

دانستی‌ها

تمرین‌هایی ساده برای حفظ سلامت مغز

تمرین‌های ساده به شما کمک می‌کند از سلامت مغز خود اطمینان حاصل کنید و آن را چابک و کارآمد نگه دارید. ممکن است تعجب کنید اگر بدانید که در واقع راه‌هایی برای تمرین مغز شما وجود دارد! مغز شما به «تحریک‌های جدید» پاسخ می‌دهد. با بالا رفتن سن افراد، از لحاظ روحی و جسمی بدتر می‌شوند اگر فعال نباشید مغز شما نیز به مرور زمان توانایی خودش را از دست می‌دهد و به همان اندازه که ایجاد عادات تناسب اندام سالم است، مهم است که ذهن خود را مشغول نگه دارید تا در بهترین حالت باقی بماند. همان طور که تمرینات بدنی برای یک بدن سالم ضروری است، تمرینات مغز نیز نقش مهمی در حفظ چابکی ذهنی و عملکرد شناختی با افزایش سن ایفا می‌کنند. دکتر برت آیزورن، جراح مغز و اعصاب معتقد است که اگر مغز شما با سرعتی شتابان پیر می‌شود، بدن شما نیز پیر می‌شود. تمرین‌های ساده زیر به شما کمک می‌کند از سلامت مغز خود مراقبت کنید و آن را چابک نگه دارید.

تحریک حس بویایی

احتمالاً حس بویایی خود را با تیزی مغز و عملکرد بهتر آن مرتبط نمی‌دانید. واقعیت این است که تحریک بویایی یک تمرین مغزی شگفت‌انگیز است. حس بویایی شما مستقیماً با مراکز عاطفی و مراکز حافظه مغز شما ادغام می‌شود. بنابراین، با تحریک حس بویایی خود، با بویای جدید یا مخلوطی از آنها، شما نه تنها احساسات خود را برانگیخته‌اید، بلکه مسیرهای عصبی را تقویت می‌کنید که خاطرات را می‌سازند و در نتیجه التهاب عصبی را کاهش می‌دهد که زیربنای بیماری‌های عصبی است. شما به راحتی می‌توانید این کار را با ترکیب اسانس‌ها در یک اتومایزر انجام دهید.

مسواک زدن با دست غیر غالب

یک راه عالی برای به چالش کشیدن طرف مقابل مغز (سمت راست برای اکثر افراد) این است که دندان‌های خود را با استفاده از دست غیر غالب خود مسواک بزنید! این امر سنتز فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را تقویت می‌کند که تشکیل سیناپس (اتصال نورون به نورون) را نه تنها به صورت موضعی، بلکه در سراسر مغز تسهیل می‌کند.

تعادل روی یک پا

با ایستادن روی یک پا فقط به مدت ۳۰ ثانیه تعادل خود را به چالش بکشید. این تمرین را روی هر پا به مدت ۳۰ ثانیه در روز انجام دهید. این کار مراکز دهلیزی (تعادل) مغز را تمرین می‌دهد. چرا انجام این تمرین مهم است؟ توانایی فرد در انجام این کار با خطر زمین خوردن، چه برسد به مرگ، رابطه معکوس دارد. به یاد داشته باشید، علت اصلی آسیب مغزی تروماتیک در افراد مسن، زمین خوردن است. این تمرین به شما کمک می‌کند تا مغزتان درگیر بشود و سعی در کنترل تعادل شما داشته باشد.

تمرینات قدرتی

تمرینات قدرتی به دلایل زیادی برای سلامتی شما مفید است، آنها می‌توانند مغز شما را قوی تر کنند. بلند کردن وزنه‌های مسیرونی حرکتی بزرگی را در مغز شما ایجاد می‌کند. همچنین سنتز BDNF را تقویت می‌کند و کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش می‌دهد و در نتیجه خواب را تسهیل می‌کند. فراموش نکنید که خواب برای عملکرد بهینه مغز بسیار مهم است.

حل جدول

بازی‌های کلمات و حل جدول راهی فوق العاده برای به چالش کشیدن توجه، حافظه و توانایی حل مسأله شما هستند. آنها همچنین تفکر انتزاعی را تقویت می‌کنند. حل جدول کلمات متقاطع، لوب‌های جداری را تحریک می‌کند، جایی که لذت بردن از هنر و موسیقی به طور مشابه در آنجا قرار دارد. در یک زمینه مشابه، مطالعه در اوقات فراغت برای مغز بسیار مفید است. سعی کنید با خواندن چیزی جدید به مغز خود تمرین بدهید.

