

## زنان شاخص

### هاله اسفندیاری



هاله اسفندیاری (متولد ۱۹۴۰) پژوهشگر ایرانی-آمریکایی و مدیر بخش مطالعات خاورمیانه موسسه غیر دولتی وودرو ویلسون در شهر واشنگتن است. از ۸ مه ۲۰۰۷ در زندان اوین و در بازداشت رسمی وزارت اطلاعات بسر می‌برد. وی نهایتاً در تاریخ ۲۱ اوت ۲۰۰۷ از زندان اوین به طور موقت و با قرار وثیقه ۳۰۰ میلیون تومانی آزاد شد. در بیانیه وزارت اطلاعات آمده است که وی به تلاش برای براندازی نظام «اعتراف» کرده است. اما شائول بخاش، همسر وی این اتهامات را بشدت تکذیب می‌کند. منابع خارج از ایران گفته‌اند که وی برای دیدار با مادر خویش به ایران سفر کرده بود. دلیل بازداشت وی در ایران تأسیس و مدیریت برنامه خاورمیانه مرکز «ویلسون» در آمریکا که مقامات ایران آن را مرتبط با بنیاد «سوروس» می‌دانند ذکر شده است. وی دکترای تخصصی خود را از دانشگاه وین در کشور اتریش اخذ کرده است. روز ۲۷ تیر ۱۳۸۶ فیلم اعترافات هاله اسفندیاری، کیان تاجبخش و رامین جهانگلگو از شبکه

می توان گفت خانه بن و ریشه چیزی است که شما هستید، به این دلیل که تا حد زیادی به خلق و خوی شما کمک می‌کند و شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. حتی کوچکترین تنظیمات می‌تواند سطح شادی شما را عوض کند. به همین دلیل است که باید برخی از عادات و روال همیشگی را تغییر دهید تا اطرافیان خود را خوشحال کنید. در اینجا فهرستی از کارهایی که می‌تواند همسران، مادران و خواهران را بیش از پیش در خانه شاد کند، را مرور می‌کنیم:

### کارهای مورد علاقه‌شان را بدون عوض انجام دهید

شیوه گیج کننده زندگی عصر معاصر به ما این مجال را نمی‌دهد که کارهایی برای خوشحالی عزیزان خود انجام دهیم، به حدی که کوچکترین عمل خوشحال کننده و غافلگیرکننده، بی دلیل به نظر می‌رسند. در هر حال، هیچ عمل خوشحال کننده‌ای بی ربط نیست، به این دلیل که بی اهمیت ترین چیزها هم موجودیت دارند. مرتب کردن تخت مادر یا همسران کار کوچکی است که می‌تواند صبح شان را دل انگیز و شاد کند و لبخند روی صورتشان بیاورد. با انجام چنین کارهایی یک صبح خوب می‌سازید و باقی بدی‌های روز را داخل سطل زباله می‌اندازید. اینگونه بودن هزینه‌ای ندارد و دو طرف رابطه را شاد و راضی می‌کند.

### نشان دهید که تلاش‌هایش را قدر می‌دانید

ابراز قدردانی در هر رابطه‌ای ضروری است. قدردانی از همسر و مادر در فضای خصوصی خانه، آنها را به اندازه یک ادا و اطوار خنده‌دار خوشحال می‌کند. به همسران نشان دهید که قهوه‌هایش را به اندازه تمام مشروباتی که خودتان ترکیب می‌کنید، دوست دارید. بگویند بال‌های جوجه و سیب زمینی را

## چه چیزهایی زنان را در خانه شاد می‌کند

بسیار خوشمزه درست می‌کند. این را بگویند که به تلاش او برای آسایش اعضای خانواده افتخار می‌کنید. اگر او احساس کند که ارزشمند است، خوشحال‌تر خواهد بود.

