



www.ebtkarnews.com



عکس: محمد بابایی

مدرسه عشایری روستای آب شیرین

کم خوری کودکان در این روزها طبیعی است؟

سبک زندگی



یک فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان، با توجه به گرم شدن هوا و نگرانی بسیاری از والدین نسبت به کاهش اشتها، بی‌حالی و تغییر خلق‌و‌خو در کودکان، نکاتی علمی را مطرح کرد.

به گزارش خبرنگاران،مولود صفاری‌راد، در پاسخ به این سوال که کاهش اشتهای کودکان در تابستان، طبیعی است یا نشانه یک اختلال غددی است، گفت: کاهش اشتها و بی‌حالی در کودکان در هوای گرم، پدیده‌ای طبیعی است. بدن برای تنظیم دمای خود تعریق دارد و این فرایند منجر به از دست رفتن آب و الکترولیت‌ها و در نتیجه ایجاد احساس خستگی، کاهش انرژی و کاهش میل به غذا می‌شود.

مهر در خبری نوشت:وی با بیان اینکه مصرف کالری‌های بیشتر در تابستان باعث تولید گرمای بیشتر در بدن شده و حرارت داخلی را بالا می‌برد، افزود: از این رو، بدن به صورت طبیعی با کاهش اشتها، از دریافت غذای بیشتر اجتناب می‌کند.

صفاری‌راد با اشاره به نتایج برخی مطالعات، ادامه داد: بر اساس بررسی‌ها، به‌طور میانگین، هر یک درجه افزایش دمای هوا می‌تواند حدود ۰.۱۱ درصد میزان غذای مصرفی را کاهش دهد. همچنین تغییر سبک زندگی در فصل تابستان، مانند کاهش فعالیت بدنی، تغییر در الگوی خواب و تغذیه، بر تنظیم اشتها اثرگذار است.

وی افزود: هورمون‌های مؤثر بر اشتها نیز از گرما تأثیر می‌پذیرند؛ به‌عنوان مثال، ترشح هورمون گرلین (افزاینده اشتها) و لپتین (هورمون سیری) در این شرایط تغییر می‌کند.

این فوق تخصص غدد گفت: در صورتی که کاهش اشتها همراه با علائمی مانند ضعف شدید، سرگیجه، تهوع، اختلال در رشد، کاهش وزن، تغییر رنگ پوست یا پرادراری باشد، می‌تواند نشانه‌ای از وجود بیماری‌های زمینه‌ای یا پویزه اختلالات غددی باشد و نیازمند بررسی تخصصی است.

وی ادامه داد: در بیماری‌های متابولیک معمولاً افزایش می‌یابد. در بیماری‌های تیروئید نیز بسته به نوع آن (کم‌کاری یا پرکاری) علائمی نظیر اختلال در رشد، تغییرات وزن، خشکی پوست یا خواب‌آلودگی مشاهده می‌شود.

صفاری‌راد با تأکید بر اهمیت تأمین آب و الکترولیت‌ها در روزهای گرم افزود: نوشیدن آب کافی، آب‌میوه‌های طبیعی و استفاده از محلول‌های الکترولیتی در موارد لازم، به آبرسانی مؤثر بدن کمک کرده و تعادل اسید و باز را که برای عملکرد صحیح اندام‌های بدن حیاتی است، حفظ می‌کند.

وی گفت: احساس بی‌حالی و خواب‌آلودگی در فصل گرما به دلیل افزایش دما و تغییرات فصلی، معمولاً طبیعی است. اما اگر این حالت‌ها شدید و طولانی‌مدت باشند، می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های غددی مانند کم‌کاری تیروئید یا اختلال عملکرد غده آدرنال باشد.

به‌عنوان مثال، کم‌کاری تیروئید با خواب‌آلودگی شدید، خستگی مزمن و کاهش سطح انرژی همراه است. کم‌کاری غده آدرنال می‌تواند سبب خستگی شدید و تیرگی پوست شود. همچنین کمبود هورمون رشد خود را با اختلال رشد، خواب‌آلودگی و کاهش سطح انرژی نشان می‌دهد.

