

۸ غذا که مغز را جوان و سالم نگه می‌دارد



می‌کند. بنابراین می‌توان با خوردن غذاهای مملو از کولین، تولید استیل کولین را افزایش داد و قدرت مغز را بهبود بخشید. منابع دیگر کولین تخم مرغ، دانه سویا، بادام زمینی، کلم، لوبیاچیتی و لوبیا قرمز می‌باشند.

روغن: چربی های غیر اشباع یگانه

چربی‌های غیراشباع تک‌گانه حاوی اسیدهای چرب ضروری، اسید لینولیک گاما هستند.

این اسیدها علاوه بر دیگر فواید برای بدن، برای عملکرد مغز ضروری می‌باشند. روغن زیتون، کنجد، کانولا، بادام و روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع تک گانه می‌باشند.

محققان با مطالعه روی بعضی افراد به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم غذایی



پی‌ری برای مغز دارد. مخلوطی از مواد پیری‌ری را که شامل یک فنجان گردو، ۱/۲ فنجان دانه کدو تنبل، ۱/۳ فنجان توت خشک، ۱/۴ فنجان دانه کنجد، ۱/۲ فنجان برگه زرد آلو می‌باشد تهیه کنید و همه جا همراه خود داشته‌باشید و در بین وعده‌های غذایی از آنها بخورید. این مخلوط مغز را تغذیه می‌کند. ضمناً در پاکت فریزر یا در ظرف دردار بریزید تا تازه بمانند.

سبزیجات خانواده کلم:

کلم بروکلی، گل کلم و کلم فندقی سرشار از ماده مغذی با نام کولین می‌باشند. این ماده برای حافظه و سلامت مغز ضروری می‌باشد. کولین پیش در آمد استیل کولین می‌باشد. استیل کولین در فرایندهای مغزی مشارکت دارد. همان‌طور که سن افزایش می‌یابد، خروجی کولین طبیعی بدن کاهش پیدا

گروه بهداشت و سلامت – فرتوتی، آلزایمر و کاهش حافظه ناشی از افزایش سن:این شرایط افول ذهنی که مربوط به افزایش سن می‌باشد می‌توانند به تاخیر بیفتند و یا جلوگیری شوند. علاوه بر درگیری با فعالیت روزانه که برای مغز مفید می‌باشد، یک رژیم متوازن و مرتب غنی از اسیدهای آمینه ضروری، روغنهای امگا، مواد معدنی و ویتامین‌ها حافظه تیز و پر شور را به همراه دارند. برای اینکه بتوانید مواد مغذی مورد نیاز را به مغز خود برسانید از غذاهای زیر استفاده کنید.

ماهی:

پروتئین به عنوان یک جزء در ساخت انتقال دهنده‌های عصبی یا نوروترانسمیترها(موادی که ضربان عصبی را در طول یک سیناپس انتقال می‌دهند)، برای بهبود فعالیت ذهنی ضروری می‌باشد گذشته از منبع عالی پروتئین، ماهی سرشار از روغن‌های ضروری، از قبیل امگا ۳ می‌باشد. امگا ۳ عملکرد مغز محافظت می‌کند. ماهی‌های دریایی غنی‌ترین منبع اسیدهای چرب می‌باشند. این ماهی‌ها شامل ماهی آزاد، هالیبوت، ماکرل و ساردین می‌باشند.

زغال اخته:

این میوه لذیذ سرشار از آنتی اکسیدان‌های قوی است که رادیکال‌های آزاد را که سبب پیری می‌شوند از بین می‌برد. همچنین این میوه دارای خواصی می‌باشد که شروع کاهش مربوط به افزایش سن را به تاخیر می‌اندازد. این کار را از طریق حفاظت سلول‌های مغز و جلوگیری از تخریب آنها به وسیله مواد شیمیایی، پلاک‌ها یا ضربه روحی انجام می‌دهد. زغال اخته بر علیه دیگر فاکتور های عامل پیری نیز می‌جنگد.

آجیل و دانه ها:

آجیل و دانه‌ها غذاهایی شگفت انگیز برای مغز انسان می‌باشند.

این غذاها حاوی پروتئین و اسیدهای چرب و آرزئین آمینه می‌باشند که غده هیپوفیز را تحریک می‌کنند تا هورمون رشد را آزاد سازد.

هورمون رشد ماده‌ای است که بعد از ۳۵سالگی کاهش می‌یابد و فایده ضد

گروه بهداشت و سلامت – غذاهایی که مصرف می‌کنید نقش مهمی در حفظ سلامت دندان‌ها و لثه ایفا می‌کنند.

متخصصان تأکید دارند که رعایت یک رژیم غذایی سالم، شروع بسیار خوبی است اما در عین حال می‌توانید روی برخی سوپرفودهای شگفت‌انگیز نیز تمرکز کنید که نه تنها مواد مغذی ضروری برای بدن را فراهم می‌کنند بلکه برای تقویت سلامت دهان و دندان‌ها به‌طور ویژه مفید هستند.

سوپر فودها کدامند؟

«سوپر فود» به مواد غذایی گفته می‌شود که سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مفید هستند و تأثیر مثبتی بر سلامت بدن دارند. این غذاها معمولاً خواص ویژه‌ای دارند که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد قلب، افزایش انرژی و حتی حفظ سلامت دندان‌ها و لثه کمک می‌کنند.

کارشناسان توصیه می‌کنند که همواره و در هر سنی تلاش کنید تا یک رژیم غذایی سالم شامل غذاهای کامل، پروتئین‌های سالم و انواع میوه‌ها

اخبار حوادث

خیانت شوهرم زندگی مان را تباه کرد



ارشدر واثناسمی:

کیس موردنظر به علت روابط سرد و خشک زوجین، عدم صمیمیت زناشویی، ناتوانی در برخورد با تغییرات، تعارض‌های ارتباطی مزمن، عدم ارضاء روابط عاطفی از سوی همسر و دخالت‌های بی مورد خانواده همسر و برقراری روابط فرا زناشویی و خیانت از سوی همسر دچار افسردگی و ناامیدی در زندگی شده و به علت عدم آگاهی به مهارت‌های زندگی از جمله تصمیم‌گیری و مدیریت بحران در زندگی و ضعف در اعتماد به نفس، قادر به تصمیم‌گیری صحیح نمی‌باشند و بین دو راهی طلاق یا ادامه زندگی مانده است.

چرا کسی خیانت می‌کند؟

هر مورد خیانت با دیگری متفاوت است و دلایل متفاوتی دارد. اگرچه دانستن اینکه چرا شریک زندگی‌تان به شما خیانت کرده است دردی از شما درمان نمی‌کند. اما اگر بتوانید علت آن را جویا شوید و موقعیت را بسنجید و رفتارها و اتفاقات را با استدلال‌های عقلانی توجیه کنید کمی از سردردگی شما کم می‌کند.

همچنین دانستن علت خیانت به شما کمک می‌کند تا از عملکرد خود نسبت به موقعیت

گروه حوادث– سارق جوانی

که در تهران دستگیر شده از رویای خوانندگی زیرزمینی گفت و هدف خود از سرقت سریالی‌های را مشهور شدن عنوان کرد.

پلیس تهران چند روز پیش یکی از دو سارق موتورسوار که مدت‌ها مناطق شمالی، شمال‌غرب و غرب پایتخت را با سرقت‌های سریالی گوشی‌های موبایل ناامن کرده بودند، دستگیر کرد. این سارق ۲۰ساله که به «حسن ریزه» معروف است، در جریان یک سرقت نافرجام در شمال تهران به دام افتاد. همدست او موفق به فرار شد، اما حسن پس از زمین خوردن از موتورسیکلت، به بافریادهای طعمه‌اش دستگیر و به اداره آگاهی منتقل شد.

بر اساس گزارش‌هایی که به پلیس رسیده بود، این دو سارق موتورسوار با کلاه‌های مشکی و ماسک، چهره خود را مخفی می‌کردند و با استفاده از موتورسیکلتی با پلاک مخدوش، به سرعت از محل سرقت فرار می‌کردند. طعمه‌های آن‌ها عمدتاً افرادی بودند که در حال صحبت با موبایل یا مشغول استفاده از گوشی در خیابان بودند. تحقیقات اولیه نشان داد که این

عواملی مانند مشکلات

مالی، عدم احترام متقابل، عدم ارتباط‌گیری احساسی، کمبود سازش و از خودگذشتگی و... از جمله علل عاطفی مؤثر در خیانت نفر و دلایلی از سوی هر دو طرف نیاز است، اما در برخی موارد علل فردی می‌توانند احتمال خیانت را بالاتر ببرند.

از جمله این دلایل می‌توان موارد زیر را نام برد.سوءمصرف و اعتیاد به الکل، مواد، قمار، یا هر چیز دیگری احتمال خیانت را بیشتر می‌کند. به‌خصوص مصرف الکل حسن‌یاب‌راندگی را در افراد کاهش می‌دهد و فرد از مرز خیانت عبور می‌کند.



سارقان در دو تا سه ماه گذشته بیش از ۳۰ تا ۴۰ سرقت انجام داده‌اند. یکی از مالباختگان اظهار داشت که سارقان به دلیل جشه کوچک و قد کوتاه، به راحتی قابل شناسایی نبودند و کلاه و ماسک آن‌ها شناسایی چهره را غیرممکن کرده بود.

بر اساس پرونده موجود حادثه منجر به دستگیری حسن زمانی رخ داد که او و همدستش قصد سرقت گوشی یک دختر جوان را داشتند. در این اقدام مجرمانه، حسن که قصد داشت به عنوان ترک‌نشین موتورسیکلت سوار شود، تعادل خود را از دست داد و پس از لیز خوردن روی زمین افتاد. پس از آن فریادهای دختر جوان توجه ره‌گذران را جلب کرد و حسن قبل از فرار دستگیر شد.

پس از آن حسن تحویل پلیس شد و در بازجویی‌ها خود اعترافات کرد: از کودکی به خوانندگی علاقه‌مند بودم و در مجالس به عنوان دی‌جی فعالیت می‌کردم، همیشه رویای تبدیل شدن به یک خواننده زیرزمینی معروف را در سر داشتم. او در اعترافاتش گفت که تحت تأثیر خوانندگانی چ قرار گرفته بود که به دلیل حاشیه‌هایشان

خواستگاری کرد و ازدواج کردیم.
از چه زمانی اختلافات شما شروع شد؟
اختلافات مسا در واقع از همان ماه‌های اول زندگی مشترک شروع شد ولی صبر کردیم.
چند سال پیش با هم ازدواج کرده‌اید؟
سه سال قبل مقد و بعد هم عروسی کردیم.
چطور با هم آشنا شدید؟
من کارمند هستم. سعید من را در محل شویم و حالا که من مصمم شویم به ازدواج با من

خانواده من در جنوب شهر تهران زندگی می‌کنند. من بچه شهرستان هستم، وقتی به تهران آمدم زندگی فقیرانه‌ای داشتم. من در یک بانک استخدام و آنجا با سعید آشنا شدم.

اصرار کرد ولی مادرش راضی نبود. او ما را در حد خودش نمی‌دانست.
بعضی فاصله طبقاتی باعث شد؟
بله، سعید نمی‌توانست خانواده‌اش را رها کند آنها از طبقه متوسط هستند مادرش

نمی‌توانست من و خانواده‌ام را قبول کند و اختلافات آنقدر زیاد شد که تصمیم گرفتیم جدا شویم.
اگر شوهرت قبول نکند چه؟
مجبور است. این زندگی به پایان رسید. باید بپذیریم.

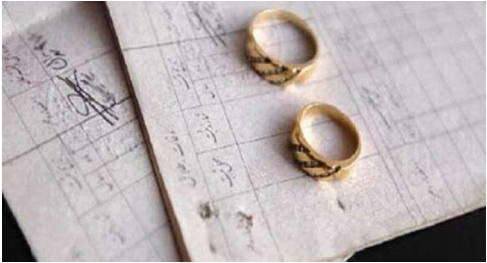
خواننده زیرزمینی با انگیزه شهرت دست به جرم زد



شهرت زیادی کسب کرده بودند. حسن گفت: از کودکی به دلیل جشه کوچک مورد تحقیر قرار می‌گرفتم و اعتماد به نفس خود را از دست داده بودم تا اینکه تصمیم گرفتم با انجام کارهای خلاف، نامی برای خود دست و پا کنم. حتی می‌خواستم مانند وحید مرادی یا افراد دیگری که کلیپ‌هایشان در فضای مجازی پخش شده بود و به عنوان یک چهره شناخته‌شده مطرح شده بودند، من هم با کار خلاف خودم را مطرح و مشهور کنم. حسن در ادامه اعتراف کرد: برای سرقت‌ها ساعت‌ها تمرین کرده بودم تا بتوانم به سرعت پشت موتور بپریم و فرار کنم. گوشی‌های سرقی را

شهرت زیادی کسب کرده بودند. حسن گفت: از کودکی به دلیل جشه کوچک مورد تحقیر قرار می‌گرفتم و اعتماد به نفس خود را از دست داده بودم تا اینکه تصمیم گرفتم با انجام کارهای خلاف، نامی برای خود دست و پا کنم. حتی می‌خواستم مانند وحید مرادی یا افراد دیگری که کلیپ‌هایشان در فضای مجازی پخش شده بود و به عنوان یک چهره شناخته‌شده مطرح شده بودند، من هم با کار خلاف خودم را مطرح و مشهور کنم. حسن در ادامه اعتراف کرد: برای سرقت‌ها ساعت‌ها تمرین کرده بودم تا بتوانم به سرعت پشت موتور بپریم و فرار کنم. گوشی‌های سرقی را

اختلاف طبقاتی کار زوج جوان را به طلاق کشاند!



نمی‌توانست من و خانواده‌ام را قبول کند و اختلافات آنقدر زیاد شد که تصمیم گرفتیم جدا شویم.
اگر شوهرت قبول نکند چه؟
مجبور است. این زندگی به پایان رسید. باید بپذیریم.

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش