آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۰۰
سه شنبه
۱۴۰۴•۰۲•۱۶
۸ ذی‌القعده ۱۴۴۶/ ۶ می ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

علت مسری بودن خمیازه

دیدن یا حتی شنیدن اینکه کسی خمیازه می‌کشد، می‌تواند باعث شود شما هم خمیازه بکشید. البته این پدیده تنها مختص انسان‌ها نیست و برخی حیوانات نیز خمیازه مسری را تجربه می‌کنند. دکتر «چارلز سوییت»، روانپزشک و مشاور پزشکی، معتقد است برخی نورون‌ها در مغز به نام «نورون‌های آینه‌ای» ممکن است در خمیازه مسری نقش داشته باشند. نورون‌های آینه‌ای به حرکاتی که ما در دیگران مشاهده می‌کنیم، پاسخ می‌دهند. او می‌گوید: وقتی شما کسی را می‌بینید که خمیازه می‌کشد، آن نورون‌ها فعال می‌شوند. تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که بیشتر احتمال دارد انسان‌ها و حیوانات در پاسخ به خمیازه‌های افرادی که آن‌ها را می‌شناسند. نسبت به غریبه‌ها. خمیازه بکشند. به‌عنوان مثال، در یک مطالعه در سال ۲۰۱۳، سگ‌ها بیشتر زمانی که صاحبشان را در حال خمیازه‌کشیدن دیدند، آن‌ها هم خمیازه کشیدند و این وقتی یک غریبه را دیدند که خمیازه می‌کشد، کمتر تکرار شد. به گفته «آندرو گالاپ»، استاد رفتارشناسی دانشگاه جانز هاپکینز، این الگو را که به «سوگیری آشنایی» معروف است، احتمالا سوگیری‌های توجهی هدایت می‌کنند، زیرا افراد به طور طبیعی به افرادی که در حلقه ارتباطات اجتماعی آن‌ها قرار دارند، توجه بیشتری دارند. گالاپ می‌افزاید یک فرضیه هم این است که خمیازه مسری تکامل یافته است تا شناسایی تهدیدها در درون گروه‌ها را افزایش دهد. مطالعه‌ای که سال ۲۰۰۷ در نشریه «روانشناسی تکاملی» (Evolutionary Psychology) منتشر شد، نشان می‌دهد که او و همکارانش متوجه شدند خمیازه به خنک شدن مغز کمک می‌کند و این اثر خنک‌کنندگی می‌تواند باعث بهبود هوشیاری و پردازش ذهنی بهتر فردی که خمیازه می‌کشد، بشود. بنابراین اگر خمیازه در یک گروه پخش شود، ممکن است به افزایش آگاهی از تهدیدها در آن گروه کمک کند. تحقیقات اخیر گالاپ روی انسان‌ها نشان داد تنها دیدن اینکه دیگران خمیازه می‌کشند، می‌تواند توانایی فرد را در شناسایی تهدیدها تقویت کند. آنچه ایده افزایش سطح هوشیاری در گروه از طریق خمیازه مسری را تقویت می‌کند. فرضیه دیگر این است که خمیازه مسری تکامل یافت تا گروه‌ها را هماهنگ نگه دارد. خمیازه‌ها برآمده از ریتم طبیعی ساعت بدن هستند و اغلب سیگنال‌هایی برای گذار بین فعالیت‌ها محسوب می‌شوند. بنابراین زمانی که خمیازه در یک گروه پخش می‌شود، ممکن است به هماهنگ‌سازی الگوهای رفتاری و فعالیت‌ها کمک کند. این فرضیه طی یک مطالعه روی شیرهای آفریقایی قوت گرفت. کارشناسان خمیازه‌های ۱۹ شیر را در دو گروه اجتماعی مشاهده و ارتباط بین انتشار خمیازه و هم‌زمانی حرکتی را ردیابی کردند. نتایج شگفت‌انگیز بود: شیرهایی که خمیازه یک شیر دیگر به آن‌ها سرایت کرد، نسبت به شیرهایی که خمیازه شیر دیگر بر آن‌ها اثری نگذاشت، ۱۱ برابر بیشتر احتمال داشت که حرکات شیر اول را تقلید کنند. البته همه افراد به طور یکسان در برابر خمیازه مسری اثرپذیر نیستند. چنانچه در مطالعات کنترل شده، حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد داوطلبان در پاسخ به دیدن خمیازه یک نفر در ویدیو، خمیازه کشیدند. یک سوال کلیدی در تحقیق هم این بود که آیا خمیازه مسری به همدلی مرتبط است یا خیر. گالاپ دراین‌باره گفت: یک مطالعه نشان داد زمانی که از شرکت‌کنندگان خواسته شد به طور خاص بر محرک خمیازه تمرکز کنند، این تفاوت از بین رفت. گالاپ توضیح می‌دهد که این مورد نشان می‌دهد «توجه» نیز در انتشار خمیازه نقش کلیدی دارد. یکی از کشف‌های ثابت در تحقیقات هم ارتباط منفی بین خمیازه مسری و روان‌پریشی است. یعنی افرادی که در آزمون ویژگی‌های روان‌پریشی امتیاز بالاتری می‌گیرند، معمولا به خمیازه مسری کمتر حساسند. دکتر چارلز سوییت می‌گوید: نتیجه اینکه، خمیازه مسری کمتر به خستگی مربوط می‌شود و بیشتر در ارتباطات بین افراد ریشه دارد. در واقع این یک تکنیک بی‌صدای مغز شما برای هماهنگ شدن با افراد اطرافتان است.

نکته

چشم‌ها از ADHD خبر می‌دهند

محققان می‌گویند چیزی در پشت چشم‌های ما وجود دارد که می‌تواند نشان دهد به اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی یا ADHD مبتلا هستیم یا خیر. تشخیص دقیق اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی (ADHD) برای شفاف‌سازی و حمایت مناسب برای افرادی که به آن نیاز دارند، بسیار مهم است، اما روش‌های تشخیص فعلی، زمان‌بر و ناسازگار هستند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که هوش مصنوعی می‌تواند در این امر نیز به ما کمک کند. محققان مدل‌های یادگیری ماشینی را آموزش دادند تا ویژگی‌های موجود در عکس‌های پشت چشم را به تشخیص حرفه‌ای ADHD متصل کنند. این تیم دریافت که تراکم عروق خونی بالاتر، شکل و پهنای رگ‌ها و تغییرات خاصی در قرص بینایی چشم نشانه‌های کلیدی این بیماری هستند. برای چندین سال تصور می‌شد که تغییرات اتصال مغز مرتبط با ADHD می‌تواند در چشمان ما نیز ظاهر شود. اگر بدانیم به دنبال چه چیزی باید باشیم، این می‌تواند به معنای روشی سریعتر و قابل اعتمادتر برای تشخیص این اختلال باشد. محققان می‌نویسند: تحلیل ما از عکس‌های فوندوس (fundus) از شبکیه، پتانسیل آن را به عنوان یک نشانگر زیستی غیرتهاجمی برای غربالگری ADHD و طبقه‌بندی نقص عملکرد اجرایی در حوزه توجه بصری نشان داد. این رویکرد بر روی ۳۲۳ کودک و نوجوانی که قبلا مبتلا به ADHD تشخیص داده شده بودند و ۳۲۳ کودک دیگر غیر مبتلا به ADHD آزمایش شد که بر اساس سن و جنس با گروه اول مطابقت داشت. افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم از بخش اصلی این مطالعه حذف شدند، اما آزمایش‌های بیشتر نشان داد که هوش مصنوعی در تشخیص اوتیسم از ADHD عالی عمل نمی‌کند. برآوردهای اخیر حاکی از آن است که از هر ۲۰ نفر یک نفر مبتلا به ADHD است که می‌تواند شامل مبارزه با توجه، تکانه‌ها و بیش‌فعالی باشد. افراد بسیاری هستند که تشخیص سریعتر و دقیق‌تر می‌تواند برای آنها تفاوت ایجاد کند.

مهم‌ترین دلایل تعویض منظم مسواک

خیلی‌ها تصور می‌کنند که توصیه به تعویض مسواک هر ۳ ماه یکبار، یک شعار یا تبلیغات است. در حالی‌که این موضوع پشتوانه علمی و دلایل منطقی مشخصی دارد و بر پایه داده‌های آزمایشگاهی و بالینی است. مطالعات متعدد، بر ضرورت تعویض مسواک هر ۳ ماه یک بار تأکید کرده‌اند. بنابراین حتی اگر ظاهر مسواک‌تان تغییری نکرده و ظاهر زیبایی هم دارد، بعد از ۳ ماه و حداکثر ۴ ماه، آن را دور بیندازید و مسواک جدیدی تهیه کنید.

فرسایش الیاف

یکی از مهم‌ترین دلایل لزوم تعویض منظم مسواک، فرسایش الیاف آن است. با استفاده مداوم، الیاف مسواک خمیده، ساییده یا شکسته می‌شوند و دیگر قادر به پاکسازی کامل سطوح دندان و فضای بین دندان‌ها نیستند. تحقیقات دندانپزشکی نشان داده‌اند که یک مسواک فرسوده نسبت به مسواک نو ۳۰ درصد قدرت تمیزکنندگی کمتری دارد. این کاهش کارآیی می‌تواند باعث باقی ماندن جرم یا پلاک‌های میکروبی، افزایش خطر پوسیدگی دندان، بیماری‌های لثه و بوی بد دهان شود.

تجمع میکروب‌ها

هم‌چنین تجمع میکروب‌ها روی مسواک، از دلایل دیگر تعویض ۱ است. محیط مرطوب حمام یا سرویس بهداشتی، زمینه مناسبی برای رشد باکتری‌ها، قارچ‌ها و حتی ویروس‌ها روی الیاف مسواک فراهم می‌کند. اگر مسواک پس از هر بار استفاده به درستی شسته و خشک نشود، این آلودگی‌ها به تدریج افزایش می‌یابند و ممکن است موقع مسواک زدن وارد دهان شوند. توصیه می‌شود که مسواک هر از گاهی تعویض شود تا از عفونت مجدد بدن جلوگیری شود.

توصیه‌ها

در کنار مراقبت درست از مسواک، درست مسواک زدن، استفاده از نخ دندان، استفاده از دهانشویه و رعایت سایر اصول بهداشت دهان (مثل پرهیز از مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی، مصرف قهوه و چای به میزان زیاد، مصرف تنقلات چسبناک مثل چیپس و پفک) می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت دهان و دندان‌ها داشته باشد. توصیه می‌شود اگر میان وعده چسبناکی خوردید، راهش این است که دهان خود را با آب خالی بشویید تا بقایای خوراکی از روی دندان‌ها پاک شود. می‌توانید آدامس هم بجوید. البته آدامس بدون قند. راه دیگر این است که نخ دندان بکشید. پس اجازه ندهید خرده‌های غذا و سایر خوراکی‌ها مدت طولانی روی دندان‌هایتان بماند.

یادداشت

نکاتی در مورد دیسک کمر

سعید فارغ بال
جراح مغز و اعصاب

دیسک کمر ممکن است به‌دلیل کاهش آب (دهیدراسیون)، فشارهای مکرر یا افزایش سن، خاصیت انعطاف‌پذیری خود را از دست داده و باعث ایجاد فشار بر بافت‌های اطراف شود. تشخیص به‌موقع و درمان دیسک کمر می‌تواند از پیشرفت این عارضه جلوگیری کرده و کیفیت زندگی بیمار را به‌طور قابل توجهی بهبود ببخشد. درمان دیسک کمر در بیماران مبتلا به اختلالات این ناحیه، به‌طور کلی به دو دسته درمان‌های غیرجراحی و درمان‌های جراحی تقسیم می‌شود. در بسیاری از موارد، درمان‌های غیرجراحی توسط متخصصان طب فیزیکی و فیزیوتراپیست‌ها انجام می‌شود، یکی از مؤثرترین روش‌های غیرجراحی، پیاده‌روی در آب است. این نوع پیاده‌روی می‌تواند در استخرهای خانگی یا عمومی انجام شود، دمای آب باید با دمای بدن هماهنگ باشد و استفاده از کفش‌های مخصوص استخر توصیه می‌شود. از دیگر توصیه‌های مهم در درمان غیرجراحی، پرهیز از انجام حرکات ناگهانی، بلندکردن اجسام سنگین و تکرار زیاد بالارفتن از پله‌ها است. در مورد درمان جراحی؛ انتخاب بیمار برای جراحی نیز یکی از مراحل حساس درمان است و پزشکان متخصص با وسواس و ارزیابی دقیق وضعیت بالینی، گزینه‌های مناسب برای جراحی را تعیین می‌کنند. بیماران پیش از تصمیم به جراحی، تمامی گزینه‌های درمانی را با متخصصان بررسی کرده و با آگاهی کامل از مزایا و ریسک‌ها، مسیر درمانی خود را انتخاب کنند. اولین و مهم‌ترین توصیه برای جلوگیری از ابتلاء به مشکلات ستون فقرات، یادگیری نحوه صحیح بلندکردن اجسام، ایستادن، نشستن و کارکردن است. به‌عنوان مثال استفاده از پشتی مناسب در هنگام کار با میز، استفاده صحیح از تبلت، لپ‌تاپ و موبایل، و رعایت وضعیت مناسب بدن در طول روز، تأثیر زیادی در پیشگیری از آسیب‌های کمری دارد. مردم باید آگاهی بیشتری نسبت به شیوه‌های صحیح انجام فعالیت‌های روزمره خود داشته باشند. ورزش، یکی از اجزای حیاتی برای پیشگیری از بیماری‌های دیسک کمر است اما بسیاری از مشکلاتی که در کلینیک مشاهده می‌کنیم، ناشی از انجام ورزش‌های نادرست است، از مشکلات عمده بیماران انتخاب نادرست ورزش است؛ قبل از شروع هر نوع ورزش، به‌ویژه تمرینات سنگین، از مربیان با دانش و دارای صلاحیت در زمینه ستون فقرات مشاوره گرفته شود تا از بروز آسیب‌های ناشی از حرکات غلط پیشگیری گردد.

عوارض روانی داروی کاهش وزن

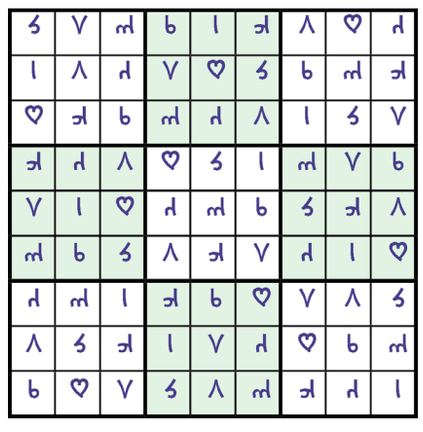
اگرچه داروهایی مانند «اوزمپیک» برای کاهش وزن و کنترل قندخون محبوبیت بالایی یافته‌اند، اما پزشکان هشدار می‌دهند که این داروها ممکن است اثرات ناخوشایندی بر سلامت روان برخی افراد بگذارند؛ از جمله افسردگی، افکار منفی و... پزشکان نسبت به خطرات پنهان برخی از داروهای پرطرفدار کاهش وزن هشدار دادند. محققان با استفاده از روش‌های پیشرفته ژنتیکی و محاسباتی، به این نتیجه رسیدند که افراد دارای سطح پایین دوپامین در بخش پیش‌پیشانی مغز در برابر عوارض روانی این داروها آسیب‌پذیرتر هستند. بر اساس این تحقیق، ترکیبات موجود در داروهای GLP-۱ ممکن است عملکرد چند ژن کلیدی را که در تنظیم خلق، انگیزه و سیستم پاداش مغز نقش دارند، مختل کند. داروهای کاهش وزن مانند اوزمپیک، ممکن است برای برخی از افراد، عوارض روانی جدی به‌همراه داشته باشند. بنابراین، توصیه می‌شود که پیش از مصرف این داروها، مشاوره تخصصی و... انجام شود.

یک قاعده کلی برای مصرف اسفناج

اسفناج مدت‌هاست که به‌دلیل ارزش غذایی بالا مورد توجه قرار دارد و به‌عنوان منبع غنی از آهن مصرف می‌شود. اما آیا واقعا آهن موجود در اسفناج اثربخش است؟ مطالعات نشان می‌دهد که اسفناج حاوی ۲٫۱ تا ۲٫۷ میلی‌گرم آهن در هر ۱۰۰ گرم است. برخی مطالعات هم نشان می‌دهد کمتر از ۲ درصد از آهن اسفناج جذب می‌شود و با توجه به اینکه میانگین جذب آهن از گوشت در حدود ۱۵ تا ۳۵ درصد است، می‌توان گفت که میزان جذب آهن اسفناج توسط بدن بسیار کم است. اما به‌هر صورت مصرف اسفناج توصیه می‌شود و بر این اساس متخصصان تغذیه دستورالعمل‌هایی برای میزان آهن مورد نیاز در روز مطرح کرده‌اند: ۸٫۷ میلی‌گرم برای مردان بالای ۱۹ سال. ۱۴٫۸ میلی‌گرم برای زنان بین ۱۹ تا ۴۹ سال. ۸٫۷ میلی‌گرم برای زنان بالای ۵۰ سال.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

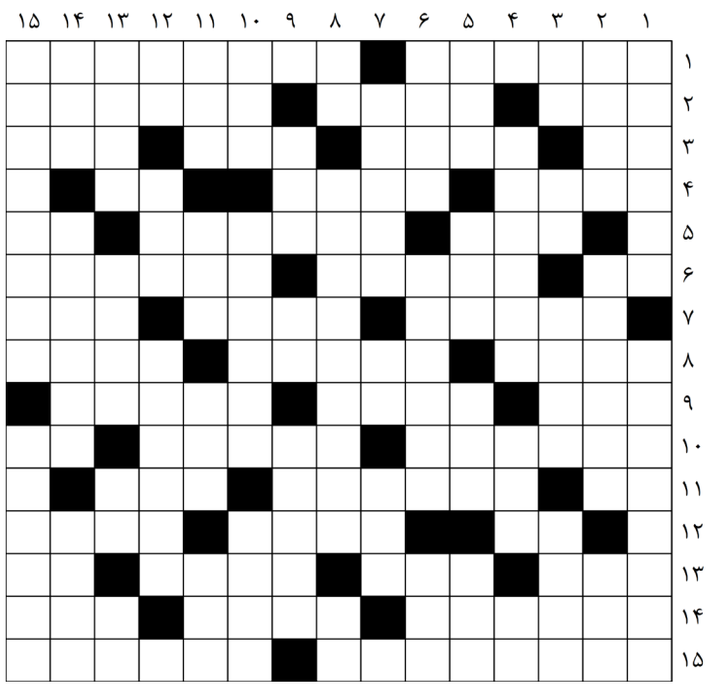
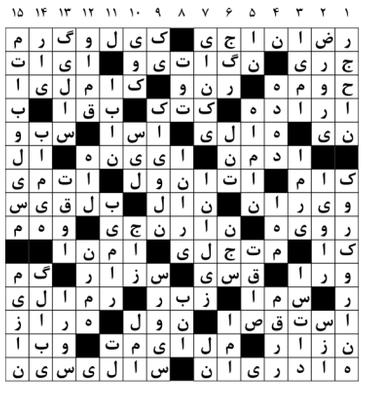
شماره ۲۱۰۰

افقی

۱- شهری در البرز- اولین شاعر که به سبک نیمایی شعر سرود ۲- خشک مزاج- گوشت دو طرف ستون فقرات گاو و گوسفند که برای کباب کردن مناسب تر است- سرپرست جامعه اسلامی ۳- صفحه اینترنتی- کله‌پز- بیمارغشی- برداشت محصول ۴- نوعی اختلال روانی که موجب اختلالات جسمی، اضطراب می‌شود- پول روسیه- صنعت و هنر ۵- ضمیر مؤدبانه- پیچ خورده- علامت مفعولی ۶- نام ترکی- سفید و قرمز آن در خون یافت می‌شود- حیران ۷- پارچه‌ای که روی چیزی پوشند- پاکنویس- بخشش ۸- ماده‌ای درخون- درک‌کردن- تونتاب گرمابه ۹- آن را از بانک بخواهید- نوعی شنا- ارجمند ۱۰- بی‌حیا- بی‌دوام- حرف همراهی ۱۱- گرداگرد لب و دهان- هیچ نخوردن- ضربه شدید روحی ۱۲- کلمه تصغیر- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- نوعی تخم مرغ ۱۳- قرص روانگردان- خودستایی به دروغ- به‌راه راست رونده- رفوزه ۱۴- خداوندی- تمام و همگی- لاغری ۱۵- اثری از ارسکین کالدول- از پرندگان

عمودی

۱- شرکت خودروساز کره‌ای- موشک قاره پیمای برین صوتی ساخت روسیه ۲- گلی خوشبو- نگران و مضطرب- غرور ۳- تپانچه- باران اندک- پایه‌گذار حساب آنالیز- جامه ۴- میدان جنگ- تقویت امواج رادیویی- صدای کلفت ۵- ترمیم فرش- حرف اول فارسی- دوستان خاموش! ۶- ازدختران شعیب(ع) ۶- وطن- خوب‌ترین- جزوکوچک ماده ۷- کشوری آفریقایی- نت چهارم موسیقی- گیسو ۸- ابر نزدیک به زمین- دچار دلهره بودن- تیرپیکاندار ۹- به‌دارآویختن- یک خودمانی- گیاهی با برگهای پهن ۱۰- پارچه مشبک- ماه دوازدهم میلادی- فراموشکار ۱۱- هرمثلثی دارد- زمین- دود از آن بلند می‌شود- خریدوفروش ۱۲- حرف دهن‌کجی- مقابل زوج- از شهرهای کهن ایران در حوالی درگز ۱۳- آهوبره- ردیف- شخص و نفر- زیان‌رساندن ۱۴- گذشتن- آلبومی از محسن یگانه- پرتاب شده ۱۵- آراستگی- قشرخارجی پوست



حل جدول ۲۰۹۹