

بخوانید

فرزند شما شبیه چه کسی خواهد شد؟

شهر و ندر مادر یا پدری چشم‌هایی قهوه‌ای داشته باشند، به این فرزندش شبیه چه کسی می‌شود؟ شبیه او، همسرش، خانواده او یا خانواده همسرش و... اما هیچ راهی نیست که بتوان فهمید صفات و خصایصی که نوزاد به ارث می‌برد، به چه کسی رفته است. اما متخصصان علم ژنتیک براساس برآوردهای تجربی روش‌هایی را معرفی کرده‌اند که تا اندازه‌ای می‌توان براساس آنها خصوصیات ظاهری نوزاد را حدس زد:

رنگ چشم

اگر مادر و پدری چشم‌هایی قهوه‌ای داشته باشند، به این معنی نیست که چشم فرزندشان هم قهوه‌ای می‌شود. پدر و مادری با چشمان قهوه‌ای می‌توانند فرزندی با چشمان آبی داشته باشند. البته عکس آن هم وجود دارد. یعنی پدر و مادری چشم آبی می‌توانند فرزندی با چشمان قهوه‌ای داشته باشند. به گفته متخصصان، رنگ چشم‌ها توسط بسیاری از ژن‌ها تعیین می‌شود. مثلا ممکن است یک ژن مسئول رنگ آبی و ژن دیگر مسئول رنگ قهوه‌ای باشد. همچنین ژن‌ها میزان رنگدانه‌ها را کنترل می‌کنند. بنابراین رنگدانه آبی می‌تواند شانس کمتری نسبت به رنگدانه قهوه‌ای داشته باشد یا این‌که رنگ متنوعی مانند فندقی را ایجاد کند.

رنگ مو

«رنگ موی همسر من بلوند و رنگ موی خود من قرمز روشن است. موی بچه ما چه رنگی خواهد شد؟» هیچ تضمینی وجود ندارد رنگ موی بچه به یکی از شما دونفر برود بلکه می‌تواند ترکیبی از رنگ موی هر دو شما باشد. یک موی قرمز، رنگ واقعی دو نسخه از یک ژن روشن مغلوب است. در واقع تنها یک تا دودرصد مردم دارای موی قرمز رنگ، پوست کرمکی و چشمان روشن هستند اما رنگ‌های کلاسیک‌بیشتری از بسته‌بندی ژنتیکی هستند. ژن‌های می‌توانند کاملا نامریی به‌سای بقیه‌ی بعدی منتقل شوند.

ویژگی‌های فیزیکی

«روی صورت همسرم هنگام خنده چال می‌افتد آیا احتمال دارد که روی صورت فرزندمان هم چال بیفتد؟» بله، اگر یکی از والدین چال روی گونه داشته باشند یا اگر یکی از افراد فامیل دارای این ویژگی باشند، این احتمال وجود دارد که فرزند شما هم روی گونه‌اش چال داشته باشد چال‌ها به‌عنوان ژن مغلوب هستند و برای داشتن یک صفت غالب، تنها یکی از والدین باید دارای این ویژگی باشند تا از طریق ژن به جنین منتقل شود. به همین ترتیب فرزند شما می‌تواند ویژگی‌های شما یا پدر (یا والدین هر دو) را به ارث ببرد. گاهی وقت‌ها نیز ممکن است یک ویژگی غیرعادی مثل گوش‌های پهن فرزندتان، شما را به فکر وادارند اما اگر کمی دقت کنید، متوجه خواهید شد که این خصیصه در یکی از افراد خانواده شما یا همسرتان وجود داشته است.

قد

«یکی از والدین بلندقد و دیگری کوتاه‌قد است. آیا فرزند آنان دارای قدی متوسط می‌شود؟» معمولا بله؛ براساس قاعده کلی، قد بچه، متوسط‌قد والدین خود خواهد شد، البته این متوسط قد به اضافه ۵ سانتیمتر برای پسر و منهای ۵ سانتیمتر برای دختر خواهد بود. همچنین دو پدر و مادر بلندقد و کوتاه‌قد به ترتیب فرزندان بلند و کوتاه خواهند داشت. اما در برخی مواقع این قانون نقض می‌شود. در واقع، بلندی قد یک صفت پلی‌ژنتیک است؛ به علاوه این‌که عوامل محیطی مانند تغذیه بدمی‌تواند باعث شود تا قد یک بچه به اندازه کافی رشد نکند.

