

تحقیق

ارتباط بازی های رایانه ای خشن و خطر افسردگی



محققان آمریکایی براساس بررسی های خود اظهار داشتند: بازی های رایانه ای خشن ممکن است خطر افسردگی را در افراد افزایش دهند. محققان در بررسی های پیشین خود بر خطرات بازی های رایانه ای خشن تأکید کرده و دریافته بودند این بازی ها موجب رفتارهای تهاجمی در فرد می شود. در این بررسی جدید گروهی از محققان آمریکایی با مطالعه روی تعدادی دانش آموز اظهار داشتند: افسردگی که در طول روز دو ساعت یا بیشتر بازی های رایانه ای خشن انجام می دهند، نسبت به افراد دیگر بیشتر با علائم مرتبط با افسردگی درگیر می شوند.

یکی از محققان این مطالعه گفت: از نقاط قوت این بررسی بزرگی تعداد شرکت کنندگان آن و حضور نمونه های متعدداست. به گزارش ساینس ورلد ریپورت، همچنین نتایج بررسی ها حاکی از آن است که انجام بازی های رایانه ای خشن باعث می شود کودکان و نوجوانان به انجام رفتارهای خطرناک همچون مصرف مواد الکلی و استعمال دخانیات و رفتارهای دیگر رو آورند.

تازه ها

تولید یادام ز مینی ضد حساسیت توسط دانشمندان



دانشمندان آمریکایی با تغییر شکل پروتئین ها در تلاش برای تولید بادام هندی ایمن ضد حساسیت هستند.

دانشمندان مرکز تحقیقات کشاورزی وزارت کشاورزی آمریکا با کشف چگونگی اصلاح پروتئین های خطرناکی که باعث واکنش های مریگار می شوند، می توانند تا چندسال آینده آجیل های بدون حساسیت را وارد بازار کنند.

آنها در حال حاضر به تولید بادام هندی ایمن نزدیک شده اند و امیدوارند بتوانند به زودی به سراغ سایر آجیلها نیز بروند.

پروتئینهای موجود در آجیل باعث یک واکنش حساسیت زا می شوند که شامل خارش ملایم در دهان یا پوست تا آنفیلاکسی مریگار است.

این واکنش در اثر پادتن هایی ایجاد می شود که روی پروتئین ها می چسبند. دانشمندان دریافته اند که می توانند شکل پروتئین ها را تغییر داده و آنها را در برابر سیستم ایمنی بدن نامرئی کنند.

محققان کشف کردند با درمان پروتئین های سلولولی در آزمایشگاه توسط ترکیبی از سولفیت سدیم، می توانند شکل آنها را تغییر دهند. آنها دریافته اند که این ترکیب می تواند به طور موثری ساختار آلرژن های بادام هندی را مختل کند. دانشمندان در گام بعدی قصد دارند تجربیاتی را روی همه آجیل ها انجام داده و پروتئین های اصلاح شده را بر سلول های آزمایشگاهی به منظور مشاهده و آنها، آزمایش کنند. نتایج این پژوهش در نشست ملی انجمن شیمی آمریکا در سان فرانسسکو آرا شده است.

مطالعه

تأثیر سوء یک آنتی بیوتیک بر قلب



به گفته متخصصان، برخی از آنتی بیوتیک ها با طولانی کردن زمان فعالیت الکتریکی عضله قلب خطر نارسایی های کشنده ناشی از اختلال در ضربان قلب را افزایش می دهند. بررسی انجام شده در دیار تمان مطالعات آینده پیولوژی کینهاگ حاکی از ارتباط بین مصرف آنتی بیوتیک «کلاریترومایسین» برای درمان آلودگی های باکتریایی و خطر مرگ ناشی از تأثیرات منفی این دارو بر سلامت قلب است. این متخصصان اظهار داشتند، کلاریترومایسین یکی از پر مصرف ترین داروهای آنتی بیوتیک در بسیاری از کشورهاست و سالانه برای میلیون ها نفر تجویز می شود. بنابراین در مجموع افزایش شمار مرگومیر های ناشی از این قبیل نارسایی های قلبی را نباید نادیده گرفت.



آیا کاهش وزن واقعا افراد را شادتر می کند؟

مصائب چاقی

دست داده اند، ۵۲ درصد بیشتر به علائم افسردگی نزدیک بودند. دکتر سارا جکسون، متخصص اپیدمیولوژی و بهداشت عمومی دپارتمان کالج لندن، می گوید: «مانمی خواهیم کسی را نسبت به تلاش برای کاهش وزن و لاغری ناامید کنیم، زیرا کاهش وزن دارای مزایای فیزیکی فوق العاده ای است، اما مردم نباید انتظار داشته باشند کاهش وزن آنها سرعاً به بهبود تمام جنبه های زندگی شان بیانجامد.»

او اضافه می کند که «تبلیغات آرماتی توسط شرکت های معروف رژیم غذایی» یا سارا به آنچه که به نظر می رسد بهبود فوری زندگی است، می تواند انتظارات غیرواقعی را در افراد در مورد کاهش وزن ایجاد کند. دکتر جکسون توصیه می کند که مردم باید واقع بینانه به کاهش وزن بنگرند و برای چالش های پیش روی این تصمیم آماده شوند؛ مقاومت در برابر وسوسه های همیشگی مصرف غذاهای اشتها انگیز ناسالم در جامعه مدرن عواقب روانی زیادی به بار می آورد، گویی که این مقاومت نیاز به یک اراده قوی دارد که ممکن است شامل محرومیت از بسیاری از فعالیت های لذت بخش برای فرد شود. هر کسی که تا به حال یک رژیم غذایی سخت را تجربه کرده باشد، به خوبی می تواند درک کند که این کار چگونه می تواند آسایش روانی را به هم بزند.

بسیار این حال، خلق و خوم ممکن است به واسطه کاهش وزن هم بهبود پیدا کند، ولی این در صورتی است که فرد بر حفظ وزن تمرکز داشته باشد. اطلاعات ما تنها یک دوره ۴ ساله را تحت پوشش قرار می دهد؛ بنابراین بسیار جالب است به فهمیم که وقتی کسی بتواند وزن خود را پس از یک دوره رژیم تثبیت کند، می تواند تغییرات خلق و خوی خود را حل و فصل کند. او همچنین می گوید که متخصصان سلامت زمانی که به بیماران توصیه کاهش وزن می کنند باید هم بر سلامت جسمی و هم بر سلامت

که فرد نمی تواند مانند افراد لاغر، فعال و پیگیر باشد ایجاد می شود، اما این مشکل نمی تواند به این سادگی برآمده با جواب نه رویه رو ششوند. آنها شاخص های سلامت روانی شامل خوشحالی، رضایت از ایجاد ارتباط با دیگران و خوش بینی را بررسی و مشاهده کردند که در هیچ موردی وضع روانی افراد چاق بهتر از لاغرها نیست. در مجموع افراد چاق شادتر نیستند. عدم اعتماد به نفس در افراد چاق یکی دیگر از آثار روانی بد این پدیده است؛ یک مطالعه در سال ۲۰۰۳ نشان داد که بیش از ۵۰ درصد افراد دارای اضافه وزن به خصوص زنان جوان و بیشتر هنگام شنا، ورزش، تعطیلات یا در مکان های تفریحی عمومی به دلیل وزنشان فاقد اعتماد به نفس هستند. در همان نظر خواهی ۴۱ درصد اظهار داشتند که احساس می کنند آنها به دلیل وزنشان مورد قضاوت بیشتری هستند و ۲۵ درصد توهم هایی را به شکل اضطراب از بچه ها تجربه کرده بودند؛ دکتر آلبرت استانکا، که یک نویسنده مشهور افسردگی و چاقی است، در کتاب درهای چاقی از زبان یکی از بیماران، در توصیف خود می نویسد: «یک توده خاکستری سبز، یک ماده بی خاصیت و بی شکل و سپس در همان زمان ما احساس سستی و تبلی کرم و همین حالا وقتی از روی میز معاینه بر می خیزم، احساس می کنم مانند یک فیل هستم!»

علت افسردگی در افراد چاق چیست؟ مدت های مدیدی است که ارتباط بین افسردگی و چاقی ثابت شده است اما هیچ وقت مدارکی مبنی بر میزان این ارتباط و تعریف مطلق آن داده نشده است. اغلب روشن نیست که چاقی یا افسردگی کدامیک در چرخه اضافه وزن و کمی اعتماد به نفس در ابتدا به وجود می آید همین طور اثر روانی رژیم غذایی مشخص نیست. افسردگی از آنده فراوان ناشی از چاقی و عدم رضایت فرد از ظاهرش در آینه و از آن

که فرد نمی تواند مانند افراد لاغر، فعال و پیگیر باشد ایجاد می شود، اما این مشکل نمی تواند به این سادگی برآمده با جواب نه رویه رو ششوند. آنها شاخص های سلامت روانی شامل خوشحالی، رضایت از ایجاد ارتباط با دیگران و خوش بینی را بررسی و مشاهده کردند که در هیچ موردی وضع روانی افراد چاق بهتر از لاغرها نیست. در مجموع افراد چاق شادتر نیستند. عدم اعتماد به نفس در افراد چاق یکی دیگر از آثار روانی بد این پدیده است؛ یک مطالعه در سال ۲۰۰۳ نشان داد که بیش از ۵۰ درصد افراد دارای اضافه وزن به خصوص زنان جوان و بیشتر هنگام شنا، ورزش، تعطیلات یا در مکان های تفریحی عمومی به دلیل وزنشان فاقد اعتماد به نفس هستند. در همان نظر خواهی ۴۱ درصد اظهار داشتند که احساس می کنند آنها به دلیل وزنشان مورد قضاوت بیشتری هستند و ۲۵ درصد توهم هایی را به شکل اضطراب از بچه ها تجربه کرده بودند؛ دکتر آلبرت استانکا، که یک نویسنده مشهور افسردگی و چاقی است، در کتاب درهای چاقی از زبان یکی از بیماران، در توصیف خود می نویسد: «یک توده خاکستری سبز، یک ماده بی خاصیت و بی شکل و سپس در همان زمان ما احساس سستی و تبلی کرم و همین حالا وقتی از روی میز معاینه بر می خیزم، احساس می کنم مانند یک فیل هستم!»

علت افسردگی در افراد چاق چیست؟ مدت های مدیدی است که ارتباط بین افسردگی و چاقی ثابت شده است اما هیچ وقت مدارکی مبنی بر میزان این ارتباط و تعریف مطلق آن داده نشده است. اغلب روشن نیست که چاقی یا افسردگی کدامیک در چرخه اضافه وزن و کمی اعتماد به نفس در ابتدا به وجود می آید همین طور اثر روانی رژیم غذایی مشخص نیست. افسردگی از آنده فراوان ناشی از چاقی و عدم رضایت فرد از ظاهرش در آینه و از آن

که فرد نمی تواند مانند افراد لاغر، فعال و پیگیر باشد ایجاد می شود، اما این مشکل نمی تواند به این سادگی برآمده با جواب نه رویه رو ششوند. آنها شاخص های سلامت روانی شامل خوشحالی، رضایت از ایجاد ارتباط با دیگران و خوش بینی را بررسی و مشاهده کردند که در هیچ موردی وضع روانی افراد چاق بهتر از لاغرها نیست. در مجموع افراد چاق شادتر نیستند. عدم اعتماد به نفس در افراد چاق یکی دیگر از آثار روانی بد این پدیده است؛ یک مطالعه در سال ۲۰۰۳ نشان داد که بیش از ۵۰ درصد افراد دارای اضافه وزن به خصوص زنان جوان و بیشتر هنگام شنا، ورزش، تعطیلات یا در مکان های تفریحی عمومی به دلیل وزنشان فاقد اعتماد به نفس هستند. در همان نظر خواهی ۴۱ درصد اظهار داشتند که احساس می کنند آنها به دلیل وزنشان مورد قضاوت بیشتری هستند و ۲۵ درصد توهم هایی را به شکل اضطراب از بچه ها تجربه کرده بودند؛ دکتر آلبرت استانکا، که یک نویسنده مشهور افسردگی و چاقی است، در کتاب درهای چاقی از زبان یکی از بیماران، در توصیف خود می نویسد: «یک توده خاکستری سبز، یک ماده بی خاصیت و بی شکل و سپس در همان زمان ما احساس سستی و تبلی کرم و همین حالا وقتی از روی میز معاینه بر می خیزم، احساس می کنم مانند یک فیل هستم!»

پیشگیری از پوکی استخوان با شوید

مریم مرادانی نیری | کارشناس علوم تغذیه

که بعد از تربیت کیبالت فورانو کومارینی پیچیده آن است.

تخم شوید

تخم شوید به طور سنتی برای تسکین و آرام بخشی معده بعد از وعده های غذایی استفاده می شد.

چاشنین برگ شوید، تخم شوید و روغن شوید است. برای این کار عصاره برگ تازه شوید را با روغن زیتون به نسبت مساوی مخلوط کرده و با شعله ملایم می جوشانند تا آب آن تمام شود، ولی باید مراقب بود تا نسوزد؛ یا برگ تازه آن را در روغن زیتون، پرورده و مکرر تجدید کنند که خوب پرورده شود. این روغن برای درد مفاصل و اعصاب و نرم کردن سفتی ها بسیار موثر است. تخم شوید به عنوان ادویه و چاشنی در غذاها به کار برده می شود. تخم شوید از برگ آن گرم تر و خشک تر است. در غذاها و ترشی ها برای معده مفید است. خوردن ترشی آن بعد از طعام قوی و مضر گرم مزاجان است.

تخم سوخته آن از تخم خام آن هم گرم تر و خشک تر است.

گرد آن زخم های ترو و چرکی را خشک می کند.

دم کرده تخم شوید برای تسکین درد معده، رفع دل پیچه اطفال و برای از دیاد شیر مادران و بی خوابی اثرات مفید دارد. دم کرده آن ۴ تا ۱۸ گرم تخم آن در هزار گرم آب است که ۲ تا ۳ فنجان در روز بعد از هر غذا باید مصرف شود. جوشانده ۵۰ تا ۱۰۰ گرم برگ و سرشاخه شوید در هزار گرم آب، برای استعمال خارجی به کار می رود.

زیاده روی در خوردن شوید، نیروی جنسی را ضعیف و اسپرم را خشک و بینایی چشم را کم می کند. گزارش شده که مصرف زیاد برگ های شوید، باعث بروز لکه های سیاه روی پوست می شود.



که بعد از یانسگی یا در برخی شرایط خاص مانند آرتریت روماتوئید اتفاق می افتد، بسیار سودمند است. علاوه بر کلسیم، شوید منبع خوبی از فیبر و املاحی چون منیزیم، آهن و منگنز است.

دیگر فواید

یکی از موارد استفاده شایسته ترین غذا مانند سالادها، سبزیجات، غذاهای دریایی و... است. عصاره، اتانولی میوه های شوید درست مانند اسانس آن دارای اثرات ضد التهابی، آرام بخشی و دیورتیکی است. اسانس روغنی شوید برای کشتن کرم قلابدار (Hook-worm) مفید است.

مصرف زیاد شوید

زیاده روی در خوردن شوید، نیروی جنسی را ضعیف و اسپرم را خشک و بینایی چشم را کم می کند. گزارش شده که مصرف زیاد برگ های شوید، باعث بروز لکه های سیاه روی پوست می شود.

شوید (Dill) گیاهی است یک ساله به ارتفاع ۳۰ سانتی متر تا یک متر (گاهی بیشتر) و دارای ریشه راست، مخروطی شکل و به رنگ سفید است. طول ریشه متغیر و بین ۱۰ تا ۳۰ سانتی متر است. ساقه آن منشعب استوانه ای بی کرک، دارای خطوط طولی و در محل گره ها کمی فرورفته است. برگ های تازه و خشک شده این گیاه مانند زیره سیاه، معطر هستند و برای طعم دهی در خیلی از غذاها به کار برده می شوند.

زمان و نحوه کاشت شوید به چگونگی استفاده از اجزای گیاه (بذر یا پیگیر رویشی) بستگی دارد.

شوید در درمان سوء هاضمه، نفخ (به ویژه نفخ کودکان) و اسهال استفاده می شود. همچنین تسکین دهنده، ملین، مقوی معده، ضد استفراغ، محرک ترشح شیر، مدر و کاهش دهنده چربی خون است. همچنین به عنوان طعم دهنده و معطر کننده در صنایع غذایی و فرآورده های آرایشی-بهداشتی مورد استفاده قرار می گیرد. در استعمال خارجی، اثر نرم کننده و التیام دهنده دارد، ولی بیشتر در مصارف داخلی مورد استفاده قرار می گیرد.

موارد استعمال در طب قدیم

شوید از نظر طبیعت، گرم و خشک است. به همین دلیل گرم مزاجان باید آن را با الیپمو و سکنجبین و آبغوره و ترشی ها بخورند و سرد مزاجان باید آن را با قرفل و دارچین و عسل بخورند. به طور سنتی از آن برای افزایش ترشح شیر و درمان قولنج نوزادان، سرفه، درد معده، بواسیر، بی خوابی، یرقان، اسکریپوت و زخم ها و به عنوان بادشکن استفاده می کرده اند.

حفاظت در برابر رادیکال های آزاد و دیگر مواد سرطان زا مشخص شده است که اجزای مونوترپنی موجود

توصیه

بازی کردن با فرزندان را به دیگران موکول نکنید

دکتر بهرام نوابی فر | جامعه شناس



بازی باعث ایجاد حس علاقه بیشتر بین والدین و فرزندان می شود و راهکار بسیار خوبی برای برقراری ارتباط صحیح والدین با فرزندان است.

بازی کردن می تواند نقش مهمی در جامعه پذیری کودکان داشته باشد، چرا که با بازی می توان کودک را در موقعیت های مختلف قرار داده و از این طریق تجربه حضور در موقعیت های مختلف را در اختیار او قرار داد و او را برای حضور موفق در آینده آماده کرد.

جامعه پذیری کودکان از طریق بازی ماندگار و همیشگی می شود و از همین رو خانواده ها نباید از بازی کردن با فرزندان غفلت کنند.

بازی روشی مناسب برای کسب مهارت های اجتماعی در کودکان است و به خانواده ها توصیه می شود برای بازی کردن با کودکانشان وقت بگذارند.

همچنین بازی در افزایش هوش کودکان اثر گذار است. بازی ها سرشار از تجربه و هوشمندی هستند و می توانند نقش مهمی در انتقال عواطف داشته و قلب ها را به هم نزدیک کنند.

بازی در تقویت پیوندهای عاطفی اثر گذار است. بازی کردن والدین با فرزندان، باعث عمیق شدن احساسات بین آنها می شود و کیفیت این بازی ها از اهمیت زیادی برخوردار است. والدین باید بازی های هدف دار را انتخاب کرده و از این طریق در پرورش استعدادها و خلاقیت های فرزندانشان بکوشند.

دانستنی ها

درباره لیپوساکشن

اتفاقاتی که رخ می دهد

دکتر محمد مهدی زاده

متخصص جراحی پلاستیک

رعایت رژیم غذایی و ورزش مداوم پس از انجام لیپوساکشن ضروری است و در صورت بی توجهی به این نکات پس از انجام عمل لیپوساکشن مجدداً بدن به شکل اولیه خود بازمی گردد.

برداشتن چربی های مقاوم به رژیم و ورزش در بدن با استفاده از لوله های ظریف و عمل مکیند توسط دستگاه لیپوساکشن نام دارد. اغلب قسمت هایی را که با این روش می توان چربی های آنها را خارج کرد، شامل چانه، گونه ها، گردن، بازو ها، بالای سینه ها، شکم، باسن، ران ها، زانو ها، ساق پا و قوزک (مچ پا) هستند.

در این روش جراح، برش های کوچکی در نواحی نزدیک چربی ایجاد می کند و لوله های توخالی به نام کاتولا که بافت چربی را به خارج می کشد، در آن قرار می دهد و به این ترتیب، چربی های اضافه با مکش دستگاه از بدن خارج می شود.

درباره نوع بیهوشی در لیپوساکشن نیز باید گفت، براساس شرایط بیمار گاهی بیهوشی عمومی، گاهی موضعی و گاه بی حسی اپیدورال است. عمل ممکن است به صورت سرپایی یا بستری موقت انجام شود.

مدت این عمل به طور معمول یک تا دو ساعت است اما در مواردی که چربی ها زیاد باشد، ممکن است حتی بیشتر از دو ساعت هم به طول انجامد. بدیهی است هر عمل جراحی پیامدهای خاص خود را دارد. در این روش درد، تورم، کبودی و سفتی به همراه ترشح مایع از محل عبور لوله های دستگاه ساکشن تا چند روز پس از عمل بیمار را آزرده می کند اما به تدریج این علائم نیز برطرف و بیمار بهتری می شود.

بیمار پس از یک تا دو هفته می تواند به فعالیت های روزمره خود بازگردد. البته وی نباید فعالیت های سنگین انجام دهد. بلند کردن اجسام سنگین و ایستادن های طولانی نباید قبل از چهار هفته انجام شود که حتی به توصیه پزشک ممکن است تا ۶ ماه انجام برخی کارهای سنگین به تأخیر افتد. کبودی و ورم ممکن است ۶ ماه یا بیشتر به طول انجامد. صاف شدن جای زخم به طور معمول دو سال زمان می برد اما صاف و کم رنگ شدن محل جراحی معمولاً ۶ ماه طول می کشد. برخی اعمال جراحی برای برداشتن شکم، مثل لیپوساکشن، به ندرت ممکن است با عدم تقارن، ناهمواری و چین خوردگی پوست و عوارض دیگری نظیر تغییرات رنگ، آسیب پوست، عفونت و تجمع مایع همراه باشد. در این صورت حتماً باید با پزشک خود مشورت شود.

تابوی سلامت

تخم ترکی از جمله عوامل شیوع کبد چرب است