آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۳۸
دوشنبه
۱۴۰۳•۰۳•۰۷
۱۸ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۲۷ مه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

عوارض استفاده از «موبایل» هنگام خوابیدن

با وجود هشدارهایی که در مورد استفاده بیش از حد از صفحه نمایش در شب وجود دارد، بسیاری از مردم هنوز قبل از رفتن به رختخواب از تلفن خود استفاده می‌کنند. «ملیسا میلاناک»، روانشناس و متخصص درمان شناختی رفتاری اختلالات خواب می‌گوید: «میلیون‌ها دلیل وجود دارد که نشان می‌دهد صفحه نمایش برای خواب افراد مشکلات فراوانی ایجاد می‌کند. او در ادامه می‌افزاید: مغز نور الکتریکی را به‌عنوان نور خورشید که تولید ملاتونین را سرکوب می‌کند شناسایی کرده و این باعث می‌شود خواب عمیق را به تاخیر بیفتد. خواب ناکافی با پیامدهای منفی سلامتی مرتبط است. یک مطالعه که جدیدا انجام شده نشان داد که اختلال خواب در دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی ممکن است حتی با مشکلات حافظه و تفکر در آینده مرتبط باشد. تحقیقات نشان داده که تلفن‌های هوشمند به‌صورت مشخص ریتم شبانه‌روزی خواب افراد و همچنین عملکرد بسیاری از هورمون‌ها را مختل می‌کند. ملیسا میلاناک، که در زمینه سلامت خواب تخصص دارد، اظهار داشت که مغز افراد باید قبل از خواب آرام بگیرد تا خواب عمیق که می‌تواند ترمیم اعضای بدن را هموار سازد، حاصل شود. میلاناک در ادامه می‌گوید: شما نمی‌توانید یک ماهیتابه را از فر بیرون بیاورید و آن را درست در یخچال بگذارید. ابتدا باید خنک شود، مغز ما هم همین ریتم را دارد و باید ابتدا اجازه دهیم آرام شود و سپس به خواب عمیق برود. الگوریتم‌هایی که از سوی سازندگان وسایل ارتباط جمعی، بازی‌های کامپیوتری و امثالهم طراحی شده در بسیاری از موارد کاربران رسانه‌های اجتماعی را مجبور می‌کند تا بیش از زمانی که مد نظر دارند در فضای مجازی سپری کنند. میلاناک ادامه داد: بسیاری از ما ناگهان به خودمان می‌آییم و متوجه می‌شویم که سی دقیقه از زمانی که می‌خواستیم بخوابیم گذشته و هنوز با گوشی هوشمند خود مشغول هستیم. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که این سیکل می‌تواند بر سلامت روان و جسم افراد نیز اثر منفی داشته باشد. اشتراس هم می‌گوید: بیشتر کسانی‌که به ما مراجعه می‌کنند و با مشکل بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند افراد میانسال هستند. این در حالی است که بسیاری از تحقیقات علمی در مورد استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر وضعیت نوجوانان و جوانان متمرکز است.

راهکار

پژوهشگران می‌گویند برخی اصلاح رفتارها مانند خواندن کتاب فیزیکی پیش از خواب می‌تواند مفید باشد. میلاناک پیشنهاد می‌کند افراد پیش از خواب کارهایی چون دوش آب گرم، گوش دادن به پادکست، تهیه ناهار برای روز بعد، گذراندن وقت با خانواده انجام دهند. او در ادامه می‌افزاید: «لیستی از کارهایی تهیه کنید که دوست دارید انجام شوند اما هرگز برایش وقت پیدا نمی‌کنید. بدون استفاده از تلفن همراه خود، بر روی دفترچه یادداشت فهرستی از کارهایی که باید در روز بعد انجام دهید، تهیه نمایید تا ذهنتان مرتب‌تر شود و در هنگام خواب در رختخواب هجوم افکار شما را آزار ندهند. کارشناسان توصیه می‌کنند که فعالیت‌هایی را در اتاق دیگری انجام دهید تا تختخواب با خواب مرتبط باشد. اما اگر پناهگاه خصوصی دیگری در خانه وجود ندارد. ضمن اینکه ایجاد یک محیط کوچک متمایز برای بیداری و خواب توصیه می‌شود. این می‌تواند به معنای نشستن در سمت دیگر تخت برای خواندن باشد، یا حتی فقط برعکس بچرخید و پاهای خود را روی بخش فوقانی تخت قرار دهید. در نهایت اینکه گوشی خود را در اتاق دیگر و یا کمی دورتر از تخت قرار دهید که نتوانید به سادگی به آن دسترسی داشته باشید. میلاناک بیان داشت: کنترل محیطی می‌تواند بهتر از اراده کار کند، به‌ویژه زمانی که خسته هستیم.

نکات خواب

سایر نکات خواب عبارتند از: تنظیم زمان خواب زودهنگام، داشتن یک برنامه خواب ثابت و مطلوب و آرام کردن اتاق خواب. اما اگر فکر می‌کنید این پیشنهادات قدری بیش از اندازه هستند و عملی کردن آنها دشوارند، راه‌هایی برای کاهش آسیب‌ها وجود دارد که می‌توان به تنظیم گوشی در حالت شب و یا کاهش روشنایی صفحه موبایل اشاره کرد. ضمن اینکه می‌توان گوشی را دور از صورت و در زاویه مورب نگه داشت تا قدرت نور به حداقل برسد. قراردادن گوشی تلفن در حالت فلایت مود و یا «مزاحم نشوید» می‌تواند پیام‌های وسوسه‌انگیز را به حداقل برسانند تا افراد بتوانند کیفیت خواب بهتری داشته باشند.

نکته

از مصرف شیرخام پرهیز کنید

سازمان غذا و داروی ایالات متحده هشدار داد افرادی که شیر خام غیرپاستوریزه می‌نوشند در معرض خطر ابتلا به آنفلوآنزای پرندگان هستند. به گزارش نیویورک تایمز، دکتر «دونالد پراتر»، سرپرست مرکز ایمنی غذا و تغذیه کاربردی سازمان غذا و دارو، گفت: «ما به توصیه اکید در مورد مصرف شیر خام هشدار می‌دهیم.» مقامات فدرال تاکید می‌کنند که شیرخام و پنیر خام می‌توانند حاوی میکروب‌هایی باشند که خطرات جدی برای سلامتی مصرف‌کنندگان به همراه دارند، از جمله آنفلوآنزای مرغی. بر اساس داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، بین سال‌های ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۸، ۲۰۲ مورد شیوع مرتبط با نوشیدن شیر خام وجود داشته است که منجر به ۲۶۴۵ بیماری و ۲۲۸ بستری شدن در بیمارستان شده است. «بنجامین چپمن»، استاد و متخصص ایمنی غذا در دانشگاه ایالتی کارولینای شمالی، گفت: «حتی در بهترین زمان‌ها، شیر خام یکی از خطرناک‌ترین غذاهایی است که ما داریم.» چپمن افزود: «مقامات معتقدند راه اصلی انتشار ویروس آنفلوآنزای مرغی بین گاوها از طریق تماس با شیر است.» به گفته پراتر، «مشخص نیست که آیا شیر خام می‌تواند آنفلوآنزای پرندگان را به انسان منتقل کند یا خیر، اما محققان به پیگیری این موضوع ادامه می‌دهند.» وزارت کشاورزی ایالات متحده موارد ابتلاء به آنفلوآنزای پرندگان را در گاوهای شیری در ۹ ایالت تأیید کرده است.

