

در این شماره می خوانیم:

- ۵ نکته برای تقویت حافظه
- دنیا بیستون است اما فرهاد ندارد
- منادیان عشق
- از اعلامیه جهانی حقوق بشر
- دانستیها
- پاسخ تست نشریه شماره ۲۲
- رشد

### ۵ نکته برای تقویت حافظه

آیا تا به حال اتفاق افتاده است که نام کسی را که سابقاً ملاقات کرده بودید فراموش کنید؟ یا فلان وسیله را کجا گذاشته اید یا، آیا در ماشین را قفل کردید یا نه؟ مطمئناً چنین اتفاقاتی برای شما هم افتاده است.

اما اگر این، از دست دادن حافظه مکرراً اتفاق بیفتد و شما توانایی تمرکزتان را از دست بدهید چه می شود؟

متأسفانه، از دست رفتن حافظه با بالا رفتن سن رابطه ای مستقیم دارند. در اوایل ۲۰ سالگی، مغز شروع به از دست دادن بعضی سلول های عصبی می کند و بدن کمتر مواد شیمیایی مورد نیاز مغز را برای درست کار کردن تولید می کند. خوشبختانه، شما کارهای زیادی می توانید انجام دهید تا این جریان را کندتر کنید. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم که با رعایت آن می توانید حافظه تان را تقویت کنید.

#### ۱- غذاهای سالم بخورید

استفاده از یک رژیم غذایی سالم و مناسب نه تنها برای جسمتان مفید است، بلکه برای مغز و حافظه تان نیز لازم است. بر طبق نظرات آکادمی عصب شناسی در آمریکا، خوردن میوه ها و سبزیجاتی که حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان هستند مثل توت ها، مرکبات، اسفناج، هویج، کلم بروکلی، گوجه فرنگی و سیب زمینی شیرین می تواند تا ۱۱ درصد احتمال سکته را پایین تر بیاورد.

تحقیق دیگری نشان می دهد که آنتی اکسیدان ها و پلی فنول های موجود در ذغال اخته، و انگور می تواند توانایی ارتباط سلول های مغزی را با یکدیگر بالا برده و خطر آسیب رسیدن به آنها را پایین بیاورد.

به جز میوه و سبزیجات، مواد دیگری مثل کارکامین و همچنین ویتامین های B مثل نیاکتین و اسید فولیک نیز در این زمینه کمک

کننده هستند و خطر ابتلا به آلزایمر را پایین می آورند.

۲- از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید

همه می دانند که نوشیدن مشروبات الکلی باعث از دست دادن حافظه به طور موقت می شود. اما محققین دریافته اند که می تواند عوارض طولانی مدت نیز داشته باشد و روی سلول های مغزی تأثیر بگذارد. تأثیر موقتی آن، رابطه ای نزدیک با میزان مصرف نوشیدنی دارد. هر چه میزان بیشتری بنوشید، حافظه تان کندتر خواهد شد.

#### ۳- جسمتان را ورزش دهید

همه می دانیم که برای روی فرم نگاه داشتن هیكل و بدنمان باید ورزش کنیم. اما آیا می دانستید که ورزش کردن باعث تقویت حافظه تان نیز می شود؟

ورزش های قلبی-عروقی مانع از دست رفتن حافظه می شود. پزشکان بر این عقیده اند که ورزش، گردش خون را در مغز بالا می برد و نمی گذارد که بافت های عصبی مغز با بالا رفتن سن به سرعت از بین بروند.

حتماً لازم نیست که دوندگی دوی ماراثن باشید تا حافظه تان تقویت شود. ورزش های جسمی-فکری نیز می تواند با از دست رفتن حافظه مقابله کند.

#### ۴- فکرتان را ورزش دهید

ورزش دادن به فکرتان به رشد مغزتان کمک می کند. با فعال نگاه داشتن مغزتان، سلول های عصبی مغزتان را ترغیب می کنید تا ارتباطات جدید ایجاد کنند، که به آنها اجازه می دهد با هم در ارتباط باشند. این مسئله به جز بالا بردن قدرت یادآوری ظرفیت حافظه را هم بالا می برد و مانع از دست رفتن حافظه می شود.

کارهای بسیاری می توانید برای ورزش دادن و فعال کردن مغزتان انجام دهید. کارهای ساده ای مثل حل جدول، بازی شطرنج و مطالعه کردن از آن دسته هستند. گرفتن آموزش های جدید مثل یادگیری زبانی خارجی یا یک آلت موسیقی نیز می تواند مفید باشد.

۵- از مکمل های تقویت حافظه استفاده کنید  
علم خیلی وقت است که فایده ی بعضی مکمل های غذایی مثل روی و اسید فولیک را برای تقویت حافظه دریافته است. مکمل های دیگری نیز شناخته شده اند که می توانند به تقویت حافظه کمک کرده و مانع از دست رفتن حافظه با بالا رفتن سن شوند.

ترکیبات این مکمل ها از این قرار است:  
آنتی اکسیدان ها که رادیکال های آزاد مخرب را از بین می برند و گیاهانی که سلول های عصبی را از آسیب محافظت می کنند. مواد مغذی که اکسیژن و گلوکز مغز را بالا می برند. گیاهانی که به تولید انتقال دهنده های عصبی کمک می کنند. مکمل های که باعث تقویت حافظه می شوند از این قبیل اند:

گینکو بیلوبا نام گیاهی بسیار مشهور است که از سالیان دور به عنوان دارویی سنتی برای تقویت حافظه استفاده می شده است. خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد و می تواند از آسیب رسیدن به رگ های خونی در مغز جلوگیری کند. همچنین می تواند جریان خون در مغز را نیز بالا ببرد و با حفظ قابلیت ارتجاعی رگ ها، اکسیژن و مواد مغذی را به سلول ها برساند.

#### ویتامین های B

از ویتامین های B در بسیاری از عملیات متابولیک بدن استفاده می شود و برای سلامتی عمومی بدن بسیار لازم هستند. در رابطه با مغز دو تا از این ویتامین ها اهمیت بیشتری پیدا می کنند: ویتامین B12 و اسید فولیک. ویتامین



B12 برای حفظ غلاف میلین، ماده‌ی سفید چربی که غلاف بعضی اعصاب را می‌پوشاند و باعث می‌شود که به درستی کار کنند. اسید فولیک هم ماده‌ی بسیار موثری برای مغز است که باعث بهتر کار کردن انتقال دهنده‌های عصبی می‌شود. اگر میزان اسید فولیک مغز کم شود، احتمال از دست رفتن حافظه بیشتر می‌شود. اسیدهای آمینه

اولین کار آمینو اسیدها این است که به عنوان سدی برای پروتئین‌ها عمل کند. اما انواع بخصوصی از آنها برای تقویت مغز هم کاربرد دارند. به طور مثال تاورین L یک محافظ عصبی قوی است که از سلول‌های عصبی در مواجهه با استرس و فشارها محافظت می‌کند. پیروگلوتامین L نیز برای متابولیسم سلول‌های عصبی کاربرد

دارند که باعث تقویت حافظه‌ی کوتاه مدت می‌شود.

همیشه هوشیار باشید...

تقویت حافظه باید یکی از کارهای روزانه‌تان باشد. به یاد داشته باشید که ورزش در این زمینه کمک بسیار زیادی به شما می‌کند. حواستان باشد که مکمل‌هایتان را هم حتماً استفاده کنید.

ارسال کننده: مهرناز

### دنیا بیستون است اما فرهاد ندارد

دنیا بیستون است اما فرهاد ندارد؛ و آن تیشه هزار سال است که در شکاف کوه افتاده است.

مردم می‌آیند و می‌روند اما کسی سراغ آن تیشه را نمی‌گیرد. دیگر کسی نقشی بر این سینه سخت و ستر نمی‌کند.

دنیا بیستون است و روی هر ستون، عفریت فرهاد گش نشسته است. هر روز پایین می‌آید و در گوشه‌ت نجوا می‌کند که شیرین دوست ندارد؛ و جهان تلخ می‌شود. تو اما باور نکن. عفریت فرهاد گش دروغ می‌گوید. زیرا که تا عشق هست، شیرین هست.

عشق اما گاهی سخت می‌شود، آن قدر سخت که تنها تیشه از پس آن بر می‌آید. روی این بیستون ناساز و ناهموار گاهی تنها با تیشه می‌توان ردی از عشق گذاشت؛ و گرنه هیچ کس باور نمی‌کند که این بیستون فرهادی داشت.

ما فرهادیم و دیگران به ما می‌خندند. ما فرهادیم و می‌خواهیم بر صخره‌های این دنیا، جویی از شیر و جویی از عسل بکشیم؛ از ملکوت تا مفاک. عشق، شیر و عشق، شکر؛ عشق، قند و عشق، عسل؛ شیر و شکر و قند و عسل عشق، نه در دست شیرین که در دستان خسرو است. خسرو ما اما خداوند است.

