ذره‌بین

اثر اضطراب بر چاقی

استرس به‌عنوان یک عامل مهم و متداول در زندگی مدرن وجود دارد اما آیا می‌دانستید که می‌تواند به افزایش وزن و چاقی منجر شود؟ استرس نه‌فقط ذهن و روح را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد بلکه تأثیرات فیزیولوژیکی هم دارد که می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. یکی از پیوندهای کلیدی بین اضطراب و چاقی در خوردن احساسی نهفته است. هنگامی که افراد اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند، ممکن است به غذا به‌عنوان یک مکانیسم مقابله با اضطراب روی آورند (حتی بدون این‌که نسبت به این مسأله آگاه باشند). غذاهایی که به‌راحتی در دسترس بوده و اغلب سرشار از قند و چربی است و احساس آرامش و لذت موقتی در فرد ایجاد می‌کند. این الگو در طول زمان می‌تواند به دریافت بیش از حد کالری و افزایش وزن منجر شود و این اولین عامل ایجاد چاقی ناشی از اضطراب است. همچنین اضطراب باعث ترشح هورمون‌های استرس به‌ویژه کورتیزول در جریان خون می‌شود. افزایش مزمن سطح کورتیزول باعث اختلال در عملکرد طبیعی سایر هورمون‌های دخیل در تنظیم اشتها مانند لپتین و گرلین (هورمون چاقی) می‌شود. این عدم تعادل هورمونی می‌تواند به افزایش اشتها، میل به غذاهای ناسالم و در نهایت افزایش وزن منجر شود. علاوه بر آن اضطراب می‌تواند به ایجاد یک سبک زندگی بی‌تحرک ختم شود، زیرا افراد ممکن است به دلیل ترس، نگرانی یا عدم‌انگیزه از فعالیت‌های بدنی کناره‌گیری کنند. ترکیبی از خوردن احساسی و کاهش فعالیت بدنی می‌تواند، کالری مازاد ایجاد کند و به افزایش وزن و شروع چاقی ناشی از اضطراب منجر شود.

کارگاه زندگی

برای جداکردن اتاق بچه باید به چه مواردی دقت کنیم؟

مسلما همه والدین تمایل دارند کودکانی مستقل، شاد، مسئولیت‌پذیر و سالم به جامعه تحویل دهند اما خوابیدن کودک به‌صورت طولانی‌مدت در کنار والدین، این حس استقلال، مسئولیت‌پذیری، سلامت‌روان و ویژگی‌های دیگر شخصیتی را از او می‌گیرد و درواقع، فردی با روحیه نه‌چندان خوب وارد جامعه خواهد شد. اجازه والدین به خوابیدن کودک در اتاق یا تخت‌خواب آنها، باعث می‌شود تا فرصت و شرایط درست برای تصمیم‌گیری صحیح نداشته باشد. شاید کودک از تاریکی، تنهایی و مشکلات مشابه بترسد و به اتاق والدین پناه آورد اما وظیفه والدین این است که با قدرت و توانایی‌هایی که دارند، این موضوع را به بهترین شکل کنترل کنند و جلوی وابستگی کودک به خود را بگیرند. طبق آمارهای موجود، بهترین سن جداکردن اتاق کودک، یک‌سال تا یک‌ونیم‌سالگی او خواهد بود. البته جداکردن اتاق بچه باید با توجه به راهکارهای خاصی انجام شود. برخی از این راهکارها به شرح زیر هستند: استفاده از کلمات مثبت به جای عبارات تند، پیروی از یک برنامه مشخص، آموزش تدریجی استقلال به کودکان؛ در این تکنیک، والدین باید کم‌کم حضور خود در اتاق خواب کودک را کم‌رنگ‌تر سازند. به‌عنوان مثال اگر در ابتدا لازم بود که مادر یا پدر در تخت کودک به‌صورت خوابیده حضور پیدا کنند تا او بخوابد، حال باید در کنار او روی صندلی یا زمین بنشینند و به‌تدریج حضور خود را کم‌رنگ کنند.

