

فواید آب گرم برای بدن

می‌خواهید لاغر شوید؟ علائم آزاردهنده آرتريت کمتر سر اغتان بیاید؟ خستگی تان در برود و آرام شوید؟ دوش آب گرم بگیرید و سونا بروید. محققان می‌گویند قرار دادن بدن در معرض آب گرم، نه تنها ذهن را آرام می‌کند، بلکه التهابات بدنی را هم کاهش داده و وزن را پایین می‌آورد. آن‌ها می‌گویند آب گرم به شکلی بر بدن تاثیر می‌گذارد که حال بیماران دیابتی هم بهتر می‌شود و فشارخون افراد نیز پایین می‌آید.

یکشنبه ۱۱ آذر ۱۳۹۷ ● شماره صد و هشتاد

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

این خبر را بخوانید تا جواب یک سوال قدیمی را بفهمید

چه ساعتی از روز بیشتر کالری می‌سوزانید؟

● آسا ابراهیمی ●

● مترجم ●

بدن شما در همه لحظات روز به یک اندازه کالری نمی‌سوزاند و سطح انرژی‌تان در طول ۲۴ ساعت، مدام تغییر می‌کند. مطالعات پژوهشگران نشان می‌دهد ساعت بیولوژیک بدن ما، میزان کالری که می‌سوزانیم را هم تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

ما در تمام لحظات روز کالری می‌سوزانیم؛ از زمانی که مشغول جویدن غذا هستیم گرفته تا زمانی که راه می‌رویم و حتی جز نفس کشیدن کاری نمی‌کنیم. اما بررسی‌های پژوهشگران نشان داده، میزان کالری که می‌سوزانیم، تنها



بالاخره برنج بخوریم یا نخوریم؟

اگر در رژیم غذایی‌تان کربوهیدرات کمی را بگنجانید، وزنتان کم می‌شود، اما انتخاب چنین رژیمی واقعا به نفع بدنتان است؟ یعنی خوردن کربوهیدرات‌ها، به بدن شما هیچ خیری نمی‌رساند؟ سال‌هاست که اطرافیان ما، در مورد مصرف زیاد کربوهیدرات هشدار داده‌اند و ما را از خوردن نان و برنج و سیب‌زمینی منصرف کرده‌اند، اما بررسی‌های جدید محققان واقعیت‌های جالب و متفاوتی را فاش کرده است. آن‌ها در جریان بررسی‌هایشان مشاهده کردند که کاهش مصرف کربوهیدرات، زمینه را برای کاهش ۱۰ درصد وزن افراد فراهم کرده، اما نکته جالب اینجاست که افرادی که در این بررسی کربوهیدرات مصرفی‌شان را کم کردند، گرچه خیلی زود روند کاهش وزن را تجربه کردند، اما بعد از مدتی دوباره به مصرف کربوهیدرات رو آورده و وزن از دست رفته را جذب کردند. در واقع بررسی محققان نشان داده، اغلب افراد برای مدت طولانی امکان حذف یا کاهش کربوهیدرات را ندارند و دیر یا زود، این رژیم را رها می‌کنند و البته در صورت رها کردن، بیشتر از قبل چاق می‌شوند.

به همین دلیل، محققان می‌گویند به جای حذف برخی از موادغذایی، میزان کافی و نه زیادی از آن را در رژیم‌تان جا دهید و مطمئن باشید که هر روز مقدار

رومبه‌رله

فرهنگ سالم و شادزیستن



کتینو | ۱۳

محققان می‌گویند میل به خودکشی در ژن‌ها پنهان شده

قاتل شناسایی شد!

سفیدپوست‌ها، افراد ۱۵ تا ۲۹ساله و مردان بیشتر است، اما در بررسی‌های اخیرشان ثابت کردند که ژن‌ها ۵۰ درصد احتمال خودکشی کردن را افزایش می‌دهند. آن‌ها در بررسی‌های پیشین‌شان ثابت کرده بودند که اتفاقات ناگواری مثل از دست دادن عزیزان، ورشکستگی و طلاق، می‌تواند فکر خودکشی را به ذهن افراد راه بدهد، اما با توجه به نتایج به‌دست آمده از بررسی‌های اخیرشان، تردیدی ندارند که بدون به ارث بردن ژن‌های خاص، احتمال خودکشی کردن پایین‌تر از چیزی است که پیش از این تصور می‌شده.

