

زنان شاخص

درین گران پیشه (۱۹۶۳-تهران)



درین گران پیشه روانشناس بالینی ایرانی-آمریکایی در تهران متولد شده و در انگلستان و سوئیس به مدرسه رفته است. درین در پانزده سالگی و در ایالت کالیفرنیا از دبیرستان فارغ التحصیل شد. وی در شانزده سالگی وارد دانشگاه کالیفرنیا/لس آنجلس (UCLA) شد و در با استاد خود «ایوار لوواس» آشنا شد. لوواس بعدها شیوه تدریسی را برای کودکان مبتلا به اوتیسم را ابداع کرد که بسیار فراگیر شد. علاوه بر این گران پیشه در سال ۱۹۸۷ مطالعات لوواس را هدایت کرد، مطالعاتی که موفقیت ۹ تن از ۱۹ کودک مبتلا به اوتیسمی را، که روش درمانی «early intensive ABA therapy» دریافت کرده بودند.

درین همچنین تهیه کننده فیلم مستند مستقل «بهبود یافته: سفر به طیف اوتیسم و بازگشت از آن» است که پیشرفت چهار کودک را در بهبودی کامل از اوتیسم به تصویر می کشد. علاوه بر این دکتر گران پیشه بنیانگذار و رئیس موسسه «کت تودی» است که حمایت‌های مالی را برای خانواده هایی که امکان پرداخت برای درمان‌های معتبر را ندارند فراهم می کند. درین در سال ۲۰۱۰ بر اساس مطالعاتش نشان داد ۶ تن از ۱۴ کودک شدیداً مبتلا به اوتیسمی که با شیوه درمانی CARD (کاملاً بهبودیافتند) معالجه شده بودند.

دکتر درین گران پیشه افتخارات متعددی کسب کرده است که از آن میان می توان به جایزه آکادمی روانپزشکان بالینی آمریکا در سال ۲۰۱۱ و جایزه متخصص سال جامعه اوتیسم آمریکا در سال ۲۰۰۷ اشاره کرد.

دکتر درین گران پیشه برای ابداع روش درمانی مبتنی بر اصول علمی و استفاده از روش‌های نوین در درمان کودکان مبتلا به اوتیسم، به‌ویژه در زمینه تشخیص و درمان کودکان مبتلا به اوتیسم با درجات مختلف، تلاش کرده است. وی در زمینه آموزش والدین و معلمان نیز فعالیت‌های ارزشمندی داشته است.

دکتر درین گران پیشه در زمینه مشاوره و حمایت‌های روانی به خانواده‌ها و کودکان مبتلا به اوتیسم کمک کرده است. وی همچنین در زمینه پیشگیری از ابتلا به اوتیسم نیز فعالیت‌های ارزشمندی داشته است.



باور نداشتیم که چنین واگذاری در موج خیز حادثه، تنها گذاریم آمد بهار و عید گذشت و نخواستی یک دم قدم به چشم گهرزا گذاریم چون سبزه‌ی دمیده به سحرای دوردست بختم نداده ره که به سر، پا گذاریم خونم خورند با همه گردنکشی، کسان گر در بساط غیر جو مینا گذاریم عمری گذاشتی به دلم داغ غم، بیا تا داغ بوسه نیز به سیمما گذاریم با آن که همچو جام شکستم به بزم تو باور نداشتیم که چنین واگذاری

اصول مهم درباره بارور شدن



بعد از یک سال یا ۶ ماه تلاش برای بارداری نتواند باردار شود. زنانی که می‌توانند باردار شوند اما نمی‌توانند بارداری را نگهدارند هم جزو افراد نابارور محسوب می‌شوند. ناباروری به معنی ناتوانی در بارداری به دلایل مختلف است.

- ناباروری یک مشکل شایع در حدود ۱۰ درصد از زنان بین ۱۵ تا ۴۴ سال است.
- ناباروری می‌تواند به دلیل مشکل زن (۳۳٪)، مرد (۲۳٪)، هر دو یا به دلیل مشکلات ناشناخته بروز کند.
- ناباروری در مردان می‌تواند به دلیل واریکوسل، تعداد کم یا نبود اسپرم، آسیب اسپرم یا بیماری‌های خاص بروز کند.
- عوامل خطر ناباروری مردان عبارتند از: الکل و مواد مخدر، سموم، سیگار، سن، مشکلات بهداشتی، دارو، رادیوتراپی و شیمی درمانی
- عوامل خطر ناباروری زنان شامل مشکلات تخم‌گذاری، بسته بودن لوله‌های فالوپ، مشکلات رحم، فیبروم رحمی، سن، استرس، رژیم غذایی نامناسب، به علاوه عوامل خطر ذکر شده برای مردان است.
- افزایش سن، باروری زن را کاهش می‌دهد. بعد از ۳۵ سالگی حدود ۳۳ درصد از زوجین مشکل باروری دارند، تخمک تولیدی زنانی که سن بالاتری دارند، کاهش می‌یابد و مثل سابق سالم نیست ضمن آنکه احتمال سقط جنین و مشکلات دیگر سلامت هم وجود دارد.



مغز و وظیفه برقراری توازن بین دو گوش

یک تیم از دانشگاه نیوساوت ولز به دنبال درک فرآیند بیولوژیکی پشت واکنش کنترل شنوایی بودند. گری هواسلی (محقق ارشد این گروه) توضیح می‌دهد: توازن شنوایی بین دو گوش بستگی به واکنش و اتصال هر گوش از طریق مرکز کنترل شنوایی مغز دارد. شنوایی ما حساسیت بالایی دارد طوری که حتی می‌توانیم صدای شنیدن سوزن را هم بشنویم، به این دلیل که صداها در حلقون در گوش داخلی تقویت می‌شوند. این امر ناشی از عملکرد سلول‌های مویی خارجی حلقون گوش است که ارتعاشات صدا را تقویت می‌کنند. در آزمایش حیوانات، تیم تحقیقاتی نشان داد که سلول‌های مویی خارجی حلقون که ارتعاشات صدا را تقویت می‌کنند، سیگنال‌های حسی را از طریق گروه کوچکی از تارهای عصب شنوایی به مغز می‌فرستند که سابقاً ناشناخته بود. در موش‌ها اتصال بین تارهای حسی به سلول‌های مویی خارجی حلقون وجود ندارد. محققان فکر می‌کنند علت از دست دادن بخشی از شنوایی در کسانی که سنشان بالا می‌رود با فروپاشی تدریجی اتصال تارهای حسی به سلول‌های مویی خارجی مرتبط باشد. هدف نهایی کاشت حلقون در پوستانده گوش‌ها است تا با هم ارتباط برقرار کرده و مغز و کاور هم تا جایی که می‌تواند نمای صوتی بردارند و کهنه پوست دقیق‌تری دریافت کند. چه قوانین و وجود ندارد. فقط کافی

است مطمئن شوید پوستانده ای استفاده می‌کنید روشن و غیر روغنی باشد و از مواد طبیعی تهیه شده باشد. ضمن اینکه در پایان روز به طور کامل این مواد را از روی پوست پاک کنید. کارولین بارنز میک آپ آرتیست مکس فاکتور می‌گوید: توصیه می‌کنم برای پنهان کردن لک و آکنه، مواد پوستانده را با برس کوچک روی پوست بمالید. در حالی که استفاده از برس‌های بزرگ که کرم پودر را در سطح وسیعی روی پوست قرار می‌دهند، جوش و مشکلات پوستی را آشکار می‌کنند.

برای درمان فوری آکنه در آب و هوای سرد باید از کرم‌های حاوی بابونه رومی، اسطوخودوس و اکالیپتوس استفاده کنید یا از آب جوش برای پیشگیری از خشکی پوست ابدأ استفاده نکنید. استفاده از روغن‌های چرب مثل روغن درخت چای و فندق یا روغن بادام و آواکادو برای درخشان کردن و ترمیم سلول‌های چربی مفید هستند. توجه به تغذیه و داشتن یک رژیم غذایی مناسب سلامت پوست را در زمستان تأمین می‌کند. آب میوه و سبزیجات سبز که سرشار از ویتامین C هستند هم بسیار مفیدند. ورزش روزانه در مدت زمان ۳۰ دقیقه، به افزایش گردش خون در بدن کمک می‌کند و در نتیجه برای حفظ زیبایی پوست مفید است. در زمستان از گرفتن دوش آب داغ پرهیز کنید، چون به پوست خشک آسیب مضاعف می‌زند. برای همین سعی کنید از آب ولرم استفاده کنید.

برای باردار شدن همه چیز کامل باشد. مراحل بسیاری باید درست پشت سر گذاشته شود تا بارداری اتفاق بیفتد. این مراحل به صورت زیر است:

- مغز و غده هیپوفیز شروع به آزاد کردن هورمونی می‌کند که برای تحریک و ساخت تخمک لازم است.
- تخمک تولید شده در هر ماه باید کیفیت خوب داشته و کروموزوم طبیعی داشته باشد.
- تخمک آزاد شده خود را به بلوغ کامل می‌رساند.
- بعد مغز باید مقدار مناسبی هورمون LH آزاد کند طوری که تخمک را در پایان مراحل بلوغ تحریک کند.
- تخمک منتشر شده در تخمدانها رشد کرده و به عنوان فولیکول شناخته می‌شود. فولیکول باید پاره شود تا بتواند مایع فولیکول و تخمک را آزاد کند.
- لوله‌های رحمی تخمک را



پوست ایده آل برای زمستان: چگونه در فصل سرما از پوست خود محافظت کنیم



پوست صورت من همچنان جوش دارد، در حالیکه در دهه پنجاه زندگی ام قرار دارم. چه کار کنم تا پوستی شفاف و عاری از جوش داشته باشم لاقط در یک فصل از سال؟ لورا، ۵۷ ساله.

استرس یکی از عوامل اصلی آکنه یا همان جوش در بزرگسالان است، خصوصاً در مواقعی که سرشان شلوغ باشد. بزرگسالان وقتی جشن یا مراسمی در پیش داشته باشند، به احتمال زیاد بیش از حد معمول هم جوش می‌زنند. آب و هوا می‌تواند تأثیر بسیاری بر روی پوست ما داشته باشد. در فصل سرما خطر آکنه افزایش می‌یابد، چرا که سرما باعث خشک شدن پوست می‌شود.

دکتر الکسیس گرانیث، متخصص پوست و مشاور کلینیک آرایشی و بهداشتی کادوگان لندن، استفاده از یک پاک‌کننده و مرطوب‌کننده خوب را به‌طور دائم و مستمر توصیه می‌کند. او می‌گوید: استفاده از یک پاک‌کننده ملایم و یک مرطوب‌کننده بدون روغن، دو بار در روز برای کمک به جلوگیری از خشکی صورت بسیار لازم است. شما باید منافذ پوست خود را در سرما تمیز نگه دارید ولی از شستن بیش از حد صورت خود خودداری کنید. چرا که، این شستشوها مکرر پوست را خشک می‌کند و منجر به افزایش چربی پوست و در نهایت جوش می‌شود.