آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۰۶
پنجشنبه
۱۴۰۳ • ۰۶ • ۰۱
۱۷ صفر ۱۴۴۶/ ۲۲ آگوست ۲۰۲۴

دانستنی ها

چرا نیمه شب از خواب می پریم؟

مدیر مرکز سلامت روان در دانشگاه صنعتی سوینبرن استرالیا، می نویسد: من گاهی به شوخی می‌گویم تنها چیز خوب در مورد بیداری در ساعت ۳ صبح که اصلا عادت خوبی نیست، این است که مثال روشنی از بروز یک مشکل جدی را به دست ما می دهد. اما پشت این عادت فراگیر چیست؛ عادتی که از هر سه نفر از ما یک نفر را درگیر خود کرده است؟ مورای توضیح می دهد: وقتی خواب برای ما خوب پیش می‌رود، به این سادگی ها، از این نوع از خواب پریدن ها رخ نمی‌دهد ولی اگر کمی استرس داشته باشیم، این احتمال وجود دارد که بیدار شدن به یک حالت کاملا خودآگاه تبدیل شود. البته استرس تنها عاملی نیست که می تواند ما را در ساعت ۳ صبح از خواب بیدار کند. برنامه زندگی نامنظم و کمبود هوای تازه در محیط خواب می‌تواند موجب پریدن از خواب در ساعت ۳ یا ۴ صبح شود. «استفانی رومیشفسکی»، فیزیولوژیست خواب، برای رفع این عادت مخرب و غلط توصیه کرد: «هر روز در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و تا زمانی‌که احساس خواب‌آلودگی نکرده‌اید، به رختخواب نروید.» او توضیح داد: «سعی کنید به طور منظم ورزش کنید و صبح‌ها در معرض نور خورشید قرار بگیرید. روابط اجتماعی خود را نیز حفظ کنید. بدین ترتیب، مغز ما متوجه خواهد شد که شب تنها فرصت خواب کافی است.» بنابراین، علل اینکه چرا شب‌ها از خواب می پریم مشخص است اما چرا ساعت آن ۳ یا ۴ صبح است؟ اکثر ما معمولا بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب می‌خوابیم و ۷ تا ۸ صبح هم از خواب بیدار می‌شویم. ساعت ۳ یا ۴ صبح، وسط این فاصله زمانی قرار می‌گیرد. در طول شب، خواب ما بین خواب سبک و سنگین تقسیم می‌شود، دورانی که با حرکت سریع چشم (REM) و غیر آن تقسیم می‌شود. به گزارش یورونیوز، «آنیسا داس»، دستیار مدیر برنامه درمان بی‌خوابی در مرکز پزشکی وکسنر ایالت اوهایو توضیح داد: «هر مرحله از خواب آستانه متفاوتی برای آسان بیدار شدن دارد.» او افزود: «با نزدیک‌تر شدن صبح، مدت زمانی را که ما در خوابی که با حرکت سریع چشم همراه است، می‌گذرانیم افزایش می‌یابد. این بدان معناست که زمان بیشتری را در خوابی نسبتا سبک و پر از رویا می‌گذرانیم.» «مایکل کی اسکالین»، دانشیار روانشناسی و علوم اعصاب در دانشگاه بیلور در تگزاس، بیان داشت: «ممکن است برخی از این بیدار شدن‌ها به‌دلیل رویاهای مضطرب‌کننده باشد. این اضطراب می‌تواند به دلیل کارهای ناتمامی باشد که مغز را درگیر خود می‌کند.» او توصیه کرد: «نگه‌داشتن یک دفترچه یادداشت کنار تخت و نوشتن همه چیز در فهرست کارهایتان، می‌تواند به کاهش اضطراب شما و کاهش شب‌بیداری کمک کند. به عبارت ساده، این به این معناست که قبل از خواب کمی وقت بگذارید تا رویدادهای روز گذشته را مرور کنید و برای فردا برنامه‌ریزی کنید تا در طول خواب خطور چیزی به ذهن شما موجب بروز نگرانی و از خواب پریدن شما نشود.» کم نیستند درمانگران اختلال خواب و متخصصان سلامت روان که توافق دارند ساعت ۳ یا ۴ صبح، بدترین زمان برای بیداری از خواب شبانه است؛ ساعت‌هایی که بسیاری از ما به ناگاه از خواب می‌پریم و علتش را نیز هنوز نمی‌دانیم.

