

بعد از غذا موهیتو بخورید

به جای نوشابه‌های گازدار که به دستگاه گوارش و استخوان‌هایتان آسیب می‌زنند، چند برگ، نعنای تازه را با لیموی تازه ترکیب کنید و همراه با مقدار کمی شکر، آن‌ها را به یک لیوان آب اضافه کنید. این نوشیدنی سالم و خوش عطر که به آن موهیتو می‌گویند، می‌تواند سوءهاضمه شما را درمان کرده و نفخ معده‌تان را بعد از غذاخوردن کاهش دهد. به گفته متخصصان، بوی نعنای می‌تواند به فعال شدن غدد بزاقی کمک کند. این غدد آنزیم‌های گوارشی را تولید می‌کنند که برای هضم ضروری هستند. این آنزیم‌ها عضلات شکمی را آزاد می‌کنند و در نتیجه سوءهاضمه کاهش پیدا می‌کند.

یکشنبه ● ۲۸ مرداد ۱۳۹۷ ● شماره صد و شصت‌ونج

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲

رومبه‌رله

فرهنگ سالم و شادزیستن

کدام یک از این میوه‌ها، سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت می‌کنند؟

به خاطر قلب جنین‌تان میوه بخورید



۱- چرا زردآلو؟

زردآلو حاوی ویتامین‌A، C و E بوده و میزان قابل توجهی کلسیم در خود دارد. بتاکاروتن و فسفر موجود در این میوه به رشد بهتر جنین کمک می‌کند و اگر در بارداری زیاد سراغ آن بروید، احتمال کم‌خون شدن شما و فرزندتان کاهش پیدا می‌کند.

۲- چرا پرتقال؟

پرتقال یک منبع عالی از فولات، ویتامین C و آب است و علاوه بر کاهش احتمال آسیب سلولی، به جذب بهتر آهن در بدن کمک می‌کند. جنین‌زنانی که در بارداری زیاد پرتقال می‌خورند کمتر با احتمال نقص لوله عصبی روبه‌رو می‌شود و احتمال آسیب‌دیدگی مغزی- نخاعی در میان فرزندان این زنان کمتر است.

۳- چرا انبه؟

ویتامین A و C فراوانی که در انبه وجود دارد، دلیل خوبی برای مصرف آن در بارداری است. انبه یک میوه انرژی‌بخش است و گفته می‌شود فرزندان مادرانی که زیاد سراغ این میوه می‌روند، کمتر گرفتار عفونت‌های تنفسی پس از تولد می‌شوند.

۴- چرا گلابی؟

فیبر، پتاسیم و فولات موجود در گلابی، می‌تواند به رشد بهتر

قلب جنین کمک کند و احتمال ابتلای مادر به یبوست را هم کاهش دهد. مصرف گلابی به بازسازی سلولی کمک می‌کند و آب فراوان موجود در آن، خستگی مادر را کم کرده و شادابی او را بیشتر می‌کند.

۵- چرا انار؟

برای اینکه بخش بزرگی از نیاز بدن‌تان به ویتامین K، کلسیم، فولات، فیبر و پروتئین در بارداری را تامین کنید، می‌توانید سراغ انار بروید. این میوه سرشار از آهن و انرژی‌بخش است و احتمال آسیب‌های ناشی از مشکلات جفت در بارداری

را کاهش می‌دهد.

۶- چرا موز؟

موز دارای سطوح بالای ویتامین C، پتاسیم، ویتامین B۶ و فیبر است و به کنترل ویار و تهوع بارداری کمک می‌کند. متخصصان توصیه می‌کنند، مادران باردار، لااقل در ماه‌های ابتدای حاملگی‌شان، بیشتر سراغ این میوه بروند.

۷- چرا انگور؟

خوردن مقدار زیادی انگور می‌تواند ویتامین C و K مورد نیاز مادر را تامین کند. انگور میزان قابل توجهی فولات، فیبر،



کتینو | ۱۳

بهبود

● آسا براهمی ●

وقتی تلفن‌ها و ایمیل‌های کاری قاتل خانواده شما می‌شوند!

شما یک کارمندوظیفه‌شناس هستید، معتقدید کارهای سازمان در هر شرایطی باید به بهترین شکل انجام شود و برایتان مهم نیست که انجام‌دادن درست کارها، وقت معاشرت شما با دوستانتان، حضورتان در کنار خانواده یا حتی استراحت‌تان را کم کند. رئیس شما خوب می‌داند که وقتی کاری را به شما می‌سپارد، گذشته از اینکه چقدر برای انجام دانش وقت باقی مانده و چقدر درگیری ذهنی برایتان ایجاد می‌کند، آن را به انجام می‌رسانید و حسابی که همکاران‌تان روی شما باز می‌کنند، باعث می‌شود که هر روز بیشتر، دایره زندگی غیرکاری‌تان را تنگ کنید.

■ محققان چه می‌گویند؟

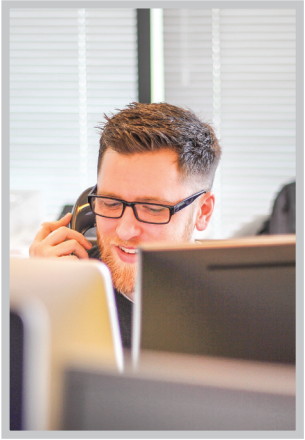
از نظر پژوهشگران، اینکه شما به‌عنوان فردی مورد اعتماد، حرفه‌ای و سخت‌کوش، ستایش شوید، شاید اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا ببرد، اما الزاما به روابط و زندگی شما خدمت نمی‌کند. به گفته آن‌ها، کارمندانی که ۲۴ساعته با کارشان درگیری ذهنی دارندو در خانه مدام به تلفن‌های کاری پاسخ می‌دهندو ایمیل‌های کاری‌اش را می‌خوانند، به سلامت روان خود آسیب می‌زنند. پژوهشگران می‌گویند، تنها سلامت روان این کارمندان وظیفه‌شناس نیست که با درگیری شبانه‌روزی با کار، تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد، بلکه رابطه زناشویی‌شان هم تحت‌تاثیر منفی این موضوع قرار می‌گیرد. با توجه به بررسی آن‌ها، کسانی که تعهدکاری‌شان، آن‌ها را وادار به مشغول بودن در ساعات غیرکاری می‌کند، رضایت کمتری از زندگی‌شان داشته و سطح بالاتری از اضطراب را دارند.

■ چه باید کرد؟

برای اینکه کار شما، با زندگی شخصی‌تان در نیفتد، از همسرتان دورتان نکندو دوستان‌تان را از شما نرنجاند، زمان مشخصی را برای آن در نظر بگیرید. حتی اگر مجبور به بررسی ایمیل‌ها یا پاسخ دادن به پیام‌ها هستید، زمان خاصی را برای این کار مشخص کنید. با همکاران‌تان شفاف باشیدو توضیح دهید که تعهد کاری شما، قرار نیست مانعی بر سر راه خوشبختی‌تان شودو همه ۲۴ساعت روزتان را اشغال کند.

اگر تا امروز این رویه را در پیش گرفته بودید و تغییردادن مسیر برایتان سخت است، با مدیران ارشدتان صادقانه صحبت کنید. بگویید که همان قدر که به کارتان اهمیت می‌دهید، برای روابط شخصی‌تان نیز اهمیت قائل می‌شوید و برای رسیدگی بهتر به تعهدات و کاهش اضطراب‌تان، نیازمندر نظرگرفتن مرزی دقیق میان این دو هستید.

نداشتن زمان‌بندی دقیق و مناسب برای انجام کارها، تأکید وسواس گونه بر انجام کارها و تلاش برای فرارکردن از مشکلات زندگی مشترک به پنهان درگیر کار بودن، نه تنها در درازمدت شما و همسرتان را به شکل جبران نشدنی از هم دور می‌کند، بلکه زمینه را برای افسرده و مضطرب شدن‌تان و از دست رفتن خوشحالی شما فراهم می‌کند. پس به جای سرپوش گذاشتن روی مشکلاتتان، با آن‌ها روبه‌رو شویدو برای تغییر دادن شرایط تلاش کنید. باور کنید در بسیاری مواقع، درگیری بیش از اندازه شما با کار، نه به دلیل اهمیت آن و الزامی است که برایتان تعیین شده، بلکه به‌خاطر فرارکردن از درگیری‌های ذهنی است که حاضر نیستید برای رهاشدن از آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.



هر روز دوبار مسواک می‌کنید،اما

دندان‌هایتان مدام می‌پوسند؟

خداحافظی با شیرینی کافی نیست!

خداحافظی با باقلوا و کیک شکلاتی کافی نیست. اگر بخشی از درآمد هر سال شما، برای ترمیم دندان‌های آسیب‌دیده‌تان صرف می‌شود، تنها با کنار گذاشتن مواد قندی نمی‌توانید احتمال بیشتر شدن آسیب‌دیدگی دندان‌هایتان را کاهش دهید.

شمایی که تصور می‌کنید جنس مینای دندان‌تان، مسبب همه دندان‌دردهایتان است، بهتر است به عادات غذایی و سبک زندگی‌تان نگاه کنید. اگر شما اشتباهات زیر را مرتکب می‌شوید، باید بدانید که عمر دندان‌هایتان کوتاه‌تر از چیزی که تصور می‌کنید خواهد بود.

برنج، سیب‌زمینی و کربوهیدرات‌های ساده عمده‌ترین موادی هستند که به سفره شما وارد می‌شوند.

استرس دارید و صبح‌ها با درد فک دیدار می‌شوید؟ شاید شب‌ها دندان‌هایتان را در زمان خواب دیدن، روی هم می‌سایید یا فشار می‌دهید. عاشق ته دیگ، تخمه و خوراکی‌هایی از این دست هستید؟ فشاری که با خوردن آن‌ها به دندان‌هایتان وارد می‌شود، به مرور آن‌ها را مستعد شکستن و آسیب‌دیدن می‌کند.

اهل شیرینی نیستید، اما زیاد پفک می‌خورید؟ این خوراکی، میان دندان‌های شما خانه می‌کند و باعث پوسیده‌شدنشان می‌شود. پس لااقل اگر هرآزگاهی سراغ پفک می‌روید، بعد از خوردنش حتما دندان‌هایتان را با دقت مسواک کنید. شاید شیوه مراقبت شما از دندان‌هایتان باعث آسیب‌دیدن‌شان می‌شود. شما یی که اهل نخ‌دندان کشیدن نیستید و به مسواکی سطحی اکتفا می‌کنید، نمی‌توانید ذرات باقی مانده غذا را از لابه‌لای دندان‌هایتان پاک کنید.