



تیک‌ها، حرکات و اصوات تکراری، ناگهانی، غیرارادی، ناموزون و کلیشه‌ای هستند که به ۲ نوع صوتی و حرکتی تقسیم بندی می‌شوند. از تیک‌های ساده صوتی می‌توان به صاف‌کردن صدا، سرفه مکرر بدون دلیل، خرناس کشیدن و... نام برد و از تیک‌های حرکتی ساده به پرش پلک، چشمک‌زدن، جمع‌شدن پره‌های بینی، جمع‌شدن اطراف دهان و... اشاره کرد. این تیک‌ها می‌توانند پیچیده باشند (تکرارکردن ناگهانی یک عبارت راه، تیک صوتی پیچیده می‌گویند و درگیری بیش از یک گروه از عضلات راه، تیک‌های حرکتی پیچیده می‌گویند مانند حرکات شانه، حرکات پیچیده سر و حرکات پیچیده دیگر) اگر فرد فقط تیک صوتی و یا تیک حرکتی داشته باشد که در یک دوره بیش از چهار هفته و کمتر از یکسال ادامه داشته باشد تیک گذرا نامیده می‌شود، اما اگر تیک صوتی و یا حرکتی برای یک دوره پیش از یکسال وجود داشته باشد، تیک حرکتی یا صوتی مزمن نامیده می‌شود. اختلال تیک توره، بیماری بسیار جدی محسوب می‌شود که تبعات متعددی برای فرد ایجاد می‌کند، این تبعات بسته به اینکه فرد در چه مقطعی از زندگی است، متفاوت خواهد بود. کودکان مبتلا به این اختلال، به دنبال سرزنش و تحقیر، معمولاً اعتماد به نفس پایینی دارند و با افت عملکرد تحصیلی روبه‌رو هستند، اگر به این دلیل، کودکان را از محیط آموزشی جدا کنند ممکن است کودک به سمت افسردگی و اضطراب پیش برود، این کودکان برای ماندن در کنار همسالان خود ممکن است به رفتار خشم‌آمیز نیز متوسل شوند، علت ایجاد تیک در کودکان عامل ژنتیک است، مادر مبتلا به تیک، بالاترین عامل ایجاد تیک در کودکان محسوب می‌شود، به نظر می‌آید که در سیر تکامل کودک، در ناحیه از مغز (عقد‌های پایه‌ای) تفاوتی ایجاد شود که فرد را مستعد ابتلا به انواع تیک گرداند که در شرایط پراسترس بروز پیدا می‌کند، یکی دیگر از عوامل ابتلا به تیک، عفونت استرپتوکوک گروه A (گلودرد چرکی) است، اگر کودک و نوجوان بلافاصله بعد از ابتلا به گلودرد چرکی، دچار رفتارهای وسواس گونه یا انواع تیک شد، حتماً به متخصص اطفال و یا روانپزشک مراجعه کنند. اگر کودک در معرض استرس قرار بگیرد، مانند: تولد فرزند دیگر، تغییر محل سکونت، تغییر محل مدرسه و اتفاقات استرس‌زای دیگر، احتمال بروز تیک وجود دارد. تب مادر در دوران بارداری، استرس مادر در این دوران، ابتلای مادر باردار به بعضی از عفونت‌ها به‌خصوص آنفلوآنزا و شرایط زایمان و تولد کودک نیز، از جمله دیگر دلایل ابتلا کودکان به تیک است.

دانستی‌ها

کاهش قندخون بامصرف «جعفری»

گیاه جعفری بی‌نهایت مفید بوده و حاوی ترکیباتی است که می‌توانند از شما در برابر سرطان دفاع کرده و سیستم ایمنی‌تان را تقویت کنند. جعفری دارای ویتامین‌های C، K و A بوده و مواد معدنی زیادی مانند آهن، کلسیم و پتاسیم دارد. این گیاه بیشتر از آنچه اکثر مردم فکر می‌کنند مغذی است.

کاهش التهاب

جعفری برای افرادی که آرتروز دارند بسیار مفید است، چون روغنی دارد که ضدالتهاب بوده و می‌تواند به میزان قابل توجهی از التهاب کاسته و درد مفاصل را تسکین بدهد.

حاوی آنتی‌اکسیدان

جعفری منبع غنی از آنتی‌اکسیدان است که با آسیب‌های سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند. آنتی‌اکسیدان جعفری شامل لوتئین است که با استرس اکسیداتیو oxidative stress در بدن مبارزه می‌کند. جعفری منبع خوبی از ویتامین‌های A و C است که این دو نیز خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

استرس‌اکسیداتیو

همان پیروزی رادیکال‌های آزاد بر دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن است و به نوعی به حمله‌های بیولوژیک به ارگانسیم بدن تعبیر می‌شود. به بیان دیگر، استرس اکسیداتیو عدم تعادل میان تولید رادیکال‌های آزاد و دفاع‌های آنتی‌اکسیدانی تعریف می‌شود.

پاکسازی طبیعی بدن

جعفری می‌تواند به عملکرد کبد کمک کرده و دفع طبیعی سموم از بدن را بهبود بدهد. جعفری حاوی دو ترکیب به‌نام‌های آپی‌ژنین و میریستیسین (نوعی روغن قرار در جعفری) است که تولید آنزیم‌های کبد را افزایش می‌دهند.

خاصیت آنتی‌باکتریال

جعفری، منبع عالی یک آنتی‌باکتریال به نام کلروفی است که با باکتری‌های بدن مبارزه کرده و می‌تواند عفونت را متوقف کند. جعفری برای نابود کردن باکتری‌های داخل دهان‌که باعث بدبود شدن آن می‌شوند نیز مفید است، بنابراین جویدن جعفری بعد از غذا می‌تواند کمک کند تنفس‌تان بدبو نشود.

کنترل دیابت

در طب سنتی ترکیه از جعفری برای درمان دیابت استفاده می‌شود، چون توانایی این گیاه در کنترل قندخون توسط آزمایشات علمی ثابت شده است. محققان، جعفری را روی موش‌هایی که دیابت داشتند تست کردند و دریافتند مصرف جعفری طی یک دوره‌ی یک ماهه توانسته بود قندخون را کاهش بدهد.

کاهش سرطان

مصرف منظم جعفری می‌تواند ریسک سرطان را هم کاهش بدهد. جعفری دارای مقادیر زیادی فلاونوئید (رنگدانه گیاهی) به‌نام آپی‌ژنین است که گفته می‌شود به پیشگیری از سرطان‌هایی مانند سرطان پوست، سرطان سینه و سرطان پروستات کمک می‌کند. آپی‌ژنین هم نوعی آنتی‌اکسیدان است که خاصیت ضدالتهابی دارد.

محافظ قلب

جعفری برای نابود کردن باکتری‌های داخل دهان که باعث بدبود شدن آن می‌شوند نیز مفید است، بنابراین جویدن جعفری بعد از غذا می‌تواند کمک کند تنفس‌تان بدبو نشود. اسیدآمینه‌ای به‌نام هوموسیستئین وجود دارد که می‌تواند به قلب و رگ‌های خونی آسیب بزند و جعفری می‌تواند با آن مبارزه کند. جعفری حاوی مقدار مناسبی از اسیدفولیک است که از مقدار هوموسیستئین‌های مضر در خون کم می‌کند. این اتفاق می‌تواند در کمک به پیشگیری از سکته مغزی و حمله قلبی مفید باشد.

