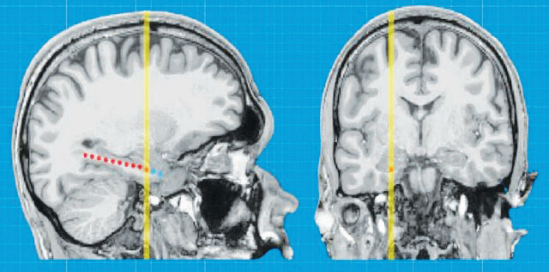




تاریخ
۷
آبان
۱۴۰۱
شنبه

تأیید تأثیر خواب بر تثبیت خاطرات و حافظه



پس از خواب، پژوهشگران به بهبود قابل توجهی در یادآوری فضایی پی بردند و دریافتند که بیماران با تکرار نتایج مطالعات قبلی با استفاده از ضبط EEG از پوست سر می‌توانند مکان‌های به خاطر سپرده شده را روی صفحه لپ‌تاپ با دقت بیشتری تعیین کنند.
کمک به افزایش فعالیت نوسانی با پخش صداها در طول خواب
این مطالعه نشان داد که وجود فعالیت الکتروفیزیولوژیک در هیپوکامپ و ناحیه میانی مجاور قشر مغز، زمانی که صداها در طول خواب ارائه می‌شوند، بازتابی از فعال شدن مجدد و تقویت حافظه‌های فضایی مربوطه است.

پالر می‌گوید: فرض مرسوم قبلاً این بود که چنین صداهایی در هنگام خواب شنیده نمی‌شوند. اما در واقع این صداها به ما این امکان را می‌دهد که نشان دهم ساختارهای مغزی مانند هیپوکامپ زمانی که خاطرات دوباره فعال می‌شوند، پاسخگو هستند و به ما کمک می‌کنند تا دانشی را که در بیداری به دست می‌آوریم، حفظ کنیم.

داده‌های الکترودهای کاشته شده در مغز بیماران نشان داد که صداهایی که در طول خواب پخش می‌شوند به افزایش فعالیت نوسانی از جمله افزایش باندهای EEG تتا، سیگما و گاما کمک می‌کنند. این شواهد الکتروفیزیولوژیکی به پژوهشگران کمک کرد تا به این نتیجه برسند که افزایش قدرت حافظه مبتنی بر خواب در این مناطق مغز اتفاق می‌افتد.

پالر می‌گوید: گاهی اوقات به خاطر سپردن و فراموشی، تصادفی به نظر می‌رسند. ما می‌توانیم جزئیات نامربوط را به خاطر بسپاریم و در عین حال آنچه را که بیشتر دلمان می‌خواهد به خاطر بسپاریم، فراموش کنیم. پاسخ به این معمای دیرینه که توسط این مطالعه برجسته شده، این است که خاطرات هنگام خواب دوباره مرور می‌شوند، در حالی که ما وقتی بیدار می‌شویم، نمی‌دانیم این اتفاق افتاده است.

تأثیر کمبود خواب بر بدن

یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد تأثیر کمبود خواب بر بدن در شرایطی حتی می تواند متجر به مرگ زودرس افراد گردد. به همین منظور، هیچ گاه از کنار آن به سادگی عبور نکنید.
علائم رایجی که نشان می دهد کمبود خواب دارید
خوابیدن برای مدت طولانی تر خمیازه کشیدن مکرر

زودرنجی

خستگی در کل روز

تأثیر کمبود خواب بر بدن در گروه های سنی مختلف کمبود خواب تمامی افراد را از کوچک تا بزرگ تحت تأثیر قرار خواهد داد، اما اثر آن در برخی از گروه ها بیشتر از دیگران است.

