

## بهبود خلق و خوی با غذا خوردن در بازه ۱۰ ساعته

بزرگ ترین مطالعه متخصصان بریتانیا پی‌ریز زمینه تاثیر زمان غذا خوردن بر خلق و خو، مزاجی قابل توجهی را در خصوص «غذا خوردن در یک پنجره همدساعتی» (۱۰ ساعت غذا خوردن و ۱۴ ساعت هم اجتناب از غذا خوردن) نشان داد. این مطالعه به میزان نیاز به کاهش وزن کمک می‌کند بلکه سطح خلق و خو و انرژی و افزایش و میزان نیاز به غذا خوردن را کاهش می‌دهد.



بودن برای ۱۴ ساعت باقی مانده است. به عنوان مثال، اگر اولین لقمه خود را ساعت ۹ صبح می خورید، باید آخرین لقمه خود را تا ساعت ۱۹ بخورید. مطالعات قبل هم نشان داده بود افرادی که تمام وعده های غذایی خود را در یک بازه ۱۰ ساعته می خورند، به طور قابل توجهی سطح کلسترول بد، کاهش می دهند و سلامت روانی را بهبود می بخشند. البته به گفته محققان، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، زنان باردار و افرادی که داروهای تجویزی مصرف می کنند، باید بازه یک دو ساعت کنند.

منبع: دو پیچ به فارسی

یابا هسیتد بتهتر است امسال به مناطقی  
دیگه به قطب شمال سفر کنیدا؛ شوخی  
می کنین دیگه؟ فکر کردین شماله که با  
ماشین بشه ساده تر؟

«فرغه آب نمک در در مان کوئید و بسیاری  
روزی یک بار انجام بدن. هزینه همدنار.  
«شقی قطبی در سوئدان بقیه ششگرت بود،  
حتی از خاص ترین شقی قطبی ۲۰۲۳.  
در باره همدنار «حفظ را باعث انجام  
خوب می شود» می خواستیم که بری  
یک عده از افراد هم از داری واقعا سخته.

🌟 بررسی عادات غذایی ۳۷ هزار نفر

به نوشته نشریه پزشکی نوروسینس، این مطالعه که شامل بررسی سه هفته‌ای عادات غذایی بیش از ۳۷ هزار شرکت‌کننده بود، نشان داد که یک پنجره غذایی ده‌ساعته (از خوردن وعده‌های غذایی، در بهبود خلق و خو موثر و کافی است و این تصور را که رژیم غذایی ۱۶:۸ (غذا خوردن در بازه زمانی ۸ ساعته در روز و اجتناب از آن برای ۱۶ ساعت) برای کاهش وزن بهبود سلامت روان ضروری است، به چالش می‌کشد زیرا اصولاً طر‌ف‌داران رژیم‌های غذایی متفاوت، به پنجره‌های غذایی محدود پایبند نیستند.

🌞 **فواید غذا خوردن در بازه ۱۰ ساعته**

این رژیم غذایی یا همان محدود کردن مصرف غذا در یک فاصله زمانی خاص در روز، یک رژیم غذایی محبوب برای کاهش وزن است. در این میان، یک پنجره ده ساعته به معنای خوردن وعده‌های غذایی در یک بازه زمانی ۱۰ ساعته در طول روز ناشتا

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹

✱ تصاویر شوق‌های قطبی به‌خصوص اونی که شبیه روح در کانادا بود، جذاب بود.

✱ تله‌های معرفی خود در خواستگاری در صفحه خانواده خوب بود. درباره دوره آشنایی دختر و پسر ها برای ازدواج هم بنویسید که چه باید و نبایدهایی دارد.

✱ در صفحه اول زندگی سلام نوشتید که اگر شما هم یکی از طرفداران این پدیده جوی

**۳ آموزش در خانه:** احساس ترس در کودک که به صورت پرتاکنده، مشکل ساز نیست اما گاهی مشاجرات والدین در حضور کودک و رد و بدل شدن مکالماتی دال بر ترک خانه و خانواده، کودک را در شرایط اضطرابی قرار می دهد و در نتیجه خانه به جای احساس امنیت، ترس را به او القای کند. بهتر است والدین تا حد امکان در حضور کودک دعوا نکنند و در حین دعوا، مراقب الفاظ خود باشند زیرا تاثیر منفی جبران ناپذیری بر روان کودک می گذارد.

۴ بازی‌های سالم برای کودکان بازی تنها جنبه تفریحی دارد. بازی به کودک اجازه می‌دهد خلاق باشد، حل

مسئله را یاد بگیرد و بتواند خود کنترلش را بهبود بخشد. بازی‌های خوب و سنگین که شامل دویدن و فریاد زدن است نه تنها جنبه تفریحی دارد بلکه به سلامت جسمی و روانی کودک کمک می‌کند.

**دوست و همبازی** | گاهی اوقات لازم است کودک زمانی را به بازی با همسالانش بپردازد. بازی با دیگران باعث

می‌شود کودک نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد، حسن تلقی و پذیرش خود را افزایش دهد و باید بگردد چگونه با دیگران کنار بیاید. والدین هم می‌توانند همبازی‌های خوبی برای فرزندانشان باشند به شرط آنکه سعی در مدیریت بازی داشته باشند و مدت زمان بازی، خود را اختیار نکنند و فراموش نکنند.

## اعتماد به نفس بالا

اعتماد به نفس بالا از اساسی‌ترین نیازهای کودکان است. برای داشتن کودکی با اعتماد به نفس بالا، اولاً باید کودکان را تشویق و تحسین کنید. تحسین توانایی‌های هر یک از یادگیری‌های تازه، به آن‌ها کمک می‌کند تا میل به کشف و آموختنشان در باره محیط زندگی‌شان بیدار شود. با برخوردن و صحبت کردن، به آن‌ها اطمینان خاطر بدهید. توجه در دست شما به کودک، اعتماد به نفس را به او هدیه می‌دهد.

ما در اوایل  
گذشته نه تنها مفید نیست بلکه مانع رسیدن  
به اهداف و برنامه‌هایتان در آینده می‌شود.

شناخت و  
از یکدیگر  
صداقت  
سکار منفی  
به آن  
آی آن را مد  
شته ام  
ختن آینده  
ی کردن در



## ۶ نیاز روانی انکار، ناپذیر، کودکان

بعضی از پدر و مادرهای امروزی از نیازهای روانی کودکان تفاوت آن‌ها با نیازهای اساسی و ضرورت برآورده کردنشان اطلاع کافی ندارند؛ در روز جهانی کودک از این موضوع مهم گفتیم

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

۵۰۱

**مخوری** نقش والدین در سلامت روان کودکان پررنگ بوده و هیچ شک یا شبهه‌ای درباره آن نیست. در این بین، برآورده کردن نیازهای جسمی کودکان، شاید بسیار در این کار ممکن باشد به خصوص در صورت وجود امکانات مالی که می‌توان برای کودک غذای مقوی، سرپناه مناسب، خواب کافی و محیط زندگی امن فراهم کرد. موارد گفته شده نیازهای اساسی جسمانی کودک را تشکیل می‌دهند اما باید پرسید آیا پاسخ دادن به نیازهای روانی کودکان به همین اکتفا است و اصلاً پدر و مادرها با این نیازها آشنا و از ضرورت برآورده کردن آن‌ها آگاه هستند؟ در ادامه و به بهانه روز جهانی کودک، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

## اتاق مشاوره

## شوهر سابقم باعث شده که شکاک شوم



۴ یا ۵ سال پیش بود که در دوران عقد از شوهرم جدا شدم. الان ۹ ماه است که دوباره ازدواج کردم. مشکل این است که به خاطر تجربه گذشته‌ام در زندگی مشترک، به شوهرم شک دارم. چند باری با خودش البته سر بسته، موضوع رد و ملی شکاک بودنم، ادیتیم می‌کند. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان شناس



تهدید بزرگ، آرمش شما را بر هم خواهد زد؛ بنابراین همواره سعی کنید با مثبت‌اندیشی و شفاف‌سازی از بروز این افکار جلوگیری کنید و اما چند توصیه به شما:

🔗 **اعتماد متقابل به تقویت کنید**

در شرایط فعلی بهتر است یکی از اولویت‌های شما تقویت و افزایش

[illegible]