آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۵۰
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۶•۳۰
۰۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۱ سپتامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

روشی ساده در بهبود تمرکز و حافظه

گوش کردن به موسیقی و نوشیدن قهوه می‌تواند موجب بهتر کارکردن مغز ما شود، به‌خصوص زمانی که نیاز به تمرکز و یادآوری موارد مختلف داریم. نتایج یک تحقیق از فناوری منحصر به‌فردی به نام «دیدبان ذهن» برای کشف این موضوع استفاده کرد. دیدبان ذهن که طی ۶ سال گذشته توسط استادیار مهندسی زیست پزشکی دانشگاه نیویورک تاندون، رز فقیه، توسعه یافته، الگوریتمی است که فعالیت مغز افراد را از داده‌های جمع‌آوری‌شده از طریق هر دستگاه پوشیدنی که می‌تواند فعالیت الکترودرمال را کنترل کند، تجزیه و تحلیل می‌کند. دیدبان ذهن مانند یک کارآگاه مغز است. با استفاده از یک مچ‌بند و سربند شیک، سیگنال‌های مغز شما را بررسی می‌کند و می‌تواند واکنش بدن شما را هنگام استرس یا هیجان نشان دهد. در این تحقیق، افراد حین انجام آزمایش از این مچ‌بندها و سربندها استفاده کردند. آنان این آزمایش‌ها را حین گوش دادن به موسیقی، نوشیدن قهوه و بوییدن عطرهای مورد علاقه خود انجام دادند بعد هم همین آزمایش‌ها را بدون این کارها انجام دادند. فناوری دیدبان ذهن نشان داد که موسیقی و قهوه نحوه عملکرد مغز افراد را تغییر داده است. آنان را در یک ذهنیت خاص قرار می‌دهد که می‌تواند به افراد کمک کند تا وظایف حافظه را بهتر انجام دهند. این فناوری امواج مغزی افراد را بررسی کرد و دریافت که موسیقی و قهوه مغز آنان را فعال‌تر می‌کند، به‌ویژه به روشی که برای تفکر خوب است. این تغییر در فعالیت مغز با بررسی بهتر مرتبط است. بوییدن عطر نیز کمک کرد اما تحقیق بیشتری در این مورد لازم است. فقیه، محقق این تحقیق گفت: این بیماری همه‌گیر بر سلامت روانی بسیاری از مردم در سراسر جهان تأثیر گذاشته است. اکنون بیش از هر زمان دیگری، نیاز به نظارت یکپارچه بر تأثیر منفی عوامل استرس‌زای روزمره بر عملکرد شناختی فرد وجود دارد. وی افزود: در حال حاضر، دیدبان ذهن هنوز در حال توسعه است اما هدف نهایی ما کمک به فناوری است که می‌تواند به هر فردی امکان نظارت بر برانگیختگی شناختی مغز خود در زمان واقعی را بدهد، به‌عنوان مثال، لحظات استرس حاد یا عدم درگیری شناختی را تشخیص دهد. در آن زمان‌ها، دیدبان ذهن می‌تواند شخص را به سمت مداخلات ساده و ایمن، شاید گوش دادن به موسیقی، سوق دهد تا خود را به وضعیت مغزی برساند که در آن احساس بهتری داشته باشد و وظایف شغلی یا درسی را با موفقیت بیشتری انجام دهد. در این تحقیق، افراد یک آزمون حافظه فعال به‌نام «ان بک» انجام دادند. این افراد باید می‌گفتند: آیا چیزی که در حال حاضر دیده یا شنیده‌اند همان چیزی است که قبل از «N» دیده یا شنیده‌اند. آنان یک نسخه قابل مدیریت‌تر با N برابر با یک و یک نسخه سخت‌تر با N برابر با سه انجام دادند. لازم به ذکر است که آزمون رایانه‌ای ان بک (N- Back) یک تکلیف سنجش عملکرد شناختی مرتبط با کنش‌های اجرایی (عملکرد اجرایی) مانند کنترل و تخصیص توجه، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی پردازش اطلاعات پیرامون و... است. در این آزمون تعدادی محرک بینایی، گام‌به‌گام و به‌صورت تصادفی روی صفحه نمایشگر ظاهر می‌شود. آزمودنی باید بررسی کند که آیا محرک ارائه‌شده فعلی با محرک N مرحله قبل از آن مشابه است یا خیر. محققان سه نوع موسیقی را امتحان کردند؛ یکی که باعث شد افراد احساس انرژی کنند، دیگری که آرامش‌بخش بود و بعدی که توسط رایانه برای مطابقت با سلیقه افراد ایجاد شد. موسیقی بانشاط، به‌ویژه موسیقی‌های رایانه‌ای، موجب شد آنان در آزمون‌ها، بهتر عمل کنند با این حال، برای اطمینان بیشتر به تحقیقات بیشتری نیاز است. نوشیدن قهوه کمی کمک کرد اما نه به اندازه موسیقی و بوی عطر کمترین تاثیر را داشت. افراد در آزمون‌های پیچیده‌تر بهترین عملکرد را داشتند. محققان می‌گویند: خوشی‌های روزمره مانند موسیقی و قهوه پتانسیل افزایش عملکرد شناختی را دارند. این فعالیت‌های ساده می‌توانند هوشیاری ذهنی را تقویت کنند و ارتباط بین خوشی و بهبود عملکرد شناختی را نشان دهند.

نکته

خطری که نوزادان را تهدید می‌کند

قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا طی دوران بارداری تهدیدی خاموش برای نوزادان است. کارشناسان ارتباطی را بین قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا قبل از تولد و اثرات مضر بر فرآیندهای سلولی نوزادان تازه متولد شده شناسایی کرده‌اند. این یافته‌ها در کنگره بین‌المللی انجمن تنفسی اروپا توسط دکتر اولگا گورلانووا، پزشک محقق در بیمارستان کودکان دانشگاه بازل سوئیس ارائه شد. دکتر گورلانووا اظهار کرد که تغییرات قابل مشاهده در پروتئین نوزادان متولد شده از مادران در معرض آلودگی هوا در دوران بارداری وجود دارد. این مورد می‌تواند فرآیند مرموز اتوفاژی را روشن کند که سلول‌ها در پاسخ به استرس «خودخواری» می‌کنند. دکتر گورلانوا افزود که واکنش مادر به قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران بارداری حتی در میان نوزادان سالم، متفاوت است. این مورد نشان می‌دهد که سطوح حساسیت در میان نوزادان متفاوت است و برخی را آسیب‌پذیرتر از دیگران می‌کند. پیش از این، دکتر گورلانوا و گروه وی اثرات نامطلوب قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا طی دوران بارداری بر عملکرد ریه و سیستم ایمنی نوزادان را بررسی کرده بودند. آخرین تحقیق آنان تأثیر بر روی پروتئین‌های حیاتی برای اتوفاژی، پیری و بازسازی سلولی را بررسی کرد. محققان ارتباط عمیقی بین قرارگرفتن در معرض ذرات آلاینده PM۱۰ و تغییرات در پروتئین‌های حیاتی برای اتوفاژی کشف کردند. نتایج نشان می‌دهد که NO۲، آلاینده‌ای که عمدتاً از انتشارات ترافیکی ایجاد می‌شود، با افزایش سطح پروتئین Beclin-۱ مرتبط است که در شروع اتوفاژی نقش اساسی دارد. قرارگرفتن در معرض NO۲ بالاتر با کاهش سطوح پروتئین SIRT۱ مرتبط بود که نقش محافظتی در مقاومت در برابر استرس، التهاب و پیری ایفا می‌کند. محققان قصد دارند بررسی کنند، آیا نوزادانی که الگوهای پاسخ پروتئینی متمایز به آلودگی هوا دارند، در مقایسه با نوزادانی که پاسخ پروتئینی مشابهی از خود نشان نمی‌دهند، در دوران نوزادی و کودکی از مشکلات تنفسی بیشتری رنج می‌برند یا خیر. همه باید برای کاهش آلودگی هوا در سریع‌ترین زمان تلاش و تا آنجا که ممکن است این تلاش را دو چندان کنیم.

بهترین سبزیجات برگدار

سبزیجات برگ‌دار حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر فراوان هستند و ارزش غذایی بالا و کالری کمی دارند. اگر فردی بتواند از رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگدار پیروی کند، مزایای بسیاری از جمله محافظت در برابر بسیاری از بیماری‌ها را برای خود تضمین می‌کند. در این گزارش بهترین سبزیجات برگدار که می‌توانند با هدف بهبود سلامت کلی به رژیم غذایی اضافه شوند آورده شده است:

گل کلم

به کلم پیچ نیز معروف است و یکی از مفیدترین سبزیجاتی است که افراد می‌توانند در سراسر جهان از آن استفاده کنند. می‌توان آن را به‌صورت آب‌پز یا خام مصرف کرد و دارای ارزش‌های مفید زیادی مانند ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی برای بدن است. در یک فنجان کلم پیچ خام ویتامین K، دو برابر ویتامین A، مقدار کافی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان موجود است.

برگ چغندر

برگ چغندر سبز (یا چغندر) منبع خوبی از تغذیه است، زیرا سرشار از پتاسیم، فیبر، کلسیم و ویتامین‌های A و K. است. این برگ‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان است و برخی از مشکلات چشمی مانند دژنراسیون ماکولا و آب مروارید کاهش می‌دهد.

کلم

کلم از چند لایه برگ ضخیم تشکیل شده است و به‌رغم متداول بودن آن، مردم معمولا آن را به‌عنوان گیاهی که با روغن گیاهی، روغن یا سایر مواد مغذی که ارزش غذایی آن را کاهش می‌دهد پخته می‌پزند. کلم خطر ابتلا به سرطان به‌ویژه سرطان مری کمک می‌کند.

اسفناج

اسفناج تولید گلبول‌های قرمز خون را افزایش داده و ظاهر نقایص لوله عصبی را کاهش می‌دهد و سرشار از اسید فولیک است که در پیشگیری از چندین بیماری کمک می‌کند. توصیه می‌شود که با هدف بهبود سلامت عمومی و ایمن‌سازی در برابر بیماری‌های مختلف فرد یکبار در روز اسفناج خام بخورد.

یادداشت

افسردگی فصلی

جمال شمس
متخصص روانپزشکی

افسردگی فصلی اختلالی است که معمولا با تغییر فصل به بالاترین میزان خود می‌رسد. به‌طور کلی افسردگی فصلی نوعی اختلال است که در آن فرد در دیگر زمان‌های سال شرایطی عادی دارد ولی در فصلی خاص احساس اضطراب و افسردگی می‌کند. افرادی که با تغییر فصل دچار افسردگی می‌شوند، به هر میزان نور بیشتری دریافت کنند زودتر از افسردگی و تنگی خلق رهایی می‌یابند. خلق ۱۱ درصد از عموم مردم با شروع فصل پاییز و سرد شدن هوا کاهش پیدا می‌کند. ممکن است درصد کمی از افرادی که به یکباره با تغییر فصل دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند به درمان‌های مداخله‌ای نیاز داشته باشند. احتمال بروز افسردگی با شروع فصل پاییز به مراتب بیشتر از بهار است، شیدایی یا مانیا حالتی از افسردگی است، در این مدل از اختلال خلق که همزمان با فصل بهار آغاز می‌شود، انرژی فرد بسیار زیاد می‌شود؛ به شکلی که این اختلال با تظاهراتی همانند نشاط زدگی، تحریک‌پذیری، فعالیت بیش از حد، خلق بالا به‌صورت شادی، خوش‌بینی افراطی، بیقراری حرکتی، اشکال در تمرکز و برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه دیده می‌شود. در مبتلایان به بیماری دوقطبی، علائم مانیا و شیدایی با شروع فصل بهار و اختلال افسردگی در فصل پاییز عود می‌کند. به طور مثال بیش‌ترین سن بروز افسردگی بین ۳۰ تا ۴۰ سال است و یا اختلال دوقطبی و یا بروز شیدایی در ۲۰ تا ۲۵ ساله‌ها بیشتر دیده می‌شود. حتی ممکن است فردی در سن بالای ۵۰ یا کمتر از ۲۰ سال دچار افسردگی یا افسردگی فصلی شود. اگر چنانچه این بیماری به موقع تشخیص و درمان‌ها پیش از شدت گرفتن علائم آغاز شود، روند درمان تا حدود زیادی از بروز مشکلات بعدی جلوگیری خواهد کرد. درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دوقطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد؛ چرا که این موضوع برای زمان تجویر نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد. درمان با داروهای ضدافسردگی برای برخی از بیماران مبتلا به اختلال عاطفی فصلی، به‌خصوص اگر علائم شدید باشد بسیار موثر خواهد بود.

نوشابه‌های رژیمی موجب افزایش سطح انسولین می‌شوند

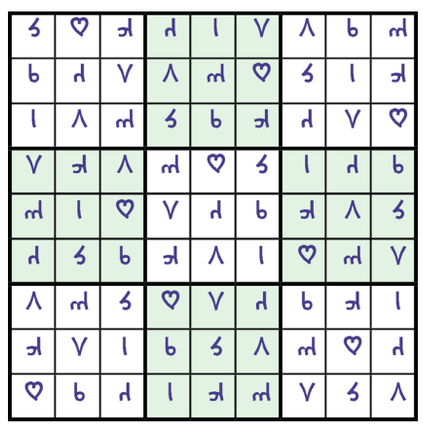
یک مطالعه نشان داد: هر دو نوع نوشابه‌های گازدار عادی و رژیمی می‌توانند سطح انسولین بزاقی را افزایش دهند. نتایج حاکی از آسیب احتمالی مصرف بیش از حد و نوشابه‌های معمولی و رژیمی است. محققان برای مدت طولانی آسپارتام را در بزاق تشخیص دادند. این نشان می‌دهد که در یک بازه زمانی طولانی‌تر این ماده در بدن باقی می‌ماند و بنابراین می‌تواند به طور بالقوه پاسخ بدن به شیرین‌کننده را تحت تأثیر قرار دهد. محققان همچنین دریافتند که افزایش سطح آسپارتام بزاقی با مصرف نوشابه رژیمی با افزایش سطح انسولین بزاقی ارتباط دارد. به گفته محققان، قرارگرفتن در معرض انسولین طولانی مدت و نامناسب می‌تواند منجر به عوارض میکرو و ماکروواسکولار مرتبط با عوارض و افزایش مرگ و میر در دیابتی‌ها از جمله رتینوپاتی، نوروپاتی، بیماری کلیه، انفارکتوس میوکارد و سکته‌مغزی شود.

زردچوبه برای درمان سوءهاضمه موثر است

یک مطالعه کوچک نشان داده است که زردچوبه به اندازه داروی «اُمپرازول» در درمان سوءهاضمه مؤثر است. یافته محققان نشان می‌دهد شرکت‌کنندگان پس از مصرف مکمل‌های زردچوبه به مدت ۲۸ روز، کاهش قابل‌توجهی در شدت علائم را تجربه کردند. کورکومین، ماده موجود در زردچوبه، دارای خواص ضدالتهابی است که باعث کاهش التهاب می‌شود. زردچوبه را می‌توان به چای، خورش، یا به صورت مکمل اضافه کرد. نتایج این مطالعه، زردچوبه را به‌عنوان یک درمان سوءهاضمه نشان می‌دهد، اما محققان می‌گویند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد. در نهایت، محققان تاکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند، به ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

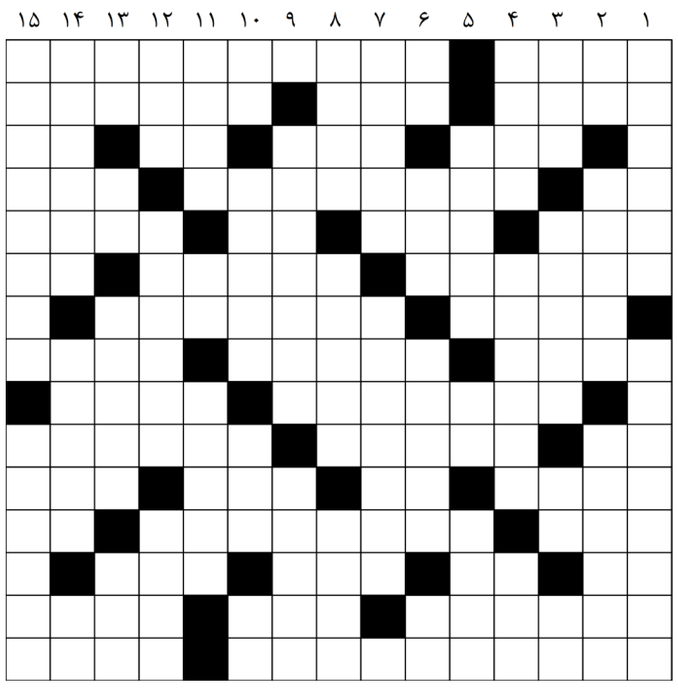
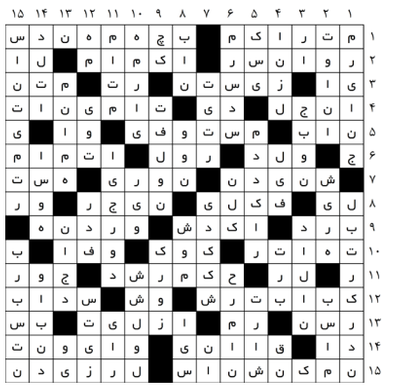
شماره ۱۶۵۰

افقی

-۱ آراسته‌ومرتب- آلبومی از شهرام ناظری -۲ قلعه- ریشه- لاله‌کوهی -۳ فدراسیون کانو قایق پارویی- مقابل رفت- ویتامین انعقادخون- برکت برنج -۴ خم کاغذ- از منجمان ایتالیایی- پرده‌نقاشی ۵- کویری در ایران- چوپان آن را به چرامی‌برد- داخل- بی‌سروصدا ۶- چهره‌ای بشاش دارد- زاییده‌شده- زدنی بهانه‌جو -۷ دسته- ورقه‌ای که از سوی دادگستری برای آگاهی شخصی به او صادر می‌شود -۸ ضروری- نوعی غذای کمکی نوزاد- خاتون -۹ فیلمنامه‌نویس- ازفرزندان چنگیزخان -۱۰ زوبین- رشته‌کوهی درآسیای مرکزی- غمگین‌ودلخور -۱۱ ورزشی رزمی- علامت مصدرجعلی- زنبورعسل- پختنی نانوا -۱۲ پسوندآلودگی- نوعی کمپوت- محصول مرداب -۱۳ خم قیراندود- ازضمایرانگلیسی- میوه‌ای خوشمزه در تابستان- پرنده سیاه‌رنگ -۱۴ جنگجو- برآمدگی در بدن براثر ضربه- اهل شبه‌قاره -۱۵ نام یک خوراک ایتالیایی است که در فارسی آن را «دهان‌پَر» نامید- غیبگو

عمودی

-۱ فیلمی از رومن پولانسکی- کارگردان نامدارآلمانی -۲ ضدکهنه- دریاچه‌ای در روسیه- واحدپول آنگولا -۳ وسیله‌ای درآشپزخانه- درس‌دادن- دودلی‌وتردید- صابون خیاطی -۴ قوم کهن مکزیک- هاورکرافت- نمای سینمایی -۵ همایش علمی- خاندان و قوم- میوه پرزدار -۶ ریختن آب- مقابل عقب- کاپیتان‌ورهبر گروه- گریز آهو -۷ از استان‌های شرقی عراق- تپه باستانی نمین -۸ عبوس- ازمعروفترین علمای شیعه- مارکی برخودروهای سنگین -۹ اوامروفرامین- بازاریابی شبکه‌ای -۱۰ پسوندشباهت- موج شدیدوبزرگ- بدشگون- شماومن -۱۱ سردی آب- حرف پیروزی- کشتزارخربزه -۱۲ وسایل زندگی- ویراستار- مردمک -۱۳ شامل‌شدن- خشکی- به شوق‌آمدن- بی‌نیازی -۱۴ شهری درخراسان‌شمالی- سبزی کبابی- قبل ازیازده -۱۵ جانشین- سراینده حماسی انگلیسی



حل جدول ۱۶۴۹