تمرینات استقامتی

تمرینات استقامتی به سلامت کلی شما می‌افزاید و هم برای قلب شما و هم مغزتان مفید است. به طور خاص، ورزش استقامتی به حفظ حجم هیپوکامپی، مراکز اصلی حافظه مغز شما، کمک می‌کند. برای تولید سیگنال قوی تر برای مغز، تمرینات جدیدی را برای بالابردن ضربان قلب خود آزمایش کنید. سعی کنید کاری تحریک‌کننده انجام دهید و با انجام تمرینات استقامتی جدید مغزتان را به چالش بکشید. ذهن را تقویت کنید، مثلاً با وزنه‌های سبک در دستانتان پارو زدن یا پیاده‌روی در بیرون از خانه را امتحان کنید.

آفتاب‌گیری

قرار گرفتن در نور خورشید برای مغز شما مفید است! در واقع، قرار گرفتن در مقابل نور خورشید به چرخه خواب و بیداری شما کمک می‌کند. نور خورشید همچنین از سنتز ویتامین D در بدن شما پشتیبانی می‌کند که هم به مغز و هم به استخوان‌های شما کمک می‌کند. دکتر آیزورن توضیح می‌دهد: ویتامین D یک آنتی‌اکسیدان قوی و محافظ عصبی است. خلق و خوی ما را بالا می‌برد و بهبودی ما را از بیماری و سایر آسیب‌های بدنی تسریع می‌بخشد.

اجتماعی شدن

همراهی با دوستان و محافل اجتماعی با برنامه‌ها و گفت‌وگوهای معنادار به کار کردن ذهن شما کمک می‌کند. در واقع، معاشرت مستقیماً با کیفیت بالای زندگی و افزایش رفاه مرتبط است؛ همچنین می‌تواند در پیشگیری از افسردگی موثر باشد. دکتر آیزورن خاطر نشان می‌کند: در مکان‌هایی مانند ایگاریا، یونان و اوکیناوا و ژاپن، که در آن تعداد نامتناسبی از افراد ۹۰ ساله وجود دارد، شهروندان مسن تا دیروقت معاشرت می‌کنند و به سادگی از زندگی لذت می‌برند. بسیاری نیز در خانه‌های چند نسلی زندگی می‌کنند تا انسان‌ها را تشویق کنند. علت آن تعامل با انسان‌هاست اما چرا؟ اجتماعی شدن بخشی از انسانیت ماست. به ما احساس خوبی می‌دهد و برای مغز ما نیز خوب است.

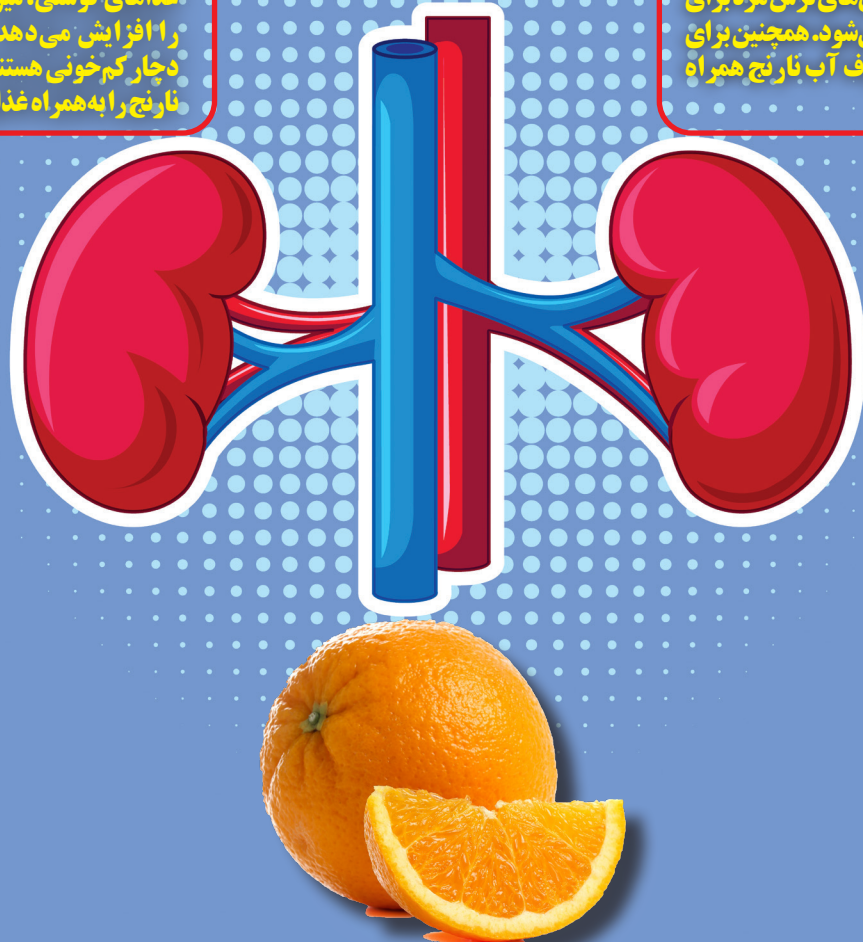
حفظ سلامت کلیه‌ها با مصرف «نارنج»

هضم‌کننده غذا

مصرف مرکبات ترش مزه، به هضم سریع‌تر مواد غذایی کمک می‌کنند. آب نارنج نیز یکی از مهم‌ترین جاشنی‌های ترش مزه برای جاشنی غذا محسوب می‌شود. همچنین برای رفع ترش معده، مصرف آب نارنج همراه غذا بسیار موثر است.

درمان کم خونی

ویتامین C موجب جذب آهن غذا در بدن می‌شود. بنابراین مصرف آب نارنج به همراه غذاهای گوشتی، میزان جذب آهن در خون را افزایش می‌دهد. بنابراین افرادی که دچار کم‌خونی هستند بهتر است خوردن آب نارنج را به همراه غذای خود فراموش نکنند.



اینفوگرافیک: آرمان ملی

کاهش وزن

از خواص مهم دیگر آب نارنج می‌توان به کمک به لاغری، کاهش وزن و درمان یبوست اشاره کرد. برای خلاص شدن از چربی و وزن اضافه می‌تواند آب نارنج تازه را با مقدار کمی شکر مخلوط کرده و مصرف کنید. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آب نارنج، منجر به افزایش متابولیسم بدن و کاهش اشتها می‌شود. با مصرف این ترکیب ورزش مداوم شاهد کاهش وزن خود خواهید بود.

حفظ سلامت کلیه‌ها

نارنج یکی از مرکباتی است که ارزش غذایی و خواص بسیاری دارد. ترشی طبیعی باعث هضم سریع‌تر غذاها می‌شود، به همین دلیل از آب نارنج به عنوان جاشنی سالاد و جاشنی روی غذاهایی مانند ماهی استفاده می‌شود. نارنج به‌طور ویژه که مصرف شود دارای خاصیت است مثلاً میوه، عرق بهار نارنج، چای بهار نارنج، رب نارنج و آب نارنج فواید بی‌شماری دارد. تمام میوه‌های ترش و به‌ویژه مرکبات، حاوی ویتامین C هستند. آب نارنج نیز مانند دیگر مرکبات سرشار از ویتامین C است که با مصرف آن سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود. نارنج خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و با حفظ سلامت کلیه‌ها، از کلیه محافظت می‌کند.

ویتامین D در کاهش بیماری قلبی و عروقی موثر نیست

تاثیر ویتامین D بر جنبه‌های مختلف سلامت و مکانیسم‌های زیربنای آن، کانون تحقیقات بسیاری است. مطالعات قبلی این ماده مغذی را با بهبود سلامت قلب و عروق مرتبط دانسته‌اند. ویتامین D یکی از مواد مغذی ضروری بدن برای حفظ سلامتی است. همچنین از سیستم ایمنی حمایت می‌کند. در مطالعه جدید، هیچ ارتباطی بین داشتن سطوح طبیعی ویتامین D و کاهش بیماری قلبی و عروقی یا خطر کلی مرگ یافت نشد.

ارتباط فشار خون بالا و خطر حمله قلبی

به گفته محققان، نوجوانان و جوانان مبتلا به فشار خون بالا احتمال بیشتری برای ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر رویدادهای قلبی و عروقی دارند. در این مطالعه، محققان دریافتند که مردان مبتلا به فشار خون بالا در سن ۱۸ سالگی در مقایسه با افرادی که فشار خون طبیعی داشتند، در دهه‌های بعد بیشتر در معرض حمله قلبی، سکته مغزی یا سایر رویدادهای قلبی عروقی قرار داشتند. محققان تخمین زدند که از هر ۱۰ مرد نوجوان با فشار خون بالا، ۱ نفر قبل از بازنشستگی دچار یک رویداد قلبی و عروقی بزرگ می‌شود. با این حال، در مورد کسانی که فشار خون طبیعی در سن ۱۸ سالگی دارند، این اتفاق مشاهده نشد. برای برخی، کنترل فشار خون را می‌توان با تغییرات سبک زندگی مانند حفظ وزن سالم، محدود کردن مصرف نمک و ورزش منظم انجام داد.

جدول سودو کو

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

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- انبوه‌ساز - آب هدر رفته - ۲- باران تند - کمربندی که در اتومبیل می‌بندند - به خشخاش می‌گذارند!
 ۳- پوست قیمتی - وسیله نخریسی - بازی کردن - قطعی
 ۴- ردپا - حاصل سوختن کربن - سرگروه یک تیم ورزش
 ۵- کشایش - از ضمایر انگلیسی - رشته کوهی در اروپا
 ۶- ثروتمند شدن - بهبودی یابنده - انجام یافتن - ۷- از القاب امام دهم (ع) - گوجه پخته شده - نرمی و لطافت - حرف هشتم لاتین - ۸- ترسناک - راه آب پشت‌بام - مادربزرگ - ادیب و شاعر - ابر نزدیک به زمین - انگبین و عسل
 ۱۰- آینه مقعر - مقابل خاموش - غسوی در دهان
 ۱۱- بهشت جاوید - کلام از جبار - هدایتگر - نام قدیم ماهدشت - نسبت دو زن با یک شوهر - مرد بی‌زن
 ۱۲- نوعی شیرینی خلمه‌ای - از پرندگان شکاری - شکاف سر قلم - ضمیر سوم شخص مفرد - رب‌النبوع سومریان - الهی - قسمتی از گوش - ۱۵- فنا ناپودی - ماه سوم سال قمری

حل جدول ۱۶۶۱

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۶	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۸	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۹	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۰	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱

یادداشت

نکاتی در مورد آنفلوآنزا و سرماخوردگی



علی اسدلهی فوق تخصص عفونی

هیچ راه کاملاً مؤثری برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی وجود ندارد. در بسیاری از موارد علائم آلرژی فصلی و سرماخوردگی شباهت‌های بسیاری با یکدیگر دارند و به همین دلیل، این با هم اشتباه گرفته می‌شوند. سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کرونا، یک دوره بیماری مشخص دارند و فرد با تغییر مکان خود و یا مصرف آنتی‌هیستامین‌ها نمی‌تواند تغییری در علائم خود ایجاد کند. در خصوص تفاوت بین علائم بیماری‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی، علائم آنفلوآنزا به صورت ناگهانی ظاهر می‌شوند و توانایی فرد برای فعالیت‌های روزانه خود را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌صورتی که فرد می‌تواند اولین روزی که علائم بیماری در وی ظاهر شده است را به خاطر بیاورد، اما علائم سرماخوردگی تدریجاً ظاهر می‌شوند و در اکثر موارد فرد در روزهای ابتدایی ابتلاء به سرماخوردگی، به‌راحتی به فعالیت‌های روزمره خود می‌پردازد. تزریق دگزامتازون در مراحل اولیه بیماری‌های ویروسی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود، زیرا این دارو همراه با کاهش التهاب در بدن، واکنش سیستم ایمنی به ویروس مهاجم را کاهش می‌دهد و در نتیجه سرعت تکثیر ویروس‌ها، افزایش می‌یابد. تزریق واکسن آنفلوآنزا، برای گروه‌های پرخطر (افراد با BMI بالای ۴۰، افراد مبتلا به بیماری‌های زمینهای، کودکان و سالمندان) الزامی است، زیرا این افراد در صورت ابتلاء به آنفلوآنزا با خطرات بیشتری مواجه خواهند شد. همچنین بهتر است، اگر فردی مبتلا به آنفلوآنزا شده است، تزریق واکسن را به بعد از بهبود علائم بیماری، واگذار کند. حتی اگر واکسن آنفلوآنزا تزریق کرده‌اید، هنوز توصیه می‌شود، در صورت مراجعه به مکان‌های شلوغ و پرجمعیت از ماسک سه لایه استفاده کنید. در خصوص تغذیه در دوران نقاهت بیماری آنفلوآنزا، بهتر است از مصرف غذاهای چرب و فست‌فود دوری کنید، زیرا اینگونه غذاها می‌توانند، علائم شما را بدتر کنند. بسیاری از افراد هنگام ابتلاء به بیماری آنفلوآنزا به استفاده بیش از حد از مکمل و ویتامین‌های مختلف می‌پردازند، در صورتی که اگر مشکل تغذیه‌ای خاصی نداشته باشید، استفاده از این مکمل‌ها برای شما بی‌فایده است و در این خصوص، رعایت یک رژیم غذایی متناسب کفایت می‌کند.