

اهمیت شادی مادران برای زندگی پر نشاط روزانه

مسادر بودن یکی از شیرین ترین و در عین حال پرچالش ترین تجربه‌های زندگی است. هر روز با لحظات شادی‌بخش و در کنار آن، با خستگی‌ها و فشارهای بی‌پایان روبه‌رو می‌شویم. تحقیقات نشان می‌دهد شادی مادران تنها بر سلامت جسم و روان خودشان تأثیر نمی‌گذارد، بلکه روی سلامت روانی فرزندان و آرامش کل خانواده نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. در این گزارش، با راهکارهای عملی و علمی آشنایی شویم که می‌تواند به مادر کمک کند تا روزهایش پر انرژی‌تر، شاداب‌تر و رضایت‌بخش‌تر باشد.

چرا شادی مادران اهمیت دارد؟

مطالعات نشان می‌دهند که شسادی مادران به‌عنوان مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده ثبات خانواده و توانمندی فرزندان در بزرگسالی شناخته شده است. این تأثیر حتی از وضعیت تأهل، درآمد یا سبک تربیتی پدران نیز بیشتر است.

علاوه بر این، مادران شاد بیشتر قادر به برقراری ارتباط مؤثر با فرزندان خود هستند و این ارتباط مثبت می‌تواند به کاهش مشکلات روانی در نوجوانان منجر شود.

۱. مراقبت از خود (Self-Care)

مراقبت از خود برای مادران ضروری است. این شامل خواب کافی (۷ تا ۹ ساعت شبانه)، تغذیه سالم، ورزش منظم (حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته) و نوشیدن آب کافی می‌شود. همچنین، اختصاص زمانی برای فعالیت‌های مورد علاقه مانند مطالعه، مدیتیشن یا ملاقات با دوستان می‌تواند به کاهش استرس و افزایش شادی کمک کند. نکته کلیدی، ایجاد روتین قابل اجراست:

چگونه مصرف فیبر حال بدن تان را خوب می‌کند؟

گروه بهداشت و سلامت – آیا می‌دانستید یک تغییر ساده در رژیم غذایی می‌تواند انرژی، وزن و سلامت قلبتان را تحت تأثیر قرار دهد؟ فیبر، آن ماده مغذی کم‌حجم اما پر قدرت، نه تنها دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد بلکه به کنترل وزن، کاهش کلسترول و حتی سلامت روان کمک می‌کند. با افزودن منابع فیبر به وعده‌های روزانه، می‌توان سبک زندگی سالم‌تری را تجربه کرد. فیبر غذایی یکی از مهم‌ترین عناصر تغذیه‌ای است که نقش حیاتی در سلامت بدن انسان دارد. برخلاف بسیاری از مواد مغذی دیگر، فیبر توسط بدن هضم نمی‌شود و بیشتر به عنوان یک تنظیم‌کننده طبیعی عملکرد دستگاه گوارش عمل می‌کند. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که مصرف منظم فیبر می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر سلامتی داشته باشد؛ از کنترل وزن گرفته تا کاهش خطر بیماری‌های قلبی و بهبود سلامت روان. در این مطلب به بررسی نقش فیبر در بدن و تأثیر آن بر سبک زندگی سالم پرداخته شده است.

فیبر چیست و انواع آن

فیبر غذایی به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود: فیبر محلول و فیبر غیر محلول.

فیبر محلول: در آب حل می‌شود و به شکل ژل درمی‌آید. این نوع فیبر عمدتاً در میوه‌ها، جو دوسر، حبوبات و برخی سبزیجات یافت

اخبار حوادث

افشای رابطه عاشقانه شوهر منجر به طلاق زوج جوان شد

گروه حوادث – همه چیز از یک مهمانی شروع شد، مهمانی که رویا و آرش را به بن بست در یک رابطه عاشقانه رساند. رویا از آن شب و از دلایل طلاق می‌گوید.

«چطور با همسرت آشنا شدی؟

برادر یکی از همسایه‌ها بود. یک روز آمد و گفت به پدر و مادر بگو می‌خواهم به خواستگاری بیاییم. من هم خیلی تنها بودم قبول کردم.

«چرا تنها بودی؟

بعد از دانشگاه دیگر به شهر خودمان نرفتم در تهران زندگی و کار می‌کردم. مستاجر بودم و تنها در یک خانه کوچک زندگی می‌کردم. فرقی‌باز همسایه به من گفت که برادرش از من خوشش آمده و می‌خواهند به خواستگاری بیایند.

«همه چیز خوب پیش رفت؟

بله پدرم گفت تون مستقل هستی اگر خودت پسندیدی و آدم خوبی است من هم حرفی ندارم.

