

## اخبار

معاون آموزشی وزیر علوم مطرح کرد

**طرح «دانشگاه آینده» برای ورود صنعت به آموزش دانشگاه‌ها**



معاون آموزشی وزیر علوم از اجرای طرح «دانشگاه آینده» خبر داد و گفت: دانشگاه آینده به دنبال این است که شروع ارتباط در حوزه آموزش را از صنعت آغاز کند.

به گزارش مهر، روح‌الله رازینی به طرح دانشگاه آینده اشاره کرد و گفت: از جمله اقدام‌هایی که در یکی از دانشگاه‌ها آغاز شده، طرح دانشگاه آینده است که با اجرای این طرح، صنعت می‌تواند از ابتدا در فرآیند آموزش دانشجویان در دانشگاه قرار گیرد و طبیعتاً می‌تواند نیروهای خود را به راحتی از میان آنها برای آینده انتخاب کند.

رازینی با اشاره به بورس صنعت اظهار داشت: در بورس صنعت نیز صنعت نقش علاوه بر اینکه می‌تواند تا ۴۰ واحد در آموزش نقش داشته باشد، همچنین در زمینه مدرسین نیز می‌تواند نقش داشته باشد یعنی از ظرفیت افراد فعال در همان صنعت خاص برای تدریس استفاده خواهیم کرد. وی بیان کرد: این تعلق و تعهد دوطرفه، دانشجورا نسبت به درس جدی و ملزم می‌کند و دانشجو همیشه می‌داند که از طرف صنعت رصد می‌شود و باید توانایی خود را به روز کند و این گونه امید بخشی دانشجویها بالا می‌رود. معاون آموزشی وزارت علوم با اشاره به اشتغال دانشجویان علوم انسانی نیز گفت: در برخی از رشته‌های علوم انسانی مثل حوزه‌های اقتصاد، مدیریت و حسابداری که مجموعه‌های بانکی کشور به دانش‌آموختگان آنها نیاز دارند با بانک‌ها مذاکراتی داشتیم که بشدت این مجموعه‌ها از دانشجویان علوم انسانی استقبال می‌کنند. وی افزود: بویژه در رشته حقوق مذاکراتی در این خصوص داشتیم و بعضاً دانشجویان این رشته به مراکز مرتبط ورود پیدا کرده‌اند و حتی در بخش‌هایی از صنعت مثل بخش بازرگانی نیز از دانشجویان علوم انسانی استفاده می‌شود.

### بیش از ۳ هزار و ۵۰۰ نفر از جامعه ایثارگری هیأت علمی دانشگاه‌ها هستند

معاون رئیس‌جمهور و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران گفت: امروز بیش از ۳ هزار و ۵۰۰ نفر از جامعه ایثارگری هیأت علمی دانشگاه‌ها هستند.

به گزارش «ایران»، سعید اوحدی معاون رئیس‌جمهور و رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران گفت: گاهی فرزندان عزیز ایثارگر در پرسشنامه کنکور حاضر نیستند اعلام کنند که فرزند ایثارگر هستند. معاون رئیس‌جمهور گفت: خانواده برکنی در جامعه ایثارگری قرار داده است که بیش از ۱۰ هزار و ۵۰۰ نفر از عزیزان ایثارگر ما فرزندان شهید، جانبازان، آزاده و همسران شهدا جزو نخبگان کشور هستند.

رئیس بنیاد شهید و امور ایثارگران اظهارداشت: این عزیزان ایثارگر نخبه دارای شاخص‌های شورای عالی انقلاب فرهنگی و بنیاد ملی نخبگان هستند و بنیاد ملی نخبگان ضوابط سختی دارد. امروز بیش از ۳ هزار و ۵۰۰ نفر از جامعه ایثارگری هیأت علمی دانشگاه‌ها هستند.

### جزئیات نصب دوربین در اتوبوس‌های BRT



مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی شهر تهران جزئیات نصب دوربین در اتوبوس‌های BRT را تشریح کرد و گفت: این دوربین در ابتدای مهرماه روی یک دستگاه اتوبوس بی. آر. تی نصب خواهد شد و در صورت موفقیت‌آمیز بودن، روی سایر اتوبوس‌ها هم نصب می‌شود.

به گزارش ایران، مهدی علیزاده، در مورد جزئیات نصب دوربین در اتوبوس‌های تندرو با بیان اینکه چندی پیش نصب دوربین‌های پلاک‌خوان و مسافر شمار را به شهرداریتهران پیشنهاد کردیم، گفت: نصب این سیستم هوشمند روی اتوبوس موردی است که در اتوبوس‌های کشورهای دیگر وجود دارد. بر همین اساس این پیشنهاد به علت این بود که اگر راننده اتوبوس تخلفی انجام داد بتوانیم با سرعت رسیدگی کنیم و همچنین آمار دقیق روزانه در مورد جابه‌جایی مسافران احصاء می‌شود و اگر تصادفی در مسیر رخ داد بتوانیم به پلیس راهور کمک کنیم.

وی در پاسخ به این سؤال که آیا روی اتوبوس‌های بخش خصوصی نیز دوربین نصب می‌شود یا خیر؟ با بیان اینکه فعلاً این طرح به صورت پایلوت برای اتوبوس‌های بی. آر. تی استفاده می‌شود، گفت: در ابتدای مهرماه روی یک دستگاه اتوبوس بی. آر. تی نصب خواهد شد و بعد از انجام تست‌های مربوطه، در صورت موفقیت‌آمیز بودن طرح، این سیستم هوشمند روی کلیه اتوبوس‌های شرکت واحد نصب خواهد شد. مدیرعامل شرکت واحد اتوبوسرانی شهر تهران با اشاره به اینکه تاکنون حدود۴۰۰ اتوبوس بی. آر. تی بازسازی شده‌اند، افزود: نصب دوربین‌ها به افزایش انضباط و احصای دقیق حوادث احتمالی کمک می‌کند.

## «ایران» از دلایل اضافه وزن کودکان گزارش می‌دهد

# نه به چاقی

## ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته برای داشتن وزن ایده‌آل ضروری است

### گزارش

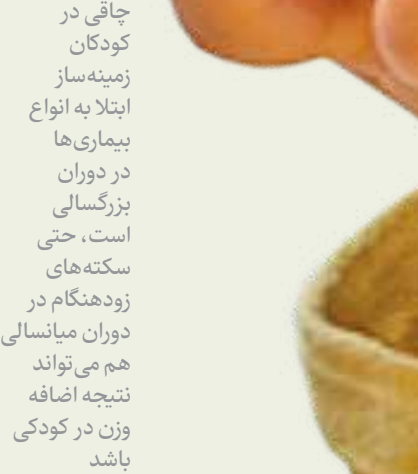
محدثه جعفری

خبرنگار

چاقی و اضافه وزن، سلامتی انسان‌ها را فارغ از سن و سال به خطر می‌اندازد و این امر نه تنها در بزرگسالان به یک معضل جهانی تبدیل شده بلکه در کودکان و نوجوانان هم به طور روزافزونی در حال گسترش است و سبب شده سازمان جهانی بهداشت چاقی دوران کودکی را یکی از مهم‌ترین انواع چاقی‌ها و چالش‌های جدی در حوزه بهداشت عمومی معرفی کند.

دکتر شهاب اولیایی، متخصص تغذیه ضمن بررسی دلایل مختلف چاقی در کودکان می‌گوید: در دوران کنونی والدین باید به وزن فرزندانشان توجه بیشتری داشته باشند چراکه چاقی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات متعددی برای فرزندانشان در بزرگسالی از جمله ابتلا به دیابت باشد.

این متخصص تغذیه می‌گوید: میزان چاقی در کودکان با اندازه‌گیری قد، وزن و سنجنش آن با جدول استاندارد مشخص می‌شود. به طور کلی چاقی بر اثر افزایش و مصرف بیش از حد کالری نسبت به مصرف انرژی بدن در افراد ایجاد می‌شود که به آن عدم تعادل انرژی می‌گویند که در نتیجه آن لایه‌های چربی در بدن شکل می‌گیرد.



چاقی در

کودکان

زمینه‌ساز

ابتلا به انواع

بیماری‌ها

در دوران

بزرگسالی

است، حتی

سکته‌های

زود هنگام در

دوران میانسالی

هم می‌تواند

نتیجه اضافه

وزن در کودکی

باشد

# تکنیک‌هایی برای سلامت کودک



علی محمدی / ایران

## ترجمه

راضیه خوثینی

خبرنگار

امروزه همه می‌دانیم «بدن ما متشکل از خوراکی‌هایی است که می‌خوریم». بسیاری از اجزای شیمیایی به شکل آب، پروتئین، چربی، مواد معدنی و کربوهیدرات به نسبت‌های متفاوت در بدن ما وجود دارند. پس بدن انسان از غذاهای حاوی این پنج عنصر و ویتامین‌ها ساخته شده است.

غذا برای ادامه حیات، رشد، تأمین انرژی و تحرک، سلامت و محافظت از بدن لازم است. هرچند که غذا خود منبعی لذت‌بخش برای انسان است و این قاعده در سراسر جهان حاکم است، بنابراین غذا روح و جسم را تغذیه می‌کند. حتی اگر تکنیک‌های کنونی در ایجاد محدودیت و رژیم غذایی برای تضمین سلامت انسان موفق باشد، اما باز طعم چای یا قهوه دافی را که به دلخواه می‌نوسیم برای ما ندارد.

مشخصی از فعالیت بدنی رعایت کند. برخی بچه‌ها این کار را خوب انجام می‌دهند، ولی بعضی دیگر نمی‌توانند با اشتهای زیاد خود مقابله کنند!

### نکاتی برای جلوگیری از اضافه وزن کودکان

پیشنهادها همیشه ترکیبی از توصیه‌های غذایی و مبارزه با سبک زندگی کم‌تحرک است. در کودکانی که والدین چاق دارند شرایط پیچیده است؛ چراکه اغلب کودکان از آنها

او جلوی تلویزیون جداً بپرهیزید، زیرا نمی‌توان میزان غذایش را اندازه‌گیری کرد. از پاداش دادن با خوراکی‌ها و تنقلات بی‌ارزش بپرهیزید. باید او را به تحرکاتی مانند (دوچرخه و اسکوترسواری و شنا) در کنار ورزش‌های روزانه تشویق کرد. ساعات نشستن او مقابل تلویزیون و انجام بازی‌های ویدیویی او روزانه باید کمتر از ۲ ساعت باشد.

#### تغذیه کودکان در آستانه بلوغ

تغذیه و تحرک در کودکان بزرگ‌تر و نزدیک به سن بلوغ اهمیتی صدچندان دارد، زیرا بیشترین رشد در این سن اتفاق می‌افتد، بنابراین باید مقدار مصرف غذا را با نیازهای او تنظیم و خلأها و خطاهای اصلاح کنیم. مسأله مهم در این سن، تفاوت میان افراد است. مثلاً تفاوت پسر و دختر، باید بدانیم که چطور دختر ۹ ساله خود را قانع کنیم که نمی‌تواند به اندازه برادر ۱۵ ساله‌اش غذا بخورد. هرچند که کیفیت غذا برای بدن هر دو مهم است. در این سن، پسران رشد عضلانی بیشتر؛ ولی برعکس دختران احتمال ایجاد توده چربی بیشتر دارند! حتی اگر نوجوانان مستقل‌تر شده‌اند، شما پا پس نکشید و ایفای نقش را از دست ندهید. باید توصیه‌های غذایی را که از کوچکی آموزش داده‌اید، ادامه دهید! آموزش یادرفتن فقط با تکرار شدنی است! باید روند تغذیه صحیح، بلکه ذهن و عادت نوجوان شود. علاقه ورزشی او را کشف کنید؛ زیرا تمرین منظم یک یا چند ورزش ایده‌آل است. به حضور او جلوی تلویزیون و کامپیوتر توجه کنید، زیرا روزانه نباید بیش از ۳ ساعت باشد.

نوجوانی دورانی سخت است، زیرا تغییرات فراوان و رفتارهای

غذایی عجیب مختص این سن است. درواقع ذائقه و رفتار غذایی نوجوان شبیه گروهی است که به آن تعلق دارند. تنقلات، وعده‌های غذایی بی‌نظم و بی‌خاصیت، ذائقه‌های خاص، همه این رفتارها در این سن رایج است و در یک فرآیند جهانی تغذیه بی‌نظم و قاعده (عادی) تلقی می‌شود، اما والدین نباید تسلیم شوند و استعفا بدهند. باز باید به اصول ذکرشده پایبند باشید، حتی اگر فرزندان به شما گوش ندهند.

#### محدودیت‌های زیاد ممنوع

زیاد ممنوعیت تعیین نکنید. عادت‌های غذایی خوب باید به‌تدریج ایجاد شود، وگرنه با خطر ناامیدی فرزندان مواجه خواهید شد. شاید هم با سختگیری او را وادار به مصرف مخفیانه وعده کنید. پس دستیابی به اهداف موردنظر باید امکان‌پذیر باشد و به مرور زمان ایجاد شود. کاهش وزن سریع معمولاً به همان سرعت بازمی‌گردد!

در نهایت، اگر کودک شما تمایل به خوردن میان‌وعده دارد، با او صحبت کنید تا دلایلی که او را به این کار سوق می‌دهد و زمان‌هایی را که

دارد هر چقدر بخورد سوخت می‌شود، در صورتی که این باور غلط بوده و بدن کودک هم به میزان مشخصی کالری نیاز دارد و بیش از آن تبدیل به چربی می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به عوارض چاقی در کودکان می‌گوید: چاقی در کودکان زمینه‌ساز ابتلا به انواع بیماری‌های کبدی، مشکلات قلبی و عروقی، فشارخون، دیابت و... در دوران بزرگسالی است، حتی سکنه‌های زودهنگام در دوران میانسالی هم می‌توانند نتیجه اضافه وزن در کودکی باشد. چاقی در کودکی سبب اختلال در خواب می‌شود همچنین اعتمادبه‌نفس آنها را هدف قرار می‌دهد.

#### ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته

دکتر اولیایی درمان چاقی در کودکان را آسان‌تر توصیف می‌کند و می‌گوید: با تقویت‌کن کوچک در سبک زندگی کودکان، ورزشان کنترل شده و به سمت کاهش وزن حرکت می‌کنند. والدین باید زمینه تحرک و فعالیت بدنی را برای کودکان و نوجوانان فراهم سازند، یعنی اگر در منزل شرایط فعالیت بدنی برای بچه وجود ندارد حتماً از باشگاه‌ها و کلاس‌های ورزشی برای تحرک کودکان بهره‌مند شوند.

دکتر اولیایی توصیه می‌کند: کودکان به طور متوسط باید در هفته بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند. نوع فعالیت‌های ورزشی هیچ فرقی نمی‌کند و کافی است کودک به آن علاقه داشته باشد.

به گفته این متخصص تغذیه، میوه‌ها، سبزیجات، غلات، دانه‌ها، لبنیات و پروتئین کم‌چرب خوراکی‌های مفیدی برای کودکان هستند و در مقابل مصرف برنج، ماکارونی، نان و... باید کنترل شود و کاهش یابد. خوردن غذاهای چرب را کاهش داده و حتی المقدوراز غذاهایی که مواد افزودنی و نگهدارنده دارند استفاده نشود. نوشیدنی‌های شیرین همچون نوشابه را محدود کرده و شربت و آبمیوه‌های صنعتی را که ارزش غذایی ندارند استفاده نکنند و از خوردن شیرینی‌ها، قند، شکر و تنقلات پرکالری تا جایی که امکان دارد پرهیز شود. به گفته دکتر اولیایی، خوردن هر سه وعده غذایی برای کودکان ضروری است. در کنار وعده‌های اصلی میان‌وعده‌های مفوی می‌تواند مصرف غذا در وعده اصلی را کاهش دهد. به عنوان مثال وقتی ساعت ۵ عصر یک میان‌وعده مفوی مصرف شود کودکان با خوردن چند قاشق غذا در وعده شام احساس سیری می‌کنند و غذای اضافی وارد بدنشان نخواهد شد. خوردن یک لیوان شیر قبل از خواب با آجیل، بسیار می‌تواند در افزایش سطح سلامتی در بدن کودکان مؤثر باشد، اما لازم به توجه است در خوردن هیچ‌یک از وعده‌های اصلی افراط نشود.

احساس نیاز می‌کند درک کند. او در حال گذراندن دورانی است که پراسترس و بی‌حوصله است. با واژه‌هایی مناسب با او صحبت و ثابت کنید که درکش می‌کنید.

#### خطراتی که کودک چاق را تهدید می‌کند

منحنی شاخص توده بدنی ابزار اندازه‌گیری میزان تناسب قد با وزن شما برای بررسی میزان چاقی یا لاغری شماست. برای محاسبه فاکتورهای سن، وزن، قد و جنسیت اهمیت دارند. تناسب اندام فرزندان با منحنی شاخص توده بدنی در طول زمان رشد و افزایش سن در سه مرحله تکامل می‌یابد: قبل از ۲ سالگی که کودک چاق و گرد به نظر می‌رسد. بعد از ۲ سال تا سن ۶-۷ سالگی که نسبتاً لاغر به چشم می‌آید. بعد از ۸ سالگی که شاهد افزایش بیشتر منحنی و دوره بلوغ او هستیم.

خطر مهمی که کوتاه‌مدت کودک چاق را تهدید می‌کند، طرد و مسخره شدن از سوی همسالان خود است. مسأله‌ای که باعث از دست رفتن اعتماد به نفس فرزندان می‌شود. کودک چاق خود را از جمع دوستان و فعالیت‌های گروهی بخصوص ورزش کنار می‌کشد. «سوما‌تیک» یک مشکل روان‌تنی هم از دیگر احتمالات است. ابتلا به بیماری‌های فشار خون، افزایش تری‌گلیسرید، بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، مشکلات مفصلی (بویژه زانو) افزایش می‌یابد. در کودکان خیلی چاق، احتمال ابتلا به سندرم آپنه خواب بالا می‌رود. سندرمی که باعث تنفس بد و اختلال در خواب شب می‌شود. خواب‌آلودگی در طول روز هم تمرکز دانش‌آموز را از بین می‌برد. تنها راهکار از نظر دکتر تریپوزو، متخصص چاقی اطفال در لیون، وارد کردن (غذا) سوخت کمتر و سوزاندن یا مصرف بیشتر (ورزش) است.

