روانشکافی

چگونه حافظه فعال کودک را تقویت کنیم؟

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

مغز انسان دارای بخشی به‌نام حافظه فعال است که مسؤول حفظ اطلاعات آنی، دستکاری و استفاده از آن درتفکر است و برای استدلال و تصمیم‌گیری بسیار مهم است. افرادی که حافظه فعال آنها عملکرد مطلوبی دارد، قادرند دستورالعمل‌های پیچیده را به‌خاطر بسپارند، توجه خود را در تمام مدت فعالیت به‌کاری که انجام می‌دهند معطوف کنند، به‌سادگی دچار حواس‌پرتی نمی‌شوند، قادر به استفاده از تجارب قبلی در موقعیت‌های جدید هستند و می‌توانند افکار خود را سازماندهی کنند. تلاش می‌کنند شنونده خوبی باشند و می‌توانند پیام‌هایی را که در لحظه به‌آنها گفته می‌شود، بادقت دریافت کنند. حافظه فعال در کودکان بیشتر با مسأله روبه‌رو می‌شود و برخی مواقع وقتی به کودک می‌گوییم کاری را انجام دهد، ممکن است فقط بخشی از آن را بشنود یا انجام دهد و یادش نیست دقیقا به او چه کاری محول شده‌است. علاوه بر کودکان برخی مواقع بزرگسالان نیز با مشکل در حافظه فعال مواجه می‌شوند و ممکن است به‌دلیل مشغولیت ذهنی، برخی امور آنی و لحظه‌ای خود را فراموش کنند. برای تقویت حافظه فعال کودکان این کارها را کنید: دستورالعمل‌ها را ساده و کودک را بعد از انجام کار تشویق کنید، استفاده کردن از چک‌لیست‌های یادآوری کننده را به کودک آموزش دهید. در استفاده از چک‌لیست امور روزانه و امور ناگهانی نیز بزرگسالان می‌توانند بهره بگیرند و اموری را که باید انجام بدهند، در یک برگه یا تلفن همراه خود یادداشت کنند تا حافظه آنها فعال‌تر بماند.

کودکان بالای ۴ سال، روزانه چای بنوشند

محققان کشف کردند کودکان بهتر است برای مقابله با مشکلات وزن، استرس و بیماری‌های قلبی از چهار سالگی مصرف چای را آغاز کنند. سایر مزایای گسترده این دمنوش روزانه، کاهش خطر سکته در افراد مسن و جایگزینی برای نوشیدنی‌های شیرین است. چای سبز و چای سیاه معمولی که شامل ترکیبات فنولیک‌های فلاونوئید، ال.تیانین و کافئین هستند می‌توانند به تمرکز و عملکرد شناختی نیز کمک کنند. نتایج این تحقیقات نشان داده است، گیاهی که از آن چای درست می‌شود در طول زندگی، از کودکی به بعد می‌تواند سلامت قلبی.عروقی را افزایش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. بر این اساس، مصرف روزانه سه فنجان چای سیاه به‌عنوان بخشی از یک زندگی سالم می‌تواند حافظ سلامت جسمی و روانی در کودکی، سلامت دوران بلوغ، بارداری و سنین بالاتر باشد. والدین باید از چای به‌عنوان جایگزینی برای آبنبات و نوشیدنی‌های شیرین در برنامه غذایی فرزندان خود از چهار سالگی به بعد استفاده کنند./ ایسنا

بررسی‌ها نشان می‌دهد معمولا ابتلا به کووید-۱۹، درگیرشدن عضلات ناحیه گردن، زیر قفسه سینه، کمر و ساق پا را به‌دنبال دارد

عبور از دردهای عضلانی ناشی از کرونا

پونه شیرازی

سلامت

شواهد بالینی نشان داده است ۴۰ درصد بیماران مبتلا به کرونا، دردهای عضلانی به‌ویژه درد مفاصل را تجربه می‌کنند. در واقع، ابتلا به عفونت‌های ویروسی مانند کرونا به ایجاد درد و التهاب عضلات منجر می‌شود و به همین دلیل بروز دردهای عضلانی و مفاصل ناگهانی و بدون زمینه قبلی از علائم احتمالی کرونا محسوب می‌شود. به‌طوری‌که اگر دردهای عضلانی شدت بیشتر یافت می‌تواند نشانه‌ای از تشدید بیماری یا افت سطح اکسیژن خون باشد و باید به پزشک مراجعه شود. البته در بسیاری از بیماران، دردهای عضلانی شدید در ناحیه شانه، کمر و پشت ساق پا حدود یک هفته تا ۱۰ روز ادامه دارد ولی برخی مبتلایان پس از بهبود تا بیش از یک ماه با این دردها دست و پنجه نرم می‌کنند. دردهای عضلانی به‌عنوان یک عارضه تایید شده برای کووید-۱۹ شناخته می‌شود تا جایی که برخی از افرادی که ناقل کرونا هستند و درد عضلانی کمی دارند نیز باید خود را قرنطینه کنند تا باعث انتقال بیماری به سایر افراد نشوند. در ادامه پای صحبت‌های ودیعه موثقی، فیزیوتراپیست و رئیس انجمن فیزیوتراپی شعبه اصفهان می‌نشینیم تا از راهکارهای کاهش و کنترل این عارضه در مبتلایان به کووید-۱۹ بیشتر بدانیم.

موثقی: باید تعادل سیستم اسکلتی عضلانی تحت نظر فیزیوتراپیست دوباره ایجاد شود تا عضلاتی که بر اثر کرونا ضعیف و لاغر شده‌اند دوباره بازآموزی و عضلانی که دچار گرفتگی شده‌اند نیز آزاد شوند

چند درصد از مبتلایان به کووید دچار درد و گرفتگی عضلانی می‌شوند؟

وقتی بیمار مبتلا به کووید-۱۹ می‌شود بستگی دارد سطح ابتلایش چگونه باشد. اگر این ابتلا به‌صورت درگیری عضلانی و همراه با درد و خستگی عضلات باشد، معمولا عضلات در ناحیه گردن، زیر قفسه سینه، کمر و عضلات ساق پا را درگیر می‌کند. گاهی این دردها آن‌قدر شدید است که حتی تغییر وضعیت در تختخواب هم برای بیمار سخت می‌شود. به‌علاوه بیمار به‌واسطه این دردها ممکن است مدتی نتواند حرکت مناسبی داشته باشد و بیشتر در حالت بستری باشد و به این ترتیب پس از گذشت دوره بیماری با ضعف عضلانی مواجه خواهد شد. بر این اساس، بیمار پس از گذشت دوران نقاهت کرونا به بازتوانی و تقویت عضلات مبتلا به‌ویژه عضلات ناحیه پشتی، گردنی، عضلات ساق پا و اطراف زانو نیاز خواهد داشت.

کدام عضلات معمولا پس از ابتلا درگیر می‌شود؟

اگر طی ابتلا به کووید- ۱۹، عضلات درگیر شود معمولا عضلات زیر قفسه سینه، عضلات پشتی و کمری و بعد ساق پا درگیر می‌شود. ولی اگر درگیری اصلی ریوی و با بستری در بیمارستان همراه باشد، اولین جایی که درگیر می‌شود عضلات ریوی و عضلات بلع است که باید این عضلات ابتدا بازتوانی شوند تا بیمار بتواند حجم تنفسی‌اش را دوباره به‌دست آورد. سپس اگر بیمار درگیری اندام تحتانی و فوقانی را داشت برای راه‌رفتن و برداشتن اجسام به تقویت عضلات این نواحی نیاز خواهد داشت.

