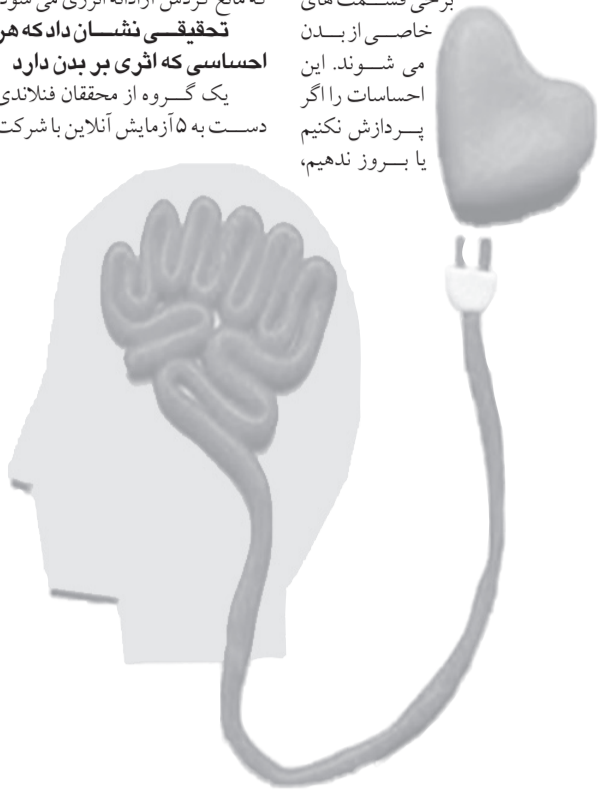


# احساسات ما چگونه بر جسم مان تاثیر مثبت یا منفی می گذارند؟

ما راه های زیادی برای توصیف احساسات خود داریم، مثلاً وقتی عصبانی هستیم «جوش می آوریم»، وقتی غمگین هستیم «سینه مان سنگین می شود» و وقتی هم که خوشحال هستیم «در پوست خود نمی گنجیم». تحقیقات نشان داده برای همه ی این توصیفات توضیحات علمی وجود دارد و دلیل آن این است که احساسات ما نقاط خاصی از بدن مان را تحت تاثیر قرار می دهند.

صدها نفر با پیشینه های فرهنگی مختلف شدند. شرکت کننده ها در معرض محرکی قرار می گرفتند که احساسات خاصی را ایجاد می کرد. همچنین از آن ها خواسته می شد که بگویند با دیدن محرک های عاطفی احساس می کردند کدام قسمت از بدن

انرژی ای که تولید می کنند داخل بدن باقی می ماند و ممکن است خود را به شکل تنش عضلانی، درد یا دیگر بیماری ها نشان دهد. متخصصان سرکوب شده باعث بر اعراض در آمدن برخی قسمت های خاصی از بدن می شوند. این احساسات را اگر پردازش نکنیم یا بروز ندهیم،



تحریک عاطفی ناشی از احساس شادی بر روی ماهیچه های قرار گرفته درون معده، روده ها و مثانه اثر می گذارد. با این حال در مقایسه با شادی، عشق چندان در پاها احساس نمی شود. هر دو احساس باعث ترشح دوپامین و سروتونین می شوند، هورمون های

شان فعال شده است و کدام قسمت غیر فعال. ۱- شسادی و عشق در همه جای بدن بروز می یابد

## فواید مصرف میوه و سبزیجات برای کودکان بیش فعال

ما می تواند در دوران نوجوانی یا حتی بزرگسالی نیز تشخیص داده شود. این تشخیص در بررسی های اجتماعی در پسران تقریباً ۳۱ برابری نسبت به دختران شایع است.

گروه بهداشت و سلامت- چندین مطالعه نشان داده اند که رژیم غذایی ممکن است بر علائم بیش فعالی مانند بی توجهی و بی قراری تاثیر بگذارد.

صحت زیاد و ایجاد سروصدا انجام ریسک های غیر ضروری اکنون، نتایج یک مطالعه نشان اختلال بیش فعالی کاهش دهد. محققان به این نتیجه رسیدند که آن دسته از کودکانی که میوه و سبزیجات مصرف می کردند کمتر مستعد بی توجهی بودند. آنها پیشنهاد می کنند که افزایش مصرف این غذاها ممکن است راهی برای کاهش علائم بیش فعالی باشد.



داروها می توانند به کودکان در مدیریت علائم بیش فعالی کمک کنند، اما ممکن است عوارض جانبی داشته باشند.

یک مطالعه کوچک جدید نشان داده است که افزایش مصرف میوه و سبزیجات می تواند توجه را در کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی بهبود بخشد.

اختلال بیش فعالی، یکی از شایع ترین مشکلات رشد عصبی در دوران کودکی است که حدود ۵٪ از کودکان در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می دهد.

اختلال بیش فعالی معمولاً در طول سال های مدرسه ابتدایی (سنین ۵ تا ۱۱ سالگی) تشخیص داده می شود،

## «کرنبری» از ابتلا به زوال عقل پیشگیری می کند

دکتر «دیوید ووزور»، محقق ارشد از دانشگاه ایست آنگلیا نورویچ بریتانیا، می گوید: «یافته ها بسیار پرتناهی هستند، به ویژه که مصرف کرنبری تنها در طول ۱۲ هفته توانست بهبودهای قابل توجهی در حافظه و عملکرد مغز ایجاد کند. کرنبری عمدتاً در شمال ایالات متحده و جنوب کانادا رشد می کند. آنها معمولاً از ریزمغذی هایی هستند که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند، به ویژه آنتوسیانین ها و پروآنتوسیانیدین ها، که به توت ها، رنگ قرمز مانند اراده و مشخص شده است که مهارت های فکری را بهبود می بخشد.

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه جدید، افراد مسن سالمی که به طور منظم کرنبری می خورند، ممکن است حافظه و عملکرد مغز بهتری داشته باشند و هم زمان کلسترول شان کاهش یابد. نتایج این مطالعه نشان داد که افراد ۵۰ تا ۸۰ ساله که به مدت ۱۲ هفته معادل یک فنجان کرنبری تازه در روز می خورند، بهبود قابل توجهی در حافظه خود را رویدادهای روزمره داشتند. هم زمان، در افراد شرکت کننده در این مطالعه جریان بیشتری از اکسیژن در کولور به بخش های مهمی از مغز که از حافظه پشتیبانی می کنند، مشاهده شد.



## همه آنچه باید از بیماری ام اس بدانیم

بیماری در سنین زیر ۱۰ سال و بالای ۶۰ سال با شیب، به گفته فغاری، ام اس ممکن است به چند شکل ظاهر شود و علائم آن به صورت عدد مربعی (عدد کننده و بهبود یابنده) یا پیشرونده اولیه بروز کنند. وی، ۸۵ درصد بیماران را مبتلا به نوع عود کننده و بهبود یابنده عنوان کرد و یادآور شد: اکثر این نوع بیشتر در خانم ها و یادآور شد: در هر دو برابر مردان است و در گروه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال بیشتر بروز می کند. این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به اینکه حدود ۱۵ درصد بیماران مبتلا به ام اس پیشرونده اولیه هستند گفت: نوع پیشرونده معمولاً از نظر سنی حدود ۱۰ سال دیرتر در افراد بروز می کند و شیوع آن در هر دو جنس مرد و زن یکسان است. فغاری با توجه به اینکه در بیماری ام اس مناطق مختلف مغز و نخاع (سیستم اعصاب مرکزی) دچار آسیب می شوند علائم و نشانه های بیماری را متنوع ذکر کرد. به گفته وی، تاری دیده، دوبینی، سرگیجه، عدم تعادل، ضعف یک سمت بدن، ضعف پاها، مشکلات اداری از جمله علائم شایع در این بیماری است. این استادیار دانشگاه تاکید کرد: اگر این عوارض به مدت ۲۴ ساعت در فرد طول بکشد به بیماری ام اس مشکوک می شویم و فرد باید برای پیگیری به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند ولی در صورت

گذرا بودن و رفع شدن، احتمال بیماری ام اس کم تر مطرح است. به گفته وی، مصرف سیگار، کمبود ویتامین D، مواجهه کم با نور خورشید، چاقی در دوران نوجوانی از جمله ریسک فاکتورهای مؤثر در بروز ام اس در فرد مستعد است. فلوشیپ ام اس بیمارستان استعد حسین (ع)، مهم ترین شیوه تشخیص بیماری را بررسی نشانه ها و علائم بیماری از طریق معاینه و گرفتن شرح حال از بیمار و استفاده از MRI برشمرد و یادآور شد: گاهی نیز ممکن است از روش های نمونه برداری از مایع مغزی نخاعی و تست های تشخیصی و آزمایشات خون استفاده شود.

به گفته فغاری، بیماری ام اس مثل دیابت و فشارخون درمان قطعی ندارد اما می توان آن را کنترل کرد. وی با اشاره به پیشرفت های صورت گرفته در درمان این بیماری افزود: درمان های موجود به منظور بهبود عملکرد بدن پس از بروز هر حمله و جلوگیری از بروز حملات جدید صورت می گیرد. استادیار دانشگاه گفت: در هنگام بروز حمله، برای کاهش علائم و عوارض شدید در بیمار داروهای کورتونی تجویز می شود و پس از فروکش کردن حمله تجویز داروهای اختصاصی و نگاهدارنده باعث می شود فرد حملات کمتری را

احساس خشم همچنین باعث ترشح آدرنالین می شود که ماهیچه ها را منقبض می کند و فشار خون را بالا می برد. برخی تحقیقات هم از وجود ارتباط میان خشم سرکوب شده با ابتلا به بیماری های قلبی و ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن، حکایت دارد.

۳- ترس و انزاج هم بالا تنه و دستگاه قلبی عروقی را تحت تاثیر قرار می دهند

وقتی احساس ترس می کنیم بدن با پاسخ «جنگ یا گریز» با آن واکنش نشان می دهد که شامل ترشح هورمون های اپی نفرینی و نوراپی نفرین است که کمک می کنند ماهیچه های ما برای اقدام شدید آماده شوند. این هورمون ها فعالیت قلب و ریه ها را افزایش می دهند. مانند هر احساس منفی دیگری، ترس مداوم ممکن است منجر به اضطراب مزمن شود. امری که ممکن است بر حافظه اثر بگذارد و ریسک ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بالا ببرد.

۴- غم می تواند در سر و سینه باقی بماند و افسردگی پایین تنه را از کار می اندازد

ممكن است باعث تغییراتی فیزیکی در مغز شود و می تواند به سردرد و التهاب بدنی بیانجامد. احساس غم می تواند علاقه به

گروه بهداشت و سلامت- بر اساس تحقیقات جدید، ۷ عادت سالم سبک زندگی ممکن است در کاهش خطر زوال عقل در افرادی که دارای بالاترین خطر ژنتیکی هستند، نقش داشته باشد.

۷ عامل سلامت قلب و عروق و مغز که به عنوان Life's Simple 7 نامنجم قلب آمریکا شناخته می شوند عبارتند از: فعال بودن، بهتر غذا خوردن، کاهش وزن، سیگار نکشیدن، حفظ فشار خون سالم، کنترل کلسترول و کاهش قند خون.

«آدرین سن» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه می سی سی پی، می گوید: «این عادت سالم در Life's Simple 7 به طور کلی با خطر کمتر زوال عقل مرتبط هستند، اما مشخص نیست که آیا همین امر در مورد افراد با خطر ژنتیکی بالا نیز صدق می کند.»

خبر خوب این است که حتی برای افرادی که در بالاترین سطح خطر ژنتیکی قرار دارند، زندگی با همین سبک زندگی سالم تر احتمالاً خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد. در این مطالعه ۸۸۲۳ نفر با اصلیت اروپایی و ۲۷۲۸ نفر با اصلیت آفریقای مورد بررسی قرار گرفتند که به مدت ۳۰ سال تحت نظر بودند. میانگین سنی افراد در ابتدای مطالعه ۵۴ سال بود. شرکت کنندگان در مطالعه سطح خود را در هر هفت عامل سلامت گزارش کردند. کلسترول بد ۱۴ تا ۲۰ نشان دهنده ناسالم ترین نمرة و ۱۶ نشان دهنده سالم ترین نمرة در میان افراد دارای اصل و نسب اروپایی ۸۳ و میانگین نمرة در میان افراد با اصل و نسب آفریقای ۶۶ بود. محققان امتیازات خطر ژنتیکی را در ابتدای مطالعه با استفاده از آمار

انجام برخی کارها را در ما از بین ببرد. ۵- اضطراب در بالای لکن احساس می شود و همین قسمت هم هست که تحت تاثیر حمله های اضطرابی قرار می گیرد

همچون ترس، این احساس هم باعث ترشح آدرنالین می شود و تعداد تنفس را بالا می برد تا مغز بتواند اکسیژن بیشتری دریافت کند و برای تهدید حسن شده آماده باشد. بالا رفتن ضربان قلب، درد قفسه سینه و حالت تهوع، همگی نشانه های حمله های اضطرابی هستند. اضطراب مداوم های ویروسی و دیگر بیماری ها آسیب پذیر کند. در اغلب موارد، در هنگام اضطراب، پاهای ما سرد می شوند. علت آن ممکن است انقباض عروق خونی باشد که باعث کاهش مقدار خونی می شود که به سمت پاها جریان می یابد.

۶- حساسات بر روی قفسه سینه و سر اثر می گذارد و می تواند باعث مشکلات قلبی شود

به گفته کارشناسان، حسادت ترکیبی از ترس، اضطراب و خشم است. این بدان معنی است که انباشت این احساس درون بدن ممکن است

باعث بیماری قلبی، افزایش سطح آدرنالین و بی خوابی شود.

روش های مختلفی برای رها کردن بدن از احساسات وجود دارد

پذیرش احساسات خود یا مراجعه به متخصص: ما باید قبل از هر چیزی، احساسات خود را درک و با آن ها ارتباط برقرار کنیم تا بتوانیم راه حل مناسبی برای خود بیابیم. داشتن ترس: این ها فعالیت هایی هستند که به از میان رفتن تنش و انرژی درون بدن کمک می کنند: ورزش، ورزش های کششی، یوگا و هم منظور دیگر ورزش هایی که با مدیتشن همراه هستند.

فیزيوتراپي یا ماساژ: در روش درمانی «میوفاسیال ریلیز» (Myofascial Release Therapy) تمرکز بر روی «نقاط ماشه ای» (Trigger Points) یا اعمال فشار به صورت دستی و انجام حرکات کششی است. این روش ها به بهبود حرکت و کاهش درد کمک می کنند.

طب سوزنی: در این روش سوزن های نازکی را در نقاط خاصی از بدن فرو می برند تا اندورفین ترشح شود. از برخی نقاط فشار برای از میان بردن اضطراب و نگرانی هم می توان استفاده کرد.

## با ۷ سبک زندگی سالم احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش دهید

ژنومی بیماری آلزایمر محاسبه کردند.

گروهی که بالاترین خطر ژنتیکی را داشتند شامل افرادی بودند که حداقل یک نسخه از گونه ژن APOE مرتبط با بیماری آلزایمر، APOE ε۴ را داشتند. از بین افرادی که اصل و نسب اروپایی داشتند، ۲۷٫۹ درصد دارای نوع APOE ε۴ بودند، در حالی که افراد دارای تبار آفریقای، ۴۰٫۴ درصد دارای نوع APOE ε۴ بودند. گروهی که کمترین خطر را داشتند، نوع APOE ε۲ داشتند که با کاهش خطر زوال عقل همراه بود.

در پایان این مطالعه، ۱۶۰۳ نفر با اجداد اروپایی به زوال عقل و ۶۳۱ نفر با اصل و نسب آفریقای به زوال عقل مبتلا شدند. برای افراد با اصل و نسب اروپایی، محققان دریافتند افرادی که بالاترین نمرة در عوامل سبک زندگی و همچنین بالاترین خطر ژنتیکی زوال عقل را داشتند، کمتر در معرض خطر زوال عقل بودند. به ازای هر یک نمرة افزایش در امتیاز فاکتور سبک زندگی، ۹ درصد کمتر خطر ابتلا به زوال عقل وجود داشت.

در میان افراد با اصل و نسب آفریقای، محققان الگوی مشابهی از کاهش خطر زوال عقل را در میان افرادی که نمرات بالاتری در عوامل سبک زندگی داشتند، پیدا کردند.

مجموعه محققان، نمونه های بزرگ تر از جمعیت های مختلف برای به دست آوردن برآوردهای مطمئن تر از اثرات این عوامل سلامتی قابل اصلاح بر خطر زوال عقل در گروه های خطر ژنتیکی مختلف و پس زمینه های اجزادی مورد نیاز است.

# دکه مطبوعات

**تثبات رکورد های جدید کیفی در فولاد هرمزگان**

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

امروز روز ملی سلامت کشور است

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

**افزایش ۱۷ سده همکاری بین ایران و تاجیکستان**

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

**ایران**

توجه به ظرفیت های درونی اسلحه تحریم را از کار می اندازد

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

**اعتنا**

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

**همیشه برای**

هر رینه های میلیون «رفع اشکال»

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

**منتصبح**

ماشین خارجی در دست انداز

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

مجلس کارخانجات فولاد هرمزگان در جلسه هیئت مدیره خود، با تصویب طرح جامع توسعه اماکن ورزشی کیش تدوین می شود

**کیش نوش**

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