

سلامت

نابناک

دلایل فراموشی و درمان آن

سلامت نیوز- اسم ها برجسب هایی اختیاری در مغز هستند. یعنی اگر معنای خاصی از آن اسم در ذهنمان نباشد به یاد آوردن آن بسیار دشوار است در حالیکه موسیقی و متن آهنگ ها رابطه ای عمیق با احساسات دارد. بنابراین به یاد آوردن آن ها به راحتی امکانپذیر است.

از سن ۲۰ سالگی به بعد، سلول های مغز از بین می روند و همین باعث تغییر در چگونگی به حافظه سپردن می شود. البته این مسئله کاملا طبیعیست. اما می توان با داشتن فعالیت، روند از بین رفتن سلول ها را کاهش داد. ورزش کردن، رقصیدن، مطالعه کردن، جدول حل کردن و در اجتماع فعالیت داشتن می تواند به گونه ای روند تحلیل سلول های مغز را کاهش دهد.

صبحانه نخوردن باعث فراموشی می شود. صبحانه را از دست ندهید. صبحانه هوش را افزایش نمی دهد اما باعث می نشود که بهتر به خاطر بیاورید. استرس ناگهانی ممکن است حافظه تان را قوی تر کند. با دیدن صحنه ای ناراحت کننده و با وحشتناک ، هورمون استرس منفرج می شود و حافظه قوی تر عمل می کند و طرف هوشیارتر می شود. اما اگر این استرس به طور مداوم ادامه پیدا کند بدن نمی تواند با آن سازگاری حاصل کند. استرس طولانی مدت و مزمن می تواند بخشی از مغز را تحلیل ببرد و به یاد آوردن و تمرکز گرفتن را دچار مشکل کند.

اننی هیستامین ها و قرص های خواب به حافظه صدمه وارد می کنند. همچنین برخی انواع قرص های کاهش کلسترول خون تا حدودی حالت گیجی و کم کاری حافظه را در بر خواهند داشت. خوشبختانه زمانیکه مصرف دارو را متوقف کنید مشکلات حافظه هم از بین خواهد رفت.

در طول بارداری و پس از آن ممکن است فعالیت مغز کمی دچار تغییرات بشود. بعضی از خانم های باردار می گویند که حافظه شان کمی درحین بارداری ضعیف عمل می کند اما تحقیقات هنوز صحت این مسئله را تایید نکرده اند چرا که در آزمایشاتی که بر روی حافظه خانم های باردار انجام شد مشخص شد که در طول بارداری و پس از ان حافظه خانم ها کمی ضعیفتر از قبل عمل می کند که احتمال می رود فشار و استرسی که در این دوران به خانم ها وارد می شود سبب ضعیف شدن حافظه شان می شود.

کلم بروکلی برای تقویت حافظه مفید است. سبزیجات برگدار سبز مثل اسفناج و با کلم بروکلی برای قلب و حافظه بسیار مفید است. افرادی که این سبزیجات را می خورند خیلی دیرتر حافظه شان را از دست می دهند. غذاهایی که فولیک اسید فراوان دارند مانند عدس، نخود و حبوبات می توانند به تقویت حافظه کمک زیادی بکنند. ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ فراوان، به مغز کمک زیادی می کند. بازی های فکری، خواندن، بازی های تخته ای، آلات موسیقی، رقصیدن، ورزش کردن، زوال عقل را کاهش می دهند.

چرابی بروز بیماری در بهار



دکتر علی اکبر صادقیان کارشناس طب سنتی

تسنیم-علی اکبرصادقیان کارشناس طب سنتی گفت: اگر برحسب مزاج، فصل بهار را بررسی کنیم، این فصل در کیفیت‌های چهارگانه که گرمی، سردی، تری و خشکی است، معتدل است‌وشیخ‌الرئیس این‌سینا این فصل را معتدل می‌داند نه گرم‌و تر. در افراد

دارای مزاج گرم‌وتر یا بعضی از افراد گرم‌وخشک‌ها باعث ایجاد دمل، زخم، جوش، خارش، ورم حلق، درد چشم، خونریزی بینی، سردرد، خونریزی ریه، اسهال خونی، تب همراه با آبریزش بینی و خارج شدن خون همراه با سرفه

در فصل بهار افزایش می‌یابد که این بیماری‌ها بیشتر در کودکان به‌دلیل اینکه مزاج سن آنها گرم‌وتر است بروز می‌کند. وی افزود: و چون در این فصل مواد بلغمی در بیماران بلغمی تحریکمی‌شود، بیماری‌های‌سکته فلج‌و درد مفاصل‌ پدیدمی‌آید. بروز این بیماری‌ها به این علت‌نیست که فصل بهار به‌ذات خودش موجب‌بیماری می‌شود، بلکه بروز بیماری‌ها به‌دلیل یخته شدن فصولات‌است؛ دفع‌فضولات‌کا طبیعت‌بدن‌است و موجب‌تقویت‌بدن می‌شود.

شفاآنلین- سیدضیالمدین مظه‌ری متخصص تغذیه گفت: آلودگی محیطی، آلودگی آب‌ها و دریاها و فلزات‌سنگین مانندسرب‌و جیوه در منابع غذایی ما وجود دارد؛ مرغذاری‌ها هم از این‌ موضوع مستثنی نیستند زیرا سلامت مرغ

رابطه مستقیمی با تغذیه آن دارد. سرب‌فلزی سمی است که باعث بیش‌فعالی واضطراب می‌شودو کشنده‌است؛ در آبی که می‌خوریم یا هوایی که استنشام می‌کنیم، وی افزود: سرب به وسیله باران روی تمام منابع غذایی

چرا نباید جگر مرغ مصرف کرد؟



از جمله صیفی‌جات و محصولات گیاهی‌ته‌نشین‌شده‌و وارد بدن انسان می‌شود و تاثیرات ناخوشایندی را بر بدن می‌گذارد. بدن انسان تا حدودی فلزات سنگین را در جگر نگه‌داری یا انباشته می‌کند اما فلزات سنگین به آسانی از بدن انسان دفع نشده‌و

انباشته می‌شوند، وقتی اندازه آن به میزان مسمومیت رسید آثار خود را در رفتار، مغز و عملکرد سیستم ایمنی ما خواهد گذاشت. به‌هیچ‌وجه نباید جگر مرغ مصرف کرد زیرا آلودگی آن نسبت‌به دیگر اعضای مرغ بیشتر است.

آیا داروهای تاریخ مصرف گذشته اثر معکوس دارند؟

دانستی‌های در مورد داروهای باقیمانده در منزل

می‌دهند. داروسازان محصولات خود را با استفاده از امکانات ویژه‌ای، به طور مرتب بازمینی می‌کنند تا اثبات شود که تاثیر و خواص یک دارو چه مدت باقی می‌ماند.

دکتر لی کانتل، مدیر مرکز نظارت بر کنترل سموم دارویی در کالیفرنیا و استاد دانش‌گاه کالیفرنیاست که رهبری گروه تحقیقاتی در زمینه بررسی خواص داروهایی که تاریخ مصرف آنها به اتمام رسیده‌را بر عهده داشت. یافته‌های آنان در سال ۲۰۱۲ در مجله اینترنتی درمان به روش غیرجراحی منتشر شد، و نتایج بسیار نوبدبخش بود. کانتل به‌هافینگتن پست گفت: “به‌طور کلی، اکثر داروها محتویات ترکیبات فعال و خواص موثر موجود را حفظ می‌کنند.” اما این تحقیقات برای بررسی امنیت یا تاثیر داروهای تاریخ مصرف گذشته طراحی نشده‌بودو او هشدار می‌دهدکه محتویات‌وروش داروها بررسی نکرده است. وی اضافه می‌کند که:



”شاید هم کاملا سالم باقی بمانند، اما هنوز هیچ شخصی به مطالعه آنها نپرداخته‌است.”

وی خاطر نشان می‌کند که تغییر تاریخ انقضای دارویی امری کاملا بی‌سابقه نیست. دستور کار افزایش عمر مفید دارویی، حلقه اتصال بین سازمان استحکامات و سازمان غذا و داروست، که قصد دارند تاریخ انقضای

برخی از داروهایی که امکان نگهداری آنها در شرایطی خاص وجود دارد را افزایش دهند تا از میزان هزینه جایگزینی این داروهای قابل حفظ کاسته شود. کانتل می‌گوید: “دست‌اندرکاران قدرت‌مندی که خواهان افزایش عمر مفید برخی داروها و ادامه این روند هستند، پیش از این نیز بر این باور بودند که حتی داروهایی که تاریخ مصرف آنها به پایان رسیده، خاصیتشان پابرجاست. احتمالاً تاریخی که روی دارو می‌بینید بیشترین زمان ممکن است.”

کانتل می‌گوید: نظر به اینکه هیچ‌یک از داروسازان، پزشکان متخصص و نه حتی کارشناسان داروخانه سلامت‌وتاثیرگذاری این داروها تضمین نمی‌کنند، پس این بستگی به تصمیم شما دارد که از داروی تاریخ مصرف گذشته استفاده کنید یا خیر. اما شاید گاهی بهترین انتخاب، خلاص شدن از شر این داروها باشد. نه تنها از این جنبه که شاید برای سلامت شما مضر باشد، بلکه به‌طور خاص به این دلیل که آنها حاوی مواد مخدرند و شما هم که نمی‌خواهید این داروها به دست کسی بیافتند.

سازمان غذا و دارو، نحوه خلاص شدن از این داروها را در وب‌سایتش با جزئیات شرح داده‌ است. اما آدم عاقل

این مثل را آویزه گوش خود می‌کند: مهر و مومش کنید، بی‌مصرفش کنید و در سطل زباله بیاندازید. داروها را تریجحا درون یک تکه کاغذ یا پلاستیک ببیچید و بی‌مصرفش کنید، مثلا با فروربردن بسته در آب یا تقاله قهوه یا ظرف غذای گربه خانگیتان. حقیقتا باید همین کار را انجام دهید! بعد از مهر و موم کردن بسته دارو و انجام یکی از این روش‌ها، به راحتی آن را در سطل زباله بیاندازید. برخی داروها را درون دستشویی ریخته و سیفون را بکشید کفایت می‌کند اما همین کار ممکن است یک سری عواقب غیرعمرده همراه آورد، از جمله آلودگی‌های محیطی! البته سازمان غذا و دارو لیست داروهایی که می‌توان با کشیدن سیفون از شر آنها خلاص شد را هم اعلام نموده‌ است. برخی از داروخانه‌ها هم پیشنهاد می‌کنند که برای خلاص شدن از شر داروهایی که اصلا مصرف نکرده‌اید، آنها را به داروخانه پس بدهید.

مک کلاسیک پیشنهاد می‌کند: “ضمنا با تغییری بسیار کوچک می‌توانید عمر مفید داروهای خود را افزایش دهید: از نگهداشتن داروها در حمام خودداری کنید. رطوبت فراوان و دمای بالا در واقع موجب فساد زودتر داروها می‌شود. داروهای خود را در معرض بخار حمام قرار ندهیدو در عوض در کشوهای بالایی آشپز خانه نگه دارید که هم خشک‌تر و هم خنک‌ترند.”

چند راهکار برای افزایش امکان بارداری

شفا آنلین- شیر، نخود و لوبیا از جمله مواد غذایی قلیایی هستند که قدرت باروری شما را افزایش می‌دهند. در مقابل، مواد غذایی اسیدی همچون گوشت و چای قدرت باروری را کاهش می‌دهند. برای افزایش امکان بارداری با مشورت پزشک مکمل‌های فولیک اسید را به وعده‌های غذایی‌تان اضافه کنید. به کمک یک پزشک متخصص پیگیری کنید که به چه علت باردار نمی‌شوید. برای افزایش امکان بارداری زمان تخمک‌گذاری خود را از طریق بررسی افزایش دمای بدن تشخیص دهید. علاوه بر این زمان شروع و آغاز دوره‌های ماهیانه نیز در بارداری نقش مهمی را ایفا می‌کند. به منظور افزایش امکان بارداری دور قهوه، چای سیاه، شکلات مواد مخدر، مواد روان گردان و استعمال دخانیات خط بکشید. متناسب بودن و انجام فعالیت‌های بدنی مکرر و منظم امکان بارداری را افزایش می‌دهد. چربی‌های اضافی موجود در بدن موجب به هم خوردن زمان تخمک‌گذاری و دوران ماهیانه است که بر قدرت باروری تاثیر منفی می‌گذارد.



نگذارید تلفن همراه به ستون فقراتتان آسیب بزند

باشگاه خبرنگاران جوان- استفاده از وسایل ارتباطی هوشمند فناوری است که بسیاری از مشکلات را حل کرده است و موجب تسهیل ارتباطات شده است. صرف نظر از مزایای این وسایل هوشمند از جمله گوشی‌های همراه و رایانه‌ها، این وسایل می‌توانند آسیب‌های شدیدی را به بدن به خصوص ستون فقرات وارد کنند. استفاده طولانی مدت از وسایل هوشمند ارتباطی و خیره شدن‌های مداوم به آن‌ها سبب گردن درد، سردرد، شانه درد و از همه مهمتر آسیب‌های جدی به ستون فقرات می‌شود که دلیل آن حالت نشستن و استفاده شما از این وسایل است که موجب ناراحتی ماهیچه‌ها و استخوان‌های بدن می‌شود. برای کاهش و مهار آسیب‌های فیزیکی این وسایل هوشمند در ابتدا سعی کنید هنگام استفاده از آن‌ها به جای پایین نگاه داشتن گردنتان، آن وسیله را تا روبروی چشمانتان بالا بیاورید. به این فکر نکنید که ممکن است در این حالت دیگران به شما بخندند، سلامتی‌تان از همه چیز مهمتر است.



پنج‌جوره

کنترل وزن با آب

ایسنا- در این مطالعه که به بررسی عادات رژیم غذایی بیش از ۱۸ هزار و ۳۰۰ بزرگسال آمریکایی پرداخته شده آمده است: در افرادی که میزان نوشیدن آب را افزایش داده‌اند جذب کالری دریافتی روزانه بدن‌شان یک درصد کاهش یافته و همچنین میزان مصرف چربی اشباع شده، مواد قندی، نمک و کلسترول در آنان پایین‌تر بوده است. افرادی که مصرف آب آشامیدنی را یک تا سه لیوان در روز افزایش می‌دهند، میزان جذب مجموع انرژی و نمک در آنان کاهش یافته است. همچنین مقدار مصرف مواد قندی آنان پنج تا ۱۸ گرم کمتر بوده است.

در این مطالعه از افراد درخواست شد در مدت دو روز هر نوع نوشیدنی و خوراکی مصرف کرده بودند اطلاع دهند که پس از جمع‌آوری اطلاعات مربوط به میزان آب شهری مصرفی مشخص شد افزایش یک درصدی مصرف روزانه آب شهری میزان کالری مصرفی را کاهش می‌دهد. همچنین از مقدار دریافتی نوشیدنی‌های حاوی قند، چربی، نمک و کلسترول کاسته می‌شود.

