

**گروه بهداشت و سلامت - مغز انسان مهمترین عضو بدن ما است و همه نمی دانیم که مغز نیز برای عملکرد خوب بیهوش ورزش یا تمرین و تغذیه نیاز دارد.**

بنابراین، ایجاد عادات خوب و دوری از عادات بدی که در این گزارش به آنها اشاره می شود می تواند از آسیب مغزی جلوگیری کرده و آن را سالم نگه می دارد.

**نخوردن صبحانه**

مغز ما به مواد مغذی مناسب در زمان مناسب نیاز دارد تا بهترین عملکرد خود را داشته باشد. به دلیل سبک زندگی سریع، بسیاری از ما از خوردن صبحانه خودداری می کنیم و یا در نهایت صبحانه خود را حذف کنیم تا در ساعات اولیه روز کمی صرفه جویی کنیم. نخوردن صبحانه باعث می شود قند و مواد مغذی کافی به مغز نرسد.

مغز برای عملکرد به گلوزر خالص نیاز دارد. تغذیه نامناسب می تواند اثرات مغز طولانی مدتی مانند تخریب سلول های مغزی بر روی مغز داشته باشد.

**پر خوری**

پر خوری منجر به رسوب پلاک های کلسترول و ضخیم شدن رگ های خونی مغز می شود که خون رسانی به سلول های مغزی را کاهش می دهد. این موضوع می تواند آسیب جدی به عملکرد طبیعی مغز وارد کند. مشخص شده است که پر خوری منجر به ابتلا به بیماری آلزایمر می شود. پر خوری منجر به چاقی می شود که به نوبه خود به تصویر و اعتماد به نفس ما آسیب می رساند و می تواند منجر به افسردگی و سایر مشکلات روانی نیز شود.

**کمبود خواب**

کم خوابی توانایی مغز را برای عملکرد عادی مختل می کند. اگر تا به حال راه خانه را گم کرده اید یا کلبه های خود را در جای گذاشته اید که بیاد نمی آورید، احتمالاً کمبود خواب عامل از دست دادن موقت حافظه شما



# چند عادت غلط روزانه که به مغز آسیب می زند

عادت یک تمرین منظم است که اکثر ما به آن وابسته هستیم. اغلب، ما علت و با اثرات عادی را که داریم نمی دانیم. برخی از عادت های به ظاهر بی ضرر روزانه می توانند آنقدر بد باشند که باعث آسیب دائمی مغز شوند.

مغز می میرد و پس از آن به خاطر سپردن مسائل سخت تر می شود. مشکلات روانی نیز می توانند به دلیل خواب بد یا اختلالات خواب ظاهر شوند. بنابراین مطمئن شوید که از ۷ ساعت خواب مناسب شبانه برخوردار هستید.

**مصرف خوراکی های شیرین**

همه ما آگاهانه یا ناآگاهانه در بیشتر غذاها و نوشیدنی های خود شکر مصرف می کنیم. مصرف زیاد

بیش فعالی و افسردگی های قلبی می شود، بلکه منجر به کوچک شدن سلول های متعدد در مغز نیز می شود و می تواند منجر

۲۰ قاشق شکر پر شده است! **سیگار کشیدن**

سیگار کشیدن یکی از بدترین عادت هایی است که به آن مبتلا می شویم. سیگار کشیدن نه تنها باعث

**مغز انسان مهمترین عضو بدن ما است و همه نمی دانیم که مغز نیز برای عملکرد خوب به ورزش یا تمرین و تغذیه نیاز دارد. بنابراین، ایجاد عادات خوب و دوری از عادات بدی که در این گزارش به آنها اشاره می شود می تواند از آسیب مغزی جلوگیری کرده و آن را سالم نگه می دارد.**

**عدم معاشرت**

معاشرت و صحبت کردن موجب ترغیب رشد و تکامل مغز می شود. مکالمات متفکرانه مغز را تقویت می کند و ظرفیت آن را برای کار بهبود می بخشد. می توانید خلاقیت خود را با ملاقات با افراد جدید و پیدا کردن دوستان جدید افزایش دهید.

