

خوراکی‌هایی

برای تقویت حافظه

داشتن یک حافظه قوی، باعث انجام بهتر کارهای روزانه می‌شود؛ با مصرف برخی خوراکی‌ها می‌توانیم تا حد زیادی عملکرد حافظه‌مان را ارتقا دهیم

پزشکی

حافظه یکی از بخش‌های مهم مغز است که در طول زندگی به ما کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشیم؛ بنابراین باید راه‌های تقویت حافظه را بدانیم. بسیاری از افراد، حافظه ضعیفی دارند و همواره برای به‌خاطر آوردن کارهای خود به دنبال تقویت حافظه و استفاده بهتر از آن هستند. در این مطلب به شما می‌گوییم برای تقویت حافظه چه بخورید. فراموش نکنید این خوردنی‌ها ممکن است برای همه اثر یکسان نداشته باشند. با ما همراه باشید.

• گرمی‌جات

یکی از روش‌های تقویت حافظه در طب سنتی، بهبود عملکرد مغز برای یادگیری و حل مسائل، جلوگیری از سرد شدن مغز است. به همین دلیل می‌توان خوراکی‌های با طبع گرم همچون گردو، میوه، خرما و... استفاده کرد. البته افرادی که طبع گرمی دارند، باید در استفاده زیاد از این مواد غذایی احتیاط کنند.

• سبزیجات و ویتامین‌ها

این مواد غذایی شامل گوجه رنگی، انواع توت، مرکبات، هویج، کلم بروکلی، سیب زمینی شیرین و اسفناج هستند. همچنین

زغال‌اخته، میوه‌های جنگلی و انگور هم شامل میزان زیادی آنتی‌اکسیدان هستند که برای سلامت سلول‌های عصبی بسیار اهمیت دارند. مصرف مواد معدنی همچون منگنز، ویتامین‌های گروه B و اسید فولیک می‌تواند برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر کمک‌کننده باشد. این ویتامین‌ها و مواد معدنی غذای مغز هستند و به سلامت آن کمک می‌کنند.

• ماهی چرب

این نوع ماهی شامل ماهی‌ آزاد، قزل‌آلا، ماهی‌تن‌آل‌اکور، شاه‌ماهی و ساردین است که همگی منابع غنی از اسیدهای چرب امگا



۳ هستند. حدود ۶۰ درصد از مغز ما از چربی ساخته شده و نیمی از این چربی از اسیدهای چرب امگا۳ تشکیل شده است. مغز شما را امگا۳ برای ساختن سلول‌های مغز و عصبی استفاده می‌کند و این چربی‌ها برای یادگیری و حافظه ضروری هستند. امگا۳ همچنین چندین مزیت اضافی برای مغز شما دارد. به‌طور مثال دریافت نکردن امگا۳ کافی با اختلالات یادگیری و همچنین افسردگی مرتبط است.

• قهوه

قهوه از دو جزء اصلی زیر تشکیل شده که می‌توانند به سلامت و تقویت مغز کمک کنند. (۱) کافئین (۲) آنتی‌اکسیدان. کافئین موجود در قهوه آنتاری مثبت بر مغز دارد، از جمله: افزایش هوشیاری. کافئین با مسدود کردن آدنوزین، یک پیام‌رسان شیمیایی که باعث خواب‌آلودگی شما می‌شود، مغز شما را هوشیار نگه می‌دارد.

اما یک مطالعه نشان داد که مصرف کافئین منجر به بهبود کوتاه‌مدت توجه و هوشیاری در شرکت‌کنندگانی شد که تست شناختی

را تکمیل کردند. نوشیدن قهوه درازمدت هم با کاهش خطر بیماری‌های عصبی مانند پارکینسون و آلزایمر مرتبط است.

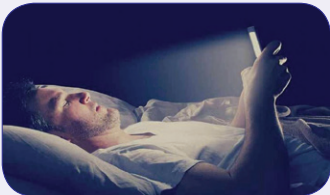
• بلوبری

بلوبری و انواع توت‌های رنگارنگ، آنتوسیانین‌ها را تولید می‌کنند، گروهی از ترکیبات گیاهی با آثار ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی. آنتی‌اکسیدان‌ها در برابر استرس اکسیداتیوو التهاب عمل می‌کنند، شریطی که می‌تواند به پیری مغز و بیماری‌های عصبی کمک کند. بلوبری می‌تواند به بهبود حافظه و برخی فرایندهای شناختی در کودکان و بزرگسالان کمک کند.

• زردچوبه

زردچوبه با رنگ زرد تیره یک عنصر کلیدی در پودر کاری است و فواید زیادی برای مغز دارد. کورکومین، ماده فعال زردچوبه، ممکن است به بهبود حافظه در افراد مبتلا به آلزایمر کمک کند. همچنین ممکن است به پاک کردن پلاک‌های آمیلوئیدی کمک کند که از مشخصه‌های این بیماری هستند.

بلایی که نورگوشی سر هورمون ملاتونین می‌آورد



کار اصلی ملاتونین در بدن، تنظیم چرخه‌های روز و شب یا چرخه‌های خواب و بیداری است. تاریکی سبب می‌شود بدن، ملاتونین تولید کند و ملاتونین تولیدشده هم سیگنال‌هایی برای آماده کردن بدن برای خواب ایجاد می‌کند؛ نور، تولید ملاتونین در بدن را کاهش می‌دهد و بدن را آماده می‌کند تا بیدار شود. برخی از افرادی که مشکل خوابیدن دارند، دارای سطوح پایین ملاتونین هستند. اما نورگوشی موجب سرکوب ملاتونین و ایجاد مشکلات جدی در خواب ما می‌شود. ملاتونین پایین هم ممکن است عوارضی مثل چاقی، افسردگی، سرطان، بیماری‌های قلبی و سرکوب سیستم ایمنی در پی داشته باشد.

بیشتر بدانیم

۵ نکته درباره زمان خوردن هندوانه

- هندوانه را بعد از غذا، دیروقت و همراه با غذاهای سنگین میل نکنید چون باعث مشکلات زیادی در دستگاه گوارش می‌شود.
- هرگز هندوانه را با میوه‌های دیگر، به‌خصوص میوه‌های آبدار مصرف نکنید چون مشکلاتی مانند ترش کردن و نفخ برای فرد ایجاد می‌شود.
- از آن جایی که هندوانه حاوی آب زیادی است، می‌تواند بسیار ادرارآور باشد و بهتر است دیروقت و هنگام شب مصرف نشود زیرا ممکن است با ادرار زیاد، کم‌آبی در بدن ایجاد شود.
- شما می‌توانید هندوانه را هنگام غروب و در طول روز مصرف کنید تا باعث حفظ رطوبت بدن شما شود.
- خوردن یک قاچ هندوانه در طول روز باعث رقیق شدن خون می‌شود؛ زیرا حاوی آب زیاد است و غلظت خون را کاهش می‌دهد.

پرسش پاسخ

پاسخ به سوالات رایج درباره باد گلوئی نوزاد



◀ آیا آروغ زدن نشانه سیر شدن نوزاد است؟

بعد از این که کودک آروغ می‌زند، اگر حالت چهره او راضی به نظر می‌رسد، یعنی سیر شده است.

◀ آیا آروغ زدن نوزاد ضروری است؟

آروغ زدن به خلاص شدن کودک از هوای حبس شده در شکم او و جلوگیری از ایجاد ناراحتی و درد کمک می‌کند.

◀ علت نیامدن آروغ نوزاد چیست؟

معمولاً خوردن شیر مادر و بسته بودن کامل دهان نوزاد در زمان شیر خوردن و نفوذ نکردن هوا از دلایل آن است.

◀ تا چند ماهگی باید آروغ نوزاد را گرفت؟

بعد از حدود ۴ تا ۶ ماهگی، کودک توانایی تغذیه بهتری پیدا می‌کند و هوای کمتری را می‌بلعد.

◀ بهترین روش گرفتن آروغ نوزاد کدام است؟

به‌طور قطع نمی‌توان گفت کدام روش بهترین است؛ زیرا روش‌ها و کاربردها از اول‌الدینی به والدین دیگر و نوزادی به نوزاد دیگر متفاوت است؛ بنابراین به روشی پایبند باشید که برای کودک و خودتان بهتر است.

◀ آیامی‌توانم نوزاد مرا اگر آروغ نزده بخوابانم؟

اگر نوزادتان بعد از شیر خوردن آرام به نظر می‌رسد و ناراحتی‌یابی قرار نمی‌کند، ممکن است نیازی به آروغ زدن نداشته باشد و می‌توانید او را بخوابانید.

منبع: «دکتر تو»

آشنایی من

چندترفند ساده برای رفع شوری قورمه سبزی

در پخت بعضی غذاها مانند کباب، کوکو یا برنج، نمک از ابتدا ریخته می‌شود و در صورت شوری باید به دنبال راهکاری مناسب برای رفع آن بود؛ اما در بعضی غذاهای آبکی به خصوص خورش‌ها که با تبخیر آب آن‌ها، طعم و مزه هم به مرور تغییر می‌کند، می‌توان نمک و ادویه دیگر را به صورت تدریجی و آرام آرام به غذا اضافه کرد. به گزارش «برترین‌ها»، این راهکار از شور شدن غذا جلوگیری می‌کند و با انجام آن دیگر نیازی به ترفندهای رفع شوری نخواهید داشت. اما اگر به هر دلیل مزه خورش شور شد هم جای نگرانی نیست. ترفندهای مختلفی وجود دارد که با به کارگیری آن‌ها می‌توانید مزه شوری خورش را کاهش دهید.

◉ **انداختن سیب‌زمینی در خورش**؛ سیب‌زمینی، نمک

غذا را به خود جذب می‌کند و از این طریق طعم و مزه شوری در غذا را کاهش می‌دهد. البته استفاده از این ترفند، یک نکته مهم دارد که نباید فراموش کرد و این نکته، برداشتن تکه‌های سیب‌زمینی بعد از جذب نمک است. در صورتی که سیب‌زمینی‌ها در داخل غذا باقی بمانند، دوباره نمک جذب شده را به غذا پس می‌دهند، بنابراین پس از نیم ساعت و با چشیدن غذا باید سیب‌زمینی‌ها را از داخل آن خارج کرد.

◉ **ریختن آب جوش**؛ این راهکار هم جزو ترفندهای نسبتاً قدیمی برای رفع شوری غذاهای آبکی مانند سوپ و خورش است که در بیشتر موارد شوری را از بین نمی‌برد اما تا حد زیادی



آن را کاهش می‌دهد.

◉ **استفاده از ترشیجات**؛ افزودن مقداری سرکه، آب لیمو یا آب غوره به غذا تا حد زیادی شوری را کاهش می‌دهد. البته مقدار زیاد این مواد، طعم خورش را تلخ می‌کنند، بنابراین استفاده از آن‌ها را باید با دقت زیادی انجام داد.

◉ **اضافه کردن شکر به غذا**؛ اضافه کردن شکر، یکی دیگر از روش‌هایی است که به منظور رفع شوری قورمه سبزی می‌توان از آن استفاده کرد. طعم شیرین شکر، شوری، نمک را خنثی می‌کند و باعث متعادل شدن طعم غذا می‌شود. البته در استفاده از شکر هم باید دقت زیادی کرد؛ زیرا افزودن شکر بیش از اندازه لازم باعث ایجاد طعم شیرین و نامطلوب در خورش قورمه سبزی می‌شود.

◉ **استفاده از گلوله‌های خمیری**؛ در دست کردن چند گلوله خمیری یا آرد گندم و آب و اضافه کردن آن به خورش قورمه سبزی یکی دیگر از تکنیک‌هایی است که زمان شور شدن این غذا می‌توان از آن استفاده کرد. البته گلوله‌های خمیری هم باید پس از نیم ساعت از غذا خارج شوند، در غیر این صورت، شوری را به غذا پس می‌دهند.

برگ سبز پارس مشکگی ۱۴۰۲ به نام **سعید اسدی**
شماره انتظامی 697 ی 31 ایران 32 و شماره موتور 125K0134061 و شماره شاسی NAANA15E0PK245627 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲-۰۷-۲۷

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ایران CD1۱۲۵ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۶۳-۳۷۱۱۶ به شماره موتور ۱۰۴۳۰۸۵ به شماره شاسی NYG۰۰۱۲۵۸۸۹۵۵۰۴۶ نام فاطمه طرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز خودروی نیسان مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۷۵۴۱ و شماره موتور 475557 و شماره شاسی NAZPL140TBL187016 به نام مهدی طاهر زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲-۰۷-۲۷

برگ سبز و کارت موتورسیکلت رهرو بنام محسن مجنون به شماره انتظامی 769 ایران 15276 و شماره موتور 0196NBH152496 به شماره شاسی NBH۰۰۰200T9231541 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز خودرو نیبا 2 بنام زهراسادات حسینی به شماره انتظامی 74 ایران 141 ط 93 و شماره موتور M15/9455807 و شماره شاسی NAS821100M1028344 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز و کارت خودرو ام وی ام X33 بنام کاظم افشاری فر به شماره انتظامی 74 ایران 184 98 و شماره موتور MVM484FBDL032044 و شماره شاسی NATGBAYLOM1032614 مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۲-۰۷-۲۷

برگ سبز پراید صبا مدل ۸۸ سفید شماره انتظامی ۳۶-ایران ۶۵۴ ج ۹۶ شماره شاسی 1412288Q25607 شماره موتور 076149 پلاک بنام حبیب والی و برگ سبز بنام حبیب والی و حمید ابراهیمی پدر آباد مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ایران ۵۲-۷۷۵ ی ۹۸ به شماره موتور 182AA0075815 و شماره شاسی NAAP03EE6KJ748181 بنام یوسف بزرگری اسفند مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

اینجانب جواد پرهیز کار مالک خودرو پژو SD۲۰۶ مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۱۲-۳۴۲ س ۳۸ به شماره شاسی ۱۴۸۲۰۸۱۴۵M۱۴۵NAAP۰۰۰ شماره موتور ۱۶۳B۰۳۳۴۳۱۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

«آگهی فقدان مدرک تحصیلی»
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب عاطفه احمدزاده فرزند منوچهر به شماره شناسنامه ۴۶۳ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی ارشد رشته زیست شناسی گرایش ژنتیک صادره از واحد دانشگاهی علوم و تحقیقات تهران شماره ۸۲۹ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضای شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به نشانی تهران- انتهای بزرگراه شهید ستاری - میدان دانشگاه - بلوار شهدای حصارک - دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات ارسال نمایند. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز پژو TU5 207۱ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۹۵-۵۶۵ و ۲۷ شماره موتور 167B0180260 و شماره شاسی NAAR03FEXNJ928730 به نام حمید حاجبی خانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

سند موتور سیکلت نیز بر نوس به شماره پلاک ۱۷۲۹۱-۷۷۶ و شماره تایید ونوع 9576048 و شماره موتور 0125N3N024244 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز و سند کمپانی رانا TU5 مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۸۲-۱۷۱ ی ۵۹ و شماره موتور 163B0175223 و شماره شاسی NAUAU1FEXFT108216 به نام علی احمدی وسطی کلاهی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز خودرو پژو پارس XU7P سفید مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۷۱۰۲۷ و شماره شاسی NAANA15E0PK245384 مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز و ام وی ام ۵۵۰ مشکگی انومات مدل ۹۴ شماره انتظامی ۹۹-ایران ۲۲۷ ی ۶۶ شماره موتور 163B0175223 و شماره شاسی NATGCASLF1001576 به نام غزال قادر مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

برگ سبز خودرو سواری شاهین مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۲۲-۴۹۱ ل ۲۹ به شماره موتور ۴۴۵۷۷M1۵TC۲۰۰ و شماره شاسی NAS۱۱۱۱۰۰۷۱۰۴۴۳۲۷ بنام علی اکبر فرشچی شهن آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

اینجانب رما بهادر مالک خودرو پژو ۴۰۵ ال ایکس به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۲۲-۳۲۸ و شماره موتور 124K1098663 و شماره شاسی NAAM11VE9HK008759 (سند کمپانی و برگ سبز) به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲-۰۷-۲۸

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول

شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۰۸
جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان راس ساعت ۹ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۶ در محل مسجد امام علی (ع) آدرس فریمان خیابان رازی ، مسجد امام علی (ع) تشکیل می گردد.
لذا کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن کارت ملی و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانند و یا وکیل /نماینده خود را کنیا معرفی نمایند.
ضمناً به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۸ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حد اکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ در محل دفتر تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید و کالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.
دستور جلسه : ۱. گزارش هیات مدیره و بازرس ۲. تصویب صورتهای مالی سال۱۳۰۰. ۳. انتخاب اعضای هیات مدیره و بازرس ۴. تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲-۵. تصویب پذیرش عضو جدید ۶. تصویب دادن اختیار به هیات مدیره در ارتباط با خرید و فروش ملک داوطلبان تصدی سمتهای هیات مدیره و بازرسی به موجب ماده (۲) دستور العمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونی ها موظفند حد اکثر ظرف پنج روز پس از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

هیات مدیره