

خنثی کردن ضرر نشستن طولانی مدت با «نشستن فعال»

مشاغل جدید و استفاده زیاد از وسایل الکترونیک باعث می شود ساعت ها بنشینیم. علم جدید درباره نشستن طولانی مدت چه می گوید ؟

آکرم انتصاری | روزنامه نگار

در روز چند ساعت پشت میز می نشینید یا چه فعالیت هایی باعث می شوند چند ساعت از جایتان تکان نخورید ؟ می دانیم که نشستن طولانی مدت برای سلامت مضر است و این شاید نا امید کننده است، حتی این اتفاق شاید باعث مشکلات مختلف سلامتی و کوتاه شدن عمر شود. اما تحقیقات جدید درباره نشستن طولانی مدت چه می گوید و ما برای حل این مشکل چه باید بکنیم ؟

همه نشستن ها یکسان نیست!

نشستن فعال و غیر فعال می تواند اوضاع سلامت را تا حد زیادی تحت تاثیر قرار دهد. این نتیجه جدید ترین تحقیقات پزشکی است که منتشر شده و می گوید حتی بین نشستن ها هم تفاوت وجود دارد. نکته جالب این است که نوع اول، یعنی نشستن فعال، ممکن است به کاهش خطر زوال شناختی و بیماری آلزایمر کمک کند. البته معنی اش این نیست که تمام روز نشستن برای شما مفید است، اما می تواند یک خبر خوب برای افرادی باشد که نگرانند شغل شان

سلامت شان را تهدید می کند.

چه فعالیت هایی جزو نشستن فعال با غیر فعال هستند ؟

در این مطالعه، محققان طبق نتیجه داده ها، فعالیت ها را به دو دسته «نشستن فعال» و «نشستن غیر فعال» تقسیم کردند. نشستن فعال شامل فعالیت هایی بود که ذهن را درگیر می کنند؛ مانند حل پازل، بازی های کارتی، مطالعه یا کار با کامپیوتر. در مقابل، نشستن غیر فعال شامل فعالیت هایی مانند تماشای تلویزیون بود. نتیجه بررسی ها نشان

داد که اثر نشستن روی سلامت شناختی به نوع فعالیتی که هنگام نشستن انجام می دهید بستگی دارد.

افرادی که بیشتر وقت خود را به نشستن فعال اختصاص می دهند، از سلامت شناختی بهتر و عملکرد مغزی بالاتری برخوردارند؛ از جمله عملکرد اجرایی و انواع مختلف حافظه. این یافته ها نشان می دهد که نشستن فعال می تواند از پیری شناختی سالم حمایت کند. اما افرادی که بیشتر به نشستن غیر فعال مشغولند، در معرض خطر بالاتری برای زوال شناختی و آلزایمر قرار دارند.

نشستن فعال چگونه می تواند مغز را خوشحال کند ؟

مغز ما با فعالیت و تعامل بهتر کار می کند. یعنی سلول های مغزی و وقتی بیشتر فعالیت می کنند سالم تر هستند. «تفاوت اصلی بین نشستن فعال و غیر فعال در میزان فعالیت مغز در آن موقعیت هاست. نشستن فعال باعث

می شود مهارت های مختلف مغز شامل عملکرد حرکتی، حافظه فضایی و عملکرد اجرایی فعال شوند. این نوع فعالیت مغز را وادار می کند تا در باره روش انجام یک کار فکر کند و سپس آن را اجرا کند. در واقع مغز فعال می شود و سلول های عصبی خوشحال تر خواهند بود.

نکته خیلی مهم برای محل کار

آنچه هنگام نشستن انجام می دهید اهمیت دارد. اگر کاری تکراری و بدون فکر انجام می دهید، برای سلامت شناختی به اندازه ای مفید نخواهد بود که نیازمند حل مسئله یا تفکر فعال باشد. اما اگر شغل شما بسیار تکراری است، هنوز راه هایی برای تحریک مغز وجود دارد. می توانید در حین انجام کارهای تکراری، ذهن خود را با شمارش یا گفت و گو با دیگران درگیر کنید. اگر امکان انجام فعالیت بدنی وجود دارد، متخصصان مغز و اعصاب تأکید دارند که همیشه بهتر است از جای خود بلند شوید و حرکت کنید.

سلامت آقایان

۶ دلیل مهم تکرار ادرار در مردان

۱ **پر شدن سریع مثانه** | اگر مایعات زیادی مصرف کنید یا مثانه نتواند به اندازه کافی ادرار را نگه دارد، تکرار ادرار رخ می دهد. این موضوع به خصوص زمانی که شب قبل از خواب مایعات زیادی مصرف می کنید، تشدید می شود.

۲ **مصرف محرک های مثانه** | دیورتیک ها موادی هستند که کلیه ها را تحریک می کنند تا نمک و آب اضافی را دفع کنند و در نتیجه حجم ادرار افزایش می یابد. این مواد می توانند به صورت دارویی (برای درمان فشارخون بالا یا نارسایی کلیه) یا طبیعی (مانند کافئین در قهوه، چای و نوشابه) باشند. برخی از غذاها مانند غذاهای تند و شیرین کننده های مصنوعی نیز می توانند به عنوان محرک مثانه عمل کنند.

۳ **مشکلات پروستات** | پروستات، غده ای که زیر مثانه قرار دارد، می تواند با افزایش سن بزرگ تر شود (هیپرپلازی خوش خیم پروستات) و مجرای ادرار را مسدود کند. این مشکل باعث می شود مثانه به طور کامل تخلیه نشود و در نتیجه نیاز به تخلیه مکرر ایجاد شود.

۴ **عفونت های ادراری** | عفونت های دستگاه ادراری و التهاب مثانه (سیستیت) می توانند تکرار ادرار، سوزش و بوی نامطبوع ادرار را ایجاد کنند. این عفونت ها ممکن است با تب، لرز یا استراخ نیز همراه باشند.

۵ **علل عصبی** | بیماری هایی مانند مولتیپل اسکلروزیس، بیماری پارکینسون، سکته مغزی و آسیب های نخاعی می توانند مسیر های عصبی مثانه را مختل کنند و باعث تکرار ادرار شوند.

۶ **سرطان مثانه** | اگر چه سرطان مثانه کمتر شایع است، اما می تواند یکی از دلایل تکرار ادرار باشد. علائم واضح تر آن شامل خون در ادرار، درد هنگام ادرار و عفونت های مکرر مثانه است.

فوت و فن

اشتباهات رایج در زمان شستن و پخت مرغ

گزارش می دهد. **مرغ را طولانی مدت در دمای اتاق نگذارید** | یکی از اشتباهات رایج این است که مرغ را برای ساعت ها در دمای اتاق بگذارید. این کار باعث فساد و بوی بد آن می شود. بهترین مکان برای یخ زدایی یا نگهداری مرغ در چند ساعت پیش از پخت، یخچال است. **بسته بندی درست و مدت زمان نگهداری در فر یزر** | با توجه به زندگی امروزی، تهیه مرغ به صورت روزانه ممکن است دشوار باشد. به همین دلیل خرید مرغ بیشتر و نگهداری آن در فریزر ضروری است. بهتر است مرغ تازه را برای استفاده حداکثر یک ماه در فریزر نگهداری کنید. هر بار مقدار لازم را بسته بندی کنید و در سردترین قسمت فریزر قرار دهید.

مرغ را با آب سرد بشویید | در شست و شو، به دمای آب دقت کنید. حتما مرغ را با آب سرد بشویید و بهتر است از دستکش استفاده کنید. در این زمان باید سریع عمل کنید و از شستن زیاد و لمس کردن مکرر مرغ دوری کنید.

ضایعات مرغ را به دقت جدا کنید | اگر بر، خون یا مواد درون شکم مرغ بر روی گوشت باقی مانده است، به آرامی و با دقت آن ها را جدا کنید.

مرغ را خشک نکنید | پس از شست و شو، مرغ را در صافی قرار دهید تا آب اضافی آن گرفته شود. چند دقیقه صبر کنید و سپس به بسته بندی بپردازید. توجه داشته باشید که مرغ در جلوی نور خورشید نماند و آن را در مکان های گرم مانند کنار کتری یا اجاق

داده تصویری

جملاتی که نباید به کودک بگوییم

چیزی نیست، این قدر بزرگش نکن
پیامد: بی اعتبار کردن احساس

ترس! این که ترس نداره!
پیامد: انکار ترس

تو بزرگ شدی، این کارها چیه؟
پیامد: خجالت زده کردن

ببین بقیه بچه ها نمی ترسن!
پیامد: مقایسه با دیگران

اگر گریه کنی، دوست ندارم!
پیامد: تهدید به طرد

بهش فکر نکن!
پیامد: سرکوب احساسات

این که اصلاً مهم نیست!
پیامد: کم اهمیت جلوه دادن

تو همیشه این طوری هستی!
پیامد: برچسب زنی

نکته ها

راهکار های حمایت روانی از سالمند



- * ارتباط مداوم
- * حفظ روتین روزانه
- * سرگرمی جدید
- * ثبت خاطرات

راز موهای پر پشت و سالم ژاپنی ها

موهای سالم تر به دنبالش هستیم؟ به نظر می رسد پاسخ مثبت باشد. در دنیای زیبایی، ژاپنی ها همواره چند گام از بقیه جلوترند؛ از برندهای مراقبت از پوست گرفته تا روش های سنتی مراقبت از مو که نسل به نسل منتقل شده است. یکی از ساده ترین مثال ها برای درک تفاوت رویکرد ژاپنی ها با غربی ها، در نحوه استفاده از برس مو نهفته است. در حالی که بسیاری از افراد، موهای خود را تنها یک یا دو بار در روز شانه می زنند، در ژاپن این کار معمولاً دو بار انجام می شود.

شیمیایی اضطراب را در برهه هایی از جنگ تا حد زیادی افزایش داد.

نقش شایعه در مدیریت افکار عمومی

شایعه ابهام رانندید می کند و سوگتعلیقی آن را جمعی و عمومی می سازد؛ بهترین راه حل، ارائه اطلاعات رسمی و شفاف است تا چرخه اضطراب شکسته شود. در مورد نقش شایعه در تنظیم اضطراب، در ابتدا باید بدانیم چه عواملی در مفهوم شایعه نقش دارند. یکی از دلایل اصلی ایجاد شایعه نبود منابع خبری موثق و عدم آگاهی هست. شایعه به صورت دو گانه می تواند محرک یا مسکن موقتی باشد اما در هر دو حالت افراد در درون خودشان تا زمانی که منبع مورد اعتماد آن ها از حق بودن شایعه دفاع نکند باز هم آن را نمی پذیرند. آن چه مهم است، شایعه قطعاً نقش مهمی در افکار عموم دارد چرا که بعد از ایجاد موجی از شایعات، به دنبال آن موج سواران و شناگرانی خواهند بود که به دنبال کسب منافع خودشان در این فضای مهیم و این آب گل آلود هستند.

تفکر انتقادی؛ سپهر روانی در برابر شایعات

در شرایط بحران، ذهن انسان به طور طبیعی به دنبال قطعیت و کاهش ابهام است و همین نیاز، بستری پذیرش شایعات را فراهم می کند بنابراین هر فرد در هر جایگاهی لازم است تفکر انتقادی را در وجودش تقویت کند. تفکر انتقادی به افراد کمک می کند پیش از باور یا بازنشر هر خبر، منبع آن را ارزیابی کنند، شواهد را بسنجند و به تناقض ها توجه نشان دهند. فردی که به این مهارت مجهز است، نه تنها کمتر درگیر موج های هیجانی می شود، بلکه می تواند فاصله ای سالم میان خود و اخبار ایجاد کند. این فاصله گذاری روانی، از تشدید اضطراب جلوگیری کرده و به تصمیم گیری منطقی تر در موقعیت های بحرانی کمک می کند.



