اقتصاد سرآمد

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: فیروز اسماعیلی‌نژاد
قائم مقام مدیر مسئول: امید عباسی
زیر نظر شورای سیاست گذاری

سردبیر: ایرج گلشنی
چاپ: کارگر
توزیع: کارو کارگر

عضو انجمن صنفی روزنامه‌های غیر دولتی
عضو انجمن مدیران نشریات ایران
عضو تعاونی مطبوعات کشور

پست الکترونیکی روزنامه (E-MAIL):
Eghtesadsaramad@gmail.com
نشانی سایت: Eghtesadsaramad.ir
کد پستی روزنامه اقتصاد سرآمد: ۱۵۵۱۷۱۶۱۱۸

دفتر مرکزی: سهروردی شمالی بین بهشتی
و هویزه پلاک ٤٥٦ واحد ۳
تلفن: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱ تلفکس: ۸۸۷۶۹۲۲۷ - ۰۲۱
سازمان آگهی ها: ۰۹۱۹۸۵٤۳۹۹٦

سازمان شهرستان‌ها:
تلفن تماس: ۰۲۱٦٦۹۷۳۷۱٤
٦٦٤٦۱۷۷۰-٦٦۳۷۳٦۷۸ داخلی ۱۰۳
ایمیل: saramadrezaee@yahoo.com
تلگرام: ۰۹۰۲۷۸۳۳٦۲۷

دوشنبه ۲۸شهریور ۱۴۰۱ - شماره ۱۴۵۵

شعارسال «تولید، دانش‌بنیان و اشتغال آفرین»

حسین سلاح‌ورزی در بیست‌وچهارمین نشست هیات نمایندگان اتاق ایران

پیشنهادهای بخش خصوصی در چارچوب سیاست‌های برنامه هفتم

گروه صمت – بیست‌وچهارمین نشست هیات نمایندگان اتاق ایران به ریاست حسین سلاح‌ورزی، نائب رئیس اول اتاق ایران برگزار شد و بررسی سیاست‌های کلان برنامه هفتم توسعه و الزامات تحقق آن، یکی از محورهای این نشست بود.

به گزارش اقتصادسرآمد،حسین سلاح‌ورزی، نائب رئیس اتاق ایران در این نشست با اشاره به مهم‌ترین اتفاق هفته‌های اخیر، گفت: ابلاغ سیاست‌های کلان برنامه هفتم توسعه مهم‌ترین خبر این روزهاست که شاکله آن بر رشد مبتنی بر بهره‌وری تکیه دارد و برای تحقق این آرمان و هدف باید هرکدام از ارکان فعال در سپهر اقتصاد کشور، مسئولیت‌ها و اقداماتی را بر عهده بگیرند.

او توجه به عقلانیت و ثبات در تصمیم سازی و تصمیم گیری و کاهش مداخله جویی در همه ارکان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را از وظایف حاکمیت در این مسیر عنوان کرد و افزود: بسنده کردن حاکمیت و دولت به نقش سیاست‌گذاری به‌جای تصدی‌گری و اجرا، حرفی است که همیشه از سوی بخش خصوصی مطرح شده و این بار و اینجا هم بر آن تأکید می‌کنیم.

پیشنهادهای بخش خصوصی در چارچوب سیاست‌های کلان برنامه هفتم

نائب رئیس اتاق ایران ادامه داد: اصول برنامه هفتم برای حاکمیت، یک قطب‌نما برای ۵ سال آینده است و شکوفایی، رشد، سلامت، بهره‌وری و همه کلیدواژه‌های مهم این سند بالادستی، منوط و مشروط به امید و اعتماد عمومی، ثبات و آرامش اجتماعی است و تحقق آن به رسانه قدرتمند و دانشگاه منتقد و به امنیت فراگیر نیاز دارد.

سلاح ورزی با تأکید بر اهمیت اعتماد عمومی و آرامش اجتماعی در تحقق اهداف بالادستی، گفت: متأسفانه در این روزها اتفاقی را در کشور شاهد هستیم که یکی از دخترانمان جان خود را از دست داده که باعث جریحه‌دار شدن روح جامعه شده است؛ این نشان می‌دهد که بین امید، سرمایه‌گذاری و امنیت پیوند ناگسستنی وجود دارد. خوشبختانه رئیس‌جمهور محترم دستور پیگیری به وزیر کشور داده‌اند و بخش خصوصی هم امیدوار است که گزارش کاملی از تخلف احتمالی در این زمینه ارائه شود.

نایب‌رئیس اتاق ایران در ادامه، با بیان اینکه علامت‌دهی‌های نظام قیمت در بازار به‌صورت اصولی و عمومی به سمت بهره‌وری مجموعه عوامل تولید است، گفت: با وجود این، حکمرانان به اسم اعمال سیاست‌های رفاهی در روند این سیگنال رسانی ایجاد اختلال می‌کنند و به‌این‌ترتیب سیاست‌های رفاهی حتی اگر موفق به برقراری عدالت شوند – که البته نخواهند شد – آنچه عادلانه توزیع می‌کنند فقر است نه ثروت.

