

مقالات

- سال دهم
- شماره ۱۱۹۶
- سه شنبه
- ۱۶ فروردین ماه ۱۳۹۰
- ۱ جمادی الاول ۱۴۳۲
- ۵ آوریل ۲۰۱۱

برای تقویت مغز چه بخوریم؟

کارشناس تغذیه تاکید دارند که تغذیه صحیح و استفاده مناسب و متعادل از خوراکی‌های خاص می‌تواند موجب تقویت حافظه و عملکرد مغز و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آلزایمر شود. به گزارش ایسنا، یکی از مهمترین منابع غذایی که به تقویت مغز کمک می‌کند، ماهی‌های چرب است. غذاهای دریایی مثل ماهی آزاد، ساردین، ماهی تن و ماهی خال مخابی حاوی مقادیر فراوانی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می‌توانند سبب افزایش قدرت، بهره‌وری و سالم ماندن مغز شوند. به گزارش پایگاه اینترنتی اورنج، منبع بعدی سبزیجات با برکهای سبز تیره هستند. این سبزیجات عبارت از اسفناج، کاهو، کلم بروکلی و کلم دلمه‌ای هستند که سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین ث و کاروتنوئیدها می‌باشند. اینها همان آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای حفظ سلامت قلب هستند. یکی دیگر از این منابع اووکادو و انواع مغز دانه‌ها هستند. تمام این خوراکی‌های حاوی یک آنتی‌اکسیدان مهم دیگر به نام ویتامین «ای» هستند. پژوهشگران می‌گویند کسانی که به مقدار مناسبی ویتامین «ای» مصرف می‌کنند، ۶۷ درصد کمتر از سایرین به آلزایمر مبتلا می‌شوند. شکلات تلخ نیز از خوراکی‌هایی است که موجب تقویت مغز می‌شود. شکلات تلخ سرشار از فلاونوئید، یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای بدن و به خصوص مغز است. شاید تعجب آور باشد اما باور کنید که آب هم در تقویت مغز موثر است. تمام سلول‌های بدن برای اینکه رشد خوب و مناسبی داشته باشند، به آب کافی نیاز دارند و سلول‌های مغز هم از این قاعده مستثنا نیستند. در حقیقت، یکسوم از حجم مغز از آب تشکیل شده است و بنابراین خوردن آب کافی در روز به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند. بر اساس مطالعاتی هم که در دانشگاه وایلیو صورت گرفته، محققان اعلام کرده‌اند که کارکرد مغز افرادی که ذخیره مناسبی از آب در بدن‌شان دارند، نسبت به افرادی که به میزان لازم آب نمی‌نوشند، بهتر است. این متخصصان همچنین تاکید دارند که مصرف متعادل قهوه برای تقویت عملکرد مغز مفید است. همان‌طور که مصرف زیاد و بی‌رویه نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، باعث اختلال در عملکرد مغز می‌شود، مصرف مناسب و به اندازه قهوه نیز می‌تواند قدرت تمرکز و کارایی مغز را بالا ببرد.

۲۰ تکنیک در خواستگاری

حسن امان اللهی

♦ در مورد موضوعات مهم به شکلهای مختلف بپرسید تا اگر تناقضی وجود داشت متوجه شوید.

♦ در مورد خود و طرف مقابل در مورد موضوعاتی که ربطی به زندگی مشترکتان ندارد و اصولا اسرار شما یا خانواده های محترمتان محسوب می شود به شرط آنکه هیچ مشکلی برای زندگی مشترکتان ایجاد نکند؛ حساس نباشید.

♦ در حین گفتگو دقت داشته باشید ؛ مهمتر از آنچه که دوست دارید باشید ؛ آن چیزی است که فعلا" هستید ؛ پس خود را آنگونه که هستید معرفی کنید نه آنجوری که آرزوی بودنش را دارید و طرف مقابل را آن طور که هست تجسم کنید نه آنگونه که می خواهد باشد .

و جود و عدم وجود ویژگیهایی که حساسیت شما را

بر می انگیزد دقت بیشتری داشته باشید و آنها را

در اولویت قرار دهید .

۲)قبل از اینکه طرف مقابل موضع خود را مشخص

نکند نظر خود را مطرح نکند تا طرف مقابل در

هنگام جوابدهی تحت تأثیر شما قرار نگیرد.

۳)در مورد موضوعات مهم به شکلهای

مختلف بپرسید تا اگر تناقضی وجود داشت متوجه

شوید.

۴)در مورد خود و طرف مقابل در مورد موضوعاتی

که ربطی به زندگی مشترکتان ندارد و اصولا اسرار

شما یا خانواده های محترمتان محسوب می شود

به شرط آنکه هیچ مشکلی برای زندگی مشترکتان

ایجاد نکند؛ حساس نباشید.

۵)در حین گفتگو دقت داشته باشید ؛ مهمتر از

آنچه که دوست دارید باشید ؛ آن چیزی است که

فعلا" هستید ؛ پس خود را آنگونه که هستید معرفی

کنید نه آنجوری که آرزوی بودنش را دارید و طرف

مقابل را آن طور که هست تجسم کنید نه آنگونه که

می خواهد باشد.

۶)خود و طرف مقابلتان را در زمینه خانواده هایتان

باهم مقایسه کنید نه فردی کاملآ" جدا و متفاوت.

۷)بسیخ برخی از سوالات شما با بررسی و مشاهده

رفتار و طرز برخورد طرف مقابل در موقعیتهای

مختلف بدست می آید نه صرفا"در گفتگو.

۸)حتما" جلسات گفتگوی حضوری خود را به

وسيله دستگaaهای كوچك ضبط صوت ، ضبط

كرده و بعد از تمام شدن جلسه خواستگاری در

مهمترین تصمیمی که هر یک از انسانها در دوره کامل

عمر خود می گیرند تصمیم برای ازدواج و انتخاب

همسری مناسب است که این تصمیم باعث آن

می شود که زندگی فرد به شکل خاصی در آمده ؛

هدفی زیبا پیدا کند و زن و مرد دست به دست هم

پله های خوشبختی را پیمایند.

مهمترین مرحله از این تصمیم زیبا و خدادوستانه؛

مرحله آغازین آن ، یعنی همان خواستگاری است

که صحنهای اولیه ی طرفین را شامل می شود .

بسیار مهم است که این گفتگو و خواستگاری

چگونه باشد تا زن و مرد بتوانند همدیگر را شناخته

و آگاهانه همسر دلخواه و مناسب خود را انتخاب

نمایند.

روشنا و تکنیکایی در خواستگاری مطرح است

که با رعایت و به کار بستن آنان در خلال پرسیدن

سوالات هدفمند تا حدی می تواند شما را در این

انتخاب سرنوشت ساز یاری دهد.

اگر این تکنیکها و سوالات را سرفرصت و قبل

از درگیر شدن احساسات خود با این موضوع ؛

مطرح کنید و به مرور زمان آنها را تکمیل نمایید

واقعی تر خواهند بود و به شما در رسیدن به جواهرای

واقعی کمک بیشتری می کنند ؛ البته گمان نکنید تهیه

چنین لیستی شما را مستقیما" به یک انتخاب کاملآ

بسیه آل هدایت می کند ؛ بلکه منجر به یک شناخت

ندقی می شود .

به منظور کسب شناخت بیشتر از یکدیگر به

هنگام تنظیم و طرح سوالات به نکات زیر توجه

کنید :

۱)درباره موضوعاتی که برایتان مهمترند و نسبت به

کارشناس

تغذیه تاکید

دارند که تغذیه

صحیح و استفاده

مناسب و متعادل

از خوراکی‌های خاص

می‌تواند موجب

تقویت حافظه و

عملکرد مغز و

پیشگیری از

بیماری‌هایی مانند

آلزایمر شود.

به گزارش ایسنا، یکی از

مهمترین منابع غذایی که به

تقویت مغز کمک می‌کند، ماهی‌های

چرب است. غذاهای دریایی مثل

ماهی آزاد، ساردین، ماهی تن و

ماهی خال مخابی حاوی مقادیر

فراوانی از اسیدهای چرب امگا ۳

هستند که می‌توانند سبب افزایش

قدرت، بهره‌وری و سالم ماندن مغز

شوند. به گزارش پایگاه

اینترنتی اورنج، منبع بعدی

سبزیجات با برکهای سبز تیره

هستند. این سبزیجات عبارت از

اسفناج، کاهو، کلم بروکلی و کلم

دلمه‌ای هستند که سرشار از

آنتی‌اکسیدان‌هایی نظیر ویتامین

ث و کاروتنوئیدها می‌باشند. اینها

همان آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای

حفظ سلامت قلب هستند. یکی

دیگر از آنتی‌اکسیدان‌های مفید برای

بدن و به خصوص مغز است. شاید

تعجب آور باشد اما باور کنید که

آب هم در تقویت مغز موثر است.

