



استاد گروه روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت: اختلالات بیش فعالی و نقص توجه، شایع ترین اختلالی است که در دوران کودکی حتی تا بزرگسالی می تواند ادامه پیدا کند و شیوع آن بین ۵ تا ۷ درصد گزارش شده است، یعنی از هر ۱۰۰ کودک ۷ کودک به این اختلال مبتلا هستند. به گزارش مهر، مهدی تهرانی دوست ادامه داد: این اختلال مربوط می شود به کارکرد بد مغز و مهم ترین کارکردی که در این افراد با آن مواجه هستیم

هفت صدم کودک کان مبتلا به اختلالات بیش فعالی و نقص توجه هستند

خودشان، تحمل و فکر کنند و این ناتوانی در کنترل، منجر به ناتوانی آنها در تمرکز روی مسائلی مانند درس خواندن می شود. وی اظهار داشت: خوشبختانه راه درمان برای این اختلال وجود دارد که مهمترین آن درمان دارویی است که می تواند به تقویت رفتار کنترلی مغز کمک کند. همچنین علاوه بر دارو یکسری آموزش های رفتاری است که به خانواده کودک و کودک داده می شود تا بتوانند کنترل بیشتری روی رفتار و تمرکز و توجه کودک داشته باشند.

کارکرد کنترلی مغز است. در واقع مهم ترین کارکرد مغز که روی رفتارهای ما تأثیرگذار است، کارکرد کنترلی است که می تواند رفتارهای ما را کنترل کند تا بتوانیم خودمان را متناسب با شرایطی که در آن قرار گرفته ایم، وفق دهیم. تهرانی دوست افزود: در کودکان این کنترل ضعیف است و به همین دلیل رفتارهای آنها بیش از حد معمول است و در کنار پرتحرکی، رفتارهای بدون فکر از آنها بیشتر دیده می شود و نمی توانند برای انجام کارهای

مصرف قهوه موجب کاهش ریسک سنگ کیسه صفرا می شود

محققان اعلام می کنند مصرف زیاد قهوه موجب محافظت در مقابل بیماری کیسه صفرا می شود. به گزارش مهر، محققان دریافتند افرادی که بیش از ۶ فنجان قهوه در روز می نوشیدند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی نوشیدند، ۲۳ درصد کمتر با احتمال ابتلا به سنگ صفرا روبرو بودند. طبق نتایج این مطالعه، نوشیدن یک فنجان قهوه اضافی در روز با ۳ درصد کمتر خطر ابتلا به سنگ صفرا مرتبط است.

آفتاب گفت و گو

آفتاب یزد در گفت و گو با مشاور روانشناس خانواده بررسی کرد

هر آنچه باید درباره اضطراب بدانیم

آفتاب یزد - محبوبه مظففری : به جرأت می توان ادعا کرد که یکی از اساسی ترین معضلاتی که دامن گیر انسان عصر حاضر گردیده است، بیماری اضطراب و آفسردگی است. در اطرافیان خود انسان هایی را حتما دیده اید که بی دلیل دائما نگران بوده و دلشوره و اضطراب دارند. شاید خود شما نیز این تجربه را داشته باشید. دلشوره و اضطراب شاید به ظاهر ساده و بی ضرر باشد اما پنهانی تمامی اعضای بدن شما را تحت تاثیر خودش قرار می دهد و ممکن است در یک لحظه شما را از پا در بیاورد. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با فاطمه نیکویی، مشاور روانشناس خانواده گفت و گو کرده است. وی در این باره می گوید : به طور طبیعی اضطراب گذراست، ولی هر گاه مدت زمان طولانی ادامه یابد یا در غیاب فشار روانی یا تهدید روی دهد، آنگاه باید بیماری تلقی شود و اقدامات لازم جهت رفع آن صورت گیرد. اضطراب انواع مختلفی دارد لذا می تواند خفیف یا چنان شدید باشد که کیفیت زندگی افراد را کاهش دهد. دکتر نیکویی خاطرنشان کرد : ابتلا به اضطراب از طرفی ریشه در ژنتیک دارد اما از طرف دیگر اکتسابی است و فرد به دلیل رفتارهایی که از کودکی در خانواده مشاهده کرده و در وی نهادینه شده دچار حالت اضطراب می شود به طور مثال کودکی که از همان ابتدا شاهد رفتارهای عجولانه و مضطربانه والدین خویش بوده به گونه ای که آنها همیشه نگران هستند و با دلشوره کارها را سریع انجام می دهند. مسلما این گونه رفتار در فرزند آنها نهادینه خواهد شد. این مشاور روانشناس خانواده عنوان کرد : اضطراب برای افراد گوناگون به صورت های گوناگونی احساس می شود و شدت آن می تواند متفاوت باشد. اضطراب ملایمی می تواند به صورت نگرانی، بی قراری یا احساسی غیر واقعی جلوه کند. اضطراب شدید در بدن می تواند بیشتر احساس



ماست های طعم دار

ماست های حاوی شکر اضافه و غیر پروبیوتیک منجر به ایجاد مشکلات گوارشی می شوند. قند موجود در این ماست ها مهار عملکرد سیستم ایمنی را به همراه دارد و مواد تشکیل دهنده مصنوعی آنها خالی از ریزمغذی ها است.

غلات پردازش شده

انتخاب غلات سبوس دار بهتر از دانه های پردازش شده است چون این دانه ها اثر سوء بر قند خون دارند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کنند و احتمال ابتلا افراد را به بیماری های مختلف افزایش خواهد داد.

خوراکی هایی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن



سوپ های کنسرو

سوپ غذایی است که به راحتی می تواند فیبر و پروتئین مورد نیاز بدن را فراهم کند اما مصرف کنسرو شده بهترین گزینه نیست. بسیاری از این سوپ ها حاوی مواد تشکیل دهنده مصنوعی و سطوح بالای سدیم هستند.

نوشابه های کافئین دار

مصرف بیش از حد نوشابه های کافئین دار به ویژه قهوه و نوشابه های گازدار درست اثر بر عکس برای سیستم ایمنی بدن خواهد داشت. سطوح اسیدیتنه در قهوه ممکن است منجر به افزایش التهاب در بدن افراد شود.

میوه های خشک

اگرچه میوه ها یک میان وعده بسیار ضروری هستند اما نوع خشک شده آنها و حتی میوه های کنسرو شده حاوی قند اضافی هستند که سالم بودن آنها را زیر سوال می برد زیرا باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن در افراد می شود.

غذاهای شور

در حالی که غذاهای شور مانند کلم ترش عطر و طعم زیاد و کالری کمی دارند، اما سدیم بالای موجود در آنها می تواند منجر به کم شدن آب بدن و احتباس مایعات شود. حتی در شرایطی مصرف این غذاها اصلا مناسب نیست.

سیستم ایمنی از بدن در برابر مهاجمان خارجی مانند باکتری ها و عفونت ها محافظت می کند. با این حال، برخی از افراد سیستم ایمنی ضعیفی دارند که ممکن است آنها را مستعد عفونت های مکرر کند. به گزارش آوای سلامت، کمبود برخی مواد غذایی بخصوص ویتامین دی، در معرض مواد شیمیایی مصنوعی قرار گرفتن، عدم تعادل در باکتری های مفید روده و... عوامل خطر کلیدی برای تضعیف سیستم ایمنی بدن است. با این حال برخی عادات غذایی غلط نیز ممکن است سیستم ایمنی بدن را تضعیف کرده و فرد را در معرض عفونت های مکرر قرار دهد.

فصل ارتباط داغ

اینترنیٹ همیشه

۳ ماه اشتراک رایگان تماشاخونه

ایاتک asiotech

91010000 | 1544

asiotech.ir

توصیه های بهداشتی برای تهیه و توزیع نذری در ایام محرم

وی ادامه داد: ضروری است احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی تهیه شوند. تاجیک درباره نمک و روغن مورد استفاده در نذورات گفت: برای تهیه و پخت غذا، برنج و همچنین مصرف روی سفره ها باید از نمک های مستبندی یدار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو و از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود. در درباره ظروف مورد استفاده در نذری ها، توضیح داد: در طبخ غذاها باید از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود و پس از هر بار طبخ مواد غذایی به نحو مطلوب ظروف و تجهیزات شست و شو شود. تاجیک درباره نحوه نگهداری غذاهای نذری بیان کرد: افراد باید از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی یعنی حداکثر دو ساعت، خودداری کنند و در صورت لزوم به نگهداری

با توجه به فرارسیدن ایام محرم و صفر، عدم رعایت موازین بهداشتی در توزیع نذورات می تواند احتمال بروز بیماری های مرتبط با آب و غذا را افزایش دهد، این درحالیست که با رعایت نکاتی ساده، اما پر اهمیت می توان ضمن افزایش امنیت مواد غذایی از بروز مسمومیت های غذایی احتمالی جلوگیری کرد. رئیس گروه سلامت محیط معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر ضرورت رعایت بهداشت در تهیه نذورات، اظهار کرد: هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی انجام شود و تمامی افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است. به گزارش ایسنا، مجید تاجیک یادآور شد: توصیه می شود از مواد غذایی بسته بندی شده ای که مورد تایید وزارت بهداشت است، استفاده شود.

آگهی ابلاغ

جمهوری اسلامی ایران

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

در اجرای ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی بدینوسیله اعلام میگردد:

پرونده خانم معصومه خانکش زاده فرزند محمد شماره شناسنامه ۴۵۱۰ صادره از تهران، در هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان ستاد مرکزی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تحت بررسی می باشد. بدین وسیله به نامبرده ابلاغ می گردد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ صدور این آگهی جهت ادای توضیحات در ساعات اداری به دفتر این هیات، واقع در شهرک قدس-خیابان سیمای ایران بین قلاصک و زرافشان ستاد مرکزی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی بلوک C طبقه ششم مراجعه نماید.

هیات بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارکنان وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

م الف: ۱۹۹۸

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای توام با ارزیابی کیفی (۹۸/۱۳۰/۲۷۵۰)

(شماره مجوز ۳۴۱۲ - ۱۳۹۸)

نام و نشانی مناقصه گزار: شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران، مدیریت کالا، به آدرس: تهران، خیابان سپهبد قرنی، پلاک ۱۸۸ جدید.

موضوع مناقصه: خرید ۱۷ عدد کمپرسور تحت تقاضای شماره ZPD-۹۶۲۰۰۲۸-TR/E-۲

محل، زمان و مهلت خرید اسناد: **استعلام ارزیابی کیفی**، کلیشه تولیدکنندگان داخلی تجهیزات مذکور با ارائه پروانه بهره برداری می توانند پس از چاپ آگهی اول و تا ۵ روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم، به استثناء روزهای پنجشنبه و جمعه در ساعات اداری، پس از واريز مبلغ ۳۰۰۰۰۰ ریال به حساب شبا ۸۰۱ ۸۱۶۲ ۴۶۸۲ ۴۱۰۱۰۰۰ ۴۱۰۰۰ IR نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران به نام شرکت خطوط لوله و مخابرات نفت ایران به همراه فیش واریزی، پروانه بهره برداری و معرفی نامه معتبر حضوراً جهت دریافت اسناد به آدرس ذیل مراجعه نمایند.

محل، زمان و مهلت تکمیل و تحویل اسناد: **استعلام ارزیابی کیفی**، شرکت کنندگان می توانند تا دو هفته پس از آخرین مهلت دریافت اسناد در ساعات اداری نسبت به تحویل اسناد تکمیل شده به آدرس تهران، خیابان استاد نجف‌آلهی، خیابان سپهبد شرفی، پلاک ۱۴، ط سوم، اتاق ۳۰۳ اقدام نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر به پایگاه های ذیل مراجعه و یا با شماره ۰۲۱۶۱۶۲۰۴۴۰ و ۰۲۱۶۱۶۲۰۲۶۸ تماس حاصل فرمائید.

www.shana.ir www.ioptc.ir

روابط عمومی