آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۸۹
دوشنبه
۰۸ • ۱۰ • ۱۴۰۴
۰۸ رجب ۱۴۴۷ / ۲۹ دسامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

۲ تا ۵ بار در هفته از ته دل بخندید

«ملانین بی» در حالی‌که خنده‌ای دیوانه‌وار و اجباری سر می‌دهد، ستون فقراتش را مانند گربه‌ای که کش می‌آید، قوس می‌دهد. الگوی خنده‌های مصنوعی تند و پی در پی او خیلی زود به خنده‌ای واقعی تبدیل می‌شود و او با هیجان، پاهایش را تکان می‌دهد.

او در حال تمرین یک تکنیک است که آن را Laughasté می‌نامد؛ یک برنامه یوگای خنده‌دار که او ایجاد کرده و از نوادگان «باشگاه‌های خنده» است که در دهه ۱۹۹۰ در هند پدیدار شدند.

«بی»، کمدین و سخنران گفت: این تکنیک در مورد این است که به خودتان اجازه دهید با ناخوشایند بودن مشکلی نداشته باشید. سپس نوعی حماقت در درون آن پیدا خواهید کرد که به شما امکان می‌دهد بی‌اختیار بخندید. باشگاه‌های خنده بر اساس این تصور رایج بنا شده بودند که خنده، استرس را کاهش می‌دهد. دکتر «مایکل میلر»، متخصص قلب و استاد پزشکی اظهار داشت: اما یک خنده خوب برای قلب، سیستم ایمنی و بسیاری از مزایای سلامتی دیگر نیز مفید است. میلر گفت: همانطور که ما می‌گوییم، حداقل سه تا پنج روز در هفته ورزش کنید. حداقل ۲ تا ۵ بار در هفته از ته دل بخندید.

مطالعه خنده

اگرچه افراد برجسته‌ای از یونان باستان تا فروید در مورد ریشه‌ها و پیامدهای خنده اظهارنظر کرده‌اند اما مطالعات مدرن خنده - ژلوتولوژی - از دهه ۱۹۶۰ آغاز شد. «ویلیام اف. فرای»، روانشناس دانشگاه و یکی از بنیانگذاران ژلوتولوژی، هنگام تماشای لورل و هاردی از خود نمونه خون گرفت. او کشف کرد که خنده، تعداد سلول‌های خونی تقویت‌کننده سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد.

در سال ۱۹۹۵ دکتر «مادان کاتاریا»، پزشکی در بمبئی به عنوان سردبیر یک مجله سلامت، هنگام تحقیق در مورد مقاله‌ای در مورد مدیریت استرس از این تحقیقات نوظهور مطلع شد. او برای مقابله با استرس خود، اولین باشگاه خنده روزانه را در یک پارک راه‌اندازی کرد. او اظهار کرد تعداد شرکت‌کنندگان در عرض یک ماه از تعداد انگشت‌شماری به بیش از ۱۵۰ نفر افزایش یافت. کاتاریا تمریناتی ایجاد کرد که دیافراگم را فعال می‌کرد و او تمرینات تنفس یوگا، حرکات کششی سبک و صداها و حرکات عمدا احمقانه را در آن گنجاند. کاتاریا گفت: ما در ابتدا وانمود می‌کردیم و در عرض چند ثانیه، همه از خنده روده‌بر شدند.

چرا خنده مفید است؟

میلر مطالعه خنده را در دهه ۱۹۹۰ آغاز کرد. او با نشان دادن فیلم‌های خنده‌دار به شرکت‌کنندگان در مطالعه، دریافت که خنده باعث تولید اندورفین در مغز می‌شود که مواد شیمیایی مفیدی را در رگ‌های خونی افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، اکسید نیتریک باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود که فشارخون، التهاب و کلسترول را کاهش می‌دهد. او بیان کرد که این ترکیب، خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد و اندورفین‌ها مسکن‌های طبیعی هستند. وقتی واقعا خوب می‌خندید، احساس آرامش و سبکی زیادی می‌کنید. مثل این است که داروی مسکن مصرف کرده‌اید. «جنی روزندال»، محقق ارشد روانشناسی پزشکی گفت: خنده اجباری - یا خنده مصنوعی، در دانشگاه - حتی ممکن است مفیدتر از خنده خودجوش باشد.

روزندال یک متاآنالیز از ۴۵ مطالعه خنده در کنار سایر تحقیقات، انجام داد و دریافت که درمان‌های خنده‌آور، سطح گلوکز، هورمون استرس کورتیزول و درد مزمن را کاهش می‌دهند. آنها همچنین تحرک و خلق و خوی کلی را به ویژه در جمعیت‌های مسن‌تر، بهبود می‌بخشند. روزندال گفت: از آنجا که طنز یک مقوله ذهنی است، اندازه‌گیری آن دشوار است. به همین دلیل است که بسیاری از تحقیقات اخیر بر یوگای خنده و برنامه‌های مشابهی متمرکز شده‌اند که در طول جلسات ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای، باعث خنده‌های مداوم می‌شوند. او ادامه داد: یوگای خنده به ویژه برای افرادی که ممکن است حس خندیدن نداشته باشند مانند افرادی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند یا بیماران سرطانی، مؤثر است.

در خنده شبیه‌سازی شده نیز سازوکارهای فیزیولوژیک مشابهی درگیر می‌شوند از جمله افزایش دم و بازدم و فعالیت عضلات که همگی به بهبود خلق و خو کمک می‌کنند. حال خوب از در پشتی می‌آید. شما با یک تمرین شروع می‌کنید و سپس خنده خودجوش بعداً از راه می‌رسد زیرا مشاهده خنده مردم، خنده‌دار است.

چگونه بیشتر بخندیم؟

کاتاریا اخیرا گفت: ترفند این است که یاد بگیرید بدون دلیل بخندید. او و دیگران در کلاس‌های یوگای خنده در سراسر جهان صدها تمرین ابداع کرده‌اند که به شما کمک می‌کند. ساده‌ترین تمرین: با اشخاص دیگری دورهم جمع شوید، به چشمان یکدیگر نگاه کنید و صدای «ها» را به مدت یک دقیقه کامل تکرار کنید. یا تکنیک «نفس بکشید و بخندید» را امتحان کنید.

هنگام دم عمیق، دستان خود را به سمت سینه خود بیاورید، نفس خود را به مدت سه ثانیه نگه دارید و هنگام بازدم در حالی‌که دستان خود را به جلو دراز کرده‌اید، از خنده منفجر شوید. در کلاس‌های یوگای خنده، افراد ممکن است وانمود کنند که مانند موجودات فضایی به یکدیگر سلام می‌کنند یا مانند حیوانات مورد علاقه خود می‌خزند و فریاد می‌زنند: «آها! ها ها ها» کاتاریا پیشنهاد داد که خنده را وارد زندگی روزمره خود کنید، حتی در مورد چیزهایی که ممکن است خنده‌دار به نظر نرسند.

مزایای سلامتی نان سبوس‌دار

متخصص تغذیه با تأکید بر جایگاه نان در فرهنگ و الگوی غذایی ایرانیان گفت: کیفیت نان مستقیما با سلامت جامعه گره خورده است. آزیتا حکمت‌دوست، اظهار کرد: ارتقای سلامت نان، نوعی سرمایه‌گذاری برای سلامت نسل‌های آینده به شمار می‌آید. به گفته او، بخش بزرگی از انرژی روزانه بسیاری از افراد، به‌ویژه کودکان، سالمندان و اقشار کم‌برخوردار، از نان تأمین می‌شود و هرگونه بهبود در کیفیت آرد، شیوه تهیه، میزان سبوس‌گیری، تخمیر و فرآیند پخت، می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت جامعه داشته باشد.

برتری نان سبوس‌دار

حکمت‌دوست توضیح داد: نان‌هایی که با آرد کامل و سبوس‌دار تهیه می‌شوند، از نظر فیبر، ویتامین‌های گروه B و عناصر معدنی ارزش تغذیه‌ای بالاتری دارند و مصرف منظم آن‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کمک به کنترل وزن و کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌هایی مانند دیابت نوع ۲ کمک کند.

توجه به شیوه پخت و...

به گفته این متخصص تغذیه؛ رنگ تیره نان همیشه به معنای سبوس‌داربودن آن نیست و گاهی این رنگ به‌دلیل افزودن رنگ‌دهنده‌ها ایجاد می‌شود. بنابراین توجه به بافت، بوی نان، میزان ماندگاری و شیوه پخت، در تشخیص نان سالم اهمیت زیادی دارد.

