

خبرها از عالم علم

چگونه با تغییرات خلق و خوی نوجوانان برخورد کنیم؟

نوجوانی دوره‌ای حساس است که در آن جوانان با چالش‌های متعددی روبه‌رو می‌شوند...

زهره سرورویان، دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی با بیان این که کیفیت دلبستگی نوجوان و روابط او با والدین در رفتارهای هیجانی، افسردگی، ناامیدی و خودکشی آن‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است...

به گفته این متخصص بالینی، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند بهترین الگوی رفتار والدین با نوجوان خود از نظر پیشگیری از افسردگی و افکار خودکشی و افزایش سلامت روان آن‌ها، روش‌های دموکراتیک است...

احساس بدی را در وی ایجاد نکنند. زهره سرورویان ادامه داد: «نتایج مطالعات نشان می‌دهند نوجوانانی که نمره افسردگی بالایی دارند، دارای روابط ضعیف‌تر با والدین خود بوده و افکار خودکشی نیز در آن‌ها شایع‌تر است.»

این روانشناس با بیان این که نوجوانی یکی از دوره‌های بحران زندگی است؛ تصریح کرد: «والدین باید از تغییرات این دوره آگاه باشند و شرایط را به گونه‌ای فراهم سازند که فرزند نوجوان آن‌ها وقتی با مشکلی روبه‌رو شده یا ناراحت است، بتواند آزادانه احساسات و نگرانی‌هایش را بدون احساس ترس یا طرد شدن با آن‌ها در میان بگذارد و احساس امنیت کند.»

زهره سرورویان گفت: «وقتی نوجوان با شکست عاطفی مواجه می‌شود، ممکن است تعادل روانی خود را از دست دهد و دچار مشکلات روانی مانند افسردگی شود و چون نمی‌تواند وضعیت پیش آمده را تحمل کند، با آسیب به خود سعی می‌کند از این وضعیت دردناک روانی فرار کند.»

رژیم غذایی مناسب دیابتی‌ها



در رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است به بهبود سطح کلسترول آنها کمک کند.

این تحقیق جدید شامل یافته‌های دو مطالعه مختلف است که در بیمارستان دانشگاه کپنهاگ در دانمارک انجام شده است.

برای هر دو مطالعه، تمام وعده‌های غذایی برای شرکت‌کنندگان برای یک رژیم غذایی با پروتئین بالا با کربوهیدرات کاهش یافته یا یک رژیم غذایی دیابت معمولی در یک دوره شش هفته‌ای ارائه شد.

رژیم غذایی با پروتئین کم کربوهیدرات: ۳۰ درصد کالری از کربوهیدرات‌ها، ۴۰ درصد از چربی‌ها، پروتئین، و ۴۰ درصد از چربی‌ها.

رژیم غذایی مرسوم دیابتی‌ها: ۵۰ درصد کالری از کربوهیدرات‌ها، ۱۷ درصد از پروتئین و ۳۳ درصد از چربی‌ها تأمین می‌شود.

محققان دریافتند در حالی که وزن در هر دو گروه رژیم غذایی حفظ می‌شد، افسردگی که از رژیم غذایی پروتئین بالا با کربوهیدرات کاهش یافته پیروی می‌کردند، لیپوپروتئین‌های غنی از تری‌گیلیسرول (TRLs)، آپولیپوپروتئین B و کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) در آنها کاهش یافت.

هنگام تجزیه و تحلیل، کاهش وزن ناشی از پیروی از رژیم غذایی پروتئین بالا با کربوهیدرات کاهش یافته باعث کاهش سطح LDL و افزایش HDL (کلسترول) شد، در مقایسه با کسانی که به همان میزان وزن خود را به دنبال رژیم معمول دیابت از دست دادند.

محققان عنوان می‌کنند که این تأثیر به این دلیل است که کاهش وزن در هر دو گروه رژیم غذایی به طور مؤثر سطح کلسترول و لیپوپروتئین را بهبود می‌بخشد، که احتمالاً بر تأثیر تفاوت‌های درشت مغذی‌ها در رژیم‌های غذایی بیشتر است.

تحقیقات جدید رژیم غذایی کم کربوهیدرات و حاوی پروتئین بالا را با کاهش سطح کلسترول در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط می‌کند. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض خطر بیشتر ابتلا به کلسترول بالا هستند که یک عامل خطر برای بیماری قلبی است. هم دیابت نوع ۲ و هم کلسترول بالا اغلب با تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی قابل کنترل هستند. مطالعه جدید نشان داد که ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان در بی‌دنبال رژیم غذایی کم کربوهیدرات به بهبود دیابت نوع ۲ دست یافتند. تحقیقات منتشر شده گزارش داد که پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات ممکن است عملکرد سلول‌های بتا را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد و مدیریت بیماری را آسان‌تر کند. اکنون، مطالعه جدید بیان می‌کند که جایگزینی بخشی از کربوهیدرات‌های غذایی با پروتئین و چربی

۵ عامل خطر تشدید کننده بیماری‌های تنفسی فصل

انجام دهند، خواه آنها یک سالمند فعال باشند که در مورد واکسن‌های خود به روز هستند یا یک فرد باردار که برای محافظت از نوزاد متولد نشده خود واکسن‌ها می‌شود. واکسن‌ها بهترین دفاع در برابر ابتلا به نوع شدیدی این بیماری هستند. پنج عامل خطر کلیدی وجود دارد: سن؛ بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و ریوی، چاقی، آسم، دیابت و بیماری‌های کلیوی؛ عملکرد ضعیف سیستم

خبر پزشکی

افرادی که زیاد دچار سرماخوردگی می‌شوند از این مکمل غافل نشوند



مراقبت از سلامت جسم اهمیت زیادی دارد و همه دوست دارند از سلامت کافی برخوردار باشند. اما بعضی مواقع تغذیه سالم و ورزش منظم به تنهایی برای رسیدن به این هدف کافی نیست، در این موارد، مکمل‌های غذایی برای تغذیه صحیح بدن در نظر گرفته می‌شوند که یکی از آن‌ها مکمل روی یا قرص زینک است.

به گزارش ایسنا، روی به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. یعنی التهاب را کاهش می‌دهد و در برابر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، دیابت و همچنین عملکرد سیستم ایمنی حمایت می‌کند. روی علاوه بر حمایت از سیستم ایمنی، بدن را قادر به ساخت پروتئین و DNA می‌کند، به بهبود زخم کمک می‌کند و در رشد و تکامل دوران کودکی نیز نقش دارد.

مکملکرد سیستم ایمنی بدن برای تقویت سیستم ایمنی به روی نیاز دارد. سطح پایین روی می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه را افزایش دهد. ضمن آنکه افراد با سیستم ایمنی ضعیف نمی‌توانند سالم بمانند.

مشکلات عصبی نتایج مطالعاتی در سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد که ممکن است بین سطوح پایین روی و علائم عصبی ارتباط وجود داشته باشد. محققان افراد مبتلا به سردرد، سوزن سوزن شدن و نوروپاتی محیطی و همچنین کمبود روی و دیگر ریزمغذی‌ها را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند بین این بیماری‌ها و کمبود روی ارتباط مستقیمی وجود دارد. با وجود این، محققان معتقدند در این خصوص هنوز نیاز به تحقیقات بیشتری وجود دارد.

سرماخوردگی مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهد قرص‌های روی ممکن است به کوتاه کردن دوره سرماخوردگی کمک کند، یعنی بهتر است برای کاهش نشانه‌های سرماخوردگی، افراد روزانه بیش از ۷۵ میلی گرم روی استفاده کنند.

یادگیری و حافظه بعضی تحقیقات نشان داده که روی ممکن است عملکرد شناختی را تقویت کند. در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ بر موش‌هایی که مکمل‌های روی دریافت کرده بودند نشان داده شد این موش‌ها در کارهایی که نیاز به تفکر و حافظه داشت عملکرد بهتری داشتند. با این حال هنوز شواهد کافی مبنی بر اینکه روی می‌تواند حافظه یا یادگیری را در انسان بهبود بخشد، وجود ندارد.

نحوه مصرف قرص زینک مکمل‌های روی اگر حداقل یک ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از غذا مصرف شوند بیشترین تأثیر را خواهند داشت. با این حال، اگر مصرف روی باعث ناراحتی معده شود، بهتر است همراه با غذا مصرف شوند. ضمن آنکه حتماً باید در این مورد با پزشک مشورت کنید.

همه افراد برای حفظ سلامت خود نیاز به دریافت روی دارند اما زنان باردار به دریافت مقدار بیشتری روی نسبت به افراد دیگر نیاز دارند.

جدول ۷۶۵۴ افقی. جدول ۱۵ ستونی و ۱۵ ردیفی با یک الگوی شطرنجی خاص. شامل راهنمای استفاده و توضیحات است.

جدول شماره قبیل. جدول ۱۵ ستونی و ۱۵ ردیفی با یک الگوی شطرنجی خاص. شامل راهنمای استفاده و توضیحات است.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان خرم آباد - سری (۶۶۴) جمعی. متن اصلی آگهی شامل جزئیات مالکیت، مساحت و شرایط پرداخت است.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان خرم آباد - سری (۶۶۴) جمعی. متن اصلی آگهی شامل جزئیات مالکیت، مساحت و شرایط پرداخت است.