



نداکاظمی‌نیا

دکترای حرفه‌ای داروسازی

نگهداری نادرست داروها در خودرو یا چمدان، می‌تواند به فساد دارو و کاهش اثر درمانی آن منجر شود. سازمان غذا و دارو نسبت به خطرات حمل نادرست دارو در سفر هشدار داده و بر رعایت نکات ایمنی تأکید کرده است.

یکی از نکاتی که اغلب افراد نادیده می‌گیرند، نحوه نگهداری داروها در مسیر سفر است. قراردادن داروها در معرض نور مستقیم آفتاب یا در مکان‌هایی مانند داشبورد یا صندوق عقب خودرو، می‌تواند موجب کاهش اثرگذاری دارو یا حتی فاسد شدن آن شود.

برخی داروها که نیازمند نگهداری در شرایط خنک هستند، باید در کیسه‌های عایق حرارتی یا در کنار یخ خشک حمل شوند تا زنجیره سرمایی آن‌ها قطع نشود. قطع این زنجیره می‌تواند دارو را از نظر درمانی بی‌اثر کند. مسافران از حمل داروهای گیاهی مشکوک یا ناشناخته نیز پرهیز کنند؛ چرا که ممکن است این داروها حاوی ترکیبات غیرمجاز یا خطرناک باشند و سلامت مصرف‌کننده را به طور جدی تهدید کنند.

رعایت اصول ساده‌ای مانند نگهداری صحیح دارو، شناخت قوانین مربوط به حمل داروهای خاص و خودداری از مصرف یا حمل داروهای نامعتبر، می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات بهداشتی و حقوقی در سفر جلوگیری کند. پس اگر دارویی همراه دارید، آن را مثل مواد غذایی حساس در برابر گرما و شرایط نامطلوب نگهداری کنید. سلامت شما، در همین جزئیات است.

تأثیر میوه و سبزی بر کاهش سرطان

مصرف میوه و سبزیجات تا ۲۰ درصد خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. ایوان کاراسف، جراح روس درباره تأثیر میوه و سبزیجات بر فرایند رشد سرطان تعریف کرد. او اظهار کرد: مصرف میوه و سبزیجات تا ۲۰ درصد خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد و اگر از محصولات گوشتی پرهیز شود، می‌توان این میزان را

دوبرابر کرد. وجود اسید فولیک باعث آن می‌شود که با مصرف سبزیجات سبز برگ و پرتقال و حبوبات خطر ابتلا به سرطان کاهش یابد؛ همچنین نیازی هم به مصرف زیاد ویتامین نیست. با پیروی از این اقدامات می‌توان این بیماری را درمان واز پیشرفت سرطان جلوگیری کرد.

وقتی بازی برای کودک درمان می‌شود



بازی فقط یک سرگرمی ساده برای کودکان نیست؛ بلکه می‌تواند راهی قدرتمند برای درمان اختلالات عصبی، رشدی، یادگیری و رفتاری باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم توانبخشی تأکید دارد که بازی درمانی یکی از ابزارهای مؤثر کار درمانی است که کودکان را برای ورود موفق به مدرسه و زندگی اجتماعی آماده می‌کند.

بازی؛ ابزار طلایی درمان

دکتر هوشنگ میرزایی، تأکید کرد که بازی درمانی فقط مخصوص کودکان با مشکلات رفتاری نیست. بازی درمانی برای کودکانی با اختلالات عصبی رشدی، اختلالات یادگیری، چالش در مهارت‌های حرکتی و اجتماعی بسیار مؤثر است. کودکان هنگام ورود به مدرسه باید مجموعه‌ای از مهارت‌ها شامل حرکات ظریف و درشت، مهارت‌های تعادلی، ارتباطی و ذهنی را کسب کرده باشند و این آمادگی، به کمک کاردرمانگران فراهم می‌شود.



شناسایی اختلالات

دکتر میرزایی بیان کرد که بازی درمانی به درمانگران این امکان را می‌دهد که اختلالات یادگیری، ارتباطی یا رفتاری را شناسایی و پیگیری کنند. کودکانی که در غربالگری‌ها دچار نقص در کفایت یادگیری هستند، از طریق بازی درمانی به سطوح مطلوب‌تری از توانایی می‌رسند.

تمرکز بر مهارت‌ها

در بازی درمانی، درمانگران علاوه بر بررسی رشد جسمی و حرکتی، به مهارت‌های شناختی مانند حافظه، تمرکز، تشخیص و پردازش اطلاعات نیز توجه می‌کنند. این فرآیند به کودک کمک می‌کند تا در نهایت به سطحی از «کفایت یادگیری» برسد که توانایی حل مسائل و تعامل اجتماعی داشته باشد.



مزایا

مزایای بازی درمانی عبارتند از: بهبود عملکرد تحصیلی، تقویت اعتماد به نفس، بهبود اختلالات رفتاری، افزایش مهارت‌های فردی و اجتماعی، رشد ذهنی و شناختی، آمادگی بهتر برای ورود به مدرسه و جامعه. کودکانی که با مشکلات رشدی یا یادگیری دست و پنجه نرم می‌کنند، از طریق بازی درمانی می‌توانند خود را بهتر بشناسند، ارتباط مؤثرتری برقرار کنند و برای آینده‌ای مستقل‌تر آماده شوند.

علائم خاموش و هشدار دهنده سرطان کبد

سرطان کبد که اغلب به عنوان «قاتل خاموش» شناخته می‌شود، عوامل خطر شامل: عفونت مزمن هپاتیت B یا C، سیروز کبدی، چاقی و قرا گرفتن در معرض برخی سموم می‌شود. شناسایی زودهنگام علائم سرطان کبد می‌تواند به طور قابل توجهی روند درمان را بهبود بخشد. درد یا ناراحتی در ناحیه بالای سمت راست شکم است، دقیقاً زیر محل قرارگیری کبد، این علائم ممکن است پیش از زردی یا

کاهش وزن محسوس ظاهر شوند و اغلب به دلیل مشکلات دیگر نادیده گرفته می‌شوند. تب خفیف و کهنگاه تب‌های خفیف، مکرر و بدون علت مشخص می‌توانند از علائم اولیه سرطان کبد باشند. چنین تب‌هایی باید مورد بررسی پزشکی قرار گیرند. خستگی مداوم؛ خستگی و بی حالی غیرقابل توجه که با استراحت بهبود نمی‌یابد، می‌تواند یکی از علائم زودهنگام سرطان کبد باشد. در صورت مشاهده این نشانه‌ها مراجعه بیه پزشک ضروری است.

دانستنی‌ها

عادات غذایی سالم خانواده

والدین باید الگوی سالم باشند تا فرزندانشان سالم رشد کنند؛ پزشک طب سنتی هشدار می‌دهد که عادت‌های غذایی خانواده‌ها کلید پیشگیری از بیماری‌هاست. دکتر سعید صانعی، پزشک و متخصص طب سنتی می‌گوید: «هیچکس دلسوتر از خود شما برای سلامتی‌تان نیست. اگر می‌خواهید از بیماری‌ها پیشگیری کنید و فرزندان‌تان را سالم بزرگ کنید، باید خودتان انتخاب‌های غذایی سالم داشته باشید. تا مادامی که والدین به مصرف فست‌فودها و مصرف غذاهای زبان آور عادت دارند، نمی‌توانند از فرزندشان انتظار تغذیه سالم داشته باشند، بنابراین خانواده‌ها باید خودشان الگوی تغذیه سالم باشند و کودکان‌شان را در تهیه غذاهای خانگی مشارکت دهند. مشارکت کودک در آماده‌سازی غذا و گفت‌وگو درباره خواص مواد غذایی سالم و مضرات غذاهای ناسالم، علاقه به خوردن غذای سالم را افزایش می‌دهد و رفتار غذایی منطقه‌ای را شکل می‌دهد.» بسیاری از شیرینی‌ها حاوی کره مارگارین هستند که طعم خوشایندی دارد، اما مصرف آن می‌تواند باعث گرفتگی عروق، به ویژه عروق کرون قلب شود و حتی در کودکان نیز دیده می‌شود. وضعیت قند و نمک نیز مشابه است. غذاهای آماده و فست‌فودها و حتی سس‌ها، مقادیر زیادی قند و نمک دارند. مصرف زیاد نمک به افزایش فشارخون و قند پنهان در غذاها به افزایش وزن و دیابت منجر می‌شود. همچنین آرد سفید به کار رفته در نان‌های فست‌فودی بسیار مضر است. باید الگوی تغذیه سالم برای فرزندان‌مان باشیم، یعنی مصرف میوه و سبزیجات را افزایش دهیم. سبزیجات برگ‌دار (مانند اسفناج و کاهو) و خوراکی‌هایی مثل هویج، بامیه، کدو و بادمجان بسیار مفید هستند. عادت دادن ذائقه کودکان به فست‌فودها باعث دور شدن آنها از خوراکی‌های سالم می‌شود. تنظیم خواب و خوراک اهمیت زیادی دارد. دیر خوابیدن و حذف صبحانه باعث سردرگمی متابولیسم بدن و افزایش خطر چاقی و دیابت می‌شود. مصرف نوشیدنی‌ها به جای آب اشتباه رایج است. چای و قهوه جایگزین آب نمی‌شوند. آب به شویندگی و دفع سموم بدن کمک می‌کند و کمبود آن باعث یبوست، تجمع سموم و مشکلات متابولیسم می‌شود. اسیدهای غذایی موجود در خوراکی‌های روزمره از دشمنان سلامتی هستند و می‌توانند به پوسیدگی دندان، پیری پوست و بیماری‌های جدی‌تر منجر شوند. غذاهای نیمه آماده مانند ناکت و سایر محصولات نیم پخته حاوی مواد نگهدارنده هستند که باعث افزایش مدت ماندگاری می‌شوند، اما سرطان‌زا هستند و مصرف مداوم آنها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. والدینی که کمتر در خانه آشپزی می‌کنند و بیشتر به غذاهای بیرون وابسته‌اند، عملاً ذائقه فرزندشان را نیز به همان سمت سوق می‌دهند. بنابراین خانواده‌ها باید خودشان الگوی تغذیه سالم باشند سپس کودکان را در تهیه غذاهای خانگی مشارکت دهند. وقتی کودک در آماده‌سازی غذا نقش داشته باشد به خوردن آن علاقه‌مند می‌شود و از نتیجه تلاش خودش لذت می‌برد.

توصیه‌های غذایی کم‌هزینه

بسیاری از مواد غذایی، هم سریع آماده می‌شوند و هم هزینه کمتری دارند که می‌توان آنها را جایگزین مواد غذایی گران کرد. مثلاً حبوباتی مانند عدس، ماش و نخود از نظر پروتئین و ویتامین بسیار غنی هستند و می‌توانند بخش مهمی از تغذیه خانواده را تشکیل دهند. این مواد غذایی را می‌توان به شکل‌های مختلف پخت و در وعده‌های روزانه استفاده کرد، همچنین سبزیجاتی مانند هویج، اسفناج و بامیه از جمله خوراکی‌های مفید و مغذی هستند که مصرف منظم آنها به سلامت بدن کمک می‌کند. خانواده‌ها بهتر است تا حد امکان از غذاهای تازه و خانگی استفاده و از مواد بسته بندی شده و آماده مصرف پرهیز کنند، زیرا علاوه بر قیمت بالا ارزش غذایی پایینی دارند. برای مثال، اگر قیمت گوشت بالا باشد، سوسیس و کالباس‌هایی که از گوشت تهیه می‌شوند (در صورت استفاده از گوشت خالص) قیمت بسیار بیشتری خواهند داشت.

تغییر در سبک

متأسفانه پیشرفت خانواده‌ها به پیشگیری و حتی در بعضی موارد به رعایت بهداشت اهمیت کمتری می‌دهند، غافل از اینکه عدم رعایت هر دوی آنها عامل بسیاری از بیماری‌هاست، این در حالی است که بسیاری از بیماری‌ها اگر در همان مراحل اولیه شناخته شوند، درمان‌شان بسیار ساده‌تر، سریع‌تر و کم‌هزینه‌تر خواهد بود، از این رو پیشگیری و رعایت بهداشت اهمیت زیادی دارد، به ویژه در زمینه بهداشت عمومی و بهداشت مواد غذایی، متأسفانه هرازگاهی خبر کشف کارگاه‌های زیرزمینی تولید مواد غذایی ناسالم، فاسد و تقلبی منتشر می‌شود. برای دور ماندن از آسیب‌های ناشی از این محصولات، بهتر است از مصرف غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس و سایر غذاهای نیمه آماده خودداری و تا حد امکان غذاها را با مواد اولیه سالم در خانه تهیه کنیم. این کار هم به کاهش هزینه‌های خانواده کمک می‌کند و هم از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری خواهد کرد. در کنار این موضوع، لازم است نهاد‌های نظارتی نیز با دقت و جدیت بیشتری عمل کنند تا سلامت مواد غذایی تضمین شود، هر چند نمی‌توان به طور کامل بر عملکرد آنها تکیه کرد. از سوی دیگر، چکاپ و کنترل دوره‌ای سلامت نیز نقش مهمی در پیشگیری دارد. اندازه‌گیری فشارخون و قند خون، به ویژه در سنین بالاتر، می‌تواند از بروز مشکلات جدی جلوگیری کند. انجام آزمایش‌های سالانه یا دو سال یکبار برای افراد در معرض خطر، به خصوص کسانی که بالای ۵۰ سال دارند، ضروری است. بررسی مواردی مانند سلامت پروستات در آقایان، چربی خون، کلسترول، آنزیم‌های کبدی و قلبی، اوره و کراتنین به ماکمک می‌کند در صورت وجود هرگونه زنگ خطر، بموقع متوجه شویم و با اقدام بموقع، از پیشرفت بیماری جلوگیری کنیم. بیماران به دلیل زمان‌بر بودن داروهای گیاهی و طعم ناخوشایند آنها، به دنبال داروهای تبلیغ شده سریع‌تر و قوی‌تر می‌روند، در حالی که هیچ پشتوانه علمی ندارند. بهتر است مواد اولیه را خودتان تهیه کنید و در منزل پزیید، با این کار هم در هزینه صرفه جویی می‌شود و هم اطمینان دارید از چه مواد و ترکیباتی استفاده می‌کنید. می‌توان گفت بیش از ۸۰ درصد بیماری‌ها، به نوعی با افزایش اسید در بدن ارتباط دارند، بنابراین رعایت تغذیه سالم، مصرف غذاهای طبیعی و دوری از خوراکی‌های آماده و مضر، مهم‌ترین گام در حفظ سلامت است.

نوشتن جای باعث کاهش پوکی استخوان

استئوپنی (پوکی استخوان (استئوپوروز) بسیار کمتری داشتند. ترکیبات گیاهی و آنتی‌اکسیدان‌ها در جای خاصیت ضدالتهابی دارند و از تحلیل رفتن استخوان جلوگیری می‌کنند چند نکته مهم: مصرف بیش از حد جای (بیش از ۵ فنجان در روز) ممکن است باعث دریافت بیش از اندازه کافئین شود. برای بهترین نتیجه، نوشیدن جای را با رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D و ورزش‌های پیاده‌روی، دویدن یا یوگا ترکیب کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن منظم جای (به ویژه جای سبز) می‌تواند به افزایش تراکم مواد معدنی استخوان کمک کند و خطر پوکی یا ضعف استخوان را در زنان میانسال و سالمندان کاهش دهد. در یکی از تازه‌ترین مطالعات، بیش از ۳۵۰۰ زن مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد زنانی که روزانه ۱ تا ۳ فنجان جای سبز می‌نوشیدند، در مقایسه با افرادی که کمتر از یک فنجان در روز مصرف داشتند، میزان ضعف استخوان

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- آسان گرفتن - منطقه‌ای جنگلی در گرگان
۲- کم و ناچیز- آسیب- مدح و پرستش ۳- دفعه و مرتبه - پوشش پرندگان- از خودراضی- پیروتابع ۴- خبرگزاری دانشجویی- گدازه آتش‌فشانی- ضمیر متصل پیوسته ۵- پوچ‌گرایی- جبهه- آخرین عدد یک رقمی ۶- شجاعت داشتن - بحث ۷- خالی- درخت زبان گنجشک- درهم‌پیچیدن- از دروس مدرسه ۸- موج زننده- بستگان و خویشان- نسل و نژاد ۹- از کشورهای باستانی- کلمه شگفتی- بالای فرنگی- رفوگرگی ۱۰- خواندن قرآن با صوت- پولی که پزشک در ازای معاینه فرد دریافت می‌کند ۱۱- تپانچه- از وسایل آرایشگاه- از کاخ‌های دوره صفویه در اصفهان ۱۲- واحد پول کره جنوبی- از گل‌های خوشبو- دالان ۱۳- جامه کهنه و باره- مدح و ستایش- صنعت و هنر- زبان مردم تایلند ۱۴- از شهرهای مهم نجره- تابش و فروغ- طناب صیاد ۱۵- شهری در فلوریدا- اینک

حل جدول

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

جدول سودوکو

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

۷	۸	۳	۴	۸	۸	۱	۶	۴	۷
۴	۴	۸	۷	۱	۶	۷	۸	۸	۸
۸	۶	۱	۷	۸	۴	۸	۴	۷	۷
۸	۸	۸	۱	۷	۴	۴	۷	۶	۷
۱	۷	۴	۸	۶	۷	۸	۸	۴	۴
۶	۷	۴	۴	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۴	۱	۶	۸	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۴	۷	۸	۱	۶	۷	۷	۷	۷
۷	۸	۸	۶	۴	۸	۷	۷	۷	۷
۷	۸	۸	۶	۴	۸	۷	۷	۷	۷