

عمر کتاب‌خوان‌ها طولانی‌تر است

خواندن برچسب قوطی‌های مواد غذایی و پرهیز از مصرف زیاد نمک، شکر و نگهدارنده‌ها، به سالم ماندن مغز و بدنتان کمک می‌کند. اما از نظر پژوهشگران، برای طولانی‌تر کردن عمر، راه‌های آسان و لذت بخش زیادی وجود دارد. برای مثال در یک پژوهش، محققان تاثیر کتاب خواندن را بر طول عمر بررسی کردند و دریافتند افرادی که حداقل ۳۰ دقیقه در روز کتاب می‌خوانند، دو سال بیشتر از کسانی که با یار مهربان بیگانه‌اند، عمر می‌کنند. به گفته محققان، کتاب خواندن نه تنها ذهن را فعال می‌کند، بلکه قدرت شناختی افراد را بالا می‌برد و آنها را برای مواجهه با رویدادهای زندگی آماده می‌کند.

یکشنبه ● ۵ شهریور ۱۳۹۶ ● شماره صد و هفده

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹



رازها و عادت‌های خوابیدن

شبيه ستاره دریایی طاق باز می‌خوابید؟ یا اینکه پاهایتان را در شکمتان جمع می‌کنید؟ محققان پیش از این ثابت کرده‌بودند که شکل خوابیدن هر فرد، رازهایی را در مورد شخصیت او فاش می‌کند و به همین دلیل است که هر یک از آدم‌ها، به شیوه‌ای متفاوت می‌خوابند. اما با وجود این تفاوت‌ها، یک عادت در میان اغلب افراد مشترک است؛ عادت خوابیدن با پتو!

شاید برای شما هم پاسخ این پرسش، که «چرا افراد در هوای گرم هم زیر پتو می‌خوابند؟» جالب باشد. محققان از رزوایی مختلفی به این پرسش پاسخ می‌دهند. آنها از یک سو، افت دمای بدن در زمان خواب را دلیل این اتفاق معرفی می‌کنند. به گفته پژوهشگران، بعد از به خواب رفتن، درجه حرارت بدن شما نسبت به چند ساعت قبل افت می‌کند و حتی اگر هوا گرم باشد، بدنتان تمایل زیادی به قرار داشتن در دمای قبل از خواب نشان می‌دهد و به همین دلیل ترجیح می‌دهید سراغ پتو بروید.

● مغز پتو دوست‌ها سروتوئین ترشح می‌کند

محققان تاثیر روانی که خوابیدن زیر پتو ایجاد می‌کند را هم در شکل‌گیری این عادت موثر می‌دانند. به گفته آنها، همه ما از بچگی عادت کرده‌ایم که به خاطر حفظ سلامتمان و خوب خوابیدن، بدون رو انداز به خواب نرویم. به همین دلیل در بزرگسالی هم ناخودآگاه ما، پتو را به عنوان یک وسیله محافظت کننده می‌شناسد و بدون استفاده از آن

عصبانی‌ها شادترند!

از خواندن این تیتیر تعجب کرده‌اید؟ باورتان نمی‌شود که برای خوشحال بودن، باید اجازه عصبانی شدن را هم به خود بدهید؟ تعجب نکنید! محققان این ادعای عجیب‌را در بررسی تازه‌شان ثابت کرده‌اند. به گفته آنها، آدم‌هایی که احساسات خود، به ویژه احساسات ناخوشایندشان مانند خشم و نفرت را بیان می‌کنند، افراد شادتری هستند. به‌باور آنها، تخلیه روان از احساسات منفی، احساس خوشبختی و شادی را به افراد تزریق می‌کند و به همین دلیل، آدم‌های برونگرایی که این احساسات ناخوشایند را در دلشان حبس نمی‌کنند، شادمانه‌تر زندگی می‌کنند.

● نگذارید گرسنگی کلافه‌تان کند

درست است که محققان تخلیه احساسات منفی را راهی برای شاد بودن می‌دانند، اما تاکید می‌کنند که برای شاد بودن از این طریق، نباید خودتان را عامدانه عصبانی کنید. شما تصور می‌کنید پرخاشگر و عصبی شدنتان در این شرایط، حاصل تلقین کردن است؟ خیر! محققان می‌گویند شما این عادت را از اجداداتان به ارث برده‌اید. محققان، عصبی و پرخاشگر شدن در کمبود غذا را، راهی برای زنده ماندن انسان‌های اولیه می‌دانند. به گفته آنها، اجداد شما در زمانی که به غذا نیاز داشته‌اند، با کمک این احساسات انگیزه

در زمان خواب، احساس بی‌قراری می‌کند. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که خوابیدن زیر پتو، به شما احساس امنیت و محافظت شدن می‌دهد و با بالا بردن سطح سروتوئین در مغزتان، به هورمون استرس، اجازه ترشح نمی‌دهد.

● آرام بخوابید تا لاغر شوید

به جای اینکه زنگ ساعت را برای زمانی مشخص کوک کنید، چند زمان را برای به صدادر آمدنش مشخص کنید. محققان می‌گویند به‌تعمیق انداختن زمان بیداری، می‌تواند به سلامت شما کمک و روند کاهش وزن‌تان را تسریع کند. از نظر آنها وقتی شما خواب‌آلوده مجبور به بیرون آمدن از تخت‌خواب می‌شوید و احساس می‌کنید که به اندازه کافی نخوابیده‌اید، بدنتان استعداد بیشتری برای وزن گرفتن پیدا می‌کند. به همین دلیل آنها معتقدند که بهتر است در چند مرحله خودتان را برای بیدار شدن آماده کنید و از سوی دیگر، با جبران کم‌خوابی‌هایتان در روزهای آخر هفته، به کمتر شدن وزن خود کمک کنید.

البته به‌باور محققان، تفاوت‌های فردی نیز بر این موضوع تاثیر می‌گذارد و همه آدم‌ها بخاطر کم‌خوابی، به یک میزان چاق نمی‌شوند. با این وجود، آنها تاکید می‌کنند که اگر در طول هفته، امکان ۷ تا ۸ ساعت خوابیدن را ندارید، آخر هفته‌ها، با یکی دو ساعت بیشتر در خواب ماندن، کسری خوابتان را جبران کنید.

● نگذارید قند خونتان افت کند

محققان توصیه می‌کنند که برای حفظ آرامش و سالم ماندن رواتان، از طولانی مدت گرسنه ماندن پرهیز کنید. آنها معتقدند که هله‌هوله‌های سالم، مثل مغزها، باید همراه همیشگی شما باشند و در نبود غذای کامل، با کمکشان احتمال فشار آمدن به رواتان را کمتر کنید. گروهی دیگر از پژوهشگران، ثابت کرده‌اند که خوردن مغزها، نه تنها از ناگهان گرسنه شدنتان جلوگیری می‌کند، بلکه به حفظ سلامت قلب و پایین آمدن کلسترول بد خونتان هم کمک می‌کند. از نظر آنها کسانی که هر روز یک مشت از مغزهایی شبیه بادام را مصرف می‌کنند، عمری طولانی‌تر دارند و ب«خطر کلسترول بالا، زندگی‌شان به خطر نمی‌افتد.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن

اما از نظر پژوهشگران، برای طولانی‌تر کردن عمر، راه‌های آسان و لذت بخش زیادی وجود دارد. برای مثال در یک پژوهش، محققان تاثیر کتاب خواندن را بر طول عمر بررسی کردند و دریافتند افرادی که حداقل ۳۰ دقیقه در روز کتاب می‌خوانند، دو سال بیشتر از کسانی که با یار مهربان بیگانه‌اند، عمر می‌کنند. به گفته محققان، کتاب خواندن نه تنها ذهن را فعال می‌کند، بلکه قدرت شناختی افراد را بالا می‌برد و آنها را برای مواجهه با رویدادهای زندگی آماده می‌کند.

دلایل دچار شدنتان به «اگزما» را بشناسید

خارش پوست کلافه‌تان کرده؟

● لیلی اسلامی ●
● روزنامه نگار ●

پوست ملتهمی که ورم کرده و به شدت می‌خارد، از دچار شدنتان به اگزما خبر می‌دهد. اگزما، یک بیماری پوستی شایع است که علاوه بر علایم گفته شده، خود را با پوست‌ریزی هم نشان می‌دهد و بیشتر از آنکه خطرناک باشد، آزار دهنده است. این بیماری، ممکن است در دوره‌های مختلف سراغتان بیاید و بسته به شدتش، با مراقبت‌های خانگی یا درمان‌های تخصصی، برطرف‌شود. اما آنچه بدیهی است، این است که سبک زندگی شما، بر دچار شدنتان به اگزما تاثیر می‌گذارد. از میان دلایل مختلف ایجاد این مشکل، فهرستی از مهم‌ترین‌ها را برای شما آماده کرده‌ایم. شاید با رعایت نکاتی که در ادامه آورده‌ایم، بتوانید التهاب، خارش و سوزش پوستتان را کمتر کنید و از اگزمای آزار دهنده نجات پیدا کنید.

