

مشكلات شخصيتي تحقير كنندكان

مرجان حسين زاده تقوايى مشاور خانواده

یشتر افرادی که اقدام به مقایسه و تحقیر دیگران می کنند، خود دارای مشکلات روحی ستندو چون در جهت رفع آن ر پرری ریب کرد و این مشکل را به برنمی آیند، فرافکنی کرده و این مشکل را به دیگران نسبتمی دهند.

توخالی هستند که رشد شخصیتی پیدانکردهاند و یک خصوصیت آنها این است که خود را خوب و دُيگران رابدُ ميدانند،اين ديگران مي ُتوانُدشُاملُ مسر وفرزندآنهانیز شود.

همسروفررندامهانیرسوند گروه دیگری از افراد دارای دلبستگیهای ناایمن، کسانی هستند کهمعتقدندخودودیگران فوب نیستند در حالی که افراد با دلیستگی های ایمُن بر این باورندُ که هم خودُ و هم دیگران خوب

دلبستگی ناایمن موجب تحقیر خودو دیگران میشود و با توجه به این که این نوع دلبستگیها ر چندسًال اول زندگی در شخصیت هر فرد شکل می گیرد از اینرو باید در ارتباطات والدین با فرزندان و همچنین افرادی که پرستاری آنها را



عهدهدار می شوند، دقت لازم صورت گیرد. تنبید، بی دقتی نسبت به فرزندان و طرد آنها از عوامل شکل گیری دلبستگی های ناایمن است که ر صورت ادامه و در سنین بالاتر منجر به تعمیم این ویژگی بــه دیگران خواهد شــد که تحقیر و مقايسة ديگران، يكي از تبعات دلبستگي ناايمن



اختلال

دیرشامخوردن باعثکاهشحافظهمیشود

مطالعات محققان دانشكاه كاليفرنيا نشار بىدھد كه خمور دن غذا در وقمت خواب باعث اختلال عملكــرد حافظه و اختلال شــناختى

به گزارش ساینس، بدن دارای یک ساعت درونی است که چرخه آن با نور خورشید تنظیم می شود و همان چرخه ساعت خواب رابرای بدن تعیین می کند. تحقیقات نشان می دهد که غذا خوردن در

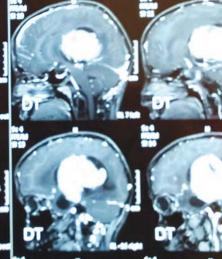
رار بر زمانی که بدن به خواب احتیاج دارد، کار کرد مغز را کندمی کندو باعث کاهش حافظه می شود. مرحله ابتدایی این آزمایش روی موش انجام شده است: زیرا چرخه خواب و برخی عملکر دهای مغز موش کاملاشب انسان است. صدر دادی ساز سودی سازت سده است که زندگی مدرن امروزی باعث شده است که فعالیتهای روزانه بدون توجه به ساعت طبیعی ت که بدن انجام شـود و این اتفاق خوبی نیست؛ زیرا هورمونها در زمان مناسـبی ترشح نمیشوند و عملکرد بسـیاری از ارگانهـای بدن مختل می شــود. برای مثال، فعالیت کبد از ساعت ۱۱ شــب آغاز می شــود و در صور تی که فرد در این زمان بیدار و مشغول غذا خوردن باشد، کبد تنبل می شود و فعالیت خود را به درستی انجام

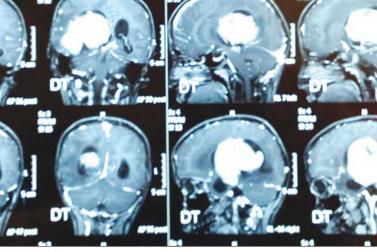
.ی ساعت فیزیولوژیکی بدن بهترین راهنما برای عیین زمان خواب و غذااست. نتایج ُ این تحقیقــُات در انجمن علوم اعصاب واشنگتن گزارششدهاست.



