آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۱۹
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۹•۲۲
۲۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۵/ ۱۳ دسامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

اثرات تغییرات اقلیمی بر «مغز»

عنصر جدیدی از تأثیرات فاجعه‌بار تغییرات آب و هوایی سیاره زمین در حال ظهور است؛ اینکه گرمایش جهانی چگونه بر مغز انسان تأثیر می‌گذارد. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، در مقاله‌ای که در «Nature Climate Change» منتشر شده است، یک تیم بین‌المللی از دانشگاهیان شرایطی را بررسی می‌کنند که تحقیقات نشان داده است که یک محیط در حال تغییر بر عملکرد مغز ما تأثیر می‌گذارد و چگونه تغییرات آب و هوایی می‌تواند بر عملکرد مغز ما در آینده تأثیر بگذارد. این مقاله توسط متخصصان و کارشناسان در چندین دانشگاه هدایت می‌شود. همچنین این مطالعه نقشی را که دانشمندان علوم اعصاب می‌توانند در درک بیشتر و رسیدگی به این چالش‌ها ایفا کنند، بررسی می‌کند. دکتر «کیمبرلی سیدول»، نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه وین در این باره گفت: ما مدت‌هاست می‌دانیم که عوامل محیطی می‌توانند منجر به تغییراتی در مغز شوند. با این حال، ما تازه شروع به بررسی این موضوع کرده‌ایم که چگونه تغییرات آب و هوایی، بزرگترین تهدید جهانی زمان ما، ممکن است مغز ما را تغییر دهد. وی افزود: با توجه به وقوع مکرر رویدادهای شدید آب و هوایی که در حال حاضر تجربه می‌کنیم، در کنار عوامل دیگری مانند آلودگی هوا، نحوه دسترسی ما به طبیعت و استرس و اضطرابی که مردم در مورد تغییرات آب و هوایی تجربه می‌کنند، بسیار مهم است که ما تأثیری که این موارد می‌تواند بر مغز ما داشته باشد را درک کنیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم راه‌هایی برای کاهش این تغییرات پیدا کنیم. از دهه ۱۹۴۰ میلادی، دانشمندان از مطالعات روی موش دریافتند که تغییر عوامل محیطی می‌تواند عمیقا رشد مغز را تغییر دهد. اگرچه تعجب‌آور نیست اما مطالعات مختلف تأثیر عمیقی را که محیط می‌تواند بر مغز افراد بگذارد را برجسته می‌کنند. در حال حاضر، نویسندگان این مطالعه خواستار انجام تحقیقاتی برای بررسی تأثیر رویدادهای شدید آب و هوایی مانند امواج گرما، خشکسالی، طوفان، آتش‌سوزی در جنگل‌ها و سیل بر مغز انسان‌ها هستند. آنها بر این باورند که چنین رویدادهایی ممکن است ساختار، عملکرد و سلامت کلی مغز را تغییر دهند و همچنین نیاز به تحقیقات بیشتر برای ارزیابی چگونگی توضیح تغییرات در رفاه و رفتار افراد را دارند. به گفته کارشناسان، هم عملکرد مغز و هم تغییرات آب و هوایی حوزه‌های بسیار پیچیده‌ای هستند. ما باید آنها را مرتبط به هم ببینیم و برای محافظت از مغزمان در برابر واقعیت‌های آینده تغییرات آب و هوایی اقدام کنیم. همچنین می‌بایست بهتر از مغزمان برای مقابله با آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد، استفاده کنیم.

خطر جدی

تغییرات اقلیمی بر غذایی که می‌خوریم، هوایی که تنفس می‌کنیم، آبی که می‌نوشیم و مکان‌هایی که ما از آن‌ها به عنوان سرپناه استفاده می‌کنیم، تاثیر می‌گذارد. تغییرات اقلیمی همچنین می‌تواند با ایجاد دگرگونی در فراوانی یا شدت رویدادهای شدید آب و هوایی و انتشار آفات و بیماری‌های خاص، بر سلامت و رفاه افراد تأثیر بگذارد. به گفته کارشناسان، تغییرات آب و هوایی از دو طریق بر سلامت افراد تأثیر می‌گذارد: با تغییر در شدت یا فراوانی مشکلات سلامتی که افراد در حال حاضر با آن مواجه هستند. با ایجاد مشکلات بهداشتی جدید یا پیش بینی نشده در افراد. اثرات تغییرات آب و هوایی بر سلامتی شامل بیماری‌های تنفسی و قلبی، بیماری‌های مرتبط با آفات مانند بیماری لایم و ویروس نیل غربی، بیماری‌های مرتبط با آب و غذا و جراحات و مرگ و میر است. تغییرات آب و هوایی همچنین با افزایش جرایم خشن و به طور کلی کاهش سلامت روان مرتبط است. افراد می‌توانند به طور همزمان یا در مراحل مختلف زندگی با چندین مورد از اثرات تغییرات اقلیمی مواجه شوند. «تدروس آدهانوم قبریسوس»، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت (WHO) نیز اخیرا گفته است: سازمان جهانی بهداشت انتظار دارد که در ماه‌های آینده رویدادهای آب و هوایی شدید از جمله امواج گرما، سیل و طوفان در سطح جهانی آغاز شود. سازمان جهانی هواشناسی (WMO) نیز هشدار داد که شرایط پدیده آب و هوایی ال نینو برای اولین بار در هفت سال گذشته در منطقه استوایی اقیانوس آرام ایجاد شده است که احتمالا منجر به افزایش دمای جهانی و تغییرات اقلیمی می‌شود. کارشناسان معتقدند که تغییرات اقلیمی در حال رسیدن به نقاط ناشناخته‌ای است و افزایش دمای جهانی همراه با پدیده ال نینو منجر به ثبت رکوردهای جدیدی خواهد شد.

گرمایش زمین

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۱۲ ماه گذشته گرم‌ترین ماه‌های کره زمین بوده‌اند. بر اساس تحلیلی که از سوی سازمان غیرانتفاعی «Climate Central» منتشر شد، ۱۲ ماه گذشته، گرم‌ترین ماه‌های ثبت شده زمین بوده است. کارشناسان میانگین دمای جهانی را از نوامبر ۲۰۲۲ تا اکتبر تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که حدود ۱.۳۲ درجه سانتیگراد بالاتر از میانگین قبل از دوران صنعتی شدن بوده است. این تحلیل نشان داد که در ۱۲ ماه گذشته، ۹۰ درصد از جمعیت جهان حداقل ۱۰ روز را با درجه حرارت بالا تجربه کرده‌اند که بدون تأثیر تغییرات آب و هوایی وقوع چنین وضعیتی بعید بود. «اندرو پرشینگ»، معاون علمی این سازمان در یک کنفرانس خبری گفت: این گرمترین دمایی است که سیاره ما در حدود ۱۲۵ هزار سال گذشته تجربه کرده است. کارشناسان می‌گویند تغییرات آب و هوایی ناشی از سوزاندن سوخت‌های فسیلی عامل اصلی افزایش دما است. همچنین پدیده «ال نینو» نیز در این زمینه موثر بوده است. داده‌های این بررسی جای تعجبی ندارد. به گفته کارشناسان، تا زمان کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای، زمین رکوردهای جدیدی از گرما را تجربه می‌کند.

اشتباهات رایج که سلامتی را تهدید می‌کنند

کم‌خوابی

خواب ناکافی بر ابعاد مختلف سلامتی تأثیر منفی دارد. خواب کمتر از ۷ الی ۹ ساعت در طول شب منجر به اختلال در تمرکز، ضعف ایمنی، نوسانات خلق و خو، افزایش وزن و ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و بیماری قلبی می‌شود. لازم است یک برنامه خواب ثابت تنظیم کنید، دستگاه‌های الکترونیکی را از خود دور کنید، مصرف کافئین را کاهش دهید و...

درمان خودسرانه بیماری

درمان‌های ارائه‌شده در اینترنت و صفحات پزشکی به‌صورت کلی هستند و جزئیات دقیقی از وضعیت سلامتی بیمار را در نظر نگرفته‌اند. ممکن است یک درمان برای فردی مناسب باشد و برای فردی دیگر خطرناک باشد. توصیه می‌شود که برای تفسیر وضعیت سلامتی خود صرفا به وبسایت‌ها و رسانه‌های اجتماعی اکتفا نکنید و برای آسودگی خاطر به پزشک مراجعه کنید.

استفاده از مکمل‌ها

شاید تعداد کمی از افراد به مکمل‌های دارویی مانند مولتی‌ویتامین‌ها یا ترکیبات گیاهی نیاز داشته باشند. مکمل‌ها داروهای بی‌خطر نیستند و استفاده بیش از حد آنها صرفنظر از هزینه اضافی، منجر به عوارض جدی در فعل و انفعال اندام‌های بدن یا عدم تعادل در دستگاه گوارش شود. توصیه می‌شود این قبیل مکمل‌ها توسط پزشک تجویز مصرف شوند.

نادیده‌گرفتن سلامت روان

لازم است بدانید سلامت روان باید در اولویت قرار بگیرد. شرایطی مانند اضطراب، افسردگی و حتی اختلال در غذاخوردن نیازمند مراجعه به روان‌درمانگر است. توجه به سلامت روان به واسطه صحبت کردن با پزشک یا مشاور، به‌هیچ عنوان نشانه‌ای از ضعف نیست، بلکه نوعی خودمراقبتی محسوب می‌شود.

یادداشت

تفاوت‌های افسردگی و غم

مهدیه گلستانی
روانپزشک

توانایی تشخیص تفاوت بین غم و اندوه عادی و افسردگی ممکن است شما را تشویق کند که دست به کار شوید و به دنبال منابعی برای بهبود خلق و خوی خود باشید. غم و اندوه حالتی عاطفی است که با احساس ناراحتی و خلق و خوی بد مشخص می‌شود و یکی از احساسات اساسی انسان به حساب می‌آید، این احساس یک واکنش طبیعی به موقعیت‌هایی است که ناراحت‌کننده، دردناک یا ناامیدکننده هستند، گاهی اوقات این احساسات می‌توانند شدیدتر باشند، در حالی‌که در موارد دیگر ممکن است، نسبتا خفیف درک شوند. اگر از علامت‌های تبدیل غم و اندوه به افسردگی آگاه باشید و چنانچه متوجه شدید این نشانه‌ها به مدت دو هفته یا بیشتر بر زندگی شما تأثیر گذاشته، باید کمک حرفه‌ای بگیرید، حالت غمگین، مضطرب یا اصطلاحا خالی بودن مداوم، احساس ناامیدی یا بدبینی، احساس گناه، بی‌ارزشی و درماندگی، از دست دادن علاقه یا لذت به سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که زمانی از آنها لذت می‌بردید، از جمله کاهش انرژی، خستگی، مشکل در تمرکز، بی‌خوابی، بیدارشدن صبح زود یا پرخوابی، از دست دادن اشتها، کاهش وزن و یا پرخوری و افزایش وزن، بی‌قراری و تحریک‌پذیری، علامت‌های فیزیکی مداوم که به درمان پاسخ نمی‌دهند مانند سردرد، اختلالات گوارشی و درد مزمن اگر اینها را تجربه کردید، ممکن است تمایل داشته باشید که فقط آن را سخت کنید و صبر کنید تا از بین برود، با این حال اگر هر چه زودتر این علائم را تشخیص دهید، زودتر می‌توانید کمک بگیرید و وضعیت خود را تغییر دهید. اگر برخی (یا چند مورد) از علامت‌های بالا را تجربه کردید، بدانید تنها نیستید، چنانچه بیش از چند هفته است که نشانه‌های غم و اندوه یا افسردگی را تجربه کرده‌اید، برای تعیین علت و اقداماتی که می‌توانید در مورد آن انجام دهید، با پزشک خود تماس بگیرید. برخی از عوامل خطر افسردگی عبارتند از: سابقه خانوادگی بیماری روانی، مصرف مواد مخدر، سابقه ابتلاء به سایر اختلالات روان، سیستم حمایت اجتماعی ضعیف، ترومای دوران کودکی و... افسردگی با استفاده از داروهایی به‌نام داروهای ضدافسردگی یا از طریق روان‌درمانی درمان می‌شود. معمولا پزشک توصیه می‌کند، کارهایی مانند ورزش منظم، رژیم غذایی سالم، خواب کافی و ارتباط با عزیزان را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید.

احساسی که نشانه هوش بالاست

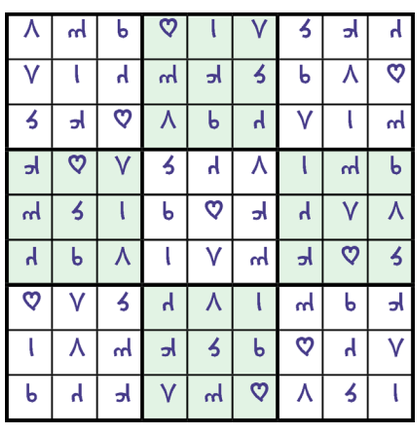
محققان دریافتند: افرادی که احساس شادی بیشتری دارند، ضریب هوشی بالاتری دارند. افراد باهوش‌تر معمولا وضعیت بهتر، سطح تحصیلات بالاتر و در نتیجه مشاغل بهتری دارند. این یافته‌ها از نظرسنجی ۶۸۷۰ نفر به دست آمده است که آزمون شادی و ضریب هوشی داده بودند. نتایج نشان داد که افراد با ضریب هوشی بالاتر (۱۲۰-۱۲۹) شادتر از افراد با ضریب هوشی پایین (۷۰-۹۹) بودند. محققان اظهار کردند: ما دریافتیم که آی کیو (IQ) با شادی گزارش شده افراد مرتبط است و از فرضیه ما پشتیبانی می‌کند. سطح شادی پایین در گروه‌ها با ضریب هوشی پایین‌تر مشاهده و بالاترین میزان شادی در گروه‌ها با هوش بالاتر ثبت شد. این مطالعه همچنین نشان داد که افراد با آی کیو بالاتر از سلامت بهتری برخوردار هستند. محققان می‌گویند که سلامت ضعیف ممکن است با ضریب هوشی پایین به‌دلیل توانایی‌های یادگیری پایین مرتبط باشد.

علت بروز دردهای عضلانی

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: بی‌اختیاری ادرار از عوامل خطر فشار به اعصاب نخاع است که باید جدی گرفته شود. فاطمه حجتی، افزود: علت بروز دردهای عضلانی در جوانان خستگی و مشکلات عضلانی است، اما با افزایش سن، مشکلات استخوانی، آرتروز و دیسک مطرح می‌شود. وی ادامه داد: افراد از بی‌حرکتی طولانی خودداری کنند. دو الی سه دقیقه از جا بلند شویم و حرکات کششی دست را انجام دهیم. وی گفت: برنامه ورزشی مناسب و منظم، سبب پیشگیری از اختلالات اسکلتی عضلانی می‌شود. حجتی تصریح کرد: با ورزش منظم و رعایت فعالیت‌های روزمره، پرهیز بیش از حد از خم نگه‌داشتن سر به جلو، و پرهیز از چرخش بیش از حد سر می‌توان از بروز این بیماری‌ها جلوگیری کرد. توصیه کرد: اگر دچار ضعف شدید عضلات دست و پا هستید، حتما به پزشک مراجع کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

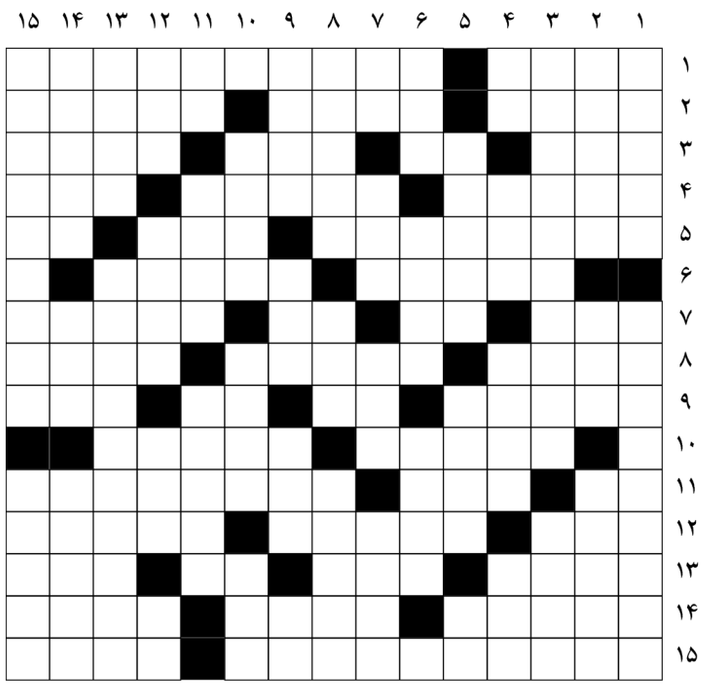
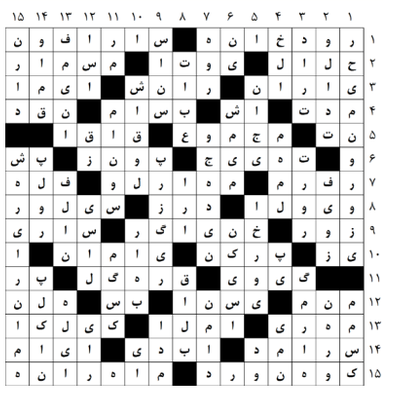
شماره ۱۷۱۹

افقی

۱- سرود- بدنسازی ۲- خواهش کام مراد- آلت جنگ- موجود خیالی ترسناک ۳- امر به آمدن- هواپیمای سریع- سبزی پیچ‌درپیچ- خبره‌وارد ۴- نیکوکاران- جای گرفته- گوسفندجنگی ۵- به پایان رسیدن- پیمان- زینت رو ۶- ناخوش- عیدحاجیان ۷- رنگ بهاری- سیلی- نمایش- کثرت آمد و شد ۸- نویسنده- فهماندن- حشره سمی ۹- اشاره شده به آن- واحد سطح- یادداشت- ازهم پاشیده ۱۰- فرستادن- همسایه ۱۱- واحدپول ژاپن- پرده- از شاعران که در زمان سلجوقیان می‌زیست ۱۲- کلمه‌ای در مقام تنبیه- پس داده شده- آسمان‌ها ۱۳- داخل- شهرصنعتی آلمان- طول عمر- زردخارجی ۱۴- مکانی برای آردکردن گندم- شکاک- راه و جاده ۱۵- مواد پرتوزا- از خودروهای ملی

عمودی

۱- ناجورونامناسب- پولدار ۲- بیگانه و ناشناس- پرنده‌ای شکاری- کوتاه و ناقص ۳- از آثار تاریخی خوزستان- بشارت و مژده ۴- خدای قلندر- کلام تصدیق فارسی- مخترع تلگراف- از اعضای تنفسی ۵- زخم- از هفت‌خوان گذشت- رایحه ۶- اداره نامه‌رسانی- از لبنیات- کفش قدیمی ۷- فرمان خودرو- نمونه‌والگو- واحدفروش گردو- ابزار ضربی موسیقی ۸- مایه- بزرگ‌تر از روستا- دوستی خالصانه ۹- وفات و درگذشت- نیرومند- کمک و یاری- روز قبل ۱۰- نوعی عدسی- نجات‌دهنده- تک‌نوازی ۱۱- سودای ناله- امام و پیشوا- درخشان ۱۲- نصف- قاضی ورزشی- بیان چگونگی و حالت- فلزصنعتی ۱۳- بسیارگردنده- مکتب طبیعت‌گرایی ۱۴- در دل‌افکندن مطلبی- جاده قطار- بستر ۱۵- جهانگرد ونیزی- شکستنی ورزشی



حل جدول ۱۷۱۸