او ادامه داد: مسئله دیگر در حوزه مسئولیت‌های حاکمیت این است که رشد بهره‌وری مجموع عوامل تولید جز با تکیه‌بر خلق صرفه ناشی از مقیاس و محدوده به دست نمی‌آید و دسترسی به صرفه مقیاس و محدوده نیز جز با اتصال به زنجیره ارزش جهانی تولید و تجارت به دست نمی‌آید که متأسفانه این اتصال فعلاً معطل عوامل سیاسی است.

سازمان‌دهی صنعتی بنگاه‌ها، زیرساخت ورود به بازار تولید و تجارت جهانی است

نایب‌رئیس اتاق ایران، وظایف فعالان اقتصادی برای تحقق اهداف برنامه توسعه را نیز تشریح کرد و گفت: فعالان اقتصادی نباید فعالیت‌های توسعه‌ای و اصلاح ساختاری در بنگاه‌ها را به حل مشکلات سیاسی منوط و معطل بگذارند؛ چراکه ما در این‌طرف هم کارهای نکرده بسیاری داریم که پیش‌نیاز اتصال به زنجیره جهانی تولید و تجارت است.

به گفته سلاح ورزی، سازمان‌دهی صنعتی بنگاه‌های ایرانی عموماً متناسب با شرایط حضور در بازارهای جهانی نیست و ما باید پیش و بیش از مطالبه گری از دولت، نسبت به سهم خود، حساس و مسئول باشیم.

او ادامه داد: موضوع دوم اهمیت مسئولیت‌های اجتماعی بنگاه‌ها در این شرایط سخت است. دولت نشان داده است که علاقه‌مندی‌های جدی برای اصلاح ساختار اقتصاد کلان دارد؛ اما طبیعتاً انجام این جراحی برای بدنه جامعه بسیار دردناک خواهد بود. توجه و تأکید بنگاه‌های اقتصادی به مسئولیت اجتماعی ممکن است در نقش یک مُسکن، عبور از این شرایط دشوار را تسهیل کند؛ اما باید این نکته در نظر داشت که مسئولیت اجتماعی باید با استراتژی توسعه بنگاه یکپارچه شود و فعالیت مسئولیت اجتماعی با صدقه و پول پاشی اشتباه گرفته نشود.

او همچنین با اشاره به استقبال بخش خصوصی از پیوستن ایران به پیمان شانگهای، گفت: تلاش برای بهبود روابط با اوراسیا در دولت سیزدهم می‌تواند با تقویت ترانزیت، توسعه کسب‌وکارهای پردازش کالا و صادرات مجدد و فرصت ایجاد هاب منطقه‌ای خدمات فنی، فرصت‌های بسیاری برای کشور فراهم کند؛ اما باید توجه دولتمردان را به این نکته جلب کرد که بدون حل مشکلات رقابت‌پذیری اقتصادی در داخل و رفع موانع برقراری روابط عادی با قدرت‌های بزرگ اقتصاد جهان، این فرصت‌ها، چندان هم راهگشا نخواهند بود.

سلاح ورزی اعلام کرد: با یک رویکرد فعال در این عرصه، اتاق ایران در حال تدوین نقشه راهی در حوزه دیپلماسی اقتصادی است و یک طرح اجرایی در قالب نقش‌آفرینی اتاق ایران در پیشبرد دیپلماسی اقتصادی در نظر دارد. این طرح به‌عنوان یک ایده اولیه طراحی شده و به‌زودی بعد از انجام اصلاحات، اول برای اظهارنظر اعضای هیات نمایندگان و بعد جامعه فعالان اقتصادی ارائه می‌شود. این طرح اجرایی به‌طور خلاصه شامل استفاده از ظرفیت‌های داخلی اتاق در همه بخش‌ها از جمله اتاق‌های استانی، اتاق‌ها و شوراهای مشترک، تشکل‌های اقتصادی، مرکز پژوهش‌ها و ذینفعان بیرونی این عرصه در دستگاه دیپلماسی و سایر دستگاه‌های اقتصادی و سایر نمایندگان حاکمیت مثل مجلس و قوه قضاییه است که ان‌شاءالله جزییات آن به‌زودی اعلام می‌شود.

