

یادداشت

مضرات کوله پشته سنگین



الهه میانه ساز

متخصص طب فیزیکی

با شروع سال تحصیلی، کوله پشته‌ها دوباره به دوش دانش آموزان بازمی‌گردند؛ اما اگر این وسیله پرکاربرد به درستی انتخاب با استفاده نشود، می‌تواند به جای کمک به یادگیری، آسیب جدی به سلامتی آن‌ها وارد کند. متخصصان هشدار می‌دهند: کوله‌های غیراستاندارد، عامل پنهان بسیاری از مشکلات عضلانی و اسکلتی در کودکان هستند. هم‌چنین استفاده روزانه از کوله پشته امری اجتناب‌ناپذیر است، اما اگر ویژگی‌های آن متناسب با فیزیک دانش‌آموز نباشد، می‌تواند سلامت ستون فقرات و عضلات را تهدید کند. عوارض احتمالی ناشی از کوله پشته‌های غیراستاندارد: درد‌های عضلانی، فشار روی کتف و گردن، خستگی زودرس و حتی انحراف ستون فقرات، از جمله مشکلاتی هستند که در اثر حمل نادرست و مداوم کیف‌های سنگین به وجود می‌آیند. هنگام خرید کوله پشته، خانواده‌ها باید به معیارهایی همچون ارتفاع، عرض، نوع بندها و تناسب آن با قد و وزن کودک توجه داشته باشند. توصیه می‌شود وزن کوله پشته نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن دانش‌آموز باشد. متأسفانه برخی والدین بیشتر به ظاهر و قیمت کیف توجه دارند تا استاندارد بودن آن، در حالی که رعایت نکردن این نکات می‌تواند در بلندمدت، عوارض جبران‌ناپذیری برای سلامت کودک ایجاد کند. کوله‌های چرخ‌دار نیز، این نوع کوله‌ها در برخی موارد مفید هستند، اما اگر دانش‌آموز مجبور باشد روز روز از پله‌ها بالا و پایین برود، استفاده از آن‌ها نیز می‌تواند مشکلات جدیدی در پی داشته باشد؛ از جمله آسیب به شانه‌ها یا پدیدگی در ناحیه کمر و دست. ارتقاء آگاهی خانواده‌ها درباره اهمیت انتخاب درست کوله پشته، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از آسیب‌های اسکلتی و افزایش کیفیت زندگی دانش‌آموزان داشته باشد.

خبر

نشانه‌های M.S

M.S، یک بیماری خودایمنی که بیشتر جوانان را درگیر می‌کند، با علامت خاموش و غیرمنتظره‌ای همراه است. این بیماری معمولاً در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و بیشتر زنان را درگیر می‌کند. نشانه‌ها، تاری دید یک طرفه همراه با درد چشم، بی‌حسی یا گزگز در اندام‌ها، ضعف عضلانی یا مشکل در حرکت، اختلال در تعادل و هماهنگی، خستگی شدید و بی‌دلیل، دوبینی یا مشکلات دیگر بینایی، مشکلات گفتاری، حساسیت به دما (گرمایا سرما)، درد‌های عصبی یا سوزش در نواحی خاص بدن و مشکلات حسی در پاها و دست‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بازراده

خوراکی‌هایی که با معده خالی خطرناک است

درحالی‌که برخی از غذاهای اصلی صبحگاهی مغذی هستند، ممکن است وقتی معده خالی است بهترین گزینه نباشند

و مشکلات زیاد گوارشی را ایجاد کنند. معده در صبح بسیار حساس است زیرا پوشش معده شکننده است.

در ادامه با خوراکی‌هایی که باید از خوردن آن‌ها در هنگام صبح صرف‌نظر کرد، آشنا می‌شوید.



ضعیف شدن سیستم ایمنی

در برخی مواقع کاهش وزن ناخواسته می‌تواند نشانه یک بیماری خطرناک مثل سرطان یا دیابت نوع یک باشد. این بیماری‌ها معمولاً پیش از تشخیص باعث کاهش وزن شدید می‌شوند. شاید از نظر برخی افراد ارتباط بین کاهش وزن بیش از حد و مرگ عجیب باشد؛ اما موضوع چندان عجیب نیست. بدن ما به غذا برای انجام فعالیت‌های ضروری خود نیاز دارد. اگر غذای دریافتی کم باشد، احتمال دارد که بدن وارد مرحله کاتابولیک شود. در چنین شرایطی بافت‌ها شکسته می‌شوند تا انرژی موردنیاز برای تأمین انرژی بدن نیز محدود می‌شود. در آنری فعالیت سیستم ایمنی بدن نیز محدود می‌شود. در واقع کاهش وزن شدید شما را بیشتر از حالت عادی در معرض بیماری‌های مختلف قرار می‌دهد. دانشمندان حتی اعتقاد دارند که باید معیارهای پزشکی و سلامت در جامعه مدرن تغییر کنند. به‌صورتی که داشتن کمی ذخیره چربی به عنوان حالت ایده‌آل شناخته شود. برخی کارشناسان با دید تردید به نتایج پژوهش جدید نگاه می‌کنند. چرا که از نظر آنها BMI نمی‌تواند معیار مطمئنی برای ارزیابی وضعیت فرد باشد. این معیار جهانی عوامل مهمی مثل سلامتی، رژیم غذایی، سبک زندگی و نحوه توزیع چربی در بدن فرد را نادیده می‌گیرد. همچنین BMI می‌تواند برای نژادها، گروه‌های اقلیت یا افراد با پیش‌زمینه فرهنگی متفاوت نتایج گمراه‌کننده‌ای ارائه کند.

نکته

اثرات منفی شیرین‌کننده‌ها بر مغز

طبق یک مطالعه جدید، شیرین‌کننده‌های مصنوعی ممکن است به کاهش کالری کمک کنند، اما ممکن است به قیمت از دست دادن قدرت مغز در آینده تمام شود. محققان گزارش دادند افرادی که مقادیر زیادی جایگزین‌های قند کم‌کالری و بدون کالری مصرف می‌کنند، به نظر می‌رسد که سریع‌تر دچار کاهش مهارت‌های تفکر و حافظه می‌شوند. نتایج نشان داد که کاهش این میزان در آنها ۶۲ درصد سریع‌تر از افرادی است که کمترین مقدار را مصرف می‌کنند - معادل حدود ۱.۶ سال افزایش سن مغز. محققان دریافتند که این ارتباط در افراد میانسال و افراد مبتلا به دیابت حتی قوی‌تر بود. دکتر «کلودیا کیمی سونموتو»، محقق ارشد و استاد یار طب سالمندان در یک بیانیه خبری گفت: «شیرین‌کننده‌های کم‌کالری و بدون کالری اغلب به عنوان جایگزینی سالم برای قند در نظر گرفته می‌شوند. با این حال، یافته‌های ما نشان می‌دهد که برخی از شیرین‌کننده‌ها ممکن است به مرور زمان اثرات منفی بر سلامت مغز داشته باشند.» برای این مطالعه، محققان سلامت نزدیک به ۱۲۸۰۰ بزرگسال در برزیل را پیگیری کردند. میانگین سنی آنها ۵۲ سال بود و به طور متوسط هشت سال تحت نظر بودند. شرکت‌کنندگان در ابتدای مطالعه پرسشنامه‌های رژیم غذایی را تکمیل کردند که به محققان اجازه داد میزان مصرف اسپارتام، ساخارین، آسه‌سولفام K-، اریتریتول، زایلیتول، سوربیتول و تاگاتوز آنها را تعیین بزنند. این مطالعه استفاده از سوگازاوز را پیگیری نکرده است. برخی از این شیرین‌کننده‌ها برای طعم دادن به نوشیدنی‌ها، دسرهای و غذاهای فوق‌فراوری شده استفاده می‌شود. تیم تحقیقات، شرکت‌کنندگان را بر اساس میزان کل جایگزین‌های قند مصرفی به سه گروه تقسیم کردند. سپس این میزان مصرف را با عملکرد شرکت‌کنندگان در آزمون‌های حافظه، زبان و مهارت‌های تفکر مقایسه کردند. نتایج نشان داد افرادی که شیرین‌کننده‌های مصنوعی بیشتری مصرف می‌کردند، با افزایش سن، روند زوال تفکر و حافظه سریع‌تری داشتند، حتی اگر در گروه مصرف متوسط قرار می‌گرفتند. محققان گفتند افرادی که مقادیر متوسطی از جایگزین‌های قند مصرف می‌کردند، ۲۵ درصد سریع‌تر از گروه کم مصرف، دچار زوال مغزی شدند که معادل حدود ۱.۳ سال افزایش سن است. محققان گفتند که به طور جداگانه، اسپارتام، ساخارین، آسه‌سولفام K-، اریتریتول، سوربیتول و زایلیتول همگی با کاهش سریع‌تر شناخت کلی، به ویژه در حافظه، مرتبط بودند. فقط شیرین‌کننده تاگاتوز با زوال شناختی مرتبط نبود. نتایج نشان داد که افراد زیر ۶۰ سال که بیشترین مقدار شیرین‌کننده‌ها را مصرف می‌کردند، کاهش سریع‌تری در مهارت‌های زبانی و قدرت کلی مغز نشان دادند. هیچ ارتباطی بین افراد ۶۰ سال یا بالاتر یافت نشد. محققان همچنین دریافتند که ارتباط با زوال سریع‌تر مغز در افراد مبتلا به دیابت قوی‌تر است. سونموتو افزود: «در حالی که ما ارتباط با زوال شناختی برای افراد میانسال مبتلا به دیابت و بدون آن پیدا کردیم، افراد مبتلا به دیابت بیشتر احتمال دارد از شیرین‌کننده‌های مصنوعی به عنوان جایگزین قند استفاده کنند.»

مرکبات

میوه‌هایی مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیموایمنی را تقویت می‌کنند، اما رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کنند و سلامت پوست را حفظ می‌کنند. اما خوردن آن‌ها با معده خالی ممکن است مضر باشد. اسید پنهان طبیعی شدید مرکبات مطمئناً باعث تحریک پوشش معده و منجر به سوزش سردل و رفلاکس اسید می‌شود که مستقیماً بر پوشش روده‌ها تأثیر می‌گذارد. توصیه می‌شود آن‌ها را به عنوان میان‌وعده صبحگاهی یا بعد از غذا مصرف کنید. زمانی که معده‌ها از قبل حاوی بافر غذا است تا با اسید را به حداقل برساند.



قهوه سیاه

وقتی قهوه با معده خالی مصرف شود، سلسله‌ای از رویدادها آغاز می‌شود که هضم را مختل می‌کند. قهوه باعث آزاد شدن اسید هیدروکلریک در معده می‌شود. این اسید دیواره معده را تحریک کرده و احساس سوزش ایجاد می‌کند. قهوه همچنین باعث تحریک کورتیزول، هورمون استرس بدن، می‌شود. کورتیزول زیاد در صبح می‌تواند باعث عدم تعادل هورمونی، خواب‌آلودگی و اضطراب شود. اگر قهوه دوست هستید، آن را همراه با صبحانه یا حتی یک میان‌وعده سبک میل کنید.



غذاهای تند

غذاهای تند ممکن است نشاط‌آور به نظر برسند، اما خوردن آن‌ها با معده خالی ایده خوبی نیست. کپسایسین، ماده شیمیایی که باعث تندی فلفل چیلی می‌شود، سیستم گوارش را به شدت تحریک می‌کند. این امر می‌تواند در برخی افراد منجر به گرفتگی معده، سوءهاضمه یا اسهال شود. برای معده‌های حساس، غذای تند باعث تحریک پوشش معده و تشدید علائم می‌شود. بهتر است، زمانی که سیستم گوارش شما پدیدار تر است و می‌تواند تحریک بیشتری را پردازش کند، غذای تند مصرف کنید.



آبادرمانی برای آلزایمر وجود دارد؟

بیماری آلزایمر وجود ندارد اما می‌توان با درمان، تنظیم سبک زندگی و سیستم‌های حمایتی، تأثیر آن را کاهش داد. تشخیص زودهنگام امکان مدیریت مؤثرتر بیماری را نیز فراهم می‌کند. مطالعات، نشان داد: بررسی متون ارزیابی و مداخله زودهنگام، مدت زمانی را که بیماران با اختلال شناختی شدید سپری می‌کنند، چندین ماه کاهش می‌دهد و به تأخیر انداختن مراقبت‌های درمانی در مراکز درمانی، می‌تواند مقرون به صرفه باشد.

مکمل‌های ضد افسردگی

کمبود ویتامین D هم با افزایش خطر افسردگی، به‌ویژه در زمستان و با قرار گرفتن محدود در معرض آفتاب، مرتبط است. محققان معتقدند مصرف ویتامین‌های D، ویتامین‌های گروه B، امگا ۳ و منیزیم ممکن است به غلبه بر افسردگی کمک کند. به‌گفته محققان اسیدهای چرب امگا ۳ در تشکیل غشای سلول‌های عصبی نقش دارند، التهاب مرتبط با افسردگی را کاهش می‌دهند و بر انتقال انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین تأثیر می‌گذارد. کمبود ویتامین D را

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- سنگ زینتی - پایتخت مالت - پایداری ۲- سرایت دادن - شوریده و پراکنده - اشعه مجهول ۳- خوردنی در دعوا! - بیماری جرب - واحد تحصیلی - نوعی چسب صنعتی ۴- پرس و جواز متهم - تعلیم و آموزش ۵- حرف پوست‌کنده - حلال رنگ لاک ناخن - نفرین ۶- در فراه و آسایش - برآمدگی که بر بالای مساجد می‌سازند ۴- شهرزاری - زن برادرشهر - شاهنشاهی ۵- از حیوانات اهلی - بالیدن ۶- گوناگونی - عریان - درخشان ۷- از غذاهای ایرانی - شمای بیگانه - گیاهی است چتری که هر دو نوع سمی و خوراکی آن وجود دارد. - فلزسکه زنی ۸- دیر انجام دادن کاری - پایتخت موریتانی - وسیله درو ۹- سماق - نشانه تیر - دوش و کتف - رویدنی سر ۱۰- سهل انگاری کردن - گیره سرخانم‌ها - باغ گل و گلشن ۱۱- درخواست از خداوند - سلسله بنی امیه ۱۲- این جهان - زیرک - بی حس ۱۳- رواید - از ابزار باغبانی - پنبه زن ۱۴- محکم و استوار - آدم‌کشی سیاسی - راهنمایی کردن ۱۵- دندانساز - نشانی - هوا را عوض کردن

حل جدول

۲۲۱۱

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

جدول سودوکو

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

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