

## زنان شاخص

### رودابه بختیار



انتخاب شد.

وی در شبکه سی‌ان‌ان پیشرفت‌های زیادی کرد به گونه‌ای که بعد از مدتی مجری بخش سی‌ان‌ان هدلاین نیوز شد و در زمان حملات ۱۱ سپتامبر نیز در همین جایگاه فعالیت می‌نمود. بختیار در ۱۱ ژانویه سال ۲۰۰۶ به صورت رسمی به شبکه خبری فاکس نیوز پیوست و هم اکنون نیز در این شبکه مشغول به کار است.

رودابه بختیار، (زاده ۲۱ ژوئن ۱۹۶۶) که به رودی بختیار شناخته می‌شود، از پدر و مادری ایرانی در فرزنو، کالیفرنیا زاده شد. رودابه با اینکه در آمریکا متولد شده، اما تا انقلاب ۱۳۵۷ در ایران بزرگ شده‌است. وی تحصیلاتش را در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس ادامه داد و در این دانشگاه مدرک کارشناسی زیست‌شناسی را دریافت کرد. در سال ۱۹۹۰ بختیار وارد دانشکده دندان پزشکی دانشگاه نیویورک شد، ولی تحصیلاتش را نیمه‌کاره رها کرد. او برای مدت کوتاهی نیز در رشته معماری در دانشگاه هاروارد تحصیل کرد ولی آن را نیز نیمه‌کاره رها کرد. بختیار در سال ۱۹۹۶ به‌عنوان خبرنگار، به شبکه خبری سی‌ان‌ان پیوست. وی یک بار نیز با برنامه اتاق خبر سی‌ان‌ان، نامزد دریافت جایزه امی شد و یک بار نیز به عنوان نهمین خبرنگار برتر آمریکا



عدسی وقت یختن، از ماشی روی پیچید و گفت این چه کسی است

ماش خندید و گفت غره مشو زانکه چون من فزون و چون توبسی است

هر چه را میپزند، خواهد پخت چه تفاوت که ماش یا عدسی است

جز تو در دیگ، هر چه ریخته‌اند تو گمان میکنی که خار و خسی است

پروین اعتصامی



### نزدیک تر شدن به پیری با سیگار

پژوهشگران در مطالعات خود دریافتند که استعمال سیگار سبب افزایش روند پیر شدن سلول‌ها خواهد شد. تیمی از پژوهشگران ژاپنی موفق به کشف مکانیزم و عملکرد دقیق فرایندی شدند که در پی مصرف دخانیات سبب افزایش سرعت روند پیری می‌شود. در همین زمینه دکتر کانوری ناکانیچی و پرفسور کی کو تاکیهارا از دانشگاه اوساکا در پژوهش‌های خود دریافتند مصرف دخانیات موجب تأثیرگذاری روی مولکول‌های ویژه‌ای در سرم خون می‌شود که نقشی مهم در فرایند پیری ایفا می‌کنند. این پژوهشگران همچنین به طور واضح و مشخصی موفق به شناسایی و کشف این موضوع شدند که کشیدن سیگار و مصرف دخانیات موجب افزایش غلظت سرم خون و رشد فاکتوری خونی به نام فیبروبلاست خواهد شد. سرپرست این تیم تحقیقاتی در رابطه با این موضوع می‌گوید: «ما دریافتیم که مصرف دخانیات موجب بروز تغییر در غلظت خون شده و مولکول‌های مرتبط با فرایند پیر شدن را تحریک می‌کند.»

به اعتقاد پژوهشگران، عدم استفاده از دخانیات و به ویژه سیگار می‌تواند روند پیر شدن بافت‌ها و سلول‌های بدن انسان را کند کرده و موجب جوان‌تر ماندن انسان شود.

### شروع به صرفه جویی کنید

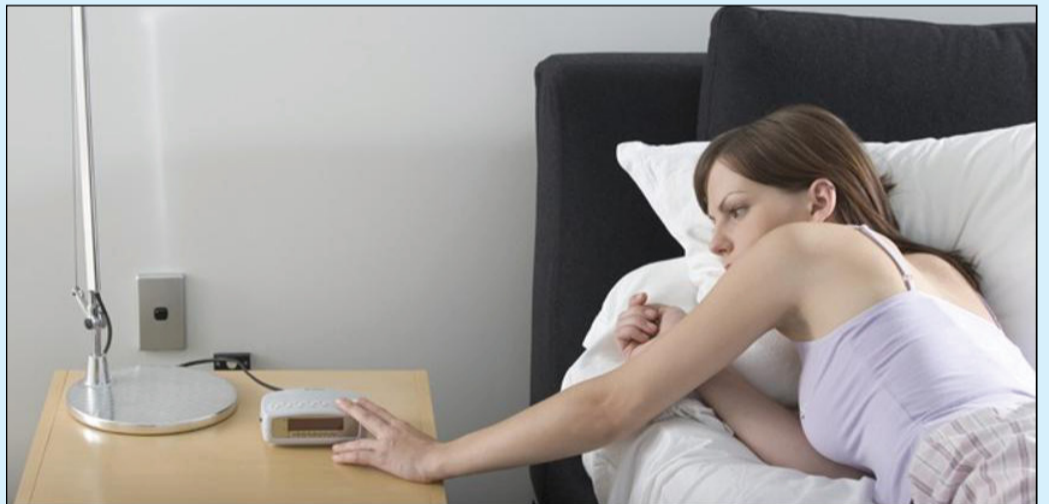
اگر شما از صرفه جویی دست بردارید، همانند آن است که از یک مبلغ زیاد پولی صرف نظر کرده باشید و هرگز نتوانید ذخیره کافی برای عمر کاری خود داشته باشید. ایده اصلی این

## چگونه یک زن پولدار باشید

با فراتر بگذارید، دیر به بستر بروید و زود بیدار شوید. برای موفق شدن برخی کارهایتان را برای وقتی بگذارید که بقیه خواب هستند. به بدن خود روغن‌های مفید بزنید، برنامه‌های روزهای دیگر را مرور کنید و کمی مطالعه کنید. این را به یک عادت همیشه‌گی بدل کنید که دیرتر از بقیه بخوابید و زودتر از همه بیدار شوید. شما می‌توانید حتی کمی بیشتر در رختخواب بمانید و کمی چرت بزنید اما بعد از بیدار شدن عادت حرکات کششی را فراموش نکنید. این عادت را داشتن بهتر از این است که

دیگر به اندازه کافی یک زن خانه دار بوده‌اید. دوران خانه نشینی زنان و نان آوری مردان به پایان رسیده و دوران آن رسیده که زن و مرد هر دو فعالیت اقتصادی داشته باشند و فشارها و اثرات مثبت آن را هر دو تجربه کنند. در قرن بیست و یکم برابری زن و مرد فقط یک ایده نیست و تبدیل به یک روش زندگی شده‌است. روشی که زنان برای بهتر کردن زندگی خود و خانواده شان از مرزها و حصارهای قدیمی می‌گذرند.

این یک واقعیت است که زن بودن



همواره وابسته به یک مرد باشید و یک زن فقیر باقی بمانید.

### برای خرج کردن پول برنامه داشته باشید

هر وقت حقوق دریافت کردید و پولی به دستتان رسید، یک نقشه دقیق برای خرج کردن ایش داشته باشید. یک فهرست تهیه کنید و تفاوت نیازها و خواسته‌هایتان را در نظر بگیرید. به بازار نروید و هر چه که دلتان می‌خواهد بخرید. اگر آدمی هستید که بدون برنامه‌ریزی خرید می‌کنید و هر چه که در بازار می‌بینید را بدون نقشه قبلی می‌خرید، باید بدانید که راه موفقیت خود را سخت و دور می‌کنید. فهرست نیازهای خود را تهیه کنید، الویت بندی کنید و برای هر پنی که به دست می‌آورد ارزش ویژه‌ای قائل باشید، چرا که هر پنی قطعه‌ای از نقشه طولانی مدت شما برای رسیدن به موفقیت است.

دیگر به سادگی گذشته نیست و تبدیل به یک کار تمام وقت شده‌است که شما را نیازمند به تجهیز خود کرده‌است. ذاتی شماسست. اکنون نقش و وظیفه خود را به عنوان یک زن باید با نیازها و الویت‌های جامعه پیوند بزنید و بیش از گذشته روحیه‌ای رقابتی داشته باشید. اکنون جایی برای تنبلی وجود ندارد و اگر می‌خواهید زندگی راحتی داشته باشید و نیازهای خود را بدون وابستگی به یک مرد، پدر یا مادرتان رفع کنید باید انعطاف پذیر باشید.

در اینجا راه‌های کلیدی یک زندگی موفق را خواهید شناخت، راه‌هایی که یک بانوی موفق از شما می‌سازد.

### زود از خواب بیدار شوید

یک ضرب المثل قدیمی می‌گوید: زود بیدار شدن، زود رشد کردن است. اگر می‌خواهید زن موفقی باشید، کمی



## درباره دوره پیش یائسگی بانوان چه می‌دانید؟

به FSH بیشتری نیاز دارد تا آزاد سازی تخمک‌ها را تحریک کند. البته در این روند شما نباید خونریزی شدید یا مکرر را طبیعی تصور کنید، و در صورت وقوع آن نیاز به مراقبت و درمان پزشکی دارید. تفاوت اصلی دوره پیش یائسگی و یائسگی این است که در پیش یائسگی هنوز هم می‌توانید باردار شوید. ممکن است عادت ماهیانه شما نامنظم شود اما هنوز هم در صورت عدم انجام اقدامات احتیاطی امکان بارداری وجود دارد، زیرا با وجود نامنظم بودن آن، تخمک‌گذاری انجام می‌شود. توصیه می‌شود که در صورت متوقف شدن عادت ماهیانه قبل از ۵۰ سالگی به مدت دو سال و یک سال بعد از این سن، از لوازم پیشگیری از بارداری استفاده کنید.

### تغذیه سالم

برای مقابله با یائسگی زودرس، رژیم غذایی متعادلی داشته باشید و ورزش کنید. طبق یک تحقیق آمریکایی که در این زمینه انجام شده است، مصرف مواد غذایی که سرشار از استروژن (مثل عدس، دانه کتان و نخود) می‌تواند گرگرفتگی و تعریق شبانه را به طور کامل از بین ببرد. قند خونتان را متعادل نگه دارید. غذاهایی بخورید که ترکیبی از کربوهیدرات‌های پیچیده (سبزیجات و غلات سبوس دار)، پروتئین بدون چربی (گوشت، ماهی، تخم مرغ، اجیل و عدس) و فیبر باشد. دکتر کولهو می‌گوید: کمتر نمک مصرف کنید، چون سدیم آن باعث احتباس آب می‌شود. قند باعث به اوج رسیدن انسولین می‌شود. مصرف غذاها و نوشیدنی‌های خیلی شیرین باعث نوسان قند خون شما می‌شود. اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید. خیلی علائم پیش یائسگی به کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ است، پس ماهی و دانه کتان (منبع فیتواستروژن‌ها و فیتوستروئول‌ها که به کاهش

امروزه یائسگی زودتر به سراغ زنان آمده و به عقیده متخصصین، نمودار شدن علائمی مثل گرگرفتگی و افزایش ضربان قلب از ۴۰ سالگی به ۳۵ سالگی کاهش پیدا کرده است.

اگرچه متوسط سن رسیدن به یائسگی ۵۱ سال است، اما تحقیقات جدید متوجه شدند که یک سوم از زنان قبل از سن ۳۵ سالگی وارد دوره پیش یائسگی (مرحله انتقال به یائسگی) می‌شوند. دکتر ماریلین گلنویله (متخصص تغذیه) می‌گوید: نزدیک به نیمی از زنان حتی نمی‌دانند دوره پیش یائسگی چیست، و سه پنجم آنها به دنبال کمک و راهنمایی پزشک متخصص نیستند. وقتی زنی درباره رسیدن به یائسگی صحبت می‌کند، در واقع در حال توضیح دوره پیش یائسگی است. دکتر کابلرن کولهو می‌گوید: یائسگی دوره‌ای است که عادت ماهیانه شما به طور کامل متوقف شده و ناباروری می‌شود، در حالی که دوره پیش یائسگی (پنج تا هشت سال) زمانی است که هنوز عادت ماهیانه شده و چند سال زمان می‌برد تا به طور کامل یائسه شوید. به طور طبیعی، زنان باید از ۴۰ سالگی به بعد تغییرات هورمونی را تجربه کنند. اما با توجه به تنزل کیفیت مواد غذایی، سبک زندگی نامناسب و استرس، بیشتر زنان پیش از رسیدن به این سن، با سندرم تخمدان پلی کیستیک و کاهش باروری روبرو شده و به دوران پیش یائسگی وارد می‌شوند. به این معنی که ممکن است زنان یک دهه قبل از وارد شدن به یائسگی از این علائم رنج ببرند. با این حال، دکتر ارجیو پنجابی (متخصص زنان) می‌گوید، با وجود کاهش سن یائسگی، صحبت درباره میانه ۳۰ سالگی کمی جنجال‌آفرین است.

است که هر روز مقداری پول صرفه جویی کنید و راه یادگیری آن این است که روزانه به طور منظم مبلغی را کنار بگذارید.

### در هر موقعیت کسب و کار شرکت کنید

آنچه از دست شما بر می‌آید انجام دهید و به افکار منفی اجازه ندهید شما را از انجام کارهای تازه منع کنند با این بهانه که سود کمی دارند. اگر شما سرمایه کافی برای شروع تجارتی بزرگ را ندارید، نباید از رفتن به سمت تجارت خرد و کسب و کار خانگی بترسید. این تفکر کاملاً اشتباه است که تجارت خرد برای مردمان فقیر و کم سواد است. بسیاری از مردم کسب و کار پر رونق خود را از مهارت‌های خانگی و در خانه خود شروع کرده‌اند. پس شجاعت به خرج دهید و به تجارت وارد شوید.

### هرگز با کسی رقابت نکنید

رقابت سالم خوب است چرا که شما نیاز به رشد دارید. اما رقابت وقتی مسئله می‌شود که شما برای چیزی کاملاً بی‌فایده تلاش می‌کنید و این منجر به رشد و توسعه کار شما نمی‌شود. به عنوان یک زن متفاوت و متمایز از دیگران فکر کنید. خود را با ظاهر و لباس آدم‌ها درگیر نکنید، چرا که منابع درآمد آنها را نمی‌دانید. شاید پوشیدن لباسی همچون دیگران شما را غرق در بدهی کند. پس کافی است که خودتان باشید و متمایز از دیگران عمل کنید.

### نشانه‌های پیش یائسگی

حالا با این توضیحات، آیا دوره پیش یائسگی را تجربه می‌کنید یا خیر؟

در طول دوره پیش یائسگی (پایان عملکرد تخمدان)، ممکن است علائمی مثل پریدهای نامنظم، گرگرفتگی، زودرنجی، نوسانات خلقی، بیخوابی، نفخ و اضافه وزن را تجربه کنید. این علائم در دوران یائسگی هم وجود دارند. دکتر پنجابی توصیه می‌کند که برای اندازه‌گیری سطح هورمون‌های محرک فولیکولی یا FSH (که فرایند تولید مثل را تنظیم می‌کند) و استرادیول (استروژن تولید شده توسط تخمدان)، آزمایش خون بدهید. سطح بالای FSH ممکن است نشان دهنده این باشد که شما در دوره پیش یائسگی هستید، البته این آزمایش باید در چند روز اول دوره قاعدگی (ترجیحاً روز دوم) انجام شود. کاهش ذخیره تخمک‌ها به این معنیست که تخمدان



گرگرفتگی و خشکی واژن کمک می‌کنند) را وارد رژیم غذایی‌تان کنید. کمبود منیزیم با عدم تعادل هورمون‌های زنانه مرتبط است و ویتامین D برای رساندن کلسیم به استخوان لازم است، پس کمی از نور خورشید استفاده کنید.

### ورزش

با سقوط سطح هورمون‌ها، خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش پیدا می‌کند، پس به طور منظم ورزش کنید. فعالیت جسمی، باعث استخوان‌سازی می‌شود. پنج بار در هفته (۳۰ دقیقه در روز) ورزش کنید. دکتر پنجابی می‌گوید: من نمی‌توانم به اندازه کافی اهمیت تناسب اندام را توضیح دهم. یک زن ۴۰ ساله با تناسب اندام در مقایسه با زنی که اصلاً ورزش نمی‌کند خیلی راحت‌تر دوران پیش یائسگی و یائسگی را طی خواهد کرد. ورزش کردن برای از بین بردن افسردگی و اضطراب مفید بوده و میل جنسی را هم افزایش می‌دهد. شش تا هشت ساعت بخوابید و استرس را با یوگا و مدیتیشن کاهش دهید.