

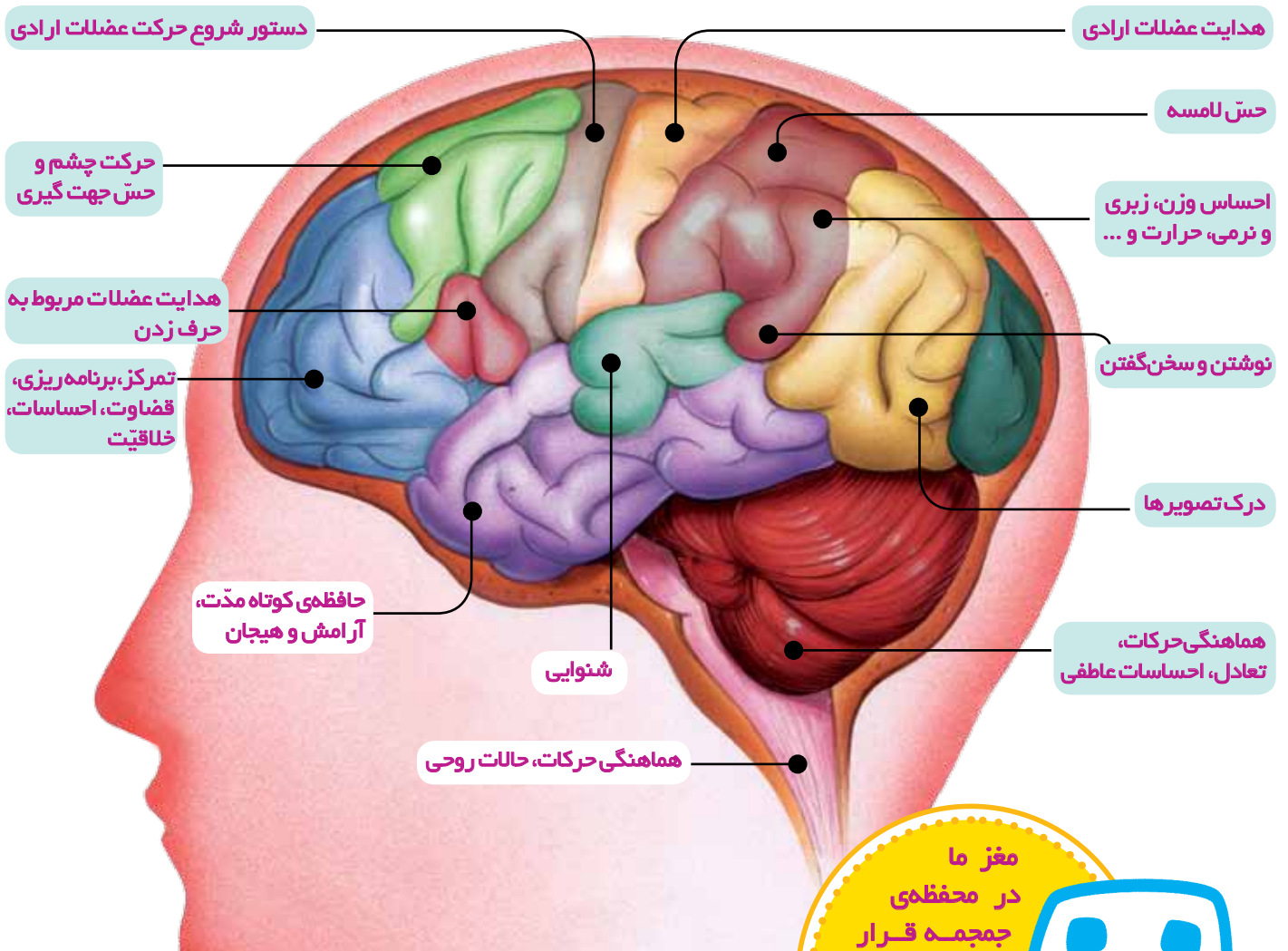


مغز

کودکی، نوجوانی، جوانی!

- نرگس الهیاری و روشنک فتحي
- تصویرگر: اکبر افشار

هر کدام از قسمت‌های مغز شما، وظیفه‌ی ویژه‌ای بر عهده دارد. بیایید به صورت خلاصه با این قسمت‌ها آشنا شویم.



مغز ما در محفظه‌ی جمجمه قرار دارد. مغز از این بخش‌ها تشکیل می‌شود: مخ، مخچه و ساقه‌ی مغز

صدمه‌های مغزی که بر حافظه اثر می‌گذارند

- مهم‌ترین علت بیماری فراموشی، ضربه‌های مغزی است. آسیب مغزی با یک ضربه‌ی شدید به سر ایجاد می‌شود. ضربه می‌تواند آن قدر شدید باشد که شخص را به حالت اغما (بی‌هوشی طولانی مدّت) فرو ببرد.
- استفاده از کلاه ایمنی هنگام دوچرخه سواری و حتی هنگام بسیاری از ورزش‌های دیگر لازم است.





سنّ صغر شما

مغز با گذشت زمان تغییر می‌کند. در این بخش، با مراحل رشد، کامل شدن و پیر شدن مغز آشنا می‌شویم. ما می‌توانیم با مراقبت از مغزمان جلوی پیری زودرس آن را بگیریم.

مغز ما در شش سالگی، ۹۵ درصد وزن مغز یک نوجوان را دارد. یعنی فقط کمی مانده است تا بزرگ شود! البته همین مقدار کم، اهمیت فراوانی در زندگی ما دارد. در خردسالی، مغز ما دو برابر نیازش سلول می‌سازد. در دوره‌ی خردسالی مغز بسیار فعال است.

خردسالی



از نوجوانی تا اوایل ۲۰ سالگی، مغز سلول‌های اضافی خود را از دست می‌دهد. در نوجوانی، مغز چیزهای اضافی را دور می‌ریزد!

نوجوانی



در سال‌های بین ۲۰ تا ۹۰ سالگی، مغز کمی از وزن خود را از دست می‌دهد. شیارهای مغزی هم کمتر می‌شوند. اوج قدرت مغز شما حدود سن ۲۲ سالگی است. نگران نباشید... هر چه از مغز کار بکشید، دیرتر پیر می‌شود.

بزرگسالی



مراقبت از مغز

تغذیه

خوردن چه چیزهایی برای مغز مفید است؟
جوانه‌ی گندم، گردو، سبزیجات، جگر، ماهی و....



ورزش

برای سالم ماندن مغزتان انجام دهید:
پیاده‌روی سریع به مدت ۴۵ دقیقه، دست‌کم سه بار در هفته



آموزش

یادگیری چیزهای جدید و فعال نگه‌داشتن مغز، آن را جوان نگه می‌دارد.
به قول شاعر: ز دانش، دل پیر برنا بود!



استراحت

هشت ساعت خواب در شبانه‌روز برای داشتن مغزی سالم لازم است.



• با تشکر از: دکتر احمد اسماعیلی تراقی