اصلاح چرخه تولید

وی با اشاره به کاهش کیفیت تغذیه‌ای برخی نان‌های صنعتی و سنتی به دلیل استفاده از آرد بیش‌ازحد سفید یا تخمیر ناکافی، بر اهمیت آموزش عمومی و افزایش آگاهی مردم تأکید کرد و گفت: انتخاب آگاهانه مصرف‌کنندگان می‌تواند چرخه تولید را اصلاح کند؛ زمانی که مردم نان‌های باکیفیت‌تر را انتخاب کنند، تولیدکنندگان و نانوایان نیز به سمت ارتقای کیفیت حرکت خواهند کرد.

یادداشت

تاثیر آلودگی هوا بر قلب

سعید ناطقی
متخصص قلب و عروق

آلاینده‌های هوا با ایجاد التهاب و انقباض راه‌های هوایی باعث افزایش فشار داخل ریه می‌شوند، وقتی فشار ریه بالا می‌رود، به‌خصوص سمت راست قلب، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. هر عامل مخربی که بر ریه اثر بگذارد، به‌طور طبیعی می‌تواند فشار مضاعفی بر قلب وارد کند و برای بیماران قلبی خطرساز باشد.

در افراد سالم این مشکل معمولا علامت‌دار نیست، اما در بیمارانی که پیش‌زمینه بیماری قلبی دارند و بخش راست قلب آن‌ها دچار ضعف است، این افزایش فشار می‌تواند به سرعت موجب بروز علائم قلبی شود. آلودگی هوا علاوه بر تأثیر مستقیم بر فشار ریوی، با فعال‌کردن مکانیسم‌های التهابی در بدن می‌تواند به‌طور آبشاری سطح التهاب عمومی را افزایش دهد.

این التهاب ممکن است پلاک‌های موجود در عروق کرونر را فعال کند؛ پلاک‌هایی که ممکن است در حالت عادی انسداد جدی ایجاد نکنند، اما در مواجهه با التهاب دچار پارگی و ایجاد لخته شوند. این لخته‌ها اگر در فضای محدود عروق کرونر تشکیل شوند، ممکن است موجب انسداد عروق و بروز سکته قلبی شوند.

مکانیسم‌های «افزایش فشار ریه» و «تشدید التهاب»؛ از مهم‌ترین و بارزترین تأثیرات آلودگی هوا بر قلب هستند و می‌توانند به‌ویژه برای بیماران قلبی خطرات جدی ایجاد کنند.

توصیه

با توجه به شدت و فراوانی مشکلات قلبی در بیماران دارای زمینه بیماری قلبی در زمان آلودگی هوا، توصیه‌هایی برای کاهش خطر به این بیماران ارائه می‌شود.

این اقدامات می‌توانند به‌طور قطع مانع اثرات آلودگی هوا شوند پرهیز از حضور در مناطق با آلودگی بالا و کاهش تردد غیرضروری، استفاده از امکان دورکاری برای افرادی که شرایط شغلی‌شان اجازه می‌دهد، پرهیز از فعالیت شدید بدنی در فضای باز تا نیاز بدن به تنفس عمیق افزایش نیابد، افزایش مصرف مایعات مانند آب، آب‌میوه و شیر و مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند سبزیجات سبز و گوجه‌فرنگی برای کاهش اثرات التهابی آلودگی. این روش‌ها تأثیر آلودگی هوا را به‌طور کامل از بین نمی‌برد، اما می‌تواند میزان نفوذ آلاینده‌ها و اثرات آن‌ها را کاهش دهد.

دندان‌ها باید حفظ و ترمیم شوند، نه کشیده!

