

پیامدهای ذهنی و رفتاری مصرف قرص ضد بارداری

تحقیقات جدید نشان می دهد هور مون های مصنوعی موجود در قرص های ضد بار داری باعث کاهش انگیزه و میل به پیشرفت بانوان می شود

مهسا کسنوی | مترجم

پزشکی

اولین داروی ضد بار داری هور مونی به شکل قرص برای جلوگیری از بار داری توسط سازمان غذا و داروی آمریکا در سال ۱۹۶۰ تایید شد. از آن زمان، داروهای ضد بار داری هور مونی به یکی از داروهای تجویز شده در جهان تبدیل شده اند که روزانه توسط بیش از ۱۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان استفاده می شود. تحقیقات نشان داده است که هور مون های طبیعی تأثیر زیادی بر رفتار انسان دارند اما کمتر در باره آثار رفتاری هور مون های مصنوعی (مانند هور مون های موجود در قرص ها) صحبت شده است. در ادامه به بررسی تغییرات رفتاری در اثر مصرف این نوع قرص های می پردازیم.

• مکانیسم اثر قرص های هور مونی

این داروها با وارد کردن هور مون های مصنوعی به جریان خون از بار داری جلوگیری می کنند. هور مون های مصنوعی، هور مون های بدن را از تحریک تخمک گذاری باز می دارند، بنابراین تخمک آزاد نمی شود و لقاح نمی تواند اتفاق بیفتد و از بار داری جلوگیری می شود.

• هور مون ها و تغییر خلق و خو

داروهای ضد بار داری هور مونی به طور مستقیم بر سه هور مون مرتبط با رفتار رقابتی تأثیر می گذارد: تستوسترون، پروژسترون و نوعی استروژن به نام استرادیول. محققان این مقاله می گویند: «برای درک نقش داروهای ضد بار داری هور مونی در رقابت، ما ۴۶ مطالعه را با مجموع ۱۶ هزار و ۲۹۰ شرکت کننده بررسی کردیم و به نتایج جالبی



دست یافتیم.»

• کاهش انگیزه و پشتکار

یکی از یافته ها این بود که داروهای ضد بار داری هور مونی ممکن است بر انگیزه و توانایی زنان برای دستیابی به موقعیت بالاتر تأثیر بگذارد. به این معنی که با مصرف قرص های ضد بار داری عملکرد زنان در کارهایی که نیاز به پشتکار دارد، کاهش می یابد و همچنین میل زنان به پیشرفت و داشتن انگیزه کم خواهد شد.

• کاهش میل به باروری

تحقیقات اخیر نشان می دهد که داروهای ضد بار داری هور مونی باعث کاهش احساس مطلوب بودن باروری می شود که احتمالاً دلیلش انگیزه داشتن برای رفتار جنسی است.

• محدودیت های روش شناختی

در پایان این مقاله دانشمندان گفتند: «توجه به این نکته مهم است که تفاوت های رفتاری بین افرادی که از داروهای ضد بار داری هور مونی استفاده می کنند و افرادی که از

آن ها استفاده نمی کنند، به طور کلی بسیار اندک بوده است اما نمی توان از این مهم صرف نظر کرد که تحقیقات موجود در باره تأثیر داروهای ضد بار داری هور مونی با محدودیت های روش شناختی مواجه است زیرا بسیاری از مطالعاتی که ما بررسی کردیم، تفاوت هایی چون سن را در نظر نگرفتند.»

• ایجاد تعادل هور مونی، کاهش علایم

آکنه و اندومتروز

با وجود ۶۰ سال استفاده گسترده، آثار داروهای ضد بار داری هور مونی و فواید و مضرات آن به خوبی شناخته نشده است اما نمی توان این نکته را فراموش کرد که قرص های ضد بار داری برای اهداف بسیاری غیر از پیشگیری از بار داری، مانند کاهش علایم قبل از قاعدگی، رفع تعادل نداشتن هور مونی، یا کاهش علایم آکنه و اندومتروز استفاده می شود و از این نظر می توان گفت این قرص ها باید به عنوان یکی از نیاز های ضروری جامعه و به خصوص سلامت زنان در دسترس باشد.
منبع: Science Alert

آشنیزی من

ترفند

ترفندهای پف کردن کیک

کیک خانگی معمولاً به خاطر طعم و مزه خاصش، طرفداران زیادی دارد اما مهم ترین مشکل پخت کیک خانگی پف کردن آن است. در ادامه چند نکته برای پف کردن کیک را به شما خواهیم گفت.

۱- برای این که کیک اسفنجی شود و خوب پف کند باید آر دی را که استفاده می کنید چند بار الک کنید و بهتر است بکینگ پودر را ابتدا به آرد اضافه کنید و سپس با هم از صافی عبور دهید تا آرد کامل باز شود.
۲- قالب مناسب انتخاب کنید چون اگر مواد اولیه کیک نسبت به قالب کیک کم باشد کیک خوب پف نمی کند.
۳- سفیده وزرده تخم مرغ را به دقت از هم جدا و مقداری شکر به سفیده تخم مرغ اضافه کنید و با همزن هم بزنید. باید توجه داشته باشید که جهت هم زدن نباید تغییر کند و تا آخر در یک مسیر هم زده شود.
۴- دقت کنید میزان روغن زیاد نشود که پف کیک

رامی گیر د. ۵- ۵- ۲۰ دقیقه قبل از استفاده در دمای ۱۷۰ درجه روشن کنید تا فر به خوبی داغ شود.
۶- در زمان پخت کیک به هیچ عنوان در فر را باز نکنید چون جلوی پف کردن کیک را می گیرد.
۷- باید تمام مواد را هنگام هم زدن به یک جهت هم بزنید زیرا یکی از مهم ترین دلایل پف نکردن کیک هم زدن آن در جهت های مختلف است.
۸- قبل از پخت کیک تمام مواد را نیم ساعت در دمای محیط نگهداری کنید.
۹- از بکینگ پودر سالم و تازه استفاده کنید.
۱۰- هنگام هم زدن شکر و زرده تخم مرغ به رنگ آن توجه کنید و وقتی رنگ آن بین سفید و کرمی شد دیگر هم نزنید.

آگهی مناقصه عمومی

یک شرکت معتبر عمرانی در نظر دارد تا احداث یک سوله صنعتی به مساحت ۵۰۰ متر مربع؛ شامل کلیه عملیات ابنیه، تاسیسات برق و مکانیک و محوطه سازی واقع در استان خراسان رضوی، شهرستان سنگان (معدن سنگان) را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکاران دارای توانمندی و رزومه کاری مرتبط واگذار نماید. واجدین شرایط می توانند از تاریخ چاپ آگهی **نوبت دوم** به مدت یک هفته برای دریافت اسناد ارزیابی کیفی به آدرس: تهران: بزرگراه شهید صدر خروجی، منظرپه تقاطع منظرپه عرفاتی، پلاک ۴۶، طبقه دوم معاونت فنی و مهندسی، مدیریت امور قراردادها مراجعه نمایند. جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های:

۰۲۱-۲۲۵۶۵۷۹۸

۰۲۱-۲۲۸۹۳۳۸۰

داخلی ۲۰۳ تماس حاصل نمایند،

برگ سبز-سند کمپانی – کارت خودرو پراید ۱۴۱
مدل ۸۷، رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۹۴۶۰۹۴۳ به شماره شاسی S14 12287536800 شماره موتور: 2629723 بنام سعید خاکشور سینی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز نيسان زامباد مدل۹۵
به شماره انتظامی ۵۴۰۵۸۸ ایران ۷۴۴ و شماره شاسی GA4D28ERZ80130181 بنام زهره انتظاری ربنمائی و فاقد اعتبار میباشد.

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای محمد ابراهیم چوپانیان با ارائه دو برگ استهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است یک فقره سند مالکیت شش دانگ پلاک ۱۱۵ فرعی از ۱۷۴- اصلی بخش ۷ چنانچان به علت جابه جایی مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامات مورد نظر ذیل صفحه ۶۸ دفتر ۲۲۲ ثبت ۳۵۱۸۱ بنام آقای محمد ابراهیم چوپانیان ثبت و سند به شماره ۷۱۱۵۰۵ صادر و تسلیم گردیده است و به موجب سند رهتی به شماره ۹۷۸۱۴ مورخ ۹۵/۹/۳ در رهن بانک کشاورزی قرار گرفته است و سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد عاده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید . در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد. رئیس ثبت اسناد واملاک ختاران-مرئشی، ولائتی

کارت سبز خودرو لیفان x۶۰۰ به نام معصومه سلجوقی نیمر
شماره پلاک: ۷۲ ی ۵۷۱ ایران ۷۴ شماره موتور LFB479Q141000383 VIN) NAKSG4316B128072) شماره شاسی ۳۷۵۴۴۷۲۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می گردد

برگ سبز خودرو سواری سیتروئن مدل۲۰۰۹
به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۲۷۱ ص ۶۴ و شماره موتور ۱767894 و شماره شاسی VF7RDRHJE9L512746

برگ سبز خودرو دوو ریسر جی اس آی
نظرة ای مدل ۱۹۹۴
به شماره پلاک ۱۲ ایران ۵۶۵ و ۷۳ به نام حسین سحابی شماره شاسی KRBA۹۴۱۷۱۰EY۲۸۷۲۲ به شماره موتور ۳۷۵۴۴۷۲۲ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

اینجاب فرزانه شاهری عمرانئ مالک خودرو پژو ۴۰۶ تیپ ۲ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۶۴۷ ص ۳۶ به شماره شاسی NAAAP03EG6KJ319221 و شماره موتور 182A0055155 مفقود و فاقد اعتبار است لذا چنانچه رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ بنام ماشاله محمدی
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۵۳ ص ۵۵۵ و شماره موتور ۴۷۰۶۱۸۲ و شماره شاسی 81412287536800 VIN) NAKSG4316B128072) مفقود و از درجه اعتبار ساقط می گردد

اینجاب سید احمد حسینی مالک کارت پروانه کار موقت، به شماره اختصاصی ۵۳۸-۱۳۰۱۸۱۵۶ و نام پدر سید عارف و محل اقامت مشهد مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سانبا مدل ۱۴۰۰
شماره انتظامی ایران ۷۴- ۴۹۷ ص ۶۷
شماره موتور M15/9331327
شماره شاسی NAS851100M3355190
بنام مجتبی مینبی خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است

اینجاب فیضه بائی زاده خراسانی مالک خودرو ۴۰۶ هاچ ریگ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۸۵ و ۵۲۹ ایران ۴۲
به شماره شاسی ۱4189074394 و شماره موتور ۱82A0055155 مفقود و فاقد اعتبار است و شماره سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

خوراکی ها برای ترک سیگار

شیر، آجیل، سبزیجات و پاپ کورن از خوراکی هایی هستند

که به شمداد ترک سیگار کمک می کنند

سیگار کشیدن نه تنها به ریه های شما آسیب می زند که برای اطرافیان شما هم مضر است. معمولاً افراد سیگاری برای ترک این عادت بد دست به دامن قرص ها و آدامس های ترک سیگار می شوند؛ ما در ادامه به شما چند خوراکی را معرفی خواهیم کرد که به کمک آن ها می توانید با سیگار خداحافظی کنید.

سلامت

◀ **شیر**| مطالعات نشان می دهد که مصرف یک لیوان شیر در ست قبل از کشیدن سیگار می تواند باعث شود فکر کنید سیگار طعم تلخی دارد و از کشیدن آن اجتناب کنید.

◀ **آجیل** | اگر سنگی می تواند باعث ایجاد هوس مصرف نیکوتین شود با خوردن آجیل های سرشار از فیبر محلول می توانید میل به سیگار کشیدن را کاهش دهید زیرا هضم را کند می کند.

◀ **میوه های غنی از ویتامین ثا** | با گنجاندن میوه های حاوی ویتامین ث در رژیم غذایی می توانید نیاز خود به کشیدن سیگار را به میزان قابل توجهی کاهش دهید، زیرا این میوه ها هنگام کشیدن سیگار محرک مشابهی را ایجاد می کند و علاوه بر این، طعم تلخ مشابهی را در دهان باقی می گذارد که هنگام سیگار کشیدن بعد از نوشیدن شیر مصرف می کنید.

◀ **سبزیجات** | علاوه بر شیر و مرکبات، برخی سبزیجات هم طعم وحشتناکی به سیگار می دهند. سبزیجاتی که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید عبارت اند از: کرفس، هویج، کدو سبز، خیار و بادمجان. ثابت شده است که مصرف این سبزیجات در کاهش میل به نیکوتین بسیار موثر است.

◀ **پاپ کورن** | هنگام ترک سیگار، ممکن است تمایل به مصرف میان وعده را داریم احساس کنید، عمدتاً به این دلیل که دیگر نمی توانید دست و دهان خود را مشغول سیگار نگه دارید. اگر اشتهای شما زیاد شده است یا احساس می کنید نمی توانید غذا خوردن را متوقف کنید، پاپ کورن بخورید.

◀ **انگور** | ممکن است بعد از ترک سیگار هوس خوردن شیرینی کنید. این بدان معنا نیست که به طور مرتب کوکی و شیرینی مصرف کنید.

توصیه می شود به جای خوردن دسرهای فراوری شده، انگور بخورید زیرا شیرینی این میوه به کاهش میل به شکر کمک می کند.

◀ **آدامس بدون قند و نعناع** | وقتی تمایل به سیگار کشیدن دارید، جویدن آدامس و نعناع می تواند دهان را مشغول کند به علاوه، جویدن آدامس و نعناع معمولاً بیشتر از کشیدن سیگار زمان می برد.

◀ **زنجبیل** | زنجبیل علاوه بر مزایای بسیار خوبی که برای سلامتی دارد، میل به سوء مصرف نیکوتین را کاهش می دهد.

◀ **جای جینسینگ** | برخی تحقیقات نشان می دهد که جینسینگ می تواند برای ترک اعتیاد به نیکوتین درمان مناسبی باشد زیرا ممکن است اثر دوپامین، یک انتقال دهنده عصبی در مغز را که با لذت همراه است و هنگام کشیدن دخانیات آزاد می شود، تضعیف کند. نوشیدن چای جینسینگ می تواند جذابیّت سیگار را کاهش دهد و لذت آن را کمتر کند.



بیشتر بدانیم

صفحه کلیدها آلوده تر از سرویس بهداشتی

با کتری ها انگلستان آلوده کاربران است. در حالت عادی، افراد در مدت یک ساعت، بارها دست خود را به دهان و بینی می برند و میکروب های موجود در این نواحی را با لمس دست که های صفحه کلید منتقل می کنند.

◀ **متهم ردیف دوم، تغذیه**

در هنگام کار

دومین عامل رشد میکروب ها روی صفحه کلیدها، تغذیه هنگام کار کردن است، چرا که ریزه های غذایی که روی دکمه ها و شیرهای صفحه کلید و اطراف آن به جای می ماند، لانه مساعدی برای تولید و تکثیر آن هاست. یکی از بیولوژیست های فرانسوی در این باره می گوید: «تغذیه به هنگام کار با صفحه کلید و با دست های شسته نشده مثل این است که فرد در توالت غذای خود را میل کند.»

◀ **شستن دست و نظافت صفحه کلید**

توصیه مسئولان بهداشتی به عنوان پیشگیری از ابتلا به میکروب های صفحه کلید، شستن دست ها با صابون پس از کار کردن با این وسیله و پیش از غذا و پرهیز از خوردن در هنگام کار و نظافت آن هادر فواصل کوتاه با اسپری های مخصوص است.