

نمایش جمعه

فلعن الة الله استأسس أساس الظلم و الجور عليكم اهل البيت و لعن الة الله الة دفعتكم عن مقامكم و ازالتكم عن مراتبكم التي رتبكم الله فيها و لعن الة الله قتلتمكم و لعن الة الله الممهدین لهم بالتمسکین من قتالکم برئت الی الله و الیکم منہم و من اشیاعهم و اتباعهم و اولیائهم

یا ابا عبد الله انی سلم لک من اسلمک و حرب لمن حاربک الی یوم القیامة و لعن الة الله ال زیاد و آل مروان و لعن الة الله بنی امیه قاطبة و لعن الة الله ابن مرثد و لعن الة الله عمر ابن سعد و لعن الة الله شمرا و لعن الة الله اسرجت و العیصت و نقیبت لقتاک.

ترجمه: علیا خرم

احتمالاً هرپد و مامری ستاریوی زیر آتکون تجربه کرده است؛ شما نیمه شب از خواب بیدار و متوجه می شوید که فرزندتان در حالی که عرق کرده، سرخ شده و مای بدنش بالا رفته، کنار تخت شما ایستاده است. بلافاصله دچار تردید می شوید که آیا کودک شما تب دارد؟ مطمئن نیستید که چه اقداماتی باید انجام دهید. آیا باید درجه یگنارید یا با پزشکش تماس بگیرید؟ حتی اگر فرزند شما تب داشته باشد، زیاد موضوع حادی نیست، زیرا به تنهایی مشکلی ایجاد نمی کند و آسیبی به بدن نمی رساند بلکه چیز خوبی است زیرا بدین معناست که بدن در حال مبارزه با عفونت‌ها است.

بنابراین همه تب‌ها احتیاج به درمان ندارند. اما تب شدید و خیلی بالا می تواند باعث حرقه مشکلات ناشی از کودک شما شود مثل خشک شدن آب بدنش.

اما مرحله وجود دارد که شما برای تحمل پذیر شدن این حالت برای کودک‌تان می توانید انجام دهید. در اینجا ما به شما می گوئیم؛ چه موقع باید با پزشک مشورت کنید؟ چگونه درجه تب را اندازه گیری و درمان کنید.

تب زمانی اتفاق می افتد که قسمت تعدیل گرمای درونی بدن، دمای بدن را از حد طبیعی بالاتر می برد. این بخش در قسمتی از مغز که هیپوتالاموس نام دارد، وجود دارد.

هیپوتالاموس می داند که بدن شما چه دمایی باید داشته باشد و این پیام را به بدن شما می فرستد که در همان دمای باقی بماند. این دما معمولاً حدود ۳۷ درجه سلسیوس یا ۹۸/۶ درجه فارنهایت است.

دمای بدن اکثر افراد در طول روز دچار تغییرات ناچیزی می شود. معمولاً در صبح کمتر و در عصر یا بعد از ظهر کمی بیشتر است. در کودکان نیز وقتی مشغول بازی، ورزش و یا دیدن هیپوتالاموس در بدنشان دچار نوساناتی می شود.

گاهی اوقات هیپوتالاموس برای مقابله با دمای بالا که در نتیجه پاسخ به یک عفونت بیماری، دلایل دیگر ایجاد می شود به کمک بدن می شتابد.

ولی چرا هیپوتالاموس به بدن می گوید که بر اساس دمای جدید تغییر کند؟ محققین معتقدند تغییر دما و گرما، بار بدن می تواند به یک عامل بیرونی باشد. این عامل می تواند دمای بدن جای خاصی برای آنها به شمار نرود.

چه چیزی باعث تب می شود؟

بسیاری نیست بلکه معمولاً علامت یک مشکل اصلی دیگر است. تب چندین دلیل بالقوه دارد:

عفونت؛ بیشتر تب‌ها اثر عفونت یا دیگر بیماری‌ها به وجود می آید. تب با یک میکروب عفونی طبیعی همزمان به بدن مبارزه با عفونت‌ها کمک می کند.

لباس زیاد پوشیدن؛ نوزادان بخصوص آهلبی که تازه متولد شده‌اند، ممکن است در اثر فرار گرفتن در یک محیط گرم یا پوشیدن لباس زیاد به تب دچار شوند، زیرا قادر نیستند دما بدن خود را تنظیم کنند و با دمای بیرون هماهنگ شوند.

مهموت؛ نوزادان و کودکان گاهی پس از واکنش زدن به تب خفیفی مبتلا می شوند. دندان درآوردن نیز باعث بروز تب خفیفی در نوزاد می شود و این چنانچه دمای بدن نوزاد با کودک نوبای شما به بیش از ۳۷/۸ درجه سلسیوس برسد، دلیل آن دندان درآوردن نیست و باید مشکل دیگری داشته باشد.

چگونه باید متوجه شوم که تب فرزندم علامت یک مشکل یا بیماری جدی‌ای است؟



توصیه هایی برای مقابله با تب کودکان

در گذشته پزشکان برای درمان تب‌ها به دمای بدن اکتفا می کردند، ولی امروز علاوه بر دمای بدن، شرایط کلی کودک نیز مورد بررسی قرار می گیرد.

کودک‌هایی که دمای بدنشان کمتر از ۳۸/۹ درجه سلسیوس است معمولاً احتیاج به مداوا درمان ندارند، مگر اینکه احساس درد داشته باشند. البته در این مورد یک نکته بسیار مهم است؛ ما به خاطر داشته باشیم که تب به تنهایی یک بیماری نیست بلکه معمولاً علامت یک مشکل اصلی دیگر است. تب چندین دلیل بالقوه دارد:

عفونت؛ بیشتر تب‌ها اثر عفونت یا دیگر بیماری‌ها به وجود می آید. تب با یک میکروب عفونی طبیعی همزمان به بدن مبارزه با عفونت‌ها کمک می کند.

لباس زیاد پوشیدن؛ نوزادان بخصوص آهلبی که تازه متولد شده‌اند، ممکن است در اثر فرار گرفتن در یک محیط گرم یا پوشیدن لباس زیاد به تب دچار شوند، زیرا قادر نیستند دما بدن خود را تنظیم کنند و با دمای بیرون هماهنگ شوند.

مهموت؛ نوزادان و کودکان گاهی پس از واکنش زدن به تب خفیفی مبتلا می شوند. دندان درآوردن نیز باعث بروز تب خفیفی در نوزاد می شود و این چنانچه دمای بدن نوزاد با کودک نوبای شما به بیش از ۳۷/۸ درجه سلسیوس برسد، دلیل آن دندان درآوردن نیست و باید مشکل دیگری داشته باشد.

چگونه متوجه شوم که تب فرزندم تب دارد؟

یک نوس کوچک روری پیشانی یا فرار دادن دست روی پوست فرزندتان کافی است تا متوجه تب او شوید. البته این دما

آخرین خبر

خطر ابتلا به سرطان پوست در زنان سه برابر است

خطر ابتلا به دو نوع خاص از سرطان پوست در زنان زیر ۴۰ سال، سه برابر بیشتر از زنان بالای ۴۰ سال است و یکی از دلایل آن برتر شدن است که علی رغم هشدارهای فراوان، هنوز دختران جوان به آن علاقه وافری دارند.

از هر ۱۰۰ هزار زن زیر ۴۰ سال، ۲۲ نفر دچار سلول های سرطانی فلسی (squamous) و اساسی (Basal) می شوند. سلول فلسی دار و سلول اساسی، دو نوع رایج این بیماری هستند که براحتی قابل درمان هستند و درمان با خارج کردن آن خیلی راحت تر از نوع خطرناک و مرگ آور آن یعنی نوع تومور سیاه رنگ قشر عمیق پوست (Melanoma) است.

زنان جوانی که همچنان در زیر تخت های سولاریوم یا در زیر نور آفتاب طبیعی دراز می کشند، بیش از همگان در معرض خطر قرار دارند. زیرا اشعه آفتاب باعث آسیب دیدگی شدید پوست آنها می شود. سرطان سلول Basal به صورت یک برآمدگی صوری رنگ در پوست ظاهر می شود که گاهی می تواند منجر به خونریزی شود. سرطان سلول Squamous نیز یک برآمدگی خیلی صوری رنگ است. اما معمولاً به صورت پولک دار است و خیلی زود و زود ناهموار به نظر می رسد. در ایالات متحده در سال ۲۰۰۰، حدود ۸۰۰ هزار مورد سلول Basal و ۲۰۰۰ مورد سلول فلسی مشاهده شد. اخیراً این دو نوع سلول در افراد بالای ۵۰ سال نیز رو به افزایش است.

مسکن های رایج و ارتباط آن با سرطان

مصرف منظم قرص های مسکن خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش می دهد. حتی برخی از دکتران این داروها را برای جلوگیری از این سرطان به خانم ها توصیه می کنند.

تحقیقات نشان می دهد، در خانم هایی که داروهای مثل ایپروبروفن یا پروسکین را بمدت ۵ سال استفاده می کنند، خطر ابتلا به سرطان تخمدان ۲۸ درصد کاهش پیدا می کند و مصرف داروهای مثل استامینوفن این خطر را تا ۲۲ درصد کاهش می دهد.

غذای سالم بخورید تا دچار سگته قلبی نشوید

خوردن ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز خطر ابتلا به سگته قلبی را کاهش می دهد. تحقیقات نشان می دهد هر چه غذای سالم تر طبیعتی تر خورده شود، احتمال ابتلا به سگته قلبی که گاهی سیاهی توانایی های جسمی و حتی مرگ می شود کاهش پیدا کند و در افرادی که ۵ وعده یا بیشتر از میوه و سبزیجات در روز مصرف می کنند، این خطر تا ۲۶ درصد کاهش پیدا می کند. همانطور که می دانیم سگته قلبی در اثر مسدود شدن شریانها که در سگی مغز می رود یا خونریزی در مغز یا خونریزی در اطراف مغز به وجود می آید، می تواند ۱۷ میلیون نفر در جهان در سگی های قلبی به خصوص سگته قلبی و سگته مغز جان خود را در دست می دهد.

میوه و سبزیجات سرشار از مواد مغذی مثل ویتامین ث، بتاسیم، فیبر، پروتئین گیاهی و بتاکاروتن است. محققین بر این باورند، بتاسیم عامل اصلی و مهمی در جلوگیری از سگته مغزی است. علاوه بر این بتاسیم باعث کاهش فشار خون نیز می شود. میوه و سبزی کم کالری و کم چربی هستند و دارای آنتی اکسیدان ها نیز هستند که می تواند برای بدن مفید باشد.

فعال بودن و جسم در طول دوران زندگی بهترین راه هوشیار نگه داشتن مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری جنون و دیوانگی است. تحقیقات نشان می دهد فعال نگه داشتن مغز با ابتلا به بیماری آلزایمر جلوگیری از عمل می آورد و این خطر را تا ۴۶ درصد کاهش می دهد. تحصیلات کار و استفاده از مغز و حافظه به طور همزمان نقش مهمی در فعالیت مغز و جلوگیری از بیماری های مربوط به آن ایفا می کند.

تحقیقات دیگر نشان می دهد در افراد سنی که ۴ تا ۳ وعده در هفته ورزش می کنند، ۴۰ تا ۳۰ درصد خطر ابتلا به بیماری آلزایمر کاهش پیدا می کند. حتی ورزش های سبک مثل پیاده روی نیز بسیار مؤثر است.

