

## گیاهی برای پیشگیری از دیابت نوع دو

اگر در خانواده‌تان زمینه ابتلا به دیابت نوع دو وجود داشته و نگران ابتلا به آن هستید، سراغ این دمنوش بروید. محققان می‌گویند کسانی که چای سبز مصرف می‌کنند، سطح قند خونشان پایین‌تر است و به احتمال کمتری دچار دیابت می‌شوند. پیش از این، پژوهشگران تاثیر مصرف چای سبز بر آرامش، تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با رادیکال‌های آزاد را اثبات کرده بودند و این گیاه را ضدسرطان معرفی کرده بودند. پس شاید بد نباشد گاهی به جای چای سیاه، سراغ این دمنوش پرخاصیت بروید.

یکشنبه ● ۲۲ مرداد ۱۳۹۶ ● شماره صد و پانزده

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

### چرا شب‌ها کابوس می‌بینید؟

## خوابتان را پاکسازی کنید

در حالی‌که از بلندی سقوط می‌کنید و کمرتان با ضربه‌ای شدید به کف دره می‌خورد، از خواب می‌پرید. در حالی‌که تصور می‌کردید از قله به پایین افتاده‌اید، کمرتان با یک حرکت نه‌چندان دردناک، تنها چند سانتی‌متر از تشک فاصله گرفته و دوباره سرجایش برگشته است. چرا این حرکت ساده و بی‌خطر کمر را سقوطی کشنده تفسیر کرده‌اید؟ چرا برخی شب‌ها در خواب کسی را می‌بینید که دنبالتان می‌کند یا بعضی شب‌ها از وحشت گم شدن در جنگلی تاریک از خواب می‌برید؟ پژوهشگران سال‌هاست دلیل کابوس‌های شبانه را جستجو می‌کنند. آنها می‌گویند گرچه کم‌خوابی عوارض آزاردهنده‌ای دارد، اما پرخوابی هم چندان بی‌ضرر نیست. مطالعاتی که پژوهشگران در مورد کابوس‌های شبانه انجام داده‌اند، نشان می‌دهند که بیش از اندازه خوابیدن می‌تواند پای کابوس‌ها را به خواب شما باز کند. گرچه به گفته متخصصان، افراد مبتلا به طیف‌های متفاوت اختلالات روانی، بیش از دیگران کابوس می‌بینند، اما حتی در صورت سالم بودن روان هم می‌توان با خواب زیاد گرفتار کابوس شد. به گفته محققان، کسانی که شب‌ها بیش از ۹ ساعت می‌خوابند، به احتمال ۳۵ درصد بیشتر از دیگران کابوس می‌بینند. البته از نظر آنها کمتر از ۷ ساعت خوابیدن هم می‌تواند چنین مشکلی را ایجاد کند. به همین دلیل محققان توصیه می‌کنند که شب‌ها بین ۷ تا ۹ ساعت بخوابید تا کمتر گرفتار کابوس شوید.



### در هر سنی هوشتان را باید صرف چه کارهایی کنید

## ۵۰ساله‌ها، ریاضی بخوانید!

مهم نیست تا چه اندازه باهوش باشید یا هوش اجتماعی‌تان چقدر باشد. مهم این است که بدانید از بهره هوشی‌تان در چه سنی چگونه استفاده کنید. محققان می‌گویند آدم‌ها در دوره‌های مختلف زندگی‌شان، در حوزه‌های متفاوتی خوب عمل می‌کنند. پس برای اینکه بیشترین بهره‌را از توانایی ذهنی و عاطفی‌تان ببرید، نگاهی به شناسنامه‌تان بیندازید.

#### ۱۱سالگی: یادگرفتن زبان دوم

گرچه در سال‌های گذشته، متخصصان سال‌های قبل از شروع مدرسه را بهترین زمان زبان‌آموزی معرفی کرده بودند، اما پژوهشگران در بررسی‌های تازه‌شان، بهترین سن برای آموختن زبان دوم را ۱۱سالگی معرفی کرده‌اند. بررسی‌هایی که آنها روی کودکان در سنین مختلف انجام داده‌اند، نشان می‌دهد که آنها در ۱۱سالگی بهتر از کودکان کوچک‌تر زبان را یاد می‌گیرند.

#### ۱۸سالگی: تندخوانی

شاید کسانی که ایده برگزاری کنکور در ۱۸سالگی را مطرح کردند، از این واقعیت باخبر بودند. محققان می‌گویند در این سن نوجوانان بهترین عملکرد را در پاسخ‌خگویی به سوالات تستی نشان می‌دهند. درواقع ۱۸ساله‌ها مهارت خارق‌العاده‌ای در تندخوانی، تمرکز بر موضوعات و درک آنها دارند و می‌توانند سوالات پیچیده امتحانات را به‌سرعت تحلیل کنند.

#### ۲۴سالگی: به خاطر سپردن نام‌ها

هرچه تاریخ می‌خوانید، نمی‌توانید نام شاهان و حکمرانان را حفظ کنید؟ شاید اگر در ۲۴سالگی سراغ خواندن تاریخ می‌رفتید، عملکرد بهتری را نشان می‌دادید. به گفته محققان، افراد در ۲۳ یا ۲۴سالگی، بهتر نام‌ها را به خاطر می‌سپارند، پس خودتان را در این سن به خاطر فراموش کردن اسامی سرزنش نکنید.

## رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم‌زیستن



## کتینو | ۱۳

### با این راه‌ها، احتمال ابتلا به آلزایمر را تا ۳۵درصد کاهش دهید

## زوال عقل را پس برانید



هنوز محققان این بیماری را به‌طور کامل نمی‌شناسند. گرچه سال‌هاست پژوهشگران دلایل ابتلا به آلزایمر و راه‌های درمان آن را مورد بررسی قرار داده‌اند، اما هنوز از دلیل اصلی دچار شدن به زوال عقل بی‌خبرند و از پس درمان این بیماری برنمی‌آیند. آلزایمر، یا فراموشی ناشی از زوال عقل، بیماری است که هر ۷ دقیقه‌یک ایرانی را گرفتار خود می‌کند. بیماری درمان‌ناپذیری که به گفته محققان، از ژن‌های شما گرفته تا سبک زندگی و میزان تحصیلاتان، در مبتلا شدنن‌تان به آن تاثیرگذارند. گرچه هنوز پژوهشگران مهم‌ترین یا اصلی‌ترین عامل ابتلا به آلزایمر را نشناخته‌اند، اما در آخرین بررسی‌هایشان دریافته‌اند که رعایت نکاتی که در ادامه به شما یادآوری می‌کنیم، احتمال ابتلا به این بیماری را تا ۳۵درصد کاهش می‌دهد. آلزایمر بیماری است که ۴۷ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند و با رعایت این نکات، می‌توانید احتمال ورودتان به جمع آنها را کاهش دهید.

#### ● مراقب گوش‌هایتان باشید

کاهش شنوایی بعد از ۵۵سالگی با احتمال ابتلا به آلزایمر در ارتباط است. این ادعایی است که پژوهشگران در بررسی‌هایشان آن را اثبات کرده‌اند. به گفته آنها، کاهش شنوایی می‌تواند به کاهش هوش شناختی هم منجر شود و به‌مرور فرد را گرفتار زوال عقل کند. محققان هنوز نمی‌دانند که طرد اجتماعی ناشی از کم‌شنوایی به‌اسب مغزی منجر می‌شود، یا اینکه کاهش شنوایی مستقیما بر ساختار مغز افراد تاثیر می‌گذارد و آن را دچار زوال می‌کند.

#### ● فشارخونتان را پایین بیاورید

بدون قلب سالم، شما از نعمت داشتن مغز سالم هم‌بی‌بهره خواهید ماند و اگر فشارخونتان بالا باشد، سلامت قلبتان هم به خطر خواهد افتاد. محققان می‌گویند کسانی که به فشارخون بالا و مشکلات قلبی و عروقی دچار هستند، استرس بیشتری را تجربه می‌کنند و بدنشان توانایی کمتری برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد دارد. به همین دلیل پژوهشگران تصور می‌کنند با تنظیم فشارخون، می‌توان قدم‌های موثری را در حفظ سلامت مغز برداشت.

#### ● قندخونتان را کنترل کنید

آمارها حاکی از آن است که بیماران دیابتی بیشتر گرفتار زوال عقل می‌شوند. به همین دلیل محققان تصور می‌کنند با کنترل قند خون می‌توان احتمال ابتلا به فراموشی را کاهش داد. پس تا آنجا که می‌توانید از خوردن خوراکی‌های شیرین پرهیز کنید و مدام سطح قندخونتان را بررسی کنید.

#### ● وزن کم کنید

تنها فشارخون بالا و ابتلا به دیابت،

زمینه را برای دچار شدن به زوال عقل فراهم نمی‌کند. به عقیده محققان، افراد چاق بیشتر از کسانی که به تناسب اندامشان توجه می‌کنند دچار این بیماری می‌شوند. از سسوی دیگر، محققان انجام ورزش‌های هوازی را راهی برای حفظ سلامت مغز می‌دانند و منظم ورزش کردن را به شما توصیه می‌کنند.

#### ● سیگار را ترک کنید

سرطان‌ریه تنها بیماری نیست که با سیگار کشیدن سلامت شما را تهدید می‌کند. زوال عقل یکی دیگر از بیماری‌هایی است که با سیگار کشیدن سراغ شما می‌آید. محققان می‌گویند کسانی که سیگار می‌کشند، قلب بیماری دارند و بیماری‌های قلبی هم زمینه‌ساز ابتلا به آلزایمر هستند.

#### ● از روان‌پزشک وقت بگیرید

اگر امیدتان به زندگی کم شده، سخت خوشحال می‌شوید یا دیگر نشانه‌های ابتلا به افسردگی را تجربه می‌کنید، فوراً به روان‌پزشک مراجعه کنید. به گفته محققان ابتلا به افسردگی تنها شادی‌های شمارا نابود نمی‌کند، بلکه مغزتان را هم از بین می‌برد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که افسرده‌ها بیشتر دچار زوال عقل می‌شوند و اگر دیگر عوامل خطر مرتبط با این بیماری هم در زندگی‌شان وجود داشته باشد، زودتر از آنچه باید حافظه‌شان پاک می‌شود. پس اگر گاهی غم زندگی‌تان را احاطه می‌کند، حتما با یک روانشناس صحبت کنید و اگر میزان اندوه، ترس یا احساس پوچی در زندگی‌تان بیشتر شده، حتما با دارودرمانی روان و البته مغزتان را سالم نگه دارید.

#### ● تنها نمانید

تنهایی به‌مغز آسیب می‌زند. محققان می‌گویند ازدواج موفق یا حتی وقت گذراندن با دوستان صمیمی، به سالم ماندن مغز کمک می‌کند. از نظر آنها کسانی که در میانسالی و پیری، هم‌نشین و هم‌صحبت دارند، مغزشان دیرتر پیر می‌شود و حافظه‌شان هم آسیب کمتری می‌بیند.

#### ● رژیم‌مدیرانه‌ای بگیرید

از نظر محققان، برای سالم نگه داشتن مغزتان، به میزان زیادی سبزی و میوه تازه، و همچنین مصرف غذاهای گیاهی نیاز دارید. طبق بررسی‌های انجام‌شده، پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، یعنی رژیمی که میزان زیادی روغن‌زیتون، غذای دریایی و سبزیجات برگ‌سبز را در خود جاداده است، در حفظ سلامت مغز و تقویت حافظه موثر است.

#### ● زیاد اسفناج نخورید!

یکی از بررسی‌هایی که محققان به‌تازگی انجام داده‌اند، نتیجه عجیبی را اثبات کرده است. در این مطالعه، تاثیر مصرف اسفناج در دچار شدن به زوال عقل اثبات شده است. به گفته محققان اگر سبزیجات

حاوی آهن، مثل اسفناج را بیش از اندازه مصرف کنید، فرآیندی شبیه به زنگ‌زدگی در مغزتان اتفاق می‌افتد و احتمال دچار شدنن‌تان به آلزایمر بیشتر می‌شود. البته یادتان نرود که اسفناج خاصیت‌های فراوانی دارد و مصرف به اندازه آن به حفظ سلامتتان کمک می‌کند.

منبع: ریدرز دایجست



● بهبود ●

● مارتی نمکو ●

### درد را تقسیم کنید

روزهای سختی است. همراهتان درد می‌کشد و برای ادامه زندگی‌اش می‌جنگد. حال هیچ کدامتان خوب نیست. ترسیده‌اید، خسته‌اید و گذشته از همه این تلخی‌ها، فشار مضاعفی که مراقبت از بیمار و یک‌تنه اداره کردن خانه به شما می‌آورد، جسمتان را هم خسته کرده است. اگر شما هم این روزها درد را با شریک زندگی‌تان شریک شده‌اید، این مطلب را بخوانید.

#### ● هوای خودتان را داشته باشید

قبل از آنکه کوچک‌ترین کاری برای بهبود حال شریک زندگی‌تان انجام دهید، باید به سلامت خودتان فکر کنید. یادتان نرود که شما مهم‌ترین فرد زندگی او هستید و بیش از هر کسی می‌توانید در این روزهای سخت به او کمک کنید. پس مراقب خوردوخوراکنان باشید، از چکاپ‌های دوره‌ای که وضعیت سلامتتان را بررسی می‌کند غافل نشوید و اگر وقت باشگاه رفتن ندارید، هر روز در خانه تمرین‌های ورزشی ساده‌ای انجام دهید که عضلاتتان را قدرتمند می‌کنند. گذشته از همه این موارد، به فکر سلامت روانتان باشید. مراقبت از بیمار و شریک شدن در درد او، فشار زیادی را به روان شما تحمیل می‌کند. پس با یک دوست نزدیک گاهی درد دل کنید، پیاده‌روی کنید و اگر اضطراب یا افسردگی آزارتان می‌دهد، با یک متخصص روان‌پزشک در مورد حال و هوایتان صحبت کنید.

#### ● چرا کنار هم زندگی می‌کنید؟

دلایل با هم بودنن‌تان را فهرست کنید. چرا تا امروز کنار او زندگی کرده‌اید؟ شما دو نفر از یک درجه‌چه دنیا را می‌بینید؟ علایق مشترکی دارید که در تمام روزها و ماه‌های گذشته به خاطرشان با هم وقت می‌گذرانید؟ خاطرات شیرین و گذشت کردن به خاطر هم شما را کنار هم نگه داشته؟ همه این دلایل را روی یک کاغذ بنویسید تا متوجه شوید بیماری به‌تنهایی نمی‌تواند دلایل متعدد با هم بودنن‌تان را از میان ببرد.

#### ● واقعیت را بپذیرید

خیالیافی و انکار را کنار بگذارید و شرایطتان را درست همان‌طور که هست بپذیرید. همسر شما به خاطر بیماری‌اش توان راه رفتن را از دست داده؟ بیماری‌اش هزینه زیادی را به زندگی‌تان تحمیل کرده و باید وقت بیشتری برای درآمدزایی صرف کنید؟ دکترها می‌گویند به‌بمود کامل این بیماری ممکن نیست؟ می‌دانیم که زندگی به شما سخت گرفته، اما برای آنکه هر دو شما بهترین عملکرد را در این روزهای سخت داشته باشید، قبل از هر کاری باید واقعیت را همان‌طور که هست، با همه تلخی‌اش بپذیرید. اگر بدانید در چه وضعیتی قرار دارید، قطعاً تصمیم بهتری برای ادامه راه خواهید گرفت.

#### ● به جلو حرکت کنید

به جای جستجو در گذشته و پیدا کردن مقصر، به امروز و روزهای آینده فکر کنید. با توجه به شرایط موجود، چه قدم‌هایی می‌توانید در جهت بهبود شرایط بردارید؟ قرار نیست شما پزشک او باشید و بهبودش را تضمین کنید، بلکه فقط باید هر روز تنها اندکی شرایط زندگی هردوبتان را بهتر کنید.

#### ● بنویسید

هر روز قلم را در دست بگیرید و از خواسته‌ها، آرزوها، تلاش‌ها و کارهایی که انجام داده‌اید بنویسید. در همین نوشته‌های ساده روزمره، شما راهایی برای بهتر عمل کردن و پیش رفتن پیدا خواهید کرد.

#### ● به ساعت نگاه کنید

مسئولیت‌های شما نسبت به قبل بیشتر شده. باید بیشتر کار کنید، از بیمار مراقبت کنید، کارهای خانه را انجام دهید و اگر در این میان از ساعت غافل شوید، در دام کارهای تمام‌نشدنی گرفتار می‌شوید. سعی کنید برنامه مشخصی برای هر روزتان داشته باشید. برنامه‌ای که در آن زمانی را برای رسیدگی به علایق خودتان (حتی ۱۵ دقیقه) صرف می‌کنید، زمانی را به گفتگوهای دوفره اختصاص می‌دهید و زمانی را برای تفریحات ساده دوفره در نظر می‌گیرید.