این فوق تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم کودکان افزود: برای حفظ سلامت هورمونی و رشد طبیعی کودکان در تابستان باید به این نکات توجه کرد: نوشیدن آب و مایعات کافی، تغذیه متعادل شامل میوه‌ها، سبزیجات، منابع پروتئینی و غلات کامل، خواب کافی و منظم، تشویق به فعالیت‌های بدنی و بازی در ساعات خنک‌تر، استراحت مناسب، محافظت در برابر آفتاب با استفاده از پوشش مناسب و کرم ضد آفتاب.

صفاری‌راد با تأکید بر اهمیت آگاهی والدین نسبت به تغییرات فصلی در رفتار و اشتهای کودکان خاطرنشان کرد: در بیشتر موارد، کاهش اشتها و بی‌حالی کودکان در تابستان جای نگرانی ندارد و با اقدامات ساده‌ای مانند تأمین مایعات، تغذیه سالم و استراحت کافی قابل کنترل است.

با این حال، آشنایی خانواده‌ها با علائم هشداردهنده و مراجعه به پزشک در صورت تداوم یا شدت یافتن این علائم، نقش مؤثری در تشخیص زودهنگام و پیشگیری از بروز اختلالات غددی خواهد داشت.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۱۰۰-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۲۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۸۶۸۰۶۵۵

پنجشنبه / ۱۹ تیر ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۵۰

۱۴ محرم ۱۴۴۶ - ۱۰ جولای ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / صفحه ۸

«آپ»تکار

طراحی ردمی K۸۰ اولترا و ردمی K۸۰ Pad به نمایش گذاشته شد

زمان عرضه نامعلوم

ردمی هنوز تاریخ عرضه رسمی ردمی K۸۰ اولترا و K Pad را اعلام نکرده است. پس از مدت‌ها انتظار، طراحی ردمی K۸۰ اولترا و ردمی K Pad رونمایی شده، اما زمان عرضه هنوز نامعلوم است.

گزارش‌ها، هفته گذشته ردمی اعلام کرد قصد دارد گوشی پرچم‌دار ردمی K۸۰ اولترا و تبلت گیمنگ جمع‌وجور ردمی K Pad را اواخر این ماه در چین معرفی کند. اگرچه این برند پیشتر به عرضه این ۲ محصول اشاره‌هایی کرده بود، تا امروز نه تاریخ دقیق عرضه نه طراحی آنها را رسماً نشان نداده بود. امروز بالاخره پوستر رسمی منتشر شد و اولین تصویر از طراحی این ۲ دستگاه را نشان داد. در تصویر منتشر شده، ردمی K۸۰ اولترا و ردمی K Pad با رنگ سبز و ظاهر مات دیده می‌شوند. ردمی K۸۰ اولترا دارای مژول دوربین گرد است که شباهت زیادی به نسخه‌های پیشین، ردمی K۸۰ و K۸۰، پرو دارد که نوامبر ۲۰۲۴ معرفی شدند. با نگاه دقیق‌تر به بخش دوربین، مشخص می‌شود ردمی K۸۰ اولترا به سیستم دوربین دوگانه ۵۰ مگاپیکسلی مجهز شده که از لرزشگیر اپتیکال تصویر (OIS) پشتیبانی می‌کند.

طراحی پشت ردمی K Pad بسیار ساده و مینیمالیستی است و فقط یک دوربین همراه فلاش LED روی آن قرار دارد. طبق گزارش‌ها، این تبلت در رقابت مستقیم با محصولات مشابهی مثل آپید مینی ۷، Red Magic Gaming Tablet ۳ Pro و Lenovo Legion Y۷۰۰ (نسل ۴) قرار خواهد گرفت. اخیراً ر ۲ دستگاه در بنچمارک Geekbench دیده شده‌اند که نشان می‌دهد از چیپست دایمنسیتی ۹۴۰۰ پلاس بهره می‌برند. همچنین هر ۲ دستگاه از ۱۶ گیگابایت رم و سیستم‌عامل اندروید ۱۵ استفاده می‌کنند.

طبق اطلاعات منتشرشده، ردمی K۸۰ اولترا به نمایشگر ۶٫۸۳ اینچی LTPS OLED با رزولوشن ۱٫۵K، مجهز خواهد بود. باتری این گوشی ظرفیت ۷۵۰۰ میلی‌آمپرساعت دارد و از شارژ سریع ۱۰۰ وات پشتیبانی می‌کند. فریم میانی آن فلزی است و بدنه گوشی استاندارد مقاومت در برابر آب و گردوغبار IP۶۸ را دارد. از سوی دیگر، ردمی K Pad با نمایشگر ۸٫۸ اینچی LCD با رزولوشن ۲K عرضه می‌شود که نرخ تازه‌سازی ۱۶۵ هرتز را پشتیبانی می‌کند. این تبلت از شارژ سریع ۶۷ وات نیز بهره‌مند است. باوجوداین، هنوز تاریخ دقیق معرفی و عرضه رسمی این ۲ محصول توسط ردمی اعلام نشده و باید منتظر اخبار بیشتر شرکت باشیم.

ماشین بازی

آیا هوای گرم تابستان باعث کاهش مصرف سوخت خودرو می‌شود؟



سوخت و هوا دارای نسبت بیشتر سوخت در مقایسه با هوا خواهد بود. هوای گرم باعث می‌شود گرم شدن موتور سریع‌تر رخ دهد و بنابراین سوخت کمتری مصرف شود.

جهت مطالعه بیشتر: نکته دوم اینکه هوای گرم رقیق‌تر و سبک‌تر از هوای سرد است و بنابراین درگ آیرودینامیک کمتری ایجاد می‌کند. خودروسازان معمولاً محصولات خود را با حداقل مقاومت در برابر باد طراحی می‌کنند و ویژگی‌هایی همچون ورودی‌های هوای کوچک در کناره‌های سپر جلو را بکار می‌گیرند. مقاومت کمتر در برابر باد به معنی مصرف سوخت کمتر خواهد بود. خودروها راحت‌تر از

برخی رانندگان و کارشناسان اعتقاد دارند هوای گرم تابستان می‌تواند مصرف سوخت خودرو را کاهش دهد اما آیا چنین ادعایی صحت دارد؟

طرداران تابستان دلایل زیادی برای علاقه مندی به این فصل دارند و یکی از آن‌ها هم کاهش مصرف سوخت خودروست! منطق این دسته از افراد کاملاً ساده است. اول اینکه موتور خودرو در زمان رسیدن به دمای بهینه بهترین عملکرد خود را دارد. طبیعتاً خودرویی که در فصل زمستان با برف پوشیده شده زمان بیشتری برای گرم شدن نیاز دارد درحالی‌که گرمای هوا به بهبود رانندمان موتور کمک می‌کند. در زمان گرم شدن، موتور خودرو مخلوط

میان هوای گرم‌تر عبور می‌کنند و موتور برای رسیدن به سرعتی مشخص در مقایسه با هوای سردتر نیاز به کار سخت‌تر نخواهد داشت. بر اساس الزامات آژانس حفاظت محیط‌زیست آمریکا، سوخت عرضه شده در ماه‌های گرم سال باید از فرمولاسیون ویژه‌ای برای عملکرد بهتر در دمای بالا برخوردار باشد. با اینکه باورهای اشتباه زیادی درباره سوخت خودرو وجود دارد اما باید دانست سوخت‌های عرضه شده در ماه‌های گرم حاوی انرژی بیشتر هستند و فراربت کمتری دارند. میزان فرار بودن سوخت با فشار بخار Reid نشان داده می‌شود. سوخت عرضه شده در ماه‌های گرم دارای فشار بخار کمتری است به این معنی که میزان بخار شدن آن به سختی صورت می‌گیرد و بنابراین مصرف سوخت و آلودگی کمتر می‌شود.

EPA آمریکا به پالایشگاه‌های این کشور دستور داده از اول ماه می تا اول ماه ژوئن اقدام به تولید و عرضه سوخت‌های مخصوص ماه‌های گرم کنند. البته باید دانست این کار با هزینه بیشتری همراه است و معمولاً جایگاه‌های سوخت چند دلار بیشتر برای سوخت‌گیری در این ماه‌ها دریافت می‌کنند؛ بنابراین اگرچه مصرف سوخت خودروی شما در فصل تابستان کمی بهبود می‌یابد اما در عوض باید بهای بیشتری هم بپردازید.

برخی رانندگان اظهار می‌دارند که مصرف سوخت خودروی آن‌ها در فصل تابستان نه تنها بهبود نیافته بلکه بیشتر هم شده است. علت چیست؟ با اینکه تراکم هوا، کارایی موتور و سوخت مخصوص فصل تابستان به نفع خودرو هستند اما راحتی بیشتر سرنشینان در کابین می‌تواند روی همه این موارد تأثیر بگذارد. انرژی آوردن شیشه‌ها و یا روشن کردن کولر خودرو جزو دلایل افزایش مصرف سوخت مخصوصاً در مسیرهای کوتاه است و حتی امکان افزایش مصرف تا ۲۵ درصد را نیز دارد. این موضوع برای خودروهای برقی و هیبریدی شدیدتر است و مصرف سوخت و بنابراین درگ آیرودینامیک کمتری ایجاد می‌دهد. پایین آوردن شیشه‌ها باعث افزایش درگ شده و همان‌طور که گفته شد افزایش درگ باعث بر هم خوردن رانندمان آیرودینامیکی و افزایش مصرف سوخت خواهد شد؛ بنابراین اگر به دنبال بهبود مصرف سوخت خودرو هستید باید در عادات رانندگی خود تجدیدنظر کنید.

کرد. به‌جای تزریق چگانه می‌توان ترکیبی از عوامل درمانی را در یک بستر زیستی و با یک تزریق ساده وارد محل آسیب کرد. این پژوهش با همکاری دانشمندان دانشکده پزشکی دانشگاه درکسل (Drexel University College of Medicine) از جمله دکتر ایتزاک فیشر (Itzhak Fischer) و دکتر یینگ جین (Ying Jin) و همچنین ژولین بویه (Bouyer) انجام شد که تخصص خود را در حوزه علوم اعصاب و مدل‌سازی حیوانی در این پروژه به کار گرفتند.

در حال حاضر، روش‌های موجود در درمان آسیب‌های نخاعی معمولاً بر پایه یک دارو یا عامل زیستی منفرد عمل می‌کنند و کارایی آن‌ها به دلیل پیچیدگی محیط بافت نخاعی محدود است. دستاورد تازه پژوهشگران دانشگاه روان، با دربر گرفتن چند عامل فعال زیستی در یک بستر تزریقی می‌تواند الگوی درمانی نوینی برای بیماران دچار آسیب‌های نخاعی باشد و زمینه را برای ورود به مرحله کارآزمایی انسانی در آینده نزدیک فراهم کند.

هرچند هنوز راهی تا کاربرد بالینی گسترده باقی است، نتایج این مطالعه نویدبخش رویکردی تازه در درمان آسیب‌های سیستم عصبی مرکزی است؛ رویکردی که شاید روزی بتواند امید بازگشت حرکت را به بیماران فلج‌شده بازگرداند.

