

بهترین میان وعده غذایی برای دانش آموزان

فارس - نسرین امیدوار متخصص تغذیه گفت: کودکان شیوه تغذیه سالم را از سال های ابتدای زندگی و از والدین خود فرامی گیرند و می توان گفت والدین، خواهر و برادر نخستین الگوی غذایی و پس از آن مدرسه و مهدکودک دومین الگوی غذایی کودکان را شکل می دهند. برای تشویق کودکان به خوردن انواع سبزیجات و میوه ها ابتدا باید این موضوع در میان اعضای خانواده نهادینه شود. والدین نیز می توانند برای تشویق و ترغیب فرزندان خود هنگام تماشای تلویزیون به صورت غیر مستقیم با آوردن این مواد و خوردن آن حین تماشای فیلم و سریال، آن ها را به سمت تغذیه سالم سوق دهند.

وی افزود: والدین باید در بسته های خرید خود انواع مواد حاوی قند و نمک فراوان را برای کودکان حذف کنند. البته در فاصله های طولانی والدین می توانند مقدار اندکی چپیس یا پفک را برای کودک خود خریداری کنند ولی در منزل حتما باید نسبت به قرار گرفتن انواع سبزی و میوه در بسته غذایی کودکان اهتمام داشته باشد. امیدوار با بیان اینکه تهیه بسته های غذایی حامل سبزی و میوه لزوما برای والدین وقت گیر نیست، افزود: تهیه این بسته ها با مشارکت بچه ها سبب تشویق آن ها در خوردن آن می شود.

امیدوار با اشاره به اینکه مدارس نیز باید در انتقال الگوهای صحیح غذایی به مسائل حائز اهمیت در این زمینه توجه داشته باشند، افزود: قرار گرفتن غذاهای سالم و تنقلات حاوی میوه و سبزیجات در بوفه های مدرسه جهت حفظ سلامت کودکان اهمیت دارد و مصرف این مواد برای دانش آموزان توصیه می شود.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: برخی از شرکت ها بسته های سبزی و سالاد را به صورت بسته بندی و دارای پروانه بهداشتی ارائه می دهند که فروش این بسته ها در بوفه مدرسه می تواند جهت حفظ سلامتی دانش آموزان موثر باشد. امیدوار از عدسی، لوبیا پخته، نان و پنیر و تخم مرغ به عنوان اسنک های قدیمی و سنتی یاد کرد و گفت: این اسنک ها متاسفانه کم کم از چرخه غذایی در حال حذف است در صورتی که مصرف آن برای این قشر از جامعه توصیه می شود. وی از خانواده ها خواست که نسبت به پرچسب مواد غذایی توجه داشته باشند و غذاهایی که حاوی نمک، چربی و قند هستند را به مقدار بسیار کم برای بچه ها تهیه کنند و حتی المقدور از ماست، میوه، شیر و دوغ برای حفظ سلامتی فرزندان شان در مدرسه و منزل در میان وعده های غذایی استفاده کنند.

به گفته این متخصص تغذیه نوشابه و آبمیوه های آماده حاوی قند بسیار بوده و برای کودکان مضر است. همچنین والدین باید انواع سبزیجات همچون خیار، هویج، کرفس، گل کلم، بروکلی را برای فرزندان شان تهیه کنند و به صورت قطعه های کوچک به آن ها ارائه دهند. وی بر نوآوری بسته بندی اقلام حاوی مواد غذایی سالم توسط بخش صنعت تأکید کرد و گفت: این موضوع خانواده ها به ویژه کودکان را تشویق می کند که نسبت به استفاده از این مواد غذایی توجه بیشتری داشته باشند.

غذا را با لذت میل کنید تا بهتر هضم شود



انتخاب کند که طبع به آن مایل تر است و اشتباهی بیشتری به آن دارد حتی اگر غذای مورد توجه، ارزش غذایی کمی داشته باشد، اما باید دانست که اگر ۲ نوع غذا وجود داشته باشد فرد باید غذایی را مصرف کند که ارزش غذایی بالاتری داشته و بدن از آن سود بیشتری می برد ولی اگر تفاوت تولید خلط در این نوع غذاهایی که وجود دارد، زیاد شود، باید غذایی مصرف شود که خون صالحی را تولید می کند.

تسنیم - سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: اگر غذا با میل و اشتها خورده شود و فرد از خوردن غذا لذت ببرد، معده هم بهتر آن را در خود جای می دهد و می فشارد و هضم می کند. معده غذایی را که شخص از روی بی میلی مصرف کند و از آن لذت نبرد، محکم در بر نمی گیرد و طبعا هضم آن نیز به خوبی انجام نمی شود. وی افزود: اگر جنس و خلط دو نوع غذا از نظر خوبی و بدی مساوی باشد، فرد باید نوعی از غذا را

اگر در دگردن و کتف دارید، این غذاها را نخورید



تسنیم - کرد افشاری، متخصص طب سنتی گفت: از تدابیر ساده غذایی برای دردهای ناحیه کتف و گردن یاد دردهای دیگر مفاصل بهتر است که افراد آداب صحیح غذا خوردن را رعایت کنند. اکثر افراد دچار ضعف معده هستند که ضعف هضم و ضعف معده موجب بروز مواد زائد در بدن می شود. بهتر است که افرادی که دچار درد گردن و کتف یا دردهای استخوانی هستند از مصرف غذاهای سرد و غلیظ مانند بادناجان، گوشت گاو، غذاهای فست قودوی و غذاهای آماده پرهیز

کنند. وی افزود: نخودملین طبع است و اگر نخود را با ادویه مناسب مانند آویشن، زیره و دارچین مصرف کنند، باعث تقویت مفاصل شده و دردها را از بین می برد. همچنین اگر افراد به مصرف نخود مداومت کنند، بسیار به بدن سود می رساند. در فصول سرد صبح ها بهتر است که افراد یک استکان آب جوش را گرم مصرف کنند چرا که دردها را تسکین می دهد. همچنین مصرف چای با لیمو عمانی بدن را برای دفع مواد زائد آماده می کند و رطوبت را از بدن دفع می کند.

برای بهبود اوضاع، یقه اقتصاد را بگیرد

تک فرزندان؛ انسان های تنهای تنها!

می دهد: «برخی از موارد مشاهده می شود که گروه همبازی این بچه ها را افرادی تشکیل می دهند که در هر سنی کودکان قرار نمی گیرند یعنی تفاوت سنی زیادی با کودک دارند؛ همین مسئله باعث می شود اطلاعاتی را در اختیار کودک قرار دهند که منجر به بلوغ زودرس در این بچه ها شود.»

دکتر مجید ابهری، آسیب شناس اجتماعی نیز کمی جدی تر به ماجرا نگاه و مشکلات این بچه ها را به این شکل لیست می کند: «غمگین، ناتوان در برقراری ارتباط، بی گذشت، دارای اعتماد به نفس ضعیف، کم تحرک، کم حرف و بدتر از همه بی میل به زندگی جمعی.»

به گفته وی این ها نیز در آینده همان هایی هستند که تمایلی به تشکیل خانواده یا بچه دار شدن ندارند. به عبارتی با ادامه این روند در آینده در کمتر خانواده ای شاهد فرزند خواهیم بود. ابهری می گوید: «این بچه ها برای انجام کارهای خود بسیار متکی به خانواده هستند و اصولا از نظر عاطفی به شدت به پدر یا مادر خود وابسته می شوند. این مورد مشکلاتی را نیز

در روابط زناشویی و خانوادگی زوجین ایجاد می کند. در این میان وابستگی یکی از والدین به بچه ها نیز باعث می شوند نظام خانوادگی از خط درست و استاندارد خود خارج شود.» این آسیب شناس مشکل دیگر این بچه ها را غیر اجتماعی بودن آن ها می داند و در این باره می گوید: «به هر حال این بچه ها مجبور می شوند که وارد جمع ها شوند و زندگی را بگذرانند اما این کار برای آن ها بسیار سخت خواهد بود و مجبور به تظاهر شده و تظاهر به میل داشتن ارتباط با دیگران می کنند. البته باید ایمن را نیز مد نظر قرار داد که این ارتباط به هیچ وجه با هم سن و سال های خودشان نخواهد بود و آن ها با بزرگ ترها وارد رابطه می شوند.»

دکتر کنایون سیمایی، جامعه شناس در این میان به عللی که باعث این مسئله شده است اشاره می کند و

می گوید: «درست است که مشکلات اقتصادی به بی میلی زوجین برای بچه دار شدن دامن می زند اما دلیل خانواده های ثروتمندی که بچه ندارند یا به تک فرزند قناعت کرده اند چیست؟» وی می گوید: «به نظر می رسد بی مسئولیتی زن و مرد های جوان در این مسئله بی تاثیر نیست. زوجین جوان ترجیح می دهند تمام وقتی که دارند را به مسائلی که دوست دارند بپردازند و حاضر نیستند آن را صرف کودک کنند.»

سیمایی به اتفاق عجیب تری نیز اشاره می کند و می گوید: «در مواردی نیز زنان به دلایلی عجیب از بچه دار شدن خودداری می کنند. انجام یک سری از جراحی های زیبایی که تا چند سال مانع بارداری آن ها می شوند از یک طرف و تمایل آن ها به حفظ زیبایی اندام خود از طرف دیگر منجر به انتخاب تنها یک فرزند می شود.» همین اتفاق و تصمیم خانواده ها باعث می شود در آینده ای نزدیک تمام بار کشور به دوش محدود جوانانی بیفتد که باید تاوان تک خواهی خانواده هایشان را بدهند.

اقتصاد تیغه دو لبه است که از یک طرف موجب این مشکل و از طرف دیگر نیز با کاهش فرزندآوری لنگ تر می شود. این کارشناس اقتصاد مطرح می کند: «البته این را نیز باید به خاطر داشت که در بحث جمعیت کیفیت و ترکیب ساختاری نیز مهم است، یعنی مهم است که چند درصد دختر و پسر هستند و چطور به سن جوانی می رسند. در صورتی که جمعیت پسر ها بیشتر باشد و آموزش خوبی ببینند می توانند در رشد اقتصادی یک کشور موثر باشند. برای توسعه اقتصادی علاوه بر جمعیتی که توان کار داشته باشند، کیفیت کار نیز اهمیت زیادی دارد.» وی تأکید کرد: «به این نکته نیز باید توجه کرد که جمعیت جوان یک کشور تا قبل از رسیدن به سن فعالیت جمعیت مصرف کننده هستند و یک کشور به نوعی باید توانایی پذیرایی و تأمین خواسته های آن ها را داشته باشد و شغل را نیز برای آن ها مهیا کند. در این شرایط باید مردم یک کشور را به فرزندآوری تشویق کرد.»

مشکل اقتصادی به کنار، تک فرزندی مشکلاتی را نیز برای خود فرزندان ایجاد می کند. حتما شما هم متوجه تفاوت هایی که بچه های امروز با کودکان سال های قبل دارند شده اید. بچه های سه دهه پیش با هم بازی می کردند. یعنی خواهر یا برادری داشتند که همبازی آن ها باشند، با آن ها قهر و آشتی کنند و علاوه بر خواهر و برادر، بچه های هم سن و سال خودشان در فامیل زیاد بود و آن ها را می داشت که با هم نیز دوستی کنند. نعمتی که به گفته ناھید محمدپور، کارشناس خانواده، بچه های امروز که بیشتر در خانواده های تک فرزند رشد می کنند از آن بهره نمی برند. وی معتقد است در این میان آن بچه هایی که بیشتر مورد توجه پدر و مادر هستند، خوش اقبال ترند اما گاهی والدین مجبور به کار و تأمین معاش خانواده بوده و به طور کامل از بچه خود غافل می شوند. محمدپور می گوید: «در بچه هایی که همبازی هم سن و سال ندارند و والدین برای آن ها وقت زیادی صرف نمی کنند و ارتباط آن ها به دنیا خودشان و بازی های مجازی محدود می شود، مشکلات جامعه پذیری به وفور دیده می شود.»



می کند. حتما شما هم متوجه تفاوت هایی که بچه های امروز با کودکان سال های قبل دارند شده اید. بچه های سه دهه پیش با هم بازی می کردند. یعنی خواهر یا برادری داشتند که همبازی آن ها باشند، با آن ها قهر و آشتی کنند و علاوه بر خواهر و برادر، بچه های هم سن و سال خودشان در فامیل زیاد بود و آن ها را می داشت که با هم نیز دوستی کنند. نعمتی که به گفته ناھید محمدپور، کارشناس خانواده، بچه های امروز که بیشتر در خانواده های تک فرزند رشد می کنند از آن بهره نمی برند. وی معتقد است در این میان آن بچه هایی که بیشتر مورد توجه پدر و مادر هستند، خوش اقبال ترند اما گاهی والدین مجبور به کار و تأمین معاش خانواده بوده و به طور کامل از بچه خود غافل می شوند. محمدپور می گوید: «در بچه هایی که همبازی هم سن و سال ندارند و والدین برای آن ها وقت زیادی صرف نمی کنند و ارتباط آن ها به دنیا خودشان و بازی های مجازی محدود می شود، مشکلات جامعه پذیری به وفور دیده می شود.»

وی در این میان به بروز بلوغ زودرس در این بچه ها نیز اشاره می کند و ادامه

روشنک محمدی - کاهش شدید نرخ باروری در جمهوری اسلامی ایران رنگ های خطر را برای کشور به صدا در آورده است؛ رنگ های خطرناکی که در کشورهای غربی خیلی پیش تر به صدا در آمده است. کشورهایی که بر اساس منافع و سیاست های زورگویانه شان در عین حال که خود به سمت سیاست های افزایش جمعیت حرکت کرده اند، اما تمایلی ندارند کشورهای در حال توسعه نظیر ایران اقدامی برای افزایش نرخ باروری خود انجام دهند. و خود در عین فرار از بحران کاهش جمعیت، در تلاشند با ابزارهایی که در دست دارند کشورهایی نظیر جمهوری اسلامی ایران را بیشتر در چاله جمعیتی فرو برده و مانع از هرگونه اقدامی در جهت افزایش جمعیت در جمهوری اسلامی ایران شوند.

همین چند وقت پیش بود که به نقل از سازمان ثبت احوال اعلام شد «ایران رکورددار کمترین آمار زاد و ولد در منطقه» است. در این حوزه، آمار به روز و قاتیبه ثبت می شود. مثلاً تا ۱۸ بهمن امسال تعداد متولدین سال ۱۳۹۳ عددی معادل یک میلیون و ۳۱۲ هزار و ۵۶۹ نفر است. از این جمعیت پسران با بیش از ۶۷۲ هزار نفر از دختران که ۶۴۰ هزار نفر بوده اند در تولد پیشی گرفته اند. بیشتر این بچه ها نیز یعنی معادل یک میلیون و ۲۳ هزار نفرشان در شهرها و بقیه در روستاها زاده شده اند. خیلی برای این اعداد خوشحال نباشید چون نصف زاد و ولد سالی سال پیش است. برابر آمار ثبت احوال در دهه ۶۰، رشد جمعیت ۳ درصد بوده و در آخرین سرشماری ۲/۱ درصد رسیده است. در ادامه همه مصائب این

کاهش را بررسی می کنیم. روزگاری را متصور شوید که تمام جامعه ما از خانواده های تک فرزند تشکیل شده است. تعداد جوانان کم و تعداد سالخوردگان سهم بیشتری از جمعیت را به خود اختصاص داده است. هزینه های سنگینی که در مجموع صرف پدنه سالخورده جامعه از حقوق بازنشستگی تا هزینه های درمانی و سلامت می شود به کنار، تعداد نیروی جوان که قرار است چرخ های صنعت را به چرخش در آورند آن قدر نیست که پاسخگوی نیاز کشور باشد! دخل و خرج نمی خواند و صنعت هر روز با افت مواجه می شود، تولید کاهش می یابد و فشار بر مردم بیشتر می شود! به عبارتی دیگر یک کشور ضعیف و شکننده در برابر هر گونه تهدید داخلی و خارجی!

دکتر احساس فاضلی، کارشناس اقتصاد کلان و مدرس دانشگاه با اشاره به نام این بزرگان اقتصادی تأکید می کند: «از سوی سازمان متولی آمار زاد و ولد اعلام شده است که در ۶-۷ سال اخیر رشد جمعیت ۴ درصد کاهش داشته و به ۲/۱ رسیده است. این اتفاق دو مقصر دارد، اول اقتصاد و دوم بی برنامه گی متولیان در حوزه آموزش است.»

