بحران بلوغ

اهمیت بلوغ مالی!



دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

بلوغ جسمانی و بلوغ رفتاری جزو مسائل مهم زندگی انسان است و افراد پس از این‌که به بلوغ جسمی می‌رسند لازم است تا رفته رفته به بلوغ رفتاری نیز دست یابند. بنابراین می‌توان گفت فرد بالغ کسی است که در زندگی به مرحله‌ای برسد که مسؤولیت زندگی خود را به دست بگیرد.

یکی از مواردی که در بلوغ رفتاری و روانی مطرح می‌شود، مسؤولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری است. مسؤولیت‌پذیری افراد در زمینه‌های متفاوت و مختلف گسترده می‌شود که یکی از آنها مسائل مالی است.

استقلال مالی یعنی این‌که فرد برای رفع نیازهای مالی و داشته‌های خود به دیگران وابسته نیست و می‌تواند مستقلا هزینه‌های خود را تامین کند، اما بلوغ مالی چیزی فراتر از استقلال مالی است. بلوغ مالی یعنی لازم است تا فرد برای اداره امور زندگی روی پای خودش بایستد و توانایی تصمیم‌گیری صحیح را دارد و انتظاراتش در زمینه‌های مختلف مشخص و منطقی است. فردی که بلوغ مالی دارد در زندگی خود در زمینه‌های مالی هدفمند رفتار می‌کند و در صورتی که به اهداف خود نرسد برنامه‌هایش را تغییر می‌دهد و برای رسیدن به موفقیت در مقابل تغییر کردن مقاومت نمی‌کند. همچنین این فرد توانایی تصمیم‌گیری صحیح را در زمینه مالی دارد و در صورت لزوم نیز با افراد آگاه مشورت می‌کند، اما در نهایت می‌تواند تصمیم صحیح بگیرد و بدون فکر از کسی پیروی نمی‌کند. او توانایی پذیرش تعهدات مالی را در زندگی خود دارد و درقبال تصمیمات و رفتارهایی که انجام می‌دهد بالغانه و مسؤولانه عمل می‌کند. افرادی که به بلوغ فکری رسیده‌اند توانایی کنترل تکانه‌های هیجانی خود را دارند و این توانایی در سطوح مالی نیز به چشم می‌خورد. برای رسیدن به استقلال مالی، مهم‌ترین چیزی که باید در فکر نوجوان و جوان رخ دهد این است که نگرش آنها تغییر کند و باید بدانند که برای شروع استقلال مالی و کار کردن به دنبال مشاغل رویایی با حقوق نجومی نباشند و پس از استقلال مالی لازم است تا افراد بلوغ مالی خود را تقویت کنند. باید اشاره داشت که یک نوجوان می‌تواند در عین این‌که هنوز در زمینه مالی وابسته به پدر و مادر خود است، اما در عین حال قدم در راه بلوغ مالی بگذارد و رفتارهایش در زمینه‌های کنترل تکانه‌های مالی جهت‌دهی شود.



سیستم تنفسی با خروپف آسیب می‌بیند

محققان دریافتند افرادی که به شدت خروپف می‌کنند به دلیل بروز ارتعاشات و لرزش‌های مکرر در معرض ریسک بروز آسیب‌های جدی به مجاری تنفسی فوقانی هستند.

همین مساله می‌تواند به اختلال در عملکرد بلع منجر شود و افراد را بسیار در برابر ابتلا به آپنه خواب انسدادی آسیب‌پذیر کند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که به طور مداوم خروپف شدید دارند و دچار آپنه خواب هستند، از بین رفتن اعصاب و توده ماهیچه‌ای در سقف دهانشان اتفاق می‌افتد. در نهایت، تلاش بدن برای ترمیم بافت آسیب‌دیده ناموفق بوده و به ساختار ماهیچه‌ای غیرعادی منجر می‌شود. یافته‌ها نشان می‌دهد بدن تلاش می‌کند تا جراحات ناشی از خروپف را التیام بخشد، اما ارتعاشات مکرر ناشی از خروپف مانع از التیام مناسب می‌شود. همین چرخه موجب اختلال در عملکرد بلع و بروز آپنه خواب می‌شود./ مهر

به مناسبت ۱۸ اردیبهشت روز جهانی تالاسمی

ژن معیوب نمی‌خواهم!



