

ام اس را ۵سال قبل از ابتلا می‌توان شناسایی کرد

ام اس، پارکینسون و آلزایمر، جزو بیماری‌های قرن حاضر محسوب می‌شوند که حضور آهسته‌شان در زندگی و عوارض استغیثی که بر جا می‌گذارند، همه ما را کم‌وبیش می‌ترساند. این‌درحالی است که دانشمندان دریافته‌اند باوجود بروز اختلالات سیستم عصبی نظیر درد یا مشکلات خواب در بیمار مبتلا به

ام اس، این بیماری را دست کم پنج‌سال قبل از ابتلای فرد، می‌توان شناسایی کرد. به گزارش سلامت‌نیوز، هلن ترملت، سرپرست تیم تحقیق دانشگاه بریتیش کلمبیا کانادا، در این باره می‌گوید: این علائم هشداردهنده به‌خوبی درباره بیماری آلزایمر و پارکینسون به اثبات رسیده، اما تاکنون بررسی‌های کمی درباره وجود علائم مشابه در بیمار ام‌اسی انجام شده است.

تیم تحقیقاتی در این مطالعه، گزارش سلامت ۱۴هزار فرد مبتلا به بیماری ام اس را با گزارش سلامت ۶۷هزار فرد فاقد این بیماری مقایسه کردند. در این بررسی مشخص شد که فیبرومیلالژیا که مشکل درد اسکلتی عضلانی است، در افرادی که بعدها مبتلا به بیماری ام اس شدند، سه‌برابر بیش از دیگر شرکت‌کنندگان بوده است. درضمن مشخص شد سندرم روده تحریک‌پذیر در افراد مبتلا به این

اختلال حدود دوبرابر بیشتر از دیگران است. همچنین سردردهای میگرنی و هر نوع اختلال در خلق و خو یا اختلال اضطراب که شامل افسردگی، اضطراب زبانی و ظاهر زیبایی نداشته وجود دارد. این‌گروه از شرکت‌کنندگان به پزشکان در تشخیص زودهنگام بیماری و شروع درمان کمک کند و به‌این ترتیب روند آسیب به مغز و نخاع را در این بیماران آهسته کند. ●



توهمانی که می‌اندیشی

معلولیت می‌تواند سرآغازی برای شکوفایی بیشتر باشد

گروه خانه زندگی | آثار و وقوع حوادث و سوانح در جامعه ما و نیز جوامع دیگر، آن قدر زیاد است که هر فرد هم در زمینه در مان‌های پزشکی پیشرفت کند، باز تعداد معلولیت‌ها شایان توجه است. منظور این است که حتی با وجود انجام آزمایش‌های ژنتیک پیش‌از بارداری و حین بارداری، باز هم شاهد تولد کودکان با معلولیت‌های جسمی هستیم. همه این‌ها یعنی افراد معلول زیادی کنار ما زندگی می‌کنند که در باره شیوه زندگی خود نیاز به آگاهی دارند. تجربه نشان داده است که بیش‌تر ما نمی‌دانیم در چنین شرایطی، چگو نه باید با ماجرا کنار بیاییم تا خدشه‌ای به سلامت روانمان وارد نشود. بهانه این گزارش، مناسبت امروز است که در تقویم بهداشتی، «روز جهانی معلولین جسمی حرکتی» نام‌گذاری شده است.

● عضو «درصدی جامعه‌های

شاید چندنان به چشم نیاید، ولی آمارها می‌گویند ۱۰درصد افراد جامعه را معلولان تشکیل می‌دهند. این معلولیت از بینایی و شنوایی تا حرکتی و ذهنی متغیر است. پس طبیعی است که ما بخش زیادی از این افراد را در جامعه نبینیم یا حضورشان را احساس نکنیم. البته نقش این افراد و اطرافیانشان را هم نمی‌توان در این بین نادیده گرفت. الهام‌علمی دوست، روان‌شناس و مشاور خانواده، خیلی صریح درباره این افراد می‌گوید: همه ما قبول داریم که جامعه نسبت‌به تعهدات خود درقبال این افراد کوتاهی کرده است، اما بخشی از این مشکلات هم به خود معلولان برمی‌گردد.

منظورم این است تا زمانی که یک معلول خود را در زندگی و جامعه جدی نگردد و حقیقش را مطالبه نکند،

دلیلی وجود ندارد که کسی به‌دنبال

حق و حقوق از دست‌رفته او باشد. به‌همین دلیل ما به‌جای اینکه به دیگران و اطرافیانشان معلول بگوییم که با این قشور از افراد جامعه چگونه باید برخورد کنند، ترجیح می‌دهیم به خود این افراد بگوییم که برای داشتن زندگی بهتر چگونه باید عمل کنند.