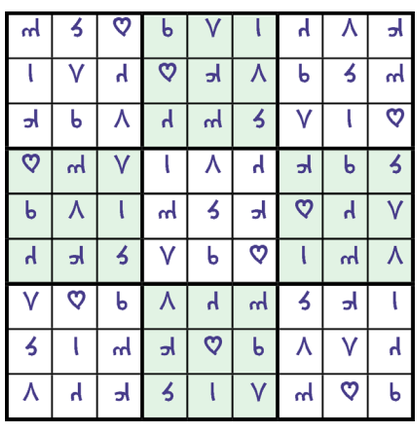
معاون بهداشت وزارت بهداشت تأکید کرد: دندان‌ها باید حفظ و ترمیم شوند و کشیدن آن‌ها تنها در موارد غیرقابل درمان مجاز است. علیرضا رئیسی، گفت: دندان‌ها از نعمت‌های منحصر به فرد خداوند هستند و هر یک نقش ویژه‌ای در سلامت دهان و بدن ایفا می‌کنند و کشیدن دندان به عنوان یک شاخص منفی در سلامت دهان محسوب می‌شود و تنها در مواردی که دندان غیرقابل ترمیم باشد، اجتناب‌ناپذیر است. وی ادامه داد: در صورتی که دندانی از دست برود، جایگزینی آن با روش‌های مناسب مانند ایمپلنت یا پروتز ضروری است تا فرد بدون دندان باقی نماند. وی در پایان یادآور شد: ترویج کشیدن دندان به جای ترمیم نه تنها سلامت دهان را به خطر می‌اندازد، بلکه می‌تواند هزینه‌های درمانی بلندمدت و مشکلات تغذیه‌ای و گفتاری را افزایش دهد. توصیه ما مراقبت و نگهداری از دندان‌ها و مراجعه به دندان‌پزشک است.

تأثیر آلودگی هوا بر سلامت پوست و پیری

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به پیامدهای آلودگی هوا، تأکید کرد که آلاینده‌های محیطی با تخریب سد دفاعی پوست، زمینه بروز التهاب، خشکی و پیری زودرس را فراهم می‌کنند. دکتر محمود آل‌بویه گفت: آلاینده‌ها با نشستن روی سطح پوست و نفوذ به لایه‌های عمقی، فرآیند استرس اکسیداتیو را فعال می‌کنند و این روند به‌مرور موجب تضعیف ساختارهای پروتئینی و کاهش توان ترمیم طبیعی پوست می‌شود. به‌گفته آل‌بویه، افزایش مراجعات و شکایات پوستی در دوره‌های آلودگی شدید، نشانه‌ای روشن از جدی بودن این مساله است. آل‌بویه افزود: محصولات مراقبت پوستی با رویکرد ضدآلودگی در برندهای ایرانی رشد محسوسی داشته و استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها، ترکیبات تقویت‌کننده سد پوستی و فیلترهای محافظتی در فرمولاسیون‌ها افزایش یافته است. مطالعات علمی و صنعت زیبایی جهان با توسعه محصولات تخصصی ضدآلودگی به این چالش پاسخ داده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

