

یادداشت

نقش گفتاردرمانی در اوتیسم

صادق روشندل

عضو هیات مدیره انجمن گفتاردرمانی



افراد مبتلا به اوتیسم ممکن است مشکلاتی در برقراری ارتباط کلامی، تعاملات اجتماعی، و تحلیل مسائل پیچیده و عملکرد اجرایی داشته باشند. علائم اوتیسم می‌تواند در هر فرد متفاوت باشد و درجات شدت آن نیز متغیر است، برخی از علائم اوتیسم عبارتند از: مشکلات در برقراری ارتباطات کلامی، عدم توانایی در تفهیم و تعبیر احساسات دیگران، حرکات تکراری و کلیشه‌ای، حساسیت شدید به تغییرات محیطی، عدم توانایی در برقراری ارتباط چشمی، علاقه شدید به روال‌ها و روتین‌ها و نقص در مهارت‌های شناختی. اختلال طیف اوتیسم یک اختلال مزمن است و کاربرد واژه بیماری برای توصیف آن صحیح نیست، در حال حاضر هیچ درمان دائمی برای اوتیسم وجود ندارد، اما با مدیریت مناسب و استفاده از روش‌های توانبخشی، مانند گفتاردرمانی و کاردرمانی، می‌توان بهبود قابل توجهی در علائم آن داشت. یکی از فاکتورهای مهم در درمان و توانبخشی اوتیسم مداخله زودهنگام از بدو تشخیص و همان سنین ۲ الی ۳ سالگی توسط گفتاردرمانگر و کاردرمانگر است. آسیب شناسان گفتار و زبان (گفتاردرمانگران) نقش مهمی در درمان و توانبخشی اختلالات طیف اوتیسم دارند. آنها با استفاده از روش‌های توانبخشی و آموزشی، به کمک افراد مبتلا به اوتیسم در بهبود مهارت‌های زبانی، گفتاری ارتباطی و اجتماعی آنها می‌پردازند. ارزیابی و تشخیص: گفتاردرمانگران با انجام ارزیابی‌های تخصصی شامل آزمون‌های استاندارد تشخیصی، گفتاری و زبانی، به تشخیص دقیق توانایی‌ها و نیازهای زبانی و گفتاری فرد مبتلا به اوتیسم می‌پردازند. برنامه‌های توانبخشی: بر اساس نیاز هر فرد، گفتاردرمانگران برنامه‌های توانبخشی مناسب برای بهبود مهارت‌های گفتاری، زبانی و ارتباطی فرد را طراحی و اجرا می‌کنند. آموزش مهارت‌های اجتماعی: گفتاردرمانگران به فرد مبتلا به اوتیسم کمک می‌کنند تا مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت و بهبود یابند، از جمله می‌توان به برقراری ارتباط چشمی، تعاملات اجتماعی و فهم احساسات دیگران، اشاره کرد. به طور کلی، گفتاردرمانگران با ارائه خدمات توانبخشی و آموزشی مناسب، به فرد مبتلا به اوتیسم کمک می‌کنند تا مهارت‌های زبانی، گفتاری و اجتماعی خود را بهبود بخشیده و استقلال فردی بیشتر و موثرتری در جامعه داشته باشد.

«ریواس» سبزی فصل بهار را فراموش نکنید



ریواس یکی از گیاهان اصیل و با قدمت ایرانی است و به‌عنوان یک گیاه دارویی در طب سنتی شناخته می‌شود. ریواس سبزی‌ای است که بسیاری از مردم آن را مانند میوه در آشپزی و دستور پخت‌ها استفاده می‌کنند. برگ‌ها آن حاوی سموم و غلظت بالایی از اسید اگزالیک هستند. ساقه‌ها گوشتی، ترش و اسیدی هستند. در حالی‌که می‌توانید آنها را به صورت خام مصرف کنید، بسیاری از مردم آنها را به صورت پخته ترجیح می‌دهند.

سلامت قلب



ریواس منبع عالی فیبر است که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. ریواس به کاهش سطح کلسترول بد و همچنین کلسترول کل کمک می‌کند سطوح پایین کلسترول خطر ابتلا به بیماری قلبی و حمله قلبی را کاهش می‌دهد. آنتی‌اکسیدان موجود در این سبزی می‌تواند به محافظت از سلامت قلب شما کمک کند.

کمک به هضم غذا



فیبر موجود در ریواس، حرکت دستگاه گوارش را تسهیل می‌کند و از مشکلاتی مانند یبوست جلوگیری می‌کند. ریواس همچنین حاوی ترکیباتی به نام سنوزید است که به عنوان ملین طبیعی عمل می‌کند. تانن موجود در ریواس نیز اثرات ضداسهالی دارد.

جلوگیری از سرطان



آنتی‌اکسیدان موجود در ریواس به مبارزه با رادیکال‌های آزاد در بدن کمک می‌کند که از مادر برابر استرس اکسیداتیو و آسیب سلولی محافظت می‌کند. خواص آنتی‌اکسیدان برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد ممکن است خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را کاهش دهد.

نحوه مصرف



هنگام انتخاب ریواس، به دنبال ساقه‌های سفت و ترد باشید. از ریواس سست یا دارای لک اجتناب کنید. به دنبال ریواسی باشید که برگ‌های کوچکی دارد که نشان دهنده جوانی گیاه است. برای نگهداری آن، ساقه‌های کامل را در یک کیسه پلاستیکی در بسته در یخچال قرار دهید. در عرض یک هفته از آنها استفاده کنید. اگر می‌خواهید ریواس خود را برای استفاده بعدی حفظ کنید، آن را برش دهید و قطعات را در فریزر نگهداری کنید. ریواس به صورت خام، پخته و مربا استفاده می‌شود.

این نوشیدنی لخته خون را افزایش می‌دهد

نتایج تحقیقات نشان داده است که نوشیدنی‌های انرژی‌زا مانند «کافئین» ممکن است شرایط مطلوبی را برای تشکیل لخته‌های خون در بدن ایجاد کنند. در یک تحقیق به ۳۲ فرد بزرگسال سالم بین سنین ۱۸ تا ۴۰ سال ۳۰ دقیقه فرصت داده شد تا بطری آب یا نوشیدنی انرژی‌زا بدون قند را بعد از یک شب ناشتا بودن مصرف کنند و آزمایش ۲ بار به فاصله یک هفته انجام شد. محققان به این نتیجه رسیدند

راهکاری ساده برای حفظ جوانی مغز

مغز افراد دوزبانه با افزایش سن، جوانی خود را حفظ می‌کند. مغز با گذشت زمان، همراه با بدن ما تغییر می‌کند. جای تعجب نیست که با افزایش سن، تیزبینی ذهنی و آگاهی اجتماعی ما می‌تواند آسیب ببیند. نتایج مطالعات قبلی نشان داده‌اند که دوزبانه‌ها انعطاف پذیری ذهنی، تمرکز، حافظه بهتر و مهارت‌های حیاتی برای درک افکار و احساسات دیگران دارند. محققان بر این باورند که یادگیری زبان دوم در اوایل

شماره ۱۷۹۸

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

Crossword puzzle grid with clues in Persian. Clues include: ۱- فیلمی به کارگردانی مرتضی هرندی - سقف گنج‌بری شده ۲- رستگاری - شهری روی آب - خاندان نادرشاه ۳- کجرو و منحرف - از شهرهای فارس - جنگ و بیکار ۴- خودرویی کوچک - مخفف مگابایت - آسایش یافتن - مخفف هشتم ۵- واحد پول نیجریه - تخم‌گیاچه جهت کشت - رنگ دریا ۶- به دنیا آوردن - مجاز از نوعی افسون - سلاح انفجاری ۷- جزو کوچک ماده - یخ - سرگذشت پیشینیان ۸- حفاظ پله - دست عرب - بالامدن آب در یا - طرف و کنار ۹- پیشخوان کافی‌شاب - قلعه بالای کوه - امیدواری ۱۰- مهاربتنی شستر - تطبیق داده شده - گل سرخ ۱۱- سوگوما تم - سینمای سوخته آبادان - صفحه‌رای ۱۲- آخرین عدد یک رقمی - پیروزپرنده - رودی در فرانسه - ریاضی‌دان اسکاتلندی ۱۳- رشوه‌دادن - نهاد نظامی ایران - اندیشه ۱۴- کمک‌رسان - بیهوشی - تزادی در آسیا ۱۵- بیماری خشکی - بخشی از سلول در اطراف هسته

Word search puzzle with clues: ۱- فصل پاییز - کم عقلی ۲- غیر دوست - از رودهای مرزی ایران - توکسین باکتری‌ها ۳- بر عکس - معالجه کردن - پوست بزغاله ۴- صدازدن - حرف هشتم لاتین - نزد ایرانیان است و بیس - خلیج معروف در جنوب ایران ۵- پیوسته و همواره - سسرایت‌دان - واحد بازی تنیس ۶- یار گندم - مقابل سردسیر - زادگاه ناپلئون ۷- علامت تجاری - شراره آتش - آدم بیچاره و ولگرد ۸- برای اینکه - جنس مذکر - پیش‌شماره - پرندهای از گنجشک‌سانان ۹- رئیس تشکیلات ساسانیان - اندوه - تلاش و کوشش قوی ۱۰- کمبای - جمع تدبیر - ضمیر سوم شخص مفرد ۱۱- شماومن - آفتاب‌پرست - کزاز ۱۲- از وسایل خانه - همراه هرج می‌آید - خدای درویش - از امراض پوستی ۱۳- مرکز گیلان - آبرسان قدیمی - پوشاک و جامه ۱۴- پیدانشدنی - وسیله سرد جنگی - مأمور نظم و قانون ۱۵- آب و خاک - مثل جای شلوغ

Sudoku puzzle grid with clues: ۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

Sudoku puzzle grid with clues: ۴ ۳ ۱ ۶ ۸ ۷ ۳ ۱ ۵ ۳ ۹ ۴ ۹ ۲ ۱ ۴ ۳ ۷ ۸ ۱ ۹ ۱ ۳ ۸ ۲ ۳ ۸ ۵ ۴ ۲ ۹ ۶ ۸ ۵ ۱ ۹ ۴