

آیا با بیشتر خوابیدن می‌توانید لاغر شوید؟

خسته شدید و نمی‌دانید بقیه روز را چطور ادامه دهید. احتیاج به انرژی دارید و به خوراکی‌هایی رو می‌آوردید که این انرژی را تأمین کنند مثل قند، شکلات و نوشیدنی‌های کافئین‌دار شیرین. چه به دلیل عوامل خارجی یا تنش و اضطراب‌های زندگی ممکن است تمام شب بیدار باشید و خواب‌تان آشفته شود. وقتی به اندازه کافی نتوانید بخوابید، سراغ خوراکی‌هایی می‌روید که در حالت عادی از آن‌ها پرهیز می‌کنید. اگر این اتفاق زیاد بیفتد چه می‌شود؟ آیا به طور اجتناب‌ناپذیری مدام سراغ خوراکی‌های نامناسب می‌روید و احتمالاً اضافه وزن پیدا می‌کنید؟ وقتی هم بخواهید چند کیلویی وزن کم کنید آیا حس نمی‌کنید خستگی، انگیزه شما را برای این کار ضعیف می‌کند؟ آیا داشتن خواب خوب شبانه باعث می‌شود بیشتر خوراکی‌هایی را بخورید که دارای مواد غذایی کم‌کننده به کاهش وزن است؟ از همه مهم‌تر، اگر با مشکلات خواب درگیر هستید و رژیم غذایی هم گرفته‌اید؛ برای اینکه وضعیت خواب و رژیم غذایی‌تان را بهبود بخشید، باید چه کنید؟

در سال ۲۰۱۱، تحقیقاتی که سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا (ان اچ اس) انجام داد و در رسانه‌ها هم بازتاب پیدا کرد، به ارتباط میان کم‌خوابی و وزن پرداخت. پژوهشی هم در آمریکا به ارتباط میان خواب و اضطراب و تلاش افرادی که می‌خواستند وزن خود را کاهش دهند، پرداخت. تحقیقات قبلی هم به ارتباط میان خواب و چاقی پی برده بود.

نظر سیستم خدمات بهداشت ملی بریتانیا در این مورد چیست؟ با اینکه هنوز در این مورد بحث و گفت‌وگوهایی وجود دارد، اما نتیجه معقول این است؛ آن‌ها می‌گویند: «به نظر می‌رسد که اگر فردی خوب نخوابد و اضطراب و تنش هم داشته باشد؛ تبعیت از رژیم غذایی لاغری برای او سخت‌تر خواهد بود.»

با گذشت سال‌ها، پژوهش‌های بیشتری انجام شده است و به نظر می‌رسد که به نتایج مشابهی دست پیدا کردند. پروفیسور النور اسکات، دیپلومولژیست بالینی از دانشگاه لیڈز، می‌گوید: «اگر کمبود خواب داشته باشید، از لحاظ احساسی آسیب‌پذیرتر می‌شوید و بیشتر احتمال دارد که در انتخاب خوراکی‌هایی که می‌خورید احساسی تصمیم بگیرید. معمولاً موقعیت چنین است که بعضی افراد بچه‌های کوچک دارند و بچه‌ها شب‌ها بیدار می‌شوند و این افراد روز بعد میل شدیدی به خوراکی‌های شیرین و کربوهیدرات‌ها پیدا می‌کنند. این خوراکی‌ها وقتی خسته هستیم، به ما انرژی ناگهانی بالایی می‌دهند و حال‌مان را خوب می‌کنند. بله، خوردن قند حال ما را بهتر می‌کند، اما این فقط راهی موقتی است، پس می‌بینیم که کمبود خواب انتخاب‌های احساسی ما را تغییر می‌دهد.»

اسکات می‌گوید: «نبود انگیزه و میل به خوردن مواد غذایی «سالم» امری کاملاً بیولوژیکی است؛ می‌دانیم که اگر به اندازه کافی نخوابیم بر میزان گرسنگی ما اثر خواهد گذاشت. تحقیقات بر روی میزان گرسنگی افراد نشان می‌دهد هر وقت خواب کم و آشفته‌ای داشته‌اند، احساس گرسنگی و اشتهای بیشتری پیدا کردند و پس از خوردن غذا هم کمتر احساس سیری کرده‌اند. ما می‌دانیم که چند هورمون اصلی در کنترل میزان گرسنگی ما نقش دارند. لپتین معمولاً به ما پیام می‌دهد که سیر هستیم، اما کم‌خوابی باعث می‌شود میزان لپتین کاهش پیدا کند، به همین دلیل است که افراد حتی پس از خوردن هم احساس گرسنگی می‌کنند.»

آیا اینکه وقتی خسته هستیم سراغ خوراکی‌های نامناسب می‌رویم، به معنای آن نیست که اگر این وضعیت تکرار شود و ما مدام خواب کافی نداشته باشیم، منجر به اضافه وزن و چاقی خواهد شد؟ پروفیسور اسکات می‌گوید: «نشانه‌های کافی و آشکاری در مورد اضافه وزن و دیابت نوع ۲ وجود دارد که می‌توانیم بگوییم اگر به طور معمول خواب کافی نداشته باشیم، به احتمال زیاد مشکلاتی برای ما به وجود خواهد آمد.»

تحقیق در این زمینه را دکتر ارین هنلون، استاد و مشاور تحقیق دانشگاه شیکاگو و همکارانش انجام داده‌اند. در سال ۲۰۱۶، آن‌ها در این مورد تحقیق کردند که کمبود خواب باعث ایجاد سیگنال‌های شیمیایی در بدن می‌شود و این سیگنال‌ها باعث می‌شود افراد میل شدیدی به خوردن مواد غذایی دارای کربوهیدرات بالا و مواد غذایی با چربی زیاد پیدا کنند. پژوهش‌های انجام شده بیشتر بر این محور بود که چگونه خواب ناکافی بر میزان هورمون‌های گرلین (که باعث احساس میل و اشتها می‌شود) و لپتین (باعث می‌شود احساس سیری کنیم) اثر می‌گذارد، اما در این پژوهش دانشمندان به سیگنال شیمیایی دیگری پرداختند: اندوکاتابینوئید (ای.سی.بی) که باعث می‌شود ما میل شدیدی به خوردن غذاهای «شیرین و خوشمزه» پیدا کنیم.

در این پژوهش دریافتند که بر اثر کم‌خوابی، میزان ای.سی.بی شرکت‌کنندگان در آزمایش بیشتر و چند برابر شد. نتیجه؟ شرکت‌کنندگان میل شدیدی به خوراکی‌ها و میان‌وعده‌های ناسالم پیدا کردند. چون احساس سیری نمی‌کردند. پس اگر فکر می‌کنید دچار بی‌خوابی هستید و نیاز به کمک دارید باید چه کنید؟ اگر مشکلی جدی در مورد خوابیدن خود دارید مشاورت با پزشک بهترین راه برای یافتن مناسب‌ترین درمان است.

منبع: برترین‌ها



دنیا تعطیل است

طرح: محمد طحانی

گرمی‌داشت ۱۴۰ سالگی جادوی مرسدس بنز

۱۹۰۲ صورت پذیرفت، اما ۲۴ سال بعد و پس از ادغام دایملر با بنز بود که نام مرسدس بنز امروزی به وجود آمد.

این داستانی است که پیش از این چندین بار گفته شده، اما هر بار که آن را می‌شنویم تحت تأثیر قرار می‌گیریم مخصوصاً اینکه مرسدس بنز همچنان جزو پیشروهای صنعت خودرو است؛ اما حقیقتی که کمتر به آن پرداخته شده این است که مرسدس بنز هنوز هم تنها برند خودرویی با نامی دخترانه است. بتینا فترز مدیر بازاریابی مرسدس بنز می‌گوید: «بانوانی همانند مرسدس جلینک یا برتا بنز داستان موفقیت مرسدس بنز را از همان آغاز شکل دادند.»

امروز توانمندسازی بانوان در سراسر برند ما دیده می‌شود. فترز می‌گوید: «با ابتکار عملی که چند سال پیش صورت گرفت ما این سنت را برای مشتریان خانم بی‌شمار خود در سراسر دنیا حفظ می‌کنیم.» محصولات امروزی مرسدس بنز در سراسر جهان طرفداران آقا و خانم بی‌شماری دارند.

