آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۲۰۱۳
شنبه
۱۴۰۳•۱۰•۱۵
۳ رجب ۱۴۴۶ / ۴ ژانویه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

بهترین و بدترین فعالیت‌ها در حالت نشستن

محققان دریافتند که فعالیت‌های اجتماعی یا ذهنی تحریک‌کننده مانند خواندن یا انجام کاردستی برای توانایی‌های حافظه و تفکر مفید هستند، اما فعالیت‌های منفعلانه‌تر مانند تماشای تلویزیون مضر بودند. مدت‌هاست که مشخص شده است که رفتار کم‌تحرک ممکن است یک عامل خطر برای زوال شناختی باشد. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که همه رفتارهای بی‌تحرک در مورد سلامت مغز یکسان عمل نمی‌کنند. در مطالعه‌ای که در مجله The Journals of Gerontology منتشر شده است، محققان دانشگاه استرالیای جنوبی نحوه تأثیر فعالیت‌های مختلف بی‌تحرکی بر عملکرد شناختی را مقایسه کردند. آن‌ها دریافتند که فعالیت‌های اجتماعی یا ذهنی تحریک‌کننده مانند خواندن یا کاردستی برای توانایی‌های حافظه و تفکر مفید است، اما فعالیت‌های منفعلانه‌تر مانند تماشای تلویزیون مضر بودند. مدیسون ملو، نویسنده این مطالعه و دکترای تحقیقاتی فوق‌دکتری در اتحاد تحقیقات در ورزش، تغذیه و فعالیت دانشگاه استرالیای جنوبی گفت: نتایج این مطالعه ممکن است پیامدهایی برای خطر زوال عقل داشته باشد. اگرچه این مطالعه به خودی خود پیامدهای زوال عقل را بررسی نکرد، ملو اظهار داشت که عملکرد شناختی معیار خوبی برای پیشرفت بالقوه بیماری آلزایمر است که حدود ۶٫۷ میلیون آمریکایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او ادامه داد: «در واقع، برای زوال عقل مانند بیماری آلزایمر، تغییرات می‌تواند بیش از یک دهه قبل از بروز هرگونه تغییر شناختی در مغز شروع شود.»

