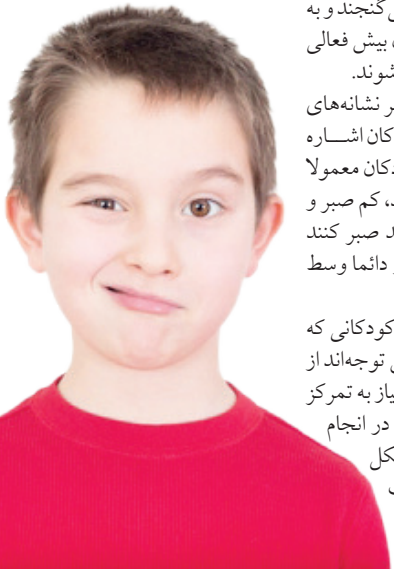


تکالیف بی‌علاقه هستند. همچنین اگر فعالیتی چند مرحله‌ای از این کودکان درخواست کنید، توانایی انجام آن را ندارند و در وسط انجام کار، ادامه آن را فراموش می‌کنند.
**جریمه‌های سنگین و رفتارهای خشن با کودکان بیش فعال؛ ممنوع**
ماهورام در نظر گرفتن جریمه‌های سنگین و رفتارهای خشنونت آمیز با کودکان مبتلا به

بنا بر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لکنت زبان، سکوت‌های طولانی و استفاده از کلمات تکراری ضمن پلک‌زدن‌های مداوم و تغییراتی در ماهیچه صورت هنگام صحبت کردن ارتباطاتی است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد و ادامه داد: به طور کلی مشکلاتی که در صورت و در زمان صحبت کردن کودک ایجاد می‌شود لزوماً به معنای وجود اختلال نیست. خانواده‌ها زمانی که بنا این موضوع روبه‌رو می‌شوند نباید استرس و نگرانی مضاعفی برای کودک ایجاد کنند؛ چرا که ممکن است این مشکل مقطعی باشد و حفظ آرامش والدین به برطرف شدن این موضوع کمک قابل توجهی می‌کند.



اصول علمی مقابله با این موقعیت‌ها نیز به والدین آموزش داده شود.
بیش فعالی و نقص توجه؛ دو اختلالی که معمولاً با هم بروز می‌کنند اختلال نقص توجه یا بیش فعالی یکی دیگر از شایع‌ترین اختلالاتی است که دکتر ماهورام به آن اشاره کرد و افزود: این اختلال به دو گروه تقسیم بندی می‌شود، به این شکل که برخی از علامت‌ها مربوط به بیش فعالی هستند و دسته‌ای دیگر در گروه نقص توجه می‌گنجد و به طور کلی با عنوان اختلال بیش فعالی و نقص توجه معرفی می‌شوند.
دکتر ماهورام به دیگر نشانه‌های ابتلا به بیش فعالی در کودکان اشاره کرد و گفت: این کودکان معمولاً زیاد صحبت می‌کنند، کم صبر و تحمل هستند (نمی‌توانند صبر کنند تا نوبت‌شان فرا برسد) و دائماً وسط حرف دیگران می‌پرند.

وی تأکید کرد: کودکانی که مبتلا به اختلال نقص توجه‌اند از انجام فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز دارد گریزانند و مشخصاً در انجام تکالیف درسی دچار مشکل می‌شوند، بنابراین اغلب این کودکان نسبت به تمرکز درس خواندن و انجام

ترس‌های اضطرابی در کودک، هرگز اقدامات خودسرانه انجام ندهید و فوراً به روانپزشک کودک و نوجوان مراجعه کنید تا کودک ارزیابی شده و

این شرایط سفت شده و یا کودک به والدین خود می‌چسبد.
ماهورام اضافه کرد: کودکان مبتلا به اختلال اضطرابی «فوبیای اجتماعی» زمانی که در جمع افراد غریبه وارد می‌شوند، اعضای بدنشان

##### با آن نیست

وی به والدین توصیه کرد: در موقعیت‌هایی که کودک شما دچار ترس‌های اضطرابی است از اجبار و الزام او برای مواجه شدن با شرایط اضطراب‌آور خودداری کنید، به بیان

**«به‌طور کلی مشکلاتی که در صورت و در زمان صحبت کردن کودک ایجاد می‌شود دلز و مابه معنای وجود اختلال نیست. خانواده‌ها زمانی که با این موضوع روبه‌رو می‌شوند نباید استرس و نگرانی مضاعفی برای کودک ایجاد کنند؛ چرا که ممکن است این مشکل مقطعی باشد و حفظ آرامش والدین به برطرف شدن این موضوع کمک قابل توجهی می‌کند.»**

منقبض می‌شود، یعنی در این موارد احتمال ترس اجتماعی مطرح است.
**چاره ترس‌های اضطرابی، اعمال زور و فشار برای مواجهه**

**گروه بهداشت و سلامت-**
دکتر امین ماهورام با بیان این که "تیک" یکی از شایع‌ترین اختلالات در کودکان است توضیح داد: مجموعه‌ای از حرکات تکراری که در بدن، صورت، چشم‌ها، سر و گردن، شانه‌ها، دست و پا و یا صورت توسط فرد انجام می‌شود، در طیف تیک می‌گنجد، حتی این حرکات تکراری می‌تواند به صورت سرفه‌های متعدد، ایجاد برخی صداها در گلو یا گفتن برخی کلمات بدون کنترل باشد.

ماهورام با بیان این که ماهیت تیک متغیر است ادامه داد: ممکن است در بازه‌های زمانی متفاوت تظاهرات و علائم تیک تغییر پیدا کند و یا گاهی به طور کلی محو یا دوباره ظاهر شود.
وی تأکید کرد: در زمانی که کودک حرکات تکراری دارد بر چهره و یا مشخصاً نقطه‌ای که دچار تیک است تمرکز نکنید، در بیشتر موارد حفظ آرامش کودک به بهبود و یا حتی درمان تیک منجر می‌شود.

ماهورام با بیان این که چنانچه اختلال تیک مشکلاتی در ارتباطات اجتماعی و یا درسی کودک ایجاد کند، برای بهبود آن باید به روانپزشک متخصص کودک مراجعه کرد، گفت: نشانه‌های تیک ممکن است در برخی

##### گروه بهداشت و سلامت-

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تعداد بی‌سابقه‌ای از مردم به رژیم‌های غذایی گیاهی روی می‌آورند تا از فواید سلامتی آن بهره‌برند، اما این روند ممکن است به ضرر استخوان‌هاشان تمام شود.

محققان پی بردند زنان میانسالی که هرگز گوشت نمی‌خورند ممکن است بیشتر از زنانی که به طور منظم گوشت یا ماهی مصرف می‌کنند دچار شکستگی لگن شوند.

مطالعات بیشتری برای درک اینکه چرا گیاهخواران به نظر بیشتر به معرض خطر شکستگی لگن هستند، مورد نیاز است، اما محققان گمان می‌کنند که شاخص توده بدنی پایین (BMI) و کمبود مواد مغذی در این امر نقش دارند.

«جیمز ویستر» نویسنده این مطالعه از دانشگاه لیپزد انگلستان، گفت: «در حالی که شاخص توده



##### گروه بهداشت و سلامت-

سختگوی ستاد ملی مبارزه با کرونا گفت: تعداد شهرهای قرمز به حد بالایی رسیده است و نقشه کشور بیشتر به رنگ قرمز و نارنجی درآمده است.

«عباس شیراوژن» سختگوی ستاد ملی مبارزه با کرونا به وضعیت شهرهای کشور اشاره کرد و گفت: در

##### گروه بهداشت و سلامت-

مطالعات اخیر منتشر شده نشان می‌دهد که مصرف انگور ممکن است تاثیر مثبتی بر سلامت و طول عمر داشته باشد.

غذایی غریب پرچرب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری کبد چرب را کاهش داده و طول عمر را افزایش دهد.

شواهد رو به رشد از اثرات مثبت پیروی از رژیم غذایی مشفق از منابع غذایی کامل، از جمله میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاهای غیرفرآوری شده حمایت می‌کند.

