خرید آنلاین در gajmarket.com

فعالیت(۳) ..... صفحهٔ ۱۰۳ کتاب‌درسی

شروع یائسگی همراه با علائمی است. در مورد علائم این دوره و روش‌های کاهش بروز این علائم، تحقیق کرده و گزارش آن را در کلاس ارائه کنید.

شروع این دوره با نشانه‌هایی مانند گرگرفتگی و عرق شبانه، نامنظم بودن قاعدگی، کاهش تمایلات جنسی، تغییر در خلق‌وخو، خستگی مفرط و کمبود انرژی و اختلال خواب همراه است. بسیاری از این علائم با تغییر در روش‌های تغذیه و سبک زندگی قابل پیشگیری و درمان است؛ برای مثال مصرف غذاهایی مانند سیب، گیلاس، برنج و گندم و مکمل‌های دارویی (ویتامین‌ها) و مصرف نکردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار و الکلی، انجام ورزش‌های منظم مانند یوگا، داشتن خواب کافی و... به کاهش این علائم کمک می‌کند؛ اما در صورت تشدید این علائم باید به پزشک متخصص مراجعه کرد.

فعالیت(۴) ..... صفحهٔ ۱۰۴ کتاب‌درسی

با توجه به شکل ۸ (صفحهٔ ۱۰۴ کتاب درسی) دربارهٔ پرسش‌های زیر با هم گفت‌وگو کنید.

در انسان اووسیت اولیه، ثانویه و تخمک از لحاظ کروموزومی چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟

اووسیت اولیه $2n = 46$ کروموزومی مضاعف

اووسیت ثانویه $n = 23$ کروموزومی مضاعف

تخمک $n = 23$ کروموزومی غیر مضاعف

اولین جسم قطبی با دومین اجسام قطبی چه تفاوتی دارند؟

اولین جسم قطبی: $n = 23$ کروموزومی مضاعف

دومین اجسام قطبی: $n = 23$ کروموزومی غیر مضاعف

اولین جسم قطبی بزرگ‌تر از دومین اجسام قطبی است (مقدار سیتوپلاسم اولین جسم قطبی بیشتر از دومین اجسام قطبی است).

مراحل تخمک‌زایی در این شکل را با مراحل اسپرم‌زایی شکل ۲ (صفحهٔ ۹۹ کتاب درسی) مقایسه کنید. شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها را بنویسید.

در مرحلهٔ تخمک‌زایی از هر یاخته اووگونی (مادر تخمک) طی مرحلهٔ اووژنز (دو مرحلهٔ میوز ۱ و ۲) چهار یاخته تولید می‌شود که به دلیل تقسیم نامساوی سیتوپلاسم (سیتوکینز نامساوی) یک یاخته به نام تخمک (اووم یا اوول) حاصل می‌شود و یک تا سه جسم قطبی به دست می‌آید که از نظر محتویات هسته با تخمک برابرند، ولی مقدار سیتوپلاسم آنها کمتر است. در مرحلهٔ اسپرم‌سازی از هر یاخته اسپرماتوگونی (مادر اسپرم) طی مرحلهٔ اسپرماتوژنز (دو مرحلهٔ میوز ۱ و ۲) چهار یاخته تولید می‌شود که هر کدام از این چهار یاخته، اسپرم (گامت نر) است. مقدار مواد هسته‌ای و میزان سیتوپلاسم در همهٔ گامت‌های نر با هم مساوی است (هم تقسیم مساوی و هم سیتوکینز مساوی دارند).

@ipbooks