او در پایان درباره جریان‌سازی کذب خبری مبنی بر اینکه هیات رئیسه قصد مادام‌العمر کردن ریاست اتاق‌های بازرگانی اتاق‌ها را دارد یا با محدودیت‌های آن مخالف است، گفت: مطابق بند «ه» ماده ۱۶ قانون اتاق بازرگانی، تهیه، پیشنهاد، اصلاح و تغییر آیین‌نامه اجرایی اتاق در حیطه اختیار هیات نمایندگان اتاق ایران است و اساساً موضوعی نیست که در دایره اختیار هیات رئیسه اتاق ایران باشد و هیات رئیسه صرفاً با این موضوع موافقت کرده که کارگروهی – که اعضای آن عضو هیات نمایندگان هستند – اصلاحاتی را برای آیین‌نامه هیات نمایندگان پیشنهاد بدهند و این پیشنهاد در دستور کار هیات نمایندگان قرار بگیرد؛ اما اینکه این تغییر در چه سطحی، چه حد و چگونه باشد در حوزه اختیارات هیات نمایندگان است نه هیات رئیسه. ترجیح من این بود که در این زمینه شفاف‌سازی لازم صورت بگیرد.

اخبار

بازار کم‌رونق کفش مدارس در آستانه مهرماه

رئیس اتحادیه تولیدکنندگان و فروشندگان کفش‌های دست دوز تهران، از کم رونقی بازار کفش در آستانه بازگشایی مدارس خبر داد و گفت: میزان افزایش قیمت در مدل‌های مختلف بازار مهرماه متفاوت است، اما در برخی کالاها نسبت به سال گذشته تا ۳۰ درصد افزایش قیمت هم مشاهده شده است.به گزارش اقتصادسرآمد،رسول شجری در پاسخ به سوالی درباره وضعیت بازار کفش مدرسه در آستانه بازگشایی مدارس، گفت: تقاضا در بازار کفش چمشگیر نیست و مانند سال‌های قبل نبوده است. بنابراین می‌توان گفت بازار کفش مهر ماه امسال حتی مشابه سال گذشته نیست و توقع این صنف برآورده نشده است.وی با بیان اینکه چون تولید بیش از مصرف است، در مواردی حتی تولیدکننده نمی‌تواند قیمت تمام شده را دریافت کند، تصریح کرد: با توجه به افزایش اجاره‌بها، هزینه دستمزد و سایر هزینه‌های تولید تولیدکنندگان مجبور به افزایش قیمت هستند.به گفته وی میزان افزایش قیمت در مدل‌های مختلف متفاوت است، اما در برخی کالاها نسبت به سال گذشته تا ۳۰ درصد افزایش قیمت هم مشاهده شده است.

واردات کامیونی پوشاک قاچاق به کشور در روز روشن

عضو هیئت مدیره اتحادیه تولیدکنندگان و فروشندگان پوشاک گفت:امروز فروش جنس قاچاق در روز روشن آن هم با تبلیغات فراوان در فضای مجازی انجام می شود که این موضوع نشان از بی تدبیری دارد.به گزارش اقتصادسرآمد، مجید افتخاری با اشاره به اینکه متاسفانه این روزها به جای برخورد با قاچاقچیان شرایط را برای فعالیت آنها مهیا هم کرده اند، گفت: امروز فروش جنس قاچاق در روز روشن آن هم با تبلیغات فراوان در فضای مجازی انجام می شود که این موضوع نشان از بی تدبیری دارد.وی با اعلام اینکه در شرایط فعلی قاچاقچیان سه یا چهار روزه جنس را به دست مصرف کننده می رسانند، افزود: بیشترین حجم قاچاق پوشاک از بنگلادش و استانبول انجام میشود به نوعی گویا ما مستعمره ترکیه در خرید پوشاک آنها شده ایم، نکته جالب اینجاست حجم قاچاق به صورت کولبری انجام نمی شود بلکه کامیونی و آن هم با رقم های بسیار است کالا وارد کشور می شود.به گفته این عضو هیئت مدیره اتحادیه تولیدکنندگان و فروشندگان پوشاک، ستاد مبارزه با قاچاق کالا همچنان معتقد است میزان قاچاق روند کاهشی را طی می کند.

با تغذیه مناسب به جنگ چاقی بروید

تغذیه کودکان و دانش آموزان در شرایط کرونا

دکتر فرهاد غلامی رئیس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در باره اهمیت این مهم می گوید: ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی باعث آزاد کردن انرژی‌های اندوخته می‌شود و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. توجه به سلامت جسم یک اصل است که نباید از آن غافل شد، غذای سالم، خواب کافی و مهمتر از این‌ها ورزش سه اصل مهم در سلامت جسم هستند. ورزش کردن برای از بین بردن اضطراب این روزها بسیار موثر است. اهمیت ورزش در ارتقای سلامتی و نقش آن در مقابله با بیماری‌ها و از جمله تقویت بعد جسمانی و ذهنی برای مقابله با شیوع یک بیماری جدید و ناشناخته چون کرونا ویروس این موضوع نشان می‌دهد که تثبیت فرهنگ ورزش در خانه و نهادینه کردن این فرهنگ بین خانواده‌ها تا چه اندازه مهم است و باید به عنوان یک تجربه جدید مورد مطالعه قرار گیرد و بر تداوم آن کوشید. ایده ورزش در خانه هم برای افراد و هم برای جوامع بحران زده از کرونا بسیار فایده بخش است .از آن جمله فواید عبارتند از صرفه جویی در وقت، پایین آمدن هزینه‌های مالی، رعایت بهداشت فردی، حضور نداشتن در اجتماع و در نتیجه آن پایین آمدن ریسک ابتلا به ویروس کروناست.