به گزارش سازمان سلامت جهانی، هر سال ۸۰۰هزار نفر جان خود را با خودکشی از دست می‌دهند، و دکتر داگلاس گری که مسئولیت این پژوهش را بر عهده‌داشته می‌گوید: سابقه خانوادگی خودکشی بر سرنوشت افراد در این زمینه اثر می‌گذارد.

● لی لی اسلامی ●
● روزنامه‌نگار ●

روزهای سخت و لحظات تحمل ناپذیر، شاید بهانه خوبی برای خودکشی کردن به نظر برسند، اما به عقیده محققان، دلیل کافی برای گرفتن چنین تصمیم دشواری نیستند. بررسی‌های پژوهشگران نشان می‌دهد که میل به خودکشی، می‌تواند از طریق چهار ژن به شما منتقل شود و این ژن‌ها می‌توانند از ابتدای تولدتان، پایان تلخ زندگی‌تان را پیش‌بینی کنند. محققان در بررسی‌هایشان دریافتند که بدون در نظر گرفتن عوامل محیطی با شرایط خاص زندگی که گمان می‌رفته بر این تصمیم موثر باشند، تصمیم به خودکشی را می‌توان به‌طور مستقیم زیر سایه این ژن‌ها دانست. محققان پیش از این، فکر می‌کردند گرایش به خودکشی در میان سالمندان،

چرا زمستان‌ها پوست‌تان جوش می‌زند؟

دچار نیستید و برای کم کردن چربی پوستتان هر روز دوش می‌گیرید، حتما این روش را امتحان کنید. گاهی دلیل پیداشدن آکنه روی پوستتان نه آلودگی است، نه نوسانات هورمونی. گاهی حل کردن این مشکل، ساده‌تر از چیزی است که همیشه فکرش را می‌کرده‌اید.



گول اینستاگرام را نخورید

قیافه شما خیلی هم خوب است!

و بسیاری‌مان را از تنهایی حقیقی و افسردگی نجات داده، اما این اتفاق روی اعتمادبه‌نفس بسیاری از ما تاثیر منفی گذاشته و درگمان نسبت به زیبایی خود را هم دگرگون کرده است. به گفته پژوهشگران، در صفحات مجازی دوستانمان، تصاویری دست‌کاری شده و گلچین‌شده را می‌بینیم و وقتی آن‌ها را با تصویر خود تطبیق می‌دهیم، به زیبا بودنمان شک می‌کنیم. پیش از این، پژوهشگران گفته بودند که تصاویر خوش‌گذرانی دوستانمان در این صفحات، اعتمادبه‌نفس ما را کم می‌کنند که در بررسی‌های اخیر، آن‌ها دریافتند که حتی وضعیت ظاهری اطرافیانمان در عکس‌هایشان، بر ذهنیت ما نسبت به ظاهر خود تاثیر منفی می‌گذارد.

بیهود
● نادر جدیدی ●

بلای خانمان سوزی به نام نگرانی و استرس

همه‌ما در طول روز بارها و بارها با استرس درگیر می‌شویم و طبیعی است که کودکان‌مان هم به فراخور درک خود، استرس را به شکل‌ها و شدت‌های متفاوتی تجربه کنند. استرس گاهی خود را با نگرانی از برخورد به خودروبی که با سرعت طول خیابان را طی می‌کند نشان می‌دهد و در این شرایط، وجودش مایه نجات کودک شده و به سلامت زندگی‌اش کمک می‌کند. این احساس را می‌توانیم استرس مفید بدانیم. گاهی هم اضطراب به شکل دیگری بر زندگی کودک تاثیر می‌گذارد. مثلا او نمره پایینی را در امتحان مهم پایان ترم می‌گیرد و به‌خاطر ترس از شرمندگی در میان همسالان و مواخذه شدن توسط معلم و خانواده، دچار استرس می‌شود؛ این اضطراب گرچه کودک را زمان طولانی‌تری درگیر می‌کند، اما می‌توانیم آن را استرس بی‌ضرر بنامیم، چراکه با حمایت اطرافیان و ایجادبستر مناسب برای جبران، قابل برطرف‌شدن است. ما حتی می‌توانیم اضطراب ناشی از، از دست دادن یک دوست یا یک عزیز را هم بی‌خطر بدانیم و امیدوار باشیم که حلقه حمایتی اطراف کودک، تاثیر مخرب این فقدان را کمتر کند. اما استرس، همیشه به‌شکل بی‌ضرر یا مفید، کودک را با خوددرگیر نمی‌کند.

ما می‌خواهیم از یک نوع دیگر استرس با شما صحبت کنیم، از «اضطراب مخرب!» که

سایه‌اش تا مدت‌ها روی زندگی کودک سنگینی می‌کند و حتی ابعاد دیگر زندگی‌اش را هم تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. اضطراب مخرب، به‌سادگی از زندگی کودک دست نمی‌کشد و مثل یک همراه‌موزی، یک همراه‌سمی موزی، همه زندگی‌اش را مسموم می‌کند. اضطراب ناشی از مورد آزار و توجه قرارگرفتن، اضطراب ناشی از آغاز یک زندگی پرخطر که معمولا سراغ جنگ‌زده‌ها و پناه‌جویان می‌رود، اضطراب ناشی از مشاهده مداوم درگیری‌های خانوادگی و مواردی از این دست را می‌توان همان استرس ویرانگر تلقی کرد. استرسی که حتی حلقه حمایتی اطراف کودک هم توان برطرف کردنش را ندارند، چراکه آن‌ها هم با کودک در تحمل اضطراب و فشار سهیم‌اند و آن‌ها هم بخشی از بازی اضطراب‌آلوده‌ای هستند که زمینه‌را براری آسیب‌رسیدن به روان کودک فراهم می‌کند.

این بار در خوشحالی آتی‌ه‌ای‌مان، چیزی از لبخند نگفتیم و حرفی از سرخوشی نزدیم. این بار از شمایی که برای دوام آوردن خوشحالی می‌جنگید، می‌خواهیم که مراقب شیوع اضطراب‌های مخرب باشید. آن‌ها را به‌موقع در زندگی‌تان شناسایی کنید و نگذارید که شما و بال‌اخص کودکان‌تان را تهدید کنند. یادتان نرود که باریشه دواندن اضطراب مخرب، دیگر جایی برای نناشدن خوشحالی باقی نمی‌ماند.

وقت را تلف نکنید. اگر شما درست در همین لحظه، با اضطراب مخرب درگیر هستید یا بانی سایه افکندنش بر زندگی کسی شده‌اید، یک میانبر را پیدا کنید. شما می‌توانید مثل یک قهرمان، زمینه را برای تغییرکردن راه فراهم کنید. می‌توانید از سقوط خوشحالی به پرتگاه آشفتنگی، جلوگیری کنید.

ادامه از صفحه ۱۲

هفت تپه؛ مسئله‌یابی...

دولت‌ها در چند دهه اخیر اغلب از سازوکارهای تشکیک‌زدایی و ارزان‌سازی نیروی کار به‌طور مستقیم و غیرمستقیم استفاده کرده‌اند و در مقابل خواسته‌ها و نیازهای حداقلی کارگران بی‌تفاوت و در مقابل عمل جمعی آن‌ها با خشونت برخورد کرده‌اند، بنابراین با خواسته‌ها و نیازهای انباشته‌شده کارگران روبه‌رو هستیم دولت‌ها همیشه این تلقی را داشته‌اند که اگر مسئله‌ای در روابط میان کارگر و کارفرما به‌وجود آمد وزارت کار رسیدگی خواهد کرد. از طرفی در واگذاری شرکت‌ها و خصوصی‌سازی، اهداف روشن و مشخصی دنبال نشده و بیشتر برای جبران کسری بودجه، شرکت‌ها گاهی با رانت و گاهی با اجبار به برخی پیمانکاران طلبکار واگذار شده و مسائل عمده‌ای پیش آمده که حل آنها نیازمند اتخاذ تدابیر همه‌جانبه است.

جامعه‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی