

کارشناسان هشدار دادند:

۱۰درصد کودکان ایرانی دچار اضطراب هستند

اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان ایران به مرز هشدار رسیده است. بر اساس نتایج طرح ملی بررسی سلامت روان، حدود ۲۲ درصد از افراد ۶ تا ۱۸ سال کشور به نوعی از اختلالات روانی یا رفتاری دچار هستند. این مطالعه از سال ۱۳۹۶ در سطح کشور آغاز شد و با مشارکت ۲۵۰ روان‌شناس آموزش دیده به صورت میدانی اجرا شده است.

پروژه‌ای که با عنوان «سرمایه زندگی ما» در سال ۱۳۸۵ کلید خورد، پس از مطالعات مقدماتی، از سال ۱۳۹۶ به‌طور رسمی و سراسری وارد فاز اجرایی شد. نمونه‌گیری از جمعیت شهری و روستایی به شکل تصادفی انجام‌شده و داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه‌های استاندارد روان‌شناسی، در منازل توسط روان‌شناسان زن و مرد جمع‌آوری شد. داده‌ها به‌صورت آنلاین و لحظه‌ای از طریق سیستم‌کارت به سرور مرکزی در تهران منتقل می‌شدند که امکان نظارت و کنترل دقیق بر روند اجرا را فراهم ساخت.

شیوع اختلالات روانی کودکان و نوجوانان ایرانی چقدر است؟

محمدی: شیاع‌ترین اختلال روانی در میان کودکان و نوجوانان ایرانی، اختلالات اضطرابی با شیوع ۱۰ درصد است. پس از آن، اختلالات رفتاری ۸٫۳ درصد و اختلالات خلقی با حدود ۳ درصد قرار دارند. کمترین شیوع مربوط به اختلالات خوردن با ۰٫۱ درصد و سایر اختلالات نادر با ۰٫۲ درصد گزارش شده است.

در بررسی‌های جنسیتی نیز مشخص شد که اختلالات خوردن در

گروه بهداشت و سلامت – متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، با تأکید بر فواید چای و دمنوش‌ها گفت: مصرف زیاد یا غلیظ چای، به‌ویژه همراه با قند و شیرینی، می‌تواند خطرات تغذیه‌ای ایجاد کند.

مهدیه پوریزدان‌پناه، پزشک و متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی با اشاره به اینکه بسیاری از متخصصان طب سنتی چای را یکی از بهترین دمنوش‌های قابل مصرف برای عموم مردم می‌دانند، گفت: چای در حالت کلی نوشیدنی مناسبی است اما مثل هر ماده غذایی، مصرف بیش از حد آن می‌تواند آسیب‌زا باشد، چای باید تازه دم مصرف شود و نوشیدن چای مانده که چندین ساعت از دم‌کشیدن آن گذشته، توصیه نمی‌شود، زیرا با گذشت زمان غلظت مواد موجود در چای افزایش می‌یابد.

وی افزود: بهترین شیوه مصرف چای، نوشیدن آن در یکی دو نوبت، با نهایتاً سه بار در روز است، به‌شروط آنکه کپردگی باشد. **چای پر رنگ و همراه با شیرینی: ترکیب آسیب‌زا** این متخصص تغذیه تأکید کرد: بیشترین آسیب چای از خود نوشیدنی نیست، بلکه از در هفنگ مصرف آن همراه با قند، کیک، شیرینی یا خرم‌ماست و این عادت کالری دریافتی را به شدت

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت -

رئیس مرکز تحقیقات روان‌پزشکی گفت: بر اساس نتایج طرح ملی بررسی سلامت روان، حدود ۱۵ درصد کودکان به نوعی از اختلالات روانی یا رفتاری دچار هستند.

و البرز در سطح بالاتری قرار دارد. این موضوع با افزایش اعتماد اجتماعی و انسجام خانوادگی در این مناطق هم مرتبط است. **آیا اختلالات روانی در کودکان ایرانی در حال افزایش است؟** محمندی: بر اساس بررسی‌های انجام‌شده در سال‌های اخیر، نرخ اختلالات روانی در میان کودکان و نوجوانان به‌طور نگران‌کننده‌ای رو به افزایش است. علت اصلی این روند استفاده بی‌رویه از موبایل، اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، و همچنین دسترسی بدون نظارت به محتوای نامناسب است.

اعتیاد به فضای مجازی در کودکان، تهدیدی جدی برای سلامت روانی نسل آینده است. اعتیاد دیجیتال می‌تواند منجر به بروز اختلالاتی نظیر اضطراب، افسردگی، دوقطبی، و حتی کاهش تمرکز تحصیلی شود.

آثار اعتیاد به فضای مجازی بر سلامت روان کودکان چیست؟ محمندی: در بسیاری از موارد، کودکان بدون نظارت والدین به محتوای شامل مصرف دخانیات، مشروبات الکلی، روابط جنسی و حتی پورنوگرافی دسترسی دارند. این محتواها نه‌تنها سلامت روانی را تهدید می‌کنند، بلکه موجب بروز اعتیاد رفتاری می‌شوند که تأثیرات آن از اعتیاد به مواد مخدر سنتی نیز مخرب‌تر است.

اختلالی مانند اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، اختلال اضطراب جدایی، افسردگی، بیش‌فعالی و نقص توجه (ADHD)، اختلال دوقطبی، اختلالات خوردن، روان‌پریشی و اختلال جسمانی‌سازی، از جمله مهم‌ترین بیماری‌های روانی گزارش‌شده در میان کودکان و

مصرف زیاد چای پررنگ خطرناک است؟

مشکل اصلی در قهوه نیز مصرف آن همراه با کیک و قندهای ساده است که باعث ورود کالری اضافه به بدن می‌شود و باید کنترل شود.

پوریزدان‌پناه در پایان تأکید کرد: چای تازه‌دم، کپردگی و بدون قند در کنار رژیم غذایی سبک، بهترین انتخاب روزهای آلوده است. مصرف زیاد، پررنگ یا همراه با شیرینی می‌تواند به مرور برای بدن آسیب‌زا باشد.



افزایش می‌دهد و در بسیاری از افراد چاق، تنها همین الگوی مصرف طولانی‌مدت عامل افزایش وزن است. وی توصیه کرد: در صورت نیاز به سه شیرین‌کننده، نصف خرم‌ای با مقدار کمی کشمش بهترین انتخاب است و مصرف شیرینی جات همراه چای باید به‌شدت کاهش یابد.

فاصله زمانی با غذا رعایت شود پوریزدان‌پناه یادآور شد: چای باید حداقل دو ساعت قبل یا بعد از غذا مصرف شود. فاصله مناسب مصرف چای از وعده غذایی نقش مهمی در جذب مواد معدنی به‌ویژه آهن دارد. به گفته وی، پیشنهاد کرد افرادی که در طول روز میل به نوشیدنی گرم دارند، بخش بیشتری از این نیاز را با آب جوش یا آب ولرم تأمین کنند، چرا که این نوشیدنی بهترین جایگزین چای و بدون کالری اضافی است.

قهوه: مفید اما با محدودیت این متخصص درباره مصرف قهوه نیز توضیح داد: قهوه در حد تعادل می‌تواند مفید باشد، اما مصرف بیش از اندازه آن ممکن است تعادل خواب را بهم‌برد، استرس را افزایش دهد و با توجه به کافئین بالا باید با احتیاط مصرف شود و همانند چای،

گروه بهداشت و سلامت – یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه مقدار کمی بادام زمینی بی‌نمک و بوداده با پوست می‌تواند جریان خون مغزی، حافظه و سلامت قلب سالمندان را به‌طور قابل توجهی بهتر کند.

متخصصان دریافتند که تقویت جریان خون از این طریق نه‌تنها حافظه را تقویت می‌کند بلکه بر سلامت قلب شرکت‌کنندگان نیز اثر مثبت دارد.

متخصصان دانشگاه «ماستر ریخت» هلند ۳۱ فرد سالم ۶۰ تا ۷۵ ساله را تحت یک برنامه ۱۶ هفته‌ای قرار دادند و از آن‌ها خواستند روزی ۶۰ گرم بادام زمینی بدون نمک و بوداده با پوست مصرف کنند. این مقدار، تقریباً معادل دو وعده، باید در رژیم غذایی معمول آن‌ها گنجانده می‌شد. به‌ش‌رت‌کنندگان گفته‌شد بادام زمینی‌ها را بدون هیچ تغییر مصرف کنند. (خبر نکنند، پوردر نکنند، در غذا نزنند و گرم نکنند) چون ممکن است خواص تغذیه‌ای آن را تغییر دهد.

این افراد در آغاز، وسط و پایان مطالعه، تحت آزمایش قرار گرفتند و در هر نوبت، فشار خون و ترکیب‌بدنی آن‌ها (درصد چربی بدن، مقدار

عضله، میزان آب بدن و تسوده بدون چربی) اندازه‌گیری شد. در مرحله پایانی، آزمون‌های شناختی و تصویربرداری پیشرفته برای بررسی جریان خون مغزی نیز اضافه‌شد.

تصویربرداری‌ها نشان داد در پاسخ‌پذیری عروق مغزی یعنی توانایی رگ‌های برای گشادو تنگ‌شدن به منظور تنظیم جریان خون، بهبود قابل توجهی رخ داده است و پس از ۱۶ هفته مصرف بادام زمینی، جریان خون کلی در مغز شرکت‌کنندگان ۳۰٫۶ درصد بیشتر از دوره کنترل بود.

وقتی متخصصان ماده خاکستری مغز (ناحیه اصلی سلول‌های عصبی) را بررسی کردند، دریافتند که جریان خون در آن قسمت ۴٫۵ درصد افزایش یافته است. در لوب پیشانی هم افزایش سی‌بی‌اف ۶٫۶ درصد و در لوب گیجگاهی افزایش ۴٫۹ درصدی مشاهده شد. این نواحی در حافظه، زبان، تصمیم‌گیری و کنترل احساسات نقش کلیدی دارند.

چرا بادام زمینی چنین تأثیری دارد؟ متخصصان چند دلیل احتمالی مطرح می‌کنند، یکی اینکه بادام زمینی سرشار از آل‌ساززین،

نقش بادام زمینی در تقویت حافظه

چربی‌های غیراشباع و پلی‌فنول‌هاست که همگی برای سلامت عروق مفیدند. از طرفی پوست بادام زمینی نیز حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان است.

فوایدی فراتر از مغز در این آزمایش، فشار خون سیستمولیک شرکت‌کنندگان هم به‌طور متوسط ۵ میلی‌متر جیوه کاهش یافت و فشارنبض نیز ۴ میلی‌متر جیوه کم شد. این کاهش‌ها مهم هستند از آن جهت که فشار خون بالا به رگ‌های کوچک مغز و قلب آسیب می‌زند و خطر بیماری‌های قلبی و کاهش عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد. افرادی که در میانسالی فشارخون بالای خود را کنترل نمی‌کنند، ۴۹ درصد بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار می‌گیرند.

نکته جالب اینکه با وجود اضافه شدن حدود ۳۴۰ کالری به کالری روزانه شرکت‌کنندگان، آن‌ها تقریباً افزایش وزن نداشتند.

پوریس و همکارانش قصد دارند بررسی کنند که آیا فراورده‌های بادام زمینی مثل گرده بادام زمینی هم اثر مشابهی دارند یا خیر و آیا مقدار کمتر نیز می‌تواند به همان اندازه اثر گذار باشد.

اخبار حوادث

قتل مرد جوان به خاطر جارو و عشق به یک دختر!



گروه حوادث – جزئیات پرونده قتل رفتگر جوان که گفته می‌شد به خاطر یک جارو درگیر شده بود، پای یک دختر و دعوی عاشقانه، را باز کرد. متهم ادعا کرد در آن درگیری ۸ نفر بودند که ۶ نفر از متهمان از مرز ایران به سمت افغانستان رفتند.

شهرپور سال ۱۴۰۲ نزاعی مرگبار در خیابان نواب به‌مأموران گزارش شد. به دنبال این خبر، تحقیقات از سوی بازپرس جنایی آغاز و در بررسی‌های اولیه مشخص شد که پسر ۳۳ ساله به نام مسعود در این نزاع دسته‌جمعی به قتل رسیده است. تحقیقات اولیه پلیسی نشان می‌داد قربانی این جنایت، مردی افغانستانی است که به عنوان رفتگر شهرداری مشغول به کار بوده است. یکی از شاهدان که در این نزاع دسته جمعی حضور داشت، در تحقیقات به مأموران گفت: به عنوان رفتگر به صورت قراردادی را بشهرداری کاری کنیم و پیمانکار ما ساختمان ۴ طبقه را برپیمان اجاره کرده که در آن زندگی می‌کنیم. مساعاتی قبل از جنایت، رحمت، یکی از هالوآیتی‌هایم به سراغم آمد و مدعی بود که جاسوری خواهر زاده‌اش را برداشتم. هر چه گفتیم اشتباه می‌کند و جارو برای خودم است، باور نکرد و با دوستان و برادرش مرا کتک زدند.

او ادامه داد: بعد از این ماجرا، موضوع را به دوستانم گفتم و به سراغ آنها رفتم. دوباره بین ما دعوا شد و در این میان فردی به نام بشیر در درگیری با چاقو چند ضربه به دوستم مسعود زد و از محل فرار کرد. با شناسایی هویت عامل جنایت، بازپرس جنایی دستور بازداشت بشیر را صادر کرد و کار آگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پایتخت برای دستگیری او وارد عمل شدند. در بررسی‌ها مشخص شد که بشیر، حکمت و رحمت، عوامل اصلی این درگیری تهران را ترک کرده و قصد خروج از کشور را دارند. بدین ترتیب مشخصات آنها به مأموران مرزی اعلام شد و در نهایت سه متهم فراری در نقطه صفر مرزی و قبل از ورود به کشورشان، بازداشت شدند. سه متهم دستگیر شده برای تحقیقات به دادرسی

رهگذران مرد برج‌ساز را نجات دادند

گروه حوادث – رهگذران مرد میانسال را از دست آدم‌ربایان نجات دادند و مردانی را که وسط خیابانی در شمال تهران قصد اقامی مجرمانه داشتند ناگام گذاشتند.

عصر یکی از آخرین روزهای هفته گذشته رهگذرانی که در یکی از خیابان‌های شلوغ شمال تهران در حال تردد و زندگی روزمره خود بودند ناگهان صحنه‌هایی شبیه یک فیلم اکشن جلوی چشم‌شان اتفاق افتاد. عابران صدای داد و فریادهای مرد میانسالی را شنیدند که هر لحظه بلندتر می‌شد. سر مد ظاهرا جوان با ماسک و کلاه کاملاً مشکی، از یک پژو ۲۰۰۶ تقریباً پیاده شده بودند و سعی داشتند با تهدید مرد میانسال را به زور سوار ماشین کنند.

سه آدم‌ربا بدین این صحنه ترسیدند و مرد را وسط خیابان رها کردند تا با سرعت سوار پژو شوند. آنها به سرعت دور شدند و غیشان زد. مرد میانسال که نفس نفس می‌زد و لباس‌اش پاره شده بود، همان‌جا روی زمین نشست تا

داماد خانواده سارق از آب درآمد

است. کارآگاهان با پیگاه پنجم پلیس آگاهی قاتب از کشف سریع پرونده سرقت سنگین طلا به ارزش بیش از ۲۰ میلیارد ریال در محدوده اکباتان و دستگیری عامل اصلی این سرقت خبر داد.

سرهنگ کارآگاه رضا حاتمی اظهار کرد: هم‌راه امسال عوامل کلاتری ۱۳۵ آزادی از طریق تماس مردمی با مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ و وقوع سرقت منزل در اکباتان، کوی بیمه مطلع شدند. مأموران حاضر در محل پس از تأیید سرقت، در تحقیقات اولیه از شاکي، دریافتند که وی ساعت ۱۹ روز قبل به‌همراه خانواده منزل را ترک و ساعت ۳۰ دقیقه بازگشته و با تخریب درها، به‌هم‌ریختگی کامل خانه و سرقت طلا به ارزش بیش از ۲۰ میلیارد ریال مواجه شده است.

فرمانده پایگاه پنجم پلیس آگاهی قاتب افزود: با وصول پرونده، تیمی از کارآگاهان مجرب پایگاه پنجم پلیس آگاهی مأمور رسیدگی ویژه شدند. در بازبینی دوربین‌های اطراف ساختمان، فردی با پوشش چادر زنانه که در حالت ویدن وارد ساختمان و حدود دو ساعت بعد خارج می‌شود، شناسایی شد. نحوه حرکت و فقدان هر گونه تخریب در ورودی منزل، فرضیه آشنا بودن سارق با خانواده را تقویت کرد.

وی ادامه داد: بسا انجام اقدامات اطلاعاتی میدانی مشخص شد منصور (شهرخواهر شاکي) ساکن استان البرز، در زمان سرقت با خودروی اسنپ از کرج به تهران آمده و پس از رسیدن، گوشی تلفن خود را خاموش کرده است. بررسی سوابق وی نشان داد نامبرده دارای سابقه اعتیاد بوده است.

فرمانده پایگاه پنجم پلیس آگاهی گفت: پس از جمع‌بندی دلایل، موضوع به دادایا شعبه اول ناحیه ۵ منعکس شد. با اخذ نایب قضایی جهت بازرسی منزل متهم، تیم عملیاتی به نشانی وی مراجعه کرد. متهم با مشاهده کارآگاهان اقدام به فرار کرد اما در تعقیب و گریز کوتاه توسط کارآگاهان دستگیر و در همان صحنه به‌سرقت اعتراف کرد.

وی ادامه داد: متهم گفت که بخشی از طلاها را به فردی بنام نادر تحویل داده



دوربین‌های شهرداری، تحقیقات برای دستگیری پژو سواران را آغاز کنند. حالا سه متهم تحت تعقیب هستند و بازپرس سهرابی دستور داده با سرعت هر چه بیشتر دستگیری آنها در دستور کار قرار داشته باشد.



پیگیری و رفع کنید. اگر در بین بستگان یا آشنایان فردی دارای سابقه اعتیاد، رفتار غیرعادی یا مشکلات مالی شدید است، از دادن اطلاعات خصوصی مربوط به رفت‌وآمدها، نگهداری طلا و وضعیت منزل به او خودداری کنید.

حاتمی در پایان گفت: به‌همین‌وجه وارد منزل نشوید. ابتدا موضوع را به پلیس گزارش دهید تا کارشناسان بررسی کنند. در صورتی که سارق یا اموال مسروقه شناسایی شد، از ورود شخصی، درگیری یا اقدام به بازپس‌گیری مستقیم اموال پرهیز کنید. اقدامات باید صرف‌با طریق پلیس و قوه قضاییه انجام شود. کودکان و نوجوانان خانواده را نسبت به گفت‌ن اطلاعات شناسایی (غیبت خانواده، رفت‌وآمدها، برنامه سفر) به‌اطر آفیان یا فضایی مجازی آگاه کنید.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش

