



تمرین‌هایی برای داشتن عمری طولانی‌تر



یک فهرست سپاس‌گزاری
روزانه درست کنید



افکار خود را به سمت چیزهای
خوب بچرخانید



برای کاهش استرس لب‌خند
بزنید، حتی ساختگی



در جمع افرادی باشید که
روحیه‌شمار اتقویت می‌کنند



برای دیگران کارهای خوب
انجام دهید



موارد جزئی را که نمی‌توانید
تغییر دهید، بپذیرید

پیشگیری از تحلیل رفتن مغز با ظرف شستن

مطالعه جدید پژوهشگران کانادایی نشان می‌دهد انجام کارهای خانه می‌تواند به سلامت مغز در سالمندان کمک کند

شیوا رضائی | روزنامه نگار



یکی از تغییرات مغز با افزایش سن، کاهش حجم قشر خاکستری مغز است. این کاهش حجم عوارض خود را دارد و به عنوان مثال با افزایش احتمال افسردگی در سالمندان و کاهش قدرت شناختی و تشدید مشکلات حافظه در آن‌ها مرتبط است. اما چطور می‌توان از این کاهش حجم پیشگیری کرد یا دست کم سرعت این اتفاق را کاهش داد؟ در یکی از آخرین مطالعات در این حوزه که نتایج آن سال ۲۰۲۱ منتشر شده است، دانشمندان کانادایی وضعیت ۶۶ فرد مسن (با میانگین سنی ۷۴ سال) را تحت نظر قرار دادند. آن‌ها از مغز این افراد تصویربرداری‌های دقیقی انجام دادند و در کنار آن، درباره سبک زندگی افراد هم اطلاعاتی کسب کردند.

تأثیرات مثبت کارهای خانه

بررسی این اطلاعات نشان داد هر چه افراد زمان بیشتری برای انجام کارهای خانه در طول روز صرف می‌کردند، حجم کلی مغز آن‌ها به صورت اختصاصی حجم قشر خاکستری مغزشان بیشتر بود. جدای از بیشتر بودن حجم مغز به صورت کلی، این مطالعه خبر از تفاوت‌هایی جزئی‌تر و جالب‌تر در مغز افرادی می‌دهد که اهل انجام کارهای خانه هستند.

حفاظت از ۲ بخش مهم مغز

این مطالعه نشان می‌دهد که اندازه دو بخش از مغز به صورت مشخص با انجام دادن کارهای خانه ارتباط دارد. یکی از این بخش‌ها هیپوکامپ است. این بخش از مغز را به عنوان بخش مرتبط با یادگیری می‌شناسند و جالب است بدانید که در بیماری آلزایمر یکی از اولین بخش‌های مغز که

زودتر از رئیس حرف زن!

اول من! من می‌خوام که توی شمال باشم، سوار یک قایق بادبانی شیک و هیچ نگرانی و غمی از دنیا نداشته باشم... پوووف! منشی ناپدید می‌شود. بعد مسئول فروش جلو می‌پرد و می‌گوید: «حالا من، حالا من! من می‌خوام توی جنوب کنار ساحل لم بدم، یه خدمتکار شخصی داشته باشم و یک رستوران بی‌انتهای خوراکی و نوشیدنی خنک کنار دستم باشه و تمام عمرم حال کنم... پوووف! مسئول فروش هم ناپدید می‌شود. غول به مدیر می‌گوید: «حالا نوبت توست». مدیر لبخندی می‌زند و می‌گوید: «منم می‌خوام که اون دو نفر بعد از ناهار توی شرکت باشن!»

یک روز مسئول فروش، منشی دفتر و مدیر یک شرکت برای ناهار به سمت سلف سرویس قدم می‌زنند. ناگهان یک چراغ جادو روی زمین پیدا می‌کند. بر اساس شنیده‌ها به آن دست می‌کشند تا غول چراغ ظاهر شود. غول پیدا می‌شود و می‌گوید: «من برای هر کدوم از شما یک آرزو برآورده می‌کنم.» منشی خودش را جلو می‌اندازد و می‌گوید: «اول من،



واکسن در قلعه دراکولا



در اکولان نقش بسته است و به دریافت کنندگان واکسن در این قلعه گواهی «جسارت و مسئولیت‌پذیری» و یک تور رایگان قلعه تقدیم می‌شود. جالب است بدانید که دولت رومانی به دستگاه‌های واکسیناسیون محلی و ماراتن‌های ۲۴ ساعته در اماکن مهم مانند کتابخانه ملی در بخارست روی آورده تا شهروندان بیشتری را واکسینه کند. حدود ۳/۶ میلیون رومانیایی از این کشور ۱۹ میلیون نفری حداقل یک دوز واکسن دریافت کرده‌اند.



مسئولان بعضی کشورها برای تشویق و ترغیب مردم به خصوص جوان‌ترها برای واکسن زدن، دست به ابتکارهای جالبی می‌زنند. یکی از جدیدترین موارد این ابتکارها، انجام فرایند واکسیناسیون در «قلعه دراکولا» یا قلعه برن در کشور رومانی است. این قلعه الهام‌بخش داستان‌های ترسناک و افسانه‌های ملی این کشور یعنی کنت دراکولا است. بازدیدکنندگان از این قلعه می‌توانند بدون وقت گرفتن قبلی واکسن بزنند. روی روپوش کارکنان این فرایند هم تصویر دندان‌های تیز

۲۶



در صد جمعیت بزرگ سال کشورهای پیشرفته یا در حال پیشرفت جهان، سال گذشته از خدمات خانه سالمندان برای نگهداری از افراد سالخورده یا بیماران مزمن خانواده خودشان استفاده کرده‌اند. شیوع کرونا و پیشرفت خدمات، باعث تغییر نگرش مردم جهان به خانه سالمندان شده است.

منبع: aplushealthcaresolutions

معجون پرخاصیت اردیبهشتی برای سالمندان



گل‌قند یا گل‌کند نوعی مربای قدیمی، مفید و لذیذ ایرانی است که از گلبرگ‌های گل محمدی تهیه می‌شود و روش پخت آن آفتابی است. گل‌قند با ترکیب قند یا شکر یا عسل درست و به آن «گل‌انگبین» هم گفته می‌شود و خواص طبیعی زیادی دارد. زمان باز شدن گل‌های محمدی از ابتدای اردیبهشت تا اواخر خرداد است.

❖ **خواص گل‌قند:** گل‌قند مزاج گرمی دارد و دارای خاصیت آرام‌بخشی، خواب‌آوری، ملین، تقویت‌کننده مغز و معده و خشک‌کننده رطوبت‌های زاید بدن است. نوع عسلی آن برای سردمزاجان و سالمندان مناسب‌تر است و برای از بین بردن نفخ و هضم غذا به کار می‌رود. گل‌قند باعث افزایش انرژی بدن و تقویت هاضمه می‌شود و حرارت بدن را تنظیم می‌کند، التهاب چشمی را کاهش می‌دهد، لثه‌ها و دندان‌ها را تقویت و بوی بد دهان را برطرف می‌کند.

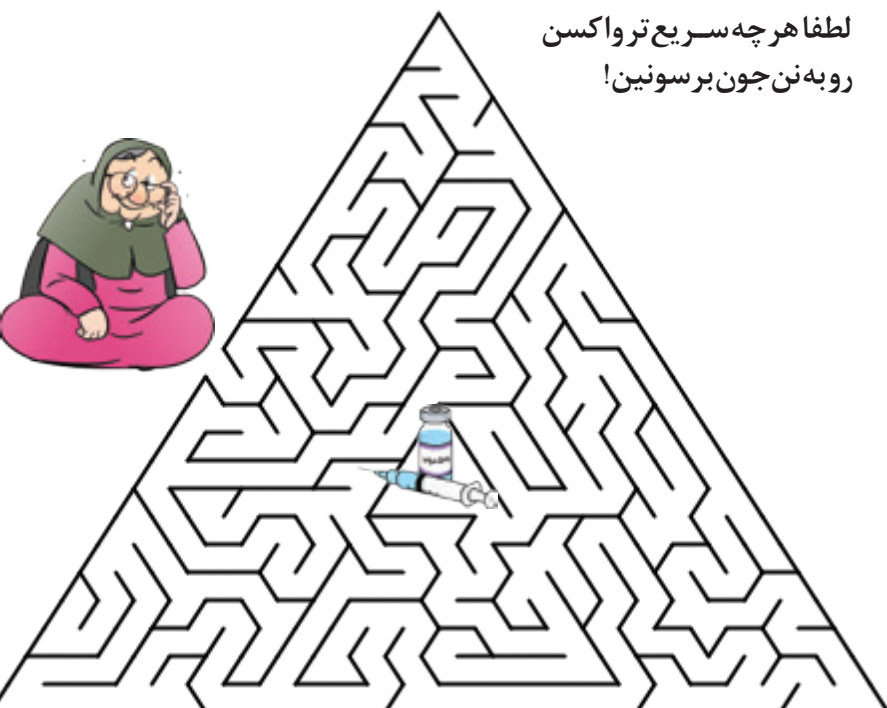
❖ **دستور تهیه:** گلبرگ‌های گل را از کاسبرگ‌ها جدا کنید و با کف دست آن‌ها را روی قند بسایید تا جایی که گلبرگ‌ها پژمرده و قند خیس شود. بعد قند‌ها را بکوبید و ریز کنید و به صورت لایه‌هایی از قند‌های خرد شده و همان گلبرگ‌ها داخل شیشه با قطر زیاد بریزید. می‌توانید برای خوشمزه‌تر شدن از کمی گردوی خرد شده در میان لایه‌ها استفاده کنید. در نهایت مواد را با دست فشار دهید تا منسجم شود و شیشه را زیر حرارت مستقیم آفتاب قرار بدهید تا گل‌قند جا بیفتد. مدت زمان جاف شدن گل‌قند بستگی به دمای هوا و حرارت خورشید دارد و حدود ۲۰ تا ۳۰ روز طول می‌کشد.

❖ **نکته:** کسانی که مبتلا به تنگی و انسداد روده هستند و دردهای شکمی ناشناخته دارند، همچنین افرادی که جراحی حاد شکم انجام داده‌اند از این معجون استفاده نکنند.

منبع: تبیان



لطفاً هر چه سریع‌تر واکسن
رو به نین جون برسونین!



پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