برحسب ضرورت نیاز است که ورزش در خانه همچنان مورد تأکید مقامات بهداشتی و ورزشی کشور قرار گیرد و اهمیت آن نزد خانواده‌ها مرتب به مردم گوشزد شود، کما اینکه هر دم ممکن است با شیوع امواج جدید کرونا و پیک‌های جدیدتر جامعه به سمت قرنطینه دوباره سوق داده شود.در چنین شرایطی ورزش می تواند به عنوان یک سپر محکم در مقابله با کرونا و هر ویروس دیگر در آینده به کار گرفته شود.

چرا به فعالیت بدنی نیاز داریم؟

حرکات بدنی مرتب هم به بدن و هم به مغز سود می‌رساند. فعالیت بدنی می‌تواند فشارخون بالا را کاهش داده، در کنترل وزن کمک کند و همچنین خطر بیماری قلبی، حمله قلبی، دیابت نوع ۲ و انواع سرطان را کاهش دهد. به جلوگیری از افتادن و صدمات ناشی از آن کمک می‌کند. برای کودکان، فعالیت بدنی مرتب به رشد سالم و تقویت آن‌ها کمک کرده و خطر بیماری را در آینده کاهش می‌دهد. از طریق فعالیت مرتب کودکان می‌توانند مهارت‌های حرکتی پایه‌ای را توسعه داده و روابط اجتماعی داشته باشند.

چه میزان از فعالیت‌های بدنی پیشنهاد شده است؟

دکتر عباس علیپور معاونت بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران می گوید:سازمان بهداشت جهانی برای میزان فعالیت بدنی افراد در تمام سنین پیشنهادهایی داده است که افراد برای بهبود سلامتی و تندرستی خود باید آن‌ها را انجام دهند.

حداقل میزان فعالیت پیشنهادشده برای سنین مختلف

کودکان و بزرگسالان ۵ تا ۱۷ سال

همه کودکان و بزرگسالان باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز (به مدت حداقل ۳ روز در هفته) فعالیت بدنی متوسط تا شدید، شامل فعالیت‌هایی که استخوان و ماهیچه را استحکام می‌بخشد، داشته باشند.

بزرگسالان بالای ۱۸ سال

در مجموع حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید شامل فعالیت‌های تقویت‌کننده ماهیچه را به مدت ۲ روز یا بیشتر در طول هفته انجام دهند.

افراد مسن با توان حرکتی ضعیف باید برای بهبود تعادل و جلوگیری از افتادن به مدت ۳ روز یا بیشتر در هفته فعالیت بدنی داشته باشند. اما هر فعالیت بدنی‌ای بهتر از این است که هیچ فعالیتی نداشته باشیم. با مقدار کم شروع کنید و به تدریج طول دوره، تکرار و شدت آن را افزایش دهید.

فعال بودن در طول دوره همه‌گیری کووید ۱۹ همه ما را به چالش کشیده چون به نظر می‌رسد که شرایط برای فعال بودن محدودتر شده است. بسیار مهم است که هر روز راه‌هایی را برای فعال بودن و کاهش زمان نشستن برای مدتی طولانی برنامه‌ریزی کنیم. به عبارت ساده‌تر اگر نمی‌توانیم زمانی حیاتی است تا مطمئن شویم که همه ما بیشتر تحرک داشته و کمتر می‌نشینیم.

چطور هنگام ورزش کردن در دوره کووید ۱۹ ایمن بمانم؟

اگر تب، سرفه و مشکل تنفسی دارید ورزش نکنید. در خانه بمانید و استراحت کنید. دنبال توصیه‌های پزشکی باشید و از قبل تماس بگیرید و دستورالعمل‌های متخصص سلامت محلی را انجام دهید.

اگر شما قادر به پیاده‌روی کردن یا دوچرخه‌سواری هستید، همیشه فاصله اجتماعی را رعایت کرده و دست‌های خود را قبل از رفتن، هنگام رسیدن به مقصد و به محض رسیدن به خانه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از محلول دست بر پایه الکل استفاده کنید.

