مراقب سرنشینان کوچولو در خودروها باشید

کارشناس کودکان و نوزادان مرکز بهداشت استان زنجان تاکید کرد: در زمان خرید صندلی ایمنی برای کودک، توجه کنید اندازه آن با صندلی خودرو، سن، قد و جثه کودک متناسب باشد و کمربند ایمنی را تا حدی محکم کنید که فشاری بر بدن کودک وارد نکند.

فاطمه عباسی اظهار کرد: با فشار زیاد کمربند ایمنی بر کودک، هنگام بروز حادثه، احتمال ایجاد جراحت ناشی از فشار کمربند افزایش می‌یابد.

وی افزود: بهترین جا برای کودکان زیر ۱۲ سال با وزن کمتر از ۲۲ کیلوگرم، صندلی عقب خودرو است؛ صندلی جلویی خودرویی که کیسه هوای سرنشین آن فعال است، به‌دلیل باز شدن کیسه هوا هنگام تصادف و وارد شدن ضربه به کودک، مکان مناسبی برای کودک نیست. وی تصریح کرد: بهترین صندلی ایمنی کودک آن است که علاوه بر تامین ایمنی کودک (استاندارد بودن محصول)، کودک در آن احساس راحتی کرده و راننده با راحتی بیشتری رانندگی کند. / ایسنا

خبر سلامت

نسخه‌ای برای کاهش استرس

یاسمین مشرف

سلامت

بدن هنگام استرس، هورمون کورتیزول یا هورمون استرس تولید می‌کند. این هورمون عملکردهای مختلفی دارد: حفظ توازن فیزیولوژیك بدن، تنظیم فشار خون، التهاب، عملکرد قلب، فعالیت متابولیك، پاسخ سیستم ایمنی، عملکرد رگ‌های خونی و فعالیت سیستم عصبی مرکزی. این هورمون که توسط غدد آدرنال تولید می‌شود همچنین در نحوه تجزیه کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها نقش دارد. با این حال، استرس مزمن می‌تواند به تولید بیش از حد کورتیزول منجر شود، شرایطی که عوارض جانبی زیادی از جمله اضطراب، افسردگی، ضعف ایمنی، افزایش وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا، بیماری‌های قلبی و مشکلات شناختی مانند دشواری در یادگیری و اختلال حافظه ایجاد می‌کند. موارد زیر راه‌هایی هستند که می‌توانند به حفظ تعادل کورتیزول در بدن کمك کنند:

ورزش: ورزش منظم با کاهش استرس و سایر احساسات آسیب‌زا، سطح کورتیزول را در بدن کاهش می‌دهد.

خواب کافی: کمبود خواب با پاسخ منفی بدن و استرس مرتبط است، بنابراین به منظور کاهش سطح کورتیزول باید روال منظم و سالمی برای خوابتان تنظیم کنید.

مدیتیشن: مدیتیشن و ذهن‌آگاهی سطح کورتیزول را پایین می‌آورد. به همین دلیل اضطراب را درمان می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد. تنفس عمیق، راه دیگری برای رهایی از تنش و استرس است.

روابط اجتماعی: محققان می‌گویند بین انزوای اجتماعی و افزایش سطح کورتیزول ارتباط وجود دارد. بر همین اساس داشتن روابط انسانی برای سلامت جسمی و روانی ما ضروری است و سطح این هورمون را به شدت کاهش می‌دهد.

خنده: مشخص شده است خنده با بسیاری از فواید جسمی و روحی از جمله کاهش سطح کورتیزول و بهبود خلق و خو مرتبط است.

رژیم غذایی: می‌توان سطح کورتیزول را با کمك یك رژیم غذایی سالم، سرشار از فیبر و پروتئین شامل مواد غذایی مانند تخم مرغ، ماهی، گوشت بدون چربی تخم کتان، مرکبات، انواع توت‌ها و سبزیجات دارای برگ سبز کاهش داد. علاوه بر این، داشتن روزانه پنج وعده غذایی کوچك به جلوگیری از گرسنگی و هوس‌های غذایی که سطح کورتیزول را بالا می‌برند کمك می‌کند.

منبع: healthyfoodhouse.com

آیا خانم‌ها می‌توانند زمان بارداری خود را با چرخه‌های ماه تنظیم کنند؟

خطر ماه گرفتگی!

ماه عامل اصلی جزر و مدهای اقیانوسی روی کره زمین است و درواقع، اثر گرانشی آنقدر قدرتمند است که پوسته سیاره ما هر روز در معرض تأثیرات جزر و مدی قرار دارند. در این میان، با توجه به اثراتی که ماه روی کره زمین دارد، مردم به این نتیجه رسیده‌اند که به طور قطع روی جنبه‌های مختلف فیزیکی و روانی بدن انسان هم اثرگذار خواهد بود. در این گزارش به بررسی صحت این باور قدیمی پرداخته‌ایم تا آن را از نظر علمی بررسی کنیم.

