۴۳ درصد ایرانی‌ها درد استخوانی دارند

رئیس انجمن روماتولوژی ایران با اشاره به مطالعه‌ای که در تهران و چهار استان کشور انجام شده است، گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد ۴۳ درصد افراد بالای ۱۵ سال کشور از دردهای استخوانی شکایت دارند.
دکتر احمدرضا جمشیدی به تشدید بیماری‌های روماتیسمی در فصل پاییز اشاره کرد و افزود: بعضی از بیماری‌های روماتیسمی با تغییر فصل و ایجاد استرس تشدید می‌شود. آغاز فصل مدرسه و نگرانی مادران از رفت و آمد بچه‌ها تغییرات در مسیر زندگی از جمله عللی است که می‌تواند با تشدید بیماری‌های روماتیسمی افراد همراه شود.
وی افزود: با این‌که بیماری‌های غیرالتهابی روماتولوژی شایع‌تر است، اما چون به‌تدریج و آرام آرام فرد را درگیر بیماری می‌کند، چندان توجهی به آنها نمی‌شود. این بیماری‌ها را می‌توان با آموزش‌هایی که داده می‌شود، کنترل کرد؛ اما، متاسفانه توجهی به آنها نمی‌شود، چون علامتی ندارند. / جام‌جم

حال روانتان چطور است؟

افت تحصیلی چرا؟

دکتر مهرنوش دارینی
روان‌شناس و مشاور

یکی از مسائلی که ممکن است والدین و اولیای آموزشی مدارس را نگران کند، افت تحصیلی دانش‌آموز است. که نگرانی والدین در این زمینه بسیار زیاد خواهد بود و ممکن است فشار روانی زیادی را به دانش‌آموز وارد کنند یا او را مورد سرزنش و انتقاد قرار دهند. باید توجه داشته باشیم چنانچه انتظارات آموزشی و اهداف آموزشی در فرآیند تحصیل به درستی برآورده نشود، احتمال شکست و افت در دانش‌آموز وجود دارد.
افت تحصیلی به معنای کاهش عملکرد تحصیلی و درسی دانش‌آموز از سطح رضایت‌بخش به سطح نامطلوب می‌باشد. این نوع افت نشان می‌دهد که دانش‌آموز بعد از یک دوره موفقیت تحصیلی یا متوسط، به‌تدریج ظرفیت یادگیری‌اش کاهش می‌یابد یا منجر به تکرار پایه تحصیلی او می‌شود و می‌توان گفت به طور کلی نمرات دانش‌آموز نسبت به ماه قبل یا سال‌های قبل سیر نزولی محسوسی از خود نشان می‌دهد.
افت بنابر دلایل متفاوتی اتفاق می‌افتد که برخی از آنها عبارتند از:
دلایل فردی: مانند بهره هوشی، توجه و تمرکز و دقت، انگیزه‌های درونی، هیجانات، آشفتگی‌های عاطفی و نارسایی‌ها و مشکلات جسمانی (شناسایی شده یا شناسایی نشده)، بحران سنی (مانند دوران نوجوانی)، مشکل در برقراری روابط اجتماعی با گروه همسال، برخی اختلالات روان‌شناختی.
دلایل خانوادگی: مانند شرایط معیشتی نابسامان و فقر مالی، فقر فرهنگی والدین، تنش‌ها و اختلافات خانوادگی، وقایع ناکام‌کننده مانند طلاق یا فوت والدین یا نزدیکان دانش‌آموز.
دلایل آموزشی: این عوامل به مدرسه مربوط است مانند تغییر مقطع تحصیلی و افزایش حجم مطالب، شیوه تدریس معلم، برنامه درسی نامطلوب، پیشداوری معلمان و ایجاد فضای روانی نامطلوب برای دانش‌آموز، شرایط فیزیکی کلاس، ارزیابی‌های نادرست معلمان از عملکرد دانش‌آموزان، کمبود معلم مجرب، تعویض مکرر معلم، فضای رقابتی بیمارگونه تحصیلی، آزمون‌های دشوار و غیراستانداردی که توسط مدارس گرفته می‌شود.
افت تحصیلی زنگ هشداری برای والدین است و چنانچه نادیده گرفته شود، ممکن است به ترک تحصیل دانش‌آموز منجر شود.
برای درمان افت ابتدا باید مشخص شود که علل افت چیست و چنانچه دانش‌آموز از نظر بهره هوشی و تمرکز دچار مشکل نباشد، لازم است سایر عوامل بررسی شود. چنانچه درمانگر در فضای آرام روانی بتواند ارتباط مناسب و موثری را با دانش‌آموز برقرار کند، احتمال افزایش انگیزه‌های درونی دانش‌آموز بیشتر می‌شود و در صورت لزوم توصیه می‌شود تا مداخلاتی در زمینه محل تحصیل نیز صورت گیرد.

کپسول سلامت در پوسته آهکی

تخم مرغ از آنچه فکر می‌کنید برای بدن شما مفید‌تر است

عسل اخویان طهرانی
دانش

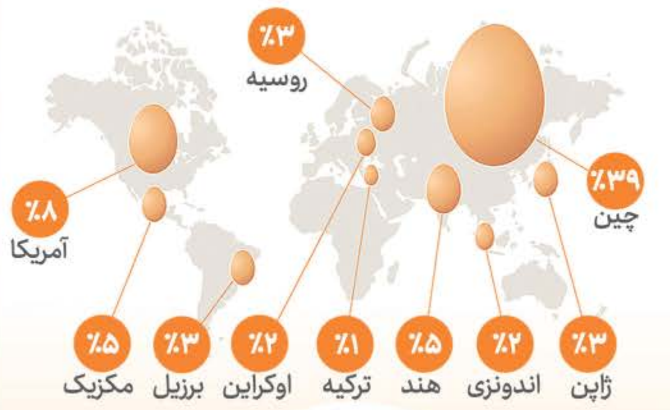
تخم‌مرغ یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی است که براساس شواهد تاریخی از دوران پیش از تاریخ وارد سفره غذایی انسان‌ها شده و طی چند هزار سال همچنان نقش پررنگی را در سبد غذایی خانوارها ایفا می‌کند. در کشور ما نیز مصرف تخم پرندگان به‌ویژه تخم‌مرغ همواره مورد توجه بوده و پایه اصلی بسیاری از غذاهای محلی نواحی مختلف کشور بوده و هست. تخم‌مرغ در حقیقت همه آن چیزی است که برای تبدیل شدن نطفه‌ای کوچک به جوجه‌ای کامل مورد نیاز است. بنابراین شامل گروه‌های مختلف غذایی از جمله آمینواسیدهای ضروری، چربی‌های مفید، کربوهیدرات، مواد معدنی و ویتامین‌های گوناگون است و می‌تواند در کنار منبع غلاتی مانند نان کامل و آبمیوه طبیعی که تأمین‌کننده ویتامین C است، صبحانه‌ای کامل برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن در طول روز را تشکیل دهد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید این کوچولوی محبوب آن‌قدر در سطح جهانی مورد توجه است که مصرف آن برای همه گروه‌های سنی از جانب متخصصان توصیه شده است. از این رو نگاه عمیق‌تری به این مهمان همیشگی یخچال خانه‌هایمان خواهیم داشت.

تخم‌مرغ شامل گروه‌های مختلف غذایی از جمله آمینواسیدهای ضروری چربی‌های مفید کربوهیدرات مواد معدنی و ویتامین‌های گوناگون است و می‌تواند در کنار منبع غلاتی مانند نان کامل و آبمیوه طبیعی که تأمین‌کننده ویتامین C است صبحانه ای کامل باشد

باورهای نادرست در مورد تخم‌مرغ

باور نادرست	واقعیت
رنگ پوسته تخم‌مرغ در کیفیت تخم‌مرغ و میزان مواد مغذی آن مؤثر است!	رنگ پوسته تخم‌مرغ به دلیل وجود رنگدانه‌های ویژه‌ای است که در برخی نژادهای مرغ تولید می‌شود
بهتر است سفیده تخم‌مرغ را به تنهایی مصرف کنید.	اگرچه سفیده تخم‌مرغ کالری کم‌تری دارد و فاقد چربی است، اما زرده غنی از ویتامین‌های گروه B، D و کولین است؛ به همین دلیل ارزش غذایی بالایی دارد. همچنین با مصرف تخم‌مرغ کامل میزان پروتئین دریافتی دوبرابر خواهد شد.
تخم‌مرغ به دلیل داشتن کلسترول، میزان کلسترول خون را افزایش می‌دهد.	براساس نتایج آخرین مطالعات انجام شده، مصرف تخم‌مرغ در بیشتر افراد تقریبا هیچ اثر محسوسی بر افزایش کلسترول خون ندارد و کبد با کاهش تولید کلسترول تعادل را در میزان کلسترول خون ایجاد می‌کند.
تخم‌مرغ باید قبل از قرار دادن در یخچال شسته شود.	شستن تخم‌مرغ هنگام نگهداری، میزان نفوذپذیری پوسته را به عوامل بیماری‌زا افزایش می‌دهد، بنابراین تخم‌مرغ‌ها را فقط هنگام استفاده بشوید.

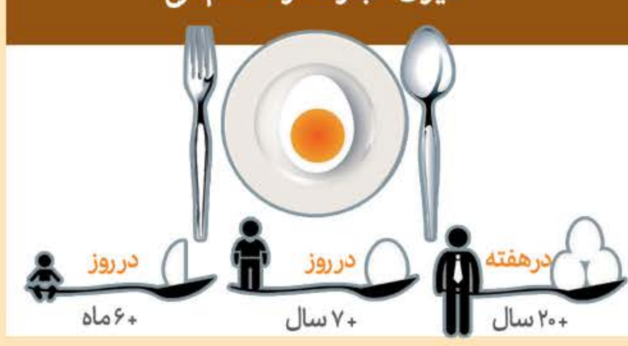
بزرگ‌ترین تولید کننده‌گان تخم مرغ جهان



فواید مصرف تخم‌مرغ

- تأمین آمینواسیدهای ضروری که بدن قادر به ساخت آنها نیست، اما برای تولید برخی از پروتئین‌های عملکردی بدن حیاتی هستند.
- کمك به فرآیند ساخت هورمون‌های استروئیدی ویتامین D و دیواره سلولی به دلیل تأمین چربی‌های مفید
- درمان کم‌خونی با تأمین آهن و فولات مورد نیاز بدن
- کمك به جذب کلسیم و بهبود استحکام استخوان‌ها به دلیل داشتن ویتامین D
- احساس سیری بیشتر و کمك به تناسب اندام به دلیل میزان بالای پروتئین و چربی
- کمك به رشد مغز جنین در دوران بارداری همچنین بهبود روند فعالیت‌های مغزی پیشگیری از آلزایمر به دلیل دارا بودن مقادیر بالای کولین
- دارای مقادیر بالای ویتامین‌های محلول در چربی A،E،K و D
- افزایش جذب ویتامین‌های محلول در چربی سایر موادغذایی که همراه با تخم‌مرغ مصرف می‌شود.
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی بر اثر افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) در خون
- کمك به رشد و استحکام بهتر مو و ناخن با تأمین مواد معدنی و ویتامین B۱۲ و A
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- کمك به حفظ انرژی بدن با تأمین ویتامین‌های گروه B
- بهبود بینایی و پیشگیری از بیماری‌هاي چشمی به دلیل وجود ویتامین A و لوتئین

میزان مجاز مصرف تخم‌مرغ



ترکیبات تشکیل‌دهنده تخم‌مرغ

میزان تأمین مواد مغذی روزانه با یك تخم‌مرغ بزرگ

٪۲۷ سلنیوم (نیاز روزانه)	فولات ٪۹
٪۲۵ ویتامین B۱۲	ویتامین A ٪۸
٪۲۳ کولین	آهن ٪۶
٪۱۵ ریبوفلاوین	انرژي (۷۷ کالری) ٪۴
٪۱۳ پروتئین (۶گرم)	ویتامین B۶ ٪۴
٪۱۱ فسفر	روي ٪۴
٪۹ ویتامین D	ویتامین E ٪۲

روغن‌های گیاهی هیدروژنه؛ خوب یا بد؟

صدف دژآلود
سلامت

روغن‌های گیاهی هیدروژنه به روغن‌های خوراکی مایعی گفته می‌شود که طی فرآیندی موسوم به هیدروژنه‌کردن جامد می‌شوند. از جمله روغن‌های مورد استفاده برای هیدروژنه کردن می‌توان به روغن زیتون، آفتابگردان و سویا اشاره کرد. روغن‌های هیدروژنه از پخش‌پذیری بالایی برخوردارند و به خصوص در کیك‌ها و شیرینی‌ها برای خوش‌طعم‌ترشدن و افزایش مدت ماندگاری استفاده می‌شوند.
اما متأسفانه فرآیند هیدروژنه‌کردن موجب ایجاد تغییراتی ناخواسته می‌شود که برای سلامت مضرند. طی این فرآیند چربی‌های ترانس مصنوعی شکل می‌گیرد که نوعی چربی غیراشباع و پرضرر است. چربی‌های ترانس LDL یا به‌عبارتی کلسترول بد خون را افزایش و درعوض HDL یا همان کلسترول خوب خون را کاهش می‌دهند. چربی‌های ترانس موجود در روغن‌های هیدروژنه همچنین با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در ارتباطند. چراکه روغن‌های گیاهی هیدروژنه می‌توانند در کنترل قندخون اختلال ایجاد کنند. از دیگر مضرات چربی‌های ترانس می‌توان به تحریك ایجاد التهاب اشاره کرد. التهابات مزمن در بدن هم که می‌دانید با بیماری‌هایی نظیر مشکلات قلبی، دیابت و سرطان مرتبط دانسته شده‌اند.
از این رو در برخی کشورها استفاده از چربی‌های ترانس در محصولات تجاری ممنوع یا محدود شده است. به عنوان مثال، سازمان غذا و داروی آمریکا قصد دارد وجود چربی‌های ترانس مصنوعی در مواد غذایی فرآوری‌شده را در سال ۲۰۲۰ ممنوع کند. خلاصه که اگر در ترکیبات مواد غذایی کارخانه‌ای به «روغن‌های هیدروژنه» یا «روغن‌های نسبتا هیدروژنه» برخوردید، باید حواستان جمع باشد. همان طور که گفتیم بهتر است مصرف این قبیل چربی‌ها را در رژیم غذایی روزانه به حداقل ممکن برسانید.

منبع: medicaldaily.

سودوکو ۳۴۲۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

حل سودوکو ۳۴۲۲

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