خبرها از عالم علم

توصیه های تغذیه ای دانش آموزان در ایام امتحانات نهایی

مرکز ارزشیابی آموزش و پرورش با همکاری معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش در آستانه امتحانات نهایی، توصیه هایی درباره تغذیه دانش آموزان منتشر کردند.

به گزارش ایسنا، تغذیه مناسب در ایام آزمون بسیار مهم است و به والدین توصیه می شود برای درباره غذا خوردن فرزندشان در فصل آزمون برنامه‌ریزی کنند.

توصیه می‌شود که در حین مطالعه فرزند غذا نخورد.

صبح روز آزمون از مواد پروتئینی یا فیبر دار مانند تخم مرغ، پنیر و گردو، عسل، نان سنگک موز و کشمش و یا عدسی استفاده کنید.

برخی سبزیجات مانند ریحان، نعنا، کاهو و سیب در کاهش اضطراب بسیار مفیدند.

والدین مراقب باشند فرزندشان در ساعات مطالعه ماست و دوغ ترش میل نکند و در طول روز آب کافی بنوشد.

توصیه می شود از مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات خودداری شود. مصرف بیش از اندازه این مواد باعث خستگی می‌شود.

خوردن آجیل‌هایی مثل بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی سرشار از منیزیم به یادگیری فرزند کمک میکند.

صبحانه غذای اصلی دانش آموزان است و مصرف روزانه یک لیوان شیر برای ایجاد آرامش فرزند در طول آزمون موثر است البته باید به تفاوت‌های فردی هم دقت کنید.

توصیه می شود قبل از آزمون به هیچ عنوان غذاهای پرچرب و سرشار از روغن و پر ادویه به فرزندتان ندهید. مصرف غذاهای شور و نمکی مانند پفک و چیپس قبل از آزمون باعث تشنگی می شود.

مصرف انگور باعث تقویت اعصاب مغز، هوش و حافظه می‌شود.

مصرف خرما به دلیل داشتن کلسیم و فسفر فراوان در ایام آزمون بسیار مفید است.خوردن میوه‌هایی مثل سیب، زردآلو، گریپ فروت، گیلاس، توت فرنگی و انجیر به هوشیاری ذهن کمک می‌کند.

رئیس مرکز تحقیقات مقاومت میکروبی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت:

سر درد و تهوع از علائم تب دنگی؛ پشه آئدس قبل از تاریکی هوا می گزد

رئیس مرکز تحقیقات مقاومت میکروبی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: سر درد و تهوع از جمله علائم بیماری تب دنگی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ محمدرضا صالحی، استاد بیماری‌های عفونی و رئیس مرکز تحقیقات مقاومت میکروبی و مدیریت مصرف آنتی بیوتیک‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: پشه آئدس در مناطق گرمسیری و در مکان‌هایی که باران آمده و آب جمع شده است، وجود دارد.

به گفته وی، در ایران، پشه آئدس علاوه بر بیماری تب دنگی، بیماری‌های تب زرد و زیبا را نیز به انسان منتقل می‌کند.

صالحی تصریح کرد: در حال حاضر گزش پشه آئدس در مناطق جنوب شرقی کشور گزارش شده و در مناطق شمالی کشور گزارش خاصی داده نشده است. تمیز نگهداشتن محیط حیاط و بر طرف کردن آب‌های سطحی که محیط خوبی برای تخم گذاری پشه آئدس هستند، برای مقابله با گزش این پشه موثر است.

وی ادامه داد: پشه آئدس معمولا تا قبل از تاریکی هوا می‌گزد و دوره کمان آن ۴ روز تا دو هفته است و تهوع، سر درد شدید، کاهش اشتها، درد شکم و ضایعات پوستی از جمله علائم بیماری تب دنگی است.

وی ادامه داد: پشه آئدس نزدیک به ۲۰۰ سال به عنوان ناقل بیماری‌های عفونی در حوزه پزشکی شناخته شده است.

آریتمی قلبی؛ از تپش ساده تا علائم هشدار دهنده

یک متخصص قلب و عروق، در خصوص علائم هشدار دهنده آریتمی قلب، نکاتی را توضیح داد.

به گزارش مهر، فرحناز نیک‌دوست، متخصص بیماری‌های قلب و عروق بیمارستان شریعتی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به عملکرد طبیعی قلب گفت: قلب انسان دارای یک ضربان‌ساز طبیعی است که به آن «گره سینوسی دهلیزی» گفته می‌شود و در واقع به‌عنوان پیس‌میکر طبیعی قلب عمل می‌کند. این گره مسئول ایجاد و تنظیم ضربان طبیعی قلب است.

وی افزود: در برخی شرایط ممکن است به دلایل مختلف، کانونی غیر از این مرکز اصلی در قلب فعال شود و باعث ایجاد آریتمی یا نامنظمی در ضربان قلب شود. در بسیاری از موارد، بیماران تنها با شکایت از تپش قلب به پزشک مراجعه می‌کنند.

به گفته این متخصص قلب و عروق، آریتمی‌های قلبی می‌توانند در دو دسته خوش‌خیم و بدخیم قرار بگیرند. در نوع خوش‌خیم، بیماران معمولاً دچار تپش‌های گذرا می‌شوند و گاهی احساس «ریزش» یا لرزش در قفسه سینه دارند؛ حالتی که برخی بیماران آن را به صورت «هری ریختن قلب» توصیف می‌کنند. این موارد اغلب ناشی از ضربان‌های نابجای قلب یا «اکستراسیستول» هستند که در بسیاری از مواقع خطرناک نیستند، اما لازم است بررسی‌های پزشکی برای اطمینان انجام شود.

خبر پزشکی

چند اشتباه رایج که باعث کم‌آبی بدن می‌شود

کم‌آبی بدن همیشه با احساس تشنگی آغاز نمی‌شود. کارشناسان می‌گویند برخی عادت‌های روزمره مانند نوشیدن آب فقط هنگام تشنگی، مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا بی‌توجهی به الکترولیت‌ها می‌تواند بدون آنکه متوجه شوید، بدن را دچار کم‌آبی کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellhealth، تأمین آب مورد نیاز بدن برای عملکرد طبیعی اندام‌ها ضروری است، اما بسیاری از افراد ناخواسته عادت‌هایی دارند که خطر کم‌آبی را افزایش می‌دهد. این اشتباهات می‌توانند باعث کاهش انرژی، افت تمرکز و اختلال در عملکرد بدن شوند.

۱. فقط زمانی آب می‌نوشید که تشنه می‌شوید

احساس تشنگی معمولاً نشانه اولیه کم‌آبی نیست، بلکه زمانی بروز می‌کند که بدن تا حدی دچار کمبود آب شده است. این موضوع به‌ویژه در سالمندان اهمیت بیشتری دارد، زیرا با افزایش سن حس تشنگی ضعیف‌تر می‌شود.

راهکار:به جای منتظر ماندن برای احساس تشنگی، در طول روز به‌طور منظم آب بنوشید و همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید.

۲. نوشیدن مقدار زیادی آب در یک نوبت

نوشیدن حجم زیادی آب در مدت کوتاه باعث آبرسانی بهتر نمی‌شود، زیرا بدن تنها مقدار مشخصی آب را در هر بار جذب می‌کند و مابقی دفع می‌شود.

در موارد نادر، مصرف بیش از حد آب می‌تواند باعث کاهش غلظت سدیم خون و بروز عارضه‌ای به نام «هیپوناترمی» شود.

راهکار: آب مورد نیاز خود را در طول روز و به‌صورت تدریجی مصرف کنید.

۳. ننوشیدن آب در ابتدای روز

بدن پس از چند ساعت خواب، به‌طور طبیعی تا حدی دچار کم‌آبی می‌شود. اگر صبح بلافاصله پس از بیدار شدن آب ننوشید، ممکن است احساس خستگی، کاهش تمرکز یا حتی تحریک‌پذیری داشته باشید.

راهکار:پیش از صرف صبحانه، یک لیوان آب بنوشید تا بدن دوباره هیدراته شود.

۴. بی‌توجهی به الکترولیت‌ها

هیدراته ماندن فقط به آب وابسته نیست.الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم نقش مهمی در حفظ تعادل مایعات بدن دارند.

در فعالیت‌های ورزشی طولانی یا تعریق شدید، علاوه بر آب، این مواد معدنی نیز از دست می‌روند.

راهکار:اگر مدت زیادی ورزش می‌کنید یا در هوای گرم هستید، در کنار آب از محلول‌های خوراکی حاوی الکترولیت یا نوشیدنی‌های ورزشی (به میزان متعادل) استفاده کنید.

۵.مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های کافئین‌دار

قهوه، چای و نوشیدنی‌های انرژی‌زا بخشی از نیاز روزانه بدن به مایعات را تأمین می‌کنند، اما نباید تنها منبع دریافت مایعات باشند.

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد مصرف متعادل کافئین معمولاً باعث کم‌آبی نمی‌شود، اما مصرف زیاد آن می‌تواند دفع ادرار را افزایش دهد و برخی از این نوشیدنی‌ها نیز حاوی قند زیادی هستند.

راهکار:در کنار هر فنجان قهوه یا چای، یک لیوان آب نیز بنوشید.

۶.مصرف نکردن میوه‌ها و سبزیجات آبدار

همه آب مورد نیاز بدن از نوشیدنی‌ها تأمین نمی‌شود.بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات نیز سرشار از آب هستند و به هیدراته ماندن بدن کمک می‌کنند.

مطالعه جدید:

ترکیب چای و شکلات تلخ می تواند فشار خون را کاهش دهد

نتایج یک فراتحلیل جدید نشان می‌دهد ترکیبات طبیعی موجود در چای و شکلات تلخ، موسوم به فلاوان-۳-اُل، می‌توانند به کاهش فشار خون کمک کنند. با این حال، متخصصان تأکید می‌کنند این مواد غذایی جایگزین دارو یا سبک زندگی سالم نیستند و باید در کنار سایر اقدامات درمانی مصرف شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از verywellhealth، یک بررسی گسترده از نتایج ۱۴۵ کارآزمایی بالینی تصادفی نشان داده است که مصرف مواد غذایی حاوی فلاوان-۳-اُل، از جمله چای و شکلات تلخ، می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

این فراتحلیل که در European Journal of Preventive Cardiology منتشر شده، اطلاعات ۵۲۰۵ نفر را بررسی کرده است؛ افرادی که برخی از آنها به بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا یا دیابت مبتلا بودند و برخی دیگر چنین بیماری‌هایی نداشتند.

نتایج نشان داد فلاوان-۳-اُل‌ها در کاهش فشار خون مؤثر هستند. این ترکیبات طبیعی علاوه بر چای و شکلات، در سیب، انگور، گلابی و برخی میوه‌های دیگر نیز یافت می‌شوند.به گفته پژوهشگران، در افراد مبتلا به فشار خون بالا، میزان کاهش فشار خون در برخی موارد با اثری که از برخی داروهای کنترل فشار خون انتظار می‌رود، قابل مقایسه بود. در مقابل، در افرادی که فشار خون طبیعی یا پایین داشتند، تغییرات بسیار اندک بود.

◆ چای و شکلات به‌تنهایی فشار خون را درمان می‌کنند؟

کارشناسان تأکید می‌کنند پاسخ منفی است.

اگر فردی به فشار خون بالا مبتلا باشد، تنها مصرف چای یا شکلات برای کنترل بیماری کافی نیست. تغذیه سالم، فعالیت بدنی، کنترل وزن، کاهش مصرف نمک و در صورت نیاز مصرف دارو، همچنان پایه اصلی درمان محسوب می‌شوند.

با این حال، افزودن مواد غذایی سرشار از فلاوان-۳-اُل به رژیم غذایی می‌تواند به‌عنوان بخشی از یک سبک زندگی سالم، فواید بیشتری برای سلامت قلب و عروق داشته باشد.

◆ برای بهره‌مندی از این اثر، چه مقدار مصرف لازم است؟

متخصصان می‌گویند برای مشاهده تأثیر احتمالی بر فشار خون، باید این مواد غذایی به‌طور منظم و حداقل ۴ تا ۸ هفته مصرف شوند.

در این مطالعات، شرکت‌کنندگان روزانه حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم فلاوان-۳-اُل دریافت می‌کردند که این مقدار تقریباً از طریق یکی از روش‌های زیر تأمین می‌شود:

نوشیدن ۲ تا ۳ فنجان چای

مصرف یک تا دو وعده شکلات تلخ

مصرف ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری پودر کاکائو

خوردن ۲ تا ۳ عدد سیب

همچنین می‌توان این مقدار را با ترکیبی از سیب، انگور، گلابی، انواع توت‌ها، چای و مقدار متعادلی شکلات تلخ دریافت کرد.

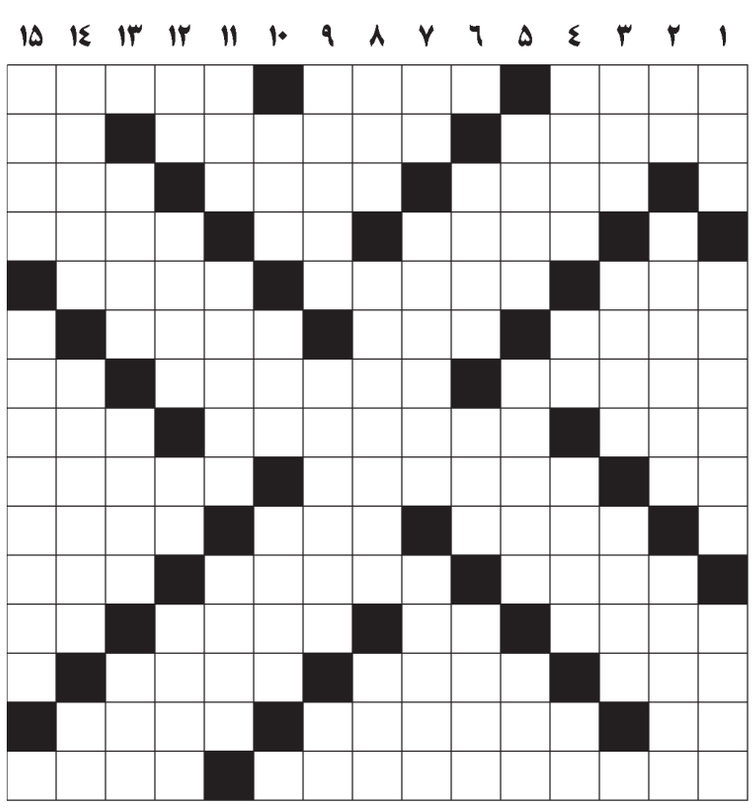
◆ پیش از ایجاد تغییر در رژیم غذایی، با پزشک مشورت کنید

پزشکان توصیه می‌کنند افرادی که به بیماری‌های زمینه‌ای مبتلا هستند یا داروهای خاص مصرف می‌کنند، پیش از افزودن روزانه چای، شکلات تلخ یا سایر منابع فلاوان-۳-اُل به رژیم غذایی خود، با پزشک مشورت کنند.

متخصصان همچنین یادآور می‌شوند که شکلات تلخ باید در حد اعتدال مصرف شود، زیرا بسیاری از محصولات شکلاتی علاوه بر فلاوان-۳-اُل، حاوی قند و کالری بالایی نیز هستند.

جدول

شماره جدول ۷۹۸۴



افقی

۱-حمد و ثنا - وسیله کار مقنی - درخت بید ۲-کشتی بان - دلباخته شمع - طلایه ارقام ۳-در دیر ساکن است- غریبه نیست- زینتگر ۴-بها بازار - امید است هیچ زنی سر آن نرود - جهانگرد ۵-سبزی غده یی - ترجمه - خوراک معین شده ۶-دربند کردن - پرورش یافتن - پیشرفت پایه پایه ۷-کجرو و گمراه - چنین مردی نمیرد هرگز - کشیدنی الک دولک۸-پشیمانی - ارمغان آب- نوبت باردهی درخت۹-رود اروپایی - شیرین گفتار - سلول ۱۰-زمین لم یزرع - کشف زایدلر - دفع آفات نباتی میکنند ۱۱-از ضربه می‌بینند - گزارش و خبرچینی - ماندگی ۱۲-انسان در برابر خداوند - شبیه و مانند - مجبور است- یک تنهای بی میان ۱۳-پول خرد اسپانیا - مورد احتیاج - سرپرست خانواده ۱۴-کلام شبانی - نایب وزیر مختار - واحد پول روسیه ۱۵-علم روانشناسی - از درختان پرشاخ و برگ

عمودی

۱-مجلس آمریکایی - امید است اخترتان همیشه چنین باشد - انباشته و انبوه ۲-عضو رفتار - بیم داشتن - تباه ۳-بازپسین - ریز نمرات یک پرسش- کینه توز است و بد باطن ۴-از درختان پرشاخ و برگ- مفعول بی واسطه - از فرآورده های لبنی - محصول صابون ۵-خوارتر - دوزخ و جهنم - آسمون جل معروف۶-خارج است- اشرف مخلوقات- از زوجات حضرت ابراهیم ۷-عضوی در صورت- با اسم و رسم - بر کس مگویید ۸-دیوار کوتاه - تازه خانمان - اسباب خانه ۹-یادآوری کردن - مخترع اتوبوس برقی - از طاقچه‌ها ۱۰-مادر ترک زبان - جوهر مازو - خاک۱۱-سازنده عمارت- تا نیفتد دوست قدر دوست کی داند؟ - اصل و نسب۱۲-یک تنهای بی میان - تسمه و دوال - دوسنگ آسیا - گرز آهنین ۱۳-پسر فریدون - ابرو در هم کشیده - همیشه برقرار است۱۴-کجرو و گمراه - از رنگهای میوه‌یی - گل ته جوی ۱۵-عقد ازدواج - خوان خوار دریاها

حل جدول شماره قبل

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	و	ر	ن	ک	■	ز	ب	ا	ن	د	ر	ق	ف	ا
۲	ع	ا	ش	و	ر	ا	■	ا	ق	ت	ا	■	د	ا	■
۳	ا	ر	■	ک	م	ی	ا	ب	■	ا	د	ر	■	ر	ا
۴	ن	و	ا	■	ک	ر	م	■	م	د	ا	خ	ل	■	س
۵	ه	ن	د	ک	■	ا	س	ر	ا	■	ر	د	ا	ی	ت
۶	■	ه	ا	د	م	■	ا	ن	د	ر	■	ا	ت	ا	ق
۷	د	■	ر	ا	ت	ب	■	ک	و	ش	ز	د	■	ر	ب
۸	م	ک	ه	■	ا	س	پ	ا	ن	ی	ا	■	د	ب	ا
۹	و	ل	■	م	ن	ا	د	م	■	د	ی	ا	ر	■	ل
۱۰	ک	ر	ن	ا	■	م	ر	ی	خ	■	ن	ب	ا	ت	■
۱۱	ر	ا	ه	ب	ر	■	■	ز	ا	ه	د	■	ز	ا	ر
۱۲	ا	■	ا	ی	ا	ر	ه	■	ت	ب	ه	■	ا	ر	س
۱۳	ت	ق	■	ن	و	ا	■	ش	م	ا	ر	ه	■	ز	ا
۱۴	ی	ب	س	■	ر	س	ا	م	■	ک	و	ر	م	ا	ل
۱۵	ک	ا	ر	خ	ا	ن	ج	ا	ت	■	د	ه	ا	ن	ه

بازی کردن کودکان در هوای گرم؛

چگونه از گرمازدگی جلوگیری کنیم؟

تابستان آغاز شده و برخی از کشورها را با موج گرما مواجه کرده است. با افزایش دمای هوا، ممکن است بعضی افراد دچار گرمازدگی شوند یا تمرینات بدنی و حتی ماندن بیش از حد در فضای باز خستگی مفرط و کاهش سطح انرژی را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، اینکه کودکان «چه وقت» و «کجا» بازی کنند، گاهی اسباب سردرگمی و مشاجره والدین می‌شود.

به گزارش ایسنا، متخصصان پزشکی می‌گویند که بهتر است والدین میان میزان فعالیت و حفاظت از ایمنی کودکان تعادل ایجاد کنند.

کودکان با توجه به جثه کوچک‌تر و سوخت‌وساز بالاتری که دارند در برابر بیماری‌های ناشی از گرما در مقایسه با بزرگسالان آسیب‌پذیرترند. کودکان ممکن است گاهی تشخیص ندهند که بیش از حد گرمشان شده است، از همین رو ضروری است که مراقبان و همراهانشان آن‌ها را از نزدیک تحت نظر داشته باشند.

اوایل صبح و اواخر غروب، یعنی پیش از ۹ صبح و پس از ۴ عصر، بهترین زمان برای بازی کودکان در هوای آزاد است. برای این کار بهتر است این پنج شرط را رعایت کرد:

◆ لباس کودکان

به کودکان لباس‌های سبک و گشاد با الیاف طبیعی مانند کتان بپوشانید که بتوانند در آن راحت نفس بکشند. لباس رنگ روشن به دلیل منعکس کردن نور خورشید، گزینه بهتری است.

◆ آبرسانی

کودکان را تشویق کنید تا مایعات زیاد و در درجه اول آب بنوشند و از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار اجتناب کنند، زیرا باعث کم‌آبی بدن می‌شوند. خوردن میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خیار مفید است.

◆ حفاظت در برابر نور خورشید

روی پوست کودکان ضدآفتاب با قدرت حفاظت اس‌پی‌اف ۳۰ بمالید و در صورتی که شنا می‌کنند یا تعریقشان زیاد است هر دو ساعت یک‌بار آن را تمدید کنید.

◆ فعالیت‌ها

به گزارش «نشنال نیوز»، آن‌ها را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و برای حفاظت از مواجهه مستقیم با نور خورشید از کلاه یا ضدآفتاب استفاده کنند، یا مطمئن شوید در طول بازی در سایه استراحت می‌کنند و از فعالیت بدنی شدید در اوج گرما اجتناب می‌کنند.

◆ آموزش

در مورد اهمیت آبرسانی به بدن و تشخیص زمان نیاز به استراحت، به آن‌ها آموزش دهید. خودتان هم به‌هوش باشید که هنگام بروز علائم گرمازدگی مانند تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و گرفتگی عضلات بی‌درنگ دست‌به‌کار شوید. در صورت داغی بیش از حد بدن کودکان، آبرسانی و انتقال او به محل سایه ضروری است و در صورت لزوم نیز از مراقبت‌های پزشکی لازم کمک بگیرید.متخصصان توصیه می‌کنند که والدین با بررسی رنگ ادرار کودکان میزان آبرسانی به بدن آن‌ها را کنترل کنند و همچنین مطمئن شوند که آنان پس از بازی استراحت کافی داشته باشند. بازی کودکان در فضای باز حتی در فصل گرما هم ضروری است؛ زیرا به سلامت عمومی کودکان و رشد جسمی آنان کمک می‌کند، سیستم ایمنی‌شان را تقویت می‌کند و به‌مرور، تحمل کودک را در برابر گرما بیشتر می‌کند.