علاوه بر جلوگیری از فراموشی و دیوانگی، ورزش و فعالیت بدنی مغزی، باعث افزایش حوصله در افراد اسرده و بهبود حافظه در افراد پیر می شود.

توصیه هایی برای مقابله با تب کودکان

در گذشته پزشکان برای درمان تب‌ها به دمای بدن اکتفا می کردند، ولی امروز علاوه بر دمای بدن، شرایط کلی کودک نیز مورد بررسی قرار می گیرد.

کودک‌هایی که دمای بدنشان کمتر از ۳۸/۹ درجه سلسیوس است معمولاً احتیاج به مداوا درمان ندارند، مگر اینکه احساس درد داشته باشند. البته در این مورد یک نکته بسیار مهم است؛ ما به خاطر داشته باشیم که تب به تنهایی یک بیماری نیست بلکه معمولاً علامت یک مشکل اصلی دیگر است. تب چندین دلیل بالقوه دارد:

عفونت؛ بیشتر تب‌ها اثر عفونت یا دیگر بیماری‌ها به وجود می آید. تب با یک میکروب عفونی طبیعی همزمان به بدن مبارزه با عفونت‌ها کمک می کند.

لباس زیاد پوشیدن؛ نوزادان بخصوص آهلبی که تازه متولد شده‌اند، ممکن است در اثر فرار گرفتن در یک محیط گرم یا پوشیدن لباس زیاد به تب دچار شوند، زیرا قادر نیستند دما بدن خود را تنظیم کنند و با دمای بیرون هماهنگ شوند.

مهموت؛ نوزادان و کودکان گاهی پس از واکنش زدن به تب خفیفی مبتلا می شوند. دندان درآوردن نیز باعث بروز تب خفیفی در نوزاد می شود و این چنانچه دمای بدن نوزاد با کودک نوبای شما به بیش از ۳۷/۸ درجه سلسیوس برسد، دلیل آن دندان درآوردن نیست و باید مشکل دیگری داشته باشد.

چگونه متوجه شوم که تب فرزندم تب دارد؟

یک نوس کوچک روری پیشانی یا فرار دادن دست روی پوست فرزندتان کافی است تا متوجه تب او شوید. البته این دما



کودکان و ورزش

وقتی بزرگسالان در مورد ورزش فکر می کنند، تنها چیزی که به نظرشان می رسد، ورزش ایروبیک، ژیمناستیک یا راه رفتن و دیدن روی تدمیل، است. اما برای کودکان ورزش یعنی؛ بازی و فعالیت فیزیکی بدن. بچه ها وقتی کلاس ژیمناستیک یا تمرین فوتبال یا کلاس ورزش در مدرسه دارند، ورزش می کنند. آنها وقتی در تعطیلات هستند، با دوچرخه سواری و بازی گرم به هوا نیز ورزش می کنند.

مزایای ورزش:

هر فردی از انجام ورزش منظم و متناسب سودهایی می برد. کودک که فعال است، ماهیچه های قوی و بدن لاغرتری دارند، زیرا ورزش به کنترل چربی بدن آنها کمک می کند و از اضافه خون و چاقی آنها جلوگیری به عمل می آید. همچنین بدن ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش داده و از افزایش فشار خون و کنترل سروز نیز جلوگیری می کند. علاوه بر این مزایا، کودک که ورزش می کند، خواب راحت تری در شب دارد و خیلی بهتر می تواند با چالشهای فیزیکی و احساساتی که در طول روز مواجه است، کنار بیاید مثل درس خواندن برای امتحان.

۳ زن و اصل تناسیب اندام

۱- تحمل و طاقت، ۲- قدرت، ۳- انتطاف پذیری والدین باید فرزندانشان خود را به انجام فعالیتهای مختلف ترغیب کنند و روی این ۳ اصل کار کنند.

منطق و تحمل زمامی پرورش پیدا می کند که کودک که به طور منظم و مطابق در فعالیتهای ایروبیک شرکت کند، در خلال ورزش ایروبیک ضریان قلب تندتر می شود و شش های فرد مشکل تری می شود. وقتی به طور منظم و در یک زمان منوالی ورزش ایروبیک انجام شود، قلب قوی تر

نکاتی برای بهبود روابط زناشویی:

- ۱- سعی کنید با بگوش مثبت نسبت به یکدیگر و با مسورت کردن و مهادنگی، امور زندگی خانوادگی، تعلیم و تربیت فرزندان، اوقات فراغت و چگونگی صرف آن، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن، در تنظیم و برنامه ریزی کنید.
- ۲- زن و شوهر باید هرچه بیشتر با یکدیگر ارتباط کاری و عاطفی برقرار کنند و سوء تفاهات، سوء ارتباطات و هرچه زودتر شناسایی، رفع و اصلاح کنند. نکته حائز اهمیت این است که زن و شوهر باید خود را به حل مشکلات زناشویی و خانوادگی اقدام کنند و بیش از آن که موضوع را با کس دیگری در میان بگذارند، به منزله خود انسان بالغ و بالغ مسأله را منصفانه بین خود حل و فصل کنند. از اجاز نهمند دیگران در این امر مداخله کنند.
- ۳- در هر فرصتی که پیش می آید سعی کنید با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کاری و عاطفی برقرار کنید و به گفت و گوهای خانوادگی بپردازید.
- ۴- زن و شوهر موظفند خود را در برابر یکدیگر آراسته و آراسته و پاک و خود را نگه دارند و از پریشانی و وضع نامرتب اجتناب کنند.
- ۵- تشویق و ابراز تشکر از رفتارهای مطلوب همسر، تأثیر بسزایی در تکرار آن رفتارها دارد و انگیزه و تکرار آن رفتارهای مطلوب را بیشتر می کند.

ترجمه: سوگند پشدارت

وقتی بزرگسالان در مورد ورزش فکر می کنند، تنها چیزی که به نظرشان می رسد، ورزش ایروبیک، ژیمناستیک یا راه رفتن و دیدن روی تدمیل، است. اما برای کودکان ورزش یعنی؛ بازی و فعالیت فیزیکی بدن. بچه ها وقتی کلاس ژیمناستیک یا تمرین فوتبال یا کلاس ورزش در مدرسه دارند، ورزش می کنند. آنها وقتی در تعطیلات هستند، با دوچرخه سواری و بازی گرم به هوا نیز ورزش می کنند.

مزایای ورزش:

هر فردی از انجام ورزش منظم و متناسب سودهایی می برد. کودک که فعال است، ماهیچه های قوی و بدن لاغرتری دارند، زیرا ورزش به کنترل چربی بدن آنها کمک می کند و از اضافه خون و چاقی آنها جلوگیری به عمل می آید. همچنین بدن ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش داده و از افزایش فشار خون و کنترل سروز نیز جلوگیری می کند. علاوه بر این مزایا، کودک که ورزش می کند، خواب راحت تری در شب دارد و خیلی بهتر می تواند با چالشهای فیزیکی و احساساتی که در طول روز مواجه است، کنار بیاید مثل درس خواندن برای امتحان.

۳ زن و اصل تناسیب اندام

۱- تحمل و طاقت، ۲- قدرت، ۳- انتطاف پذیری والدین باید فرزندانشان خود را به انجام فعالیتهای مختلف ترغیب کنند و روی این ۳ اصل کار کنند.

منطق و تحمل زمامی پرورش پیدا می کند که کودک که به طور منظم و مطابق در فعالیتهای ایروبیک شرکت کند، در خلال ورزش ایروبیک ضریان قلب تندتر می شود و شش های فرد مشکل تری می شود. وقتی به طور منظم و در یک زمان منوالی ورزش ایروبیک انجام شود، قلب قوی تر