

پرسش و پاسخ

توسعه داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است. اکثر افراد به سوالات بسیاری در مورد نحوه من شدن، پس از فشاروت یا چگونگی پذیرش نمودن

دکتر مسعود کیمیاجر

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

آیا درست است که کرفس برای افرادی که رژیم کاهش وزن دارند، مناسب است؟

(کالری منفی دارد؟)

بله، کرفس و تمام سبزی‌ها به دلیل این که فیبر دارند و فیبر برای بدن قابل جذب نیست، در کاهش وزن نقش دارند.

ما در منابع علمی کتاب‌های تغذیه چیزی به نام «کالری منفی» نداریم و این نوع باورها بیشتر در میان عوام رواج دارد و نمی‌توان به آن‌ها استناد کرد.

ضمن این که حتی اگر ماین مسئله را درباره کرفس قبول کنیم، باز هم این دیدگاه تاثیر چندانی بر کاهش وزن فرد نخواهد داشت. اگر یک نفر در روز ۲۰۰۰ یا حتی ۲۰۰ گرم کرفس مصرف کند و انرژی مورد نیاز بدن برای هضم این مقدار کرفس، ۴۰ کیلوکالری باشد و فرض کنیم کرفس هم فقط ۲۰ کیلوکالری انرژی تولید کند، در کل این مقدار کرفس، روزانه ۲۰ کیلوکالری به کاهش وزن ما کمک خواهد کرد.

این میزان در مقایسه با حدود ۱۵۰۰ کیلوکالری مصرفی روزانه بسیار ناچیز است. البته نکته ای در این میان قابل ملاحظه است؛ این که کالری موجود در کرفس حتی از مواد غذایی مثل هویج هم پایین تر است و استفاده از آن در میان وعده‌های تواند به افرادی که قصد کاهش وزن دارند، کمک بیشتری کند.

به بهانه مشکل هانیه توسلی در تلفظ کلمات و شیوه رفع آن

((لکنت)) با ((تلفظ و تولید نامناسب کلمات)) متفاوت است



پزشکی

دکتر حمید طبرانی نیک‌نژاد
کارشناس ارشد گفتار درمانی و دکترای تخصصی زبان‌شناسی

حتما شما هم کودکانی را دیده‌اید که بعضی واژه‌ها را درست تلفظ نمی‌کنند به عنوان مثال «گفش» را به صورت «دفش» یا «سیب» را به صورت «ایب» تلفظ می‌کنند، در بیشتر اوقات ممکن است پدر و مادر متوجه منظور کودک بشوند اما بقیه افراد متوجه نمی‌شوند و چه بسا دوستان، خانواده و اطرافیان به این نحوه صحبت کردن کودک می‌خندند و آن را به حساب شیرین زبانی کودک می‌گذارند، غافل از این که باید برای رفع آن، از گفتار درمانگر یا همان آسیب شناس گفتار و زبان کمک بگیرند زیرا این مشکل دراز مدت باعث کاهش اعتماد به نفس، مشکلات ارتباطی و اجتماعی (پرخاشگری، انزوا و گوشه گیری) کودک می‌شود و چه بسا کودک از جمع دوستان خود کناره گیری کند. هانیه توسلی بازیگر هم مدتی درگیر این مشکل بوده است و خودش در مصاحبه‌ای می‌گوید: «من برای تلفظ «س» و «ز» مشکل داشتم. پیشنهادهای درمانی زیادی به من شد از جمله این که باید فکت را جراحی و بزرگ کنی ، سقف دهانت را عمل کنی و... من بسیار تلاش کردم و باروش های متفاوتی مانند تمرین فن بیان، توانستم این دو کلمه را به خوبی تلفظ کنم. « ما هم برای آشنایی بیشتر خانواده‌ها با این مشکل تلفظی که در بعضی کودکان دیده می‌شود، توضیحاتی را از متخصص این حوزه آورده ایم.

چرا نباید روغن زیتون بکر را داغ کرد؟

روغن زیتون بکر در حرارت بالای ۲۰۰ درجه، خاصیت خود را از دست می‌دهد.

روغن زیتون، اساس رژیم غذایی مدیترانه‌ای است و خواص فوق العاده‌ای دارد. این روغن سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع مونو (۷۰ تا ۸۰ درصد) و آنتی اکسیدان‌های فنولیک است که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی دارد. محققان

دکتر طبرانی رئیس انجمن علمی گفتار درمانی خراسان رضوی، در تعریف لکنت در گفت و گویا زندگی سلام می‌گوید: وقتی جریان طبیعی گفتار بنا به دلایلی دچار یک سری کشش، مکث یا تکرار بشود و شکل غیر طبیعی به خود بگیرد یا به عبارتی آشفتگی در فصاحت و روانی کلام و الگوی زمان بندی گفتار ایجاد کند، می‌گوییم فرد دچار لکنت شده است (البته ممکن است در مواردی ناروانی طبیعی، قبل از لکنت دیده شود، که با این تعریف، تولید و تلفظ نامناسب کلمات در حیطه لکنت قرار نمی‌گیرد. وی در ادامه در باره تلفظ نامناسب کلمات و تاخیر زبانی توضیحاتی می‌دهد: معمولاً در فرایند رشد گفتار و زبان، انتظار داریم کودکان تا سن چهار سالگی کلیه حروف گفتاری یا همخوان‌های گفتاری را ادا کنند و گفتارشان کاملاً قابل فهم باشد اما در صدی از کودکان به دلایل مختلف از جمله دلایل ساختاری یا دلایل غیر ساختاری ممکن است در تولید و تفسیر حروف، هجاها و کلمات به علل فوق دچار مشکل شوند و فرد نتواند کلمات و جملات را به درستی تلفظ کند. به عبارتی تولید گفتار، روندی است که صداها، هجاها و کلمات شکل می‌گیرند و این عمل هنگامی اتفاق می‌افتد که زبان، فک، دندان‌ها و لب به هوای بازدمی که از تارهای صوتی خارج می‌شود، شکل می‌دهند. از مهم‌ترین علل اختلالات تولیدی، اختلالات عضوی شامل کم شنوایی، شکاف کام، فلج مغزی؛ اختلالات ذهنی و اختلالات عملکردی شامل داشتن دوبا چند زبانی، تقلید نابه جا، محیط غیر زبانی و مشکلات پردازشی است. درباره اختلالات عضوی، گاهی الزامی است که از دیگر تخصص‌ها بسته به نوع آسیب وارده استفاده شود به طور مثال برای یک فرد کم شنوا، علاوه بر خدمات گفتار درمانی، به یک پزشک گوش و حلق و بینی و یک شنوایی شناس هم نیاز است. در این شرایط ما برای درمان، مداخله گفتار درمانگر را پیشنهاد



می‌کنیم. به لحاظ علمی از کودکان به طور طبیعی انتظار می‌رود تا یک سالگی شروع به تولید کلمات کنند، تا یک و نیم سالگی و دو سالگی با افزایش واژگان در کی و بیانی، تولید جملات آغاز می‌شود و در حدود سه سالگی جملات سه تا چهار کلمه‌ای را می‌گویند و قادر خواهند بود از جمله‌های متعدد و حتی اشعار استفاده کنند. در سه سالگی هم حدود ۷۵ درصد گفتارشان قابل فهم است و تا چهار سالگی مانند بزرگسالان در جنبه‌های گوناگون زبانی نظیر واج شناسی، معنا شناسی، صرف و نحو و کاربرد زبان، مهارت‌های لازم را به دست می‌آورند، حال اگر هر عاملی باعث شود یکی از این جنبه‌ها دچار اشکال شود، نیاز به خدمات گفتار درمانی پیش می‌آید. بنابراین در اختلالات تولیدی، فرد در تولید و تلفظ حروف دچار مشکل می‌شود که با لکنت کاملاً متفاوت است و درمان‌های متفاوتی نیز دارد.

🔴 **بهترین سن برای شروع مداخله و گفتار درمانی**

هر زمان که والدین احساس کردند فرایند رشد طبیعی گفتار و زبان در فرزندشان با تاخیر همراه است (به عنوان مثال کودک دوساله شده اما هنوز صحبت نمی‌کند)، در این شرایط پیشنهاد ما در ابتدا مشاوره با خانواده و ارائه راهکارهای آموزشی خواهد بود که چگونه با کودک صحبت کنند؟ محیط منزل را چگونه مدیریت کنند؟ از چه فرایندهایی برای تسهیل رشد زبان و گفتار (قصه و شعر خواندن) استفاده کنند؟ چگونه او را به صحبت تشویق کنند؟ در شرایطی که مشکل تلفظ مشهود در سن حساس رشد زبان باشد و برای کودک مشکلات تعاملی و ارتباطی با دیگران را به همراه داشته باشد به طوری که فرد نتواند خواسته‌هایش را بگوید و به مشکلات عاطفی از قبیل پرخاشگری منجر شود، باید هر چه زودتر مداخله و درمان مستقیم با یک آسیب شناس گفتار و زبان را شروع کرد.

