



ماندانا شعبان

متخصص روان‌درمانی

برخی از افرادی که در بیشتر موارد با هیجان‌هایشان در کشمکش هستند متوسل به انجام رفتارهای خودتخریب‌گرانه می‌شوند تا به صورت موقت رنج خود را به شیوه‌های ناسازگارانه تسکین دهند. به‌کارگیری برخی راهکارها در خصوص این افراد باعث می‌شود به جای آسیب‌زدن مداوم به خودشان از برخی ابزارهای کمک‌کننده جهت تغییر هیجان‌ناشان به جای عمل‌کردن بر روی آن‌ها استفاده کنند. به جای آسیب‌زدن به خودتان، قطعه یخی در دستان نگه دارید و آن را فشار دهید. احساسی که سردی یخ به شما می‌دهد باعث سست و بی‌توجه شدن‌تان می‌شود. با یک خودکار یا ماژیک قرمز روی دستتان خط‌هایی بکشید که شبیه جای بریدگی باشد و دقیقاً این خط‌ها را جایی بکشید که قصد بریدن آن را دارید و مقداری لاک یا رنگ قرمز طوری روی دستتان بریزید که شبیه خونریزی باشد. سپس با یک خودکار مشکی جای بخیه را روی خطوط قرمز نقاشی کنید. در صورتی‌که نیاز به توجه برگردانی بیشتری دارید به طور همزمان در دست دیگرتان نیز قطعه یخی نگه داشته و فشار دهید. هر زمان احساس کردید که می‌خواهید به خود آسیب بریزید با یک نوار لاستیکی محکم به دست خود ضربه بزنید. اگرچه این ضربه‌ها می‌تواند بسیار دردناک باشد اما آسیب آن در مقایسه با رفتارهای خودتخریب‌گرانه‌ای نظیر سوزاندن، بریدن و... بسیار کمتر است. انگشتان‌تان را محکم و با فشار زیاد به سمت بازوبتان نگه دارید تا جایی‌که احساس شکستگی به شما دست بدهد ولی چنین اتفاقی نیفتد. توب قوم پرتاب کنید، به جای مشت‌زدن به دیوار با مشت محکم به بالش بکوبید. با صدای بلند فریاد بزنید و در لحظه فریادزدن بالش را جلوی دهانتان نگه دارید تا صدای اطراف منتشر نشود. یا به مکانی بروید که امکان فریادزدن وجود داشته باشد مثل کسرت، یا خارج از شهر و ... گریه کنید. بعضی از افراد سعی می‌کنند هرگز گریه نکنند زیرا تصور می‌کنند اگر شروع به گریه‌کردن کنند نمی‌توانند آن را متوقف کنند ولی این اتفاق هرگز نمی‌افتد ما قادر به کنترل گریه‌کردن هستیم. در واقع این حقیقت دارد که گریه‌کردن حال شما را بهتر می‌کند زیرا باعث آزاد شدن هورمون‌های استرس می‌شود.

دانستی‌ها

آبله میمونی، کووید جدید است؟

کارشناس سازمان بهداشت جهانی اظهار کرد: آبله میمونی، «کووید جدید نیست» و اگر افراد اکنون اقدام کنند می‌توان پیشرفت آن را متوقف کرد. در حال حاضر سویه جدیدی از ام پاکس که با نام آبله میمونی نیز شناخته می‌شود، اروپا را تحت تأثیر قرار داده و بریتانیا هشدار داده است که این ویروس مرگبار می‌تواند طی چند هفته در سراسر این کشور گسترش یابد و این درحالی است که کارشناسان هشدار دادند این نوع کشنده «۱۰ برابر مرگبارتر» است و از مردم خواستند که نسبت به علائم هشداردهنده این عفونت هوشیار باشند. ساینس نوشت، کارشناس برجسته سازمان جهانی بهداشت مردم را تشویق کرده که اکنون اقدام جدی انجام دهند اگرچه اعلام کرده که خطر برای جمعیت عمومی کم است. وی درباره وحشت‌گسترده این ویروس که به عنوان آبله میمون نیز شناخته می‌شود، پس از اینکه اروپا را درنوردیده صحبت کرده است و به بریتانیا هشدار داده شده که ویروس ممکن است در هفته‌های آینده گسترش یابد. دکتر هانس کلگ، کارشناس برجسته سازمان بهداشت جهانی، به‌رغم اعلام هشدار جهانی پس از شیوع این ویروس با منشا آفریقا تأکید کرد که این ویروس «کووید جدید نیست.» فقط در جمهوری دموکراتیک کنگو از ابتدای سال ۱۵۰۰ مورد ابتلا و ۴۵۰ مورد مرگ ثبت شده و اکنون گزارش شده است که سویه نگران‌کننده‌تر ویروس، مسئول ۴۵۰ مورد مرگ و میر بوده و به نام Clade ۱ در سوئد شناسایی شده است. البته نوع ۲ Clade وجود دارد و مورد سوئدی به عنوان Clade ۱b شناخته شده است. از مردم خواسته شده است که نسبت به علائم هشداردهنده عفونت نادر هوشیار باشند. با این حال، دکتر کلگ می‌گوید: کارشناسان به خوبی مجهز و آگاه هستند که چگونه با اقدامات بهداشت عمومی و واکسیناسیون در صورت لزوم با این بیماری مقابله کنند. دکتر کلگ توضیح داد: بیش‌ترین نیاز برای واکنش هماهنگ در منطقه آفریقاست و افزود که با وجود گزارش‌هایی که قبلاً منتشر شده است، مشخص شد این سویه «۱۰ برابر کشنده‌تر» است اما خطر برای جمعیت عمومی همچنان کم است. به گزارش ایسنا خراسان رضوی، دکتر ساناز احمدی، پژوهشگر مرکز عفونت‌های منتقله از خون جهاد دانشگاهی خراسان رضوی در خصوص بیماری آبله میمونی اظهار کرد: بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی افزایش شیوع موارد آبله میمونی در کشورهای آفریقایی یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی با اهمیت بین‌المللی (PHEIC) محسوب می‌شود، آبله میمونی یک بیماری ویروسی قابل انتقال از حیوان به انسان است که موجب بروز علائمی مشابه بیماریان مبتلا به آبله در گذشته اما با شدت کمتر می‌شود. احمدی تأکید کرد اطلاعات موجود نشان می‌دهد که انتقال می‌تواند از حیوان به انسان، انسان به انسان و از محیط‌های آلوده به انسان رخ دهد، ویروس آبله میمونی می‌تواند از طریق دستگاه تنفسی، غشاهای مخاطی و پوست آسیب‌دیده وارد بدن شود و علائم اولیه بیماری به طور معمول تا پنج روز طول می‌کشد و شامل تب، لرز، لنفادنوپاتی (تورم غدد لنفاوی)، سردرد شدید، کمردرد، درد عضلانی و ضعف شدید، گاهی اوقات گلودرد و سرفه، همچنین مرحله بروز ضایعات پوستی یک تا ۳ روز پس از تب رخ می‌دهد و تا ۲ الی سه هفته باقی می‌ماند، بثورات بیشتر در صورت و اندام‌ها متمرکز است. خارش در این بیماری گاهی با آبله مرغان اشتباه گرفته می‌شود و به صورت لکه‌های برجسته شروع می‌شود که به تاول‌های کوچک پراز مایع تبدیل می‌شوند. این تاول‌ها در نهایت پوسته‌هایی را تشکیل می‌دهند که بعداً می‌ریزند.

نکته

پیشگیری از نایبانیی در افراد مسن

در کشفی جدید، متخصصان دانشگاه لیون فرانسه دریافته‌اند که داروهای حاوی دوپامین که در درمان بیماری پارکینسون استفاده می‌شوند، در درمان نوع مربوط بیماری دژنراسیون ماکولایاتیباهی لکه‌زرد چشم به عنوان اولین علت ناتوانی بینایی در افراد بالای ۵۰ سال موثر هستند.، استاد دانشگاه و چشم‌پزشک در بیمارستان لیون فرانسه در حال انجام است، نشان می‌دهد که داروهای دارای دوپامین که برای درمان بیماری پارکینسون استفاده می‌شوند، ممکن است اثری محافظتی در برابر نوع اول یا مربوط این بیماری ناتوانی دید داشته باشند. دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن یا به اختصار (ARMD) که به آن تباهی لکه‌زرد گفته می‌شود، اولین علت ناتوانی بینایی در افراد بالای ۵۰ سال است. ماکولاناحیه‌ای کوچک و مرکزی در شبکیه چشم است که وظیفه دید مرکزی و وضوح بالایی تصاویر را بر عهده دارد. این بیماری که ماکولا را تحت تأثیر قرار می‌دهد، دارای دو نوع مربوط و خشک است، نوع دوم یا خشک آن رایج‌تر است، اما نوع مربوط که با رشد رگ‌های خونی جدید غیرطبیعی در زیر ماکولا همراه است، باعث از دست رفتن سریع و شدیدتر بینایی می‌شود. تحقیقات مختلفی که توسط آزمایشگاه‌های فرانسوی و با مدیریت دکتر تیبو ماتیس، استاد دانشگاه و پزشک بیمارستانی در بخش چشم‌پزشکی بیمارستان لیون انجام شده است، «راه را برای درمان نوآورانه نوع مربوط بیماری تباهی لکه‌زرد باز می‌کند.» برای این تحقیق داده‌های ۲۰۰ هزار بیمار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. پیشتر مطالعات قبلی ارتباطی احتمالی بین بیماری پارکینسون و کاهش خطر ابتلا به نوع مربوط بیماری تباهی لکه‌زرد چشم را نشان داده بودند. برای بررسی بیشتر، این تیم که شامل متخصصانی از موسسه بینایی نیز بود، داده‌های بیش از ۲۰۰ هزار بیمار مبتلا به نوع مربوط بیماری تباهی لکه‌زرد را تحلیل کردند. به گزارش یورونیوز، آن‌ها کشف کردند که بیماران که برای درمان بیماری پارکینسون خود از داروی «لوودوپا» یا هر دارویی که نوع دوم گیرنده دوپامین را مهار می‌کنند، مصرف می‌کردند، دیرتر به نوع مربوط بیماری تباهی لکه‌زرد مبتلا شده و نیاز کمتری به تزریق‌های داخل چشمی داشتند. این تحقیقات که در مجله The Journal of Clinical Investigation منتشر شده است، چشم‌اندازی جدید برای پیشگیری، تأخیر یا درمان نوع مربوط بیماری تباهی لکه‌زرد به عنوان نوع خطرناک این بیماری بازمی‌کند.

ویژگی‌های یک کوله‌پشتی مناسب دانش‌آموزان

خصوصیات یک کوله‌پشتی مناسب برای استفاده دانش‌آموزان، موضوع بسیار مهمی است که اغلب والدین نسبت به آن بی‌اعتنا هستند. کوله‌پشتی وسیله‌ای برای حمل آسان‌تر وسایل به خصوص برای دانش‌آموزان است. بنابراین استفاده راحت از آن نیز اهمیت دارد. باید کوله‌پشتی را انتخاب کنید که کار حمل وسایل را راحت‌تر کند. یک کوله‌پشتی مناسب برای استفاده دانش‌آموزان، باید حداقل این ویژگی‌ها داشته باشد

۱- کوله‌پشتی باید از سبک‌ترین جنس و با دوام و از نوع قابل شست‌وشو انتخاب شود.

۲- اندازه کوله باید متناسب با سن و جثه دانش‌آموز باشد.

۳- به خاطر داشته باشید که کوله بزرگ‌تر همیشه به معنی کوله بهتر نیست، به همین دلیل همواره باید کوله متناسب با نیازها تهیه شود.

۴- کوله شامل کمربندهای اضافی باشد تا هم حمایت اضافی ایجاد کند. کوله‌هایی که دارای یک بند در قسمت قفسه سینه یا دور کمر هستند، مطمئن‌تر از سایر کوله‌ها هستند.

۵- پهنای نوار کوله‌پشتی که روی شانه قرار می‌گیرد باید معادل ۵ سانتیمتر باشد.

۶- کوله باید شامل جیب‌ها و فضاهایی متناسب با نوع استفاده باشد تا سبب تقسیم وزن اشیا و نگهداری آنها در جای امن و دسترسی آسان به وسایل شود.

۷- بهتر است کوله دارای یک لایه زیرین پشتی در داخل باشد تا شانه‌ها و کمر را از فشار زیاد محافظت کند.

۸- کوله‌هایی که دارای بالشتک در محل قرارگیری بند روی شانه‌ها هستند، مناسب‌تر هستند.

۹- توصیه می‌شود جهت حمل راحت‌تر از کوله‌های چرخدار برای دانش‌آموزان استفاده شود، اما اگر دانش‌آموز مجبور باشد کوله را از پله‌های منزل یا مدرسه بالا ببرد و یا در شرایطی مثل روزهای برفی استفاده شود از این نوع کوله‌ها توصیه نمی‌شود.

۱۰- کوله را زمان خرید حتما امتحان کنید (چند کتاب داخل آن قرار دهید و دانش‌آموز در مسافتی آن را پوشیده و راه برود.)

خواب آخر هفته می‌تواند برای قلب مفید باشد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد: خواب هفته می‌تواند برای قلب مفید باشد. محقق ارشد «یانجون سانگ»، متخصص قلب و عروق گفت: «خواب جبرانی کافی با کاهش خطر بیماری قلبی مرتبط است. این ارتباط در میان افرادی که به طور منظم خواب ناکافی در روزهای هفته را تجربه می‌کنند، آشکارتر می‌شود.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۹۱۰۰۰ شرکت‌کننده را تجزیه و

تحلیل کردند. نتایج نشان می‌دهد که پس از ۱۴ سال پیگیری، شرکت‌کنندگانی که در آخر هفته‌ها بیش‌ترین خواب را داشتند، ۱۹ درصد کمتر از افرادی که کمترین خواب را داشتند، به بیماری قلبی مبتلا شدند. به گفته محققان، این امر به ویژه در میان افرادی که کمبود خواب روزانه دارند، صادق است. به گفته محققان، کسانی که بیش‌ترین خواب را دارند، ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر بیماری قلبی هستند.

قرارگرفتن در معرض نور مصنوعی عامل آلزایمر

داده‌های یک مطالعه، ارتباط قابل توجهی را بین قرارگرفتن در معرض نورهای مصنوعی در شب که معمولاً به عنوان آلودگی نوری شناخته می‌شود و شیوع بیماری آلزایمر نشان داده است. «رابین ووگت»، محقق اصلی این مطالعه تأکید کرد: آلودگی نوری می‌تواند به التهاب عصبی، اختلالات ریتم شبانه‌روزی و اختلالات خواب کمک کند؛ عواملی که در ایجاد بیماری آلزایمر نقش دارند. ووگت افزود: افراد زیر ۶۵ سال ممکن است به ویژه در برابر تأثیرات نور شبانه آسیب‌پذیر باشند. یافته‌ها نشان می‌دهد که مداخلات بهداشت عمومی با هدف قراردادن آلودگی نوری می‌تواند به کاهش خطرات بیماری آلزایمر کمک کند. با ادامه شهرنشینی جمعیت جهان افزایش آلودگی نوری، محققان بر نیاز به درک پیامدهای گسترده تر آن برای بیماری‌های عصبی تأکید کردند. هزینه‌های بهداشت جهانی و اجتماعی مربوط به زوال عقل سالانه بیش از یک تریلیون دلار تخمین زده می‌شود.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- سریالی از اکبر خواجهویی- کيفر ۲- دردها- از نام‌های مبارک پیامبر اکرم(ص)- انثري از مهري رحمانی ۳- متيسم وخنده‌رو- کتابی از ابن‌سینا- مراقب باش! ۴- پروردگار جهان- پوستين- گرسنه نيست- درودوتحيه ۵- بلندترين قله افغانستان- خداحافظی- سنگريزه ۶- راه ميانبر- مال وثروت- متحير ۷- خوش پوش- سرقـت- ميمون ۸- نويسنده اهل پرو- مادعرب- سقف دهان- وضو با خاک ۹- از شهرهای خراسان رضوی- تراويدن- زمين آماده کشت ۱۰- يکساعت- بازيگرخانم سريال دل- آخرين عدد يک رقمی ۱۱- از ضمائر انگليسی- حريض- گیاهی يک‌ساله ۱۲- اسب بارکش- حرف ششم يونانی- طرف وجهت- سنگ انداختن ۱۳- حاصل سوختن کربن- طایفه‌ای در ايران- خجسته و ميمون ۱۴- فیلمی به کارگردانی جيسون واينر- تنگی و سختی- نوعی ماشین حساب ۱۵- قسمتی از گوش- سریالی از احمد امینی

حل جدول ۱۹۱۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ش	ا	ب	س	ر	ا	ز	ت	ر	و	ز	۹	۲	۵
۲	۵	ل	د	ی	م	خ	ا	ب	ر	ج	ا	۹	۲	۵
۳	۲	ت	ی	ا	د	ن	ب	ی	ا	ب	ی	۳	۸	۳
۴	۴	م	د	ج	و	ط	و	ی	ا	د	۱	۳	۸	۳
۵	۵	ر	و	ل	ش	ت	ف	ا	ی	ت	و	۱	۳	۸
۶	۶	ن	ز	ا	ن	ا	ب	ا	ل	ت	و	۱	۳	۸
۷	۷	ب	د	ی	ن	و	ا	ف	ا	ی	ن	۷	۱۰	۱۱
۸	۸	ش	۵	د	س	و	ر	ی	ا	م	ف	ا	۱	۳
۹	۹	ی	م	ل	و	ل	و	ل	و	ل	و	۱	۳	۸
۱۰	۱۰	ر	ق	ی	م	ز	ا	ر	ا	ف	ا	۱	۳	۸
۱۱	۱۱	ن	ر	ی	ا	م	ی	ت	ی	ا	ش	۷	۱۰	۱۱
۱۲	۱۲	ت	ی	د	ه	ک	د	ه	ا	ب	ر	ا	۱	۳
۱۳	۱۳	ر	ه	ا	ت	ی	ا	و	ر	ی	ا	۱	۳	۸
۱۴	۱۴	ل	ر	ا	ر	م	ی	ا	ز	ی	خ	س	ی	س
۱۵	۱۵	م	ت	ا	م	ی	ز	۱	۳	۸	۳	۸	۳	۸

جدول سودوکو

	۷			۳			۸	۲	
۹		۲	۵	۱	۸	۳		۷	
	۳	۸				۴		۱	
				۳	۸				
				۶	۵				
۸	۶	۵			۱	۹		۳	
				۷	۹	۶	۲	۵	
				۱				۹	
							۱		
۷	۵	۹	۸		۲				

۴	۴	۱	۴	۴	۷	۶	۷	۸	
۷	۶	۸	۴	۷	۱	۴	۱	۴	۴
۴	۷	۴	۶	۸	۴	۴	۷	۱	۴
۴	۴	۶	۱	۸	۴	۷	۱	۴	۴
۱	۸	۷	۷	۴	۴	۴	۶	۴	۴
۷	۴	۶	۷	۴	۸	۴	۶	۷	۴
۸	۴	۴	۷	۱	۷	۱	۷	۴	۴
۴	۷	۷	۴	۴	۶	۱	۸	۴	۴