نشان می‌دهد که مصرف انگور ممکن است تأثیر قابل توجهی بر سلامت و مرگ و میر داشته باشد، به ویژه زمانی که به رژیم غذایی غربی

موارد کمتر و یا در شرایط متفاوتی بیشتر شود، مسیر متغیر درباره تیک مطرح است.

##### فوبیا یا ترس مرضی، طیفی از اختلالات اضطرابی

وی با اشاره به این که ترس بیش از حد از یک شیء، موقعیت و یا حیوانی خاص در کودکان می‌تواند از نشانه‌های ترس مرضی باشد، افزود: زمانی که کودک در مواجهه با حیوان دچار خشک‌شدگی، چیغ زدن‌های زیصاد، از حال رفتگی می‌شود و به عبارت متداول‌تر، خشک می‌شود، احتمال ابتلا به فوبیا یا ترس مرضی وجود دارد.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان این که اختلال ترس اجتماعی نیز طیف دیگری از اختلالات اضطرابی راه خود اختصاص می‌دهد، ادامه داد: در این شرایط کودک تمایلی به حاضر شدن در جمع ندارد و سریعاً شروع به گریه کردن می‌کند، بدن کودک در

بدنی پایین‌تر برای بسیاری از بیماری‌ها مفید است، اما کمبود وزن می‌تواند منجر به توده‌ی چربی ناکافی، و سلامت ضعیف استخوان و عضلات شود که هر کدام می‌توانند خطر شکستگی لگن را افزایش دهند».

بر اساس وزن و قد است. میانگین BMI گیاهخواران در این مطالعه کمی کمتر از گوشت خواران بود.

ویستر توضیح داد: «افرادی که توده چربی کمتری دارند در هنگام زمین خوردن، حالت بالشتکی کمتری دارند و زمین خوردن عامل ۹۰درصد شکستگی‌های لگن است».

گوشت و ماهی نیز منابع بسیار خوبی از چندین ماده مغذی برای سلامت استخوان‌ها از جمله پروتئین، ویتامین B۱۲ و ویتامین D هستند.

ویستر می‌گوید: «این امکان

سختگوی ستاد ملی مبارزه با کرونا خبر داد:

## غلبه رنگ قرمز و نارنجی در نقشه کشور

باشیم و با رعایت کردن و همراهی مردم به زودی شاهد شیب نزولی موج هفتم باشیم.

سختگوی ستاد ملی مبارزه با کرونا درباره چرایی ایجاد موج هفتم در کشور اظهار کرد: مجموعه‌ای از عوامل در این امر دخیل هستند؛ یکی از موارد این است که سطح ایمنی جامعه به دلیل اینکه فاصله زمانی از اکتیاسیون گذشته، پایین آمده است. همچنین سبوه جدیدی که قدرت انتشار بالایی دارد، وارد کشور شده است، اصل ابتلا به خاطر سرایت‌پذیری بالایی است که این ویروس دارد.
ولیکن کاهش استفاده از ماسک و شیوه نام‌های بهداشتی باعث شده سرعت و میزان ابتلا افزایش یابد.
وی افزود: در بخشی از مردم به دلیل استفاده نکردن از اکسن، شدت بیماری ممکن است منجر به بستری و فوت شود و باید این مسئله را با واکسیناسیون کنترل کنیم.

## مصرف روزانه انگور به افزایش طول عمر کمک می‌کند

گفت: «تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه خوردن انگور می‌تواند به جبران برخی از اثرات رژیم غذایی غربی پرچرب کمک کند.»

افزودن انگور بیشتر در یک چرب بیماری کبد چرب و منجر به سیروز کبدی و در نهایت سرطان کبد شود، با توجه به یافته‌های مطالعه، انگور

در سفره ممکن است نقش مهمی در کاهش بروز بیماری کبد چرب و عوارض کشنده آن داشته باشد.
«جان پوتو» رئیس و استاد داروسازی کالج داروسازی و علوم بهداشتی دانشگاه نیوکلند غربی،

پروتو در ادامه افزود: «اول اینکه، طول عمر افزایش می‌یابد، که نشان‌دهنده یک پاسخ کلی در سراسر بدن است. در مرحله بعد، سیستم دفاعی آنتی اکسیدانی بدن تقویت می‌شود.

علاوه بر این، از کبد چرب که طبق برآوردها ۲۵ درصد از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به پامدهای بد سلامتی می‌شود، پیشگیری شده یا به تأخیر می‌اندازد.» وی

گفت: «مکانیسم‌هایی که نشان داده‌ایم با واسطه انگور انجام می‌شوند، می‌تواند برای ارتقای سلامتی، صرف نظر از رژیم غذایی، تعمیم داده شوند.»

# چند نکته درباره ترس مرضی و نحوه برخورد با تیک عصبی در کودکان

■ **دستیار فوق تخصصی روانپزشکی** کودک و نوجوان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: "تیک" یک بیماری است، عمدی در کار نیست و با هدف جلب توجه از سوی کودک انجام نمی‌شود؛ بنابراین والدین هرگز نباید برای پیشگیری از تکرار این حرکات، کودک را تنبیه کنند و یا حساسیت و اضطراب بی‌مورد در زمان بروز تیک از خود نشان دهند.

چرا که این کار می‌تواند شرایط روانی فرزند شما را حادثر کند.

این فوق تخصصی روانپزشکی کودکان و نوجوان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: در صورت مشاهده نشانه‌های ابتلا به

**«به‌طور کلی مشکلاتی که در صورت و در زمان صحبت کردن کودک ایجاد می‌شود دلز و مابه معنای وجود اختلال نیست. خانواده‌ها زمانی که با این موضوع روبه‌رو می‌شوند نباید استرس و نگرانی مضاعفی برای کودک ایجاد کنند؛ چرا که ممکن است این مشکل مقطعی باشد و حفظ آرامش والدین به برطرف شدن این موضوع کمک قابل توجهی می‌کند.»**

ساده‌تر تلاش نکنید علیرغم مقاومت کودک درحالت نقلاي خود با اعمال زور و فشار او را با ترس روبه‌رو کنید؛

## احتمال شکستگی استخوان در زنان گیاهخوار بیشتر است

بیمارستانی مقایسه کردند تا ببینند چه کسی دچار شکستگی لگن شده است. در طی حدود ۲۰ سال پیگیری، ۸۲۲ شکستگی لگن وجود داشت.

گیاهخواران تنها گروهی بودند که با افزایش خطر شکستگی لگن روبرو بودند.

ویستر گفت: «اقداماتی وجود دارد که گیاهخواران می‌توانند برای محافظت

بهبتر از استخوان‌های خود و در عین حال بهره بردن از فواید سلامتی یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه انجام دهند».

وی افزود: «خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات، آجیل، حبوبات، لوبیا و غلات کامل، بیشتر

# دکه مطبوعات

رئیس ارکسترون مطبوعات آره اخبار

وزیر اقتصاد باید بر دبیرخانه مناطق آزاد تجاری- صنعتی نظارت کند

رقابت نابرابر چابهار و جبل علی در اقتصاد منطقه

روزانه کیش

روزنامه

روزانه کیش

علی داد استفتاء خبرور داد

وضعیت ویگروهی توسعه سواحل مکران مناسب است

اقتصاد

گفت‌وگو با معاون ریاست جمهوری، وزیر امور خارجه، تحریم مساوی مرگ نیست

اگر میوه ترکتور را توقیفیات مطرح جدید و میوه کیتم

دختران ایران طلسم ۶ساله را شکستند

فوتبکس اسپورتل در راه ایران

سلسله پربان گلادیوس کیش

تغییر سن باز نشستگی رشد حقوق کارمندی

من و باد و مولانا

دولت سیزدهم از کرم لیلین تا کرمان

دولت سیزدهم از کرم لیلین تا کرمان

هلمشهری

خدا حافظی با مدارک کاغذی

هلمشهری

خدا حافظی با مدارک کاغذی

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش