آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۷۹
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۷•۰۶
۰۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۴ / ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۲

راهکارهایی برای غلبه بر خستگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

احساس خستگی امری شایع است و تقریبا یک سوم افراد در ساعت‌هایی از روز احساس خواب آلودگی و خستگی دارند. مطالعات نشان می‌دهد با چند راهکار ساده می‌توان بر حس خستگی روزانه غلبه کرد و شاهد افزایش انرژی برای انجام امور بود. مهم‌ترین دلایل احساس خستگی عبارتند از:

مصرف اسیدهای آمینه

مطالعات نشان می‌دهد مصرف مقادیر اندک پروتئین، یکی از مهم‌ترین دلایل خستگی است. مصرف اسیدهای آمینه خستگی را کاهش می‌دهد.

خواب کافی و منظم

خواب کم و بی‌کیفیت از مهم‌ترین دلایل احساس خستگی در طول روز است. بهترین ساعت خواب از ۱۱ شب تا ۷ صبح در اتاق تاریک، با تهویه مناسب و خوش رایحه است.

تحرک

بی‌تحرکی و نشستن‌های طولانی‌مدت از مهم‌ترین دلایل احساس رخوت در طول روز هستند. هرچه فعال‌تر باشید، انرژی بیشتری برای انجام امور دارید.

کاهش مصرف قند

مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، باعث احساس خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود. بنابراین بهتر است مصرف قند و کربوهیدارت را کاهش دهید تا احساس سرزندگی کنید.

دوری از استرس

استرس یکی دیگر از دلایل احساس خستگی و خواب‌آلودگی در طول روز است. سعی کنید استرس خود را مدیریت کنید.

مصرف آب کافی

مصرف آب ناکافی یکی از مهترین دلایل احساس خستگی، گیجی و خواب‌آلودگی در طول روز است. مصرف حداقل ۸ لیوان آب در روز ضروری است.

