

دانستنی‌ها

علامه فقر آهن

فقر آهن یکی از مشکلات شایع بین زنان است که باید جدی گرفته شود و در صورت مشاهده علائم آن، انتخاب رژیم غذایی مناسب برای جبران کمبود آهن در بدن ضروری است. بنا بر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (CDC) فقط در این کشور ۹ درصد از زنان فقر آهن دارند که البته این آمار در زمانی که فعالیت بدنی زیادی دارند از این هم بیشتر است.

بنابر گزارش مجله تخصصی وینمیت هلت‌مگ، شما هم اگر با هر یک از علائم هشداردهنده زیر در بدن خود روبه رو شدید، این علائم را نادیده نگیرید و هر چه زودتر به فکر جبران کمبود آهن باشید.

– **خستگی مفرط:** بدن از آهن برای تولید هموگلوبین استفاده می‌کند که این ترکیب در گلبول‌های قرمز وجود دارد و وظیفه آن جابه‌جایی اکسیژن در خون است. وقتی در خون تان به تعداد کافی گلبول‌های سالم و فعال نداشته باشید، احساس خستگی مفرط می‌کنید.

– **عدم تمرکز:** ترکیبات ناقل پیام‌های عصبی به دلیل کمبود آهن دچار کمندی می‌شوند و عملکرد آنها به کمترین سطح می‌رسد و در نتیجه قدرت تمرکز فرد به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد.

– **بی‌حوصلگی:** بی‌حوصلگی و عدم اشتیاق نسبت به موضوعات مختلف از پیامدهای کاهش کارایی ترکیبات ناقل پیام‌های عصبی است. این بی‌اشتیاقی و بی‌انگیزگی نسبت به هر چیزی و هر کسی از دوستان و خانواده گرفته تا کار رخ می‌دهد.

– **تنگی نفس:** تنگی نفس چه هنگامی که در حال ورزش در باشگاه هستید و چه هنگام یک قدم زدن ساده به سراغ شما می‌آید. اما دلیل این تنگی نفس چیست؟ در واقع نبودن آهن کافی در خون بدن را تشنه اکسیژن می‌کند.

– **رنگ پریدگی:** داشتن رنگ پریده مانند روح علامت خوبی نیست. این رنگ پریدگی به دلیل کاهش جریان خون و کم شدن تعداد گلبول‌های قرمز رخ می‌دهد.

– **توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره:** اگر مثل هفته‌های پیش نمی‌توانید با سرعت کار کنید یا در انجام فعالیت‌های روزمره دچار کمندی شده‌اید به احتمال زیاد کمبود آهن سبب کم‌طاقتی و کاهش توانایی شما شده است.

– **درد عضلانی شدید:** اگر به باشگاه می‌روید و بیش از حد طبیعی احساس گرفتگی و درد عضلانی می‌کنید، علت آن کمبود آهن است که توانایی بازسازی به موقع و سریع مایچه‌ها را از بین می‌برد.

– **شکنندگی و ترک ناخن‌ها:** حتی بهترین شیوه‌های آزمایشی ناخن‌ها نیز نمی‌توانند این ترک‌ها را مخفی کنند. یکی دیگر از علائم که نشان دهنده فقر آهن است، داشتن ناخن‌های گودرفته یا قاشقی شکل است.

– **انتی‌بلا به عفونت‌های مکرر:** اگر اغلب مریض می‌شوید به ویژه اگر بیشتر به بیماری‌های تنفسی مبتلا می‌شوید به احتمال زیاد باید به دنبال ردیابی از کمبود آهن در بدن خود بگردید.

– **ادرار صورتی یا قرمز:** عجیب‌ترین علامت کم‌خونی که در آخر به آن اشاره می‌کنیم خروج ادرار صورتی یا قرمز رنگ به ویژه پس از خوردن غذاهای قرمز نظیر لبو است. این اتفاق در حدود ۱۰ تا ۱۴ درصد از افراد سالم رخ می‌دهد. اما این رقم در افرادی که به فقر آهن مبتلا هستند بیشتر رخ می‌دهد. این مسأله به دلیل افزایش جذب روده‌ای رنگدانه‌های قرمز رخ می‌دهد.

