



بیشتر بدانیم

زمینه‌های خواب‌آلودگی روزانه

اگر مشکل خواب‌آلودگی در طول روز شمارا آزار می‌دهد و دلیل قانع‌کننده‌ای برای آن پیدا نکرده‌اید ادامه مطلب را مطالعه کنید:

۱- خروپف شبانه

اولین علتی که باید درباره خواب‌آلودگی در نظر بگیرید این است که در طول شب گذشته دچار خروپف شده‌اید. خروپف کردن در واقع نوعی اختلال خواب محسوب می‌شود. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که در خواب خروپف می‌کنید روز بعد مدام خواب‌آلوده هستید. بنابر این بهتر است درباره همه علائم اختلالات خواب تحقیق کنید.

۲- رفتن به سرویس بهداشتی به دفعات

اگر نیمه‌های شب چند بار بیدار می‌شوید و این اتفاق به طور متوسط هر شب تکرار می‌شود، حتما به پزشک مراجعه کنید. ممکن است وجود یک عفونت خفیف در دستگاه ادراری شما این مشکل را برای تان به وجود آورده باشد.

۳- نامناسب بودن دمای اتاق

میزان گرما و سرمای اتاق در کیفیت خواب شما موثر است. اتاق تان باید نه گرم باشد و نه سرد.

۴- بدن تان را بیدار کنید

صبح‌ها بدون خوردن صبحانه از خانه بیرون نروید. وقتی شما صبحانه می‌خورید انگار بدن تان را از خواب بیدار کرده‌اید.

۵- نفس عمیق بکشید

حتمایک فعالیت ورزشی ۳۰ دقیقه‌ای را در برنامه صبح خود قرار دهید. تحرک و ورزش صبحگاهی حتی اگر یک پیاده‌روی ساده باشد، می‌تواند بدن شما را فعال و سر حال کند.

۶- دوش بگیرد

دوش گرفتن صبحگاهی می‌تواند خواب را از بدن شما بیرون کند اما آب حمام خیلی داغ نباشد. صبح‌ها دوش بگیرید و سر حال شوید. بهتر است که صبحانه را بعد از دوش گرفتن نوش جان کنید که بدن تان گرم شود. قبل از بیرون رفتن حتما موهای تان را خوب خشک کنید تا سرما نخورید.

منبع: ایسنا

شماره بلامک زندگی‌سالم

۲۰۰۹۹۹

داده‌های تصویری

اضافه وزن و آسیبی که به مغز می‌زند

همیشه درباره تاثیر اضافه وزن بر بروز بیماری‌های مزمن

مانند دیابت و مشکلات قلبی عروقی گفته‌ایم

اما جالب است بدانید که اضافه وزن بر بروز

تشدید بیماری‌های مغزی هم موثر است



سلامت

آلزایمر از دسته بیماری‌هایی است که هنوز هیچ درمان قطعی برای آن وجود ندارد و بنابر این محققان بیشتر تاکید بر موارد پیشگیری از بروز این بیماری را دارند و یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری، جلوگیری از چاقی و اضافه وزن است. البته توصیه اکید کارشناسان این است که همه این موارد باید در سنین جوانی و نه حتی در میان سالی انجام شود. ادامه مطلب را در این باره مطالعه کنید:

● اضافه وزن در جوانی زمینه ساز آلزایمر

مطالعه تصویربرداری عصبی نشان داد که چاقی به آسیب پذیری بافت عصبی کمک می‌کند، این در حالی است که حفظ وزن به حفظ ساختار مغز کمک می‌کند. همچنین اضافه وزن در اواسط عمر فرد، می‌تواند بر سلامت مغز در سنین بالاتر تاثیر داشته باشد. این بیماری غالباً در افراد بالای ۶۵ سال دیده می‌شود. پروفیسور آنالنا ونیری از انستیتوی علوم اعصاب دانشگاه شفیلد و مرکز تحقیقات زیست پزشکی شفیلد گفت: «تصور می‌شود بیش از ۵۰ میلیون نفر بایماری آلزایمر زندگی می‌کنند و تلاش تحقیقاتی، هنوز به درمانی برای این بیماری بی‌رحم دست نیافته است. با اتخاذ عادت سالم زندگی مانند حفظ کالری و ورزش منظم می‌توان عملکرد مغز را بهبود بخشید. پیشگیری نقش مهمی در مبارزه بایماری دارد. این مطالعه نمی‌گوید که چاقی باعث آلزایمر می‌شود؛ بلکه بر این نکته مهم تاکید دارد که اضافه وزن بر سلامت مغز تاثیر می‌گذارد و باعث تشدید بیماری می‌شود.»

● نتایج شواهد

دانشمندان شواهد قانع‌کننده‌ای ارائه می‌دهند که نشان می‌دهد چاقی باعث کاهش جریان خون در مغز می‌شود که به نوبه خود به کوچک شدن مغز و ترویج بیماری آلزایمر منجر می‌شود. این یک پیشرفت بزرگ است زیرا به طور مستقیم نحوه واکنش مغز به بدن ما را نشان می‌دهد. ● کمین بیماری‌ها از سال‌ها قبل بیماری‌هایی که باعث آلزایمر می‌شوند، سال‌ها در کمین هستند تا به محض کامل شدن فاکتورهای بروز بیماری خودشان را نشان دهند و از جمله فاکتورهای تشدیدکننده این بیماری، اضافه وزن و چاقی است؛ بنابراین انتظار برای کاهش وزن در ۶۰ سالگی بسیار دیر است و ما باید در جوانی و حتی نوجوانی به فکر سلامت مغز و جلوگیری از این بیماری‌ها باشیم. محققان دانشگاه شفیلد و دانشگاه فلاند شرقی تصاویر مختلف مغز را مقایسه و تفاوت در غلظت‌های بافت‌های مغز را اندازه‌گیری کردند تا حجم

ماده خاکستری را که در هنگام شروع آلزایمر از بین می‌رود، ارزیابی کنند، این ارزیابی نشان داد که چاقی ممکن است به آسیب‌پذیری عصبی افراد از نظر شناختی کمک کند.

● کاهش وزن در بیماران آلزایمری

کاهش وزن معمولاً یکی از اولین علائم در مراحل اولیه بیماری آلزایمر است، زیرا افراد فراموش می‌کنند که غذا بخورند یا به جای غذا، میان وعده‌های خود مانند بیسکویت را استفاده می‌کنند.

● وزن سالم و حفظ ساختار مغز

حفظ وزن سالم می‌تواند به حفظ ساختار مغز در افرادی که قبلاً دچار بیماری زوال عقل خفیف در بیماری آلزایمر شدند، کمک کند. برخلاف دیگر بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت، مردم اغلب درباره اهمیت تغذیه در رابطه با شرایط عصبی فکر نمی‌کنند، اما این یافته‌ها نشان می‌دهد که وزن سالم می‌تواند به حفظ ساختار مغز کمک کند.

زیبایی

چند روش باور نکردنی برای کاهش چروک پوست

مهسا کسنوی

خبرنگار



پیر شدن پوست و ایجاد چروک با بالا رفتن سن یک اتفاق کاملاً طبیعی است و برای هر خانمی بعد از ۲۵ سال رخ خواهد داد، اما شما می‌توانید با تغییر در سبک زندگی خود این روند را به تاخیر بیندازید. به طور کلی برای جوان نگه داشتن پوست خود باید چند تغییر اساسی در برنامه روزانه‌تان ایجاد کنید. از آفتاب‌پر هیزید، کرم ضد آفتاب متناسب با پوست خود استفاده کنید، مرطوب‌کننده بزنید و سیگار نکشید. در ادامه چند روش برای کاهش چروک پوست به شما پیشنهاد خواهیم داد.

● به پشت بخوابید

سعی کنید هر شب به پشت بخوابید. خوابیدن به صورت، به ایجاد چروک در نواحی اطراف و اطراف چشم، باعث چین و چروک در ناحیه چانه و گونه خواهد شد. اما خوابیدن به پشت به شما کمک می‌کند تا از بروز هر گونه فشار و در نتیجه چروک در صورت جلوگیری کنید.

● قزل‌آلا بخورید

ماهی قزل‌آلا منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که برای شادابی و جوان نگه داشتن پوست ضروری است. همچنین پروتئین موجود در آن می‌تواند به بهبود چین و چروک‌ها کمک کند.

● عینک بزنید

اگر چشم‌های ضعیفی دارید و هنگام مطالعه باید عینک بزنید حتماً از عینک استفاده کنید. زیرا جمع کردن ناخودآگاه چشم‌ها در هنگام مطالعه باعث ایجاد چین و چروک در نواحی دور چشم خواهد شد. همچنین یادتان نرود در آفتاب از عینک آفتابی استفاده کنید. همه مایه‌ها در صورت ناخودآگاه در آفتاب چشم‌های خود را جمع می‌کنیم که این عمل هم باعث بروز چروک در طولانی مدت خواهد شد.

● صورت خود را یاد نشوید

شستن زیاد صورت باعث می‌شود که چربی‌های مفید روی سطح پوست شما که برای جوان ماندن پوست ضروری هستند از بین بروند و پوست شما خشک و مستعد چروک شود. بنابر این توصیه می‌کنم صورت خود را زیاد نشوید و برای پاک کردن آرایش خود از ژل‌ها یا پاک‌کننده‌های صورت که حاوی مرطوب‌کننده هستند استفاده کنید.

● معجزه سویا

مصرف سویا به عنوان مکمل و به صورت ماسک برای صورت علاوه بر جلوگیری از چین و چروک رنگ پوست شما را روشن و درخشان خواهد کرد.

اشپزنی

ترندها

فوت و فن تهیه خورشت کرفس



- گوشت خورشتی - ۴۰۰ گرم
- کرفس - یک بوته شامل برگ و ساقه
- نعناع - نصف برگ‌های کرفس
- جعفری - نصف برگ‌های کرفس
- پیاز بزرگ - یک عدد
- روغن - به میزان لازم
- پودر سیر - یک قاشق چای‌خوری
- زردچوبه و ادویه کاری - نصف قاشق چای‌خوری
- فلفل سیاه - به مقدار لازم
- نمک - به مقدار لازم
- آب‌غوره یا آب‌لیمو - به مقدار لازم

● طرز تهیه:

- ۱- ابتدا قسمت ساقه کرفس را از برگ آن جدا و قسمت برگ آن را کاملاً ریز و ساقه‌ها را به اندازه بند انگشت خرد کنید. ۲- سپس نوارهای باریک روی ساقه را از آن جدا و کرفس را داخل روغن سرخ کنید. ۳- برگ‌های ریز شده کرفس را با نعناع و جعفری مخلوط و به آن اضافه و سپس خوب سرخ کنید. ۴- پیاز بزرگ نگینی را سرخ و سپس پودر سیر و کمی زردچوبه به آن اضافه کنید. ۵- گوشت خورشتی را اضافه کنید و خوب تفت دهید. ۶- کمی فلفل سیاه و ادویه کاری اضافه کنید و بعد سبزی سرخ شده کرفس را بیفزایید و یک دقیقه با هم تفت دهید.
- ۷- کمی آب و چند عدد لیمو عمانی داخل آن بریزید و بگذارید جاببفتد. ۸- بعد از پخت گوشت کمی نمک اضافه کنید. می‌توانید از آب‌غوره یا آب‌لیمو برای ترش شدن آن استفاده کنید.

● نکاتی برای تهیه خورشت کرفس

- ۱- حتماً از کرفس‌هایی استفاده کنید که ساقه‌های جوان و ترد دارند.
- ۲- اگر از گوشت گوساله استفاده می‌کنید ابتدا یک ساعت گوشت را با پیاز

تازه‌ها

هورمون ملاتونین کرونا را شکست خواهد داد؟

مطالعه نمونه‌هایی از ریه‌های افراد سالم پرداختند و به این نتیجه رسیدند که هر چه توانایی تولید ملاتونین پایین‌تر باشد، سطح تجلی‌ژن‌های دخیل در نفوذ ویروس در ارگانیم بیشتر است. در جایی که سطح ملاتونین بالا باشد، هورمون، نقاط نفوذ ویروس «سارس-کووید-۲» به ریه‌ها را مسدود کرده است.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

به این ترتیب، هورمون این بافت‌ها را آلوده می‌کند و باعث سرکوب پاسخ ایمنی می‌شود که در نتیجه ویروس چند روز در دستگاه تنفسی باقی می‌ماند و بعد می‌رود تا ناقل دیگری پیدا کند. این کشف به محققان کمک می‌کند بفهمند چرا بعضی از افراد مبتلا به ویروس کرونا نمی‌شوند و برخی بدون علایمی آن را از سر می‌گذرانند. محققان به تحلیل و

محققان دانشگاه سن پائولو برزیل به این نتیجه رسیدند که هورمون ملاتونین تولیدشده در ریه‌ها مثل سدی در مقابل ویروس کرونا عمل می‌کند و مانع از نفوذ ویروس به داخل سلول‌ها می‌شود. به گفته محققان، ملاتونین مانع از تجلی‌ژن‌های هماهنگ‌کننده پروتئین‌ها در نقاط ورود برای ویروس (سلول‌های آلوئول و اپیتلیوم بینی و ری) می‌شود.