آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۶۰
پنجشنبه
۱۲ • ۱۱ • ۱۴۰۲
۲۰ رجب ۱۴۴۵/ ۰۱ فوریه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

آلزایمر در راه است

نتایج تحقیقات جدید جالب است و مزایای شناختی منحصر به‌فرد نوشتن را در پیشگیری از زوال عقل و مهمترین بیماری آن، آلزایمر را نشان می‌دهد. به نقل از هلث، نتایج این تحقیق برای جمعیت سالخورده‌ای که با از دست دادن حافظه خود در رنج و عذاب هستند و از دستگاه‌های دیجیتال بیش از حد استفاده می‌کنند، جالب است. همانطور که می‌دانید با طولانی شدن عمر، سلامت شناختی کاهش می‌یابد؛ اکنون زوال عقل بیش از ۵۵ میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار داده و از سال ۱۹۹۰ این میزان سه برابر شده و بیماری آلزایمر عامل اصلی آن است البته این ارقام تا سال ۲۰۵۰ تقریبا سه برابر خواهند شد. طوفان پیری همراه با سونامی اختلالات شناختی، خانواده‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مراقبت از کسانی که از دست دادن حافظه متوسط تا شدید دارند، پس‌انداز و شغل افراد را می‌بلعد همچنین رفاه افراد مسن در حالی که مشتاق لذت بردن از دوران بازنشستگی خود هستند را از بین می‌برد. حتی سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی نیز تحت فشار موارد پیچیده زوال عقل قرار دارند و تشخیص زودهنگام و پیشگیری آن از اهمیت بالایی برخوردار است اما روش‌ها اغلب برای گروه‌های در حاشیه دور از دسترس باقی می‌مانند. در عصر دیجیتال امروز، حجم فزاینده‌ای از نوشتن و ارتباطات نه از طریق قلم و کاغذ سنتی، بلکه با تایپ‌کردن بر روی دستگاه‌های الکترونیکی مانند رایانه، تبلت و تلفن‌های هوشمند رخ می‌دهد با این حال، نتایج تحقیقات در حال ظهور نشان می‌دهد ممکن است هنگام نوشتن کلمات و حروف با دست، مزایای شناختی و یادگیری منحصر به‌فردی وجود داشته باشد. این تفاوت‌ها می‌توانند پیامدهای معنی‌داری داشته باشند، به‌ویژه برای افراد مسن‌تر که به‌دنبال ارتقای سلامت طولانی‌مدت مغز برای پیشگیری از زوال عقل هستند. نتایج تحقیق کنونی، تفاوت‌های واضحی در الگوهای اتصال مغز بین نوشتن با دست و تایپ‌کردن را نشان داد. محققان در نروژ فعالیت امواج مغزی ۳۶ دانشجوی دانشگاه را با استفاده از دستگاه الکتروانسفالوگرافی (EEG) در حالی‌که ۱۵ کلمه ارائه شده روی صفحه را با دست می‌نوشتند یا تایپ می‌کردند مورد تحلیل قرار دادند. تصویربرداری پیشرفته نحوه هماهنگی مغز آنان در مناطق مختلف در طول این دو کار را تجزیه و تحلیل کرد. یافته‌ها قابل توجه بود؛ نوشتن بر روی کاغذ فعالیت‌های به هم پیوسته‌ای را بین بسیاری از نواحی در هر دو طرف مغز فعال می‌کند که در اطراف لوب آهیانه‌ای یا لوب پاریتال متمرکز است و حس، حرکات دست و پردازش فضایی بصری را مدیریت می‌کند. در مقابل، تایپ‌کردن فقط نواحی کوچک جدا شده مغز را فعال کرد. شبکه‌های پیچیده‌ای که توسط قلم و کاغذ قدیمی ایجاد شده‌اند، در مطالعات قبلی با یکپارچه‌سازی اطلاعات و تسهیل یادگیری و حافظه مرتبط بوده‌اند. این موارد بر اساس نتایج تحقیقات قبلی از سال ۲۰۰۵ توسط دکتر ماریکه لانگ کمپ و همکارانش ارائه شد که تشخیص شخصیت و دقت املایی برتر را از تمرین حرکات دست بر روی کاغذ از اوایل کودکی نشان می‌دهد. کارشناسان این مزایا را به حلقه‌های بازخورد بصری، حرکتی و لمسی دقیقی که هنگام تشکیل حروف در صفحه ایجاد می‌شوند نسبت می‌دهند. این مورد کمک می‌کند تا شکل و توالی کاراکترها و کلمات را در مدارهای مغزی ما که با ادراک و زبان درگیر هستند، حک کنیم. در مقایسه، فشاردادن کلیدهای یکنواخت روی صفحه کلید عمدتا اعمال تکراری را با چند انگشت انجام می‌دهد. به گفته محقق ارشد این تحقیق، دکتر رودوان درویل، این تحریک عصبی بسیار تنوع کمتری را فراهم می‌کند. وی توضیح می‌دهد که الگوهای حسی پیچیده دستخط در تایپ‌کردن وجود ندارد که مانع توسعه شبکه‌های دانش ضروری در مغز می‌شود.

