



طرح: محمد طحانی

سلاح دیپلماتی

سبک زندگی

## عادات‌های روزانه برای حفظ سلامت مغز در دوران پیری



در حالی که بدن ما برای تحمل سطوح طبیعی استرس طراحی شده است، استرس بیش از حد سالم نیست. افرادی که به طور مزمن نگران، مضطرب یا افسرده هستند، سطح بالاتری از هورمون کورتیزول دارند. استرس بیش از حد می‌تواند منجر به تجمع کورتیزول در مغز شود که در عملکرد مغز اختلال ایجاد می‌کند. خوشبختانه، اقداماتی وجود دارد که می‌توانیم هر روز برای حفظ سلامت مغزمان با افزایش سن انجام دهیم. در اینجا ۳ عادت روزانه آورده شده است که می‌توانید به راحتی آنها را انجام دهید و برای مغز شما مفید است.

### ۱. خوب غذا خوردن برای داشتن مغزی سالم

آنچه می‌خورید بر مغز و عملکرد کلی آن تأثیر می‌گذارد. قوانین کلی وجود دارد که می‌توانید به راحتی از آنها پیروی کنید تا خوب غذا بخورید و از سلامت مغز خود حمایت کنید.

حتماً سبزیجات، میوه ها، گیاهان دارویی، آجیل، لوبیا و غلات کامل را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

وعده های غذایی باید بر روی غذاهای گیاهی متمرکز شوند، اما ممکن است شامل مقادیر متوسطی از لبنیات، مرغ، تخم مرغ و غذاهای دریایی باشد. گوشت قرمز را فقط باید گاهی اوقات میل کرد.

از محتوای قند بالا و غذاهای فرآوری شده دوری کنید و غذاهایی را انتخاب کنید که پروتئین بالا و چربی اشباع شده کم دارند.

### ۲. شب خوب بخوابید تا مغزتان استراحت کند

خواب نقش مهمی در حفظ حافظه، هوشیاری و توانایی مقابله دارد.

زمانی که اطلاعات جدیدی دریافت می‌کنید، مغز شما به زمان نیاز دارد تا آموخته‌های خود را پردازش و تثبیت کند و آن اطلاعات را از ذخیره سازی کوتاه‌مدت به بلندمدت منتقل کند. خواب زمانی است که مغز شما تمام این «کارهای بایگانی» را انجام می‌دهد که برای منظم نگه داشتن مغز شما ضروری است. خواب همچنین زمان «خانه‌تکانی» است، زمانی که مغز شما پروتئین سمی به نام بتا آمیلوئید (که معمولاً در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر یافت می‌شود) را از مغز خارج می‌کند.

اگر با احساس آرامش و سرحالی از خواب بیدار نمی‌شوید، یا اگر مدام به دنبال داروهای خواب بدون نسخه هستید، زودتر با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

### ۳. کاهش استرس و اضطراب برای سلامت بهتر مغز

در حالی که بدن ما برای تحمل سطوح طبیعی استرس طراحی شده است، استرس بیش از حد سالم نیست. افرادی که به طور مزمن نگران، مضطرب یا افسرده هستند، سطح بالاتری از هورمون کورتیزول دارند. استرس بیش از حد می‌تواند منجر به تجمع کورتیزول در مغز شود که در عملکرد مغز اختلال ایجاد می‌کند. کورتیزول بیش از حد در درازمدت می‌تواند سلول‌های مغز را از بین ببرد و در نتیجه مغز را کوچک کند. ذهن آگاهی و مدیتیشن راه‌های عالی برای کاهش استرس و اضطراب همراه با ورزش هستند. صرف ۸ تا ۱۲ دقیقه در روز برای مدیتیشن می‌تواند به کاهش سطوح خطرناک کورتیزول کمک کند و احساس سلامتی کلی را ایجاد کند.

ماشین بازی

## مک مورتی رگوردها را جدید تاپ گیر و اولین خودروی جهان با وارونگی کامل!



مک مورتی اسپرلینگ علاوه‌بر ثبت رکورد بهتر از خودروی فرمول یک، وارونگی خود در حالت سکون را هم به نمایش درآورد. این رویداد شوخی اول آوریل نیست و در پیست تاپ گیر انجام شد! کونیگزگک یسکو (Koenigsegg Jesko) و استون مارتین والکری (Aston Martin Valkyrie) ردپاهای بزرگی در پیست دنفسفولد (Dunsfold) تاپ گیر به جای گذاشتند، اما اسپرلینگ (Spiraling) کوچک و قدرتمند ساخت شرکت تازه تاسیس مک‌مورتی با حرکتی چابک از آنها پیشی گرفت و یک زمان خیره‌کننده جدید به ثبت رساند.

