

دانستی‌ها

در رختخواب از تلفن همراه استفاده نکنید

متخصصان هشدار می‌دهند استفاده از صفحه نمایش در رختخواب، عامل اصلی تاثیر منفی این وسیله بر خواب است. یک مطالعه در دانشگاه «اوتاگو» که به بررسی تاثیر استفاده از صفحه نمایش (مانند گوشی، تبلت یا تلویزیون) بر کیفیت خواب جوانان پرداخته است، برخلاف تصورات رایج که گفته می‌شود استفاده از صفحه نمایش در ساعات پایانی شب به طور کلی برای خواب مضر است، نشان می‌دهد که به طور مستقیم استفاده از صفحه نمایش در رختخواب عامل اصلی تاثیر منفی آن بر خواب است، نه صرفا استفاده از آن در ساعات قبل از خواب. در حالی که به طور سنتی توصیه می‌شود یک تا دو ساعت قبل از خواب از کارکردن یا صفحه نمایش‌ها اجتناب شود، این تحقیق نشان می‌دهد مشکل اصلی زمانی رخ می‌دهد که افراد در رختخواب از تلفن همراه استفاده می‌کنند زیرا باعث می‌شود دیرتر به خواب بروند و کیفیت خواب آنها کاهش یابد. دکتر «بردلی برازنان»، نویسنده اصلی این پژوهش، تاکید می‌کند از آنجا که استفاده از صفحه نمایش‌ها بخشی از زندگی روزمره جوانان شده است، باید در راهنمایی‌های فعلی برای خواب بازنگری شوند تا با واقعیت‌های زندگی مدرن بیشتر هماهنگ باشند. او پیشنهاد می‌دهد که به جای تمرکز صرف بر پرهیز از صفحه نمایش در ساعات قبل از خواب، به زمان و چگونگی استفاده از آنها در رختخواب بیشتر توجه شود. در این مطالعه که در مجله جاما اطفال (JAMA Pediatrics) منتشر شد، ۸۵ نوجوان ۱۱ تا ۱۴ ساله به مدت یک هفته از سه ساعت قبل از خواب تا زمان رفتن به رختخواب، به لباس‌شان یک دوربین قابل نصب وصل کردند. این دوربین‌ها زمان، نوع و نحوه استفاده نوجوانان از صفحه نمایش‌ها را ثبت می‌کرد. یک دوربین مادون قرمز دوم هم در اتاق خواب آنها نصب شد تا زمان استفاده از صفحه نمایش در تخت را ثبت کند. علاوه بر این، آنها از دستگاهی به نام اکتیوگراف استفاده کردند که خواب را اندازه‌گیری می‌کند. این دستگاه کوچک به اندازه یک ساعت مچی است. دکتر برازنان می‌گوید: خیلی سریع مشخص شد بخش زیادی از زمان استفاده نوجوانان از صفحه نمایش در رختخواب سبزی می‌شود. متخصصان دریافتند ۹۹ درصد شرکت‌کنندگان دو ساعت قبل از خواب از صفحه نمایش استفاده می‌کردند، بیش از نیمی از آنها در تخت از صفحه نمایش استفاده می‌کردند و یک سوم آنها پس از اولین تلاش برای خوابیدن در شب، دوباره سراغ دستگاه‌هایشان می‌رفتند. به گزارش ایندپندنت، به گفته دکتر برازنان، جالب‌ترین یافته‌ها این بود که زمان استفاده از صفحه نمایش قبل از رفتن به تخت تاثیر کمی بر خواب شبانه داشت، اما استفاده از صفحه نمایش‌ها در رختخواب باعث اختلال خواب شد و به طور متوسط حدود نیم ساعت آنها را از خوابیدن بازن داشت و مقدار خوابشان را در همان شب کاهش داد. این موضوع به ویژه در مورد فعالیت‌های تعاملی‌تر یا صفحه نمایش‌ها مانند بازی‌های ویدیویی و انجام دادن چند کار هم‌زمان مشهود بود. به طوری که هر ۱۰ دقیقه اضافی از این نوع زمان استفاده از صفحه نمایش، تقریباً به همان مقدار از میزان خواب شبانه کم می‌کرد. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که تاثیر زمان استفاده از صفحه نمایش بر خواب عمدتاً به دلیل ایجاد تاخیر در شروع خواب به دلیل زمان استفاده بود، نه آثار مستقیم نورایی یا دیگر شدن تعاملی. دکتر برازنان پیشنهاد می‌کند یک راهنمای ساده برای خواب می‌تواند این باشد که دستگاه‌ها را با اتاق خواب دور نگه داشته شوند و نوجوانان اجازه داشته باشند قبل از خواب از خواب از دستگاه‌هایشان استفاده کنند، اما آنها را با خود به رختخواب نبرند.

یادداشت

بهرترین دمنوش‌ها برای دیابت



دکترای پزشکی محمد صادق کرمانی

شاید شما هم از نوسانات قند خون خسته شده باشید. قرص‌ها و داروهای شیمیایی ممکن است عوارض جانبی داشته باشند، اما طبیعت راه‌حل‌های شگفت‌انگیزی برای ما دارد. دمنوش پایین آورنده قند خون، گنجینه‌ای از خواص درمانی را برای شما تامین می‌کند که می‌تواند به شما در کنترل قند خون کمک کند. دارچین، دارچین می‌تواند به افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند کمک کند. به نظر می‌رسد دارچین توانایی بدن در تنظیم قند خون را بهبود می‌بخشد و همچنین کارایی انسولین را افزایش می‌دهد. برای تهیه این دمنوش یک عدد چوب دارچین یا یک قاشق چایخوری دارچین را با یک فنجان آب جوش مخلوط کنید و بگذارید به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را از صافی رد کرده و نوش جان کنید. نعنای دمنوش نعنای نیز می‌تواند به عنوان یک دمنوش پایین آورنده قند خون مصرف شود، چرا که حاوی آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی است که با دیابت، بیماری قلبی، پیری و سرطان مبارزه می‌کند. افرادی که رفلاکس معده دارند باید از نعنای پرهیز کنند. برای تهیه این دمنوش به مقدار دلخواه از برگ‌های نعنای تازه یا خشک شده را در آب جوش ریخته، بگذارید دم بکشد. سپس آن را صاف و میل کنید. زنجبیل: گیاهی کامل برای مبارزه با دیابت و چربی خون بالا است و حتی به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. مشخص شده است نوشیدن دمنوش حاوی ۳ گرم پودر زنجبیل در طول ۳۰ روز، باعث کاهش گلوکز خون، تری‌گلیسیرید، کلسترول کل، LDL و کلسترول VLDL می‌شود. برای تهیه دمنوش زنجبیل، ریشه زنجبیل را پوست بگیرید و ورق ورق کنید. آب را به جوش بیاورید و زنجبیل‌های پرش داده را در آن بریزید. دمنوش شما آماده است. این گیاه دارویی تاثیر دو جانبه بر قند خون بالا دارد. فعالیت لوزالمعده را افزایش می‌دهد تا انسولین بیشتری بسازد و با مهار میل به شیرینی، سطح قند خون را بهبود متابولیسم قند، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. افزودن شیر، خامه یا شکر به قهوه، کالری را افزایش می‌دهد و ممکن است بر سطح قند خون شما تاثیر بگذارد. اگر بخواهید از شیرین‌کننده استفاده کنید، بسیاری از شیرین‌کننده‌های بدون کالری یا کم کالری در دسترس هستند.



نکاتی برای جلوگیری از شیوع بیماری‌های فصلی

به کمک روش‌های ساده و اصولی زیر می‌توانید از شیوع بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر عفونت‌های شایع جلوگیری کنید. برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های فصلی مانند سرماخوردگی، آنفولانزا و سایر عفونت‌های شایع، می‌توان اقداماتی انجام داد که سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و احتمال انتقال ویروس‌ها را کاهش می‌دهد. موارد زیر از جمله راه‌های موثر برای پیشگیری از این بیماری‌ها هستند.

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

Infographic with 6 tips: 1. Wash hands (Shستن دست‌ها), 2. Disinfect surfaces (دریافت واکنس), 3. Use masks (استفاده از ماسک), 4. Strengthen immunity (تقویت سیستم ایمنی), 5. Avoid crowded places (یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید), 6. Eat healthy (میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد).

میوه‌ای که ولع خوردن شیرینی را کاهش می‌دهد

انجیر از زمان‌های گذشته به میوه‌ای با خواص چشمگیری برای سلامتی معروف بوده است. میوه انجیر معمولاً در مکان‌هایی رشد می‌کند که در بخش زیادی از سال گرم، آفتابی و خشک هستند. قبل از اینکه شکر رایج شود، انجیر معمولاً برای شیرین کردن دسرها استفاده می‌شد. طبق گفته متخصصان تغذیه انجیر هوس‌خورد مواد غذایی شیرین را برطرف می‌کند و در عین حال فواید مهم و بسیاری برای سلامتی دارد.

یک فایده جای که قطعاً نشینده‌اید

تحقیق جدید نشان می‌دهد نوشیدن یک فنجان چای داغ در بعد از ظهر به تقویت قوه بینایی کمک می‌کند. طبق گفته محققان افرادی که روزانه چای داغ می‌نوشند در مقایسه با کسانی که طرفدار نوشیدن چای نیستند، ۷۴ درصد کمتر در معرض ابتلا به گلوکوم (اب سیاه) قرار دارند. دکتر آنی کلن، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «تنها نوشیدن چای کافی نیست؛ باید یک فنجان چای ریسک گلوکوم مرتبط است.» وی افزود: «چای»

نکته

نقش مصرف زیاد نمک در بروز M.S

دانشمندان مسیر مولکولی جدیدی را شناسایی کرده‌اند که ممکن است مصرف نمک را با خطر M.S مرتبط کند. به گزارش مدیکال نیوروتوی، بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری خودایمنی مزمن است که در اثر تعامل بین عوامل محیطی مانند مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی و عوامل ژنتیکی ایجاد می‌شود. هنگامی که سلول‌های T تنظیمی، که نوعی از گلبول‌های سفید خون هستند که پاسخ ایمنی را در برابر بافت خود بدن سرکوب می‌کنند، عملکرد نادرست داشته باشند، می‌توانند منجر به ایجاد M.S و سایر بیماری‌های خودایمنی شوند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که سطوح بالای سدیم منجر به تنظیم مثبت مسیر مولکولی شامل ژن‌های SGK و PRDM1 و می‌شود و متعاقباً باعث اختلال عملکرد سلول‌های T تنظیمی می‌شود. بنابراین این مطالعه مکانیسم بالقوه‌ای از نشان می‌دهد که از طریق آن یک رژیم غذایی پر نمک می‌تواند خطر بیماری‌های خودایمنی را افزایش دهد. نویسنده اصلی این مطالعه، دکتر «توموکازو سومیدا»، استاد دانشکده پزشکی بیبل، گفت: «ما قبلاً نشان دادیم که سلول‌های T تنظیمی در بیماری‌های خودایمنی انسان، به ویژه M.S معیوب هستند و نشان می‌دهد که آنها نقش مهمی در ابتلاء به بیماری‌های خودایمنی، به ویژه M.S دارند. در این مقاله، ما مکانیسم اساسی مسئول از دست دادن تنظیم ایمنی در بیماری M.S را کشف کردیم که هم عوامل محیطی و هم عوامل ژنتیکی را به هم مرتبط می‌کند. علاوه بر این، ما در حال شناسایی یک هدف جدید برای درمان بیماری‌های خودایمنی هستیم. به گفته محققان، نزدیک به ۲.۸ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به بیماری M.S هستند. در طی بیماری M.S، سیستم ایمنی به میلین، غلاف محافظی که رشته‌های عصبی را می‌پوشاند، حمله می‌کند. این فرآیند دمی‌لیناسیون منجر به آسیب، التهاب و علائم مرتبط با ضعف عضلانی قیبرهای عصبی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی با افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های خودایمنی، از جمله بیماری M.S مرتبط است. علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که قرار گرفتن در معرض غلظت‌های بالای سدیم، مانند موارد مرتبط با مصرف رژیم غذایی پر نمک، می‌تواند با القای فعال‌سازی SGK با عملکرد سرکوب‌کننده سلول‌های T تنظیم‌کننده تداخل کند.

شماره ۱۹۲۵

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with letters and numbers.

Crossword puzzle clues in Persian, including words like 'فیلمی از ابراهیم وحیدزاده' and 'سفری به سرزمین مادری'.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers.