

جویدن ناخن؛ عادت‌تی که خیلی هم وحشتناک نیست!



کودکان اغلب به علت‌های متفاوتی اقدام به جویدن ناخن‌های دست خود می‌کنند که از جمله معمول‌ترین آنها می‌توان به استرس و اضطراب اشاره کرد. این در حالی است که بعضی از آنها هیچ دلیل مشخصی برای کار خود ندارند! از طرفی عادت جویدن ناخن‌ها معمولاً در سنین پایین‌تر بیشتر دیده می‌شود که نگرانی‌های زیادی را برای والدین ایجاد می‌کند. اما وضعیت به اندازه‌ای که تصور می‌کنید نیز بحرانی نیست؛ اگرچه جویدن ناخن‌ها عادت خوبی نیست و نیاز به مداخله والدین دارد، اما به تازگی فواید متعددی برای آن عنوان شده است! از این رو ضمن کمک صحیح و اصولی به فرزندی که با این حالت روبه‌رو هستند، توصیه می‌شود با آرامش وارد عمل شوید و بیش از حد به آنها فشار نیاورید.

مطالعه جدیدی که در ژورنال اطفال به چاپ رسیده، نتایج جالبی را نشان می‌دهد. طبق این تحقیق کودکانی که عادت به جویدن ناخن‌های خود دارند، حدوداً یک سوم کمتر از سایر کودکان به بیماری‌های آلرژیک خاص مبتلا می‌شوند. بسیاری از محققان معتقد هستند که نگرانی‌های بهداشتی و پاکیزگی بیش از اندازه و وسواس گونه و همینطور عدم مواجهه با میکروب‌های محیطی که البته همگی نیز پاتوژن (بیماری‌زا) نیستند، منجر به افزایش ریسک ابتلا به آلرژی و امراض مرتبط با ضعف سیستم ایمنی خواهد شد. به همین علت است که گفته می‌شود جویدن ناخن‌ها به علت قرارگیری در معرض میکروب‌های مختلف، قادر به تقویت سیستم ایمنی خواهد بود. به منظور آن که بتوان به نظریه‌های مذکور اعتماد بیشتری کرد، دانشمندان اقدام به بررسی عادت جویدن ناخن در بیش از ۱۰۰۰ کودک نیوزیلندی برای رده‌های سنی ۵، ۷، ۹ و ۱۱ سال کردند. آنها سپس تست حساسیت پوستی را برای همین افراد در سن ۱۳ و ۳۲ سالگی انجام دادند.

مطالعات در سن ۱۳ سالگی نشان داد که بروز علائم حساسیت میان کودکانی که عادت به جویدن ناخن‌های خود داشتند، کمتر بوده است (۳۸ درصد). همین عدد در خصوص کودکانی که چنین عادت‌تی نداشتند، ۴۹ درصد گزارش شد. همانطور که اشاره شد، این بررسی در سن ۳۲ سالگی نیز مجدداً تکرار شده و نتایج مشابهی به همراه داشته است. در یک بررسی مشابه پزشکان کانادایی نیز با بررسی هزار کودک ۳ تا ۹ ساله به این موضوع اشاره می‌کنند که واکنش‌های آلرژیک در گروهی که عادت جویدن ناخن داشته‌اند کمتر بوده و این‌ها سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. جالب است که انجمن دندانپزشکی آمریکا، عادت جویدن ناخن‌ها را واکنشی طبیعی در کودکان خردسال به شمار می‌آورد اما هشدار می‌دهند که افزایش شدت و دوره زمانی این عادت می‌تواند منجر به اختلال در هم‌ترازی دندان‌ها شود. در ادامه به مزایایی که برای این عادت برشمرده‌اند، اشاره‌ای مختصر می‌کنیم:

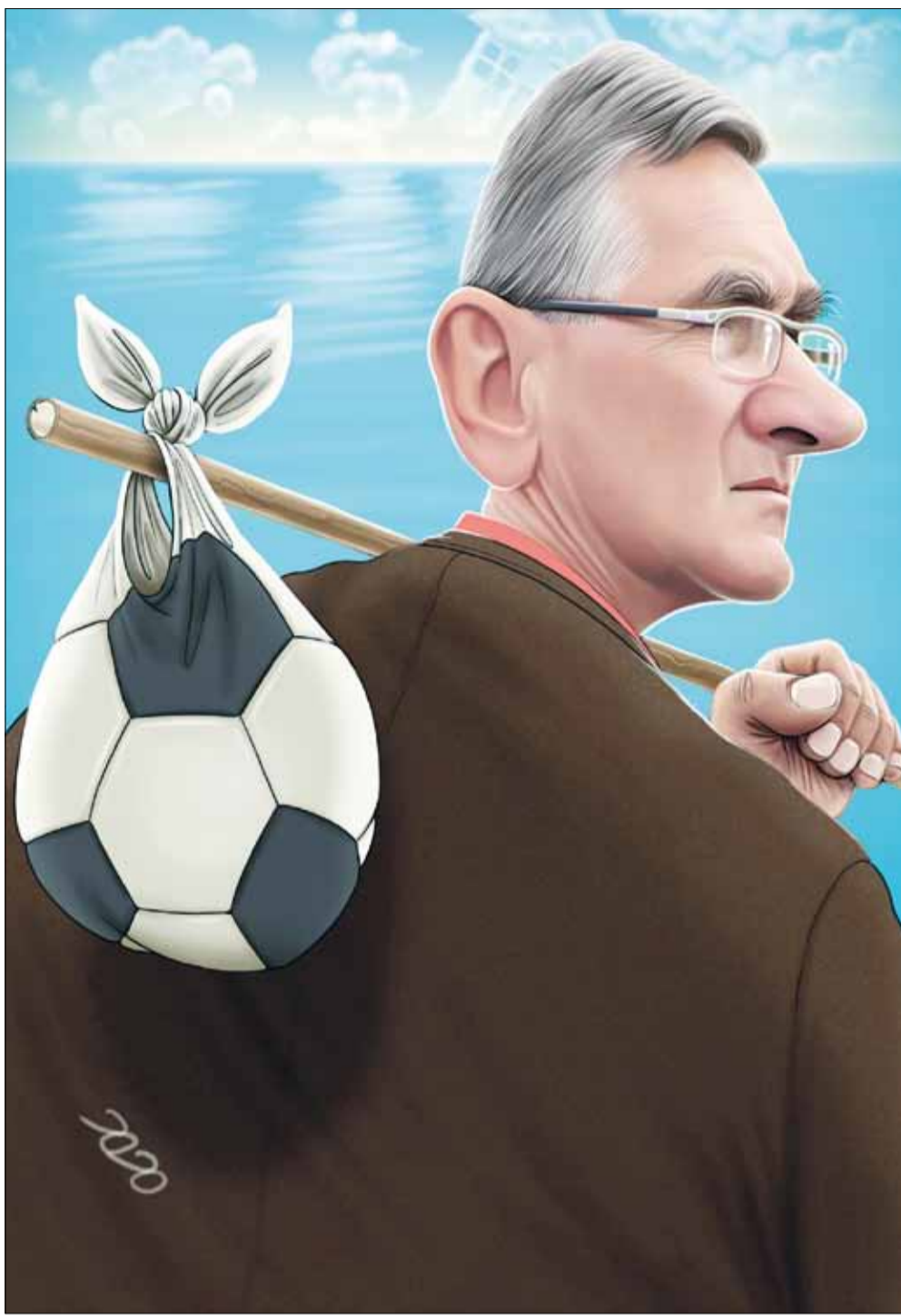
تقویت سیستم ایمنی بدن

دست‌ها به علت استفاده‌های که روزانه برای کارهای مختلف دارند، اغلب حامل میکروب‌های متفاوت هستند. همین موضوع در مورد ناخن‌ها نیز صدق می‌کند. به نظر می‌رسد که جویدن ناخن‌ها در سنین کودکی، منتج به تقویت سیستم ایمنی بدن در آینده خواهد شد. هر بار که یک کودک خردسال اقدام به جویدن ناخن‌هایش می‌کند، بدن خود را با صدها میکروب جدید رو در رو می‌سازد که البته شماری از این میکروب‌ها برای سلامتی مفید و حتی لازم هستند. آنها می‌توانند در نهایت سیستم ایمنی کودک را تقویت کرده و وی را از ابتلا به آلرژی و بیماری‌های مختلف محافظت کنند.

کاهش استرس

امروزه از عادت جویدن ناخن‌ها به عنوان «آراستن پاتولوژیکی» یاد شده و از لحاظ روان‌شناختی در دسته اختلالات وسواس اجباری طبقه‌بندی می‌شود. از این رو می‌توان جویدن ناخن‌ها را همانند قفل کردن مجدد در خانه برای بار سوم و یا بررسی بسته بودن گاز پیش از خروج از منزل برای بار پنجم، رفتاری با منشا وسواس‌گونه به شمار آورد. بسیاری از محققان معتقد هستند که جویدن ناخن‌ها با هدف دست‌یابی به آرامش و دوری از استرس انجام می‌شود. به همین علت اگر فرزند شما نیز عادت به جویدن ناخن‌های خود دارد، باید با صبر و حوصله و به صورت اصولی به وی کمک کنید.

منبع: سواد زندگی



طرح: محمد طحانی

خداحافظ پرفسور

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
 محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹
 سازمان شهرستان‌ها: ۴۴۲۷۶۱۷۶
 توزیع: شرکت نشرگستر امروز
 چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

سه‌شنبه / ۲۸ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۲۹۳
 ۱۴ شوال ۱۴۴۰ - ۱۸ ژوئن ۲۰۱۹
 اذان صبح ۴:۰۱
 طلوع آفتاب ۵:۴۸
 اذان ظهر ۱۳:۰۵
 غروب آفتاب ۲۰:۲۶
 اذان مغرب ۲۰:۴۴

قافه: دست و پای شعیبه‌باز هندی رو بستن انداختن تو رودخونه، قرار بوده دستشو باز کنه شنا کنه بیاد بالا ولی غیب شده خدا رحمتش کنه، اون نونی که این مرحوم درمیاره واقعا حلاله

ژیی خان دیوانسالار: جواب «قلیم درد میکنه» «برو دکتر» نیست، «قربون قلب دردوت برم»»

پینادو: هروقت بستنی‌ها و کلوچه‌ها مٹ عکسی که رو بسته‌بندی‌شون مریزن شدن اونوقت آدما هم مٹ عکسای پروفایل‌شون میسین

آیدین سیار سریع: تاکسی اینترنتی در ایران: تعداد زیادی پراید سفید که اگر کولر روشن کنند خاموش می‌شوند.

آستترا: وقتی منتظری آسانسور بیاد، هر کی از راه میرسه میاد به نوبه خودش دوباره دکمه رو میزنه، انگار ما اینجا مخمون نمیکشیده بزینم اون لامصبو یا از بیکاری روزا اینجا وامیستیم جلو آسانسور

هوشنگ: حالا شما یادتون نمیاد، نسل قبلی یادشون میاد، زمان ما که عمو و دایی و عمه و خاله به وفور یافت میشد و همه‌شون هم کلی بچه همسن و سال داشتن. برای ایجاد سرگرمی تو مهمونی‌ها بچه‌های فامیل رو مینداختن به جون هم و ما هم مستثنا نبودیم و به عنوان غول آخر ازمون استفاده میکردن



جواد عزتی: دیده عقل مست تو، چرخه چرخ پست تو، گوش طرب به دست تو، بی‌تو به سر نمی‌شود



علی کریمی: نیامدی هم در قاب دل هواداران ماندگاری پرفسور

فضای اختصاصی برای فرود خودروی پرنده در میامی ساخته می‌شود

دارد و سال گذشته برنامه‌های خود را برای ارائه «عرشه سقفی» مطرح کرد؛ پروژه‌ای که امکان پرواز با خودروی پرنده را برای مشتریان ثروتمند آسمان‌خراش فراهم می‌کند. طبق گفته‌های شبکه خبری WSVN ۷، مرکز جهانی ۶۰ طبقه پارامونت میامی زمانی که به پایان برسد، اولین فضای اختصاصی برای فرود خودروی پرنده را ارائه می‌دهد. دانیل کادسی، مدیرعامل و توسعه‌دهنده پروژه می‌گوید انیمیشن The Jetsons الهام‌بخش رسیدن به این ایده بوده است.

کادسی در مصاحبه‌ای گفت: از زمانی که The Jetsons نمایش داده شد، مردم آمریکا درباره خودروهای پرنده صحبت می‌کنند. دقیقاً این موضوعی است که به شما الهام می‌بخشد؛ موضوعی که وقتی در حال ساخت پروژه هستید، به آن فکر می‌کنید. خب شما از خود می‌پرسید آینده چطور است؟ در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد؟ شما در واقع می‌توانید به خانه خود برسید و روی سقف فرود بیابید و به‌جای وارد شدن از طریق لابی در طبقه همکف، می‌توانید از پشت‌بام به ورودی خانه‌تان دسترسی داشته باشید. کادسی تصور می‌کند بزرگراه‌های پرتراфик و خیابان‌های شلوغ میامی تقاضا در فلوریدای جنوبی برای پرواز خودروی پرنده را به‌ویژه در جامعه ثروتمند، به‌دنبال خواهد داشت. همچنین، وی یادآور می‌شود که هم‌اکنون در حال مذاکره با تعدادی از تولیدکنندگان خودروهای پرنده است؛ اگرچه هنوز هیچ‌کدام از این شرکت‌ها خودروهای پرنده در دسترس عموم قرار نداده‌اند. مرکز جهانی پارامونت میامی وقتی تکمیل شود، با بیش از ۵۰ واحد و ۱۲ پنت‌هاوس لوکس و یک «عرشه سقفی» در دسترس مشتریان قرار خواهد گرفت. مسئولان این پروژه قول داده‌اند آن را قبل از پایان سال جاری میلادی تکمیل کنند.

منبع: زومیت



باین‌حال، خواه شما این‌طور فکر کنید که خودروی پرنده تکمیل خواهد شد، مکانی اختصاصی برای فرود خودروی پرنده دارد. احتمالاً خودروهای پرنده همان آینده‌ای نباشند که برخی از برنامه‌های تلویزیونی مانند The Jetsons باعث می‌شوند باور کنیم حداقل با روند کنونی چنین چیزی شاید مقدور نباشد.

ماشین بازی

«اپ» تکار

اینستاگرام بازیابی اکانت‌های هک‌شده را آسان می‌کند

اینستاگرام در حال آزمایش یک پروسه برای بازیابی اکانت درون‌برنامه‌ای (in-app) است که بازپس‌گیری حساب را برای کاربران آسانتر کرده و کار دزدیدن حساب را برای دزد‌های مجازی و هکرها سخت‌تر می‌کند. با توجه به اینکه اخیراً کاربران شکایت‌های زیادی از دزدیده شدن اکانت‌ها و مشکلات امنیتی این شبکه اجتماعی داشته‌اند، اینستاگرام برای بهبود مازول امنیتی خود دست به کار شده است. اگر کاربر پسورد خود را فراموش کرده یا پسورد او توسط هکرها تغییر داده شده باشد، در پروسه فعلی تایید مالکیت اکانت، از طریق ایمیل فرمی را دریافت می‌کند که به وسیله آن می‌تواند برای بازیابی اکانت اینستاگرام خود اقدام کند. مشکل متد فعلی این است که در برخی مواقع، هکر به ایمیل شخص هم دسترسی دارد و مجدداً می‌تواند روند به دست گرفتن کنترل اکانت اینستاگرام او را آغاز کند.

اما در پروسه جدید از داخل خود اپ اطلاعات تماس کاربر مثل آدرس ایمیل ثانویه یا شماره تلفن او دریافت شده و سپس با ارسال یک کد ۶ رقمی به همان آدرس، او می‌تواند برای بازیابی اکانت اینستاگرام خود اقدام کند. علاوه بر این پس از بازیابی حساب کاربری، اینستاگرام اطمینان حاصل می‌کند که هکرها از طریق دستگاه‌های دیگر به کد شش رقمی مذکور که برای صاحب اکانت فرستاده شده، دسترسی پیدا نکنند. اینستاگرام همچنین اعلام کرده که این پروسه حتی در صورت تغییر پیدا کردن نام کاربری توسط هکرها، برای کاربر امکان بازیابی اکانتش را فراهم می‌کند. این مسئله در شبکه اجتماعی محبوب بسیار متداول است به خصوص در مورد اکانت‌هایی که نام کاربری آن‌ها تک کلمه‌ای بوده یا نام کوچک کاربر باشد. به گزارش وبسایت Motherboard، تجارت این اکانت‌های مسروقه در فروم‌های زیرزمینی بسیار رواج دارد و گاهی اکانت‌ها تا ده‌ها هزار دلار فروخته می‌شوند. اینستاگرام برای مقابله با این موضوع، روشی در پیش خواهد گرفت که بر اساس آن پس از اعمال هر تغییری در اکانت، هکر نمی‌تواند نام کاربری را برای مدتی در اختیار بگیرد. این قابلیت در حال حاضر برای کاربران اندروید در دسترس است و به زودی برای iOS هم اجرا می‌شود.

منبع: دیجیاتو به نقل engadget

تازه‌های علمی

دعوت از کشورهای جهان برای نامگذاری سیارات فراخورشیدی



خود، توضیح داد: این اتحادیه از کشورهای جهان برای نامگذاری سیارات فرامنظومه‌ای دعوت به عمل آورده است و در حال حاضر با استقبال تقریباً ۱۰۰ کشور برای سازماندهی کمپین‌های ملی، جهت فراهم آوردن فرصتی برای رأی دادن عمومی، روبه‌رو شده است. وی مهلت سازماندهی یک کمپین ملی را ۳۰ جولای (سه‌شنبه ۸ مردادماه امسال) برای این منظور دانست.

منبع: ایسنا

تا در این کمپین جهانی شرکت کنند. در پی اولین کمپین جهانی نامگذاری دنیاهای فراخورشیدی که در سال ۲۰۱۵ برگزار شد، ۱۹ سیستم سیاره‌ای نامگذاری شدند و امسال نیز این فرصت در اختیار علاقه‌مندان به ستاره‌شناسی قرار داده شده است. کمیته این کمپین پس از بررسی‌های بسیار زیاد یک سیستم ستاره‌ای-سیاره‌ای با توجه به موقعیت رصدی دنیاهای فراخورشیدی (IAU) کرده تا به کمپین جهانی نامگذاری دنیاهای فراخورشیدی (IAU) NameExoWorlds global campaigns) پیوسته و نام منتخب خود را برای سیارات و ستاره میزبان آنها پیشنهاد دهند. هدف از ایجاد این کمپین آگاهی از جایگاه ما در هستی و نحوه تمدن زمینی در سیاره‌های دیگر اعلام شده است. در دهه‌های اخیر هزاران سیاره و سیستم سیاره‌ای که به دور ستارگان اطراف ما می‌چرخند، کشف شده‌اند و برخی از این سیارات مانند سیاره زمین، کوچک و صخره‌ای و برخی دیگر شبیه‌عول‌های گازی سامانه خورشیدی هستند؛ از این رو اتحادیه بین‌المللی ستاره‌شناسی وظیفه نامگذاری اجرام آسمانی را به عهده دارد و همزمان با سالگرد صدمین سال فعالیت‌های خود از تمامی کشورها درخواست کرده

اتحادیه بین‌المللی اخترشناسی از کشورهای دنیا برای نامگذاری سیارات فراخورشیدی دعوت به عمل آورده است. به گزارش ایسنا، اتحادیه بین‌المللی ستاره‌شناسی (International Astronomical Union) یا (IAU) به مناسبت صدمین سالگرد تأسیس خود از تمامی کشورهای دعوت کرده تا به کمپین جهانی نامگذاری دنیاهای فراخورشیدی (IAU) NameExoWorlds global campaigns) پیوسته و نام منتخب خود را برای سیارات و ستاره میزبان آنها پیشنهاد دهند. هدف از ایجاد این کمپین آگاهی از جایگاه ما در هستی و نحوه تمدن زمینی در سیاره‌های دیگر اعلام شده است. در دهه‌های اخیر هزاران سیاره و سیستم سیاره‌ای که به دور ستارگان اطراف ما می‌چرخند، کشف شده‌اند و برخی از این سیارات مانند سیاره زمین، کوچک و صخره‌ای و برخی دیگر شبیه‌عول‌های گازی سامانه خورشیدی هستند؛ از این رو اتحادیه بین‌المللی ستاره‌شناسی وظیفه نامگذاری اجرام آسمانی را به عهده دارد و همزمان با سالگرد صدمین سال فعالیت‌های خود از تمامی کشورها درخواست کرده