دانستنی‌ها

بهترین راهکار تسکین گریه نوزاد

در یک مطالعه جدید که توسط محققان ژاپن انجام شد، چهار روش مختلف تسکین‌دهنده نوزاد آزمایش و اثربخشی هر کدام براساس تغییرات در ضربان قلب نوزاد و اینکه آیا نوزاد گریه می‌کند یا خیر، ارزیابی شد. کومی کورودا، نویسنده این مطالعه در ژاپن، می‌گوید: بسیاری از والدین از گریه‌های شبانه نوزادان رنج می‌برند. این مساله بسیار بزرگی است؛ به‌ویژه برای والدین بی‌تجربه که این موضوع می‌تواند منجر به استرس آنان و حتی بدرفتاری با نوزاد در اندکی از موارد شود. این مطالعه به جزئیات چگونگی تاثیر فیزیولوژیکی نوع نگاه‌داشتن، حمل و خواباندن نوزاد بر گریه نوزادان می‌پردازد. در این پژوهش محققان از داده‌های ضربان قلب و دوربین‌های فیلمبرداری دستی برای ردیابی وضعیت فیزیولوژیکی و رفتاری نوزاد هنگام تسکین آن استفاده کردند. براساس این پژوهش به مادران چهار روش برای آرام‌کردن نوزاد ارائه شد. نوزاد در حال گریه را در آغوش بگیرید. نوزاد را در آغوش بگیرید با او راه بروید؛ نوزاد را در تخت یا گهواره قرار دهید یا نهایتا نوزاد را در گهواره یا کالسکه متحرک قرار دهید که بتواند به عقب و جلو حرکت کند. با استفاده از هر کدام از این روش‌ها میزان ضربان قلب، خواب، هوشیاری و گریه نوزادان ارزیابی و برای آن امتیازاتی در نظر گرفته شد. محققان با استفاده از چهار روش مختلف وضعیت ۲۱ نوزاد را مقایسه کردند. آنان دریافتند وقتی مادر نوزاد را حمل می‌کرد و راه می‌رفت، نوزادان گریان آرام می‌شدند و ضربان قلب آنان در عرض ۳۰ ثانیه کاهش می‌یافت. هنگامی که مادران به مدت پنج دقیقه به این روش راه می‌رفتند، نوزادان آنقدر آرام می‌شدند که حدود ۵۰ درصد آنان به خواب می‌رفتند. اثر آرام‌بخش مشابه زمانی رخ داد که نوزادان را در تخت گهواره‌ای قرار می‌دادند. کورودا افزود: پنج دقیقه پیاده‌روی وضعیت خواب نوزاد را بهبود می‌بخشد اما این روش فقط برای نوزادانی است که گریه می‌کنند. با کمال تعجب این اثر زمانی که نوزادان از قبل آرام بودند، دیده نمی‌شود. در میان نوزادان مورد مطالعه گریه همه آنان تا پایان پنج دقیقه پیاده‌روی متوقف شد و ضربان قلبشان کاهش یافت. با این حال نشستن و در آغوش گرفتن نوزادی که گریه می‌کرد، آرامش‌بخش نبود و تمایل به افزایش و گریه ادامه داشت. ضربان قلب هنگامی که مادران راه رفتن را متوقف کردند، شرایط نوزادان تغییر کرد که این موضوع نشان می‌دهد نوزادان به حرکات مادرشان بسیار حساس هستند. همچنین این مطالعه نشان داد که وقتی مادران تلاش کردند پس از آرام‌کردن نوزادان خوابیده خود را زمین بگذارند، بیش از یک‌سوم نوزادان در عرض ۲۰ ثانیه دوباره هوشیار شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد همه نوزادان در لحظه جدا شدن از بدن مادر پاسخ‌های فیزیولوژیکی از جمله تغییر در ضربان قلب‌شان رخ داد. محققان براساس یافته‌های خود روشی را برای تسکین و بهبود خواب در نوزادان گریان پیشنهاد کردند. آنان توصیه می‌کنند والدین نوزادان گریان را در آغوش بگیرند و پنج دقیقه با آنها راه بروند؛ سپس پنج تا هشت دقیقه دیگر قبل از خواباندن نوزادان بنشینند و نوزاد را در آغوش بگیرند. اگرچه این تحقیق فقط مادران و نوزادان آنان را شامل می‌شود اما کورودا انتظار دارد اثرات آن برای پدران و سایر مراقبان نیز مشابه باشد. وی تاکید کرد: این مطالعه تنها شامل نمونه‌های کم‌تعدادی از نوزادان می‌شد و برای تایید نتایج باید با حجم نمونه‌های بزرگ‌تری آن را تکرار شود. البته این روش به این موضوع نمی‌پردازد که چرا برخی از نوزادان بیش از حد گریه می‌کنند و نمی‌توانند بخوابند اما به‌طور کلی راه‌حلی فوری ارائه می‌دهد که می‌تواند به والدین نوزادان تازه متولد شده کمک کند.