نکته

باکتری‌های سخت در مایکروویو زنده می‌مانند

باکتری‌ها می‌توانند با طیف وسیعی از محیط‌ها سازگار شوند. به گزارش مدیسن نت، باکتری‌ها در نشت نفت دریایی، زباله‌های پلاستیکی موجود در اقیانوس، میدان‌های صنعتی و حتی فضای داخلی ایستگاه فضایی بین‌المللی می‌توانند زنده بمانند و حتی رشد کنند. اکنون، محققان باکتری‌هایی را یافته‌اند که احتمالا با یکی از خطرناک‌ترین مکان‌های بالقوه کشنده قابل تصور یعنی اجاق‌های مایکروویو سازگار شده‌اند. محقق ارشد «دانیل تورنت» از مؤسسه داروین در پاترنا اسپانیا، گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که مایکروویوهای خانگی میکروبیوم سازگارشده‌تری دارند، شبیه به سطوح آشپزخانه، در حالی که مایکروویوهای آزمایشگاهی باکتری‌هایی را در خود جای می‌دهند که در برابر تشعشع مقاوم‌تر هستند.» برای این مطالعه، محققان نمونه‌های میکروبی را از ۳۰ مایکروویو گرفتند- ۱۰ مورد در آشپزخانه‌های تک خانگی، ۱۰ مورد در فضاهای مشترک مانند کافه تریا و محل کار، و ۱۰ مورد از آزمایشگاه‌های زیست‌شناسی مولکولی و میکروبیولوژی. محققان این سویه‌ها را کشت و توالی یابی ژنتیکی را روی میکروب‌ها انجام دادند و ۷۴۷ گونه مختلف را در ۲۴ خانواده باکتریایی شناسایی کردند. آنها دریافتند که جوامع میکروبی معمولی بین مایکروویوهای خانگی و آنهایی که برای گرم کردن غذا در محل کار استفاده می‌شوند همپوشانی دارند. این باکتری‌ها مشابه میکروب‌هایی هستند که در سطوح معمولی آشپزخانه یافت می‌شوند. تورنت افزود: «برخی از گونه‌هایی که در مایکروویوهای خانگی یافت می‌شوند، مانند کلبسیلا، انتروکوکوس و آئروموناس، ممکن است برای سلامت انسان خطرآفرین باشند. با این حال، توجه به این نکته مهم است که جمعیت میکروبی موجود در مایکروویوها در مقایسه با سایر سطوح معمول آشپزخانه، خطر منحصر به فرد یا افزایش یافته‌ای را ایجاد نمی‌کند.» مایکروویوهای آزمایشگاهی دارای بیش‌ترین تنوع میکروب و مایکروویوهای خانگی کمترین تنوع را داشتند. به گفته محققان، میکروبیوم‌های یافت شده در مایکروویو بسیار شبیه میکروب‌های موجود در صفحات خورشیدی است. محققان حدس زدند که شوک حرارتی ثابت و تشعشعات الکترومغناطیسی تولید شده توسط پنل‌های خورشیدی احتمالاً همان تأثیر امواج مایکروویو را روی باکتری‌ها دارد و همه میکروب‌ها به جز مقاوم‌ترین میکروب‌ها را از بین می‌برد. تورنت در یک نشریه خبری توضیح داد: «هم برای عموم مردم و هم برای پرسنل آزمایشگاه، توصیه می‌کنیم به طور مرتب مایکروویو را با محلول سفیدکننده رقیق شده یا اسپری ضدعفونی‌کننده موجود در بازار ضدعفونی کنند. علاوه بر این، مهم است که پس از هر بار استفاده، سطوح داخلی را با یک پارچه مرطوب پاک کنید تا بقایای آن از بین برود و فورانشت‌ها تمیز شوند تا از رشد باکتری‌ها جلوگیری شود.»

