

تغذیه کودکان برای پیشگیری از «امیکرون»

همان‌طور که می‌دانید امیکرون سوبه‌ای از کرونا با قابلیت سرایت زیاد است و بیشتر کودکان را گرفتار می‌کند؛ بنابراین باید در معاشرت‌ها بیشتر مراقب بچه‌ها باشیم و نکات مراقبتی را بیشتر رعایت کنیم.

تا حد امکان مایعات فراوان به کودک بدهید

- ### توصیه‌ها
- از حضور در مکان‌های شلوغ و عمومی خودداری کنید.
 - برای خرید مایحتاج زندگی فرزندان‌تان را با خود به این مکان‌ها نبرید.
 - قطره A+D را به‌طور مرتب به کودکان خود بدهید.
 - کودک خود را روزانه به مدت حداقل ۳۰-۴۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار دهید.
 - اسباب‌بازی‌های کودک را حداقل یکبار در روز با آب و صابون یا اسپری ضد عفونی‌کننده تمیز کنید.
 - استفاده از ماسک در منزل برای کودک بیمار (تا حد امکان) و اعضای خانواده در موارد بستری ضروری است.



«استرس» منجر به تغییرات پویا در مغز می‌شود

«یا مسائل ریاضی در مدرسه باعث استرس شما می‌شود؟» این چیزی است که برای شرکت‌کنندگان در تحقیقی درباره واکنش مغز به استرس اتفاق افتاد. برای اولین بار محققان از این طریق کل مدت چندین وضعیت را بررسی کردند. محققان نه تنها تغییراتی در ارتباطات نواحی مغز بلکه یک فرآیند پویا مشاهده کردند و دریافتند شبکه‌های مختلف در طول استرس حاد رفتار متفاوتی دارد. از این رو دانشمندان توانستند تعیین کنند که یک فرد چقدر مستعد خلق و خوی منفی است و این موضوع تا چه اندازه خطر ابتلا به بیماری‌های روانی را افزایش می‌دهد. تاکنون کارشناسان اطلاعات کمی در مورد فرآیندهای پویای مغز در هنگام استرس حاد داشتند؛ تحقیقات به‌طور معمول روی نواحی مغزی متمرکز شده که در یک زمان معین فعال است. اکنون دانشمندان موسسه روان‌پزشکی ماکس پلانک (MPI) و بخش روان‌پزشکی و روان‌درمانی بیمارستان دانشگاه توبینگن آلمان آنچه را که در مغز در تمام طول یک موقعیت استرس‌زا مانند حل یک مشکل ریاضی اتفاق می‌افتد، مورد مشاهده قرار داده‌اند. «آن کویل» بیان می‌کند: تحقیق ما نه تنها نشان می‌دهد تغییرات در کجارج می‌دهد بلکه نشان می‌دهد چگونه نواحی مختلف مغز در تعامل است و چگونه ارتباطات آن در طول موقعیت تغییر می‌کند. در این پژوهش از شرکت‌کنندگان خواسته شد مسائل ریاضی را تحت فشار زمان در حالی که داخل یک اسکتر تصویربرداری تشدید مغناطیسی بودند، حل کنند. بدون توجه به نحوه عملکرد آنان فقط بازخورد منفی یعنی یک موقعیت استرس‌زا دریافت کردند. پاسخ پویای شبکه‌های مغز در شرکت‌کنندگان در تحقیق متفاوت بود. دانشمندان توانستند پاسخ‌ها را به میزان اضطراب یا افسردگی شرکت‌کنندگان ربط دهند. مشخص است که هر چه خلق و خوی اولیه افراد منفی‌تر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های روانی در وی بیشتر خواهد بود. الیزابت بایندر، مدیر ماکس پلانک، می‌گوید: ارتباط تغییر یافته بین نواحی مغز از این نظر به حمایت می‌کند که اختلالات روانی بیماری‌های شبکه‌ای است که در آن تعامل واحدهای عصبی مختل می‌شود. وی ادامه می‌دهد: یافته‌های جدید برای توسعه تشخیص‌های فردی و درمان‌های شخصی شده مهم است. فشار زمان نوعی استرس روانی است و زمانی رخ می‌دهد که فرد زمان کمتری (واقعی یا درک شده) از آنچه برای انجام یک کار یا به‌دست آوردن نتیجه لازم است، در دسترس داشته باشد. هنگامی که فرد فشار زمانی را احساس می‌کند، تمرکز وی محدود می‌شود. نیلز، کورومر که سرپرست گروه روان‌پزشکی محاسباتی در توبینگن است، ظرفیت زیادی در یافته‌های جدید به‌ویژه برای رویکردهای فردی در درمان بیماری‌های مرتبط با استرس می‌بیند. وی می‌گوید: ما توانستیم برای اولین بار نشان دهیم الگوهای فردی پاسخ به استرس در مغز برای درک بهتر تجربه اضطراب چقدر مهم است. در آینده ما می‌توانیم از مدل‌های پویا واکنش مغزی خود برای تحقیقات بیشتر استفاده کنیم. به‌عنوان مثال اثرات هدفمند داروهای که ممکن است باعث بهبود پاسخ استرس در افراد پرخطر شود را بررسی کنیم. در این تحقیق دانشمندان افراد دارا و بدون اختلالات عاطفی مانند افسردگی و اختلالات اضطرابی را شرکت دادند. آنان علاوه بر تصویربرداری تشدید مغناطیسی سطح هورمون استرس کورتیزول و ضربان قلب را اندازه‌گیری کردند. داوطلبان در تحقیق طبقه‌بندی بیولوژیکی اختلالات روانی (BeCOME) شرکت می‌کردند که در آن محققان ماکس پلانک به دنبال نشانه‌های زیستی به‌عنوان برآوردهای عینی هستند که اطلاعات مهمی در مورد بیماری‌های روانی ارائه می‌دهد.

یادداشت

خواص «لیموترش»

کلین سهراب
متخصص تغذیه

یکی از باورهای غلط که بین افراد دیابتی دیده می‌شود این است که مصرف آب لیموی تازه باعث افزایش قند افراد مبتلا به دیابت می‌شود و نباید استفاده شود. لیموترش کامل ۲۹ کیلوکالری انرژی دارد و فقط ۶ گرم قند دارد لیموترش منبع ویتامین C، اسید فولیک، پتاسیم و فیبر است. فیبر مواد غذایی باعث می‌شود قند خون بعد از مصرف آن ماده غذایی زیاد بالا نرود و در عین حال اندیس گلیسمی آب لیمو ترش بالا نیست، یعنی بعد از مصرف آن قند خون با شیب تند بالا نمی‌رود. پتاسیم و ویتامین C در آب لیمو ترش تازه در کاهش فشار خون نقش دارد، با توجه به اینکه افراد مبتلا به دیابت بیشتر از افراد معمولی مستعد افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی هستند مصرف آب لیموی تازه در حد یک چاشنی در کنار غذا می‌تواند در پیشگیری از بروز فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی نقش موثری داشته باشد. ویتامین C موجود در لیموترش تازه در سنتز کلژن نقش دارد و می‌تواند در استحکام دیواره رگ‌ها و پیشگیری از سکنه‌های قلبی و مغزی نقش داشته باشد. همچنین سبزیجات پتاسیم موجود در آب لیمو ترش تازه مانع تشکیل سنگ‌های کلیوی می‌شود، بنابراین مصرف آن به این دسته از بیماران هم توصیه می‌شود. مصرف آب لیمو همراه غذا باعث جذب بهتر آهن می‌شود، آب لیمو برای افراد مبتلا به کم‌خونی فقر آهن هم بسیار مفید است.

ویژه

پیشگیری از ابتلا به «سرطان ریه»

شانس درمان و بهبودی در بیماری‌ها به‌خصوص انواع سرطان، مربوط به تشخیص زودهنگام آن است. از مهمترین دلایل ابتلا به سرطان ریه می‌توان به استعمال سیگار، جهش ژنتیکی و سابقه خانوادگی اشاره کرد. برای پیشگیری از ابتلا به سرطان ریه باید به نکات زیر توجه کرد. اصلی‌ترین توصیه پر هیز از استعمال دخانیات است. افرادی که در موقعیت‌های شغلی و قرار گرفتن در معرض موادی مانند آزبست هستند، سعی کنند این مواجهه را به حداقل برسانند و از ماسک تنفسی استفاده کنند. توصیه می‌شود، میزان بیشتری از سبزیجات و میوه‌ها به‌خصوص کلم‌ها، سبزیجات نانچی رنگ و سیر مصرف کنید. آگاهی از علائم بیماری به‌منظور تشخیص زودهنگام بسیار حائز اهمیت است.

پیشگیری از «آپنه انسدادی» خواب

آپنه انسدادی خواب (OSA) یک اختلال تنفسی شایع مرتبط با خواب است که باعث می‌شود افراد به‌طور مکرر دچار وقفه تنفسی شوند. در برخی موارد، عارضه آپنه خواب را می‌توان به تغییر شیوه زندگی مدیریت کرد. مهم است که از مواد غذایی مفید برای قلب مانند سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل مصرف و به مقدار کافی ورزش کنید. سیگار ممکن است التهاب مجرای تنفسی فوقانی را افزایش داده و عملکرد آن را کاهش دهد. خوابیدن به پشت می‌تواند احتمال افتادن زبان و نرم کام به داخل مجرای تنفسی را افزایش دهد و باعث انسداد راه هوایی، خروپف و آپنه خواب شود.

رسوب کلسیم و «کلیسترول بد» خطر دارد

بر اساس یافته‌های بیمارانی که هم لیپوپروتئین (B) و هم کلسیم شریان کرونر (CAC) بالا دارند، با بیش از ۲۰ درصد خطر حمله قلبی روبه‌رو هستند. دکتر «پارک جوشی»، گفت: ما می‌دانیم که با ایجاد ارتباط بین لیپوپروتئین (B) و کلسیم شریان کرونر به‌عنوان محرک‌های خطر دوگانه، بتوانیم آگاهی جامعه پزشکی را افزایش دهیم و پیشگیری اولیه از حمله قلبی را برای این بیماران بهبود بخشیم. وی افزود: لیپوپروتئین (B)، نوعی کلیسترول بد است که سطح آن توسط زن‌های فرد مشخص می‌شود. کلسیم شریان کرونر که به‌نام CAC شناخته می‌شود، نشانگر رسوب پلاک در اطراف قلب است.

شایع‌ترین اختلالات مغزی کودکان

دستیار فوق تخصصی روانپزشکی کودکان نوجوان، به اختلالات شایعی که سیستم مغزی را با مشکل مواجه می‌کنند، اشاره کرد. امین ماهورام، گفت: اختلال بیش‌فعالی، نقص توجه و اختلال یادگیری از شایع‌ترین بیماری‌های عصب تکاملی هستند. وی خاطر نشان کرد: مهارت‌های کلامی، حرکتی، هوشی، احساسات، یادگیری و حافظه مربوط به عملکرد سیستم عصبی است. ماهورام، افزود: نشستن و راه رفتن کودک در محیط اختلالات حرکتی گنجانده می‌شود که می‌توانند نشانه‌ای از وجود اختلال عصب تکاملی باشند.

نکته

خواص بی‌نظیر «لیموشیرین»

یک کارشناس گیاهان دارویی گفت: لیموشیرین از مرکبات بسیار مفید و دارای طبع سرد و خشک است که با داشتن منبع غنی ویتامین C، اسیدسیتریک، مس و آهن یکی از مفیدترین میوه‌ها برای درمان بیماری‌هاست. لیلا طهماسبی اظهار کرد: در صورت مصرف لیموشیرین با پوست داخلی بیش از ۷۷ میلی‌گرم ویتامین C به بدن می‌رسد، از خواص آن می‌توان به کمک به درمان سرماخوردگی، سلامت استخوان و کاهش کلیسترول اشاره کرد. وی با اشاره به این که لیموشیرین سرشار از ویتامین C است، افزود: این ویتامین در بسیاری از واکنش‌های بدن نقش اساسی دارد و برای ادامه حیات ما بسیار مهم است، از ویتامین‌های محلول در آب بوده و بدن نمی‌تواند مقدار اضافی آن را ذخیره کند، بنابراین باید به‌طور روزمره مصرف شود. طهماسبی عنوان کرد: لیموشیرین در سم‌زدایی بدن و دفع سموم بسیار موثر بوده و همچنین این میوه می‌تواند تأثیرات مضر استرس و آلرژی‌ها را خنثی کند، همچنین منبع مناسبی از آنتی‌اکسید است که به کاهش التهابات، تنظیم سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند. این کارشناس گیاهان دارویی بیان کرد: ویتامین C موجود در لیمو شیرین با کاهش شدت و میزان علائم سرماخوردگی به بهبود آن و همچنین به تأمین آب بدن بعد از تمرینات و کاهش گرفتگی عضلات در ورزشکاران کمک می‌کند.

جلوگیری از پوکی استخوان

وی با اشاره به این که براساس بسیاری از مطالعات، لیموشیرین از بروز پوکی استخوان و روماتیسم مفصلی جلوگیری و به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند، بیان کرد: همچنین به‌خاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتری، از چشم‌ها در برابر عفونت‌ها محافظت کرده و مانع از پیشرفت آب‌مروارید می‌شود. طهماسبی با اشاره به این که مصرف منظم لیموشیرین خشکی و ضعف را از بدن دور کرده و به افزایش انرژی کمک می‌کند، تصریح کرد: حمام با آب آن می‌تواند از تعریق بیش‌از اندازه بدن و بوی بد آن جلوگیری کند. بیشتر افراد درباره این خاصیت لیموشیرین چیزی نمی‌دانند، اما اگر شما نیز از این مشکل رنج می‌برید، حتماً امتحان کنید. این کارشناس گیاهان دارویی با اشاره به این که آب لیموشیرین برای درمان دیابت موثر است، عنوان کرد: برای برخورداری از این خاصیت می‌توانید ۲ قاشق چایخوری آب لیموشیرین را با ۴ قاشق چایخوری آمله و یک قاشق چایخوری عسل مخلوط کنید. وی با اشاره به این که آب لیموشیرین سرشار از پتاسیم بوده و به درمان اختلالات ادراری مانند التهاب مثانه یا عفونت ادراری کمک می‌کند، افزود: یکی دیگر از خواص این میوه، کمک به کاهش کلیسترول و فشار خون است.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۲۴۷

عمودی

- کممک‌طبلیدن - تاریخ‌نگار یونان باستان ۲ - شهری در سومالی - ضبط تک‌آوایی - طبیعی
- ضمیر غایب - خداوند - درخشان - بیابان ۴ - از شهرهای میدان - بست فطرتی - اشاره به دور
- شاخه تازه رویده - سوره ۲۷ قرآن کریم - سیم متصل به زمین ۶ - مخالف - میل چندنفره - رودمرزی ایران ۷ - از آن باران آید - آشکارکننده - تندرستی ۸ - چاه جهنم - نام دختر کوروش کبیر - خالص ۹ - گورستانی در پاریس - معضل اقتصادی - تنه درخت ۱۰ - از لیبیات - حساس - ناشنوا
- خورشید - کشت به امید باران - از شهرهای کردستان ۱۲ - پارسلوار - سرکرده قوم - بودنش لازم است ۱۳ - وقت تلف کردن - علم ستاره‌شناسی - هزار کیلو - حرف تردید ۱۴ - نزدیکان - همسرزن - عظمت ۱۵ - شرمندگی از قصور - تنظیم جای استقرار هنر پیشگان و صحنه

افقی

- پیشوای هشتم شیعیان - در بیمارستان کارمی کند ۲ - رئیس - بادی که از سمت مغرب بوزد - فیلمی از مسعود نوابی ۳ - تنها - مساوی - بی‌دغدغه - ابریشم پست ۴ - غاری در حومه امل - از شهرهای فارس - مقابل گرسنگی ۵ - فیلسوف انگلیسی - جمع شهید - حرف همراهی ۶ - قراهم آوردن - روز ولادت حضرت عباس(ع) - آزادورها ۷ - خورشید عالم‌تاب - معنای نازک - دارای جنبه تظاهر ۸ - بر غیرقارص - واحد پول سابق اسپانیا - کامیون ارتشی ۹ - برابر پارسی کیسول - عمل سوختن - شجاع‌دلوار ۱۰ - همه دارند - گروهی از تومورهای بدخیم - چهارم تیریزی ۱۱ - درخت زبان گنجشک - آندوه - طراح لباس ۱۲ - مقبره هومزار - بالای پا - شهری در گیلان ۱۳ - بی‌سواد قدیمی - سپهر و فلک - دانه خوشبو - جشنواره فرانسه ۱۴ - ردیاب - برکت یافتن - ژوپیتر ۱۵ - قرارگاه پلیس - اثری از اخوان لنگرودی

حل جدول ۱۲۴۶

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

جدول سودوکو

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

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