تاثیر نوشتن با دست بر ذهن

تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد نوشتن یادداشت‌ها با دست تاثیر مثبتی بر درک، حفظ و توانایی ترکیب مفاهیم در مقایسه با یادداشت‌برداری دیجیتال دارد. محققان پیشنهاد می‌کنند که پردازش دیداری- حرکتی پیشرفته از نوشتن شکسته به تقویت درک هنگام یادگیری مطالب کمک می‌کند. این افشاگری‌ها در مورد تاثیرات عصب شناختی دستخط، پیامدهای قانع‌کننده‌ای برای افراد مسن نیز دارد. زوال عقل با طولانی شدن عمر همراه با بیماری آلزایمر که شایع‌ترین شکل آن است، به شدت ادامه می‌یابد. عوامل متعددی در سبک زندگی بر خطر ابتلا به زوال عقل تاثیر می‌گذارند اما بر اساس اجماع علمی، تحریک ذهنی از طریق یادگیری مهارت‌های جدید ازجمله محافظت‌کننده‌ترین عوامل در نظر گرفته می‌شود. فعالیت‌های شناختی چالش‌برانگیز مواد شیمیایی انتقال‌دهنده عصبی و فاکتورهای رشد را در مغز تحریک می‌کنند که ارتباطات بین نورون‌ها را تقویت کرده و کاهش شناختی را جبران می‌کند. تاثیر فزاینده زوال عقل، پیامدهای اجتماعی عمیقی نیز دارد. گنجاندن نوشتن با دست در برنامه‌های روزمره افراد مسن چه از طریق کارت، نامه، یادداشت روزانه یا طراحی، می‌تواند پتانسیل ناشناخته‌ای را برای تمرین سیستم‌های کلیدی مغز ارائه دهد. این مورد ممکن است به حفظ اتصال عصبی که از سلامت شناختی پشتیبانی می‌کند نیز کمک کند. به‌خصوص برای نوشتن پیچیده، ادغام هماهنگ بصری، فضایی و حرکتی می‌تواند شبکه‌های مغزی آسیب‌پذیر در زوال عقل را بیشتر از تایپ دیجیتال تقویت کند. نتایج تحقیقات در مراحل اولیه باقی مانده است اما یافته‌های تا به امروز استدلال می‌کنند که ما نباید قلم و کاغذ قدیمی را به‌عنوان فناوری‌های منسوخ کنار بگذاریم. وقتی نوبت به تغذیه مدارهای پیچیده‌ای می‌رسد که باعث یادگیری و یادآوری می‌شود، دستخط به‌طور شگفت‌انگیزی منحصر به فرد به نظر می‌رسد. این مورد نشان می‌دهد که نوشتن در طول عمر، از سال‌های اولیه شکل‌گیری تا حفظ تناسب شناختی در اواخر بزرگسالی، پایه‌ای برای رشد ذهنی است. بنابراین، در عصر دیجیتالی بی‌وقفه ما، به‌دنبال روش‌هایی برای برداشتن خودکار برای نوشتن باشید. سلامت مغز شما ممکن است از این تغییر ساده سود ببرد. چه در پیشگیری از زوال عقل، بهبود عملکرد مدرسه یا کمک به رفاه عاطفی، علم نوظهور نشان‌دهنده تاثیرات ماندگار دستخط بر مغز و ذهن است.

روش‌هایی برای افزایش انرژی بدن

کاهش و کمبود انرژی می‌تواند به عنوان معضلی زندگی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار دهد. در همین حال به گفته متخصصان می‌توان با انجام چند روش، انرژی خود را افزایش داد و با چالش‌های ناشی از کمبود انرژی مقابله کرد. به عنوان مثال: افرادی که صبحانه می‌خورند، خلق و خوی بهتر و همچنین انرژی بیشتری در طول روز دارند. در ادامه به چند مورد از این روش‌ها خواهیم پرداخت.

کمتر شکر بخورید
نکته کلیدی در اینجا حفظ تعادل قندخون است تا انرژی ثابت بماند. وقتی یک غذای شیرین می‌خورید، قندخون شما افزایش می‌یابد که انرژی شما را افزایش می‌دهد. اما به‌دنبال آن یک افت سریع قندخون در پی دارد که می‌تواند باعث شود که شما احساس بی‌حالی زیادی داشته باشید.

منیزیم مصرف کنید
داشتن یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به تامین نیازهای ویتامین و مواد معدنی بدن شما کمک کند. در همین حال، «سامانتا هلر»، متخصص تغذیه می‌گوید: منیزیم برای بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن از جمله تجزیه گلوکز به انرژی، مورد نیاز است.

پیاده‌روی کنید
در حالی‌که ممکن است به‌نظر برسد که حرکت کردن در زمانی‌که احساس خستگی می‌کنید به احساس خستگی بیشتر منجر می‌شود، اما برعکس این موضوع صادق است. کارشناسان می‌گویند که افزایش فعالیت بدنی ـ به‌ویژه پیاده‌روی - انرژی را افزایش می‌دهد.

چرت بزنید
تحقیقات نشان داده است که هم اطلاعات اضافی و هم فشار بیش از حد به مغز ما می‌تواند انرژی را از بین ببرد. یک چرت ۶۰ دقیقه‌ای نه تنها می‌تواند اثرات بار اطلاعاتی را معکوس کند بلکه ممکن است به ما کمک کند تا آنچه را که آموخته‌ایم، بهتر حفظ کنیم.

آب بیشتر بنوشید
علائم تشنگی با خستگی نیز نمایان می‌شود. «کیت ایوب»، متخصص تغذیه بیان داشت: گاهی اوقات، حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی و بی‌حالی شود.

یادداشت

نکاتی درباره مصرف لبنیات

حسین ایمانی
متخصص تغذیه بالینی

سرانه مصرف لبنیات در ایران نسبت به سایر کشورهای جهان کمتر است. از طرفی نیز قیمت محصولات لبنیاتی به‌گونه‌ای افزایش داشته که در کاهش مصرف آن بی‌تاثیر نبوده است. کلسیم یکی از مهم‌ترین فاکتورها برای کنترل پوکی‌استخوان، سلامت دندان‌ها و همچنین تنظیم و کاهش فشارخون است آمار پوکی‌استخوان در ایران بسیار بالا است، کلسیم نقش مهمی در رشد قد کودکان دارد و یکی از مواردی است که می‌تواند تضمین‌کننده قد کودکان در بزرگسالی باشد؛ به همین دلیل نیز مادرانی که در دوران بارداری مصرف لبنیات خوبی دارند، کودکان آن‌ها رشد قدی مناسبی دارند. با مصرف میزان مناسبی از لبنیات، کودکان کلسیم مورد نیاز بدن خود را دریافت می‌کنند و افزایش قد مناسبی را تجربه می‌کنند. در بسیاری از کشورها لبنیات به‌ویژه لبنیات کم‌چرب که ویتامین‌های محلول در آن‌ها که به‌صورت چربی است از بین رفته را با ویتامین D، امگا۳، ویتامین‌های گروه B غنی می‌کنند؛ چراکه با کاهش چربی لبنیات، از ویتامین‌های محلول آن‌ها نیز کاسته می‌شود و این غنی‌سازی بسیار راه‌حل مناسبی است و کمک می‌کند تا بسیاری از ویتامین‌ها از این طریق تامین شوند. لبنیات به‌دلیل اینکه سرشار از ویتامین B است می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند، توصیه می‌شود شب از لبنیات استفاده شود تا افراد خواب بهتری را تجربه کنند.

