داستان کوتاه آموزشی

سرنوشت تلخ چاق ترین زن ایران

چاق ترین زن ایران با ۳۵۰ کیلوگرم وزن در خانه شان تحت درمان است و پزشکان حال عمومی وی را مساعد توصیف کرده اند.

این زن که از چاقی مفرط رنج می برد و این موضوع موجب بروز بیمارهای مرتبط دیگری در وی شده است، در خانه و با برخی پزشکان متخصص به رایگان تحت درمان است و این در حالی است که خواهر وی به همین دلیل در تابستان سال پیش جان باخت. سرپرست تیم پزشکی بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز که معالجه یکی از زنان چاق ایران در اهواز را به عهده دارد پس از معاینه این بیمار در خانه، حال وی را مساعد توصیف کرد. دکتر عبدالله صرامی، پزشک معالج و سرپرست تیم پزشکی بهداشت و درمان اهواز حال عمومی خانم مجدم که از چاقی مفرط رنج می برد را تقریبا مساعد عنوان کرد و افزود: در حال حاضر از نظر عفونت های پوستی مشکل حادی وجود ندارد و عفونت های قبلی نیز بهتر شده است. وی ادامه داد: متاسفانه در ارتباط با دردهای عضلانی اسکلتی که به هر دو پای بیمار انتشار یافته، محدودیت تشخیصی داریم به خاطر آنکه وزن زیاد بیمار اجازه انجام MRI را نمی دهد و تنها کاری که ما می توانیم انجام بدهیم درمان علامتی است. وی در ادامه با بیان اینکه وزن بسیار بالای بیمار موجب شده درمان با احتیاط انجام شود، افزود: ما حتی قادر نیستیم وزن بیمار را اندازه بگیریم چراکه وی به دلیل چاقی مفرط عملا بی حرکت است. خانم مجدم ۵۰ساله نیز درباره شرایط جسمانی اش گفت: حدود یک و نیم ماه است که از کمردرد شدید رنج می برم و چون عملا هیچگونه حرکتی ندارم این درد روزبه روز تشدید می شود. وی افزود: من از بدو تولد چاق بودم اما از ۳ سال پیش وزنم یکباره افزایش پیدا کرد به طوری که امکان هرگونه تحرکی از من سلب شد و به کلی زمینگیر شدم. تابستان گذشته نیز خواهر ۶۵ساله وی بر اثر چاقی مفرط و ابتلا به دیابت با ۳۵۰ کیلو وزن پس از معالجات بسیار درگذشت. تیم پزشکی بهداشت و درمان اهواز که معالجه وی را نیز به عهده داشت پس از انجام معاینات و بررسی آزمایشات متعدد اعلام کرد: راه قطعی برای درمان این نوع چاقی وجود ندارد و هرگونه عمل جراحی به منظور کاهش وزن، ممکن است موجب مرگ شود. تیم پزشکی متشکل از پزشکان متخصص بهداشت و درمان صنعت نفت اهواز از مدت ها پیش معالجه این ۲ خواهر را به صورت رایگان به عهده گرفته اند.

نگاه خاص

نگاه درست به زندگی!

اینگونه نگاه کنید ...

مرد را به عقلش نه به ثروتش
زن را به وفایش نه به جمالش
دوست را به محبتش نه به کلامش
عاشق را به صبرش نه به ادعایش
مال را به برکتش نه به مقدارش
خانه را به آرامشش نه به اندازه اش
اتومبیل را به کارائیش نه به مدلش
غذا را به کیفیتش نه به کمیتش
درس را به استادش نه به سختیش
دانشمند را به علمش نه به مدرکش
مدیر را به عملکردش نه به جایگاهش
نویسنده را به باورهایش نه به تعداد کتابهایش
شخص را به انسانیتش نه به ظاهرش
دل را به پاکیش نه به صاحبش
جسم را به سلامتش نه به لاغریش
سخنان را به عمق محتایش نه به گوینده اش
در انتشار آنچه خوبیست و اثری از عشق در آن هست آفرین نفر نباشید!

تنقلات نخورید یا کمتر بخورید!

علی جزایری

طی چندسال گذشته انواع و اقسام تنقلات که بیشتر مورد علاقه کودکان و نوجوانان می باشد ، بخاطر باورهای غلط در میان وعده های غذایی و سبد غذایی خانواده ها جا خوش کرده است و متاسفانه این مقوله در فرهنگ تغذیه کشور هم فضای بزرگی را به خود اختصاص داده است، مصرف این تنقلات نه تنها باعث ارضای میل گرسنگی نمیشود بلکه ممکن است اختلالاتی مرتبط با اشتها ، در رفتارهای غذایی بوجود بیاورد.

منصور صابری متخصص تغذیه در گفتگو با«دی نا» کودکان را مخاطبان اصلی تنقلات دانست و گفت: بیشترین مخاطب تنقلات غذایی اطفال هستند که بخاطر زرق و برق بسته بندی های این تنقلات و در دسترس بودن آنها در رده بیشترین مصرف کنندگان آن می باشند.

یکی از دلایل مصرف این تنقلات، عادت دیرینه و اشتباه والدین برای آرام کردن کوچکترین اعتراضات محیطی کودکانشان بوسیله این تنقلات است و در کنار این مساله، دیگرعادت دیرینه بسیاری از خانواده ها به غلط جهت تامین میان وعده مناسب برای مدرسه و یا مهدکودک فرزندان خود، این محصولات را در سبد غذایی آنها جای داده است و به جای اینکه از یک ساندویچ نان و پنیر و گردو که تامین کننده نیازهای رشد فرزنداشان می باشد استفاده کنند، برای تامین ذائقه کودک انواع شکلاتها، پاستیلها، بیسکویتها و... را جایگزین می کنند.

مفهوم تغذیه سالم

صابری درباره تغذیه سالم با اشاره به تعریف واژه غذا خاطرنشان کرد: غذا به گروهی از ترکیباتی اطلاق میشود که بتواند در کنار تامین انرژی، مواد مغذی مورد نیاز سلول را هم حفظ کند، زیرا بزرگترین هدف از تغذیه سالم و دریافت غذا این است که بتوانیم نیاز سلول را تامین کنیم و سیری سلول را حادث کنیم، بسیاری از این خوراکیها مثل شکلاتها، شیرینیجات ، بیسکویت ها، ژله ها، پاستیل ها، نوشابه ها وانواع پفکها از زمانی که وارد بدن می شوند، انرژی بدن را هدر می دهند و ماده غذایی خاصی را در جهت سیری سلول به ارمغان ندارند و ممکن است عوارضی را برای افرادی که استفاده می کنند در بلند مدت به بار بیاورد.

مضرات مصرف تنقلات

صابری با اشاره به مضرات تنقلاتی مانند چیپس،پفک، شکلات و غیره یادآور شد: ترکیبات موجود در این تنقلات سبب بسیاری از اختلالات و عوارض ناشی از موارد مصرف آنها میشود که یقینا در کوتاه ترین زمان ممکن به افراد مصرف کننده آسیب میرساند، سلامت این افراد هرچه در سنین پایین تری باشند با خطرات جدی تری روبه رو است، این ترکیبات اکثر قریب به اتفاق شامل رنگها و طعم دهنده هایی با منشاء مصنوعی و شیمیایی هستند.نوشیدنیهای گازدار و آبنباتها اکثرا در گروههایی قرار میگیرند که تحت شعاع یک سری افزودنیها جهت جذب مشتری بیشتر ایجاد می شود، رنگ مطلوب وطعم دلنشین این محصولات زاییده ترکیباتی مضر برای مصرف کننده است که این عواقب را اکثرا صنایع ما به ارمغان می آورند.

انواع پفک ها با برندهای مختلف، چیپس ها و سس ها ، ریشه های عمیقی در شیوع انواع سوء تغذیه در کودکان دارند ، مخصوصا کودکان سنین مدرسه که بیشترین اهمیت تغذیه سالم در این سنین مطرح است .

کمبودهایی که این تنقلات در رشد کودک ایجاد می کنند سبب کاهش تواناییهای فرد، ضعف عمومی بدن و اختلال در رشد می شود و مسایل عدیده دیگری را نیز به ارمغان می آورد.

عوارض جسمی مصرف تنقلات

منصور صابری با اشاره به عوارض مصرف اینگونه تنقلات گفت: آسیبهای ناشی از فقر مواد مغذی تا قبل از رسیدن به سنین بلوغ تاثیر یکسانی بر روی دختران و پسران دارد اما پس از رسیدن به بلوغ دامنه آسیب بیشتر در دختران گسترده می شود و ممکن است بیماریهای گوناگونی مانند کم خونیهای زودرس و پوکی استخوان زودرس را به همراه داشته باشد، مادرانی که در دوران طفولیت خود از این گونه مواد خوراکی استفاده می کرده اند، طی دوران بارداری و شیردهی ممکن است دچار کمبود مواد مغذی در اثر مصرف بیش از حد این تنقلات بشوند.

کاهش قدرت یادگیری، کوتاه قدی، کم وزنی و ابتلا به برخی بیماریهای متابولیکی بیماریهایی می باشند که ناشی از حضور تنقلات غذایی کم ارزش نظیر چیپس، پفک و نوشابه در سبد غذایی خانواده ها است. چرا که این تنقلات با ایجاد سیری کاذب، سبب محروم کردن کودک از غذای اصلی و مواد مغذی می شود که باید جهت سیری سلولی به سلول برسد.

علل مصرف تنقلات در جامعه

صابری یکی از علل مصرف تنقلات در جامعه را عادات اشتباه خانواده ها دانست و گفت: علت اولیه مصرف تنقلات، عادات غذایی بد والدین و سهل الوصول بودن این ترکیبات با حداقل هزینه است، گاهی بخاطر اینکه مادری بتواند کودکش را آرام کند و کودک پرخاشگری و سر و صدا نداشته باشد، این تنقلات را که با بسته بندیهای جذاب و رنگین می باشند وارد سبد غذایی فرزندان خود می کنند، زمانی که ذائقه کودک در حال شکل گیری است و از این تنقلات استفاده می کند ناخودآگاه به این مساله خو می گیرد و برای هر خواسته منطقی یا غیر منطقی خود والدین را به سمت و سوی تهیه این تنقلات هدایت می کند.

تنها راهکار مناسب جهت پیشگیری از ریشه دار شدن مصرف این تنقلات آگاه سازی والدین و قطع دسترسی فیزیکی به این گروههای غذایی است، هرچه ذائقه غذایی اطفال در سنین پایین که در شرف شکل گیری است با گروه های غذایی مناسب نظیر میوه جات و سبزیجات آشناتر بشود، والدین مسیر هموارتری را دارند و کمک شایانتری به کودک خود می کنند. تا این که بخاطر لطف و عاطفه بیش از اندازه تنقلاتی مانند چیپس و پفک با رنگهای مختلف را وارد برنامه غذایی کودک کرده و باعث بروز مشکلات عدیده برای وی شد.

تقریبا در کشوربالغ بر یک میلیون و سیصد هزار کودک زیر ۵سال داریم که متاسفانه اکثر آنها شاخصهای متوسطی از کوتاهی قد را دارند که این یکی از دلایل نشان دهنده تاخیر رشد قدی ناشی از مصرف مداوم این ترکیبات می باشد.اگر خانواده ها برای تغذیه مناسب و استفاده از میان وعده های با ارزش غذایی بالا مثل شیر، میوه ، خرما، نان و پنیر و گردو و... به جای تنقلات بدون ارزش غذایی استفاده کنند، مصرف بی رویه نمکها ، چربیها و غذاهای پرچرب کاهش خواهد یافت و در بلندمدت در دوران بزرگسالی بیماریهایی نظیر بیماریهای قلبی-عروقی، فشار خون، پوکی استخوان، یائسگی زودرس و چاقیهای موضعی را قطعا کمتر خواهیم دید.

آمار مصرف تنقلات در کشور

منصور صابری درمورد آمار مصرف تنقلات در کشور و عدم وجود آمار دقیق در این رابطه خاطر نشان کرد: متاسفانه آمار دقیقی ازمصرف این تنقلات در کشور نداریم و شاید علت عدم بروز آمار دقیق، مسائل تجاری باشد. اما به طور حتم، مصرف تابع تولید است و با نگاهی به تولید، شاهد آن هستیم که انواع و اقسام برندهای داخلی بسیار متنوع، در کنار برندهای وارداتی در حال گسترش می باشد، این مساله نشان می دهد که مصرف جامعه رو به افزایش است. مساله ای که در کشور جریان دارد این است که روند مصرف تنقلات بدون ارزش غذایی صد در صد نسبت به سال گذشته رشد داشته است و مصداق آن حضور صنایع وبرندهای مختلف در این عرصه است.

صابری درباره عدم مصرف اینگونه تنقلات گفت: از دیدگاه تغذیه و دیدگاه سلامت نمی توانیم جلوی مصرف این تنقلات را بگیریم و بهترین راه جلوگیری از مصرف از طریق فرهنگسازی و آموزش والدین و ذکر معایب و نکات بالینی مصرف این خوراکیهاست، که منجر به سوء تغذیه در کودکان می شود.

ما نمیتوانیم مصرف تنقلات را به مرز صفر برسانیم اما به خانواده ها توصیه می کنیم اطفال از این گروههای خوراکی فاصله زیادی داشته باشند و دسترسی راحت را ممنوع می کنیم، این اتفاق مستلزم مدیریت والدین در هزینه های مصرفی فرزندانشان است و باید با آموزش بیشتر، کمتر این گروههای خوراکی مورد خرید و سفارش خانواده ها قرار بگیرد، چنانچه آموزش سیر صحیح خود را طی کند در بلند مدت که این آگاه سازی در بین خانواده ها جا بیفتد، تغییر رفتار را در تولید صنایع غذایی خواهیم دید و به تبع عدم درخواست جامعه در مصرف تنقلات تولیدشان کاهش می یابد.

پیشگیری مقدم بر درمان

پیشگیری نسبت به درمان مقدمتر است، یکی از نکات پیشگیری آگاه سازی والدین در جهت عدم مصرف این تنقلات است، گاها بخاطر تبلیغات کاذبی که برای تنقلات به صورت تصویر، صوت، نقاشی و طرحهای گرافیکی وجود دارد، جامعه تحریک می شود و تصمیم به آزمایش و تست محصولات مورد نظر می گیرد، اما این آشنا شدن همان و وارد سبد غذایی شدن همان و جایگزین شدن این محصولات به جای گروههای غذایی مفید مانند شیر، میوه جات و سبزیجات همان.

یکی از نکات منفی این تنقلات این است که افراد آنها را در زمانی مصرف میکنند که خیلی شاد هستند و یا در محیطهای شلوغ قرار گرفته اند یا در حین تماشا کردن تلویزیون و سینما هستند. مصرف اینگونه تنقلات حالت سکون و ایستایی را به زندگی تحمیل می کند و افراد را از تکاپو و تحرک دور می کند.اشخاصی که از تنقلات این چنینی استفاده می کنند، شخصیت «هله هوله» خوری پیدا میکنند و گاهی برای ارضای لذت خوردن به این گروههای غذایی روی می‌آورند، با نگاهی گذرا به کوچه و خیابان بین ساعت ۷ تا ۱۱شب اکثر فست فود فروشیها دارای صفهای طولانی است، اکثر تنقلات فروشیها با ترکیبات مختلفی مانند شکلات، شیر و بستنی آذین شده اند و صفهای بسیار طولانی را در مقابل خود دارند. سینما نیز از این قاعده مستثنی نیست و در فروشگاههای سینما عمدتا تنها سه ترکیب غذایی وجود دارد، چیپس، پفک و شکلات و گاهی نوشیدنیهایی با اسانس های مصنوعی و بسیار مضر. در بوفه های مدارس نیز این مساله پررنگ می باشد و تمامی ترکیبات تنقلاتی ممنوع از نظر تغذیه مانند انواع چیپس، پفک، پاستیل، شکلات، آبمیوه های مصنوعی، انواع ترشک ها و لواشک ها، ژله، انواع شیرینیجات و بیسکویتهای آغشته به ترکیبات کاکائویی و شکلاتی با طعمهای مختلف میوه ای و نارگیلی و غیره با شعارهای مختلف به وفور یافت می شود.

متخصصین تغذیه توصیه میکنند که این تنقلات می بایست به صورت حداقل در سبد غذایی خانواده ها و صرفا در جهت ارضای حس کنجکاوی و به صورت کنترل شده وجود داشته باشد.

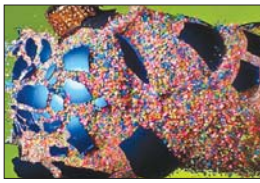
علاقه به مصرف تنقلات نظیر پفک نمکی، نوشابه، شکلات، بستنی یخی و غیره در کودکان و نوجوانان که در زمره گروههای آسیب پذیر تغذیه ای به شمار می روند، یکی از عوامل مهم ایجاد کمبودهای تغذیه ای است. این گونه تنقلات به دلیل نداشتن برخی از مواد مغذی، تامین کننده نیاز بدن نخواهند بود. اگر چه نمی توان مصرف تنقلات غذایی را منع کرد اما با جلوگیری از ترویج و اشاعه مصرف بی رویه آنها توسط جامعه می توان خطر بروز کمبودهای تغذیه ای و بیماریهای مختلف را در گروههای آسیب پذیر کاهش داد.

قاب تصویر

تصاویر شگفت انگیز عبور گلوله از میان اشیا

یک متخصص آمریکایی عکاسی در سرعت بالا با استفاده از یک دوربین حرفه ای ویژه موفق شد تصاویری شگفت انگیزی از لحظه عبور گلوله از میان اشیای مختلف را تهیه کند. آلن سیلر ۵۵ ساله اهل کالیفرنیا که کارشناس عکاسی در سرعت بالا است توانست با استفاده از یک اسلحه گرم و یک دوربین تغییر داده شده از لحظه برخورد و عبور گلوله از میان اشیای مختلف را عکسبرداری کند. این عکسها مدل منفجر شدن این اشیاء که در میان آنها یک اسفنج حمام، تریچه و وسایل تزئینی کریسمس به چشم می خورند را به زیبایی نشان می دهند.این عکاس خوش ذوق، این تصاویر را در یک اتاق تاریک هنگامی که در فاصله ۲۰ سانتیمتری از هدف قرار گرفته بود تهیه کرده است.شاتر لیزری دوربین «نیکون D۴۰» با عملکرد حرکت آهسته از لحظه شلیک گلوله ای که با سرعت حدود ۵۰۰ فوت بر ثانیه حرکت می کرد عکس گرفت. این دوربین برای شکار این حرکت نزدیک به سرعت نور به یک فلاش میکروثانیه نیاز داشت.براساس گزارش دیلی میل، خرید یک فلاش با این سرعت بسیار گران است و معمولا چند هزار دلار قیمت دارد اما آلن سیلر موفق شد با قیمت حدود ۳۰۰ دلار این فلاش را از روی سایت eBay خریداری کند.وی گفت: 'شلیک بسیار استرس زا بود. زمانی که گلوله رها می شود کار تمام است. تو یا می توانی و یا نمی توانی یک عکس خوب بگیری.'

شلیک هیجان انگیز



این یک وسیله تزئینی کریسمس است در اثر برخورد گلوله به این حباب تزئینی دانه های شنی رنگی به اطراف پراکنده می شوند

گلوله از میان یک اسفنج حمام عبور می کند

این عکاس موفق می شود این لحظه شگفت انگیز را شکار کند

مرگ تربچه ای

این لحظه ای است که گلوله به قلب یک تربچه قرمز برخورد می کند و از میان آن عبور می کند

یک ردیف روبان رنگی که نیروی گلوله را حس می کنند

آلن سیلر این تصاویر را در یک اتاق تاریک و از فاصله ۲۰ سانتیمتری از هدف گرفته است

ترافیک نور و رنگ

اینها حبابهای شیشه ای رنگی کریسمس هستند که با آب پر شده اند

پرواز بلوری

واکنش ۱۰ لوله مونین شیشه ای درمقابل گلوله