راهکارهای فوق‌العاده برای تقویت حافظه

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

دانشمندان معتقدند که اگر دچار فراموشی هستید این فعالیت‌ها را برای بهبود حافظه و یادآوری بهتر رویدادها انجام دهید. محققان پیشنهاد می‌کنند اگر دائما رویدادها را از یاد می‌برید بهتر است از تکنیک‌های زیر جهت کنترل و بهبود حافظه خود بهره‌مند شوید.

به عقب راه بروید

دانشمندان علوم اعصاب حتی نمی‌توانند توضیح دهند که چرا به عقب راه‌رفتن موثر است. یک نظریه این است که مغز خاطرات را به‌صورت مکانی سازماندهی می‌کند، بنابراین ایجاد یک تجربه نادر مانند راه‌رفتن به عقب منجر به ذخیره متفاوت خاطرات می‌شود.

دریافت نور

یک مطالعه نشان داد کار در محیطی با نور کم می‌تواند ساختار مغز را تغییر داده و به توانایی فرد برای به‌خاطرسپردن و یادگیری آسیب برساند. تئوری‌هانشان می‌دهد داشتن نور کافی در محل کار بسیار مهم است.

مصرف میوه و سبزیجات

بین رژیم غذایی و حافظه ارتباط وجود دارد. خوردن بیشتر سبزیجات و میوه‌ها و حتی آبمیوه، و به‌طور ویژه مصرف بالای سبزیجات و انواع مختلف میوه‌های توت، با از دست‌دادن حافظه کمتر در آینده مرتبط هستند.

برخی چیزها را فراموش کنید

دانشمندان علوم اعصاب دریافتند که فراموشی ارتباط مستقیمی با ناتوانی در دسترسی به خاطرات دارد. به توصیه محققان فراموش‌کردن برخی چیزها به این معنی نیست که شما پیرشده یا از از دست‌دادن حافظه رنج می‌برید.

دانستنی‌ها

آب آلبالو مفید برای فشار خون بالا

نتایج یک مطالعه، نشان داد که آب آلبالو به بهبود توانایی‌های شناختی در بیماران آلزایمری کمک می‌کند. محققان بر این باورند که آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این آبمیوه ممکن است کلید اصلی این موضوع باشد. انجمن آلزایمر توضیح می‌دهد: چند مطالعه نشان می‌دهد که «استرس اکسیداتیو» ممکن است در تغییرات مغز که باعث ابتلا به بیماری آلزایمر می‌شود، نقش داشته باشد. آب آلبالو سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند استرس اکسیداتیو را برطرف کند. آلبالو و آب آن حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان و سایر ترکیبات گیاهی مفید هستند که ممکن است اثرات محافظتی بر روی سلول‌های مغز داشته باشد. مطالعات نشان داده‌اند که آب آلبالو سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که می‌تواند به درد عضلات، مشکلات خواب و فشارخون بالا و همچنین بیماری‌هایی مانند نقرس و آرتریت کمک کند. این فواید ممکن است به تاثیر آب آلبالو بر مغز مربوط باشد. «شیو.چینگ.چای»، استادیار بهداشت رفتاری و تغذیه در دانشگاه دلاور توضیح داد: اثرات مفید بالقوه آلبالو ممکن است به ترکیبات زیست فعال آنها که شامل پلی‌فنول‌ها، آنتوسیانین‌ها و ملانین می‌شود، مربوط باشد. آنها همچنین ممکن است به اثرات بالقوه کاهش فشار خون آلبالو مرتبط باشند، زیرا فشارخون می‌تواند بر جریان خون به مغز تأثیر بگذارد.

تاثیر مثبت بر مغز

نوشیدنی‌ای که برای مصرف انتخاب می‌کنیم می‌تواند تاثیر قدرتمندی بر مغز داشته باشد. برای مثال، نوشیدن چای خطر ابتلا به زوال‌عقل را کاهش می‌دهد و مصرف نوشابه رژیمی این خطر را به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌دهد. با این حال، مشخص شده است که یک نوشیدنی به‌طور خاص موجب تقویت حافظه در افرادی می‌شود که از زوال‌عقل رنج می‌برند. زوال‌عقل، اصطلاحی برای گروهی از بیماری‌هایی که باعث زوال‌شناختی می‌شوند؛ زوال‌عقل مانند آلزایمر و «زوال عقل با اجسام لویی»، یک وضعیت ناتوان‌کننده است که متاسفانه رو به افزایش است. زوال‌عقل با اجسام لویی یا دمانس با اجسام لویی، نوعی زوال‌عقل است که با تغییر در خواب، رفتار، شناخت، حرکت و تنظیم عملکردهای خودکار بدن مشخص می‌شود و از دست‌دادن حافظه همیشه علامت اولیه آن نیست. آمار ابتلا به زوال‌عقل شگفت‌آور است؛ به‌طوری‌که طبق گزارش انجمن آلزایمر، بیش از شش میلیون نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا هستند که پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۳ میلیون افزایش یابد. زوال‌عقل در مجموع از سرطان سینه و پروستات مرگبارتر است و از هر سه سالمند یک نفر را می‌کشد. یافتن راه‌هایی برای محافظت و تقویت سلامت مغز حتی در بهترین شرایط بسیار مهم است. اما از آنجا که زوال‌عقل می‌تواند آسیب قابل‌توجهی به آن اندام حیاتی و میلیاردها سلول مغزی وارد کند، مهم است بدانیم که چکاری می‌توان انجام داد تا به‌طور بالقوه از آسیب به عملکرد شناختی خود جلوگیری کنیم - یا سلامت مغز خود را پس از شروع زوال‌عقل مدیریت کنیم. اطمینان از اینکه از سلامت کلی خود مطلع هستید و اینکه باید به دنبال علائم اولیه زوال عقل باشید، می‌تواند بخش مهمی از مدیریت این بیماری باشد. «رایان.سی.وارنر»، روانشناس بالینی، می‌گوید: تشخیص زودهنگام زوال‌عقل به این معنی است که می‌توانید بیشتر در تصمیم‌گیری‌های شخصی درباره آینده خود مشارکت داشته باشید. می‌توانید درمان‌ها را زودتر شروع کنید، که آنها را موثرتر می‌کند و می‌توانید برخی از بیماری‌هایی را که می‌توانند علائم زوال عقل شما را بدتر کنند، مانند کمبود ویتامین، اختلالات خواب، افسردگی و... شروع کنید. انتخاب‌های خاص سبک زندگی می‌تواند به کاهش خطر زوال‌عقل یا بهبود عملکرد شناختی کمک کند. به‌ویژه، ورزش می‌تواند تقویت‌کننده مغز باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که ۲۰ دقیقه ورزش در روز خطر زوال‌شناختی را حتی پس از شروع زوال‌عقل کاهش می‌دهد و پروتئین‌های محافظتی برای مغز فراهم می‌کند. خواب کافی و تعامل اجتماعی از دیگر عادات سالمی هستند که می‌تواند به جلوگیری از از دست‌دادن حافظه و مهارت‌های حرکتی کمک کنند.

یادداشت

منع مصرف بادام‌زمینی در «بارداری»

خدیجه رحمانی
کارشناس تغذیه

چربی‌هایی که در مغزها وجود دارند جزو چربی‌های مفید و عمدتا دارای ویتامین E هستند. این چربی‌ها حاوی برخی از عناصر مفید مثل سلنیوم، منیزیم، روی، آهن و برخی ویتامین‌ها مثل ویتامین‌های گروه B و اسیدفولیک هستند، لذا توصیه به مصرف روزانه مغزها به‌صورت متنوع می‌شود. مدت زمانی طولانی است که در رابطه با خطرات مصرف بادام‌زمینی در دوران بارداری، بحث‌های مختلفی، مطرح شده است. سال‌ها پیش، در تلاش برای جلوگیری از آلرژی‌های مرتبط با بادام‌زمینی، که گاهی اوقات می‌تواند کشنده نیز باشند، آکادمی کودکان ایالات‌متحده، به‌طور خلاصه به زنان در معرض خطر این آلرژی توصیه کرد تا در طول دوران بارداری و شیردهی، از خوردن بادام‌زمینی و هرچه که با این ماده غذایی تهیه می‌شود، دوری کنند. کره بادام‌زمینی جزو گروه مغزهاست که این گروه شامل: گردو، بادام، پسته، فندق، تخمه‌ها و دانه‌های روغنی است که در هرم غذایی در گروه چربی‌ها قرار می‌گیرند که این گروه باید در رژیم غذایی افراد قرار گیرد، اما مصرف آنها باید به‌صورت محدود باشد. مادرانی که در طول سه‌ماهه سوم بارداری خود، بیش از دیگر مادران باردار بادام‌زمینی مصرف کرده باشند، احتمال بیشتری دارد که کودکان‌شان از حساسیت بیشتری نسبت به بادام‌زمینی برخوردار باشند و گرفتار آلرژی این ماده غذایی شوند. هم‌چنین کودکانی که مادران‌شان در طول دوران بارداری، بادام‌زمینی مصرف کرده‌اند، هنگامی‌که تست‌های آلرژی می‌دهند، حساسیت بیشتری را نسبت به آلرژی از خود نشان می‌دهند. نتایج یک مطالعه نشان داد که ۱۴۰ کودک نسبت به بادام‌زمینی، آلرژی شدید دارند، علت آن هم مصرف بادام‌زمینی مادران‌شان در طول دوران بارداری بود. با این وجود، محققان خاطرنشان ساختند که در این زمینه باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد. در برخی افراد، حتی تکه‌ای کوچک از بادام‌زمینی می‌تواند آنها را با واکنش خطرناکی به‌نام آنافیلاکس مواجه سازد که علائم آن عبارتنداز: تورم گلو، اُفت شدید فشارخون، نبض سریع، و سرگیجه یا از دست‌دادن هوشیاری. واکنش‌های خفیف‌تر شامل موارد زیر است: کهیر، خارش، سوزش اطراف دهان، ناراحتی دستگاه گوارش، و خس‌خس سینه. هیچ روش درمانی برای آلرژی بادام‌زمینی وجود ندارد. تنها روش موجود برای اجتناب از این واکنش‌ها، دوری از مصرف بادام‌زمینی و پروتئین بادام‌زمینی است. پروتئینی که می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد و در بسیاری از غذاها وجود دارد.

«دوبینی» نشانه چیست؟

یک استاد چشم پزشکی گفت: دوبینی حالتی است که فرد بگوید اجسام را دوتا می‌بیند که باید بررسی شود. محمدمهدی صدوقی، بیان داشت: اگر فرد یک چشم خود را بست و گفت همچنان با یک چشم هم دوتا می‌بیند تشخیص این دو حالت باهم فرق می‌کند. فردی که یک چشم خود را می‌بندد و با یک چشم دوبینی دارد ممکن است آب‌مروارید داشته باشد. این استاد چشم پزشکی افزود: وقتی دو چشم فرد باز است دوبینی دارد که نیاز به بررسی دارد. وی ابراز کرد: در برخی اوقات نیز باید با متخصص مغزواعصاب صحبت کرده و این حالت درمان می‌شود.

ارتباط کمبود D با خطر زوال‌عقل

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد: کمبود ویتامین D به‌طور مستقیم با خطر بروز زوال‌عقل مرتبط است. زوال‌عقل یکی از علل اصلی ناتوانی و وابستگی در میان سالمندان است که با افزایش سن قدرت تفکر و رفتار آنان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. اولین مطالعه در استرالیا نشان داد کمبود ویتامین D با خطر بروز زوال‌عقل در ارتباط است. متخصصان دریافتند: سطح پایین ویتامین D با حجم کمتر مغز و افزایش خطر زوال‌عقل و سکته مرتبط است. زوال‌عقل یک اختلال مزمن است که منجر به تحلیل‌رفتن عملکردشناختی می‌شود.

کوویدی‌های بهبود یافته، محافظ هستند

محققان اعلام کردند پس از اینکه فردی مبتلا به کووید ۱۹ شد، سلول‌های ایمنی در بدن وی می‌توانند ویروس را تشخیص دهند و در صورت بیماری مجدد آن را از بین ببرند. نتایج تحقیقات نشان داده اکثر کسانی که از کووید ۱۹ بهبود یافته‌اند، در برابر ویروس محافظ هستند. در این تحقیق بیش از ۵۷ هزار داوطلبمورد بررسی قرار گرفتند. «مایکل.سوارتز»، می‌گوید: نتایج تحقیقات نشان می‌دهد سطح آنتی‌بادی‌ها در کسانی که قبلا آلوده شده بودند، در ۱۰۰ روز اول پس از عفونت افزایش می‌یابد؛ سپس به‌تدریج طی ۵۰۰ روز آینده و بعد از آن کاهش می‌یابد.

نکته

تفاوت «آبله‌میمون» و «زونا»

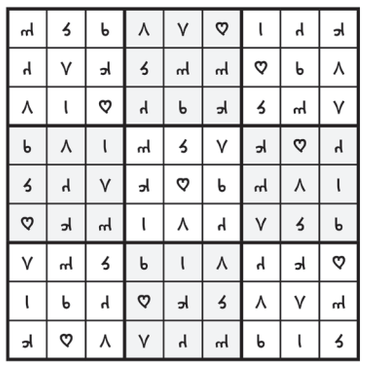
اولین مورد مرتبط با شیوع فعلی «آبله میمون» در بریتانیا در ۷ می از یک فرد گزارش شد. این بیماری باعث ایجاد بثورات متمایز در بدن می‌شود که شباهت‌هایی با زونا دارد. علائم زونا قبل از بروز جدی، شامل ضعف، لرز و درد عضلانی است. در این بیماری برخی افراد نیز قبل از ظاهرشدن بثورات روی پوست دچار درد، خارش، سوزن‌سوزن شدن می‌شوند. برخی شباهت‌های کلیدی بین آبله‌میمون و زونا وجود دارد که ممکن است برای بسیاری نگران‌کننده باشد. آبله‌میمون یک بیماری مشترک بین انسان و دام است؛ به این معنی که توسط میکروب‌هایی ایجاد می‌شود روی حیوانات و انسان‌ها تاثیر می‌گذارند. ویروس آبله‌میمون از طریق قطرات بزاق منتقل می‌شوند که از ناقل به گیرنده مسافت کوتاهی را طی کنند. همچنین از طریق تماس مستقیم با ضایعات پوستی یا گاهی اوقات ملحفه‌ها یا لباس‌های آلوده هم می‌تواند پخش شود. بثورات آبله‌میمون معمولا یک تا پنج روز پس از اولین علائم ظاهر می‌شود. بثورات اغلب از صورت شروع می‌شود، سپس به سایر قسمت‌های بدن گسترش می‌یابد. این بثورات ممکن است در موارد زیر ظاهر شوند. اندام صورت ۹۵ درصد، کف دست و کف پا ۷۵ درصد، داخل دهان ۷۰ درصد، چشم ۲۰ درصد.

زونا

زونا یک بیماری دردناک است که توسط ویروس ایجادکننده آبله مرغان ایجاد می‌شود. هر کسی می‌تواند به آن مبتلا شود، اما در افراد مسن بیشتر شایع است. از هر سه بزرگسال یک نفر، در طول زندگی خود به زونا مبتلا می‌شود. به گفته بنیاد ملی بیماری‌های عفونی، حدود ۵۰ درصد از افرادی که تا ۸۵ سالگی عمر می‌کنند، در مقطعی از زندگی خود به زونا مبتلا می‌شوند. زونا یک عفونت ویروسی است که مانند آبله‌میمون باعث ایجاد بثورات دردناک می‌شود. علائم زونا عبارتنداز: درد، سوزش، بی‌حسی یا گزگز، حساسیت به لمس‌شدن، بثورات قرمزی که چند روز پس از درد شروع می‌شود، تاول‌های پراز مایع که سر باز می‌کنند و پوسته‌پوسته می‌شوند و خارش.. گاهی اوقات ممکن است زونا با بیماری‌های پوستی دیگری مانند کهیر، پسوریازیس یا اگزما اشتباه گرفته شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

