



سحر افراز

روانشناس و روان درمانگر

«تک‌فرزندى» ايپيدى شايع در دوران ما و يکى از انتخاب‌هاى والدين در اين روزهاست. کودکان تک‌فرزند ويزي‌هاى و خاصيتى مختلفى دارند که خلايقت، اجتماعى بودن، بلندپروازى و کمال‌گرايى، مثبت را مى‌توان در زمره موارد مثبت آنان محسوب کرد. به تبع امکانات مالى و شايد معنوى براى فرزندى که تک است و خواهر و برادرى ندارد بيشتر توجه شده البته وقتى، از خاصيت شخصيتى صحبت مى‌کنيم، اين موضوع بيشتر به سبک تربيتى و سبک فرزندپرورى والدين بازگردد اما اين موارد، هر خاصيه‌هاى يکى که ما در فرزندمان بيشتر شاهد هستيم، اما مشاهدات و فرآيانه‌هاى نشان مى‌دهد که متاسفانه تبعات و پيامدهاى منفى که براى تک‌فرزندبودن وجود دارد بسيار زياد است. افزايش سن ازدواج، شاغل بودن مادر، دشوارى تامين شرايط اقتصادى کودک و ترس از مسئوليت پذيرى، بقا خانواده‌ها که به‌سمت داشتن فرزند کمتر و تک‌فرزندبودن سوق مى‌دهد. معمولاً تک‌فرزندان بيش از اندازه محور توجه والدين هستند. به اين دليل که محور و برادر ديگرى وجود ندارد و تمام تمرکز و انرژی و منابع والدين مختص يک فرزند هست، بنابر اين اين افراد دائماً در زندگى خود مرکز توجه بودن را تجربه مى‌کنند و اين مرکز توجه‌بودن گاهى اوقات موجب مى‌شود زمانى که اين افراد در سنين پس از کودگى در جامعه قرار مى‌گيرند، وقتى اين مرکز توجه‌بودن رانداشته باشند به‌شدت آسيب ببينند. در توضيح دلبستگى افراطى که خطرى شايع در بين فرزندان تک است بايد گفت در نظريه دلبستگى ايمن که «جان- بالوى» روانشناس معروف مطرح مى‌سازد، اين نکته را بر جسته مى‌کند که اگر نحوه محبت ما به کودک افراطى و اغراق گونه باشد به‌صورتى که بيش از اندازه نيازهاى کودک را برطرف کرده و او را غرق در تامين نيازات کنيم، دلبستگى افراطى در کودک شکل مى‌گيرد و تقويت مى‌شود. چنين فردى به‌خصوص در سنين بزرگسالى تحمل اين موضوع را ندارد که اين دلبستگى را از افرايشان نگيرد و نيازهاى او رفع نشوند، در نتيجه متاسفانه شاهد عدم مسئوليت‌پذيرى در اين افراد مى‌شويم که از تبعات دلبستگى افراطى و تک‌فرزندبودن است. اين افراد در بسيارى از موارد شخصيت وابسته پيدا مى‌کنند و به‌وجود آمدن شخصيت وابسته يکى ديگر از خصيصه‌هاى اين افراد است دليل آن هم اين است که بيشتر نيازهاى سوى والدين تامين مى‌شود و محالى براى تلاش فردى مثبت که نمى‌گذارند. کم‌شدن روايه رفتارى مثبت که لازمه موفقيت است، در اين افراد شايع است.

خواص و فواید «بامیه سبز»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

«بامیه» گیاهی دارای کالری بسیار پایین و خواص بسیار زیاد است. این گیاه سرشار از فیبر، ویتامین ها و املاح بسیار فراوانی است. ویتامین A، ویتامین B6، ویتامین C، ریوفلافین، کلسیم، اسید فولیک، تیامین و روی از جمله مواد مغذی موجود در بامیه است. این گیاه برای بسیاری از افرادی که به بیماری های مانند دیابت، مشکلات گوارشی، افزایش وزن و ضعف سیستم ایمنی مبتلا هستند کمک زیادی به درمان می کند. همچنین یکی از گیاهان بسیار مفید برای خانم های باردار، بامیه است.



بیماران دیابتی

اگر به دلایل وراثتی نگران مبتلا شدن به دیابت هستید مصرف بامیه را در لیست برنامه‌های غذایی اصلی خود قرار دهید. بامیه خواص بسیار زیادی برای بیماران دیابتی دارد. بامیه به دلیل منابع فراوان موسیلاژ و فیبر موجب تنظیم قند خون می‌شود.

بیماری‌های گوارشی

بامیه منبع سرشار فیبر است و برای افرادی که به مشکلات گوارشی مبتلا هستند بسیار مفید است. بامیه با تنظیم عملکرد دستگاه گوارش به حفظ سلامتی بدن کمک می‌کند و جذب مواد غذایی مفید در روده کوچک را ساده‌تر می‌کند. آب موجود در بامیه به درمان یبوست کمک کرده و به رفع و دفع گاز معده و از بین بردن نفخ کمک زیادی می‌کند.

