آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۳۶
شنبه
۱۴۰۳•۰۳•۰۵
۱۶ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۲۵ مه ۲۰۲۴

عوامل تاثیرگذار بر بی‌خوابی

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت خواب منظم و کافی، گفت: بخشی از سلامت انسان‌ها در گرو خواب است. دکتر فرشید رضایی اظهار کرد: من بر این باور هستم آموزش خواب سالم به جامعه و روشن کردن نقش خواب در سلامت جسم و ذهن از مهم‌ترین مسائل به حساب می‌آید. سیستم ایمنی انسان‌ها تحت تاثیر سلامت خواب است. وی درباره ضرورت اهمیت خواب سالم افزود: خواب سالم یک حق همگانی به حساب می‌آید. دکتر رضایی اظهار کرد: افراد در شب‌های پرنور مهتابی که ماه کامل‌تر است، دیرتر به رختخواب می‌روند و کمتر می‌خوابند. این نشان می‌دهد شرایط طبیعی برای خواب نیز می‌تواند بر کیفیت خواب اثرگذار باشد.

ارتباط ورزش و خواب

دکتر رضایی خاطرنشان کرد: اگرچه ورزش منظم می‌تواند الگوی خواب انسان را بهبود دهد اما ورزش سنگین و شدید و پیش از زمان خواب ممکن است باعث بی‌خوابی و بیدار نگه داشتن فرد شود.

علت خواب‌آلودگی در ظهر

وی با بیان اینکه خستگی در طول روز ۲ بار به اوج خود می‌رسد، افزود: حدود ساعت ۲ بامداد و ۲ بعد از ظهر، اوج خستگی به حساب می‌آید. به همین دلیل است بعد از نهار کمتر هوشیار هستیم و احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم. دکتر رضایی درباره «بی‌خوابی» بیان کرد: بی‌خوابی با خوابی که هر شب از دست می‌دهیم، تعریف نمی‌شود بلکه با خواب‌آلودگی، مشکل در تمرکز، سردرد، تحریک‌پذیری و سایر مشکلاتی که می‌تواند روزانه ایجاد کند، تعریف می‌شود. استرس، بیماری جسمی یا روانی، شرایط زندگی، سابقه خانوادگی، نوبت کاری، رژیم غذایی و عادات ورزشی، همگی می‌توانند به بی‌خوابی کمک کنند. رضایی افزود: هنگامی که خورشید غروب می‌کند و شب فرا می‌رسد بخش ساعت درونی مغز به غده «صنوبری» پیامی می‌رود و ماده‌ای به نام ملاتونین ترشح می‌شود؛ در نتیجه حس خواب‌آلودگی ایجاد می‌شود. در این زمان باید از ورزش شدید پرهیز کرد. وی اظهار کرد: برخی افراد برای بیرون آمدن از رختخواب دچار مشکل هستند که به این پدیده «دیسانیا» گفته می‌شود. دیسانیا ممکن است نشانه کمبود تغذیه، افسردگی یا سایر مشکلات باشد.

بی‌نظمی در خواب

رضایی اضافه کرد: بی‌نظمی در خواب و از دست دادن یک ساعت خواب در طی چند روز می‌تواند سبب کاهش عملکرد، خلق‌وخو و تفکر منجر شود. خواب منظم و کافی مهم است و به انسان‌ها کمک می‌کند که در طول روز بیدار و سرحال باشند.

دانستنی‌ها

پیشگیری از یبوست با «تغذیه»

یبوست یک مشکل شایع گوارشی است که نوع شدید و مداوم آن می‌تواند باعث ناراحتی و اختلال در زندگی روزمره شود. این عارضه بیشتر به‌دلیل رژیم غذایی کم فیبر، مصرف ناکافی مایعات و عدم فعالیت بدنی بروز پیدا می‌کند. برای درمان یبوست می‌توان از داروها و خوراکی‌های طبیعی استفاده کرد.

آلوی خشک

آلوی خشک در ایران به وفور در بازار و مغازه‌های خشکبار و عطاری یافت می‌شود و اغلب ما از آن برای درست کردن خورش آلو استفاده می‌کنیم، یکی از شناخته شده‌ترین درمان‌های طبیعی برای یبوست است. آلوی خشک سرشار از فیبر، سوربیتول و ملین‌های طبیعی است که به تقویت حرکات روده کمک می‌کند. خوردن آلو یا آب آلو می‌تواند ظرف چند ساعت یبوست را تسکین دهد. البته مشروط بر اینکه پس از آن نیز چند لیوان آب خورده شود. متخصصان مصرف روزانه ۶ تا ۱۲ آلو یا نصف فنجان آب آلو را برای کمک به کاهش موثر یبوست توصیه می‌کنند.

دانه کتان

دانه کتان در واقع متشکل از دانه‌های ریز مملو از فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این مواد مغذی و غنی دانه‌های کتان را به یک گزینه درمانی طبیعی و عالی برای یبوست تبدیل می‌کند. محتوای بالای فیبر موجود در دانه کتان به حجیم شدن مدفوع کمک کرده و حرکات منظم روده را تقویت می‌کند. علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در دانه کتان باعث روان شدن روده‌ها می‌شود. برای استفاده از دانه کتان آن را به صورت پودر ریز خرد کنید و یک قاشق غذاخوری دانه کتان را با آب مخلوط کنید یا روی غلات، ماست یا سالاد بپاشید.

دانه چیا

چیا یکی دیگر از دانه‌های مغذی است که می‌تواند به رفع یبوست کمک کند. دانه‌های چیا نیز مانند دانه‌های کتان سرشار از فیبر و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که آن‌ها را به یک ملین طبیعی عالی تبدیل می‌کند. مصرف منظم دانه چیا می‌تواند به تنظیم حرکات روده و ارتقای سلامت کلی دستگاه گوارش کمک کند. برای استفاده از دانه‌های چیا به‌عنوان درمان یبوست، آن‌ها را چند ساعت در آب خیس کنید تا حالت ژل مانندی پیدا کند، سپس مصرف کنید یا به اسموتی، بلغور جو دوسر یا ماست اضافه کنید.

فیبر

مصرف غذاهای فیبری برای حفظ روند هضم سالم و جلوگیری از یبوست ضروری هستند. گنجاندن انواع غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات، در رژیم غذایی، می‌تواند به نرم شدن مدفوع و بهبود حرکات منظم روده کمک کند. برخی از منابع عالی فیبر رژیمی عبارتند از سیب، موز، انواع توت‌ها، کلم بروکلی، هویج، لوبیا، عدس، نان گندم کامل و جو. مصرف حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز برای حمایت از سلامت بهینه گوارش و جلوگیری از یبوست توصیه می‌شود.

