

علاوه بر اهدافی که با  
ورزش دادن مغزی به سالم  
نگهداشت آن کمک  
می‌کنند، توجه به رژیم  
غذایی نیز در کاهش  
خطر ابتلاء زوال عقل و بیماری آزاری مغزی  
اساسی دارد. با چند ماده غذایی مفید برای مقابله  
با آزاری مغزی شناختی.

آنواع توته‌ها: توته‌ها به دلیل رسしゃربون از  
فلانوئیدهای از نظر فوایدی که برای مغزدارند میوه  
شماره یک هستند. دریک مطالعه<sup>۴</sup> سالار روی  
افرادی که میوه‌های مختلف مصرف می‌کردند،  
محققان دریافتند کسانی که توته پیشتری مصرف  
کرده بودند متبرهن میزان کاهش عملکرد  
شناختی را داشتند. بنابراین اگر این گروه از میوه‌ها  
را به رژیم غذایی تاب اضافه کنید، مغزتان از شما  
سپسگار خواهد بودند.

سبزیجات سبز: سبزیجات به دلیل داشتن  
مواد مغذی مانند پولولان، فلانوئیدها، ویتامین E  
و کاروتینوئیدها برای سلامت مغز مفید هستند.  
سبزیجات دارای برق سر مانند اسفناگ، کلبرگ  
و کاهو بهترین گزینه برای کاهش سطح پیری مغز  
به شماره‌ی آنند.

آجیل: مصرف مشتمل آجیل خام پاوهاده که  
حاوی مقابله‌زایی ویتامین E است به عنوان  
میان وعده به عملکرد مغزی کمیزی می‌کند.  
ترکیباتی همچون چربی‌های سالم، فیبر و  
آنتی اکسیدان‌های اکو-آجیل وجود دارد برای  
سلامت مغز مفید هستند.

لوبیاها: اگر لوبیا بشی از رژیم غذایی شما  
نیست، بهتر است آن را به رژیم غذایی تاب اضافه  
کنید. لوبیاها رسしゃربون از پروتئین و ویتامین B  
هستند که برای سلامت مغز اهمیت زیادی دارند  
و به فعالیت ذهنی خوب کمک می‌کند. محققان  
صرف لوبیا را سه بار در هفته برای کاهش خطر  
ابتلاء آزاری مغزی توصیه می‌کنند.

کافئین: کافئین به طور کلی و قهوه به طور  
خاص دارای مزایایی برای علمکرد شناختی مغز  
هستند. مصرف کافئین به ویژه خطر پیشرفت از  
اختلال خفیف شناختی به زوال عقل را به میزان  
چشمگیری کاهش می‌دهد. مطالعات همچنین  
فواید کافئین را در حافظه کلی، حافظه مکانی و  
حافظه کاری نشان داده‌اند.

شکلات‌تیره: مصرف شکلات‌تیره می‌تواند  
پک از خوشمزه‌ترین راه‌های برای کاهش خطر ابتلاء  
به زوال عقل باشد. طبق بررسی‌هایی که در سال  
۲۰۱۷ انجام شد، کاکائو و شکلات‌شناختی نقش دارند.

دادچین: مطالعات متعدد نشان داده است  
دارچین در پاسخ‌آوری مغز موش‌هایزیک پروتئین  
مرتبین با پیماری آنرا نقش دارد و در بهبود  
حافظه و دیگر کارکردی‌های شناختی مفید است.  
فواید آنی اکسیدانی و ضدالتهابی دارجین که با  
کاهش فشار خون همراه است هم با سلامت  
بهتر مغزگره خود را دارد.

منبع: verywellhealth.com



## ایمنی کودکان نسبت به کرونا در ابهام!

ممکن است بچه‌های دادون عالمت به بیماری مبتلا شوند و امکان انتقال آن به دیگران را نیز داشته باشند. البته اطمینان کامل از این موضوع منوط به مطالعات بیشتر در این باره است. وی درخصوص کسانی که در خطر بیشتری برای ابتلاء کروناویروس، هم می‌تواند قسمت فوکانی دستگاه تنفسی را درگیر کرده و هم می‌تواند به بروز علائمی مثل سرماخوردگی منجر شود. / اینسا

# مسلح در برابر کرونا

**روبوسی، دستدادن و درآوش کشیدن از پر مخاطره‌ترین رفتارهای اجتماعی در زمان شیوع بیماری‌های ویروسی مانند کروناست**

تعداد قربانیان این ویروس نیز به بیش از ۳۰۰ نفر افزایش یافته است. اگرچه تحقیقات گسترشده‌ای برای یافتن و اکسن این ویروس تازه شناخته شده به صورت فوریتی در دستور کار مراکز تحقیقاتی بین‌المللی قرار گرفته است، در حال حاضر واکسنی برای این ویروس وجود ندارد. در تئیجه تاکنون تا ۸۰ درصد با سندروم حاد تنفسی مورث‌ترین راهکار برای مقابله با گسترش این بیماری خواهد بود. همچنین راقبت‌های شخصی نیز می‌توانند امکان ابتلاء این ویروس را در حداقل میزان ممکن برسانند.

با اجرای نکات بهداشتی که از سوی سازمان بهداشت جهانی برای کاهش خطر ابتلاء این ویروس اعلام شده، امکان ابتلاء این بیماری را در خود و خانواده‌تان به چین تازمان نگارش این گزارش<sup>۱۱</sup> هزار و ۷۲۷ تا در سراسر چین به این بیماری مبتلا شده‌اند و بر اساس اعلام کمیسیون بهداشت ملی چین تازمان نگارش این گزارش<sup>۱۱</sup> هزار و ۷۲۷ تا در سراسر چین به این بیماری مبتلا شده‌اند و



این تحقیق برای درمان بهتر بیماری‌های قلبی در زنان استفاده کنند. روی هزاران زن و مرد جهانی تحقیق مذکور روی حدود ۳۳ هزار شرکت‌کننده از آن است که کویارگه‌های ساکن آمریکا صورت گرفت. شرکت‌کنندگان در سنتین ۵۸ ساله بودند. مدت زمان انجام این تحقیق هم بازه قابل توجهی است: ۴۳ سال: من شوند و به همین دلیل است که زنان بیش از مردان در معرض ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی تحقیق هم بازه قابل توجهی است: ۴۳ سال: معنی تحقیقان حدود چهاردهه در حال پیگیری قرار دارند. محققان این‌ورنده که پیوند از نتایج قلبی عروقی قرار دارند.

با این‌که در تحقیق مذکور جمعیت بزرگ بررسی شده‌اند، محققان معقدنده نهونزه‌نم برای اظهار نظر قطعی زود است: بلکه باید موضوع تفاوت رگ‌های خونی در زنان و مردان روشن تر شود. اما می‌توان امیدوار بود که پژوهشکاران بتوانند از روی نتایج تحقیقات اینچنینی به راهکارهای اختصاصی برای درمان بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان دست پیدا کنند. منابع: medicaldaily.com



## سودوکو ۳۵۰۶

۷	۴	۶	۷	۱	۵	۸
۳			۸		۶	
۹				۲	۷	۳
۱	۸	۹	۲	۵	۶	۷
۳			۱		۹	
۱	۶	۴	۵	۳	۷	۸
۲			۴		۷	
۸				۷	۹	
۵				۶	۱	۲
۶	۴	۲	۱	۹	۳	۷
۹	۸	۷	۳	۶	۵	۱
۷	۳	۸	۹	۴	۲	۶
۵	۲	۶	۸	۹	۳	۴
۱	۴	۵	۳	۷	۸	۹
۳	۷	۸	۱	۶	۴	۵
۶	۵	۴	۲	۳	۷	۸
۸	۶	۹	۷	۱	۳	۲
۴	۳	۷	۵	۸	۶	۱
۱	۲	۸	۶	۹	۴	۳
۹	۷	۴	۵	۲	۳	۶
۳	۱	۵	۴	۸	۷	۲
۸	۶	۹	۱	۳	۵	۷

## حل سودوکو ۳۵۰۵

۱	۸	۲	۹	۶	۷	۵	۳	۴
۴	۶	۵	۳	۲	۸	۹	۱	۷
۹	۳	۷	۴	۱	۵	۸	۲	۶
۶	۱	۹	۸	۳	۷	۴	۵	۲
۵	۷	۸	۲	۳	۶	۱	۹	۰
۳	۴	۹	۵	۰	۲	۷	۶	۸
۲	۵	۳	۰	۷	۹	۸	۴	۱
۷	۲	۶	۱	۸	۴	۳	۰	۵
۰	۳	۷	۴	۶	۵	۲	۹	۸