اگر به پارک یا فضای عمومی برای راه رفتن، دویدن یا ورزش کردن می روید همیشه فاصله اجتماعی را رعایت کرده و دست‌های خود را قبل از ترک کردن خانه، هنگام رسیدن به مقصد و به محض رسیدن به خانه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نیست از محلول دست بر پایه الکل استفاده کنید. دستورالعمل‌های متخصصان سلامت محلی را در رابطه با هر محدودیتی در مورد تعداد افراد همراه شما یا محدودیت‌های استفاده از تجهیزات ورزشی و یا بازی کردن در فضای باز عمومی پیگیری کنید. اگر معمولا به طور مرتب فعال نیستید به آرامی و با فعالیت‌های شدت پایین مثل راه رفتن و ورزش‌هایی با قدرت کم و با زمان کوتاه مثل ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع کرده و به تدریج تا ۳۰ دقیقه و یا به طور متوالی و در طول چند هفته افزایش دهید. بهتر و ایمن‌تر است که اگر قبلا تحرک نداشتید ابتدا برای مدت زمان کوتاه ولی متوالی‌ای فعال باشید تا اینکه بدون آمادگی برای مدتی طولانی فعالیت بدنی داشته باشید. فعالیت مناسبی را انتخاب کنید تا خطر آسیب کمتر شده و از فعالیت بدنی لذت ببرید. بر حسب شرایط سلامتی و تندرستی خود شدت فعالیت مناسبی را انتخاب کنید. در حین فعالیت بدنی باید بتوانید به راحتی نفس بکشید و در حالی که فعالیت بدنی با شدت کم و متوسط را انجام می‌دهید قادر به مکالمه‌باشید.

چطور در خانه و اطراف خانه فعال بمانیم؟

سعی کنید که از نشستن برای طولانی‌مدت چه برای کار، مطالعه، تماشای تلویزیون، خواندن یا استفاده از رسانه‌های اجتماعی یا بازی کردن یا گوشی و کامپیوتر پرهیز کنید. برای کاهش نشستن برای طولانی‌مدت هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یک‌بار ۳ تا ۵ دقیقه استراحت کنید. به سادگی بلند شوید و کشش داشته باشید یا حتی بهتر است که در خانه راه بروید یا از پله‌ها بالا و پایین بروید و یا اینکه به باغ بروید. با انجام این حرکات می‌توانید سلامتی و تندرستی خود فراوری را بهبود ببخشید.

برنامه روزانه منظمی را برای فعالیت بدنی داشته باشید

با برنامه‌ریزی فعالیت بدنی یا استراحت ورزشی توسط خودتان و یا با پیوستن به کلاس آنلاین یا با تنظیم زمان برای اینکه با دوستانتان به صورت آنلاین فعالیت داشته باشید. داشتن زمانی مشخص برای تحرک داشتن به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که هر روز فعالیت دارید. یادداشت کردن زمان مورد نظرتان به شما در جهت یادآوری آن کمک می‌کند. به برنامه‌تان پایبند باشید. این کار به شما در داشتن روتین منظم و وفق یافتن با روش‌های جدید کار کردن، مطالعه و زندگی خانوادگی که به علت شرایط کووید ۱۹ محدود شده‌اند، کمک می‌کند.

»میزان تاثیر مصرف صبحانه در یادگیری دانش آموزان

دکتر علیپور معاونت بهداشتی و خدمات درمانی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعتقاد دارد: سن ورود به دبستان ۶ سال تمام است که سن رشد کودک به حساب می‌آید. در این مقطع سنی، تغذیه مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش موثری در افزایش ایمنی و سلامت کودکان دارد.

با توجه به احتمال بازگشایی مدارس، رعایت نکات تغذیه ای در این شرایط خاص که با پاندمی کرونا مواجه هستیم، نقش مهمی در ارتقا سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه توان مواجهه و مقابله کودکان با کرونا را دارد. کودکانی که قرار است به مدرسه بروند به این دلیل که در مقطعی هستند که در سن رشد سریع به سر می‌برند نیاز به توجهات تغذیه خاص تری دارند تا بتوانند هم رشد بهتری داشته باشند و هم از نظر وضعیت تحصیلی شرایطی داشته باشند تا روی افزایش قدرت تمرکز آن‌ها تأثیر بگذارد. اصولا در تغذیه کودکانی که در سنین ابتدایی ورود به مدرسه هستند با بزرگسالان تفاوت‌هایی را قائل می‌شوند. این تفاوت در کیفیت پروتئین مصرفی آنهاست یعنی میزان مصرف پروتئین‌های با کیفیت بالا در کودکان باید بیش از بزرگسالان باشد به همین دلیل مصرف انواع پروتئین‌های حیوانی مثل انواع گوشتها، تخم مرغ و لبنیات می‌تواند در تامین این پروتئین مورد نیاز بسیار موثر و مفید باشد. اصولاً کودکانی که در این سنین به سر می‌برند باید برنامه تغذیه شان به شکلی تنظیم شود که وزن متعادلی داشته باشند یعنی نه به کم وزنی مبتلا شوند و نه از اضافه وزن رنج ببرند که این مسئله با یک برنامه ریزی صحیح غذایی قابل اجراست.