مس براي سلامت مغز ضروري است

محققان وزارت انرژى آمريكا دريافتند، وجود مقادير مناسب مس در بدن، براي حفظ سلامت مغز ضُروری است. به گزارش پایگاه ساینس، محققان با استفاده از تکنیکهای تصویربرداری مولکولی دریافتند، عنصر مس نقش یک تعدیل کننده دینامیکی را در شکل گیری _دّه دینامیکــی را در شــکلگیری مدارهای عصبی در مغز انسـان برعهـده دارد. با وجود این که مغز انسان فقط ۲درصد از وزن کل بُدنُ را تشكيلُ مىدهد، ٢٠درصُداز اكسيژن . بدن رامصرف می کند. متابولیسیم مُغز و میزان واکنش اکسیداسیون در آن موجب مصرف حجم زیادی از مس، روی و آهن در این اندام میشــود. بيمارىهاىسيستمعصبى ازجمله پاركينسونو آلزایمر میشود. همچنین وجُود مس بُرای تولید آنزیمهای حیاتی که ار تباطات الکتریکی مغز را کنترل می کنند، ضروری است. فقدان ابزارهای مناسب برای نظارت بر تاثیرات میزان مس در بدن جانداران، تحلیل و کسب اطلاع از اثرات آن رادشـوار می کند. قارچ، انواع آجیل، دانه سَـویا، غذاهای دریایی، حبوبات، میوه خشک و پنیر بز ماوىمقادير بالاىمس هستند





روش تازهای کهبرای بیماران طراحی شد

درمانتومورهایمغزیباواکسنسرطان

پژوهشهای خود تأثیر مثبت نوعی واکست برای درمان تومورهای مغزی را تاحدی تأیید کردند. گلیوبلاستوم، شایع ترین تومور بدخیم مغز است وبهرغم پیشرفتهای موجود در درمان استاندارد، مدت متوسط زندهماندن بیماران حدود ۱۵ ماهاعلام

محققاًن دانشگاه توماس جفرسون مدتهاست روی واکسن سرطانی کار کردهاند که این مدت زمان را با فعال کردن سیستمایمنی بدن برای مبارزه با تومور مغزافزایش می دهد. " روی ہ را با فعال کردن سیس

ر رور کر کر کی گی در ســـالهای اخیر، دانشمندان به نقش سیستم ایمنی،دن در پیشگیری و درمان سرطان پی بردهاند، یا کی را را بری از را بی این را بی برای کمک به زیرا سیستم ایمنی پتانسی بالایی برای کمک به مبارزه باسرطان دار دو تحقیق جدید به ارایه نقشه راه جدید جهت تولید واکسن های سرطان مغز در آینده

، دکتر دیویـــد اندروز»، اســتاد جراحــی اعصاب دانشگاه جفرسون و همکارانش درسال ۲۰۰۱ و طی مرحله نخست این پژوهش گستر ده، واکسنی را روی ۱۲ بیمار مبتلا به سرطان مغز آزمایش کردند. این

ی سپس بسته تومور و واکسن اعمال شده درون یک محفظه انتشار قرار داده می شد و پس از آن، محفظه داخل شكم كار گذاشته مى شداين antisenseoligodeoxynucleootides یا AS-ODN گیرنده AS-ODN رانابود می کرد.

این گیرندهرشدومتاستاز تومورراموجب میشود. تحقیقات نشان دادند، گیرنده مزبور با کمک عواملی همچون AS-ODN می توانست منجر به ودىسلول تومور شود.

در آزمایــش بالینــی نخســت، محققــان تصور بدن رافعال می کردند زمانی که سلول های ایمنی در شکم فعال می شدند، به سمت مغز حرکت می کردند

واكسن شــامل بخشهايي از تومور خودبيمار بودو دُراین'جانمونهٔهایی از تومور بُیمار دُر طُول یکُعملُ جراحی برداشته میشدند و واکســن به آنها اعمال

موضوع دسترسی سلولهای ایمنی را آسان می کرد. واکسن به کار رفته در این درمان موسوم به

می کُردند مولکولهای تومور خودنابودکننده بیمارٌ، از میان منفذهای موجود در اتاقکهایی به اندازه سکه ۱۰ سنتی، ترشیح میشدند و سی

و ســلول های باقی مانده تومور که توســط جراحی برداشته نشده بودندرانابودمی کردند. با این حال در فاز نخست این تحقیق، دانشمندان از ماهیت ماده ترشحشده از محفظه ها که سیستم ايمنى بدن ِ افعال مى كرد، آگاهى نداشتند.