اما این تنظیم کاذب اضطراب را از دو بعد مثبت و منفی می توان مدنظر داشت:

تنظیم مثبت کاذب | شایعات خوش بینانه اضطراب را موقتاً کاهش می دهند، چون به افراد اجازه می دهند باور کنند اوضاع تحت کنترل است و همین ذهنیت باعث کاهش نسبی اضطراب به صورت موقت می شود. **تنظیم منفی کاذب** | شایعات ترسناک مثل «حمله هسته ای قریب الوقوع» اضطراب را شعله ور می کنند، پارانوایا ایجاد کرده و رفتارهای توده ای (هراس عمومی، مهاجرت بی جهت) را تحریک می کنند.

عموماً شایعات منفی و ترسناک نسبت به موارد مثبت بیشتر در سطح افکار عمومی نقش آفرینی دارند. البته در بسیاری از موارد که موضوعات ابهام آمیز در خصوص مسایل اجتماعی، سیاسی و یا فرهنگی باشد، سیاست گذاران و متولیان امور، از طریق ایجاد و گسترش شایعات مثبت سعی در کنترل این موارد دارند. در جنگ ایران و عراق، شایعات مربوط به حملات

دوروی سکه شایعه در بحران

شایعه ها در خلا اطلاعاتی شکل می گیرند؛ گاه آرام بخش اند و گاه هراس افزا، اما در هر دو حالت می توانند ذهن جمعی را از واقعیت دور کنند

حسین محرابی | روانشناس و مدرس دانشگاه
بیشتر افراد در زمانی که کشور در شرایط بحرانی قرار می گیرد به دنبال کسب اخبار هستند و تلاش می کنند در سریع ترین زمان ممکن از جدید ترین خبرها مطلع شوند چون تصویری کنند اطلاع از اخبار می تواند از اضطراب آن ها کم کند. اضطراب در شرایط جنگ، از عدم قطعیت شرایط پیش رو ناشی می شود. در این میان شایعه در شرایطی بحرانی مانند وضعیت جنگی و تجاوز دشمن، نقش دو گانه ای در تنظیم کاذب اضطراب ایفا می کند. در نقش اول به عنوان تسکین دهنده عمل می کند و کمی از تنش می کاهد و در نقش دوم به عنوان تشدید کننده بلند مدت عمل می کند.

کنترل کاذب با واقعیت های نامطمئن

شایعه، با پر کردن خلا اطلاعاتی، حس کنترل کاذب را برای افراد جامعه ایجاد می کند و به طور کاذب اضطراب را هم تنظیم می کند

اتاق مشاوره

همسایگی با پدر و مادر، مشکلات زیادی برایم به وجود آورده!

من و همسرم علاقه زیادی بهم داریم اما چون با پدر و مادر در یک مکان زندگی می کنیم مشکلات زیادی داریم. چه باید بکنیم تا مشکلات کمتر پیش بیاید؟ لطفاً راهنمایی کنید.



مخاطب گرامی، این موقعیت از سخت ترین و پیچیده ترین شرایط زندگی مشترک است، چون بین دو نفر که هر دو برای تان عزیز هستند گیر می افتید.

چه باید کرد ؟

در ادامه چند پیشنهاد ارائه می شود که کمترین تنش ها به وجود آید و شرایط را بهتر مدیریت کنید.

نقش شما میانجی بی طرف است نه قاضی

قرار نیست ثابت کنید چه کسی درست می گوید،

می کنیم شرایط بهتر شود.»

جداسازی تدریجی فضاها

هر چه تعامل ها بهتر اما محترمانه تر باشد، اصطکاک کمتری پیش می آید. گاهی همین فاصله آرام باعث رابطه بهتر در بلند مدت می شود.

جلوگیری از انتقال حرف ها

حتی کوچک ترین جمله ها بین دو طرف، حس خیانت یا قضاوت ایجاد می کند. مرز این بخش را محکم نگه دارید.

همسر و مادر تان را مستقیم رویه روی هم قرار ندهید

بحث های سه نفره معمولاً شرایط بدتری دارند. بهتر است مدیریت رابطه از طریق شما و با آرمش همراه باشد.

رفتارهای مثبت کوچک تاثیر زیادی دارد

خانواده مشاوره



۷

- زندگی سالم
- چهارشنبه
- ۲۶ فروردین ۱۴۰۵
- ۲۶ شوال ۱۴۴۷
- ۱۵ آوریل ۲۰۲۶
- شماره ۳۳۳۹

سلامت