

آزیت

سل در دنیای مدرن

سپیده سلیمی

بخش اول

نام بیماری سل یادآور دوره تاریکی در گذشته‌های دور است که سال‌ها است از زندگی پاکیزه ما در دنیای مدرن دور شده است. اما توبرکولوسیس - یا سل - یک بیماری متفرص شده نیست. در سال ۱۹۹۳ سازمان بهداشت جهانی (WHO) توبرکولوسیس را یک خطر جهانی و مبارزه با آن را اضطراری عنوان کرد و امروزه تعداد کسانی که هرساله به اثر بیماری سل می‌میرند بیش از هر زمان دیگری در طول تاریخ است. براساس آمار سازمان بهداشت جهانی این بیماری سالانه حدود ۲ میلیون نفر را می‌کشد. میزان شیوع این بیماری در نقاط مختلف جهان متفاوت است و نسبت قابل توجهی با فقر و عدم رعایت بهداشت در منطقه سکونت ما نمی‌تواند دلیل مطمئن برای از میان رفتن ریسک ابتلا به آن باشد. آنچه می‌تواند خطر این بیماری را کاهش دهد اطلاع از نشانه‌های اولیه بیماری و اقدام به موقع در صورت بروز آنها در خود یا افراد خانواده است. مشکل اصلی در تشخیص به‌موقع این بیماری رشد و پیشرفت بسیار کند عامل آن در ابتدای بیماری است. به همین سبب اغلب مردم به تدریج به نشانه‌های آن عادت می‌کنند و مدت‌ها درصدد مراجعه به پزشک و درمان آن نیستند در نتیجه زمان طلایی برای شروع و درمان سل می‌گذرد. حال آنکه با تشخیص به‌موقع و شروع درمان دارویی در مراحل اولیه این بیماری قابل درمان است. اما توبرکولوسیس دقیقاً چیست و چرا از پس قرن‌ها به دنیای مدرن ما بازگشته است؟ توبرکولوسیس یک بیماری باکتریایی است که اغلب ریه‌ها را درگیر می‌کند و موجب بروز سرفه‌های سمج در بیمار می‌شود. با پیشرفت بیماری این سرفه‌ها می‌توانند به دفع خون، بروز تب، عرق شدید و کاهش وزن منجر شوند. توبرکولوسیس یا همان بیماری سل نیز مانند سرماخوردگی معمولی از طریق هوا و هنگام سرفه کردن، عطسه، بیرون انداختن آب دهان و حتی صحبت کردن فرد بیمار منتقل می‌شود. به همین سبب در افرادی که با بیماران مسلول در یک فضای بسته و در زمان طولانی زندگی یا کار می‌کنند احتمال ابتلا تا حد چشمگیری افزایش می‌یابد. فرم کمیاب‌تری از این بیماری از طریق شیر پاستوریزه نشده گاو آلوده به باکتری سل منتقل می‌شود. در قرن نوزدهم بیماری سل متخصص شهرها بود، جایی که اغلب مردم در ازدحام و شرایط غیربهداشتی زندگی می‌کردند. محله‌های فقیرنشین شهرها در آن زمان محیطی ایده‌آل برای شیوع این بیماری بود. درمان توصیه شده برای مسولین تنها استراحت، تغذیه خوب و ورزش کردن در هوای آزاد بود و عده بسیار کمی از بیماران بهبود می‌یافتند. در طول نیمه اول قرن بیستم اما در بسیاری از کشورهای توسعه یافته به سبب بهبود طریقه زندگی و تغذیه درصد شیوع این بیماری به نحو چشمگیری کاهش یافت.

سپس واکنسی به نام «بستر» برای پیشگیری از این بیماری ساخته شد که توسط برخی از حکومت‌ها به عنوان بخشی از برنامه پیشگیری ملی معرفی شد. توبرکولوسیس به نظر می‌رسید که عملاً متفرص شده است.

سادگی از جمله مهمترین خصیصه‌های همه‌بچه‌ها است. آنها ساده می‌اندیشند و ساده عمل می‌کنند. این اصل رفتاری در میبحث دکوراسیون فضای مخصوص آنها نیز می‌بایست مد نظر قرار گیرد. لذا برای انتخاب لوازم دکوراسیونی و عناصر تزئینی اتاق آنها از انتخاب و کاربرد اشکال پیچیده و طرح‌های شلوغ پرهیزید. بچه‌ها با فرم‌های ساده ارتباط بیشتری برقرار می‌کنند حال آنکه پیچیدگی‌ها اگرچه ممکن است برای مدتی کوتاه جالب توجه باشد ولی به مرور برای آنها خسته‌کننده بوده و گاهی تأثیرات رفتاری سوئی را نیز به همراه خواهند داشت. این موضوع را در نقاشی‌های آنها به وضوح می‌بینید. کودکان تمام احساسات درونی‌شان و حتی نوع نگرشان به محیط اطراف را در نقاشی خود به نمایش می‌گذارند. با کمی دقت در نقاشی بچه‌ها پی خواهید برد که آنها همه اشکال، لوازم و حتی افراد خانواده خود را نیز ساده می‌بینند. جالب‌تر آنکه اغلب آنها دریافت یکسانی از تصاویر محیط اطرافشان دارند و به همین دلیل است که تقریباً همه آنها برای کشیدن تصویر یک خانه از چند خط متقاطع استفاده کرده و انواع گل‌ها را تنها با رسم یک دایره دایر دار و یک خط متمایل در نقش ساقه و دو بیضی زاویه‌دار به عنوان برگ نقاشی

طرح زندگی

اگر یک روز متوجه شدید که مراحل نیستید، افسرده‌اید و یا کلاً خلق و خوی همیشگی‌تان را ندارند، بد نیست علش را در شکمتان هم جست‌وجو کنید!

یکی از دلایل تغییرات خلق و خو و احساسات ما، خوراکی‌هایی است که بی‌توجه به معده‌مان سرازیر می‌کنیم. بی‌حکمت نیست که برخی بزرگان تغذیه را یکی از اصول دستیابی به موفقیت می‌دانند زیرا نه‌تنها موثر بر شادابی و سلامتی جسم است بلکه می‌تواند بر روابط خانوادگی و شغلی و حتی بر سرنوشت ما هم اثر محسوس بگذارد. عادات تغذیه‌ای ما در کوتاه‌مدت بر خلق و خو و رفتار و افکار و در بلندمدت بر زندگی و سرنوشت مان تأثیرگذار است. به عنوان مثال کسی که معتاد به نوشیدن الکل است یا رژیم غذایی اش سرشار از گوشت قرمز است علاوه بر عوارض جسمی، دچار عوارض منفی روحی و انرژی‌ای نیز می‌شود که جزئیات بیشتر آن خارج از این مقال است اما به همین نکته اشاره می‌شود که اهمیت تغذیه در دستورات تغذیه‌ای که در کتب آسمانی از جمله قرآن آمده - راهنمایی‌های تغذیه‌ای که خداوند به حضرت نوح فرموده- معلوم می‌شود؛ راهنمایی‌هایی که بعد از چند هزار سال تازه علم بشر به آن رسیده است. آخرین تحقیقات بر روی پیام‌رسان‌های شیمیایی بدن نشان داده که تا چه حد مواد غذایی مصرفی می‌تواند در نوع پيامی که این پیام‌رسان‌ها انتقال می‌دهند موثر باشند. محققان معتقدند داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل می‌تواند در داشتن تعادل احساسی و کنترل رفتاری

خانه‌ها

لباس‌های فرزندان را به درخت سیب بیاویزید

الهام اسمعیلی

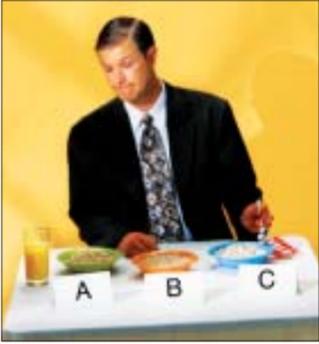
می‌کنند. حال تصور کنید اگر شما از همین اشکال ساده دریافتی آنها در دکوراسیون اتاقشان استفاده کنید چه محیط دلپذیری را ایجاد کرده‌اید. انجام این کار از طرق مختلف به راحتی عملی است. تنها کافی است کمی ابتکار و سلیقه به خرج دهید. به عنوان مثال شما می‌توانید از فرم ساده شده درختان که در اغلب نقاشی‌های کودکان به چشم می‌خورد از آنجا که دستگیره‌های انتخابی نقش سیب‌های این درخت را الهام می‌کنند، در صورت لزوم آنها را با رنگ قرمز رنگ آمیزی کنید. با توجه به ابعاد دایره کنکره‌دار که نمادی از برگ‌های سبز درخت سیب است، تعداد و محل قرار گرفتن سیب‌ها را مشخص کرده سپس دستگیره‌ها را در محل‌های مشخص بر روی محدوده برگ‌های درخت با پیچ نصب کنید. به این ترتیب درخت سیب رخت‌آویز آماده می‌شود. این درخت را در محل مورد نظر در اتاق کودک با استفاده از پیچ و میخ به دیوار و اجیناً قرنیز چوبی محکم متصل کنید تا امکان خطر افتادن درخت هنگام آویختن لباس‌های بچه وجود نداشته باشد. این اتصال می‌بایست از چند نقطه در طول درخت صورت گیرد.

ذهن زیبا با تغذیه سالم

نیوشا میربابایی

افزایش وزن و . . . را در بر داشته باشد. افزایش انرژی اگر احساس خستگی مزمن دارید، حتی بعد از خواب شبانه این احساس با شماست و کمبود انرژی برایتان یک عادت شده علت آن ممکن است میزان ترشح دوپامین باشد. ترشح دوپامین و بالا رفتن میزان آن در خون باعث افزایش انرژی، انگیزه و هیجان می‌شود.

از مزه‌ها و طعم‌های بی‌تغذیر تا پوهای بسیار خوششانید به ترشح دوپامین کمک می‌کند. به عبارتی با هر چیزی که مغز با واژه دلپذیر ترجمه کند و برایتان لذت‌بخش باشد، دوپامین ترشح می‌شود. همینطور مواد غذایی که حاوی میزان بالایی پروتئین هستند به‌خصوص سرشار از آمینو اسید تیروزین و فینیل آلانین برای رفع عوارض خستگی و . . . مفیدند. پس برای افزایش دوپامین تا



با فرزندان

والدین هوشیاری باشید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانقی

این مقاله که بخش پایانی آن را امروز می‌خوانید، حاوی اطلاعات بسیاری درباره رویکردهای متفاوت درباره تربیت کودک و چگونگی تأثیرپذیری کودکان از آنهاست. در شماره‌های بعد درباره استراتژی‌های تربیت فرزند برای دستاورد در مدرسه، مهارت‌های اجتماعی و کنجکاری ذهنی و نیز مجموعه‌گسترده‌ای از سایر خصلت‌ها بحث خواهد شد.

سومین سناریو هنگامی است که شاید فکر کنید تربیت هوشیارانه کمتر مفید خواهد بود و در واقع خلاف آن درست است. این موقعیت زمانی است که برای فکر کردن وقت نیست و هیچ چاره‌ای به جز واکنش غیرارادی وجود ندارد. کودک نوبای شما در قسمت غذاهای بیخ‌زده سوپرمارکت بدقلقی می‌کند. کودک هفت ساله شما در حال خفه کردن برادر پنج‌ساله‌اش است. کودک ۹ساله شما تابستانی هنوز نپوشیده درحالی که هر لحظه ممکن است اتوبوس اردو از راه برسد. نیمه شب از خواب بلند می‌شوید تا آب بخورید و بوی دود ماری‌جوانا را از اتاق فرزند نوجوانتان استشمام می‌کنید. پدر یا مادر هوشیار در چنین موقعیت‌هایی عکس‌العمل غریزی نشان می‌دهد اما غریزه او به احتمال زیاد درست است چرا که به اندازه کافی با اصول بنیادین تربیت صحیح آشنا است و آنها را اینقدر در شرایط کمتر اضطراری به‌کار گرفته که تربیت صحیح به شکل طبیعت ثانویه او درآمده است. همان‌طور که ورزشکاران حرفه‌ای می‌توانند در شرایط سخت بدون فکر کردن عملکرد صحیحی نشان دهند، پدران و مادرانی که کاملاً بر اصول پایه تربیت صحیح مسلط شده‌اند می‌توانند هنگامی که وقت کافی برای

عکس‌العمل منطقی نیست به‌طور موثر پدری و مادری کنند. هرچه بیشتر تلاش کنید که تربیت صحیح را به‌طور سنجیده به‌کار ببندید این کار غریزی‌تری می‌شود به همین دلیل است که باید تا وقتی که فرزندان‌تان کوچک هستند عادات تربیت صحیح را در خود پیروانید. البته همیشه ممکن است که وقتی فرزندان‌تان بزرگتر شدند هم این مهارت را کسب کنید- هیچ وقت برای پیشرفت دیر نیست- اما مطمئناً اگر از همان زمان که پدر و مادر شدید رویکرد صحیحی داشته باشید، تربیت فرزند کار ساده‌تری خواهد شد. ما در مورد بسیاری کارهایی که در زندگی انجام می‌دهیم عاقلانه و سنجیده عمل می‌کنیم و درک این موضوع مشکل است که چرا بعضی‌ها تربیت کودک را که این قدر مهم است سرسری می‌گیرند. هیچ وقت کسی بدون تفکر عمیق به فکر اداره یک کسب و کار یا نظارت بر یک سازمان نمی‌افتد. هیچ کس یک دفعه درباره دارایی‌هایش تصمیم‌گیری نمی‌کند (با نباید این کار را بکنند). به همه ما بارها و بارها گفته‌اند قبل از خریدهای مهم مثل خانه، ماشین یا وسایل خانه به دقت به انتخاب هایلمان فکر و آنها را تحلیل کنیم. با این حال خیلی‌ها که مدیران بازرگانی مفکر، برنامه‌ریزهای مالی فوق‌العاده و خریداران حسابگری هستند فرزندان خود را بدون اینکه فکر کنند چه کار می‌کنند بزرگ می‌کنند. گمان می‌کنم بعضی مردم عقیده دارند تربیت کودک یکی از آن کارهایی است که به‌طور ذاتی در ما هست یا اینکه فکر کردن به آن تمام لذت آن را از بین می‌برد. هنگامی که می‌توانید به جای رفتار منفعلانه تربیت فعالانه را در پیش بگیرید. خودآگاهی‌خوب است اما بگوئید متوجه‌باشید.





Life's Good

هیلا با سعادت حضرت فاطمه زهرا(س)

روز مادر

بر بانوان ایران زمین

هبارک‌باد







ف فقط با ضمانت نامه فارسی گلدیران

۲۰۰ مرکز خدمات پس از فروش در سراسر ایران

مرکز اطلاع‌رسانی و خدمات مشتریان گلدیران:

خط ویژه: ۸۴۷۳۳ - ۰۲۱ (تهران)

گلدیران نماینده تخصصی لوازم خانگی ال جی در ایران

www.lge.ir www.goldiran.ir

لاذخره