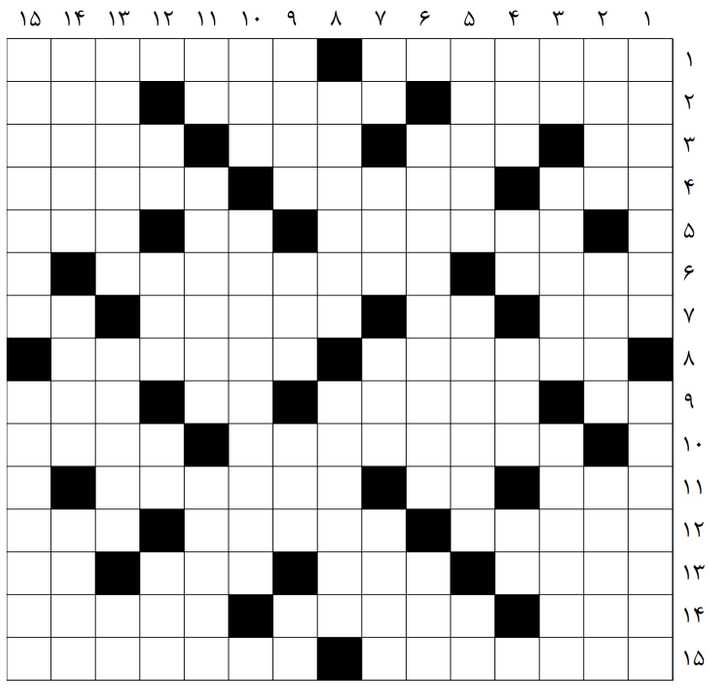
آرمان ملی — شماره ۱۳۰۱

افقی

۱- حلیم آن معروف است- قیمتی‌ونفیس ۲- آنچه برای آن حدومرز تعیین شده باشد- زیانکاری- شیار داخل لوله تفنگ ۳- حرف دوم انگلیسی- خروس مازندرانی- درشت نیست- پدر ۴- به‌جاآوردن- محرم‌اسرار- فیلمی از یدا...صمدی ۵- اندازه‌گیری- زدنی در بازی- مقام مدال برنز ۶- نجیب- فیلمی از چارلی.چاپلین ۷- منقارپرنده- کشنده بی‌صدا- بهترین وضع- بالابرماشین ۸- فیلمی از سعید آقاخانی- از ماشین‌های راهسازی ۹- هم‌بازی «پت»- زیرک‌بودن- میزان عمر- از جانوران دریایی ۱۰- نام یک قمر کوچک اورانوس- مالک ۱۱- مویی بر سر ندارد- سرآغاز آبادانی- بی‌غیرتی ۱۲- خلاق‌ونوآور- موج- از شهرهای آذربایجان‌شرقی ۱۳- نوعی امتحان- خریدنی از مغازه- عسل‌وانگبین- حرص‌وطمع ۱۴- زود نیست- غذای لبنانی- گرفتارواسیر ۱۵- کشوری در شمال آمریکای مرکزی- پایه بسیار استوار

عمودی

۱- حمله هوایی- جای سوگواری ۲- یکتا- حمله‌بردن- پدر فریدون ۳- قامت- از گیاهان دارویی- دزدیدن ۴- کویری در ایران- پهلوان- عزت‌دهنده- چه‌وقتی؟ ۵- شب تاریک- درخت تبریزی- اجاق کیک‌پزی ۶- لقب حضرت زینب(س)- صیقل ۷- دنباله‌روی سوزن- تظاهر به نیکی- پول قدیمی- صفت شیطان ۸- سرازیر- نهادی در ملل متحد ۹- فرار- جای وزش باد- عشوه- قومی ایرانی ۱۰- کلام نهفته- کارگردان زیرخاکی ۱۱- اشاره‌به‌دور- لغزانیدن- دزدیدن ۱۲- گشوده- ناگهان خودمانی- عدد قرن- جرقه آتش ۱۳- پایتخت رومانی- جمع زاویه- دفاع فوتبال ۱۴- نوعی آش محلی سنندج- پزشک اتاق‌عمل- نوکروخادم ۱۵- از شهرهای خوزستان- سرریزشدن



حل جدول ۱۳۰۰