

مغز چگونه اعداد را پردازش می‌کند؟

سلامت نیوز محققان طی یک پژوهش جدید، بینش‌های جدیدی از رمز و راز چگونگی رسیدگی مغز به اعداد را از راه‌یافته‌های این محققان، یافته‌های جدیدی می‌تواند در آینده به طراحی تکنیک‌های توانبخشی بیماران مانند بیماران سکتی مغزی که از آسیب مغزی رنج می‌برند، کمک کرده و درمان‌هایی را در زمینه بیماری‌هایی مانند ناتوانی در یادگیری ریاضی ارائه کند. دکتر قدیر ارشد، مولف این پژوهش اظهار کرد: در پژوهش جدید خود که در آن از افراد داوطلب سالم استفاده کردند، آنها دریافتند که سمت چپ مغز به پردازش اعداد بزرگ و سمت راست مغز به پردازش اعداد کوچک می‌پردازد. برای مثال، در هنگام تشخیص وقت و ساعت، اعداد یک تا شش، در سمت راست مغز پردازش شده و اعداد شش تا دوازده در سمت چپ مغز پردازش می‌شوند.

مطالعه‌ای جدید نشان داد افرادی که از نگرانی و اضطراب رنج می‌برند، به سختی می‌توانند محرک‌های استرس را از محرک‌های عصبی تشخیص دهند و همین امر سبب می‌شود جهان بینی این افراد و عملکردهای آنها با سایرین تفاوت‌های چشمگیری داشته باشد. بنابر این تحقیق، افرادی که استرس زیادی را در طول روز تجربه می‌کنند ممکن است دستخط متفاوتی داشته باشند و با مقایسه دستخط آنها با افراد سالم و راحت این نکته کاملاً مشخص می‌شود. در واقع استرس بر مغز افراد و عملکرد آنها تأثیر می‌گذارد و خود را با ویژگی‌ها و تفاوت‌های منحصر به فردی نشان می‌دهد.

حسین توکلی، مشاور عالی سازمان سنجش آموزش کشور گفت: براساس آمار گزارش شده، ۸۲۲ هزار و ۵۴۲ داوطلب در آزمون سراسری سال ۹۵ ثبت‌نام کرده‌اند. اطلاعات ثبت‌نامی داوطلبان ثبت‌نام‌کننده در آزمون سراسری سال ۹۵ که در مهلت مقرر نسبت به ثبت‌نام برای شرکت در این آزمون اقدام کرده‌اند، از ۱۷ اسفندماه لغایت ساعت ۲۴ پنجشنبه ۲۰ اسفندماه روی سایت سنجش آموزش کشور به نشانی www.sanjesh.org قرار می‌گیرد. افزوده به منظور مساعدت و همراهی برای داوطلبانی که در مهلت مقرر اقدام نکرده‌اند، ترتیبی اتخاذ شده که این داوطلبان نیز از ۱۷ اسفند لغایت ۲۰ اسفندماه بتوانند با مراجعه به سایت سازمان سنجش نسبت به ثبت‌نام اقدام کنند.

سلامت

شنا کردن، اگزما را بدتر می‌کند؟

تصورات مختلفی درباره شنا کردن افراد مبتلا به اگزما وجود دارد و بسیاری از این افراد فکر می‌کنند که شنا کردن برایشان امکان‌پذیر نیست. در واقعیت هم، واکنش افراد مبتلا به اگزما نسبت به شنا کردن یکسان نیست و همین نکته مسئله را پیچیده‌تر می‌کند. در حالی که تماس با کلر باعث تشدید اگزما در بین بعضی افراد مبتلا به این بیماری پوستی می‌شود، اما کسانی هستند که می‌گویند تماس با کلر واقعاً تأثیر مثبتی روی وضعیت پوستشان داشته است. اگر تماس با کلر باعث تحریک اگزما پوستی شما می‌شود، قبل از وارد شدن به آب استخر، حتماً از مرطوب‌کننده‌های غلیظ استفاده کنید تا از تماس با کلر جلوگیری کند. وقتی از استخر بیرون آمدید باید سریعاً دوش بگیرید و باز هم کرم مرطوب‌کننده غلیظ به بدن‌تان بزنید. البته بهتر است از مسئولان استخر درباره زمان اضافه کردن کلر به آب سوال کنید، چون غلظت این ماده به مرور زمان کاهش می‌یابد و تأثیر منفی آن هم کمتر می‌شود.

فایده «پاپ‌گرن» برای سلامتی

شاید عجیب به نظر برسد، اما یک فنجان ذرت بو داده یا پاپ‌گرن فقط ۳۰ کالری دارد که در مقایسه با چیپس یک پنجم است. پاپ‌گرن یکی از تنقلات خوشمزه به خصوص برای بچه‌هاست که البته شاید بسیاری از افراد ندانند چه فوایدی برای سلامتی بدن دارد. خواص آن اساساً به مقدار فیبر زیاد، ترکیبات فنولیک، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌های گروه B، منگنز و منیزیم مربوط می‌شود. فیبرهای پاپ‌گرن تأثیری در عروق و شریان‌ها ندارند. در این صورت احتمال بروز بیماری‌های قلبی مانند تصلب شریان، حمله قلبی و سکتی‌های مغزی کاهش می‌یابد.

گفت‌وگو با دکتر حسین جلالی، دکترای تغذیه و رژیم درمانی

کودک و عوارض آجیل

مصرف بی‌رویه آجیل در کنار مصرف شیرینی، باعث بروز مشکلات گوارشی در کودکان می‌شود

می‌تواند بسیار سخت و طغیان‌ناپذیر باشد.

عوارض شیرینی‌ها نسبت به آجیل

مصرف شیرینی‌ها نیز از قواعد کلی مورد ذکر در مورد آجیل پیروی می‌کند. با این تفاوت که زیاده‌روی در مصرف شیرینی‌جات عوارض بیشتری را در مقایسه با مصرف بی‌رویه آجیل به همراه خواهد داشت. باید تأکید کرد که مصرف شکر در دنیا سه برابر میزان مورد نیاز آن است به عبارتی باید مصرف شکر را به یک سوم کنونی تقلیل داد که قطعاً کاهش مصرف شیرینی‌ها را همراهی می‌کند. در این راستا خواهد بود متخصصان معتقدند: شیرینی‌جات به لحاظ دارا بودن انرژی زیاد و ویژه‌موادی نظیر خامه‌ها که حاوی انرژی ممتد است می‌توانند در چاقی و افزایش وزن افراد نسبت به آجیل از اهمیت بیشتری برخوردارند. مصرف بی‌رویه شیرینی‌ها در اطفال با توجه به کاهش اشتها و سیری کاذبی که به همراه دارد موجب کمبود سایر مواد مغذی مورد نیاز جهت رشد این گروه می‌شود؛ همچنین استفاده از برخی ترکیبات نظیر رنگ‌ها، کاتالو و سایر مواد در تهیه و تزئین شیرینی‌ها بر عوارض آن می‌افزاید.

عوارض مصرف بیش از حد آجیل در کودکان

مصرف بی‌رویه آجیل در کنار مصرف شیرینی و شکلات، باعث بروز مشکلات گوارشی مثل دردهای شکمی، تهوع و استفراغ در کودکان می‌شود. ضمن اینکه، مانع مصرف وعده‌های اصلی غذا می‌شود و بعضی از کودکان با مصرف بی‌رویه تنقلات، آسیب شدیدی به معده‌شان وارد می‌کنند که عوارض آن متوجه می‌شود که این قوانین و روندها لذت‌ناپذیر مناسب پوشیدن را از ما گرفته و آن را تبدیل به قاعده‌ای اسیرگونه کرده‌اند. آیا تمام هدف این نیست که از چیزی که می‌پوشیم لذت ببریم و نسبت به لباسی که در موقعیت‌های مختلف می‌پوشیم، احساس اعتماد به نفس و راحتی کنیم؟ باید با سنجشی مناسب، بهترین لباس را انتخاب کنیم.

زیبایی در سادگی است

با تغییرات در روندها، گواها، قوانین، پوشاک و ملزوماتی که روزانه در دنیای مد به وقوع می‌پیوندد، به نظر می‌رسد الهام‌گیری از مد روز باعث به وجود آمدن استایلی درهم و برهم می‌شود. اگر کمی فاصله بگیریم و با دقت به شریای که امروز از آنها پیروی می‌کنیم، بنگریم،



ایجاد شود. در نتیجه آجیل مغز شده نه تنها در تماس مستقیم با گرد و غبار هوا و میکروبی‌های بیماری‌زا قرار دارد بلکه اگر تحت عملیات پرطوبت پوست‌گیری یا در محیط مرطوب نگهداری شود خیلی زودتر فاسد شده و آلوده به سم خطرناک آفلاتوکسین می‌شود؛ کپک‌های میکروسکوپی که با ترشح سم، بدون شک با تضعیف سیستم ایمنی بدن باعث سرطانی‌شدگی و خطر سقط جنین و عقب‌افتادگی ذهنی را افزایش می‌دهد.

آجیل مغز شده زودتر فاسد می‌شود

مزیت اصلی آجیل‌های مغز شده آن است که زحمت پوست‌کنند ندارد و سبب بروز مشکلاتی در بهداشت دهان و دندان نمی‌شود، اما باید بدانید یک نعلبکی آجیل مغز شده ۶۰۰ کالری یعنی معادل دو بشقاب برنج کالری دارد و به دلیل سادگی در مصرف، بیشتر خورده می‌شود. از طرفی پوست، پوششی مناسب برای پیشگیری از آلودگی‌های دیگری است که ممکن است

رنگ‌ها با لباس‌ها و رنگ‌های دیگر بسیار ساده‌تر از دیگر رنگ‌هاست. با مرتب کردن کمدها، پالتی زیبا برای ایجاد طرح‌های مختلف پدید می‌آورد. سعی کنید در عین سادگی، استایل‌هایی را متناسب با قد، مشخصات فیزیکی و ظاهر خود طراحی کنید که بهترین پوشش برای شما باشند. به یاد داشته باشید که سادگی یک تیغ دو لبه است.

متوجه می‌شویم که این قوانین و روندها لذت‌ناپذیر مناسب پوشیدن را از ما گرفته و آن را تبدیل به قاعده‌ای اسیرگونه کرده‌اند. آیا تمام هدف این نیست که از چیزی که می‌پوشیم لذت ببریم و نسبت به لباسی که در موقعیت‌های مختلف می‌پوشیم، احساس اعتماد به نفس و راحتی کنیم؟ باید با سنجشی مناسب، بهترین لباس را انتخاب کنیم.

تحویلی تازه در گردشگری اصفهان

در روزهای آینده طرد مجلات اسنن اصفهان می‌شود

گردشگری

سماحان

رئیس شورای سیاستگذاری: رضا محزونیه

اصفهان گردی دریکروز

خاطره خنک آبشار مینیاتوری

طولانی‌ترین آبشاری که تا امروز دیده اید

هدیه

قدم نورسیده مبارک

روزنامه نسل فردا تا تبریک و تهنیت تولد فرزند شما هموطن گرامی آماده درج پیامک رایگان تبریک شما به مناسبت این اتفاق مبارک است

اطلاعات خود را به شماره تلگرام ۰۹۳۷۲۰۲۳۵۵۷

ارسال نمائید و بعد از چاپ روزنامه را رایگان از ما تحویل بگیرید