استیگ راننده همیشگی و سفیدپوش تاپ گیر، پشت فرمان اسپرلینگ ۱۰۰۰ اسب‌بخار، مجهز به سیستم فن ویژه برای افزایش

دان فورس، زمان باورنکردنی ۵۵.۹ ثانیه را ثبت کرد که ۳.۱ ثانیه سریع‌تر از رکورددار قبلی است. آن خودرو، همانطور که احتمالاً به خاطر دارید، رنو R۲۴ فرمول یک در سال ۲۰۰۴ بود. آیا می‌خواهید سریع‌ترین دقیقه پشت فرمان خودرویی با سرعت‌گیری صفر تا صد کیلومتر بر ساعت ۳/۸ ثانیه را تماشا کنید؟

ویدیوی بالا را پخش کنید تا ببینید استیگ چگونه بهترین روز سال ۲۰۲۵ خود را سپری می‌کند!

### تنها خودروی جهان که در سرعت صفر، وارونه می‌شود!

آنها واقعاً این کار را انجام دادند. تا آنجا که Top Gear به خاطر دارد، این جمله قدیمی که «یک ماشین فرمول یک می‌تواند وارونه برود» در حد شوخی بوده است؛ اما به نظر می‌رسد مک‌مورتی

(McMurtry) همه چیز را جدی گرفته و حالا واقعی کرده است. درست پس از شکستن رکورد ۲۰ ساله در پیست تاپ گیر، مک‌مورتی خودروی خارق‌العاده و رکوردشکن اسپیرلینگ (Spiraling) با قدرت ۱۰۰۰ اسب بخار و مجهز به سیستم فن‌محور را روی یک رمپ فرستاد و آن را وارونه راند. یک رکورد جدید شکست و در این فرآیند،

ذهن بسیاری از افراد را متحیر کرد. در حالی که شما سعی می‌کنید این اتفاق باورکردنی را هضم کنید؛ همه چیز عجیب به نظر می‌رسد: یک خودروی الکتریکی بسیار قدرتمند و بسیار سبک‌وزن با نیروی داون‌فورس باورکردنی که رانندگی کاملاً وارونه را به واقعیت تبدیل کرده است. اینجا توماس پیپس (Thomas Yates)، مدیرعامل و یکی از بنیان‌گذاران مک‌مورتی، صحبت می‌کند:

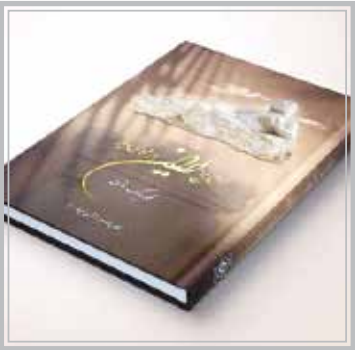
این فقط یک روز فوق‌العاده در محل کار بود.» — شاید این بزرگ‌ترین کم‌گویی تاریخ باشد! — «بستن کمربندها و رانندگی در حالت وارونه یک تجربه کاملاً سوررئال بود. ۲۰۰۰ کیلوگرم نیروی داون‌فورسی که سیستم فن می‌تواند تولید کند، واقعاً شگفت‌انگیز است. این نمایش یک اثبات مفهومی هیجان‌انگیز با استفاده از یک سازه کوچک و اختصاصی بود، اما شاید این فقط آغاز چیزی باشد که امکان‌پذیر است.

پیپس، خودروی اسپرلینگ را روی یک رمپ شتاب داد و سپس به یک سکوی ویژه و اختصاصی هدایت کرد. سپس چرخید تا هاپیزکار کاملاً وارونه شود. بعد، خودرو به لطف سیستم «داون‌فورس بر حسب نیاز» اسپرلینگ به این سکو چسبید — سیستمی که البته برای عملکرد نیازی به سرعت ندارد. این اساساً یک سیستم مکش است که در شرایط عادی رانندگی به خودرو اجازه می‌دهد با سرعت رکوردشکن دور پیست برزد؛ اما اینجا، از این سیستم برای جلوگیری از سقوط استفاده شد.

مک‌مورتی گفت: پس از وارونه شدن کامل، توماس بدون هیچ حمایت اضافی به حرکت رو به جلو ادامه داد. با یک مسیر وارونه طولانی‌تر یا یک تونل مناسب، شاید بتوانیم حتی بیشتر برانیم.

ویرترین

## «تاریخ ایران از نگاهی دیگر» به جلد چهارم رسید



چهارمین مجلد از مجموعه «تاریخ ایران از نگاهی دیگر»، نوشته محمد نیک‌بخت توسط انتشارات پرچین منتشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، جلد چهارم از مجموعه «تاریخ ایران از نگاهی دیگر» نوشته محمد نیک‌بخت توسط انتشارات پرچین روانه بازار نشر ایران شد.

