای نگرانی در خصوص شیوع سرخک در ایران نیست

فارس: سرپرست مدیریت تحقیق و تولید فرآورده‌های بیولوژیک پزشکی موسسه رازی گفت: هنوز بیماری سرخک در ایران شیوع پیدا نکرده است و جای نگرانی نیست؛ تنها گروهی که از واکسینه کردن فرزندان خود غافل شده‌اند در اسرع وقت اقدام کنند.

مرتضی تقی‌زاده- سرپرست مدیریت تحقیق و تولید فرآورده‌های بیولوژیک پزشکی موسسه رازی در نشست خبری با اصحاب رسانه گفت: ترس جامعه را در خصوص شیوع سرخک درک می‌کنیم اما جای نگرانی وجود ندارد. سرپرست مدیریت تحقیق و تولید فرآورده‌های بیولوژیک پزشکی موسسه رازی افزود: تمامی موارد مثبت باید به تایید آزمایشگاه‌های معتبر منتخب برسد. این مقام مسؤول یادآور شد: نگرانی اصلی بابت گروهی است که به هر دلیلی موفق به واکسینه کردن فرزندان خود درخصوص سرخک نشده‌اند. تقی‌زاده اظهار کرد: عمده مبتلایان اتباع خارجی هستند و اغلب افراد جامعه از سال ۱۳۶۰ در مقابل این بیماری واکسینه شده‌اند این متخصص بیماری عفونی تصریح کرد: ممکن است فردی که پیش از این به بیماری مبتلا شده است برای بار دوم در گیر ویروس شود البته در برخی موارد نادر و افرادی که بیماری زمینه‌ای دارد ممکن است شرایط ویژه‌ای پیش آید.

کووید۱۹ با آلوده کردن سلول های ایمنی موجب التهاب می‌شود

وب هند: از زمان شروع پاندمی کووید۱۹، پزشکان در تلاش بودهاند تا دریابند چرا برخی از افراد مبتلا به کرونا دچار التهاب شدید می‌شوند که می‌تواند منجر به ناراحتی تنفسی و آسیب به اندام‌ها شود. محققان بیمارستان عمومی ماساچوست در دریافتند که ویروس کرونا سلول‌های ایمنی به نام مونوسیت‌ها را در خون و ماکروفاژها را در ریه آلوده می‌کند. این عفونت باعث می‌شود سلول‌های ایمنی با مرگ آشنیتی موسوم به «پیروپتوزیز» از بین بروند و سیگنال‌های هشدار التهابی منتشر کنند. «جوديت ليبرمن»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «وقتی سلول‌ها در اثر پیروپتوزیز می‌میرند، انواع پروتئین‌های التهابی را آزاد می‌کنند که باعث تب می‌شود و سلول‌های ایمنی بیشتری را به محل فرا می‌خواند.» لیبرمن توضیح می‌دهد: «این مطالعه به توضیح این موضوع کمک می‌کند که چرا افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و چاقی، بیشتر در معرض ابتلا به کووید هستند، زیرا این افراد از قبل دارای مقداری التهاب هستند.» تیم تحقیق نمونه‌های خون بیماران کووید ۱۹ را در بیمارستان عمومی ماساچوست بررسی کردند و آن‌ها را با نمونه‌های خون افراد سالم و بیماران مبتلا به سایر بیماری‌های تنفسی مقایسه کردند. محققان متوجه شدند که افراد مبتلا به کووید تعداد بیشتری مونوسیت حامل گیرنده‌های به نام CD۱۶ دارند. آنتی بادی‌هایی که به طور طبیعی توسط بدن برای مبارزه با ویروس تولید می‌شوند به گیرنده‌های CD۱۶ متصل می‌شوند. به گفته محققان، خوشبختانه آنتی بادی‌هایی که افراد سالم پس از دریافت واکسن‌های کووید۱۹ دریافت می‌کنند به عفونت مونوسیت‌ها کمک نمی‌کنند.