معاشرت با تعامل همچنین روشی عالی برای ابراز خود است. اگر معاشرت وجود نداشته باشد یا ارتباطات کم باشد، ممکن است احساس ضعف و افسردگی کنید.

**عدم ورزش کردن**

ورزش کردن انسان را انعطاف پذیر تر می کند و تحرک را افزایش می دهد. بدون ورزش کافی، تحرک و قدرت حرکت مغز کاهش می یابد و ثبات و مهارت های حرکتی افت می کنند.

مطالعات نشان داده اند که ورزش با ترشح هورمون های شادی موسوم به «اندورفین» به جوان نگه داشتن انسان کمک می کند. ورزش کردن نه تنها مغز، بلکه قلب و ریه های انسان را نیز تقویت می کند.

**گروه بهداشت و سلامت - بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از پیری سلولی، داشتن یک رژیم غذایی مناسب و متعادل است. علاوه بر بسیاری از شیوه های زندگی که پیری را به تاخیر می اندازد، گنجاندن غذاهای غنی از مواد مغذی در رژیم غذایی شما نیز یک روش موثر است. نمی توانیم از پیری جلوگیری کنیم، اما حداقل می توانیم آن را کاهش دهیم. بهترین مواد غذایی برای جلوگیری از پیری سلولی، داشتن یک رژیم غذایی مناسب و متعادل است.**

تغذیه قدرت های زیادی دارد، آن ها می توانند از سیستم ایمنی بدن محافظت کنند، التهاب را کاهش دهند، کیفیت پوست را بهبود بخشند و خیلی چیزهای دیگر. مواد مغذی مانند آنتی اکسیدان ها، مواد معدنی و ویتامین ها وجود دارند که اثر ضد پیری در بدن ما دارند.

زغفران را به یک کمک کننده عالی در مبارزه با پیری تبدیل می کنند.

**آووکادو**

بسیاری از مردم این میوه را به خاطر چربی های تک غیر اشباع سالم و فیبر آن دوست دارند که به سیر ماندن کمک می کند. به علاوه، آووکادو سرشار از مواد مغذی دیگری مانند مواد معدنی، پروتئین، فیبر، محلول، فیتواسترول ها، پلی فنول ها، کاروتنوئیدها، امگا ۳ و ویتامین های B، C، E، K است. آووکادو با این محتوا سطح کلسترول و قند خون را متعادل می کند و از سلامت مغز، چشم و قلب حمایت می کند.

**بهرترین مواد غذایی برای جلوگیری از پیری سلولی**

حمایت می کند و سطح کلسترول و فشار خون را متعادل می کند. علاوه بر این، یک مطالعه نشان می دهد که بین رژیم غذایی مدیترانه ای که مبتنی بر روغن زیتون است با طول عمر، رابطه وجود دارد.

**قارچ**

غذاهای حاوی ویتامین D زیادی وجود ندارد. قارچ یکی از مواد غذایی حاوی ویتامین D است. برخی از انواع قارچ های حاوی مواد مغذی هستند که اثرات ضد پیری دارند.

**بلوبری**

آنتی اکسیدان ها و ویتامین C موجود در زغال اخته به تولید کلاژن کمک می کنند که از پیری پوست جلوگیری می کند. همچنین منبع خوبی از فیبر است که به حفظ سطح قند خون و کلسترول سالم کمک می کند. زغال اخته مملو از آنتوسیانین است که نقش مهمی در مغز و سلامت کلی ایفا می کند و تحقیقات ارتباط بین آنتوسیانین ها و پیری سالم را نشان می دهد.

## نوشابه های گازدار و نودل های فوری به سلامت انسان آسیب می رسانند

**گروه بهداشت و سلامت - به گفته محققان، غذاهای فوق فرآوری شده تأثیر منفی بر تنوع گونه های گیاهی در دسترس مصرف انسان دارند و در عین حال به سلامت انسان و سیاره زمین آسیب می رسانند.**

غذاهای فوق فرآوری شده مانند تقلبات شیرین یا شور، نوشابه ها، نودل های فوری، فرآورده های گوشتی، غذاهای از پیش آماده پخت و پاستا، بیسکویت ها و شیرینی ها، از ترکیب مواد غذایی، عمدتاً افزودنی های برای طعم، رنگ ها و امولسیفایرها از طریق یک سری فرآیندهای صنعتی تهیه می شوند.

کارشناسان تغذیه از برزیل، ایالات متحده و استرالیا این موضوع را بررسی کرده اند و هشدار داده اند که این محصولات اساس یک «رژیم غذایی جهانی» هستند و در حال تبدیل به یک رویکرد غالب در عرضه جهانی مواد غذایی هستند. به گفته کارشناسان، تنوع زیستی زراعی جهانی یعنی تنوع حیوانات، گیاهان و میکروارگانیسم هایی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم برای غذا و کشاورزی استفاده می شوند، به ویژه تنوع ژنتیکی گیاهان مورد استفاده برای مصرف انسان و به کاهش است. رژیم غذایی مردم تنوع کمتری دارد و غذاهای فوق فرآوری شده جایگزین انواع غذاهای کامل لازم برای یک رژیم متعادل و سالم می شوند.

۹۰ درصد انرژی دریاقتی بشر فقط از ۱۵ گیاه زراعی تأمین می شود و بیش از چهار میلیارد نفر تنها به سه مورد از آنها متکی هستند: برنج، گندم و ذرت.

تولید غذاهای فوق فرآوری شده مستلزم استفاده بیشتر از مواد استخراج شده از تعداد انگشت شماری از گونه های گیاهی بر محصول گندم، سویا و دانه های روغنی است که به این معنی است که مواد حیوانی مورد استفاده در بسیاری از غذاهای فوق فرآوری شده اغلب از حیواناتی که از همان محصولات تغذیه می کنند، استخراج می شود. موضوع نگران کننده دیگر این است که در تولید مواد غذایی فوق فرآوری شده از مقادیر زیادی زمین، آب، انرژی، علف کش ها و کودها استفاده می شود که باعث تخریب محیط زیست ناشی از انتشار گازهای گلخانه ای و انباشت زباله های بسته بندی می شود.

«فر ناندا مارا کوس لیت»، از دانشگاه سائوپائولو در برزیل، می گوید: «افزایش سریع غذاهای فوق فرآوری شده در رژیم غذایی انسان همچنان بر تنوع گونه های گیاهی موجود برای مصرف انسان فشار وارد می کند.»

لیت افزود: «همای های آینده سیستم های غذایی جهانی، کنونیون های تنوع زیستی و کفرانس های تغییرات آب و هوایی باید بر تخریب تنوع زیستی کشاورزی ناشی از غذاهای فوق فرآوری شده تأکید کنند و روی سیاست ها و اقدامات طراحی شده برای کاهش و معکوس کردن این فاجعه توافق نمایند.»

**حبوبات**

حبوبات به عنوان یک منبع غنی از فیبر شناخته می شوند که برای هضم خوب بسیار مهم است. آن ها برای کند کردن پیری عالی هستند. به غیر از فیبر، آن ها حاوی مواد معدنی مانند ویتامین B، کلسیم، آهن، منیزیم، روی و اسیدهای آمینه ضروری هستند. حبوباتی مانند لوبیا، لوبیا چشم بلبلی، نخود یا عدس را در منوی غذایی خود بگنجانید.

**میوه های قرمز**

میوه های قرمز رنگ مانند توت فرنگی و شمشاد توت حاوی پلی فنل ها و آنتوسیانین های بسیار خاصی هستند. آن ها حافظه و تمرکز را بهبود می بخشند و همچنین با پیری درون سلولی مقابله می کنند. منبع بسیار خوبی از ویتامین C هستند و از پیری پوست جلوگیری می کنند.



**زغفران**

زغفران یک ادویه زرد است. این ادویه علاوه بر این که یکی از گران ترین ادویه های دنیا است، یکی از سالم ترین ها نیز است. حاوی مواد شیمیایی گیاهی مختلفی مانند کرومین و کروستین است که دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند و از DNA در برابر پیری محافظت می کنند. همه این ها

**روغن زیتون**

انظر فواید سلامتی، روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، فیتواسترول و ویتامین است و نشان داده شده که از سلامت پوست و مغز

**آجیل خشک**

آجیل با محتوای پروتئین بالا نیز می تواند از پیری سلولی جلوگیری کند. به ویژه بادام هندی

## آیا بیماران کلیوی مجاز به روزه داری هستند؟

**گروه بهداشت و سلامت - بیماری های کلیوی یکی از حساس ترین انواع بیماری ها است؛ به گونه ای که همواره مبتلایان به این نوع از بیماری با دردسرهایی فراوانی برای دارو و درمان مواجه هستند. از سوی دیگر شیوه غلط زندگی کم تحرکی، پر خوری استرس و سوء تغذیه موجب شده تا آمار افراد مبتلا به بیماری های کلیوی در کشورمان سال به سال روز به روز افزایش یابد. در این میان، گروه های روزه منوع، در بین بیماران کلیوی دسته بندی شوند. با وجود این آغاز ماه مبارک و رمضان و پیچیدگی عطر روزه داری در تمامی کویچه پس کویچه های شهر و دیارمان، حتی بیماران کلیوی این خواسته را دارند تا در زمره روزه داران قرار بگیرند. جدا از احکام فقهی و دستورات ائمه دین مبین و جامع نگر اسلام در خصوص جایز نبودن روزه برای بیماران، برای بررسی وضعیت بیماران کلیوی در ماه رمضان و دریافت توصیه هایی دربارۀ روزه باید ها و بنیادهای روزه داری این بیماران به سرآغاز دکتر بهزاد عین اللهی فوق تخصص بیماریهای کلیه می رویم تا برخی از سوالات بیماران کلیوی در مسأله رمضان را از زبان وی پاسخگو باشیم.**

**روزه داری برای مبتلایان به**

نارسایی کلیه به معنی کاهش شدید عملکرد کلیه است. کلیه نقش مهمی در دفع مواد زائد و تعادل آب و الکترولیت ها در بدن دارد بنابراین نارسایی کلیه موجب باقی ماندن مواد دفعی در بدن (خون) می شود و اغلب در افرادی با نارسایی کلیه افزایش سطح کراتینین و اوره خون را شاهدیم. نارسایی کلیه می تواند حاد یا مزمن باشد. دیابت و پرفشاری خون از مهم ترین علل بروز نارسایی مزمن کلیوی هستند. عفونت های مکرر، خودایمنی و... نیز می تواند موجب نارسایی کلیه شود. مسمومیت های دارویی و سم مار از علل نارسایی حاد کلیه هستند. کنترل نکردن این بیماری به سه از بین رفتن کامل عملکرد کلیه ها منجر می شود که در این شرایط، انجام دیالیز و پیوند کلیه برای ادامه حیات بیمار ضروری خواهد بود.

**مشورت با پزشک در اولویت است**

دکتر عین اللهی معتقد است در صورت وجود نارسایی متوسط تا شدید کلیه، روزه گرفتن ممکن است با عوارضی همراه گردد پس از لحاظ پزشکی در این بیماران روزه داری منع شده است. در موارد نارسایی خفیف کلیه نیز خطر تشدید نارسایی

## دکه مطبوعات

**اقتصاد کیش**

روزنامه

نیا ۳۰ میلیاردی برای تکمیل کتابخانه مرکزی شهر بندرعباس

نیاز ۳۰ میلیاردی برای تکمیل کتابخانه مرکزی شهر بندرعباس

**اقتصاد کیش**

روزنامه

جام جهانی قطر و رویای ما....!

استخدام کارمندان

**همیشه پوری**

مجلس مخالف گرانی اینترنت

دعوت به راهپیمایی

**اعتنا**

اجاره های کم ریسک

تجمع افکار آسیب پذیر

**صبح**

فروش قرمز روسی برای پوشاک ایرانی

هزار و یک شب

**جام جم**

سه گام هسته ای کشور در اقیانوس بیست ساله

بازی نفتی با تحریم

فشار نامناهی برای هنر انقلاب

**کیش نوش**

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

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