

## همه لاک‌ها سمی‌اند، حتی گران‌ترین شان

مهم نیست که برای خرید لاک ناخن، چقدر پول خرج می‌کنید یا اینکه از چه برندی استفاده می‌کنید. محققان می‌گویند، لاک‌ی که روی ناخن‌تان می‌زنید، مواد سمی مضرری در خود جا داده و حتی اگر بهترین و گران‌ترینش را هم انتخاب کنید، مطمئن باشید که با مصرف طولانی‌مدتش، به سلامتتان آسیب خواهید زد. پیش از این، محققان تأثیر مخرب لاک ناخن بر قدرت باروری و سلامت زنان را اثبات کرده بودند و احتمال افزایش خطر ابتلا به سرطان با مصرف مدام آن را تایید کرده بودند.

یکشنبه ● ۱۴۰۶ آبان ۱۳۹۷ ● شماره صد و هفتادوپنج

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

بدون نگرانی هر صبح تخم‌مرغ بخورید

# تخم مرغ علیه سक्ته

کاهش می‌دهد و احتمال مرگ در اثر سक्ته مغزی را هم پایین می‌آورد. مطالعات پژوهشگران نشان داده، مصرف‌کنندگان هر روزه تخم‌مرغ، تا ۲۶درصد کمتر دچار سक्ته مغزی می‌شوند و با توجه به همین شواهد، تایید کرده‌اند که با وجود کلسترول بالای تخم‌مرغ، مصرف هر روزه آن می‌تواند احتمال مرگ در اثر سक्ته قلبی و مغزی را کاهش دهد.

البته با وجود تأکید متخصصان تغذیه بر مصرف هر روزه تخم‌مرغ، آن‌ها در مورد سرخ‌کردن این ماده مغذی هشدار می‌دهند و می‌گویند، اگر سهم تخم‌مرغ روزانه‌تان را با چند قاشق روغن همراه کنید، حتما به جای گرفتن تأثیرات مثبت از اضافه‌کردن تخم‌مرغ به سفره‌تان، با آسیب‌های ناشی از مصرف چربی فراوان، درگیر خواهید شد.



اگر هر روز می‌دوید؟ مراقب باشید این اشتباهات از شما سر نزنند

## داری اشتباه می‌زنی!

زیادی از فعالیت آماده نیستند.

#### درد دارید، ولی می‌دوید

بسیاری از دونده‌های آماتور، درد را نشانه قوی‌شدن می‌دانند، اما واقعیت این است که افزایش درد، همیشه به معنی آماده‌ترشدن نیست. اگر زانو یا استخوان‌هایتان، وقت تمرین کردن درد می‌کنند یا درد عضلاتتان، چیزی بیشتر از کوفتگی ناشی از خستگی و فعالیت بیشتر است، تردیدی نداشته باشید که یک جای کار می‌لنگد. درد در این شرایط، نه نشانه قدرت، بلکه یک زنگ خطر است. زنگ خطری که حتما باید جدی گرفته شود و انگیزه شما برای بررسی بیشتر مشکل را افزایش دهد.

#### خیلی زود ادای حرفه‌ای‌ها را در می‌آورید

می‌دانیم که برای رسیدن به وضعیت بدنی مورد انتظارتان، صبر ندارید اما همین بی‌قراری، یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی است که دونده‌های تازه‌کار مرتکب می‌شوند. آن‌ها خیلی زود، سرعت دویدنشان را بالا می‌برند و مصافتی که قرار است طی کنند را هم خیلی زود افزایش می‌دهند. اگر شما می‌خواهید بیشترین تأثیر را از دویدن حاصل کنید، ابتدا از مصافتی کوتاه شروع کنید و طول دویدنتان را چندان بیشتر از تحرک روزانه‌تان در نظر

نگیرید. گذشته از این، روزهای اول را با راه رفتن تند شروع کنید، سپس دویدن آرام در نیمی از زمان ورزش کردنتان و بعد دویدن آرام در زمان کامل. سپس آرام آرام سرعت و طول مسیر را افزایش دهید.

#### هر روز می‌دوید

اگر تازه‌کار هستید، نباید هفت روز هفته مشغول دویدن باشید. توصیه‌های نادرست را فراموش کنید و در هفته حداقل یک تا دو روز را استراحت کنید. شما می‌توانید تمرین دویدن را از یک روز در میان شروع کنید و بعد به پنج و شش روز در هفته افزایش دهید. مطمئن باشید استخوان‌ها و عضلات ضعیف شما، هنوز برای حجم

مهم نیست که برای خرید لاک ناخن، چقدر پول خرج می‌کنید یا اینکه از چه برندی استفاده می‌کنید. محققان می‌گویند، لاک‌ی که روی ناخن‌تان می‌زنید، مواد سمی مضرری در خود جا داده و حتی اگر بهترین و گران‌ترینش را هم انتخاب کنید، مطمئن باشید که با مصرف طولانی‌مدتش، به سلامتتان آسیب خواهید زد. پیش از این، محققان تأثیر مخرب لاک ناخن بر قدرت باروری و سلامت زنان را اثبات کرده بودند و احتمال افزایش خطر ابتلا به سرطان با مصرف مدام آن را تایید کرده بودند.

# رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن



## کتینو | ۱۳

این تغییرات رادر زندگی‌تان ایجاد کنید تاوزنتان کمتر شود

# چرا آب هم که می‌خورید چاق می‌شوید؟

#### خنده‌رو نیستید؟

این بار هم محققان ثابت کردند که خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. آن‌ها می‌گویند، کسانی که در برنامه‌های مفرح شرکت می‌کنند و از ته دل می‌خندند، وزن پایین‌تری دارند. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، ۱۵دقیقه استندآب کم‌دی، می‌تواند ۱۰ تا ۴۰ کالری از شما بسوزاند و اگر زمان حضور در این برنامه‌های شاد را بیشتر کنید، قطعاً هر روز کالری بیشتری خواهید بسوزاند، به شرط آنکه با یک بسته چپیس، روی صندلی‌های سالن نمایش ننشینید.

#### اینترنتی خرید می‌کنید؟

درست است که خرید اینترنتی، به شما در صرفه‌جویی در وقت و هذفمند کردن لیست سفارش‌هایتان کمک می‌کند، اما این شیوه برطرف‌کردن نیازها، می‌تواند وزنتان را هر روز بالاتر ببرد. به گفته محققان، یک ساعت خریدکردن، ۱۸۰ کالری از شما خواهد سوزاند. پس این راه لاغرشدن را از خود دریغ نکنید.

#### اهل آواز خواندن نیستید؟

اگر شما قهرستی کامل از آهنگ‌های محبوبتان را دارید که وقت پخش‌شدنشان، هیجان‌زده می‌شوید و آن‌ها را باتمام وجود زمزمه می‌کنید، احتمالاً وزن بالایی ندارید. محققان می‌گویند، خواندن آهنگ موردعلاقه‌تان، می‌تواند در هر ساعت، ۱۳۶ کالری از شما بسوزاند.

#### ماشین ظرف‌شویی خریداید؟

درست است که شستن ظرف‌ها با ماشین ظرف‌شویی، در مصرف آب صرفه‌جویی می‌کند، اما می‌تواند شما را هر روز چاق‌تر کند. محققان می‌گویند تنها نیم ساعت شستن ظرف‌ها با دست، ۱۱۰ کالری می‌سوزاند. رقم خوبی است؛ نه؟

#### گیم‌باز نیستید؟

اگر عاشق بازی‌های فکری هستید، یک دلیل دیگر برای خوشحالی‌شان را به شما معرفی می‌کنیم؛ سوزاندن کالری بیشتر. بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد که فعالیت مغزی بیشتر، شما را از خطر چاقی نجات می‌دهد. به گفته محققان، هر ساعت درگیر بودن با بازی‌های فکری، زمینه را برای ۲۰درصد بیشتر کالری سوزاندن فراهم می‌کند.



بهبود

• نادر وجودی •

### خوشحالی

### زیر درخت‌های نارون

یک قمقمه، چند ساندویچ نان و پنیر و پخش‌کننده موسیقی کوچکی که با آهنگ‌های جوانی‌مان پُر شده بود را برداشتم و راهی پارک شدیم.

قدم‌های اولمان به نالیدن از روزهای سخت گذشت. به صحبت‌کردن از بچه‌هایی که یا ما را برای رقم‌زدن زندگی جدیدشان تنها گذاشته بودند یا این روزها در نزدیکی‌مان زندگی می‌کردند، اما از درد‌هایشان درد می‌کشیدیم. تا نیمه پارک با هم قدم زدیم. ما پنج نفری که روزهای جوانی‌مان را در یک مدرسه با هم گذرانده بودیم و بعد از کلاس‌های درس، در دفتر مربیان کنار هم نشسته بودیم، حالا از درد‌دل کردن زیر درختان بلند پارک آرام می‌گرفیم. از آن روزها، ۴۰سال گذشته بود و بعد از مدت‌ها دوری، در سال‌های بازنشستگی دوباره کنار هم جمع شده بودیم.

وارد جاده سلامت که شدیم، گلابه‌ایمان از زندگی، جایشان را به قدم‌های تندتری دادند که مجالی برای حرف‌زدن برایمان باقی نمی‌گذاشتند. با پاهای خسته‌ای که مدت‌ها در آپارتمان‌های کوچکمان حبسشان کرده بودیم، به سختی اما نسبت به چند دقیقه قبل، تندتر راه می‌رفتم. قدم‌زدن بدون گپ و گفتمان چندان طول نکشید.

با نفس‌های به شماره درآمده، زیر سایه درخت نشستیم، موسیقی دلنشین سال‌های جوانی‌مان را پخش کردیم و در میانه نفس‌نفس‌زدن‌هایمان از خودمان گفتیم. از روزهای خوب گذشته، خاطرات دلنشینی که حتی بعد از چهل سال مثل لحظه رخ‌دادنشان در ذهنمان زنده بودند. فهمیدیم که چقدر زمان گذشته، آرام گرفته بودیم، احیای خوشحالی چهل سال گذشته، ذهنمان را از همه گلابه‌هایی که با خود آورده بودیم پاک کرد. وقتی پاهای خسته‌مان را از پاک بیرون می‌بردیم، دیگر به بچه‌هایی که بارشان را از خانه‌مان برده بودند یا دل‌شستگی‌هایشان را به خانه‌مان برگردانده بودند، فکر نمی‌کردیم.

### آخرین بار، کی خندیدید؟

سال ۲۰۱۷، غم‌انگیزترین سال در دهه‌های اخیر بوده است. این را محققان می‌گویند. آن‌ها معتقدند که در گوشه‌گوشه جهان در این سال، درد، غم و اضطراب آدم‌ها بیشتر از گذشته بوده است. گزارش‌هایی که پژوهشگران به‌دست آورده‌اند، گویای این است که در سال ۲۰۱۷، آدم‌های کشورهای مختلف، هیجانات منفی بیشتری را نسبت به سال‌های گذشته زندگی‌شان تجربه و ابراز کرده‌اند. آن‌ها نظرسنجی‌هایشان را در ۱۴۷کشور جهان به انجام رساندند و دست آخر دریافتند که کشورهای مختلف، از این نظر اختلاف چندانی با یکدیگر ندارند و در هر گوشه از زمین، هیجانات منفی نسبت به زمان گذشته در همان منطقه، افزایش یافته است. نظرسنجی گالوپ، کشورهای آمریکای لاتین را به‌عنوان شادترین کشورها در سال ۲۰۱۷، معرفی کرده و گفته که گواتمالای‌ها، السالوادوری‌ها، کلمبیایی‌ها و پاراگوئه‌ای‌ها، برخلاف آمریکایی‌ها، حال و روز بهتری داشته‌اند.

همین نتایج کافی است تا پژوهشگران در خصوص از دست رفتن «خوشحالی» به رهبران جهان هشدار بدهند و بگویند که تا دیر نشده، باید برای شادی‌هایی که با سرعتی بیشتر از قبل، از دست می‌روند کاری کرد.

محققان می‌گویند، روند درگیرشدن آدم‌ها با هیجانات منفی، این روزها بیشتر از هر زمانی شدت گرفته و نه تنها رهبران جهان، که مردمی که نمی‌خواهند قطره‌های آخر شادمانی‌شان را از دست بدهند، باید برای رسیدن به روزهای بهتر، دست‌به‌دست هم بدهند.