نکته

چگونه می‌توان از آلزایمر جلوگیری کرد

یک متخصص مغزواعصاب گفت: با روش‌های پیشگیرانه نظیر تغذیه سالم، فعالیت ورزشی و ذهنی، می‌توان از بروز آلزایمر جلوگیری کرد. فرزاد اشرافی، اظهار کرد: حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش و تمرین فیزیکی به‌صورت متناوب در پیشگیری از ابتلا به این بیماری موثر است. وی انجام فعالیت‌های ورزشی هوازی، پیاده‌روی، دویدن، ورزش‌های آبی، فعالیت‌هایی که در منزل انجام می‌شود مثل مرتب‌کردن وسایل و باغبانی را در کاهش، بروز و تشدید بیماری آلزایمر مورد توجه قرار داد. اشرافی در ادامه پیروی از یک رژیم غذایی سالم، پرهیز از مصرف فست‌فودها و مصرف آنتی‌اکسیدان و میوه‌هایی که رنگ دانه‌های قرمز مثل شاتوت، توت‌فرنگی و تمشک دارند را در پیشگیری از ابتلاء به آلزایمر ضروری دانست. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه امروزه مطالعات علمی شاهد اثرات مفید چای‌سبز بر سلامت بدن است، خاطرنشان کرد: یکی از فواید چای‌سبز، اثر آن در پیشگیری از آلزایمراست و طبق آخرین بررسی‌های دانشمندان، نوشیدن منظم چای سبز مغز را در برابر بروز توسعه آلزایمر ایمن می‌کند. اشرافی در ادامه با بیان اینکه یادگیری زبان دوم مهارت‌های فکرکردن و چالاکی ذهنی را بالا می‌برد، گفت: افراد مسنی که دو زبان بلدند، اندوخته شناختی بالاتری دارند که موجب می‌شود با افزایش سن، کمتر به آلزایمر مبتلا شوند یا حتی فرآیند این بیماری در آنها کند شود. وی تاکید کرد: پژوهش‌ها نشان داده است خواندن دعاهای مذهبی و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی به تحکیم حافظه و کاهش سرعت پیری مغز و عدم ابتلا به آلزایمر منجر می‌شود. اشرافی، ضرورت مراجعه به پزشک در بیماران مبتلا به آلزایمر را مورد تاکید قرار داد و گفت: داروهای فعلی آلزایمر به بهبود علائم اختلالات حافظه و تغییرات شناختی کمک می‌کنند. وی با بیان اینکه آلزایمر یک بیماری پیشرونده است ادامه داد: این بیماری منجر به از دست‌دادن مهارت‌های فکری و اجتماعی می‌شود، این تغییرات به اندازه‌ای شدیدند که می‌توانند زندگی روزمره فرد را تحت‌تاثیر قرار دهند و در صورتی که کنترل نشود با گذر زمان و افزایش سن این بیماری سیر پیشرونده‌ای را طی می‌کند. وی افزود: یکی از جنبه‌هایی که در مراحل پیشرفته این بیماری اهمیت دارد؛ نحوه برخورد و تعامل خانواده با این بیماران، پرهیز مبتلایان به انجام فعالیت‌های اقتصادی است. اشرافی، ایجاد فضایی امن و حمایت‌کننده از سوی خانواده‌ها را مورد توجه قرار داد. وی گفت: یکی از بخش‌های مهم درمان و کنترل بیماری آلزایمر ایجاد شرایط مناسب زندگی سازگار با بیماری فرد و نیازهایش است. فعال‌بودن از نظر اجتماعی و ذهنی، شرکت در مهمانی‌ها، مسافرت و پیاده‌روی باعث می‌شود فرد رضایتمندی بیشتری از زندگی داشته باشد.

یادداشت

تغذیه مناسب برای دانش آموزان

مهدی شادنوش
متخصص تغذیه

از آنجا که دانش‌آموزان در سنین رشد قرار دارند، یکی از پایه‌های بسیار بااهمیت برای‌شان تغذیه مناسب است. والدین توجه داشته باشند که فرزندان‌شان شب غذایشان را زودتر میل کنند؛ به‌طوری که تا زمان خواب‌شان یک فاصله ۴۵ دقیقه‌ای وجود داشته باشد و حتما این موضوع را رعایت کنند. ساعت خواب کودکان هم حتما حداقل بین هفت تا هشت ساعت باشد. دانش‌آموزان صبح در ساعتی از خواب بیدار شوند که حتما فرصت برای صبحانه‌خوردن داشته باشند. وعده صبحانه اگر همراه با کربوهیدرات‌های مناسب و نان به اندازه کافی باشد، خوب است. در کنار آن از لبنیات خوب هم استفاده کنند به‌ویژه نوشیدن شیر که در آغاز یک روز پرانرژی برای دانش‌آموز بسیار می‌تواند مناسب باشد. اگر مدارس هم برنامه‌ها را به‌گونه‌ای تدوین کنند که دروسی که با محاسبات فکری سروکار دارد، مانند درس ریاضی در ساعات اولیه صبح باشد که در این صورت فراگیری دانش‌آموزان می‌تواند بیش از پیش باشد. دانش‌آموزان حتما در طول روز از میان وعده استفاده کنند. خانواده‌ها میان‌وعده‌های مناسبی را در بسته‌بندی مناسب همراه کودکان بگذارند. میان‌وعده‌هایی مانند دانه‌ها و مغزها، خشکبار، میوه‌جات و... باشد که این موادغذایی را به‌عنوان میان‌وعده در ساعات تفریح و در فواصل کلاس‌ها استفاده کنند. از ریزه‌خواری و استفاده از مواد غیرسالم خودداری کنند. طبق نظارتی که حوزه‌های بهداشت وزارت آموزش و پرورش بر مدارس دارد، در بوفه‌های مدارس غذاهای مضر یا موادی که ریزه‌خواری را ترویج کند مانند پفک، چیپس و... نباید در مدرسه ارائه شود. اگر هم بود حتما خانواده‌ها به مدارس تذکر دهند. ساعت نهار دانش‌آموزان هم نباید زیاد به تاخیر بیفتد و باید حتما وعده ناهار را در میانه روز مصرف کنند، اگر دانش‌آموزان برای وعده ناهار هم در مدرسه حضور داشتند، موادغذایی به‌همراهشان باشد که در دمای معمولی زود فساپذیر نباشد. همچنین موادغذایی ساده بوده و دیرهضم نباشند. چربی بالا و میزان گوشت بالایی نداشته باشند؛ چراکه از آنجا که قرار است در ساعات بعدازظهر هم در مدرسه حضور داشته باشند، هضم‌شان طول نکشد. در عین حال مدارسی که بعداز وعده ناهار هم برای دانش‌آموزان کلاس برگزار می‌کنند، در صورتی که فرصتی حدود ۱۰ دقیقه تا یک ربع را برای استراحت دانش‌آموزان در نظر بگیرند، بسیار ایده‌آل بوده و در آموزش‌پذیری دانش‌آموزان موثر است.