خواب نامنظم در کودکان

کودکان بعضا با مشکلاتی نظیر خواب کم یا زیاد رو به رو می شوند؛ اما بهتر است به خواب نامنظم کودکان توجه بیشتری داشته باشید؛ زیرا می تواند موارد زیر را به همراه بیاورد:

آپته انسدادی خواب

داشتن رفتارهای غیرعادی به هنگام خواب (راه رفتن در خواب یا سایر علائم پاراسمونی، سندروم پای بی قرار، خوابیدن برای مدت زمان بسیار طولانی)

کاتاپلکسی (حمله خواب)

اختلال تاخیر در فاز خواب در نوجوانی

بی خوابی در سالمندان

بی خوابی سالمندان علاوه بر آنکه می تواند مدت زمان بهبودی بیماری آنها را به تأخیر بیناندازد، در به وجود آمدن افسردگی، از دست دادن حافظه و تمرکز و خوابیدن به مدت طولانی در طول روز منجر شود.

آیا خوابیدن در طول روز، می تواند جایگزین خواب شبانه شود؟

تأثیر کمبود خواب بر بدن یا دیر خوابیدن با خواب طولانی در طول روز قطعاً جبران نمی شود. شاید برای یی الی دو روز بتواند انرژی تحلیل رفته را به شما بازگرداند؛ اما تحقیقاتی که در این زمینه انجام شد، نشان داد که به ازای هر یک ساعت از دست دادن خواب شب، به چهار روز زمان نیاز خواهد بود. همچنین جبران کمبود خواب ممکن است تا ۹

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: خواب

روز به طول بینجامد.

جبران کمبود خواب به شما کمک خواهد کرد تا تعادل به بدن باز گردد و از بروز عارضه های عنوان شده جلوگیری شود. به همین دلیل بهتر است در زمان مناسب به تخت بروید و به اندازه بخوابید. ۹ روز زمان برای جبران این امر مدت زیادی است و قطعاً این امر زندگی شما را تحت الشعاع قرار خواهد داد.

برای خنثی کردن تأثیر کمبود خواب بر بدن چه کار کنیم؟

مدت زمان خواب مفید برای هر کس متفاوت خواهد بود. برخی تنها در شرایطی احساس کمبود خواب ندارند که به مدت ۹ ساعت خوابیده باشند و عده ای دیگر با حتی ۶ ساعت یا کمتر نیز دچار کمبود خواب نمی شوند؛ بنابراین پیش از بررسی تأثیر کمبود خواب بر بدن، سعی کنید نیاز خود را متوجه شوید.

برای اینکه متوجه شوید میزان خواب مورد نیاز شما چقدر است، به مدت یک هفته به بدن خود اجازه دهید تا هر زمانی که نیاز دارد، بخوابد؛ به عبارت دیگر، شب در زمان معینی به تخت بروید؛ سپس به خود این اجازه را بدهید تا در زمان دلخواه خود از خواب بیدار شوید. با محاسبه میزان میانگین مدت خوابتان طی این ۷ روز، متوجه زمان لازم برای خواب خود خواهید شد.

۴ راه برای جبران کمبود خواب

خواب در روزهای تعطیلی و آخر هفته ها؛ البته به شرطی که میزان آن از حالت عادی، بیشتر از یک الی دو ساعت نشود.

چرت ظهر گاهی به مدت ۲۰ دقیقه

به مدت یک الی دو شب بیشتر از حالت عادی بخوابید

به هنگام خواب در زمانی که کمبود خواب دارید، زودتر به تختخواب بروید.

فواید خواب کافی برای بدن چیست؟



رویداد ها می‌پردازد.

بهتر است بدانید خواب کافی بر روی وضعیت یادگیری تأثیر مثبت می‌گذارد. علاوه بر این، احساس نشاط و شادابی را در بدن حاکم می‌سازد.

تقویت کننده احساسات

میان افسردگی، استرس و خواب رابطه متقابل وجود دارد. افراد مبتلا به اختلال خواب، مستعد ابتلا به بیماری های روحی اعم از افسردگی و استرس هستند. علاوه بر این، انسان های افسرده نیز با بی خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند.

مهم ترین علت وجود ارتباط میان خواب و بیماری های روحی، نقش مهمی است که خواب در فرایند های عاطفی و احساسی ایجاب می‌کند.

تنظیم قند خون

بی خوابی، زمینه را برای مقاومت بدن به ترشح هورمون انسولین فراهم می‌کند. در طی این فرایند، انسولین قابلیت هدایت قند ها به سلول را از دست می‌دهد و به مرور زمان، با افزایش قند خون، بیماری دیابت شکل می‌گیرد.

