



توصیه‌های تغذیه‌ای به والدین

مغز کودک‌تان را هل دهید



❶ شروع صبح باصبحانه

پزشکان همیشه برای صبحانه حساب ویزه‌ای باز می‌کنند و به همه افراد به‌ویژه کودکان توصیه می‌کنند که این وعده را هرگز از رژیم غذایی خود حذف نکنند. گنجاندن نان تست، کیک‌های میوه‌ای، ترکیب شیر و میوه و مصرف انواع مواد مغذی و پروتئین‌ها گزینه‌هایی هستند که به تقویت هوش کودکان کمک می‌کنند. از آنجایی که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روزانه به‌شمار می‌رود، مصرف آن عملکرد شناختی را بالا می‌برد.

❷ تخم‌مرغ

تخم‌مرغ سرشار از مواد مغذی لازم برای رشد مغزی



مترجم: ندا اظهري
n.azhari@fdn.ir

تغذیه خوب و مناسب فقط برای سلامت جسمانی کودک مفید نیست بلکه تا حد زیادی با رشد مغزی او نیز ارتباط دارد. محققان بر این باورند که مصرف برخی مواد غذایی علاوه بر اینکه به رشد مغزی کودک کمک می‌کند، ذهن را بازتر و فعال‌تر و حافظه و IQ (ضریب هوشی) را تقویت می‌کند.

انحصار بازار ژاپن می‌شکند

تدبیر جدید سونی برای بازارهای جهانی

دانش‌وزندگی معرفی سونی اکسپریا K4 در جهان نگرانی‌هایی را به دنبال داشت. وقتی سونی رسماً اعلام کرد که این پرچمدار تنها در خانه می‌ماند و بازاری جز بازار ژاپن این گوشی را به خود نخواهد دید حالا خبر جدیدی منتشر شده است که نگرانی قبلی را کمی از بین می‌برد. سونی اکسپریا Z3+ نام جدید گوشی بعدی سونی است که در بازار جهانی نیز حضور خواهد داشت. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات این گوشی و به‌طور کلی پرچمداران سونی به‌روزرسانی نامشخص و نامنظم است. از این رو سونی تصمیم دارد در مدل جدید خود چنین مشکلاتی را برطرف کند. این گوشی هم مانند نمونه‌های قبلی در برابر آب و غبار مقاوم

اکستشن‌های معجزه‌گر را بشناسیم

کروم فراتر از یک مرورگر ساده



مترجم: محسن حسینی
m.hoseini@fdn.ir

کروم را به‌عنوان یک مرورگر خالی نباید در نظر داشت. این مرورگر می‌تواند کارهای زیادی برای کاربر انجام دهد. به شرطی که بدانی چه ابزارهایی روی آن نصب کنی و چطور از آن استفاده کنی. در این فهرست مرووری می‌کنیم بر بهترین اکستشن‌های جدید کروم. ■ وقتی برای شروع یک روز کاری آماده می‌شوی هیچ چیزی بهتر از یک لیست انجام وظیفه به فرد کمک نمی‌کند. اینکه کارها را به تفکیک بشناسی و بدانی که چه کاری می‌توانی انجام دهی. Dayboard نام

به آب دشوار باشد، مصرف موادی که آب زیادی دارند، می‌تواند مشکل‌گشا باشد؛ در این میان هندوانه و خیار به خاطر آب فراوانی که دارند، بهترین جایگزین آب محسوب می‌شوند.

❶ روغن ماهی

ماهی‌هایی چون ساردین و سالمون که حاوی مقادیر بالایی از چربی‌های امگا ۳ هستند، برای رشد مغزی و بالابردن قدرت یادگیری بسیار موثرند.

❷ گوشت قرمز

گوشت قرمز منبع بسیار غنی از آهن است. از آنجایی که پایین بودن آهن بدن موجب کم‌خونی می‌شود و همین امر روی روند یادگیری و خستگی زود هنگام اثر می‌گذارد، مصرف این ماده مغذی توصیه می‌شود. اما افرادی که از رژیم‌های گیاهی استفاده می‌کنند، ممکن است به دلیل عدم مصرف گوشت قرمز دچار کم‌خونی شوند ولی پزشکان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف میوه‌های خشک به‌خصوص زردآلو و انجیر و نیز سبزیجات برگ‌سبز مانند کلم، اسفناج و کلم‌بروکلی و حبوباتی چون عدس و لوبیا قرمز می‌توانند کم‌خونی این افراد را جبران و آهن مورد نیاز بدن را تأمین کنند.

❷ غذاهای دریایی

غذاهای دریایی حاوی مقادیر بالایی ید هستند که برای رشد مغزی و عملکرد درست غده تیروئید لازم است.

❷ میوه‌ها و سبزیجات

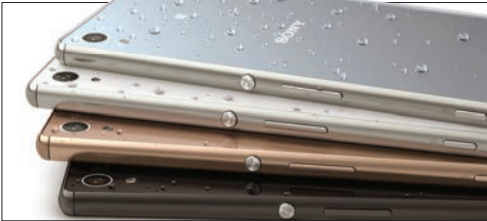
شما به‌عنوان پدر و مادر باید کودک‌تان را به مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات تشویق کنید. این مواد با تنوع رنگی که دارند تأمین‌کننده بسیاری از نیازهای روزانه ویتامین‌ها و پروتئین‌های بدن هستند.

فناوری

است علاوه بر رنگ‌های سفید و مشکی در دو رنگ جدید مسی و فیروزه‌ای نیز عرضه شود.

در مدل جدید دوربین ۲۰/۷ مگاپیکسلی و قابلیت تصویربرداری K4 وجود دارد. دوربین جلوی این گوشی نیز از نوع پنج مگاپیکسلی است که کیفیت خوبی را برای دوستانان سلفی در نظر گرفته است.

سونی در مدل بعدی پرچمدار خود قدرت باتری را در دستور کار خود قرار داده و آن را همچنان با قدرت حفظ کرده است. سونی با اعلام خبر تازه نشان داد که همچنان در مورد معرفی گوشی‌های جدید دچار مشکل جدی است.



است. برای این منظور در نمونه تازه درپوش‌های جدیدی طراحی شده است که نفوذ آب را تقریباً غیرممکن می‌سازد. این گوشی قرار



اکستشنی است که یکی از تب‌های موجود در مرورگر را به ابزاری کارآمد برای کاربر تبدیل می‌کند.

■ برای کسانی که با اینترنت و کامپیوتر سرو کار دارند و نیاز به تمرکز برای انجام کارشان دارند بسیار مهم است که در زمان کاری قید فیس‌بوک و توییتر را بزنند و متمرکز بر کار، سرگرم نباشند. StayFocusd به

جاروبرقی‌ای که مایعات را تمیز می‌کند

#



ایستنا تمیز کردن مایعات ریخته‌شده روی فرش فرآیندی دشوار است؛ بنابراین مهندسان شرکت آمریکایی CMC سیستمی ابداع کرده‌اند که به جاروبرقی معمولی متصل می‌شود و به آن امکان مکیدن مایع نفوذ کرده در درون فرش را می‌دهد. این سامانه به برق نیاز ندارد و از قدرت مکش جاروبرقی برای بیرون کشیدن مایع از داخل فرش استفاده می‌کند. نوعی محافظ موجود در درون ابزار، مانع از وارد شدن مایع به محفظه جاروبرقی می‌شود و آن را به درون یک مخزن ویژه می‌ریزد و کاربر در هر زمانی می‌تواند این بخش را تخلیه کند. در صورت پر شدن بیش از اندازه مخزن، نوعی ویژگی ایمنی در آن به طور خودکار مانع از جریانیافتن هوا به داخل جاروبرقی می‌شود. کاربر می‌تواند میزان قدرت مکش دستگاه را تنظیم کند.

پزشکی

دیابتی‌ها در امان‌اند

نایب‌نایی پشت درهای بسته



دانش‌وزندگی دیابت از جمله بیماری‌هایی است که عوارض شدید و گاه مهلکی را به دنبال دارد و معمولاً مبتلایان به این بیماری باید بیش از پیش مراقب وضعیت جسمانی خود باشند. یکی از این عوارض تأثیر قند بالا روی سلامت چشم‌ها و بینایی است تا حدی که حتی قادر است فرد را تا مرز نابینایی پیش ببرد. در واقع، عروق خونی چشم در طول بیماری، دچار خونریزی می‌شوند و همین امر به مرور باعث وارد آمدن آسیب طولانی‌مدت به چشم‌ها و در مواردی نابینایی فرد می‌شود. نایب‌نایی ناشی از دیابت شایع‌ترین نوع نابینایی در آمریکا به‌شمار می‌رود به‌طوری که بین ۴۰ تا ۴۵ درصد نابینایی‌ها به دنبال ابتلا به دیابت رخ می‌دهد و روند سریع آن را می‌توان با برخی داروها و لیزر درمانی کاهش داد ولی محققان به تازگی پروتئین تازه‌ای کشف کرده‌اند که از نابینا شدن چشم‌ها در بیماری دیابت جلوگیری می‌کند. آسیب‌های وارده به عروق خونی چشم و خونریزی آن در داخل چشم در مراحل ابتدایی قابل تشخیص نیست و اغلب در این مرحله درمانی روی آن صورت نمی‌گیرد اما چنانچه درمان‌های لازم صورت نگیرد، در نهایت ممکن است باعث آسیب دائمی یا نابینایی فرد شود. کنترل قند خون بالا تا حد زیادی می‌تواند مانع از صدمه عروق خونی چشم و نابینایی چشم و لوی در موارد شدید بیماری می‌توان از درمان‌های لیزری برای ترمیم عروق و جلوگیری از ورود خون به داخل چشم استفاده کرد. همچنین برخی داروها عامل رشد موسوم به VEGF را خنثی می‌کنند که باعث خونریزی عروق خونی می‌شود.