بیش از آن، «لاری هارشــاین» محقــق حاضر در این پژوهش و استادیار دپارتمان جراحی اعصاب در دانشگاه توماس جفرسون، شسکلی از آنتی ژن به نام exosomes را بررسی کرده بود. این آنتی ژن های سلول محور، ذرات کوچک متصل به غشایی هستند که از سلول ها تر شیح می شوند و می توانند سیستم ایمنی بدن (افعال کنند. دانشـمندان فـاز دوم ایـن پژوهـش دریافتند

سر ۱۳۰۰ کا exosomes طلبی جریات پیوسته و کننداز محفظه هاتر شنح می شنوند و منبعی همیشگی برای فعال سازی سلول ایمنی را ارایه می دهند، آنها ن نشــان دادند زمانی کــه exosomes به تومورهای مغزی مدلهای موش اعمال شــدند، به ننهایی شدسلول راکند کردند.

ا ہے اور در نهایت تیم تحقیقاتی پسی بردند مولکولهای AS-ODN

به دارخی رئیست میپنیون سیستم پیشی به دارد نیز فعال می کنند و میزان یا کیفیت exosomes آزادشده توسط سلول های تومور را تغییر می دهند. به تازگی این واکسن در گروهی جدیداز ۱۲ بیمار مبتلابه گلیوبلاستوم عودکننده آزمایش شدوازاین تعداد، ۶ تن از آنها واکنشهای ایمنی به این درمان نشان دادند. به گفته دکتر کریگ هوپر، رهبر ارشد مرحله دوم این تحقیقات، دلیل عدمواکنش تعدادی از بیماران به این واکسن، احتمالا سیستم ایمنی شان

بُودكه تُحت تأثيرُ شيمي درماني قرار داشت. وى افزود: بهترين پيش بينى كننده نتيجه باليني مثبت این واکسن، سیستم ایمنی دست نخور ده

ت مرحله جدید درمان های بالینی ژانویه ســـالُ ۲۰۱۵ آغاز شــودو محققان به دنبال درمان فوری بیماران سرطانی پس از تجربه کردن نخستین ررسی برای برداشتن تومور از مغزشان و پیش از جراحی برای برداشتن تومور از مغزشان و پیش از ارایعشیمی درمانی هستند.

جزییات ایس دستاورد علمے Cancer Immunology, Immunotherapy

پیشگیری از ساییدگی زانو بادویدن منظم

نتايج مطالعه جديد محققان أمريكايي نشان

می کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، استئوآر تریت یا ساییدگی زانو که به آن آر تروز زانونیز می گوینداز شایع ترین علل در د زانو در میانسالی و سالمندی است که در آن غضروف مفصل دچار آسیب و خوردگیمی شود.

رر کی کی ر این بیماری صرف نظراز در دو تورم موجب تغییر شکل واشکال در راه رفتن نیز می شود. بر آور د می شود که حدود ۲۶/۹میلیون نفر در آمریکااز این يمارى نجمى برند.

... رصر على المرابع باوجوداين كه هنوز علت بروز استئوآر تريت زانو مطور دقيق مشخص نيست اما برخى محققان مَى گُويند كه دويدن احتمالا در ابتلاً به اين بيمارى دخالت دارد.

دخانت ارد. اما محققان کالج پزشکی «بستون» آمریکا که این مطالعه جدید را انجام دادهاند، می گویند: مطالعات قبلی در مـورد دوندههای مرد حرفهای

نشان میدهد که خطر ابتلا به دردهای زانو در افرادی که به طور منظم می دوند صرف نظر از سنی که شروع به دویدن کردهاند در مقایسه با افرادی که به طور مرتب ۔ ۔ محققان همچنین متوجه شـدند، افرادی که شاخص جرمبدنی (بی اُم آی) کمتری دارند، بیشتر تمایل دارند کهبهطورمنظم بدوند. به گفته محققان این مطالعه نشان می دهد که دویدن منظم نه تنهاخطر ابتلابه استثوار تریتزانو

بوده در مورد عموم مردم کاربردندارد. علاوه بر این محققان یاداور شدند، دوندههایی که شاخص جرمبدنی (بی ام آی) کمتری دارند با کاهش خطر ابتلا به استئوآر تریت زاتو ارتباط

ر نتایج تجزیـه و تحلیل ایــن مطالعه جدید

رادر ميان عموم افرادافزايش نمى دهدبلكه ازابتلا بهاین بیماری پیشگیری نیزمی کند. بہیںبیمری پیسدیری سرمی نند. محققان کالج پزشکی ابستون ادر آمریکانتایج این مطالعه رادر انجمن سالانه روماتولوژی آمریکا



آیاکودکتانافسردهاست؟

یاری از افراد تصور می کنند افسردگی تنها بسیاری از افراد تصور می کنند افسودگی تنها گریبانگیر بزرگسالان می شود در حالی که کودکان نیز دچار افسودگی می شوند براساس آمارها ۱۰ درصد از کودکان انگلیسسی که در سنین ۵ تا ۱۳ درصد از این کودکان نیز مشکلات روانی رنج می برند و ۴ درصد از این کودکان نیز مشکلاتی مانند استرس وافسردگی دارند راههای متعددی برای تشخیص مُشکلات روانیُ در کودکان وجود دار دکه مهم ترین آنها ناراحتــی مدام و نگرانی هــای بی دلیل کودک است که به موضوع خاصیی مربوط نمی شود. همچنین والدین می توانند عکس العمل کودکشان راهنگامی که معافد ازاراحت کنندهای روی می دهد ر ببینند برای مثال زمانی که کسی می میرد طبیعی است که اقوام و اطرافیان او ناراحت می شــوند اما اگر احساس کردید عکس العمل کودکتان به این اتفاق بسیار شدید و افراطی است یا مدت زیادی طول کشیده است، این موضوع یکی از نشانه های افسردگی است. به گزارش نشنال هلث سرویس، استرفعی ستت. به طرارس استان منت سرویس. دکتر ادیوید کینگسلی ا مشــاور نوجوانان در یک موسسه انگلیسی معتقداست در صورتی که عواطف کودک بر عملکرد روزانه او تأثیر گذاشت، نشانهای

از بیماری و مشکلات روانی است که باید پیگیری و درمان شود.همچنین به اعتقادوی اگر نوجوانی قادر تجويزمي شود.

دست دادەبود؛این تَغییر نیز یکی از علایم اصلی ابتلاً بهافسردگی عنوان می شود.بنابراین باشناسایی این علایم می توانیدافسردگی را در کودکتان تشخیص علایم می توانیدافسردگی رادر کودکتان از افسردگی دهید اگر احساس کردید کودکتان از افسردگی رنج می برد شایداندکی مقابله با آن سخت باشداما را بن زمینه اولین راه صحبت کردن با آنها است. تلاش کنید تا مشکلاتشان را شناسایی کنید و این راکه چه چیزی علت بروز این مشکل است، بیابید. ر پ پـررک تــربرر یا نسبت به مشکلات کودک بی توجه نباشید چرا که شاید برای شما موضوع بی اهمیتی باشد امااحتمالا ر ای فرزندتان مشکل بزرگی است. در صور تی که برای فرزندتان مشکل بزرگی است. در صور تی که راههای فوق کارساز نبود از مشاوران خانواده،از اقوام وُنیزاز روشٌ رفتاًر در مانی شُناختی که نوعی از گفتار درمانی است، زیرنظر یک متخصص کمک بگیرید. ر می ترکیر در... در صورت مراجعه به پزشک اگر این افسر دگی حاد



گیاه در مانی

آویشن،ضدآکنه وضدفشارخون

آویشــن گیاهی از خانواده نعناع است که در مصر باستان از آن برای مومیایی کردن استفاده می کردنــد درحالی که در یونــان بهعنوان عود

..ر گیاه آویشن بـه دلیـل خـواص درمانی از قبیل نقش آن در درمان آکنه و فشـــارخون بالا شناخته شــده اســت. افرادی که به آکنه مبتلا هستند مواد دارویی بسیاری را برای درمان این سستند سور سارویی بسیوری و برای عراض یکی عارضه پوستی آمتحان می کنند که اغلب نتیجه خوبی نمی گیرند اما اورشش به دلیل دارا بودن خسواص ضدباکتر یایی ممکن اسست در آینده بهعنوان عنصر مقابله کننده باآکنه مورداستفاده قرار گیرد. همچنین بررسی ها حاکی از آن است که این گیاه یک روش طبیعی بهتر از داروهای سیمیایی ضدآکنه برای درمان این عارضه عمل

