

حکم رانی هورمونی در بدن؛ از قاعدگی تا یائسگی!

هورمون ها در بدن زنان باز یگر مهمی هستند و از قاعدگی تا یائسگی و بعد از آن بدن آن ها را تحت تاثیر قرار می دهند

اكرم انتصارى | روزنامه نگار

اگر ی زن باشی حتما بازی هورمون ها در بدن تان را تجربه کردید؛ گاهی اشک تان را در آورده و کم تر وقتی باعث خوشحالی تان شده است. اگر زن نیستی حتما اثرات این بازی هورمونی را در بین زن های خانواده دیده اید. به هر حال هورمون ها همیشه در بدن زنان حکمران های قوی هستند و تا سال ها آن ها را بازی می دهند. یکی از این هورمون ها استروژن است. حالا تحقیقات جدید نشان می دهد که تغییرات سطح هورمون استروژن در طول زندگی زن زنان ممکن است نقش مهمی را حتی در سلامت مغز، توان شناختی و ابتلا به زوال عقل بازی کند! این هورمون در بدن زنان چه می کند؟ سایت health.harvard به این موضوع مهم پرداخته است.

● استروژن چه کار می کند؟

سال هاست پژوهشگران حوزه سلامت زنان تلاش می کنند ارتباط میان تاریخچه باروری، هورمون ها و پیری مغز را بهتر درک کنند. اما استروژن چیست و چرا مهم است؟ استروژن یکی از مهم ترین هورمون های جنسی در بدن زنان است که علاوه بر نقش در سیستم تولید مثل، بر عملکرد مغز نیز تأثیر می گذارد. این هورمون در این موارد نقش دارد: تقویت ارتباطات عصبی در مغز، کمک به

تغذیه

۳ خوراکی پرفیبر تر از سیب!



حدود ۶۷ کالری و ۴.۳ گرم پروتئین فراهم می کند.

● سیب مینی شیرین

فیبر: ۸.۲ گرم در یک پیمانه سیب مینی شیرین پخته

فقط یک پیمانه سیب مینی شیرین پخته، ۸.۲ گرم فیبر دارد



هورمونی وارد چرخه طبیعی می شود. بارداری در دوران بارداری، سطح استروژن به طور قابل توجهی افزایش می یابد و تغییرات مهمی در بدن و مغز رخ می دهد. یائسگی از این مرحله، سطح استروژن به طور چشمگیری کاهش می یابد و این تغییر می تواند با علایمی مانند اختلال خواب، تغییرات خلقی، کاهش تمرکز و کاهش حافظه کوتاه مدت همراه باشد.

● یائسگی تأثیر گذار تر از همه مراحل!

پژوهش ها نشان می دهند که یائسگی می تواند یکی از مهم ترین عوامل مرتبط با سلامت مغز در زنان باشد. کاهش طولانی مدت استروژن ممکن است مغز را در برابر تغییرات مرتبط با سن آسیب پذیرتر کند. برخی مطالعات نشان داده اند زنانی که دیرتر وارد یائسگی می شوند، ممکن است در بلندمدت خطر کمتری برای ابتلا به مشکلات شناختی و زوال عقل داشته باشند. همچنین دانشمندان معتقدند استروژن می تواند به عنوان یک عامل محافظتی برای مغز عمل کند. کاهش این

چطور موهای سفید کمتری داشته باشیم؟

آیا می دانستید سفید شدن موها فقط یک مسئله ژنتیکی نیست؟ اگر چه ژن ها نقش مهمی دارند، اما استرس اکسیداتیو و کمبودهای تغذیه ای می توانند روند پیر شدن سلول های رنگدانه ساز فولیکول مو (ملانوسیت ها) را سرعت ببخشند.

مدیریت سطح استرس (دشمن ملانین)! استرس مزمن باعث ترشح نوراپینفرین می شود که می تواند سلول های بنیادی رنگدانه ساز را تخلیه کند.

ترک سیگار (سم موها)! مطالعات نشان می دهد افراد سیگاری ۲.۵ برابر بیشتر از غیر سیگاری ها در معرض سفیدی زودرس مو هستند؛ چرا که سیگار باعث انقباض عروق و کاهش اکسیژن رسانی به فولیکول می شود.

محافظت در برابر اشعه UV! خورشید فقط به پوست آسیب نمی زند؛ اشعه فرابنفش می تواند به ساختار پروتئینی و رنگدانه مو آسیب زده و آن ها را بی رنگ کند.

خودداری از رنگ کردن زود هنگام مو! برخلاف تصور رایج، رنگ کردن مو در اولین نشانه های سفیدی ممکن است روند سفید شدن را تشدید کند. رنگ مو استرس مضاعفی به پوست سر وارد می کند و این فشار می تواند به سفید شدن بیشتر منجر شود.

داده تصویری

نشانه های هرزه خواری در کودکان و بزرگسالان

تمایل مداوم به خوردن مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ، گچ، کاغذ، مو یا فلز

کمبودهای تغذیه ای

کمبود آهن، روی یا سایر ریزمغذی ها



بارداری

تغییرات هورمونی و افزایش نیازهای تغذیه ای



اختلالات روان پزشکی

مانند وسواس فکری عملی، افسردگی یا اسکیزوفرنی



ناتوانی های رشدی

شیوع بالاتر پیکا در اختلال طیف اوتیسم یا ناتوانی ذهنی



شرایط اجتماعی نامناسب

فقر، سوء تغذیه یا دسترسی محدود به غذای سالم



سن پایین

تمایل مداوم به خوردن مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ، کاغذ، مو یا فلز



میزبان روانی جام جهانی

در آستانه بزرگترین جام جهانی تاریخ، بر خوردهای تبعیض آمیز و تحقیر کننده آمریکا با تیم ها، بازیکنان و هواداران از ملیت های گوناگون، چهره واقعی میزبانی این کشور را عریان کرده است



الجزایر قضاوت کرده بود. اما آمریکا با دیپورت این داور، هم شأن فیفا را زیر سؤال برد و هم نشان داد که برایش داوری یک آفریقایی در زمین فوتبال هم از حد تحملش خارج است.

● بازرسی های تحقیرآمیز و نژادپرستی ساز مان یافته

روز گذشته اعضای تیم ملی سنگال به محض ورود به خاک آمریکا، در فرودگاه مورد بازرسی های بدنی قرار گرفتند که تصاویر آن، موجی از اتهامات نژادپرستی را به همه ا داشته است. بازیکنان مجبور شدند در مقابل دیدگان عمومی و روی باند فرودگاه، کش های خود را در بیاورند و بادستگاه های اسکندردستی به شکلی تحقیرآمیز بازرسی شوند. تصاویر منتشر شده بازیکنانی را نشان می دهد که با پیراهن ملی خود، کنار چمدان هایشان ایستاده اند و نیروهای امنیتی با رفتاری کاملاً غیرورزشی، آن ها را تفتیش می کنند. در سوی دیگر، تیم ملی آفریقای جنوبی هم به دلیل عدم صدور به موقع ویزا برای بخشی از هکت اعزامی، با تأخیر زیادی وارد آمریکا شد. این برخوردهای دوگانه و تحقیرآمیز با تیم های آفریقایی، این شائبه را تقویت کرده است که میزبانی آمریکا بر اساس پیش فرض های نژادی و سیاسی مدیریت می شود و کرامت انسانی بازیکنان در اولویت های بعدی قرار دارد.

● آمریکا به اروپایی ها هم رحم نکرد!

سیاست های ویزایی و امنیتی آمریکا فقط مختص تیم های آسیایی و آفریقایی نبوده و دامن اروپایی ها را هم گرفت. ده ها هوادار اسکاتلندی که با برنامه معافیت ویزا (ESTA) به اراحتی می توانستند وارد آمریکا شوند، تنها چند روز پیش از پرواز متوجه لغو مجوز سفرشان شدند؛ اقدامی که نه تنها بر نامه هایشان را نابود کرد، بلکه ضرر مالی هنگفتی بابت بلیت ها و روزرو هتل ها به آن ها تحمیل کرد. همزمان، بریل مبولو، مهاجم کلیدی تیم ملی سوئیس هم با معطلی چند روز برای دریافت ویزا روبه رو شد و با تأخیر زیادی به اردوی تیمش ملحق شد؛ اتفاقی که به رتم آماده سازی سوئیس را برهم زد. این موارد نشان داد که آمریکا حتی متحدان اروپایی را هم از تبعییز سیاست های تحقیرآمیز خود مصون نمی گذارد و میزبانی جام جهانی را به عرصه ای برای کسب سود مالی و نمایش قدرت تبدیل کرده است.

حدود هفت ساعت توسط پلیس

بازداشت و مورد بازجویی های تحقیرآمیز قرار گرفت. او پس از این ماجرا با خشم گفت: «اگر آمریکا چنین برخوردی با اتباع خارجی

دارد، چرا میزبان جام جهانی شده است؟ با من مانند یک تروریست رفتار کردند». اما شاید عجیب ترین وزشت ترین صحنه برای تیم ملی از بکستان رقم خورد. تیمی که برای نخستین بار در تاریخ خود به جام جهانی صعود کرده بود و بازیکنان و کادرفنی اش با شور و شوقی وصف پذیر قدم به خاک آمریکا گذاشتند، در بدوردن به استقبال گرم، بلکه باسگ های بمب یاب مواجه شدند. مأموران آمریکایی اعضای این تیم را وادار کردند صف بکشند تا سگ ها از میان آن ها عبور کنند و تجهیزات و وسایل شخصی شان را بوبکشند. این رفتار که گویی با گروهی از تروریست ها روبه رو هستند، تنهائی آشکار به یک تیم ملی فوتبال بود؛ پيامی روشن که در آن، قدرت آمریکا حتی زیبایی فوتبال را هم زیر پا می گذارد.

● به داور هم اجازه ورود ندادند!

یکی دیگر از سواکننده ترین چهره های این میزبانی تحقیرآمیز، ماجرای عمر آرتان، داور برجسته سومالیایی است که به عنوان بهترین داور آفریقایی سال ۲۰۲۵ انتخاب شده بود، با وجود داشتن ویزای معتبر و پاسپورت دیپلماتیک، در فرودگاه میامی دیپورت شد. او قرار بود نخستین داور تاریخ کشورش در جام جهانی باشد، اما به بهانه های نامعلوم و ناشی از سیاست های محدود کننده ویزا، از ورود به آمریکا منع شد. این اقدام در حالی رخ داد که سومالی در فهرست کشورهای مشمول محدودیت های سفر دولت دونالد ترامپ قرار دارد، اما کارشناسان حقوقی فیفا تأکید دارند که چنین محدودیتی نباید حق مشارکت در رویدادهای رسمی فیفا را انقض کند. عیسی آدن اشیر، مشاور ارشد وزارت ورزش سومالی و کاپیتان اسبق تیم ملی این کشور، در واکنش به این رویداد گفت: «عمر آرتان یکی از معتبرترین داوران آفریقا است که شایسته حمایت تمام جامعه فوتبال است. جلوگیری از ورود او نه تنها به شخص او، بلکه به تعهد فوتبال به عدالت، شایسته سالاری و روح بازی جوانمردانه آسیب می زند». آرتان از سال ۲۰۱۸ به جمع داوران بین المللی فیفا پیوسته و در رقابت های مهمی همچون مرحله نهایی جام ملت های آفریقا ۲۰۲۳ در

شایان الابهادی | فرادسوت آغاز جام جهانی که برای نخستین بار با سه میزبان برگزازی می شود به صدا درمی آید؛ بزرگترین دوره تاریخ این رقابت ها که با شعار «اتحاد و صلح» به میدان آمده است. از همان روزی که نام آمریکا در کنار کانادا و مکزیک به عنوان میزبانان اعلام شد، بسیاری تصویری کردند کشوری که همواره از اصولی چون آزادی، احترام متقابل و نظم بین المللی سخن می گوید بستر خوبی برای میزبانی فراهم خواهد کرد. اما آنچه در هفته های اخیر رخ داده، تصویری متفاوت و حتی نگران کننده ترسیم کرده است. بر خوردهای تحقیرآمیز و سخت گیرانه آمریکایی ها با بازیکنان، کادرفنی و هواداران تیم های ملی مختلف، نشان می دهد که این کشور در بستر به نام فیفا، در پوشش فوتبال قصد دارد پیام روشنی مخابره کند: قدرت در دست واشنگتن است و چارچوب های فیفا و اصول جوانمردانه، تنها زمانی اعتبار دارند که با سیاست های آمریکاهمسو باشند. متأسفانه در این میان، نهادهای المللی فیفا و جیبانی اینفانتینو، در نقش عروسک خیمه شب بازی واشنگتن ظاهر شده اند و در برابر این نقض صریح قوانین، سکوت اختیار کرده اند. اگر این رفتارها تنها محدود به ایران بود، می شد آن را در چارچوب خصومت های سیاسی دو کشور تفسیر کرد؛ اگر چه ورزش نباید هرگز رنگوبوی سیاست بگیرد، اما وقتی تیم ملی از بکستان با سگ های بمب یاب بازرسی می شود، داور برتر آفریقا از ورود منع می شود و...، می فهمیم که این رفتارها تصادفی نیست، بلکه سیاستی ساز مان یافته برای نمایش قدرت مطلق و تلاش برای مخفی کردن عقده حقارت است. شاید اگر این میزبانی تنها محدود به کانادا و مکزیک می شد، شاهد این سطح از بی احترامی به ساخت ورزش نبودیم. در این مطلب نگاهی می اندازیم به نمونه هایی از این میزبانی قدرت مدارانه که اعتبار فیفا را به چالش کشیده و به جای اتحاد ملت ها، تحقیر آن را به نمایش گذاشته است.

● از بازجویی ستاره عراقی تا توهین های بی سابقه به از بکستان رفتار های عجیب و خارج از پروتکل میزبانی آمریکا تنها متوجه کشور ما نبوده است. حدود یک ماه پیش، قدراسیون فوتبال عراق از عدم صدور ویزا برای پنج بازیکن خود خبر داد؛ مسئله ای که اگر چه حل شد، اما پایان داستان نبود. فاجعه اصلی زمانی رخ داد که کاروان تیم ملی عراق برای حضور در رقابت های جام جهانی وارد آمریکا شد. در اتفاقی بهت آور، «ایمن حسین»، ستاره تیم ملی عراق، در فرودگاه شیکاگو برای

جامی که راوی اش یک مدافع بود

در تاریخ جام های جهانی، بعضی تورنمنت ها انگار برای بازتعریف یک نقش خاص به دنیا می آیند. ۲۰۰۲، جام دروازه بان ها بود؛ جایی که البورکان با دستکش هایش سر نوشت یک تیم معمولی آلمان را تا فینال حمل کرد. ۲۰۱۰، به نام هافبک هائیت شد؛ با اسپانیایی که انگار جهان را با پاس های کوتاه و ای و اینیستا اداره می کرد. اما ۲۰۰۶، سالی بود که فوتبال برای لحظه ای به عقب برگشت و به مدافعان گفت: «شما هم می توانید قهرمان داستان باشید.» در قلب آن روایت، فابیو کاناوارو ایستاده بود؛ مردی نه چندان بلندقد، با صورتی آفتاب خورده و چشمانی که همیشه انگار در حال خواندن چند ثانیه آینده بازی بودند. عجیب اینجاست که کاناوارو پیش و پس از آن جام هم مدافعی بزرگ بود، اما هرگز در قابی که برای اسطوره ها ساخته اند جانی گرفت. اما تا بکستان ۲۰۰۶ چیز دیگری بود. فوتبال ایتالیا زخمی و خسته وارد آن جام شد؛ لیگ درگیر سوایبی کالیپولی بود، اعتماد عمومی فرو ریخته بود و سایه ای سنگین روی فوتبال کشور افتاده بود. در چنین فضایی، تیمی که کمتر کسی برایش شانس قهرمانی قائل بود، آراموبی صدا جلوا مد؛ مثل تیمی که به جای فریاد، با استحکام حرف می زند. در همان روزها، همه نگاه ها به برزیل پرستار بود؛ تیمی که با رونالدو، و نالدینیو، کاکا و دانیل آمو آمده بود تا چهارمین فینال پیاپی را فتح کند. اما فوتبال همیشه عاشق طراحی داستان های غیرمنتظره است. فرانسه با جادوی ذهن زین الدین زیدان برزیل را کنار زد و به فینال رسید؛ تیمی که در ست مثل ایتالیا، پیش از شروع جام کمتر کسی آن را تا این جاتصور کرده بود. در آن فینال عجیب اگر فرانسه روح خود را در خلایق زیدان پیدامی کرد، ایتالیا ستون فقراتش را در قامت کاناوارو داشت. او در آن جام چیزی شبیه یک رهبر خاموش بود؛ مدافعی که توپ ها را از آسمان می چید، مسیر حمله ها را قبل از تولدشان قطع می کرد و با هر تکل یا پرش، دیواری تازه دور دروازه بوفون می ساخت.

شاید بزرگترین یاد او کس فوتبال همین باشد؛ گاهی قهرمانان واقعی آن هایی هستند که کارشان دیده نمی شود. کاناوارو در ۲۰۰۶ ثابت کرد دفاع فقط هنر جلوگیری نیست؛ نوعی معماری است، ساختن نظمی نامرئی در دل آشوب بازی. آن تابستان، مدافعی که هرگز فوق ستاره محسوب نمی شد، برای چند هفته به بلندترین قله فوتبال جهان رسید؛ و یادآوری کرد که گاهی تاریخ، قهرمانش را از جای انتخاب می کند که کمتر کسی انتظارش را دارد.

