

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

فرستنده: گل علم انیس- از شهر کهنه ولایت بغلان

۲۳ اکتوبر ۲۰۱۵

دکتر سمیعی متخصص مغز و اعصاب

## ده اشتباه که به مغز آسیب می رساند؛

۱. نخوردن صبحانه  
کسانی که صبحانه نمی‌خورند قند خونشان به سطح پائین تری افت می‌کند. این امر باعث تأمین نامناسب مواد غذایی برای مغز و در نتیجه افت فعالیت مغزی می‌شود.
۲. پرخوری  
این امر باعث تصلب شرایین س(ختی دیواره رگهای) مغز شده و منجر به کاهش قدرت ذهنی می‌شود.
۳. دخانیات  
این امر باعث کوچک شدن چند برابری مغز و منجر به آلزهایمر می‌شود.
۴. استفاده زیاد قند و شکر  
استفاده زیاد قند و شکر جذب پروتئین و مواد غذایی را متوقف می‌کند و منجر به سوء تغذیه و احتمالاً اختلال در رشد مغزی خواهد شد.
۵. آلودگی هوا  
مغز بزرگترین مصرف کننده اکسیژن در بدن ماست. دمیدن هوای آلوده باعث کاهش اکسیژن تأمین مغز شده و منجر به کاهش کارایی مغز می‌شود.
۶. کمبود خواب  
خواب به مغز زمان اجازه استراحت می‌دهد. دوره طولانی کاهش خواب منجر به شتاب گیری مرگ سلول های مغزی خواهد شد.
۷. پوشاندن سر به هنگام خواب  
خوابیدن با سر پوشیده باعث افزایش تجمع دی اکسید کربن و کاهش تجمع اکسیژن شده و منجر به تأثیرات مخرب مغزی خواهد شد.
۸. کار کشیدن از مغز تان در هنگام بیماری. کار سخت یا مطالعه در زمان بیماری ممکن است منجر به کاهش کارایی مغز و در نتیجه صدمه مغزی شود.

## ۹. کاهش افکار مثبت

فکر کردن بهترین راه برای تمرین دادن به مغزمان است. کاهش افکار مثبت مغزی ممکن است باعث کوچک شدن مغز شود.

## ۱۰. کم حرفی

مکالمات انتزاعی منجر به رشد کارائی مغز خواهد شد.

اگر کسی می خواهد خوشبخت و خوشحال باشد باید کاری را انجام دهد که دوست دارد، وقتی کاری را دوست داشته باشید هرگز احساس خستگی به شما دست نمی دهد. خواهش من این است که کاری نکنید تا در آینده عذاب وجدان پیدا کنید، کسانی که نسبت به سایرین محبت و خدمت می کنند و راه راست را به دیگران نشان می دهند، همیشه روح آزاد و سالمی دارند و بدون عذاب وجدان زندگی می کنند. از جوانی جلوی کارهای نامناسب را بگیرید و به دنبال کاری باشید که آینده ای معنوی و سربلندی برای شما به همراه داشته باشد.

\* انتخاب از نشریه تابناک