



دکتر سارا محمدی
روانشناس

مقاومت مردان برای مراجعه به مراکز روانشناسی ریشه در معماری روانی القا شده به آنها دارد که پیامدهای این چالش برای خانواده و جامعه نیازمند چاره یابی است. جامعه از کودکی به مرد می آموزد که ابراز احساسات مساوی ضعف است؛ این «توهم خوددگایی» باعث می شود مرد تصور کند مراجعه به روان شناس، به معنای فروپاشی پرستیژ و قدرت اوست. علاوه بر این، ساختار سنتی جلسات مشاوره که عمدتاً بر «گفت وگویی هیجانی» متمرکز است، برای مردان عمل گرا، فضایی غریبه و گاهی ناکارآمد به نظر می رسد. وقتی مرد نتواند هیجانات خود را در فضای امن تخلیه کند، ممکن است دچار علائم اضطراب و افسردگی شود؛ این موضوع وقتی مساله سازی شود که بدانیم مردان، افسردگی را با گریه نشان نمی دهند، بلکه آن را به شکل خشم ناگهانی، پرخاشگری، اعتیاد، رفتارهای پرخطر و یا غرق شدن افراطی در کار بروز می دهند. کمتر مراجعه کردن مردان برای مشاوره لزوماً به معنای تایید سلامت روان آن هان نیست، این انباشت هیجانی، عامل مستقیم بسیاری از مشکلات و بیماری های جسمی با ریشه های عصبی و روانشناختی در سنین پایین و احتمالاً فروپاشی خاموش خانواده است. در این زمینه نیاز به «تغییر ویرتیز» داریم، ادبیات روانشناسی باید مردانه تر و عمل گرایانه تر شود. بهتر است برای جذب مردان به جای واژه «درمان»، از مفاهیم «کوچینگ»، «ارتقای عملکرد»، یا «مشاوره استراتژیک» استفاده شود. مشاوران نیز باید از رویکردهای راه حل محور (Solution-Focused) استفاده کنند؛ رویکردهایی که به مرد به جای حس بیمار بودن حس کنترل بر شرایط را می دهد. خانواده ها نباید «اجبار» یا «سرزنش» را ابراز کنند؛ چرا که در مردان، حس کنترل شدن دقیقاً عکس العمل مقاومت را فعال می کند. به جای جملات دستوری مانند «تو باید بروی تریپی» از «زبان عملکرد»، به جای «زبان احساس» استفاده شود یعنی باید به جای تمرکز بر بداخلاقی یا افسردگی، روی عملکرد و اهداف متمرکز شد. به عنوان مثال می توانیم بگوییم «نگرانم که استرس زیاد این روزها، روی تمرکز و بازدهی کاری تو تأثیر گذاشته باشد؛ شاید صحبت با یک متخصص کمک کند تا این فشار کاری را بهتر مدیریت کنی»؛ به این ترتیب مشاوره از یک «اقدام برای درمان نقص» به «ابزار افزایش توانمندی» تبدیل می شود. در این زمینه همسران خود باید پیش قدم باشند، وقتی مرد ببیند که مشاوره، یک بخش روتین و سالم از سبک زندگی شریک زندگی اش است و نه یک «چوب توی سرواژدن»، حالت تدافعی اش فرو می ریزد.

مضرات مصرف زیاد قهوه برای استخوان

مقدمه و موضوع

مطالعه‌ای جدید روی بیش از ۹۷۰۰ زن ۶۵ ساله و بالاتر نشان می دهد مصرف بیش از پنج فنجان قهوه در روز با کاهش تراکم مواد معدنی استخوان مرتبط است؛ در مقابل، مصرف چای باتراکم استخوانی بالاتر در ناحیه لگن ارتباط داشت. قهوه یکی از محبوب ترین نوشیدنی های جهان است، اما یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف بیش از حد آن ممکن است با کاهش تراکم استخوان در زنان سالمند ارتباط داشته باشد. پژوهشگران دانشگاه فلیندرز استرالیا در مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله Nutrients منتشر شده، ارتباط میان مصرف قهوه و چای و سلامت استخوان را بررسی کردند.



تأثیر قهوه روی استخوان‌ها

یکی از احتمالات مطرح شده، نقش کافئین است. به گفته یکی از پژوهشگران، مطالعات آزمایشگاهی نشان داده اند که کافئین می تواند در جذب کلسیم و متابولیسم استخوان اختلال ایجاد کند؛ البته این اثرات نسبتاً محدود هستند و ممکن است با مصرف شیر تا حدی خنثی شوند. در مقابل، چای حاوی ترکیباتی به نام کاتچین ها است که ممکن است به تشکیل استخوان کمک کرده و روند تجزیه بافت استخوانی را کاهش دهند.



محافظت از سلامت استخوان‌ها

برای حفظ سلامت استخوان ها، متخصصان همچنان بر چند اصل مهم تأکید دارند: دریافت کافی کلسیم - دریافت کافی ویتامین D - انجام منظم فعالیت بدنی - تمرینات تحمل وزن و تمرینات قدرتی - پرهیز از سیگار



مضرات مصرف زیاد قهوه

خیر، دست کم بر اساس این مطالعه چنین ضرورتی وجود ندارد. متخصصان تأکید می کنند که این پژوهش یک مطالعه مشاهده ای است؛ یعنی محققان عادات مصرف قهوه و چای افراد را بررسی کرده اند و نمی توانند ثابت کنند که مصرف زیاد قهوه مستقیماً باعث کاهش تراکم استخوان شده است. تفاوت در سبک زندگی افراد و عوامل دیگری که در مطالعه اندازه اندزگیری نشده اند نیز می توانند در نتایج نقش داشته باشند.



چگونه از استخوان‌ها محافظت کنیم؟

این مطالعه نشان می دهد مصرف بیش از پنج فنجان قهوه در روز ممکن است با تراکم استخوانی کمتر در زنان سالمند مرتبط باشد. اما مصرف متوسط دو تا سه فنجان در روز با پیامد منفی مشخصی برای استخوان ها همراه نبود. بنابراین، برای بیشتر افراد، مسئله اصلی ظاهراً مصرف بسیار زیاد قهوه است، نه نوشیدن روزانه یک یا دو فنجان.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد مسن نورمسنینی

قلب مردان با این تغییر ساده کنار نمی آید

موسسه ملی پژوهش های کشاورزی فرانسه (INRAE)، موسسه ملی سلامت و پژوهش های پزشکی فرانسه (Inserm)، دانشگاه سوربن، دانشگاه پاریس سیتی و کنام (CNAM)، این الگور «جت لگ غذایی» نامیده اند. منظور از «جت لگ غذایی»، اختلاف زمان معمول صرف وعده های غذایی در روزهای کاری با روزهای تعطیل است، مفهومی که مشابه «جت لگ» ناشی از سفر میان مناطق زمانی مختلف در نظر گرفته می شود.

نتایج پژوهش جدید نشان داد تغییر زمان صرف وعده های غذایی در آخر هفته نسبت به روزهای کاری ممکن است با افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی مردان ارتباط داشته باشد. بسیاری از افراد در روزهای تعطیل برنامه غذایی متفاوتی نسبت به روزهای کاری دارند؛ صبحانه دیرتر می خورند، شام را به ساعات پایانی روز موکول می کنند یا به طور کلی زمان غذا خوردن آنان چند ساعت جابه جایی می شود. پژوهشگران

این نوع بی خوابی نشانه مشکلات مغزی است

یک مطالعه جدید می گوید که به نظر نمی رسد افزایش سن، مهارت های زبانی فرد را مانند سایر عملکردهای مغز تضعیف کند. به گزارش مدیر سن نت، محققان گزارش دادند که اگر یک سالمند دچار سکنه مغزی یا زوال عقل نشود، احتمالاً توانایی زبانی خود را حفظ کرده و حتی ممکن است بتواند آن را بهبود بخشد. در واقع، اسکن ها نشان می دهند که فعالیت در شبکه پردازش زبان مغز در بین سالمندان تقریباً مشابه با بزرگسالان جوان تر

است. «آن بیلوت»، محقق ارشد و محقق فوق دکترادر دانشگاه هاروارد، در یک بیانیه خبری گفت: «در شبکه پردازش زبان، ما نتوانستیم هیچ تفاوتی بین گروه های مسن تر و جوان تر پیدا کنیم. در مقابل، سیستم اجرایی تقریباً در تمام معیارها کاهش نشان داد.» محققان گفتند که سیستم اجرایی در مغز، مهارت هایی مانند تصمیم گیری و سازماندهی را تقویت می کند.

دانستنی ها

زنگ خطرهای ابتلا به سرطان پانکراس

سرطان پانکراس یا الورالمعده از جمله سرطان هایی است که تشخیص آن در مراحل اولیه دشوار است زیرا این بیماری ممکن است مدت ها بدون ایجاد نشانه های مشخص پیش برود و علائم اولیه آن نیز گاهی با مشکلات شایع گوارشی اشتباه گرفته شود. پانکراس، اندامی نسبتاً کوچک است که در شکم و پشت معده قرار دارد و نقش مهمی در فرآیند هضم غذا و تنظیم قند خون ایفا می کند. این اندام با تولید آنزیم های گوارشی به تجزیه غذا کمک می کند و با تولید هورمون هایی مانند انسولین، در تنظیم میزان قند خون نقش دارد. محل قرارگیری پانکراس یکی از دلایلی است که تشخیص تومورهای کوچک این اندام را دشوار می کند. در معاینه معمول، پزشک معمولاً نمی تواند توده های کوچک پانکراس را لمس کند و از سوی دیگر، علائم اولیه بیماری ممکن است بسیار خفیف یا غیر اختصاصی باشند.

درد شکم و کمر

یکی از علائمی که باید مورد توجه قرار گیرد، درد مداوم یا تکرار شونده در قسمت بالای شکم یا بخش میانی کمر است. این درد ممکن است در ابتدا آگاه به آگاه باشد و فرد آن را به مشکلات گوارشی یا گرفتگی عضلات نسبت دهد اما در صورت تداوم یا تشدید، نیازمند بررسی پزشکی است. درد ناشی از سرطان پانکراس در برخی افراد ممکن است به پشت نیز گسترش پیدا کند. البته درد شکم و کمر از علائم بسیار شایع هستند و ممکن است به دلایل متعدد دیگری نیز نمایان شوند بنابراین به تنهایی نمی توانند نشانه سرطان پانکراس باشند.

کاهش وزن بدون دلیل

کاهش وزن ناخواسته، یکی دیگر از نشانه هایی است که می تواند در برخی افراد مبتلا به سرطان پانکراس دیده شود. کاهش اشتها، احساس سیری پس از خوردن مقدار کمی غذا، تهوع و اختلال در هضم غذا نیز ممکن است همراه با آن ایجاد شوند. این کاهش وزن فقط به دلیل کم شدن میزان غذا خوردن نیست. اگر عملکرد پانکراس تحت تأثیر تومور قرار گیرد، تولید و ترشح آنزیم های گوارشی ممکن است مختل شود و بدن در هضم چربی ها و جذب برخی مواد مغذی با مشکل مواجه شود. در نتیجه، فرد ممکن است با وجود تلاش برای تغذیه معمول، به تدریج وزن از دست بدهد.

تغییرات مدفوع

تغییر در وضعیت مدفوع نیز گاهی می تواند سرنخی درباره اختلال عملکرد پانکراس باشد. مدفوع ممکن است روشن تر از حالت معمول، چرب یا بدبو شود و به دلیل وجود چربی هضم نشده، به سختی از سطلج توالت پاک شود. البته تغییرات مدفوع نیز دلایل بسیار متنوعی دارند و نباید بدون بررسی پزشکی به سرطان نسبت داده شوند اما اگر این تغییرات مداوم باشند یا همراه با کاهش وزن، درد شکم یا زردی ایجاد شوند، بهتر است بررسی شوند.

زردی

زرد شدن پوست یا سفیدی چشم ها از مهم ترین علائمی است که باید جدی گرفته شود. این وضعیت که «یرقان» یا «زردی» نام دارد، زمانی ایجاد می شود که میزان ماده ای به نام بیلی روبین در خون افزایش پیدا کند. برخی تومورهای پانکراس می توانند با فشار بر مجرای صفراوی یا مسدود کردن آن، مانع عبور طبیعی صفرا شوند. در چنین شرایطی، علاوه بر زرد شدن پوست و چشم ها، ممکن است ادرار تیره، مدفوع روشن و خارش پوست نیز ایجاد شود. زردی لزوماً به معنای ابتلا به سرطان پانکراس نیست و بیماری های کبد، کیسه صفرا و مجاری صفراوی نیز می توانند چنین علامتی ایجاد کنند. با این حال، بروز زردی بدون علت مشخص، به ویژه در بزرگسالان، نیازمند ارزیابی پزشکی در کوتاه ترین زمان ممکن است.

