

## ایده های مبتکرانه در زمان پیاده روی به ذهن خطور می کنند



تحرك به ما كمك می كند خلاقانه فكر كنیم. این بیش از پیش از ۲۰۰۰ سال قدمت دارد و در بین فلاسفه یونان باستان شناخته شده است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دلی، به گفته محققان، حتی حرکات جزئی در هنگام نشستن، خلاقیت را بهبود می بخشد.

با این حال ارتباط حرکت و شناخت از نظر علمی چیست؟ هنگام راه رفتن در مغز چه اتفاقی می افتد؟ آیا افرادی که به ندرت حرکت می کنند خلاقیت کمتری دارند؟ دکتر «باربارا هندل»، عصب شناس از دانشگاه وورزبرگ آلمان، می گوید: «تحقیق ما نشان می دهد که این تحرک نیست که به ما کمک می کند انعطاف پذیری را بهبود می بخشد. بلکه آزادی انجام حرکات خود تعیین کننده، مسئول این روند هستند.»

بر این اساس، حتی حرکات کوچک در هنگام نشستن نیز می تواند اثرات مثبت یکسانی بر تفکر خلاق داشته باشند.

افزایش استفاده از تلفن های همراه و دستگاه های مشابه در زمینه آموزش در زمان پاندمی کرونا، می تواند تأثیر منفی بر فرآیندهای شناختی مانند خلاقیت داشته باشد. محققان معتقدند در بلندمدت، یافته های آنها می تواند به درک بهتر بیماری هایی که بر حرکات بدن و همچنین فرآیندهای شناختی تأثیر می گذارند کمک کند.

## عادت نادرستی که خطر بیماری

### قلبی را افزایش می دهد

دودی که از سیگار یا بازدم فرد سیگاری سرچشمه می گیرد حاوی مواد مضر مانند نیکوتین است و می تواند افراد غیرسیگاری را تحت تأثیر قرار دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان- بنیاد قلب انگلیس گزارش داده است که مصرف تنباکو به هر شکلی برای قلب مضر است زیرا مواد شیمیایی موجود در سیگار باعث چسبندگی دیواره سرخرگ ها می شود.

شریان های چسبیده خطر جمع آوری مواد چرب را افزایش می دهند که می توانند شریان را مسدود کرده و جریان خون را در سراسر بدن کاهش دهند. برای مثال اگر جریان خون توسط قلب محدود شود، حمله قلبی رخ می دهد. اگر خونرسانی به مغز مسدود شود، سکته مغزی رخ می دهد.

سیگار نه تنها باعث ویسکوزیته شریانی می شود (که خطر مرگ را افزایش می دهد)، بلکه می تواند احتمال لخته شدن خون را نیز افزایش دهد. علاوه بر این، یک عادت ناسالم می تواند فوراً ضریان قلب و فشار خون را افزایش دهد. آسیب رساندن به بدن از این طریق باعث کاهش میزان اکسیژن و اندام های دریافت کننده آن می شود. سیگار یکی از «بزرگترین عوامل خطر» برای بیماری های قلبی و گردش خون است.

لست نشاق دود دست دوم نیز بسیار خطرناک است و شما را در معرض خطر مشکلات تنفسی قرار می دهد.

هرگز سیگار حاوی حدود ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است که بیشتر آن ها سمی و برای سلامتی مضر هستند.

می توان به مونوکسید کربن (گاز سمی) و قطران اشاره کرد که باعث ایجاد باقی مانده قهوه ای چسبیده ای می شود که ریه ها را می پوشاند و خطر ابتلا به سرطان و همچنین نیکوتین را افزایش می دهد.

وقتی دود را استنشاق می کنید، حدود دو سوم دوده در ریه های شما باقی می ماند. نیکوتین به عنوان «مواد شیمیایی اعتیادآور» موجود در سیگار شناخته می شود که به تشکیل دیواره های شریانی چسبیده کمک می کند.

بنیاد قلب انگلیس (BHF) تأکید کرده است که اگر سیگار را ترک کنید، ممکن است چند ساعت طول بکشد تا فواید سلامتی ظاهر شود. پس از ۲۰ دقیقه پس از ترک سیگار، فشار خون شما شروع به بازگشت به حالت عادی می کند. پس از یک سال ترک سیگار، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی به نصف کاهش می یابد.

نفس های تازه، دندان های سفیدتر، پوست جوان، پیری کندتر و مبارزه راحت تر با سرماخوردگی و آنفولانزا از دیگر مزایای ترک سیگار است.

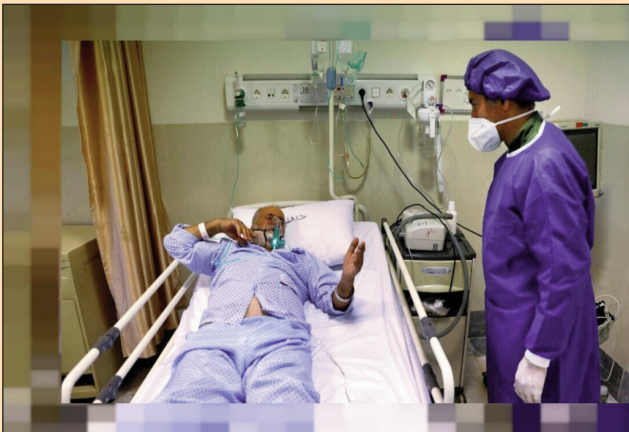
به طور متوسط اگر مردان تا سن ۳۰ سالگی سیگار را ترک کنند، ۱۰ سال به زندگی خود اضافه می کنند.

یکی از نویسندگان گفت: در انجام این تحقیق، ما به دنبال پروتئین در سرم بودیم. این پروتئین ها با نشانگرهای زیستی، شواهدی از فرآیند غیرعادی ناشی از یک بیماری هستند.

ما ۳۱ نشانگر زیستی مختلف را که مشکوک بودیم، بررسی کردیم و زیرمجموعه کوچکی را شناسایی کردیم که با سندرم کووید طولانی مرتبط بودند. در بیماران مبتلا به کووید طولانی مدت، سطوح بالای از اینترفرون های نوع I و نوع III را پیدا کردیم.

اینترفرون ها نوعی از پروتئین ها هستند که سلول های میزبان آلوده به ویروس آزاد ساخته و موجب تحریک سیستم ایمنی و افزایش مقاومت بدن می شوند. اینترفرون ها معمولاً پس از رفع عفونت ناپدید می شوند؛ اما در بیماران مبتلا به کووید طولانی مدت، برای زمانی طولانی وجود داشته اند.

این تغییرات ایمنی مداوم با شدت عفونت اولیه مرتبط نیستند. در حالی که کووید طولانی مدت در میزان بالایی برای کسانی که با این بیماری حاد در بیمارستان بستری شده اند، گزارش شده است، از ۱۰ تا ۳۰ درصد موارد خفیف علائم کووید طولانی مدت را نشان می دهند.



کووید مورد بررسی قرار گرفته اند، نشان داد حدود ۲۰ درصد از گروه ها علائم کووید طولانی را در چهار ماه پس از عفونت اولیه خود تجربه کرده اند.

# مركبات؛ مفید برای درمان سرماخوردگی



مفید هستند برای درمان این بیماری مرکبات است. زیرا که ویتامین C موجود در آن ها می تواند به درمان آن کمک کند. مرکبات برای سرما خوردگی تأثیر معجزه آسایی دارند.

### لیمو شیرین

لیمو شیرین دارای منبع زیادی از ویتامین C می باشد. شما می توانید روزانه آب پرتقال و لیمو را با هم بگیرید و به صورت آب میوه میل کنید؛ و یا می توانید به صورت میوه بخورید.

همچنین کسانی که نگران اضافه وزن خود هستند از بابت خوردن لیمو شیرین اصلاً نگران نباشند. چرا که قند و کالری بسیار کمی دارد.

### پرتقال

در بین گروه مرکبات پرتقال دارای بیشترین مقدار ویتامین C می باشد. ویتامین C باعث تقویت سیستم دفاعی بدن در مقابل بیماری ها می شود.

با خوردن تنها یک پرتقال در روز می توانید مقدار ویتامین C مورد نیاز بدنتان را دریافت کنید.

در یک پرتقال به طور متوسط دارای ۵۴ میلی گرم ویتامین C است.

مرکبات به دلیل داشتن ویتامین C برای درمان سرماخوردگی بسیار مفید هستند. به گزارش گروه وب گردی خبرگزاری صدا و سیما، میوه برای سرما خوردگی بسیار مناسب است. حتماً این جمله را بارها شنیده اید.

اما شاید خواص میوه هایی را که برای درمان سرما خوردگی مناسب است، ندانید و یا شاید حتی اطلاع نداشته باشید که چه میوه هایی برای شما در زمان سرما خوردگی مناسب می باشد.

در این نوشتار قصد داریم تا برای شما از چند میوه که برای سرما خوردگی بسیار مفید هستند نام برده؛ و خواص آن ها را نیز بگویم پس با ما همراه باشید. با شروع فصل سرما معمولاً افراد زیادی به بیماری سرما خوردگی دچار می شوند.

این موضوع به علت تغییر آب و هوا یعنی سرد شدن هوا است. البته نگران نباشید چرا که میوه هایی که در این فصل در خانه های شما معمولاً یافت می شوند. برای درمان سرما خوردگی و جلوگیری از بیماری سرما خوردگی دچار می شوید.

پیشنهاد می کنیم در برنامه غذایی خود از این میوه ها حتماً استفاده کنید و در روز چند سهمیه از میان وعده هایتان را به خوردن میوه اختصاص دهید. بزرگترین گروه میوه هایی که بسیار

### نارنگی

خاصیت نارنگی برای سرما خوردگی به قدری بالا است که از آن به نام معجزه گر یاد می شود.

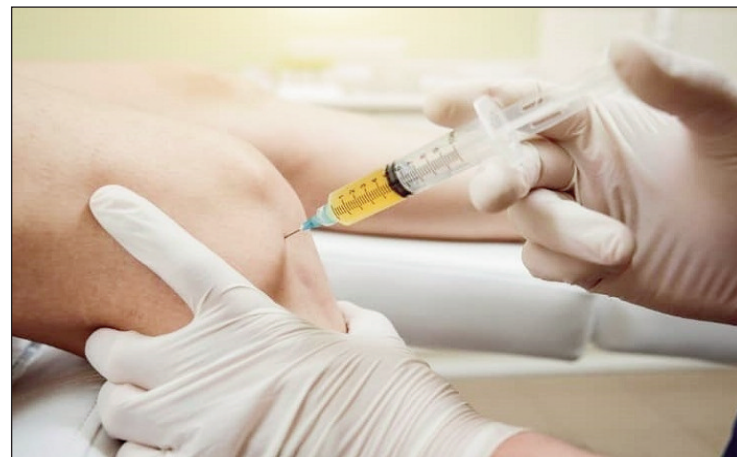
شاید باور نکنید، اما همین نارنگی کوچک می تواند باعث کاهش دوره بیماری شود. همچنین می توانید با خوردن یک نارنگی در روز از مبتلا شدن به سرما خوردگی و یا آنفولانزا پیشگیری کنید. نارنگی برای کاهش تب و عفونت نیز بسیار موثر است. به دلیل آنکه نارنگی خلط آور است در زمان سرفه کردن می توانید از آن استفاده کنید.

ویتامین های A، B1، B2، و C به وفور در این میوه وجود دارد. به همین دلیل است که نارنگی را معجزه گر سرما خوردگی می دانند. پیشنهاد می کنیم به عنوان خوراکی رنگ تقویت برای فرزندانتان از نارنگی استفاده کنید. پوست کردن آن راحت است و کودکان بسیاری این میوه را دوست دارند.

### تارنج

تارنج ضد سرما خوردگی است. بسیاری از افراد از تارنج برای درست کردن غذا و مزه دار کردن سس استفاده می کنند. در حالی که شما می توانید آن را به صورت خالی و بدون غذا میل کنید.

## خطر تزریق بی رویه کورتیزون برای درمان آرتروز زانو



دکتر دیوید فلسون، مدیر این تحقیقات از دانشگاه بوستون گفت: ما در پژوهش خود دریافتیم تزریق موری کورتیزون برای درمان آرتروز زانو آن گونه که تصور می شود، مضر نیست و باعث ایجاد مشکل در بیمار نمی شود. اگر این تزریق در بازه های زمانی ۳ ماهه انجام شود، می تواند مفید باشد؛ اما تزریق بیشتر آن رانمی توان تجویز کرد.

در حقیقت استروئیدها برای غضروف سمی محسوب می شوند. غضروف وظیفه پوشاندن استخوان ها برای جلوگیری از سایش میان هم را بر عهده دارد و تخریب آن می تواند بر شدت بیماری آرتروز بیفزاید. در صورت زیاده روی در استفاده از استروئیدهایی مانند کورتیزون، این موضوع می تواند به تخریب غضروف منجر شود.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد سرعت تخریب غضروف در افرادی که به طور مداوم کورتیزون تزریق می کنند، ۳ برابر بیشتر از سایر افراد مبتلا به آرتروز زانو است. از این رو، تزریق این دارو ها باید با تجویز مستقیم پزشک متخصص و تنها به صورت موری انجام شود.

دانشمندان می گویند تزریق بیش از حد کورتیزون می تواند تخریب غضروف و مفاصل را تشدید کند.

باشگاه خبرنگاران جوان- آرتروز زانو یکی از بیماری های رایج است که بسیاری از سالمندان از آن رنج می برند. در این بیماری فرد از درد مزمن زانو گلا به داشته و مجبور به مصرف مداوم مسکن است. امروزه از روش های متفاوتی برای تسکین این بیماری استفاده می شود.

یکی از متداول ترین روش ها برای درمان آرتروز زانو، تزریق کورتیزون است.

با این حال، متخصصان می گویند تزریق کورتیزون به عنوان یک ماده استروئیدی، باعث آسیب به غضروف شده و فراتر از آن می تواند باعث تخریب بیشتر مفاصل شود.

در مقابل، دانشمندان آمریکایی در مطالعات جدید می گویند اگر تزریق کورتیزون به صورت هوشمندانه و هدفمند انجام شود، می تواند برای آرتروز زانو مفید باشد.

محققان تأکید دارند این تزریق اگر به صورت موری انجام

## حمام کردن در بخار چه خطراتی دارد؟



بخار به نوبه خود فواید زیادی مانند بهبود وضعیت دوره قاعدگی و کاهش استرس دارد؛ اما با این وجود با خطراتی نیز همراه است.

باشگاه خبرنگاران جوان- این امکان وجود دارد که بخار ناشی از باز ماندن آب داغ در حمام، باعث احساس سردرد و سرگیجه شود که این احساس می تواند نشانه این باشد که فشار خون کاهش پیدا کرده است.

وقتی در معرض بخار زیاد قرار می گیریم رگ های خونی گشاد و از وضعیت عادی خود خارج می شوند که این باعث می شود تا خون با فشار کمتری پمپاژ شود. علاوه بر سرگیجه و سردرد استرغای نیز می تواند نشانه کاهش فشار خون باشد.

طبق گزارش مؤسسه «مایو کلینیک»، کاهش شدید فشار خون پیامدهای بدی دارد و می تواند باعث کاهش سطح اکسیژن خون و در نتیجه آسیب به قلب و مغز شود.

### بهترین شیوه برای حمام کردن

دلایل وجود دارند که استحمام با آب سرد را تأیید می کنند. پژوهش های منتشر شده در مجله «پلاس وان» نشان داده اند که استحمام با آب سرد می تواند به جلوگیری از بیماری ها کمک کند.

هدف از این پژوهش ها مشخص کردن تأثیر استحمام با آب سرد بر بیماری ها، کیفیت زندگی و بهبود کار بوده است. برای این منظور، روزهای بیماری و غیبت بیماران در کار ثبت و کیفیت زندگی، نگرانی احساس گرما و واکنش های منفی آن ها رصد شد.

پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که استحمام روتین (دوش گرفتن با آب گرم و سپس با آب سرد) باعث کاهش غیبت بیماران در محل کار می شود.

### آثار سوء استحمام روزانه

پوست طبیعی و سالم حاوی لایه ای از روغن و تعادل باکتریایی خوب است که شست و شو و مالش زیاد، این لایه را بین باکتری ها از بین می برد، به ویژه اگر آب داغ باشد؛ بنابراین ممکن است پوست شما خشک، تحریک پذیر و با دچار خارش شود. پوست خشک ممکن است به باکتری ها و مواد حساسیت زا اجازه نفوذ به عمق پوست شما را بدهد که این خود باعث بروز التهاب و واکنش های آلرژیک می شود.

## باورهای غلط درباره سرطان زای بودن اشیا

خلاف تصور عمومی، بسیاری از شایعات درباره سرطان زای بودن اشیا که در اطرافتان وجود دارند، صحت ندارند. باشگاه خبرنگاران جوان- شایعاتی در فضای مجازی یا به صورت شفاهی میان مردم مطرح می شوند و برخی محصولات و مواد را سرطان زای معرفی می کنند. با این حال، بسیاری از این باورها ریشه علمی ندارند و بیشتر زائیده تخیلات افراد هستند. در این مطلب به صحت و سقم سرطان زای بودن مواد و محصولات مختلف می پردازیم:

۱- شیرین کننده های مصنوعی: خلاف شایعات متداول، هنوز هیچ شواهد محکمی درباره سرطان زای بودن این مواد به دست نیامده است. سازخارین باعث بروز موری از سرطان در موش ها شده است؛ اما بدن انسان به طور متفاوتی به این ماده واکنش نشان می دهد و این موضوع تاکنون در انسان ها مورد تأیید قرار نگرفته است.

۲- اشعه ایکس: گرچه کشف اشعه ایکس یکی از بزرگترین دستاوردهای بشر برای درمان بیماری ها محسوب می شود؛ اما حقیقت این است که حتی میزان بسیار کمی از این اشعه نیز می تواند خطر ابتلا به سرطان را به همراه داشته باشد.

۳- تلفن همراه: این دستگاه که انسان ها به طور مداوم آن را همراه خود دارند، اشعه ای مانند ماکروویو دارد. با این حال، تاکنون هیچ شواهدی مبنی بر سرطان زای بودن استفاده از تلفن همراه ارائه نشده است.

۴- گوشت: فارغ از آن که از گوشت قرمز یا قرمزی شده استفاده می کنید، متخصصان همواره تأکید دارند که مصرف گوشت را باید کاهش داد. تحقیقات در انگلیس نشان داده اند مصرف یک عدد هات داگ در روز می تواند خطر ابتلا به سرطان کولون را افزایش دهد. گوشت های قرمزی شده حاوی نیتریت هستند که می تواند در انسان سرطان زای باشد.

۵- بطری های آب: بطری های مخصوص آب نیاید از پلاستیک های بازیافتی ساخته شده باشند. این پلاستیک ها حاوی ماده شیمیایی به نام بیسفنول A (Bisphenol A) هستند. با این وجود، سازمان غذا و داروی آمریکا اعلام کرده است این ماده شیمیایی سرطان زان نیست و نباید نگران بطری های پلاستیکی آب بود.

## واقعیت های شگفت انگیز درباره شکلات

رایحه شکلات باعث افزایش امواج مغزی می شود که یک آرامش خاطری را به همراه خواهد داشت. خوردن شکلات همچنین باعث ترشح بیشتر «اندورفین» شده که این هورمون مسئول ایجاد حس خوشایند و رضایت با افزایش سطح «سروتونین» در انسان است. خوردن شکلات باعث تقویت حافظه و همچنین افزایش قدرت تمرکز می شود و این خاصیت آن نیز به خاطر وجود فلاونوئیدها بوده که با افزایش میزان جریان خون در بدن، گردش خون در مغز را برای دو ساعت بعد از خوردن آن بالا می برد.

شکلات خستگی و کوفتگی را کاهش داده و فعالیت های فیزیکی را بهبود می بخشد.

میزان امید و علاقه به زندگی در افرادی که به طور منظم شکلات تلخ مصرف می کنند، به واسطه وجود میزان بالای آنتی اکسیدان در آن بسیار بالا و خوشایند است.

در یک تحقیق به چاپ رسیده در یک مقاله روانشناسی و رفتارشناسی، عنوان شده است که مصرف شکلات تلخ می تواند قدرت بینایی افراد در نور کم را نیز افزایش دهد. به لطف آنتی اکسیدان های موجود در شکلات تلخ، برای قلب نیز بسیار مفید است. خوردن شکلات تلخ به جلوگیری از انسداد شریان های خونی و همچنین افزایش جریان خون در بدن کمک می کند.

به علاوه شکلات تلخ از ایجاد پلاک های خونی در دیواره ی شریان های خون نیز جلوگیری می کند.

شکلات تلخ، به لطف میزان بالای آنتی اکسیدان های موجودش می تواند به کاهش وزن و همچنین میزان رضایتمندی کمک قابل توجهی کند.

خوردن شکلات در دوره حاملگی نیز از ایجاد استرس جلوگیری می کند و حالات روحی را تقویت و بهبود می بخشد.



شکلات از ایجاد چین و چروک در پوست جلوگیری می کند. همچنان این باور نیز وجود دارد که شکلات می تواند از سرفه نیز جلوگیری کند. آنتی اکسیدان های شکلات شما را جوان نگه خواهد داشت. تحقیقات اخیر نشان داده زنانی که در طول هفته حداقل ۲۰ اونس شکلات تلخ مصرف کنند، خطر حملات قلبی در آنان به میزان ۲۰٪ کاهش پیدا خواهد کرد. کاکائو حاوی اسید اولئیک نیز است، گونه ای از اسیدهای چرب که می تواند میزان سطح کلسترول های مفید در بدن را افزایش دهد. افرادی که از دیابت و یا چاقی و اضافه وزن رنج می برند، قبل از شروع به مصرف شکلات در غذای روزانه خود، حتماً باید با پزشک مشورت کنند. در زمان خرید شکلات، حتماً شکلات هایی با دارا بودن حداقل ۶۵٪ کاکائو را تهیه نمایید.