نکته

«اشک مصنوعی» کاربردها و مضرات

اشک مصنوعی همان‌طور که از اسمش پیداست به‌عنوان جایگزینی برای اشک طبیعی استفاده می‌شود. گهولت‌سن، مصرف برخی داروها، لنزهای تماسی، بیماری و جراحی‌های چشم مانند عمل لیزیک و همچنین زندگی در مناطق خشک، رطوبت چشم‌ها را کم می‌کند و خشکی چشم را به بار می‌آورد. اشک مصنوعی یک راه‌حل مناسب برای مرطوب کردن چشم است و بیشتر، کسانی به سراغ آن می‌روند که مشکلاتی مانند سوزش، خارش یا خشکی چشم دارند. استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی اما واگرایی دارد و نباید خودسرانه به سراغ آن رفت. مصرف اشک مصنوعی به نرم‌شدن سطح خارجی، حفظ رطوبت و رفع خشکی چشم‌ها کمک می‌کند و استفاده از آن بنا به دستور پزشک در بعضی شرایط لازم و ضروری است. اشک مصنوعی روی سطح قرنیه می‌چسبد و با ایجاد لایه‌ای ضخیم روی سطح خارجی چشم، باعث کاهش خشکی آن می‌شود. بعضی از اشک‌های مصنوعی به‌صورت ژل تولید می‌شود که مصرف آنها ممکن است برای مدت کوتاهی موجب تاری دید شود. استفاده از اشک مصنوعی برای کودکان در صورتی اشکالی ندارد که بیش از ۳ سال داشته باشند و از قطره‌های مخصوص کودکان برایشان استفاده شود. برای استفاده از اشک مصنوعی باید سر خود را عقب ببرید، به آرامی پایین پلک چشم را بکشید و بدون اینکه نوک لوله اشک مصنوعی را لمس کنید یک قطره به داخل چشم بپریزد. مقدار و مدت زمان مصرف اشک مصنوعی باید طبق تجویز پزشک باشد. هنگام استفاده از اشک مصنوعی نباید لنزهای تماسی در داخل چشم باشد. تا ۱۵ دقیقه بعد از ریختن قطره هم نباید از لنز استفاده کنید. اشک مصنوعی را می‌توان در دمای اتاق یا برای اطمینان در یخچال نگهداری کرد. محلول نباید در معرض یخ‌زدگی قرار گیرد و باید دور از گرما و رطوبت باشد. لمس نوک لوله اشک مصنوعی باعث آلودگی و عفونت چشمی می‌شود، پس باید مراقب برخورد آن با چشم بود.

عوارض

اگر سابقه حساسیت به مواد تشکیل دهنده اشک مصنوعی را دارید، نباید از آن استفاده کنید و در صورت بروز علائم آلرژیک، به‌طور کلی مصرف خودسرانه اشک مصنوعی باعث بروز نشانه‌هایی مانند سوزش، خارش چشم، قرمزی، درد، حساسیت به نور، تاری دید در چشم‌ها، چسبندگی مژه‌ها و بدمرگی دهان می‌شود، به همین دلیل نباید خودسرانه برای خود نسخه بپیچید. هنگام استفاده از اشک مصنوعی باید از کارهای مهمی که نیاز به هوشیاری دارد، دوری کنید. استفاده نکردن از داروهای مخصوص چشم هم‌زمان با اشک مصنوعی مگر با تجویز پزشک از جمله این کارها هستند.

فواید شگفت‌انگیز «هندوانه»



اینفوگرافیک: آرمان ملی

هندوانه نه تنها میوه‌ای خوشمزه است، بلکه سرشار از مواد مغذی است. هندوانه منبع عالی آبرسانی است، زیرا ۹۲ درصد آن از آب تشکیل شده است. هندوانه کالری کم و فیبر بالایی دارد، ترکیبی که آن را به یک انتخاب غذایی عالی برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند تبدیل می‌کند.

مهار کم‌آبی بدن



این میوه سالم از ۹۲ درصد آب تشکیل شده است. این میوه این قابلیت را دارد که کم‌آبی بدن شما را مهار کند و این به این معنی است که باید آن را به رژیم غذایی کاهش وزن خود اضافه کنید. هیدراته ماندن اغلب می‌تواند از خشکی دهان جلوگیری کند و برای سلامت قلب و عروق مفید است. کافایت فقط یک فتنجان هندوانه در روز مصرف کنید.

پیشگیری از بیماری قلبی



لیکوپن ماده‌ای است که در هندوانه یافت می‌شود و رنگ قرمز به میوه می‌دهد. حتی گوجه‌فرنگی هم این ماده را دارد، لیکوپن می‌تواند کلسترول را کاهش داده و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

مبارزه با التهاب



یکی از شایع‌ترین انواع بیماری‌های التهابی که اکثر افراد در حال حاضر با آن مواجه هستند، التهاب است که عامل بسیاری از بیماری‌های جدی است. التهاب مشکلات زیادی به‌وجود می‌آورد که امروزه بیشتر افراد با آن مواجه هستند. با این حال، یک راه ساده برای مبارزه با این نوع التهاب، افزودن هندوانه به رژیم غذایی روزمره است.

مفید برای اعصاب



هندوانه منبع غنی پتاسیم است که می‌تواند عملکرد اعصاب را تنظیم کند. پتاسیم کمتر در بدن انسان می‌تواند باعث بی‌حسی و گزگز بدن شود. بنابراین اگر از گرفتگی ساق یا در پای خود رنج می‌برید، ممکن است علت کاهش پتاسیم در بدن شما باشد. تنها کاری که باید انجام دهید این است که یک لیوان آب هندوانه بنوشید.

چای سبز مضرات آفتاب سوختگی را کاهش می‌دهد

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد: ترکیبات موجود در چای‌سبز می‌تواند از پوست انسان در برابر آفتاب‌سوختگی محافظت کرده و حتی در صورت سوختن و بروز آسیب پوستی می‌تواند مضرات این پدیده را کاهش داده به روند درمانی کمک کند. دکتر «اسکات مک‌گلین»، محقق ارشد و متخصص مراقبت از پوست، پیشنهاد می‌کند: نوشیدن چای سبز موجب آماده‌سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود. بررسی‌ها نشان

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد: ترکیبات موجود در چای‌سبز می‌تواند از پوست انسان در برابر آفتاب‌سوختگی محافظت کرده و حتی در صورت سوختن و بروز آسیب پوستی می‌تواند مضرات این پدیده را کاهش داده به روند درمانی کمک کند. دکتر «اسکات مک‌گلین»، محقق ارشد و متخصص مراقبت از پوست، پیشنهاد می‌کند: نوشیدن چای سبز موجب آماده‌سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود. بررسی‌ها نشان

«زردچوبه» یک ویروس کش قوی

«ایلان ژی»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «کور کومین دارای تأثیر بازدارندگی قابل توجهی بر مرحله جذب TGEV است و تأثیر مستقیمی بر غیرفعال‌سازی آن دارد. از این‌رو کور کومین پتانسیل خوبی در پیشگیری از عفونت TGEV دارد.» هم‌چنین کور کومین از تکثیر برخی انواع ویروس‌ها از جمله ویروس دنگی، هپاتیت B و زیکا جلوگیری می‌کند. این ترکیب همچنین دارای شماری از تأثیرات قابل توجه بیولوژیکی از جمله ضدتومور، ضدالتهاب هم است.

مطالعات نشان می‌دهد کور کومین موجود در زردچوبه می‌تواند از آلودگی سلول‌ها به ویروس‌های قابل انتقال دستگاه گوارش (TGEV) جلوگیری نماید. مصرف این ترکیب در دوز بالا به نابودی ذرات ویروس منجر می‌شود. عفونت ناشی از TGEV موجب بیماری‌ای موسوم به گاستروانتریت قابل انتقال در خوک‌ها می‌شود که با اسهال، کم‌آبی شدید و مرگ همراه است. محققان دریافتند میزان بالاتر کور کومین موجب کاهش تعداد ذرات ویروس در محیط کشت سلول شد. دکتر

جدول کلمات متقاطع

ایم ایل ای

افقی

۱- باقی گذاشتن - فیلمی از بیژن میرباقری ۲- خاک نرم - دورگو - استانی در شمال اسپانیا ۳- عمامه - بالش - روزها ۴- رب‌النبوع - سومریان - صفحه اینترنتی - همسر مرغ- کوزه ۵- یکدندگی- درهم‌شده - آرایش ۶- ایر پاره شبیه به کوه - آن را در دست بستگی ببینید - سرمای سخت ۷- مورد بحث- سماوی- کشک ۸- مهربانی‌ها- نوعی خالکوبی ابرو- هدر دادن ۹- پسوند مراقبت- سرزمین‌ها- فعال و پرتلاش ۱۰- ساز ضربی- حقه باز و کلاهبردار- دزدیدن ۱۱- اسیر- بر حسب تصادف- بچه می‌کشد ۱۲- محرمانه و مخفی- نام سامانه رجیستری- حرف ندا- گهواره بچه ۱۳- رودی در فرانسه- صدای خنده- شکر گفته شده ۱۴- از رنگ‌های قرمز- رفتگر- مشکین شهر سابق ۱۵- منطقه‌ای جنگلی در گرگان- برگشته از دین

حل جدول ۱۵۳۹

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

جدول سودو کو

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

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