مصرف سویا در کاهش ابتلا به زوال‌عقل موثر است

بر اساس یک یافته جدید، متابولیت تولیدشده پس از مصرف سویا در رژیم غذایی ممکن است موجب کاهش فاکتور پرخطر اصلی زوال عقل شود. محققان دانشگاه پیتزبرگ آمریکا دریافتند مردان و زنان مسن ژاپنی که سویا مصرف می‌کردند میزان آسیب کمی در ماده سفید مغزشان مشاهده شد. آکیرا سکیکاوا، سرپرست تیم تحقیق دراین باره می‌گوید: «ضایعات ماده سفید مغز از فاکتورهای پرخطر اصلی زوال شناختی، زوال عقل و مرگ به هر علتی است.» وی در ادامه می‌افزاید: «ما دریافتیم در افرادی که سویا مصرف نمی‌کردند در مقایسه با مصرف‌کنندگان سویا، وجود ضایعات ماده سفید مغز ۵۰ درصد بیشتر بود.» به گفته محققان، مصرف سویا موجب تولید متابولیتی از طریق برخی انواع باکتری‌های روده می‌شود که در کاهش ابتلا به زوال عقل مؤثر است. محققان دریافتند به‌نظر نمی‌رسد تولید متابولیت ناشی از سویا بر میزان آمیلوئید بتا رسوب‌شده در مغز تأثیر بگذارد، اما با کاهش حجم ضایعات ماده سفید مغز ارتباط دارد./ مهر

روان‌شکافی

ویژگی‌های افراد طلبکار و پرتوقع

دکتر مهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

رفتار افراد نشان‌دهنده ویژگی شخصیتی آنهاست. چنانچه کسی در روابط بین فردی و رفتارهای خود، عملکرد ضعیفی داشته باشد، باعث می‌شود تنها بماند و از زندگی اجتماعی خود لذت نبرد.

یکی از ویژگی‌هایی که در برخی افراد به‌شدت برجسته است، طلبکار بودن آنها از اطرافیانشان است. این افراد بسیار پرتوقع هستند و انتظار دارند دیگران به تمام خواسته‌های آنها توجه کنند. آنها در بیشتر مواقع عصبی و ناراضی‌اند و از تمام افراد طلب دارند و احساس می‌کنند دیگران حق آنها را ضایع کرده‌اند و به آنها بدهی دارند. این افراد احساس شادی کمی دارند و قادر به همدلی و درک دیگران نیستند. از چیزی لذت نمی‌برند و با کوچک‌ترین نه شنیدن، احساس ناراحتی می‌کنند. از همه افراد انتظار دارند رفتار مطلوبی با او داشته باشند و به شکل افراطی از دیگران انتظار توجه و حرف‌شنوی دارند.

چنین افرادی مدام ابراز نارضایتی می‌کنند و از بیشتر وضعیت‌ها ناخشنودند و مدام در حال نق زدن و اعتراض هستند. این افراد خشم‌های ناگهانی از خود نشان می‌دهند. معمولا اتفاقات عادی روزمره را بزرگنمایی می‌کنند و از آنها فاجعه می‌آفرینند. تمایل به تلافی‌جویی و کینه‌ورزی نیز در آنها زیاد است. همچنین با بیشتر اطرافیان خود به مشکل می‌خورند و همواره دیگران را در این زمینه مقصر می‌دانند و لجبازی و خشم پنهان در آنها وجود دارد. انتظار دارند تمام امور مطابق گفته آنها انجام شود و در روابط بین فردی فقط از بقیه انتظار دارند تبعیت کنند، اما خودشان کمترین انعطاف‌پذیری را دارند و بیشتر مایلند محیط و اطرافیان را تحت کنترل خود دربیاورند.

اگر نظر این افراد را جویا نشوید، ناراحت می‌شوند و مسؤولیت رفتارهای اشتباه خود را نمی‌پذیرند. بنابراین تحمل این افراد برای اطرافیان دشوار است و در فهرست افراد ناسازگار و پرتوقع و اعصاب‌خردکن قرار می‌گیرند. درنتیجه در روابط شخصی، شغلی و اجتماعی با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

برای درمان لازم است ابتدا فرد به مهارت خودشناسی برسد. اگر متوجه شده‌اید جزو افرادی هستید که مدام از اطرافیان خود می‌رنجید یا انتظارات شما برآورده نمی‌شود، لازم است در مورد رفتار خودتان بازنگری کنید، زیرا همواره نمی‌تواند مشکل از دیگران باشد. بلکه ممکن است خودتان به شناخت درمانی و درمان‌های روان‌شناسی نیاز داشته باشید.

افسردگی همراه با کرونا

مهم‌ترین نشانه بروز افسردگی در سنین مختلف لذت نبردن از زندگی است

پونه شیرازی

سلامت

حالا دیگر اضطراب، ترس بیمارگونه و افسردگی ناشی از بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ به جان درصد زیادی از مردم افتاده است. پای صحبت هر کسی می‌نشینی طعم تلخ کرونا را دارد؛ ترس از ابتلا، ترس از مرگ ناشی از آن و اضطراب نسبت به سرنوشت نامعلوم این ویروس که سلامت جسمی و مهم‌تر از آن سلامت روان ما را هدف قرار داده است. اگر از من بپرسید، می‌گویم سالمندان بیش از بقیه گروه‌های سنی از نظر روانی در شرایط همه‌گیری کرونا تهدید شده‌اند. آنان از نظر جسمی آسیب‌پذیرترند و باید به حکم این ضعیف‌تر بودن از مراوده و ارتباط با فرزندان و نوه‌هایشان نیز منع شوند. اما اگر نسبت به نشانه‌های خطر بروز افسردگی یا اختلالات اضطرابی را در سالمندان یا دیگر گروه‌های سنی بی‌توجهی کنیم، عواقبش جبران‌ناپذیر خواهد بود. گفت‌وگوی ما با دکتر بهزاد قربانی، روان‌شناس و عضو هیأت علمی پژوهشگاه و مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا با هدف آگاهی از نشانه‌های اختلالات شایع روانی در دوران شیوع کرونا و پیشگیری از آنها انجام شده است.

آیا در خانه ماندن، ندیدن اقوام و دوستان، خریدنکردن و سفرنرفتن می‌تواند منجر به بروز افسردگی شود؟

در خانه ماندن، ندید اقوام و دوستان و نداشتن گردش و تفریح به‌تنهایی نمی‌تواند موجب بروز افسردگی شود. اما می‌تواند از عوامل مستعدکننده برای بروز افسردگی باشد. یعنی اگر فردی زمینه بروز این اختلال را داشته باشد، ایزوله شدن و تنهاماندن به‌عنوان یک عامل خطر بزرگ شرایط را برای بروز افسردگی مهیا می‌کند.

چرا سالمندان یا والدینی که در سنین بالای ۶۰ سال قرار دارند، بیشتر در معرض افسردگی در دوران همه‌گیری کرونا قرار گرفته‌اند؟

در سالمندان پدیده افسردگی را ممکن است بیشتر ببینیم. زیرا سالمندان به خودی خود با سندرمی به نام «آشیانه خالی» روبه‌رو هستند که بر اثر آن پدر و مادر بعد از رفتن فرزندانشان از خانه احساس تنهایی می‌کنند. به‌خصوص اگر فرزندان کمتر به آنها سر بزنند و احوالشان را بپرسند. حال وقتی شرایط همه‌گیری کووید-۱۹ هم در این وضعیت دخیل می‌شود و فرزندان مجبور می‌شوند کمتر با والدین‌شان در ارتباط باشند، به این سندرم دامن زده می‌شود و آنان را در معرض افسردگی قرار می‌دهد.

نشانه‌های بروز افسردگی در سنین مختلف در دوران کرونا چیست؟

مهم‌ترین نشانه بروز افسردگی در سنین مختلف، لذت نبردن از زندگی است. یعنی فرد علاقه‌مندی‌هایی را که همیشه به‌صورت روزانه داشته از دست می‌دهد. این مهم‌ترین نشانه بروز افسردگی است. از دیگر علائم مهم افسردگی بروز اختلالات خواب و اشتهاست که هم می‌تواند به شکل پرخوابی و پرخوری و هم کم‌خوابی و کم‌اشتهایی بروز کند. از سایر علائم می‌توانیم به احساس درماندگی، ناامیدی، یأس، گریه‌کردن‌های بی‌جهت، گوشه‌گیری، انزوا و ارتباط برقرارنکردن با دیگران و نیز انجام‌ندادن امور شخصی روزمره (مثل حمام‌رفتن و رسیدگی‌های بهداشتی) اشاره کرد.

آیا ممکن است تغییر در سبک زندگی در این دوران به بروز افسردگی بدون داشتن سابقه اختلالات روحی و روانی منجر شود؟

خیر. تا زمانی که فرد زمینه و استعداد بروز افسردگی را نداشته باشد با بحران کرونا دچار آن نمی‌شود. اما کرونا می‌تواند عامل زمینه‌ساز برای بروز افسردگی در فردی باشد که مستعد است. اگر فرد سابقه قبلی یا سابقه بروز افسردگی را در خانواده درجه یک داشته باشد یا این‌که زمینه افسردگی و استرس شدید را داشته باشد، کرونا ممکن است وی را مستعد بروز افسردگی دوباره کند.

جدا از بحث کرونا و بروز افسردگی به‌نظر می‌رسد کرونا سطح اختلالات اضطرابی را حتی بیش از افسردگی در اغلب مردم بالا برده است. آیا واقعا این‌طور است؟

دقیقا همین طور است. آنچه بیشتر طی بحران کرونا شاهد آن هستیم بروز اختلالات وسواس، فوبیا، حمله پانیک و بروز مجموعه اختلالات اضطرابی انتشاریافته در جامعه است. به‌ویژه حملات پانیک در بین مردم بسیار شایع شده است که علائم آن هم به‌واسطه تنگی نفسی که می‌دهد معمولا با علائم کرونا اشتباه گرفته می‌شود. اختلالات وسواس و نیز انواع فوبیا هم از نظر شیوع طی بحران کرونا بسیار دیده می‌شود.

دکتر قربانی:
تا زمانی که فرد زمینه و استعداد بروز افسردگی را نداشته باشد با بحران کرونا دچار آن نمی‌شود؛ اما کرونا می‌تواند عامل زمینه‌ساز برای بروز افسردگی در فردی باشد که مستعد است

راهکارهای پیشگیری از بروز افسردگی در دوران کرونا

دکتر قربانی در خصوص راهکارهای پیشگیری از بروز افسردگی در دوران کرونا معتقد است: «ابتدا باید علائم بروز افسردگی را بشناسیم و به محض این‌که با این علائم حداقل به مدت دو هفته روبه‌رو شدیم در جهت درمان افسردگی در اولین فرصت، اقدامات اولیه را با توصیه روانپزشک شروع کنیم.»

این روان‌شناس می‌افزاید: «کار دیگری که فرد می‌تواند انجام دهد تغییر سبک زندگی است. هرچه سبک زندگی را از یک زندگی پراسترس و پرمواجهه با خطر به سمت زندگی کم‌استرس و توأم با آرامش ببریم، اگر عامل زمینه‌ساز نباشد افسردگی بروز نمی‌کند. البته گاهی افسردگی بدون عامل زمینه‌ساز بیرونی بروز نمی‌یابد. ناگفته نماند اگر زود به درمان افسردگی اقدام کنیم این اختلال تمام زندگی ما را تحت‌الشعاع قرار نمی‌دهد.»

وی یادآور می‌شود: «وقتی می‌بینیم بی‌جهت خلق ما تنگ است، از کارهایی که قبلا لذت می‌بردیم اکنون لذت نمی‌بریم، دوست نداریم با کسی حرف بزنیم، خواب و اشتهایمان به هم ریخته، دلمان می‌خواهد گریه کنیم و نسبت به امور روزانه بی‌میل هستیم، تازه ممکن است به فکر چاره بیفتیم. متاسفانه برخی نیز در چنین شرایطی به کارهایی مثل رمالی رو می‌آورند.»

