کارگاه زندگی

نگذاریم بچه‌ها بزهکاران فضای مجازی شوند

جدا کردن کودکان و نوجوانان از گوشی‌ها، تبلت‌ها و لپ‌تاپ‌ها یکی از کارهای شاق روزگار است چون بچه‌ها چنان به این ابزار و دنیایی که به کمکش به آن وصل می‌شوند، دلبسته‌اند که با حرف هر کسی قانع نمی‌شوند و این ابزارها را کنار نمی‌گذارند. اما ما به‌عنوان بزرگ‌تر و مخصوصا به‌عنوان والدین وظیفه داریم از بچه‌ها در این فضا مراقبت کنیم و اجازه ندهیم مرتکب بزه یا آلت دست بزهکاران شوند. متاسفانه اما تله‌ها برای گیر انداختن کودکان و نوجوانان در فضای مجازی فراوان است و احتمال بزهکار شدن بچه‌ها در این فضا بالاست. پس لازم است هم خودمان یکسری آموزش را ببینیم و هم نکاتی را به فرزندان‌مان بیاموزیم.

آگاهی یافتن از ساختار و چگونگی کارکرد فضای سایبری یکی از این الزامات است. هم ما و هم فرزندان‌مان باید ابعاد وسیع این فضا و قابلیت‌های نامحدود آن را بشناسیم و بدانیم اگر در این فضا هوشیار نباشیم ممکن است در چه دام‌هایی گرفتار شویم. ناآگاهی نسبت به قوانین و جرایم فضای مجازی هم یکی از گرفتاری‌های پیش‌روست که ممکن است به ارتکاب بزه یا بزه‌دیدگی افراد منجر شود. ما باید به فرزندان‌مان بیاموزیم که پس از انتشار یک موضوع که به‌نظر عادی و غیرمجرمانه می‌آید، ممکن است به‌عنوان مجرم دستگیر شویم و مجبور باشیم عواقب کاری را که به نظرمان بی‌اهمیت بوده به جان بخریم.

چرایی ابتلا به کبد چرب در گفت‌وگو با کارشناس تغذیه

کبد چرب تحفه سبک زندگی نادرست

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

زنگ خطر افزایش چاقی و اضافه‌وزن در کشور به صدا درآمده و حتی به کودکان زیر دو سال نیز رسیده است و حدود ۱۴ درصد کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه در ایران اضافه‌وزن دارند. این میزان در استان‌های شمالی مانند گیلان، مازندران، اردبیل، آذربایجان‌شرقی و غربی به ۲۰ درصد می‌رسد. آمارها نشان می‌دهد با توجه به ابتلای ۱۵۵ میلیون کودک در دنیا به چاقی و همچنین افزایش چاقی ۱۹/۴ درصدی در ایران، مهم‌ترین اصل و راهکار کاهش شیوع این عارضه، پیشگیری از بروز چاقی است، زیرا این چاقی‌ها در حال حاضر دردسرساز شده است. شیوع کبد چرب به موازات همه‌گیر شدن چاقی به‌طور نگران‌کننده‌ای در دوران کودکی و بزرگسالی در حال افزایش است.

بررسی‌ها نشان می‌دهد بیماری کبد چرب به یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن کبدی در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه تبدیل شده است که با انباشت چربی در کبد ایجاد می‌شود.

همه‌اش زیر سر چاقی است

مریم محمودی، متخصص تغذیه می‌گوید: در سال‌های اخیر بلای بزرگی که بر سر بسیاری از ما آمده، تغییر سبک تغذیه است. زندگی ماشینی امروز و فست‌فودها بر سبک زندگی همه ما تاثیر مستقیم گذاشته است. این تغییرات در سبک زندگی باعث افزایش میزان اضافه‌وزن و چاقی در کل جمعیت شده است. کودکان و نوجوانان نیز از این تغییر مستثنی نبوده‌اند. کودکان چاق بیشتر در معرض ابتلا به بیماری کبد چرب هستند. شیوع کبد چرب در کودکان چاق در کشورهای مختلف از ۴۲/۶ درصد تا ۷۷/۱ درصد گزارش شده است. این در حالی است که به‌دلیل آمار بالای چاقی در کشور ما، بچه‌ها هم از این اضافه‌وزن مصون نبوده و کبد چرب نیز به سراغ آنها آمده است. مطالعاتی برای بررسی شیوع کبد چرب در کودکان انجام شده که نشان می‌دهد کبد چرب به میزان ۵۳/۳ و ۵۴/۴ درصد افزایش داشته است. تشخیص زودهنگام کبد چرب در کودکان ضروری است و گرچه اثربخشی چند دارو، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب و پروبیوتیک‌ها در کودکان بررسی شده اما تغذیه سالم و فعالیت بدنی تنها راهبردهای پیشگیری و درمان است.

چربی‌های مفید، چربی‌های مضر

متخصصان بر این باورند که مصرف بالای اسیدهای چرب اشباع، چربی‌های ترانس، قندهای ساده و پروتئین‌های حیوانی برای کبد مضر است. از سوی دیگر، چربی‌های غیراشباع مانند امگا ۳، روغن زیتون، پروتئین‌های گیاهی و فیبرهای غذایی برای کبد مفید است.

محمودی در این‌باره می‌گوید: بیماران مبتلا به کبد چرب غیرالکلی معمولا غذاهایی که سرشار از قندهای ساده از قبیل نوشابه، آب‌میوه‌های غیرطبیعی و انواع شیرینی‌جات، مواد غذایی بی‌ارزش منجمد، گوشت قرمز، گوشت‌های فرآوری‌شده، لبنیات پرچرب، میان‌وعده‌های چرب، غذاهای آماده را بیشتر و غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، روغن زیتون و ماهی را کمتر مصرف می‌کنند؛ بنابراین یک رژیم غذایی سالم همراه با فعالیت بدنی می‌تواند باعث کاهش وزن و کنترل پیشرفت این بیماری در کودکان شود.

او با تاکید بر این‌که کبد چرب در کودکان دلایل متفاوتی دارد، ادامه می‌دهد: «با افزایش جمعیت، آپارتمان‌نشینی و زندگی شهری، بیشتر بزرگسالان و کودکان کم‌تحرک شده‌اند. در گذشته بیشتر کودکان با انجام بازی‌هایی مثل فوتبال، یک‌قل دوقل، هفت‌سنگ و قایم‌باشک سرگرم می‌شدند اما در حال حاضر تلویزیون و لپ‌تاپ جای آنها را گرفته است. بی‌تحرکی و مصرف زیاد فست‌فود را می‌توان از مهم‌ترین عوامل ابتلای کودکان به انواع بیماری‌ها دانست. یکی از بیماری‌هایی که در حال حاضر بسیار در کودکان دیده می‌شود و سلامت آنها را به خطر انداخته، کبد چرب است. به همین دلیل شناخت و آشنایی با علائم کبد چرب در کودکان ضروری است. با این حال تشخیص علائم این بیماری در مراحل اولیه سخت است و به همین علت والدین باید اطلاعات خود را از علائم کبد چرب در کودکان افزایش دهند.» این کارشناس تغذیه معتقد است که برای تشخیص قطعی کبد چرب، آزمایش و سونوگرافی انجام دهید ولی اطلاع از علائم احتمالی این بیماری می‌تواند به شما در تشخیص زودهنگام کبد چرب کمک کند. درد و تورم در قسمت بالا و سمت راست شکم، شایع‌ترین علامت کبد چرب به‌شمار می‌آید.

او توضیح می‌دهد که پزشک معمولا با معاینه بالینی کودک می‌تواند التهاب کبد را تشخیص دهد. احساس خستگی و ضعف عضلانی، اختلال در توجه، ریزش مو و حساسیت پوستی، بی‌اشتهایی و زردی پوست از دیگر علائم این بیماری در کودکان است. فشار خون بالا یا علائم اولیه دیابت نوع دو، از دیگر مشکلاتی است که به‌دلیل اختلال در عملکرد کبد و وجود بیماری کبد چرب در کودکان ایجاد می‌شود و نباید از آنها به‌سادگی گذشت.

چاقی دلیل اصلی ایجاد کبد چرب

محمودی بر این باور است که کبد چرب به‌دلیل مشکلات تغذیه‌ای در کودکان ایجاد می‌شود و به همین دلیل باید قد و وزن کودکان در حال رشد در بازه‌های زمانی منظمی اندازه‌گیری شود. باید اضافه‌وزن کودکان کنترل شود و تغذیه کودکان تحت‌نظر قرار بگیرد.

او توضیح می‌دهد که چاقی مهم‌ترین دلیل برای ایجاد کبد چرب است، پس کاهش وزن نیز مهم‌ترین روش برای این بیماری به‌شمار می‌رود. ورزش و بازی‌هایی که باعث تحرک بیشتر در کودکان می‌شود، برای کاهش وزن و درمان چربی کبد در آنها موثر خواهد بود. این کارشناس تغذیه به این موضوع اشاره می‌کند که غذاهای مفید برای کبد چرب کودکان مواردی است که در آنها میزان قند، چربی و نمک زیاد نباشد. مصرف میوه و سبزیجات به جای غذاهای سرخ‌شده و آماده برای پاکسازی کبد در کودکان بهترین انتخاب است. مصرف بادام و کشمش به‌دلیل داشتن پتاسیم، جایگزین‌های خوبی برای تنقلاتی مانند چیپس و پفک است.

یادداشت

دکتر محمدرضا مهاجری تهرانی | فوق‌تخصص غدد و متابولیسم

سبک زندگی و درمان دیابت

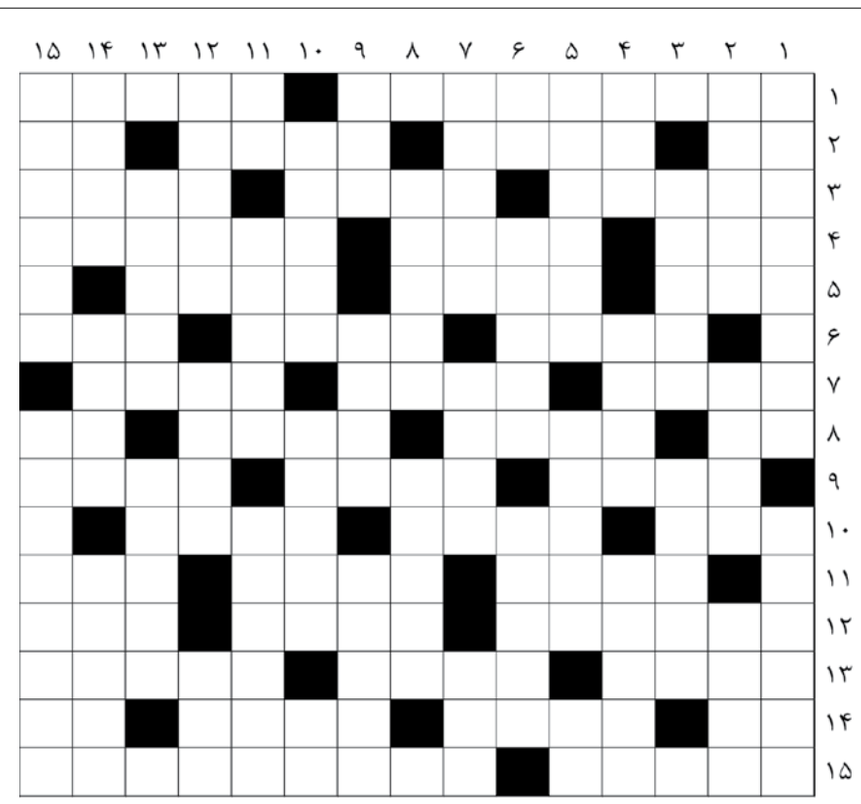
تعداد مبتلایان دیابت در جهان بیش از ۵۰۰ میلیون نفر است اما با توجه به افزایش مبتلایان به این بیماری، احتمال می‌رود که در ۲۰ سال آینده این تعداد به بیش از ۷۰۰ میلیون نفر برسد. طبق آمار به‌دست آمده در ایران حدود ۶/۵ میلیون نفر به بیماری دیابت مبتلا هستند که متاسفانه حدود نیمی از این افراد از ابتلای خود به این بیماری اطلاع ندارند. طبق آمار مربوط به مبتلایان دیابت در کشور، آقایان حدود ۱۰ درصد این افراد و خانم‌ها ۱۱ درصد را شامل می‌شوند که اغلب بالای ۴۰ سال سن دارند. به همین میزان که افراد مبتلا به دیابت داریم به همان میزان هم افراد مبتلا به پیش‌دیابت داریم، یعنی میزان قندخون آنها بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است. اما آنچه بارها گفته شده موضوع درمان و پیشگیری از دیابت است.

آمار ابتلا به دیابت در کشورهای درحال‌توسعه رو به افزایش است ولی در کشورهای توسعه‌یافته سیر نزولی طی می‌کند. متاسفانه اکنون در کشورهای درحال‌توسعه، کمتر از ۳۰ درصد به امر کنترل دیابت توجه می‌شود در حالی که این آمار در کشورهای توسعه‌یافته به ۷۰ درصد می‌رسد. برای نزولی کردن روند دیابت و پیشگیری از ابتلا در کشور نیازمند توجه و عزم ملی به‌خصوص از سمت وزارت بهداشت، بیمه‌ها و رسانه‌ها هستیم که با اقدامات پیشگیرانه و آموزشی در سطوح مختلف مانند دانشگاه‌ها، شهرداری‌ها و سایر نهادها، این زنگ خطر جدی را در جامعه گوشزد کنیم. مهم‌ترین موضوع در بحث دیابت، تغییر سبک زندگی است و اگر به دیابت مبتلا هستید، این مسأله بسیار مهم است، زیرا آنچه می‌خورید بر قند خون شما تاثیر می‌گذارد. شما محدود نیستید هیچ غذایی نخورید، بلکه فقط به اندازه نیاز بدن خود غذا مصرف کنید. مقدار زیادی سبزیجات، میوه و غلات کامل بخورید. تلاش کنید آب کافی بنوشید و ورزش کنید. سبک زندگی با ورزش کمک می‌کند قند خون شما پایین آمده و دیابت خود را کنترل کنید. همچنین احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد. همچنین ورزش و فعالیت بدنی باعث می‌شود وزن شما کاهشی شده و به حد متعادل برسد. استرس دشمن هر دردی است و دیابت نیز از این ماجرا مستثنی نیست. استرس زندگی خود را کنترل کرده و سعی کنید این استرس شما را به سمت سیگار نکشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۳۲

جدول عادی



افقی: ۱) بزرگ‌ترین شهر استان گلستان- یکی پس از دیگری ۲) خاک سرخ- جایگزین گیاهی گوشت- سریالی نوستالژیک ساخته داوود میرباقری- غصه ۳) پرگار- بچه در شکم مادر- حس بویایی ۴) آخرین سوره- صورتگر- آمیختگی ۵) لقب اروپایی- چند وزیر- تخم کتان ۶) دلداده شیرین- فرزند مؤنث- درختی جنگلی ۷) ذاتی- واحد طول انگلیسی- مفید و موثر ۸) ضمیر دوم‌شخص مفرد- نفت دریای شمال- جانشین- حرف انتخاب ۹) پایینی- شیره درخت- سلول جنسی بالغ ۱۰) گروه- از انجیل‌های معتبر- معادل فارسی حمله ۱۱) تکیه کردن- اندام شنای ماهی- چاق و فربه ۱۲) خوش‌ترکیب- ابزارها- فریاد مهیب ۱۳) پیشوا- خویشاوندی- نایب‌رئیس ۱۴) مروارید- اهل یزد- مایه دردسر- گوشت آذری ۱۵) همسرگزیده- از پیشگامان تحول در شعر فارسی و سراینده قطعه قلب مادر.

عمودی: ۱) قوی و زورگو- جلوترین منطقه درگیری با دشمن ۲) زنان عرب- گوشه‌ای در دستگاه ماهور- شیرینی میوه‌ای ۳) محل مناسب برای شنا کردن- یارو ۴) پس‌غذا- هدف تیراندازی- بازپرداخت ۵) الماسی که نادرشاه از هند به ایران آورد- بی‌دغدغه- نگاه خیره ۶) حرف ندا- پایتخت خوشنویسی ایران- محل تقاطع دو دیوار ۷) بازار- چاردیواری مسقف- سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا ۸) کلرید آمونیوم- رفیق منحرف و گمراه ۹) پشت سر هم- درختی با چوب بسیار سخت- نوعی بیماری وبا ۱۰) لطف و مهربانی- سنگینی معده بر اثر هضم نشدن غذا- برنج گیلانی ۱۱) پول ژاپن- از القاب اشرافی اروپا- همت گماشتن ۱۲) بذر افشاندن- میوه ترش‌شده و فاسد- امام اول شیعیان ۱۳) شکوفه‌ها- میل به غذا ۱۴) تاراج- سرزنش‌کننده- عشق پرنده ۱۵) غذای محلی سبزوار- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا.

جدول ویژه

افقی: ۱) کنایه از منصرف شدن از انجام کاری است- دست‌کم ۲) ردیف- خدای هندو- وسایل زندگی- تخم‌مرغ انگلیسی ۳) عقب- هفتم- سرد و خنک ۴) گرد و خاک- گوشه‌ای در دستگاه شور- علم گیاه‌شناسی ۵) مرطوب- هرگوشه زمین فوتبال- سازی زهی ۶) تجهیزشده- میان‌ها- وحشت ۷) بوی خوش- غریبه نیست- خوش‌شکل ۸) آقای آلمانی- سبز تیره- خندان- نقشه انگلیسی ۹) لازم- جلگه پهناور در نواحی نیمه خشک- از القاب امرای ترک ۱۰) دختر عرب- چند وزیر- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ۱۱) گرمسیری- خدمتگزار- شهر خلاق خوراک‌شناسی ایران ۱۲) شیوه‌ای از تزئین در هنرهای اسلامی- پرنده‌ای لذیذگوشت- ناسیونال ۱۳) گورکن- نخستین سلسله بزرگ چین باستان- حالت بی‌هوشی گذرا ۱۴) مفلوج- عید کریسمس-...لاتزع قلوبنا- ضمیر سوم ۱۵) بی‌ارزش- کارگردان فیلم کاپیتان فیلیپس.

عمودی: ۱) از نمایشنامه‌های درخشان بهرام بیضایی- از ایل‌های ترک زبان جنوب ایران ۲) بیگانه- عنصر اصلی تمام مواد آلی- چند رئیس ۳) تصویر چاپ‌شده- همبستگی ۴) خانه بزرگ- بازیگر رزمی کار فیلم معبد شائولین- پیچ و خم‌های واقع در مسیر رود ۵) وسیله نقلیه قدیمی- ارزن- صوت شگفتی ۶) حس بویایی- مرتعش- هدایت آب‌های زیرزمینی به بیرون از منطقه مورد نظر ۷) گلی زیبا و خوشبو- شکاف باریک- رشته‌کوهی در مرکز اروپا ۸) پرده سینما- مدارا کردن ۹) خالص- پابرجا- از الفبای لاتین ۱۰) اژدها- روشنایی صبح- آغوش ۱۱) وسط- ازهم‌پاشیدن- هوو ۱۲) ثابت کردن- اسب سرخ- برکت سفره ۱۳) شاعر دربار سلطان سنجر- محله صدمیدان شمال شرق تهران ۱۴) تلاوت‌کننده قرآن- اندیشمندان- نوعی لباس مردانه و زنانه ۱۵) پایمال شده- جانور نوک اردکی استرالیا.

حل جدول عادی ۶۴۳۱

حل جدول ویژه ۶۴۳۱

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران

شرکت آب منطقه‌ای تهران

فراخوان انتخاب مشاور

شرکت آب منطقه‌ای تهران در نظر دارد انجام خدمات مدیریت و راهبری شبکه و تامین امنیت اطلاعات را از طریق فرآیند انتخاب مشاور و با بهره‌گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به مشاور ذیصلاح که دارای ظرفیت آزاد ارجاع‌کار و گواهی صلاحیت معتبر در حداقل رتبه ۴ مشاوره و نظارت بر اجرای طرح‌های انفورماتیک فناوری اطلاعات و ارتباطات و حداقل رتبه ۴ خدمات پشتیبانی و حداقل رتبه ۵ امنیت فضای تولید و تبادل اطلاعات از سازمان برنامه و بودجه کشور و مجوز افتای ریاست جمهوری باشد، واگذار نماید.

لذا کلیه متقاضیان محترم می‌توانند جهت دریافت اسناد RFQ موضوع فوق با کد شناسه ۲۰۰۱۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۴۴ به وب‌گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:

۱- کلیه مراحل فرآیند انتخاب مشاور از دریافت اسناد (RFQ)، ارائه پیشنهاد و رمزگشایی پاکت‌ها صرفا از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد. لذا کلیه شرکت‌کنندگان در فرآیند انتخاب مشاور می بایست ظرف مهلت‌های تعیین شده در سامانه مذکور و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پیشنهاد خود اقدام نمایند.

۲- شرکت کنندگان در فرآیند انتخاب مشاور می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت‌نام به شماره‌های ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و یا مرکز پشتیبانی سامانه به شماره ۴۱۹۳۴ تماس حاصل نمایند.

۳- متقاضیان شرکت در این فراخوان می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر به منظور شرکت در فرآیند انتخاب مشاور الکترونیکی با شماره ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه‌گزار) تماس حاصل نمایند.

همچنین علاوه بر سامانه یاد شده مراتب از طریق سایت‌های اطلاع‌رسانی به نشانی www.lets.mporg.ir www.thrw.ir نیز قابل رویت می‌باشد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران

آب هست، نه برای همیشه...

م الف/ ۴۹۸۲ شناسه ۱۴۶۸۹۰۷

آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید
جام جم آنلاین
جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین
ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث
instagram.com/jamejam.news
https://t.me/JamejamDaily
https://rubika.ir/JamejamDaily
http://twitter.com/jamejamCPI
jamejamdaily.ir jamejamonline.ir