

رعایت‌نکردن بهداشت دهان و دندان، عامل افزایش خطر سرطان کبد

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد بین شرایط بهداشت دهان و دندان و خطر ابتلا به برخی سرطان‌های دستگاه گوارش ارتباط مستقیم وجود دارد. محققان دانشگاه کوئین بلفاست ایرلند دریافتند بهداشت بد دهان و دندان با ۷۵ درصد افزایش ریسک ابتلا به شایع‌ترین نوع سرطان کبد مرتبط است. دکتر هایدی جوردائو، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «بهداشت دهان و دندان با خطر ابتلا به چندین نوع بیماری مزمن نظیر بیماری قلبی، سکته و دیابت مرتبط است.» در ۱۳ درصد این موارد بیماران خودشان در مورد بهداشت ضعیف دهان و دندان‌شان گزارش کرده بودند. شرکت‌کنندگان دارای بهداشت ضعیف دهان و دندان عمدتاً افراد جوان‌تر و از گروه زنان بودند، در مناطق محروم زندگی می‌کردند و کمتر از دو وعده میوه و سبزیجات در روز مصرف می‌کردند. یك دلیل ارتباط بین بهداشت دهان و دندان و سرطان کبد، نقش احتمالی میکروب‌های روده و دهان در ابتلا به بیماری است. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند./ مهر

حال روانتان چطور است؟

ورود به مدرسه بدون ترس!



دکتر مهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

ترسیدن در کودکان بیشتر از بزرگسالان دیده می‌شود و یکی از پررنگ‌ترین ترس‌ها در کودکان ورود به مدرسه است. بنابراین یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین در زمان بازگشایی مدارس ورود بچه‌ها به مدرسه است و نگرانند که آیا فرزند آنها مشکلی را برای رفتن به مدرسه خواهد داشت یا نه؟

باید در نظر داشت که مدرسه رفتن بخشی از زندگی اکثر کودکان است که به‌طور طبیعی رخ می‌دهد و اولین فضای رسمی که کودکان با نظم و قانون مواجه می‌شوند و با گروه‌های همسن و سال معاشرت می‌کنند، مدرسه است. کودکی که از مدرسه رفتن می‌ترسد علائم مختلفی را مانند دل‌درد، سردرد، تهوع، گیجی و تب از خودشان بروز می‌دهند و اضطراب والدین نیز در مورد فرزندشان زیاد است و ممکن است این رفتار والدین خودش باعث عامل تشدیدکننده ترس در کودکان باشد.

علاوه بر علائم بالا رفتارهای گریان و توام با داد و بیداد هنگام ورود به مدرسه نیز ممکن است از دانش‌آموز دیده شود. حتی میزان ترس می‌تواند تا جایی ادامه پیدا کند که دانش‌آموز خودش را می‌زند یا روی زمین می‌اندازد تا از رفتن به مدرسه خودداری کند.

برخی کودکان نیز به‌دلیل لجبازی بیمارگون از رفتن به مدرسه خودداری می‌کنند و از این‌که با والدین خود دچار تنش و درگیری می‌شوند ناراحت نیستند.

کودکانی که مهدکودک رفتن را تجربه کرده‌اند آمادگی بیشتری برای پذیرش فضای مدرسه دارند اما آنها نیز ممکن است با دیدن دانش‌آموزانی که برای نبودن والدین‌شان بی‌قراری می‌کنند، دچار اضطراب شوند و از ماندن در مدرسه امتناع کنند.

چنانچه فرزند شما از مدرسه یا مهدکودک می‌ترسد لازم است دست به کار شوید و تا قبل از شروع سال تحصیلی او را با فضای مدرسه آشنا کنید. پیش از شروع مدرسه و حتی هنگام ثبت‌نام، فرزندتان را با خودتان به مدرسه ببرید و فضای داخل مدرسه را به او نشان دهید و از خاطره‌های خوب و شاد مدرسه رفتن خودتان برای فرزندتان تعریف کنید.

تحقیر، سرزنش و مقایسه عاملی است که باعث می‌شود ترس دانش‌آموز تشدید شود و احساس منفی برای حضور در مدرسه داشته باشد و لازم است از این‌گونه رفتارها پرهیز کنید و برای حل این مشکل از رفتاردرمانی استفاده شود.

بررسی راهکارهای کاهش آسیب اعتیاد به فضای مجازی در سالروز تأسیس شرکت گوگل

سرعت خوب و گوگل ناباب!

عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

چند دهه گذشته، از پر تحول‌ترین دهه‌های زندگی بشر به شمار می‌رود. اگر همپای خاطرات مادربزرگ‌ها و پدربزرگ‌ها از شب‌های کودکی‌شان که با چراغ گردسوز روشن می‌شد تا امروز که گوشی‌های هوشمند بیشتر نیازهای یك فرد را برطرف می‌کند بیاییم، شاید کمی بیشتر به عظمت سیر تحول زندگی بشر و پیشرفت فناوری‌ها پی ببریم. در میان این تحولات یکی از تأثیرگذارترین مجموعه‌هایی که تا حد زیادی خط مشی گسترش فناوری اطلاعات را در سال‌های اخیر جهت‌دهی کرده است، شرکت گوگل بوده است. با ظهور موتور جست‌وجوی گوگل دیگر سوالی بی‌جواب نماند و همین دسترسی آسان به هر نوع اطلاعات و شکل‌گیری نرم‌افزارهای همراه متنوع با قابلیت‌ها و طراحی‌های بسیار جذاب، یکی از زمینه‌سازهای عادت‌کردن بسیاری از افراد به فضای مجازی و گوشی‌های هوشمند شد. این عادت اگرچه در ظاهر برای رفع نیازها و آسان‌تر شدن زندگی است، در صورتی که به درستی کنترل نشود، دست کمی از اعتیاد به مواد مخدر نخواهد داشت! به مناسبت سالروز تأسیس این شرکت نام‌آشنا و مؤثر در دنیای فناوری در ۱۳ شهریور ۱۳۷۷، آمارهای جالب در مورد استفاده از گوشی‌های هوشمند، اثرات و آسیب‌های احتمالی استفاده بیش از حد از آنها و همچنین راهکارهایی برای تجربه بهتر در استفاده از این دستگاه‌های هوشمند را بررسی خواهیم کرد.



طراحی داده‌نما: سیهر سامی فرد/ جام جم

به این اعداد دقت کنید

- هر فرد به طور متوسط **۱۵۰** بار در روز قفل گوشی‌اش را باز می‌کند.
- **٪۶۶** افراد (دو نفر از هر سه نفر) به نوموفوبیا یا «ترس نبود گوشی همراه» مبتلا هستند.
- **٪۷۱** از افراد هنگام خواب، گوشی‌هوشمندشان را کنارشان می‌گذارند.
- **٪۳** از این افراد در حال استفاده از گوشی به خواب می‌روند.
- **٪۵۸** از افراد یك ساعت هم بدون چك نکردن گوشی نمی‌گذرانند.
- **٪۴۰** از افراد در میان شب نیز در صورت بیدار شدن گوشی خود را چك می‌کنند.
- **٪۸۷** افراد در یك ساعت اول بیداری از خواب گوشی خود را حتما چك می‌کنند.
- **٪۶۹** افراد در پنج دقیقه اول بیداری این کار را انجام می‌دهند.
- **٪۸۶** افراد زمانی که در جمع خانواده یا دوستان قرار دارند نیز گوشی همراه شان را چك می‌کنند.

پیامدهای اعتیاد به فناوری

- مشکلات خواب
- آسیب‌های روانی مانند انزواطلبی، افسردگی، افزایش ناآرامی و استرس و ...
- آسیب در روابط خانوادگی، دوستانه و اجتماعی
- آسیب‌های اسکلتی عضلانی مانند مشکلات گردن، شانه، مچ دست و ...
- آسیب‌های چشمی به دلیل پرتوهای نور آبی و خیره ماندن به فواصل نزدیك
- احتمال انتقال میکروب و عفونت‌ها
- کمترشدن تمرکز و توجه، احتمال آلزایمر و تنبلی ذهن
- کاهش فعالیت‌های بدنی و افزایش احتمال چاقی و دیابت نوع ۲
- کاهش بازده کاری و تحصیلی

آسیب‌ها را به حداقل کاهش دهیم

- کنارگذاشتن یا خاموش کردن گوشی در زمان ورزش، دیدار با افراد، غذا خوردن، بازی با فرزندان
- استفاده از صفحه‌های محافظ استاندارد برای کاهش میزان پرتوهای مضر
- پلك زدن به دفعات و آب زدن به چشم‌ها در فواصل زمانی مشخص
- استفاده از قانون ۲۰/۲۰/۲۰ (پس از هر ۲۰ دقیقه استفاده، به مدت ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ متری از خود نگاه کنید)
- محدود کردن زمان گشت و گذار در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی
- استفاده از روش‌های تفریح و سرگرمی جایگزین مانند مطالعه کتاب بازی کردن، بیرون رفتن
- قرارندادن گوشی در نزدیکی بدن
- استفاده از هندزفری برای کاهش تشعشعات مغناطیسی در نزدیکی سر
- استفاده از ساعت زنگدار برای بیداری از خواب
- ازندانستن همه خبرها و اتفاقات روزهراس نداشته باشید
- شبکه‌های اجتماعی را با یارانه بررسی کنید تا زمان کمتری صرف کنید
- انجام ۱۵ دقیقه استراحت و حرکات ورزشی، پس از هر ۴۵ دقیقه کار با گوشی یا رایانه
- استفاده از تنظیمات صحیح روشنایی و وضوح تصویر و درشتی حروف
- استفاده از حالت کار در شب برای کاهش میزان پرتوهای آبی در فضاهای تاریك
- استفاده از قابلیت‌های گفتاری به جای نوشتن



خونریزی داخلی بعد از حمله قلبی، نشانه سرطان است

نتایج یك مطالعه نشان می‌دهد، خونریزی داخلی در طول شش ماه اول ترخیص از بیمارستان به‌خاطر درمان حمله قلبی می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به سرطان باشد. ایزابل مونوز پوزا، سرپرست تیم تحقیق از بیمارستان آلوارو اسپانیا در این باره می‌گوید: «اگر بیماران بعد از ترخیص از بیمارستان به خاطر حمله قلبی، دچار خونریزی شدند حتماً به پزشك شأن مراجعه نمایند.»

وی در ادامه تاکید می‌کند: «مخصوصا اگر خونریزی مربوط به دستگاه گوارش، ریه یا دستگاه تناسلی بود، و هیچ علت مشخصی نداشت و در شش ماه اول بعد از ترخیص از بیمارستان اتفاق افتاد. اگر علت این خونریزی سرطان باشد، تشخیص زودهنگام آن می‌تواند موجب بهبود روند درمان شود.» درمان‌های مربوط به حمله قلبی مانع از تشکیل لخته خون می‌شود اما خطر خونریزی را به همراه ندارد. در این آزمایش بعد از تطبیق فاکتورهای مؤثر در خونریزی یا سرطان، مشخص شد خونریزی بعد از ترخیص از بیمارستان با افزایش سه برابری خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. هر چقدر شدت خونریزی بیشتر باشد احتمال ابتلا به سرطان افزایش می‌یابد./ مهر



مرگ زودرس در کمین تنبل‌ها

نتایج یك مطالعه نشان می‌دهد افراد تنبل دو برابر بیشتر در معرض مرگ زودرس هستند. متخصصان دانشگاهی در ترونهایم با بررسی روی اطلاعات ۲۳ هزار نفر برای مدت بیش از دو دهه و ارزیابی تاثیر ورزش کردن بر سلامتی دریافتند افراد تنبل دو برابر بیشتر احتمال دارد دچار مرگ زودهنگام شوند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی با سبك زندگی کم‌تحرك در مدت زمان انجام این مطالعه ۹۹ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ زودهنگام بوده‌اند. احتمال مرگ بر اثر حمله قلبی یا سکته مغزی در افراد تنبل نسبت به افرادی که به طور مرتب حداقل دو ساعت در هفته ورزش می‌کنند ۱۶۸ درصد بیشتر است. همچنین افرادی که در شروع این مطالعه فعالیت بدنی کافی نداشتند اما پس از آن به تناسب لازم دست پیدا کردند، توانستند خطر مرگ زودهنگام را به نصف کاهش دهند. به گزارش روزنامه تلگراف، یکی از محققان این مطالعه گفت: فعالیت جسمی به افراد کمك می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند و بهتر زندگی کنند./ ایسنا

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

سودوکو ۳۳۹۳

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

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۳۹۲

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

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

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