آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۱۲
شنبه
۱۴۰۳ • ۰۶ • ۱۰
۲۶ صفر ۱۴۴۶/ ۳۱ آگوست ۲۰۲۴

عوارض جدی خوابیدن زیر کولر

در حالی‌که برخی افراد می‌گویند نسیم خنک و زمزمه کم به آن‌ها کمک می‌کند به خواب بروند، ممکن است اشکالاتی نیز در زمان استفاده از کولر وجود داشته باشد. برای برخی افراد، استفاده از کولر ممکن است به علائم خفیف تحریک‌کننده منجر شود. پرسشی که ذهن را به طور ویژه به خود مشغول می‌کند این است که مضرات بالقوه خوابیدن زیر باد کولر چیست؟ به عنوان مثال: باد کولر و پنکه می‌تواند گرد و غبار و گرده را در هوا به گردش درآورد که این مساله ممکن است در برخی افراد باعث ایجاد آلرژی شود. خود پره‌های فن کولر یکی دیگر از منابع ناخواسته گرد و غبار است.

خشکی گلو

گردش هوا از فن کولر و پنکه به‌ویژه کولرگازی می‌تواند دهان، بینی و گلوی شما را خشک کند. این می‌تواند منجر به تولید بیش از حد مخاط شود که ممکن است باعث سردرد، گرفتگی بینی، گلودرد یا حتی خروپف شود. در حالی‌که استفاده از یک کولر یا پنکه شما را بیمار نمی‌کند، ممکن است علائم بیماری شما را بدتر کند، ممکن است بتوانید همزمان با استفاده از کولر یا پنکه با نوشیدن آب بیشتر گرفتگی بینی را بهبود بخشید.

آلرژی

باد کولر و پنکه می‌تواند گرد و غبار و گرده را در هوا به گردش درآورد که این مساله ممکن است در برخی افراد باعث ایجاد آلرژی شود. خود پره‌های فن کولر یکی دیگر از منابع ناخواسته گرد و غبار است. اگر این آلرژن‌ها را استنشاق کنید، ممکن است علائمی مانند آبریزش بینی، خارش گلو، عطسه، آبریزش چشم‌ها یا مشکلات تنفسی را تجربه کنید.

دردهای عضلانی

هوای زیاد و متراکم در گردش در یک اتاق ممکن است باعث منقبض شدن یا گرفتگی عضلات شما شود. به این ترتیب، قرارگرفتن مداوم زیر باد یک کولر یا پنکه می‌تواند طوری باعث گرفتگی عضلات شما شود که با درد عضله از خواب بیدار شوید. می‌توانید با تغییر زاویه دریچه‌های کولر از پائین به سمت جلو، کمک کنید تا هوا مستقیما روی شما دمیده نشود که این مساله منجر به کاهش احتمال ابتلا به دردهای عضلانی نیز خواهد شد.

دانستنی‌ها

رهایی از دردهای پشت میز نشینی

اگر شما شغلی دارید که به‌دلیل آن مجبور هستید پشت میز بنشینید و از این پشت میز نشستن احساس کمردرد دارید، هر روز یک ورزش ساده انجام دهید. به گفته متخصصان، کمر درد یکی از شایع‌ترین دلایل از دست دادن کار و دومین دلیل شایع مراجعه به مطب پزشک است به همین دلیل کارشناسان ورزش، تمرین ورزشی ساده‌ای را معرفی کردند که می‌تواند پاسخی برای مشکلات کمردرد کارمندانی باشد که پشت میز کار می‌نشینند. روش قدیمی آویزشدن، اکنون به‌عنوان راهی برای مبارزه با مشکلات وضعیتی و حرکتی ناشی از سبک زندگی بی‌تحرک توصیه می‌شود. یکی از مربیان ورزشی اظهارکرد که آویزان‌شدن از دست‌ها و اینکه اجازه دهید بقیه بدنتان آویزان شود، به افزایش تحرک و ثبات شانه‌های شما کمک خواهد کرد و از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند. این تمرین نه فقط انعطاف‌پذیری شانه‌ها را بهبود می‌بخشد، بلکه ماهیچه‌های کلیدی بالاتنه را نیز تقویت می‌کند و برای مقابله با اثرات منفی خمیده شدن پشت‌میز بسیار مهم است. این روش همچنین ماهیچه‌های مرکزی شما را تقویت می‌کند، زیرا از آنها برای تثبیت خود در هنگام آویزان کردن استفاده می‌کنید. جراح ارتوپدی ادعا کرده است که چندین بیمار، از جمله خودش، را از بیماری‌های شانه از طریق آویزان کردن درمان کرده است، اگرچه او اذعان کرد برای اثبات این ادعاها به تحقیقات بیشتری نیاز است. تمرینات آویزان کردن فقط برای شانه‌های شما خوب نیستند آنها همچنین می‌توانند کشش ملایمی را ارائه دهند که به رفع فشار ستون فقرات کمک می‌کند به ویژه پس از ساعت‌های طولانی قوزکردن روی رایانه مفید است.

انعطاف کمر

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که آویزان‌شدن می‌تواند انعطاف‌پذیری کمر را بهبود بخشند، به‌ویژه برای افرادی که دارای انحنای قابل توجه ستون فقرات هستند. برای شروع نیز به تجهیزات فانتزی نیاز ندارید و برای حداکثر راحتی، یک نوار کششی در خانه نصب کنید. برای کسانی‌که با آویزان شدن مشکل دارند، کارشناسان توصیه کردند سختی این کار را با تنظیم ارتفاع میله کاهش دهید. می‌توانید با قراردادن میله یا حلقه‌ها در پایین‌تر، یا با قراردادن یک استپ کوچک در زیر، به پاهای خود اجازه دهید تا زمین را در حالت اسکوات لمس کنند. افزایش شدت به همان اندازه ساده است که به تدریج پاهای خود را بالا بیاورید تا زمانی‌که فقط انگشتان پا به زمین برخورد کنند. اهمیت گنجاندن این نوع ورزش در برنامه روزانه تاکید می‌شود حتی اگر برای دوره کوتاه و چند بار در روز باشد. مزایای طولانی‌مدتی مانند افزایش قدرت گرفتن و سلامت شانه‌ها را که می‌تواند از انجام مداوم جلسات ۶۰ ثانیه‌ای در یک بازه زمانی ۳۰ روزه یا بیشتر ناشی شود، در نظر بگیرید. بنابراین، اگر از کمردرد ناشی از نشستن تمام روز خسته شده‌اید، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که حرکت آویزان شدن را امتحان کنید. برخی از تمرینات می‌توانند به تقویت ماهیچه‌هایی که از کمر حمایت می‌کنند برای کاهش درد و جلوگیری از آسیب کمک کنند. این حرکات را می‌توان زمانی‌که اضافه‌وزن دارید و بدون اضافه وزن نیز انجام دهید. ماهیچه‌های ضعیف، به‌ویژه آنهایی‌که در ناحیه مرکزی و لگن شما هستند، گاهی اوقات می‌توانند منجر به کمردرد یا آسیب شوند. کمردرد می‌تواند در فعالیت‌های روزانه شما اختلال ایجاد کند، با این حال، نتایج تحقیقات نشان داده است که تمرینات تقویتی می‌توانند به درمان کمردرد کمک کنند. ورزش می‌تواند به شما در مدیریت و پیشگیری از کمردرد کمک کند، اما مهم است که بیش از اندازه به خود فشار وارد نکنید. اگر در حین تمرین احساس درد کردید، انجام حرکت را متوقف کنید. برای جلوگیری از آسیب بیشتر، فقط در محدوده جسمی خود فعالیت کنید. انجام بیش از حد سریع حرکت ورزشی می‌تواند کمردرد را افزایش داده و روند بهبودی را کند کند. همیشه قبل از شروع برنامه ورزشی جدید با پزشک صحبت کنید، به خصوص اگر آسیب تروماتیکی را تجربه کرده‌اید. آنان به شما برای داشتن تمرین ورزشی که برای شما مناسب است کمک کنند. کمردرد در بین افراد شایع است. تقریبا همه افراد زمانی تحت تاثیر آن قرار می‌گیرند. برای اکثر افراد مبتلا به کمردرد، دوره‌های کمردرد تقریبا همیشه کوتاه‌مدت هستند. علت دقیق کمردرد اغلب نامشخص است، اما کمردرد در نقش‌های کاری شامل کارهای تکراری، مانند بسته‌بندی دستی کالاها، کار سنگین دستی، هل دادن، کشیدن، وضعیت‌های نامناسب مانند خم شدن و موارد دیگر که در دوره های طولانی در یک موقعیت ایجاد می‌شود، به‌عنوان مثال کار با رایانه یا رانندگی در مسافت‌های طولانی یا کار در هنگام خستگی بیش از حد، کار در محیط‌های با دمای پایین مثل کار در فضای باز در زمستان شایع‌تر هستند. عوارض سلامتی مرتبط با سبک زندگی کم‌تحرک به‌دلیل شیوع روزافزون مشاغل پشت میزنشینی که نیازمند نشستن طولانی‌مدت دارند، به نگرانی عمده برای سلامت عمومی در سراسر جهان تبدیل شده است. بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که کارکنان اداری به‌طور متوسط ۴ تا ۹ ساعت در روز را پشت میزهای اداری خود می‌نشینند. این ساعت‌ها معادل ۲ ماه بی‌تحرکی در سال است. با ادغام تکنیک‌های تمرین پشت میزی مانند برنامه‌های روزانه کششی سریع، تمرین‌های ناچیز و تنظیمات ارگونومیک در عادات کاری روزانه، افراد می‌توانند سبک زندگی فعال‌تری را حتی در محیط‌های ایستا ایجاد کنند. استفاده از فناوری و تقویت فرهنگ اداری حمایتی، فرصت‌های بیشتری را برای فعالیت بدنی در ساعات کاری افزایش می‌دهد. پذیرش این راهبردها نه تنها منجر به بهبود سلامت می‌شود، بلکه به افزایش تمرکز، بهره‌وری و تندرستی کلی حین مسئولیت‌های حرفه‌ای کمک می‌کند.

یادداشت

آثار زیانبار قند و شکر

غزاله اسلامیان
کارشناس تغذیه

قندهای مصنوعی باعث کاهش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش و در نتیجه اثرات منفی بر سلامت افراد می‌شوند. طعم شیرین به‌عنوان یک مزه لذتبخش برای اکثر افراد مطرح است و بدون این طعم، خوردن بسیاری از غذاها دشوار است. تأثیرات روانی مواد غذایی شیرین کم نیست؛ مثلا در فرد مبتلا به افسردگی خوردن شکلات یا سایر خوراکی‌های شیرین می‌تواند به تحمل شرایط و بهترشدن حال فرد کمک کند. بر اساس راهنماهای تغذیه‌ای دنیا، حداکثر مقدار قند ساده دریافتی برای افراد سالم ۱۰ درصد کالری روزانه تعیین شده است. مثلا در یک فرد غیردیابتی که نیاز کالری روزانه وی ۲۰۰۰ کیلوکالری است، حداکثر قند ساده دریافتی روزانه ۵۰ گرم برآورد شده است. هر حبه قند معادل پنج گرم قند ساده و هر قاشق غذاخوری شکر نیز معادل ۱۵ گرم قند ساده است. برخی از مواد غذایی صنعتی، طعم شیرینی ندارند اما حاوی قند هستند مانند سس قرمز یا کچاپ که هر قاشق غذاخوری آن حاوی چهار تا پنج گرم قند است. در رژیم غذایی کودکان زیر ۲ سال از مصرف غذاهای صنعتی حاوی قند و شکر خودداری شود.

ویژه

عوارض سیب‌زمینی سرخ‌کرده

سیب‌زمینی سرخ‌کرده جزو خوراکی‌های بسیار خوشمزه است که معمولا همراه با غذا سرو می‌شود؛ از این‌رو مضرات آن زیاد به چشم نمی‌آید. بالابودن میزان غذاهای چرب و روغنی در رژیم غذایی مانند مصرف منظم و متوالی سیب‌زمینی سرخ‌کرده می‌تواند به میکروبیوم روده آسیب برساند؛ زیرا میزان باکتری‌های ناسالم را افزایش داده و میزان باکتری‌های سالم را کم می‌کند. از آنجایی‌که روده‌ها نقش ویژه‌ای در کمک به سیستم ایمنی بدن دارند، بنابراین مصرف متوالی و منظم سیب‌زمینی سرخ‌کرده، خطر مبتلاشدن به بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهد. سیب‌زمینی سرخ‌کرده هم سرشار از چربی است و هم کالری زیادی دارد. زیاده‌روی در مصرف این غذا باعث افزایش وزن و بیشتر شدن سایز دور کمر خواهد شد.

واکسن کووید باعث عود MS نمی‌شود

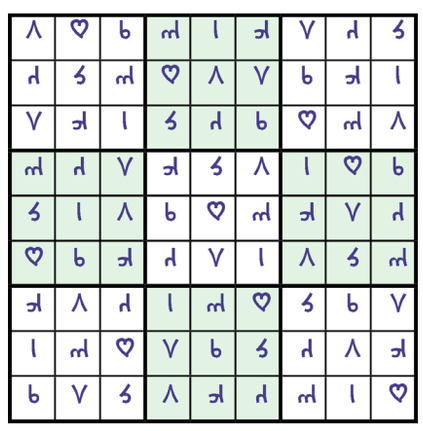
بیماری MS افراد را در برابر موارد شدیدتر کووید۱۹ آسیب‌پذیر می‌کند، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که دریافت واکسن کووید باعث عود علائم MS نمی‌شود. دکتر «خاویر مویست»، سرپرست تیم تحقیق توضیح داد: «افراد مبتلا MS به دلیل سطح ناتوانی حرکتی یا قرارگرفتن در معرض درمان‌هایی که سیستم ایمنی آنها را سرکوب می‌کند، با خطر بالا ابتلاء به عفونت شدید کووید مواجه هستند.» وی خاطرنشان کرد: «خبر خوب این است که تقریبا برای همه شرکت‌کنندگان هیچ افزایش خطر عود پس از واکسیناسیون کووید وجود ندارد.» این تحقیق شامل ۱۲۴۵۴۵ ود که به طور متوسط ۱۴ سال به MS مبتلا بودند. با مقایسه افرادی که عود علائم بیماری را تجربه کردند با افرادی که تجربه نکردند، محققان هیچ ارتباطی با واکسیناسیون کووید پیدا نکردند. در واقع، واکسیناسیون با خطر بسیار کم عود MS مرتبط است.

کودکان چاق با مشکلات پوستی مواجه هستند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کودکان چاق بیشتر احتمال دارد به مشکلات پوستی مبتنی بر سیستم ایمنی مانند اگزما یا پسوریازیس مبتلا شوند. تجزیه و تحلیل بیش از ۱/۵ میلیون کودک نشان داد کودکانی که اضافه‌وزن داشتند بیشتر در معرض خطر ابتلاء به اگزما بودند. محققان گزارش کردند زمانیکه کودکان چاق به وزن مناسبی رسیده بودند، کمتر در معرض خطر ابتلاء به اگزما بودند. دکتر «سئونگ جون کوه»، استادیار دانشگاه گفت: «یافته‌های ما از اهمیت حفظ وزن در کودکان حمایت می‌کند، پیشگیری از افزایش وزن بیش از حد و کاهش وزن هدفمند، از جمله اتخاذ استراتژی‌های رژیم غذایی سالم در کودکان مبتلا به چاقی برای پیشگیری از درماتیت آتوپیک، به ویژه قبل از سن مدرسه، باید ترویج شود.» محققان نتیجه‌گیری کردند چاقی دوران کودکی می‌تواند در ایجاد بیماری‌های پوستی ناشی از مشکلات سیستم ایمنی نقش داشته باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

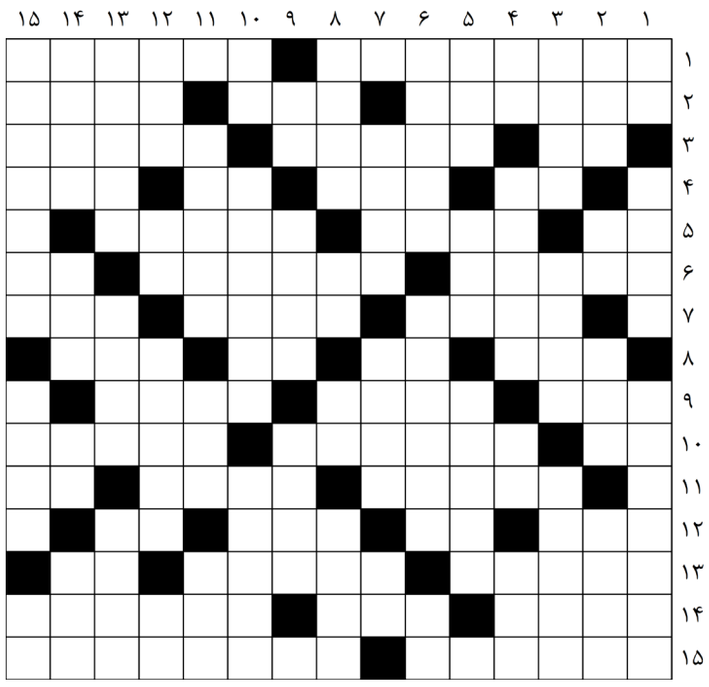
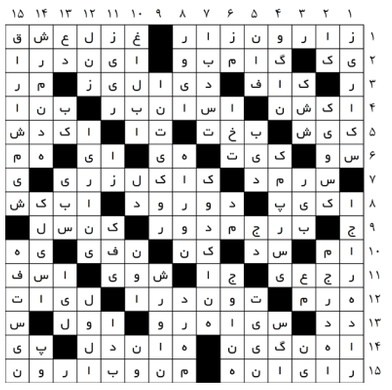
شماره ۱۹۱۲

افقی

۱- فیلمی از رخشان بنی‌اعتماد- فقیروندار ۲- فیلمی از فریدون حسن‌پور- در صبحانه، می‌خوردند- متحرک ۳- نوعی مدل مو- اندیشه- طایفه‌ای در ایران ۴- مخفف شاه- از ورزش‌های آبی- بنده زرخرید- نخ ابریشم ۵- سایه- قشنگ- سوره اول قرآن‌کریم ۶- پایتخت بولیوی- شیرینی اصیل ایرانی- ازضمایرانگلیسی ۷- نوعی ماهی یا عینک!- از وسایل دانش‌آموز- ضمیرمتصل پیوسته ۸- چراغ آسمان- قورباغه- علامت مفعولی- خطایی در فوتبال ۹- دیوقصه‌ها- خدمتکارزن- باسکول ۱۰- مادرعرب- سیاستمدارمشهوریونان- مستعمره ۱۱- درویش- کرم حشره- برگ برنده ۱۲- روش‌وشیوه- می‌دهند تارسواکنند- پوششی برای محافظت از پا- مزه خرمالو ۱۳- فن شناوری درزیرآب- همدل‌ومهربان- تاخت اسب ۱۴- عبوس- صحرایی در مغولستان- ازکوه‌های ایران ۱۵- اسیدنیتریک- پایتخت مالاوی

عمودی

۱- قلم انگلیسی- دادخواهی- اثردیدنی در ۳۵ کیلومتری مشهد ۲- ازحروف فارسی- میان‌ووسط- تفاله عسل- غیرجدی ۳- جنبش‌وتکان شدید- زیرپای راننده است- روزرستاخیز ۴- چهره- زادگاه امیرکبیر- معبر رودخانه- بوق‌وشیپور ۵- از قبائل عصرجاهلیت اعراب- استان کویری- نوعی مدل موی سر ۶- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمدعلی سجادی- از نهادهای ملل متحد- نام قدیم یزد ۷- مشک- مجله ورزشی اصلی آلمان- ریختن آب ۸- لباس بی‌آستر- نام ترکی- نگاه خیره- دعای شب جمعه ۹- باران اندک- یک درصد کل وزن بدن را تشکیل می‌دهد- عکس از خود ۱۰- پایان- دغلباز- متملق ۱۱- داروی حل‌شده در الکل- بسیارناراحت- ناگهان خودمانی ۱۲- درخت تسبیح- ضدباطل- ژرف‌ترین نقاط رودخانه- درخت زبان گنجشک ۱۳- از دروس نوشتنی- نوعی سبک موسیقی- بزرگ ۱۴- بلندمرتبه- ازپوشاک زمستانی- رمق آخر- حیوان شیرده ۱۵- ازگیاهان دارویی- طرف چپ- آخرین عدد یک رقمی



حل جدول ۱۹۱۱