ویژه

تعیین ابتلا به دیابت با نوع خواب

محققان دریافتند: تفاوت در متابولیسم چربی بین سحرخیزان و شب‌زنده‌داران نشان می‌دهد ریتم شبانه‌روزی بدن ما (چرخه بیداری- خواب) می‌تواند بر نحوه استفاده بدن از انسولین تاثیر بگذارد. کرونوتایپ بر متابولیسم و عملکرد هورمونی ما تاثیر می‌گذارد، محققان پیشنهاد می‌کنند کرونوتایپ می‌تواند به‌عنوان عاملی برای پیش‌بینی خطر بیماری فرد مورد استفاده قرار گیرد. همچنین افراد سحرخیز از نظر بدنی فعال‌تر هستند و سطح آمادگی جسمانی بالاتری نسبت به افراد شب‌زنده‌دار دارند که در طول روز بی‌تحرک‌تر هستند. البته تحقیقات بیشتری برای بررسی ارتباط بین کرونوتایپ، ورزش و سازگاری متابولیک مورد نیاز است.

داروی قلب، اضطراب کودکان اوتیسم را کاهش می‌دهد

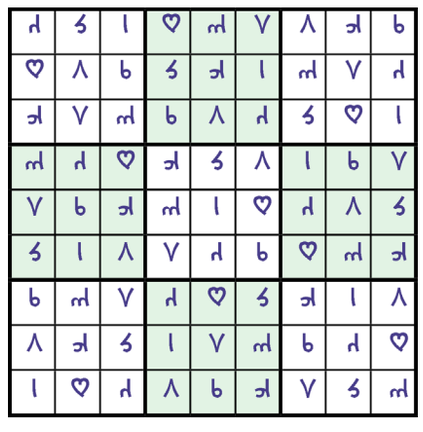
محققان دریافتند یک داروی فشارخون می‌تواند به کاهش اضطراب در افراد مبتلا به اوتیسم کمک کند. در این یافته به ۶۹ فرد بین ۷ تا ۲۴ سال مبتلا به اوتیسم دارویی به‌نام «پروپرانولول» داده شد. دکتر «دیوید بوردورف»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «پروپرانولول می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مفید برای کاهش اضطراب در افراد مبتلا به اوتیسم عمل کند.» وی خاطرنشان کرد: «تا به حال، ما هیچ داروی شناخته‌شده‌ای نداشته‌ایم که مسائل روانپزشکی را به‌طور خاص برای افراد مبتلا به اوتیسم هدف قرار دهد، اما این نتایج بسیار امیدوارکننده هستند.» این مطالعه نشان داد افرادی که پروپرانولول دریافت کرده‌اند در معاینه سه ماهه خود به‌طور قابل توجهی سطح اضطراب کمتری داشتند. دکتر در ادامه بوردورف بیان داشت: «ما فواید پروپرانولول را برای افراد مبتلا به اوتیسم که با اضطراب مبارزه می‌کنند، مشاهده کردیم.»

افراد دیابتی «چغندر» بخورند

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به وجود مقدار بسیار زیاد آنتی‌اکسیدان در چغندر، این ماده غذایی را برای بهبود عوارض دیابت مفید دانست. سمیرا ربیعی افزود: به‌رغم بالاتربودن میزان قند موجود در چغندر نسبت به سایر سبزیجات، این ماده غذایی باعث افزایش ناگهانی قندخون نمی‌شود. به‌گفته وی، میزان قند موجود در چغندر در مقایسه با سایر سبزیجات بالاتر است اما به‌دلیل اینکه بار گلیسمی آن بالا نیست، پس از خوردن، قند آن به آرامی وارد جریان خون فرد شده و باعث افزایش ناگهانی قندخون نمی‌شود، البته به شرط آن که هنگام پخت از افزودن شکر به چغندر خودداری شود. ربیعی با اشاره به مزایای مصرف این ماده غذایی، خاطرنشان کرد: چغندر حاوی آنتی‌اکسیدان است که به بهبود بسیاری از عوارض ناشی از دیابت نظیر آسیب‌های بینایی، عصبی و قلبی‌وعروقی در افراد مبتلا به کمک می‌کند.

جدول سودوکو

	۶		۴	۹		۲		۱
	۲				۱	۶	۴	
۷	۱	۴	۶		۲	۸		۹
۴	۳	۵			۸			
		۲	۵				۹	۸
۸	۹		۷		۴		۲	۳
	۵		۲			۳	۸	
	۸	۳			۶			
			۸				۶	۲



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

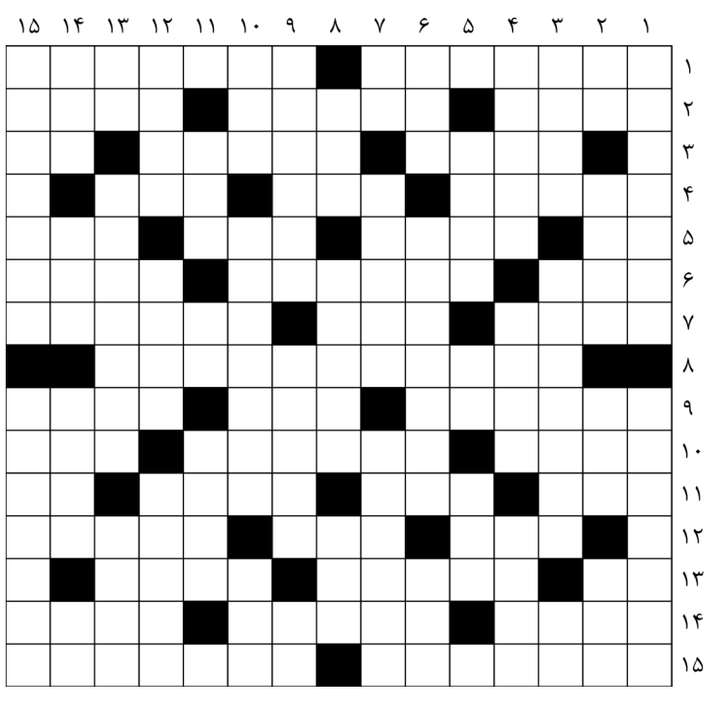
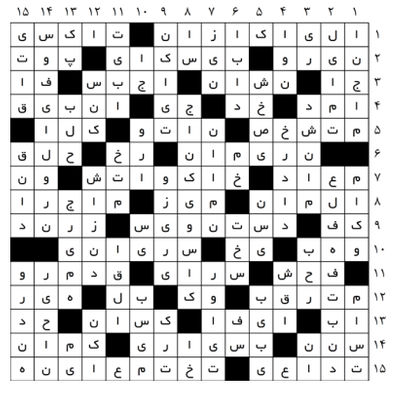
شماره ۱۷۶۰

افقی

۱- شهری در استان ایلام- حزن‌آور ۲- باریدن باران- دهدار عهد قدیم- تفریق ۳- قوم ترکمنی- خوش اخلاق- بی‌مهار ۴- بی‌تجربه- محصول عقل- طریقه و روش ۵- بت- رود و ولایتی در افغانستان- عادت و خصلت- دوستی ۶- واحد پول کره جنوبی- پایتخت تانزانیا- سومین شهر بزرگ ایتالیا ۷- علت و سبب- مخالف شب- از کباب‌های محبوب ۸- از رشته‌های تحصیلی ۹- نام سابق نیشابور- در دست نقاش است- رئیس قوم ۱۰- نژادشناس- مارکی بر خودروهای ژاپنی- پرچم ۱۱- جسم انسان غیر از سر- شادمانی و نشاط- کشوری در غرب آفریقا- واحد سطح ۱۲- اقامتگاه مسافر- روزگار- دریایی در اروپا ۱۳- مساوی- کالبدها- روادید ۱۴- قشون و سپاه- توبه‌کردن- ابزارها ۱۵- فیلمی از قدرت‌ا... صلح میرزایی- بزرگ‌ترین دریاچه آب شیرین جهان

عمودی

۱- اخضر- ازسبزیجات ۲- حرف همراهی- قومی زردپوست- شیربیشه- بالیدن ۳- ازسکه‌های هخامنشی- بلغور جوگندم- مخلوط آب‌وصابون ۴- متملق- شعله آتش- ستاره ۵- داخل‌شدن- رمق آخر- پای از کار افتاده ۶- شهری در بلژیک- از آثار استان بوشهر- معادل ۱۲ ماه ۷- چوب خوشبو- بهشت- یکتایی ۸- سردمطبوع- نوعی قطع کتاب- پرنده سعادت ۹- از اعیاد شیعیان- از درختان با برگ‌های پهن- کافی ۱۰- شیرحیوان تازه‌زا- پایتخت آمریکا- حق ناحق سازمان ملل متحد ۱۱- نسخه دستنویس- حرف انتخاب- موجود فرازمینی سینمایی ۱۲- مرطوب- امر به نشستن- مکانی روییده از نی ۱۳- شکم‌بندطبی- آلزایمر- مسابقه اتومبیلرانی ۱۴- ناگهان خودمانی- اشتباه معروف- واحد پول چین- ضمیرسوم شخص مفرد ۱۵- میوه شبیه ازگیل- فشارسنج



حل جدول ۱۷۵۹