

مشکلی به نام سلولیت

سپیده سلیمی

بخش اول

دست کم ۸۰ درصد از زنان معتقدند از مشکلی به نام سلولیت رنج می‌برند. یک پرس و جو ساده از اطرافیان و آشنایان به راحتی این امر را ثابت می‌کند. حال اگر این تعداد از مردم گرفتار سلولیت هستند و همه نیز مایلند از شر آن خلاص شوند می‌توان نتیجه گرفت که از بین بردن سلولیت باید کار دشواری باشد. با این حال این کار به اندازه‌ای که به نظر می‌رسد مشکل نیست. سلولیت بافت چربی است که پراکندگی یکنواخت ندارد و بیشتر به صورت توده‌های ناهمگن چربی است که به آن ظاهری ناهموار می‌بخشد (و اغلب آن را به سطح پوست پرتقال تشبیه می‌کنند) سلولیت به تجمع در بخش‌های خاصی از بدن تمایل دارد مانند بالای ران‌ها، بازوها، گاه دور شکم. با بالا رفتن سن درصد تجمع سلولیت در بدن نیز افزایش می‌یابد. دلیل عمده این امر نیز کمتر شدن تحرک بدن است به همین دلیل عضلات بدن کوچکتر شده و ذخیره چربی در آن افزایش می‌یابد. چنانچه ماهیچه‌های ما ضعیف‌تر و کوچک‌تر از آن باشند که فرم کلی بدن را تعیین کنند بافت چربی و سلولیت تجمع یافته در بدن نمایمی ناموزون به ما می‌بخشد. یکی دیگر از علل کلیدی تجمع سلولیت در بدن نقشی است که استروژن (هورمون زنانه) در تشکیل سلولیت بازی می‌کند. سطح استروژن هر ماه در بدن زنان تغییر می‌کند. زمانی که سطح استروژن در بالاترین حد خود است، مانند دوران بارداری، بدن تمایل به نگهداری آب و جذب چربی دارد و این امر موجب انبساط بافت‌های میانی می‌شود. در اواخر بارداری کاهش سطح هورمون‌ها باعث کاسته شدن از بافت‌های میانی و در نتیجه فراهم شدن شرایط برای تشکیل سلولیت می‌شوند. بعضی از دانشمندان معتقدند میزان آمادگی بدن برای تجمع سلولیت با ژن‌های وراثتی افراد مرتبط است. از این رو ما تاثیر زیادی بر این الگوهای از پیش تعیین شده وراثتی نخواهیم داشت اما از طرق متعددی می‌توانیم به بدتر شدن آن کمک کنیم. به‌عنوان مثال اضافه وزن، اشکال در گردش خون، کم تحرکی و ورزش نکردن، مصرف زیاد قند و چربی، حساسیت‌های غذایی، رژیم غذایی نامتعادل و خوردن غذاهای فرآوری شده می‌توانند موجب افزایش تجمع سلولیت در بدن شوند.

روش‌های درمانی زیبایی

اما چگونه می‌توانیم این سلولیت‌های مزاحم را برای همیشه از میان ببریم؟ متأسفانه باید گفت مصرف هیچ نوع کرمی موجب از بین رفتن سلولیت نمی‌شود. اگرچه بعضی کرم‌ها ممکن است با افزایش استحکام و کشش پوست در ظاهر موجب بهبود شده باشند اما هیچ تاثیری بر لایه‌های زیرین ندارند.

ترکیبی سفالی برای میوه‌های فصل

الهام اسمعیلی

همیشه وقتی صحبت از خرید ظرفی برای میوه به میان می‌آید، فوراً ذهن ما به سوی ظروف شیشه‌ای و یا کریستالی موجود در فروشگاه‌های مربوطه هدایت می‌شود. حال آنکه انتخاب هر یک از لوازم خانه حتی به ظاهر کوچک و بی اهمیت نیز رابطه مستقیمی با موقعیت مکان و نحوه استفاده از آن دارد. به‌عنوان مثال در خانه اغلب ما ظرف میوه مربوط به پذیرایی از مهمانان با ظرف میوه انتخابی برای مصرف اهل خانواده متفاوت است. در مورد اول علاوه بر کاربرد بیشتر به جنبه زیبایی ظرف توجه می‌شود درحالی که در دومی جنبه کاربردی آن نقش اساسی را ایفا می‌کند. حال اگر قرار باشد ظرف میوه‌ای مناسب برای قرار دادن بر روی میز حیاط و یا بالکن جهت استفاده اهالی خانه انتخاب کنید چه جنسی را بر می‌گزینید؟

زیاد فکرتان را مشغول نسازید لازم نیست به فروشگاه‌های مراجعه کرده و ظرف خاصی را تهیه کنید بلکه می‌توانید از لوازم همخوان و هماهنگ با محیط بیرون (حیاط و بالکن) ظرف میوه‌ای متفاوت ولی کاربردی بسازید. با این کار هم کاری هنری انجام داده‌اید و هم به جهت استفاده از لوازم ارزان قیمت برای درست کردن آن هزینه اندکی را صرف کرده‌اید. به این ترتیب که گلدان‌ها و ظروف سفالی که همواره به عنوان جایگاهی مناسب برای کاشت انواع گل‌ها و گیاهان شناخته می‌شوند، این بار برای درست کردن ظرف میوه‌ای پایه دار به کار می‌روند. این ظرف حتی می‌تواند بهانه‌ای باشد برای پرکردن اوقات فراغت فرزندان در فصل تابستان. یادگیری ساخت این قبیل وسایل زینتی علاوه بر اینکه نقش مهمی در پرکردن اوقات فراغت دارد باعث افزایش توانایی‌های ذهنی فرزندان نیز می‌شود.

مواد لازم

- دو عدد گلدان سفالی ساده با دهانه‌هایی به قطر حدود ۱۳ و ۱۵ سانتی متر (برای بدنه)
- دو ست چهارتایی گلدان ریز با اندازه‌های مختلف به صورتی که هر یک در داخل دیگری قرار گیرد (برای دست‌ها)
- ظرف سفالی که اندازه کف آن با کف گلدان کوچک‌تر متناسب باشد (برای صورت)



ابتدا گلدان بزرگتر را به صورت وارونه بر روی سطح میز برگردانده و گلدان کوچک‌تر را نیز به همان ترتیب بر روی آن قرار دهید. برای آنکه گلدان‌ها به هم بچسبند از چسب حرارتی استفاده کنید. سپس بر روی کف هر یک از گلدان‌های کوچک مخصوص درست کردن دست‌ها، با کمک میخ و یا دریل، سوراخی جهت عبور دادن نخ کفنی ضخیم ایجاد کنید. حال ابتدا و انتهای نخ را به صورت جداگانه از داخل سوراخ تعبیه شده در کف گلدان‌ها به ترتیب از کوچک به بزرگ رد کرده و سپس با عبور از داخل سوراخ مهره‌ها گره‌هایی محکم بزنید.

نکته: توجه داشته باشید میزان نخ کفنی باید به اندازه قطر ته گلدان کوچک‌تر برگردان اضافه در نظر گرفته شود، این میزان اضافی که در وسط نخ و مابین گلدان‌های تو در تو واقع می‌شود را بر روی ته گلدان برگردان صورتی قرار دهید که گویی قطری نخ برای دیواره ته آن ایجاد کرده‌اید. حال مقداری چسب حرارتی بر روی نخ ریخته و آن را در محل مورد نظر محکم کنید. سپس سینی را به حالت برگردان بر روی ظرف قرار دهید.

فرم چشم، ابرو و دهان روی صورت این پایه ظرف میوه عروسکی را با استفاده از روان‌نویس و یا ماژیک مشکی و قرمز طراحی کرده و با رنگ اکریلیک و یا گواش قسمت‌های لازم را رنگ آمیزی کنید.

با فرزندان

کنترل عوامل بیرون از خانواده

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دیانتی

خیلی اهمیت دارد که در این سن درباره چگونگی گذران اوقات فراغت فرزندان قاطعیت به خرج بدهید چرا که این کار تاثیر عمده‌ای بر انتخاب دوست از طرف او دارد. اگر در فعالیت فوق برنامه‌ای که نسبت به آن شور و اشتیاق دارد شرکت کند - مهم نیست که ورزشی، هنری، موسیقی یا خدمات‌رسانی باشد - خیلی کمتر امکان دارد که با دوستانی پیوند بخورد که او را به راه‌های خلاف بکشانند.

وقتی فرزندان به سنین نوجوانی رسیدند از طریق تاثیرگذاری بر علایق او باز هم به تاثیرگذاری بر دوستانش ادامه بدهید. به علاوه، دوستانش را بشناسید و از اینکه صادقانه درباره آنها می‌توانید که دوستانش دارد و آنها می‌تواند کمتر علاقه دارید حرف بزنید بحالت تکشید. حتماً برای دفاع از نظر خود دلیل و مدرک بیاورید. (دلم می‌خواست کمتر با سوزان می‌گفتی، به نظر می‌رسد همیشه در مدرسه مشکل درست می‌کنی.) تصور نکنید که فرزند نوجوان شما فقط به خاطر نظر منفی شما رابطه‌ای را قطع می‌کند. اما اگر درباره نکته اخلاقی خود ثابت قدم باشید به تدریج اثر می‌کند. این کار در دوران جوانی مدت بیشتری طول می‌کشد پس بهتر است هرچه زودتر شروع کنید و البته نگذارید فرزندان اوقاتش را با کسانی که واقعاً خطرناکند بگذرانند.

همچنین باید استفاده فرزندان از رسانه‌ها را مدیریت کنید. رسانه‌ها نسبت به والدین و گروه دوستان تاثیر کمتری بر رشد کودکان دارند اما به هر حال کودکان تحت تاثیر برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌هایی که می‌بینند و به خصوص صحنه‌های خشونت‌بار قرار می‌گیرند. کودکانی که زیاد برنامه‌هایی با محتوای خشن می‌بینند یا آنها را می‌بینند که زیاد بازی‌های خشن و ویدیویی و کامپیوتری انجام می‌دهند بیشتر رفتار خشن از خود نشان می‌دهند. (مدارک و شواهد درباره تاثیرات خشونت در موسیقی این قدر واضح و مشخص نیست.) و به یاد داشته باشید مقدار زمانی که صرف تماشا یا بازی می‌شود هم مهم است: هرچه زمان بیشتر، خشونت بیشتر.

دلیلی ندارد که نتوانید بر مقدار و محتوای استفاده فرزندان از تلویزیون و بازی‌های تصویری محدودیت اعمال کنید. اگر در اتاق فرزندان تلویزیون بگذارید، هیچ مقرراتی نگذارید که اجازه دارد کدام برنامه‌ها را ببیند و نگوید چه مدت می‌تواند تلویزیون تماشا کند. حق ندارید از تاثیر شیطانی تلویزیون بر رفتار و رشد کودکان شکایت کنید. اگر فرزند شما کامپیوتر مخصوص به خودش دارد می‌توانید به راحتی مضمون‌های جنسی و خشونت‌بار را فیلتر کنید.



هدیه به فریداران
مایکروویو LG
پیرکس
اصل فرانسه

جشنواره تابستانی ال جی

طراحی شده برای کدبانوی ایرانی

- تنوع طبخ غذاهای متنوع ایرانی
- حلقه طعم اصلی و مواد مغذی غذای شما
- جوهره و کباب گردان چند سیخ
- کانوکشن (بوت پخت کباب به همان فوهمزگی طبع در فر گاز)
- محفظه داخلی تمام استیل
- سیستم گرید جهت برشته و بریان نمودن
- دارای ظرف مخصوص بخارپز جهت برشته کردن
- بخارپز نمودن، بریان کردن در مدل WaveDom 2005
- سیستم بخ زردابی بدون آژ بین رفتن
- مواد اصلی و آب داخل مواد غذایی
- فیلم و دفترچه فارسی
- کلاس آموزش آشپزی رایگان



هدیه
هر روز یک سوزن تمام پیرکس، ۳ پاره



هدیه
هر روز یک سوزن تمام پیرکس، ۳ پاره

Microwave LG
طعم خوش زندگی

MC-2005TCR : ۴۲ لیتر + بخار پز

لطفا هدیه را از فروشنده دریافت فرمائید

مراکز آموزشی رایگان هالکس ۹۸۸۸ ال جی

تهران: ۰۲۱۸۸۷۳۳۳۳۳۳۳۳
مشهد: ۰۵۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳
اصفهان: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳
تبریز: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳

با ۱۸ ماه ضمانت

فقط با ضمانت نامه فارسی گلپایان

مراکز آموزشی رایگان هالکس ۹۸۸۸ ال جی

مراکز آموزشی رایگان هالکس ۹۸۸۸ ال جی

گلپایان: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳
www.gilbina.com

ساخته کرد

www.lg.ir