بحران بلوغ

اهمیت آشنایی با ویژگی‌های دوران بلوغ

دکتر مهرنوش دارینی

روانشناس و مشاور

یکی از مسائلی که باعث ایجاد تنش و دعوا بین والدین و فرزندانشان می‌شود «دوران نوجوانی و بلوغ» است.

برای خانواده‌ها نوسان‌هایی که در رفتار فرزندان‌شان مشاهده می‌شود قابل درک نیست و خیلی از مواقع اعلام می‌کنند پس تا کی قرار است بلوغ ادامه پیدا کند و فرزند من رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی داشته باشد؟

سن رسیدن به بلوغ متفاوت است و می‌تواند در هر زمانی بین ده تا ۱۹ سالگی اتفاق افتد، ولی متوسط سن بلوغ در دختران ۱۱ سالگی است و پسران یک یا دو سال بعد از آن به سن بلوغ می‌رسند. این تفاوت‌ها در سن بلوغ به همان اندازه که مربوط به خود فرد است به مسائل اجتماعی هم در هر دو جنس مربوط می‌شود.

باید بدانید بلوغ دوره تقریبا کوتاهی است و از دو تا چهار سال طول می‌کشد و معمولا به سه مرحله تقسیم می‌شود:

مرحله اول (قبل از بلوغ)

در این مرحله صفات ثانویه جنسی پدیدار می‌شود (پیدایش مو در صورت پسران و در ناحیه اندام‌های تناسلی هر دو جنس و تغییر آهنگ صدا در پسران)، ولی اعضای تناسلی و تولیدمثل هنوز به طور کامل رشد نکرده‌اند. تغییرات ناگهانی فرزندان برای خانواده‌ها جالب است، ولی ممکن است پسرها از این‌که صدای آنها تغییر می‌کند احساس خوبی نداشته باشند و از این‌که دیگران نسبت به تغییرات آنها به صورت آشکار و واضح واکنش نشان می‌دهند، احساس نارضایتی می‌کنند.

مرحله دوم (بلوغ جنسی)

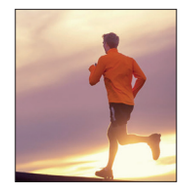
در این مرحله ضمن ادامه بروز صفات ثانویه جنسی، سلول‌های جنسی هم سروکله‌شان در بدن پیدا می‌شوند و اسپرم‌های زنده در رادار پسران یافت می‌گردد. این دوره که سنین ۱۴-۱۳ سالگی را در بر می‌گیرد، اواسط نوجوانی است.

مرحله سوم (بعد از بلوغ)

در این مرحله صفات ثانویه جنسی به صورت کامل ظاهر شده‌اند. این دوره که سنین ۱۹-۱۵ سالگی را شامل می‌شود، اواخر نوجوانی است.

چنانچه روند بلوغ به صورت طبیعی اتفاق بیفتد جای نگرانی نیست و والدین می‌توانند پیش‌بینی‌های بهتری را در مورد زمان و عملکرد فرزند خود داشته باشند، اما مشکلات رفتاری از آنجا آغاز می‌شود که فرزند آنها درگیر «بلوغ زودرس» یا «بلوغ دیررس» می‌شود.

لازم است مشخص کنید آیا روند بلوغ به درستی صورت می‌گیرد یا خیر و سپس سایر مداخلات رفتاری در مورد این دوران به‌کار گرفته شود.



ورزش کنید تا مغزتان جوان بماند

آلزایمر و زوال عقل جزو لاینفک پیری نیستند و نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کمی ورزش می‌تواند به پیشگیری از این مشکلات مغزی کمک کند.

محققان دانشگاه بوستون دریافتند هر یک ساعت ورزش سبک در هفته ریسک پیری مغز را حدود یک سال کاهش می‌دهد. طبق دستورالعمل فعالیت فیزیکی ۲۰۱۸ آمریکا، هر میزان فعالیت بهتر از بی‌تحرکی است و بیش از ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط تا شدید در هفته می‌تواند بیشترین فایده را برای سلامت داشته باشد.

طبق تحقیقات انجام شده به ازای هر یک ساعت اضافی ورزش با شدت سبک، اندازه مغز بزرگ‌تر می‌شود که نشان‌دهنده حدود یک سال پیری کمتر مغز است. یافته‌ها نشان داد افرادی که ده هزار گام یا بیشتر در روز قدم برمی‌دارند در مقایسه با افراد دارای گام‌های کمتر از ۵۰۰۰ قدم، حجم مغزشان بزرگ‌تر است./ مهر

با رعایت بشقاب غذایی سالم می‌توان بیماری‌های التهابی را کنترل کرد

شگردهای غذایی برای رهایی از حساسیت‌های بهاری

دکتر میرغضنفری: پرهیز از چربی‌ها و شیرینی‌ها، مصرف خنکی جاتی چون سکنجبین، سرکه، آبغوره، چغاله بادام، گوجه سبز، کاهو، کرفس، ریواس، آش گشنیز و خورش سبزیجات می‌تواند سبب بهبود علائم حساسیت در گرم مزاجان شود

دکتر ملجایی: با رعایت بشقاب غذایی سالم که نیمی از آن شامل سبزیجات و میوه‌های تازه و نیمی دیگر حاوی غلات کامل، گوشت سفید و حبوبات همراه با لبنیات کم‌چرب است می‌توان به کنترل بیماری‌های التهابی کمک کرد

هر سال در فصل بهار یک سری علائم سراغش می‌آید. دچار آبریزش بینی می‌شود و عطسه و سرفه امانش را می‌برد. کهیر می‌زند و به شدت دچار خارش‌های پوستی می‌شود.

دلیل بروز این علائم را نمی‌داند و کنجکاو است بداند آیا با اصلاح تغذیه می‌تواند این علائم را مهار کند؟

شکی وجود ندارد که رعایت برخی رژیم‌های غذایی می‌تواند در کاهش شدت و پیشگیری از حساسیت فصلی موثر باشد که ما در گفت‌وگو با دکتر سید مهدی میرغضنفری، متخصص فیزیولوژی و دکتر محمدباقر ملجایی، متخصص تغذیه مروری بر نکات مهم و کلیدی در این زمینه خواهیم داشت.

فاخره بهبهانی

سلامت

دکتر محمدباقر ملجایی
متخصص تغذیه

سیستم ایمنی به گونه‌ای تنظیم شده که با ورود عوامل خارجی همچون انواع میکروب‌ها و ذرات ناشناخته به بدن اقدام به سرکوب آنها می‌کند، اما برخی مواقع سیستم ایمنی نسبت به عوامل خارجی واکنش بیشتری نشان می‌دهد و علائمی تظاهر می‌کند که تحت عنوان حساسیت یا واکنش‌های ازدیاد حساسیت نام برده می‌شود که نوعی نقص سیستم ایمنی است. این واکنش‌ها انواع و اقسام مختلفی دارند که یکی از آنها آلرژی فصلی به خصوص در بهار است که با ورود گرده یا ذرات گیاهان از طریق سیستم تنفسی سبب فعال شدن سلول‌هایی خاص و ترشح ترکیباتی در بدن با بروز علائمی نظیر گرفتگی و آبریزش بینی، عطسه، سرفه، تنگی نفس، خارش، اگزما و... می‌شود.

ارتباط آلرژی با ام‌اس!

در برخی وبگاه‌ها مطالبی منتشر شده که افراد مبتلا به آلرژی بیش از دیگران مستعد ابتلا به بیماری‌های خودایمنی همچون ام‌اس هستند. دکتر ملجایی می‌گوید برخی مواقع به دلایل ناشناخته سیستم ایمنی نسبت به اندام‌های خود واکنش نشان داده و به عنوان عامل خارجی به آن حمله کرده و سبب بروز بیماری‌های خود ایمنی همچون ام‌اس، لوپوس، دیابت نوع یک و... می‌شود. لازم است بدانید در بیماری‌های خودایمنی سلول‌های عامل بروز حمله به اندام‌های خاص با سلول‌های عامل ازدیاد حساسیت تفاوت دارند و هر کدام مسؤول ایجاد واکنش‌های متمایز هستند و در این خصوص افراد نباید نگرانی خاصی داشته باشند.

نقش پررنگ تغذیه در مهار آلرژی‌ها

در انواع آلرژی‌های ازدیاد حساسیت و خودایمنی که سبب وضعیت التهابی در بدن می‌شوند علائم بیماری می‌تواند با مصرف یک سری مواد غذایی ضدالتهابی، مهار و برعکس با استفاده از برخی غذاهای التهاب‌زا عود و تشدید شود. هدف از مهار و کنترل التهاب کمک به بهبود فعالیت سیستم ایمنی بدن است که اغلب در افراد با اضافه وزن بالا و چاق که به دلایلی ترکیبات التهاب‌زا در آنها سبب افزایش استعداد به این بیماری‌ها می‌شود، بیشتر باید مورد توجه قرار گیرد.

غذاهای ضدالتهاب کدامند؟

رژیم غذایی حاوی غلات کامل شامل نان و برنج سبوس‌دار، مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نظیر گردو، روغن کانولا و کلزا و زیتون، غذاهای دریایی، میوه و سبزیجات تازه یا مکمل‌های اسید چرب امگا ۳ و آنتی‌اکسیدانی ویتامین E و سلنیوم با تعدیل سیستم ایمنی سبب کاهش التهاب می‌شوند.

در واقع با رعایت بشقاب غذایی سالم که نیمی از آن شامل سبزیجات و میوه‌های تازه و نیمی دیگر حاوی غلات کامل، گوشت سفید و حبوبات همراه با لبنیات کم‌چرب است، می‌توان به کنترل بیماری‌های التهابی کمک کرد.

غذاهای التهاب‌زا را بشناسید

چربی‌های اشباع نظیر روغن حیوانی، کره، مارگارین، لبنیات پرچرب، گوشت قرمز و استفاده مستمر از غذاهای حاوی اسید چرب امگا۶ همچون روغن آفتابگردان و کنجد و مواد غذایی حاوی افزودنی و نمک سود شده می‌تواند با برهم زدن تعادل سیستم ایمنی بدن، سبب افزایش التهاب و بروز بیماری‌های خودایمنی و ازدیاد حساسیت شود.

دکتر سیدمهدی میرغضنفری
متخصص فیزیولوژی

در طب سنتی، آلرژی با تظاهر علائمی تعریف می‌شود و اغلب نوعی نقص در سیستم ایمنی یا قوه مدبره بدن است که به‌دلیل اختلال در اخلاط و مزاج بروز می‌کند و در برخی فصول همچون بهار که مواد و اخلاط بدن تمایل به حرکت دارند بیشتر از سایر فصول رخ می‌دهد.

در طب سنتی عقیده بر این است که با بروز علائم حساسیت، قوه مدبره بدن سعی بر پاکسازی و خروج مواد زاید و اخلاط نامطلوب دارد که برای حفظ سلامت مفید و علائم آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. درخصوص این‌که آلرژی در کدام مزاج بیشتر بروز می‌کند تحقیقاتی صورت نگرفته اما به نظر می‌رسد در مزاج‌های گرم و تر و سرد و تر بیشتر بروز کند.

در طب سنتی هدف از پیشگیری یا درمان آلرژی‌ها جلوگیری از آزاد شدن یا تجمع مواد آلرژن در بدن و دفع مواد زاید است. آلرژی در مزاج‌های گرم و سرد علائم مختلفی دارد و نسخه هر مزاج با دیگری متفاوت است.

آلرژی در گرم مزاجان

عامل محرک سیستم ایمنی در مزاج‌های گرم، صفراست که ماده‌ای سوزاننده و خورنده است و سبب بروز علائمی چون کهیر، آبریزش و التهاب بینی، سرخی چشم‌ها، خونریزی بینی، دمل و... می‌شود. پرهیز از چربی‌ها و شیرینی‌ها، مصرف خنکی جاتی چون سکنجبین، سرکه، آبغوره، اسفرزه، خرفه، تخم کتان، به‌دانه، چغاله‌بادام، گوجه‌سبز، کاهو، کرفس، ریواس، آش گشنیز، خورش سبزیجات، مصرف مسهل‌ها و ملین‌ها نظیر آلومی تواند صفرا و حرارت خون را مهار و سبب بهبود علائم حساسیت شود. فصد و حجامت در کنار ورزش و پرهیز غذایی، تحت نظر متخصص می‌تواند مفید باشد.

آلرژی در سردمزاجان

حساسیت در سردمزاجان همراه با ترشحات آبکی گاهی غلیظ به رنگ سفید یا سبز و سنگینی در سر و صورت و پف‌آلودگی است که بر اثر مصرف مواد رطوبی وخیم‌تر می‌شود و هر چه علائم آبریزش بیشتر باشد ناشی از رطوبت مغز و معده است. باد سرد برای این مزاج تشدیدکننده است و باید مصرف خنکی‌ها و تری‌افزاهایی چون ماست، دوغ و انواع غذاهای آبکی را محدود کنند.

تندرستی هوشمند

کنترل میگرن با تلفن همراه

پریسا اصولی

سلامت

میگرن از جمله بیماری‌هایی است که درمان ندارد اما به کمک راهکارهایی می‌توان سردردها را کنترل کرد. جالب این‌که این روزها به کمک موبایل و با برنامه‌هایی که روی تلفن همراهتان نصب می‌شوند، می‌توانید دردهای میگرنی را تا حدی آرام کنید.

مثلا برنامه Curelator از کاربران می‌خواهد روزانه دو یا سه دقیقه برای ورود داده‌هایشان وقت بگذارند.

این برنامه ۷۰ عامل احتمالی از مصرف کافئین گرفته تا استرس را ارائه و پس از ۹۰ روز نقشه‌ای دایره‌وار از محرک‌هایتان را طراحی می‌کند. به این ترتیب عوامل موثرتر را که باعث تشدید سردردهایتان می‌شود در مرکز دایره و آنهایی را که تاثیر کمتری روی سردردها دارند بیرون از دایره نشان می‌دهد.

پس به‌راحتی از آنهایی که در مرکز هستند دوری می‌کنید تا کمتر دچار سردردهای میگرنی شوید. حتی این اپلیکیشن گاهی اوقات که کاربران در مورد محرک سردردهایشان در اشتباه هستند، آنها را تصحیح می‌کند.

برنامه بعدی Migrainex است که کاربران را از تغییرات آب و هوایی آگاه می‌کند. در واقع تغییرات آب و هوایی یکی از محرک‌های رایج در میان افراد مبتلا به میگرن به‌شمار می‌رود.

مثلا هنگامی که فشار هوا به طور قابل توجهی تغییر می‌کند این نرم‌افزار به شما هشدار می‌دهد زمان کمتری را در محیط بیرون از خانه بمانید.

برنامه بعدی Migraine Buddy نام دارد که از کاربران می‌خواهد هر سردرد میگرنی و دلیلی را که فکر می‌کنند باعث آن شده، وارد کنند.

در نسخه اندرویدی همچنین می‌توانید محرک‌های بالقوه و داده‌های دیگر را به طور روزانه وارد کنید؛ حتی اگر حمله‌های میگرنی نداشته باشید. کاربران این برنامه پس از سه هفته اول گزارشی را دریافت می‌کنند که در آن سه محرک اولیه به ترتیب میزان احتمال وقوع نشان داده می‌شوند.

البته این برنامه برای آیفون نیز در دسترس است اما نسخه ابتدایی آن رایگان و نسخه پیشرفته تر پولی است.

برنامه کاربردی دیگر nomigren است. در این برنامه راهکارهایی را آموزش می‌بینید که هنگام شروع سردردهای میگرنی بتوانید ریلکس کنید و طی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه شدت دردها کمتر شود.

یکی از قابلیت‌های خوب این اپلیکیشن معرفی درمان‌های طبیعی است. مثلا در یکی از بخش‌ها از کاربری که دچار حمله میگرنی شده می‌خواهد تا شقیقه‌ها را با روغن‌های گیاهی مخصوص ماساژ دهد تا ۵۰درصد درد از بین برود.

سودوکو ۳۲۹۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

			۴		۱		۶	
				۸		۴		
			۸		۶		۷	

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

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

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

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

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