برنامه غذایی مفید است که دارای ترکیبی از همه گروههای غذایی به ویژه پروتئین حیوانی و مواد غذایی که سرشار از املاح و مواد مفید و ویتامین‌ها باشد. رعایت چنین رژیم غذایی می‌تواند تا حد زیادی به تعادل وزن کودکان در سن ورود به مدرسه کمک کند. همچنین منجر به افزایش قدرت تمرکز و افزایش سیستم ایمنی بدنشان خواهد شد.

به طور کلی به خانواده‌ها توصیه می‌شود در مورد بازگشایی مدارس با توجه به شیوع کرونا، حتماً بر خوردن صبحانه در کودکشان، جدیت داشته باشند، زیرا صرف صبحانه باعث دریافت مواد مغذی مختلفی برای کودک می‌شود که به افزایش تمرکز و یادگیری درس هایش کمک می‌کند. همچنین نقش موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن کودک دارد. در کودکانی که وعده صبحانه را حذف می‌کنند میزان دریافت میان وعده‌ها و مواد غذایی ناسالم مثل چیپس، پفک، بیسکویت، کیک و ... افزایش پیدا می‌کند و شاهد چاقی و اضافه وزن در این گروه از بچه‌ها خواهیم بود. همچنین کودکانی که دارای چاقی و اضافه وزن هستند عملکرد سیستم ایمنی بدنشان ضعیف‌تر از سایر کودکان است. در نتیجه استعداد ابتلا به بیماری‌ها در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. به خانواده‌ها توصیه می‌شود که وعده‌ای هم به عنوان ناهار در اختیار کودکان قرار بدهند تا در زمان مشخص مصرف کنند.

بهتر است در وعده ناهار کودکان از غلات سبوس دار استفاده شود همچنین از میوه و سبزیجات تازه و لبنیات در وعده‌های غذایی کودکان استفاده شود. خانواده‌ها به عنوان میان وعده شیرهای کوچک کم چرب در اختیار کودک قرار بدهند و یا دست ساده برای او فراهم کنند تا کودک از مواد غذایی فرآوری شده مضر در اوقات گرسنگی استفاده نکند. کودکان تمایل زیادی به مصرف قسمت فودها و نوشیدنی‌های شیرین و گازدار و مواد غذایی فرآوری شده دارند این در حالی است که مصرف این نوع مواد غذایی می‌تواند منجر به اختلال در عملکرد سیستم ایمنی کودکان شود پس بهتر است خانواده‌ها توجه زیادی بر مواد غذایی مصرفی کودکانشان داشته باشند و به جای این نوع مواد غذایی از میوه‌ها سبزیجات خشکبار آجیل‌ها و مغز جات برای میان وعده‌های کودکان شان بهره بگیرند. بررسی‌ها نشان می‌دهد خوردن آب میوه های فصل در میان وعده های قبل از ظهر به یادگیری مطالب سخت عملی در کودکان کمک می‌کند به همین دلیل والدین می‌توانند با تهیه آبمیوه‌های خانگی برای فرزندان خود، مغزشان را همیشه فعال نگه داشته و از خستگی و بی‌حوصلگی و کسالت‌های آن‌ها در کلاس‌های درس جلوگیری کنند. پس دانش آموزان در طول روز از تمام گروه‌های غذایی مثل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌ها، غلات و لبنیات به اندازه استفاده کنند. نکته حائز اهمیت در تغذیه دانش آموزان، تامین ویتامین‌های مورد نیاز از طریق مصرف مواد غذایی است. از دیگر املاح مهم که دانش آموزان باید مصرف کنند مواد غذایی سرشار از آهن است که معمولاً در گوشت و حبوبات و تخم مرغ به فراوانی یافت می‌شود و باید در وعده‌های غذایی دانش آموزان گنجانده شود. از دیگر املاحی که روی رشد قد و افزایش تمرکز کودکان نقش موثری دارد روی است . مواد غذایی که آهن دارند حاوی روی نیز هستند بنابراین استفاده از آجیل‌ها و خشکبار و حبوبات و میوه‌های خشک شده می‌توان در میان وعده کودکان به عنوان منابع غنی حاوی روی استفاده کرد. مصرف مواد غذایی مثل سبزیجات و میوه که سرشار از ویتامین آ و سی هستند نقش موثری در سلامت کودکان دارد. داشتن خواب کافی برای کودکان در افزایش تمرکز و یادگیری نقش بسیار موثری دارد و خانواده‌ها باید به این نکته برای رشد مناسب کودکشان توجه ویژه‌ای داشته باشند. مشکلی که در حال حاضر کودکان با آن مواجه هستند کاهش و یا عدم تحرک به دلیل بروز پاندمی کرونا است، زیرا بچه‌ها در ایام تابستان مدام در منزل یا فضای مجازی سر و کار داشتند و دچار اضافه وزن شده‌اند. این اضافه وزن اگر در همراهی با فصل‌ها و غذاهای فرآوری شده باشد می‌تواند در طولانی مدت مشکلات عمده‌ای برای سلامت آن‌ها به وجود بیاورد. استفاده از همه گروه‌های غذایی مصرف صبحانه تامین ویتامین دی از طریق منابع غذایی که سرشار از ویتامین دی هستند و است. همچنین استفاده مداوم از منابع غذایی حاوی آهن و ویتامین C در کودکان دانش آموزان بسیار موثر است. خواب کافی و تحرک لازم نیز منجر به افزایش قدرت تمرکز و یادگیری دانش آموزان می‌شود.

شیر بخورید

براساس تحقیق به عمل آمده مشخص گردید که مصرف شیر در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مؤثر می باشد و می توان با مصرف حداقل یک لیوان شیر مقداری از نیاز جسمی دانش آموزان را تأمین کرد. و با مصرف شیر در مدارس به طور قطع نمی تواند فرهنگ مصرف شیر را در خانواده های ایرانی رواج داد. افراد سالم و با سیستم ایمنی مناسب، در صورت ابتلاء به کرونا با یک دوره استراحت بهبود پیدا می‌کنند. و لذا با تغذیه مناسب می‌توانیم از پیش زمینه‌های مقابله با کرونا را فراهم کنیم.

برای مبارزه با گسترش کرونا در ورزش رعایت موردهای زیر ضروری است:

- خودداری از حضور غیر ضروری در مکان های پرتردد و پرجمعیت
- شست وشوی مکرر دست ها با آب و صابون
- خودداری از دست دادن و روبوسی
- رعایت حریم ایمن ۱.۵ تا ۲ متری با دیگر اشخاص در تجمعات، مانند زمان حضور در ورزشگاه
- استفاده از محلول های ضدعفونی در محل ورزش و کار برای تمیز کردن دست ها و سطوح وسیله ها
- مراجعه به پزشک در صورت وجود علایمی مثل سرفه، گلودرد، نفس تنگی ، تب و مشکلات گوارشی
- استفاده از ماسک های استاندارد و معاوضه آن براساس دستورالعمل های مربوطه برای افرادی که مریض شده اند یا از مریض نگهداری می کنند.
- افردی که دچار سرما خوردگی و عفونت هستند از حضور در ورزشگاه پرهیز کنند.
- تماشاگران حاضر در ورزشگاه ماسک بزنند و از دست دادن و تماس با یکدیگر خودداری کنند.

چه زمانی ورزش توصیه نمی شود؟

با وجود علایمی مانند سرما خوردگی کم یا گوش درد میتوانید بدون خطر به تمرین های ورزشی خویش ادامه دهید، ولی ورزش کردن در شرایط زیر سفارش نمی شود.

۱. داشتن تب

زمانی که تب دارید، دمای بدن شما بالاتر از حالت معمولی است. متوسط دمای بدن در شرایط معمولی باید ۳۷ درجه باشد. تب امکان دارد علل زیادی داشته باشد ولی معمولاً بر اثر عفونت های ویروسی یا باکتریایی ایجاد می شود. تب امکان دارد اثرات ناخوشایندی مانند ضعف، کم‌رمقی ، درد عضلانی و کاهش اشتها را به دنبال داشته باشد.

ورزش کردن زمانیکه تب دارید، کم بود آب بدن را تشدید می کند و میتواند سبب وخیم تر شدن تب شود. علاوه بر این، تب باعث کاهش قدرت و توانایی عضلات می شود سرانجام دقت و هماهنگی آن ها را کاهش داده و احتمال آسیب دیدگی تان افزایش می یابد. همین علل سبب میشوند که ورزش کردن زمانیکه تب دارید، مخرب باشد. بهتر است که در چنین شرایطی، استراحت کنید و باشگاه رفتن یا تمرین های ورزشی را تعطیل کنید.

۲. سرفه ی پی در پی یا خلط دار سرفه یکی از پاسخ های طبیعی بدن به هرگونه تحریک یا وارد شدن جسم خارجی به مجرای تنفس است که به حفظ سلامتی بدن کمک می کند. با وجود این، سرفه های مکرر ممکن است یکی از علائم عفونت دستگاه تنفسی باشد. مثلا بیماری هایی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا و حتی التهاب ریه، ممکن است عامل ایجاد سرفه های مکرر باشند. سرفه های مکرر، علائمی هستند که نشان می دهند به استراحت نیاز دارید و باید تمرینات ورزشی را متوقف کنید.

البته سرفه خشک و اندک، مانع شما برای ادامه ی تمرین ها نیستند ولی چنانچه مداوم یا همراه با خلط باشند، باید تمرین های خویش را قطع کنید. سرفه های مکرر، مانع از این میشوند که نفس عمیق بکشید به ویژه زمانیکه ضربان قلب تان در جریان تمرین بالا رفته و به اکسیژن بیشتری احتیاج دارید. این وضعیت سبب ایجاد نفس تنگی می شود و سریعتر شما را خسته می کند. سرفه ی همراه با خلط، امکان دارد یکی از علائم بیماری های عفونی یا دیگر مشکلات پزشکی باشد که نیازمند استراحت و مراجعه به پزشک است. علاوه بر این، سرفه کردن یکی از مهم ترین راههای انتقال بیماری هایی مانند آنفولانزاست. زمانی که با وجود سرفه به باشگاه می روید، دیگر اشخاص را در معرض ابتلا به بیماری خود قرار می دهید.

۳. بیماری التهاب معده و روده

بیماری هایی که بر دستگاه گوارش تأثیر می گذارند، به عنوان مثال بیماری التهاب معده و روده، میتوانند علایم بسیار جدّی و شدیدی داشته باشند و مریض را چند روزی از تمرین های ورزشی دور کنند. حالت تهوع، استفراغ، اسهال، تب، درد شکمی و کاهش اشتها، علایم شایع این بیماری هستند.

اسهال و استفراغ باعث کاهش آب بدن میشوند که فعالیت های فیزیکی آن را تشدید می کند. یکی از علایم شایع این بیماریها ، حس ضعف است که احتمال آسیب دیدگی را در جریان تمرین افزایش می دهد. همچنین ، بسیاری از بیماری های مربوط به دستگاه گوارش، شدیدا واگیردار هستند و به آسانی به افراد دیگر منتقل می شوند. با وجود این چنانچه میخواهید فعالیت بدنی داشته باشید، تمرین های کششی سبک و یوگا در خانه، بهترین انتخاب است.

۴. کرونا و آنفولانزا

کرونا و آنفولانزا یک بیماری واگیردار است که به سیستم تنفسی اسیب می رساند. آنفولانزا علایمی مانند تب و لرز، گلودرد، درد عضلانی، خستگی، سردرد، سرفه و گرفتگی بینی ایجاد می کند. آنفولانزا امکان دارد خفیف یا شدید باشد و میزان شدت آن به سطح عفونت بستگی دارد. در موردهای بسیار حاد، حتی منجر به مرگ بیمار می شود.

همه ی مبتلایان به آنفولانزا، تب را تجربه نمی کنند ولی آنهایی که دچار تب میشوند ، در معرض خطر کم بود آب بدن قرار دارند و در این وضعیت، ورزش کردن تنها وضعیت را بدتر می کند. اکثر اشخاص در کم تر از دو هفته بهبود می یابند ولی تمرین های ورزشی در حین اوج بیماری، مدت بیماری را افزایش می دهد و بهبودی را به تاخیر می اندازد. انجام فعالیت های شدید ورزشی در طول بیماری، پاسخ های سیستم ایمنی بدن را به طور موقت، متوقف می کند. همچنین ، کرونا (corona) و آنفولانزا یکی از بیماری های شدیداً واگیردار است و به آسانی با عطسه، سرفه یا حتی ترشحات دهان موقع حرف زدن ، جابجا می شوند.

در مجموع کارشناسان توصیه می کنند درصورتی که به بیماری کرونا و آنفولانزا مبتلا شده اید بهتر است که تمرین را چند روزی قطع کنید و در خانه استراحت کنید.

تغذیه کودکان و دانش آموزان در شرایط کرونا

تغذیه کودکان در شرایط کرونا تفاوتی با قبل ندارد و اگربه توصیه کارشناسان و متخصصین تغذیه کودکان توجه شود، نیاز به کار خاصی در تغذیه کودکان در دوره کرونا نیست.

در دوران کرونا از خوراندن نوشابه‌های شیرین به خصوص گازدارها، فست فودها، تنقلات، انواع کیک ها، کلوچه ها، شکلات‌های مختلف و همه موادی که عمدتا قند ساده هستند، به فرزندان خودداری شود. قند ساده عارضه بیماری را برای بچه بیشتر می‌کند.

به مصرف میوه و سبزیجات بیشتراز قبل باید در دوران کرونا به کودکان توجه داشته باشیم. اینکه فقط با لیموشیرین و لیموترش ویتامین (سی) دریافت می‌کنیم، کافی نیست بلکه همه میوه‌ها از ویتامین (سی) برخوردار هستند.

با تغذیه مناسب به جنگ چاقی بروید

متاسفانه تغذیه دانش آموزان در این دوران اصلا خوب نیست. مسئله تغذیه چند بعد دارد. اولین و مهم