«رازشطما چطور پیش رفت؟

ما با هم خوب بودیم. همدیگر را دوست داشتیم. آرش هم می‌گفت من را دوست دارد ولی خب کارهایی کرد که دیگر نشد ادامه بدهیم.

«شوهرت به قاضی گفت اگر آن مهمانی را نرفته بودید اینطوری نمی‌شد منظور ش چه مهمانی بود؟

یک روز خواهر آرش ما را برای تولد دعوت کرد. او هم تازه ازدواج کرده بود. ما زوج‌های جوان بودیم که برای مهمانی رفته بودیم. آنجا من دختری به نام لاله را دیدم. او از من پرسید



با آرش راحتی؟ حالت خوب است؟ گفتم چرا می‌پرسی گفت قبلا دوست پسر من بود ما با هم خوب نبودیم! من از تعجب شاخ در آوردم. واقعا در موقعیتی بودم که دیگر نمی‌توانستم حرف بزنم. در خانه دربارهاش با آرش حرف زدم و فهمیدم آن‌ها مدتی نامزد بودند.

«خب آن ماجرا تمام شده حالا چرا می‌خواهید جدا شوید

من دیگر نتوانستم به آرش اعتماد کنم اطمینان دارم مسایل دیگری هست که به من نمی‌گوید.

«شوهرت می‌گوید به او شک داری

درست می‌گوید من همیشه فکر می‌کنم دروغ می‌گوید.

«اینطوری خودت بیشتر اذیت می‌شوی

بله من هم اذیت می‌شوم ولی باعث این ماجرا آرش است.

«کاری کردی شک هایت برطرف شود

گوشی‌اش را چک می‌کنم رفت و آمدهاهاش را کنترل می‌کنم حتی لباس هایش را می‌گردم. تا به حال چیزی پیدا نکردم.

«فکر نمی‌کنی این رفتار بسیار آزار دهنده است

کسی که دروغ گفته من نیستم.

«نظر خانواده‌ات درباره طلاق چیست

نظری ندارد آن‌ها همه چیز را بر عهده من گذاشتند.

«شوهرت هم طلاق می‌خواهد

بله. می‌گوید خسته شده. اصلا او گفت بیا طلاق بگیریم. من می‌دانم حتما کسی را زیر سر دارد و من مانع هستم.

کلاهبرداری اینترنتی با بیش از یک هزار میلیارد

گروه حوادث – فرمانده انتظامی از بازداشت ۳متهم به کلاهبرداری اینترنتی با بیش از یک هزار میلیارد ریال کلاهبرداری با ارسال پیامک‌های جعلی حاوی لینک‌های آلوده در عملیات هوشمندانه پلیس فتا خبر داد. سردار احسن مفخمی شهرستانی «فرمانده انتظامی استان مازندران اظهار داشت: در پی مراجعه تعدادی از شهروندان به پلیس فتای فرماندهی انتظامی شهرستان بابلسر، مبنی بر کلاهبرداری اینترنتی از آنان با شیوه و شگرده فیشینگ پس از دریافت پیامک‌های جعلی حاوی لینک‌های آلوده، موضوع به صورت ویژه در دستور کار کارآگاهان پلیس فتای استان قرار گرفت.

وی تصریح کرد: مأموران با انجام اقدامات فنی و اطلاعاتی و استفاده از شگردهای خاص پلیسی، ردیابند کلاهبرداری حرفه‌ای را در خارج از استان و یکی از استان‌های جنوبی کشور، شناسایی کردند.

فرمانده انتظامی استان مازندران با بیان اینکه کارآگاهان پلیس فتا در ادامه تحقیقات با اشراف اطلاعاتی، مخفیگاه متهمان را شناسایی کردند؛ افزود: با هماهنگی و اخذ نیابت قضائی، مأموران پلیس فتای استان و شهرستان بابلسر

بهداشت و سلامت

📌 **گروه بهداشت و سلامت - زندگی پر مشغله مادران، ترکیبی از کار، خانه و مراقبت از فرزندان است که گاهی انرژی و روحیه آن‌ها را تهی می‌کند. اما راهکارهایی وجود دارد که حتی در روزهای پرکار، مادران می‌توانند شاداب بمانند و زندگی خانوادگی را با انرژی و رضایت بیشتری تجربه کنند.**

را داشته باشد.

۴. **ارتباط اجتماعی و حمایت از دیگران**

ارتباط با دیگران و حمایت اجتماعی می‌تواند به کاهش استرس و افزایش احساس خوشبینی کمک کند. مادرانی که با دوستان و خانواده‌ار ارتباط نزدیکی دارند، کمتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار می‌گیرند.

۵- **تعیین اهداف شخصی**

داشتن اهداف شخصی می‌تواند به مادران کمک کند تا احساس موفقیت و رضایت بیشتری داشته باشند. این اهداف می‌توانند شامل یادگیری یک مهارت جدید، انجام یک پروژه خلاقانه یا حتی صرف زمان برای خود باشند. تحقق این اهداف می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس و شادی کمک کند.

چگونه مادران شاغل می‌توانند شاداب بمانند؟

مادران شاغل با چالش‌های ویژه‌ای روبه‌رو هستند؛ مدیریت کار، خانه‌و مراقبت از فرزندان می‌تواند انرژی زیادی از آن‌ها بگیرد و احساس خستگی و فشار روانی ایجاد کند. با این حال، راهکارهای عملی وجود دارد که می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا حتی در روزهای پر مشغله، به خودشان نیز برسند و شاداب باقی بمانند:

– **برنامه‌ریزی زمان‌بندی دقیق**

مادران شاغل می‌توانند با استفاده از برنامه‌ریزی روزانه، زمان

یکی از مزایای مهم فیبر برای سبک زندگی سالم، تأثیر آن بر کنترل وزن است. غذاهای سرشار از فیبر، حجم معده را افزایش می‌دهند و به ایجاد احساس سیری طولانی مدت کمک می‌کنند. به این ترتیب، مصرف بیش از حد کالری کاهش می‌یابد و روند کاهش یا حفظ وزن آسان‌تر می‌شود.

همچنین، فیبر باعث کند شدن هضم و جذب قندهای می‌شود، که به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند. این امر به ویژه برای افرادی که در معرض دیابت نوع ۲ هستند، اهمیت زیادی دارد.

فیبر و سلامت قلب

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف کافی فیبر می‌تواند سطح کلسترول LDL (کلسترول بد) را کاهش دهد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد. فیبر محلول با ایجاد یک لایه ژل در روده، جذب کلسترول را کاهش می‌دهد و به دفع آن از بدن کمک می‌کند.

علاوه بر این، فیبر می‌تواند فشار خون و التهاب بدن را کاهش دهد، که هر دو فاکتور مهم در پیشگیری از سکته قلبی و مغزی هستند.

تأثیر فیبر بر سلامت متابولیک و دیابت

فیبر نقش مهمی در کنترل قند خون و حساسیت به انسولین دارد. غذاهای پر فیبر باعث کاهش سرعت جذب گلوکز می‌شوند و از افزایش ناگهانی قند خون پس از غذا جلوگیری می‌کنند. این ویژگی به ویژه برای افراد مبتلا به پیش دیابت و دیابت نوع ۲ اهمیت دارد، زیرا کنترل قند خون منظم باعث کاهش عوارض بلندمدت بیماری می‌شود.



مشخصی را به خود اختصاص دهند. حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در روز برای فعالیت‌های مورد علاقه مانند ورزش سبک، مطالعه یا مدیتیشن می‌تواند تأثیر چشمگیری بر شادابی داشته باشد.

– **تقسیم وظایف و استفاده از کمک دیگران**

تقسیم کارها با همسر یا سایر اعضای خانواده، استفاده از خدمات مراقبتی کودک یا سفارش غذاهای آماده سالم می‌تواند فشار روزانه را کاهش دهد و زمان بیشتری برای مراقبت از خود ایجاد کند.

– **بهره‌گیری از لحظات کوتاه**

فرزندان نیز تأثیر زیادی دارند؛ یادآوری فعالیت‌های کوتاه در روز، حتی لحظات کوتاه در طول روز مانند پیاده‌روی در محل کار، نوشیدن یک فنجان چای بدون مزاحمت یا تمرین تنفس عمیق می‌تواند انرژی و روحیه مادر را تقویت کند.

– **تعیین مرزهای کاری**

حرف آخر: فیبر یکی از عناصر کلیدی برای سلامت بدن و سبک زندگی سالم است. مصرف منظم فیبر می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را بهبود دهد، به کنترل وزن کمک کند، سلامت قلب را تقویت کرده و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد. علاوه بر این، فیبر با تقویت باکتری‌های مفید روده، نقش مهمی در سلامت عمومی و حتی سلامت روان دارد. با توجه به این مزایا، گنجاندن فیبر در رژیم غذایی روزانه یک انتخاب هوشمندانه برای سبک زندگی سالم و طولانی مدت است.



شرط پلید چهار دختر و پسر نوجوان در بازی مافیا

گروه حوادث – چند نوجوان زیر ۱۸ سال که در یک شرط‌بندی قول ۱۰ فقره موبایل قایی را دادند، در همان سرت اول دستگیر شدند.

