

تندرستی

راه‌هایی برای جوان تر ماندن

آلودگی هوا، استرس‌های مداوم و مصرف غذاهای فرآوری شده شمار سریع‌تر پیری می‌کنند. «هندوستان تایم» در مقاله‌ای منتشر کرد: باتوجه به برخی الگوهای زندگی که موجب پیری زودرس می‌شوند، برخی راهکارهای ساده می‌توانند به کند شدن روند پیری کمک کنند: از مصرف خوراکی‌های حاوی آنتی‌اکسیدان گرفته تا مصرف میوه‌ها می‌توانند فرد را جوان‌تر نگه دارند. پس از همین حال تصمیم بگیرید برای مقابله با پیری زودرس توصیه‌های زیر را در الگوی زندگی روزانه خود بگنجانید.

- مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها را افزایش دهید. آنتی‌اکسیدان‌ها در کاهش التهاب و حساسیت‌ها موثرند، سلول‌های آسیب‌دیده را ترمیم می‌کنند و موجب برقراری تعادل در تمام بدن می‌شوند. همچنین این مواد از ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و سرطان جلوگیری می‌کنند. این ترکیبات با ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده ناشی از اشعه آفتاب و آلودگی، نشانه‌های پیری زودرس را در ظاهر فرد کاهش می‌دهند. بنابراین مواد خوراکی که حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتر هستند مانند میوه‌ها،



سبزیجات و دانه‌های سبز را بیشتر مصرف کنید. مصرف مکمل‌های طبیعی حاوی آنتی‌اکسیدان نیز توصیه می‌شوند.

- مصرف مواد حاوی اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ را فراموش نکنید. برقراری تعادل در مصرف اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ به کاهش تورم و التهاب در بدن کمک می‌کند و عملکرد شناختی ذهن را بهبود بخشیده و سطوح انرژی بدن را افزایش می‌دهد.

- مصرف غذاهای فرآوری شده و آماده را کاهش دهید. غذاهای طبیعی و سالم مانند ماهی و میگو و انواع ماهی‌های ریز و روغنی را ۳ نوبت یا بیشتر در هفته مصرف کنید. به جای مصرف روغن و کره در غذای روغن زیتون استفاده و غذاهای وعده‌های کم‌چرب انتخاب کنید.

- کارشناسان معتقدند افزایش سطح انسولین در بدن موجب تسریع روند سالم‌وردرگی شده و التهاب‌هایی را در بدن به وجود می‌آورد. بنابراین باید بین ترشح انسولین و میزان قندخون در بدن تعادل مادی‌ها شود که این کار با مصرف ترکیبی از کربوهیدرات‌های سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان و پروتئین‌های کم‌چرب امکان‌پذیر است. در این زمینه باید مصرف نوشیدنی‌هایی مانند قهوه که سطح انسولین را افزایش می‌دهند، کمتر کرد.

- ورزش مرتب را در برنامه روزانه خود بگنجانید. ورزش روزانه نه تنها وزن بدن را متناسب می‌کند بلکه در تولید انرژی بیشتر در بدن و تراکم استخوان نیز نقش مفید دارد و همچنین عملکرد سیستم ایمنی بدن را نیز بهبود می‌بخشد. پیاده‌روی روزانه ۲۰ دقیقه‌ای و یوگانی می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

- خواب و استراحت کافی داشته باشید.

تازه‌ها

شناسایی مهد خاطرات در مغز

تیمی از دانشمندان با دقتی بی‌نظیر موفق به شناسایی محل شکل‌گیری خاطرات در مغز شده‌اند.

محققان دانشگاه ماگدبورگ و مرکز بیماری‌های مغز نورونی آلمان توانستند این جایگاه را در مدارهای خاص مغز انسان با استفاده از یک گونه بسیار دقیق فناوری ام‌آرآی مشخص کنند. محققان امیدوارند نتایج و روش پژوهش آنها بتواند به شناسایی به درک بهتری از تأثیرات بیماری آلزایمر روی مغز کمک کند.

برای فراخوانی تجارب و حقایق، بخش‌های مختلفی از مغز باید با یکدیگر کار کنند و بسیاری از این وابستگی متقابل هنوز ناشناخته است، اما دانشمندان می‌دانند که خاطرات ابتدا در قشر پیش‌پیشانی ذخیره می‌شوند و این که مرکز کنترلی که محتوای خاطرات را ساخته و آنها را بازیابی می‌کند در هیپوکامپ و در قشر انتوریال مجاور قرار دارد.

محققان از شناسایی مکان تولید خاطرات انسان در لایه‌های خاص نورونی درون هیپوکامپ و قشر انتوریال خبر داده و توانستند لایه‌های نورونی فعال در این زمینه را مشخص کنند. به گفته دانشمندان، روش‌های ام‌آرآی مورد استفاده قبلی از دقت کافی برای ثبت این اطلاعات جهت‌دار برخوردار نبودند از این رو اولین بار است که آنها توانسته‌اند در گاه حافظه در مغز را تعیین کنند. این پژوهش در مجله Nature Communications منتشر شده است.



با گذشته‌های تلخ خود خداحافظی کنید

تجربه‌هایی که ذهن همسران را مغشوش می‌کنند

نغمه خوش خرام | روانشناس

اثرات بیماری هنوز وجود دارد.

همچنین مشکلات مالی حل نشده و باقی مانده از گذشته باید به اطلاع همسر برسد. این مشکلات شاید تنها یک قسط ساده باشد، اما همین قسط یا بدهی بعد از آشکار شدن می‌تواند آسیب جدی و بدی به ارتباط شما و همسران وارد کند. اگر هم بعد از ازدواج دچار مشکل مالی شده‌اید گفتن آن ضرورت بیشتری پدید می‌آید. گاهی اوقات رابطه‌ای تمام شده یا موضوعی در گذشته وجود دارد که فرد غیر قابل اعتمادی از آن اطلاع دارد. اگر احتمال می‌دهید فرد دیگری بخواهد مسأله را عیان کند، بهتر است خود شما پیشقدم شوید و نگذارید فرد سومی رابطه شما و همسرتان را دچار اختلال کند.

نگفتنی‌های همسران

لازم نیست شما تمامی اسرارتان را افشا کنید! یادتان باشد خانواده پوشتانده رازهای بندگانه است و تنها ابوست که از تمامی رازها اطلاع دارد و لزومی ندارد همسر شما از تمامی آنها باخبر باشد. به عنوان مثال برخی موارد وجود دارند که داستان‌شان تمام شده و این روزها تأثیر عیانی در زندگی شما ندارند یا این که اهمیت خود را از دست داده‌اند لزومی به بیان این دسته‌ها اسرار نیست.

از دیدگاه بعضی از روانشناسان، افرادی که گذشته تلخ و سختی داشته‌اند باید توجه کنند که تجربه‌های تلخ گذشته باید چراغ راه آینده باشد. سعی کنید با

گذشته‌های تلخ‌تان خداحافظی کنید و با عنوان کردن تجربه‌ها، ذهن همسران را مغشوش نکنید. اگر از اشتباهات گذشته عبرت گرفته‌اید و تحول خاصی در رفتارتان ایجاد کرده‌اید، لزومی به بازگو کردن اشتباهات گذشته‌تان نیست چون ممکن است بر دیدگاه طرف مقابل به شما اثر منفی بگذارد یا برخی قابلیت‌های فعلی‌تان نادیده گرفته شود.

در حوزه مسائل خانوادگی، مسائل مرتبط با خانواده طرفین قابل بررسی است. همواره باید به این سؤال توجه کرد که آیا لازم است همسر تمام اسرار خانوادگی‌ام را بدهد؟ در واقع اگر مسأله یا مشکلی در خانواده وجود دارد که مطلع شدن همسر از آن موجب دلسردی از خانواده طرف مقابل، دست‌انگیزی برای کنایه یا محدودیت در خانواده باشد و اطلاع نداشتن همسر از آن مشکلی را ایجاد نکند، ضرورتی به افشای آن وجود ندارد.

در زندگی همه مس‌امواردی وجود دارد که ما نتوانستیم به آنچه دوست داشتیم برسیم و طعم شکست را تجربه کرده‌ایم، این شکست‌ها شامل شکست‌های درسی، کاری و حتی عاطفی می‌شوند. در این موارد نیز زمانی که آنها به صورت مستقیم تأثیری در زندگی ما ندارند، لزومی به بازگو کردن آنها نیست.

در تصمیم‌گیری درباره اسراری که به همسران خود می‌گوییم، شناخت طرفین از یکدیگر، نقش

دلیل طول عمر زنان

گزارشات و تحقیقات حاکی از آن است که معمولاً زنان بیش از مردان عمر می‌کنند. تفاوت طول عمر زنان با مردان به‌طور میانگین ۵ سال است اما چه عاملی باعث این تفاوت می‌شود؟

مردان از نظر روانشناختی و بیولوژیکی از زنان ضعیف‌ترند، دلایل این امر آن است که زنان در دوران جنینی از مردان مقاوم‌ترند؛ در دوران بارداری، جنین مذکر بیشتر در معرض عفونت‌های رحم قرار می‌گیرد و از نظر فیزیکی رشد کمتری نسبت به جنین مؤنث دارد. دو این بدین معناست که احتمال مرگشان به علت رشد ناکافی مغز بیشتر است. حوادث غیر مترقبه، سومین دلیل مرگ‌ومیر مردان است، در حالی که حوادث غیر مترقبه برای زنان ششمین عامل مرگ‌ومیر است و این نیز به علت بیولوژی بدن مردان است، لوب پیشانی که مسئول محاسبه خطر است، در مردان بسیار آهسته‌تر از زنان عمل می‌کند.

به گفته محققان، زنان دیرتر از مردان دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند؛ بیماری‌های قلبی - عروقی برای هر دو جنس از عوامل اصلی مرگ‌ومیر است، اما برای مردان بیش از زنان اتفقی قابل مشاهده است.



تغذیه

معجزه «بالنگ»

دکتر رضا تحویلیان | متخصص فارماسیوتیکس

بالنگ گیاهی از خانواده مرکبات (Rutaceae) است که نام علمی آن L.Citrus Medica بوده و در کتب طب سنتی از آن به عنوان «ترج کبیر» نام برده شده است.

میوه این گیاه را به فارسی بالنگ می‌گویند و از نظر گیاه‌شناسی گونه‌ای از بازرنگ محسوب می‌شود. بازرنگ دارای درختچه‌ای است به شکل نامنظم و برگ‌های آن با کمی اختلاف شبیه سایر انواع مرکبات است.

گیاه بالنگ طبق نظر حکمای طب سنتی دارای خواص متعددی است که بر حسب عضو مورد استفاده متغیر است.

از بالنگ می‌توان جهت تقویت جگر، معده و جهت تسکین حرارت احشاء و تشنگی و اسهال صفاوی و کبدی استفاده کرد.

جوشانده پوست خشک بالنگ نیز مسکن قوی صفاوی است و جویدن آن نیز موجب خوشبو شدن بوی دهان می‌شود. تحویلیان پوست زرد بالنگ برای تقویت قلب، مغز، کبد، معده و احشای



داخل شکم مفید است. مری آن نیز به همراه عسل برای نفخ و کمک به هضم غذا مؤثر است. پوست بالنگ بیشتر جهت تهیه مرصا مورد استفاده قرار می‌گیرد و همچنین به عنوان ضد عفونی‌کننده و صفاور نیز مصرف سنتی دارد. روغن بالنگ نیز برای رفع بی‌حسی، فلجی، لقوه، رسته و درد مفاصل سیاتیک، درد کلیه، مثنه و خوشبوی عرق نافع است.