● برخی از مواد شیمیایی

اگر می‌خواهید خانه را با مواد شیمیایی تمیز کنید، حتما دستتان را دستکش‌های که داخلشان آستر کتانی وجود دارد بپوشانید. اغلب مواد شوینده، می‌توانند پوست حساس و نیازمند مراقبت شما را دچار اگزما کنند. گذشته از این، استفاده از خوشبو کننده‌های هوا، یا حتی روشن کردن شمع‌های معطر هم زمینه را برای عود کردن مشکلاتان فراهم می‌کند. اگر هم بخاطر کارتان با دود و آلودگی هوا سرو کار دارید، طبیعی است که اگزمای پوستتان دیر خوب شود. در برخی موارد، صابون‌ها و شوینده‌های مو و بدن هم می‌توانند شما را به دردسر بیندازند. پس اگر سابقه دچار شدن به اگزما را دارید، از شوینده‌های ملایم و ضدحساسیت و البته بدون عطر استفاده کنید.

● آب داغ

حمام کردن زیر آب داغ، یا حتی شستن دست‌ها با آب داغ، پوست شما را دچار اگزما می‌کند. پس سعی کنید بدنتان را با آب ولرم یا حتی نسبتاً خنک بشوید و بعد از شست و شو هم با یک مرطوب کننده بدون عطر، حساسیت پوستتان را پایین بیاورید.

● تابش خورشید

کار کردن زیر آفتاب، زمینه را برای بروز اگزما فراهم می‌کند. پوستی که در معرض گرمای زیاد قرار گرفته و دچار تعریق شده، مستعد چنین آسیب‌هایی است و به همین دلیل در زمان قرار داشتن زیر آفتاب، بهتر است از لباس‌های نخی استین بلند، دستکش‌های نخی و کلاه آفتاب‌گیر استفاده کنید. یادتان نرود که تعریق زیاد، حتی اگر به دلیل کار کردن زیر آفتاب نباشد، می‌تواند زمینه را برای بروز اگزما فراهم کند.

● برخی از لباس‌ها

لباس‌های پشمی یا لباس‌هایی که از مواد مصنوعی مانند پلی‌استر و نایلون ساخته شده‌اند، ممکن است پوست شما را دچار اگزما کنند. بهترین راه برای فهمیدن تاثیر لباس‌ها بر وضعیت پوستتان، دقت کردن به زمان شروع مشکل یا دوره ادامه یافتن آن است. آبیادپرو که با لباسی از جنس پلی‌استر از خانه بیرون رفتید، دوبار پوستتان دچار اگزما شد؟

● استرس

زندگی پر استرس، یا رخ دادن رویدادی که به روان شما فشار آورد، می‌تواند وضعیت پوستی‌تان را وخیم‌تر کند. استرس باعث به‌وجود آمدن التهاب در بدن می‌شود و سیستم ایمنی بدنتان را هم تضعیف می‌کند. پس اگر عوامل بالا شما را به اگزما دچار نکرده‌اند، برای حفظ آرامشتان بیشتر تلاش کنید.

● آلرژی

حساسیت به گرده، حیوانات خانگی، گرد و غبار و یا حتی مواد غذایی، می‌تواند نشانه‌های اگزما را روی پوستتان پدیدار کند. شاید با انجام یک تست آلرژی، بتوانید متهم اصلی را شناسایی کنید و با حذف کردنش از زندگی‌تان، با مصرف داروهای مناسب، بتوانید به سالم ماندن پوستتان هم کمک کنید.

● هوای خشک

اگر خشکی هوا پوستتان را آسیب‌پذیر و دچار اگزما کرده، سعی کنید همیشه یک دستگاه بخور را در خانه روشن کنید. شامی که کولر گازی را جایگزین کولر آبی کرده‌اید، قطعا به یک وسیله تازه برای مرطوب نگهداشتن فضای خانه‌تان نیاز دارید.



به مغزتان اسفناج برسانید

به دنبال راز جوان نگه‌داشتن مغز می‌گردید؟ محققان انتخاب رژیم غذایی سرشار از «لوتئین» را کلید جوان ماندن مغز می‌دانند. به گفته پژوهشگران، این ماده مفید که در کلم، اسفناج، آووکادو و تخم مرغ موجود است، می‌تواند مغز شما را از پیری محافظت کند. به گفته پژوهشگران، لوتئین دارای خواص ضد التهابی است و وقتی در بافت مغز تجمع می‌یابد، عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. آنها تاکید می‌کنند که بدن ما نمی‌تواند لوتئین را به‌طور طبیعی تولید کند و به همین دلیل، تنها راه رساندن آن به مغز، کمک گرفتن از این مواد غذایی است.

● بهبود ●
● نادر جدیدی ●

اگر عزیزتان سرطان گرفته...

برخی از متخصصان، از شیوع مهارناپذیر سرطان در سالهای اخیر می‌گویند و برخی آینده‌را دشوارتر از امروز ارزیابی می‌کنند. در میان همکاران، دوستان قدیمی یا اعضای خانواده شما هم، شاید بیماری سرطانی را که از درمان‌های سخت و پرهزینه آزده شده باشد و با هراس از مرگ روزهایش را بگذرانند، بشناسید. بیماری که برای غلبه بر بیماری مهلک و پیشرونده، راه سختی را در پیش دارد و برای تحمل روزهای سخت، بیشتر از هر چیز، به یک همراه نیازمند است. شاید درمان یک بیمار سرطانی، از عهده شما برنیاید، اما تردیدی نداشته باشید که با حمایت عاطفی، می‌توانید عزیز بیمار‌تان را، برای جنگ با این بیماری مصمم‌تر کنید. ما در این مطلب، راه‌های ساده‌ای که تاثیری قابل توجه بر مبتلایان بیماری‌های سخت می‌گذارد را به شما یادآوری می‌کنیم.

● روانتان را احیا کنید

قبل از هر کاری، نگاهی به چهره خودتان بیندازید. حالتان چطور است؟ ترسیده‌اید؟ غم‌دارید؟ ناامیدید؟ با احساسات‌تان روبرو شوید. دلیلی ندارد که از همین حالا، آینده بدون او را تصور کنید، اما باید بدانید که تا بهتر شدن اوضاع، راه سختی پیش رویتان است. اگر نمی‌توانید به خودتان مسلط شوید، حتما از یک روانشناس کمک بگیرید. بیمار سرطانی، به یک حامی قدرتمند نیازمند است، نه کسی که ترس و اضطراب بند بند وجودش را فرا گرفته است.

● ثابت کنید کنارش هستید

به بیمار بگویید که تنها نیست و در صورت نیاز، می‌توانید برایش وقت بگذارید. پیشنهاد همراهی او در روزهای شیمی درمانی، یا حضور در مطب پزشکش، می‌تواند به او قوت قلب دهد و لحظات سخت درمان را برایش قابل تحمل‌تر کند. گاهی حتی تلویزیون دیدن با یک بیمار در سکوت، می‌تواند آرامش و نشاط او را به شکل قابل توجهی بیشتر کند. پس همراهی را از او دریغ نکنید.

● دوری راه را دور بزنید

شاید به خاطر فاصله مکانی که از بیمار دارید، نتوانید دست‌هایش را بگیرید و او را در مسیر رسیدن به بیمارستان همراهی کنید، اما می‌توانید از قدرت تکنولوژی، برای از بین بردن فاصله‌ها کمک بگیرید. تماس‌های تلفنی، پیامک و پیغام گذاشتن در شبکه‌های اجتماعی مجازی، می‌تواند شما را بیش از پیش به او نزدیک کند. قرار نیست در هر تماس و پیام در مورد بیماری او صحبت کنید؛ بلکه می‌توانید از خودتان و حال و هوایتان بگویید و به او نشان دهید که حضوری ارزشمند در زندگی‌تان دارد.

● آشنپز شوید

بیماری که درگیر شیمی درمانی است، نه‌توان غذا درست کردن را دارد، نه تحمل بوی غذا در زمان پخت را. سعی کنید هر هفته برای او چند وعده غذا درست کنید و در فریزرش بگذارید و گاهی برای صرف غذا، او را همراهی کنید.

● او را با شبکه‌های حمایتی آشنا کنید

تنها درد کشیدن، توان فرد برای تحمل درد را کمتر می‌کند. به همین دلیل بهتر است که عزیز سرطانی‌تان را با دیگر افرادی که از این مشکل رنج می‌برند آشنا کنید. شرکت کردن در جلسات این افراد، به او راه‌های مختلفی برای جنگیدن با بیماری را می‌آورد و گذشته از این، در کنار همدردانش، آرامش بیشتری پیدا می‌کند.

● نصیحت نکنید

شما می‌توانید به یک بیمار بگویید که فرد دیگری را با چنین درد می‌شناخته‌اید، اما نمی‌توانید به او بگویید که دردش را می‌فهمید. هرگز به یک بیمار سرطانی، نگویید که درد یا هراسش از بیماری را دقیقا می‌فهمید و هرگز او را به ضعف یا ترسو بودن متهم نکنید. شما در جایگاه او ننشسته‌اید و هرچقدر هم که ناراحت باشید، نمی‌توانید عمق فاجعه را تصور کنید.

● باهم وقت بگذرانید

بیماری که روزها را با درد شب می‌کند، به تفریح، خوشگذرانی و حتی معاشرت میلی ندارد، اما با توجه به شناختی که از او و علائقش دارید، می‌توانید برای تزریق شادی و هیجان به زندگی‌اش تلاش کنید. اما توجه کنید که پیشنهادهای شما، وضعیت جسمی‌اش را به خطر نیندازند. گذشته از این، یادتان نرود که او حال جسمی خوشی ندارد و باید برنامه‌های تفریحی را به زمانی کوتاه محدود کنید.