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۷۷۹

جدول عادی

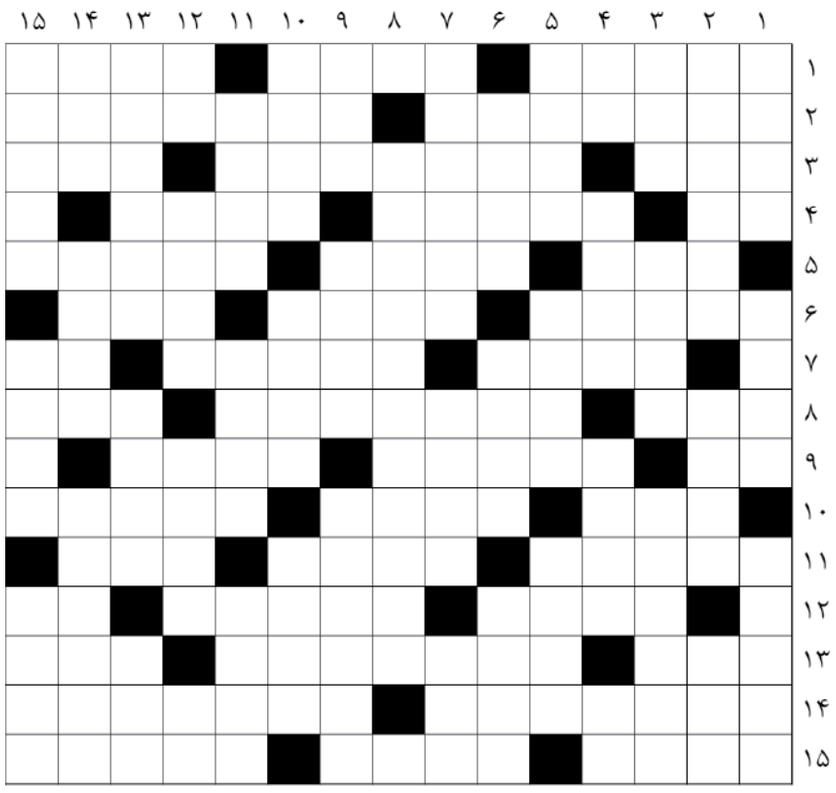
افقی: ۱) میوه‌ای روغنی- از هفت قلم آرایش قدیم بانوان- بخشی از مغز ۲) تحریک کردن- زیبا و دلپذیر ۳) پیامبری که زندگی جاودانه یافت- خدا بیامرز- زیرکی ۴) تلاش دفاعی بدن در مقابل بیماری- افراطی- علت و سبب ۵) بی‌سواد- تابناک- بوی خوش ۶) مورد نظر- رمانی نوشته رضا امیرخانی- خلق و خو ۷) نانوا- بریده و قطع‌شده- چهره ۸) از مذاهب اسلام- روز قیامت- زبانه آتش ۹) پرهای انتهایی بدن پرندگان- هر طبقه ساختمان- بی‌بهره ۱۰) واحد شمارش کاغذ- جلگه پهناور در نواحی نیمه خشک- خوشبخت ۱۱) خواست- شعله آتش- زریفت ۱۲) اشاره به نزدیک- نوشیدنی‌ها- اندک ۱۳) آزاداندیش در ادبیات عرفانی- سوال و جواب قضایی- شادمانی ۱۴) مورد پسند- خودکامگی ۱۵) سوره بیست و ششم قرآن- مسطح و افقی- بیگانگان.

عمودی: ۱) شکست ورزشی- تباه‌کننده- صاعقه ۲) نظم و ترتیب- مرطوب- گونه ۳) مخفف دیگر- نوعی ماشین چاپ مسطح کوچک- مأمور مراقبت از راه ۴) حرف ندا- لاستیک داخلی تایر- قدیمی‌تر- پسوند شباهت ۵) جای ذخیره کردن- بارندگی- شکوه و جلال ۶) رعد- از تیم‌های فوتبال روسیه- شهری در فرانسه ۷) مجموعه‌ای از نشانه‌های بیماری- دست به دامن شدن- تحت ۸) سراینده شعر معروف ایران ای سرای امید ۹) ساعت دست- باطل‌کننده- استقبال ۱۰) دهمین خلیفه اموی- پهناور- اسکله ماهیگیری چابهار ۱۱) دایره‌ای شکل- لقب پادشاهان روسیه بود- بی‌نظیر ۱۲) از واحدهای سنتی وزن- پوشاک- از فروع دین- برنج گیلانی‌ها ۱۳) مغرور- پرتو پرقدرت نور تک‌رنگ- از خود گذشتن ۱۴) گودال عمیق- جانور بندپای بالدار- نامحدود ۱۵) زادگاه امیرکبیر- کارآزموده- کوژ.

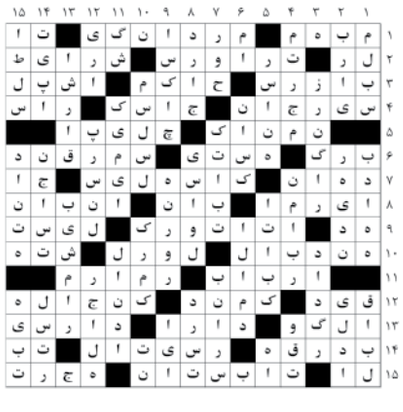
جدول ویژه

افقی: ۱) شریک جرم- دستمزد- رنگ پوشش دهنده ۲) بالاترین ارتفاع صدای انسان- قهرمان رمان بر باد رفته ۳) نوعی موشک ضدتانک- چتر نجات- از حروف یونانی ۴) سوختن پشم- شرح و بیان- پرتویی الکترومغناطیسی ۵) خبر- از زبان‌های زنده دنیا- نوعی نان سنتی ۶) ایراد- سنگ قپان- نمک ۷) بها- تئوری علمی اینشتین- شگرد ۸) پاکیزه- تصنیفی زیبا و ماندگار با آواز استاد بنان- گل و خاک ۹) رها- از بیماری‌های عفونی خطرناک- پیمانه‌کننده ۱۰) همراه افاده- خوابیده- محفظه چندکشویی برای نگهداری لوازم ۱۱) شهری در ایالت آلاباما- برنج‌فروش- سنگینی ۱۲) تلاوت‌کننده قرآن- منسوب به یمن- حرف گزینش ۱۳) فهرست غذای رستوران- رونق و پیشرفت- تحمل ۱۴) میانه‌رو- فهرست اعلام ۱۵) شهری در استان اردبیل- عالی و رفیع- مخصوص ورزش.

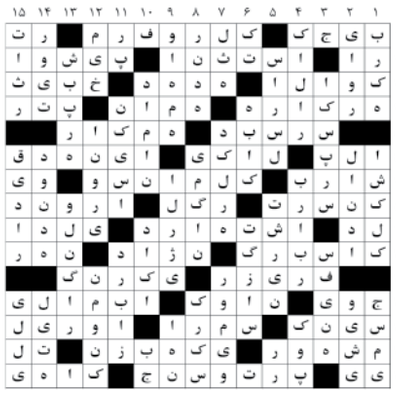
عمودی: ۱) ساختمان کروی شکل در هسته سلول- پسر سهراب در شاهنامه- هدف متعالی ۲) تعادل- زن خدمتکار- بله عرب ۳) انبار اجناس- پاینده- نوعی انگور دانه ریز ۴) از القاب اروپایی- درنگ- واحد بین‌المللی چگالی شار مغناطیسی- رود شولوخف ۵) ظرف سفالی نگهداری غلات- یار همایون- رشوه دادن ۶) یاری‌کننده- مهم‌ترین ابزار ارتباطی- ضعیف و لاغر ۷) ورم غده‌های بزاقی بناگوش- داد و فریاد- همداستان رامین ۸) مقاله‌ای فلسفی نوشته آلبر کامو ۹) نسخه تدوین‌نشده فیلم- کاشف میکرب طاعون- خوشگل و دوست‌داشتنی ۱۰) در دوره ساسانیان به شهرستان می‌گفتند- فرق سر- افزون شونده ۱۱) دوست خواندنی- پسر معاویه- سراینده داروگ ۱۲) دوتا الف- بازسازی- موروثی- گرداگرد دهان ۱۳) قابل حمل و نقل- سوره شصت و پنجم قرآن- بلوز زنانه ۱۴) اسلحه کمری- قطعی برای کتاب- سرپرست جامعه اسلامی ۱۵) نگهبان- بیم‌دهنده- عظمت.



حل جدول عادی شماره ۵۷۷۸



حل جدول ویژه شماره ۵۷۷۸



حل سودوکو ۳۶۹۰

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

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

سودوکو ۳۶۹۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

			۸		۶			
				۹			۸	
			۳		۱			

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

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