



تاریخ
۸
پهمن
۱۴۰۱
شنبه

طالوع

روزنامه

کم‌ تحرکی عملکرد مغز را مختل می‌کند



یا دراز کشیدن با ۹ دقیقه ورزش شدید با افزایش بیش از یک درصدی نمرات در عملکرد شناختی همراه است.

اوپروپ بیسواز، استادیار اپیدمیولوژی و استادیار موسسه کار و سلامت در تورنتو، می‌گوید: یافته‌ها باید افراد را تشویق به تحرک بیشتر کند. بیسواز که در این تحقیق دخالتی نداشته، افزود: فعالیت بدنی با طیف وسیعی از فواید مرتبط است، بنابراین شما باید تا حد امکان فعالیت بدنی منظم که از سال ۲۰۱۶ تا سال ۲۰۱۸ مورد پیگیری قرار گرفتند.

وزارت بهداشت و خدمات انسانی به بزرگسالان توصیه می‌کند که حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هر هفته علاوه بر دو روز تمرین تقویت عضلانی داشته باشند.

بیسواز گفت که علت ارتباط میان ورزش بیشتر و عملکرد بهتر مغز هنوز مشخص نیست، اما احتمالاً علت آن نتیجه نحوه عملکرد سیستم قلبی عروقی بدن است.

او افزود: وقتی فعال هستید، قدرت قلب خود را بهبود می‌بخشید و توانایی قلب برای پمپاژ خون در سراسر بدن و یکی از مهم‌ترین اندام‌ها یعنی مغز بهبود می‌یابد.

مارک رویگ، پروفسور فیزیوتراپی و کاردرمانی در دانشگاه مک گیل در مونترال، گفت: وقتی افراد به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند، این موضوع به طور بالقوه می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در سلامتی از جمله مواردی که بر مغز تأثیر می‌گذارد مانند زوال عقل شود.

رویک افروند که شدت ورزش نیز مهم است و اشاره کرد که افرادی که در این مطالعه به جای فعالیت شدیدتر به فعالیت بدنی سبک می‌پرداختند نیز شاهد کاهش عملکرد شناختی بودند.

او گفت که دانشمندان هنوز در تلاشند تا مشخص کنند کدام ورزش برای بهبود سلامت کلی افراد و پیشگیری از بیماری‌های مزمن بهترین گزینه است.

میچل، نویسنده این مطالعه، خاطرنشان کرد که فعالیت سبک همچنان به نشستن و بی تحرکی ارجحیت دارد.

او گفت: به نظر می‌رسد که فعالیت سبک برای بسیاری از جنبه‌های سلامتی بهتر از نشستن است.

ضربه به سر ممکن است خطر مرگ زود هنگام را ۲ برابر کند



در نهایت، نویسندگان مطالعه کشف کردند که ۱۸.۴ درصد از افراد مورد مطالعه، یک یا چند صدمات به سر را در طول دوره مطالعه گزارش کردند که ۱۲.۴ درصد از این آسیب‌ها متوسط یا شدید بودند. میانگین فاصله زمانی بین ضربه به سر و مرگ کمتر از پنج سال(۴.۷ سال) بود. محققان اظهار کردند: مرگ به هر علتی در بین ۶۴.۶ درصد از افراد آسیب دیده در سر و در ۵۴.۶ درصد از افراد بدون آسیب به سر دیده شد. نکته قابل‌توجه این است که پس از در نظر گرفتن این موارد، محققان همچنین دریافتند که میزان مرگ و میر ناشی از همه علل در میان افرادی که آسیب به سر داشتند، ۲.۲۱ برابر بیشتر از میزان مرگ و میر در میان سایر افراد بدون آسیب به سر بود. میزان مرگ و میر برای افرادی که صدمات سر شدیدتری داشتند، ۲.۸۷ برابر میزان مرگ و میر در میان افرادی بود که هیچ آسیب به سر نداشتند.

دکتر «هوئی السر» از محققان این مطالعه گفت: داده‌های ما نشان می‌دهد که آسیب به سر حتی در دراز مدت با افزایش نرخ مرگ و میر مرتبط است. این به ویژه در مورد افرادی که دچار صدمات متعدد یا شدید سر هستند، صادق است. این امر اهمیت اقدامات ایمنی مانند پوشیدن کلاه ایمنی و کمربند ایمنی را برای جلوگیری از آسیب به سر نشان می‌دهد.

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که کم‌تحرکی می‌تواند باعث اختلال در عملکرد مغز شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از ان‌بی‌سی، تغییرات هرچند کوچک در میزان فعالیت بدنی روزانه یک فرد می‌تواند بر عملکرد شناختی او تأثیر بگذارد.

بر اساس مطالعه‌ای که در مجله «Epidemiology and Community Health» منتشر شد، ناپدید گزگتن ورزش و صرف وقت برای فعالیت‌هایی همچون نشستن یا دراز کشیدن با کاهش جزئی حافظه و قدرت تفکر مرتبط است.

جان میچل، سرپرست تیم تحقیقاتی این مطالعه و محقق موسسه‌ی ورزش و سلامت در بریتانیا، می‌گوید: تفاوت‌ها، هرچند کوچک نشان می‌دهند که چگونه حتی تغییرات جزئی در سطح فعالیت بدنی می‌تواند بر سلامت فرد از جمله سلامت مغز تأثیر بگذارد.

میچل و همکارانش از داده‌های یک مطالعه هم‌گروهی (Cohort Study) در بریتانیا متعلق به سال ۱۹۷۰ استفاده کردند. این مطالعه که همچنان ادامه دارد سلامت گروهی از افراد متولد سال ۱۹۷۰ در بریتانیا را ردیابی می‌کند. یافته‌های این مطالعه براساس داده‌های مربوط به حدود ۴۵۰۰ نفر بود که از سال ۲۰۱۶ تا سال ۲۰۱۸ مورد پیگیری قرار گرفتند. شرکت کنندگان اطلاعاتی در مورد سلامت، پیشینه و شیوه زندگی خود ارائه کردند. همچنین از آنها خواسته شد به مدت یک هفته برای حداقل ۱۰ ساعت متوالی در روز، حتی هنگام خواب و حمام کردن، از ردیاب فعالیت استفاده کنند.

در طول این مطالعه، شرکت کنندگان تحت مجموعه‌ای از آزمایش‌ها قرار گرفتند که توانایی آنها را در پردازش و به خاطر آوردن اطلاعات ارزیابی می‌کرد.

شرکت کنندگان، به طور متوسط، هر روز ۵۱ دقیقه ورزش متوسط یا شدید انجام دادند. حدود شش ساعت فعالیت سبک، مانند پیاده‌روی آهسته و حدود ۹ ساعت بی‌تحرکی، مانند نشستن یا دراز کشیدن داشتند. آنها همچنین به طور متوسط حدود هشت ساعت خواب داشتند.

میچل خاطرنشان کرد: فعالیت متوسط تا شدید در این مطالعه، هر آنچه که ضریاب قلب را بالا ببرد یا باعث احساس گرما در فرد شود، در نظر گرفته شد.

پس از تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به فعالیت شرکت کنندگان، محققان دریافتند افرادی که ورزش را برای داشتن هشت دقیقه بی‌تحرکی‌ها کردند، بین یک تا دو درصد کاهش در نمرات مربوط به عملکرد شناختی داشتند.

هنگامی که افراد ورزش شدید را با شش دقیقه فعالیت بدنی سبک یا هفت دقیقه خواب جایگزین کردند، کاهش مشابهی در عملکرد شناختی مشاهده شد.

برعکس آن نیز صادق بود. انجام ورزش به جای نشستن عملکرد شناختی را افزایش داد. این مطالعه نشان داد که جایگزین کردن نشستن

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: مغز انسان

صفحه
۶
شماره
۳۵۶۴
سال
یست و هشتم

سلامت



مراقبت و نگهداری از مغز و پیشگیری از بیماری‌های ذهنی

دکتر سید محسن فاطمی



سالم بودن فقط مخصوص بدن نیست. سالم نگهداشتن مغز نیز اهمیت زیادی دارد. ورزش مغز عبارت است از «تیز نگهداشتن» مغز و جلوگیری و یا مبارزه با بیماری‌های شناختی آن. شما می‌توانید با استفاده از ورزش مغزی، تمرینات، تعاملات اجتماعی و مراقبت از خود به حفظ سلامت مغز خود کمک کنید.

بدون توجه به اینکه چه زمانی شروع به مراقبت از مغز خود می‌کنید، انجام دادن چند تمرین ساده می‌تواند به مراقبت از سلامتی روانی‌تان منجر شود.

خود را از نظر ذهنی به چالش بکشید مهارت جدیدی یاد بگیرید

تحقیقات نشان می‌دهند که یادگرفتن مهارت جدید می‌تواند سبب بهبود عملکرد و افزایش کارآمدی مغز شود. یادگیری مهارت‌های جدید نه تنها حافظه را قوی می‌کند، بلکه به بهبود آن بخش از مغز که از خاطرات و حافظه مراقبت می‌کند نیز کمک می‌کند. به علاوه، مهارت‌های جدید، مخصوصاً مهارت‌های پیچیده، به جای بخش‌های کوچک تمامی مغز را به کار می‌اندازند.

پیشگیری. تحقیقات نشان داده‌اند که پیشگیری هر موضوعی در افزایش مقدار ماده سفید مغز مؤثر است.

کار کردن با چوب نیز راه مناسبی برای به کار انداختن مغز است، چراکه به اندازه گیری‌های دقیق و دقت بالا نیاز دارد.

عکاسی دیجیتال نیز تأثیر مثبت و روشنی بر سلامت ذهن و روان دارد، شاید این موضوع به دلیل سختی و پیچیدگی آن است.

بازی‌های فکری انجام دهید

بازی‌های فکری مانند سودوکو و جدول کلمات سبب افزایش ارتباطات نورونی در مغز می‌شوند. همچنین آنها بر حافظه کوتاه مدت اثر گذاشته و از رشد ذخیره‌های پروتئینی مغز (بتا آمیلوئید)، که مضر هستند، جلوگیری می‌کند. سعی کنید مغزتان را تا جای ممکن مشغول نگه دارید. محققان معتقدند انجام دادن بازی‌های فکری در سنین پایین‌تر، اثر مثبت بیشتری نسبت به شروع اینکار در سنین بالاتر دارد.

اگر بازی فکری برایتان آسان شده است، دیگر آن تأثیر اولیه را ندارد؛ پس بازی جدیدی پیدا کنید.

به خاطر سپردن را تمرین کنید

با هدف‌های کوچک اینکار را شروع کنید و سپس پله پله مسائل پیچیده‌تری را به خاطر بسپارید. چه حفظ کردن نام تمام استان‌ها و یا نام تمام استخوان‌های بدن انسان، تلاش برای حفظ کردن مطالب جدید، به خصوص مطالب پیچیده، سلامت مغز و ذهن را افزایش می‌دهد.

سعی کنید یکی از موارد زیر را برای شروع حفظ کنید:

بیشترین تعداد رقم اعشار عدد پی

حفظ کردن مواد لازم یک غذای پیچیده

حفظ کردن یک سخنرانی مورد علاقه

زیاد بخوانید.

خواندن موارد مختلف (کتاب، نشریات، شعر و …) مغز را به کار گرفته و سبب تمرین آن می‌شود. یادگرفتن کلمات جدید، مشابه یادگیری زبان جدید است که می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشیده و فعالیت آن را در بخش‌های مختلف افزایش دهد.

خواندن یا به کار انداختن مغز، سبب به تعویق انداختن آلزایمر و زوال عقل می‌شود.

بعضی از افراد حتی نمی‌توانند تنها برای ۵ دقیقه بر خواندن موضوعی تمرکز کنند، که این نشان از اهمیت خواندن است.

به دنبال نوشته‌ها و مقالاتی باشید که حاوی مطالب مورد علاقه شما باشند، تا علاوه بر کمک به مغز، حوصله‌تان نیز سر نرود.

اگر به نویسندگان خاصی علاقه دارید، مطالب حول آنها و کتاب‌هایشان را در سایت‌های مختلف بخوانید تا شاید در بخش پیشنهادات آن سایت نویسنده جدیدی پیدا کرده و به آن علاقه‌مند شوید.

شرکت کردن در فعالیت‌های اجتماعی

با خانواده و دوستان خود در ارتباط باشید

بعضی تحقیقات نشان از این دارند که افرادی که رابطه‌ای نزدیک با عزیزان و حمایت عاطفی دوستان‌شان را دارند، در مبارزه با زوال عقل میزان موفقیت بیشتری دارند. پس حفظ رابطه نزدیک با عزیزانتان را جدی بگیرید.

هرروز با یکی از عزیزان خود صحبت کنید.(چه تلفنی و چه حضوری) نام‌های دست‌نویس به پدربزرگ یا مادربزرگ خود بفرستید.

تعامل جدیدی را با یکی از آشنایان جواتر در شبکه‌های اجتماعی شروع کنید.

زمان خود را وقف کنید

تحقیقات نشان داده‌اند که در کنار کاهش استرس، انجام دادن کار داوطلبانه سبب افزایش توانایی‌های ذهنی و روانی می‌شود. کار داوطلبانه نیازمند توجه، کنترل و در بعضی مواقع استفاده از حافظه است. تمام این تمرینات به داشتن ذهنی سالم تر کمک می‌کنند. برای مثال:

غذا پختن در خیره‌ها و یا نذری. این کار سبب می‌شود که شما با دستور غذا سرور کار داشته و این خود سبب درگیری بخش‌های ریاضی مغز می‌شود.

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت

جلیل علی پور قصر ابونصر با تسلیم دو برگ استشهدابه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۸۰ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ برگ سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۲۱۵۲/۷۳۷ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت دفتر املاک الکترونیکی به شماره ۰۳۵۹۵-۳۴۰-۳۱۱-۳۴۰۱۳۹۶۲ به نام جلیل علی پور قصر ابونصر ثبت و سند مالکیت بشماره سریال ۱۱۲۷۱۱ الف ۹۵ صادر به علت سهل انگاری مفقود شده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۴۰۰۳۴/۱۹۶۷۴۴۹ ۳۶۸۰ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۰۵۹۶۷-۳۴۰-۳۱۱-۱۶۰۱۶ مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم افشان نامداری قرقانی فرزند مسیح بشماره شناسنامه ۱۲۵۹ و ملی ۰۶۵-۲۲۹۴۶۸۰۰۶۵ صادره از شیراز در اعیانی ششدانگ یک با مساحت ۱۸۷/۳۳ مترمربع پلاک فرعی ۵۵۶۰ از ۲۰۸۶ اصلی مفروز و مجزاشده از پلاک ۹۴ فرعی از ۲۰۸۶ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی اداره اوقاف محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۱۱/۰۸ تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۱/۱۱/۲۳

۴۰۰۲۹/۱۹۶۷۴۴۸ ۳۶۷۷ م الف

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