تاثیر مراقبت از دندان بر بیماری قلبی

در حالی که تصور می‌شود مراقبت‌های دندانی و پزشکی مرتبط هستند، محققان تعجب کردند که چقدر مراقبت از دهان بر یک بیماری جدی قلبی تاثیر دارد. محققان بیش از ۲۰۰۰ بیمار قلبی را مورد مطالعه قرار دادند. این بیماران مراقبت‌های پریودنتال یا تمیزکردن دندان‌ها را دریافت کرده بودند. این مطالعه نشان داد افرادی که هیچ مراقبت دندانی نداشتند، طولانی‌ترین مدت بستری‌شدن در بیمارستان را پس از حمله قلبی داشتند. در همین حال، بیمارانی که مراقبت‌های پریودنتال منظم دریافت کردند، کوتاه‌ترین مدت بستری در بیمارستان و تعداد مراجعات پیگیری بیشتری را در ماه آینده داشتند. دکتر «رامش نالیا»، گفت: «سلامت دندان و قلب ارتباط نزدیکی باهم دارند.» براساس این مطالعه، تفاوت آماری معنی‌داری بین گروهی که مراقبت و تمیزکردن لثه را دریافت کردند در مقایسه با گروهی که مراقبت از دندان نداشتند، وجود نداشت.

درمان سرطان با کمک یک ویروس شایع

متخصصان در بررسی‌های خود به روش جدیدی از درمان سرطان دست پیدا کردند که با کمک یک ویروس شایع می‌توان سلول‌های مضر را از بین برد. در بررسی‌های اولیه، بیماری سرطان در یک بیمار درمان‌شده و در گروهی دیگر حجم تومورهای سرطانی کوچک‌تر شده است. این دارو که شکل ضعیف‌شده ویروس تبخال است به‌گونه‌ای اصلاح شده که تومورهای سرطانی را از بین می‌برد. متخصصان با بیان اینکه لازم است مطالعات جامع انجام شود، اظهارداشتند: این دارو ممکن است در نهایت برای افراد بیشتری که به نوع پیشرفته سرطان دچار باشند، راه نجاتی باشد. متخصصان با اشاره به درمان یکی از بیماران مبتلا به سرطان غددبزاقی با این روش درمانی گفتند: یک دوره کوتاه از این روش درمانی که نسخه اصلاح شده‌ای از ویروس تبخال است تومورهای سرطان او را از بین برده است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

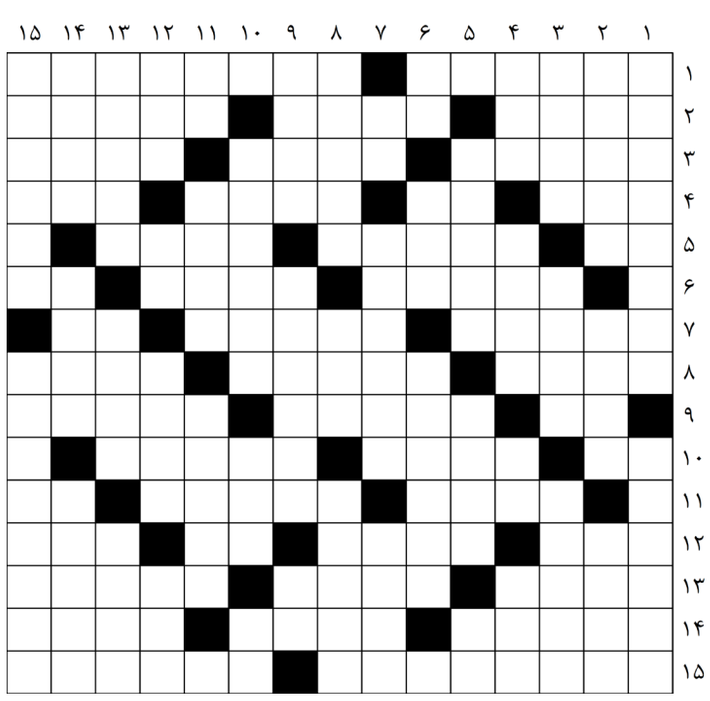
شماره ۱۳۷۹

افقی

۱- خطاوسهو- نشان‌دادن ۲- پرنده کوچک خوش‌آواز- جمع سطح- صدای درهم ۳- کامل- متقارب- ژاپن قدیم ۴- نغمه- سنبل کوهی- اولین رقم از سمت راست عدد- سطل چاه ۵- حرف همراهی- نوخواه- قوه‌حافظه ۶- سنگ‌های قیمتی- از شهرهای استان زنجان- حیوان وحشی ۷- بی‌شوق- لحظه‌به‌لحظه- پاسخ به جدول ۸- قوم ترکمنی- پایتخت استونی- از سازهای بادی ۹- خیس- نوعی مدل موی‌سر- پشت‌سر هم قرارگرفتن ۱۰- جنس به ظاهر قوی! - پوشاک سر- انباشتگی ۱۱- نژادشناس- لرزنده- روییدنی سر ۱۲- آینده- جوی آب- ضمیر سوم شخص مفرد- داخل حاشیه ۱۳- مشکین‌شهر سابق- از شهدای صدر اسلام- از رگ‌های اصلی بدن ۱۴- پوست بز دباغی‌شده- قانون مغولی- مطالعه اجمالی ۱۵- ازجزایرایرانی- یار استکان

عمودی

۱- صاحب روزنامه عروه‌الوثقی- نوازش‌شده ۲- سکه تقلبی- چاق و فربه- ماده‌ای در چای ۳- مسیحی- گستاخ- بداقبالی ۴- متحیرماندن- گیاهی ضد قارچ- شخص و نفر- از حروف الفبای فارسی ۵- عددی دو رقمی- نماد سردرگمی- زدنی در بازی ۶- معاون هیتلر- پول نقد- حمل‌ونقل ۷- سوره بیستم قرآن کریم- فرزند عزیز- حاضرنیست ۸- مأیوس- جمع ملت- کاخ مشهورفرانسه ۹- حرکت‌دهنده- کشوری آمریکایی- خاک سفالگری ۱۰- به‌هم مالیدن- پول نامشروع- اشاره‌به‌دور ۱۱- یک خودمانی- پشیمان- رشته کوهی در ترکیه ۱۲- مکان بی‌خطر- چسبناک- از هفت‌سین- شن نرم ۱۳- گذاشته- حلال نیست- ویران‌کننده ۱۴- فیلمی از یدا...صمدی- از شهرهای گلستان- به‌جا گذشته ۱۵- شهری در استان همدان- جادوگری



حل جدول ۱۳۷۸