

آیا افسردگی مغز را مختل می کند؟



مطالعات محققان نشان می دهد، افسردگی شدید سبب قطع ارتباط بخش های مختلف مغز و اختلال در شبکه احساسی مغز می شود.

به گزارش ویرلن ، برای پردازش احساسات، بخش های مختلفی از مغز باید به طور همزمان فعالیت کنند. مطالعات محققان دانشگاه ایلینویز در شیکاگو نشان می دهد، ارتباط بخش های مختلف موثر در پردازش احساسات در افرادی که به افسردگی حاد مبتلا هستند، قطع می شود. این مطالعه همچنین نشان می دهد افسردگی در اتصالات خاص مغز نقش تداخلی دارد.

مطالعات قبلی نشان داد که برخی بیماری های روانی، شبکه های مغزی را که به طور همزمان فعالیت می کنند، مختل می کند که تاثیر آن بیشتر در احساسات و حل مسائل بروز می کند. از طرفی برخی از مطالعات دیگر نشان می دهد که شبکه استراحت مغز (ناحیه ای که هنگام استراحت فعال می شود) در افراد مبتلا به افسردگی، بیش از اندازه فعال است و اتصالات مغزی بیشتری دارد.

این مطالعه لزوم راهکار های موثر و سریع درمان افسردگی را بیش از پیش آشکار می کند. از طرفی برای تجویز درمان های انحصاری بر مبنای الگوی مغزی بیمار، ارزشمند است.

افسردگی حاد یکی از شایع ترین اختلالات روانی محسوب می شود که سالیانه حدود ۱۴۸ میلیون نفر را در آمریکا تحت تاثیر قرار می دهد. نتایج این تحقیقات در نشریه Psychological Medicine منتشر شده است.

خوردن بادام به تقویت مغز کمک می کند



به گفته محققان، مصرف بادام علاوه بر تقویت مغز می تواند به بهبود رژیم غذایی هم کمک کند.

به گزارش خیرنگار مهر، محققان دانشگاه فلوریدا در مطالعه اخیر خود به بررسی تاثیر افزودن بادام پر کیفیت رژیم غذایی فرد، بر اساس داده های جمع آوری شده از ۲۹ کودک و والد ساکن در منطقه شمال مرکزی فلوریدا پرداختند.

در طول این تحقیق، به والدین آموزش داده شد تا روزانه حدود ۴۲ گرم بادام در سه هفته دوره تحقیق به رژیم غذایی شان اضافه کنند و کودکان را ترغیب به خوردن حدود ۱۵ گرم بادام یا میزان معادل آن کره بادام کنند.

محققان بر این باورند که والدین و کودکان در طول مطالعه، بادام را جایگزین میان وعده های پرنمک و فرآوری شده کرده بودند.

در طول ۲۰ گذشته، مصرف سرانه مغزیجات و دانه ها در کودکان سه و شش ساله کاهش یافته، درحالیکه مصرف اسنک های خوش طعم نظیر چیپس و بیسکویت های نمکی افزایش یافته است.

محققان علاقمند به افزودن بادام به رژیم غذایی کودکان ۳ تا ۶ سال بودند چراکه ترغیب به مصرف رژیم غذایی سالم در اوایل دوره کودکی می تواند فواید زیادی در طول عمر داشته باشد.

به گفته «آلیسا برنز»، عضو تیم تحقیق، عادات غذایی به فرد در سنین پایین تا دوره بزرگسالی ادامه می یابد. از اینرو اگر والدین بتوانند بادام یا میان وعده های سالم غذایی را در رژیم غذایی کودک بگنجانند، این احتمال بیشتر است که کودک در دوره بزرگسالی از همین میان وعده ها استفاده کند.

نتایج این مطالعه بیانگر این مطلب است که شیوه مصرف مواد خوراکی کامل نظیر افزودن بادام به رژیم غذایی فرد، ممکن است شیوه قابل حصولی برای بهبود سلامت کل جامعه باشد.

آگهی فروش

منزل مسکونی در محله حسین

آباد با زیر بنا ۱۴۰ متر دارای

کابینت و کمد دیواری و ... به

قیمت توافقی به فروش می رسد

۰۹۱۷۳۸۱۹۶۸۳

به گزارش ویرلن، اغلب افراد سعی دارند با استفاده از راه های مختلف به تناسب اندام ایده آل برسند. لاغر شدن نیازمند داشتن اطلاعاتی است تا فرد بتواند به اندام ایده آل خود برسد. در اینجا ما نکاتی را به شما ارائه خواهیم داد که بهتر است قبل از لاغر شدن بدانید.

-اشخاص همیشه باید کوچکترین اندازه ها را انتخاب نمایند .

-به اشخاص توصیه می شود که قبل از میل نمودن وعده های غذایی ۱ لیوان آب میل نمایند .

-برای لاغر شدن روزانه میل نمودن ۸ الی ۱۰ لیوان آب همراه با لیموترش بسیار مفید است .

-توصیه می شود اشخاص وعده های غذایی خود را کوچک انتخاب نمایند .نکات مربوط به لاغر شدن -تا جای ممکن سعی شود تا وعده های غذایی را در منزل میل نمایید زیرا استفاده از غذاهای فست فود و حاضری خود یکی از عامل های پرخوری و اضافه وزن است .

-وعده های غذایی را همیشه سر ساعت میل نمایید زیرا این امر سبب می شود کمتر گرسنه شوید .

-توصیه می شود در زمان میل نمودن وعده های

غذایی به آرامی غذا میل نمایید تا زودتر احساس سیری نمایید .

-ظروف غذایی کوچک را برای خود آماده کنید .

-به کالری مواد غذایی دقت نمایید ، تا در طول روز کالری کمتری را دریافت نمایید .

-درزمان احساس گرسنه بودن بلافاصله یک لیوان آب میل نمایید تا معده را با آب پر نمایید تا از مواد غذایی پر کالری استفاده ننمایید

-در زمان میل نمودن غذا از تماشای تلویزیون پرهیز نمایید ، زیرا این کار سبب می شود که بدون فکر غذای بیشتری را میل نمایید و این کار سبب دریافت کالری بیشتری می شود .

-تا حد ممکن در رژیم غذایی خود سبزیجات را قرار دهید .

-در مصرف روزانه خود به جای مصرف چای سیاه از چای سبز استفاده نمایید .

-مصرف مواد قندی و شکر و شیرینی جات هم چنین نوشابه های گاز دار را قطع نمایید ، تاحد ممکن از مصرف نمک اجتناب نمایید .

-وعده غذایی شام را در ساعات اولیه میل نمایید و از به تاخیر انداختن وعده شام در ساعات پایانی شب

استرس «در کمین کودکان

به بچه‌ها آرامش بدهیم



تعمق، تعمق تنفسی است. برای این کار، فرد باید روی تنفس خود تمرکز کند و ذهن را از عوامل منحرف کننده بیرونی و افکار منفی دور نگه دارد. می‌توانید به کودک یاد بدهید که در این حالت، افکار مثبت را به ذهن خود منتقل کند. این کار، علاوه بر آرامش بخشیدن به ذهن، حس اعتماد به نفس و احساس مثبت بودن را در او افزایش خواهد داد.

خندیدن

گفته شده است؛ خنده بهترین درمان است. واقعاً همینطور است. خنده باعث می‌شود نگرانی‌ها را فراموش و احساس آرامش کنید. راهی برای خنداندن بچه‌ها بیابید. کتاب‌ها، فیلم‌ها یا گذراندن زمانی با دوستان، می‌توانند وسیله‌ای برای این کار باشند. حس مثبتی که خندیدن ایجاد می‌کند، آن را به یکی از بهترین شیوه‌های آرامش بخشی به کودکان و بزرگسالان تبدیل کرده است.

انقباض ماهیچه انگشتان پا

شاید انجام این کار برای بچه‌ها مشکل به نظر برسد، اما اگر این تمرین را با بچه‌ها انجام بدهید، آن را شیوه خوبی برای آرامش بخشیدن به آن‌ها خواهید یافت. در عین حال که کودکان هم این کار را انجام می‌دهید، از کودک بخواهید به پشت درازکشیده، ماهیچه انگشتان پا را به سمت بدن بکشد و تا ده شماره آن‌ها را در این حالت نگه دارد. چهار تا پنج بار این تمرین را با کودکان انجام بدهید.

تجسم

کارشناسان می‌گویند تجسم چیزهایی که دوست دارید، می‌تواند به شما احساس آرامش بدهد. به کودک اجازه بدهید رخ دادن اتفاقات خوب برای خودش را تصور کرده و یا هرچیزی را که برایش لذت بخش است مجسم کند. این تصور برای یک کودک می‌تواند تصویری از یک مسافرت باشد و برای دیگری تصور موفقیت‌های آینده. از او بخواهید تصور کند رویاهایش به واقعیت پیوسته اند. این کار باید با چشمان بسته انجام شود. تصور یک تصویر مثبت به فرد آرامش می‌دهد.

درونگرایی

ممکن است این تکنیک، مشکل به نظر برسد اما اگر با آموزش درست انجام شود، بچه‌ها خیلی خوب آن را انجام خواهندداد. درونگرایی راه بسیار خوبی برای رهایی از استرس است. به بچه‌ها بیاموزید که با پرداختن به خودشان و موقعیتی که در آن هستند، می‌توانند ریشه استرس خود را بیابند، خود را بهتر بشناسند و به شکل مؤثرتری با استرس مقابله کنند. به کودک تان کمک کنید این شیوه را بیاموزد. این کار او را قوی تر و در مقابله با تنش‌ها تواناتر خواهد ساخت.



مصرف زیاد این مواد خودداری کنند. رئیس مرکز تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تبریز، افزود: مصرف این ماده افزودنی بستگی به عادت غذایی و ذائقه افراد دارد و افراد می‌توانند با تغییر ذائقه و سبک تغذیه، سلامت خود را تضمین کنند. همچنین می‌توانند ادویه‌هایی نظیر فلفل، سرکه و زردچوبه را جایگزین نمک کرده و ذائقه خود را در مورد مصرف زیاد این ماده مضر تغییر دهند.

وی خاطرنشان کرد: بهتر است برای جلوگیری از عوارض مصرف بی‌رویه نمک، نمکدان را از سفره‌های خود حذف کرده و تنها هنگام پخت غذا مقداری نمک پددار به آن اضافه کنیم و همچنین در مصرف غذاهای نمک سود نیز باید احتیاط کنیم.

بهترین روش لاغر شدن



اجتناب نمایید .

بهترین روش لاغر شدن

برخی از اشخاص با رعایت نمودن رژیم غذایی نتوانسته اند به وزن مطلوب برسند ، این اشخاص حتی با انجام حرکات منظم ورزشی نتوانسته اند به چربی که در برخی از نقاط بدن آنها انباشته شده استغلبه کنند .

در چنین شرایطی نیاز است با به کارگیری برخی روش ها نظیر لیپوماتیک به تناسب اندام برسند . با انجام لیپوماتیک می توان چربی را که در برخی از نقاط بدن انباشته شده است را تخلیه نمود .

شایع‌ترین سرطان‌های کودکان

لنفوم، سرطان شایع دیگری است که هم در کودکان و هم در بزرگسالان دیده می‌شود. این سرطان، غدد لنفاوی و بافت‌های لنفاوی مانند لوزه و تیموس را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

شایع‌ترین سرطان‌های کودکاناگرچه بروز سرطان میان کودکان نادر است، اما بر اساس گزارش‌ها، تعدادی از سرطان‌ها در جنبی تا ۱۹ سالگی شایع‌ترند که در صورت تشخیص سریع، امکان پاسخ به درمان در آنها افزایش می‌یابد. در ادامه با شایع‌ترین سرطان‌هایی که در سنین پایین بروز پیدا می‌کند، آشنا خواهیم شد.

در بدن انسان و داخل استخوان‌ها، ماده‌ای نرم و اسفنجی شکل وجود دارد که مغز استخوان نامیده می‌شود. در این ماده، سلول‌های بنیادین فراوانند که وظیفه‌شان تولید سلول‌های خونی است.

شایع‌ترین نوع سرطان میان کودکان، لوسمی یا لوکمی نام دارد که در زبان لاتین به معنای خون سفید است. در این نوع سرطان، فرآیند خونسازی با اختلال مواجه می‌شود. سلول‌های سرطانی خارج از یافت مغز استخوان و در برخی اندام‌های حیاتی بدن جمع می‌شوند و تشکیل توده سرطانی می‌دهند که بر عملکرد اندام‌های مهم بدن اثر می‌گذارند. بر اساس آمارها ۳۰ درصد از سرطان‌هایی که ممکن است در کودکان ایجاد شود از نوع لوسمی است که خود انواع مختلفی دارد.

از دیگر سرطان‌هایی که در سنین پایین شیوع بیشتری دارد، سرطان مغز و سیستم اعصاب مرکزی است که با ایجاد تومورهایی در دستگاه عصبی، عملکرد آن را مختل می‌کند. بر اساس گزارش‌ها ۲۶ درصد از سرطان‌های دوران کودکی از این نوع است. در رده سوم از نظر شیوع، سرطان نوروبلاستوما قرار می‌گیرد که از آن به عنوان سرطان مختص کودکان یاد می‌شود. این سرطان توسط سلول‌های عصبی جنبینی به وجود می‌آید و یکی از شایع‌ترین تومورهای بدخیم است که در سال‌های اولیه دوران کودکی بروز می‌یابد.

در این سرطان فقط نیمی از کودکان مبتلا با روش‌های درمانی فشرده و سخت درمان می‌شوند. البته، درمان‌های جدیدی برای این نوع سرطان ارائه شده است. این نوع سرطان بندرت در کودکان بالای ده سال دیده می‌شود و بیشتر در سنین پایین خودش را نشان می‌دهد که ۶ درصد از سرطان‌های کودکان از این نوع است. از دیگر سرطان‌هایی که میان کودکان و نوجوانان دیده می‌شود تومور ویلمز است که بافت هدف آن هر دو کلیه است؛ اما این تومور معمولاً فقط در یکی از کلیه‌ها رشد می‌کند.

این سرطان از دوران جنبینی و زمانی که سلول‌های کلیه باید کلیه را تشکیل دهند، ایجاد می‌شود و ۵ درصد سرطان‌های کودکان از این نوع است. عموماً این سرطان قبل از تشخیص، نشانه‌های خاصی ندارد و کودکان طبیعی به نظر می‌رسند و فقط با حس برجستگی در ناحیه شکم می‌توان به وجود مشکل پی برد که البته در این حالت نیز توده سرطانی بسیار بزرگ شده است.

لنفوم، سرطان شایع دیگری است که هم در کودکان و هم در بزرگسالان دیده می‌شود. این سرطان، غدد لنفاوی و بافت‌های لنفاوی مانند لوزه و تیموس را تحت تاثیر قرار می‌دهد. البته سایر بخش‌های بدن مانند مغز استخوان هم ممکن است تحت تاثیر این سرطان قرار بگیرد.

لنفوم دو نوع اصلی دارد؛ لنفوم هوچکین در کودکان یا سن کمتر از پنج سال بندرت دیده می‌شود که میان کودکان و بزرگسالان مشترک است، اما لنفوم نان هوچکین در کودکان شایع‌تر است، ولی در کودکان کمتر از سه سال بندرت بروز می‌یابد. سرعت گسترش این سرطان زیاد است و در بزرگسالان کمی متفاوت‌تر.

به دلیل سرعت زیاد در رشد سرطان باید درمان را خیلی زود آغاز کرد و کودکان در این نوع سرطان بهتر به درمان‌ها پاسخ می‌دهند. نباید فراموش کرد هنگام مواجهه با سرطان در کودکان، حفظ امید و پیگیری مصراانه فرآیند درمان می‌تواند تأثیری زیادی در بهبود بیماری داشته باشد.

روش‌های پیشگیری از سفید شدن موها

با داشتن تغذیه و سبک زندگی مناسب می‌توانید از این نشانه پیری دور بمانید یا دست کم سفید شدن موها را تا میانسالی و پیری به تأخیر بیندازید.

اگر می‌خواهید موهای‌تان سفید نشود ...

سبوس برنج بخورید

مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین‌های گروه B1 راه خوبی برای پیشگیری از سفید شدن موهای شماست. خوردن روزانه یک قاشق پودر سبوس برنج که با کمی شکر یا نبات ساییده شده شما را به این هدف می‌رساند. علاوه بر این افزودن نان جو به رژیم غذایی یا نوشیدن جوشانده سبوس گندم، جو یا برنج هم در کاهش روند سفیدی موها نقش دارد.

با سیگار دشمن شوید

ثابت شده سیگار کشیدن با سفید شدن زود هنگام موها رابطه مستقیمی دارد و سیگاری‌ها باید زودتر از دیگران انتظار سفید شدن موهای‌شان را داشته باشند.

ید را فراموش نکنید

نتایج تحقیقات پژوهشگران نشان می‌دهد که کمبود ید در بدن با سفید شدن زود هنگام موها هم ارتباط دارد. هویج و اسفناج جزء مواد غذایی گیاهی یددار هستند. غذاهای دریایی و به‌ویژه ماهی‌های آب شور هم ید زیادی دارند.

به پروتئین‌ها بچسبید

رژیم غذایی مناسب که مقدار متعادلی پروتئین دارد خیال شما را از بابت سفید شدن موهای‌تان راحت می‌کند. قسمت‌های کم‌چرب گوشت مرغ و بوقلمون یکی از منابع خوب پروتئین هستند. سویا، گوشت قرمز، سفیده تخم‌مرغ، ماهی و لبنیات هم پروتئین دارند.

مراقب کم‌آبی باشید

اگر در طول روز مقدار زیادی قهوه یا چای می‌نوشید، بهتر است مقدار مصرف آنها را کاهش داده و به جای این نوشیدنی‌های کافئین‌دار، آب بنوشید. غذاهای سرخ شده، تند و اسیدی هم بدن شما را با کم‌آبی روبه‌رو می‌کند. وقتی بدن با کمبود آب مواجه می‌شود، مواد غذایی کافی به فولیکول‌های سر نمی‌رسد و در نتیجه زمینه برای سفید شدن موها فراهم می‌شود. با استرس بجنگید

اگر فردی هستبد که در زندگی استرس زیادی دارید نباید از سفیدی زود هنگام موهای‌تان تعجب کنید. در صورتی که در سال‌های اولیه جوانی به‌سر می‌برید و می‌خواهید موهای مشکلی یا قهوه‌ای‌تان را در دوران جوانی از دست ندهید، کمی آرامش داشته باشید و مثبت بیندیشید. ورزش و انجام حرکات یوگا به شما کمک می‌کند تا فشارها و تنش‌های روزانه را از خودتان دور کنید.

مراقب تامین سلنیوم کافی باشید

رادیکال‌های آزاد بدن یکی از عوامل بروز پیری و سفید شدن موها هستند و سلنیوم با این رادیکال‌ها به خوبی می‌جنگد. ماهی‌ها، سالمون، ماهی تن، تخمه آفتابگردان، گردو، گوشت مرغ، نان سبوس‌دار، گوشت گوساله و تخم‌مرغ غذاهایی هستند که سلنیوم خوبی دارند.

به اندازه بخوابید

داشتن خواب کافی هم توصیه دیگری است که در آرامش بیشتر، کاهش استرس و جوانی موی شما تاثیر دارد. پس سعی کنید با کم کردن مشغله‌های‌تان شب‌ها حداقل هفت ساعت بخوابید.

برنج و پاستا به مقدار کافی

نتایج گرومی از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف زیاد هیدرات‌های کربن مانع از جذب آنتی‌اکسیدان‌ها و گروهی از ویتامین‌های ضروری می‌شود و ممکن است در سفید شدن موهای شما نقش داشته باشد.پس از غذاهایی مانند برنج، پاستا و نان‌های سفید بدون سبوس به مقدار زیاد استفاده نکنید.

به آزمایشگاه بروید

در صورتی که می‌بینید موهای شما زودتر از موعد سفید شده و این سفیدی همچنان تمام موهای‌تان را فرامی‌گیرد، شاید لازم باشد مواد مورد نیاز بدن‌تان را با کمک آزمایش خون کنترل کنید. بیماری‌های مربوط به غده تیروئید و کمبود بعضی از عناصر معدنی مانند روی و سلنیوم می‌تواند در سفید شدن زود هنگام موها نقش داشته باشد و بعضی از افراد را قبل از ۲۰ سالگی با موهای سفید روبه‌رو کند. از این رو اگر چنین مشکلی برای‌تان پیش آمده بهتر است تحت نظر متخصص پوست و مو آزمایش‌های دقیقی را انجام دهید.

با ادویه‌جات دوست شوید

یک راه خوب برای به تأخیر انداختن سفیدی موها مصرف ادویه‌های گرم مانند دارچین و فلفل است. از شامپوی فلفل کمک بگیرید

یک راه جالب برای پیشگیری از سفید شدن موها مصرف شامپوهایی با اسانس تند مثل سیر و فلفل و مالیدن روغن‌های تند مثل روغن فلفل به مو و مصرف خوراکی مرپای هلیله سیاه است.

مس را به موها برسانید

یکی از مهم‌ترین املاح معدنی برای پیشگیری از سفید شدن موها مس است. با مصرف غذاهای سرشار از مس می‌توانید از بابت تولید ملانین در موها و پیشگیری از سفید شدن‌شان آسوده خاطر باشید. جگر، اسفناج، جگر، اسفناج، غلات کامل و حبوبات منابع خوبی از مس هستند. مس در میوه‌هایی مانند شاه توت، آناناس، انار، بادام، بادام زمینی و حتی تخمه کدوحلواپی و آفتابگردان هم پیدا می‌شود.

از اسیدفولیک غافل نشوید

یکی دیگر از دلایلی که سبب سفید شدن موها می‌شود، کاهش اسیدفولیک یا همان ویتامین B9 در بدن است. این ویتامین به طور طبیعی در گروهی از مواد غذایی از جمله حبوبات، غلات، مرکبات، آلبیوه‌های تازه، سبزیجاتی با برگ سبز تیره و جگر پیدا می‌شود.