● درباره خودت چه فکر می‌کنی؟

افراد معلول درباره خودشان دو دیدگاه دارند که تاحدودی می‌تواند نتیجه نوع تربیت و رفتار اطرافیانشان با آن‌ها باشد؛ گروهی معلولیت خود را پذیرفته و به مرحله‌ای از خودشناسی رسیده‌اند که باعث شده بتوانند توانایی‌ها و استعداد‌های خود را کشف کنند و در آن راستا قدم بردارند. این گروه، همان‌هایی هستند که باوجود معلولیتشان، ادامه‌تحصیل می‌دهند و در جامعه مشغول فعالیت می‌شوند. درمقابل، گروه دیگری هم هستند که سعی می‌کنند کمتر در جامعه حضور داشته باشند و برخوردشان با دیگران به کمترین سطح برسد.

این افراد معمولاً بر خورد مناسبی با اطرفیانشان خود ندارند و پیوسته در تعارض با جامعه‌اند. شاید به این دلیل که آنان را در این نقش مقصر می‌دانند یا گمان می‌کنند که رسیدگی آنان کافی نیست.

● می‌توانی این باشی یا آن!
خب اجازه بدهید با ذکر چند مثال ساده، نتیجه این انتخاب شما را ببینیم.

● لو‌دیوگ و بنته‌وون: یکی از

آهنگ‌سازان بزرگ تاریخ که دنیا به خودش دیده است. بنته‌وون به موسیقی علاقه زیادی داشت و اگر چه به‌علت بیماری، خیلی زود شنوایی‌اش را از دست داد، این موضوع باعث نشد از تلاش و علاقه خود دست بردارد و هنری را که رابطه مستقیمی با شنیدن دارد، کنار بگذارد. جالب است بدانید که بنته‌وون، بهترین آثارش را در ۲۵سال آخر عمرش یعنی در ناشنوایی کامل ساخت.

● هلن کلر: او نخستین فرد نابینا و ناشنوایی بود که توانست مدرک کارشناسی دریافت کند. یک نویسنده، استاد دانشگاه و فعال سیاسی، که داستان زندگی‌اش بارها در بارها به نثر و تصویر درآمده است و تقریباً همه این داستان‌ها را می‌دانند. هلن به کشورهای زیادی سفر کرد و با بسیاری از چهره‌های سرشناس مانند الکساندر گراهام بِل، چارلی چاپلین و مارک تواین ارتباط داشت.

● استیون هاو کینگ: فیزیک‌دان برجسته بریتانیایی بود که به‌خاطر آثار علمی‌اش به‌اندازه‌ی بازیگران و ستارگان معروف دنیا شهرت کسب کرد. هاو کینگ از بیماری حاد نورون حرکتی رنج می‌برد و در عفوان جوانی حس دست‌ها، پاها و صدایش را از دست داد و به‌طور کامل فلج شد. این موضوع، هیچ‌خللی در اراده آهنین او برای ادامه یک زندگی سالم و شاد ایجاد نکرد.

درمقابل این افراد که تعدادشان هم کم نیست، هزاران معلولی قرار دارند که خودشان را در گوشه‌خانه حبس

کرده‌اند و فقط زنده‌مانی می‌کنند. اینکه جزو کدام دسته باشید، انتخابش با خود شماست، اما حتماً بدانید: «تو همانی که می‌اندیشی!»

● معلولیت هم یک ویژگی است

پذیرفتن معلولیت می‌تواند سخت‌ترین بخش کار باشد، ولی تا از سد این مانع عبور نکنید، هیچ‌کاری نمی‌توانید برای خودتان انجام دهید. پذیرفتن اینکه شما دیگر هرگز

نمی‌توانید راه بروید، بشنوید، ببینید و... سخت است، اما به یاد داشته باشید که لذت زندگی، فراتر از این حس‌ها و حرف‌هاست.

از این‌رو، اگر معلولیت شما با درمان‌های فیزیکی تغییر می‌کند، باید خیلی زود کنترل اوضاع را به‌دست بگیرید و با آن مقابله کنید. درضمن پذیرش ناتوانی به‌معنای عزاداری نیست، بلکه قبول کردن وضعیت طبیعی بدن بدون هیچ‌گونه ننگی و زندگی کردن بدون ناراحتی با آن است.

شما باید به‌اینکه چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید، فکر کنید، کنار آمدن با برخی معلولیت‌ها مانند نابینایی یا زدن‌سدادن یک اندام، نیاز به آموزش‌های گسترده دارد تا شخص توانمند شود.

به‌یاد داشته باشید حتی اگر نتوانید معلولیت خود را تغییر دهید، می‌توانید با ابزارهای موجود، زندگی خود را بهبود ببخشید. برای این منظور هم حتماً باید کمک‌های جامعه را جست‌وجو کنید و دیگر افراد معلول را ببینید، به‌ویژه کسانی که شرایطی مشابه شما دارند. آن‌ها شما را بهتر در کم می‌کنند

و با تجربیاتشان بهتر هم به شما راهکار می‌دهند.

● خود را دوباره تعریف کن

اتفاق، محل کار، بدن و به‌طور کل شیوه زندگی‌تان را تحت اختیار نان نقطه‌قوت نسبت‌به دیگران خلق نکرده است. ممکن است برخی افراد در خوداشتغالی موفق باشند که به کسب مهارت‌های شغلی جدید منجر می‌شود. پیدا کردن فعالیت‌هایی که در آن رشد می‌کنید و از آن لذت می‌برید و باعث می‌شوند با انجام آن با مردم دیدار کنید، خیلی مهم است.

به هر روشی که می‌توانید ورزش کنید. اگر روی یک ویلچر هستید، از دکتر خود درباره ورزش‌هایی که می‌توانید

انجام دهید بپرسید. اگر قادر به انجام حرکات ورزشی نیستید، ورزش‌های ذهنی را انجام دهید. از اینکه نمی‌توانید مانند افراد دیگر ورزش کنید، هیچ‌گاه شرم‌نده نباشید. می‌گوییم ورزش، چون ورزش روحیه شما را شاد و سرزنده نگه می‌دارد. درضمن هیچ‌گاه پیشرفت خود را با دیگران مقایسه نکنید، بلکه آن را با گذشته خود بسنجید.

مهارت‌سی را که دوست دارید پیدا کنید، خیاطی، ساختن طلا و جواهر، نقاشی، نجاری، ادبیات، نوشتن و... سعی کنید علایق و توانمندی خود



زهرا صدیقی، توان‌یاب مشهدی است که با موتورش محدودیت‌های یک معلول جسمی حرکتی را در جامعه زمین‌گیر کرده است.

را به هر شکلی که شده، کشف کنید. بهانه نیابید و به یاد داشته باشید که خداوند، هیچ موجودی را بی‌توانمندی و نقطه‌قوت نسبت‌به دیگران خلق نکرده است. ممکن است برخی افراد در خوداشتغالی موفق باشند که به کسب مهارت‌های شغلی جدید منجر می‌شود. پیدا کردن فعالیت‌هایی که در آن رشد می‌کنید و از آن لذت می‌برید و باعث می‌شوند با انجام آن با مردم دیدار کنید، خیلی مهم است.

● از قضاوت‌ها دلگیر شو

اگر افرادی با دست به شما اشاره می‌کنند، تعجب نکنید و ناراحت نشوید؛ چرا که اگر قرار باشد شما هر بار به این دلیل نارحت شوید، زندگی در میان مردم برایتان به یک بحران یا تراژدی تبدیل خواهد شد. می‌توانید خیلی راحت در پاسخ به این نگاه‌ها و سؤا‌ل‌ها، چه به خودتان و چه به دیگران، مثلاً بگویید که هر کسی در زندگی خود مشکلاتی دارد.

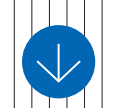
در مقابله با مردم ناخوشایند همیشه مهربان و آرام باشید، حتی اگر شخصی شما را مسخره کرد. وقتی شخصی با شما شوخی می‌کند و قفا خود را حفظ کنید و آگاه باشید که او فقط اعتبار خودش را از بین می‌برد. با آدم‌های احسق هیچ‌گاه بحث نکنید؛ شما نمی‌توانید ذهن آن‌ها را تغییر دهید، اما می‌توانید نظر و رفتار آن‌ها را احقرانه جلوه دهید. همیشه تقاضای احترام کنید و شجاعانه سر خود را درمقابل چالش‌های اجتماعی بالا بگیرید. یاد بگیرید که به‌جای پر خاش، قاطعانه پاسخ بگویید.

شماره ۱۱

روزنامه شهرامید ورزشکی

اشنبه ۳۱ تیر ۱۳۹۷
شماره: ۲۵۹

۱۱



عکس: حسین فرهنگ‌آهراز

جرم‌گیری باعث لق شدن دندان نمی‌شود

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

می‌ترسم با این کار دندان‌هایم لق شود. به‌نظر تان این کار را انجام بدهم یا خیر؟ جرم‌گیری یک کار درمانی است. اگر دندان‌های فردی جرم داشته باشند برای سلامتی دهان و دندانش لازم است که جرم را برطرف کند. برای این منظور فاصله زمانی دوسال یک‌بار کفایت می‌کند. ولی اگر فردی دهانش جرم‌ساز است، باید زودتر جرم‌گیری را انجام بدهد، یعنی سالی یک‌بار. اگر فردی مسواک نمی‌زند و به بهداشت دهان و دندانش اهمیت نمی‌دهد و فقط می‌خواهد با جرم‌گیری، دندان‌هایش را تمیز نگهدارد، باید بگوییم که این کار باعث صدمه بیشتر به دندان‌هایش می‌شود، چون جرم‌گیری زیاد باعث ایجاد حساسیت دندان‌ی خواهد شد و روند جرم‌سازی را هم سریع‌تر خواهد کرد. افرادی هم که سن بیشتری دارند، بهتر است فاصله زمانی بین دو جرم‌گیری را کمی کمتر کنند. حتم بدانند که این کار باعث لق شدن دندانشان نخواهد شد. ●

● **شهر و نذ:** خانمی پنجاه و پنج‌ساله هستم. لته‌هایم از روی دندان‌ها پسر روی کرده و باعث شده است که ارتفاع دندان‌ها زیاد شود و ظاهر زیبایی نداشته باشد. به دندان‌پزشک که مراجعه کردم، گفت راه در مانی ندارد. به‌نظر تان چکار باید بکنم؟

دکتر سعید اخوان مهدوی، جراح و دندان‌پزشک | اگر این پسرروی بیش از اندازه نباشد، می‌توان با جراحی لته تا حدودی آن را ترمیم کرد، ولی اگر زیاد باشد فقط باید مراقبت کنید که شرایط بدتر نشود. برای این منظور هم حتماً باید از مسواک بسیار نرم استفاده کنید و درست مسواک بزنید. البته گاهی هم این پسرروی به‌دلیل عفونت لته است که در این صورت باید درمان شود.

● **۵۴۸...۰۹۱۰...۲۲**سال دارم و کمی دندان‌هایم جرم گرفته است. دندان‌پزشکم توصیه به جرم‌گیری کرده است، اما

مشکل پذیرش خانواده‌ها از نتایج طرح سنجش نوآموزان

حدود ۲۵سال از زمان اجرای طرح سنجش نوآموزان ورود به دبستان در کشور و به تبع آن استانمان می‌گذرد و ما هنوز درگیر حواشی آن هستیم. منظور، انتظاراتی استی که برخی خانواده‌ها از طرح، مچربانش و به‌دنبال آن، فرزندانشان دارند. واقعیت‌هایی که درباره فرزندانشان وجود دارد و نمی‌خواهند آن‌ها را بپذیرند و با آن کنار بیایند.

در این طرح که به‌نوعی نخستین چک‌پا کامل سلامتی برای خردسالان و به‌حساب می‌آید، یک پرونده الکترونیکی سلامت برای بچه‌ها تشکیل و صرف‌تاصد مشکلات جسمی و روحی آن‌ها در آن درج می‌شود و معمولاً هم از دل همین

معیانات است که بیماری‌هایی مانند اوتیسم در کودکان کشف می‌شود. مشکلاتی که نادیده‌گرفتن آن‌ها در شروع تحصیل باعث می‌شود سال‌ها بعد، بر چسب‌هایی نظیر عقب‌مانده، تبیل، بازیگوش و بی‌توجه به بچه‌ها زده شود.

معیانات بهداشتی نظیر بررسی سلامت دندان‌ها، اندام‌های حسی حرکتی، قلب، گوش، چشم، فشارخون و تعیین سطح هوشی، بخشی از اقدامات ما در این طرح است. به‌طور متوسط ۱۵درصد بچه‌ها را هم برای اظهار نظرهای تخصصی‌تر به پزشکان متخصص ارجاع می‌دهیم



احمد بذرافشان روان‌شناس و ناظر طرح سنجش نوآموزان ورود به دبستان

اسم سال ۱۳۰هزار نوآموز تا پایان فصل تابستان در استان در این طرح پایش خواهند شد که با توجه به حضور گسترده اتباع خارجی، شاید اجرای طرح تا آبان‌ماه هم ادامه داشته باشد. سهم هر خانواده از هزینه‌های پرداختی برای این معاینات هم ۲۵هزار تومان است که شاید همین موضوع باعث شود برخی از خانواده‌ها انجام چنین معایناتی را غیر ضروری بدانند، درحالی‌که تجربه به ۲۵ساله این طرح نشان می‌دهد بسیاری از والدین، نقض‌های فرزندانشان را به‌ویژه اگر از نوع هوشی باشد، صفتی خاص و ویژگی اخلاقی فتاری در بچه‌ها می‌دانند که به‌مرور زمان برطرف خواهد شد. به خانواده‌ها توصیه می‌کنیم شرکت در چنین طرحی را جدی بگیرند و درمقابل نتایج آن مقاومت نکنند؛ زیرا در عصر علم و فناوری، ندانستن مشکلات روحی و جسمی فرزندمان، عیب بزرگی برای ما محسوب می‌شود. ●

چیکن پارمیجانا

فلفل به‌مدت یک تا سه ساعت بخوابید. پیاز نگینی‌شده را در کمی روغن تفت بدهید و سبزی، قارچ، فلفل دلمه و گوجه‌فرنگی پوست‌گرفته و نگینی خردشده را به آن اضافه کنید و تفت بدهید. در این مرحله باید نمک و فلفل را اندازه و درنهایت، بعد در پودر نان بغلتانید و در کمی روغن، اطرافشان را سرخ کنید. بعد هم آن‌ها را داخل فر ۱۸۰درجه به مدت ۲۵ تا ۳۰دقیقه بپزید. سینه‌های مرغ را از درون فر درآورید و روی آن‌ها را کمی سس گوجه‌فرنگی بزنید و با باقی‌مانده مواد بیوشانید و رویش پنیر ورقه‌ای بگذارید و در فر قرار دهید تا پنیر آب شود. یادتان باشد مرغ‌ها را باید همراه با اسپاگتی و سس گوجه‌فرنگی سرو کنید. ●

احسان فروزان نیا- مدرس آشپزی | این غذا متعلق به منطقه پارما ایتالیاست و پنیر اصلی استفاده‌شده در آن، پنیر پارمزان است.

● مواد لازم:

سینه مرغ، ۲عدد/آمبون: ۳تا۲ ورق/ پیاز کوچک: یک عدد/ سبزی: یک تا ۲حبه/ فلفل دلمه‌ای کوچک: یک عدد/ گوجه‌فرنگی: یک عدد/ قارچ: ۴تا۳عدد/ جعفری خردشده: یک تا ۲قاشق غذاخوری/ آبلیمو: یک قاشق غذاخوری/ پنیر پیتزای ورقه‌ای: ۳تا۲ عدد/ تخم‌مرغ: یک عدد/ اسپاگتی: ۳۰۰گرم/ پنیر پیتزای رنده‌شده، نمک، فلفل، روغن زیتون و پودر نان: به‌میزان لازم

● طرز تهیه:

سینه‌های مرغ را از استخوان جدا و به کمک کاردک، شکافی در آن ایجاد کنید. سپس آن‌ها را در آبلیمو، روغن زیتون، نمک و



مواد به‌جای قند طبیعی که حاوی انرژی است، می‌تواند تا ۵۰۰کیلوکالری از دریافت انرژی افراد بکاهد و همین امر موجب پیشگیری از کاهش وزن افراد می‌شود. مادران باردار و شیرده نیز باید در مصرف قندهای رژیمی محتاط باشند.

هستند؟ در حال حاضر شیرین‌کننده‌های مختلفی نظیر اسپارتام و ساخارین، نوتام، سوربیتول، زایلیتول، مانیتول، سوکرالوز، سیکلامات و... هر کدام از این محصولات قدرت شیرین‌کنندگی متفاوتی نسبت به دیگری دارد. این مواد، قند به‌معنی عمومی نیستند و صرفاً

و باعث ایجاد طعم شیرین در ماده مذکور می‌شوند. امروزه مردم بیش‌تر به استفاده از انواع قند‌های جایگزین تمایل پیدا کرده‌اند که صدها برابر شیرین‌تر از قندهای معمولی است. با این حال، سوال اصلی این است که آیا شیرین‌کننده‌های مصنوعی بی‌ضرر