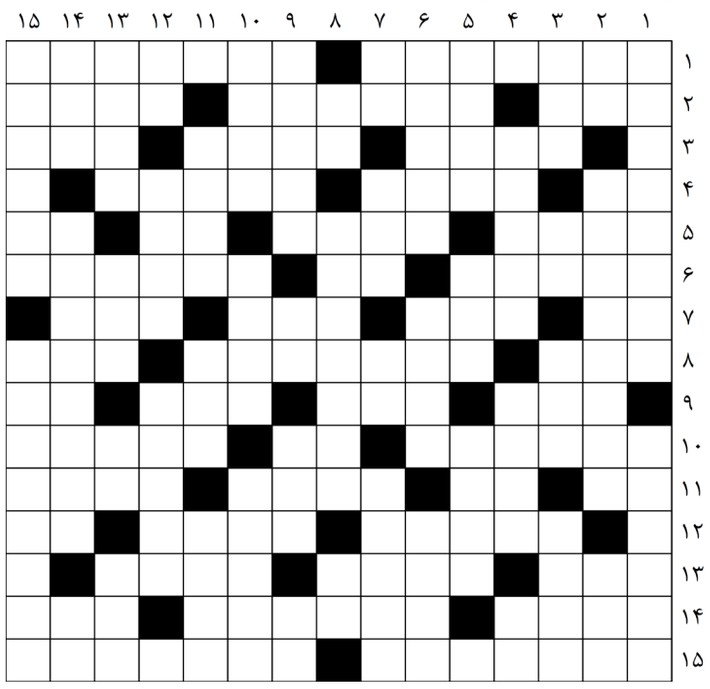
شماره ۲۲۸۹

افقی

۱- جامه به تن کسی کردن- بی‌بند و بار ۲- حیله‌گر- خلیجی در کانادا- پیروو تابع ۳- نوعی سبک موسیقی- پوست پیرا- شکننده ۴- صدای کوبیدن در- عجیب- کارمندان دربار ۵- پشیمان- نوعی نارنگی- بی‌حس- ویتامین انعقاد خون ۶- تاج وکلاه پادشاهی- بنده زرخرید- از شهرهای کهن ایران در حوالی درگز ۷- دنبالش نگردید!- خودرویی کوچک- واحد پول غنا- چراغ آسمان ۸- خشک‌مزاج- فرشته قابض روح- بی‌نقش و نگار ۹- اسب پهن پشت- جاده قطار- کشتن شتر- شماومن ۱۰- باشکوه و مجلل- مادرعرب- مخالف ۱۱- از حشرات- سقف دهان- حفاظ پله- کشتارگاه ۱۲- نمایشنامه‌ای از آریستوفان- زیرک- حرف انتخاب ۱۳- اندکی و مقدارکم- خودی و شناس- خواهش و التماس ۱۴- مرغابی- واحد پول مغولستان- قدرت و توان ۱۵- سفینه فضایی- کارآگاه آفریده استنلی گاردنر

عمودی

۱- عبادت- کشف‌کردن ۲- درخت زبان گنجشک- نوعی بازی کودکانه- بیماری ۳- محکمی و تنگی- قبل از یازده- درخت کنار- هدیه دادن ۴- سرزمینی در شمال هند- پیشه‌ور- بیرون دهان ۵- از حیوانات دریایی- بازداشتن- مستمندان ۶- قضاوت- گناهکار- ثامن ۷- چوب خوشبو- شکاف سر قلم- شهر رازی- کسی که نان می‌پزد ۸- آب‌بند- معادل فارسی تکنوکرات- گندم ۹- درآش می‌ریزند- از ماه‌های زمستان- یاری- از سبک‌های موسیقی ۱۰- مردمان- رسم و سنت- الهه عشق و شادی مصریان قدیم ۱۱- مسلط و پیروز- آهنگ سخن- تمامی ۱۲- خشکی- تقسیم‌کننده- هم‌داستان ویس ۱۳- موجود فرازمینی سینمایی- از جانوران دریایی- چاشنی سالاد- آینده ۱۴- ماست چکیده- از کشورهای آسیایی به پایتختی پیونگ یانگ- نماد شیمیایی گوگرد ۱۵- ذکر- از غذاهای آمل



حل جدول

۲۲۸۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ش	ا	م	ا	چ	■	ف	ا	ن	ت	و	م	ا	س
۲	ض	ر	■	ص	ر	ف	ه	چ	و	ی	ی	■	ن	ش	ا
۳	ع	ی	ا	ل	■	ا	ن	و	■	ا	غ	ش	ت	ن	■
۴	ا	ع	ل	ا	م	■	د	ر	ا	ک	■	م	چ	و	ز
۵	ف	ت	ح	■	د	ر	ی	■	ف	ا	ر	س	■	■	ن
۶	■	■	ق	ط	ع	ی	■	ا	ش	ن	ا	■	چ	ن	ک
۷	د	و	■	ر	و	ا	ن	س	ر	■	د	ش	ن	ا	م
۸	ن	ا	ر	ا	■	ض	ر	ب	د	ر	■	ن	د	م	ا
۹	ی	ک	س	ر	ه	■	د	ا	ن	ش	چ	و	■	■	ر
۱۰	ا	س	م	■	م	س	ب	ب	■	ب	ت	و	ا	ن	■
۱۱	ی	■	■	ی	و	ت	ا	■	ن	ه	چ	■	ی	م	ن
۱۲	ی	ا	ر	د	■	ا	ن	ی	س	■	ه	ا	ل	ا	و
۱۳	■	ب	و	ک	ا	ن	■	ک	ا	ر	■	س	ی	ن	ی
۱۴	ه	ر	س	■	م	د	ا	د	ر	ن	گ	ی	■	ن	ا
۱۵	و	ی	و	ل	و	ن	س	ل	■	ج	ن	ب	ی	د	ن