

مهم‌ترین روش‌های جوانی مغز



فرزاد اشرفی

متخصص مغزو اعصاب

۱۲ راهکار برای جوان ماندن مغز و پیشگیری از زوال عقل وجود دارد که اولین مورد افزایش فعالیت مغزی به محل جدول، بارز و سودگرو است. افزایش فعالیت مغز باعث ایجاد ارتباط بین سلول های مغزی، افزایش تعداد سلول های مغزی و در نهایت بهبود عملکرد مغز می شود. دومین راهکار ورزش کردن و انجام فعالیت های بدنی است که منجر به افزایش خونرسانی به مغز می شود. در هفته ۱۵ دقیقه ورزش متناوب که می توان در ۵ دقیقه ۳۰ دقیقه ای تقسیم کرد، موثر است. از طرفی ورزش کردن منجر به کاهش چربی خون، قند خون، کاهش وزن، بهبود عملکرد قلب و کاهش استرس خواهد شد. رژیم مدیترانه ای از رژیم های موثر در بهبود عملکرد مغز محسوب می شود و تبعیت از این رژیم به عنوان سومین راهکار منجر به کاهش روند زوال عقل خواهد شد. بنابراین رژیم غذایی، استفاده از چربی های غیر اشباع، همچون روغن زیتون، استفاده از میوه ها، ماهی و سبزیجات تازه می تواند به بهبود عملکرد مغز کمک کند. کاهش فشارخون و افراد مسن و کنترل این عامل در تمام سنین، خطر بروز اختلالات شناختی را کاهش می دهد، به بیان دیگر رژیم غذایی مناسب، ورزش کردن، کنترل استرس و در نهایت کنترل فشارخون در عملکرد مغز نقش اساسی دارد. کنترل قندخون و چربی خون نیز در بروز فراموشی و الزایم تاثیر بسزایی خواهد داشت. دوز پایین آسپرین در برخی افراد دیگر راهکار پیشگیری از زوال عقل است افرادی که در معرض خطر بیماری های قلبی یا مغزی هستند با مشورت پزشک می توانند از این دارو مصرف کنند. این دارو نیز در پیشگیری از اختلالات شناختی موثر است. بهرین از راهکارهای مهم دیگر برای بهبود عملکرد مغز محسوب می شود. مصرف سیگار و قلیان منجر به افزایش فشارخون خواهد شد، ریسک بروز مشکلات قلبی و عروقی و سکنده های مغزی را افزایش می دهد و منجر به بروز اختلالات شناختی خواهد شد. توصیه می شود فرد در کنار فعالیت های ورزشی و ورزش، وضعیت سلامت روان خود را مورد توجه قرار دهد. همچنین می خواهی عاقلانه است که برای عملکرد مغز اتانژدار است. فرد باید مراقب باشد ضربات شدید و متناوب به سرش نخورد و از انجام ورزش هایی که این گونه خطرات را به همراه دارد، بهرینر کند. ضربات شدید به سر منجر به اختلال در عملکرد مغز خواهد شد.

روش صحیح
استفاده از
تلفن همراه

قلب

به گفته متخصصان هر فرد بزرگسال در هفته باید دو و نیم تا ۵ ساعت ورزش های هوازی انجام دهد. تنها به یک روز ورزش اکتفا نکنید؛ بدن انسان به روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی نیاز دارد. فرایند ورزش بر سلامتی اثبات شده هستند و فطرات بیماری های قلبی را از شما دور می کند.

مغز

فیره شدن به صفمه دستگاه‌های الکترونیکی می‌تواند سردرد یا میگرن افراد را تشدید کند. دلیل آن عدم حرکت کافی، فشار به گردن، مساسیت به نور و کاهش میزان پلک زدن و در نتیجه فشاری چشم است. بهتر است نور صفمه تلفن خود را طبق روشنایی اطرافتان تنظیم کنید. بهتر است در تفتخواب از تلفن همراه خود استفاده نکنید و علاوه بر آن حداقل یکساعت قبل از خواب گوشی خود را کنار بگذارید. اگر میبایرد در تفتخواب از تلفن تان استفاده کنید نور صفمه را در حالت شب قرار دهید.

گوش

به جای استفاده از بلندترین میزان صدا به حالت متوسط صدا بسنده کنید. حتی می‌توانید در بخش تنظیمات تلفن همراهتان گزینه «تنظیمات ایمنی هدفون» (افعال) کنید. اگر فرزندتان از تلفن همراه شما استفاده می‌کند مطمئن شوید شدت صدا برای گوش‌شان مضر نباشد.

چشم‌ها

فایده شدن به صفحه تلفن همراه یا تبلت برای مدت های طولانی باعث خستگی چشم می شود. تلفن همراه شما باید حداقل ۳۰ سانتی متر با صورتان فاصله داشته باشد. بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با تلفن همراه نیز لازم است به چشم هایتان استراحت دهید. متخصصان استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را توصیه می کنند.

دست‌های تان

توصیه های زیادی درباره نحوه صحیح استفاده از کامپیوتر و برای جلوگیری از مشکلات جسمانی و بهبود دادر، بهترین روش برای در دست گرفتن تلفن همراه در شرایطی است که هیچ دست در حالت طبیعی بود آن را داشته باشد و هیچ فشاری به قرار ندارد نشود. پس تلفن همراهتان را همیشه به حالتی که هیچ فشاری به کار نمی آید نگه دارید. توصیه می شود تلفن همراهتان را برای استفاده طولانی مدت در دست نگه نداشته و طایرانی در راستای دیدتان است، قرار دهید.

این نوشیدنی را هرگز داغ ننوشید

اراش گفت: نوشیدن جای داغ،
دکتر مری را افزایش می دهد.
- احتمال افزایش سرطان مری
مطالعه ای است که در ایران
ی یک لوله عضلانی است که
به بوده و غذا و مایعات را به معده
از داخلی ترین لبه شروع شده
می کند. طبق پژوهشی که تحت

سرپرستی پرفسور ملک زاده صورت گرفته نوشیدن
جایی که حرارت آن بالای ۷۰ درجه سانتیگراد است
موجب افزایش سرطان مری از نوع آدنوکارسینوما (OSCC)
می شود بنابراین نوشیدن جای داغی که بخار از آن بلند
می شود خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می دهد.
پژوهشگران می گویند این یافته ها ممکن است به درک
اینکه چرا بین برخی جامعه های غیراروپایی، خطر
مبتلا شدن به سرطان مری بیشتر است، کمک کند.

علائم شایع گرمازدگی کودکان هنگام ورزش

در ماه‌های گرم تابستانی و با افزایش دمای هوا، مکان هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی بیشتر در معرض خطر گرم‌زدگی هستند. کودکان اگر نتوانند در هوای گرم از خواب در دست بگیرند، رفتگی داشته باشند یا از سردرد شکایت کنند، ممکن است نیاز گرم‌زدگی شده باشند. اگر کودک احساس بیماری نکند باید بلافاصله از فعالیت بیشتر اجتناب کرده و بزرگسالان در اطراف کودکان باید مراقب

جدول سودو کو

						၄	၃	၁
၂		၂	၁			၇	၆	
၁			၇	၆	၄		၂	၂
၄	၂		၃				၈	၂
						၇	၄	
၆	၃		၄	၇	၈	၁		၇
၂		၆		၄			၇	
		၄	၈			၂	၇	၆
၈		၇		၃			၁	

توصیه‌ها

محققان در این راستا فهرستی از توصیه‌ها ارائه کردند که درهای جهان باید بر آن تمرکز شوند: فراهم کردن کمک به افراد کم‌شمار، آموزش با کیفیت بالا برای همه، کمک به افراد برای کنترل سبک زندگی، تغییر ادراک و وضعیت ذهنی، کاهش فشار خون بالا از سن ۴۰ سالگی، درمان کستروپ بالا، یبانیاسی، درمان چاقی در اوایل زندگی، غربالگری مشکلات پوست به بینایی و دادن عینک به افرادی که به آن نیاز دارند و تست تماس مردم با غایب‌یافته. گفته می‌شود که این توصیه‌ها مسترول را در زوال عقل پیش‌بینی‌پذیر هر کدام ۷ درصد می‌دارند. نبود آموزش در اوایل زندگی صرفاً نوزادان را بر هم زند اما در بزرگسالی انزای اجتماعی و ضعف بینایی از عوامل خطر به شمار می‌روند. پروفیسور «تارا اسپایر» (چونر) مدیر مرکز علوم مغزی می‌گوید این تحقیقات ارتباط مستقیم میان علل خطر زوال عقل و نشان‌های نه‌یافته‌ها را مشخص‌کننده شواهد بسیاری است که نشان می‌دهند سبک زندگی، تعام، یادگیری مغز، رانندگی و زوال عقل جلوگیری می‌کند. به این معنا نیست که با انتخاب سبک زندگی می‌توان از بیماری زوال عقل جلوگیری کرد، چرا که بیشتر خطرات البته به زوال عقل از قبل وارد خارج می‌شود.

دانشمندان هنوز دلیل دقیق این امر را نمی‌دانند اما بسیاری از آن‌ها می‌گویند که ممکن است در سنین بالا باعث کوچک شدن شود زیرا مغز، دیگر نیازی به پردازش جنبه‌های مختلف بینایی ندارد. به گفته پرفسور لویس گستون، از دست دادن بینایی زندگی را کم می‌کند و باعث می‌شود که آنها کمتر بیرون بروند. منوروتی در مورد آن تجزیه و تحلیل کرده و گفته است: «بسیاری از بینایی در بسیاری از سیستم‌های بهداشتی قابل درمان است اما در کشورهای کم‌درآمد که سیستم‌های مشابهی ندارند، مشکل بسیار دیده می‌شود. البته نکات امیدوارکننده‌ای هم دارد و به رغم آنکه مردم زندگی طولانی‌تری دارند، ابتلا به زوال بینایی در کشورهای با درآمد بالا به نظر ظاهر تغییراتی که زندگی مانند کاهش مصرف سیگار مربوط است.

جدول، کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- اقتصادی - خودداری در ۲- ماه روزه به راه راست روند- دالان ورودی خانه‌های قدیمی
- ۳- کسی که چشم می‌گوید- خوشحال و کامروا- مقابل
- ۴- مردم ۵- جبرئیل- ابرسان- کشوده- ۶- زورمند- ۷- بندری در بلغارستان- آسوده‌شدن- ۸- اداو اطوار- ۹- مذهب- شترگاه- وقت تلف کردن- ۱۰- نوعی بیماری که میکروب از راه زخم وارد بدن می‌شود- شریک‌کردن
- ۱۱- زکلمات شرط ۱۲- نرم‌کننده- انس گرفته- خارج
- ۱۳- سوی چشم- عیب دار- تباه‌کننده- ۱۴- زودباور و ساده‌ لوح- علم و فرنگ- ۱۵- آفات آسمانی- ۱۶- ادا برداری تنیس- استوار- ۱۷- قاضی یونان- ۱۸- طبقات تنیس- اولین کلمه سوره ناس- ۱۹- فرین- دوش و کتف- ۲۰- عقل و هوش- شعری در وصف
- ۲۱- تکه چسبانی- ۲۲- کارها- موجودی که در آب زندگی می‌کند- ۲۳- ناهار و ناشنا- ۲۴- کاپوس- نوعی غذای بومی مشهد

جل جدول ۱۸۹۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	م	ا	ج	ت	ز	خ	و	د	ر	ف	ت	و	ا
۲	ن	ب	ر	ا	ز	خ	و	د	ر	ف	ت	و	ا	ن
۳	س	خ	ن	س	ق	ی	ا	ر	ک	ی	ق	ی	ر	س
۴	ر	خ	ن	س	ق	ی	ا	ر	ک	ی	ق	ی	ر	س
۵	ا	ب	ر	و	ا	ش	ن	ا	ز	ر	ه	ن	ی	ا
۶	ا	ق	ج	ز	ی	د	خ	د	ع	ر	ا	ق	ی	ا
۷	ف	ا	س	ا	ر	ا	م	ی	د	ن	ل	ع	ی	ا
۸	س	ی	ا	ه	د	ا	ن	خ	م	ا	ع	ی	ا	ن
۹	ا	ن	ف	ن	ت	م	و	ج	و	د	ر	ف	ت	و
۱۰	ا	ت	م	ی	ا	س	ا	ن	ا	ز	ر	ه	ن	ی
۱۱	و	ن	ل	ی	ن	ه	ا	ت	ب	ر	ق	ی	ر	س
۱۲	س	ن	ی	و	ا	ی	ر	ا	ا	ک	ی	ق	ی	ر
۱۳	و	س	و	ی	و	ا	ش	و	ر	ی	م	ر	ع	ت
۱۴	ا	س	ر	ا	ر	ا	م	ی	ز	ک	ی	ق	ی	ر

عمودی

- ۱- بزرگترپوښ - يکي از آثار باستانی شیراز - ۲- نوعی نان - نوعی ماکارونی - نرده چوبی
- گدازدن - کارآموده و با تجربه - بسیارمهربان - ۳- کوتاه و ناقص - اشاره به دور - بی سواد
- پیی - فرمان اوتمیل ۵ - درخت زبان گنجشک - رنگ سرخ - برافروخته - ۶- بخت و اقبال -
- پدا انداخته - ۷- آگاه باشد - ۸- چین و چروک پوست - رشته کوه - از آریه ای - مرکزی - ماسک
- هدیه و چشم‌روشنی - راضی و شادمان - جنبش و تکان شدیدی - ۹- چاک - آدمی - آدم‌ها
- ترکی ۱۰- شکلک - سرپرست یک شرکت - سلاح جنگجوی قدیم ۱۱- کشورها - دسته
- ۱۲- طوبی ۱۳- پایان - پیشه و کار - افرارزولهاگان - کلام آرزو ۱۳- جلسه - توانستن - کنارو
- ۱۴- پیچ ۱۵- استراحت وسه مسافر و شادمان - ۱۶- بادب - جوادان و همیشگی ۱۵- از اعیاد مسلمانان -
- پیش نامه غم انگیز

[illegible]