همچنین آب قسمت مغز ترش مزه بالنگ اگر با غذا خورده شود، برای مالخولایی حاصل از سوز نافع است. باید با شکر و قند شیرین شده باشد. همچنین ریشه گیاه بالنگ در درمان برخی امراض مفید است. در کشور هند از ریشه بالنگ به عنوان ضد یبوست مزاج استفاده می‌شود و معتقدند که برای سنگ مثانه نیز مفید است.

همچنین در کشور چین از جوشانده ریشه و پوست بالنگ به عنوان ضد سرخه، نرم‌کننده سینه و رفع ناراحتی مویگاو (کمردرد) استفاده می‌شود. همچنین دم کرده سر ساشه‌های تازه سبز و جوان بالنگ در شبه جزیره مالایا به عنوان اشتها آور و معالجه شکم مصرف می‌شود.

بر اساس تحقیقات جدید اثرات ضد التهابی و کم‌کنندگی آن گیاه در درمان تأپید شده که این امر نشان از تأثیر این گیاه در درمان مرض قند (دیابت) و آلزایمر است.

همچنین در تحقیقات جدیدتر مشاهده شده که می‌توان از اثرات ضد التهابی آن برای کنترل درد استفاده کرد.

در طب سنتی بالنگ مضر جگر و مغز گرد مزاجان ششود داده شده که باعث ایجاد سردرد در آنان می‌شود و مصلح آن، این است که این گیاه با عسل و بنفشه یا با گوشت مغز استفاده شود.

از بالنگ جهت تقویت قلب، کبد و درمان نفخ شکم، دردها و مفاصل و نفرس نیز استفاده می‌شود.

همچنین از این گیاه در درمان بیماری‌های بوی و گوارشی، اسهال، کاهش اسید معده، تحریک فعالیت کبد و درمان نفخ و تهوع نیز استفاده می‌شود. در برخی از منابع علمی نیز به اثر این گیاه در درمان سردرد به‌ویژه سردردهای میگرنی اشاره شده است. با توجه به این که برخی از گیاهان می‌توانند با داروها کاهش‌های ناخواسته ایجاد کنند، پیشنهاد می‌شود قبل از مصرف این گیاه جهت هر نوع بیماری با پزشک مشورت شود.

یافته‌ها

دلیل کاهش تراکم استخوان کودکان

متخصصان هشدار دادند تماشای زیاد صفحه تلویزیون و رایانه موجب کاهش تراکم استخوانی در سمرچه‌هایی می‌شود.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد رشد استخوان‌ها از بدو تولد آغاز شده و در نوجوانی ادامه پیدا کرده و به بیشترین سطح تراکم در ابتدای بزرگسالی می‌رسد. در کنار مسأله تدریج مناسب، ورزش و تحرک جسمی نیز تأثیر بسیاری بر روند رشد استخوان‌ها دارد و در مقابل بی‌تحرکی کودکان تأثیر نامطلوبی در رشد نامناسب استخوان‌های آنها دارد.

در یک بررسی روی ۴۶۳ دختر و ۴۸۴ پسر ۱۵ تا ۱۸ سال در نروژ میزان تراکم استخوانی در ناحیه لگن آنها با استفاده از روش «DXA» سنجیده شد و همچنین از طریق مصاحبه و پرسشنامه در خصوص زمان اختصاص داده شده به تماشای تلویزیون و رایانه و از مدت زمان انجام فعالیت‌های جسمی، اطلاعاتی درباره این کودکان جمع‌آوری شد. به گزارش «بیو ایچ»، یافته‌ها نشان داد هر قدر استفاده از رایانه و تلویزیون در کودک به خصوص پسران بیشتر باشد، تراکم استخوان آنها کمتر است.