ما به عشق این خسرو است که در بیستون مانده‌ایم. ما به عشق این خسرو است که تیشه به ریشه‌ی هر چه سنگ و صخره می‌زنیم. ما به عشق این خسرو ... و گرنه شیرین بهانه است.

ما می‌رقصیم و بیستون می‌رقصد. ما می‌خندیم و بیستون می‌خندد. بگذار دیگران هم به ما بخندند. آنها که نمی‌دانند خسرو ما چقدر شیرین است!

از کتاب "من هشتمین آن هفت نفرم" از "عرفان نظر آهاری" / ارسال کننده: ودیعه

### منادیان عشق

ما ذره‌ای از جهان عشقیم  
زی‌نروی منادیان عشقیم  
خورشید صفت روان ورخشان  
سرگشته‌ی کهکشان عشقیم  
چون جان همه نشئه محبت  
چون دل همه خون‌سان عشقیم  
جویای هدف مثال پیکان  
برخاسته از کمان عشقیم

گویای آن الحقیم بر دار  
منصور زمان زبان عشقیم  
بانگ جرسیم خفته گانرا  
وابسته‌ی کاروان عشقیم  
ای واعظ شهرقصه کم گوی  
ما خودهمه داستان عشقیم  
مرغان محبتیم آری  
پرورده‌ی آشیان عشقیم

از استاد میثمی / انتخاب: سینا

#### از اعلامیه جهانی حقوق بشر

ماده ۱

اینای بشرهمه آزاد به دنیا می‌آیند و در کرامت و حقوق با هم برابرند، همه از موهبت خرد و وجدان برخوردارند و باید با هم برادروار رفتار کنند.

ماده ۲

هر کس بی هیچ گونه تمایزی از حیث نژاد، رنگ، جنس، زبان، دین، عقاید سیاسی، اصل یا منشأ ملی یا اجتماعی، ثروت، ولادت یا هر موقعیت دیگر، از کلیه حقوق و آزادی‌های مذکور در این اعلامیه برخوردار خواهد بود.

ماده ۳

هر کس حق دارد از زندگی، آزادی و امنیت شخصی برخوردار باشد.

#### دانستنی‌ها:

- آیا می‌دانستی که زرافه تار صوتی ندارد و لال است و نمی‌تواند هیچ صدایی از خود در آورد؟
- آیا می‌دانستی که موش‌های صحرایی چنان سریع تکثیر پیدا می‌کنند، که در عرض هجده ماه دو موش صحرایی قادرند یک میلیون فرزند داشته باشند؟
- آیا می‌دانستی که جنین بعد از هفته هفدهم، خواب هم می‌تواند ببیند؟
- آیا می‌دانستی مارها گوش ندارند و حس بینایی آنها نیز بسیار ضعیف است ولی حس بویایی بسیار قوی دارند و امواج صوتی را به وسیله گیرنده‌های اطراف زبانشان دریافت می‌کنند. و این که بعضی از مردم می‌گویند که مارها با توجه به صدای فلوت مَرْتاض‌ها حرکات خاصی انجام می‌دهند اشتباه است زیرا آنها اصلاً نمی‌شنوند و با استفاده از حس بینایی اندک خود و حرکت فلوت مرتاز این کار را انجام می‌دهند؟
- آیا می‌دانستی زنبور عسل یک قاشق کوچک عسل را از شهد ۲۰۰۰ گل می‌سازد؟
- آیا می‌دانستی ملخ‌ها پر جمعیت‌ترین جانداران روی زمین هستند و موجوداتی هستند که در روز دو برابر وزن خود غذا می‌خورند؟
- آیا می‌دانستی در هر ثانیه ۲۵ تصویر بر روی پرده سینما ظاهر می‌شود که به دلیل پایدار ماندن تصویر در مغز ما این فاصله‌ها را احساس نمی‌کنیم؟
- آیا می‌دانستی قلب در یک سال ۳۶ میلیون مرتبه می‌زند. و اگر ما تا سن هشتاد سالگی زنده بمانیم قلب ما ۳۰۰۰ میلیون مرتبه می‌زند؟
- آیا می‌دانستی دانشمندان ثابت کرده‌اند که گل سرخ ترکیبی از بوی ۴۰ نوع گل مختلف است؟
- آیا می‌دانستی این حقیقت دارد که به راستی فیل از موش می‌ترسد؟
- آیا می‌دانستی اولین کسانی که قطر کره زمین را اندازه گرفتند و اولین کسانی که برای کره زمین فصل انتخاب کردند ایرانیان بودند؟
- آیا می‌دانستی که مغز تماش به اندازه دو بند انگشت است؟
- آیا می‌دانستی که یک پشه ماده، با خوردن خون انسان می‌تواند به جای ۶ بچه، ۲۰۰ بچه به دنیا آورد؟
- آیا می‌دانستی پژوهشگران دریافته‌اند که رنگ قرمز باعث تقویت تمرکز و توجه در انجام کارهایی مانند به خاطر سپردن و رنگ آبی، باعث تقویت خلاقیت می‌شود؟
- آیا می‌دانستی تنها قسمت بدن که در آن خون جریان ندارد قرینه چشم است؟
- آیا می‌دانستی که با یک مداد می‌شود خطی به طول پنجاه و هشت کیلومتر کشید؟
- آیا می‌دانستی که عقرب‌ها تنها موجوداتی هستند که اشعه رادیو اکتیویته تأثیری به آنها ندارد و جالب‌تر اینکه عقرب‌ها دو دشمن دارند یکی از آنها یک نوع سار است و دیگری مگس؟
- آیا می‌دانستی که ناخن‌های دست چهار برابر، سریع‌تر از ناخن‌های پا رشد می‌کنند؟
- آیا می‌دانستی که دهان انسان روزانه یک لیتر بزاق تولید می‌کند؟
- آیا می‌دانستی که ما به طور متوسط روزانه پنج هزار کلمه صحبت می‌کنیم که هشتاد درصدش با خودمان هست؟

