

پیش درآمدهای ابتلاء به بیماری دیابت تیپ ۲

بسیار پیش آمد که یک مادر برای درمان دیابت به من مراجعه کرده است و من پس از مداوای او به فرزندش که همراه او آمده را کنترل می کنم و گفته ام: روکردهام و گفته ام: فوکوس خاصه و زن شما هم اضافه و زن زیاد دارید و با داشتن مادر دیابتی در صورتی که از خطر دور نشود دیریازد به دیابت مبتلا می شوید و این غیرقابل اجتناب است. جالب این است که پیشتر مادران به جای استقبال از این اعلام خطر و پرداختن به راه چاره از حقیقت فرار می کنند و به من اجازه نمی هند در مورد روش هایی که باید این بیماری را از فرزند شان دور کنم، صحبت کنم در بحث قبلی مرحله اول ابتلاء دیابت را توپیخ دادم: یک نوجوان که زیاد نداشته است و به می خورد، متخلص استرس روحی است و به دلایل اضافه وزن پیدا کند. در این مرحله آرام آم اضافه وزن پیدا می کند. در این مرحله آزمایش های چیزی را نشان نمی دهد و برای راحل این مواد را بر شرمدم: تخفیف مناسب و اجتناب از پرخواری تغیرات سالم و کاهش استرس های تحریصی و اجتماعی داشتن روزانه دو تا ساعت فعالیت بدنه ملیم و حداقل ۴۵ دقیقه ورزش متوسط تا سنگین به دفعات سه تا چهار بار در رفته.

مهتاب خسروشاهی سلامت

دکتر هدایتی: پیش از رود به مساله فرزندخواندنگی و در طول پرورش فرزند حتماً از کمک بهره مند شوید

با وجود چالش های فرزندخواندنگی، چطور می توانیم پدر و مادر خوبی باشیم؟ او غریبه نیست...

است. بعضی از مقصده فرزندخواندنگی را در فیلم و سریال و کتاب های دیده ایم و به محض آن که حرفی از این امر مساله به میان می آید، به باید همان داستان می افتخیم و به ویژه این که برای این کار مهم، صرف انگیزه و تمایل به فرزندخواندنگی اگر... کافی نیست و زوجین باید بس اذیت خشی بازدیدهند و در ذهن من نقش می بندند. بعضی دیگر با فاصله نزدیک با این مساله بخود را در این مثال خاله، دایی، عمیقاً عمه کوک موردنظر بوده ایم یا باشد که در فرزندخواندنگی کوک موردنظر را در خانواده رسکرده و در نهایت این که گاهی خود می فرزندخواندنگی به سمت خود خوانده ایم و حالا پریامدار او هستیم یا تصمیم به این کار داریم. حال دیگر قسمه فرق می کند. ماسستیمادر گیر ماجرا شده ایم... فرزندخواندنگی مانند هر اتفاق خاص دیگر، زیبایی ها و عالی شاهی خودش را درآورده ایم. برای این که توانیم هر کدام را که تصمیم به این کار خوب داشته باشیم کار را جامد آن دیگر نیست؛ در فرزندخواندنگی چالش های آن با امیری هدایتی، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی صحبت کرده ایم که می خواهیم.

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