

آیا زیاد خوابیدن برای سلامتی شما ضرر دارد؟

عادات خواب ما روی سلامت جسم و روح ما اثر می‌گذارد. خواب زیاد در مواردی موجب افسردگی می‌شود، خطر چاقی و دیابت را افزایش می‌دهد، بیماری قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد و ممکن است در باروری اختلال ایجاد کند!

زمان زیادی را در رختخواب می‌گذرانید؟ مراقب سلامتی خودتان باشید. استاندارد خواب مفید برای بزرگسالان هشت ساعت است. تحقیقات بنیاد ملی خواب نشان داده است که برای بزرگسالان بین ۱۸ تا ۶۴ سال، خواب هفت الی ۹ ساعت طبیعی است.

اگر برخی از ما عادت داریم که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابیم، برای بررسی دقیق‌تر خودمان را آماده کنیم. جالب است بدانید که عادات خواب ما روی سلامت جسم و روح ما اثر می‌گذارد. خواب زیاد در مواردی موجب افسردگی می‌شود، خطر چاقی و دیابت را افزایش می‌دهد، بیماری قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد و ممکن است در باروری اختلال ایجاد کند.

اختلال در عملکرد مغز و سلامت روان

خواب نقش مهمی در مغز ایفا می‌کند. مغز زیاده‌های ذهنی را پاک می‌کند و انتقال‌دهنده‌های عصبی را متعادل می‌کند. در حالت خواب مغز ما پردازش می‌کند و خواب در سلامت روانی اثر دارد. عملکرد شناختی مغز در هفت ساعت در بهترین حالت قرار دارد. خواب بیشتر یا کمتر از هفت ساعت روی عملکرد شناختی اثر منفی دارد.

دیابت

مطالعات نشان داده‌اند که خواب طولانی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. تحمل گلوکز به توانایی بدن در پردازش قندها اشاره دارد و اختلال در تحمل گلوکز موجب خطر ابتلا به دیابت نوع دو می‌شود.

چاقی

خواب بیش از حد یا خیلی کم می‌تواند وزن شما را تحت تأثیر قرار دهد. یک مطالعه جدید نشان داده است که افرادی که هر شب ۹ الی ده ساعت می‌خوابند، ۲۱ درصد بیشتر از افرادی که بین هفت الی هشت ساعت می‌خوابند، در یک دوره ۶ ساله چاق می‌شوند.

سردرد

برای افرادی که مستعد سردرد هستند، خواب طولانی می‌تواند موجب سردرد شود. محققان معتقدند که این امر به دلیل تأثیر بیش از حد بر انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز از جمله سروتونین است. افرادی که در طول روز بیش از حد می‌خوابند، ممکن است صبح خود را با سردرد شروع کنند.

افسردگی

اگرچه بی‌خوابی بیش از خواب زیاد با افسردگی همراه است، اما تقریباً ۱۵ درصد از افراد مبتلا به افسردگی، بیش از حد می‌خوابند. این اتفاق ممکن است به نوبه خود افسردگی آن‌ها را بدتر کند. خواب منظم برای بهبود افراد مبتلا به افسردگی اهمیت دارد. افرادی که مدت زمان خوابشان طولانی است، در مقایسه با افرادی که خواب متوسطی دارند، احتمال افسردگی مداوم و علائم اضطرابی بیشتری دارند.

بیماری قلبی

در مطالعه بهداشت پرستاران، نزدیک به ۷۲۰۰۰ زن حضور داشتند. تجزیه و تحلیل دقیق از داده‌های آن مطالعه نشان داد که زنانی که بین ۹ تا ۱۱ ساعت در شب می‌خوابند، ۳۸ درصد بیشتر از زنانی که هشت ساعت می‌خوابند، احتمال ابتلا به بیماری عروق قلبی دارند.

مرگ و میر

مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که در شبانه‌روز ۹ ساعت می‌خوابند، نسبت به افرادی که در شبانه‌روز ۷ الی ۸ ساعت می‌خوابند، مرگ و میر قابل توجهی دارند. هیچ دلیل مشخصی برای این ارتباط مشخص نشده است. اما محققان دریافته‌اند که افسردگی و وضعیت اقتصادی با خواب طولانی‌تر همراه است. این عوامل به همراه هم می‌تواند با مرگ و میر مرتبط باشد.

اختلال در باروری

یک مطالعه درمورد زنان کره‌ای نشان داده است زنانی که هفت تا هشت ساعت می‌خوابند، بهترین شانس بارداری را دارند. نویسندگان این مطالعه می‌گویند که خواب خارج از محدوده طبیعی می‌تواند بر هورمون‌ها و چرخه‌های شبانه‌روزی بدن تأثیر بگذارد و باعث اختلال در بارداری شود. منبع: ایرنا زندگی



کوبر رضا آباد در استان سمنان

عکس: امین رحمانی/ ایرنا

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۹۶ - ۹۱۲۹۴۳۷۲۸۶
توزیع: شرکت نشر گستر امروز
چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

دوشنبه ۱۶ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۴۵۷۸
۱۴ ذی‌القعده ۱۴۴۱ - ۶ جولای ۲۰۲۰
اذان صبح ۴:۱۰
طلوع آفتاب ۵:۵۵
اذان ظهر ۱۳:۰۹
غروب آفتاب ۲۰:۱۴
اذان مغرب ۲۰:۴۴

«اپ» تکار

تغییرات جدید در راه اینستاگرام



اینستاگرام هر چند وقت یک بار با دریافت بروزرسانی به ویژگی‌های جدیدی مجهز می‌شود. انتظار می‌رود در آینده این شبکه اجتماعی امکان مشاهده تمام استوری‌ها در یک صفحه را برای کاربران فراهم کند و همچنین حساب‌هایی را برای بلاک کردن به شما پیشنهاد کند.

اینستاگرام یکی از بزرگ‌ترین شبکه‌های اجتماعی است و استوری‌ها در آن طرفداران زیادی دارند و به همین علت، این کمپانی روی آن تمرکز کرده و ویژگی‌های جدیدی برای آن در نظر می‌گیرد. بر اساس گزارش TechCrunch، اینستاگرام در حال تست ویژگی‌ای است که به کاربران اجازه می‌دهد استوری‌های بیشتری را مشاهده کنند.

این شبکه اجتماعی امکان مشاهده دو ردیف استوری به جای یک ردیف در نسخه کنونی را برای کاربران فراهم می‌کند. در این بخش یک دکمه قرار می‌گیرد که توسط آن می‌توانید تمام استوری‌ها را ببینید. درحقیقت با انتخاب این دکمه، یک صفحه جدید باز می‌شود که تمام استوری‌ها را دربر می‌گیرد. اینستاگرام رسماً تست این ویژگی توسط شمار کمی از کاربران را تایید کرده، اما اطلاعات بیشتری در اختیار رسانه‌ها قرار نداده است. در صورتی که این شبکه اجتماعی تصمیم به انتشار عمومی این ویژگی بگیرد، به احتمال زیاد محبوبیت استوری در میان کاربران افزایش پیدا می‌کند.

به نظر می‌رسد علاوه بر امکان مشاهده تمام استوری‌ها در یک صفحه جدید، این کمپانی ویژگی دیگری را نیز به اپلیکیشن خود اضافه کند. به گفته MSPoweruser، اینستاگرام در آینده نزدیک به شما پیشنهاد می‌کند که کدام کاربران را بلاک کنید.

این شبکه اجتماعی در حال تست یک صفحه جدید است که در آن لیستی از افرادی که شاید کاربران بخواهند آن‌ها را بلاک کنند، وجود دارد. روش اینستاگرام بسیار ساده است. اگر فردی را در فیسبوک بلاک کرده باشید و در این شبکه اجتماعی نیز حسابی داشته باشید، حساب آن در صفحه جدید قرار می‌گیرد و به شما پیشنهاد می‌شود که آن را مسدود کنید. به نظر می‌رسد این ویژگی تا زمانی که فیسبوک مسنجر با اینستاگرام ادغام نشود، نباید منتظر انتشار چنین ویژگی باشیم که البته منطقی به نظر می‌رسد.

با ادغام آن‌ها، اینستاگرام می‌تواند حساب افراد را در فیسبوک مورد بررسی قرار دهد و سپس در لیست پیشنهادی خود قرار دهد. منبع: دیجیاتو

یک تویوتا راو ۴ با نشان سوزوکی!



چراغ‌های جلوی LED جدید به همراه جلوپنجره بزرگ و رنگ‌های ۱۹ اینچی جزو ویژگی‌های این خودرو هستند. قوای محرکه این خودرو نیز تغییری نداشته و بنابراین همچنان شاهد همکاری پیشرفته ۴ سیلندر ۲.۵ لیتری بنزینی با دو واحد الکتریکی و مجموعه باتری ۱۸.۱ کیلووات ساعتی هستیم. پیشرفته

سوزوکی از شاسی‌بلند پلاگین هیبریدی اکراس (Across) برای بازارهای اروپایی رونمایی کرد. این خودرو اولین محصول حاصل از همکاری با تویوتا است.

سوزوکی اکراس جدید در واقع تویوتا راو ۴ پلاگین هیبریدی با نمای جلوی متفاوت و برخی تغییرات نه چندان مشهود دیگر است.

ماشین بازی

وبترین

«اسرار عمارت تابان» در بازار کتاب



رمان «اسرار عمارت تابان» نوشته شیوا مقالو منتشر شد. به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی نشر نیماژ، این رمان در ۳۵۲ صفحه، در ۱۱۰۰ نسخه، در قطع رقعی و با جلد شومیز و کاغذ سبک و با قیمت ۵۹۰۰۰ تومان توسط نشر نیماژ منتشر شد.

در معرفی «اسرار عمارت تابان» آمده است: این رمان مخاطبش را به سفری رازآلود می‌برد که در آن باز شدن هر گره، گرهی جدید به‌دنبال دارد هیچ‌کس و هیچ‌چیز، آنچه می‌نماید نیست. تابان رودکی، باستان‌شناسی جدی و خوش‌نام است که به دعوت استاد قدیمش، ناداران و در کنار محقق جوانی به نام آدین، عازم کاوشی محرمانه در قلعه‌ی بلقیس در خراسان شمالی می‌شود. این تیم کوچک در عمارتی اریایی و خلوت به نگرهبانی پیرومردی لال و مرموز اقامت می‌کند.

با رخ دادن حوادثی عجیب و خطرناک، پای قاچاقچیان و پلیس هم به این کاوش باز می‌شود و ناگهان تابان خود را در دل ماجرابی می‌بیند که یک سرش به قرن هفتم و شب حمله‌ی مغول به این منطقه می‌رسد و یک سرش به ماجرابی خان و رعیتی در نیم‌قرن پیش. عشق نقطه‌ی اتصال تمام این ماجراهاست و پایان غیرقابل انتظار: در بخشی از این کتاب آمده است: «همیشه بار دومی که آدم‌ها چشم تو چشم می‌شن، هیچ‌کدومشون دیگه آدم قبلی نیستن. جایگاه و تجربه و عقل و شیوه‌ی رفتار و نگاهشون به زندگی عوض شده.»

تازه‌های علمی

اختلالات خواب را با ورزش سبک صبحگاهی برطرف کنید

ظرفیت عملکردی آنها نیز کاهش یافته بود، ارزیابی کردند. پژوهشگران سه مرحله بررسی را انجام دادند. در نخستین مرحله، یک آزمایش شش دقیقه‌ای قدم زدن از داوطلبان گرفته شد که طی آن، داوطلبان باید شش دقیقه روی یک سطح صاف راه می‌رفتند تا مسافتی که در این زمان طی می‌کنند، اندازه‌گیری شود.

شرکت‌کنندگان طی مرحله دوم، به یک پرسش‌نامه موسوم به PSQI پاسخ دادند که درمورد اختلالات خواب است.

در مرحله سوم، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا ساعت مخصوصی را به مدت ۹۶ ساعت به میج بیندند تا استراحت و فعالیت آنها بررسی شود. بسیاری از شرکت‌کنندگان، با وجود بیدار ماندن طی روز، مشکل بی‌خوابی شبانه داشتند. ساعت طی زمان مقرر، همه این مشکلات را ثبت کرد.

بیماران به صورت تصادفی به دو گروه ورزشی تقسیم شدند. یک گروه، به ورزش ایروبیک و گروه دیگر به ترکیبی از ایروبیک و ورزش مقاومتی پرداختند. هر دو گروه طی یک دوره ۱۰ هفته‌ای به ورزش کردن پرداختند.

شرکت‌کنندگان پس از ۱۰ هفته، دوباره مورد ارزیابی قرار گرفتند، قدم زدن شش دقیقه‌ای را انجام دادند، پرسشنامه را دوباره پاسخ دادند و ساعت مخصوص را طی ۹۶ ساعت استفاده کردند. پژوهشگران، نتایج به دست آمده از این بررسی را با نتایج بررسی

پژوهشگران دانشگاه قاهره در بررسی جدید خود دریافتند که می‌توان اختلالات خواب پس از جراحی قلب را با ورزش‌های سبک صبحگاهی برطرف کرد. به گزارش ایسنا و به نقل از نیوزگرام، بسیاری از افراد پس از جراحی بای‌پس قلب، به مشکلاتی در خواب دچار می‌شوند. پژوهش جدیدی که در دانشگاه قاهره انجام شده است، نشان می‌دهد که قدم زدن صبحگاهی می‌تواند راه حلی برای این مشکلات باشد.

هادی عاتف، پژوهشگر دانشگاه قاهره و از نویسندگان این پژوهش گفت: بسیاری از بیمارانی که جراحی بای‌پس قلب را پشت سر می‌گذارند، به مشکلات مربوط به خواب دچار می‌شوند. اگر این شرایط بیش از شش ماه پایدار بماند، شرایط قلب بدتر می‌شود و امکان دارد که بیمار به تکرار جراحی نیاز داشته باشد. بدین ترتیب، یافتن راهی برای بهبود خواب پس از جراحی بای‌پس قلب، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

پژوهش‌های پیشین که اثر ورزش را بر خواب چنین افرادی مورد بررسی قرار داده‌اند، موفق نشده‌اند تا پیامدهای آن را بر ظرفیت عملکردی که معمولاً پس از جراحی کاهش می‌یابد، ارزیابی کنند. پژوهشگران در این پروژه، اثر ورزش را هم بر خواب و هم بر ظرفیت عملکردی مورد بررسی قرار دادند. آنها ۸۰ بیمار بین ۴۵ تا ۶۵ سال را که از اختلال خواب پس از جراحی رنج می‌بردند و