عواقب خطرناک حذف کامل «نمک» از غذا

نمک و شکر را قاتلان سفید سلامت می‌دانند و در بسیاری از متون علمی و بهداشتی بسیاری از متخصصان از مضرات این 2 برای سلامت عمومی نوشته و به ترک مصرف این دو ماده توصیه کرده‌اند، اما تاکنون کمتر به اثرات مخرب ترک کامل نمک بر سلامت عمومی و تاثیر آن بر اندام‌های گوناگون اشاره شده است نمک، چاشنی رایجی است که تقریبا در همه فرهنگ‌های غذایی استفاده می‌شود، نمک نقشی حیاتی در افزایش طعم و حفظ غذا دارد. اما حذف کامل نمک به نظر کاری چندان عاقلانه نمی‌رسد و رعایت اعتدال در مصرف آن از سوی متخصصان توصیه شده است.

عدم تعادل الکترولیت‌ها

نمک برای حفظ تعادل مایعات، عملکرد اعصاب و انقباض عضلات در بدن ضروری است. هنگامی‌که مصرف نمک به شدت کاهش یابد یا کنار گذاشته شود، عدم تعادل الکترولیت ممکن است رخ دهد که منجر به علائمی مانند گرفتگی عضلات، ضعف، سرگیجه و حتی در موارد شدید تشنج می‌شود.

افت فشارخون

سدیم با کمک به کنترل تعادل مایعات در بدن، نقش مهمی در تنظیم فشارخون دارد. هنگامی‌که مصرف نمک محدود شود، ممکن است سطح فشارخون کاهش یابد که می‌تواند برای افراد مبتلا به فشارخون بالا مفید باشد. با این حال، سطوح پایین سدیم بیش از حد می‌تواند منجر به افت فشارخون یا فشارخون پایین شود.

کم‌آبی

نمک نقش کلیدی در تنظیم تعادل مایعات در بدن دارد و به حفظ سطح مناسب هیدراتاسیون (آبرسانی) کمک می‌کند. وقتی مصرف نمک محدود باشد، بدن ممکن است آب اضافی را از طریق ادرار دفع کند و در صورت عدم مصرف مایعات کافی منجر به کم آبی بدن شود.

کاهش اشتها

نمک یک تقویت‌کننده طعم اولیه در بسیاری از غذاها است که باعث تحریک گیرنده‌های طعم می‌شود و غذا را خوش طعم‌تر می‌کند. حذف کامل نمک از رژیم غذایی می‌تواند منجر به وعده‌های غذایی ملایم و بی‌طعم و کاهش اشتها شود که پیروی از رژیم غذایی بدون نمک را در دراز مدت چالش برانگیز می‌کند.

یادداشت

طرز استراحت در دیسک کمر

علی فرخانی
دکترای پزشکی

یک نکته بسیار مهم برای افرادی که دیسک کمر دارند طرز خوابیدن و استراحت است که بسیار موثر در درمان دیسک است. اکثر کمردردها ناشی اغلب به‌دلیل استرس یا فشار ناشی از وضعیت بد بدن، وضعیت نادرست خوابیدن و سایر عادات و الگوهای نادرست سبک زندگی ایجاد می‌شود. بهترین وضعیت استراحت برای فتق دیسک خوابیدن روی پشت است. درازکشیدن به پشت، ستون فقرات شما را در وضعیت خنثی نگه می‌دارد، بنابراین احتمال کمتری برای اعمال فشار به عصب وجود دارد. در حالت خوابیدن به پشت وزن به طور مساوی در وسیع‌ترین قسمت بدن پخش می‌شود. در نتیجه فشار کمتری به کمر وارد می‌شود. در این وضعیت صاف به پشت بخوابید و بالشی را زیر زانو قرار دهید و ستون فقرات خود را در حالت خنثی نگه دارید. برای حمایت بیشتر می‌توانید از یک حوله کوچک در قسمت پایین کمر خود استفاده کنید. با استفاده از بالش بین زانوها در وضعیت خوابیدن به پهلو، لگن و ستون فقرات را در یک راستای بهتر نگه می‌دارید. در این حالت به شانه راست یا چپ خود اجازه دهید تا به‌همراه بقیه قسمت‌های بدن با تشک تماس پیدا کند و یک بالش بین زانوها قرار دهید و از متمایل شدن زیاد به یک سمت خودداری کنید. اگر فتق دیسک دارید ممکن است بهتر باشد به پهلو در حالت جنینی بخوابید، فتق زمانی اتفاق می‌افتد که قسمتی از دیسک از فضای معمولی خود خارج شده و باعث درد عصبی، ضعف و موارد دیگر می‌شود. اگر عادت دارید که بر روی شکم خود دراز بکشید و استراحت کنید حتما این نکات را رعایت کنید. یک بالش زیر لگن و پایین شکم قرار دهید تا مقداری از فشار روی کمر برطرف شود. افرادی که بیماری فتق دیسک دارند ممکن است بیشتر در وضعیت خوابیدن روی شکم احساس راحتی داشته باشند. این وضعیت با رعایت تمام نکات می‌تواند هر گونه فشار ایجاد شده بر روی فضای بین دیسک را از بین ببرد. هم چنین می‌توانید یک تختخواب قابل تنظیم را در نظر بگیرید تا بتوانید با بهترین تراز و پشتیبانی بخوابید.

تغذیه مناسب برای مبتلایان به «واریس»

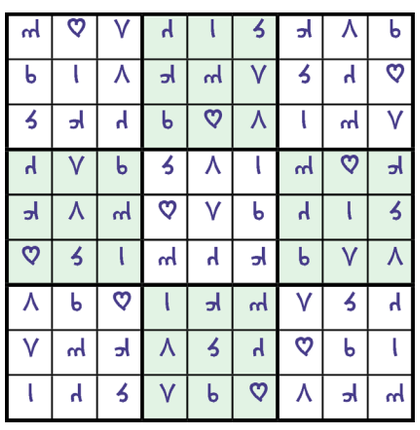
واریس اختلالی در خون‌رسانی به رگ‌های پا است که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ‌ها می‌شود. واریس علائمی چون: سوزش و احساس تپش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می‌شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک و خارش‌آور را دارد. طبق نظر پزشکان این افراد باید برنامه تغذیه‌ای به خصوص داشته باشند. مصرف غذاهای شور باید کاهش یابد در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد. منابع خوراکی غنی از پتاسیم هم مفید است. مانند: بادام، پسته، عدس، لوبیاسفید، سیب‌زمینی، سبزیجات برگدار. غذاهای حاوی فیبر مانند آجیل، دانه‌ها و حبوبات، جو، گندم، بذرکتان به کاهش علائم واریس کمک می‌کنند. افرادی که اضافه‌وزن دارند، بیشتر در معرض خطر واریس وریدی هستند، بنابراین کاهش‌وزن در درمان این بیماری بسیار موثر است.

سیگار الکتریکی ریسک سرطان ریه را بالا می‌برد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اگر سیگار را ترک کرده‌اید و به جای آن به سیگار الکترونیکی روی آورده‌اید، احتمال ابتلا به سرطان ریه به اندازه ترک کامل نیکوتین کاهش نمی‌یابد. دکتر «یئون ووک کیم»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «این اولین مطالعه که افزایش خطر ابتلاء به سرطان ریه را در مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی پس از ترک سیگار نشان می‌دهد.» در این تحقیق محققان ۴.۳ میلیون نفر را در برنامه غربالگری سلامت ثبت‌نام کردند. تیم «کیم» دریافتند افرادی که سیگار را به مدت پنج سال یا بیشتر ترک کرده بودند اما سیگار الکترونیکی می‌کشیدند با احتمال بیشتر سرطان ریه کشنده مواجه بودند. کیم در ادامه بیان داشت: نتایج ما نشان می‌دهد که هنگام ادغام مداخلات ترک سیگار برای کاهش خطر سرطان ریه، مضرات بالقوه استفاده از سیگارهای الکترونیکی به‌عنوان جایگزینی برای سیگارکشیدن باید در نظر گرفته شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

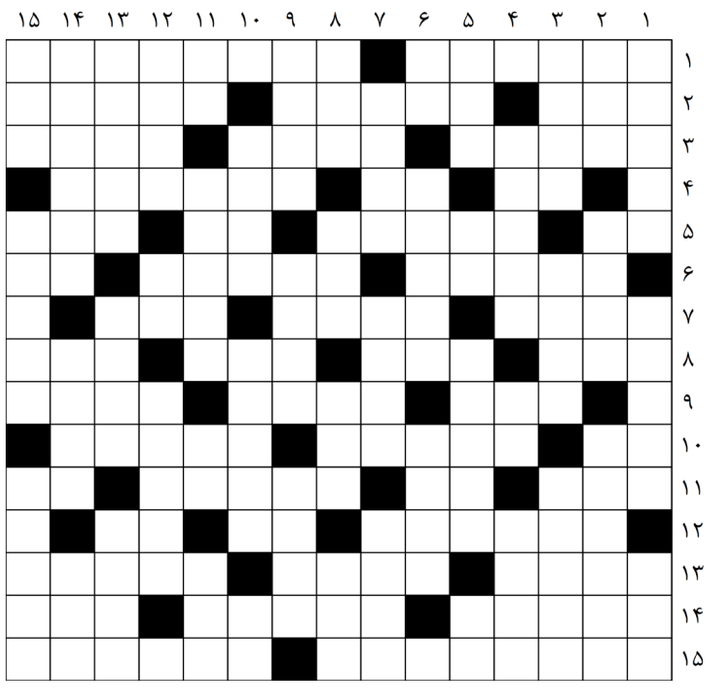
شماره ۱۸۳۸

افقی

۱- زیرین- رودی در آمریکای‌جنوبی ۲- عاشق- کشوری در اقیانوسیه- ترعه و آبراهه ۳- سرشیر- شغل‌وپیشه- بارکش شهری ۴- مخفف آتش- از فروع دین اسلام- نهصدوهشتادوپنجمین سیارک کشف شده ۵- نیلوفرهندی- آغازگران جنگ نهروان- مغز- خراب‌کردن ۶- توهین‌کردن- از کشورهای عربی- از غذاهای ایرانی ۷- مقابل عوام- مدح‌کننده- واحدفروش گردو ۸- چیز- جدول نجومی- نرمی‌ونازکی- مرشد ۹- زنگ کاروان- زاینده- سخن ظریف ۱۰- مایه حیات- کامل نمودن- منجم ۱۱- راهزن- خاندان و قوم- شهری در کنگو- ازضمایر ۱۲- مرگ موش- زنده- یک خودمانی ۱۳- جنب‌وپهلو- قطعی- بیگانه و غریبه ۱۴- دقت بیمارگونه- پندونصیحت- خرید و فروش ۱۵- برنده بهترین کارگردانی گلدن گلوب در سال ۱۹۴۳- شهری در کانادا

عمودی

۱- بازداشت‌کردن- معادل فارسی قاره- نماد استقامت در طبیعت ۲- علامه‌ای از بزرگان و فقیهان شیعی- از فرزندان حضرت یعقوب(ع)- شهری در فرانسه ۳- گمان بد بردن- توبه‌کننده- برابر فارسی آن کشویی است ۴- کسان‌وافراد- علامت مفعولی- منزل بزرگ ۵- شیوه- درخت زبان گنجشک- زادگاه عبید- تکان ۶- حرف انتخاب- کارگردان هزاردستان- بانمک ۷- سخت گردیده مانند سنگ- بخش‌ها- پارچه گیاهی ۸- زادگاه حضرت ابراهیم (ع)- واحد شمارش کتاب- شیمی کربنی- گیج و سرگشته ۹- فراوان- دریایی- یکتا ۱۰- نیک‌اندیش- از شاعران ایرانی- مخالف زیر ۱۱- عددتنها- کم عقلی- مشک آب- لایه سوراخ شده جو زمین ۱۲- سربازنیروی دریایی- رمق آخر- پیامدها ۱۳- نان کلفت- قشون‌وسپاه- از جزایرژاپن ۱۴- از کشورهای آمریکای‌شمالی- پدر از دست‌داده- امر به رفتن ۱۵- واحداختلاف پتانسیل- پیران- بیگانگان



حل جدول ۱۸۳۷