

## زنان شاخص

### مریم طوسی



مریم طوسی (زاده ۱۴ آذر ۱۳۶۷ در بروجرد) بهترین ورزشکار سال ۹۲ و بهترین ورزشکار اخلاق سال ۹۲، فارغ التحصیل رشته ی تربیت بدنی دانشگاه تهران، ورزشکار زن ایرانی و دهنده دوهای سرعت است. او رکورددار دوهای ۶۰ متر، ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر زنان ایران است. طوسی دو مدال طلای قهرمانی داخل سالن آسیا در دو ۴۰۰ متر و سه مدال برنز در دوهای ۴ در ۴۰۰ متر امدادی و ۶۰ متر وستارگان آسیا را به دست آورده است.

مریم طوسی در پنجمین دوره مسابقات دو و میدانی داخل سالن قهرمانی آسیا در شهر هانگژو چین، مدال طلای ۴۰۰ متر سرعت را دریافت کرد. وی با طی کردن ۴۰۰ متر در مدت زمان ۵۳ ثانیه و ۸۵ صدم ثانیه، ضمن کسب گردن‌آویز طلا، رکورد ایران را نیز ارتقا داد. این در حالی بود که او به دلیل قوانین موجود در کشور ایران، با پوشش اسلامی در مسابقه شرکت کرده بود. رکورد پیشین این ماده در اختیار همین ورزشکار با مدت زمان ۵۵ ثانیه و

### ۵ دروغی که گفتن آنها اشکالی ندارد

دروغ گفتن به دوستان بد است؟ نظرتان درباره دروغ مصلحتی چیست؟ دروغ گفتن برای حفاظت از احساسات دوستانه بین افراد می تواند شامل خیلی چیزها باشد. شما هرگز نمی خواهید کاری را انجام دهید که قادر به بازگرداندن شرایط به شکل اول خود نباشید. شما نمی خواهید حال دوست خود را بد کنید، چرا که فقط می خواهید غیراحساسی برخورد کرده باشید. درست است؟ ما می خواهیم به طور محترمانه ای با دوستان خود صادق باشیم، پس نیاز داریم تا خیلی چیزها را زیر نظر بگیریم. اگر می خواهید چیزهای آزادکننده را به دوستان خود یادآوری کنید، اول باید از خود بپرسید چرا باید این کار را بکنید؟ این دروغ های غیراجتماعی اغلب نتیجه حسادت دوستان بهم یا تحریک یکدیگر است. مطالعات نشان می دهد نوع خاصی از دروغ باعث می شود تا دوستی مستحکم شود. دکتر رابین داننبر که کتابهایی با موضوع مدیریت حقیقت گویی در روابط را نوشته است، می گوید: کسانی که می دانند چه حقایقی را نباید بگویند، روابط پایدارتر و بهتری با دوستان و آشنایان خود دارند.

#### می خواستم با تو تماس بگیرم

ما می خواهیم باور کنیم دوستان ما به یادمان هستند، حتی اگر مدت ها از هم بی خبر باشیم. مشکل این است که ما گرفتاریم و فراموش می کنیم تا با هم در رابطه باشیم. با اینکه میلیون ها مشغله و فکر داریم اما وقتی دوستی یادی از ما می کند، یا از اینکه با او تماس بگیریم و پیامی ارسال کنیم، هیجان زده می شود، پس حتما انجامش دهیم. این کار حال دوست شما را خوب خواهد کرد.