محققان در بررسی‌های خود رد پایی از نوعی پروتئین کشف کرده‌اند که شبیه angiopoietin 4 نام دارد و عاملی برای از بین رفتن لکه زرد چشم و بروز سایر بیماری‌های چشمی است که آسیب وارده را به شبکه به دنبال دارد. دانشمندان دریافتند چنانچه دارویی کشف شود که بتواند از فعالیت عامل شبیه angiopoietin 4 جلوگیری کند، می‌تواند با همکاری داروهای مسدودکننده VEGF مانع از شروع نابینایی ناشی از دیابت شود.

سلامت

رئیس پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز خبر داد

نمک دریا مضر است

دانش‌وزندگی رئیس پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم از راه‌اندازی پروژه تحقیقاتی تحت عنوان «مطالعه تیروئید تهران» توسط پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز خبر داد و گفت: «شیوع بیماری‌های تیروئید بستگی فراوانی به منطقه جغرافیایی، نژاد و میزان ید دریافتی جامعه دارد و بررسی اپیدمیولوژی این بیماری‌ها به صورت منطقه‌ای نتایج تعیین‌کننده‌ای خواهد داشت.» فریدون عزیزی با بیان اینکه پیش از اجرای طرح «پدرسانی» مطالعات محدودی درباره شیوع گواتر در کشور انجام شده بود که مهم‌ترین آنها مربوط به بعد از پیروزی انقلاب و نشان‌دهنده شیوع این بیماری در بیش از نیمی از جمعیت بالغ کشور و همچنین بیش از دو سوم دختران و پسران این سرزمین بوده است، گفت: «کمیت کشوری مبارزه با عوارض ناشی از کمبود ید در سال ۱۳۶۸ با موافقت وزیر وقت بهداشت تشکیل شد.» وی افزود: «پیگیری این کمیت منجر به انجام بررسی سریع در استان‌ها با جمعیتی بالغ بر ۵۰ هزار دانش‌آموز شد و نتایج آن مویده شیوع بالایی گواتر در جمعیت ایرانی بود.» عزیزی در ادامه به تبیین روش‌های پیشگیری



از اختلالات ناشی از کمبود ید پرداخت و گفت که براساس این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به نتایج موفقیت‌های این طرح در بررسی‌های انجام شده طی سال‌های ۱۳۷۴ و ۱۳۷۵ اشاره و اظهار کرد: «این روند رو به رشد بهبود در کاهش شیوع اختلالات ناشی از کمبود ید طی پایش‌های بعدی و تا آخرین آنها در سال ۱۳۸۶ مشهود بوده است.»

وی با یادآوری شاخصه‌های موثر بودن برنامه پیشگیری IDD از دیدگاه سازمان بهداشت جهانی و قابلیت اجرای هر کدام در کشورهای توسعه‌یافته، از توفیق در ید دار کردن نمک و میزان ید ادرار در کشور به‌عنوان نشانه‌های دستیابی به اهداف یاد کرد. وی ادامه داد: «بازگشتی که بیش از همه زنان باردار و جنین آنها و در نتیجه کودکان کشور را در معرض اختلالات ناشی از کمبود ید و به‌ویژه کاستی در رشد مغزی قرار می‌دهد و توجه به این موضوع بر ضرورت نگرش به استمرار حذف کمبود ید به‌عنوان عزمی ملی می‌افزاید.» رئیس پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم همچنین اضافه کرد که مصرف انواع نمک‌های غیریددار از جمله نمک دریا که در فضا‌های گوناگون از جمله فضای مجازی در مورد آنها تبلیغ می‌شود، از آنجایی که فاقد ماده حیاتی به‌هستند برای تمام اعضای خانواده به‌ویژه کودکان، نوجوانان و زنان باردار مضر است و نادیده گرفتن مصرف نمک یددار در قبال مصرف انواع دیگر نمک می‌تواند منجر به بروز اختلالات عملکرد تیروئید در افراد شود.

تازه‌ها



حرکت در آوردن پدال‌ها به جای دست‌ها، از پاهای فرد تأمین می‌شود و با به حرکت در آمدن پدال، پاهای نیز حرکت می‌کنند. به عبارتی حدود یک‌سوم نیروی پدال دوچرخه از حرکت پاهای فراهم می‌شود. در دوچرخه TheraTryke از سیستم انتقالی NuVinci استفاده می‌شود که تغییرات ایجاد شده در دنده کاملاً تحت کنترل دست‌ها صورت می‌گیرد. ولی نسبت تغییر چرخش‌های دستی به چرخش‌های پای ثابت به‌نظر می‌رسد.



استفاده کند، این دوچرخه که حالت خوابیده دارد، پاهای را حرکت داده و ورزش می‌دهد و آن را از بی‌حرکتی نجات می‌دهد. افرادی که دچار فلج پاها هستند به مرور به دنبال عدم تحرک و فعالیت محدود پاها، دچار ضعف ماهیچه‌های پا می‌شوند ولی ورزش دادن پاها می‌تواند این خطر را کاهش دهد. در واقع، این دوچرخه به‌گونه‌ای طراحی شده که اساساً با حرکت دست‌ها جابه‌جا می‌شود ولی بخشی از نیروی لازم برای به