

یادداشت

مدیریت استرس بارداری

صدیقه عبدا... پور

دکترای تخصصی بهداشت باروری

استرس بارداری بر سلامت مادر و جنین اثرگذار است. با آموزش، مشاوره تخصصی و پرهیز از اطلاعات نادرست، می‌توان استرس را کاهش داد و زایمانی ایمن تر داشت.

دانستی‌ها

اوتیسم در زنان با معاینه چشم قابل تشخیص است

از هر ۳۶ کودک در ایالات متحده یک کودک مبتلا به اختلال طیف اوتیسم (ASD) است و احتمال ابتلای پسران به این بیماری تقریباً ۴ برابر بیشتر از دختران است.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ که در Biological Psychiatry منتشر شد، گروهی از کودکان را در معرض خطر بالاتر ابتلا به ASD نشان داد؛ به عنوان مثال داشتن خواهر و برادر اوتیستیک ریسک آن را بالاتر می‌برد.

پاسخ ندادن به نام و نشان ندادن حالات صورت تا ۹ ماهگی، استفاده از حرکات کم یا بدون اشاره، مانند دست زدن یا خداحافظی در سن ۱۲ ماهگی.

نکته

نقش امگا۳ در جوانی اندام‌ها

بر اساس تجزیه و تحلیل داده‌های یک کارآزمایی بالینی که در آن بیش از ۷۰۰ سالمنده در یک دوره ۳ ساله شرکت داشتند، مصرف یک گرم امگا ۳ در روز ممکن است سرعت پیری بیولوژیک را در انسان کاهش دهد.

نکاتی درباره مراقبت از شنوایی



یک متخصص گوش و حلق و بینی با تاکید بر لزوم مراقبت از شنوایی، گفت: برای مراقبت از گوش باید از دستکاری آن با هر چیزی اجتناب کرد.

گوش پاک ممنوع

دکتر نادر صاکی با بیان اینکه توصیه می‌شود از گوش پاک استفاده نشود، بیان داشت: گوش پاک تنها برای یک مورد تجویز می‌شود: فردی که گوش خشکی دارد و گوشش جرم تولید نمی‌کند.

معاینه سالانه

وی بیان کرد: توصیه می‌شود فرد معاینه دوره‌ای سالانه داشته باشد تا اگر جرمی وجود داشته و نیاز باشد، شست‌وشو را انجام دهد. در غیر اینصورت ضرورتی برای استفاده از گوش پاک نیست.

هندزفری

وی با اشاره به استفاده زیاد نوجوانان و جوانان از هندزفری، بیان کرد: مطالعات مختلف در دنیا نشان داده‌اند حتی استفاده بیش از ۵ دقیقه از گوشی موبایل، به دلیل گرمایی که موبایل در محیط اطراف گوش ایجاد می‌کند می‌تواند به تدریج به سیستم عصبی حلزونی گوش آسیب وارد کند.

۳ عامل خطر برای کبد

از مصرف مواد غذایی چرب و مضر گرفته تا استفاده خودسرانه از داروها از جمله عادات ناسالمی هستند که می‌توانند برای همیشه سلامت کبد را به خطر بیندازند.

شیرین کننده های طبیعی را بشناسید

زمانی که صحبت از مصرف جایگزین‌های قند سالم به جای شکر تصفیه شده برای شیرینی‌های زمستانی می‌شود، برخی از مهم‌ترین گزینه‌ها برای شما شیرین‌کننده‌های طبیعی هستند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

- ۱- خالص - حکومت ۲- پراکنده کردن - کشوری آفریقایی - از درختان جنگلی ۳- تکیه کردن - مسیحی - فضاییامی بالدار ۴- گنجشک - پیشه‌ور - قسمتی از ۵- پایتخت کشور لتوانی - کشاورز - شمای بیگانه ۶- آشنا - چشم چران - حالت بین نشسته و برخاسته ۷- کامل و تمام - پایتخت و بزرگ‌ترین شهر کپ‌ورد، در اقیانوس اطلس غرب سنگال - کلام تصدیق فارسی ۸- دانه خوشبو - مخترع پیانو - بالای فرنگی ۹- فحش و ناسزا - پشت سرهم بودن - بی‌سواد قدیمی ۱۰- فروش به قیمت بالا - سوره ۷۸ قرآن کریم - طرزیدن ۱۱- مقابل زبر - گنده بینی - شستن لباس‌ها ۱۲- وسیله احتیاطی اضافی - لکنت زبان - آخرین سوره قرآن کریم ۱۳- تخت پادشاهی - با نظم و ترتیب - نگهبان و کشیکچی ۱۴- تنبل - قطعه‌ای در خودرو - شایسته و جایز ۱۵- قبیله به کارگردانی شاهین باباپور - بین و داخل

حل جدول ۲۰۴۷

Grid for crossword puzzle solution 2047

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 4, 2, 3, 7, 5, 8, 9, 6, 1, 2, 7, 8, 5, 3, 4, 6, 7, 8, 4, 3, 5, 6

Complex grid with letters and numbers for puzzle solution

شماره ۲۰۴۸

عمودی

- ۱- کتیبه - بافت فعالی در گیاه ۲- بالیدن - از القاب امرای ترک - نازک نارنجی ۳- بانگ جانور درنده - حرف عصا - دوش و کتف - تنبلی ۴- پیامبری در دهان ماهی - کشوری آفریقایی - جوخه ۵- کارگردان فیلم زندگی شیرین - سریالی از سامان مقدم - حرف هشتم لاتین ۶- خاک سفالگری - در قدیم به پلا فرودش اطلاق می‌شد - جود و بخشش ۷- مرگ - شیوه اداره مملکت - نامه نویس ۸- از رودهای مرزی ایران - سوغاتی رودبار - از سه تفنگدار، دوم ۹- تازه ساخته شده - برابر پارسی آیفون - مراقب باش ۱۰- سهل و ساده - قلاب سنگ - خاندان و قوم ۱۱- عریان - بیماری کمبود ویتامین ب۱ - پایتخت تایوان ۱۲- از حیوانات جونده - معتاد به مواد مخدر - جلسه ۱۳- پایه و بنیاد - مشک آب - راه فاضلاب - زمین ۱۴- جامه یک‌لایه استری - جمله دستوری - طایفه ۱۵- مجردی بندوبار - گذشتگان

Grid for vertical crossword puzzle