فاضلی بر این باور است که جمعیت در رونق اقتصادی سهمی است اما تا وضع اقتصادی خوب نشوند خانواده ها روز به روز نسبت به فرزندآوری بی میل تر می شوند و دود این مشکل نیز مستقیم به چشم اقتصاد می رود. به گفته وی

چرا شاخص بیماری های لته در کشورمان بالاست؟

فارس - بهزاد هوشمند، رئیس انجمن پرودنتولوژی گفت: مهم ترین عامل بالا بودن شاخص بیماری های لته، پایین بودن فرهنگ بهداشت عمومی مردم و سبک نادرست زندگی آن ها است به طوری که ۷۰ درصد مردم از بیماری های لته رنج می برند، هر چند عادات غلط بهداشتی و غذایی به ویژه نبود سبک صحیح و سطح تغذیه ای نامناسب و نیز مصرف سیگار و الکل از عوامل اصلی ابتلا به بیماری های دهان و دندان است، اما در حال حاضر در جامعه ما مهم ترین عامل بالا بودن شاخص بیماری های لته، پایین بودن فرهنگ بهداشت عمومی مردم و سبک نادرست زندگی آنان است. وی افزود: ۷۵ درصد بیماری های حوزه سلامت مربوط به استرس های اجتماعی و تنش های روانی شاخص های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی است که به عنوان دیگر عوامل بالا بودن آمار بیماری های لته و دهان می توان اشاره کرد. از آنجا که این تنش ها روی رفتار اجتماعی اثرگذار است و سبب تغییر سبک زندگی می شود، روی شاخص های سلامت اثر مستقیم می گذارد.



مردان پراسترس زندگی کوتاه تری دارند

مهر - در پژوهشی جدید به بررسی میزان تأثیر تنش های مختلف بر طول عمر مردان پرداخته است. اولین نوع تنش ها، به استرس های جزئی ناشی از عجله داشتن در امور روزمره نظیر رفت و آمد یا چر و بحث با دوستان و خانواده مربوط می شد. دومین نوع تنش که به مراتب جدی تر بود، به خاطر اموری نظیر از دست دادن شغل یا مرگ عزیزان بود.

هر دو نوع این تنش ها برای سلامت مردان زیانبار است. همچنین نوع تأثیر هر یک از این عوامل تنش زا بر طول عمر مردان متفاوت است. به کلامی دیگر، نوع واکنش فرد در قبال تنش های موجود تعیین کننده است. حدود یک سوم از مردانی که زندگی خود را پرشار از تنش های جزئی می دانستند جان خود را از دست دادند. همچنین حدود نیمی از افرادی که رویدادهایی با تنش متوسط یا شدید در زندگی داشتند تا پایان دوره مطالعه جان سپردند.



آیا «زنبوردرمانی» بیماری MS را بهبود می بخشد؟

سیدمسعود نبوی، فلوشیپ MS گفت: MS بیماری است که طی آن فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی بدن که متاثر از وراثت و عوامل محیطی ناشناخته است، موجب تخریب بخش هایی از مغز و نخاع می شود که نتیجه آن درگیری هادایت بافت عصبی و عدم انتقال آن هاست. یکی از درمان های غیرعلمی در MS، «زنبوردرمانی» است که به گفته متخصصان مغز و اعصاب نهنتها موجب بهبودی نمی شود بلکه افزایش فعالیت بیماری را نیز در پی دارد.

وی افزود: وقتی اطلاعات ما درباره بیماری خاصی ناکافی باشد، راه علاج آن نیز کافی نخواهد بود. بنابراین باید بپذیریم در این دوره زمانی راه های درمانی MS ناکافی است، هر چند ممکن است در آینده این شرایط تغییر کند. مبتلایانی که داروهای خود را قطع می کنند و به درمان های مکمل مانند زنبوردرمانی می پردازند، دچار افزایش فعالیت بیماری می شوند. بنابراین به طور قطع می توان گفت که زنبوردرمانی در بهبودی MS تأثیری ندارد و کاملاً رد شده است.