ویرترین

«خاموشان» یوسف علیخانی منتشر شد

مجموعه داستان «خاموشان» نوشته یوسف علیخانی راهی بازار کتاب شد. به گزارش ایبنا، این مجموعه داستان کوتاه که شامل ۳۳ داستان است در ۴۰۰ صفحه با شمارگان ۷۷۰ نسخه و قیمت ۴۵۵ هزار تومان در نشر آموث منتشر شده است. در ابتدای این کتاب می‌خوانیم: یک کلمه فقط چند حرف نیست. یک باغ فقط چند درخت تنها نیست. یک درخت خشکیده، فقط یک درخت نیست. چشمه‌ها بر سینهٔ رودخانه‌ها آرام می‌گیرند. جای هزاران پا بر جاده مانده است. کوه‌ها، ایستاده تماشا می‌کنند. سنگ‌ها غمگین می‌شوند. بارها رازها دارند. درخت تادانه، اسب می‌شود.

و در دنیای خاموشان، افسانه‌ها، قصه می‌زایند و قصه‌ها، داستان می‌شوند. همچنین در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: «خاموشان» قصهٔ آدم‌هایی‌ست که بوده‌اند، اما دیگر نیستند؛ شاید هم هنوز در سایه‌ها، در زمزمه‌های باد، در چشمان بستهٔ خواب‌زنگان، زنده‌اند. این داستان‌ها از دل زندگی‌های خاموش‌شده برآمده‌اند: قصه‌هایی که گاهی به نجوایی در باد، گاهی به سایه‌ای لرزان پشت پنجره، و گاهی به زردیایی در مه می‌مانند.

مرگ در این قصه‌ها پایان نیست؛ حضوری است گرم و نزدیک، آن‌چنان که انگار در کنارمان نفس می‌کشد. شاید خاموش شده باشند، اما هنوز شنیده می‌شوند، هنوز دیده می‌شوند، هنوز در تاریکی شب، درست پیش از آن‌که پلک‌ها بسته شوند، از گوشهٔ چشم پیدا هستند و اما: دنیای پساخاموشان، دنیایی دیگر خواهد بود؛ دنیایی پر از عشق و اسطوره، نفرت و افسانه و روده‌ها و سفالینه‌ها و غارها و البته استخوان‌های قصه‌گوی آدم‌ها.



تازه‌های علمی

دانشمندان ژل زیستی‌ای طراحی کرده‌اند که می‌توان آن را به درون نخاع آسیب‌دیده تزریق کرد تا هم از تشکیل بافت زخم جلوگیری کند و هم به رشد دوباره اعصاب کمک کند. این ژل با گرمای بدن فعال می‌شود و دو دارو را همزمان به محل آسیب می‌رساند. آزمایش‌ها روی موش‌ها نشان داده که این روش می‌تواند به ترمیم بافت نخاعی کمک کند، بدون نیاز به جراحی‌های پرخطر.

به گزارش ایبنا، پژوهشگران دانشگاه روان (Rowan University) موفق به طراحی زیست‌ماده‌ای نوآورانه شده‌اند که می‌تواند روند بهبود آسیب‌های نخاعی را متحول کند.

این زیست‌ماده که در قالب ژلی قابل‌تزریق طراحی شده، قابلیت رهاسازی همزمان دو عامل درمانی مهم را دارد و در آزمایش‌های حیوانی، نشانه‌هایی از ترمیم بافت عصبی و اتصال مجدد مسیرهای عصبی را نشان داده است.

در پژوهشی که به‌تازگی در نشریه Biomaterials منتشر شده، تیمی از مهندسان زیست‌پزشکی به سرپرستی دکتر «پیتر ای. گلی» (Peter A. Galie) و «لوئیس پاونه» (Louis S. Paone) در کالج مهندسی هنری روان، سامانه‌ای ترکیبی برای بازسازی اعصاب معرفی کرده‌اند که با هدف مقابله همزمان با دو مانع اصلی در ترمیم بافت نخاعی طراحی شده است: تشکیل بافت اسکار (زخم فیبروزی)