

یادداشت

تشخیص «بیش فعالی» کودکان



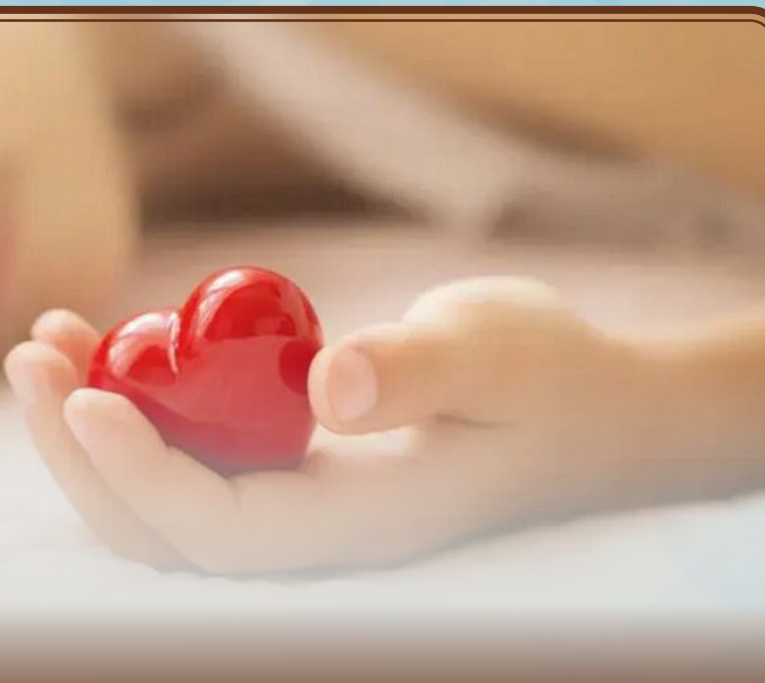
مهدیه سادات صدر
روانشناس

برای تشخیص بیش فعال بودن باید روی توجه بچه ها متمرکز شویم و ببینیم چقدر می توانند روی مسائل مختلف متمرکز شوند؛ ممکن است فرزندان بیش از اندازه انرژی داشته باشد و یا کارهای تکراری انجام دهند. بچه باید پرجنب و جوش باشد، شیطنت کند و انرژی داشته باشد.

مادر سن ۲۰ تا ۴۰ سالگی به دنبال آرامش هستیم اما بچه ها به دنبال تخلیه انرژی و خوشان هستند. مقایسه فرزندمان با دیگر کودکان کار بسیار بدی است؛ چون فرآیند خوبی در تربیت آینده او ندارد؛ باعث می شود بچه هیچ وقت مطلوب پدر و مادرش نباشد و همیشه عذاب وجدان داشته باشد که چرا من مطلوب خانواده خودم نیستم. برخی از والدین درخواست ماهاشان را با کودکانشان در خشونت در رفتار مطرح می کنند؛ در صورتی که باید رفتار صحیح را بدون تحقیر و تهدید با فرزند مطرح کنیم. برای ارتباط با کودکان با خودمان هم کودک باشیم برای آنها وقت بگذاییم در قالب بالغ خودمان نماییم. گاهی این ارتباطمان با کودک کودکانه باشد و هم بچه ها بنشینیم و با آنها صحبت کنیم. راهکارهای برای تشخیص سلامت روانی و بیش فعال بودن یا نبودن فرزندان وجود دارد.

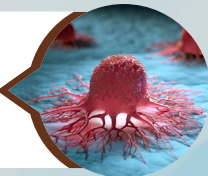
ممکن است فرزندان بیس از اندازه انرژی داشته باشند و با کارهای تکراری انجام دهند. مرز آن این است که به چه اندازه مسائل بزرگتر باشند و نباید بزرگانه رفتار کند و باید کودک خودشان داشته باشند. همچنین اگر کودک با رفتارهایش به خودش و دیگران آسیب نرساند و در عین حال اجتماعی او همه تأثیر منفی نگذارد بعلکرد نیست و والدین می توانند بر روی رفتارهای فرزندانشان نظارت خوبی داشته باشند. از مهمترین اصول آموزشی که باید توسط والدین به کودک آموزش داده شود؛ بیان احساسات به موقع و مطالبه برای اصول مهم در تربیت است. اگر فرد از دوران کودکی با بگردد به اندازه کافی احساسش را با جمله‌ای که با «من» شروع می‌شود بروز دهد در آینده او تأثیر مثبتی خواهد داشت. جمله‌ای که با «من» احساسات فرد بیان می‌شود باید با «من» شروع شود. در بخش دوم احساس فرد بیان شود و در بخش سوم خواسته به صورت محترمانه بیان شود. گفتن «من» باعث می‌شود که به خودم می‌گویم به عنوان یک شخص و فرد مشروطیت می‌دهیم و به معنای غرور و تکبر نیست.

خواب کمتر از ۷ ساعت؛ تهدیدی برای قلب



کم خوابی فقط خستگی نمی آورد! پژوهش ها نشان می دهند خواب کمتر از ۷ ساعت در شب، پدین را با خطر فشارخون و سکنه قلبی، سرطان و حتی مرگ زودرس روبه رومی کند. وقتی خواب نا کافی باشد، روند ترمیم سلولهای مختل می شود، سطح التهاب در پدین بالا می رود و سیستم ایمنی ضعیف می شود. همین موضوع خطر ابتلا به فشارخون بالا، بیماری های قلبی، دیابت و... افزایش می دهد.

ابتلا به سرطان



یکی از هورمون‌های کلیدی که در تاریکی و هنگام خواب تولید می‌شود ملاتونین است. ملاتونین فقط یک هورمون خواب نیست، بلکه یک آنتی اکسیدان قوی با خاصیت ضد سرطانی است. کاهش ملاتونین می‌تواند رشد تومورها را تسریع کند. افرادی که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان، پروستات و روده بزرگ هستند.

فشارخون بالا



خواب ناکافی باعث می‌شود فشارخون مدت طولانی‌تری بالا بماند. این وضعیت به‌رگ‌ها آسیب می‌زند، التهاب را افزایش می‌دهد و تشکیل پلاک‌های چربی را تسریع می‌کند. نتیجه آن افزایش خطر سکته قلبی و مغزی است. علاوه بر این، کم‌خوابی متابولیسم بدن را مختل کرده و سطح هورمون استرس (کورتیزول) را بالا می‌برد؛ هر دو عاملی خطرناک برای سلامت قلب و عروق هستند.

عادات‌های طلایی



خبر خوب این است که کیفیت خواب تا حد زیادی در کنترل شماست. خوابیدن ۷ تا ۹ ساعت در شب بهترین نسخه طبیعی برای پیشگیری از بیماری‌هاست. توصیه‌ها: هر شب در ساعت مشخصی به رختخواب بروید. بعد از ظهر کافئین مصرف نکنید. محیط خواب را تاریک و خنک نگه دارید. استفاده از موبایل و صفحه نمایش‌ها را قبل از خواب کاهش دهید.

سبزی می تواند به مبارزه با سرطان کمک کند

درمان‌های پیشرفته سرطان مانند ایمونوتراپی را تمکین و تقویت می‌کند. محققان کشف کردند که زاگزانتین با تثبیت کمپلکس گیرنده سلول R روی سلول‌های TCD4+ کمک می‌کند. این باعث می‌شود گیرنده بهتر عمل کند و سیگنال‌های داخل سلول را تقویت کند. در نتیجه، سلول‌های سی‌تی‌وی‌های بیشتری تولید می‌کنند که به آنها کمک می‌کند تا به طور مؤثرتری به سرطان حمله کنند. زاگزانتین به عنوان یک مکمل در دسترس است.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که زراعت‌نپ، یک کاروتنوئید مشتق شده از گیاه، می‌تواند سلول‌های ایمنی بدن را که با سرطان مبارزه می‌کند، تقویت کرده و ایمنوتراپی را مؤثرتر کند. دکتر «جینگ چن»، نویسنده ارشد گفت: «ما از اینکه متوجه شدیم زراعت‌نپ، به‌خاطر نقشش در سلامت چشم شناخته‌شده بود، عملکرد کاملاً جدیدی در تقویت ایمنی ضد تومور دارد، شگفت‌زد شدیم.» وی افزود: «یک ماده مغذی غذایی ساده می‌تواند

برای تقویت مفاصل چه بخوریم؟

رتروز را کاهش دهند. **کلسیم و ویتامین D:** شیر، ماست، پنیر و سبزیجات دارای برگ سبز با استحکام بخشیدن به استخوان ها از فشار روی مفاصل جلوگیری می کنند. به **پروتئین:** منابع پروتئینی مانند گوشت مرغ و تخم مرغ نیز به بازسازی بافت های مفصلی کمک می کنند. متخصصان توصیه می کنند که علاوه بر مصرف مواد غذایی مفید، رعا عت سبک زندگی سالم، ورزش و... برای سلامت و حفظ انعطاف پذیری مفاصل ضروری است.

کوٹاہ

یک عامل موثر بر افزایش طول عمر

[illegible]

