

تازه‌ها

بی‌خوابی با تغییرات باکتری‌های روده همراهی دارد

سپید: یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که خوابیدن به مقدار کم تعادل باکتری‌ها در روده را به هم می‌زند، تغییری که با اختلالات سوخت‌وساز مانند چاقی و دیابت نوع ۲ همراهی دارد. پژوهشگران اروپایی برای این بررسی میزان خواب ۹ مرد سالم را که وزن طبیعی داشتند، محدود کردند تا مشخص کنند کمبود خواب چگونه بر شمار انواع باکتری در روده اثر می‌گذارد. این مردان در دو روز متوالی فقط ۴ ساعت در شب خوابیدند. نتایج نشان داد که محرومیت از خواب گوناگونی باکتری‌ها در روده را تغییر نمی‌دهد، اما کمبود خواب تعادل گروه‌های موجود باکتری‌ها را به هم می‌زند. نتایج این بررسی اخیراً در ژورنال «متابولیسم مولکولی» منتشر شده است. دکتر جانانان سدرانانس، نویسنده ارشد مقاله این بررسی از دانشگاه اوسلا در سوئد، گفت که این تغییرات مشابه برخی از تفاوت‌هایی است که میان باکتری‌های روده افراد چاق در مقایسه با افراد با وزن طبیعی در بررسی‌های دیگر مشاهده شده است. افراد شرکت‌کننده در این بررسی که محروم از خواب شدند، ۲۰ درصد کمتر به اثرات انسولین، هورمون تنظیم‌کننده قند خون، حساسیت نشان دادند.

کریستین بندیکت، استادیار علوم اعصاب در دانشگاه اوسلا و نویسنده اول مقاله این بررسی گفت: «البته کاهش حساسیت به انسولین با تغییرات در باکتری‌های روده به دنبال کم‌خوابی ارتباطی نداشت.» بندیکت افزود: «این یافته بیانگر آن است که سازوکار اصلی کاهش حساسیت انسولین در انسان‌ها به دنبال یک یا چند شب کم‌خوابی از طریق تغییرات در باکتری‌های روده نیست.» این نویسندگان گفتند که پژوهش بیشتری مورد نیاز است تا حساسیت به اثرات کم‌خوابی ارزیابی و چگونگی تاثیر بر کارکرد مغز و سلامت متابولیک را مشخص کند. سدرانانس گفت: «مداخلات بالینی طولانی‌تر و بزرگ‌تری باید انجام شود تا معلوم شود که تغییرات در باکتری‌های روده تا چه حد در پیامدهای بهداشتی ناشی از کم‌خوابی مانند افزایش وزن و مقاومت به انسولین دخالت دارد.»

منبع: HealthDay



درنگ

استفاده امن از شبکه‌های اجتماعی رابه نوجوانان بیاموزید

سپید: بسیاری از کاربران شبکه‌های اجتماعی همچون تلگرام، فیس‌بوک، اینستاگرام و توییتر افراد نابالغ هستند. در اروپا از هر ۵ نفر زیر ۱۱ سال یک نفر دارای حساب کاربری فیس‌بوک است و این رقم برای افراد بین ۱۲ تا ۱۷ ساله به ۸۰ درصد می‌رسد. این رسانه‌ها جذابیت‌های زیادی برای این گروه سنی دارند و بسیاری از نوجوانان علاقه وافری به گپ زدن با دوستان خود در شبکه‌های اجتماعی دارند اما این مسئولیت برعهده والدین است که استفاده درست از این رسانه‌ها را به آن‌ها بیاموزانند.

مطمئن شوید نوجوان شما هنگام پرکردن یک پروفایل، فقط اطلاعات ضروری را در سایت بارگذاری می‌کند و از پرکردن موارد اختیاری همچون آدرس و تلفن پرهیز می‌کند.

اطمینان حاصل کنید که پروفایل ساخته‌شده فقط در اختیار دوستان او قرار می‌گیرد.

نوجوان شما باید فقط هنگامی که فردی را می‌شناسد او را «دوست» خود بخواند نه افرادی را که نمی‌شناسد و از آن‌ها هیچ اطلاعاتی ندارد.

از نوجوانان بخواهید اطلاعات خصوصی را که ممکن است امنیت او را تهدید کند، در شبکه بارگذاری نکند.

منبع: Healthday

چگونه از عهده روابط زهرآلود برآیم؟

با احترام با من صحبت کنید

ترجمه: مصطفی صداقت رستمی

سپید: روابط زهرآلود اشکال مختلفی دارند. مثلاً کارفرمای شما در یک لحظه رفتار خوبی با شما دارد و در لحظه بعدی رفتارش با شما تغییر می‌کند و به شدت پرتوقع می‌شود یا می‌توان به دوست یا خویشاوندی اشاره کرد که از شما توقع دارد که خود را مطابق با علائق او سازگار کنید. همچنین می‌توان به فردی اشاره کرد که دائماً همسر خود را تحقیر می‌کند. اگرچه شناسایی روابط زهرآلود کار آسانی است، اما خلاصی از روابط زهرآلود همواره کار آسانی نیست. با وجود این، بهتر است که برای خلاص شدن از روابط زهرآلود تلاش کنید، چون در غیر این صورت روابط



زهرآلود می‌توانند منجر به افسردگی و اضطراب شوند.

روابط زهرآلود

یک تعریف بالینی مشخص برای روابط زهرآلود وجود ندارد، اما می‌توان اصطلاح مفیدی برای تعریف روابط نامتعادل دانست. روابط را در یک مقیاس در نظر بگیرید

که با روابط متعالی آغاز می‌شود و با روابط زهرآلود خاتمه می‌یابد. رابطه زهرآلود به رابطه‌ای گفته می‌شود که رفتارهای طرف مقابل به‌طور مستمر باعث شگفتی یا حیرت شما می‌شود، شما را از تعادل خارج می‌سازد، بدون هیچ دلیلی اضطراب شما را افزایش می‌دهد و باعث احساس بد و نامناسب نسبت به خودتان می‌شود!

تغییر روابط زهرآلود

وقتی که یکی از روابط موجود در زندگی خودتان را زهرآلود تشخیص دادید، این سوال برای شما مطرح می‌شود که برای رهایی از این رابطه زهرآلود چه کاری باید انجام دهید. بسیاری از افراد فکر می‌کنند که می‌توانند دیگری را تغییر دهند، اما در اکثر مواقع چنین کاری ناممکن است. اگر زهرآلود بودن در یک شخصی ریشه



توصیه‌های عملی

همه ما به‌نوعی درگیر روابط زهرآلود هستیم و باید در صورت امکان خودمان را از شر آن‌ها خلاص کنیم یا به‌نوعی از عهده آن‌ها برآیم. اولین گام در رهایی از روابط زهرآلود این است که روابط زهرآلود موجود در زندگی خود را بر اساس تعریفی که گفتیم بشناسیم و سپس بر اساس توصیه‌هایی که از زیر می‌آوریم، این مشکل را حل کنیم.

● به شخص مقابل خود بگویید که چه احساسی دارید. رفتار آرام و دوستانه و رودررو به شخصی که باعث روابط زهرآلود شده است بگویید که چه احساسی در مورد رفتار او نسبت به خودتان دارید. بعضی از افراد از تاثیر اعمال خود به‌طور کامل آگاهی ندارند و همین صحبت دوستانه و رودررو می‌تواند طرف را از تاثیر اعمال خود آگاه سازد و در نتیجه به او کمک کند که روابط زهرآلود را تغییر دهد و در جهت

دوانده باشد، امکان تغییر این ویژگی آسان نخواهد بود. تغییر فردی که روی شما کنترل و نفوذ دارد کار بسیار سختی است و بعضی از افراد با نشان دادن ظلم و خساست احساس شادی می‌کنند. علاوه بر این، روابط زهرآلود می‌توانند غیرمستقیم یا ضمنی نیز باشند. روابط زهرآلود میان دوستان و همکاران با روابط زهرآلود میان اعضای خانواده بسیار متفاوت هستند. برای مثال، اگر در حال مراقبت از پدر یا مادر پیر خود هستید که در طول سال‌ها ویژگی خساست در او شکل گرفته است سعی می‌کنید که به دلیل عشق به پدر و مادرتان این رابطه زهرآلود را تحمل کنید و از پدر یا مادر پیرتان مراقبت کنید، اما اگر شخص دیگری چنین ویژگی را داشته باشد اصلاً تحمل نخواهید کرد و وارد چنین رابطه زهرآلودی نمی‌شوید؛ به عبارت دیگر، عشق به پدر و مادر پیر باعث می‌شود که این رابطه زهرآلود را تحمل کنید.

● **حدومرزهای را تعیین کنید.** حتی اگر شخصی (مانند کارفرما) بر شما تسلط دارد، می‌توانید حدود مرزهایی برای آن تعیین کنید؛ به این معنا که باید قاطع باشید و نوع رفتار مورد انتظار از دیگران و حدود مرزهای خود را مشخص کنید. برای مثال، اگر کارفرمای شما این عادت را دارد که برای انجام شدن کاری در لحظه‌های آخر سر شما داد بزند، به او بگویید: «این ناراحت‌کننده است که می‌خواهید این کار را انجام دهم، اما می‌خواهم که با احترام با من صحبت کنید.»

● **واکنش‌های خود را کنترل کنید.** حتی روابط زهرآلود می‌توانند مانند یک نیروی محرک میان دو فرد عمل کنند. مراقب واکنش‌های خود باشید، چون در یک رابطه زهرآلود این امکان نیز وجود دارد که فرد به‌طور ناخواسته با واکنش‌هایی که به طرف مقابل نشان می‌دهد، باعث ادامه‌دار شدن روابط زهرآلود شود. برای مثال، اگر فوراً هر چیز درخواست شده را انجام دهید، باعث تقویت روابط زهرآلود می‌شوید.

● **رابطه زهرآلود را خاتمه دهید.** این آخرین راه برای فائق آمدن بر رابطه زهرآلود است و گاهی از اوقات ممکن است که به‌کار بستن این روش نسبتاً وسوسه‌انگیز باشد؛ اما این روش را به عنوان روش نهایی در نظر بگیرید، مخصوصاً اگر با شخصی همچون همسر، عضو خانواده یا کارفرما رابطه زهرآلود دارید که نقش مهمی در زندگی شما دارد. با وجود این، گاهی از اوقات روابط به حدی زهرآلود و لاعلاج می‌شوند که شخص مجبور است شغل خود را ترک کند، دوستی خود را با شخص قطع کند یا از همسر خود طلاق بگیرد. ■

منبع: EveryDay Health

موانع پیشرفت کاری را بشناسید

- ◆ هرچه کار بیشتری انجام می‌دهیم نتایج کمتری به دست می‌آوریم.
- ◆ در پایان روز احساس خستگی شدید داریم اما احساس پیشرفت نمی‌کنیم.
- ◆ هر چیزی می‌تواند حواس ما را از موضوع اصلی منحرف کند زیرا ما کنترل بی‌بروال امور و کارها نداریم.
- ◆ **۴. اولویت‌بندی:** اولویت‌بندی در واقع بخشی از برنامه‌ریزی به‌شمار می‌رود و به ما اجازه می‌دهد تا اول به کارهای مهم بپردازیم. ما وقتی از اولویت‌بندی به‌نحو درست استفاده نمی‌کنیم که:
- ◆ معیارهای درستی برای اندازه‌گیری اهمیت



سپید: همه ما در هر شغل و حرفه‌ای باشیم، می‌خواهیم آن را به بهترین شکل انجام دهیم و امیدواریم روزی از این طریق احساس پیشرفت کنیم و به آرزوهایمان جامعه عمل ببخشانیم.

شاید کارمندی تمام وقت هستید و می‌خواهید ارتقا بگیرید یا حتی به دور از فضای کاری خود آرزوی نوشتن یک کتاب را در سر دارید اما چه چیزهایی ما را از رسیدن به خواسته‌هایمان باز می‌دارد:

- ۱. **بهره‌وری ضعیف:** بهره‌وری اگر به شکل درستی اعمال نشود می‌تواند دشمن سرسخت کارهای بزرگ باشد.
- بهره‌وری به معنای استفاده بهینه از توانایی‌ها در کوتاه‌ترین زمان ممکن است و ارتباط نزدیکی با به تعویق انداختن دارد.
- نشانه‌های بهره‌وری ضعیف شامل:
- ◆ ایجاد وقفه حین انجام کارها
- ◆ انجام دادن همزمان کارها یا از این شاخه به آن شاخه پریدن هنگام انجام این وظایف
- ◆ انجام کارهای زیادی که دلیلی برای اهمیت آن‌ها وجود ندارد.
- ۲. **به تعویق انداختن:** همه ما به خوبی باین مفهوم آشنا هستیم، آن هم در زمان‌هایی که نیاز به انجام کاری مهم داریم و گاهی انجام آن را تا جای ممکن به تاخیر می‌اندازیم.

نکاتی درباره گرفتگی بینی

سپید: تغییرات فصلی، ابتلا به سرماخوردگی و آلرژی می‌تواند باعث بروز علائمی مانند گرفتگی بینی شوند. گرفتگی بینی با استفاده از تعدادی درمان‌های خانگی یا داروهای بدون نسخه قابل رفع است. استفاده از ضداحتقان‌ها اگرچه راهی مناسب برای رهایی از گرفتگی بینی محسوب می‌شود اما در عین حال لازم است که از عوارض جانبی آن نیز دوری شود:

- ◆ دستورالعمل روی بسته‌بندی را با دقت مطالعه کنید.
- ◆ مقدار توصیه‌شده را سرخود افزایش ندهید.
- ◆ با پزشک خود درباره استفاده از ضداحتقان‌های OTC و احتمال تداخلات با سایر داروها مشورت کنید.
- ◆ در هر نوبت فقط از یک ضداحتقان استفاده کنید. هرگز به‌طور همزمان از چند روش برای رفع گرفتگی بینی استفاده نکنید. بعضی گیاهان دارویی با داروها تداخل می‌کنند، بنابراین داروهای گیاهی و شیمیایی را هم‌زمان باهم استفاده نکنید.
- ◆ در صورت مواجهه با مشکل یا داشتن هرگونه پرسشی با پزشک خود تماس بگیرید.

منبع: Healthday

مشکلات و سوژه‌هایتان را با ما در میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepidonline.ir



پاروزنامه سپید

در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepidonline