



یائسگی دوره‌ای از تغییر در سیستم بدن و سازگاری با شرایط جدید است که شدت و گستردگی آن به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد. به گزارش ایسنا، دوران یائسگی از زمانی آغاز می‌شود که دوره قاعدگی به اتمام می‌رسد و فرآیند تخمک‌گذاری متوقف می‌شود. همچنین دوره پیش از یائسگی که قبل از اتمام قاعدگی است به طور میانگین چهار سال به طول می‌انجامد و با کاهش سطح استروژن در بدن شناخته می‌شود.

گرگرفتگی یکی از شایع‌ترین علائم مرتبط با یائسگی است که از کاهش سطح استروژن ناشی می‌شود. هرچند، بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف فیتو استروژن‌ها می‌تواند تعداد دفعات گرگرفتگی را بدون عوارض جانبی کاهش دهد. این ترکیب در خوراکی‌های گیاهی از قبیل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات یافت می‌شود. همچنین در برخی از سبزیجات و میوه‌ها ماده معدنی موسوم به بور (boron) وجود دارد که ممکن است سطح استروژن را در برخی از زنان افزایش دهد.

علاوه بر این، رژیم غذایی مدیترانه‌ای به شکل کلی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها، جلوگیری از افزایش وزن و دیگر پیامدهای احتمالی ناشی از بالا رفتن سن موثر است. به طور معمول کارشناسان سلامت توصیه می‌کنند که افراد از مصرف وعده غذایی پیش از زمان خواب خودداری کنند. این توصیه بخصوص برای زنان در دوران یائسگی که بیشتر در معرض ابتلا به چاقی هستند کاربرد دارد.

همچنین زنان نباید از مصرف چربی‌های اشباع نشده از قبیل روغن زیتون، ماهی و آووکادو خودداری کنند. هرچند، لازم است وجود چربی‌های اشباع و چربی ترانس در رژیم غذایی زنان یائسه محدود شود چرا که باعث تشدید علائم از جمله تعریق شبانه می‌شود.

به گزارش میدیکال دیلی، بررسی‌ها نشان می‌دهد که چربی‌های ترانس کلسترول بد را در بدن افزایش و موجب کاهش کلسترول خوب می‌شوند. همچنین وجود مقدار بسیاری از آن در رژیم غذایی به از دست دادن قدرت حافظه و عدم توانایی در تمرکز منجر می‌شود.



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد با اشاره به ضرورت صرف صبحانه به ویژه در قشر دانش آموز، گفت: استفاده از مواد غذایی نامناسب به عنوان وعده غذایی صبحانه، اثرات نامطلوبی در کاهش یادگیری دانش آموزان می‌گذارد.

سید کاظم کاظمینی در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با اشاره به نقش تغذیه در رشد و یادگیری کودکان، اظهار کرد: وعده صبحانه که یکی از مهمترین وعده‌های غذایی به ویژه برای دانش آموزان است متأسفانه در بیشتر موارد نادیده گرفته می‌شود و کودکان به راحتی از خوردن آن صرف نظر می‌کنند.

وی افزود: باید برای صرف صبحانه کودکان و دانش آموزان زمان کافی در نظر گرفته شود و لازمه آن، خواب به موقع شب و زود بیدار شدن از خواب در صبح هنگام است.

این متخصص طب ایرانی با تأکید بر فراهم کردن صبحانه مغذی برای کودکان از سوی والدین، مصرف انواع مرباهای خانگی به ویژه مرباهای بلانگ، به سبب و هویج از مواد غذایی مغذی و انرژی زا برای صبحانه کودکان ذکر کرد.

وی، همچنین مصرف غذاهایی مانند عسل و تخم مرغ آب پز عسلی را نیز در وعده صبحانه را بسیار توصیه کرد.

کاظمینی با اشاره به عدم تمایل دانش آموزان به مصرف غذاهای جامد به ویژه در زمان سرخوردگی، تصریح کرد: حریره و فرنی بهترین گزینه برای وعده صبحانه دانش آموزان به ویژه در ایام سرخوردگی است.

وی با بیان این که مصرف غذاهایی با ادویه زیاد، سرخ کردنی‌ها، غذاهای با هضم دشوار، ترشیجات و موارد مشابه می‌تواند باعث کسالت، خواب آلودگی و کاهش میزان یادگیری دانش آموزان شود، توصیه کرد که افراد یک وعده غذایی را به صورت دائم در صبحانه قرار دهند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد، از میان وعده به عنوان یکی از تغذیه‌های مهم و ارزشمند برای دانش آموزان یاد کرد و گفت: استفاده از آجیل و خشکبار طبیعی، خوردگی و میوه‌هایی مانند سیب، انگور و نارنگی شیرین، گزینه‌های مناسبی برای میان وعده هستند.

وی، استفاده از مواد غذایی آماده و دارای مواد نگهدارنده را عاملی مهم در بروز کسالت و خستگی دانش آموزان عنوان کرد و گفت: متأسفانه اغلب کودکان، علاقه زیادی به مصرف مواد غذایی مانند فست فودها، آمیبوه‌های بسته‌بندی شده و تنقلات مصنوعی مانند پک، چیپس و موارد دیگر دارند ولی متأسفانه این مواد اثرات سویی برای آنها دارد. مواد غذایی نامناسب به عنوان وعده غذایی صبحانه، اثرات نامطلوبی در کاهش یادگیری، عدم میل به تغذیه سالم و وعده ناهار در دانش آموزان می‌شود.

افتضاح فرنگی در بوداپست!



چیزی جز سرافرنگی را برای کشتی ایران در جهان به دنبال نداشت. باختی که دلایل اصلی ناکامی تیم‌های ملی کشتی آزاد و فرنگی در رقابت‌های جهانی مجارستان که به عین آن را بر روی تشک مبارزه و حتی در کشتی عنوان‌دارانی مثل حسن یزدانی و حسین نوری دیدیم، نداشتن استراتژی مناسب در برابر حریفان درجه یک، مشکل آمادگی جسمانی و در آخر خستگی روحی و روانی بواسطه اردوهای بلند مدت و یکنواخت در خانه کشتی است.

کشتی آزاد و فرنگی ایران یکی از ضعیف‌ترین نتایج خود را در بوداپست رقم زدند و لازم است رسول خادم رییس فدراسیون کشتی نسبت به تغییر رویه در امور خود اقدام کند و تغییرات اساسی در کادرهای فنی آزاد و فرنگی و حتی شوراهای فنی ایجاد شود تا با آمدن نیروهای جوان و با انگیزه امیدها برای کسب موفقیت در المپیک ۲۰۲۰ زنده شود.

گشت! اما شورای به اصطلاح فنی با تصمیم غلط خود دست به بال "شاهین" ایرانی را بست. گرایایی چنان وزن کم کرده بود که استخوانهای صورتش هم بیرون زده بود. شورای فنی که قرار بود تدبیر داشته باشد، با بی تدبیری خیلی‌ها را بدون انتخابی به تیم ملی رساند و در جایی که باید تدبیر به خرج می‌داد، شانس مدال طلای ایران را اینچنین نابود کرد.

اگر قرار بود شورای فنی حق ارسال را ضایع کند، حداقل می‌توانست اینکار را در قبال پشام کند تا گرایایی در همان وزن خودش کشتی بگیرد تا اینگونه دستمان از مدال خالی نماند و نام ایران نایب قهرمان سال گذشته را در رده پانزدهم (در پایان رقابت‌های هفت وزن) بنییم.

احد پازاج مدیر فنی تیم ملی با اختیار تام، علی اشکانی سرمربی تیم ملی و شورای فنی باید پاسخگوی اصرار بر تصمیمات غلط خود علی‌رغم هشدارها باشند، اصراری که

پس در این میان نقش شورای فنی که همگی از استخوان خرد کرده‌های کشتی هستند چیست؟ یا چه منطبق و استدلالی تصمیم می‌گیرند محمدا علی گرایایی که حتی عوام هم این ارزیابی را داشتند می‌تواند در وزن ۷۷ کیلوگرم پس از طلای بازی‌های آسیایی به مدال طلای جهان هم برسد به گفته خودش تا ۹ کیلو وزن کم کند تا بتواند در وزن ۷۲ کیلوگرم کشتی بگیرد

و در آخر نای مبارزه بر روی تشک را نداشته باشد و حذف شده حذف شدنی که بلافاصله با واکنش اتحادیه جهانی روبرو شد و نوشت امروز روز شاهین نبود اما بر قدرت بازخواهد

سرمربی پرسپولیس می‌گوید در آستانه فینال لیگ قهرمانان آسیا اعتماد کامل به بازیکنانشی دارد. به گزارش ایسنا، برانکو ایوانکوویچ در حاشیه تمرین امروز (یکشنبه) پرسپولیس اظهار کرد: خوشحال و مفتخریم که برای فینال لیگ قهرمانان به ژاپن سفر می‌کنیم و افتخار بزرگی است که بخشی از فینال باشیم. از آن مهم‌تر و قشنگ‌تر این است که بازی برگشت در ایران است و هیچ چیز از این بهتر نخواهد شد. فینال در جو خوب ورزشگاه آزادی مقابل ۱۰۰ هزار تماشاگر که معرفی و نمایش زیبا برای فوتبال و مردم ایران است. ما به ژاپن با تمام خوشبینی می‌رویم. ما حق خوشبینی و بلند پروازی داریم. من اعتماد کامل به بازیکنانم دارم و دیروز هم به بهترین نحو آماده‌شان را نشان دادند. ریکواری کردند و به شرایط ابتدایی‌شان برگشتند. این بازی فینال است و هر کس حق دارد خوشبین باشد. ما هم منتظر بهترین لحظه‌های زندگی‌مان هستیم. سرمربی پرسپولیس در ادامه درباره اتفاقات پس از بازی با سایپا توضیح داد: من زود به رختکن رفتم چون خیلی عصبانی بودم. قبل از هر چیزی از داوران عصبانی بودم چون کاری که با ما می‌کنند، وحشتناک است. گلی هم که خوردیم کاملاً مردود بود. مسائل دیگری هم بود که نمی‌خواهم بگویم. در کل ندیدم چه اتفاقی افتاد. طبیعی است که همه از الان به بعد مقابل ما محکم ظاهر می‌شوند و محرک خواهند بود اما با تمام این مسائل ما قهرمانیم.

برانکو درباره کاشیما هم گفت: همه‌شان بازی می‌کنند و مصدوم ندارند. مصدومیت پیش می‌آید ولی در چنین بازی‌هایی مصدومیت‌ها پنهان می‌شوند. برای ما مهم نیست که چه کسی بازی کند. من فقط به بازیکنانم تکیه می‌کنم و فلسفه خودمان را پیدا می‌کنیم. البته کاشیما را در دو بازی آخر مقابل سون سانسونگ ایتالیا می‌کنیم. برانکو در ادامه در پاسخ به این سوال که آیا پرسپولیس همانند کاشیما که نماینده‌ای برای بازدید از امکانات تمرینی به ایران فرستاده بود، نماینده‌ای به ژاپن فرستاده است،

پژوهشگران آمریکایی سعی دارند با الهام از خواب زمستانی حیوانات، به ذخیره انرژی فضای فضاوردان کمک کنند. به گزارش ایسنا و به نقل از یورک الرت، پژوهشگران "آجمن روانشناسی آمریکا (APS)" روز گذشته برای بررسی خواب زمستانی و فرآیند مربوط به آن یعنی کندی جانوران گردم آمدند تا راهی برای کمک به سلامت انسان در پروازهای فضایی پیدا کنند.

برخی حیوانات برای زنده ماندن در زمان‌های کمبود غذا و پایین بودن دما، به خواب زمستانی فرو می‌روند و متابولیسم معمول بدن آنها به سطوح پایین‌تری کاهش می‌یابد. این سطوح پایین موسوم به "گندی" (torpor)، موجب می‌شود که دمای بدن حیوان تا حد دمای هوای اطراف کاهش یابد و انرژی ذخیره شود. کندی به طور طبیعی در انسان‌ها ایجاد نمی‌شود اما دانشمندان سعی دارند حالت‌هایی از کندی "مصنوعی" در شرایط خاصی مانند پرواز فضایی به وجود آورند. دکتر "ماتئو رگان" (Matthew Regan)، استاد "کاشیما ویسکالین" (UW) آمریکا گفت: استفاده از کندی می‌تواند مزایایی برای سفر انسان به فضا داشته باشد. شاید کندی مصنوعی بتواند فضاوردان را از مشکلات سلامتی ناشی از پرواز محافظت کند. پژوهشگران قصد دارند کندی مصنوعی، شباهت و تفاوت‌های

کار داوران با ما وحشتناک است

گفت: یک گروه زودتر خواهند رفت و در سفارت ایران حضور پیدا می‌کنند. آن‌ها خدمات و اطلاعات کافی را در اختیار ما قرار می‌دهند. نیازی نیست که هیاتی بفرستیم. این را بدانید که ۱۵ روز دیگر بازی در تهران برگزار می‌شود و وقت کافی داشتند اما ما وقت کافی نداشتیم.

او همچنین درباره برگزاری بازی رفت در ساعت ۹:۳۰ صبح توضیح داد: ساعت سه بعدازظهر به وقت محلی خواهد بود به خاطر همین ما تمریناتمان را قبل از ظهر می‌گذاریم تا فاز اول تطبیق بازیکنان با شرایط جوی و ساعتی باشد.

سرمربی پرسپولیس درباره نقلی خط حمله قدرتمند کاشیما و خط دفاع قدرتمند پرسپولیس اظهار کرد: مشخصه همه تیم‌های شرق آسیا و همینطور خاور میانه اگر الدحیل را یادتان باشد که ادمیلسون، العربی و بازیکن کره‌ای‌شان با السد که بونجاح و ژاوی را در اختیار داشت، خط حمله قوی است. ما هم این را می‌دانیم و البته می‌دانیم تیمی که به فینال می‌رسد نمی‌تواند ضعیف باشد. می‌دانم که کار سختی خواهیم داشت اما ما به دنبال رویای خودمان هستیم.

برانکو در ادامه درباره سابقه خوبی که او در تیم ملی و تیم‌های باشگاه مقابل تیم‌های شرق آسیا داشته است، بیان کرد: آن‌ها سبک بازی‌شان متفاوت تر از خاور میانه است و مشخصه آن‌ها تکنیک بالا و توان بدنی بالاست. شاید خلاقیتی که لازم است ندارند که بازیکن خارجی می‌گیرند، خصوصاً کاشیما که یک بازیکن برزیلی به نام سرچینیو دارد که گلزن و بازی‌ساز است.

او درباره آخرین وضعیت نورالاهی که به خاطر مصدومیت بازی مقابل سایپا را از دست داد، توضیح داد: در حال حاضر وضعیت نورالاهی نامشخص است. او بهتر از قبل شده و امروز برای MRI می‌رود و با ما به ژاپن می‌آید تا زمان بازی وضعیت او مشخص نخواهد بود.

سرمربی پرسپولیس در ادامه در پاسخ به این سوال که آیا انتظار برخوردی دیروز را

انسان‌ها کار کنند. شرکت "ABB" گفته است که قصد دارد کارخانه شاتگهای را به پیشرفته‌ترین کارخانه رباتیک جهان مبدل سازد. در این کارخانه یک مرکز تحقیقاتی وجود خواهد داشت که کار کارخانه در حوزه هوش مصنوعی را سرعت خواهد بخشید.

علاوه بر آن، این کارخانه ربات‌هایی برای کارخانه‌های مختلف خواهد ساخت که از این میان می‌توان به ربات‌هایی برای کارخانه‌های خودروسازی و تولیدکنندگان وسایل الکترونیکی اشاره کرد.

پس از آمریکا، چین دومین بازار بزرگ شرکت "ABB" است. ساخت این کارخانه جدید نیز حضور این شرکت در بازارهای جهانی را گسترده‌تر خواهد کرد.

انتظار می‌رود مساحت این کارخانه ۷۵ هزار متر مربع باشد و در اواخر سال ۲۰۲۰ میلادی بازگشایی شود.

وقتی ربات‌ها، ربات می‌سازند



شرکت سوئیسی ربات‌سازی "ABB" در نظر دارد یک کارخانه ربات‌سازی در چین احداث کند. به گزارش ایسنا و به نقل از انگجت، شرکت سوئیسی ربات‌سازی "ABB" به تازگی اعلام کرده است که در حال سرمایه‌گذاری ۱۵۰ میلیون دلاری برای ساخت یک کارخانه پیشرفته رباتیک در چین است. قرار است این کارخانه در "شاتگهای" احداث شود. در این کارخانه، ربات‌ها به ساخت ربات مشغول خواهند شد.

این شرکت سوئیسی با استفاده از ربات‌های تک بازویی خود به نام "یومی" (YuMi) به ساخت ربات خواهد پرداخت. ربات "یومی" پیش از این رهبری یک ارکستر موسیقی را نیز بر عهده داشت. برنامه‌ریزی شده است که در این کارخانه از نرم‌افزار "SafeMove" استفاده گسترده‌ای شود. این نرم‌افزار به ربات "یومی" و دیگر ماشین‌های خودکار، این کارخانه اجازه خواهد داد که با رعایت ایمنی در کنار