نکته

بی حسی پاها از انوبه پایین را جدی بگیرید

یک فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران از شايع شدن بی‌حسی باهاخيرداد، محمد حسين دلشادبا به اشاره به افزایش مراجعه بیماران با شکایات از بی‌حسی بااهتظارداشت؛ بی‌حسی بیماران راوتوبه بیان تنها یک ناراحتی ساده نیست، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از شتردرگی شبه‌های عصبی ستون فقرات، آسیب عصب پروئنال اطراف زانو، پانتگی کانال نخاعی باشد. وی گفت: در کنار این موارد بیماری‌های متاولیکی مانند دیابت، ممکن‌کاری تریوئید کمبود ویتامین B۱۲ نیز در بروز این مشکل نقش مهم و راهبرهیتی دارند. دلشاد بیان اینکه برخی بیماران این علامت اوموقتی تلقی کرده‌ودرمان رابه تعویق می‌اندازند، افزود: این نوعی توجهی حکمتی است به آسیب‌ها یا پایدار عصبی، ضعف عضلات و حتی اختلال در توانایی راه رفتن سریع شود، که تشخیص به موقع بااستفاده از روش‌هایی مانند نوار عصب و بیهوشه، تصویربرداری MRI و آزمایش‌های تکمیلی، گام اصلی در پیشگیری از عوارض جدی تر است. این فلوشیپ درد با آکید بر اهمیت عوامل عروقی خطرناکتر کرد: انسداد عروق دایره تخناتی یکی دیگر از علل مهم بی‌حسی پاهاست که اغرض داده گرفته شده، خطر زخم‌های مزمن و حتی قطع عضو به همراه دارد، به همین دلیل بررسی هم‌زمان وضعیت عروقی و عصبی بیماران بسیار ضروری است. وی در ادامه به نقش سبک زندگی اشاره کرد و گفت: پرهیز از نرسنتی با رعایت فشارخون، مصرف کافی ویتامین‌ها به ویژه گروه B می‌تواند خطر ابتلا به این عارضه را به شکل قابل توجهی کاهش دهد. دلشاد نااید گفته که بی‌حسی پاها رنگ‌های سرخی موهومی است، زیرا این زمینه بسیار مهم است، زیرا بسیاری از بیماران زمانی مراجعه می‌کنند که بیماری در مراحل پیشرفته قرار دارد، و استعاره نقاش رسانه هادر اطلاع‌رسانی و ارتقای آگاهی جامعه بسیار کلیدی است زیرا مراجع سریع به پزشک متخصص می‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کرده و کیفیت زندگی بیمار را حفظ کند.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- جای دیدنی پاریس - ستم‌کاری ۲- آنگوست
- ساده - نوعی قارچ - بیدارگاه راه ۳ - تماشایی -
- سازن - ماده بیپوشی قدیمی ۴ - یی سوادذیمي -
- زادانیست - وسیله هیزم‌زشتی - نوعی حریر
- ۵ - نوعی خرم - دریاچه‌ای در سویس - اسب آبی ۶ -
- ۶ - دهمانه - سنگ کبود - پرخورد ۷ - رنگ دریا - جناح
- لشکر - طولانی کردن ۸ - کسی که برای عبادت گوشه
- گیرگی - طرف و جهت - هواپیمای سریع - تازه ۹ - تب
- همیشگی از - مرد علاقه کوذمان - شهری در
- آلمان ۱۰ - اصل ساختمان - اتحادیه صنفی -
- واحدپول ژابن ۱۱ - عددنخستین - چشم‌ها - ریختن
- پول به حساب بانکی ۱۲ - دسته خنجر - اصطلاحی
- در عکاسی - پسوندشافت - پسوندالوکی ۱۳ - نوعی
- پلنگ - مادر فریدون در شاهنامه - یی موقع‌وی مورد
- ۱۴ - پایتخت تیجر - بارزگانان - حلال رنگ ۱۵ - ازتوانع
- بندلنکه - خواست خدا

حل جدول

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

جدول سودو کو

	5	1	6		2		9	7
			7	5			6	2
6	7		9	1			5	8
			8				3	9
7		5	4		3	8	1	
					9		4	5
	3	6		8	1		7	
		8	5	4		6		
	2			9	6			1

l	V	♥	3	b	m	A	d	z
m	d	3	A	z	♥	V	l	b
z	A	b	l	V	d	3	m	♥
♥	z	A	b	3	l	m	V	d
3	l	V	m	d	z	♥	b	A
b	m	d	♥	A	V	z	3	l
V	♥	m	z	l	b	d	A	3
d	3	l	V	♥	A	b	z	m
A	b	z	d	m	3	l	♥	V

ر	م	ا	ن	م	ل	ی
---	---	---	---	---	---	---

۱- اثر دیندی معروف ساری - معده ۲- سخت و دشوار - ویران و خراب - معادل فارسی دراز
- سلسله کریم خان - لباس بی آستر - تاج پادشاهان روس بود ۴- سیلاب - پهلوان - صیبت
- برگ - یویندی سنی - یکدل و کرکزان - تاج طلایی - باغ تاریخی کاشان ۶- بی بهار - فیملی
- شرحی سجادیه حسری - کوه بلند ۷- پایتخت انریش - ریشه پهن - شاه ۸- هستی - فرما
- ومیل - ریشه - ستاره شناس ۹- ناوارد و ناآشنا - سحر و افسون - کلام آرزو ۱۰- سردنستی
- ریخ نگار یونان باستان - شهرزادی ۱۱- مدت زندگانی - دود از آن بلند می شود - اسب نجیب
- عید و توغای - مرکز کردستان - حرف دانه ۱۲- پدر آذر ۱۳- سرنیزه - شوخی و نشاط - سبد
- شروع و آغاز - از دوس بدستان - ما به پنهان ۱۵- لیست - از روی عقل کارکنان