ندا اظهری

سلامت

خواب در زمان ماه کامل معمولا سبك‌تر از مواقع دیگر است و میزان ملاتونین با نزدیك شدن به فاز ماه کامل افت می‌کند

ماه و سیکل‌های قاعدگی

بعضی افراد هنوز هم بر این باورند که بروز سیکل‌های قاعدگی با چرخه‌های ماه در ارتباط است و هنوز هم معتقدند که ارتباط تنگاتنگی بین این دو پدیده وجود دارد. وبگاه‌ها و نرم‌افزارهای تلفن همراه متعددی وجود دارند که به خانم‌ها کمك می‌کنند چرخه ماه را بررسی کرده و براساس آن بتوانند همزمانی آن را با شروع سیکل‌های قاعدگی تعیین کنند. برخی حتی بر این باورند که با این کار خانم‌ها حتی می‌توانند زمان بارداری خود را با چرخه‌های ماه تنظیم کنند، اما آیا ارتباط زمان باروری با چرخه ماه واقعیت است یا تنها در حد افسانه و باوری قدیمی بین مردم وجود دارد؟

باور این که سیکل‌های قاعدگی با چرخه‌های ماه در ارتباط‌اند، به این مفهوم است که سیکل‌های قاعدگی معمولا ۲۸ روزه هستند و این مدت دقیقا برابر با یك چرخه ماه است. حرکت انتقالی ماه به دور کره زمین حدود ۲۷ روز و ۷ ساعت و ۴۳ دقیقه به طول می‌انجامد و همچنین چرخه هلال‌های ماه ۲۹/۵ روز است. دانشمندان در دهه‌های ۷۰، ۸۰ و ۹۰ میلادی بر این باور بودند که سیکل‌های قاعدگی و تخمك‌گذاری با فاز نور که منتهی به ماه کامل می‌شود و فاز تاریکی که منجر به آغاز ماه جدید می‌شود، همزمان است. برخی از این مطالعات ارتباط میان فازهای مختلف ماه و تغییرات ایجاد شده در میزان هورمون ملاتونین را نشان می‌دهند. ملاتونین هورمونی است که به تنظیم چرخه‌های خواب و بیداری و سیکل‌های قاعدگی کمك می‌کند. محققان در سال ۲۰۰۵ تحقیقی روی زنان نپالی انجام دادند که نشان داد در زنانی که تخمك‌گذاری آنها با فاز ماه کامل همزمان بوده و زنانی که در دوره ماه کامل باردار می‌شوند، احتمال تولد فرزند پسر به مراتب بالاتر است و از سوی دیگر، زنانی که پیش از ماه کامل باردار می‌شوند بیشتر فرزند دختر به دنیا می‌آورند.

با وجود این بیشتر سیکل‌های قاعدگی با چرخه‌های ماه همزمان نمی‌شوند مگر این که این اتفاق به صورت تصادفی رخ دهد. به طور طبیعی، سیکل‌های قاعدگی در همه جای دنیا ۲۱ تا ۳۵ روزه هستند که طول مدت آن به سن و عوامل هورمونی بستگی دارد. در مطالعاتی که طی یك سال اخیر روی زنان انجام شده، نشان می‌دهد هیچ ارتباطی میان بارداری، قاعدگی و فازهای ماه وجود ندارد.

ماه و کیفیت خواب

طبق باوری قدیمی که از سال‌ها پیش بین مردم رواج داشته، ماه کامل در روند خواب افراد اختلال ایجاد می‌کند و آنها را بیشتر در معرض بی‌خوابی قرار می‌دهد. جالب‌ترین موضوعی که در این میان جلب توجه می‌کند، ارتباط ماه با جنبه‌های محرمانه زندگی انسان‌هاست. شواهد به اندازه کافی برای اثبات تاثیر ماه روی خواب آدمی وجود ندارد، اما به نظر می‌رسد ماه کامل می‌تواند کیفیت خواب را در افراد تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. چند سال پیش محققان شماری از افراد را بررسی و کیفیت خواب آنها را در فازهای مختلف ماه مطالعه کردند. نتایج به دست آمده حاکی از آن بود افراد در زمانی که ماه کامل بود، کمترین کیفیت خواب را داشتند. یعنی افراد یا در طول شب بیدار بوده یا خواب سبکی داشته‌اند که کیفیت خواب آنها را ضعیف می‌کند.

محققان در تحقیق دیگری، تعداد دیگری را بررسی کردند و آنها داوطلب شدند و سه روز و نیم در اتاق تاریکی که بدون پنجره بود بخوابند. پژوهشگران در این مدت تغییرات ایجاد شده در ساختار خواب، فعالیت مغز حین خواب و میزان هورمون‌های ملاتونین و کورتیزول را بررسی کردند. بلافاصله قبل و بعد از ماه کامل، به‌طور متوسط ۵ دقیقه زمان می‌برد تا افراد بخوابند و مدت خواب آنها تا حدود ۲۰ دقیقه کاهش می‌یابد. خواب در زمان ماه کامل معمولا سبك‌تر از مواقع دیگر است و میزان ملاتونین با نزدیك‌شدن به فاز ماه کامل افت می‌کند. محققان بر این باورند در زمان ماه کامل، حتی اگر ماه دیده نشود، باز هم خواب را در انسان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

ماه و صرع

در تحقیقات سال‌های اخیر، هیچ ارتباطی بین حملات صرع و ماه کامل گزارش نشده است. این در حالی است که برخی بیماران مبتلا به صرع معتقدند حملات صرع آنها در زمان ماه کامل آغاز می‌شود.

منبع: medicalnewstoday

ماه و سلامت ذهن

باور بسیار معروفی در دنیا وجود دارد مبنی بر این که ماه روی سلامت روان و خلق و خوی افراد تأثیر می‌گذارد و باعث خشونت می‌شود. مطالعاتی که سال‌ها پیش انجام شد، نشان می‌دهد میزان ارتکاب جرم در شب‌هایی که ماه در آسمان کامل است، بیشتر می‌شود. برخی گرایش انسان‌ها به ارتکاب جرم در زمان ماه کامل را ناشی از کشش گرانشی می‌دانند، به طوری که احتمال آسیب رساندن به خود یا دیگران را افزایش می‌دهد. اما با وجود این، تحقیقات اخیر صورت گرفته در سال ۲۰۱۹، هیچ ارتباطی را بین فازهای مختلف ماه و افزایش رفتارهای خشونت‌بار گزارش نکرده‌اند.

دانستنی‌ها

دردهای عضلانی کودکان را جدی بگیرید

یك فوق تخصص روماتولوژی کودکان، با عنوان این مطلب که در خیلی از موارد دردهای عضلانی اسکلتی در کودکان خوش خیم هستند، گفت: موارد متعددی از این دردها نیز باید جدی گرفته شود. زیرا اگر توجه نشود، امکان دارد آسیب جدی به کودك بزند و غیرقابل جبران شود. دکتر رضا شیاری اظهار کرد: علائم سیستمیك مثل تب، کاهش وزن، تعریق، تغییر خلق و...، همراه با دردهای عضلانی اسکلتی در کودکان را باید جدی گرفت. وی تاکید کرد: اگر پدر و مادر مشاهده کردند که کودك آنها سخت از پله‌ها بالا می‌رود و بیدار شدن او از خواب و بیرون آمدن از رختخواب طول می‌کشد، علامت خطر محسوب می‌شوند. / مهر

کلینیك اورولوژی

قفل مشکل شایع در مردان بازشدنی است

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

شاید در نگاه اول خیلی موضوع جدی‌ای به نظر نرسد، اما زودانزالی از شایع‌ترین مشکلات جنسی در آقایان است که پیامدهای غیرمستقیمش زمینه ساز بسیاری از مشکلات در روابط همسران می‌شود.

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، تعریف زودانزالی، بروز انزال و ارگاسم در مدت زمان کمتر از یك دقیقه از دخول و برقراری رابطه جنسی و طبق تعریف انجمن جهانی اورولوژی به انزال در کمتر از دو دقیقه اطلاق می‌شود. البته این تعاریف به شرط داشتن رابطه جنسی منظم صدق می‌کند. مثلا بروز انزال سریع برای مردی که ماهانه یك بار رابطه جنسی دارد، صدق نمی‌کند و در این تعاریف نمی‌گنجد.

دو نکته مهم در این زمینه وجود دارد:

اول این‌که فرد هنگام رابطه جنسی کنترلی روی زمان انزال خود نداشته باشد و نتواند آن را به تاخیر بیندازد. نکته دوم این‌که این اختلال در روابط زناشویی فرد و همسرش باعث ایجاد نارضایتی و اختلال شود و اعتماد به نفس فرد را کاهش دهد.

رضایت‌نداشتن از رابطه جنسی در زوجین می‌تواند به اختلالات ریشه‌ای و بروز طلاق عاطفی منجر شود و این نکته، اهمیت درمان این اختلال را الزامی می‌کند. این اختلال معمولا بیماری فیزیکی محسوب نمی‌شود و جنبه‌های روانی در آن غالب است.

اولین اقدام در برخورد با این مشکل، کاهش استرس فکری و روانی است. همسر در برخورد با این مشکل لازم است از واردکردن فشار روحی و تشدید استرس شوهر بپرهیزد. انجام مشاوره‌های روان‌درمانی و زوج‌درمانی با پزشك متخصص، بسیار کمك‌کننده خواهد بود. در واقع با ایجاد آگاهی صحیح از عملکرد جنسی زوجین، می‌توان از بروز توقعات نابجا و استرس جلوگیری کرد. مثلا اگر زمان رابطه جنسی فعال برای مرد، چهار تا پنج دقیقه باشد، اما در این مدت همسرش به ارگاسم نرسد، این عدم هماهنگی (که خیلی شایع است) به معنی زودانزالی در مرد محسوب نمی‌شود. لذا آگاهی از عملکرد جنسی طبیعی، می‌تواند در کاهش تنش واقعا کمك کننده باشد.

در گام بعدی، می‌توان از روش‌های رفتار درمانی برای کنترل انزال استفاده کرد. مثلا در روش stop-start توصیه می‌شود فرد زمانی که نزدیك به انزال است، تحریك جنسی را برای چند ثانیه متوقف کند. روش‌های بیشتر در این باره را می‌توانید در جلسات مشاوره با اورولوژیست آموزش ببینید.

در گام بعدی، به منظور کاهش تحریك پوستی توصیه به استفاده از کاندوم‌های ساده و گاهی استفاده محدود از اسپری‌های تاخیری، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از رابطه می‌شود. در مورد نکات بهداشتی و چگونگی استفاده از این ابزارها حتما دستورالعمل مربوط و توصیه‌های پزشك را جدی بگیرید. روش دیگر، انجام منظم تمرینات کگل به منظور تقویت عضلات لگن و قاعده آلت است که با بهبود نعوظ و کنترل روی زمان ارگاسم، در دراز مدت کمك‌کننده و موثر است.

در این روش فرد حداقل به مدت شش ماه، لازم است با ایجاد انقباضات منظم لگنی در طی شبانه روز، به تقویت خونرسانی و بهبود عملکرد عضلات قاعده آلت بپردازد.

درمان‌های دارویی مورد استفاده در برخورد با این مشکل نیز به دو صورت صرفا قبل از رابطه و مصرف طولانی مدت دارو، تحت نظر پزشك است. نکته حائزاهمیت، تاثیر زیاد دارو درمانی در موارد همراهی انزال زودرس با استرس فراوان است. اما لازم است بدانید درمان‌های دارویی، تا زمان مصرف، کمك‌کننده هستند ولی به محض قطع دارو، وضعیت انزال مشابه قبل خواهد بود. نکته مهم در این زمینه سوءاستفاده از ترکیبات مخدر است. استفاده از این دسته مواد در ابتدا، تاخیر انزال را به همراه خواهد داشت ولی با گذشت زمان، فرد دچار مقاومت دارویی شده و مجبور می‌شود میزان مصرف داروی مخدر را زیاد کند تا تاخیر مورد نظر پدید آید. چنین فردی در درازمدت خود را در معرض اعتیاد به دارو قرار می‌دهد و همچنین ممکن است اختلالات نعوظ ناشی از داروی مخدر را تجربه کند.

اشتباه رایج دیگر در برخورد با زودانزالی، مصرف داروهای کمکی نعوظ مثل ترکیبات ویاگرا است که تاثیر اثبات‌شده‌ای در تاخیر انزال ندارند و به اشتباه به منظور درمان زودانزالی مصرف می‌شوند. چنین داروهایی نه تنها انزال زودرس را برطرف نمی‌کند، بلکه با قطع مصرفشان فرد دچار اختلال نعوظ نیز می‌شود.

از سایر روش‌های درمانی، می‌توان به از بین بردن گیرنده‌های عصبی محیطی در انتهای آلت در محل ختنه‌گاه اشاره کرد که از طریق تزریق داروی زیر پوستی امکان‌پذیر است که البته اثربخشی این روش در دست تحقیق است.

یکی از روش‌های دیگر مورد استفاده در برخورد با زودانزالی که در برخی موارد موثر بوده است، انجام جراحی تحت بی‌حسی موضعی، به‌منظور برداشت پوست حاوی گیرنده‌های عصبی در محل ختنه‌گاه و در واقع اصلاح ختنه‌گاه است.

همه این نکات در مورد امکان‌پذیر بودن درمان زودانزالی را با جزئیات توضیح دادم، تا شما خواننده عزیز را که احیانا ممکن است به این عارضه دچار باشید مطمئن کنم این مشکل قابل درمان است و نباید گرمای کانون خانواده و رابطه با همسر خود را به خاطر مسأله‌ای که حل‌شدنی است دچار تنش و اضطراب کنید. هفته آینده راهکار مشکل جنسی دیگری را برایتان خواهم نوشت.

حل سودوکو ۳۴۲۱

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

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

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

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

سودوکو ۳۴۲۲

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

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

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