در این کتاب رخدادهای مابین سال‌های ۲۵۹ تا ۱۶۰ قبل از میلاد مسیح با همان قرن چهارم شاهنشاهی در ایران را دربر می‌گیرد و طبق روال سه مجلد پیشین ذیل هر سال رویدادها و رخدادهای مهم شرح داده شده‌اند.

در این کتاب تاریخ و جغرافیای سرزمین ایتالیا که به نام روم شناخته می‌شد، به همراه تاریخ کارتاژ یا همان لیبی کنونی و نومیدیا، نام باستانی سرزمین تونس در شمال آفریقا گشوده می‌شود و پادشاهی‌های جدید در آسیای صغیر یا همان ترکیه کنونی سر بر می‌آورند که سبب حضور دولت روم در خاورمیانه شدند.

همچنین در این کتاب ظهور فتودال‌های پارت و قیام مردان اشکانی مطرح می‌شود که در صدر هستند اراضی خود را به سمت شرق و غرب گسترش دهند. از طرفی هم تاریخ مردان غیرتمند لرستانی در خوزستان مطرح می‌شود که در برابر دو پادشاه سلوکی آنتیوخوس سوم و آنتیوخوس چهارم ایستاده و از این مناقشه پیروز خارج شدند و هر دو شاه سلوکی در داخل ایران از دنیا رفتند و تخم ترس در دل شاهان سلوکی نشانندند.

جلد چهارم یا همان قرن چهارم شاهنشاهی سال‌های تحمیل عقاید و نظرات یونانی‌ها در ایران است و مخاطب با ساخت و سازهای یونانی بسیار زیادی مواجه می‌شود.

از جمله مباحث مهمی که نویسنده در جلد چهارم به آن پرداخته، مساله پوشش زن‌هاست که به دوگانگی رسیده بود. نویسنده سعی کرده نشان دهد در همین سال حجاب زنان ایرانی به یک مساله مهم برای تقابل با فرهنگ زنان یونانی تبدیل می‌شود.

جلد چهارم از مجموعه «تاریخ ایران از نگاهی دیگر» نوشته محمد نیک‌بخت با شمارگان دویست نسخه و ۶۰۸ صفحه توسط انتشارات پرچین روانه بازار نشر ایران شد.

تازه‌های علمی

متخصصان مغز و اعصاب می‌گویند افزایش جریان خون منجر به سفتی هیپوکامپ، ناحیه‌ای در مغز که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد، می‌شود.

به گزارش اسپنا، هیپوکامپ یکی از اولین نواحی در مغز است که تحت تأثیر بیماری آلزایمر قرار می‌گیرد؛ اختلال مغزی‌ای که حافظه و مهارت‌های تفکر و همچنین توانایی انجام کارهای روزانه را از بین می‌برد.

بیماری آلزایمر که در عصر حاضر بسیار شایع شده است می‌تواند جنبه‌های مختلفی از مهارت‌های معمول زندگی را در افراد مبتلا تحت تأثیر قرار دهد که یکی از آنها توانایی تکلم است. بیماری آلزایمر از نام «آلوئیس آلزایمر»، پزشکی که در سال ۱۹۰۶ میلادی متوجه تغییرات غیرطبیعی در بافت مغز یک بیمار متوفی شد، نامگذاری شده است. آلزایمر نوعی زوال عقل است و بر توانایی‌های شناختی بیماران تأثیر می‌گذارد.

این بیماری پیشرونده است و عموماً در جمعیت‌های مسن‌تر دیده می‌شود. همچنین این بیماری به آرامی عملکردهای ذهنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر حافظه و مهارت‌های شناختی تأثیر می‌گذارد.

دو پروتئین «بتا آمیلوئید» و «تاو» برای مغز سمی می‌شوند و

## ارتباط جریان خون با سفتی مغز و خطر آلزایمر

تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRD) را با امواج صوتی ترکیب می‌کند، اطلاعاتی را برای ایجاد تصاویر دقیق از سطوح مختلف سفتی در مغز به متخصصان ارائه می‌دهد.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، استفاده از عواملی مانند جریان خون و مولفه‌های سفتی برای تعیین کمیت سلامت مغز می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر شود که در حال حاضر هیچ درمانی ندارد.

هرچند برخی از مطالعات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به آلزایمر نرم شدن را در هیپوکامپ نشان می‌دهند. یک فرضیه این است که در اوایل ابتلا به آلزایمر، کاهش جریان خون می‌تواند منجر به این تغییر در مغز شود.

متخصصان می‌گویند: این مطالعه بر روی سؤالی متمرکز شد که چگونه جریان خون و سفتی مغز مرتبط هستند. ما می‌خواهیم این ارتباط بین سفتی مغز و جریان خون را بهتر درک کنیم و معیارهای تشخیصی را ارائه کنیم.