ارتقای سیستم ایمنی بدن

تحقیقات حاکی از آن دارند که خواب کافی زمینه را برای تقویت کارکرد سیستم ایمنی فراهم می‌سازد.

علاوه بر این، اکثر پزشکان و متخصصان در دوره نقاهت بیماری، به خواب کافی توصیه می‌کنند. علت تاکید متخصصان به خواب، کاهش میزان درد است.

کاهش استرس

زمانی که بدن با عارضه کم خوابی رو به رو می‌شود، در حالت آماده باش برای انجام وظایف قرار می‌گیرد و منجر به تولید هورمون استرس و افزایش فشار خون می‌گردد.

هورمون های استرس در فرایند خوابیدن اختلال ایجاد می‌کنند و خطر سکنه را دو چندان می‌کنند. برای خنثی سازی تأثیرات استرس، تکنیک‌های آرام سازی را فرا بگیرید.

بهترین و مناسب ترین زمان برای پاک سازی مغز و ذهن، خواب است. متخصص های مغز و اعصاب معتقدند که در طول خواب، اتصالات و ارتباطات مغزی افزایش پیدا می‌کند. علاوه بر این، میزان ترشح انتقال دهنده های عصبی آرام بخش در طول خواب شبانه، حدود ده برابر افزایش پیدا می‌کند. بدین ترتیب فرایند آرامش بخشی ذهن از طریق خواب کافی صورت می‌گیرد.

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۴۸۷
سال
بیست و هشتم



اگر مشکل شما با این موارد برطرف نشد و همچنان از تأثیر کمبود خواب بر بدن رنج می‌برید، روش های زیر را امتحان کنید:

هر شب تا زمانی که به زمان مورد نیاز بدنتان برای خواب برسید، ۱۵ دقیقه زودتر به تختخواب بروید.

وقتی ساعت بیداری شما در صبح روز بعد یکسان است، شب بیشتر از دو ساعت دیرتر به تختخواب نروید.

اگر عادت به چک کردن تلفن همراه خود یا رسانه های اجتماعی پیش از خوابیدن دارید، حتما شب ها گجت ها را در اتاقی دیگر بگذارید.

اگر مسئله ای باعث بیدار ماندن شما می‌شود تا حدامکان از آن دوری کنید یا فرصت فکر کردن به آن به روز بعد موکول نمایید.

حداقل دو ساعت پیش از رفتن به تختخواب، از چک کردن گوشی یا گجت خود خودداری کنید.

برای اینکه عمیقاً به خواب بروید، سعی کنید اتاق خواب خود را تاریک کرده و از گرم کردن بیش از اندازه اتاق بپرهیزید.

در عصرانه یا شام خود از خوردن کافئین صرف نظر نمایید.



آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های

فاقد سند رسمی

برابر آراء ۰۳۵۱۵-۰۳۴۰۰۳۱۱-۱۶۰۱۶-۱۴۰۱۶-۰۳۵۱۶ و ۰۳۴۰۰۳۱۱-۳۴۰۰۳۱۱-۱۴۰۱۶ مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۱۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سیما معروفی فرزند محمد علی بشماره شناسنامه ۱۲۱۴ و ملی ۱۸۱۷۱۵۵۳۴۲ صادره از آبادان در یک دانگ مشاع و خانم مینا معروفی فرزند محمد علی بشماره شناسنامه ۳۱ و ملی ۲۴۳۳۲۳۵۱۰۳ صادره از مردودشت در یک دانگ مشاع از ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۱۱۱/۹۰ مترمربع پلاک فرعی ۴۶۷۷ از ۲۰۷۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۳۷ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی عوض شریفی شریف آباد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم عوم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۱/۰۸/۲۲

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۸/۰۷

۳۹۳۰۲/۱۹۶۶۸۱۴

م ۳۰۷۹ الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

۳۹۳۰۶

ستوان یکم پاسدار حسن بهرام زاده – خدمات کارکنان تیپ تکاور امام سجاد(ع) نزسا