کاهش وزن

یکی از منابع بسیار مفید برای افرادی که به چاقی مبتلا هستند، بامیه است. این گیاه سرشار از فیبرهای غذایی است و با ایجاد احساس سیری طولانی مدت از مصرف غذاهای مضر و تقلات در میان وعده‌ها جلوگیری می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C یکی از ویتامین‌های ضروری بدن است که خواص بسیار زیادی برای سلامت بدن دارد. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی کمک زیادی می‌کند و علائم سرماخوردگی را به شدت کاهش می‌دهد. بامیه به تنهایی می‌تواند حدود ۳۶ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین C را جبران و تامین کند.

میکروپلاستیک‌ها و ابتلا به التهاب روده

محققان دریافته‌اند که افراد مبتلا به بیماری التهابی روده، میکروبیولاستیک‌های بیشتری در مدفوع خود دارند که نشان می‌دهد این قطعات می‌توانند با روده بیمار مرتبط باشند. تحقیقات می‌زان میکروبیولاستیک‌ها را در مدفوع افراد سالم و افراد با دسته‌های مختلف بیماری التهابی روده مقایسه کردند. تجزیه و تحلیل نمونه‌ها نشان داد که مدفوع بیماران التهابی روده حدود ۱.۵ برابر بیشتر از افراد سالم حاوی ذرات میکروبیولاستیک را هر گرم است. محققان مشاهده کردند افراد دارای علائم شدیدتر بیماری روده هم‌زمان با میزان بالاتر میکروبیولاستیک در مدفوع خود شنیدند.

جدول سود و کو

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

۱- زخم پشت گوش- لقب رستم در شاهنامه
۲- نمری ۳- قه‌باز- مقام وزیر- سیاه‌گر ۴- حرکت
۵- پیرپیچ کردن- شهری در استان بوشهر
۶- سوری آمریکایی- جنگ دناوش سوم و اسکندر-
۷- این عدد ریکی رقمی ۵- پلیس بین‌المللی- نخست
۸- یلمی از بداء- صمدی- دوست- رنگ زردوشن ۹- از-
۱۰- بربان- گوناگون- کرد داگر ماکان قدیس- ۱۱- علامت
۱۲- باری دهنده- حسرت- مقررات دولتی ۱۳- مخلوط
۱۴- ماسه- معلق- خوب ۱۵- چوب خلاصه- فیلمی
۱۶- برای کارگردانی نویدمحمدی ۱۷- دوست- مغفولی-
۱۸- تباری- اثری از شهرودی ۱۹- وسیله‌ای قدیمی برای
۲۰- ه‌گیری از ارتفاع ستاره‌ها- غلف حمیر- فوری سریع
۲۱- گل خشک‌شده- بادپا- بلندترین شب ۱۵-
۲۲- تداو‌ط- لباس پوشیده- شریک

جدول ۱۱۹۷

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

با خورشید از M.S جلوگیری کنید

مطالعات نشان داده است که بین افزایش قرار گرفتن در معرض خوردشید، وودکی و احتمال کم‌تر مبتلاشدن به MS در بزرگسالی اثر بی‌طرفی وجود دارد. بافتان ۳۳۲ شرکت‌کننده در دهه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال را بررسی کرده‌اند. شش‌ماهه‌هایی که شد، در ۱۹ درصد اظهار داشتند که در تابستان گذشته روزانه قهوه را زیر نور خورشید سه‌ری کرده‌اند. محققان دریافتند شرکت‌کنندگانی که به MS مبتلا بودند، یک محقق گفت: «نور خورشید سلول‌های ایمنی را به تدریج می‌کند که نقش محافظتی در MS دارند».

شماره ۱۱۹۸

۱- پول زیر میزی - همیشه و پیوسته - ایستادوبی حرکت ۲- بلیغ و رسا - التماس کننده - پایتخت ۳- شهرواستانی درایتالیا - پس زدن - مقابل عرض ۴- نام ترکی - سردسیر - از شهرهای هلند ۵- مت یونان - گوسفند گیاه خوار ۶- از قالب های شعری - مجانی - سوگ و عز ۷- پاداش عمل - عنوان به مصر - کتابی از تالکین ۸- خم پارچه - نمایش اپرای کوچک - فراوان - نگاه خیره ۹- شهری اق - عالم اجسام - غم و غصه ۱۰- جسور و بی باک - نوعی نه که در آب می روید - سریالی از نینز ۱۱- قوی ۱۱- آلبومی از علیرضا افتخاری - شکل و تصویر ۱۲- از فیلم های محمدحسین لطیفی - مت فیلیپین - بله انگلیسی ۱۳- پایه - سنگ نوشته - شش ماهه ۱۴- دیگ دهان گشاد - رودی در زیر کی ۱۵- نوعی بیمه خودرو - برد آن معروف است - شاعر نیشابوری

تکته

کودکان کم خواب قند بیشتر مصرف می کنند

محققان دریافتند کودکان که خواب کافی ندارند، در طول سال تحصیلی ۲ کیلوگرم بیش از سایرین رشد منفی می‌کنند. در این تحقیقات الگوی خواب و خوراک ۹۳ نوجوان ۱۰ ساله و بالاتر و دو سناریو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در سناریوی اول (کم خوابی) نوجوانان به مدت یک هفته هر شب ۸ ساعت و نیم را در رختخواب سپری کردند. در سناریوی دوم خواب کافی، به مدت یک هفته هر شب ۹ ساعت و نیم را به خواب می‌فرستادند. در این تحقیقات، مقدار مشخصه میزان کالری مصرفی، نواصفی، نوع تغذیه‌ای، و بار چندانی در مواد خوراکی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. در نتیجه این تحقیقات مشخص شد نوجوانانی که خواب کافی ندارند، در مقایسه با نوجوانانی که خواب کافی دارند، غذاهای حاوی کربوهیدرات بیشتر و قند افزوده را کم خواب افزایش سریع قد خود می‌خورند. بیشتر مصرف می‌کنند. این تغییرات در رژیم غذایی، بیشتر در بعدازظهر و بعداز ساعت ۵ شب رخ می‌دهد. همچنین نوجوانانی که خواب کافی نداشتند، در مقایسه با سایرین در طول روز مقدار کمتری میوه و سبزیجات مصرف کردند. نکته قابل توجه این است که دو خوابی خواب کافی می‌شد و خواب کافی نداشتند در مقایسه با گروه خواب کافی. اعتقاد محققان نوجوانان خسته به دلیل افزایش سریع انرژی هستند تا بتوانند فعالیت خود را از زمان خواب بیدار شوند. به همین علت به دنبال غذاهایی حاوی کربوهیدرات بالا و قند افزوده می‌روند. در حال حاضر چاقی و اضافه وزن کودکان یکی از مهم‌ترین معضلات جامعه بهداشتی است. سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۶ میلادی اعلام کرد که معضل چاقی در کودکان، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه، به‌مرز هشدار رسیده است. تعداد کودکان چاق و ناهنجار از اضافه وزن زیر پنج سال، از سال ۱۹۹۰ میلادی تاکنون دو برابر شده و به‌مرز هشدار رسیده است. چاقی و اضافه وزن از عوامل اثر مستقیم انتخاب شیوه زندگی خانواده‌هاست. عوامل بیولوژیکی، عدم دسترسی به غذاهای سالم، کاهش فعالیت‌های بدنی در مدرسه و بازار غذاهای نامالیم و چرب و غیر سالم این اپیدمی محسوب می‌شوند و به شدت آن دامن می‌زند. کارشناسان، اقداماتی از قبیل ترویج شیوه زندگی سالم و وضع مالیات‌های سنگین روی نوشیدنی‌های شیرین را برای این معضل مفید می‌دانند؛ زیرا اقدامات لازم برای مقابله با رفیع قد تا امروز بسیار کند و غیر قابل بازگشت بوده است. افزایش تمایل کودکان به بازی‌های رایانه‌ای و انواع تجهیزات الکترونیکی مانند گوشی هوشمند و اپل‌پایز یکی از مهم‌ترین دلایل اضافه وزن است که احتمال ابتلا به بیماری‌های متابولیک و قلبی را در سال‌های بعد زندگی افزایش می‌دهد.

کوٹاہ

سرایت کرونا به قلب و مغز

طبق نتایج یک مطالعه جدید، کرونا می تواند طی چند روز پس از غوغت به قلب مهاجم کرده و ماهه‌دار اندام‌ها به دام بماند. به گفته محققان این مطالعه، ویروس تقریباً به نام سیستم‌های اندام بدن گسترش می‌یابد که می‌تواند به بروز علائم مداوم مشاهده شده در بیماران دچار سندرم کویدولانی مدت نقش داشته باشد. دکتر «زاد.عالی» گفت: «ما مدت‌هاست که درگیر این موضوع هستیم که چرا فقط می‌رسد کویدولانی مدت بر بسیاری از سیستم‌های دامی بدن تأثیر می‌گذارد. این مقاله تا حدودی این مسأله را روشن می‌کند و ممکن است به توضیح اینکه چرا کویدولانی می‌تواند تحت بر افرادی که بیماری خفیف یا بدون علائم هستند، رخ دهد نیز کمک کند. محققان بعداز کالبدشکافی ۴ بیمار که پس از ابتلا به کرونا در طول سال اول پاندمی جان خود را از دست داده بودند، بافت‌های شان را نمونه‌برداری و آنالیز کردند.