



فرزندان طیبی

تربیت فرزند

بلوغ یک مرحله منفی‌گرایی است. مرحله‌ای که فرد حالت ضدیت در مقابل زندگی به خود می‌گیرد. ساختمان رفتاری منفی‌گرایی بلوغ در دختران بیش از پسران گزارش شده به گونه‌ای که در دختران ۶۶٫۸ درصد اعلام شده است.

بلوغ در هر زمانی بین سنین ۱۶٫۱۵ و ۱۹ سالگی می‌تواند واقع شود. همچنین در مدت زمانی که مرحله انتقال فرد به بلوغ و تکمیل آن نیازمند است تغییرات و اختلافاتی وجود دارد. این حدود از دو تا چهار سال برای دختران به طور میانگین و کمتر از این میزان تقریباً برای پسران است. اختلافاتی که در زمینه سن شروع بلوغ و نیز مدت زمانی که این دوره انتقالی نیاز دارد تا رشد کامل شود به همان اندازه که مسائل و مشکلات مشخصی برای دختران و پسران هر دو به وجود می‌آورد، مشکلات و مسائل اجتماعی نیز برای آنان می‌آفریند.معدل سنی بلوغ جنسی دختران بین ۱۲٫۵ تا ۱۴٫۵ سال و برای پسران بین ۱۴ تا ۱۶٫۵ سال است به گونه‌ای که ۵۰ درصد تمامی دختران در حدود ۱۳ سالگی و ۵۰ درصد پسران در فاصله بین سنین ۱۴ تا ۱۵٫۵ سالگی به بلوغ می‌رسند. ۵۰ درصد باقیمانده در هر گروه دیرتر یا زودتر از سنین میانگین به بلوغ می‌رسند. به این کیفیت «بلوغ دیررس و «بلوغ زودرس» گفته می‌شود.

بین سنین ۱۲ تا ۱۴ سال تفاوت‌های میان جنس دختر و پسر مشخص‌تر و برجسته‌تر می‌شود و با توجه به بلوغ زودتر دختران، این تفاوت‌ها در آنها زودتر مشاهده می‌شود. این تفاوت‌ها به رشد سریع و بیشتر بدنی دختران از پسران و حساسیت‌های پرخاشگرانه بیشتر و رفتار آگاهانه جنسی آنها مربوط می‌شود. مجموع زمانی که لازم است تا رشد و بلوغ جنسی تأمین شود، تقریباً سه سال برای دختران و مدت دو تا چهار سال برای پسران است. کودکانی که سرعت رشد آنها در شروع این دوران کند و بطئی است، هنگامی که رشد را شروع می‌کنند، معمولاً رشد سریع‌تری از کودکان عادی دارند و اغلب حتی سریع‌تر از آنهایی که زودتر از حد متوسط به مرحله بلوغ وارد شده‌اند، دارای رشد هستند.از آنجا که بلوغ یک پدیده چند بعدی است، ضروری به نظر می‌رسد تا ابعاد مختلف آن مورد بحث قرار گیرند، بلوغ جسمی، بلوغ جنسی، بلوغ روانی، بلوغ اقتصادی و اجتماعی، بلوغ شرعی. که در شماره بعد به آنها خواهیم پرداخت.

بر گرفته از کتاب (دنیای نوجوان) نوشته محمد رضا شرفی انتشارات مؤسسه فرهنگی هنرهای

خانواده طیبی

آیا از افسردگی رنج می‌برید؟

از نواح چاره مشکل شناساست!

بر اساس مطالعات دانشمندان، افرادی که از مشکلات افسردگی رنج می‌برند، ممکن است از فواید عاطفی ازدواج در بهبود این مشکلات خود سود فراوانی ببرند. با استفاده از معیارهای نمره گذاری افسردگی از ۰ تا ۸۵ محققان دریافته‌ند که این میزان در افراد مبتلا به افسردگی، پس از ازدواج و تشکیل خانواده، تا حدود قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. با وجود اینکه تصور می‌شود، ازدواج در افراد افسرده، چندان کارساز نباشد اما برخلاف این تصور، ازدواج به بهبود وضعیت روحی- روانی این افراد کمک زیادی خواهد کرد. همچنین احتمال مرگ و میر زودرس در افرادی که ازدواج نکرده‌اند، بالاتر است! پس از انجام این مطالعه مشخص شد- که افراد افسرده بیشترین سود روانی را از ازدواج خواهند برد و نمره‌بندی افسردگی در آنها به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد، به طوری که حمایت‌های عاطفی و ارتباطات نزدیک می‌تواند در بهبود مشکل آنها بسیار کمک کننده باشد. البته این مسئله بدان معنا نیست که افراد افسرده باید از ازدواج به عنوان روشی در جهت درمان مشکل خود استفاده کنند!

Annual Meeting of the American Sociological Association

ترکیبات و مواد معدنی

رژیم‌های غذایی محدود از نظر کالری
در این رژیم‌ها، نسبت به رژیم‌های غذایی معمولی-میزان کالری پایه، ۳۰ درصد کمتر است اما حاوی مقادیر فراوانی از انواع میوه و سبزی هستند. این رژیم‌ها بر اساس مطالعاتی طراحی شده‌اند که معتقدند، مصرف کالری کمتر به افزایش طول عمر کمک می‌کند. اما چگونه می‌توان زندگی سالم و طولانی داشت؟

- مصرف رژیم غذایی سالم و متنوع
- حفظ وزن در حد سالم و ایده‌آل
- انجام ورزش و فعالیت فیزیکی روزانه
- مراجعه منظم به پزشک
- استفاده از کرهای مناسب ضدآفتاب
- ترک سیگار و دوری از افراد سیگاری
- غربالگری از نظر بیماری‌های قلبی و انواع سرطان‌ها
- حفظ روابط سالم و نزدیک با دوستان و خانواده
- شرکت در فعالیت‌های گروهی

دکتر سارا آرزین مهر- Mayclinic.com

آیینۀ طیبی

Tabib`S Mirror



ستارگانی که بر خاک افتاده اند



ایستگاه پستاری

با وجود این هر لحظه امکان سلولیت اریتهال و آبسه اریتهال وجود دارد. به این ترتیب جانباژ چشم سالمش را هم از دست خواهد داد.
خب در این شرایط تصمیم‌گیری برای ما فوق‌العاده سخت است. از طرفی توضیح این مطلب به جانباژ هم اصلاً کار ساده‌ای نیست.»
دکتر جمالی از مدیران بیمارستان ساسان است. به اعتقاد او جانباژان یا دو مشکل اساسی یعنی اداره کردن زندگی و نیز مشکلات درمانی مواجهند. و با وجود بیمه فراگیر و خدمات درمانی رایگان، مشکل عمده آنها اداره کردن زندگی است. روزانه ۷۰۰ نفر به کلینیک‌های بیمارستان مراجعه می‌کنند. و از ۲۰۰ نخت بیمارستان معمولاً ۷۰درصد به جانباژان اختصاص پیدا می‌کند.دکتر جمالی جانباژان خاص را به سه گروه عمده جانباژان شیمیایی، قطع نخاعی و اعصاب و روان تقسیم می‌کند و می‌گوید: «نگرانی عمده ما در مورد جانباژان قطع نخاعی Bed sore و نیز عفونت‌هایی چون عفونت‌های ادراری است. در موارد شیمیایی نگران عود بیماری و عوارض آن هستیم و در جانباژان اعصاب و روان، PTSDهای مقاوم مهم‌ترین مشکل ماست.»
دکتر جمالی همچنین از وجود پروتکل‌های درمانی برای جانباژان خاص در بنیاد شهید و امور ایثارگران خبر داد.
فراروتکل‌هایی که به وسیله پژوهشکده بنیاد تهیه شده است و می‌تواند برای پزشکانی که در شهرستان‌ها طبابت می‌کنند، مفید باشد.

تشدید نیمه درفتگی، بروز هاتورم ایپادورال) یا سایر پروسه‌های قابل پیشگیری و درمان (نظیر ایسکمی یا عفونت) در کار باشند.با وجود این، آسیب‌های پایدار عصبی پدید آمده هر کدام می‌توانند به تنهایی در قامت یک بیماری تمام عیار ظاهر شوند.

اختلالات گوارشی: بیوست و شل شدن اسفنگترها (از جمله بی‌اختیاری مدفوع) از یافته‌های شایع در این افراد است. همچنین به دلیل اسپاسم اسفنگترهای گوارشی (از جمله اسمکتور oddi) و اختلال پرستالیتیس، تأخیر در تخلیه معده و جانباژان است. اختلال در اجابت مزاج و افزایش نیز به کرات مشاهده می‌شود.
صدمات نخاعی می‌توانند موجب پانکراتیت و اولسر پپتیک هم شوند و اما آنچه نباید از نظر دور داشت این است که در صدمات نخاع (گردنی و توراسیک) علائم و نشانه‌های پروتئولیت مختل خواهند شد.

اختلالات ادراری: مثانه هیپوتونیک و اتونیک موجب اختیاس ادرار و به طور ثانویه در اثر مکانیسم لبریز شدن موجب بی‌اختیاری ادرار خواهد شد. این اختلال در صدمات کامل و تا حدی ناقص نخاع وجود دارد. نکته مهم آن است که همین مسئله می‌تواند موجب عفونت‌های ادراری مکرر جانباژان شود. عفونت ادراری یکی از شایع‌ترین علل تب در این افراد است. استفاده مرتب از سوند برای تخلیه مثانه یا آنتی‌بیوتیک‌های پیگیرانه برای مقابله با این مشکل شایع پیشنهاده شده است.

سال دوم | شماره ۲۶+ | ۴ بهمن ماه ۱۳۸۵



خبر

مهدیه آقامانی

جایزه عید غدیر با یک سال تأخیر

اینکه آدم در یک قرعه‌کشی برنده جایزه ویژه شود، بیشتر شبیه داستان است، خاتم مطهر ا کشتی‌گر برنده جایزه ویژه کتاب‌فروشی تیمورزاده در عید غدیر پارسال بود اما چون شماره تلفنش تغییر کرده بود، کسی از ایشان خبری نداشت تا اینکه به وسیله یکی از دوستانش مطلع می‌شود.

خاتم کشتی‌گر دانشجوی ترم آخر پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان است، خودش می‌گوید: همیشه تا اسم قرعه‌کشی می‌آمد یا خودمم می‌گفتم یک جور تبلیغات است و اصلاً برام باورپذیر نبود و خیلی برای شرکت در قرعه‌کشی راضی نبودم اما حالا که دیدم برنده شدم خیلی شوکه شدم. او ادامه می‌دهد: اکثرًا ۶ ماه یکبار به تهران می‌آیم و حتماً به انتشارات تیمورزاده سر می‌زنم و همیشه رفرتس‌هایی که به آنها احتیاج دارم را در اینجا پیدا می‌کنم. در این کتاب‌فروشی علاوه پسر کتاب‌های پزشکی در زمینه‌های دیگری هم کتاب وجود دارد و این خیلی خوب است. خاتم کشتی‌گر می‌گوید: اکثر هم کلاسی‌هایم کتاب‌هایشان را از تیمورزاده خریداری می‌کنند و یا یک نفر از بچه‌ها می‌آید و برای بقیه هم خرید می‌کند. یک کمی هم از شعبه‌های تیمورزاده در زاهدان گلشه می‌کند و می‌گوید تسهیلاتی که اینجا هست در زاهدان وجود ندارد. زهرا کشتی‌گر در پایان حرف‌هایش می‌گوید خیلی دوست دارد تخصص قلب قبول شود و از کتاب‌های تست تیمورزاده نیز استفاده می‌کند.

مراسم قرعه‌کشی امسال عیدغدیر نیز بسیار باشکوه و شاد برگزار شد. البته این بار هم یک جایزه ویژه یک قرعه‌کشی، برای حضار که یک قرعه‌کشی انجام شد که به نفر اول یک ربع سکه بهارآزادی، به ۱۱ نفر بین ۱۰ هزار تومانی را به عنوان کمک هزینه سفر حج در نظر گرفته بود. مجری این مراسم منوچهر آذری هنرمند توانای کشورمان بود که فضای شاد و مفرحی را برای حضار و خانواده‌ها فراهم کرد. در این مراسم علاوه بر دو جایزه ویژه یک قرعه‌کشی، برای حضار هم یک قرعه‌کشی انجام شد که به نفر اول یک ربع سکه بهارآزادی، به ۱۱ نفر بین ۱۰ هزار تومانی خرید کتاب و به ۲ نفر ساعت روزی اهدا شد.

زخم‌بستر: در بیمارستان‌های مخصوص معلولان و جانباژان، همواره تعداد قابل توجهی از تخت‌ها را بیماران با زخم بستر (Bed sore) اشغال کرده‌اند. به دلیل فقدان حس درد و اختلال در پیلواریکسیون (سیخ‌شدن موها) و تعریق و انقباض عروق جلدی، زخم بستر در این بیماران با سرعت بسیار بالای بروز می‌کند. علاوه بر این، دمای اعضای فلج بیمار متأثر از دمای محیط بوده و مساعده هیپوترمی یا هیپرترمی است. یافت عضله در مقایسه با پوست نسبت به ایسکیمی حساس‌تر است و به همین علت ناحیه نکروزتیک همواره وسیع‌تر و عمیق‌تر از آن چیزی است که در نگاه اول به چشم می‌آید. این مسئله اهمیت دقت و توجه لازم را در دبریدمان چنین زخم‌هایی دو چندان می‌کند.

سینه‌های سوخته

آقای درخشانی دیگر رگ ندارد: برای همین مجبور شده‌اند برایش شالدون بگذارند. در فلو و از آن روزها می‌گذرد و هنوز تاول‌ها و تگی نفس رهایش نکرده‌اند. موقع حرف زدن به سرفه می‌افتد و سن دیگر حرفی برای گفتن ندارد. ضبط را خاموش و گفت و گو را نیمه کاره رها می‌کند... سرنوشت غریبی است. دو بار بر یک خاک گریسته‌ام. نوبتی به هنگام چشم کشودن بر آن و بار دیگر بر غریب ستاره‌های خاک‌آلود سروزیم. آسانسور پایین می‌آید.

مؤسسه فرهنگی تیمورزاده برای عرضه کتاب و پوسترهای پزشکی خود و پیوستن به شبکه تا مین منابع علمی علوم پزشکی کشور از مراکز پزشکی و درمانی نمایندگی می‌پذیرد.

خدماتی دیگر

کتابهای جدید بخوانید

کتاب های قدیمی ما را به خودمان برگردانید و چاپ جدید همان کتاب را با نصف قیمت دریافت کنید

کتاب فروشی مرکز، میدان هفتم تیر، ابتدای خیابان قائم مقام فرامانی - شماره ۵ تلفن: ۸۸۳۳۹۰۹۰۰ (ساعات کاری: ۱۱:۳۰ تا ۱۹:۰۰)

تلاش برای بهترین

The Essentials Otolaryngology

اعلام شده از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بها: ۱۴۹۰۰ تومان

جلد هارد –کاغذ گلاسه

کتاب فروشی مرکزی:

میدان هفتم تیر- ابتدای خیابان قائم مقام فرامانی - شماره ۵ تلفن: ۸۸۳۳۹۰۹۰۰ -دورنگار: ۸۸۳۳۸۲۸۲۰ -کد پستی: ۱۵۸۹۹

کتاب فروشی شماره ۱:

بلوار کشاورز- ابتدای ۱۶ آذر(۵۰مترپایین تر از بولوار) ساختمان کتاب ۱۱۲- کدپستی: ۱۴۱۷۹- تلفن: ۸۸۵۹۱۱۲۰ (خط دورنگار: ۸۸۹۷۱۱۲۰

بهترین تبلیغ ما، کیفیت مااست

کارت ۲۰۰۶

تومان ۳۹۰/۰۰۰ (۳۱=۲۱-۱۳=۳۹/۰۰۰)

✓ تک جلدی، (زمن، تک‌تذات، و مصدمنی نفیس

✓ تک هم (از CD متن شامل کتاب

✓ کمپوز در تهران و هوستون بدون پرداخت هزینه حمل

۴۶ ۹۷ ۵۶ ۳۶ ۶۶ ۹۵ ۳۶ ۲۷

سری کتاب‌های تلاش برای بهترین

Decision Making

مباحث طب داخلی، جراحی، اطفال و ENT

بهای فصلی: ۹۸۰ تومان

بهای قلبی: ۲۴۰۰ تومان

بهای: ۳۹۵۰ تومان

بها: ۲۴۴۵۰ تومان

قابل توجه شه سخت‌کنندگان در امتحانات USMLE

DVD های تصویری کتابهای اصل کاروان

ترو و شن یا ۳۰٪ تخفیف

نیم‌جایزه

STEP I ۲۳ عدد

۳۹۵ هزار از تومان

STEP II ۹ عدد

۳۹۵ هزار تومان

STEP III ۵ عدد

۱۹۵ هزار تومان

۸۸۳۳۹۰۹۰