یادداشت

میزان بروز آلرژی در مزاج‌های مختلف

مهشید چایچی
متخصص طب سنتی

مکانیسم آلرژی در طب رایج، واکنش بیش از حد سیستم ایمنی به موادی است که در حالت معمولی بدون ضرر هستند و آلرژن نامیده می‌شوند. آلرژن‌ها می‌توانند ذرات گرد و غبار، گرده گیاهان، برخی غذاها، برخی نوشیدنی‌ها، سرما، گرما، اشعه‌ها و... باشند. ابتلا به آلرژی‌ها در فصل بهار و پاییز شایع است، دلیل شایع شدن ابتلا به آلرژی در فصل‌های پاییز و بهار این است که آلرژن‌هایی مانند گرده‌های گل در فصل بهار و گرد و خاک در فصل پاییز بیشتر می‌شوند. همچنین تغییرات دمایی شدیدی در این دو فصل شامل تغییر دمای سرد به گرم در فصل بهار و تغییر دمای گرم به سرد در فصل پاییز اتفاق می‌افتد که این تغییرات دمایی شدید سبب تغییرات در بدن انسان می‌شود. افراد برمبنای طب ایرانی ویژگی‌های جسمی، ویژگی‌های روحی و مزاج‌های متفاوتی دارند، بنابراین میزان تغییرات و واکنش بدن به این تغییرات در افراد متفاوت است. این تغییرات می‌تواند در بعضی افراد زیاد و در برخی کم باشد. این احتمال وجود دارد که تغییرات آب‌وهوایی سبب هیچ‌گونه تغییری در بدن افراد نشود. به‌طور مثال، مزاج‌های گرم و خشک در ابتدای بهار و مزاج‌های سرد و خشک در ابتدای پاییز با بیش‌ترین علائم حساسیت فصلی مواجه می‌شوند. گرم‌مزاجان و خشک مزاجان نسبت به سایر افراد به ادویه‌های گرم و خشک مانند فلفل و زنجبیل سریع‌تر واکنش حساسیتی نشان می‌دهند. علائم آلرژی می‌تواند شامل: عطسه، گرفتگی و احتقان بینی، خارش و ترشح بینی، آبریزش بینی، التهاب‌های پوستی (خشکی، قرمزی و خارش پوست)، التهاب‌های تماسی پوست و کهیر (ضایعات خارش‌دار پوست) باشد. پرهیز از عامل حساسیت‌زا تا حد امکان و اصلاح سبک زندگی فرد بر اساس مزاج لازم است. یکی از عوامل مهم سبک زندگی برای پیشگیری از آلرژی، بهبود سیستم دفع مواد زاید در بدن است. بنابراین اگر فرد یبوست داشته باشد علاوه بر دوری از ماده حساسیت‌زا، استفاده از خوراکی‌های ملین متناسب با مزاج شخص که دفع مواد زاید بدن را بهبود می‌دهد، لازم است. همچنین سایر روش‌های درمانی می‌تواند تاثیر زیادی در بهبود فرد و پیشگیری از عود داشته باشد.

نکته

خواب دیدن در پردازش تجربیات بدموثر است

یک خواب خوب شبانه به پاک‌کردن افکار بد از ذهن کمک می‌کند و اکنون محققان پی بردند که رویادیدن و خواب دیدن در این زمینه موثر است. بر اساس نتایجی که اخیرا منتشر شده است، به نظر می‌رسد که یک شب خواب خوب به افراد کمک می‌کند تا رویدادهای شدید زندگی خود را بهتر پردازش کنند، و همچنین چیزهای پیش پاافتاده روزانه را از حافظه خود پاک کنند. محققان دریافتند خواب دیدن، پردازش خاطرات دارای بار عاطفی را در اولویت قرار می‌دهد و سپس از شدت آنها می‌کاهد. محقق ارشد «سارا مدنیک»، استاد علوم شناختی در دانشگاه کالیفرنیا، بیان داشت: ما کشف کردیم افرادی که خواب می‌بینند، پردازش حافظه عاطفی بیشتری دارند که نشان می‌دهد رویاها به ما کمک می‌کنند تا تجربیات عاطفی خود را پردازش کنیم. مدنیک در ادامه می‌افزاید: این مهم است زیرا می‌دانیم که رویاها و خواب‌ها می‌توانند تجارب بیداری ما را منعکس کنند، اما این اولین شواهدی است که نشان می‌دهد با اولویت دادن به خاطرات منفی بر خاطرات خنثی و کاهش واکنش عاطفی روز بعد، نقش فعالی در تغییر پاسخ‌های ما به تجارب بیداری ایفا می‌کنند. برای این مطالعه، از ۱۲۵ زن در اواسط ۳۰ سالگی در شب خواسته شد تا مجموعه‌ای از تصاویر را که تجربیات منفی را به تصویر می‌کشد - مانند تصادف رانندگی - و همچنین تصاویر خنثی مانند یک زمین چمن را مشاهده کنند. آنها هر تصویر را بر اساس شدت احساس آن ارزیابی کردند. سپس زنان در خانه یا در یک اتاق خواب خصوصی آزمایشگاه به خواب رفتند. روز بعد، آنها رویاهای خود را در دفتر خاطرات خواب یادداشت کردند و حالت کلی خواب‌هایشان را ارزیابی کردند. دو ساعت پس از بیدارشدن از خواب، زنان یک آزمایش تکمیلی شامل تصاویر نشان داده شده در شب قبل داده شدند تا تعداد آنها و واکنش‌شان نسبت به آنها اندازه‌گیری شود. نتایج نشان می‌دهد بیمارانی که خواب دیدن را گزارش کرده‌اند، تصاویر را بهتر به خاطر می‌آورند و نسبت به تصاویر منفی واکنش کمتری نشان می‌دهند، الگویی که در افرادی که خواب دیدن را به خاطر نمی‌آورند، رخ نمی‌دهد. علاوه بر این، هر چه رؤیا مثبت‌تر باشد، فرد روز بعد به تصاویر منفی امتیاز مثبت‌تری می‌دهد. مدنیک افزود: این تحقیق به ما بینش جدیدی از نقش فعال رویاها در نحوه پردازش طبیعی تجربیات روزانه را می‌دهد و ممکن است منجر به مداخلاتی شود که رویاپردازی را افزایش می‌دهد تا به افراد کمک کند تا تجربیات سخت زندگی را پشت سر بگذارند.

حداکثر زمان استفاده از مسواک چند ماه است؟

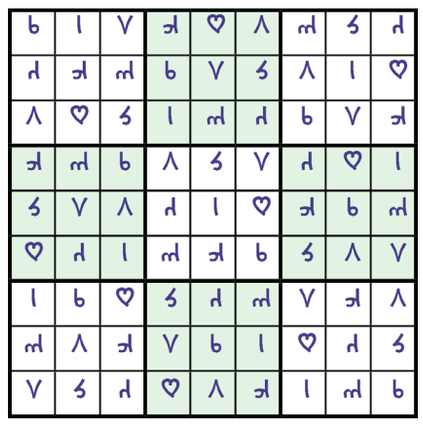
رئیس گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد شرایط نگهداری مسواک، توضیحاتی داد. پروین باستانی گفت: پس از هر بار مسواک زدن، مسواک را با آب شسته و خمیردندان و سایر آلودگی‌های آن را کاملا تمیز کنید. وی افزود: همچنین، پس از هر بار استفاده از مسواک آن را در یک محل تمیز قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود. وی افزود: هر زمان که موهای مسواک از هم باز شد و یا شکل اولیه آن تغییر کرد، باید آن را تعویض کنید. باستانی گفت: معمولا هر سه تا چهار ماه باید مسواک عوض شود. وی ادامه داد: بعد از ابتلاء به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوآنزا بهتر است مسواک را عوض کرد. باستانی اضافه کرد: مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید به صورت مشترک استفاده شود.

رژیم مدیترانه‌ای استرس را از بین می‌برد

تحقیقات نشان می‌دهد که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند خلق‌وخو را بهبود بخشد. محققان اخیرا گزارش دادند افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای داشتند سطح پایین‌تری از اضطراب و استرس داشتند. «اوانجلین مانتزیوریس»، محقق ارشد گفت: «این یک نکته بزرگ برای رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. از طریق تغییر سبک زندگی نسبتا آسان، افراد می‌توانند به طور قابل توجهی سطح استرس و اضطراب خود را بهبود بخشند.» رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل مصرف مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل، دانه‌ها، آجیل، حبوبات و روغن زیتون است. ماهی و غذاهای دریایی باید حداقل دو بار در هفته مصرف شوند و لبنیات و پروتئین‌های بدون چربی باید روزانه در وعده‌های کوچک‌تر مصرف شوند. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۳۰۰ نفر را مورد بررسی قرار دادند. افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کردند، سطح استرس کمتری داشتند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

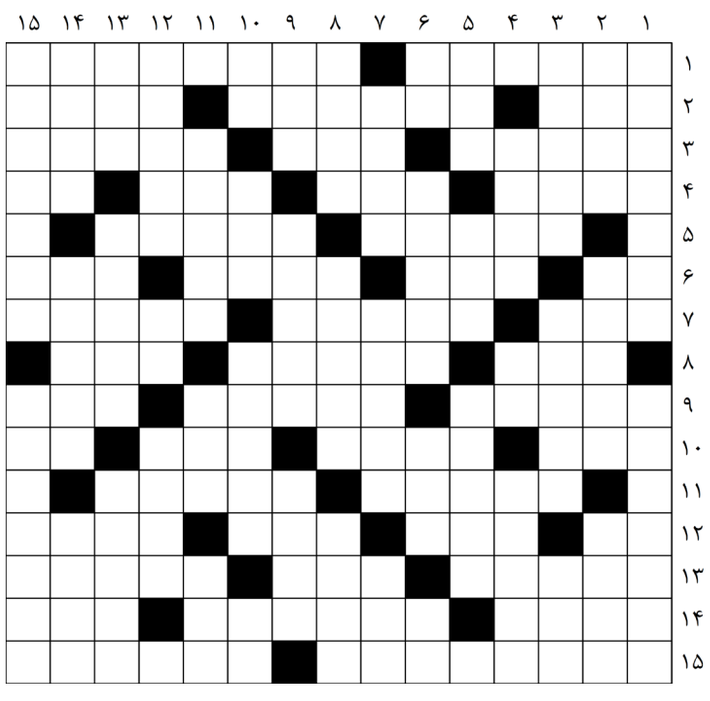
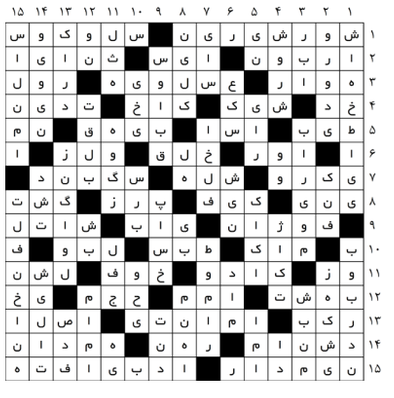
شماره ۱۸۳۶

افقی

۱- معادل فارسی ویدئوکلیپ- اختراعی از گوتنبرگ ۲- بلاوصدمه- از شهرهای استان زنجان- برادرمادر ۳- مبتلا به سل- خرده‌سنگ- واحد پول سورینام ۴- تیزوبرنده- مجلس اعیان- سوره ۹۰ قرآن‌کریم- میان و وسط ۵- رده‌ای از ترکیبات آلی- فدیه ۶- عریان- صندلی سوارکاری- ورزش ذهنی- آزمایش لباس ۷- خزنده خاکی- حق کسی را تمام‌دادن- از وسایل نوشیدن آب ۸- آشکارشدن راز- سرزمین چای بود- گفتنی عروس خانم ۹- گوش‌کردن- فرزند ناصالح- مهاربینی شتر ۱۰- گودی و ته‌چیزی- کاغذفروش- ظلم‌وجور- گشوده ۱۱- رشته کوه آسیایی- از آثار ادگارد آلن پو ۱۲- باران اندک- شیربیشه- معلق- علم ستاره‌شناسی ۱۳- سروری- به‌دست‌آوردن- باجناق ۱۴- ازپرندگان- به تاراج بردن- خجسته‌ومبارک ۱۵- ازاقوام سببی- نام دیگر خلیج گاسکونی

عمودی

۱- نحس و شوم- اثر باستانی فارس ۲- تفسیرکننده- بالابردن مقام و رتبه- بلیغ و رسا ۳- توده‌های خاک- پشت‌سر- نخستین امپراتوری جهان ۴- شهری روی آب- از اعضای تنفسی- اجبار و الزام ۵- درخت خرما- ظرف نفت- بلندترین قله دنیا ۶- بیماری جرب- از توابع مثلثاتی- جوانمرد- شایعه ۷- شهری در آذربایجانشرقی- مسابقه پایانی- از آن کوه می‌سازند! ۸- رسانه- سردسیر- هاگ ۹- قلعه مستحکم- رخنه و شکاف- شهری در امارات ۱۰- مخفف شاه- بخشی از گل- نام کوچک ماندلا- خرس آسمانی ۱۱- فوتبال نابینایان- گشودن- گوارا ۱۲- نسل بعد از نبیره- تیرپیکاندار- در معرض اتهام ۱۳- گودال- خدای نوریونان کهن- شعرتغزلی لاتین ۱۴- دلا- دالان- اشاره ۱۵- اطراف‌وحوالی- سریالی با بازی داریوش ارجمند



حل جدول ۱۸۳۵