تازه‌ها

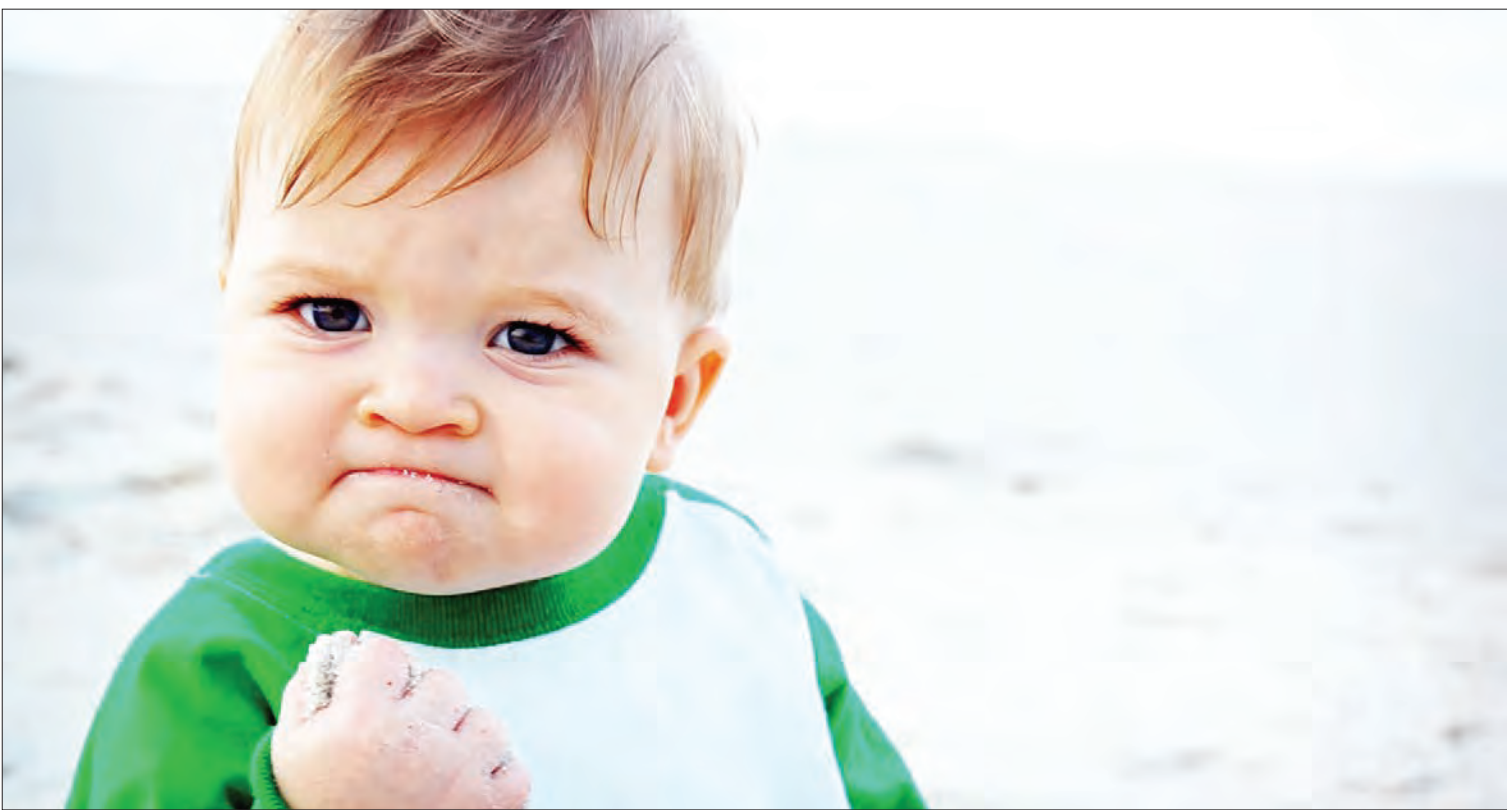
مشاهده تخیل در مغز توسط دانشمندان



«استفانتیا اسیبی» و تیم علمی‌اش از دانشگاه بریگهام یانگ آمریکا از آزمایش‌هایی را با استفاده از ام‌آر‌آی طراحی کرده‌اند که به آنها در تشخیص دادن تخیل محض از پردازش‌های مرتبط مانند «پیدا کردن» کمک می‌کنند.

محققان از شرکت کنندگان حاضر خواستند ۶۰ عکس شخصی را برای بررسی بخش «به یاد آوردن» مغز را به دهند. سوره‌ها همچنین پرسشنامه‌ای را پر کردند تا به کمک آن دانشمندان تعیین کنند چه سناریوهایی برای شرکت کنندگان ناآشنا بوده و بنابراین مولفه‌های بهتر جهت بررسی بخش «تخیل مغز» هستند.

محققان سپس در طول یک جلسه ام‌آر‌آی، تصاویر افراد از خودشان را با هدف استخراج فعالیت مغزی کاملاً حافظه‌محور به آنها نشان دادند؛ در این مطالعه نوعی تحلیل آماری الگوهای متمایز خاطره و تخیل را آشکار سازی کردند و تیم علمی توانست تفاوت‌های بین به یاد آوردن و تخیل را حتی در بخش‌های کوچک هیپوکامپ مشاهده کند. جزئیات این مطالعه در مجله Cognitive Neuroscience منتشر شد.



اهمیت توجه والدین به زبان باز کردن نوزاد

آموزش نوزادان برای یادگیری

در همین رابطه در سال ۲۰۰۳، گراس لویس و همکارانش در مطالعه‌ای دریافتند هنگامی که نوزادان به مادرانشان نگاه می‌کردند و از خود صدای می‌آوردند، بهتر و پیشرفته‌تر قادر به یادگیری مهارت‌های تکلم بودند و با آواهای هماهنگ و کلمه را بر زبان می‌آورد و این زمان دوست داشتنی جزو خاطرات فراموش نشدنی پدر و مادرهاست. بسیاری از والدین از این موضوع ایراز نگرا می‌کنند که آیا پیشرفت زبانی فرزندانشان معمولی به نظر می‌رسد یا نه؟ به طور طبیعی، زمان زبان باز کردن در کودکان متفاوت است. بیشتر کودکان، حتی آنهایی که به طور ذاتی ساکت هستند، بالاخره در یک محدوده زمانی زبان باز می‌کنند. در حالی که تعدادی از بچه‌های ۱۲ ماهه چند کلمه ساده، مانند مامان، بابا، بالا و دره، که کلماتی مشترک بین اکثر بچه‌ها است، می‌توانند بگویند؛ کودکان هم هستند که تا ۱۵ تا ۱۸ ماهگی نمی‌توانند صحبت کنند. به نظر متخصصان کودکان، بین ۱۳ تا ۱۸ ماهگی اولین کلمه‌های کودک.

آن دسته از کسانی که نوزاد در خانواده دارند با صداهایی که خردسالان برای برقراری ارتباط با اطرافیان‌شان از خود در می‌آورند، آشنا هستند. اما بزرگترها باید چگونه به این آواها پاسخ دهند؟ یک مطالعه جدید از دانشگاه آیووا و دانشگاه ایندیانا نشان می‌دهد که چگونه مادران به آواها و صداهای صادرآورده‌های نوزادان می‌توانند پاسخ دهند. این تیم تحقیقاتی، از جمله جولی گراس لویس، استاد روانشناسی در دانشگاه آیووا، اخیراً یافته‌های خود را در مجله معتبر سلامت نوزادان منتشر کرده‌اند.

آن دسته از کسانی که نوزاد در خانواده دارند با صداهایی که خردسالان برای برقراری ارتباط با اطرافیان‌شان از خود در می‌آورند، آشنا هستند. اما بزرگترها باید چگونه به این آواها پاسخ دهند؟ یک مطالعه جدید از دانشگاه آیووا و دانشگاه ایندیانا نشان می‌دهد که چگونه مادران به آواها و صداهای صادرآورده‌های نوزادان می‌توانند پاسخ دهند. این تیم تحقیقاتی، از جمله جولی گراس لویس، استاد روانشناسی در دانشگاه آیووا، اخیراً یافته‌های خود را در مجله معتبر سلامت نوزادان منتشر کرده‌اند.

گراس لویس و همکارانش دریافتند هنگامی که مادران تلاش می‌کنند به چیزیی که معتقد بودند

کودکشان سعی در گفتنش دارد، پاسخ دهند، نوزادان پیشرفت بیشتری در توسعه مهارت‌های زبانی به دست آوردند. به عبارت دیگر کودکان در مواجهه با واکنش مثبت والدین قادر بودند آواهای همخوان بهتر و پیشرفته‌تری ادا کنند به این مفهوم که آواهای آنها بیشتر شبیه عبارت واقعی بود.

علاوه بر این، این نوزادان ارتباط مستقیم با مادرانشان را افزایش داده و با سیری شدن زمان در آواهایشان بیشتر مادر را خطاب قرار می‌دادند. گراس لویس در این رابطه توضیح می‌دهد:

نوزادان در این راه ارتباطی از صدا استفاده می‌کنند؛ به این معنی که آنها دریافتند می‌توانند ارتباطی داشته باشند با این حال نتایج مشابهی از مادرانی که تلاش زیادی برای درک آواهای نوزادان نمی‌کردند، دیده نشد

می‌توان به آنچه کودک بر آن حساس است، شکل داد

یافته‌ها نشان می‌دهد از این مسیر ارتباطی می‌توان برای شکل دادن به آنچه که یک کودک به آن حساس است، استفاده کرد. در این مطالعه از تمام مادران خواسته شد تا یک ماه پس از دوره مطالعه، یک برگه نظرسنجی از چگونگی پیشرفت‌های مهارت زبانی نوزادانشان را پر کنند. نتایج نشان داد که کودکانی که والدین به ویژه مادران آنها توجه و درک بیشتری از آواهایشان داشته‌اند، در ۱۵ ماهگی کلمات

اولیه و حرکات بیشتری نسبت به نوزادانی که از این توجه برخوردار نبودند، ادا می‌کردند. محققان اشاره کردند که پژوهش‌های دیگری در این زمینه انجام داده‌اند که نشان می‌دهد نوزادان پاسخ مشابهی به هر دو واکنش مادر و پدر از خود نشان می‌دهند، بنابراین یافته‌های اخیر هم می‌تواند مورد پذیرش باشد. یافته‌ها در کنار یافته‌های سال ۲۰۰۳، نشان می‌دهد که رشد زبان کودک می‌تواند با چگونگی پاسخ پدر و مادر به تلاش‌های ارتباطی فرزند در مراحل ابتدایی تکلم، تحت تأثیر قرار گیرد.

اندرو کینگ استاد روانشناسی در دانشگاه ایندیانا می‌گوید: این نتایج نشان می‌دهد تحریکات اجتماعی در سنین خیلی پایین وقتی که کودک شروع به واکنش آوایی می‌کنند، شکل می‌گیرد. «اگر شما نشان دهید که پدر و مادر می‌توانند به آنچه کودک سعی در بیان کردنش را دارند، شکل دهند، این احتمال وجود دارد که بتوانند به شناخت و شکل‌دهی به حساسیت‌های نوزادان هم شکل دهند. در واقع نوزادان در حال یادگیری چگونگی آموختن مهارت‌های زبانی هستند. این تیم تحقیقاتی نتیجه می‌گیرد که اگر چه یافته‌های آنها می‌تواند تصورات و تلقی‌های معمول افراد در مورد توسعه مهارت‌های ارتباطی انسان را تغییر دهد، با این حال مطالعات تکمیلی بیشتر با تعداد شرکت کنندگان زیاد در این رابطه ضروری است. سال گذشته، مطالعه‌ای در این حوزه انجام شد که نشان می‌دهد نوزادان پیش از تولد و در حالی که در رحم مادر هستند شروع به یادگیری زبانی می‌کنند.

تفاوت‌های تصادفات رانندگی زنان و مردان

بنابر نتایج پژوهشی دانشمندان دانشگاه کانزاس آمریکا، زنان با مردان تفاوت‌های تصادفی در رانندگی دارند. این تفاوت‌ها و شباهت‌های جنسیتی رانندگان جوان در حالی است که مردان جوان پس از غروب آفتاب در ایالت کانزاس بررسی کردند. یافته‌های آنها می‌تواند از طریق ارتقای محتوای دوره‌های آموزشی رانندگان جوان به کاهش تعداد و شدت این تصادفات کمک کند. سن، یکی از مهم‌ترین مولفه‌های ایمنی بزرگراه است و داده‌های تصادفات نشان می‌دهد رانندگان جوان و مسن‌تر در مقایسه با هر گروه سنی دیگر، نقش بیشتری در تصادفات دارند. در رانندگان جوان تصادفات اغلب شدیدتر و گاه‌گرا هستند. محققان داده‌های جمع‌آوری‌شده و اطلاعات موجود در پایگاه‌های داده‌های تصادفی وزارت حمل‌ونقل آمریکا را تحلیل کردند. این داده‌ها در طول سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۱ و در خصوص تصادفات رانندگان ۱۶ تا ۲۴ ساله ارایه شده بودند. محققان تفاوت‌های مهمی در نوع تصادفات بین زنان و مردان جوان را کشف کردند و مشخص شد زنان جوان ۶۶ درصد بیشتر از مردان جوان کم‌رنج‌اند.



تغذیه

سرکه، مفید در چربی‌سوزی

اگلزار مولایی | مشاور تغذیه

به افراد نده چربی توصیه می‌شود که آلبیمو برای کاهش کلسترول خون و چربی استفاده کنند. سرکه که یکی از فرآورده‌های طبیعی است که مصرف خوراکی بیشتری دارد. سرکه که بیشترین کاربرد در انواع ترشیجات دارد. سرکه سرشار از ویتامین C، با مزه ترش است. مصرف سرکه در انواع ترشی و سالادها باعث خوشمزگی، طعم‌دهندگی و تحریک اشتها می‌شود همچنین ترشح شیره گوارشی به واسطه مصرف سرکه فرآیند هضم غذا را راحت‌تر می‌کند. سرکه سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی است از این جهت وقتی این ماده به ترشیجات یا سالادها اضافه می‌شود طعم سرکه سبب جذب مواد ویتامینی و پروتئینی موجود در سالاد مثل کاهو، هویج، خیار و گوجه‌فرنگی خواهد شد. سرکه حتی آلبیمو به دلیل ترشی مزه و ویتامین C موجود در آن حاوی اسید اسکوربیک است و به افرادی که چربی دارند توصیه می‌شود که سرکه سفید برای کاهش کلسترول خون و چربی استفاده کنند چرا که سرکه خون را رقیق کرده و تجزیه‌کننده چربی و عامل دفع سموم بدن است. مصرف سرکه تاثیر



خوبی در سوخت و ساز بدن دارد. سرکه توانایی از بین بردن باکتری‌های مضر دستگاه گوارش را دارد. به همین دلیل به افرادی که با مشکل یبوست، اسهال، دل درد و نفخ روبه‌رو هستند، توصیه می‌شود که این ماده استفاده کنند. افرادی که مبتلا به ضعف اعصاب، درد مفاصل و زخم معده هستند از مصرف این مایع به دلیل اسیدی بودن پرهیز کنند.

مراقبت

پودر و روغن عرق سوز نوزادان را در زمان نمی‌کند

ا دکتر مازار وکیلی امینی

متخصص نوزادان

والدین هیچگاه از پودر و روغن جهت پیشگیری در درمان عرق سوز نوزادان خود استفاده نکنند. عرق سوز شدن درگیری پوستی شایع در نوزادان و شیرخواران است. در فصول گرم سال و همچنین در فصول سرد در صورتی که لباس گرم بسیاری بر تن نوزاد پوشیده شده باشد، تعریق زیاد شده و نیز تماس سطح پوست با یکدیگر عرق سوز شدن پوست نوزادان را سبب می‌شود. در سطوحی که امکان تماس پوست وجود دارد، از جمله زیر گردن، زیر بغل و کشاله‌ران امکان عرق سوز شدن بیشتر است. در صورت عدم توجه به عرق سوز شدن نوزادان، امکان بروز عفونت در محل عرق سوز شده وجود دارد و به دنبال آن نیز ایجاد ضایعات پوستی محتمل است. خشک و خنک نگاه داشتن سطح پوست نوزادان و جلوگیری از تعریق آنها راهکاری مناسب در جهت پیشگیری



از عرق سوز شدن است. در درمان عرق سوز شدن نوزادان نیز باید با پارچه خنک و خشک محل عرق سوز شده را خشک کرد. به این منظور باید به‌طور جدی از مالش پارچه روی پوست نوزاد خودداری کرد و تنها پارچه را گذاشته و بردارد. زیرا مالش، عرق سوز شدن را تشدید می‌کند. استفاده از روغن و پودر به منظور پیشگیری یا درمان عرق سوز نامناسب است. استفاده پودر و روغن خود زمینه ایجاد حساسیت‌های پوستی را در نوزادان فراهم کرده و علاوه بر این موجب انسداد مجاری غدد عرق شده که خود عاملی در جهت ایجاد عرق سوز شدن است.

نکته

موقفیت مردان قد کوتاه در ازدواج

تحقیقات جدید نشان می‌دهد ازدواج با مردان کوتاه‌قد، دوام بیشتری را در مقایسه با مردان بلند قد به دنبال دارد.

پژوهش محققان دانشگاه نیویورک نشان می‌دهد مردان قد بلند برای ازدواج زود هنگام تمایل بیشتری از خود نشان می‌دهند، اما احتمال طلاق به علت خیانت نیز در این گروه از مردان بیشتر از مردان کوتاه‌قد گزارش شده است.

برای مردان کوتاه‌قد احتمال بیشتری وجود دارد که با زنان بسیار جوانتر از خود ازدواج کنند و درآمد بیشتری را در مقایسه با همسر خود داشته باشند.