این چهار نوجوان که پروندهشان به دادسرای ویژه اطفال فرستاده شده است در ماجرای عجیب دست به سرت‌زدند.

ماجرای دستگیری چهار نوجوان ۱۶ و ۱۷ ساله پنجشنبه شب گذشته در یکی از خیابان‌های خلوت شمال تهران رقم خورد؛ جایی که چهار پسر که تجربه، به خاطر یک شرط‌بندی با دوستانشان و تحت تأثیر ماده مخدر «گل» تصمیم گرفتند برای اولین بار در زندگی شان دست به جرم و انجام سرت‌بزنند و قرار شد با ۱۰ گوشی سرتی برگردند اما حتی یک سرت هم نتوانستند انجام دهند.

این چهار نفر پس از دستگیری گفتند همه چیز از بازی در یک کافه کوچک و معمولی در کوچه‌پس کوچه‌های شمال تهران آغاز شد؛ کافه‌ای که آخر هفته‌ها به پاتوق ثابت آنها و بقیه نوجوانان و جوانان علاقمند به بازی مافیا تبدیل شده بود.

دو پسر نوجوان به نامهای آیدین و مهرداد گفتند پنج‌شنبه در بازی مافیا با دو دختر به نام‌های هنگامه و تهmine هم‌باز شدند. در آغاز بازی، وقتی نقش‌ها تقسیم شد یکی از پسرهای که نقش «پدر خوانده» به او افتاده بود پیشنهادی را مطرح کرد. ظاهر او تجربه بیشتری در مصرف مواد داشت، برای همین پیشنهاد داد کاری کنند که هیجان بازی بالا برود. او گفت برای اینکه هیجان بازی بیشتر شود با هم «گل» مصرف کرد. چهار نوجوان که اکنون پرونده‌ای برایشان تشکیل شده به گفته خودشان بدون هیچ مقاومتی پذیرفتند و دقیقاً بعد، انگار فضای کافه برایشان دیگر معمولی نبود همه چیز رنگ هیجان و بی‌روایی گرفت به بود.

وقتی نقش‌ها پخش شد، هر چهار نفر نشان‌آشهر و نه، آمدند. پدرخوانده بازی که حالا به وضوح تحت تأثیر مواد بود، با خندهای بلند شرط‌بندی خطر ناکی گذاشت: «هر کس شهروند شده باید تا ۲۴ ساعت آیدنه ۱۰ گوشی

دزدیده شده از دست مردم را روی میز بگذارد. اگر جرات دارید شروع کنید».

پیشنهادی که در قالب شرط و هیجان مطرح شده بود حال به موبایل قایی و پیشنهاد انجام جرم منجر شده بود.

در حالت عادی شاید همه می‌خندیدند و تمام می‌شد، اما آن شب هیچ‌کس عادی نبود. هنگامه، تهmine، آیدین و مهرداد شرط را قبول کردند.

دقایقی بعد هر چهار نوجوان از کافه بیرون آمدند، آیدین که موتورسیکلت داشت، یکی از دخترها را سوار کرد. او اول پلاک موتور را با مژیک مششکی و گلِ مخلوش کردند تا اگر کسی فیلم و عکس گرفت بعداً

در عملیاتی هوشمندانه و مشترک، ۳متهم اصلی این پرونده را در یکی از شهرهای جنوبی کشور، شناسایی و دستگیر کردند.

سردار مفخمی خاطر نشان کرد: در بازجویی‌های فنی از متهمان و انجام تحقیقات تکمیلی، مشخص شد، متهمان با ارسال ۲۴ هزار پیامک جعلی حاوی لینک‌های آلوده برای شهروندان در قالب ثبت شکوائیه و هدایت آنان به صفحات جعلی به اطلاعات حساب بانکی افراد دسترسی پیدا کرده و بیش از یک هزار میلیارد ریال معادل ۱۰۰ میلیارد تومان از حساب مالباختگان به صورت غیر قانونی برداشت کردند.

فرمانده انتظامی استان مازندران با اشاره به شناسایی ۱۵۰۰ شاکي در این پرونده کلاهبرداری اینترنتی، افزود: تحقیقات پلیس فتایر شناسایی دیگر مالباختگان کماکان ادامه دارد.

سردار مفخمی با هشدار به شهروندان از آنان خواست کرد: از کلیک و یا باز کردن پیامک‌های جعلی حاوی لینک‌های آلوده و مشکوک که از طریق شبکه‌های اجتماعی و یا ایمیل به گوشی تلفن همراه و سیستم‌های رایانه‌ای آنان ارسال

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی‌نوش