### خانه را کثیف نکنید

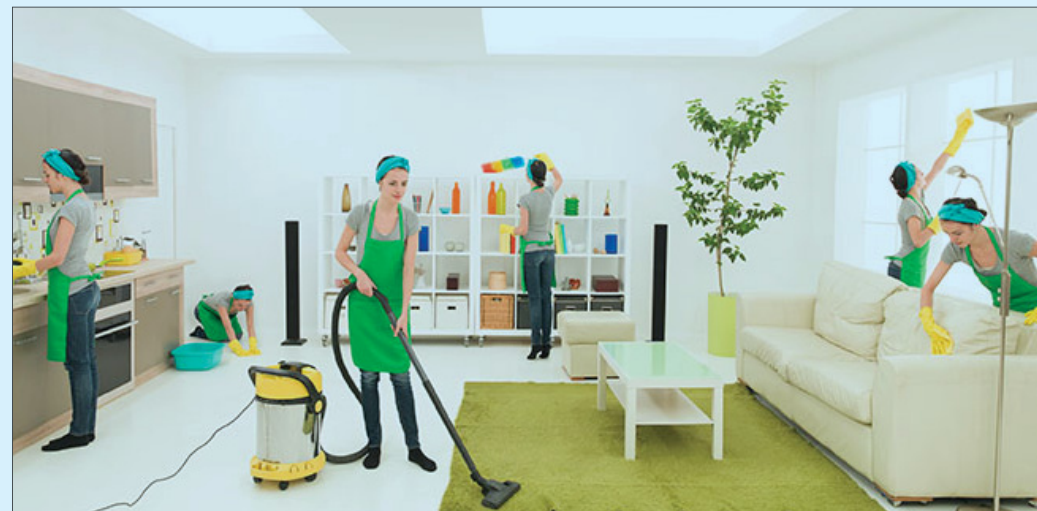
حتی اگر موجود بی دست و پای برای نظافت منزل هستید، ضروری



است که خانه را تمیز نگه دارید. با یک خانه تمیز، همه فوراً احساس بهتری پیدا می‌کنند و استرس به شدت کاهش می‌یابد. نظافت خانه فقط در انحصار زنان نیست، به همین دلیل ما سعی می‌کنیم تا اهمیت آن را گوشزد کنیم. البته از شما توقعی نیست که زمین شوی بدست بگیرید و شروع به نظافت کنید. حداقل این است که جوراب‌های کثیف‌تان را از روی زمین جمع کنید و داخل ماشین لباسشویی بیندازید.

### برای خانه خرید کنید

زنان به عنوان خوش سلیقه‌ترین دکوراتیوهای منزل شناخته شده‌اند، با این حال حتماً نباید شما به همین خوش سلیقه‌گی باشید. با خریدن حتی کوچک‌ترین وسایل تزئینی مثل چراغ خواب یا قاب عکس می‌توانید اهمیتی که به زندگی خود می‌دهید را ابراز کنید. حتی لوازم حمام، مانند حصارحمام یا یک جا صابونی



### سردرد در دوران سالمندی

در دوران یائسگی سردردهای زیادی ممکن است سراغتان بیایند می‌خواهیم بهترین روش های پیشگیری کننده از انواع سردردها را به شما آموزش دهیم و با این کار مانع مبتلا شدن به آنان در دوران یائسگی شویم افسردگی و سردرد شایع ترین عارضه های دوران بارداری هستند. طبق یک تحقیق جدید، زنانی که مبتلا به سردردهای شدید میگردند در آستانه نزدیک شدن به دوران یائسگی قرار دارند. محققان دانشکده پزشکی آلبرت انیشتین نیویورک سیتی به مطالعه ۳۶۰۰ زن مبتلا به میگرن قبل و در طول دوران یائسگی پرداختند. آنها در این تحقیق جدید دریافتند که خطر بروز حمله میگرنی مداوم (۱۰ بار یا بیشتر در ماه) با افزایش ۶۰ درصدی سردرد در طول مدت زمان آغاز دوره یائسگی همراه است. دکتر ریچارد لیپتون، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تغییر در هورمون های زنانه نظیر استروژن و پروژسترون که در دوره قبل از یائسگی آغاز می‌شود باعث افزایش بروز حملات میگرنی در این دوران می‌شود.» طبق یافته های این مطالعه، ریسک بروز میگرن در آخرین دوره نزدیک به یائسگی در بالاترین حد خود قرار می‌تواند دارد چراکه سطح استروژن زنان بسیار ترنند ساده ای برای خوشحال کردن خانم خانه باشند.

پنچید ه ترین بخش بدن انسان است که از نورون‌های کنترل کننده حرکات بدن، احساس و تفکر تشکیل شده و از این رو، حفظ سلامت مغز از اهمیت بالایی برخوردار است و باید در نوع تغذیه دقت لازم را داشت.

سال‌ها مطالعه حکایت از آن دارد که به عنوان مثال با مصرف برخی مواد غذایی می‌توان بر پیر شدن سلول‌های مغزی و در نتیجه بروز آلزایمر غلبه کرد، اما از سوی دیگر، استفاده از بعضی مواد غذایی ممکن است سلامت مغز را به خطر بیندازد.

### غذاهای فرآوری شده

به گزارش نورو سافاری، غذاهای فرآوری شده و غذاهای حاوی مواد حساسیت‌زا خطری برای مغز به‌شمار می‌رود. بسیاری از مواد غذایی در دنیا امروز به شکل فرآوری شده تهیه می‌شود و مصرف زیاد از این گونه مواد می‌تواند مشکلات و بیماری‌های خطرناکی را ایجاد و صدماتی به مغز وارد کند. مواد شیمیایی استفاده شده در مواد غذایی فرآوری شده، مملو از مواد قندی و شربت ذرت با فروکتوز بالاست و همچنین سدیم زیاد و چربی‌های ترانس نیز دارد که همگی جزو مواد مضر برای سلامت به‌شمار می‌روند.

### چربی‌های ترانس

این نوع چربی‌ها، چربی‌های هیدروژنه‌ای هستند که به ترانس معروف‌اند و آسیب‌های جدی به مغز وارد می‌کنند. در تحقیقاتی که سال ۲۰۱۲ انجام شد، محققان دریافتند مصرف چربی‌های ترانس می‌تواند کوچک شدن مغز را نیز به دنبال داشته باشد که از جمله عوامل بروز آلزایمر محسوب می‌شود. اسیدهای چرب ترانس در مارگارین، چیپس، بیسکویت، انواع کیک و غذاهای فرآوری شده یافت می‌شود.

### مونو سدیم گلوتامات

در رژیم غذایی آسیایی، ماده «مونو سدیم گلوتامات» یا MSG بوفور یافت می‌شود. این ماده تقریباً ۷۸ درصد اسید گلوتامیک، ۲۱ درصد سدیم و بیش از یک درصد مواد دیگر دارد. MSG نوعی ماده افزودنی است که مستقیم روی مغز اثر می‌گذارد و سلول‌های مغزی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این ماده به صورت پنهان در بسیاری از مواد مانند طعم‌دهنده‌های طبیعی، ادویه‌ها، سوپ‌های آماده و



هیلا صدیقی

سرزمینم خاک افسونگر دل خاورمیانه نام تو تاریخ تو مردان کویت جاودانه من زن ایرانی ام ایرانی از جنس تن تو هم صبور و هم غیورم طفلی از آستن تو من زن ایرانی ام همسایه و هم نسل شیرین خواهر تهمینه و هم قصه ی پوران و پروین من زن ایرانی ام اهل تمدن زاده پارس مثل دریای خروشم من خلیج ام تا ابد فارس من زن ایرانی ام یک چشمه شرم ناب دارم قد صدها سد سیوند پشت چشمم آب دارم من زن ایرانی می‌سازم با خشت جانم می‌زنم تا سقف تو صدها ستون با استخوانم

## غذاهای دشمن مغز را بشناسید



گاهی تشنج را به دنبال دارد حتی در مواردی می‌تواند باعث مرگ شود.

پروتئین سوپا وجود دارد.

### مواد قندی اضافی

نوشیدنی‌های شیرین شده با مواد قندی مصنوعی مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا و ورزشی و نوشابه‌ها بیشترین منابع مواد قندی هستند ولی در کلوجه، کیک و این قبیل خوراکی‌ها و تنقلات، آلبومین‌های صنعتی، بستنی، آبنبات و غلات آماده نیز یافت می‌شود. مواد قندی اضافی که در مواد غذایی یافت می‌شود، بدون داشتن ویتامین، مواد معدنی، فیبر و مواد مفید، تنها کالری بالایی را جذب بدن می‌کند و اضافه وزن را به دنبال دارد.

### نمک

نمک پای ثابت غذای بسیاری از افراد است و بدون آن غذا طعم و مزه واقعی پیدا نمی‌کند ولی مصرف زیاد آن اثرات مخربی بویژه روی مغز به جا می‌گذارد. نمک فعالیت سلولی مغز را بالا می‌برد و فشار زیادی به مغز وارد می‌کند و تعادل مایعات مغزی و تنظیمات انتقال عصبی را بر هم می‌زند. سلامت نبودن عروق بدن با مصرف بالای سدیم یا نمک در رژیم غذایی و ورزش نکردن مرتبط است و در سنین بالا به سرعت باعث افت عملکرد شناختی در افراد می‌شود و همچنین خطر زوال عقل و آلزایمر را بالا می‌برد.

### فست‌فود

این روزها فست‌فودها جای غذاهای خانگی را پر کرده و به دلیل در دسترس بودن، افراد تمایل زیادی به مصرف آنها نشان می‌دهند. همبرگر، سبب‌زمینی سرخ کرده و... حاوی مقادیر بالایی چربی‌های ترانس، اشباع و سدیم یا نمک و مواد قندی اضافه شده است که همگی جزو مواد مضر برای مغز و بدن هستند.

افراد که در هفته بیش از چهار بار فست‌فود می‌خورند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. این مواد غذایی استرس و کوچک‌شدگی مغز را نیز به دنبال دارند. اسیدهای چرب مضر و سدیم موجود در فست‌فودها در کنار افزودنی مصنوعی، استرس‌زا بوده و محرک قوی برای مغز به‌شمار می‌روند.

نوشیدنی‌های شیرین شده با مواد قندی مصنوعی مانند نوشیدنی‌های انرژی‌زا و ورزشی و نوشابه‌ها بیشترین منابع مواد قندی هستند ولی در کلوجه، کیک و این قبیل خوراکی‌ها و تنقلات، آلبومین‌های صنعتی، بستنی، آبنبات و غلات آماده نیز یافت می‌شود. مواد قندی اضافی که در مواد غذایی یافت می‌شود، بدون داشتن ویتامین، مواد معدنی، فیبر و مواد مفید، تنها کالری بالایی را جذب بدن می‌کند و اضافه وزن را به دنبال دارد.

### چربی‌های اشباع

همیشه از ارتباط مصرف مواد غذایی و چاقی و لاغری بحث می‌شود ولی کمتر پیش می‌آید درباره تاثیر مواد مختلف روی سلامت مغز موضوعی مطرح شود و این مقوله کمی نادیده گرفته می‌شود. چربی‌های اشباع از جمله موادی هستند که علاوه بر اثرات منفی که روی سلامت بدن دارد و چاقی و افزایش اندازه دور کمر را موجب می‌شود، با عملکرد مغز نیز مرتبط است به طوری که محققان توانسته‌اند ارتباطی میان رژیم‌های چرب غربی‌ها و بیماری‌های مغزی بیابند.

### کافئین

دانه‌های قهوه حاوی کافئین هستند که باعث هوشیاری مغز می‌شود و شما را پرانرژی می‌کند و مغز را فعال نگه می‌دارد. کافئین همچنین منبع تولید آدرنالین است که ضربان قلب را بالا می‌برد، پمپاژ قلب را انجام می‌دهد و راه‌های هوایی را باز می‌کند.

همچنین این ماده، از جذب مجدد دوپامین در بدن جلوگیری می‌کند و مواد شیمیایی را به مدت طولانی‌تری در اطراف مغز نگه می‌دارد. این اثر دوپامین باعث می‌شود قهوه مانند یک ماده مخدر عمل کند و در دفعات بعدی مصرف، مغز به آن واکنش نشان دهد. از این رو، مصرف زیاد قهوه در طول روز می‌تواند باعث سردرد شود و اختلال خواب و اضطراب ایجاد کند. مصرف بیش از حد قهوه نیز گیجی، هذیان و