چاقی پای گوشی‌های تلفن همراه

چاقی بین کودکان ایرانی به ۱۸ درصد رسیده و این در حالی است که اگر این موضوع از سنین کودکی کنترل نشود شاهد بزرگسالانی با انواع و اقسام بیماری‌ها خواهیم بود

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

می‌گویند ما چاق نیستیم؛ توپُریم! یا تصویر ما را با وضوح بیشتری می‌بینید و به همین دلیل ما چاق دیده می‌شویم! اما صحبت این حرف‌ها نیست، چند سالی است که سبک زندگی‌ها به سمتی پیش رفته که چاقی را به یک عارضه جهانی تبدیل کرده است. این در حالی است که سن چاقی به کودکی هم رسیده و طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، نزدیک به ۳۲۰ میلیون کودک در دنیا دچار اضافه وزن و ۱۶۰ میلیون کودک نیز چاق هستند و در ایران هم نزدیک به ۱۸ درصد کودکان اضافه وزن داشته و چاق هستند. اصرار خانواده‌ها بر پرخوری فرزندان و در کنار آن، کم‌تحرکی و کمبود شدید فعالیت‌های فیزیکی، رژیم‌های غذایی پرکالری و تغییرات اجتماعی-اقتصادی از جمله عواملی است که به این روند کمک کرده است.

با شیوع و پاندمی کرونا در اواخر سال ۱۳۹۸ آمار چاقی کودکان ایران حدود ۸ درصد افزایش یافت. علاوه بر کرونا که بیش از دو سال کودکان را خانه‌نشین کرد، زندگی در آپارتمان‌های کوچک، تغذیه نامناسب و دیجیتال محور شدن کودکان از دیگر عوامل چاقی در کودکی به‌شمار می‌رود. به دنبال این روند و برخط شدن کلاس‌های درس دانش‌آموزان در دوران شیوع کرونا، جریان چاقی کودکان هم شتاب بیشتری گرفت و به یک سونامی تبدیل شد؛ به گونه‌ای که وقتی دانش‌آموزان به مدرسه بازگشتند، از هر سه دانش‌آموز یک نفر آنها چاق یا دچار اضافه وزن شده بود. این موضوع تا جایی پیش رفته که بنا به گفته دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، متاسفانه بسیاری از بیماری‌های مختص دوره بزرگسالی و سالمندی به گروه سنی کودکان و نوجوانان رسیده است.

چاقی کودکان؛ مسأله‌ای چندعاملی

زنگ خطر افزایش تعداد کودکان دارای اضافه وزن یا چاق، چند سالی است که به صدا درآمده زیرا چنین عارضه‌ای باعث می‌شود بخش زیادی از نسل آینده با بیماری‌های مختلف دست و پنجه نرم کنند. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: «به‌صورت کلی در مسائل و مشکلات بالینی، بیمار به یک علت دچار بیماری نمی‌شود و با یک راهکار هم بهبود پیدا نمی‌کند. چاقی هم یک بیماری چندعاملی است. از آن طرف کودکان این نسل با توجه به سبک زندگی امروزی که سرعت در آن نقش مهمی دارد، بچه‌های عجولی هستند. کودکانی که بیشتر وقت خود را در گوشی‌های همراه سپری می‌کنند و تحمل قطع چند دقیقه اینترنت را هم ندارند.»

وی با اشاره به ویژگی نسل جدید ادامه می‌دهد: «انجام اقدامات گوناگون و این به سرعت رسیدن به جایی رسیده که حتی حوصله کودکان را برای درس خواندن هم کم کرده است. بچه‌هایی که در تلاش هستند به سرعت به اهداف‌شان برسند. به همین دلیل چاقی و اضافه وزن در کودکان را باید موضوعی چندعاملی بدانیم.» مسأله‌ای که تبعات بسیاری هم برای کودکان و هم جامعه و در زمینه‌های مختلف به همراه دارد.