اُز ســوُى ديگر نتايج يک مطالعه جديد نشان می دهد عصاره آویشن به طور چشمگیری میزان ضربان قلب را در موشهای مبتلا به فشارخون بالاً كاهش مىدهد و همچنين به پايين آوردن میزان کلســترول کمک می کند. کارشناسان توصیه می کنند یکــی از روشهــای مطمئن اســتفاده از آویشــن برای کاهش ضربان قلب



جایگزین کردن آن با نمک در میواد خوراکی

به گــزارش هلث لایــن، علاوهبر ایــن از دیگر . خواص آویشن می توان به موارد زیر اشاره کرد: در مان سرفه با آویشسن: روغن آویشن که از برگهای آن گرفتهٔ میشود اغلب بهعنوان داروی طبیعی برای سرفه کاربرد دارد در یک روی جبیعی بری سرت مطالعه مشخص شد تر کیب آویشن بابر گهای گیاه «پاییتال» به تسکین ســرفه و دیگر علایم برونشــیت کمک می کند. آویشن برای افزایش تاحُدودی سختُ اُستُ اما آویشُن منبع غنی از ویتامین های A و C است. همچنین از دیگر فوايد آويشن وجود مس، فيبر، منگنز و آهُن درُ

خاصیت آویشین در گندزدایی کردن: خاصیت اوبسست در دیدردایی دردن: گرد و خاک یکی از خطرناکترین الایندههای هوا در فضای خانه است که می توان برای از بین گرادران آن از روغن آویشن استفاده کرد روغن این گیادرارای خواص ضدقار چی است. خلاصی از آفات با آویشن: آویشن یکی از

عناصر تشكيل دهنده بسياري از حشره كشها ــاب می آید و برای از بین بردن ویروس، باکتری ها، موشها و دیگر جانبوران موذی باکتری ها، موشود برای ساخت یک آفتکش خانگی ۴ قطره از روغن آویشن راباروغن زیتون

. آویشــن بهبود دهنده خلقوخو: روغن آویشن اغلب برای معطر کردن استفاده می شود چرا که حاوی ماده فعالی به نام «کارواکرول» است. در مطالعه انجام شده در سال ۲۰۱۳ مشخص شــد کارواکرول با تأثیر روی فعالیت ے۔ عصاب موجب تقویت احساس سرحالی و شاد



مبتلایان به پرفشاری خون صبحگاهی در معرض سکته مغزی

دكترحسين فخرزاده متخصص قلب وعروق

عارضه فشارخون بالازماني ايجاد مي شود كه فشار وارد شـده به ديواره رگها بيش از حد معمول بالا رود. افزایش سـن و سخت شدن پیش رونده شـریانها باعث افزایش فشار و پیش رونده شـریانها باعث افزایش فشار و سرعت جهش خون میشود و پزشکان از آن بهعنوان بیماری کشنده آرام یا قاتل خاموش

۰٫۰۰۰۰۰ در افــرادی کــه بــه افزایــش ص فشارخون مبتلا هستند، خطر سکته های مغزی بیشتر است. همچنین افسرادی که مبتلا به افزایش فشارخون هنگام خواب ند، احتمال ســکتههای قلبی و خونریزی مغزی افزایش می یابد.

حبوری معرف اهرایس هی ایند. تنها نیمی از مبتلایان به پرفشــاری خون از وجــود این مشــکل آگاهی دارنــد. میزان درمان موثر پرفشاری خون حداکثر ۳درصد است که اصول درمان آن شامل تعدیل شیوه زندگــی (رژیم غذایــی و تحریــک بدنی) و

سپس استفاده از داروها است. استفاده از دیورتیکها، بتابلاکرها و کلسیم بلاکرها میزان رخداد حوادث حاد کلسیم بلاگرها میزان رخـداد حوادث حاد قلبی – عروقی و مرگومیر را کاهش می دهد. بنابرایین فعالیت فیزیکی روزانـه، کاهش استفاده از نمک و پرهیز از قــرار گرفتن در معرض آلودگــی هوا از عوامــل جلوگیری از ابتلابه پرفشاری خون است.