



کودکان نارس، کم وزن یا متولد شده از بارداری های پرخطر بیشتر در معرض اختلالات یادگیری قرار دارند. این اختلالات اغلب تا زمان ورود کودک به مدرسه پنهان باقی می ماند، اما می توان با تشخیص زودهنگام و مداخله به موقع، شدت آن ها را به طور چشمگیری کاهش داد. اختلالات یادگیری از جمله مشکلات شایع در سنین مدرسه هستند که می توانند روند تحصیلی، رشد اجتماعی و اعتماد به نفس کودکان را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهند. با وجود بهره هوشی طبیعی، این کودکان در مهارت هایی مانند خواندن، نوشتن، صحبت کردن یا انجام محاسبات ریاضی نسبت به همسالان خود با چالش هایی روبه رو هستند. کودکانی که به صورت نارس به دنیا آمده اند، وزن تولد پایینی داشته اند یا پس از تولد نیاز به بستری طولانی مدت در بخش مراقبت های ویژه نوزادان (NICU) داشته اند، بیش از سایرین در معرض ابتلا به اختلالات یادگیری هستند. همچنین، سابقه بارداری پرخطر در مادر می تواند احتمال بروز این اختلالات را افزایش دهد. این اختلالات معمولاً پس از ورود کودک به دبستان شناسایی می شوند، جایی که مشکلاتی در خواندن، نوشتن یا درک مفاهیم ریاضی بروز پیدا می کند. در صورت تشخیص اختلال یادگیری از طریق مداخلات توانبخشی مؤثر، می توان میزان ناتوانی در یادگیری را از حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد به کمتر از ۲۰ تا ۳۰ درصد کاهش داد. این خدمات در حال حاضر در مراکز توانبخشی کشور ارائه می شوند و شامل روش های مختلف آموزشی، گفتاردرمانی، کاردرمانی و تقویت مهارت های شناختی هستند. در حال حاضر، طبق اعلام وزارت بهداشت، غربالگری های رایگان در دوره پیش دبستانی و پیش از ورود به مدرسه انجام می شود. با این حال، کارشناسان معتقدند می توان با طراحی آزمون های دقیق تر و آغاز غربالگری از سنین پایین تر، اختلالات را زودتر شناسایی و از تبعات بلندمدت آن ها جلوگیری کرد. شیوع اختلالات یادگیری در میان دانش آموزان ابتدایی کشور بین ۵ تا ۶ درصد است که در پسران بیشتر از دختران گزارش شده است. اختلالات یادگیری اگرچه در ظاهر پنهان هستند، اما با آموزش خانواده ها، معلمان و اجرای دقیق تر غربالگری ها، می توان آن ها را زودتر شناسایی کرد. هرچقدر تشخیص و درمان این اختلالات سریع تر صورت گیرد، فرصت های تحصیلی و اجتماعی کودکان به طور قابل توجهی بهبود خواهد یافت.

روش های درمان کبد چرب

بیماری مبتلا هستند، هیچ علامتی ندارند. از جمله روش های درمان کبد چرب عبارتند از: عدم مصرف الکل، کاهش وزن، مصرف داروهای کنترل دیابت، کلسترول و تری گلیسرید، مصرف ویتامین E، رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی، استفاده از آمگا ۳، استفاده از داروی سیسمایی- روزنامه اسپانیایی ۱۰- حرارت- مسئول پیشین روابط خارجی اروپا- عشق آتشین در «کردی» ۱۱- جنس لایه چربی سطح پوست- خط فرضی زمین ۱۲- خودروبی ژاپنی- پهلوان یونان باستان- واحد سطح ۱۳- حرف تردید- رودفرانسه- جمع جماعت مردم- آب دهان و بزاق ۱۴- موشک جنگی آلمانی- معلم دانشگاه- قابل مشاهده ۱۵- نام قدیم ایزه- مرغی خانگی بادم چتری

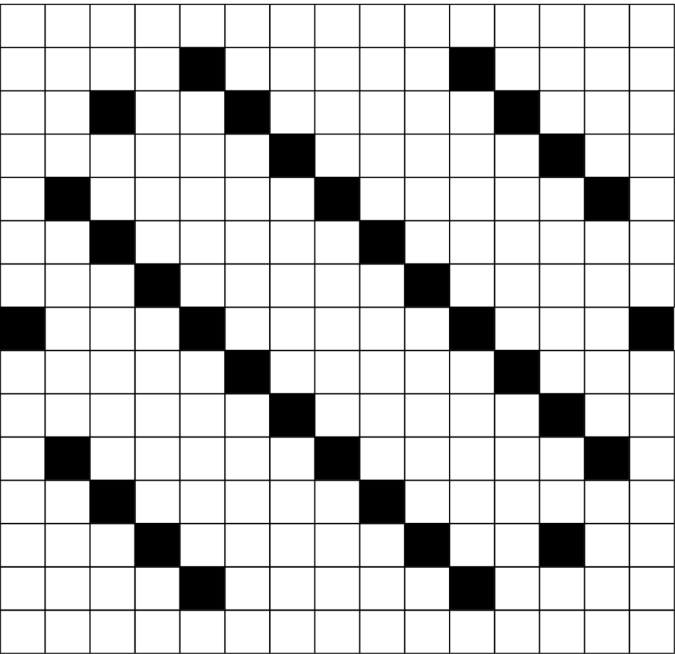
شماره ۲۱۱۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

۱- بازجویی - شهری در فارس ۲- رند و بی سروپا- شایسته سزاوار- درخت سروکوهی ۳- وسوسه عامیانه- مردمان بی چیز- گندم- نام ترکی ۴- ابر نزدیک به زمین- دهقان زارع- کشوری با مرکز زاگرب ۵- شجاع و نترس- فلزترینی درهای قدیم ۶- جزیره ای در آذربایجان- از علوم خفیه- بالا آمدن دریا ۷- از پیامبران- سرزمین افسانه ای اولیس در هومر- سرپرست وقیم ۸- پاتیل- از شهرهای استان ایلام- از بازی های ویدئویی ۹- پیشوند لاتین با مفهوم اتحاد- جایزه معروف سیسمایی- روزنامه اسپانیایی ۱۰- حرارت- مسئول پیشین روابط خارجی اروپا- عشق آتشین در «کردی» ۱۱- جنس لایه چربی سطح پوست- خط فرضی زمین ۱۲- خودروبی ژاپنی- پهلوان یونان باستان- واحد سطح ۱۳- حرف تردید- رودفرانسه- جمع جماعت مردم- آب دهان و بزاق ۱۴- موشک جنگی آلمانی- معلم دانشگاه- قابل مشاهده ۱۵- نام قدیم ایزه- مرغی خانگی بادم چتری



۱- از ترکیبات فلزی مهم صنعتی ۲- طرف وجهت- رشته های نخ- حاجت ۳- کاشف تیفوس- سرخرگ- درون دهان- قلب ۴- از جدایی ها شکایت می کند- اسطوره لیورپول- پایتخت جزایر کوک ۵- از پیامبران بنی اسرائیل- نشریه آلمانی ۶- به وجود آوردن- نام مردانه فرنگی- حرف ندا ۷- پیشرو لشکر- تصاویر روی سیستم های عامل- ناحیه ای در بنگلادش- از سوره های مکی- ظرف آبخوری- اراده قوی ۹- سپیدموی شاهنامه- از سازهای موسیقی- ترسانیدن ۱۰- حافظه ای در رایانه- کارگردان فرانسوی- واحد پول قدیمی پرتغال ۱۱- نام مردانه ارمنی- وسیله تولید برق ۱۲- شهری در ژاپن- فیزیکدان فرانسوی با نام فرانسوا- گل بتونه ۱۳- مروارید- کلام درد- شهری در بلغارستان- تازه و شاداب ۱۴- ناحیه ای در اتریش- گیاهی از خانواده گندمیان- باند صدای تلویزیون ۱۵- نمایشنامه رابرت ای. شرود

حل جدول ۲۱۱۹

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

یک توصیه به مادران باردار

با توجه به موجود شدن واکسن آبله مرغان در داروخانه ها، متخصصان توصیه می کنند خانم هایی که قصد بارداری دارند، پیش از اقدام، از وضعیت ایمنی خود نسبت به این ویروس اطمینان حاصل کنند. خانم دکتر زهرا نقه الاسلامی، متخصص بیماری های عفونی گفت: اگر مادر در سه ماهه نخست بارداری به ویروس آبله مرغان مبتلا شود، ممکن است به دلیل هم زمانی با شکل گیری اندام های حیاتی جنین همچون مغز، چشم و

جدول سودوکو

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

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

دانشتنی ها

بایان نوشیدنی ها، از گرمازدگی در امان بمانید

در تابستان، نوشیدن آب و خوراکی های طبیعی مثل شربت خاکشیر، دوغ و میوه های آبدار به ویژه برای کودکان، از گرمازدگی جلوگیری می کند و بدن را سالم و خنک نگه می دارد. نوشیدن منظم و مداوم آب در طول روز، اساسی ترین راه برای جبران مایعات از دست رفته بدن در گرماست. در کنار آن، شربت خاکشیر یکی از نوشیدنی های سنتی ایرانی است که با خاصیت ضد التهابی خود به تعادل دمای بدن کمک می کند و اگر با عسل و آب لیمو ترکیب شود، اثر خنک کنندگی بیشتری خواهد داشت. شربت تخم شربتی نیز یکی دیگر از گزینه های مفید است که با جذب آب در معده، بدن را برای مدت طولانی تری هیدراته نگه می دارد.

دوغ بدون نمک هم نوشیدنی بسیار مفیدی است که با داشتن الکترولیت هایی مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم، از گرفتگی عضلات و کم آبی بدن جلوگیری می کند. نوشیدنی تهیه شده از برگ های تازه نعناع همراه با کمی آب و آب لیمو، حس خنکی و طراوت را در بدن ایجاد کرده و به آرامش اعصاب نیز کمک می کند. آب هندوانه، یکی از بهترین گزینه ها برای تابستان است. این نوشیدنی طبیعی بدون نیاز به افزودنی خاصی، سرشار از آب و لیکوپین بوده و به پایین آوردن دمای بدن کمک می کند. اگر به آب نارگیل دسترسی داشته باشید، این نوشیدنی یکی از غنی ترین منابع طبیعی الکترولیت هاست که به سرعت بدن را هیدراته می کند.

دمونش سرد گل گاوزبان همراه با آب لیمو نیز خاصیت آرام بخشی و ضد التهاب دارد. ترکیب آب خیار با آب لیمو و چند برگ نعناع نیز یکی از ساده ترین و مؤثر ترین نوشیدنی های تابستانی است که بسیار خنک و مفید است. نوشیدن آب ساده در فواصل منظم، اولین و مؤثرترین اقدام برای پیشگیری از کم آبی است.

از تنوع تا آب لیمو

اگرچه دسترسی به آب نارگیل در همه مناطق ممکن نیست، اما در صورت امکان، این نوشیدنی به دلیل دارا بودن پتاسیم، منیزیم و سایر الکترولیت ها، یکی از بهترین گزینه ها برای روزهای گرم به شمار می رود. در روزهایی که دمای هوا از حد طبیعی فراتر می رود، نوشیدن این مایعات خنک و طبیعی نه تنها حال و هوای بدن را بهتر می کند، بلکه نقش حیاتی در محافظت از سلامت عمومی ایفا می کند. کودکان معمولاً تا وقتی تشنه نشوند سراغ آب نمی روند، بنابراین بهتر است در فواصل منظم به آن ها آب بدهید. در کنار آن، می توانید از نوشیدنی های طبیعی مثل شربت خاکشیر، تخم شربتی یا دوغ کم نمک استفاده کنید. این نوشیدنی ها بدن را خنک نگه می دارند و الکترولیت های لازم را هم تأمین می کنند.

نکته

مراقب اشعه خورشید باشید

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: مردم باید بین بهار و اوایل پاییز که تشعشعات خورشید شدیدتر است، مراقب باشند. محسن فرهادی، با بیان اینکه فعالیت های خارج از منزل فواید جسمی و روحی زیادی دارد، بیان داشت: این فواید باید با حفاظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه UV متعادل شوند. فرهادی ادامه داد: سازمان جهانی بهداشت به مردم توصیه می کند که اقدامات حفاظتی مناسب در برابر خورشید را انجام دهند. از جمله اینکه، زمان مواجهه را در آفتاب ظهر محدود کنند؛ چرا که شدیدترین تشعشعات UV خورشید دو ساعت قبل از ظهر آغاز و معمولاً تا دو ساعت پس از ظهر ادامه دارد. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ادامه داد: تا حد امکان مواجهه با UV را در این ساعات، به ویژه در ماه های بهار و تابستان، محدود کنید؛ مردم می توانند بدون خطر در ساعات اولیه صبح و اواخر بعد از ظهر بیرون از منزل باشند و خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می یابد. فرهادی با تأکید بر توجه به شاخص UV، بیان داشت: مقادیر این شاخص از صفر به بالا، متغیر است. هر چه مقدار شاخص بیشتر باشد، احتمال آسیب به پوست و چشم بیشتر می شود و زمان کمتری برای آسیب رساندن مورد نیاز است. مردم همیشه باید اقدامات احتیاطی را در مواجهه بیش از حد با خورشید انجام دهند، اما هنگامی که شاخص UV برابر ۳ یا بالاتر باشد، اقدامات ایمنی اشعه UV باید با دقت بیشتری انجام شود. وی گفت: سعی کنید زمانیکه اشعه UV شدیدتر است، به دنبال سایه باشید. البته مکان های سایه دار از قبیل درختان، چترها یا سایبان ها، حفاظت کامل در برابر UV را تأمین نمی کنند و شما همچنان در معرض UV ناشی از پرتوهای پراکنده و بازتابش ها (انعکاس ها) هستید. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت بر استفاده از وسایل حفاظتی تأکید و عنوان کرد: یک کلاه با لبه پهن حفاظت در برابر UV را برای چشم ها، گوش ها، صورت و پشت گردن تأمین می کند. لباس های کیپ بافته شده از پوست حفاظت می کنند و عینک آفتابی مناسب که حفاظت در برابر UV-A و UV-B را تأمین می کند، آسیب های چشمی ناشی از مواجهه با خورشید را تا حد زیادی کاهش می دهد. وی افزود: از گرم های ضد آفتاب با طیف گسترده حفاظت UV-A و UV-B برای نواحی پوستی که نمی توانند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنید. گرم های ضد آفتاب نباید برای طولانی کردن زمان ماندن در معرض خورشید استفاده شوند. این گرم ها با اینکه می توانند شروع آفتاب سوختگی را به تأخیر بیندازند، اما نمی توانند به طور کامل اشعه UV را مسدود کنند. وی تصریح کرد: استفاده از گرم ضد آفتاب با طیف گسترده با حداقل SPF ۳۰ به مقدار زیاد توصیه می شود؛ گرم ضد آفتاب هر دو ساعت یکبار، به ویژه پس از تعریق، شنا، بازی یا ورزش در خارج از منزل، باید تمدید شود. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت ضمن هشدار در خصوص استفاده از دستگاه های برنزه کننده پوست (سولاریوم)، افزود: این دستگاه ها به گونه ای طراحی شده اند که میزان زیادی از اشعه UV را ساطع می کنند و ارتباط روشنی بین استفاده از دستگاه برنزه کننده و سرطان پوست وجود دارد، بنابراین توصیه می شود که از دستگاه های برنزه کننده پوست (سولاریوم)، استفاده نشود.