



بازی‌های فکری چگونه می‌توانند به سلامت شما کمک کنند؟ با مغز، بازی کنید!

گزارش

فراموشی، فراموش شدن، فراموش کردن و... هر چه با کلمه «فراموش» صرف شود، خوشایند نیست؛ تنها در یک مورد و آن هم خاطرات بد است که اصولاً دیر هم از یاد می‌روند! دلیل ناخوشایند بودن «فراموشی»، احساس گنگی، هراس، گیجی و ره‌اشدگی ناشی از آن است؛ انگار که به خودت هم دیگر تعلق نداری! به همین دلیل همه سعی می‌کنیم با راهکارهای مختلف، مغز را فعال نگه داریم. تغذیه مناسب، یکی از این راهکارهاست. اما علاوه بر آن، بازی‌های فکری می‌توانند باعث حفظ سلامت مغز شوند. هشتمین بهمن‌ماه روز جهانی بازی لگو و نهم بهمن‌ماه، روز جهانی پازل است. به همین بهانه به سراغ تأثیر مثبت بازی‌های فکری روی سلامت مغز رفته‌ایم. علاوه بر اینکه در شب‌های بلند زمستان، دورهمی با بازی، لذت بیشتری دارد.

بازی‌های فکری، شما را وادار به فکر کردن می‌کنند. این ویژگی در همه بازی‌های فکری وجود دارد. وقتی در حال بازی هستید، همه بخش‌های مغز شما برای فکر کردن و ارتقاء سطح تفکر شما فعال می‌شوند. بسته به میزان سختی یا آسانی بازی‌ای که انجام می‌دهید، مغز فعالیت‌هایی شامل فکر کردن، انتخاب استراتژی و تجزیه و تحلیل و یافتن مسیر درست را انجام می‌دهد. در بازی‌های تصویری مانند بازی‌های کامپیوتری یا بازی‌هایی که حرکت و تصویر دارند، مسیرهای جدید بینایی نیز در مغز ایجاد می‌شود.

کارها به نتیجه رسیده است

در بازی، شما دو موضوع اصلی دارید و آن را دنبال می‌کنید: نخست سوز و دوم هدف؛ زمانی که با استفاده از سوزها به هدف برسید، احساس شادی خواهید کرد و این احساس به ارتقاء سطح سلامت روانی و جسمی شما کمک می‌کند. زمانی که بازی، نتیجه ثانویه نیز به همراه داشته باشد، حس خوب شما تشدید می‌شود. برای مثال، پس از اتمام پازل، آن را قاب کرده و به دیوار بیاویزید، رسیدن به این نتیجه می‌تواند شما را به تکرار این بازی و موفقیت تشویق کند.

ترمیم آسیب‌های روانی

فارغ از نوع بازی فکری‌ای که انجام می‌دهید، بازی‌های فکری به ترمیم آسیب‌های (تروما) روانی کمک می‌کنند؛ اما چرا؟ به این دلیل که ذهن را منحرف کرده و در نتیجه باعث درمان درد و آسیب روانی می‌شود. بازی‌های ویدیویی، اختلال‌هایی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و بیش‌فعالی – کم‌تمرکز را درمان می‌کنند.

ارتباطات را پررنگ می‌کنند

بازی‌های آنلاین، شکل بارز ارتباط فرهنگی – اجتماعی است. بنابراین نخستین بازی‌هایی که برای تغییر شرایط روانی پیشنهاد می‌شود، بازی‌های آنلاین است. از سوی دیگر در بازی، شما اعتماد و شک را در ارتباط با دیگران تجربه می‌کنند. علاوه بر این، بازی، تمرین مشارکت است؛ به‌ویژه اگر در بعضی بازی‌ها افراد باید در گروه‌های دو یا چند نفره قرار گرفته و بازی کنند. برقراری ارتباط چشمی، ارتباط کلامی، ارتباط روانی در بازی‌های گروهی و... از دیگر ویژگی‌های بازی‌هاست.

تاب‌آوری را تمرین می‌کنید

وقتی در بازی شکست می‌خورید، ناامید می‌شوید. ممکن است احساسات ناخوشایند دیگری نیز در شما شکل گیرد. بنابراین بازی‌ها به شما کمک می‌کنند تا پس از شکست، تاب‌آوری عاطفی خود را افزایش دهید. رفتار خود را کنترل کرده و به بازی ادامه داده و تلاش خود را برای موفقیت

لباس ورزشی مناسب برای فصل زمستان چه ویژگی‌هایی دارد؟

گرم بدوید...

گزارش

اگر سرما، آلودگی هوا، حوصله هوای ابری و هزاران اما و اگر دیگر بگذارد، زمستان هم فرصت خوبی برای ورزش کردن است. روزهای پس از بارندگی، زمانی که آسمان شبیه تابلوی نقاشی است، بهترین فرصت برای بر کردن ریه‌ها از هوای تازه است. اما لباس ورزشی‌ای که برای ورزش در زمستان انتخاب می‌کنید، باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد؛ تا هم سرما نخورید و هم نامناسب بودن کیفیت لباس به بدن آسیب نرساند. راستی، اول بهمن‌ماه، روز جهانی شلوار ورزشی است!

افزایش دهید. این نکته برای همه افراد در هر سنی، به‌ویژه کودکان، تجربه عاطفی خوبی است.

بازی برای سلامت

چند بار وقتی دچار استرس و اضطراب شدید شده‌اید، به بازی پناه برده‌اید؟ هر بازی، مسیر تازه‌ای برای تغییر وضعیت روانی است؛ به این دلیل که مسیر ترشح هورمون‌ها را تغییر داده و با ترشح هورمون‌های شادی‌آور، میزان هورمون‌های غم و اندوه کاهش یافت و در نتیجه خلق و خو تغییر می‌کند.

سختی‌ها را انتخاب کنید

اگر هنگامی که عصبانی هستید، پیاده‌روی در سربالایی را تجربه کنید خواهید دید حال شما زودتر از اینکه در مسیر معمولی پیاده‌روی می‌کنید، تغییر می‌کند. درباره بازی‌ها هم همین مسأله صادق است. وقتی خیلی کلافه و عصبی هستید، سراغ بازی‌هایی بروید که به برنامه‌ریزی و فکر بیشتری نیاز داشته و یا هیجان آن بالاست. این نوع بازی‌ها به تغییر مسیر فکر کمک شایانی کرده و روحیه شما را به سرعت تغییر می‌دهند. البته دقت کنید که بازی نباید شما را «کلافه» کند.

گروهی بهتر است

گاهی ساعات‌ها تلفن همراه را دست گرفته و یا پشت میز یارانه می‌نشینید و بازی می‌کنید. بازی‌های انفرادی خوب هستند اما برای اینکه فکر شما بیشتر فعال شود، وارد بازی‌های گروهی شوید. این بازی هر چقدر از هیجان و نیاز به تفکر بیشتری برخوردار باشد، به همان نسبت نیز تأثیر آن روی حفظ سلامت مغز و بهبود شرایط روانی بیشتر است.

تازه‌ها را تجربه کنید

شروع هر کار تازه‌ای، هر چند با چالش‌های خاص خودش همراه است، اما همین ویژگی آن است. هر بازی تازه نیز قرار دادن مغز در چالشی تازه است و این، راهکار خوبی برای تحریک مغز برای فعالیت بیشتر است. بنابراین از بازی‌های تازه استقبال کرده و بگذارید ذهن، برای حل چالش‌ها، مسیرهای جدید عصبی ساخته و فعال شود.

تخلیه کنید تا آرام شوید

یکی از راهکارهای خوب تخلیه روانی، به‌ویژه در زمان خشم، اضطراب، هراس و احساسات منفی‌ای از این دست، انتخاب و انجام بازی‌هایی است که به تخلیه روانی و برطرف شدن احساسات منفی‌ای که در شما شکل گرفته، کمک کند. برای مثال اگر در زمان خشم، بازی پرهیجانی را انجام دهید، خشم شما تخلیه خواهد شد؛ بنابراین نوع بازی‌ای که انتخاب می‌کنید، می‌تواند به راحتی به آرامش جسم و روان شما کمک کند.



مehتاب خسروشاهی
روزنامه‌نگار

یکی از

راهکارهای

خوب تخلیه

روانی، به‌ویژه

در زمان خشم،

اضطراب،

هراس و

احساسات

منفی‌ای از

این دست،

انتخاب و انجام

بازی‌هایی

است که به

تخلیه روانی و

برطرف شدن

احساسات

منفی‌ای که

در شما شکل

گرفته، کمک

کند

زیرسازی مهم است! یعنی چه؟ یعنی اینکه نخستین لایه لباس‌هایی که با پوست بدن تماس دارند، باید از الیاف کاملاً نخی باشند. به این ترتیب علاوه بر جذب کامل عرق بدن، باعث حساسیت پوستی نمی‌شوند.

الیاف لباس زیر، عرق گیر، شلوار و... نباید از الیاف پلی‌استر باشند. این نوع الیاف باعث ایجاد حساسیت پوستی – به‌ویژه در صورت عرق کردن بدن – می‌شوند.

چند لایه باشید

برای اینکه از سرما نلرزد و از گرما کلافه نشود، بهتر است چند لایه لباس به تن کنید؛ بنابراین پس از لایه نخست، بلوز یا شلوار ورزشی بپوشید. هرچه جنس لباس ورزشی

گزارش

همه دنیا هم که شما را دوست نداشته باشند؛ آغوش مادر و پدر همیشه پذیرای شماست. همه دنیا که کودکی را پس بزنند، آغوش مادر و پدر حامی او است و از همه جا که دلتنگ و دلخور شوید، کافی است مادر، با تمام وجود شما را در آغوش بکشد؛ آن وقت است که تمام دلتنگی و دلخوری و خستگی‌ها مثل برگ از تن شما می‌ریزند و آرام می‌شوید. اول بهمن‌ماه، روز جهانی «بغل کردن» نامگذاری شده است. به همین بهانه می‌خواهیم درباره فواید بغل کردن، بیشتر بدانیم.

تفاوت‌های فرهنگی، ارتباطات مجازی، ایمیل، ارتباط تصویری و کرونا؛ عواملی است که حتی باعث شده تا مادر و فرزند، یکدیگر را کمتر در آغوش بگیرند. کاهش تماس واقعی افراد با یکدیگر تبعات منفی بی‌شماری را به همراه دارد که از بارزترین آنها می‌توان به اضطراب، استرس و افسردگی اشاره کرد. احساس تنهایی، انزوا، بی‌پنهایی و ناامنی از دیگر دلایل کاهش تماس جسمی میان افراد نزدیک و محرم است؛ بنابراین در آغوش گرفتن، فواید جسمی – روانی بسیاری را به همراه دارد.

آغوش، سد هجوم

همه می‌دانیم که استرس و اضطراب باعث کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن شده و در نتیجه بدن در معرض ابتلا به بیماری قرار می‌گیرد. یکی از دلایل سرماخوردگی مکرر کودکان، کاهش ایمنی بدن آنهاست؛ بنابراین با رعایت نکات ایمنی، بیمار را در آغوش بگیرد. آرامش ناشی از آغوش مادر، باعث تسریع روند درمان می‌شود. پژوهش انجام شده در سال ۲۰۱۵ میلادی توسط پژوهشگران دانشگاه کارنگی ملون نشان می‌دهد کودکانی که از محبت و آغوش مادر برخوردار بوده و حلقه دوستان صمیمی‌ای دارند، کمتر در معرض سرماخوردگی و دیگر بیماری‌های رایج قرار دارند؛ دلیل آن هم عملکرد مناسب سیستم ایمنی آنهاست.

آغوش؛ داروی سیستم ایمنی

وقتی مادر، فرزندش را در آغوش می‌گیرد، فشار ملایمی به جناغ سینه او وارد می‌شود. این کار چاکرای «شبه خورشیدی» را فعال کرده و غده تیموس نیز فعال می‌شود. غده تیموس، تأمین گلبول‌های سفید خون را به عهده دارد. بنابراین با تحریک غده تیموس، میزان گلبول‌های سفید

خون به حد مناسب رسیده و عملکرد سیستم ایمنی بدن افزایش می‌یابد. این نکته، همان ویژگی‌ای است که در ماساژ درمانی از این روش استفاده می‌شود.

آغوش؛ سد استرس

باقرار گرفتن بدن در معرض استرس و اضطراب، پایانه‌های عصبی یا ارسال پیام به مغز، باعث افزایش ترشح هورمون کورتیزول می‌شوند. این هورمون روند بهبودی بدن را کند می‌کند. کورتیزول، پاسخ «جنگ یا گریز» بدن را دچار اختلال کرده و در صورتی که میزان ترشح هورمون کورتیزول کنترل نشود، سلامت بدن به خطر می‌افتد. در آغوش کشیدن، باعث آزاد شدن هورمون «کسی‌توسین» یا «هورمون عشق» و هورمون «سرتونین» شده و در نتیجه میزان هورمون کورتیزول کاهش می‌یابد. بنابراین استرس و اضطراب کنترل می‌شود.

آغوش؛ درمان گرسنگی پوست

می‌دانید پوست، بزرگ‌ترین اندام بدن است؟ از سوی دیگر پوست حساس‌ترین اندام بدن بوده و پایانه‌های عصبی بسیاری دارد. این اندام بزرگ‌ترین جمع‌آوری‌کننده داده‌های مغز است. نوک انگشتان و پاها به‌ویژه کف آنها در برابر تماس بسیار حساس است؛ بنابراین برای آرامش کودک می‌توانید کف پا و دست‌های او را به آرامی نوازش کنید تا گرسنگی حسی برطرف شده و پیام نشاط و آرامش از پوست به مغز برسد.

به کوچکی یک دانه، به بزرگی یک معجزه

گزارش

قیمت آجیل به حدی است که باید برای تزیین بخشی از منزل از آن استفاده کرد! حالا اگر یک مشت آجیل در هر خانه‌ای پیدا شود، باید آنها در زمره افراد غنی به حساب آورد! بنابراین صحبت از ویژگی‌های بادام زمینی و کره بادام زمینی در روز جهانی آن، یعنی چهارم بهمن‌ماه، نشان می‌دهد وزن هفته‌نامه ما هم سنگین است! حالا شاید شد و چند عدد بادام زمینی یا کمی کره بادام زمینی نصیب مان شد. پس بهتر است از فواید آن آگاه شویم.

سوخت موشک

هر عدد بادام زمینی، علاوه بر اینکه سرشار از پروتئین گیاهی و فیبر است، منبع غنی‌ای از ویتامین (B6)، (E)، اسید فولیک، نیاسین، منیزیم، روی، مس و پتاسیم است. اگر میل به مصرف کره بادام زمینی دارید، اطلاعات نوشته شده روی بسته را دقیق بخوانید. بهتر است انواعی را انتخاب کنید که بدون نمک و شکر و افزودنی‌ها یا طعم‌دهنده‌ها باشند.

نگهبان گوارش

بادام زمینی حاوی موادمعدنی‌ای چون؛ سلنیوم، منیزیم، ویتامین (E)، (C)، فلاونوئیدها، قتل‌ها و پلی‌فنل‌هاست. این مواد همگی آنتی‌اکسیدان‌های بسیار خوبی هستند. بنابراین افرادی که از آجیل‌ها به‌ویژه بادام زمینی استفاده می‌کنند، بدن را در مقابل تأثیر منفی رادیکال‌های آزاد بیمه می‌کنند. این نکته به‌ویژه درباره حفظ سلامت دستگاه گوارش و به طور خاص، روده‌ها شده و خطر ابتلا به سرطان روده و دیگر بخش‌های دستگاه گوارش را

کاهش می‌دهد.

حلال چربی‌ها

بالا رفتن میزان کلسترول بدن، باعث سخت شدن و شکنندگی دیواره سرخرگ‌ها شده و به این دلیل، خطر بیماری‌های قلبی – عروقی و مغزی افزایش می‌یابد. مصرف بادام زمینی و دیگر آجیل‌ها باعث کاهش و کنترل میزان کلسترول خون شده و به این ترتیب خطر ایجاد عارضه قلبی و مغزی کاهش می‌یابد.

دشمن دیابت دوم

فیبر موجود در بادام زمینی باعث جلوگیری از پرخوری و کاهش وزن شده و از طرفی میزان قند خون را تنظیم می‌کند. از سوی دیگر مصرف بادام زمینی باعث حفظ خاصیت انعطاف‌پذیری لایه داخلی رگ‌ها یعنی «اندوتلیوم» می‌شود. بنابراین با کاهش وزن، تنظیم میزان قند خون و حفظ انعطاف‌پذیری دیواره داخلی رگ‌ها، خطر ابتلا به دیابت نوع دوم یا اکتسابی، کاهش می‌یابد.

رطوبت بدن شده و دمای بدن را تنظیم می‌کنند. پارچه شمعی یا کور تکس، بهترین نوع پارچه برای لباس ورزشی است.

سها دادمند

روزنامه‌نگار

مقاوم در برابر برف و باران

ورزش کردن زیر برف و باران لذت خاصی دارد. بنابراین اگر اهل این شیطنت‌ها هستید و دوست دارید زیر باران یا برف بدوید یا قدم بزنید حتماً لباس ورزشی مناسب بپوشید تا بعد از این لذت، سرما نخورید.

بهترین لباس‌های ورزشی برای این منظور، پارچه‌های شمعی هستند. این نکته را در باره کش هم رعایت کنید تا حین ورزش، داخل کش شما دریاچه راه نیفتد!