آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۴۶
چهارشنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۲۵
۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۶ اکتبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

نشانه‌های خستگی شدید ذهنی

فرسودگی یا خستگی ذهنی به نوعی مانند خستگی جسمانی است، با این تفاوت که به جای عضلات، ذهن شما خسته است. زمانی‌که برای مدتی بر روی یک کار سخت ذهنی تمرکز می‌کنید، این وضعیت ظاهر می‌شود. اگر همیشه هوشیار هستید یا استرس دارید، ممکن است این نوع خستگی مغز را احساس کنید. شغل شما، مراقبت از کودکان یا والدین سالخورده و موارد دیگر می‌تواند منجر به فرسودگی ذهنی شود. نشانه‌های فرسودگی ذهنی عبارتند از:

بی‌حوصله هستید

خستگی ذهنی می‌تواند روحیه شما را در وضعیت بدی قرار دهد. ممکن است دمدمی‌مزاج یا عصبانی باشید و بیشتر به مردم ضربه بزنید. زمانی‌که از نظر ذهنی تحت فشار هستید، کنترل احساساتتان دشوارتر است.

نمی‌توانید کاری انجام دهید

خستگی ذهنی می‌تواند تمرکز را واقعا سخت کند. همچنین انگیزه شما را از بین می‌برد. ممکن است به راحتی حواس‌تان پرت شود یا شروع به از دست دادن فرصت‌ها کنید. حتی کارهای کوچک ممکن است طاقت‌فرسا به نظر برسند.

دچار سرگردانی هستید

این وضعیت می‌تواند شبیه سرگردانی ذهن یا خواب‌آلودگی باشد. توجه دقیق به کاری که انجام می‌دهید سخت می‌شود و ممکن است خیلی سریع به چیزها واکنش نشان ندهید. این احساس می‌تواند در شرایط خاص مانند رانندگی خطرناک باشد.

خوب نمی‌خوابید

ممکن است فکر کنید وقتی مغزتان خسته است چرت‌زدن راحت‌تر است اما همیشه اینطور نیست. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که مشاغلی با «بار کار شناختی» بالا دارند نسبت به افرادی که کار خسته‌کننده ذهنی ندارند، علائم بی‌خوابی بیشتری دارند. اگر در طول روز نمی‌توانید بخوابید یا واقعا خسته می‌شوید به پزشک خود اطلاع دهید. درمان می‌تواند کمک‌کننده باشد.

کارهای ناسالم انجام می‌دهید

ممکن است بیش از حد معمول شروع به نوشیدن یا مصرف مواد کنید. خستگی ذهنی همچنین می‌تواند آسیب‌های بیشتری را به کسانی‌که قبلا به اختلال مصرف مواد مبتلا بوده‌اند، وارد کند. کارشناسان معتقد هستند که دلیل آن این است که اعتیاد به مواد مخدر بخش‌هایی از مغز را تغییر می‌دهد که به شما در مدیریت استرس و کنترل رفتارهای تکانشی کمک می‌کند.

افسرده هستید

ممکن است انرژی نداشته باشید یا احساس کنید در حال حرکت هستید. برخی افراد می‌گویند که احساس بی‌حسی می‌کنند. این حالت می‌تواند انجام کارها در محل کار و یا انجام فعالیت‌های روزانه را سخت کند. اگر به مدت بیش از ۲ هفته احساس ناامیدی دارید، به پزشک اطلاع دهید. این وضعیت می‌تواند نشانه‌ای باشد که افسردگی شما جدی‌تر شده است.

نگران هستید

خستگی ذهنی باعث تحریک سیستم عصبی سمپاتیک شما می‌شود. این حالت همان وضعیت «جنگ یا فرار» شماست. اضطراب زنگ خطری است که به شما می‌گوید چیزی اشتباه است. اگر همیشه از نظر ذهنی خسته هستید، ممکن است همیشه احساس وحشت یا نگرانی کنید. این اغلب در کنار علائم افسردگی اتفاق می‌افتد.

تحمل ورزش ندارید

کارشناسان مطمئن نیستند که چرا خستگی ذهنی بر فعالیت بدنی تأثیر می‌گذارد. برخی فکر می‌کنند تحمل شما برای ورزش ممکن است کاهش یابد. بنابراین ممکن است به نظر برسد که شما بیشتر از آنچه واقعا انجام می‌دهید تلاش می‌کنید.

عادات غذایی تغییر می‌کند

خستگی ذهنی می‌تواند به طرق مختلف بر اشتهای شما تأثیر بگذارد. ممکن است بیشتر از حد معمول میان وعده بخورید و به آنچه می‌خورید توجه نکنید. استرس همچنین می‌تواند شما را به خوردن غذاهای شیرین، شور یا چرب وادار کند. یا ممکن است اصلا گرسنه نباشید.

بیشتر اشتباه می‌کنید

غیرممکن است که کار شما همیشه بی نقص باشد اما خستگی ذهنی توانایی شما را برای گرفتن تصمیم و رفع سریع اشتباهات کاهش می‌دهد. این موقعیت می‌تواند در مشاغل خاص مانند افرادی که از ماشین‌آلات استفاده می‌کند، راننده وسیله نقلیه هستند و... مشکلات جدی ایجاد کند.

احساس درد بیشتری دارید

هر کس متفاوت است و این باعث می‌شود که نتوان گفت که چگونه خستگی ذهنی بر بدن شما تأثیر می‌گذارد. اما ممکن است دچار سردرد، درد عضلات، کمردرد یا مشکلات معده شوید. اگر یک بیماری مداوم مانند فیبرومیالژیا دارید، ممکن است کمی بیشتر از حد معمول درد داشته باشید.

راهکارها

استراحت کنید

اگر در طول مدت طولانی کار ذهنی استراحت کوتاهی داشته باشید، ممکن است احساس خستگی کمتری داشته باشید. زمان دقیقی برای استراحت وجود ندارد که برای همه بهترین باشد اما ممکن است بخواهید هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار برای چند دقیقه استراحت کنید. برخی افراد دوست دارند از چیزی به‌نام تکنیک پومودورو استفاده کنند؛ این تکنیک به شکل زیر عمل می‌کند:

- تایمر را برای ۲۵ دقیقه تنظیم کنید.
- تمام مدت روی یک کار تمرکز کنید.
- وقتی تایمر خاموش شد، ۵ دقیقه استراحت کنید.
- بعد از زمان ۲۵ دقیقه‌ای چهارم، ۱۵-۳۰ دقیقه استراحت کنید.
- تا زمانی‌که کارتان تمام شود (یا روز کاری شما تمام شود) این کار را تکرار کنید.
- پیاده‌روی سریع
- شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اگر در طول استراحت خودورزش کنید، ممکن است احساس انرژی بیشتری کنید. چند حرکت کششی را برای چند دقیقه امتحان کنید. یا ۱۰-۱۵ دقیقه پیاده‌روی سریع داشته باشید.

خوراکی‌هایی که حاوی نیکوتین پنهان هستند

نیکوتین یک ماده شیمیایی بسیار اعتیادآور است که در سیگار، تنباکو و... یافت می‌شود. اما شاید برایتان جالب باشد بدانید که نیکوتین در برخی مواد غذایی هم وجود دارد. این آلکالوئید و محرک طبیعی در گیاهان خانواده شب‌بویان (سولاناسه) یافت می‌شود. در ادامه گیاهانی که جزء خانواده شب‌بویان هستند و مصرف غذاهای حاوی نیکوتین چه تأثیری روی بدن دارد، بیان می‌شود. نیکوتین به طور متناوب اثر محرک و آرام‌بخش دارد و به شدت اعتیادآور است. نیکوتین باعث افزایش فشار خون، تپش قلب و تنگی رگ‌های خونی می‌شود.

بادمجان

بادمجان جزو خانواده شب‌بویان بوده و هر بادمجان حاوی حدود ۱۰۰ میکروگرم نیکوتین است. با این حال، برای اینکه مقدار نیکوتین معادل یک سیگار را از این ماده غذایی دریافت کنید، باید ۱۰ کیلوگرم بادمجان مصرف کنید!

فلفل دلمه‌ای سبز

فلفل دلمه‌ای سبز هم حاوی نیکوتین است، اما مقدار آن بسیار کم است و ۷.۷ تا ۹.۲ میکروگرم از این ماده در هر فلفل وجود دارد.

گوجه‌فرنگی

هر گوجه‌فرنگی رسیده حاوی حدود ۷.۱ میکروگرم نیکوتین است. گوجه‌فرنگی نارس حدود پنج برابر بیشتر از گوجه‌فرنگی رسیده نیکوتین دارد.

سیب‌زمینی

یک سیب‌زمینی به طور متوسط حاوی حدود ۱۵ میکروگرم نیکوتین است. سیب‌زمینی‌های نارس یا سبز مقدار بیشتری نیکوتین (حدود ۴۲ میکروگرم) دارند. در صورت له‌کردن یا پوره‌کردن سیب‌زمینی، غلظت نیکوتین به ۵۲ میکروگرم افزایش می‌یابد.

گل کلم

اگرچه گل کلم عضو خانواده شب‌بویان نیست، اما در هر کلم حدود ۱۶.۸ میکروگرم نیکوتین وجود دارد.

چای

چای نیز بخشی از خانواده شب‌بویان است و غلظت نیکوتین در انواع چای بین ۱۰۰ تا ۲۸۵ میکروگرم متغیر است. آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز می‌تواند برای ترمیم آسیب‌های ناشی از مصرف زیاد نیکوتین در قلب، ریه، کلیه‌ها و کبد مفید باشد.

اسفناج

میزان نیکوتین موجود در هر گرم اسفناج بین ۱ تا ۲ میکروگرم است. همچنین، اسفناج حاوی ویتامین B9 است که به کاهش سطح نیکوتین در بدن کمک می‌کند.

کلم

هر گرم کلم حدود ۱ میکروگرم نیکوتین دارد. با وجود اینکه مقدار نیکوتین در کلم بسیار کم است، اما در سال ۲۰۰۱ در ژاپن یک مورد مسمومیت ناشی از مصرف بیش از حد نیکوتین در کلم گزارش شد

یادداشت

بهترین غذاها برای مشکلات سینوس

وحیده درتاج
متخصص گوش، حلق و بینی

افرادی که از مشکلات سینوسی مزمن رنج می‌برند ممکن است تعجب کنند اگر بدانند رژیم غذایی آنها تأثیر مهمی بر علائم آنها دارد. از آنجا که رژیم غذایی تقریبا ۱۰۰ درصد از تغذیه مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کند، بی‌توجهی به غذاهای مهم و خوردن بیش از حد مواد مضر می‌تواند مشکلات سینوسی را تشدید کند. برخی غذاها به رژیم غذایی شما ممکن است علائم شما را در کوتاه‌مدت تسکین داده و از بروز مشکلات در آینده جلوگیری کند. ماهی: ماهی نه تنها پر از پروتئین با کیفیت بالا است، بلکه انواع مختلف آن حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. این ترکیبات به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهابات سینوسی کمک می‌کنند. غذاهای غنی از امگا ۳ به جلوگیری از عفونت کمک می‌کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کاهش شنوایی مربوط به سن را کاهش می‌دهند. متخصصان توصیه می‌کنند ماهی‌های حاوی امگا ۳ زیاد اما مقادیر کمی از ترکیباتی مانند جیوه را یک تا دو بار در هفته بخورید تا بهترین نتیجه را بگیرید. علاوه بر فیبرهای غذایی بسیار مهم سبزیجات برگ تیره می‌توانند موادی مانند ویتامین A، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین K، پتاسیم، کلسیم و سایر مواد معدنی مهم را تأمین کنند. عسل هم یکی از معدود ترکیبات طبیعی است دارای خواص ضدباکتری ذاتی است. عسل می‌تواند به تسکین گلودرد که اغلب همراه با عفونت‌های سینوسی باکتریایی است، کمک کند. مدت زیادی است که سیر به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی باورنکردنی مورد مطالعه قرار گرفته است. سیر را در تکه‌های کوچک خردکرده و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید بماند تا در ظروف گرم استفاده شود تا بیشترین اثر را داشته باشد. خوردن آن به‌صورت خام بهتر است، اما ممکن است فقط با نفس کشیدن خود، بقیه اعضای خانه را منزجر کنید. چای داغ و سوپ‌های گرم و شفاف نیز روش‌های عالی برای بازگرداندن مایعات به بدن، تسکین التهاب دردناک و کم‌کردن ترشحات مخاطی است. اگر در مورد رینیت مزمن یا سینوزیت نگرانی‌های جدی پزشکی دارید، باید علاوه بر تنظیم رژیم غذایی، به‌دنبال درمان پزشکی حرفه‌ای نیز باشید.

نکاتی که باید برای درمان آکنه بدانید

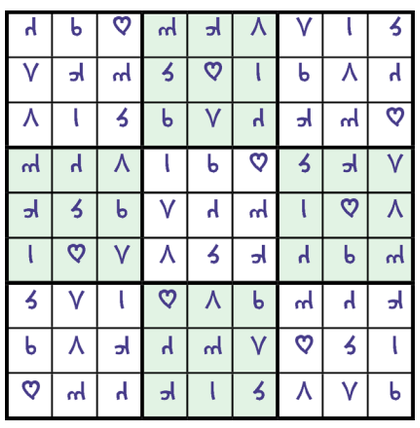
یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که کرم‌های آکنه، حتی اگر در دمای اتاق نگهداری شوند، می‌توانند به یک ماده سرطان‌زا شناخته شده آلوده شوند. محققان با آزمایش ۱۱۱ کرم دریافتند کرم‌های حاوی بنزوئیل پراکسید (BPO) می‌توانند هنگام قرارگرفتن در قفسه‌های فروشگاه یا در کابینت دارو منازل، حاوی سطوح بالای بنزن باشند. محققان گزارش کردند که بنزوئیل پراکسید هنگامی که در دمای اتاق، در دمای بالا و در معرض اشعه ماورا بنفش نورخورشید قرار می‌گیرد، به بنزن سرطان‌زا تجزیه می‌شود. دکتر «کریستوفر بونیک»، محقق ارشد گفت: «محصولات BPO می‌توانند در دمای معمولی اتاق، بنزن تولید کنند، در حالی که نگهداری در دمای سرد به طور قابل توجهی احتمال این تشکیل را کاهش می‌دهد.» بنزوئیل پراکسید به‌عنوان یک عامل ضد باکتری عمل می‌کند و در داروهای بدون نسخه و کرم‌های تجویزی برای آکنه یافت می‌شود.

هوای گرم بر رشد جنین اثرگذار است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد هوای گرم می‌تواند علاوه بر اینکه آزاردهنده باشد، بر رشد نوزاد قبل و بعد از تولد تأثیر بگذارد. دکتر «آنا بونل»، محقق ارشد گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد سه‌ماهه اول زمان آسیب‌پذیری در برابر قرارگرفتن در معرض گرما است.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۶۶۸ نوزاد و مادرانشان را که در «گامبیا» زندگی می‌کردند تجزیه و تحلیل کردند. به‌گفته محققان، در سن ۱ سالگی، نوزادانی که به طور منظم در معرض دمای متوسط ۳۰ درجه سانتیگراد قرار می‌گیرند، نسبت به نوزادانی که در معرض میانگین دمای ۲۵ درجه قرار می‌گیرند، نسبت به قد و سن خود وزن کمتری دارند. دکتر «آنا بونل»، بیان داشت: افزود: «با توجه به اینکه نرخ جهانی مرگ و میر کودکان بالاست و گرمای زمین ادامه دارد، این یافته‌ها باید اقداماتی را برای بهبود سلامت کودکان انجام دهند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۹۴۶

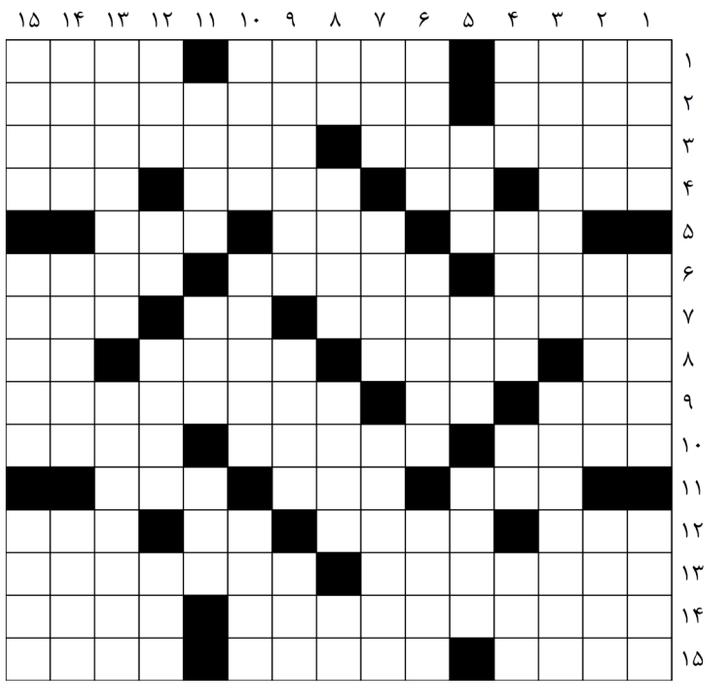
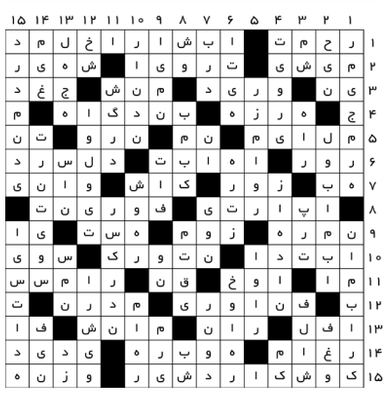
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- همگام- معادل فارسی تکنولوژیست- زمانی‌ووقتی ۲- جمع متن- تیزاب صنعتی ۳- پادشاه عهد اصحاب کهف- صوت‌شناسی ۴- کوهی در مکه- اشاره به‌دور- مخلوقات- علاوه بر آن ۵- گهواره بچه- عیب‌وعار- ترس و بیم ۶- ضدگرما- ظاهرشونده- ناراحت‌شدن ۷- سراینده اشعار رزمی- مایه حیات- نمی‌تواند صحبت کند ۸- حرف ندا- صفت شیطان- معضل اقتصادی- علامت مفعولی ۹- جانشین- عدد ورزشی- معادل فارسی ریموت‌کنترل ۱۰- جدیدترکی- برد آن معروف است- جنگ تن به تن ۱۱- ویژه‌تر- طایفه چادرنشین- از بلایای طبیعی ۱۲- خزنده گزنده- سربها- صدای ترساندن- پایتخت اتریش ۱۳- عنصری است فلزی با عدد اتمی ۴ - پایتخت کشورگینه ۱۴- آیین‌نامه و دستورکار- فراگیرنده ۱۵- اشاره- کشوری در آمریکای شمالی- هجران و فراق

عمودی

۱- یارومونس- کهکشان- نقطه شروع ۲- استوار- گریختن حیوان- پنجره مشبک رو به حیاط ۳- معادل فارسی انیماتور- مبحثی در ریاضی ۴- مادر ترکی- باطل‌کننده- آب منجمد- پرچم ۵- کشتی جنگی- خطایی در فوتبال- بانگ و فریاد ۶- تکنیک‌ها- برابر- پایداری ۷- بندری در فرانسه- جسور و بی‌باک- دارایی کسی ۸- اسب آذری- در آن مکان- کسی‌که به‌جز مادر به کودک شیر بدهد- ارجمندی ۹- رشته کوهی در آلاسکا- حفره‌ای در کوه- مقابل کیفی ۱۰- پسرمازندرانی- امدادرسانی- فلس ماهی ۱۱- آلونک- باریدنی در زمستان- بیان و کلام ۱۲- تخت‌وسریر- بانگ قمری- رجولیت- سخت‌تر ۱۳- حلال شمردن- از جزایر اندونزی ۱۴- علم ستاره‌شناسی- فیلمی از یدا... صمدی- انتظار و نگرانی ۱۵- وسیله احتیاطی اضافی- نوعی پارچه پشمی و لطیف گرانبها- کبود رنگ



حل جدول ۱۹۴۵