

## کره جنوبی برای خوشحالی قانون وضع می کند

در ساحل شلوغ و پُرفرت و آمد «ججو»، جزیره ای در جنوب کره، همه چیز شاد به نظر می رسد. صدای کنسرتی که در فضای باز در حال اجراست با هیاهوی مردم در شهر بازی در آمیخته و زوجها این طرف و آن طرف، در حال گرفتن سلفی هستند. «سونگ-دای چا» که تعطیلات تابستانی اش را می گذراند، به جدول کنار پیاده روی ساحلی تکیه داده و چوب ماهیگیری خود را به آب انداخته است. بچه هایش در همان نزدیکی مشغول بازی هستند. او بدون اینکه خودش بخواد کمپین «worabel» را برای دولت تبلیغ می کند. «worabel» در زبان کره ای مخفف عبارت «تعادل میان کار و زندگی» است. کره جنوبی به داشتن طولانی ترین ساعات کار در دنیا معروف است؛ طبق گزارش سازمان همکاری و توسعه اقتصادی، بیش از ۲۰ درصد شاغلان در این کشور، بالغ بر ۵۰ ساعت در هفته کار می کنند و به ندرت پیش می آید که یک کارمند معمولی حتی نصف مرخصی های خود را بگیرد. استرس ناشی از این شرایط کاری، آمار بالای خودکشی را به همراه داشته و علاوه بر این، یکی از عوامل تأثیر گذار در نرخ پایین زاد و ولد در این کشور هم بوده است. اما راه حل دولت برای این همه مشکل چیست؟ اینکه برای شاد کردن مردم تلاش کند. به این منظور دولت در تلاش است شاغلان را از ادارات بیرون بکشد و به لحاظ روحی و روانی زندگی سالم تری برای آن ها فراهم کند. یکی از بزرگ ترین اصلاحات صورت گرفته در این رابطه، کاهش حداکثر ساعت کار هفتگی از ۶۸ ساعت به ۵۲ ساعت است. این تنها یک پیشنهاد نیست و هر کس از آن تبعیت نکند، ممکن است تا دو سال به زندان بیفتد. دولت همچنین دستور داده حداقل دستمزد به میزان قابل توجهی افزایش یابد و تسهیلات حمایتی بیشتری برای شاغلان در نظر گرفته شود. از جمله مرخصی برای نگهداری از فرزندان، کمک هزینه اولاد، کاهش هزینه های بهداشت روانی، افزایش حقوق بازنشستگی و توسعه طرح «بنیاد شادی» که دولت پیشین برای کمک به شهروندان در تسویه وام های شخصی به راه انداخته بود. با این وجود نباید از یاد برد که تصویب قانون برای شادی، کار سختی است و میزان خوشبختی ذهنی در یک کشور تحت تأثیر عوامل مختلفی است. به «سونگ-دای چا» برگردیم که در ساحل مشغول ماهیگیری است و بچه هایش هم کنارش بازی می کنند. او ۱۵ سال است در یک شرکت کار می کند و معتقد است میان کار و زندگی اش تعادل خوبی برقرار است. ساعت کار هفتگی در محل کار او ۴۰ ساعت است و گاهی اوقات هم اضافه کاری می گیرد. «سونگ-دای چا» از همه مرخصی هایش هم استفاده می کند. او می گوید: «شرکت توصیه می کند از همه مرخصی ها استفاده کنیم، البته نظر همسرم هم همین است.» اما آیا به نظر او تغییرات به وجود آمده، کشور را در مسیر درست قرار داده است؟ او به دخترش که در حال دویدن است، لبخند می زند و می گوید: «به نظرم این طور است. فکر می کنم در آینده خیلی بهتر خواهد شد.»

منبع: بی بی سی

کباب کوبیده و مرغ کنتاکی نمی خورید؟ نکند این رژیم، سلامت بدنتان را تهدید کند

## وقتی گیاه خواری در برابر سلامتی می ایستد

معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرید.

● حالا که نمی توانید ماهی بخورید و در صورت وگان بودن سراغ فراورده های لبنی نمی روید، شمار رژیم گیاه خواری باید کمبود ویتامین D را بیشتر از قبل جدی بگیرید. اگر امکان مصرف شیر و فراورده های حیوانی را ندارید، می توانید سراغ شیر سویا و آب پر تقال بروید.

● سعی کنید هر روز پنج دقیقه مچ دست و پاهایتان را زیر آفتاب مستقیم قرار دهید تا بدنتان ویتامین D جذب کند. البته همان طور که گفتیم نباید با زیاد از اندازه آفتاب گرفتن سلامت پوستتان را به خطر بیندازید.

**مراقب کارکرد تیروتیدتان باشید**

۸۰ درصد وگان ها با کمبود ید و عوارض ناشی از آن درگیر هستند و این مشکل در گیاه خوارانی که به محصولات لبنی و تخم مرغ، بلکه شما را با مشکلات تازه ای هم درگیر می کند. شمای که گوشت را از سبد غذایی تان حذف کرده اید، باید بیشتر از دیگران مراقب کمبود آهن بدنتان باشید. فقر آهن یکی از شایع ترین بیماری های جهان و یکی از دلایل اصلی کم خونی است، بد نیست بدانید که گیاه خوارها بیشتر دچار آن می شوند.

**چه باید کرد؟**

● برای جذب بیشتر آهن در بدنتان، سعی کنید میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C را بیشتر مصرف کنید و استفاده از سبزیجات برگ سبز حاوی آهن (مثل اسفناج) را هم فراموش نکنید.

● گذشته از این، از متخصص تغذیه تان در مورد مواد غذایی که جذب آهن را پایین می آورد هم سوال کنید تا با مصرف بیش از اندازه گیاهانی مثل سویا، زمینه را برای کم خون شدن تان فراهم نکنید.

● اگر گیاه خوار هستید، به حرف و حدیث هایی که در مورد زندگی طبیعی و دوری از ترکیبات صنعتی می شود، توجهی نکنید. شاید شما بتوانید بخش اصلی نیاز بدنتان را با تغذیه مناسب تامین کنید، اما نمی توانید لزوم کمک گرفتن از مکمل های دارویی را هم نادیده بگیرید.

**بیشتر آفتاب بگیرید**

درست است که قرار گرفتن در معرض نور خورشید، آسان ترین و موثرترین راه جذب ویتامین D است، اما اگر شرایط زندگی تان شمارا از این امکان محروم کند یا اینکه با توجه به توصیه متخصصان پوست، به خاطر هراس از ابتلا به سرطان سینه کمتر زیر آفتاب بایستید، احتمالاً به کمبود ویتامین D دچار می شوید. بدن شما برای تقویت سیستم ایمنی بدنش به این ویتامین نیاز دارد و حتی سیستم روانی تان هم برای سالم ماندن، محتاج ویتامین D است. اگر از این ویتامین محروم باشید، استخوان ها و عضلات تان هر روز ضعیف تر می شوند و بیشتر در

تنها بخشی از مشکلاتی هستند که به خاطر محروم بودن از اسیدهای چرب امگا ۳ می توانید به آن دچار شوید. اگر گیاه خوار هستید و با غذاهای دریایی میانه ای ندارید، باید مراقب تامین این نیاز بدنتان باشید.

● مصرف روزانه قرص امگا ۳، یکی از آسان ترین راه های تامین این نیاز است. در مورد دوز مورد نیاز این دارو با متخصص تغذیه مشورت کنید و مصرف آن را خودسرانه قطع نکنید.

● فراموش نکنید که میزان این ماده در منابع گیاهی بسیار کم است و تنها در منابع محدودی مانند کاهو، شاهی، آووکادو و اسفناج می توان آن را پیدا کرد.

● آجیل ها از غنی ترین منابع گیاهی امگا ۳ هستند. پس به غذاها و سالادها ی تان گردو، بادام، پسته و بادام هندی اضافه کنید.

● روغن گردو و روغن سویا، امگا ۳ فراوان و مقدار کمی امگا ۶ دارند. اگر به این روغن ها دسترسی دارید، حتماً آن ها در تهیه سالادها و غذاهایتان استفاده کنید. روغن کنار، روغن ذرت و روغن کلزا هم از دیگر روغن های حاوی امگا ۳ هستند.

**مراقب حافظه تان باشید**

وزنتان کمتر شده، در بدنتان احساس سبکی بیشتری می کنید، اما هوش و حواس تان بجا نیست و فراموش کار تر از قبل شده اید؟ اگر گیاه خوار شده اید و به تزریق مکمل های دارویی هم باور ندارید، احتمالاً مغز تان هر روز در پردازش اطلاعات ناتوان تر می شود. ویتامین B12 که در ترکیبات حیوانی

می توانید آن را پیدا کنید، یک ماده ضروری برای سالم ماندن مغز تان است و اگر از آن محروم باشید، گلبول های قرمز خونتان هم در وضعیت طبیعی نمی مانند.

● اگر وگان نباشید، خطر کمتری شمارا تهدید می کند. حالا که گوشت نمی خورید، می توانید تخم مرغ و لبنیات را به رژیم گیاهی تان اضافه کنید تا کمتر در معرض کمبود ویتامین B12 قرار بگیرید.

● مصرف مکمل های دارویی و حتی تزریق آن ها با توجه به توصیه متخصصان را جدی بگیرید. در این رژیم نمی توانید بدون خدمات دارویی همه نیازهای بدنتان را تامین کنید.

**بیشتر زینک مصرف کنید**

می گویند گیاه خوارها بیشتر از دیگران در معرض ریزش مو هستند. شاید یکی از دلایل این اتفاق، کمبود آهن باشد، اما دلیل اصلی و شایع آن، کاهش سطح روی در بدن است. شمای که با غذاهای دریایی خداحافظی کرده اید و گوشت و تخم مرغ هم نمی خورید، بیشتر از قبل، به مصرف روی نیاز دارید. یادتان نرود که موضوع فقط ریزش مو نیست، کمبود روی، سیستم ایمنی بدنتان را ضعیف و سیستم عصبی بدن را دچار اختلال می کند.

● اگر وگان نیستید و ترکیبات حیوانی غیر گوشتی را مصرف می کنید، سعی کنید به میزان توصیه شده تخم مرغ مصرف کنید. شما ۵۰ درصد بیشتر از غیر گیاه خوارها به زینک نیاز دارید. بنابراین ایسن موضوع را جدی بگیرید.

● غلات کامل می تواند گزینه خوبی برای صبحانه باشد. اگر وگان نیستید و امکان خوردن شیر را دارید، یک فنجان از آن ها را در یک لیوان شیر بریزید و مقداری مغز (گردو، بادام زمینی و...) را هم به این ترکیب اضافه کنید.

● حبوبات هم می توانند در تامین نیاز بدنتان به زینک موثر باشند. پس اگر امکان مصرف تخم مرغ یا شیر را ندارید، بیشتر سراغ حبوبات بروید.



**وگان فردی**

**است که از**

**خوردن و**

**استفاده از**

**محصولات**

**حیوانی پر هیز**

**می کند.**

**اصلی ترین**

**انگیزه و گانیسم**

**کاهش آسیب**

**رساندن به**

**موجودات**

**زنده است.**

**تفاوت وگان ها با**

**گیاه خواران این**

**است که وگان ها**

**علاوه بر گوشت،**

**سایر محصولات**

**حیوانی را هم**

**نمی خورند،**

**مانند تخم مرغ،**

**لبنیات، عسل**

**و مربایی که**

**حاوی ژلاتین**

**(پروتئینی**

**حاصل از**

**فراورده های**

**حیوانی) است**

H E A L T H



بهاره اسلامی

مترجم و روزنامه نگار

## من روی خوشحالی سر می خورم!



یک جفت کفش اسکیت سایز ۲۷ را از پذیرش باشگاه تحویل گرفتم و مشغول بستن زانو بندها و مچ بندهای دخترک شدم. کلاه اسکیت را روی سرش گذاشتم و منتظر شروع شدن کلاس، روی نیمکت نشستیم. دخترک از حرکت مهار نشدنی چرخ کفش هایش ترسیده بود. کنار دیوار ایستاد و با دو دست محکم میله ها را چسبید. نمی گذاشت از کنارش تکان بخورم و قانون کلاس هم به والدین اجازه ماندن کنار بچه ها را نمی داد. مربی سوت زد و پیش چشم های وحشت زده و نگران دخترک، از زمین بازی بیرون رفتم.

از مسئول پذیرش پرسیدم: «برای شرکت در کلاس محدودیت سنی مشخص شده؟» جوابش منفی بود. یک جفت کفش اسکیت سایز ۳۹ گرفتم و برای وارد شدن به زمینی که بچه های ۵ تا ۱۲ ساله رویش سر می خوردند، آماده شدم. دخترک، من را با کلاهی بر سر و زانو بندهایی به پا دید. چشم هایش برق زد. مقابل دیوار، کنار او و روبه روی میله ایستادم. پاهایش پاهایم را به زمین می کوفتم و حفظ تعادل را تمرین می کردم. حالا چشم هایش آرام تر شده بود و خیره به پاهای بزرگ من، کفش هایش را روی زمین می کوبید. بیست و چند سال از روزی که هم سن و سال هایم در پیاده روی های پهن بلوار جمهوری، کفش های اسکیت شان را می پوشیدند و با سرعت از کنار دوچرخه ام می گذشتند، گذشته بود.

در تمام این سال ها، کفش اسکیت به پا نکرده بودم و حالا دخترک بهانه ای بود تا روای چرخش سیال در زمین بازی را در کنارش تجربه کنم. حالا من تنها بزرگسال زمین بزرگ اسکیت بودم که کودکانه کنار کودکم قدم برمی داشتم و کنارش زمین می خوردم و غرق در لذت، همراه با ترسی که تجربه می کردم، چشم در چشم او با صدای بلند می خندیدم.

از روزی که با تردید و خجالتی که از نابلدی ام نشست گرفته بود، وارد زمین شدم، دو هفته گذشته است. این روزها دخترک دیگر از نبودنم نمی ترسد و دیگر تنها بهانه من برای تجربه این لذت نیست. حالا هر کدامان در یک گوشه از زمین، در آرامش غرق می شویم، حالا بیشتر از هفته های گذشته باور کرده ام که نگاه شگفت زده مادران و پدرانی که پشت نرده ها ایستاده اند و گاهی اشتیاقشان را پشت عدد سال تولدشان پنهان می کنند، قرار نیست بهانه های کوچک خوشحالی ام را از من بگیرد.