بازده تحصیلی پایین با نخوردن صبحانه

در نمایشگاهی که از انواع صبحانه کودک با هدف نقش صبحانه در یادگیری کودکان در خانه کودک و نوجوان برگزار شد، پگاه امینی کارشناس ارشد تغذیه از انجمن تغذیه اصفهان از اهمیت صبحانه برای مادران سخن گفت و نقش تغذیه را در رشد کودک بسیار مهم دانست.

او عوامل مؤثر در یادگیری را تغذیه سالم، ورزش، ژنتیک و آرامش بیان کرد و گفت: تنها عاملی که تغییر آن خارج از اراده ماست ژنتیک است و سه عامل دیگر را می توان با آگاهی از روش صحیح آن، برای سلامتی هر چه بیشتر به کار گرفت.

او ورزش را به دلیل ترشح هورمون سروتونین عامل شادابی دانست و گفت: ورزش موجب می شود اشتها افزایش یافته و غذا توسط کودک با تمایل بیشتری خورده شود. در کنار ورزش، آرامش و عدم استرس عامل مهم دیگری در اشتهاست و کودکان نباید دیر به خواب بروند. کودکانی که زود می خوابند هورمون رشد بیشتری در آنها ترشح می شود.

امینی برای داشتن تغذیه سالم، رعایت هرم غذایی را گوشزد کرد و کمبود آهن، کلسیم، روی، ویتامین D و A را خطرناک دانست. وی توصیه کرد مواد معدنی و ویتامین ها باید به اندازه و با تجویز پزشک مصرف شوند، چراکه مصرف بیش از حد یکی موجب کاهش جذب مابقی می شود و این نظریه که "حتی اگر ویتامین اضافی هم به بدن برسد، جذب می شود" را کاملاً رد کرد.

این کارشناس ارشد تغذیه علائم کمبود آهن را خستگی، پرخاشگری، اشتهای کم و رنگ پریدگی دانست و علاقه به خوردن یخ، مهر و خاک و ایجاد لکه های سفید رنگ روی ناخن را نشانه هایی بر این کمبود و تنها راه صحت این کمبود را انجام آزمایش فریتین عنوان کرد. از منابع این عنصر ضروری هم به جگر، گوشت، حبوبات و منابع پروتئینی حیوانی اشاره کرد.

وی توصیه کرد مادران از شش ماهگی تا دو سالگی به کودک قطره آهن بدهند و در صورت مصرف قطره یا قرص آهن حتماً بلافاصله از ویتامین C استفاده کنند تا جذب آن را بالا ببرد. به گفته این مشاور ارشد انجمن تغذیه اصفهان اولین کمبود تغذیه‌ای در ایران کلسیم است و کودکان می بایست حداقل روزی سه لیوان (صبح، عصر و قبل از خواب) شیر بنوشند و تنوع استفاده از آن همچون شیر کاکائو، ترکیب آن با موز و یا خرما را عامل ترغیبی برای نوشیدن آن توسط کودکان بیان و تأکید کرد: کودکان باید شیر کم چرب (۱٫۵ تا ۲ درصد) مصرف کنند و تنها آن دسته از کودکانی که کاهش وزن دارند از شیر پرچرب استفاده کنند. وی برای آنهایی هم که تحمل لاکتوز شیر را ندارند، شیر بدون لاکتوز را توصیه کرد.

وی پس از آن به مبحث مصرف صبحانه پرداخت و گفت: بر اساس تحقیقات صورت گرفته بچه هایی که صبحانه نمی خورند گلوکز کافی به مغز آنها نمی رسد و از این رو در درس هایی همچون ریاضی نمره های پایینی دارند. وی همچنین بیان کرد: صبحانه اصول خاص خودش را دارد. شب حتماً کودکان زود و سر ساعت معینی به رختخواب بروند و صبح کمی زودتر از خواب بیدار شوند تا فرصت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشند و با آرامش سر میز صبحانه بنشینند.

وی تأکید کرد: برای کودکان، صبحانه مناسب از آنچه که دوست دارند، تهیه شود. می توان از ارده شیره یا کره بادام زمینی استفاده کرد، چراکه به علت چرب بودن، اشتها را زیاد می کند و اکثر بچه ها آن را دوست دارند.

امینی مصرف میان وعده را ضروری دانست و گفت: میان وعده برای کودکان باید سه ساعت با غذای اصلی فاصله داشته باشد و بهترین نوع آن مغزها، میوه و آبمیوه (خانگی یا نکتار) است.

او همچنین توصیه کرد بچه ها موقع مصرف وعده های غذایی آب ننوشند و نیم ساعت قبل از غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا، نوشیدن آن را منع کرد.

این کارشناس ارشد تغذیه همچنین مصرف زیاد چای برای کودکان را مناسب ندانست و گفت: تنها یک فنجان چای، آن هم عصرها کافیست و دختر بچه ها بالافاصله بعد از غذا به هیچ وجه چای ننوشند.

سزارین خطر ابتلای کودکان به آسم را افزایش می دهد

تحقیقات جدید در نروژ نشان می دهد کودکان متولد شده به شیوه سزارین با افزایش اندک خطر ابتلا به بیماری آسم در سه سالگی روبرو هستند.

این تحقیقات روشن کرد خطر ابتلا به آسم در آن دسته از کودکان که مادرانشان از آلرژی رنج می برند، بیشتر است.

پژوهشگران درباره دلایل افزایش خطر ابتلای این دسته از کودکان به آسم گفتند: تغییر در یک باکتری طبیعی موجود در روده که بر رشد دستگاه ایمنی تأثیر می گذارد یا این واقعیت که این کودکان در هفته های اول تولد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های تنفسی هستند، از دلایل ممکن برای افزایش خطر ابتلای آنها به آسم در سه سالگی به شمار می رود.

ماریا مگنوس پژوهشگر مسئول این تحقیقات گفت: این احتمال زیاد وجود ندارد که سزارین در حد خودش خطر ابتلا به آسم را افزایش دهد، بلکه نوزادان بیشتر در معرض ابتلا به آن قرار دارند.

آسم یا تنگی نفس، بیماری مزمن التهابی راه های هوایی است که ویژگی آن، التهاب متغیر این راه ها و افزایش واکنش آنها در مواجهه با طیف گسترده ای از محرک هاست.

افراد مبتلا به این بیماری دچار حملات یا دوره های شدیدی می شوند که ناشی از واکنش حساسیتی و برونکواسپاسم قابل برگشت و انسداد مجاری تنفسی است.

نوشابه های رژیمی باعث سکته مغزی و قلبی می شوند

پزشکان آمریکایی در یک مطالعه جدید هشدار دادند مصرف دائمی نوشابه های رژیمی غیرالکلی خطر احتمالی بروز سکته مغزی و حمله قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. این نوشابه ها در واقع موجب مرگ و نابودی عروق خونی می شوند.

دکتر هانا گاردنر و دستیاران وی در دانشکده پزشکی میلر در دانشگاه میامی و دانشگاه کلمبیا با مطالعه بر روی دو هزار و ۵۶۴ شرکت کننده در مطالعات انستیتو ملی سلامت آمریکا به این نتایج دست یافته اند.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، دکتر گاردنر تأکید کرد: این در حالی است که مصرف نوشابه های غیرالکلی معمولی و ملایم که رژیمی نیستند در افزایش این خطر تأثیر ندارد و تهدیدی برای سلامت عروق به حساب نمی آید.

کشف قارچی که برای ناهار پلاستیک می خورد!

گروهی از دانشجویان آمریکایی در مدت یک اکتشاف سالانه در آمازون، نوعی قارچ کشف کردند که پلاستیک می خورد و قادر است این ماده را تجزیه کند.

پلاستیک، ماده ای است که تقریباً تجزیه آن در طبیعت غیرممکن است و یا در دوره های زمانی بسیار طولانی انجام می شود.

اکنون پژوهشگران جوان دانشگاه ییل در جریان یک اکتشاف سالانه در جنگل های گرمسیری آمازون به همراه اسکات استرایل استاد شیمی زیستی این دانشگاه در اکوادور، نوعی قارچ تاکنون ناشناخته را کشف کردند که از اشتهای بالایی برای ماده "پلی اورتان" برخوردار است. "پلی اورتان" رایج ترین پلاستیکی است که فرآیند تجزیه آن در طبیعت صدها سال به طول می انجامد.

براساس گزارش پاپ ساینس، این پلاستیک به طور معمول در ساخت تمام ابزارهای پلاستیکی از شلنگ های آبیاری تا کفش ها و صندلی خودروها کاربرد دارد، اما به محض اینکه به عنوان زباله در طبیعت رها شود قادر است برای یک مدت طولانی دربرابر تجزیه شدن مقاومت کند.

●●●

چند توصیه برای شستشوی پوست

مراقبت و رسیدگی مناسب به پوست در سالم و مرطوب نگهداشتن آن و برطرف کردن آکنه ها بسیار مؤثر است.

فدراسیون تخصصی نمورس در یک مقاله جدید چند توصیه مؤثر برای شستشو و پاکسازی مناسب و صحیح این بافت حیاتی و نگهبان مهم بدن ارائه کرده است.

به گزارش سایت اینترنتی هلث دی نیوز توصیه های این فدراسیون عبارتند از:

- همیشه برای شستشوی پوست بدن از آب ولرم استفاده کنید، چون آب خیلی داغ یا خیلی سرد به پوست آسیب می رساند.
- از صابون یا شوینده ملایم استفاده کرده و از تمیز شدن پوست گوش ها، زیر ناخن ها و بین انگشت دست ها و پاها مطمئن شوید.
- پوست خود را با انگشتان دست و به آرامی بشویید و از به کار بردن برس یا پارچه زبر برای این منظور خودداری کنید.
- پوست صورت خود را حداقل یک نوبت در روز با یک شوینده ملایم بشویید.
- حتماً در صورت احساس خشکی یا کشیدگی پوست از لوسیون یا کرم مرطوب کننده استفاده کنید.
- در اکثر موارد، شما به هیچ محصول دیگری برای مراقبت از پوست خود نیازی نخواهید داشت مگر اینکه طبق توصیه پزشک باشد.

یک هفته پرسه در مطبوعات اصفهان

اتوبوس! رو عشقمون خط می کشم

...ادامه از صفحه ۴

که باعث شکسته شدن "دل" های زیادی شد: **زندانیان مهریه روی منحنی رشد.**

این روزنامه محلی اصفهان در توضیح تیتر خود نوشت: **معاون ستاد دیه و رسیدگی به امور زندانیان استان ... از افزایش مراجعان به این واحد به خصوص پس از افزایش قیمت سکه خبر می دهد.**

این خبر تأسف بار، اما در عین حال اجتناب ناپذیر عنوان می کند که سکه گران شده و در نتیجه آن طلاق و حبس هم افزایش یافته، چون خانم های محترم، فرصت را مغتنم شمرده و مهریه هایشان را طلب کرده اند، اما از آنجا که آقایان نتوانسته اند از پس قیمت های سرسام آور سکه و طلا برآیند، در نتیجه راهشان یا به دفاتر طلاق ختم شده و یا سلول های زندان! جدای از اینها، بعضی مطبوعات محلی اصفهان اعتقاد دارند که نوسانات بازار سکه و طلا، بر دیگر بازارها نیز اثر داشته است. در این باره روزنامه نسل فردا در شماره سه شنبه خود، گزارشی زیر عنوان **آیا آرامش به بازار اصفهان بازگشته است؟** از چند بازار تهیه کرد و از جمله در این باره نوشت که **تولیدکنندگان شیرینی جات نالانند** و از سوی دیگر **در کوچه پنجال، خرید و فروش راکد است.** به نوشته این روزنامه **برنج لنجان ... کمیاب تر شده ... ازطرفی قیمت خرید گوشت قرمز هم در کشتارگاه ها... افزایش داشته** [است].

گزارش نسل فردا در حالی روز سه شنبه منتشر شد که دو روز پیش از آن، روزنامه زاینده رود گزارشی از اوضاع بازارهای اصفهان تهیه کرده و یادآور شده بود که **بازار اصفهان، آرام شد.** به نوشته این روزنامه محلی اصفهان **بازار، پس از یکی دو ماه گرانی و کمبود کالاهای اساسی، دیروز** [شنبه هفته گذشته] **به حالت عادی بازگشت بدون اینکه برای افزایش ۱۰ درصدی بسیاری از قیمت ها تدبیری اندیشیده شود.**

به این ترتیب به نظر می رسد که گزارش **آیا آرامش به بازار اصفهان بازگشته است؟** مندرج در نسل فردا، درواقع پاسخی است به گزارش **بازار اصفهان، آرام شد** روزنامه زاینده رود در فاصله دو روز پس از انتشار از یکدیگر، تا به این ترتیب تفاوت دیدگاه ها در این باره هم بیشتر به چشم آید.

آه اتوبوس!

خوایش را هم نمی دیدیم یک روز از راه برسد که "اتوبوس" به عنوان موضوع روز نشریات اصفهان مطرح شود. اما این روز (و بهتر بگوییم، روزها) از راه رسیده و ما را به این صرافت انداخته که به مقاله هفته گذشته هفته نامه والی که در آن به **۸ عادت بد که ما باید ترکشان کنیم** بیشتر توجه نماییم. یکی از این عادت ها به نوشته والی **زودباوری** است که دیدن مطالب هفته پیش مطبوعات اصفهان درباره "اتوبوس" ما را برآن داشت تا هرچه زودتر از دست این صفت عذاب آور راحت شویم!

اتوبوس؛ تیتر اول، اتوبوس؛ یادداشت، اتوبوس؛ مصاحبه، اتوبوس؛ طنز،

در شهر ما چه می گذرد که اتوبوس چنین جایگاه مهمی یافته است؟! احتمالاً یک دلیل این موضوع برمی گردد به خبر روزنامه اصفهان امروز که طی آن می فهمیم **۳۰ درصد اصفهانی ها از اتوبوس ... برای تردد استفاده می کنند.** دلیل دیگرش هم لابد برمی گردد به ارزان تر تمام شدن تردد با این تومبیل غول پیکر در مقایسه با انواع تاکسی و چیزهای دیگر که از قضا بیشترین توجه مطبوعات هم روی همین موضوع است. این ماجرا از نگاه نشریات اصفهان چنان مهم است که باعث شد روزنامه نسل فردا موضوع سرمقاله شماره روز یک شنبه اش را به آن اختصاص دهد. البته اعتقاد نسل فردا بر این است که در کنار ثابت ماندن بلیت اتوبوس، باید کیفیت آن هم بالا برود.

یک روز بعد، روزنامه زاینده رود هم این ماجرا را پیگیری کرد و در گزارشی ضمن مرور وقایع مرتبط با گران شدن تدریجی بلیت اتوبوس، به این نقل قول جنجال برانگیز رئیس شورای شهر اصفهان هم اشاره کرد: ... **چون هزینه حمل و نقل مسافر ۳۰ درصد افزایش یافته، ناچاریم درصورت همکاری نکردن دولت در پرداخت یارانه سوخت، مبلغ بلیت را در سال آینده ۵۰۰ تومان کنیم تا مانند امسال متحمل هزینه هنگفت نشویم.**

گزارش زاینده رود در نهایت با یک سئوال مهم خاتمه می یابد: **شورای شهر اصفهان که تا همین پنج سال گذشته یکی از افتخاراتش این بود که کرایه اتوبوس را سال ها ۲۵ تومان ثابت نگاه داشته است، چه شده که در فاصله همین چند سال به اولین خواسته شهروندان که پایین بودن کرایه حمل و نقل با ناوگان حمل و نقل همگانی است، بی توجه شده و می خواهد بار اختلافات با دولت را بردوش مردم بگذارد؟** پاسخ این سئوال را ضمیمه رایگان روزنامه همشهری در اصفهان به نقل از مدیرعامل شرکت اتوبوسرانی اصفهان داده تا نکند یک وقت خیال شهروندان از دعوای بزرگان، آشفته شود: ... **دولت فقط یک پنجم از سهم خود را برای بلیت اتوبوس اصفهان پرداخته است [و] شهروندان اصفهانی برای استفاده از اتوبوس های شهری فقط ۱۰۰ تومان پرداخت می کنند، این در حالی است که اتوبوسرانی اصفهان برای هر یک از مسافران ۳۳۵ تومان هزینه می کند.**

خلاصه آنکه با این شرایط شاید روزی فرا برسد که عاشقان اتوبوس سواری مجبور شوند روی این عشقشان خط بطلان بکشند، چون دیگر توان مالی سوار شدن بر اتوبوس ها را ندارند و وقتی هم اتوبوس سواری درکار نباشد، طبعاً اتوبوس ها هم در آشیانه می مانند. آن وقت است که می شود این ترانه هفته نامه نگاه کویر را که در وصف معشوق سروده شده، برای این معشوق های آهنی، کثیف، زمهریر در زمستان و جهنم در تابستان، خط خطی، تکه پاره، پرسروصدا و بودار هم کارآمد به حساب آورد:

فردا بیاد و تو نیای، شاید به جور دیگه بشم
شاید منم مثل خودت، رو عشقمون خط بکشم [اونم فقط بخاطر گرونی بلیت!]