#### عالی به نظر می آید

چرا به یک دوست می گوید که خسته

دروغ گفتن به دوستان بد است؟ نظرتان درباره دروغ مصلحتی چیست؟ دروغ گفتن برای حفاظت از احساسات دوستانه بین افراد می تواند شامل خیلی چیزها باشد. شما هرگز نمی خواهید کاری را انجام دهید که قادر به بازگرداندن شرایط به شکل اول خود نباشید. شما نمی خواهید حال دوست خود را بد کنید، چرا که فقط می خواهید غیراحساسی برخورد کرده باشید. درست است؟ ما می خواهیم به طور محترمانه ای با دوستان خود صادق باشیم، پس نیاز داریم تا خیلی چیزها را زیر نظر بگیریم. اگر می خواهید چیزهای آزادکننده را به دوستان خود یادآوری کنید، اول باید از خود بپرسید چرا باید این کار را بکنید؟ این دروغ های غیراجتماعی اغلب نتیجه حسادت دوستان بهم یا تحریک یکدیگر است. مطالعات نشان می دهد نوع خاصی از دروغ باعث می شود تا دوستی مستحکم شود. دکتر رابین داننبر که کتابهایی با موضوع مدیریت حقیقت گویی در روابط را نوشته است، می گوید: کسانی که می دانند چه حقایقی را نباید بگویند، روابط پایدارتر و بهتری با دوستان و آشنایان خود دارند.

#### هدیه تورا دوست دارم

حتی اگر هدیه ای که برای شما خریداری شده یکی از بدترین انتخابها باشد، لازم است از دوست

به نظر می رسد یا چاق شده است؟ این فقط باعث می شود که او حس بدی



خود با شور و شوق تشکر کنید. لازم نیست دوستان شما همان چیزی را بخرند که می خواهید، آنها کیف پول خود را باز می کنند تا چیزی که فکر می کنند باعث خوشحالتان خواهد شد را بخرند، به آنها نشان دهید چقدر خوشحال شده اید.

هدیه دادن فریبنده است، به ویژه هنگامی که دوستان ناخوشایند به شما هدیه بدی می دهند. ممکن است

#### لذت می برم از ...

هر کسی الویت های خلاقه متفاوتی دارد. ممکن است یک چیزی برای یک



### تاثیرات مختلف آنتی بیوتیک ها روی شیردهی

مادرانی که آنتی بیوتیک مصرف می کنند چه آسیب هایی به نوزادانشان وارد می کنند اینگونه داروها چه تاثیرات منفی روی شیردهی آنان می گذارد؟ نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند در صورت مصرف آنتی بیوتیک ها، کمتر از فوائد این ماده غذایی بارزش بهره مند می شوند. مصرف آنتی بیوتیک در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند باعث می شود آنان کمتر از نوزادان دیگر از فوائد تغذیه با این ماده غذایی مقوی و پرخاصیت بهره مند شوند. در این بررسی آمده است خوردن داروهای آنتی بیوتیک به نوزادان هنگام تغذیه با شیر مادر یا مدت کوتاهی پس از آن، نوزاد را مستعد ابتلا به عفونت ها و چاقی می کند. «کاتری کورپلا» محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه هلستینکی فنلاند گفت: در صورت مصرف شیر مادر بر خلاف شیر خشک، نوزاد باکتری ها و ترکیب های قندی خاصی را از مادر دریافت می کند که رشد باکتری های روده را ارتقا می دهد.

به گزارش ساینس ورلد ریپورت، یافته های بدست آمده حاکی از آن است که فوائد تغذیه با شیر مادر برای سلامت در اصل مبتنی بر چگونگی رشد باکتری های روده کودک است.

همچنین داروهای آنتی بیوتیک تجویزی، رشد این باکتری ها را در روده های نوزاد مختل می کند.

نفر جذب باشد ولی برای دیگری فاقد هرگونه جذابیتی باشد. بنابراین چرا باید به احساسات یک دوست زمانی که اثر خلاقه ای پدید آورده، صدمه بزنیم؟ شاید شما واقعا نوشته ها و هنر او را دوست نداشته باشید ولی می توانید تشویق کننده باشید. پس آثار هنری و کتاب های دوستان خود را بخرید و از آنها حمایت کنید. این روش بهتری در اثبات یک دوستی خالصانه است.