اضطراب والدین و چاقی کودکان

چاقی در دوران کودکی و نوجوانی به‌ویژه در دهه دوم زندگی به‌عنوان یک پیش‌بینی‌کننده قوی چاقی بزرگسالی مطرح می‌شود. وضعیتی که خود زاینده چالش‌های متعدد برای سلامت جسمی و نیز روانی است. دکتر رضایی علاقه کودکان به غذاهای فست‌فود و نوشابه را از علل چاقی بین آنها می‌داند و به ما توضیح می‌دهد: «خوردن غذاهای فوری و کارخانه‌ای به سبب داشتن نمک پنهان، کودکان را به خوردن شیرینی جات مضاعف ترغیب می‌کند. این خوش‌نمکی علاوه بر وسوسه کردن آنان بر خوردن شیرینی بیشتر، کودکان را به سمت خوردن نوشابه با هر نوع خوراکی دیگری چون غذاهای فست فود، کیک، بیسکوئیت و... سوق می‌دهد.» در کنار تغذیه نامناسب، اضطراب هم از دیگر عوامل چاقی در کودکان است. به نظر می‌رسد والدینی که استرس بیشتری را گزارش می‌کنند در معرض خطر استفاده از شیوه‌های اجباری و کنترلی مانند فشار برای غذا خوردن، محدودیت و نظارت هستند که کمتر به نشانه‌های گرسنگی و سیری کودکان پاسخ می‌دهند. البته رضایی معتقد است که در این سال‌ها سفره ایرانیان به سمت غذاهای چرب، پرکالری و کم‌فیبر پیش رفته که سریع آماده و پخته می‌شود و در نتیجه مجموعه‌ای از عوامل دست به دست هم می‌دهند تا چاقی و کم‌تحرکی بین کودکان افزایش پیدا کند.

درنگ

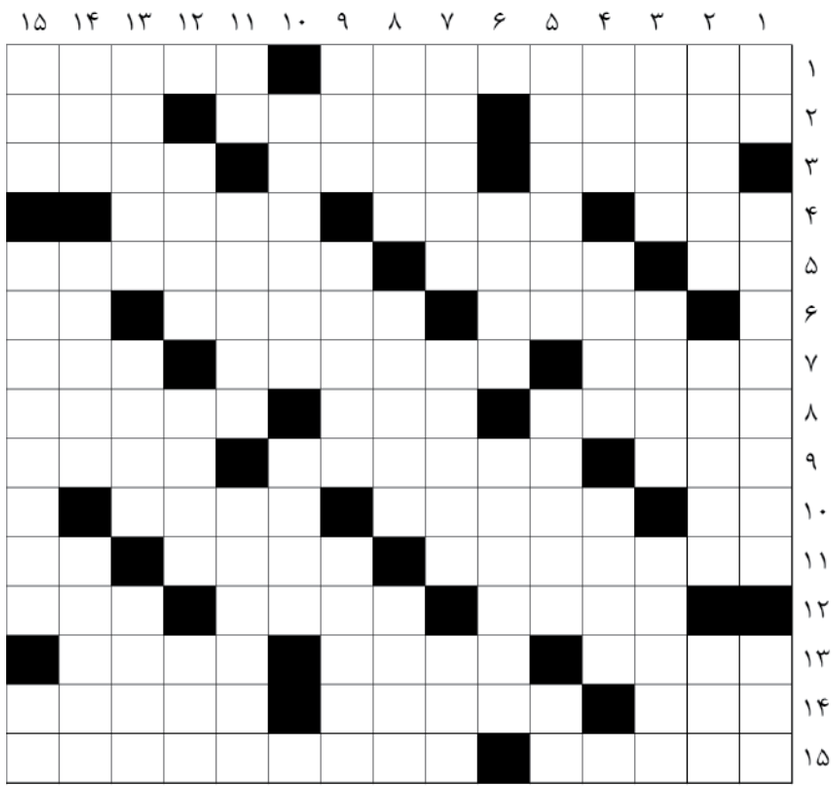
کاهش سن بروز بیماری‌ها

کودکان چاق به احتمال زیاد در آینده، بزرگسالانی چاق و در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف خواهند شد. این متخصص تغذیه نیز با ما هم‌نظر است و می‌گوید: «یبوست، سنگ کلیه، کبد چرب و دیابت نوع ۱ و ۲ از جمله بیماری‌هایی است که کودکان چاق را تهدید می‌کند. از همه مهم‌تر سن بروز بیماری‌هایی از جمله سرطان، دیابت، افسردگی، فشار خون، طی چند دهه اخیر کم شده و به شدت پایین آمده است؛ در صورتی که در گذشته سن بروز بیماری‌ها به گونه‌ای بود که آن بیماری‌ها را در سنین سالمندی و بزرگسالی مشاهده می‌کردیم اما اکنون به سن کودکی هم رسیده است.» به نظر می‌رسد متولیان این امر باید به سمت اقدامات پیشگیرانه در این خصوص گام‌های موثری بردارند زیرا عبور از کنار این موضوع و نادیده گرفتنش، نه‌فقط باعث می‌شود تا صورت مساله پاک شود بلکه سالانه نیز به تعداد کودکان چاق افزوده خواهد شد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۸۹

جدول عادی



افقی: ۱) مثنوی سروده عطار - ویژه ۲) عاشق و دلبسته - لباس - حبس دائم ۳) شیرینی سوغات تبریز - برکشیدن شمشیر از غلاف - جملات آهنگین برای بیان نظرهای جمعی ۴) گام - لاستیک سوراخ شده - درخشنده ۵) گوشت آذری - زیرک - کنایه از آدم بلاتکلیف و آواره است ۶) از سازهای بادی - شرح‌دادن - بله انگلیسی ۷) تمام‌کننده - فیلمی ساخته مسعود کیمیایی - فرزند صالح ۸) سیاره مریخ - آقای عرب - کشوری در جنوب آسیا ۹) دیروز عرب - از مواد افیونی - اسب زردرنگ ۱۰) پراکندگی - نامی پسرانه - فرزند زکریای نبی (ع) ۱۱) سازی زهی - ویران‌کننده - ویتامین انعقاد خون ۱۲) خوش‌اندام - چهره - ملحد ۱۳) معشوق زیبا - منافق - بزرگان ۱۴) ثبت‌کردن مطلب در جایی - کتاب عیسی (ع) - پناه بردن به قرآن و اهل بیت (ع) در این حدیث قدسی تأکید شده است ۱۵) آش آردگندم - پرچمی که بالا برده شده باشد.

عمودی: ۱) غذای رقیق - از بازی‌های شیرین دوران کودکی - صدای بلند ۲) سروری - لقب رستم دستان - وثیقه ۳) بهسازی - متقارب - حمله‌کردن ۴) آینده - نویسنده رمان سه تفنگدار - شادمانی ۵) عازم - شکوه و بزرگی - دندانه سوهان ۶) آبزی عظیم‌الجثه - چیزی را به کسی دادن ۷) قبیله سرخپوست بومی آمریکای شمالی - دقت زیاد در جزئیات امری - واحدی برای طول ۸) آخرین - آراستن - تخت پادشاهی ۹) عددی یک رقمی - نوعی سیب زمینی - جانور خیالی ترسناک ۱۰) پیل الکتریکی - غلاف شمشیر ۱۱) سرراست - رادار - بیشترین مقدار ۱۲) شرح دهنده - نیکورو - ماندگاری ۱۳) آذرخش - گلی زیبا - کفش لاستیکی ۱۴) بیماری آب آلوده - سرگردان - از آتش افروزان ۱۵) بالای مجلس - جهان پهلوان کیانی - پاسخ منفی.

جدول ویژه

افقی: ۱) رمانی از اورهان پاموک، نویسنده اهل ترکیه - دایره‌المعارف فرانسوی ۲) کلریدآمونیوم - نام تعدادی از فراعنه مصر قدیم - بیهوده ۳) بدون همسر بودن - ملکی که بین چندنفر مشترک بوده و تقسیم نشده باشد - پدید آورنده ۴) میوه‌ای تابستانی - قرار داده شده - از سازهای بادی برنجی ۵) دهان - پشتیبان - کنایه از یاری‌کننده و مددکار است ۶) پیرابند - از همزبانی خوشتراست - نشانه مفعول ۷) در شیشه نوشابه - باغبان - قبیله ۸) پیوسته و دائم - مخفف دیگر - خوش منظره و باصفا ۹) عقیده - سست و بی‌حال - شغال در گویش عرب ۱۰) شهری در جنوب فرانسه - شعبده‌باز - دانش ذاتی ۱۱) طرحی برای قالی ایرانی - وصله - کله ۱۲) نزدیک‌بین - بسیار دروغگو - سنگریزه ۱۳) کنکاش - سرایت‌کردن - آفریده شدگان ۱۴) دستی - اسب تندرو - غیرمذهبی ۱۵) تنبلی - آن‌که باعث رهایی کسی از غم یا گرفتاری شود.

عمودی: ۱) انبار کشتی - داستانی از استیون کینگ، نویسنده آمریکایی - لوکس ۲) لاف پهلوانی زدن - چینه‌دان مرغ - کتاب هندو ۳) درخت کاج - ظرف جوشاندن آب - دستور ۴) بی‌فایده - طهارت - قهوه‌خانه فرنگی ۵) صاحب اندیشه - مستبد - افزونی برنج پس از پخته شدن ۶) سماروغ - تطبیق داده شده ۷) کوچک‌ترین دریای جهان - محل آموختن درس - از ماهیان اقتصادی دریای خزر ۸) حلقه بین پیچ و مهره - بسیار زیاد - حمله برنده ۹) ضمیر جمع - ساختمان - قبول‌کردن ۱۰) تحمل شنیدن سخنان دیگران را داشتن - خورشید ۱۱) مفلوج - هر ردیف دیوارگلی - ادامه هر چیز ۱۲) قابل مشاهده - آشیانه - برکت سفره ۱۳) گیاهی از خانواده ریواس - اعلان - مرسوم ۱۴) حیران - نوعی چسب نجاری - از علوم بی‌پایه قدمایی از نوع شعبده ۱۵) حلقه بسکتبال - رمانی تاریخی نوشته هیلاری منتل - نوعی بالاپوش.

حل جدول عادی ۶۷۸۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ج	ز	ا	■	غ	ر	س	■	س	خ	ن	چ	ی	ن
۲	ن	م	■	د	ی	ن	ا	م	ی	ک	■	ن	ه	ن	گ
۳	ز	ا	پ	ا	ت	ا	■	ر	م	ی	د	ه	■	ا	ا
۴	ن	د	ا	ر	ی	■	ق	ا	ا	ن	ی	■	ک	ل	ر
۵	د	■	ر	ی	م	ی	ا	■	ن	ه	ا	ن	■	ی	■
۶	ه	ی	چ	■	چ	ل	ف	ت	ی	■	ن	ش	ی	م	ن
۷	ا	ک	■	م	ه	م	ی	ز	■	م	ت	م	س	ک	■
۸	م	ل	و	ک	■	ا	ه	ا	ن	ت	■	ن	ه	ا	د
۹	■	و	ا	ر	و	ن	■	ی	ه	و	د	ی	■	س	ق
۱۰	ک	ل	ب	و	ل	■	ا	د	ا	ر	ه	■	ن	ب	ی
۱۱	ی	■	ن	ه	ا	ی	ی	■	ن	م	ن	ا	ک	■	ق
۱۲	و	ل	د	■	ی	ا	ن	ک	ی	■	ب	ه	ا	ن	ه
۱۳	ت	و	■	م	ت	ف	ک	ر	■	ب	ی	س	ت	و	ن
۱۴	ی	ق	ی	ن	■	ت	ا	ن	ژ	ا	ن	ت	■	ب	و
۱۵	ن	ا	ل	ی	د	ن	■	د	ن	ج	■	ه	ا	ر	د

