

## دانشتهای پزشکی افزایش تحرک و درمان افسردگی



افرادی که تحرک بدنی دارند و به لحاظ فیزیکی فعال هستند نسبت به اشخاصی که یک جا می نشینند به مراتب کمتر است. این مطالعات نشان می دهد که ورزش کردن حتی می تواند به افراد افسرده ای که مدت های طولانی دارو مصرف می کرده اند و نسبت به دارو مقاوم شده اند، کمک کند.

رم- ورزش همواره برای سلامتی مفید است و افرادی که دچار افسردگی هستند چنانچه علاوه بر توصیه های دارویی پزشک تحرک بدنی خود را افزایش دهند به مراتب سریع تر بهبود می یابند. گروهی از محققان ایتالیا، با تحقیق بر روی افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله که اکثراً زن بوده اند دریافته اند که علائم بیماری افسردگی در آن دسته از زنانی که طی یک دوره ۸ ماهه تمرینات ورزشی کنترل شده ای را آغاز کردند به میزان قابل توجهی بهبود پیدا کرد. در حالی که افرادی که ورزش نمی کردند با وجود مصرف دارو روند درمانی کندتری داشتند.

در عین حال با توجه به این که فعالیت های خارج از منزل زنان عموماً کمتر از مردان است این سکون و بی حرکتی زمینه را برای مرور افکار ناخوشایند و ابتلا به افسردگی مهیا می کند و ورزش می تواند بسیار موثر باشد.

بنا بر همین گزارش احتمال ابتلا به بیماری افسردگی در

## کاهش میزان چربی در رژیم غذایی و پیشگیری از سرطان تخمدان



خود کاهش دادند، احتمال ابتلا به سرطان تخمدان نسبت به گروه دیگر، حدود (۴۰ درصد) کاهش پیدا کرده است.

واشنگتن- محققان آمریکایی اعلام کردند که رژیم غذایی حاوی چربی اندک، می تواند از زنان در برابر ابتلا به سرطان تخمدان محافظت کند.

در این پژوهش محققان آمریکایی، ۴۹ هزار زن را بعد از یائسگی از سراسر آمریکا در حدود ۸ سال مورد مطالعه قرار دادند. محققان از «۴۰ درصد» این زنان درخواست کردند که میزان چربی موجود در رژیم غذایی شان را کاهش داده و به نیمه برسانند. از گروه باقی مانده نیز خواسته شد که همان رژیم قبلی را نگهدارند.

نتایج مطالعات نشان داد که در چهار سال اول تحقیق، هیچ خطری این زنان را تهدید نمی کرد اما در چهار سال دوم معلوم شد در زنانی که مصرف چربی را در رژیم غذایی

دراگی شده و حالا تو زندونه! یعنی با دست خودش گور خودشو کنده! بیخودی نیس که از قدیم ندیما میگفتن که بچه عزیز دوردونه یا هیز میشه یا دیوونه! راستی! فرمودین شما شمالی هستین؟ بابای خدا بیمارمون به رفیق تو شمال داشت که نوه اتول خان رشتی بود! هر سال، ما رو ریسه میکرد و میرسد شمال خونه ش. میگم خونه، خونه نگو بگو قصر. حیف که میخوام برم سانفرانسیسکو و می ترسم تو راه بندون گیر بیفتم و گرنه براتو تعریف می کردم که ما چه روزگاری داشتیم آقا! می پرسیم: بیخشید اسم سرکار؟؟ میگوید: اسم بنده؟؟ چطور مگه؟؟ میگویم: هیچی آقا! من فقط پرسیده بودم حالتون چطوره؟؟!!!

بست اما دهن مردمو نمیشه بست. پشت سر او خدا بیمارز خیلی حرفا میزنن. میگن نزول میخورده! ما که خودمون ندیدیم. اما شنیدیم که میگفتن آب از دستش نمی چکیده! هر چی خاک اونه عمر شما باشه! لابد خدا بیمارز وقتی مرد خایه اش باد کرده بود تا دو سه گز بیشتر کرباس بیره!!! بیخشین که سرتون رو درد آوردیم! داشتیم میرفتیم سانفرانسیسکو پیش آقای مرتضی خان پشمینه، گفتیم به سری هم به شما بزینم و سلامی خدمت تون عرض کنیم. شما گمون نکنم این آقا مرتضی خان پشمینه ما رو بشناسین! رفیق گرمابه و گلستان ماس. توی همین سانفرانسیسکو، هفت-هشت تا پمپ بزینم داره! پولش با پارو بالا میره! به پسری داشته که با الله و بسم الله بزرگش کرده. پسره رفته