فواید شگفت‌انگیز روغن جوانه گندم برای پوست

روغن جوانه گندم یک روغن مفید و غنی از مواد مغذی است که می‌تواند به شما کمک کند تا به طور طبیعی پوستی درخشان و شاداب داشته باشید. روغن جوانه گندم که از جوانه هسته گندم استخراج می‌شود، نیروگاهی از مواد مغذی است که فواید قابل توجهی برای پوست و مو دارد. سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب ضروری است و به یک ماده ضروری برای علاقه‌مندان به زیبایی طبیعی تبدیل شده است.

سرشار از آنتی اکسیدان

روغن جوانه گندم مملو از آنتی اکسیدان و ویتامین E است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند و علائم پیری مانند خطوط ریز و چین و چروک را کاهش می‌دهد.

بهبود زخم

این روغن به دلیل خواص بازسازی‌کننده‌اش شناخته شده است و به بهبود زخم‌ها، آفتاب سوختگی‌ها، رشد سلول‌های جدید، بهبود بافت پوست و سایر آسیب‌های پوستی کمک می‌کند.

تغذیه پوست سر

روغن جوانه گندم مواد مغذی ضروری را برای پوست سر فراهم می‌کند، رشد موی سالم را تقویت و شوره سر را کاهش می‌دهد. هم‌چنین محتوای بالای ویتامین E به تقویت ساقه مو کمک می‌کند، از شکستگی و خردشدن انتهای مو جلوگیری می‌کند. همچنین استفاده منظم از روغن جوانه گندم می‌تواند موهای شما را براق و نرم و ابریشمی کند.

طریقه استفاده

۱- به‌عنوان یک مرطوب‌کننده: چند قطره از روغن جوانه گندم را پس از پاکسازی مستقیما روی پوست خود بمالید. آن را به آرامی با حرکات دایره‌ای ماساژ دهید تا کاملا جذب شود. برای بهترین نتیجه، روزانه از آن استفاده کنید، به‌خصوص قبل از خواب.

۲- در ماسک صورت: یک قاشق چایخوری روغن جوانه گندم را با عسل و ماست مخلوط کنید. مخلوط را روی صورت خود بمالید و بگذارید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بماند. با آب ولرم بشویید تا پوست نرم و هیدراته ظاهر شود. هفته‌ای یکبار از این ماسک استفاده کنید.

۳- به‌عنوان ضدپیری: چند قطره روغن جوانه گندم را با روغن حامل مورد علاقه خود (مثلا روغن بادام) ترکیب کنید. مخلوط را روی صورت و گردن خود بمالید و روی نواحی مستعد چین و چروک تمرکز کنید. برای درخشش جوانی از آن استفاده کنید.

یادداشت

یک دمنوش عالی برای تابستان

محمد ابراهیم زحلی نژاد
عضو هیات علمی دانشگاه

یکی از نکات مهم حفظ سلامتی در فصل تابستان توجه به آشامیدنی‌های مناسب فصل گرما است و دمنوش زرشک به‌عنوان یکی از موثرترین نوشیدنی‌ها در کاهش عطش در فصل تابستان محسوب می‌شود. طب ایرانی، دمنوش آب زرشک را برای رفع عطش و جلوگیری از تهوع و استفراغ ناشی از گرمازدگی توصیه می‌کند، آب زرشک یک نوشیدنی مفید برای سلامتی است که به‌دلیل وجود آنتی اکسیدان و ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب کمک زیادی می‌کند. مصرف آب زرشک می‌تواند از گرمازدگی جلوگیری و احساس خوبی ایجاد کند. برای تهیه دمنوش زرشک، توصیه می‌شود یک کیلوگرم شکر یا عسل را با چهار لیوان آب روی حرارت قرار دهیم تا به قوام برسد. سپس یک کیلوگرم زرشک پاک و شسته شده را به این شهد و شربتی که تهیه کرده‌ایم، اضافه و پس از اینکه کمی جوشید، کمی گلاب و هل را به آن اضافه می‌کنیم. در این مرحله شعله گاز را کم می‌کنیم و مدتی کوتاه اجازه می‌دهیم تا دم بکشد. مصرف ناشتای آب زرشک با تحریک ترشح صفرا، باعث دفع سموم و مواد زاید از کبد شده و هضم و جذب مواد مغذی را بهبود می‌بخشد. آب زرشک را دارای خواص متعددی برای کبد چرب است، این نوشیدنی می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد و کاهش سطح چربی خون کمک کند. همچنین آب زرشک را می‌توان به تنهایی نوشید یا آن را با آبمیوه‌های دیگر مانند آب پرتقال یا آبلیمو مخلوط کرد. آب زرشک دارای خاصیت ملین است و می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند. بنابراین، مصرف آن در صبح ناشتا می‌تواند به پاکسازی روده‌ها و بهبود عملکرد کبد کمک کند. زرشک به‌دلیل داشتن ویتامین C فراوان، خاصیت ضدعفونی‌کنندگی که دارد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. زرشک با کاهش اشتها و جلوگیری از جذب و ذخیره‌سازی چربی، به کاهش وزن کمک شایانی می‌کند و همانند برخی داروها و غذاها، شربت زرشک هم می‌تواند برای افراد گرم مزاج موثر باشد، اما برای افرادی که غلبه سردی دارند یا دچار ضعف سیستم عصبی هستند، مفید نباشد.

رابطه رژیم غذایی ضدالتهابی و کاهش زوال عقل

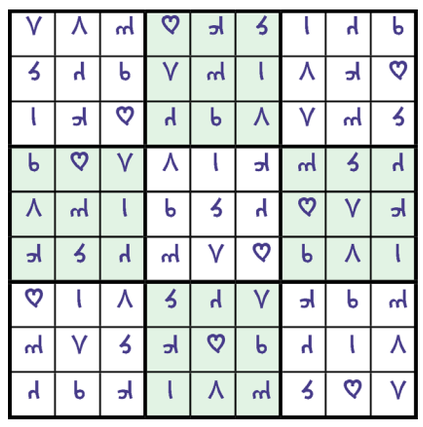
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سالم که التهاب را در بدن کاهش می‌دهد، می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد، به خصوص اگر از قبل عوامل خطر قلبی وجود داشته باشد. در این مطالعه بیش از ۸۴۰۰۰ سالمند شرکت کردند. «ابیگیل داو»، سرپرست تیم تحقیق گزارش داد: «وقتی به طور خاص افراد مسن را بررسی کردیم، خطر زوال عقل با رعایت رژیم غذایی ضد التهابی ۳۱ درصد کاهش یافت.». به‌گفته محققان، تغییرات مغزی که نشانه افزایش احتمال ابتلاء به زوال عقل بود، در اسکن MRI افرادی که رژیم غذایی پیش التهابی داشتند نیز بیشتر بود. داو می‌گوید: «یک رژیم غذایی ضدالتهابی ممکن است التهاب سیستمیک (به‌ویژه در میان افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی یا متابولیک) را کاهش دهد و در نتیجه پیشرفت زوال عقل را کند نماید.»

ارتباط مصرف گوشت قرمز با ابتلا به دیابت

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که گوشت قرمز حاوی نوعی آهن است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد افزایش دهد. محققان دریافتند در حقیقت، آهن «هِم» بیش از نیمی از خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ مرتبط با گوشت قرمز را تشکیل می‌دهد. «فرانک هو»، پروفسور تغذیه گفت: «کاهش دریافت آهن هِم، به‌ویژه از طریق گوشت قرمز، و اتخاذ یک رژیم غذایی گیاهی‌تر می‌تواند راهبردهای مؤثری در کاهش خطر دیابت باشد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های از بیش از ۲۰۶۰۰۰ را ارزیابی کردند. آنها همچنین خون بیش از ۳۷۵۰۰ نفر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند تا دریابند چگونه آهن ممکن است خطر ابتلاء به دیابت را افزایش دهد. نتایج نشان داد آهن هِم با طیف وسیعی از نشانگرهای زیستی مرتبط با دیابت نوع ۲ مرتبط است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

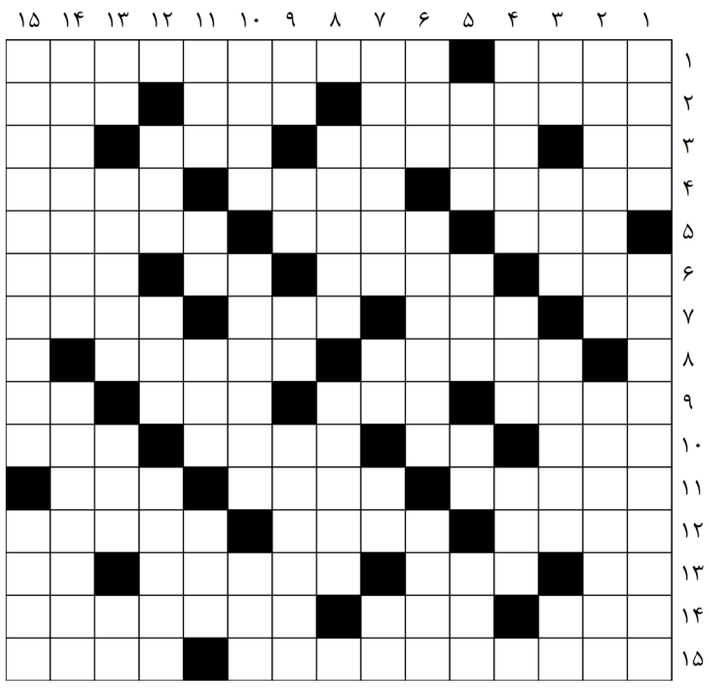
شماره ۱۹۰۶

افقی

۱- پایه و بنیاد- یکی از عجایب هفتگانه جهان ۲- سبکی از موسیقی- جناح لشکر- شایسته و جایز ۳- شکم‌بند طبی- رایگان- ضعف وسستی- زندگی کن ۴- دعاهای زیرلب- بیهوده ویاوه- اتاق قطار ۵- مخالف شل- هدایت‌کننده- حیوان استرالیایی ۶- بخشودن- عرب- گفت‌وگوی خودمانی- نوعی پارچه ۷- قومی ایرانی- جام ورزشی- سم- از ابزار باغبانی ۸- جاگرفته شده- وحشی خوی ۹- فلزفرنگی- دیواربلند- ذهن‌وخاطر- بچه می‌کشد ۱۰- نوعی اجاره ساختمان- طرف و جهت- دادگر- معلق ۱۱- مطلب درسی- محل دفن- با اهمیت ۱۲- برادرمادر- ابزار و وسایل- ازشوینده‌های بهداشتی ۱۳- انبارکشتی- شیوه‌وطریقه- دیندار- برجستگی لاستیک ۱۴- اسب پهن پشت- گیاه فیلگوش- پایتخت اسکاتلند ۱۵- کتابی حاوی کلمات قصار و برخی خطبه‌های پیامبر اکرم(ص) در اخلاق و فضایل اخلاقی- گروه

عمودی

۱- حرف ۲۴ یونانی- از پادشاهان سلسله زندیه ۲- حوزه فرهنگی شرق آسیا- باقی‌مانده چیزی ۳- اشاره به دور- ترمیم فرش- پیرو نقاش ارژنگ- ناراست ۴- اعمال زشت- بی حال و سست- پایین ۵- قوم باستانی ایران- درخت انگور- عدد فرد یک رقمی- از جانوران دریایی ۶- مادر وطن- پایتخت موزامبیک- شریف‌تر و ارجمندتر ۷- گیاه ناخواسته- جنس مذکر- بالا آمدن آب دریا- کلام معتبر ۸- نام سابق کاشمر- به دارآویختن ۹- از ماه‌های زمستان- حرف آخر انگلیسی- ضربه سر در فوتبال- گشایش ۱۰- الگوونمونه- گشتن و چرخیدن- پرستار کودک که زن باشد ۱۱- تقویت امواج رادیویی- بیرون دهان- ثروت و دارایی- چیز ۱۲- پسندیده و خوب- بسیار- مثل‌وشبیه ۱۳- گذشتن بر چیزی- عکس العمل- واحد مقاومت الکتریکی- کافی ۱۴- از حیوانات تیزرو- یکی از سه گروه بزرگ آریایی که در ایران سکنی گزیدند ۱۵- حمایت کردن- پول‌ها



حل جدول ۱۹۰۵