حل جدول ویژه ۶۷۸۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ی	و	د	■	ش	ا	ذ	■	پ	ش	ت	ک	و	ه
۲	م	ر	■	ژ	ر	م	ی	ن	ا	ل	■	خ	ن	ص	ر
۳	د	س	ت	خ	و	ش	■	و	ش	ا	ی	ت	■	ل	و
۴	م	ن	د	ی	ر	■	ا	ب	و	ن	ه	■	ا	ت	ی
۵	س	■	ب	م	ا	ن	ی	ر	■	ک	و	ر	د	■	ی
۶	ح	ص	ر	■	س	ه	و	ل	ی	■	د	م	ی	ا	ن
۷	ر	ر	■	س	ت	ا	ر	ه	■	م	ی	ا	ن	ی	■
۸	ی	ا	ن	ه	■	ی	ت	ی	م	ه	■	ن	ه	ی	ب
۹	■	ح	م	ا	ی	ت	■	د	ش	م	ن	■	ی	ن	ه
۱۰	گ	ی	و	م	ه	■	د	ه	ک	ی	ا	■	ن	ه	ر
۱۱	و	■	ن	ی	و	ش	ا	■	و	ز	ی	ر	■	ی	ا
۱۲	ز	ر	ه	■	د	ی	ل	ک	■	ل	و	ا	ز	م	■
۱۳	ن	و	■	س	ا	ل	ا	ر	■	ن	و	ا	م	و	ز
۱۴	ه	ا	ر	ی	■	ا	ر	غ	و	ا	ن	ی	■	ل	ن
۱۵	ا	س	ف	ا	ل	ت	■	ک	ل	ف	■	ی	ه	و	د

(نوبت اول)
فراخوان دعوت به ارزیابی کیفی
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص) - هلدینگ تخصصی نفت گاز و پتروشیمی، موسسه دریاساحل در نظر دارد بسته خرید ترانسفورماتور جهت پروژه ایستگاه تزریق گاز بی بی حکیمه را از طریق برگزاری مناقصه، به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید. لذا شایسته است متقاضیان محترم حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ نامه اعلام آمادگی شرکت در ارزیابی کیفی خود را از طریق دورنگار و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و قراردادهای موسسه دریا ساحل اقدام نمایند.
شماره مناقصه: DAR-MR-EO-03-0017
موضوع مناقصه: بسته خرید ترانسفورماتور
درج شماره و موضوع مناقصه به همراه شماره تماس و آدرس الکترونیک در نامه اعلام آمادگی الزامی می‌باشد.
● هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی، جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳
شماره تماس: ۲۳۰۱۵۵۴۲ - ۰۲۱
شماره فاکس دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۳ - ۰۲۱
شماره دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۲ - ۰۲۱
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص)
هلدینگ تخصصی نفت گاز و پتروشیمی
موسسه دریا ساحل

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHS-9842204-T13
موضوع آگهی: خرید قطعات کمپرسور ATLAS COPCO
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت اول
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHS-0347604-T11
موضوع آگهی: خرید انواع اتصالات
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت دوم
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
درخواست شماره: RHS-0306012-T32
موضوع آگهی: خرید لاستیک انواع خودرو
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء
موسسه عمران ساحل در نظر دارد شمع‌های فلزی به طول ۳/۳۶۶ متر و به وزن ۱/۳۲۸ تن مربوط به پروژه احداث اسکله و خطوط نفتی بندر شهید بهشتی چابهار واقع در شهر چابهار را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

ردیف	متریال	سایز (اینچ)	ضخامت (میلی متر)	طول (متر)	وزن (تن)
۱	API5L GRADEB	۳۰	۱۶	۷۵۶	۲۲۸
۲		۳۲	۱۹	۱,۵۰۰	۵۷۲
۳		۴۰	۱۹	۱,۱۱۰	۵۲۸

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۶ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل Askari.oiljetty@gmail.com ارسال نمایند. اسناد مناقصه پس از تایید به صورت الکترونیکی ارسال می گردد.
● داوطلبان جهت دریافت هرگونه اطلاعات با شماره تلفن ۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی ۴۴۳۷ آقای عسکری تماس حاصل فرمایید.
● هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.