دانستنی‌ها

چرا برخی افراد یخ می‌جوند؟

احتمالا درباره اختلال «پیکا» به معنی جویدن یا خوردن مواد بدون ارزش غذایی مانند کاغذ یا خاک رس چیزهایی شنیده‌اید اما شاید از بیماری دیگری به‌نام «پاگوفاژی» یا تمایل به جویدن یخ کمتر خبر داشته باشیم. دکتر «روپلی کولکارنی»، سخنگوی انجمن دندانپزشکی آمریکا می‌گوید:÷ پاگوفاژی (تمایل مکرر به خوردن یخ) نسبت به پیکا کمتر جدی است و می‌تواند با کمبود آهن در بدن مرتبط باشد. البته دلایل این ارتباط هنوز شناخته نشده اما در پژوهش‌ها مشاهده و مطالعه شده است. البته باید توجه داشت همه کسانی که یخ می‌جوند، الزاما به پاگوفاژی یا سایر اختلالات روانی مبتلا نیستند اما جویدن یخ در هر صورت به دندان‌ها آسیب می‌زند و برخی دندانپزشکان در این مورد هشدار می‌دهند. به جز تعداد کمی از افراد که به دلیل اختلال پاگوفاژی ولع جویدن یخ دارند، اغلب مردم به دلایل دیگری یخ می‌جوند. دکتر کولکارنی می‌گوید برخی افراد صرفا برای اینکه دهانشان بجنبد، سراغ جویدن یخ می‌روند یعنی همان کاربرد آدامس را برایشان دارد. برای برخی دیگر جویدن یخ، التهاب‌های دهان مانند تورم زبان را تسکین می‌دهد یا اینکه می‌تواند خشکی دهان را رفع کند یا کاهش دهد. گاهی هم یک روش ترک سیگار است زیرا به فرد امکان می‌دهد بر چیزی جز سیگار متمرکز باشد. جویدن یخ می‌تواند یک راهکار مقابله با استرس یا اضطراب هم به شمار رود. دکتر «ناتالی پترسون»، متخصص جراحی دندان می‌افزاید: برخی از مردم حتی حواسشان نیست که این کار را می‌کنند. عده‌ای بدون اینکه فکر کنند، یخ باقی‌مانده در نوشیدنی‌شان را می‌جوند. برخی هم حس خنکی یخ را دوست دارند اما اگر جویدن یخ به عادت تبدیل شود، ترک آن دشوار است. حتی برخی افراد باورهایی اشتباه درباره جویدن یخ دارند و فکر می‌کنند که این کار مفید است. کولکاری اظهارکرد: شاید تعجب کنید اما برخی واقعا فکر می‌کنند جویدن یخ خوب است. این به دلیل مطالعه‌ای کوچک در سال ۲۰۱۴ است که نشان داد افرادی که یخ می‌خوردند احتمالا به دلیل انقباض جریان‌های خونی و افزایش جریان خون به مغز عملکرد بهتری در آزمون‌ها دارند. اما این نتایج از طریق تحقیقات تکمیلی تایید نشد. او توضیح داد: به احتمال زیاد یخ به شرکت‌کنندگان کمک می‌کرد هوشیاری بیشتری داشته باشند همانطور که میان‌وعده یا جویدن آدامس هم همین کار را می‌کند. برای لذت بردن از این حس خنکی بهتر است به جای جویدن یخ، آن را تا آب شدن کامل در دهان نگه دارید. متخصصان می‌گویند صرف‌نظر از دلیل این کار، جویدن یخ برای دندان‌ها خوب نیست و عواقب منفی آن مانند جویدن غذای سفت یا هر چیز سفت دیگر است. یکی از این خطرات شکستن دندان‌ها است که هزینه بالای ترمیم را روی دست فرد می‌گذارد و گاه می‌تواند به کشیدن دندان و ایمپلنت ختم شود. از دیگر خطرات جویدن یخ واردکردن فشار بر مینای دندان است. مینای دندان از هزاران کریستال میکروسکوپی تشکیل شده است. یخ هم نوعی کریستال است، بنابراین وقتی دو کریستال را با قدرت به هم فشار دهید، یکی از آن‌ها از بین می‌رود. دندان‌هایی هم که روکش دارند، ممکن است تحت تاثیر سرمای یخ آسیب ببینند. زیرا این روکش‌ها در مقابل سرما و گرمای بالا بسیار آسیب‌پذیرند. اگر یخ می‌جوید و می‌خواهید این عادت را ترک کنید، توصیه کارشناسان اجتناب از مواجهه با عامل تحریک و وسوسه است. مثلا نوشیدنی‌های سرد را بدون یخ بنوشید یا اینکه زمان بدهید تا یخ‌ها آب و کوچک‌تر شوند تا هوس جویدن یخ از سرتان بیفتد. اگر تردی یخ دلیل لذت بردن شما از این کار است، سراغ میوه‌های تردی مانند هویج و کرفس بروید.

خواص شگفت‌انگیز «شیره توت»

خواص شیره توت آنقدر بااهمیت است که در طب سنتی از آن به‌عنوان یک ماده غذایی گرم و تر ضد ضعف و خستگی یاد می‌شود. شیره توت منبع خوبی از آهن، ویتامین‌های گروه A و B محسوب می‌شود و به‌عنوان یک ماده غذایی مهم تقویت‌کننده بدن شناخته می‌شود. فواید این ماده غذایی عبارتند از: تقویت عملکرد کلیه‌ها، تقویت سیستم ایمنی بدن، موثر در تصفیه خون، کمک به انعقاد خون، تقویت‌کننده معده، کمک به رشد کودکان، تقویت‌کننده بینایی، درمان واریس و...

تقویت اعصاب

شیره توت دارای منابع مناسبی از ویتامین‌های گروه B است که در تقویت اعصاب و آرامش و کاهش استرس مؤثر هستند. یکی از خواص شیره توت کاهش استرس و آرامش اعصاب است.

کاهش مشکلات گوارش

شیره توت به‌دلیل فیبر بالایی که دارد برای رفع مشکلات گوارشی بسیار مناسب است. افرادی که دچار تنبلی روده یا یبوست هستند این ماده غذایی می‌تواند به بهبود دستگاه گوارش‌شان کمک کند.

خواص آنتی‌اکسیدانی

آنتی‌اکسیدان نقش مؤثری در پیشگیری از رشد سلول‌های سرطانی دارد و می‌تواند در کاهش کلسترول خون نیز مؤثر باشد. از آنجا که روش تهیه این شیره به‌صورت طبیعی است، خواص آنتی‌اکسیدانی فراوان توت در آن حفظ می‌شود. با مصرف منظم شیره توت از خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن بهره‌مند شوید.

تنظیم قند خون

قند موجود در شیره توت، برخلاف دیگر شیره‌ها، برای مصرف دیابتی‌ها مضر نیست. البته افراد مبتلا به دیابت باید درباره مقدار مجاز مصرف روزانه آن با پزشک خود مشورت کنند. در افراد غیردیابتی مصرف به اندازه شیره توت و اجتناب از قندهای مصنوعی مانع ابتلا به دیابت می‌شود.

یادداشت

اختلال شخصیت گوشه‌گیر چیست؟

ناهید کرمی
روانشناس

یکی از اختلالات شخصیت در طیف بیماری‌های اسکیزوفرنی، اختلال شخصیت اسکیزوئید است که اغلب به‌عنوان اختلال شخصیت منزوی از آن یاد می‌شود. برخی الگوها و ویژگی‌های فکری، رفتاری و تعامل اجتماعی با این بیماری مرتبط هستند. مبتلایان به اختلال شخصیت اسکیزوئید ممکن است تمایل داشته باشند خود را از افراد دیگر جدا کنند. آنها ممکن است عقاید و عقاید عجیب و غریب یا غیرمنطقی داشته باشند که برخلاف حس متعارف باشد. علاوه بر این، مشکلات در ایجاد و حفظ دوستان، مشکلات در تعامل با دیگران و مشکلات در بیان خواسته‌ها و احساسات نیز دیده می‌شود. عواملی هستند که باعث می‌شود اختلال شخصیت اسکیزوئید ناشناخته بماند. فرضیه‌هایی در رابطه با سهم شیمی ژنتیکی، محیطی و نابه‌جای مغز در ایجاد این بیماری نیز مطرح شده است. روش‌هایی تشخیص این اختلال عبارتند از: معمولا یک روانشناس یا روانپزشک برای تشخیص این اختلال از تکنیک‌ها و ابزارهای زیر استفاده می‌کند: مصاحبه بالینی: در طول این مرحله، روانشناس یا روانپزشک یک بحث کامل با آزمودنی انجام می‌دهد تا در مورد الگوهای رفتاری، فرآیندهای فکری و مبارزات روزمره او بیاموزد. سؤالات مصاحبه باز و معمولی را می‌توان در محیط‌های بالینی مورد استفاده قرار داد. ابزار ارزیابی: اختلال شخصیت اسکیزوئید ممکن است با استفاده از برخی ابزارهای رایج ارزیابی شخصیت تشخیص داده شود. مشاهده و تجزیه و تحلیل رفتار: بررسی فعالیت‌ها و واکنش‌های فرد در محیط‌های مختلف می‌تواند جزئیات بیشتری را در مورد علائم اسکیزوئید در افراد نشان دهد. این شامل توجه به‌ایده‌ها، اعمال، حالات چهره و حرکات بدن غیر معمول است. معیارهای تشخیصی استاندارد، مانند معیارهای موجود در DSM-۵ (راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی، ویرایش پنجم)، اغلب توسط روانپزشکان و روانشناسان برای تشخیص اختلال شخصیت اسکیزوئید استفاده می‌شود. شرایط و معیارهای لازم برای تشخیص این بیماری با این معیارها تعیین می‌شود. در هر صورت، یک ارزیابی حرفه‌ای کامل و عمیق برای تشخیص اختلال شخصیت اسکیزوئید ضروری است. توصیه می‌شود که شما یا یکی از نزدیکان‌تان در صورتی که این بیماری را به شکل مشابهی تجربه کرده‌اید، به‌دنبال معاینه و تشخیص مناسب از روانشناس یا روانپزشک باشید.

نکته

رژیم غذایی غربی بر التهاب روده تأثیرگذار است

بررسی اخیر تأثیر رژیم غذایی غربی بر میکروبیوم روده و تأثیر متعاقب آن اختلال در تنظیم میکروبیوم بر خطر ابتلا به بیماری های مزمن را برجسته کرده است. محققان بر تأثیر رژیم غذایی بر خطر ابتلاء به بیماری‌هایی از جمله بیماری التهابی روده و بیماری آلزایمر تأکید کردند. آنها در این مطالعه نقش برخی از باکتری‌ها را بر روی روده و روشی که برخی رژیم‌های غذایی ممکن است بر آنها تأثیر بگذارد، بررسی کردند. نویسندگان اشاره کردند در حالی‌که رژیم غذایی غربی به وضوح تعریف نشده است، در این مورد، این رژیم غذایی دارای فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و... است. همچنین حاوی مقادیر کمی از میوه‌ها و سبزیجات فرآوری نشده، غلات کامل، محصولات حیوانی تغذیه شده با علف، ماهی، آجیل و دانه‌ها است. در عوض، رژیم غذایی غربی، همانطور که توضیح داده شد، حاوی مقادیر بیش از حد چربی اشباع شده، غلات تصفیه شده، شکر، گوشت فرآوری شده و قرمز، محصولات حیوانی پرورش یافته معمولی، محصولات لبنی پرچرب و نمک است. در این تحقیق محققان رژیم غذایی غربی را با رژیم غذایی مدیترانه‌ای مقایسه کردند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای دارای سطوح پایین‌تری از مواد غذایی فرآوری شده و سطوح بالاتری از میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های گیاهی، در میان سایر غذاهای گیاهی غنی از مواد مغذی است. نویسندگان بررسی نقش‌هایی را که برخی باکتری‌ها در پوشش روده ایفا می‌کنند برجسته کردند- به‌عنوان مثال، Akkermansia muciniphila و Faecalibacterium prausnitzii، دو باکتری مرتبط با توده عضلانی بدون چربی بیشتر، که هر دو در حفظ پوشش روده نقش دارند. Bacteroides vulgatus و Bacteroides dorei نیز در حفظ پوشش روده نقش دارند. مشخص شده است که یک رژیم غذایی پرچرب، به ویژه یک رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده، تأثیر منفی بر سطوح گونه‌های Akkermansia muciniphila و Bacteroides موجود در روده دارد. یک رژیم غذایی کم فیبر باعث کاهش تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می‌شود که برای تولید مخاط مهم هستند و همچنین در تنظیم سلول‌های T و برخی دیگر از عملکردهای ایمنی اختلال ایجاد می‌کنند. مصرف فست‌فود بیش از یکبار در هفته با افزایش خطر ابتلاء به التهاب روده مرتبط است. این بررسی نشان می‌دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز، غذاهای فوق فرآوری شده، قند و چربی اشباع شده ممکن است از عوامل خطر ابتلاء به بیماری التهاب روده و همچنین افزایش خطر ابتلاء به سندرم روده تحریک پذیر باشد.

خطرات تزریق بوتاکس تقلبی

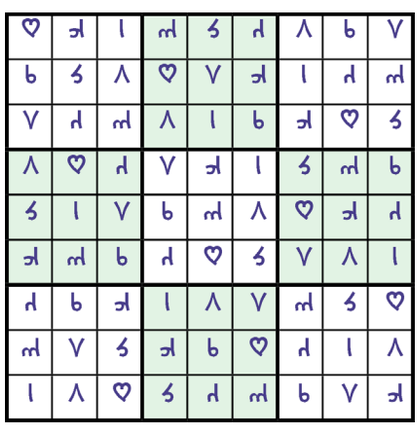
کارشناسان درباره تزریق بوتاکس تقلبی که افراد آموزش ندیده انجام می‌دهند و رو به افزایش است، هشدار دادند. ماده فعال در بوتاکس یک نوع خاص از سم «نوروتوکسین» به‌نام «بوتولینوم» است. این سم برای فلج‌کردن موقت عضلات استفاده می‌شود. در یک گزارش عموم مبتلایان زنان بین ۲۹ تا ۵۹ ساله بوده‌اند که تزریق بوتاکس را در «مراکز غیربهداشتی» مانند خانه‌ها یا مراکز فاقد مجوز انجام داده‌اند. در برخی از آنها عوارض مانند تاری دید و افتادگی پلک‌ها، نزدیک محل تزریق ظاهر شد اما در برخی دیگر، عوارض گسترده‌تر بود و به خستگی و ضعف عمومی منجر شد. یبوست، بی‌اختیاری ادرار، خشکی دهان و مشکل در بلندکردن سر نیز از علائم نگران‌کننده این تزریق اعلام شده‌اند. کارشناسان توصیه می‌کنند برای تزریق بوتاکس باید با متخصص مشورت کرد، تزریق باید در یک مرکز بهداشتی و زیر نظر پزشک متخصص انجام شود.

شب‌های گرم و خطر سکته مغزی

یک مطالعه جدید نشان داد افراد مسن، به‌ویژه زنان، در معرض افزایش خطر سکته مغزی در شب‌های گرم هستند. گرما می‌تواند عملکرد سیستم قلبی‌وعروقی را مختل کند و به عنوان یک عامل استرس‌زا عمیق عمل کند و حتی بر نحوه انقباض و گشاد شدن عروق خونی تأثیر بگذارد. برای کاهش خطر سکته مغزی در شب‌های گرم، آب فراوان بنوشید، هوا را در گردش نگه دارید، از دوش و حمام خنک و همچنین لباس‌های خنک استفاده کنید. برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیماران را در یک دوره ۱۵ ساله تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که ۱۱۰۳۷ سکته مغزی بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۰، و بیشترین ماه‌هایی که بیشترین گرما را داشتند، تشخیص داده شده است. شایع‌ترین نوع سکته مغزی در این مطالعه، سکته مغزی ایسکمیک با ۷۴۳۰ مورد بود. سکته ایسکمیک زمانی رخ می‌دهد که یک رگ خونی مسدود شود.

جدول سودوکو

	۸		۳					
	۱			۹		۶		۳
	۶	۳		۷			۹	
	۷	۸			۲	۹	۳	۴
	۴		۷	۳			۱	۶
۹	۳		۱	۴		۲	۵	
۶	۵				۷	۳		
۳	۲			۸		۷	۶	
۸	۹	۷		۶			۴	



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

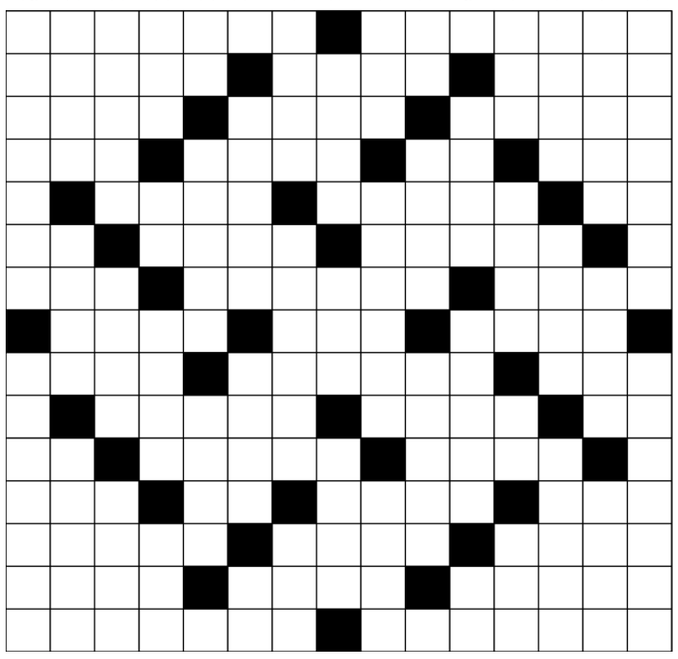
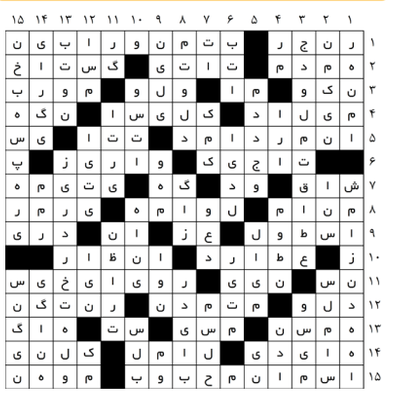
شماره ۱۸۵۰

افقی

۱- به کلیه جانداران که در روی زمین زندگی می‌کنند- کشوری در آفریقا ۲- بین پیچ‌ومهره- غریزی‌وفطری- خانه زیرزمینی ۳- چشم روشنی عروس- شاخه باریک و دراز که از درخت بریده باشند- مقابل تأهل ۴- خانه- مخلوط آب و صابون- مهروموم- پدربزرگ و جد ۵- شهررازی- نوعی روغن- خودروی جدید سایپا ۶- پابرهنه- مردمان- دوش‌وکتف ۷- ثروتمندشدن- درخت جوان- ضمیر متصل پیوسته ۸- بخشنده- رشدکردن- افزونی ۹- جاده‌ومسیر- اداره‌ای در دادگستری- ظرف سرخ‌کردنی ۱۰- درخت زبان گنجشک- هدیه‌دادن- بهانه و دستاویز ۱۱- آغازوابتدا- عضوجونده در دهان- ویتامین انعقادخون ۱۲- یافتنی در معدن- سرایت بیماری- سرمای سخت- سال گذشته ۱۳- واحدپولی در اروپا- با آن آب را نکوبید!- اتصال ۱۴- گلوله پنبه- قصدکننده- سرباز تکاور ۱۵- مضر- دانشمند فرانسوی ملقب به پدر علم شیمی امروزی

عمودی

۱- پریزاد- یک جزیره خودمختار متعلق به جمهوری موریس ۲- امدادرسانی- جاومحل- مخترع ماشین یخ‌سازی ۳- خودی و شناس- از غذاها- سکه تقلبی ۴- واحدتحصیلی- ساقه برنج- واحدسطح- ضعف و سستی ۵- دسته‌وگروه- گیج‌وبی‌هوش- یارغم ۶- بریدن از بیخ- آشوبگر و فتنه‌انگیز- دعاها ۷- نمای سینمایی- شرکت خودروساز کره‌ای- دارنده ۸- فرانسوی اژدر ماهی- موش خرما- زد و خورد ۹- فلزسکه‌زنی- از کوه‌های ایران- بخشش ۱۰- گویی‌وپنداری- بیماری قرن- شما و من ۱۱- از فلزات- بیهوده گویی- راه عبور مسطح با شیب تند ۱۲- چراگاه ایلات- بی‌حس- زیباودلفریب- چین و چروک پوست ۱۳- بدذات- ناسازگاری- میخ کوتاه فلزی ۱۴- کمک- دایی شیرازی- خط ژاپنی ۱۵- شهری در ایلام- از کوه‌های استان فارس



حل جدول ۱۸۴۹