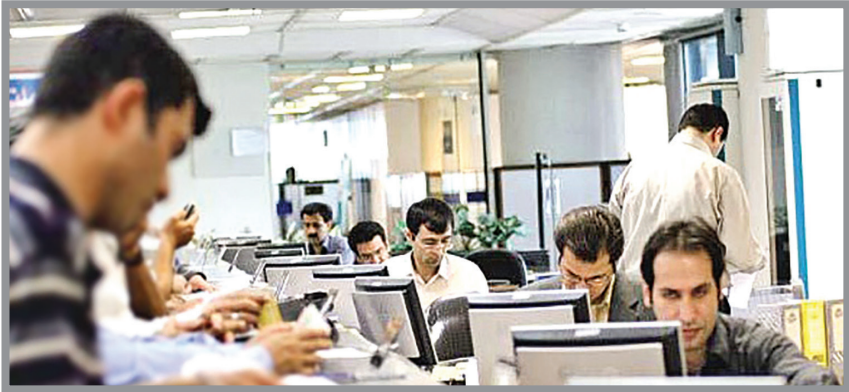


عمر طولانی می خواهید؟ مادر شوید

علاقه‌تان به مادر شدن را به خاطر کارتان قربانی نکنید و هر چه زودتر بچدار شوید. محققان می گویند هر چه تعداد فرزندان بیشتر باشد، مادر هادیر تر پیر می شوند. مدیکال نیز تودی نوشته است که عمر زنانی که فرزندان بیشتری دارند، بلندتر از زنانی است که مادر نشده‌اند و یا به‌دفعات کمتری این اتفاق را تجربه کر ده‌اند. چرا که با توجه به بررسی‌های انجام‌شده، مادر شدن روند پیری سلول‌های خانم‌ها را کند می‌کند و عمرشان را بلندتر می‌کند. پیش از این بررسی‌ها ثابت کرده بود که مردان و زنانی که صاحب فرزند می‌شوند، از آنجا که به خاطر فرزندان‌شان بیشتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند، بیشتر عمر می‌کنند. در حالی که زوج‌های بدون فرزند و کسانی که از دواج‌نکرده‌اند، از وضعیت سلامت نامناسب‌تری بر‌خوردارند.

یکشنبه ۲۷ دی ۱۳۹۴ ● شماره سی و نه

ا ت ی ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



حرف‌دل‌تان را بنویسید

برای اینکه مغزتان مثل ساعت کار کند، خاطراتان را بنویسید

اگر پیش از این چندان اهل نوشتن خاطرات نبوده‌اید، همین امروز یک دفترچه خاطرات بخرید و با وبلاگ‌نویسی‌ی را شروع کنید. محققان می‌گویند اگر تلاشی برای ثبت خاطرات، ایده‌ها و اندیشه‌های خود نکنید، این فشار فکری و انبار کردن اسرار یا اطلاعات کار داستان می‌دهد. به‌باور آن‌ها چنین چنل درونی، دو ناحیه مغز را درگیر می‌کند و عملکرد شناختی شما را کاهش می‌دهد. به‌باور دیوید ایگل‌من، دانشمند علوم اعصاب کالج پزشکی یایلو، وقتی خاطرات و حرف‌های دل‌تان را بیرون نمی‌ریزید، یک قسمت از مغزتان می‌خواهد افشاگری کند و از این طریق استرس درونی‌تان را کاهش دهد و قسمت دیگر



به رنگ «آن» اهمیت دهید

همیشه چهره‌تان از پس فاش کردن بیماری‌ها بر نمی‌آید و برای باخبر شدن از وضعیت سلامت‌تان، گاهی می‌توانید به رنگ مدفوع خود دقت کنید. اگر مدفوع شما زرد و چرب است، باید در مورد توانایی بدن‌تان در جذب چربی‌هایی که مصرف می‌کنید نگران شوید و اگر به رنگ سفید نزدیک‌تر است، ممکن است دچار انسداد مجاری صفراوی شده باشید. البته روشن شدن بیش از اندازه مدفوع گرچه می‌تواند از چنین مشکلی حکایت کند اما گاهی به خاطر عوارض دارو‌هایی است که مصرف می‌کنید. مدفوع سیاه گاهی حاصل مصرف قرص‌های آهن یا مکمل‌های آهن‌دار است، اما اگر با خونریزی همراه شود، می‌تواند از ابتلا به

سرطان‌های دستگاه گوارش خبر دهد. البته مشاهده رگه‌های سطحی خون، می‌تواند نشانه دچار شدن به مشکلاتی مثل بواسیر یا شقاق و زخم‌های مقعدی باشد. اگر فردی به میزان کافی آب و سبزیجات مصرف کند، به مشکلات روان‌پزشکی دچار نباشد و تحرک کافی هم داشته باشد، طبیعی است که روزی یک یا دوبار مدفوع کند و اگر مدفوع او رنگ قهوه‌ای داشت، معنایش این است که در وضعیت سلامت به سر می‌برد. اگر چند روز از آخرین باری که دفع داشته‌اید گذشته است یا چند روز است که اسهال شده‌اید، باید به متخصص مراجعه کنید.



هزینه‌های روانی اضافه‌کاری!

به وقتتان بیشتر از پول اهمیت دهید تا غم‌ها از دلتان بروند

در آوردن، خود را از دیگر لذت‌های زندگی محروم کرد. آن‌ها در بررسی‌هایشان دریافته‌اند که کسانی که چندساعتی از روز را به رسیدگی به کارهای موردعلاقه‌شان اختصاص می‌دهند، نسبت به آن‌هایی که با اضافه‌کاری بیشتر و کسب درآمد بالاتر می‌خواهند به بهبود زندگی‌شان کمک کنند، شادتر و از زندگی راضی‌ترند. پس اگر بدون کار کردن در همه ساعات‌های مفید روز می‌توانید از پس تأمین مخارج ضروری زندگی‌تان بر بیایید، فکر تا شب کار کردن را از سر‌تان بیرون کنید و برای رسیدگی به شادی‌های دیگر زندگی‌تان وقت خرج کنید.

شاید از سر اجبار و شاید به خیال خودتان برای ساختن زندگی بهتر، خود را در اداره حبس کرده‌اید و ساعت‌ها اضافه‌کاری را به هـر کار دیگری ترجیح می‌دهید. اما محققان می‌گویند همین تفکر و سبک زندگی می‌تواند شما را هر روز غمگین‌تر از قبل کند و شادی‌هایتان را از شما بگیرد. پژوهشگران دانشگاه بریتیش کلمبیای کانادا دریافته‌اند آدم‌هایی که به وقتشان بیشتر از پول در آوردن اهمیت می‌دهند، از زندگی راضی‌ترند و شادتر از دیگران‌اند. گرچه این پژوهشگران تأثیر رفاه اقتصادی بر شادی را نادیده نمی‌گیرند، اما می‌گویند نباید به خاطر بیشتر پول

مدیکال نیز تودی نوشته است که عمر زنانی که فرزندان بیشتری دارند، بلندتر از زنانی است که مادر نشده‌اند و یا به‌دفعات کمتری این اتفاق را تجربه کرده‌اند. چرا که با توجه به بررسی‌های سلول‌های خانم‌ها را کند می‌کند و عمرشان را بلندتر می‌کند. پیش از این بررسی‌ها ثابت کرده بود که مردان و زنانی که صاحب فرزند می‌شوند، از آنجا که به خاطر فرزندان‌شان بیشتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند، بیشتر عمر می‌کنند. در حالی که زوج‌های بدون فرزند و کسانی که از دواج‌نکرده‌اند، از وضعیت سلامت نامناسب‌تری بر‌خوردارند.

رومبه‌رله

فرهنگ سالم‌زیستن



کتینو | ۱۳

با پوست میل کنید!

این میوه‌ها و سبزیجات را با پوست بخورید تا سالم و جوان بمانید

کار‌تان را راحت کنید و این میوه‌ها و سبزیجات را با پوست بخورید. محققان می‌گویند برای اینکه هر روز سالم‌تر و جوان‌تر شوید، دلیلی ندارد پوست سیب را از آن جدا کنید یا حتی بادمجان را بدون پوست بپزید. از نظر آن‌ها خوردن همه میوه‌ها و سبزیجات با پوست فایده‌ای به شما نمی‌رساند، اما اگر گزینه‌هایی که در این مطلب برایتان فهرست کرده‌ایم را با پوست بخورید، می‌توانید از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنید.

باید سراغ سیب‌های ارگانیکی بروید که ردی از سموم و آفت‌کش‌ها روی پوستشان نیست و خودتان را از لذت مصرف این میوه با پوست خوش طعمش بهره‌مند کنید.

● **آسایر اهیمی** ●

● **روزنامه نگار** ●

■ **پوست موز، ضدافسردگی**

محققان می‌گویند پوست موز حاوی مقادیر بالای ویتامین B6، B12، پتاسیم و منیزیم است. گذشته از این، بررسی‌ها نشان می‌دهد پوست این میوه خاصیت ضدالتهابی و سم‌زدایی دارد و می‌توانید از آن به‌عنوان یک ماده مغذی و دارویی استفاده کنید. به‌باور محققان پوست موز انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی را در خود دارد. می‌توانید هنگام تهیه شیرموز، این میوه را با پوست داخل مخلوط‌کن بیندازید. پیش از این محققان گفته بودند که هرچه موز شیرین‌تر و رسیده‌تر باشد، خوردنش فایده بیشتری دارد. در بررسی‌های تازه ثابت شده است که خوردن یک موز متوسط ۱۲ درصد از فیبر، ۱۷ درصد از ویتامین C، ۲۰ درصد از ویتامین B6، ۱۲ درصد پتاسیم و ۸ درصد منیزیم مورد نیاز روزانه بدن‌تان را تأمین می‌کند. به‌باور پژوهشگران مصرف موز با پوست باعث می‌شود سهم بیشتری از این مواد مغذی به بدن‌تان برسد. البته خاصیت‌های پوست این میوه به این موارد محدود نمی‌شود و گفته می‌شود که با خوردن آن نه‌تنها می‌توانید از بروز افسردگی جلوگیری کنید، بلکه کیفیت خوابتان هم بهتر می‌شود و راحت‌تر وزن کم می‌کنید.

■ **پوست سیب‌زمینی، دوست قلب**

همین امروز از یکی از فروشگاه‌های لوازم‌خانگی سر راه‌تان یک برس شست‌وشوی سیب‌زمینی بخرید تا با شستن کامل و برداشتن لایه اولیه و آلوده پوست سیب‌زمینی، بتوانید خودتان را از خوردن پوست آن بهره‌مند کنید. چراکه به‌باور محققان پوست سیب‌زمینی سرشار از پتاسیم، ویتامین ث، آهن، مس و فیبر است و می‌تواند به بهبود فعالیت دستگاه گوارش‌تان کمک کند. گذشته از این، با خوردن پوست سیب‌زمینی می‌توانید خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را پایین بیاورید و به خاطر فیبر فراوان موجود در آن، احساس سیری بیشتر و طولانی‌تری کنید.

■ **پوست سیب، ضد کلسترول**

مهم نیست سیب قرمز باشد یا سبز؛ در هر صورت با خوردن با پوست این میوه می‌توانید میزان کلسترول بد خون‌تان را کاهش دهید. البته اگر یاد‌تان باشد، سال گذشته وزیر بهداشت در مورد ماندگار شدن آفت‌کش‌ها روی پوست سیب‌ها هشدار داد و به همین دلیل اگر می‌خواهید این میوه را با پوست بخورید،

منبع: دلی میل



بهبود

● **عاطفه کیانی‌نژاد** ●

بدون عذاب وجدان

کار کنید

مراقبت از کودک در ساعاتی که مادر مشغول کار است، یکی از دغدغه‌های بزرگ مادران شاغل است. اینکه این مادران باید کارشان را به خاطر فرزندان‌شان رها کنند یا اینکه مسئولیت نگه‌داری او در این ساعات را به مهدکودک، پرستار یا مادر بزرگ بسپرنند، سوالی است که حتی از زمان بارداری در سر خانم‌ها می‌چرخد. اگر شما هم چنین شرایطی را تجربه می‌کنید، امیدواریم با کمک توصیه‌های زیر بتوانید بهترین تصمیم را برای خودتان و فرزندان بگیرید.

■ **روی کمک‌هایشان حساب کنید**

در صورتی که پدر بزرگ و مادر بزرگ توانایی مراقبت از کودک را دارند، فرزندان را از این نعمت بی‌بهره نگذارید. محبت بی‌درنی که آن‌ها می‌توانند نثار فرزندان کنند، بر او تأثیری بسیار مهم و عمیق خواهد گذاشت. اگر شما هم از والدین نگرانی هستید که می‌ترسید الگوهای قدیمی فرزندپروری پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها با شیوه‌های فرزندپروری شما در تضاد قرار بگیرد، بد نیست بدانید که آدم‌ها محبت کردن و مهر‌بانی را در جریان رشد یاد می‌گیرند و برای پرورش این احساس، چه کسی می‌تواند بهتر از پدر بزرگ و مادر بزرگی باشد که کودک را غرق محبت می‌کنند؟

■ **نگران لوس شدنش نباشید**

اگر مسئولیت نگه‌داری از فرزندان را به پدر بزرگ و مادر بزرگ نسپرد‌اید و تنها چند ساعت در هفته او را به خانه‌شان می‌برید، نگران لوس شدنش به خاطر محبت‌های بیش از اندازه نباشید. حتی اگر محبت این افراد افراطی باشد، نمی‌تواند تأثیری دائمی بر خلق‌وخوی فرزند شما بگذارد. پس با خیال راحت فرزندان را در این موج محبت رها کنید و بگذارید وجودش از این احساس لبریز شود. شما برای جلوگیری از تأثیرات مخربی که محبت افراطی بر کودکان می‌تواند بگذارد، باید با او گفت‌وگو کنید. مثلاً بگویید ما خانه خودمان قوانینی داریم که تو باید به آن‌ها احترام بگذاری و رعایتشان کنی، اما اگر پدر بزرگ و مادر بزرگ در خانه‌شان آن قوانین را ندارند، می‌توانی استثناا بعضی کارها را با اجازه آن‌ها و تنها در خانه آن‌ها انجام دهی.

■ **بچه‌ها را در خانه حبس نکنید**

اگر پدر بزرگ و مادر بزرگ کودکان شرایط نگهداری از او را ندارند، به خاطر فرستادنش به مهدکودک عذاب وجدان نگیرید. رفتن فرزندان به مهد نمی‌تواند اختلالی در رابطه عاطفی شما و او ایجاد کند. رفتن به مهدکودک دلبستگی کودک و مادر را قطع نمی‌کند و نباید فراموش کنید که همه چیز را در خانه و به‌تنهایی نمی‌توانید به فرزندان آموزش دهید. شما در ساعات بودن در کنار کودکان باید او را غرق در محبت و احساس امنیت کنید، اما برای هدیه دادن این احساس‌ها به کودکان دلیلی ندارید بیست‌وچهار ساعت روز را کنار او بمانید. کودک باید از سه‌سالگی تا شش‌سالگی مهدکودک را تجربه کند و حضور در فضای حاکم است، به کودکان کمک می‌کند نظم را بیاموزد و یا با سلسله‌مراتب آشنا شود. گذشته از این، خارج شدن کودکان از خانه و تعامل برقرار کردن با دیگر افراد، به او مهارت‌های اجتماعی تازه‌ای را می‌آموزد، که در صورت بیست‌وچهارساعته در کنار شما بودن ممکن است آن‌ها را فراتگیرد. این مهارت‌های اجتماعی برای پذیرفته شدن در جمع دیگر به او کمک می‌کنند و توانایی حل مسئله در زمان روبرو شدن با مشکلات را به کودک شما می‌دهند.

■ **به خودتان عذاب وجدان ندهید**

اگر چاره‌ای جز کار کردن بیرون از خانه ندارید، خودتان را با عذاب وجدان و ترس از آسیب دیدن کودکان آزار ندهید. همه کودکانی که مادر شاغل دارند قرار نیست آسیب ببینند و همه بچه‌هایی که تمام‌روز در کنار مادرشان هستند، رشد احساسی و شناختی ایده‌آلی ندارند. والدین شاغل باید بدانند که آنچه به رشد عاطفی و شکل‌گیری احساس امنیت در کودک کمک می‌کند، مراقبت تمام‌وقت مادر نیست، بلکه حضور مثبت و موثر او در ساعاتی است که در کنار کودکش به سر می‌برد. مادری که بعد از برگشتن از کار می‌تواند با کودکش ارتباطی امنیت‌بخش و موثر برقرار کند، به‌مراتب بیشتر از مادری که در تمام‌روز با بی‌حوصلگی و بی‌تفاوتی تنها در کنار فرزندش حضور فیزیکی دارد، می‌تواند به وظایف مادری‌اش عمل کند و تأثیر بهتری بر فرزندش بگذارد.

روان‌شناس