عسل اخویان طهرانی

دانش

در سال‌های پیش بسیاری خانواده‌ها برای این که شناخت بهتری نسبت به داماد و خانواده‌اش داشته باشند، ترجیح می‌دادند با اقوامشان وصلت کنند، سنتی که در کشور ما هنوز هم در برخی نقاط و خانواده‌ها مرسوم است. گرچه در ازدواج فامیلی شناخت بیشتری وجود دارد، وجود تشابهات ژنتیکی خانوادگی در زوجین می‌تواند احتمال بروز انواع بیماری‌های ژنتیکی را افزایش دهد. تالاسمی از جمله بیماری‌های ژنتیکی است که در پی آن، هموگلوبین (حامل اکسیژن در گلبول‌های قرمز خون) عملکرد مناسبی ندارد که موجب بروز مشکلاتی در زندگی فرد مبتلا می‌شود. نام این بیماری از واژه‌ای یونانی مشتق از دو کلمه Thalassa به معنی دریا و امی Emia به معنای کم خونی برای جلب توجه به ارتباط بیماری با مناطق ساحلی ریشه گرفته است. گرچه در حال حاضر گستره این بیماری در کل دنیاست اما در بیشتر موارد افرادی که کنار دریا زندگی می‌کنند ناقل این بیماری هستند. به دلیل اهمیت کنترل این بیماری و پیشگیری از تولد نوزادان مبتلا به آن، روز ۱۸ اردیبهشت/ ۸ می، روز جهانی تالاسمی نام‌گذاری شده است. به همین مناسبت در ادامه کمی بیشتر با این بیماری، اهمیت آن و نحوه درمان آن آشنا خواهیم شد.



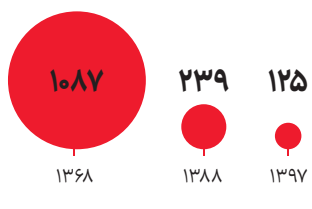
مراقب ارثیه خانوادگی باشیم

- افراد ناقل با آزمایش غربالگری پیش از ازدواج قابل شناسایی هستند.
- مشاوره ژنتیک پیش از بارداری با کنترل روند بارداری احتمال کودک مبتلا به تالاسمی ماژور از والدین ناقل را کاهش می‌دهد.
- با آزمایش‌ها غربالگری ابتدای بارداری در بارداری‌های پرخطر، جنین مبتلا در هفته‌های ابتدایی بارداری قابل شناسایی و بارداری قابل خاتمه خواهد بود.

معجزه غربالگری تالاسمی در ایران

- با توجه به اهمیت پیشگیری از تالاسمی، برنامه‌ای کنترل سراسری این بیماری در ایران از سال ۱۳۷۵ با دو محور غربالگری و تشخیص پیش از تولد آغاز شد.

تعداد افراد مبتلا به تالاسمی در ایران



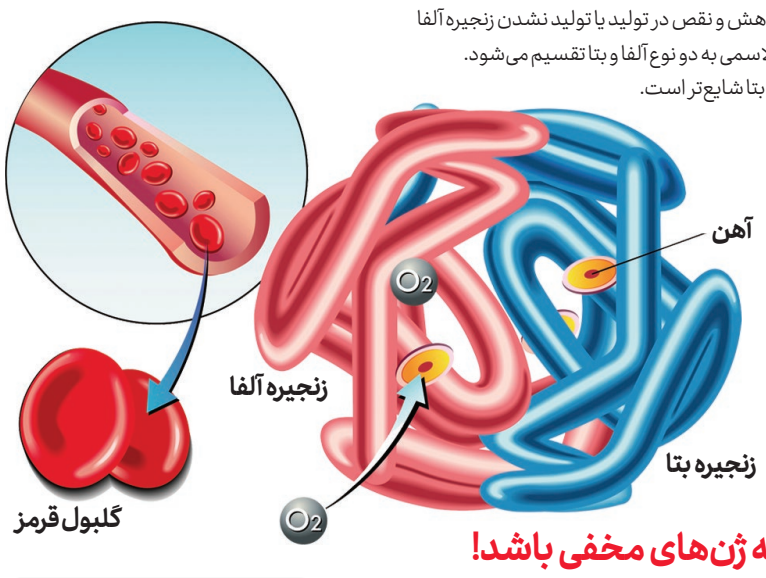


پراکندگی تالاسمی در جهان و ایران

- این بیماری در سراسر جهان و در همه نژادها دیده می‌شود، ولی شیوع آن در نواحی مدیترانه، خاورمیانه و ناحیه جنوب شرقی آسیا بیشتر بوده و از جنوب غربی اروپا تا ژاپن امتداد داشته و در نواحی وسیعی از آفریقای مرکزی نیز دیده می‌شود.
- شیوع تالاسمی در ایران در نواحی حاشیه دریای خزر و نواحی حاشیه خلیج فارس و دریای عمان بیشتر است.

آلفا یا بتا هستید؟

- هموگلوبین دارای دو زنجیره پروتئینی آلفا و بتا است.
- بر اساس کاهش و نقص در تولید یا تولید نشدن زنجیره آلفا یا بتا، بیماری تالاسمی به دو نوع آلفا و بتا تقسیم می‌شود.
- در ایران نوع بتا شایع‌تر است.



حواستان به ژن‌های مخفی باشد!

- در تالاسمی مینور، ژن معیوب علامتی ایجاد نمی‌کند و فرد مبتلا زندگی عادی خواهد داشت.
- با آزمایش خون به آسانی می‌توان از تالاسمی مینور مطلع شد.
- افراد تالاسمی مینور نباید بدون تجویز پزشک از قرص‌های مکمل آهن استفاده کنند.
- در صورت ابتلا به تالاسمی مینور، مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج و زمان بارداری را جدی بگیرید.



وقتی تالاسمی خطرناک می‌شود

ماژور

- کم‌خونی شدید ایجاد می‌کند و در صورت تزریق نکردن خون، به نارسایی قلبی و مرگ در اوایل کودکی منجر می‌شود. تالاسمی ماژور طی چند ماه اول زندگی با افت سطح هموگلوبین جنینی، خود را نشان می‌دهد. افراد مبتلا، به تزریق منظم و مداوم خون نیاز دارند.

بینابینی (اینترمیدیا)

- وضعیتی متوسط بین حالت ماژور و مینور است. به صورت بزرگ شدن طحال و کم‌خونی متوسط تا شدید بروز می‌کند. نیاز به تزریق مکرر خون ندارند. اغلب افراد مبتلا می‌توانند زندگی عادی داشته باشند. ممکن است گاهی، مثلا در زمان بیماری یا بارداری، باتوجه به شدت کم‌خونی نیاز به تزریق داشته باشند.

مینور

- معمولاً علائمی ندارد. نیاز به تزریق خون ندارد.
- در شرایط استرس‌زا ممکن است کم‌خونی متوسط ایجاد کند.

تالاسمی کنترل می‌شود

تزریق خون و کنترل دارویی سطح آهن خون

تزریق خون به طور منظم عوارض کم خونی را کاهش می‌دهد و مانع از نقص رشدی و تکامل می‌شود. تزریق خون به طور منظم موجب افزایش بار آهن در قلب، کبد و غدد آندوکرینی می‌شود. با پیشرفت‌های شگرف در درمان‌های آهن‌زدایی، طول عمر بیماران تالاسمی افزایش یافته است.

ژن درمانی

پژوهشگران پژوهشگاه رویان روش جدیدی برای درمان تالاسمی به روش ژن درمانی ارائه کرده‌اند. که در مرحله تحقیقاتی نتایج درخشانی داشته است و به زودی وارد مرحله تحقیقات بالینی خواهد شد.



پیوند مغز استخوان یا سلول بنیادی

عمل بسیار حساس و خطرناکی است و فقط برخی از کودکان مبتلا واجد شرایط انجام آن هستند. ایران در درمان تالاسمی با پیوند مغز استخوان در رتبه دوم جهان قرار دارد. هزینه انجام این عمل پیوند در خارج از کشور بسیار سنگین است. این پیوند برای تمام بیمه‌ها در بیمارستان دکتر شریعتی رایگان صورت می‌گیرد.

خبر سلامت

آداب روزه‌داری با خوردن سحری



مسؤول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشورگفت: روزه‌داری باعث می‌شود افراد به کمتر غذا خوردن، کاهش دریافت انرژی و در نتیجه کاهش وزن تشویق شوند. روزه گرفتن همچنین می‌تواند به کاهش کلسترول تام خون به‌خصوص کلسترول بد (LDL-c) کمک کرده و باعث افزایش کلسترول خوب خون (HDL-c) شود که مجموعه این تغییرات می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌هایی مانند پرفشاری خون، چاقی و افزایش چربی‌های خون کمک کند.

مینا کاویانی افزود: بیمارانی که نیاز به مصرف منظم دارو در طول روز دارند، برای روزه گرفتن حتما باید با پزشک معالج خود مشورت کنند، زنان باردار و شیرده و همچنین کودکانی که احیانا دچار سوءتغذیه یا مشکلات جسمی باشند نیز باید مورد توجه خاص قرار گرفته و با نظر پزشک و متخصص تغذیه تصمیم‌گیری کنند.

وی تاکید کرد: نخوردن سحری باعث می‌شود نیازهای تغذیه‌ای افراد تأمین نشده و به‌ویژه سلول‌های مغزی که سوخت اصلی آنها قند (گلوکز) است، دچار کمبود این ماده مغذی شده و بدن به ناچار برای جبران این مساله، چربی‌ها را به‌طور ناقص می‌سوزاند که این مساله موجب تولید ترکیبات سمی به‌نام ترکیبات ستونی در بدن می‌شود. وجود این ترکیبات در بدن عوارضی نظیر بوی بد دهان و سردرد ایجاد می‌کند.

وی ادامه داد: مشکل دیگری که در صورت حذف وعده سحری می‌تواند توأم با افت قند خون (هیپوگلیسمی) ایجاد شود، کاهش تمرکز و یادگیری، بی‌حوصلگی و خستگی است که در نتیجه آن شخص قادر به انجام امور و فعالیت‌های روزمره خود به نحو مطلوب نخواهد بود. باگنجاندن منابع غذایی پروتئینی مانند انواع گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات یا حبوبات به همراه غلات در وعده سحری، می‌توان پروتئین مورد نیاز بدن را تأمین و احساس گرسنگی را به تعویق انداخت.

این کارشناس ارشد تغذیه، تأمین نیاز بدن به آب و به تعویق انداختن احساس تشنگی را هدف دیگر خوردن سحری عنوان و اظهار کرد: غذاهای پرادویه، تند، شور و پرچرب که موجب تشنگی در طول روز می‌شود مانند کله‌پاچه یا سیرابی و شیردان کمتر خورده شود./ ایسنا

تندرستی هوشمند

نرم‌افزارهای همراه ضد اضطراب

پریسا اصولی

سلامت

بدون شک استرس از جمله مهم‌ترین عوارض زندگی‌های ماشینی است که نقش مهمی در پایین آوردن سطح یادگیری، ایجاد اختلال در عملکرد مغز، عدم دستیابی به موفقیت، عدم اعتماد به نفس و بسیاری آسیب‌های دیگر دارد. این در حالی است که تمرینات روزانه مدیتیشن و ریلکسیشن حتی در مدت زمانی بسیار کوتاه یکی از قطعی‌ترین راه‌های کاهش استرس و اضطراب به شمار می‌آید.

باید بدانید نرم‌افزار همراه Calm می‌تواند نقش مهمی در کم کردن و گاهی حذف استرس و اضطراب ناشی از کار، مشکلات زندگی، اضطراب امتحان یا سخنرانی، دغدغه‌های روزمره، ترافیک خیابان‌ها و بطور کلی ناهنجاری‌های دنیای مدرن داشته باشد. اولین راهکار، انجام تمرینات مدیتیشن این نرم‌افزار همراه محبوب است. در منوی meditate فهرستی از تمرینات مختلف وجود دارد که تعدادی از آنها به طور رایگان در اختیار کاربر قرار می‌گیرند و شامل انواع متفاوت و متنوعی از تمرینات مدیتیشن هستند.

در صورت استمرار در انجام این تمرینات، از تاثیر آنها شگفت‌زده خواهید شد و تغییرات را درون خود احساس خواهید کرد. دومین راهکار پیشنهادی این نرم‌افزار همراه، مدیریت استرس از طریق مشاهده مناظر رویایی متحرک و موسیقی طبیعت است. از منوهای پایین صفحه گزینه Scenses را انتخاب و از لیست مناظر هر کدام را که مایلید انتخاب کنید. حالا از کجا بفهمیم میزان استرس مان تا چه حد طبیعی و تا چه حد غیر طبیعی است؟

خبر خوب این‌که نرم‌افزار همراه Stress Check برنامه‌ای بسیار قدرتمند برای اندازه‌گیری و مدیریت استرس است. تقریبا همه افراد در لحظاتی مثل امتحان، جلسه کاری مهم، در انتظار دریافت خبر و... دچار استرس می‌شوند. در این حالت نه تنها تعداد ضربان قلب بالا می‌رود، بلکه تپش قلب و فاصله زمانی بین تپش‌ها بسیار نامنظم می‌شود. نرم‌افزار همراه stress check میزان استرس شما را از طریق تعداد ضربان و نحوه تپش قلبتان اندازه‌گیری می‌کند و پس از اندازه‌گیری میزان استرس توصیه‌های بسیار کوتاهی در قالب متن‌های انگیزشی به شما ارائه خواهد کرد که بسیار کارآمد و کاربردی است. شما با استفاده از قابلیت ذخیره در استرس چک می‌توانید تمامی نتایج را با هم مقایسه کرده و روند کاهش یا افزایش استرس را در بازه‌های مختلف زمانی بسنجید. برای بالا بردن دقت نرم‌افزار همراه باید دست‌تان را تا جای ممکن بدون حرکت نگه دارید و انگشت‌تان همزمان هم روی لنز دوربین و هم روی فلاش باشد تا میزان استرس از روی میزان تپش قلب البته در کنار پاسخ به سؤالات نرم‌افزار همراه مشخص شود.

حل سودوکو ۳۳۰۶

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

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

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

سودوکو ۳۳۰۷

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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