



«تیک» یک بیماری است، عمدی در کار نیست و با هدف جلب توجه از سوی کودک انجام نمی‌شود. مجموعه‌ای از حرکات تکراری که در بدن، صورت، چشم‌ها، سر و گردن، شانه‌ها، دست و پا یا صوت توسط فرد انجام می‌شود در طیف تیک می‌گنجد، حتی این حرکات تکراری می‌تواند به‌صورت سرفه‌های متعدد، ایجاد برخی کندها در گلو یا گفتن برخی کلمات بدون قصد باشد. ممکن است در بازه‌های زمانی متفاوت تظاهرات و علائم تیک تغییر پیدا کند و یا گاهی به‌طور کلی مجموعه یا دوباره ظاهر شود. در زمانی که کودک حرکات تکراری دارد بر چهره و یا مشخصاً در یک نقطه از بدن دچار تیک است تمرکز نکند، در بیشتر موارد حفظ آرامش کودک به بهبود او یا حتی درمان تیک منجر می‌شود. چنانچه اختلال تیک، مشکلاتی در ارتباطات اجتماعی یا در سبک زندگی ایجاد کند برای بهبود آن باید به روانپزشک متخصص کودک مراجعه کرد. نشانه‌های تیک ممکن است در برخی موارد کمتر و یا در شرایط متفاوتی بیشتر شود، بسیاری از شرایط درباره تیک مطرح است. اضطراب، سبک‌تر شدن یا تشدید اختلالات، کودکان است، نوع اختلال شایع در کودکان وجود دارد که «فوبیا» یا ترس‌های اجتماعی از مهم‌ترین آنهاست. کودکان مبتلا به اختلال اضطرابی فوبیایی اجتماعی زمانی که در جمع افراد غریبه وارد می‌شوند، احساس بدشان منقبض می‌شود، یعنی در این موارد اختلال ترس اجتماعی مطرح است. در موقعیت‌هایی که کودک شما در دچار ترس‌های اضطرابی است از اجبار و الزام او برای مواجه‌شدن با شرایط اضطراب‌آور و تشویش‌رسان کنید، به بیان ساده‌تر تلاش کنید به‌رغم مقاومت کودک در حال تقلای خود با اعمال زور و فشار او را با ترس روبه‌رو نکنید، چرا که این کار می‌تواند شرایط روانی فرزند شما را بدتر کند. در صورت مشاهده نشانه‌های ابتلا به ترس‌های اضطرابی در کودک، هرگز اقدامات تشویش‌رسان انجام ندهید و فوراً به روانپزشک کودک و نوجوان مراجعه کنید تا کودک ارزیابی شده و اصول علمی مقابله با این موقعیت‌ها نیز به والدین آموزش داده شود. لکنت زبان، سکوت طولانی و آموختن کلمات تکراری، ضمیمه‌های مداوم و تغییراتی در هنجارهای اجتماعی و در صورت تشدید شدن یکی از رایج‌ترین اختلالات ارتباطی است. به‌طور کلی مشکلاتی که در صورت در زمان صحبت کردن کودک ایجاد می‌شود، لزوماً به معنای وجود اختلال نیست. خانواده‌ها زمانی که با این موضوع روبه‌رو می‌شوند استرس و نگرانی مضاعفی برای کودک ایجاد نکنند، چرا که ممکن است این مشکل مقطعی باشد و حفظ آرامش والدین به برطرف‌شدن این موضوع کمک قابل توجهی می‌کند.

شایع ترین علائم کمبود پروتئین در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

افرادی که گیاهخوار هستند با رژیم‌های غذایی محدودکننده دیگری را تجربه می‌کنند، بدون آنکه اطلاعی داشته باشند به کمبود شدید یا خفیف پروتئین دچار می‌شوند. در ادامه با برخی از نشانه‌های کمبود پروتئین در بدن آشنا می‌شوید.



مرتب بیمار شدن

مطالعات نشان می‌دهد سیستم ایمنی در نبود میزان کافی پروتئین شرایط سختی را متحمل می‌شود، این کمبود به از دست رفتن سلول‌های T در بدن منجر می‌شود که در حفظ بدن در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها اهمیت دارند. در این شرایط بدن در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر می‌شود.

احساس گرسنگی

افزایش اشتها می تواند نشان دهنده این باشد که میزان کافی پروتئین در رژیم غذایی وجود ندارد. در این مواقع، میل فرد به مصرف پروتئین به حدی قوی است که تا زمان دریافت حجم کافی پروتئین میل به خوردن دارد.

ریزش مو

موازی پروتئین به وجود می آید و به همین دلیل دریافت روزانه پروتئین ضروری است که میزان آن حداقل یک کف دست خوراکی های حاوی پروتئین در وعده صبحانه و نهار است.

از دست دادن حجم عضلانی

فرایند حفظ قدرت ماهیچه‌ای و حمایت از بازبازی آن بدون وجود آمینواسیدهای کافی سخت خواهد بود. در صورتیکه رژیم غذایی فاقد میزان کافی آمینواسید باشد بدن برای تامین این آمینواسیدها از رشته‌های عضلانی، اقدام به تجزیه ماهیچه‌ها می‌کند.

چرا موها سفید می شوند؟

گرچه علت سفیدی مو در بیشتر افراد افزایش سن است، اما عواملی مانند استرس و ژنتیک نیز می‌توانند دلیل سفیدی مو باشند. روبریو، «زن‌موند-تورس» می‌گوید: «سن، استرس و ژنتیک سفیدترین علل سفیدی مو هستند. اگر موی پدر و مادر در سنین پیری سفید نشده باشد، به احتمال زیاد موی فرد نیز دیر شروع به سفیدی خواهد کرد. نمی‌توان جلوی سفیدشدن مو را گرفت، اما می‌توان با داشتن تغذیه مناسب و سالم شامل سبزیجات و میوه‌ها، روند سفیدشدن مو را متوقف و یا دست‌کم کند کرد». مصرف غذاهایی سرشار از اسید فولیک می‌تواند به جلوگیری از سفیدی بیشتر مو کمک کند.

انتلابه «M.S» در کشورهای مادرآمدنالا

مدتها تصور می‌شد که قرار گرفتن در معرض ویتامین D یا کمبود آن خطر ابتلا به بیماری MS را افزایش می‌دهد، زیرا این بیماری بیشتر در کشورهای شمالی MS شایع‌تر دیده می‌شود. دکتر «یناسا یولاری» گفت: «با وجود سطوح پایین‌تر هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی، اما امکان است ستری‌تری کمتری به متخصصان مغز و اعصاب داشته باشند. محققان داده‌های ۲۰ کشور و منطقه را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که در کشورهای با آلودگی کم، به‌طور متوسط از هر ۱۰۰ نفر ۴۶ نفر مبتلا به MS هستند، در حالی که در کشورهای کم‌درآمد، از هر ۱۰۰ نفر ۱۱ نفر در معرض خطر هستند.

سادہ روی کہ تادہ و افش، طول، عم

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌تواند به افراد ۸۰ سال ر افزایش دهد. دکتر «میشولین جین» می‌گوید: «محققان ساعت پیاده‌روی در هفته برای افراد ۸۰ ساله معین است.» «محققان» نتیجه بر سرگسلان بایدها برای ۱۵۰ دقیقه هفته فعالیت با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت شدید داشته باشند. در این مطالعه ۷۰ نفر از بزرگسالان شرکت داشتند. افرادی که حداقل یک ساعت در روز پیاده‌روی می‌کردند، ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در ۱۰ ساله در مقایسه با افرادی که کمتر از ۱۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کردند. این مطالعه همچنین نشان داد که افرادی که کمتر از ۱۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کردند، ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی در طول دوره مطالعه بودند.

نکته

واکسن کرونا خطر سگته مغزی را افزایش نمی دهد

داده‌های جدید نشان می‌دهد واکسن کرونا تأثیری در کاهش خطر سکته مغزی ندارد. به گزارش مديكال اكسپرس، داده‌های تازه گزارش داده توسط محققان در بخش نورولوژی موسسه باسک در اسپانیا Cedars-Sinai در کالیفورنیای آمریکا، کسین‌های کووید ۱۹ خطر سکته مغزی را افزایش نمی‌دهند، با عفونت شدید ناشی از این ویروس باعث افزایش خطر سکته مغزی می‌شود. پزشکان و هم چنین دانشمندان می‌دانند این مجموعه شواهد تازه فرایند که در سرمقاله‌ای در مجله Neurology به رشته شده است، خیال افرادی را که هنوز در مورد واکسینه شدن مردد هستند، راحت کند. دکتر کسینس، سیمپکینز، مدیر بخش پزشکی، گفت: ما اکنون می‌دانیم بیماری‌های واکسن در ریافت کرده‌اند در معرض خطر بیشتری برای سکته مغزی نیستند. اگر اعداد و ارقام مقایسه کنید، ۲۰۰ برابر کمتر احتمال دارد که در صورت سکته شدن، دچار سکته مغزی شوید، نسبت به فردی که کووید ۱۹ - شدید در عفونت رستان بستری شده و واکسینه نشده است؛ به این دلیل که فرستاد ناشی از کووید ۱۹ - به‌ویژه عفونت شدید، می‌تواند باعث التهاب، تشکیل لخته و بیماری‌هایی شود که خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد. لخته‌ها می‌توانند تشکیل شوند و جریان خون را به مغز مسدود کنند. میوه جریان خون باعث می‌شود سلول‌های مغز بمیرند و این به سکته مغزی یا ایسکمیک ایجاد شود. همچنین التهاب مرتبط با کووید ۱۹ می‌تواند به یک‌پارچه شدن در مغز آسیب رسانده و یکپارچگی رگ‌های خونی را مختل کند که ممکن است منجر به خونریزی مغزی شود. سیمپکینز افزود: خطر سکته به‌ویژه برای کسانی که در معرض خطر شدید کووید ۱۹ - هستند، از جمله کسانی که بیماری ریوی یا قلبی عروقی، سابقه خون بالا، کلسترول بالا، دیابت، سکته قبلی و افرادی که برای نقض ایمنی هستند، بسیار عالی است. گزارش شده است که به‌همین ۶۵ ساله و بالاتر با افزایش خطر سکته مغزی روبه‌رو می‌شوند. برای کسانی که به کووید ۱۹ - آلوده نیستند، این بیماری به‌همین شرایطی را ایجاد کرده که می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

جدول سود و کو

	᠑	᠓	᠕		᠗	᠙		
᠘								᠑
	᠕		᠙		᠓		᠗	
᠕	᠙	᠑				᠗	᠓	᠙
			᠗	᠙	᠑			
᠓	᠗	᠕				᠑	᠙	᠓
	᠓		᠓		᠗		᠑	
᠙								᠗
	᠓	᠗	᠓		᠙	᠑	᠗	

Λ	Ϝ	ϣ	1	V	ϣ	Ϝ	9	Δ
V	9	Δ	Ϝ	ϣ	Λ	ϣ	1	Ϝ
ϣ	1	Ϝ	9	Ϝ	Δ	V	ϣ	Λ
1	Ϝ	Ϝ	V	Δ	ϣ	Λ	ϣ	9
9	ϣ	ϣ	Λ	Ϝ	Ϝ	Δ	V	1
Δ	V	Λ	ϣ	9	1	Ϝ	Ϝ	ϣ
ϣ	ϣ	9	Δ	Λ	V	1	Ϝ	Ϝ
Ϝ	Λ	1	Ϝ	ϣ	9	ϣ	Δ	V
Ϝ	Δ	V	ϣ	1	Ϝ	9	Λ	ϣ

قى

- ۱- کاشی زینتی - قسمتی از یادگان ۲- موجودی سه در آب زندگی می کند - کارها - کتاب حضرت علی (ع) ۳- بندری در سوند - کارها - سفالی - طباطبائی ۴- یادگار - نگاری - برجستگی - استپیک - اراده - خاندانی - کلمات سوالی ۵- آخرین عدد یک رقمی - پایتخت شورمان - پول رایج روسیه ۶- برآورد - شهرنشینی - جودنامری ۷- فسخ کردن - سرود - طلا - لاغوزان - ستوار کردن - زحمت ۸- علم پزشکی - تصویر سازان ۹- بهر هنر گفته شده ۱۰- شهرسازان - نشانه - پخت نیچر ۱۱- درناک - نجش - میوه خوب! ۱۲- دست مالینن بسر و روی پاها هنگام وضو - بی نظیر - قمار کوتاه - خردوری کرده ۱۳- خواب - همراه غذا ۱۴- خوردن - دروسمادر ۱۵- جمع دلیلی - گدغه - بیرختن ۱۶- ازبایرگان «گیسو» - غریبال دیدن

حل جدول ۱۳۵۷

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

عمودی

- ۱- سلسله‌ای در تاریخ ایران- جنگجو ۲- از نام‌های بانوان- خشکسالی- انبار گندم ۳- همیشگی- توبه‌کننده- فتواهای شرعی ۴- حرف ۲۸ فارسی- خلاف کردن ۵- آبکی- پایتخت اتریش
- ۵- ترس و بیم- پدرزن و پدر- (ع) حی ۶- ویتامین و غذا- جوسرو گستاخ- همه‌کار کامل
- ۷- زوویی- ۲۰۰۰ هجری- نان آبگوشتی ۸- فلیجی به کارگردانی محمدحسین ۹- زوزی- کلام
- ۱۰- آرزو و حسرت ۱۱- جنبش و تکان شدید- کشوری در قاره کهن- یک خودمانی ۱۲- از رودهای مرزی
- ۱۳- در باردار- درخت زبان گنجشک ۱۴- (مق) آخر- جمعیت مردم- واحد پول فنلاند ۱۵- سرمدطیوع
- ۱۶- ریشه- بازسازی نمودن- برآمدگی در بدن بر اثر ضربه ۱۷- خلاصه‌گویی- بنمطری- شجاع ۱۸- طفل
- ۱۹- شیرخوار- ریزه آتش که ازغال در حال سوختن به هوا بجهد- مرکز ایالت آیداهو ۲۰- کسی را به
- جلوراندن- آیداهو- فیروز کوه

[illegible]