ارزان تر هم هستند، برای بخت ویز استفاده شود. به عقیده این محققان می‌توانید دریابان بخت ویز نه در ابتدای آن، از این روغن استفاده کنید. توجه داشته باشید که روغن زیتون بکر تادمای ۱۸۰ درجه سلسیوس مقاومت دارد و دمای بیش از این، باعث از بین رفتن خواص آن می‌شود. باید بدانید که به عنوان مثال دمای لازم برای پخت یک تکه گوشت قرمز در ماهیتابه حدود ۱۹۰ درجه سلسیوس است، به همین دلیل به نظر می‌رسد که روغن زیتون بکر برای پخت چنین غذاهایی مناسب نباشد.

دیدنی های خوزستان؛ پل معلق اهواز و مقبره دانیال نبی (ع)

خوزستان استانی چهار فصل است که هم تابستان گرم و سوزان و هم زمستانی خنک و بر فی دارد.

فصل های پاییز و بهار، بهترین فصل ها از نظر آب و هوایی برای سفر به این استان است؛ بیشتر شهر های استان خنک است. در ادامه به معرفی دو مکان دیدنی خوزستان می پردازیم.



مقبره دانیال نبی(ع)

زیارتگاه ها از انواع جاذبه های مذهبی هستند که در همه جای دنیا دیده می شوند و چهره ای خاص دارند و مردم دل به حال و هوای خاص آن ها می سپارند؛ گاه گله های ریز و درشت را به همراه می آورند تا در دل کنند و کمی آرام شوند و گاه از سرشکر گزاری قدم به صحن زیارتگاه ها می گذارند. از جمله این مکان ها، آرامگاه دانیال نبی(ع) در شوش است. درباره محل دفن پیکر دانیال نبی اختلاف نظر وجود دارد. دانیال، پسر یوحنا پیامبری است که نسب وی به یهودافرزند یعقوب نبی می‌رسد. حضرت دانیال (ع) لقب نبی ا... دارد. دانیال در باور ادیان ابراهیمی، یکی از پیامبران بنی اسرائیل پیش از میلاد به شمار می رود. وی به واسطه پیش گویی هایش در باره حوادث آینده و بعثت حضرت محمد (ص)، شهرت بسیاری دارد. بعد از فتح بابل به دست کوروش، این پیامبر به شوش کوچ و مدت ها در آن جا زندگی کرد. سن دقیق او هنگام مرگ مشخص نیست؛ اما بر اساس شواهد تاریخی، او تا سال سوم حکومت داریوش هخامنشی هنوز در قید حیات بود. گفته می‌شود، در آخرین جنگ بین سپاه اسلام و ایرانیان، مسلمانان اتفاقی با مهر و موم حکومتی را در شوش یافتند و جسد مومیایی شده‌ای را در آن دیدند. برای حضرت علی (ع) شرح ماجرا را نوشتند و ایشان مقبره دانیال نبی (ع) را شناختند.

پل سفید اهواز، چهارمین پل معلق دنیا

وجود ۹ پل که برخی از آن ها در نوع خود منحصر به فرد است بر رودخانه خروشان کارون، جاذبه ای دیدنی است که پیشنهاد می کنیم در سفر به اهواز آن را از دست ندهید. این پل ها با نام های پل سفید، پل سیاه، پل کابلی، پل گشت و گوی تمدن ها و... مشهور هستند. در میان این پل ها اما داستان پل سفید، شنیدنی است. می گویند کمتر از ۵۰ سال پس از احداث و افتتاح پل بروکلین (اولین پل فلزی جهان) پایه های احداث چهارمین پل معلق دنیا در شهر اهواز گذاشته شد که امروز نهاد و مظهر زیبایی شهر به شمار می آید. مطالعات اولیه این پل میان یک شرکت سوئدی و اداره طرق و شوارع وقت منعقد شد.

مهندس آلمانی طراح و سازنده پل به اتفاق همسرش شروع به ساختن پل کرد و کار را تا مرحله سوار کردن یکی از هلالی ها با موفقیت پیش برد ولی انگلیسی های حاکم بر شرکت نفت در آن زمان، لوازم و ادواتی را که در اختیار سازنده پل گذارده بودند از جمله جرثقیلی که با آن هلالی اول را بالا کشیده و مهار کردند، پس گرفتند. در همین بازه زمانی مهندس آلمانی فوت کرد ولی پس از چندی همسر او با ابتدایی ترین وسایل ممکن موفق شد هلالی دوم را بر اسکلت پل سوار کند و ساخت آن را به پایان برساند و در تاریخ ۱۵ آبان ماه ۱۳۱۵ خورشیدی آن را افتتاح کند. چنان چه تمایل دارید این پل را از نزدیک ببینید، می توانید از کنار پل سفید سوار قایق های کارون گردی شوید و هم گشتی در کارون بزنید و هم این پل ها را بر روی رودخانه نظاره گر شوید.

