

## سلامت

## نابناک

### دلایل فراموشی و درمان آن

**بیوتوتِه**– اسم ها برچسب 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 شود که بهتر به خاطر بیایورید.استرس ناگهانی ممکن است حافظه تان را قوی تر کند. با دیدن صحنه ای ناراحت کننده و یا وحشتناک ، هورمون استرس منفجر 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 یادآوردن و تمرکز گرفتن را دچار مشکل کند. انتی 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 خواهد 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 شود. 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 آن 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 یا 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 ۳فراوان، 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.

#### خواص مصرف برگ گندم و جو



**تسنیم**–ایولاقاسم‌تین متخصص تغذیه گیاهی گفت: مواد غذایی مصرفی ما سرشار از سموم است. مصرف برخی از مواد غذایی مانند برگ گندم و برگ جو دارای موادی است که ضد سموم فلزات سنگین است و مصرف آن توسط افراد تا حدی بدن را از سمومی که در بدن تجمع پیدا کرده، پاک می‌کند. برگ گندم دارای ۷۰درصد کلروفیل است و دو برابر تخم‌مرغ پروتئین دارد.تخم‌مرغ ۱۱ درصدپروتئین دارد که برگ گندم حدود ۲۲ درصد پروتئین دارد و ۶۰

**تیبان**– برگ‌های گیاه شیرین بیان مرکب از تعدادی برگچه‌های سبز رنگ است.ریشه شیرین بیان به طور خیلی عمیق در زمین فرو می‌رود. پوسته‌ریشه گیاهشیرین بیان قهوه‌ای سیر و سیاه است و مغز ریشه زرد رنگ بوده و طعم آن بسته به انواع مختلف

تغییرمی‌کند.مهمترین خاصیت‌شیرین بیان‌درمان‌کننده زخم معده و سرطان معده است برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هرروز به مقدار یک قاشق غذا خوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا ۴

# معتادان نوین!

#### یک گفت‌و‌گوی صمیمی بهتر از هزار چت کردن

رفتار ممکن است باعث سوء تفاهم و احساسات منفی زوجین نسبت به یکدیگر شود.

دکتر سلطان یزدی تاکید کرد: رابطه هایی که به خیانت می انجامند معمولاً از صمیمیت های کوچک مجازی آغاز می‌شوند یعنی همان وقت که نام خانوادگی شما به نام کوچک تان تبدیل می‌شود ، فعل‌های خطاب تان مفرد می‌شوند ، در ساعت هایی غیر عادی با طرف مقابل چت می‌کنید ، راز می‌گویید و راز می‌شنوید ، گوشی برای درد دل کردن پیدا می‌کنید و گوشی برای درد دل شنیدن می‌شوید و سرانجام آرام آرام حس می‌کنید وابسته به کسی شده اید که از او یک عکس و یک اسم دارید.

این متخصص روانشناسی در خصوص روشی برای جلوگیری از بروز مشکلات خانوادگی تصریح کرد: عدم استفاده مطلق از نرم افزارهای ارتباطی اینترنتی محال است چراکه امروزه حتی بسیاری از مسایل کاری وابسته به این نوع نرم افزارها است اما برای اینکه در کنار این استفاده بتوان زندگی خانوادگی مطلوبی را داشت باید مواردی را رعایت کرد ، از جمله اینکه چه زمان چه مردان به یک کارگاه آماتور برای شریکشان تبدیل نشوند. چک کردن مدام کارها و روابط همسران توسط یکدیگر به مرور زمان حس بی اعتمادی و شک را در بین اعضای خانواده ایجاد می‌کند که می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات و اختلافات باشد.

##### شما منهای هم

دکتر سلطان یزدی گفت: وقتی زن یا مرد می‌بیند که همسرش متن یا عکس جنس مخالف خود را لایک کرده است به شدت احساس ناراضی می‌کند و بدبین می‌شود، حتی اگر این لایک کردن و ابراز احساسات غیر عمدی باشد میتواند منجر به خشم زوجین شود. همچنین مواردی مثل بدگویی کردن از شریک زندگی و اعلام مجردی نمودن در فضا‌های مجازی، وقتی متاهل هستند و از رابطه با همسرشان خارج نشده‌اند ، از مواردی است که باعث بزرگ ش دن مشکلات خانوادگی در کنار استفاده از نرم افزارهای مختلف اینترنتی می‌شود.

دکتر سلطان یزدی در پایان خاطر نشان کرد: تفریح‌های خارج از خانه را در کنار همسرتان زیاد کنید وقتی به تفریح می‌روید ، اینترنت وسایل تان را قطع کنید و به خودتان قول بدهید حتی نیم نگاهی به صفحه نمایشگر تلبت یا تلفن همراه تان نمی‌اندازید.

با دستگاه‌های ارتباطی مثل تلفن همراه و تبلت در محل‌های پر رفت و آمد و شلوغ خانه کار کنید و از رفتن به گوشه‌های دنج خانه برای بررسی پیام‌هایتان بپرهیزید چون هر چه مکانی که در آن پیام می‌خوانید و چت می‌کنید، امن‌تر باشد، زمان بیشتری به این نوع فعالیت‌ها اختصاص می‌دهید و واکنش همسران را به این مسیله بر می‌انگیزید.

اگر هزاران دوست همیشه آنلاین هم پیدا کنیم، نمی‌توانند جای یک گفت‌و‌گوی صمیمانه با همسرمان را بگیرد. اگر خودمان گرفتار این دنیا شویم و ندانیم چگونه وقت و روابط را مدیریت کنیم، دومین قربانی بعد از ما، فرزندانمان هستند که از دستشان می‌دهیم. چند روز پیش در یکی از همین شبکه‌ها، مطلبی به طنز نوشته شده بود که فرد نوجوانی می‌گفت: امروز اینترنتم قطع شده و مجبور شدم با خانواده وقت بگذرانم، به نظرم آدم‌های خوبی هستند؛ هرچند این مطلب طنز بود، اما تلخی این واقعیت را به رخ ما می‌کشید.

#### بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان

**فارس** – مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: انار یکی از میوه‌هایی است که قدمت زیاد داشته‌و در کتاب‌های قدیمی و سنتی از آن یاد شده است. انار خواص زیاد درمانی داشته و مصرف آن در حفظ سلامتی بدن مؤثر است.میوه انار سرشار از ویتامین B۱ و B۲ بوده بنابراین آرامش بخش است، همچنین این میوه بهشتی شامل ویتامین C و مواد معدنی همچون آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر و سدیم است. وی افزود: بر اساس تحقیقات انجام شده مشخص شده است که مصرف انار در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، سکنه مغزی و سرطان مؤثر است. انار بهترین داروی تقویت کلیه برای سالمندان است و جهت باز شدن صدای خوانندگان مصرف آب انار توصیه می‌شود، جوشاندن پوست ریشه انار نیز انگل روده و معده را از بین می‌برد. همچنین بانوانی که قاعدگی نامنظم داشته، جوشاندن برگ انار و مصرف آن برایشان مؤثر است.



#### کاهش ابتلا به آلزایمر با مصرف میوه و سبزیجات

**مهر** – محققان دریافته‌ند که افراد حامل فاکتور پرخطر ژنتیکی ApoE۴ بیماری آلزایمر می‌توانند با کاهش میزان کلسترول خود، مخصوصاً اگر مبتلا به بیماری قلبی–عروقی هستند، ریسک زوال شناختی خود را کاهش دهند.محققان این مطالعه می‌گویند: ApoE۴ مخفف پروتئین «آپولیپوپروتئین E» است که نقش مهمی در متابولیسم لیپیدهای خون ایفاء می‌کند. از جمله وظایف دیگر این پروتئین، انتقال کلسترول به سلول‌های عصبی است که بعداًبرای تبادل سیگنال‌ها ضروری است. سه متغیر ژنتیکی متفاوت ژن ApoE موسوم به ال‌ها وجود دارند که حاملان ال‌E۴ دارای ریسک بیشتر پیشرفت آلزایمر می‌باشند.» محققان آلمانی دریافته‌ند که رابطه بین فاکتور پرخطر ApoE۴ و نقایص شناختی، مخصوصاً حافظه، در بین افراد مبتلا به کلسترول بالا و بیماری قلبی بسیار قوی است.محققان توصیه می‌کنند ورزش منظم و رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات همرا با میزان پایین چربی حیوانی، می‌تواند سطح کلسترول را پایین نگه دارد.



پنجره

#### روزانه چند قدم پیاده‌روی کنیم تا سالم بمانیم؟

**ایسنا**– دکتر فرزین حلبچی متخصص پزشکی ورزشی گفت: براساس مطالعات انجام شده کاهش فعالیت فیزیکی در مقایسه با مصرف دخانیات، چاقی، دیابت، مرگ و میر بیشتری را بدنبال داشته است ولی کم تحرکی بیشتر از دیگر موارد در حوزه پیشگیری از بیماری‌ها مورد غفلت واقع شده است. چهارمین علت مرگ در دنیا عدم فعالیت جسمانی بوده و کاهش فعالیت فیزیکی یک پدیده شوم جهانی است که به کشور ما هم سرایت کرده است. در مطالعات انجام شده بیش از ۸۰درصد نوجوانان فعالیت فیزیکی کمی دارند که می‌تواند منجر به ابتلا به انواع بیماری‌های غیر واگیر شود.افراد با انجام ۱۵۰ ساعت فعالیت فیزیکی در هفته می‌توانند به فوائد سلامتی دست یابند و لازم نیست ورزش خیلی شدید داشته باشند.اگر کمتر از پنج هزار قدم در روز یعنی کمتر از سه کیلومتر در روز پیاده‌روی می‌کنید زندگی بی تحرکی داشته‌اید و در این صورت خطر بیماری‌ها شما را تهدید خواهد کرد. میزان ایده‌آل تحرک حدود ده هزار قدم پیاده روی در طول روز است.