وزن

برخی والدین از مشکل اضافه‌وزن رنج می‌برند و نمی‌خواهند فرزندشان هم به این مشکل دچار شوند. بارها مشاهده شده که والدین سنگین‌وزن، فرزندان چاق دارند اما این را هم می‌دانیم که حداقل یک پن‌خاص علت این افزایش وزن است. به نظر می‌رسد بچه‌ای که از هر یک از والدین خود نوع مختلف این ژن را به ارث می‌برد، نسبت به بچه‌ای که فاقد این دو نسخه ژنتیکی است، به‌طور متوسط ۳ تا ۴ کیلوگرم وزن بیشتری دارد. البته این به این معنی نیست که یک پدر و مادر چاق محکوم به داشتن فرزندان چاق هستند. چاقی یک ویژگی چند عاملی شناخته می‌شود به این معنی که ژنتیک و عوامل محیطی در بروز آن نقش دارند. بهترین راه برای داشتن وزنی مناسب ورزش و تغذیه خوب به‌ویژه در دوره بارداری است.

توانایی‌های خاص

«کودکان باهوش از خانواده‌های باهوش آمده‌اند.» اما تحقیقات نشان می‌دهد که تنها والدین دلیل به دنیا آمدن بچه‌هایی با ضریب هوشی بالا نیستند. آنها همچنین عشق به یادگیری را در فرزندان خود ایجاد و آنها را تشویق می‌کنند. گفت‌وگو کردن درباره کتاب و دیگر مسائل می‌تواند به فرزندان ما کمک کند تا نگرشی مثبت به سمت کتاب و یادگیری داشته باشند. مثلا به گمان‌های استعداد موسیقی هم ژنتیکی است اما محققان می‌گویند برای به نتیجه رسیدن این توانایی باید پیش از ۷ سالگی آموزش موسیقی به کودک را آغاز کرد. یادگیری باعث می‌شود مغز کودک زودتر توانایی‌های طبیعی خود را به کار بگیرد. در مورد ورزشکاران هم همین‌طور است. بچه‌ای که استعداد برخی رشته‌های ورزشی را دارد، با کمک دادن در خانه به ورزشکار تبدیل نمی‌شود اما بچه‌ای که استعداد ورزشی ندارد و به سختی تمرین می‌کند، می‌تواند به یک ورزشکار موفق تبدیل شود. پس چیزی به نام ژن خاص ورزش وجود ندارد و عوامل شخصی می‌تواند زمینه‌ساز برای موفق شدن یک کودک در ورزش مود علاقه خود مهیا کند.

منبع: سایت پرنتس (www.parents.com)

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰سال سن دارند.

برای پیشگیری از سرطان و سلامت قلب و مغز سیب‌زمینی بخورید

مهر اسب‌زمینی غذای محبوب بیشتر مردم جهان است که می‌تواند به بهبود سلامت بدن کمک کند. از این رو مصرف به اندازه آن می‌تواند به حفظ تندرستی و سلامت بدن بینجامد. سیب‌زمینی سرشار از فیبر و پتاسیم است و می‌تواند موجب افزایش روند هضم، میزان کلسترول و کنترل دیابت شود. محققان درباره فواید سیب‌زمینی می‌گویند که این خوراکی، منجر به حفظ سلامت قلب و عروق می‌شود، چرا که سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین‌های C و B6 است که می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. میزان فیبر موجود در آن می‌تواند به کنترل میزان کلسترول و حفاظت از قلب هم کمک کند. همچنین سیب‌زمینی منجر به پیشگیری از سرطان می‌شود چرا که حاوی ویتامین C است و می‌تواند به کاهش ریسک ابتلا به سرطان معده کمک کند. لازم است سیب‌زمینی به شکل پخته، گلی یا پوره شده مصرف شود و از مصرف سرخ شده آن پرهیز شود. سیب‌زمینی می‌تواند در حفظ سلامت مغز هم کمک کند، چرا که ملولاز اسید آلفا لیوینیک است که به بهبود عملکرد مغز و کاهش زوال شناختی کمک می‌کند.



گزارش «شهر و ندر» از مضرات هوای آلوده بر سلامت آلودگی هوا چه بر سرمان می‌آورد؟

رئیس اداره بیماری‌های تنفسی وزارت بهداشت در گفت‌وگو با «شهر و ندر»: آلودگی هوا میزان رادیکال‌های آزاد بدن را افزایش می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و زمینه ابتلا به بیماری‌های واگیر و غیرواگیر مثل سرطان را فراهم می‌کند.

شهر و ندر ۱۲ سال گذشته بود که وزارت بهداشت، خبر از مرگ ۴ هزار و ۸۱۰ نفر از ساکنان تهران در اثر آلودگی هوا در سال ۹۵ و مرگ ۱۲ هزار و ۷۹۸ نفر در اثر ذرات معلق در سال ۹۴ داد. همان موقع عباس شاهسونی، رئیس کارگروه سلامت هوای وزارت بهداشت اعلام کرد که میزان غلظت ذرات آلاینده در ۲۵ شهر کشور، ۳۱،۷ میکروگرم در مترمکعب بود که این عدد سه برابر آمارهای جهانی است. او این را هم به حرف‌هایش اضافه کرد که افراد جان‌باخته، مبتلا به بیماری‌های زمین‌های تنفسی و قلبی و عروقی بودند که تحت تأثیر آلودگی هوا، بیماری‌شان شدت گرفته و در نهایت جان داده‌اند. مرگ ناشی از آلودگی هوا در آمارهای جهانی هم بالاست، تا جایی که بررسی‌ها نشان می‌دهد، ۲۳ درصد از مرگ‌ها، منتسب به عوامل محیطی هستند که مهمترین آنها آلودگی هواست. با همه اینها، کلاس‌شهرهای تهران با آغاز فصل سرما و شروع پدیده وارونگی هوا دچار بحران سلامت می‌شوند. مهدی نجمی، رئیس اداره بیماری‌های مزمن تنفسی وزارت بهداشت است که در گفت‌وگو با «شهر و ندر» توصیه‌هایی به ساکنان شهرهای آلوده می‌کند. به گفته او، آلودگی هوا برای تمام افراد جامعه ضرر دارد و به همه آسیب می‌زند، اما بیش از همه کودکان، سالمندان و زنان باردار و گروه‌های بیماران قلبی - روی را در معرض خطر قرار می‌دهد. اینها افرادی هستند که به آنها گروه‌های حساس یا پرخطر گفته می‌شود که باید به توصیه‌هایش از دیگران توجه کنند. این مسئول در وزارت بهداشت معتقد است که بهترین راه مقابله با آلودگی هوا ترک شهر است، اما با توجه به این‌که



در هوای آلوده چه بخوریم؟

روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، می‌تواند در کاهش تشنگی، نفوس و اثرات زبانبار ترکیبات التهاب‌آور مفید باشد. ماهی روغنی که سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، می‌تواند در کاهش تشنگی، نفوس و اثرات زبانبار ترکیبات التهاب‌آور مفید باشد. ماهی روغنی که سرشار از اسیدهای چرب ضروری در افرادی که به بیماری‌های روی مبتلا هستند، بسیار مفید است. محققان در این مطالعه دریافته‌اند که مصرف منظم ماهی‌های روغنی مثل ماهی آزاد و سالمون می‌تواند در تقویت و بهبود فعالیت دستگاه تنفسی موثر واقع شود. مصرف متعادل این گروه از مواد غذایی می‌تواند به خوبی موجب کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های روی به خصوص در افرادی شود که در محیطی با هوای آلوده زندگی می‌کنند. مصرف ماهی‌های



مهر اسب‌زمینی غذای محبوب بیشتر مردم جهان است که می‌تواند به بهبود سلامت بدن کمک کند. از این رو مصرف به اندازه آن می‌تواند به حفظ تندرستی و سلامت بدن بینجامد. سیب‌زمینی سرشار از فیبر و پتاسیم است و می‌تواند موجب افزایش روند هضم، میزان کلسترول و کنترل دیابت شود. محققان درباره فواید سیب‌زمینی می‌گویند که این خوراکی، منجر به حفظ سلامت قلب و عروق می‌شود، چرا که سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین‌های C و B6 است که می‌تواند برای سلامت قلب مفید باشد. میزان فیبر موجود در آن می‌تواند به کنترل میزان کلسترول و حفاظت از قلب هم کمک کند. همچنین سیب‌زمینی منجر به پیشگیری از سرطان می‌شود چرا که حاوی ویتامین C است و می‌تواند به کاهش ریسک ابتلا به سرطان معده کمک کند. لازم است سیب‌زمینی به شکل پخته، گلی یا پوره شده مصرف شود و از مصرف سرخ شده آن پرهیز شود. سیب‌زمینی می‌تواند در حفظ سلامت مغز هم کمک کند، چرا که ملولاز اسید آلفا لیوینیک است که به بهبود عملکرد مغز و کاهش زوال شناختی کمک می‌کند.

توصیه رئیس اداره بیماری‌های مزمن تنفسی وزارت بهداشت به افراد در شرایط هوای آلودگی

- ۱ از هرگونه فعالیتی که منجر به افزایش آلودگی هوا می‌شود، خودداری کنید.
- ۲ به همه افراد به‌ویژه کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به آسم و بیماران قلبی توصیه می‌شود تا حد امکان از منزل خارج نشوند.
- ۳ برای تردد از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده کنید.
- ۴ برای تردد از ماسک‌های مناسب و فیلتردار استفاده کنید. ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال تأثیر چندانی در جلوگیری از ورود آلاینده‌ها به سیستم تنفسی ندارند.
- ۵ وقتی هوا آلوده است، درها و پنجره‌ها را بسته نگه دارید تا هوای آلوده وارد منزل نشود.
- ۶ تا حد امکان جز در موارد ضروری از خانه خارج نشوید و در معابر شهری حضور نداشته باشید، سعی کنید سفرهای غیرضروری در داخل شهر را حذف کنید.
- ۷ تمام ورزشکاران و شهروندان از انجام هرگونه فعالیت فیزیکی و ورزشی مثل دویدن و پیاده‌روی و سایر فعالیت‌های ورزشی هوایی به‌ویژه در اوایل صبح خودداری کنند.
- ۸ افراد در روزهای آلوده آب بیشتری بنوشند تا با شست‌وشوی دستگاه گوارش و رفع تشنگی و خشکی دهان، اثرات ناشی از آلودگی هوا کاهش پیدا کند.
- ۹ افراد به‌ویژه در روزهایی که آلودگی هوا بیشتر است، از شیر، میوه و سبزیجات بیشتری استفاده کنند و مصرف تنقلاتی مثل چیپس و پفک و نوشابه‌های گازدار را کاملا حذف کنند.
- ۱۰ آت‌هایی که در فضای باز فعالیت می‌کنند، باید پیش از خوردن غذا، دست‌ها و دهانشان را به‌طور کامل شست‌وشو دهند و پس از مراجعه به خانه حتما دوش بگیرند.

هوا که از طریق تنفس وارد بدن می‌شود، ترکیب شده و به دفع آنها از بدن کمک کند. برخی از نوشیدنی‌ها مثل چای و قهوه نیز به دلیل داشتن ترکیبات فلاونوئیدی می‌توانند توان دفاعی بدن را در برابر عوامل اکسیدکننده بیشتر کنند. روغن زیتون روغن زیتون اثرات مضر آلودگی هوا را دفع می‌کند. ذرات معلق موجود در هوا باعث گرفتگی عروق و آترواسکلروز زودرس می‌شود. عارضه آترواسکلروز بر اثر رسوب پلاک از مواد چربی در دیواره رونی رگ‌های خونی به وجود می‌آید. روغن زیتون منبع غنی امگا ۹ است و مصرف آن باعث افزایش فعال‌کننده پلاسمینوژن بافتی می‌شود. فعال‌کننده پلاسمینوژن بافتی آنژیومی است که توسط سلول‌های دیواره داخلی شریان‌ها ترشح می‌شود و مهمترین وظیفه آن شکسته شدن لخته خون ایجادشده در رگ‌هاست. وجود لخته در رگ‌های خونی باعث اختلال در گردش خون می‌شود. مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان آنتی‌اکسیدان به ترکیباتی گفته می‌شود که از سلول در مقابل صدمات جلوگیری کند. این ترکیبات می‌توانند طبیعی یا مصنوعی باشند. اصلی‌ها، مانند لوتین، سلنیوم، کاروتنوئیدها، لیکوپن، ویتامین A، ویتامین بی‌ای هستند که لوتین در انواع کلم‌ها، میوه‌ها، سبزیجات نشاسته‌ای، تخم‌مرغ و سبزیجات برگ‌دار وجود دارد، سلنیوم در غذاهای گیاهی، تخم‌مرغ، مرغ، گوشت قرمز، حبوبات و ماهی دیده می‌شود، کاروتنوئیدها، رنگدانه‌هایی هستند که در هویج، خربزه و سیب‌زمینی پیدا می‌شوند. لیکوپن در گوجه‌فرنگی و هندوانه وجود دارد، ویتامین آ هم در هویج، سیب‌زمینی، سبزیجات برگ‌دار تیره رنگ و زردآلو پیدا می‌شود، ویتامین بی‌هم در مرکبات، سیب‌زمینی، آناناس، کلم‌برکلی، اسفناج و انوات توت یافت می‌شود، ویتامین ای در آجیل، کره بادام‌زمینی، جوانه گندم، اسفناج، سویا، ماهی، آواکادو و روغن گیاهی وجود دارد.

منبع: سایت پرنتس (www.parents.com)