گوردون واگنر مدیر طراحی گروه دایملر نیز با اشاره به تاریخچه برند گفته است: «طلب اشرافیت و نوآوری فوق‌العاده بخشی از DNA برند ماست. این فاکتورها شکل‌دهنده موفقیت پایدار برند ماست.» واگنر از EQC و GLA به عنوان نمونه محصولات مدرن مرسدس که ترکیبی از جدیدترین تکنولوژی‌ها و جذابیت بالاست نام می‌برد.

با وجود هویت برندی که در سراسر دنیا شناخته شده ما مطمئن هستیم، امیل جلینک اصلاً تصور نمی‌کرد که نام دخترش روی خودروهایی همچون AMG GTR و S کلاس بدرخشد. ۱۲۰ سال آینده برای مرسدس بنز به اندازه ۱۲۰ سال گذشته جذاب و همراه با نوآوری خواهد بود...

منبع: پدال (pedal.ir)



است. بد نیست بدانید مرسدس نام دختر ۱۱ ساله امیل جلینک تاجر اتریشی بوده است. جلینک خودروهای دایملر را برای مسابقات خودرویی آماده می‌کرد و مرسدس PS ۳۵ یکی از آن‌ها بود؛ اما در دوم آوریل ۱۹۰۰ بود که نام مرسدس برای اولین بار روی خودروهای دایملر موتورن گزل شافت نقش بست. ثبت تجاری رسمی این نام در ۲۳ ژوئن

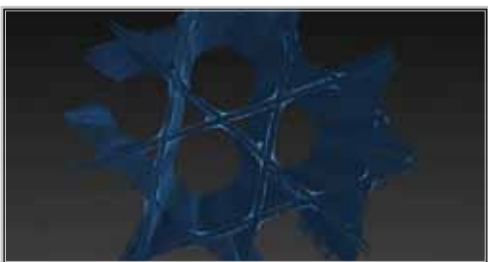
کمپانی‌های زیادی نیستند که سالگرد یک‌صد سالگی خود را جشن بگیرند، اما مرسدس بنز جزو این دسته نیست. اگرچه ۱۳۵ سال از زمان تغییر حمل‌ونقل با بنز پتنت موتور واگن می‌گذرد، اما این خودروها در هفته جاری سالگرد متفاوتی را جشن می‌گیرند و آن هم ۱۲۰ سالگی نام برند مرسدس و دختری است که روی آن استفاده از انرژی خورشیدی می‌توانند آب را به سوخت هیدروژنی تبدیل کنند. این فناوری پیشرفته و متحول کننده، وابسته به ریزساختارهای فیبر نوری و یک فوتوکاتالیست است که با نور، هیدروژن تولید می‌کند و می‌تواند طیف گسترده‌ای از برنامه‌های پایدار را ممکن کند.

MOFCها به عنوان راکتورهای ریزسیال تحت فشار بالا توسعه یافته‌اند که هر یک دارای مویرگ‌های متعددی هستند که یک واکنش شیمیایی از آنها می‌گذرد.

این گروه تحقیقاتی در کنار تولید هیدروژن از آب، در حال بررسی تبدیل فوتوشیمیایی کربن‌دی‌اکسید به سوخت ترکیبی است. این روش منحصراً فرد یک راه‌حل امکان‌پذیر برای انرژی‌های تجدیدپذیر ارائه می‌دهد که از بین بردن گازهای گلخانه‌ای و تولید شیمیایی پایدار را

تازه‌های علمی

تبدیل آب به سوخت خورشیدی!



ممکن می‌کند. متیو پاتر، سرپرست این مطالعه می‌گوید: قادر بودن به ترکیب فرآیندهای شیمیایی فعال شده با نور، با خاصیت انتشار نور فیبرهای نوری از پتانسیل بسیار زیادی برخوردار است. در این کار، راکتور نوری منحصراً فرد ما در مقایسه با سیستم‌های موجود، پیشرفت‌های چشمگیری را در این فعالیت نشان می‌دهد. این کار به عنوان نمونه‌ای ایده‌آل از مهندسی شیمی برای فناوری پاک در قرن بیست‌ویکم است. پیشرفت‌های فناوری در حوزه فیبر نوری نقش مهمی در ارتباطات از راه دور، ذخیره‌سازی داده‌ها و پتانسیل شبکه در سال‌های اخیر داشته است. این تحقیق نیز شامل متخصصان مرکز تحقیقات نوری الکترونیک ساوتهمپتون (ORC) و بخشی از انستیتوی فوتونیک و نانوالکترونیک «زیلر» است تا بتوانند کنترل بی‌سابقه‌ای از انتشار نور فیبر نوری را در اختیار داشته باشند.

دانشمندان این الیاف را با اکسید تیتانیوم و نانوذرات پالادیوم می‌پوشانند. این روش اجازه می‌دهد تا مویرگ‌های روکش شده به طور همزمان به عنوان میزبان و کاتالیزور برای تقسیم مداوم غیرمستقیم

برسنگار

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: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۳۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۹۶۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۴۵۰۷۶

سه‌شنبه ۱۹ فروردین ۱۳۹۹ / شماره ۴۵۰۹

۱۳ شعبان ۱۴۴۱ - ۷ آوریل ۲۰۲۰

اذان صبح ۵:۱۵

طلوع آفتاب ۶:۴۲

اذان ظهر ۱۳:۰۶

غروب آفتاب ۱۹:۲۰

اذان مغرب ۱۹:۵۰

ویرترین

«یک چیز خوب کوچولو»
به چاپ رسید

«یک چیز خوب کوچولو» اثر برگزیدگان جایزه آ. هنری با ترجمه لیلا طرزی منتشر شد. به گزارش ایسنا، در معرفی ناشر از این مجموعه آمده است: جایزه آ. هنری که هر ساله به داستان‌هایی کوتاه که مفهوم و یا ارزشی استثنایی را در درون خود منتقل می‌کنند اهدا می‌شود، جدای از انتخاب اثر برگزیده دست به انتخاب آثار دیگری نیز می‌زند که از سوی هیئت داوران این جایزه شایسته تقدیر شناخته شده‌اند و در قالب یک کتاب سالانه منتشر می‌شود.

در کتاب فوق، هفت داستان کوتاه از نویسندگانی صاحب سبک که آثاری از آنها در آمریکای شمالی و کانادا منتشر شده است به مخاطبان عرضه شده است. در میان این آثار می‌توان به داستان‌هایی از جان آیداپک، ریموند کارور، لی بوچانان، پیتر مینک، گلوریا ولان، دیوید پلنت و... اشاره کرد.

سرپرستار این مجموعه در مقدمه می‌نویسد: انتخاب ۳۱۴ داستان از میان چندین هزار داستان در طی این مدت به من آموخته است که برجسته‌ترین نکته درباره داستان‌های معاصر همانا تنوع اعجاب‌آور آنهاست. تنوع در موضوع، سبک، شخصیت‌ها، روش روایت و گریز ماهرانه از طبقه‌بندی. بی‌تردید، انعطاف و گشودگی معیارهای جایزه آ. هنری در برابر آثار درخشان و درجه یک نویسندگان آمریکایی که طی یک سال در مجلات ادبی این کشور به چاپ می‌رسند به این تنوع دامن زده و در عین حال به بهای کیفیت، از تأکید بر یک ژانر خاص جلوگیری می‌کند. باید اضافه کنم که تنوع، راه را برای یافتن داستان‌های غیرقابل پیش‌بینی هموار می‌کند. هنگام جستجو در لایه‌های مجلات هیچ نمی‌دانید چه چیزی را کشف خواهید کرد و این پیش‌بینی که شگفت‌زده خواهید شد، پاداش یک معتاد به داستان است.

آنچه درباره این اثر و داستان‌های آن بیش از هر چیز مخاطب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شگفت‌انگیز بودن هر داستان در عین عدم ارتباط موضوعی و محتوایی آنها با یکدیگر است. سرپرستار و داوران این دوره از جایزه هنری سعی کرده‌اند وجوه ممیزه انتخاب آثار این کتاب را در روایت و اتفاق داستانی و یا حس شگفت‌انگیزی قرار دهند که این کتاب در روایت خود سعی در بازگویی آن دارد و از این رهگذر مخاطبان این داستان‌ها نیز در دل این کار با اتفاقاتی بسیار بدیع و عجیب و نو (در زمانه نوشتن داستان) روبه‌رو می‌شوند و همین مسئله است که بر جذابیت بیشتر داستان‌های این مجموعه در زمانه خود افزوده است.

این مجموعه که شامل آثار برگزیدگان جایزه آ. هنری ۱۹۸۳ است که در ۱۲۰ صفحه و با قیمت ۲۵۰۰۰ تومان در نشر کتاب نیستان منتشر شده است.