حالتون چطوره...؟؟  
سرم را که بالا میکنم می بینم روبروی من ایستاده است. من داشتم خبرهای روزنامه را می خواندم و به حماقت آدمها می خندیدم.  
میگوید: سلام عرض کردیم.  
میگوید: سلام از ماست قربان! حالتون چطوره!  
میگوید: ای... شکر خدا، بدک نیستیم. اما این زانوی لعنتی خیلی اذیت مون میکنه. پارسال، توی ماه اکتبر، این زانوی لاگردارمون رو عمل کردیم. توی بیمارستان مک آرتور. میدونی که بیمارستان مک آرتور کجاس؟؟ توی خیابان هفدهم و برادری. همونی که روبروش ساختمون سفید رنگ اداره مالیاته. همونی که سمت راستش قبلاً یک فروشگاه اتومبیل بود و دو تا ایرونی با هم شریک بودن و دست آخر زدن به تیپ هم و ورشکست شدن؟؟!! حالا چند ماهیه که خالی مونده. دکتر مون هم دکتر جیمز بوده که پار پیرا سال، آقا رضا محبی رو عمل کرده بود. آقا رضا رو که میشناسی؟ همونی که دوماه آقای روده چی بوده و پارسال زنش رو طلاق داده! میگن این آقا رضا حالا با به دختر آمریکایی زندگی میکنه.

سالمها بود که این زانوی لعنتی بلای جون ما شده بود. از همون سالی که با میرزا حسین خان، خواهر زاده مرحوم قوام الملک شیرازی رفته بودیم کازرون شکار گوزن، این زانوی لعنتی مون کار دست مون داده بود که بالاخره مجبور شدیم بریم پای چاقوی جراحی. میگن این دکتر جیمز یکی از بهترین جراح های دنپاس. طفلکی اگرچه هنوز جوونه، اما کله ش طاس طاس شده. میگن خانومش به دختره ریزه میزه فیلیپینیه که اونم گویا دکتره. دخترشم گویا میخواد دکتر بشه. خلاصه خدمت تون عرض کنیم که هفده هیجده روزی تو بیمارستان خوابیده بودیم و هفتاد هشتاد هزار دلاری خرج مون شد. اما خدا رو شکر، که بیمه دولتی داشتیم و به شاهی از جیب مون ندادیم. اما آقا از بیمارستان براتو بگم. چه ساختمونی. چه تأسیساتی! چه نظافتی! چه نظم و دقتی! چه پرستارهای خوشگلی! چه نرس های مامانی هلویی!! به دکتر ایرونی هم اونجا کار میکرد که اسمش دکتر علیمرادی بود. بعدها فهمیدم که نوه دختری جعفر خان ماست. جعفر خان که معرف حضورتون هست؟؟ نمیدونی که بیچاره آخر عمری به چه والذاریاتی افتاده بود. کارش میزدی خوشش در نمی اومد. بچه هاش همه شون زن آمریکایی گرفته بودن و محل سگ بهش نمیداشتند! جعفر خان خیلی با ما رفیق و نदार بود. جیک و پیک مون با هم یکی بود. پسر بزرگش تو کار خرید و فروش زمین بود. هی میخرد و میفروخت. اونقدر

## Rosie McCann's Irish Pub & Restaurant

### رستوران رُزی مک کنز در قلب «سنتانا رو»

محلی ایده آل برای صرف

لذیذترین غذاها با مناسبترین نرخها



Rosie McCann's  
Irish Pub & Restaurant

"Cead Mile Failte"  
100,000 Welcomes

Check out  
our lunch  
specials!

Sat. & Sun. Brunch

رستوران «رُزی مک کنز»  
در دو شعبه سن حوزه و سانتاکروز  
(408) 247-1706

355 Santana Row #1060  
San Jose, CA 95128

Monday - Thursday 11:00am to Midnight  
Friday & Saturday 11:00 to 2:00am  
Sunday 10:00am to Midnight



جشن ها و مراسم خود را در سالن مجلل «رُزی مک کنز» برگزار کنید.

بیل کلینتون پرزیدنت سابق آمریکا برای صرف غذا رستوران «رُزی مک کنز» را انتخاب نمود شما چرا نه!