تمام سلول‌های بدن برای اینکه

رشد خوب و مناسبی داشته باشند،

به آب کافی نیاز دارند و سلول‌های

مغز هم از این قاعده مستثنا

نیستند. در حقیقت، یکسوم از

حجم مغز از آب تشکیل شده است و

بنابراین خوردن آب کافی در روز

به بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند.

بر اساس مطالعاتی هم که در

دانشگاه وایلیو صورت گرفته،

محققان اعلام کرده‌اند که

کارکرد مغز افرادی که ذخیره

مناسبی از آب در بدن‌شان دارند،

نسبت به افرادی که به میزان لازم

آب نمی‌نوشند، بهتر است.

این متخصصان همچنین

تاکید دارند که مصرف متعادل

قهوه برای تقویت عملکرد مغز

مفید است. همان‌طور که مصرف

زیاد و بی‌رویه نوشیدنی‌های

حاوی کافئین مانند قهوه، باعث

اختلال در عملکرد مغز می‌شود،

مصرف مناسب و به اندازه

قهوه نیز می‌تواند قدرت تمرکز

و کارایی مغز را بالا ببرد.

استفاده از نانوذرات طلا برای شناسایی هپاتیت C

دانشمندان دانشگاه آمریکایی قاهره از نانوذرات طلا برای شناسایی هپاتیت C استفاده کردند.

به گزارش ایسنا، هپاتیت C از شایع‌ترین بیماری‌ها در کشور مصر است و سالانه بیش از ۵۰ هزار شهروند مصری را مبتلا می‌کند. با توجه به این که نانوذرات طلا به طور پیوسته قرمز رنگ هستند، بنابراین پس از

اضافه شدن به سرم خون، RNA سربعا به رنگ آبی تبدیل می‌شوند.

این سرم برای مبتلایان به ویروس هپاتیت C تجویز می‌شود. آزمایش جدید ارزان‌تر از روش‌های رایج

تشخیص هپاتیت است.

گفتنی است بعضی از متخصصان بر این باورند که تمرکز بر پیشگیری بهتر از تشخیص است اما در هر حال

محققان با این استدلال که روش‌های ارزان و سریع شناسایی عمومی این ویروس به پیشگیری در درازمدت

کمک می‌کند، یافته‌های خود را برای تأیید به سازمان غذا و دارو ارسال کرده‌اند.

فاووری یاد شده، هم اکنون در انتظار تأیید است.

طالع‌بینی

فروردین

سعی نکنید عقایدتان را به دیگران تحمیل کنید، باعث

جبر و بخت و دعوا می شود مخصوصا که دیگران هم

حق و حقوقی دارند. فردی مسؤولیت پذیر هستید اما

امروز دوست دارید تغییری ایجاد کنید.به دنبال چیزهای

جدیدی می گردید و این موضوع تا حدی بر رابطه تان تأثیر

می گذارد و شاید همسران از این کار شما خوشش نیاید و بخواهد شما را

منصرف کند.

اردیبهشت

بسا افرادی که بسا آن ها کار می کنید یا سابقاً با آنها کار

می کردید رابطه بهتری دارید بنابراین فرصت ها به خوبی

استفاده کنید و از ایده های خلاقان بهره ببرید حتی اگر

مورد بسند واقع نشود. اگر کمی کسل هستید بهتر است

استراحت کنید.

خرداد

عطارد وارد برج حوت شده است. تاکید زیادی به شغل

و آرزوهایشان وجود دارد. هیچ وقت از این که پله های

موفقیت را طی کنید خسته نمی شوید اما درحال حاضر

مسئله ای به شما انگیزه می دهد. شاید عشق تازه ای باشد.

بنابراین موفق باشید.شاید امروز موضوع مهمی را برایتان آینده

یاد بگیرید.فرصت دارید تا استعدادها و مهارت های منحصر به فردتان را نشان

دهید.اما قبل از اینکه به تفریح و سرگرمی بپردازید،کارتعب افتاده ای ندارید که

بخواهید آن را انجام دهید؟

تیر

اگر کسی را در خارج می شناسید،یا برای یک شرکت

خارجی کار می کنید،تماسی های زیادی خواهید داشت

و تلفن تان بی وقفه زنگ خواهد زد.عطارد امروز به

برج حوت می رود و این قسمت از چارت شما به

روابط خارجی، سفرهای دور و تحصیلات عالیه مربوط

می شود و شاید احساس که اکنون زمان مناسبی برای شروع یک رشته ایست

کهنه تاکنون آن را به عقب انداخته اید.این قدرت و انرژی را دارید که چند کار

مهم را با هم انجام دهید.

مرداد

امروز احساس خوش بینانه ای نسبت به آینده شغلی خود

دارید و اگر خوب گوشتان را باز کنید و گوش هایتان را به

زمین بچسبانید، اخبار خوبی را خواهید شنید.

همچنین در این زمان دارای انرژی زیادی هستید و از

working a big head of sleا لذت می می برید. اگر

ورزش می کنید سعی کنید خود را بیش از حد خسته نکنید، و از انجام بیش از

النازه تمرین ها خودداری کنید چرا که ممکن است بیش از آن که موثر باشد

موجب ضرر شود.

شهریور

امروز دوست دارید رقابت کنید و در کارهای پراثرتری

فعالیت می کنید.البته این موضوع همچنان انگیز است.البته

اگر یک متولد شهریور هستید که همیشه محتاط عمل

می کند،سعی کنید کارهای خطرناک انجام ندهید.ارزشی

نداردا

مهر

امروز بر روی امواج شور و اشتیاق بالا و پایین می روید

و این احساسی بی نظیر است.شما آماذگی این را دارید که

انرژی زیادی را صرف انجام کارهایتان کنید و نتیجه امور

به خوبی و آرامش بیش خواهد رفت.همچنین امروز روز

خوبی است که به کارهای مالی و شرکات هایتان رسیدگی کنید و ممکن است

تصایحی سوومند در زمینه سرمایه گذاری،بیمه یا حقوق یا مستمری بگیرید.

آبان

اکنون عطارد وارد قسمت استعدادهای شما می شود.

اعتماد به نفس تان در درجه بالایی قرار دارد و به تمایلات

قلبی تان رسیده اید.بهترین کار برای شما اعتطاف پذیری

است.

آذر

امروز مرکوری بطرف خانه اسفند می رود که خانه زندگی

خانوادگی شماست. این موقعیتی را بدست می دهد که به

تغییراتی که درباره خانه می خواهید انجام دهید تمرکز کنید.

ارتباطات با اعضای خانواده بالا می گیرد پس منتظر جر

ویحت در طول چند هفته آینده باشید. اگر شما از کسی حمایت می کرده اید

ممکن است نیاز باشد که با او صحبت کنید که از تکیه اش بر شما کم شود.

دی

امروز مرکوری وارد برج حوت می شود و بالاخره تفکری

نو در ذهن شما ایجاد می شود. این طور به نظر می آید که

متوجه شده باشید که چرا دورانی سخت را گذرانده اید و

حالا شما می توانید فضا را از حالت مقابله و برخورد به

همکاری و همکاری تغییر دهید.

بهمن

عطارد امروز به طرف اسفند می رود و به نسبت بولی و

مالی جارت شما مربوط می شود.امروز هر طرحی را که

شروع کنید در هفته های آینده نتایج مهمی را در پی خواهد

داشت. اگر در فکر گسترش دارایی خود هستید ، امروز

بهترین زمان برای انجام آن است .
مبظور بهترین زمان

برای شروع تازه یا شخصی است که دوستش دارید.

اسفند

تیر به داخل حوت حرکت می کند.و حالا شما دقیقاً ترکیب

درست انرژی ستاره ای را برای آن تراوش در اختیار دارید.

شما تیر هوش و فصیح هستید و اثر عظیمی بر کسی که شما

را تا حد یک سر به هوا پایین می آورده می گذارید.

امروز کمی تردید دارید اما در مورد فرصت های مهیج

که سیارات امروز بر آن تاکید دارند شما بهترین کسی هستید که می داید باید

آن ها را هول دهید.

با دقت به محیط اطرافتان بنگرید واز همه موقعیت ها نهایت استفاده را ببرید

زیرا بعضی فرصت ها بر هم چشم به هم زدنِی از دست می روند و شما در نهایت

نادم خواهید ماند.

موسسه حسابگر ان صدرنشین هر مزگان

مشاوره امور مالیاتی و بیمه ای

تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶ / ۴۳۱۵۴۴۹

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک

■ حریق ،آتش مرکزی ■ دربهای ضد سرقت ،دربهای بوپی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی

■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات

تلفکس:۰۶۶۷۱۹۲۷ زارعی: ۰۳۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