چرا درد و خستگی عضلانی در برخی بیماران تا یکی دو ماه پس از بهبود نیز تداوم دارد؟

وقتی در این بیماری مشکلات عفونت و تنفسی را داریم و سطح اکسیژن بیمار پایین می‌آید و همزمان دچار التهاب سلولی می‌شود تمام سیستم عصبی عضلانی بیمار درگیر می‌شود و برای این‌که این ترمیم صورت بگیرد و سطح اکسیژن و حجم تنفس بیمار به اندازه مناسب برسد به زمان نیاز خواهد بود.

ما برای تمام کارها ازجمله یک راه رفتن ساده و برداشتن اجسام نیاز به این داریم که عضلات‌مان، اکسیژن مناسب را در اختیار داشته باشند. به بیان دیگر، ترمیم آسیب‌هایی که عضلات و ریه‌ها طی بیماری با آن مواجه بوده به دوران طولانی‌تری نیاز دارد. به‌ویژه زمانی که بیمار، مشکلات تعادلی و التهابی داشته باشد به زمان بیشتری برای بهبودی نیاز خواهد بود.

«رابدومیلوزیس» چه عارضه‌ای است و چرا با ابتلا به کووید-۱۹ در برخی مبتلایان بروز می‌کند؟

درباره رابدومیلوزیس یا برهم‌خوردن تعادل سیستم اسکلتی عضلانی و فروپاشی ماهیچه‌های حرکتی طی ابتلا به کووید-۱۹ باید توجه داشت به‌دنبال آلودگی با ویروس کرونا، التهاب سلول‌های عصبی عضلانی اتفاق می‌افتد و سلول‌های عصبی و اسکلتی عضلانی دچار آسیب می‌شوند و تخریب اتفاق می‌افتد. به این ترتیب ممکن است ما در یک‌جا با لاغری شدید عضله و جای دیگر با التهاب و گرفتگی عضلانی در بیمار مواجه باشیم.

آیا با تمرین‌های ورزشی می‌توان این درد و گرفتگی عضلانی ناشی از کووید-۱۹ را کاهش داد و از بین برد؟

بسیار مهم است که تعادل سیستم اسکلتی عضلانی تحت‌نظر فیزیوتراپیست دوباره ایجاد شود و عضلاتی که ضعیف و لاغر شده‌اند دوباره بازآموزی شوند و عضلاتی که دچار گرفتگی شده‌اند نیز آزاد شوند و تعادل بین تمام عضلات و سیستم اسکلتی و عصبی برقرار شود.

بر این اساس، ابتدا باید سیستم اسکلتی عضلانی بیمار بررسی شود و نقاط ضعف و قوت بیمار مشخص شود. با توجه به سن، توانایی و شرایط فیزیکی بیمار ورزش‌هایی برای تقویت سیستم اسکلتی و عضلانی‌اش توصیه می‌شود.

چه ورزش‌هایی برای این منظور باید انجام شود؟

نسخه ورزشی هر بیمار با توجه به سن، شرایط کاری و بافت عضلانی‌اش داده می‌شود ولی به‌صورت کلی ورزش‌های ملایم بدون ایجاد خستگی و تعداد ۱۰ تا ۱۵ بار و حداکثر ۲ تا ۳ مرتبه در روز باید انجام شود. بیشتر باید از حرکات کششی نرم و تکرار ملایم هر حرکت و به‌صورت راه‌رفتن ملایم و خم و راست‌شدن روی پاشنه و پنجه قرارگرفتن بهره گرفته شود تا بیمار به‌تدریج به‌حالت عادی برگردد. ولی این روند، زمانبر است و طی دوره درمان فیزیوتراپی باید حواس‌مان به وضعیت روحی، تعادل بیمار، تغذیه مناسب و مصرف آب کافی بیمار باشد.