مقایسه فعالیت‌ها

به گفته ملو، تحقیقات قبلی برخی از رفتارهای بی‌تحرک مانند خواندن یا استفاده از رایانه را با بهبود عملکرد شناختی مرتبط کرده بودند. او افزود: «این بدان معناست که برای بهینه‌سازی فعالیت‌های ۲۴ ساعته و الگوهای خواب برای عملکرد شناختی، ممکن است نیاز داشته باشیم که رویکردی دقیق‌تر داشته باشیم و انواع رفتارهایی را که افراد انجام می‌دهند مطالعه کنیم، نه اینکه همه رفتارهای نشسته یا فعال را یکسان تلقی کنیم.» تیم او دقیقاً این کار را انجام داد. آن‌ها با داده‌های یک مطالعه بزرگ استرالیایی به نام ACTIVate کار کردند که شامل ۳۹۷ سالمند ۶۰ تا ۷۰ ساله بدون زوال عقل بود. برای بررسی اینکه فعالیت‌ها چگونه بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارند، محققان نتایج دو آزمایش را تجزیه و تحلیل کردند: یک ابزار غربالگری به سبک کاغذ و مداد که پنج حوزه عملکرد شناختی را ارزیابی می‌کند و یک ارزیابی شناختی مبتنی بر رایانه. هنگامی که افراد بیشتر درگیر معاشرت، ورزش یا انجام فعالیت‌های «آرام» مانند خواندن، گوش دادن به موسیقی یا تمرین مذهبی می‌شدند، نمرات آن‌ها افزایش می‌یافت. از سوی دیگر، محققان بین نمرات پایین‌تر و رفتارهایی مانند تماشای تلویزیون یا بازی‌های ویدیویی ارتباط پیدا کردند. با این حال، مطالعه بدون چند محدودیت نبود. هیلی نلسون، دانشمند علوم اعصاب و بنیان‌گذار آکادمی علوم اعصاب شناختی و رفتاری، که به این مطالعه وابسته نبود، اظهار داشت: «تحقیق عمدتاً بر داده‌های خودگزارش شده در مورد رفتارهای بی‌تحرک است که ممکن است در معرض سوگیری یا نادرستی باشد.» او همچنین خاطرنشان کرد که طراحی این مطالعه ایجاد رابطه علت و معلولی بین فعالیت بدنی، رفتار بی‌تحرک و عملکرد شناختی را دشوار می‌کند. در میان رفتارهای کم‌تحرکی که برای سلامت شناختی مفید هستند، به نظر می‌رسد یک موضوع مشترک وجود دارد. دکتر یان ام. مک‌دوناف، دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه بینگهمتون SUNY، بیان داشت: «به نظر می‌رسد آن رفتارهای بی‌تحرکی که پتانسیل درگیرکردن ذهن را دارند (به جای پردازش غیرفعال) به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند.» پاتریشیا بویل، دکترای روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشگاه راش و متولی بنیاد تحقیقات مغز مک‌نایت، افزود: «فعالیت‌هایی مانند کاردستی، خواندن، نواختن یک ساز و دعا کردن از نظر شناختی جذاب هستند و افرادی که در آن فعالیت‌ها شرکت می‌کنند از تحریک ذهنی، ذهن‌آگاهی و حل مسئله‌ای که نیاز دارند بهره می‌برند. در مقابل، فعالیت‌های بی‌تحرکی مانند تماشای تلویزیون با پیامدهای شناختی نامطلوب در افراد مسن‌تر مرتبط است. این فعالیت‌ها از نظر بصری محرک هستند اما به تلاش ذهنی زیادی نیاز ندارند.» با توجه به یافته‌های این مطالعه، ممکن است تعجب کنید که آیا می‌توانید به سادگی با خواندن کتاب یا معاشرت با دوستان از زوال عقل پیشگیری کنید. اما صرفاً به این دلیل که فعالیت‌های کم‌تحرک فعال ممکن است مزایای نسبی داشته باشند، به این معنی نیست که باید جایگزین فعالیت بدنی شوند. در واقع، این تحقیق همچنین نشان داد که فعالیت بدنی عامل اصلی سلامت مغز است. ملو گفت: «در مطالعه خود متوجه شدیم که پیام «بیشتر حرکت کن، کمتر بنشین» قطعاً صادق است.» به گفته متخصصان، تعادل بین ورزش، فعالیت‌های ذهنی و سایر رفتارها برای بهزیستی شناختی بهینه است. بویل تصریح کرد: «اتخاذ ترکیبی از رفتارهای سالم، از جمله فعالیت بدنی و درگیر ماندن از نظر اجتماعی و فکری، برای حفظ سلامت شناختی با افزایش سن مهم است. به عنوان هفت تا هشت ساعت خواب توصیه شده، سیگار نکشیدن، حفظ سلامت قلب، پیروی از یک رژیم غذایی سالم، اولویت دادن به سلامت روان، و دنبال کردن چالش‌های جدید یادگیری نیز مؤلفه‌های مهمی برای حفظ سلامت شناختی هستند.» به گفته مک‌دوناف، همچنین ممکن است افراد به راهبردهای پیشگیری از زوال عقل واکنش متفاوتی نشان دهند. او اضافه کرد: «ما می‌دانیم که روند پیری به طور یکسان بر مغز تأثیر نمی‌گذارد و روی هر فرد یکسان تأثیر نمی‌گذارد. به همین دلیل، تحقیقات مداخله‌ای بیشتر به سمت مداخلات چندوجهی در حال حرکت است که در آن چندین راه برای بهبود سلامت شناختی تلاش می‌شود.»

خوراکی‌هایی که باعث سردرد می‌شود

اگر دچار سردرد می‌شوید و فکر می‌کنید علتش استرس و خستگی نیست باید بدانید که این‌ها تنها عواملی نیستند که موجب سردرد می‌شوند، تقریبا ۲۰ درصد دردهای میگرنی ناشی از مصرف برخی خوراکی‌هاست.

گوشت سرد

برش‌های گوشت‌های پخته و آماده شده سرد، مانند کالباس، بهترین راه‌حل برای غذاهای حاضری هستند، اما بررسی‌ها نشان داده که این مواد حاوی مقادیر بالایی از نیترات و همینطور نگهدارنده هستند که موجب سردرد می‌شوند.

ماست

ماست به دلیل داشتن پروبیوتیک، ماده غذایی مفید و مناسب هضم است. اما نوع شرکتی این ماده لبنی حاوی شیرین‌کننده آسپارتام است و در برخی افراد موجب سردردهای میگرنی می‌شود.

پنیر کهنه

تیرامین، ماده‌ای است که به طور طبیعی در بسیاری از غذاها از جمله، پنیر کهنه یافت می‌شود.

نوشابه گازدار

نوشابه گازدار، سرشار از کافئین و شکر است که مصرف آن، به‌ویژه در حجم بالا، موجب سردرد می‌شود.

مرکبات

مرکبات منبعی غنی از ویتامین C هستند. اما بررسی‌ها نشان داده، مصرف این میوه‌ها، ۱۱ درصد از افراد مبتلا به میگرن را دچار سردردهای شدید می‌کند.

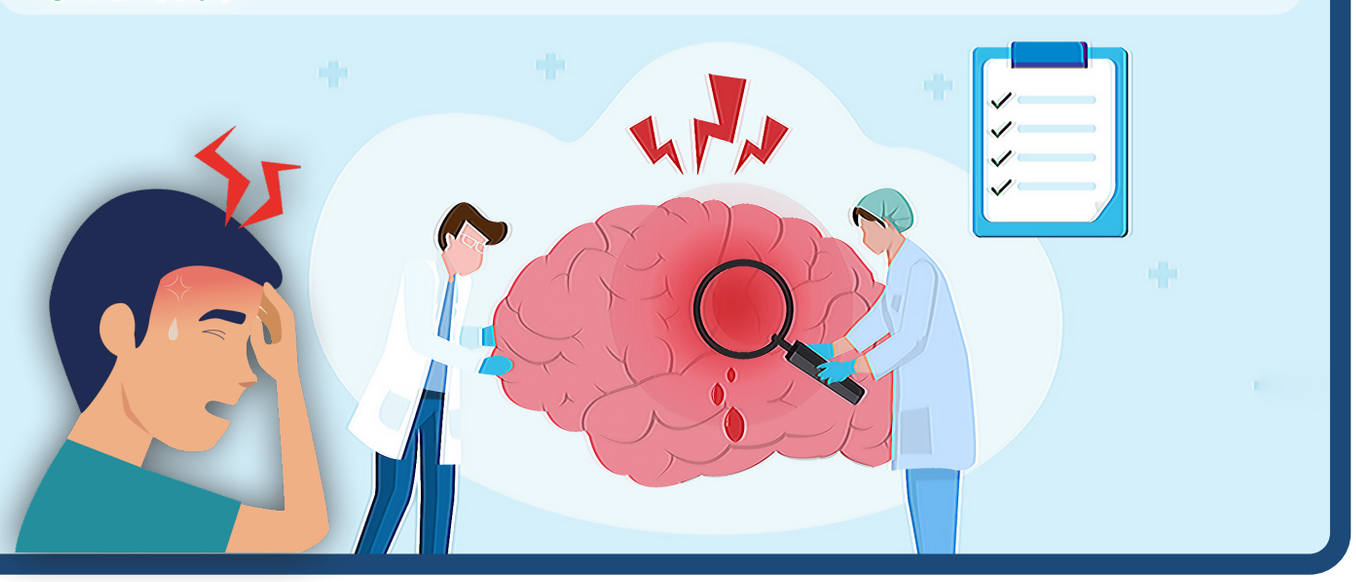
بستنی

بیشتر افراد پس از خوردن بستنی به یخ‌زدگی مغز مبتلا می‌شوند. در این نوع یخ‌زدگی، رگ‌های خونی خاصی که نزدیک گلو هستند در واکنش به سرما، منقبض و سپس منبسط می‌شوند که در نتیجه آن فرد سردرد می‌گیرد.

پیشگیری

با برخی مواد غذایی هم می‌توان با سردردها مقابله کرد، بهتر است که افراد مبتلا به میگرن در انتخاب رژیم غذایی خود دقت داشته باشند.
موز: به‌دلیل غنی‌بودن از پتاسیم و منیزیم، متداول‌ترین و آسان‌ترین راه حل برای مقابله با سردرد است.
بادام: انواع بادام یکی از غذاهای سالم برای سردرد هستند، زیرا سرشار از منیزیم بوده و با آرام‌کردن عروق خونی می‌توانند به آرامش سردرد کمک کنند.
اسفناج: سبزیجات برگدار منبع غنی از منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق‌العاده مؤثرند.
ماهی‌های چرب: مانند ماهی قزل‌آلا و ماهی تن از بهترین غذاهایی هستند که به‌دلیل وجود اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین‌های گروه B مانند B ۶ و B ۱۲ می‌توانند به کاهش سردرد کمک کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی



یادداشت

کیست گانگلیون

فرشاد ابوالقاسم‌زاده
جراح تومور

از شایع‌ترین کیست‌هایی که روی دست و مچ دست رشد می‌کند، کیست گانگلیون نام دارد. این نوع کیست با علائم ظاهری روی دست مشاهده می‌شود. کیست گانگلیون در گروه تومورهای خوش‌خیم مفصلی قرار دارد. برخی از بیماران با مشاهده این نوع کیست روی دست خود، از عوارض و خطرات ناشی از آن اظهارنگرانی می‌کنند. کیست گانگلیون نوعی توده یا تومور خوش‌خیم و غیرسرطانی است که در بخش‌های مختلف دست یا مچ دست مشاهده می‌شود. این نوع کیست، بافت نرمی دارد. کیست گانگلیون در بعضی مواقع با نام توده غلیظک نیز شناخته می‌شود. این کیست در قسمت‌های مختلف بدن می‌تواند مشاهده شود و باعث درد یا اختلال حرکتی عضو مورد نظر باشد. شایع‌ترین محل‌های بروز کیست گانگلیون، دست و مچ دست عنوان شده است. در موارد با شیوع کمتر مشاهده شده است که این نوع کیست در پا یا مچ پا نیز ایجاد می‌شود. باید این مهم را در نظر گرفت که کیست گانگلیون همانند توده‌های سرطانی پیشرفت نمی‌کند و رشد آن به دیگر بخش‌های بدن سرایت نمی‌کند. کیست گانگلیونی که در پشت مچ دست رشد می‌کند، کیست گانگلیون دورسال نام دارد. کیستی که در جلوی مچ دست به وجود می‌آید، به کیست گانگلیون ولار نام گرفته است. مهم‌ترین دلایل: تاکنون علت یا علل دقیقی برای بروز کیست گانگلیون عنوان نشده است. بر اساس تحقیقات انجام شده، این نوع کیست با انتشار یافتن مایع سینوویال که مفصل را پوشش داده است به زیر پوست، ایجاد می‌شود. دلایلی هستند که باعث انتشار این مایع مفصلی به زیر پوست می‌شوند. پاره‌شدن غشای تاندون و پخش شدن آن به سمت پوست، از مهمترین عوامل تشکیل کیست گانگلیون به شمار می‌آید. در ادامه اشاره‌ای به این عوامل و همچنین عوامل افزایش‌دهنده بروز کیست گانگلیون خواهیم پرداخت. مبتلابودن به بیماری آرتروز، واردشدن ضربه به مفصل یا تاندون‌ها در اثر سانحه تصادف یا انجام تمرینات ورزشی، بروز کیست در زنان بیشتر از مردان. لازم به ذکر است بیشترین سنین ایجاد کیست گانگلیون ۱۵ تا ۴۰ سالگی است.

مصرف امگا ۳ عمر شما را افزایش دهد

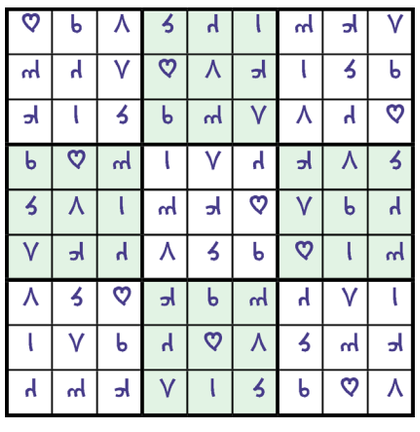
پزشکان می‌گویند مصرف یک نوع مکمل غذایی می‌تواند بیش از چهار سال به عمر شما اضافه کند. دکتر مایکل عزیز، اعلام کرد: می‌دانیم افرادی که ماهی مصرف می‌کنند بیشتر عمر می‌کنند، و دلیل آن این است که روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ است که برای سلامت قلب بسیار مفید است.» مطالعه‌ای نشان داد که داشتن سطح بالاتری از اسیدهای چرب امگا-۳ در خون می‌تواند نزدیک به پنج سال به طول عمر اضافه کند. دکتر الکس سالا-ویلا، نویسنده این مطالعه، توضیح می‌دهد: «سیگارکشیدن مداوم به طور متوسط ۴.۷ سال از طول عمر افراد کم می‌کند. جالب است که داشتن سطح بالای اسیدهای چرب امگا-۳ در خون می‌تواند دقیقا به همان میزان، یعنی ۴.۷ سال، به طول عمر اضافه کند.» امگا-۳ را می‌توان به سادگی از طریق مصرف ماهی‌هایی مانند تن، سالمون و میگو دریافت کرد.

بهترین ویتامین‌ها برای سلامت کبد

عادات سالم سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل‌های مناسب همگی دست به دست هم می‌دهند تا عملکرد کبد را به طور صحیح تنظیم کنند و سلامت آن را ارتقا دهند. بهترین ویتامین‌ها برای کبد عبارتنداز: ویتامین B، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی (زینک). ویتامین‌های گروه B از جمله ویتامین B ۱۲ و اسیدفولیک، سلامت کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ارتقا می‌بخشند. ویتامین C می‌تواند با محدودکردن تجمع چربی و پیشگیری از بیماری شایع کبد چرب، به سلامت کبد کمک کند. ویتامین D به پیشگیری از بیماری‌های التهابی و متابولیک، که بر سلامت کبد تأثیر منفی می‌گذارند، کمک می‌کند. ویتامین E می‌تواند منجر به کاهش التهاب کبد و کاهش سطح چربی شود. قبل از مصرف مکمل یا ویتامین با پزشک صحبت کنید و مطمئن شوید که خطری شما را تهدید نمی‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

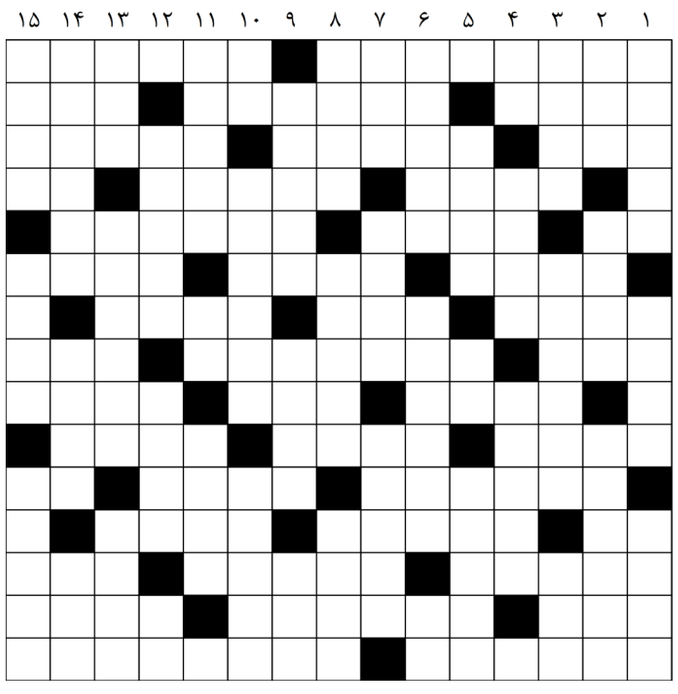
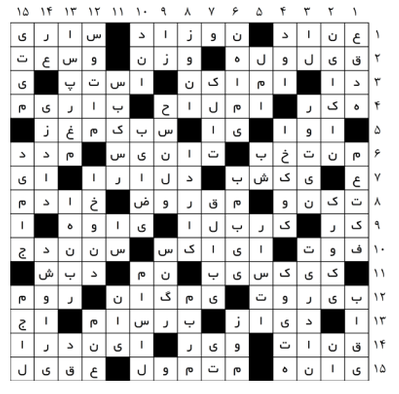
شماره ۲۰۱۳

افقی

۱- فیلمی از مجید مجیدی- معادل فارسی اسپری ۲- بی‌نظم و بی‌سلیقه- گازی که در جنگ‌ها و اعتصابات عمومی به‌کار می‌برند- رنگ ۳- ردپا- درشت هیکل و بدقواره- موضوع‌ها ۴- پشیمان- گسترش‌دادن- خدای درویش ۵- حرارت و گرمی- بانو- برنده جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۹۴۹ ۶- دوباره صورت‌گرفتن کاری- استاندارسابق- نوکر و خادم ۷- زن برادرشوهر- برگه انتخاباتی- گریختن ۸- عنوان نامه- از روی میل و اراده- فانوس دریایی ۹- بیماری چینی- خوب و نیکو- شادمانی ۱۰- عقب‌انداخته- سروکوهی- نانوا ۱۱- جست‌وجوکردن- فیلمی آمریکایی به کارگردانی مارک فارستر- از اعضای تنفسی ۱۲- فرمان اتومبیل- علم و دانش- نوعی چسب صنعتی ۱۳- کم تحمل- به چنگ آوردن- تلاش ۱۴- معدن- خارپشت استرالیایی- شیفته ۱۵- صفت فندک!- هدهد

عمودی

۱- خبرشادی- تنومند- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک ۲- غول برفی- گشاینده- چیزهای بلندورفیع ۳- سوزن- سردار به‌نام رومی- برخورد ۴- ابر نزدیک به زمین- پسین- از پی کسی رفتن ۵- گودی ته‌دره- واحدسطح- عیدحاجیان ۶- فاقد آرامش‌وامنیت- صورت- کلمه تصغیر ۷- نام دیگر بلدرچین- بی‌جان- پایتخت آفریقای مرکزی ۸- خواری‌وفلاکت- چهره خود را در آن می‌بینیم- چرخ‌زدن چیزی به دورخود ۹- ماه چهارم میلادی- بیشتر- عدم‌ونیستی ۱۰- ضمیرسوم شخص مفرد- فیلمی به نویسندگی و کارگردانی نیل برگر با نام دیگر سفرکنندگان- به رهن گرفته شده ۱۱- از اسیدها- عددماه- خزانه‌دار ۱۲- زیبارویی- بناشده- روزنیست ۱۳- به جز- وضعیت دشوار- خرید غیرنقدی ۱۴- سوغات- بها و قیمت- از حبوبات ۱۵- اهل شبه‌قاره- خانه ترکی- از گیاهان دارویی



حل جدول ۲۰۱۲