#### می فهمم

«منظورت را می فهمم» یک پاسخ



خوب به خصوص برای موضوعات داغی مانند دین و سیاست است. موضوعاتی



از این دست ممکن است برای برخی دوستان خوب باشد و برای برخی دیگر یک دلیل بزرگ برای از خط خارج شدن دوستی باشد.

جملاتی همچون «منظورت را متوجه می شوم» و «می دانم که چرا این تصمیم را گرفتی» کمک می کند تا دوستان احساس شنیده شدن کنند. روش موافقت با مخالفت ها در یک مکالمه بهتر از یک پایان ناخوشایند با گفتن «اصلا» است.



پروین اعتصامی

بلبلی شیفته میگفت به گل که جمال تو چراغ چمن است گفت، امروز که زیبا و خوشم رخ من شاهد هر انجمن است چونکه فردا شد و پژمرده شدم کیست آنکس که هواخواه من است بتن، این پیرهن دلکش من چو گو شام بیائی، کفن است عشق آنست که در دل گنجد سخن است آنکه همی بر دهن است میشناسیم حقیقت ز مجاز چون تو، بسیار درین نارون است

### زینک درون این مواد غذایی یافت می شود

کباب پز شده می تواند زینک روزانه افراد را تامین نماید. حبوبات: اضافه کردن برخی حبوبات از جمله عدس، نخود، لوبیای سفید و سیاه به وعده های غذایی زینک مورد نیاز روزانه را تامین می کند. نخود در هر فنجان، ۱٫۱ میلی گرم زینک دارد. علاوه بر این، هر فنجان لوبیای سیاه و سفید نیز ۰٫۵ میلی گرم زینک دارد. حبوبات منابع کم چرب، و سرشار از پروتئین، مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر هستند.

غلات غنی شده صبحانه: به طور کلی یک وعده از آنها ۳٫۸ میلی گرم زینک دارد و ۲۵ درصد نیاز روزانه به زینک را تامین می کند. برچسب پشت محصول را بررسی کنید تا متوجه شوید غلات محبوب صبحانه شما حاوی چه میزان مواد معدنی است. برای حصول نتیجه بهتر، غلات صبحانه ای را انتخاب کنید که حداقل حاوی ۵ گرم فیبر باشد.



شیر و لبنیات: این محصولات ضمن این که سرشار از کلسیم هستند، زینک فراوان دارند به طوری که یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۱ میلی گرم زینک دارد و ۱۷ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می کند. این در حالی است که یک فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۲٫۲ میلی گرم زینک دارد.

شکلات تلخ: زینک بیشتر در شکلات تلخ تر باشد، زینک بیشتری دارد. حدود ۶۰ تا ۶۹ درصد از انواع کاکائوها، حاوی ۰٫۹ میلی گرم زینک است. ممکن است شکلات تلخ به محبوب ترین منبع تامین زینک برای شما بدل شود، اما باید به خاطر داشته باشید که شکلات تلخ نمی تواند به تنهایی نیاز بدن را تامین کند، علاوه اینکه باید میزان قند و کالری آن را دقیقا محاسبه کنید و روزانه فقط یک تکه شکلات میل نمایید.

آجیل و دانه ها: مغزها و دانه های یکی دیگر از منابع بزرگ زینک هستند. به عنوان مثال، مصرف اونس دانه کدو تنبل، ۱۵ درصد نیاز



روزانه شما به زینک را برطرف می کند. یک قاشق از دانه های چیا نیز حاوی ۰٫۵ میلی گرم زینک است. غلات سبوس دار: علاوه بر این که

گوشت مرغ: گوشت مرغ فقط حاوی پروتئین نیست بلکه منبع مفید برای تامین زینک نیز به حساب می آید. برای جذب حداکثر مواد مغذی آن، از مرغ بدون پوست استفاده کنید. فقط ۹۰ گرم مرغ بدون پوست