



اما چه طور مغز ما را سالم نگه داریم؟

- تامی توانید آب بخورید.
- ماهی، میوه، پسته، گردو و سبزیجات مختلف مثل کلم بخورید.
- اجازه بدهید ذهنتان ورزش کند.
- مثلاً پازل حل کنید و کتاب بخوانید.
- به اندازه کافی بخوابید.
- مهم تر این که همیشه مواظب سرتان باشید!

ترجمه: معین رضوانی

آوردن نام یکی از دوستانمان که همین تازگی او را دیدیم. اما حافظه بلندمدت، توانایی به یاد آوردن اتفاق‌های قدیمی‌تر را به ما می‌دهد. مثل به یاد آوردن خاطره جشن تولد چند سال پیشمان. مخ حتی به ما قدرت فکر کردن و تصمیم‌گیری هم می‌دهد. یکی دیگر از بخش‌های مغز، مخچه است. همان‌طور که از اسمش معلوم است مخچه خیلی کوچک‌تر از مخ است. ما بدون مخچه نمی‌توانیم اصلاً بایستیم یا تعادلمان را حفظ کنیم و راه برویم. ساقه مغز، قسمتی است که مغز را به نخاع وصل می‌کند. وظیفه‌اش، کنترل بسیاری از عضلات و اعمال بدن ما است. برای مثال، ساقه مغز قلب ما را وادار به تپیدن می‌کند تا خون در همه جای بدن ما گردش کند و بچرخد. یا به معده دستور می‌دهد تا غذایی را که خورده‌ایم هضم کند.

