

دانشتیی های پزشکی

اضطراب و افسردگی و افزایش خطر دیابت در مردان



استکهلم- بنا به تحقیقاتی که اخیراً در سوئد انجام گرفته است، اضطراب، افسردگی و بی خوابی خطر ابتلا به بیماری قند را در مردان افزایش می دهد. محققان کشف کرده اند که خطر ابتلا به نوع دوم از بیماری دیابت در مردانی که «فشار روحی» زیادی دارند بیش از دو برابر مردانی است که کمتر دچار تنش می شوند. این تحقیق که با مشارکت ۲ هزار و ۱۲۷ مرد متولد سال های ۱۹۳۸ تا ۱۹۵۷ و همچنین ۳ هزار و ۱۰۰ زن انجام گرفته است، ارتباطی میان تنش با ابتلا به بیماری قند در زنان پیدا نکرده است. محققان سوئدی نتیجه تحقیقات خود را در مجله «طب دیابت- Diabetic Medicine» چاپ کرده اند و در آن آورده اند که تنش روانی ممکن است بر تنظیم هورمون ها توسط مغز تأثیر بگذارد.

همچنین مردانی که بیشترین تنش روحی را داشته اند بیش از دو برابر مردانی که تنش کمتری داشته اند به بیماری دیابت مبتلا شده بودند. تحلیل بیشتر نتیجه تحقیقات نشان داد که این ارتباط مستقل از سایر عوامل، از جمله سن، وزن بدن، سابقه دیابت در خانواده، مصرف سیگار، فعالیت جسمانی و طبقه اجتماعی و وضع مادی بوده است. پروفسور آندرس اکبوم- Anders Ekvom، از موسسه «کارولینسکا سوئد - Karolinska Institute»، گفت که بیش از این محققان ارتباط میان افسردگی و امراض قلبی را کشف کرده بوند و به ارتباط میان افسردگی و دیابت نیز مشکوک شده بودند. او گفت: «ممکن است این ارتباط نتیجه تأثیر تنش روانی بر تنظیم هورمون ها توسط مغز باشد چون افسردگی روی رژیم غذایی فرد و همچنین فعالیت بدنی او اثر منفی می گذارد.» پروفسور اکبوم، افزود که زنان و مردان معمولاً از استراتژی های متفاوتی برای تحمل تنش روانی استفاده می کنند که ممکن است تفاوت در تأثیر استرس بر قند خون را توضیح دهد: «زنان به طرق مختلف علائم تنش و افسردگی خود را ابراز می کنند در حالی که مردان کمتر حاضرند اذعان کنند که چنین احساساتی دارند و معمولاً با مشروب خواری و مصرف مواد مخدر و دیگر رفتارها این نوع احساسات را سرکوب می کنند.»

روش جدید برای تشخیص زودهنگام پوسیدگی دندان

شنای، هند- دانشمندان هندی روش تازه ای ابداع کردند که با استفاده از آن می توان پوسیدگی های دندان را در مراحل نخستین تشخیص داد. دکتر «آرسوار کومار» از «دانشکده مهندسی آر.ام.کی» و همکاران وی در هند موفق به ابداع روش «تحلیل تصاویر اشعه ایکس» شده اند که این روش می تواند حفره ها و پوسیدگی های دندان را در همان مراحل ابتدایی که هنوز پیشرفت نکرده است، تشخیص دهد. این پژوهشگران دریافته اند که در نمودار ستونی اشعه ایکس از ساختار دندان، شدت و عمق «پیکسل ها» در تصویر با توجه به میزان پوسیدگی در طیف های مختلف متمرکز می شود. گفته می شود در حال حاضر دست کم نود درصد از جمعیت کره زمین با مشکل پوسیدگی دندان دست به گریبان هستند.

آقایونا....

تحقیقات نشان داده که فقط ۲۰٪ مردها عقل دارند، ۸۰٪ بقیه زن دارند؟! مردها بر اثر کمبود عاطفه ازدواج می کنند. بر اثر کمبود حوصله طلاق میدن. ولی نکته جالب اینکه که بر اثر کمبود حافظه دوباره ازدواج می کنند!؟

مردها سه تا آرزو دارن:

-اوققدر که مامانشون می گن خوش تیپ باشن!

-اوققدر که بچه شون می گن پولدار باشن!

و مهمتر از همه اینکه:

- اوققدر که زنشون شک داره دوست دختر داشته باشن!؟!

-بیشتر مردان موفقیت شون رو مدیون زن اولشون هستند و زن دومشون رو مدیون موفقیت شون!؟!

مرد اولی: امان از دست این زنها!؟! زنم تمام دارائیمو برداشت و رفت! دومی: خوش به حالت! زن من تمام دارائی مو برداشت و نرفت!؟!

-زن به شوهر: من احبم بودم که باهات ازدواج کردم!

مرد: عزیزم چرا عصبانی می شی! خب من هم عاشقت بودم اینو نفهمیدم!؟!

فرق پیر دختر با پیر پسر:

-اولی موفق نشده ازدواج کنه . ولی دومی موفق شده ازدواج نکنه!؟!

-یه ضرب المثلی آموزنده هست که می گه:

مردن برای زنی که عاشقتی از زندگی باهاش آسون تره!؟! مرد



جان آدمیزاد در آن پیدا می شود. میوه و بادام و خربوزه و پسته و نمیدانم هزار تا هله هوله دیگر می فروشیم. وقتی هوا آفتابی باشد خلاقیتی که از این بزرگراه میگدرند؛ می آیند جلوی فروشگاه مان توقفی میکنند و نفسی تازه میکنند و چند دلاری - یا چند ده دلاری- میوه ای، تره باری؛ نوشابه ای؛ آبجوی خنکی؛ دوغی و دوشابی میخرند و چرخ زندگی مان را می چرخانند. اما وقتیکه هوا یارانی است و باد هم دارد همه جا را کن فیکون میکنند؛ کدام آدم عاقلی می آید جلوی فروشگاه مان- آنهم در این بر و بیابان- توقف می کند و چهار دلار می سلفد!؟! اگر خودتان بودید اینکار را میکردید!؟! این است که میگویی نان مان به کون آسمان بند است و حالا چند گاهی است که این آسمان ها با ما لیج افتاده و دارد نان مان را آجر میکند. حکایت مان؛ حکایت همان خرکی است که مرحوم مغفور رشید وطواط؛ هفتصد هشتصد سال پیش؛ داستانش را در سه بیت شرح داده است:

من همان گویم کان لاشه خرک

گفت و می کند به سختی جانی

چه کنم؟ بار کشم؛ راه برم

که مرا نیست جز این درمانی

یا بمیرم من؛ یا خر بنده

یا بود راه مرا پایانی...

بعضی اوقات ما به ین آقای سعدی علیه الرحمه حسودی مان میشود. به خودمان میگویی کاشکی ما هم مثل این جناب سعدی توی هفت تا آسمان یک ستاره نداشتیم در عوض می توانستیم شب ها با خیال راحت کبه مرگ مان را بگذاریم و روز ها نه بیل بزینم نه پایه انگور بخوریم تو سایه!!

حالا چرا به آقای سعدی حسودی مان میشود دلیلش این شعر ایشان است:

نه بر اشتری سوارم؛ نه جو خر به زیر بارم

نه خداوند رعیت؛ نه غلام شهریارم

غم موجود و پریشانی معدوم ندارم

نفسی میکشم آهسته و عمری به سر آرم

شاید توی دوره زمانه ای که مرحوم سعدی میزیسته اند؛ میشد "غم موجود و پریشانی معدوم" نداشت؛ اما توی دوره زمانه ما؛ آنهم در این ینگه دنیای لعنتی؛ که بقول معروف ز منجیق فلک سنگ فتنه میبارد؛ مگر میتوان آهسته نفسی کشید و عمری به سر آورد!؟؟! آنهم در زمان و زمانه ای که بقول شاعر:

یک تن آسوده در جهان دیدم

آنهم آسوده اش تخلص بود!

در هر حال؛ این روزها؛ ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا گیله مردی که ما باشیم نانی به کف نیاوریم و به غفلت نخوریم! اما خب چه میشود کرد؟

شب های هجر را گذراندم و زنده ام

ما را به سخت جانی خود این گمان نبود.

و حرف آخر اینکه:

ای زر؛ تویی آنکه جامع لذاتی

محبوب جهانیان به هر اوقاتی

بی شک تو خدا نه ای! ولیکن به خدا

ستار عیوب و قاضی الحاجاتی...

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند....!!

روستا زاده ای را به مدرسه گذاشته بودند. چند سالی گذشت. وقتی به روستایش بازگشت؛ خلاق دیدند همان عامی بیسوادی است که بود. پدرش پرسید: در این مدت دراز؛ عمرت را صرف چه کاری کردی؟ گفت: والله به مدرسه میرفتم. پدر گفت: چه مدرسه ای رفته ای که هنوز هم خواندن و نوشتن را نمیدانی!؟! گفت: والله! از شانس خوش مان؛ یک روز من بیمار میشدم یک روز استادم. یک روز من به گرمابه میرفتم یک روز استادم. یک روز من جامه می شستم یک روز استادم. روز هفتم هم که آدینه بود!! حالا حکایت ماست: ما توی این خراب آباد؛ نان مان به کون آسمان بند است. یعنی فی الواقع اگر آسمان سرناساز گاری ساز بکند؛ نه تنها نان مان آجر میشود بلکه ممکن است دور از جان شما زیر بار اینهمه صورت حساب های رنگ و وارنگ و جور واجور خفه هم بشویم.

حقیقت این است که همزمان با قاراشمیش شدن اوضاع اقتصادی ینگه دنیا؛ هوای آمریکا هم جنون گرفته!! نه بهارش معلوم است نه پاییزش؛ نه زمستانش معلوم است نه تابستانش. گاهی می بینی که هفته ای هفت روزش باران میبارد. گاهی می بینی وسط تابستان نگرگ از آسمان میبارد. گاهی توی چله زمستان هوا چنان گرم میشود که می توانی به کنار دریا بروی و با خیال راحت شنا کنی. خلاصه اینکه اوضاع از هر نظر قمر درعقرب شده!

در این گیر و دار؛ سیل صورت حساب ها همچنان بسوی مان سرازیر است و این لاکردارها نه زمستان و تابستان سرشان میشود ونه از باد و باران کک شان میگردد. هنوز پول بیمه ماشین هایمان را نداده ایم که قبض بیمه درمانی از راه میرسد؛ با هزار زور و زحمت پول بیمه را می سلمیم می بینیم که قبض بیمه خانه مان از راه رسیده. هنوز انرا نداده ایم که سر و کله قبض بیمه مغازه مان پیدا میشود. تا میایم به خودمان بچینیم و نفسی تازه کنیم می بینیم که باید پول بیمه کارمندان و کارگران مان را بدهیم. حالا قسط خانه و مغازه و مالیات و شهریه دانشگاه بچه ها و قسط ماشین و هزار تا زهر مار دیگر بکنار. در این سگستان و سنگستان؛ ما شده ایم عینهو خر عساری! هی دور خودمان می چرخیم و هی بالا و پایین میرویم و دست آخر می بینیم که نان میدود و آب میدود و ما هم لنگ لنگان به دنبالشان. یعنی فی الواقع همان خر سیاه است و همان راه آسیاب!! از خدا که پنهان نیست از شما چه پنهان؛ ما از بستچی محله مان بدمان میآید! تا چشم مان به هیکلش می افتد که با یک عالمه قبض و صورت حساب دارد بطرف صندوق پستی خانه مان می آید تن مان شروع می کند به لرزیدن! آخر این لاکردار ها نامه فدایت شوم که برای ما نمی آورند. هر روز ده تا قبض و صورت حساب را توی صندوق مان می چنانند و راه شان را میکشند و میروند. آنوقت ما باید با هزار جان کندن این صورت حساب های بی پیر را پرداخت بکنیم و جیک مان هم در نیاید.

حالا لاید خواهید پرسید ناسازگاری آسمان چه ربطی به نان خوردن مان دارد؟ قربان قد و بالای نازنین تان برویم. ما از خاک خدا نان می خوریم. کاسب حبیب خدا هم هستیم. یعنی کنار بزرگراه شماره هشتاد فروشگاههای داریم که از شیر مرغ تا

به زن: عزیزم ممنونم ازت! تو اعتقاد به دین رو به زندگم آوردی! چون من قبل از ازدواج معتقد بودم جهنم اصلاً وجود نداره!؟!

از رنجی که می بریم

سلام دوستان

ما چند گاهی است که گرفتاریم. این گرفتاری تنها مربوط به کار و روز مره گی های بی حاصل زندگی نیست. گرفتاری ما از آنگونه گرفتاری هاست که ممکن است چند ماهی ما را از نوشتن باز دارد. اگر می بینید سر و کله مان خیلی دیر در این صفحات پیدا می شود دلیلش این است که مجال و فرصتی برای نوشتن پیدا نمی کنیم و گرنه توی این دنیای بی صاحب شده اقدر سوژه فراوان است که هر روز می توان دهها مقاله درباره شان نوشت. مسئله دیگری که باید بصورت خیلی جدی با آن برخورد کرد قضیه پیری و بیماری است که انگاری این دو تا همزاد یکدیگرند. تا سر و کله پیری پیدا میشود انواع و اقسام بیماری های هم از گوشه و کنار سر بر می آورند و چنان دمازی از روزگار آدمی در می آورند که روزی صد بار بخودش میگوید کاشکی میسردم و اینهمه درد نمی کشیدم. ما فعلاً زنده ایم و ظاهراً هم تر دماغ و روبراه ایم؛ اما خدا میداند صد جای بدن مان درد میکند و هر روز هم درد تازه ای به دردهای پیشین اضافه میشود. در حال حاضر در چنبر یک سلسله گرفتاری های الکی گیر افتاده ایم و پس از خلاصی از این گرفتاری ها باز هم در خدمت تان خواهیم بود و با هم به ریش دنیا و دنیا داران خواهیم خندید.

Rosie McCann's Irish Pub & Restaurant

رستوران رُزی مک کنز در قلب «سَنَتانا رو»

محلی ایده آل برای صرف لذیذترین غذاها با مناسبترین نرخها



Rosie McCann's
Irish Pub & Restaurant

"Ceàd Mìle Fàilte"
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!