ارتباط دیابت با سرطان پانکراس

پانکراس در تنظیم قند خون نقش دارد و به همین دلیل تغییرات ناگهانی در وضعیت قند خون نیز ممکن است در برخی افراد مبتلا به بیماری های پانکراس دیده شود. در برخی افراد، ابتلا به دیابت ممکن است در فاصله زمانی نسبتاً کوتاهی پیش از تشخیص سرطان پانکراس با همزمان با آن ایجاد شود. با این حال، این موضوع به هیچ وجه به این معنی نیست که ابتلا به دیابت نشانه سرطان پانکراس است، بیشتر موارد دیابت ارتباطی با این سرطان ندارند. با این حال، ایجاد ناگهانی دیابت در سنین بالاتر، به ویژه زمانی که با کاهش وزن غیرقابل توضیح یا سایر علائم گوارشی همراه باشد، ممکن است پزشک را به بررسی دقیق تر وضعیت بیمار وادار کند.

خستگی و بی اشتهاپی

خستگی غیرمعمول، کاهش اشتها، تهوع و احساس ناخوشی عمومی نیز ممکن است در افراد مبتلا به سرطان پانکراس دیده شود. مشکل اینجاست که چنین علائمی بسیار شایع هستند و معمولاً به دلایل مختلفی از مشکلات گوارشی و اختلالات خواب گرفته تا بیماری های دیگر ایجاد می شوند. به همین دلیل، وجود یک علامت به تنهایی معمولاً نمی تواند تشخیص مشخصی ایجاد کند. آنچه اهمیت بیشتری دارد، تداوم، تشدید یا همزمانی چند علامت است. برای مثال، کاهش وزن بدون دلیل در کنار درد مداوم شکم، تغییرات مدفوع یا زردی پوست و چشم ها اهمیت بیشتری دارد و باید از سوی پزشک بررسی شود.

چه عواملی خطر را افزایش می دهند؟

عوامل مختلفی می توانند احتمال ابتلا به سرطان پانکراس را افزایش دهند. سیگار کشیدن، یکی از مهم ترین عوامل خطر قابل پیشگیری است. بر اساس اطلاعات انجمن سرطان آمریکا، خطر ابتلا به سرطان پانکراس در افراد سیگاری حدود دو برابر افرادی است که هرگز سیگار نکشیده اند. افزایش سن نیز از عوامل مهم خطر محسوب می شود. اضافه وزن، التهاب مزمن پانکراس، برخی تغییرات ژنتیکی ارثی و سابقه خانوادگی سرطان پانکراس نیز می توانند احتمال ابتلا را افزایش دهند. با این حال، داشتن یک یا چند عامل خطر به معنای ابتلای قطعی به سرطان نیست و در مقابل، نداشتن عوامل خطر نیز ابتلا به بیماری را به طور کامل منتفی نمی کند.

چگونه تشخیص داده می شود؟

در صورت وجود علائم مشکوک، پزشک با توجه به شرایط فرد ممکن است آزمایش ها و بررسی های مختلفی را درخواست کند. روش های تصویربرداری مانند سی تی اسکن و ام آر آی می توانند برای بررسی پانکراس و اندام های اطراف آن مورد استفاده قرار گیرند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- شهری در استان فارس - یکی از سی لحن یاربند ۲- بهره مند- زیلوباف- زبان شیرین ۳- جمع موج- فیلمی از مسعود مددی - سخن زشت و ناروا ۴- سبزی نقلی - فریاد تشویش - سایه گاه - عشق انگلیسی ۵- کلام تعجب بانوان - ثروت مند- مقابل پیشروی ۶- یکی از صور فلکی - آغازها - نام قدیمی اصفهان ۷- نوعی مسلسل دستی- بی درپی شونده- معدن ۸- زادگاه انیشتین- قرص روانگردان- سرایت دادن ۹- جرقه آتش- معادل فارسی بالکن - سگ شکاری ۱۰- اشاره به دور- رشته کوه آسیایی- عصباتی و خشمناک ۱۱- یاقوت سرخ- عذاب و سختی- از نشانه های جمع فارسی ۱۲- چوپان آن را به چرا می برد- ضمیر سوم شخص مفرد- زودباور و ساده لوح- واحد سرعت هواپیما ۱۳- شتر تندرو- آهنگر انقلابی- کشوری آفریقایی ۱۴- گذرانیدن- راه عبور مسطح با شیب تند- کریستال ۱۵- لقبی در عهد صفویه- حمایت و طرفداری

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۳	۱۱	۱۰	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۲	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۴	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴
۵	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷
۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۷	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳
۸	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹
۱۰	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱	۱۲۲
۱۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۲	۱۳۵	۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸
۱۳	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱
۱۴	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵	۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴
۱۵	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰	۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷

جدول سودوکو

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

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