متخصصان شرکت دانش‌بنیان «خرم بهار آتیس» می‌کوشند مشکلات کشاورزان در زمینه آفات را به حداقل برسانند

رهایی از آفت نماتد با کود سم آتیس

رقیه دهقانی

نشان ایرانی ۲

تأمین سموم و کودهای مورد نیاز برای کشاورزی با قیمت مناسب در کشور نیازمند بومی‌سازی فناوری‌های نوین در حوزه شیمی، میکروبیولوژی و کشاورزی است. در این رابطه کارشناسان شرکت دانش‌بنیان «خرم بهار آتیس» کار خود برای تولید سموم و کودهای باکیفیت و با قیمت مناسب از سال ۹۴ و با تلاش برای تحقق اهدافی ازجمله جهش کشاورزی هوشمند، خلق ارزش در صنعت کشاورزی و ارائه محصولات باکیفیت به کشاورزان آغاز کرده‌اند. بنیانگذاران این شرکت، زوج تحصیلکرده‌ای هستند که معتقدند استفاده از محصولات دوستدار محیط‌زیست تولیدی شرکت‌شان موجب می‌شود سلامت محصولات کشاورزی حفظ شده و گیاه به باردهی‌اش ادامه دهد. محصولات این شرکت دانش‌بنیان با نام تجاری «اگروهلث» می‌تواند به بالندگی کشاورزی و ارتقای کیفیت محصولات ایرانی کمک کند.

مهندس سارا حسن‌پور، فوق‌لیسانس فناوری اطلاعات و همسرش، مهندس محمدعلی بقایی دانشجوی مقطع دکتری در علوم کشاورزی، هم‌بنیان‌گذاران شرکت دانش‌بنیان خرم بهار آتیس با نشان تجاری «اگروهلث» (Agro Health) هستند. مهندس حسن‌پور در مورد ایده شکل‌گیری این شرکت به جام‌جم می‌گوید: «حدود پنج شش سال پیش وقتی برای بازدید به یکی از گلخانه‌های همدان رفته بودیم، دیدیم گلخانه‌های آنجا گرفتار آفت بدی به نام نماتد شده بود.»

مهندس محمدعلی بقایی در ادامه می‌افزاید: «نماتد نوعی کرم‌نواری و موجود موذی‌ای است که در خاک وجود دارد و با چشم دیده نمی‌شود. هنگامی که این آفت در خاک وجود داشته باشد، در مقالات مختلف گفته شده است که بین ۱۰ تا ۹۰ درصد می‌تواند موجب آسیب‌زایی شود، در حالی که ممکن است کشاورز متوجه آن نشود.

مهندس حسن‌پور در ادامه می‌گوید: «در آنجا متوجه شدیم سم خاصی برای این محصول در داخل کشور تولید نشده و از سمومی استفاده می‌شد که به اصطلاح همه‌چیزکُش بود و برای تمام آفات استفاده می‌شد. استفاده از این سموم موجب می‌شود میکروارگانیسم‌های مفید خاک نیز از بین بروند. از همان‌جا ایده شکل‌گیری شرکت به ذهن‌مان رسید و تصمیم گرفتیم این سم را تولید کنیم. به کمک همسرم که به دلیل تخصصش در زمینه کشاورزی با این آفت آشنایی کامل داشت، آزمایشگاه کوچکی در گوشه انباری منزل درست کردیم. من نیز از دوستانم در زمینه مطالعه شیمی کمک گرفتم و بعد محصولمان را به صورت پایلوت درست کردیم. در سال ۹۴ در مرکز رشد دانشگاه شاهد استقرار پیدا کردیم و در سال ۹۵ موفق به تأسیس شرکت دانش‌بنیان شدیم. دو سال بعد محصول تولیدی‌مان را ثبت اختراع کردیم و آن را به حالت نیمه‌صنعتی وارد بازار کردیم که مورد استقبال کشاورزان و سازمان‌های مختلف قرار گرفت.

ویژگی‌ها و مزیت‌های رقابتی

مهندس حسن‌پور در مورد مزیت‌های رقابتی محصولات اگروهلث به جام‌جم می‌گوید: «یکی از مزیت‌های مهم محصول نماتدکش تولیدی شرکت ما این است که غیرشیمیایی است و از عصاره و روغن گیاهی برای تولید آن استفاده شده است. از دیگر ویژگی‌های این محصول این است که با سنجش بازار جلو رفتیم، یعنی بازارسنجی کردیم و وقتی دیدیم که در بازار چنین سمی وجود ندارد و مورد نیاز کشاورز هم هست، به سمت تولید آن رفتیم. مزیت دیگر قیمت آن نسبت به محصول شرکت‌های خارجی است. محصولات خارجی که اکنون در بازار به اسم نماتدکش معرفی می‌شود، در اصل آفت‌کش هستند و قیمت‌شان خیلی بیشتر از محصول ماست.

مهندس بقایی نیز در مورد مزیت‌های رقابتی نماتدکش اگروهلث می‌گوید: «علاوه بر اینها از این محصول در تمام مراحل کشت هم می‌توان استفاده کرد، درحالی که بیشتر نماتدکش‌های موجود را باید قبل از کشت استفاده کرد و بعد از استفاده تا یک ماه نمی‌توان از خاکی استفاده کرد که به آن نماتدکش زده شده است. مزیت بعدی این است که ما مطابق ویژگی‌های فیزیکوشیمیایی آب و خاک ایران این محصول را تولید کرده‌ایم. از آنجا که در کشور ما شدت بارش کم است، pH خاک بالاست و خاک قلیایی است؛ به طوری که در برخی مناطق شوری داریم. ما این محصول را بر مبنای این ویژگی‌ها و ضدشوری تعریف کرده‌ایم. همین‌طور ترکیباتی درست کرده‌ایم که اسیدی هستند. اسیدهای آلی که در عین حال به خاک هم آسیب نمی‌زنند، زیرا اسید معدنی در بلندمدت به خاک آسیب می‌زند. مهم‌ترین مزیت محصول ما که مهندس حسن‌پور هم به آن اشاره کرد اختلاف قیمت محصول ما با نمونه وارداتی است که این اختلاف قیمت حدود یک بیستم نمونه خارجی است، زیرا محصول ما کاملا بومی است و به خارج وابستگی ندارد. واقعیت این است که شرکت‌های خارجی عمدتا پول برندشان را می‌گیرند.»

مهندس بقایی این را نیز اضافه می‌کند که: «تمام مواد اولیه تشکیل‌دهنده محصولات ما ایرانی و غیرشیمیایی است و اساسا فناوری ما با شرکت‌های خارجی متفاوت است و فرایند کم‌هزینه‌ای در استخراج مواد و تولیدشان انجام می‌دهیم. البته یک مشکل عمده محصولات خارجی این است که برای انسان عقیم‌کننده و بیماری‌زا هستند و به خاطر همین در اروپا و هند این کارخانه‌ها محدود شده‌اند. بیشتر آفت‌کش‌های شیمیایی همان تاثیری که روی آفات می‌گذارند به همان نسبت در صورتی که کشاورز یا مصرف‌کننده در معرض‌شان قرار بگیرد، اثرات مخرب بر انسان نیز خواهند داشت. برای نمونه کنه‌کش‌ها که سیستم عصبی کنه را از بین می‌برد، روی انسان هم می‌تواند اثر بگذارد و به نوعی حیات‌کش است. این در حالی است که ما توانسته‌ایم گواهی عدم سمیت را از سازمان غذا و دارو بگیریم.

چشم‌انداز اگروهلث

مهندس حسن‌پور می‌گوید: «چشم‌انداز شرکت ما این است که امنیت غذایی مردم را بالا ببریم. چون چیزی که کشاورز تولید می‌کند، در نهایت سر سفره همه ما می‌آید. سال‌ها پیش در کتابی خواندم که نوشته بود «ما در آینده به خاطر مصرف سموم، بهاری نخواهیم داشت.» همین باعث شد ما اسم شرکت را برعکس این تلقی از سموم «خرم بهار» انتخاب کنیم زیرا محصول دانش‌بنیان ما غیرشیمیایی است و باعث تقویت گیاه می‌شود. اکنون بیشتر تمرکز ما بر تأمین نیازمندی‌های کار کشاورزان است و سعی داریم با استفاده از عصاره گیاهان و روغن‌ها، محصولاتمان را تولید کنیم و استفاده از سموم شیمیایی را به حداقل برسانیم. وی در خصوص صادرات محصول نماتدکش گفت: «محصولات ما اکنون به‌صورت نمونه برای افغانستان و دبی ارسال شده است. اما مشکلاتی در حوزه گرفتن مجوزها و بروکراسی اداری داریم. از جمله این‌که ما به‌تازگی و بعد از دوسال، آن‌هم باتوجه به این‌که در دانشگاه بودیم، موفق به دریافت پروانه بهره‌برداری و مجوز تولید شده‌ایم. متاسفانه هنوز نتوانسته‌ایم از سازمان آب و خاک مجوز بگیریم و گرفتار بروکراسی اداری شده‌ایم. در نهایت این‌که به خاطر همین بروکراسی هنوز نتوانسته‌ایم کارت بازرگانی دریافت کنیم.» دکتر بقایی نیز که از ناملایمتی دستگاه‌ها و سازمان‌ها نسبت به شرکت‌های دانش‌بنیان گله‌مند است تصریح می‌کند: «با توجه به این‌که جزو شرکت‌های دانش‌بنیان هستیم، مدت‌هاست درخواست دریافت زمین در شهرک صنعتی داده‌ایم، اما باز هم متأسفانه دچار همین بروکراسی شده‌ایم و هنوز راه به جایی نبرده‌ایم.»

«اگروهلث» در یک نگاه

مهندس بقایی با اشاره به این‌که محصول نماتدکشی که ما تولید کرده‌ایم، نوعی «کود-سم» است که هم باعث تقویت گیاه شده و هم جلوی رشد آفت را می‌گیرد، بیان می‌کند: «آزمایش استاندارد این‌گونه محصولات به این شکل است که ۱۰۰ گرم خاک را از پای بوته درمی‌آورند و به آزمایشگاه می‌دهند. در آزمایش محصول ما ۲۰۰ تا ۳۰۰ نماتد را در آزمایشگاه شمرد و بعد از استفاده از کود سم نماتدکش، این تعداد به حدود ۱۲ عدد رسید. البته این کودسم قارچ‌ها و کپک‌ها را هم می‌تواند کنترل کند. در حالی که محصول قارچ‌کش دیگری هم داریم که با یک سری تغییرات فرمولاسیون در همین کود-سم، تولید خواهد شد و ما در حال تحقیق روی آن هستیم. در کل تعداد محصولات تولیدی شرکت خرم بهار آتیس ۲۰ محصول است، اما محصول دانش‌بنیان ما نماتدکش است.»

مهندس حسن‌پور به صحبت‌های همسرش این را اضافه می‌کند که محصول نماتدکش ما به صورت مایع است و با آب قاطی می‌شود. همچنین محصولات دیگر ما عمدتا کودهای رایج در بازار هستند که توانسته‌ایم تغییرات خاصی روی آنها اعمال کنیم.

راه‌های تماس با «خرم بهار آتیس»

atisco.ir

info@atisco.ir
mohamadali.baghaei@gmail.com

atisco_ir

(داخلی ۲۲) ۶۶۹۵۱۰۸۵ و ۵۵۹۷۰۵۸۱-۰۲۱
و ۰۹۱۲۸۹۸۶۶۲۰

تهران، میدان انقلاب، خیابان ژاندارمری، پلاک ۹۹، مرکز رشد دانشگاه شاهد، واحد فناور ۱۲