ارسال‌کننده: مهرناز

#### پاسخ تست نشریه شماره ۲۲

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| § پاسخ سوال اول                | § توصیف گربه همان توصیف شریک شماست.             |
| § گاو: پیشرواست.               | § موش توصیف دشمن شماست.                         |
| § پلنگ: غرور و افتخار است.     | § قهوه نگاه شما به میل جنسی است.                |
| § گوسفند: عشق است.             | § دریا زندگی شخصی شما را نشان می‌دهد.           |
| § اسب: خانواده است.            |   |
| § خوک: پول است.                |   |
| § پاسخ سوال دوم                |   |
| § توصیف شما از سگ شخصیت شماست. | § زرد: کسی که هرگز فراموش نمی‌کنید.             |
|                                | § نارنجی: کسی که شما او را دوست واقعی می‌دانید. |
|                                | § قرمز: کسی که شما او را واقعا دوست دارید.      |



§ سفید: روح دوم شما.  
§ سبز: کسیکه در لحظات حساس زندگی اورابه خاطر خواهید داشت.  
§ ۱۵ به بالا: زندگی شما با سرعت بسیاری رشد خواهد کرد و آرزوی شما محقق خواهد شد.

پاسخ سوال چهارم  
§ ۴-۰ : زندگی شما به تدریج و آرامی رشد خواهد کرد.  
§ ۵-۹ : زندگی شما برابر علاقه شما رشد خواهد کرد.  
§ ۱۴-۱۰ : شما تا ۳ هفته دیگر ۵ واقعه غیر منتظره خواهید داشت.

ارسال کننده: سینا

## رشد



اثلمان

پسر رحمان برادرم ۹ ماهه. خیلی با نمکه و همه دوست دارن که باهاش بازی کنن، شاید که همه بچه ها در خانواده های مختلف بانمک به نظر بیان و شاید هم، همه بچه دوست داشته باشن. وقتی که اثلمان بیمار می شه و بیماری کودک معمولاً سرماخوردگی هست، مامانش و همه بهش دل می سوزونن و باهاش بازی می کنن و نازش رو می کشن. وقتی نوبت داروهاش می شه مامانش داروهای تلخ رو با محبت و ترفندهای مختلف و در حال جیغ و داد و گریه به خوردش می ده. در این مدت و دوران بیماری هر وقت که اثلمان رو به مامانش تحویل می دن از رفتن بغل مامانش زیاد راضی به نظر نمی رسه و شرطی شده که مامان می خواد بهش دارو بده. البته مسلماً مامانش باهاش بازی می کنه و بهش محبت زیادی داره و با محبت بسیار هم داروها رو بهش می ده و فقط مامانش می تونه با محبت بخوابوندش اما کودک که نمی دونه اون داروها براش خیلی مهم و مفید و ضروری هستند.

مادر، اولین دوستدار کودک است و همیشه اونه که بیشتر از همه دوستش داره و بقیه میان و می رن و بازی می کنن و مامان هست که در سختی ها و مشکلات همراهش ولی معمولاً اطرافیان و بازی با اطرافیان برای کودک شیرین تره و بودن با مامان شاید براش عادی باشه. اگه بزرگ بشه و محبت های مادر رو درک کنه دیگه

صحبتمون موکول شد به بعد. ۷ بار صحبت رو موکول کرد به بعد و بار هشتم گفت خیلی اذیت کردم اما حالا می تونیم صحبت کنیم و با هم تعاطی داشته باشیم چون می دونم که تعریف از لغاتی که به کار می بری چیه و تو هم می دونی من تعریفم چیه پس با هم، هم زمینه شدیم و حالا می تونیم با هم بحث کنیم. خودتون رو جای من بزارین ببینین ۷ بار شما رو بفرستند دنبال یه چیز دیگه شما باز بر می گردین؟ اگه بر می گردین تحسینتون می کنم همونطور که خودم رو تحسین کردم. من از ایشون استفاده بسیاری بردم.

این دوستی رو هم تعریف کردم برای اینکه باز اشاره کنم به این که می شه دوست واقعی رو شناخت اما باید کمی وقت بزاری و همراهی کنی و پیه سختی رو به تنت بمالی.

الانش هم که با موسی این دوست ۷۰ ساله صحبت می کنم باز هم با تلخی های بسیار به من می آموزد. با هم شادی هایی هم داشتیم و کوه هم رفتیم اما اگه می خواستم که اون تلخی ها رو ملاک قرار بدم .... (شما می گفتین پس غیر منطقی می بودی، اما از خودتون بپرسین خودتون چقدر منطقی عمل می کنین؟)

اما من به رشد می اندیشم. موسی هم به رشد می اندیشد.

"تعاطی: گفت و شنود دو طرفه که طرفین اطلاعات رد و بدل می کنن و از هم به طور متقابل نکاتی می آموزند."

نویسنده و ارسال کننده: سینا / منبع:

<http://www.yavarian.com/weblog/index.asp?a=a17#160613850742>

هیچوقت ارزش مامان و با مامان بودن رو با کسی عوض نمی کنه.

این رو نوشتم که اشاره ای به دوستی هامون بکنم تا ببینیم که کدوم یک از دوستانمون واقعاً ما رو دوست داره و برای ما دل می سوزونه. اونی که ریا می کنه و عیب ما رو نمی گه و با شیرین زبونی می خواد که ما رو به سمت خودش جذب کنه و یکی رو داشته باشه برای تنهایی هاش و یا به هر دلیل دیگه ای یا اونی که ما رو همراهی می کنه و می خواد که ما رشد کنیم و ممکنه که تلخ هم باشه؟

در مسیر رشد ممکنه تلخی های بسیاری از دوستان واقعی ببینیم اما به جای دوری، دنبال علت واقعی باشیم و از خودش بپرسیم البته اگه می خواهیم که رشد کنیم.

یه دوستی دارم ۷۰ سالشه، وقتی می خواستم با ایشون آشنا بشم منو خیلی اذیت کرد. ۳ سال پیش که اساس گروه نیک اندیشان رو طراحی کرده بودم و گروه در حال شکل گیری بود و با دوستان در مورد ثبتش صحبتی پیش اومده بود با ایشون تماس گرفتم و در مورد ثبت موسسه از ایشون سوال کردم. در اون زمان شناخت کافی از ایشون نداشتم، یه دوست خانوادگی بود که می-دونستم یکی از مؤسسين جبهه سبز هست. اون شب سؤال رو مطرح کردم جوابم رو نداد و گفت تعریف کن می خوام چکار کنی، من هم به احترام همه چیز رو براش تشریح کردم. به من گفت مسؤلیت پذیری رو تعریف کن، تعریف کردم، به من گفت برو کتاب "انسان در جستجوی معنا" رو بخون بعد صحبت می کنیم.

با وجود اینکه ایشون رو نمی شناختم بلافاصله کتاب رو خریدم و خوندمش و یه هفته بعد تماس گرفتم. سؤال دیگری از من کرد و