



پرویز ملکی فر
فوق تخصص شبکه

تنبلی چشم یک حالتی است که ضعف بینایی با عینک اصلاح نمی شود، یعنی بعضی اوقات چشم با ضعف هایی مواجه است که با عینک اصلاح می شود. به عنوان مثال شماره چشم فردی منفی ۲ است و عینک برای شخص تجویز خواهد شد اما در برخی موارد بینایی فرد ضعیف است ولی با عینک درمان نخواهد شد. تنبلی چشم علل مختلفی دارد اما مهم ترین مساله این است که در دوران کودکی هرچه سن پایین تر باشد تشخیص و درمان آن موثرتر و مفیدتر خواهد بود. فردی که از کودکی دچار آب مروارید مادرزادی در یک یا دو چشم باشد و درمان یا جراحی نشود می تواند فرد را دچار تنبلی چشم کرده و فرد تا آخر عمر دچار کم بینایی شود، یکی دیگر از علت های ایجاد تنبلی چشم ضعف عیوب انکساری چشم یعنی فرد در کودکی به نزدیک بینی (استیگمات شدید) یا دوربینی شدید دچار شده است. بنابراین با معاینه چشم در دوران کودکی می توان مشکل بینایی در کودک را حل کرد. معاینه در بدو تولد از مهم ترین فعالیت پزشک است. البته تا سه ماهگی انحراف چشم کودک طبیعی است زیرا نمی تواند تمرکز کند اما بعد از سه ماهگی اگر کودک دچار انحراف چشم باشد باید به چشم پزشک مراجعه کرده و این مساله پیگیری شود. اگر کودک افتادگی پلک داشته باشد این خود زمینه ساز بروز تنبلی چشم در سنین بالاتر می شود. در درمان تنبلی چشم این نکته قابل اهمیت است که درمان زمان طلایی دارد که باید کودک در آن زمان درمان خود را آغاز کرده تا بهترین نتیجه را دریافت کند. با توجه به موقعیت درصد بینایی کودک و تشخیص دقیق پزشک نسبت به هر مشکل یعنی اگر آب مروارید باشد عینک مناسب تجویز می شود. اگر انحراف چشم باشد جراحی باید صورت گیرد. توصیه ما به والدین این است که سالی یک بار معاینه چشم توسط متخصص صورت گیرد تا هر زمان برای بینایی کودک مشکلی ایجاد شد پزشک سریع وارد عمل شده و آن را برطرف کند. اگر کودکی نیاز به عینک دارد برای اینکه در آینده دچار تنبلی چشم نشود، روزی یک الی دو ساعت چشمی که قوی تر است را بسته تا چشم ضعیف بتواند تقویت شود. با این روش نه تنها ضعف بینایی کودک برطرف شده بلکه دیگر دچار تنبلی چشم نخواهد شد.



مواد معدنی ضروری بدن

مواد معدنی اصلی آن هایی هستند که به مقدار زیاد در بدن وجود دارند. مواد معدنی برای فرایندهای بسیاری در بدن، به ویژه تعادل مایع، حفظ و نگهداری از استخوان ها و دندان ها، انقباض عضلانی، و عملکرد سیستم عصبی ضروری هستند. تا زمانی که یک رژیم غذایی متعادل و سالم را دنبال کنید، در اکثر موارد، دریافت این مواد معدنی به میزان کافی از مواد غذایی مصرفی دشوار نیست. مواد معدنی اصلی شامل کلسیم، کلرید، منیزیم، فسفر، پتاسیم و... می شوند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی



کلسیم
کلسیم در پیشگیری از پوکی استخوان شهرت دارد، بدن برای لخته شدن خون و عملکرد عادی سیستم عصبی و عضلانی به کلسیم نیاز دارد. کلسیم به میزان فراوان در محصولات لبنی، مانند شیر، پنیر و ماست وجود دارد. اما در مغز های خوراکی، سبزیجات سبز برگ و غذاهای غنی شده مانند غلات صبحانه و شیر مغز های خوراکی، مانند شیر بادام، هم یافت می شود.



کلرید
کلرید ماده معدنی جالب توجهی است. بدن انسان برای تولید شیره های گوارشی به آن نیاز دارد و در مایع احاطه کننده سلول ها نیز در کنار سدیم قرار دارد. در حقیقت، کلرید به همراه سدیم برای کمک به تعادل مایع بدن شما کار می کند. در نمک خوراکی (کلرید سدیم) و بسیاری از سبزیجات، از جمله کرفس و گوجه فرنگی یافت می شود.



منیزیم
منیزیم برای کنترل قند خون، تنظیم فشارخون، و حفظ استخوان هایی سالم و قوی مورد نیاز بدن است. منیزیم در مغز های خوراکی، دانه های خوراکی، غلات کامل، حبوبات، و سبزیجات سبز برگ تیره یافت می شود. همچنین در ماست، ماهی سالمون، غلات صبحانه غنی شده، موز، و سیب زمینی هم یافت می شود.



فسفر
فسفر به همراه ویتامین های B، کمپلکس مواد غذایی مصرفی شما را به انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزانه تبدیل می کند. فسفر در مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند گوشت قرمز، مغز های خوراکی، دانه های خوراکی و حبوبات یافت می شود. مصرف مکمل فسفر ضروری نیست.



پتاسیم
پتاسیم برای عملکرد عادی سیستم عصبی و انقباض عضلانی نیاز است. پتاسیم می تواند اثر سدیم بر فشارخون را خنثی کند. یک رژیم غذایی متعادل و سالم باید تمام نیاز روزانه شما به پتاسیم را تامین کند. پتاسیم در میوه ها، سبزیجات، حبوبات، شیر، مغز های خوراکی و گوشت قرمز یافت می شود. مکمل های پتاسیم نیز در دسترس هستند.

آلودگی هوا به مغز جنین آسیب می رساند

ذهنی را با تخمین های روزانه قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات می توانند به افزایش مصرف فیبر و حمایت از هضم سالم کمک کنند. ورزش کردن؛ ورزش منظم ممکن است به تسکین علائم یبوست کمک کند. اگرچه مکمل های آهن و کلسیم یا کمپ سرپازان - ثبت ورود به سیستم رایانه ای ۶ - رهبر استقلال هندوستان - خلاف هم بودن - تاخت اسب ۷ - مقابل خرید - ارادتمند - پاک از گناه ۸ - فریب و پارک ۹ - خواهر پدر - زن برادر شوهر - بوق و شیویر ۱۰ - دست عرب - نوعی سبک در نقاشی - ضربه ای در والیبال ۱۱ - کالاها - فیلمی آمریکایی به کارگردانی مارک فارستر - اسب آذری ۱۲ - آبراهی کوچک - واحد پول ژاپن - لال - گشوده ۱۳ - نام «دوگاما» دریانورد مشهور پرتغالی - خرج زندگی - عنوان نامه ۱۴ - حنا - شکل و ریخت - آماده شدن خمیر ۱۵ - به آرامی - مستشرق معروف آلمانی

یک مطالعه جدید هشدار داد که آلودگی هوا می تواند به رشد مغز کودکان حتی قبل از تولد آنها آسیب برساند. محققان دریافتند افزایش قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در طول سه ماهه دوم بارداری با افزایش ۵۵ درصدی خطر ناتوانی ذهنی در بین کودکان مرتبط است. «سارا گرینسکی»، محقق ارشد می گوید: «قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران بارداری یک عامل خطر واضح برای ناتوانی ذهنی است.» این تیم داده های کودکان ناتوانی

کدام مکمل ها باعث یبوست می شوند؟

مصرف برخی از مکمل ها منجر به یبوست می شود که برای برطرف کردن این مشکل راهکارهایی توصیه می شود. یبوست یک عارضه شایع ناشی از مصرف مکمل آهن است. مهم است که میزان مصرف آهن را مدیریت کرده و در حین مصرف مکمل های آهن، به خوبی هیدراته بمانید. یبوست همچنین یک عارضه شایع ناشی از مصرف مکمل کلسیم است. راهکارها: هیدراته ماندن می تواند به حفظ حرکت آب در دستگاه

مصرف برخی از مکمل ها منجر به یبوست می شود که برای برطرف کردن این مشکل راهکارهایی توصیه می شود. یبوست یک عارضه شایع ناشی از مصرف مکمل آهن است. مهم است که میزان مصرف آهن را مدیریت کرده و در حین مصرف مکمل های آهن، به خوبی هیدراته بمانید. یبوست همچنین یک عارضه شایع ناشی از مصرف مکمل کلسیم است. راهکارها: هیدراته ماندن می تواند به حفظ حرکت آب در دستگاه

جدول سودوکو

			۹						
			۱	۶	۴	۷			
					۳				
۵	۱	۶	۴						
			۸	۹	۲	۴			
			۹	۸					
۶	۴		۱	۳	۸	۹			
					۵	۹	۶	۱	
۳	۲	۵	۹	۶	۱				۲
			۸		۲	۴			

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

۱- مرکز ایالت فلوریدا - خسیس ۲- آواره و سرگردان - پیوند - سرها ۳- کلام درد - خوشحال - پشت سرهم ۴- طول عمر - بی سواد قدیمی - زندگی کن - واحد سرعت هواپیما ۵- گرداگرد لب و دهان - کمپ سرپازان - ثبت ورود به سیستم رایانه ای ۶- رهبر استقلال هندوستان - خلاف هم بودن - تاخت اسب ۷- مقابل خرید - ارادتمند - پاک از گناه ۸- فریب و پارک ۹- خواهر پدر - زن برادر شوهر - بوق و شیویر ۱۰- دست عرب - نوعی سبک در نقاشی - ضربه ای در والیبال ۱۱- کالاها - فیلمی آمریکایی به کارگردانی مارک فارستر - اسب آذری ۱۲- آبراهی کوچک - واحد پول ژاپن - لال - گشوده ۱۳- نام «دوگاما» دریانورد مشهور پرتغالی - خرج زندگی - عنوان نامه ۱۴- حنا - شکل و ریخت - آماده شدن خمیر ۱۵- به آرامی - مستشرق معروف آلمانی

حل جدول ۲۰۱۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

نکته

تاثیر امگا ۳ در پیشگیری از آسم

تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳ در دوران کودکی ممکن است خطر ابتلا به بیماری آسم را کاهش دهد. «سیف شاهین»، می گوید: «آسم شایع ترین بیماری مزمن در دوران کودکی است و ما در حال حاضر نمی دانیم که چگونه از آن پیشگیری کنیم.» وی در ادامه می افزاید: «براساس یافته ها از آنجایی که مصرف ماهی در کودکان کمتر از میزان توصیه شده است، مصرف بیشتر ماهی می تواند در پیشگیری از این بیماری منطقی باشد.» محققان با مطالعه، داده های کودکان دهه ۹۰ انگلستان مشاهده کردند مصرف بیشتر اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش ۵۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری آسم مرتبط بود.