آژیر

لاغر شدن با تنظیم ساعت خواب

بهاره مهرنژاد

چاق شدن تنها به کم تحرکی و خوردن غذاهای پرکالری و چرب مربوط نمی شود. نداشتن خواب کافی نیز برخلاف آنچه همگان تصور می کنند باعث چاقی می شود. نتایج تازه‌ترین تحقیقات در آمریکا نشان می دهد افرادی که از میزان خواب کافی در شبانه‌روز برخوردار نیستند در مقایسه با سایرین وزن بیشتری دارند. کمبود خواب در افراد باعث کاهش ترشح هورمونی به نام گارلین می شود که کنترل اشتها را برعهده دارد. کم‌خوابی به‌دلیل افزایش ترشح گارلین و به‌دنبال آن افزایش میزان اشتها باعث چاقی افراد می شود.

بی‌خوابی علاوه بر چاقی و نقشی که در اختلال دستگاه گوارش و سیستم روحی- روانی بدن دارد، موجب کاهش

توانایی حافظه نیز می شود. محققان معتقدند مغز انسان تنها در زمانی می تواند اطلاعات و یافته‌های ذهنی را سازماندهی کند که انسان در خواب عمیق فرو رفته باشد.

با توجه به موارد فوق به‌نظر می رسد، بی‌خوابی دیگر مسئله‌ای که باعث بازداشتن افراد از انجام فعالیت‌های روزانه شود، نیست و یکی از مهمترین دلایل چاقی به‌شمار می رود. روش‌های متنوعی وجود دارد که با کمک آنها می توانید خواب آرام و عمیق داشته باشید.

۱- تا زمانی که خوابتان نگرفته به رختخواب نروید. ۲- از چشم‌بند و مسدودکننده گوش برای ایجاد محیط بدون سر و صدا و تاریک استفاده کنید. ۳- از مصرف شام چرب و نوشیدنی‌های کافئین‌دار قبل از خواب خودداری کنید. ۴- خوردن یک عدد موز یا نوشیدن یک لیوان شیر گرم را فراموش نکنید. موز از میزان پتاسیم بالایی برخوردار است و شما را در داشتن خواب راحت کمک می کند.

۵- حمام کردن روش مناسبی برای ایجاد خواب آرام است. آب گرم درجه حرارت بدن را افزایش داده و به خوابیدن شما کمک می کند.

۶- از خواندن کتاب‌های اسرارآمیز و تماشای فیلم‌های هیجان‌انگیز و پرتنش قبل از خواب بپرهیزید.

۷- قبل از رفتن به رختخواب ذهنتان را از تمامی مسائل نگران‌کننده دور کنید. با این راهکارها اگر باز هم خوابتان نبرد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

دکور

ظرفی شایسته برای میوه‌های تابستانی

سپیده سلیمی

این ظرف رنگین و شاد را که با میوه‌های رنگارنگ و شاداب تابستانی بسیار متناسب است، فقط با یک دسته روزنامه باطله و کمی چسپ چوب بسازید. با تکنیک پاپیه ماشه می توانید به آسانی و فقط ظرف چند ساعت این ظرف را بسازید و با سلیقه خودتان رنگ‌آمیزی کنید. یک بادکنک در اینجا به‌عنوان قالب برای ظرف به‌کار رفته و از یک استوانه مقوایی برای ساختن پایه ظرف استفاده شده است. وسایل مورد نیاز شما برای ساخت و تزئین ظرف عبارتند از:

یک عدد بادکنک، مقداری روزنامه باطله، چسب چوب، مقوا، چسب نواری کاغذی، رنگ آکریلیک سفید، زرد، نارنجی، آبی آسمانی و تیره، بنفش، سرخابی و سبز یا مجموعه رنگ‌های مورد نظر خودتان، اسپری وارنیش آکریلیک، قیچی، مداد، کاغذ سنباده نرم، قلم‌موی متوسط و کوچک نقاشی.

بادکنک را باد کنید تا قطر آن به اندازه‌ای که مایلید قطر کاسه باشد برسد. روزنامه‌ها را با دست به صورت نوارهای باریک با عرض ۲/۵ سانتی‌متر و طول حدود ۵ سانتی‌متر ببرید، مقداری چسب چوب را در ظرفی با کمی آب رقیق کنید و نوارهای روزنامه را در آن خیس کنید. با استفاده از این نوارها سطح روی بادکنک را بپوشانید به‌طوری که پنج لایه روزنامه بادکنک را تا ارتفاع کمی بالاتر از جایی که مایلید دهانه ظرف باشد بپوشانید.

ظرف را در جای گرمی بگذارید تا خشک شود سپس با قیچی سر بادکنک را ببرید تا باد آن خالی شود و بادکنک را از داخل کاسه خارج کنید. دهانه کاسه را با توجه به ارتفاع مورد نظرتان علامت‌گذاری کنید و با کشیدن خطی با مداد مشخص نمایید سپس با قیچی ببرید. از مقوا نواری به عرض حدود ۱۲ سانتی‌متر ببرید. از یک طرف نوار خطی با ۵ سانتی‌متر فاصله از لبه نوار رسم کنید. سپس نوار مقوایی را به‌صورت یک استوانه درآورید و با چسب نواری کاغذی بچسبانید. از لبه نوار مقوایی که حالا یک استوانه است تا خط رسم شده در فاصله ۵ سانتی‌متری از آن را در فواصل ۲ سانتی‌متر قیچی بزنید. این استوانه را با استفاده از نوارهای ۵×۲ سانتی حاصل به زیر کاسه پاپیه ماشه بچسبانید. برای چسباندن نوارها به کاسه از چسب نواری کاغذی استفاده کنید. با ۳ تا ۴ لایه روزنامه استوانه مقوایی و محل اتصال آن به کاسه را بپوشانید و بگذارید کاملاً خشک شود. چند برگ روزنامه را به‌صورت لوله‌ای درآورید و بپیچانید. از این لوله‌ها برای برجسته کردن لبه کاسه، محل اتصال آن به پایه و زیر پایه ظرف استفاده کنید. این لوله‌ها را با استفاده از چسب نواری کاغذی در جای خود بچسبانید سپس با ۲ لایه پاپیه ماشه روی آنها را بپوشانید تا با ظرف یک‌تکه شوند. بگذارید کاملاً خشک شود.

ظرف را به نرمی با کاغذ سنباده صاف کنید. آن را با ۲ لایه رنگ سفید رنگ کنید. پس از خشک شدن کامل رنگ سفید می توانید طرح‌هایی مطابق تصویر یا بنا به سلیقه خودتان با مداد روی ظرف رسم کنید و با استفاده از رنگ‌های آکریلیک رنگ کنید. در آخر پس از خشک شدن کامل رنگ‌ها با یک یا دو لایه وارنیش تمام سطح داخلی و بیرونی ظرف را بپوشانید. ابتدا لایه اول وارنیش را بزنید و پس از خشک شدن کامل آن لایه دوم را روی ظرف اسپری کنید. صبر کنید تا وارنیش خشک شود. از این ظرف در روزهای سبز تابستان استفاده کنید و لذت ببرید.

طرح زندگی

چگونه در بازی ارتباط برنده شویم

ترجمه: نیلوفر نصیری

در کسب و کار، «روابط» نقش مهمی بازی می کنند، همه ما این موضوع را می دانیم اما اغلب آن‌قدر درگیر مسائل روزانه می‌شویم که به بهترین راه‌های ممکن برای ایجاد ارتباط فکر نمی‌کنیم. وقتی با آدم‌های موفق صحبت می‌کنیم، آنها دلیل موفقیت‌شان را در نوع رابطه و اعتمادی می‌دانند که بین شرکا و دوستان برقرار کرده‌اند. ما با چند تن از کسانی که توانسته‌اند روابط بسیار موفقی ایجاد کنند، گفت‌وگویی داشته‌ایم تا یاد بگیریم روش آنها چیست و این نوع ارتباط چگونه به آنها کمک کرده است.

■ به نیازهای دیگران توجه کنید

همه می‌دانند که هدف از تلاش برای ایجاد ارتباط، در نهایت این است که بتوانیم با هم و در کنار هم کار کنیم، اما برای رسیدن به چنین هدفی می‌بایست توجه به دیگران را سرلوحه تلاش خود قرار دهیم. جری ایکاف یکی از نویسندگان کتاب «مرز ارتباطات تجاری» در این باره می‌گوید: «باید دقت کنید که دیگران برای چه چیز ارزش قائلند.» به اعتقاد وی کلید دست یافتن به چنین چیزی در «صبور بودن» و «کنجکاو بودن» است.

■ با دیگران تبادل نظر کنید

پی بردن به اینکه چه عاملی در افراد انگیزه ایجاد می‌کند نکته‌ای مهم است اما بلافاصله پس از آن باید بتوانید اعتماد ایجاد کنید. به اعتقاد «ایکاف» بهترین روش این است که با حالتی خستگی‌ناپذیر، ثابت‌قدم و قابل پیش‌بینی گام بردارید یعنی نشان دهید آن‌قدر ارزشمند هستید که دیگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند. اما برای آنکه از نظر دیگران شخصیتی خودشیفته (از خود راضی) به نظر نرسید بهتر آن است که قبل از انجام هر کاری دیگران را در ایده‌های خوب خود سهیم کنید.

جان پالومبو رئیس شرکت بازاریابی DVC که برخی از مشتریانش کارکنان فیلم فوجی و تیغ ژیلت هستند در این باره می‌گوید: «هرگاه کسی را ملاقات می‌کنم، اگر نکته آموزشی مفیدی را به او نگویم، کارم را به درستی انجام نداده‌ام حالا چه او برای حرف من اهمیت قائل باشد چه نباشد فرقی نمی‌کند.»

■ از هر موقعیتی برای برقراری ارتباط استفاده کنید

شما می‌بایست پیوسته در این فکر باشید که چگونه و کجا می‌توانید روابطی را ایجاد و آنها را تقویت کنید. یعنی از هر فرصتی مثل نوشیدن چای، صرف ناهار و شام و یا هر نوع ارتباط و تماسی که در مسافرت‌ها دست می‌دهد استفاده کنید وگرنه مجبور خواهید بود راه دور و درازی را برای رسیدن به این هدف طی کنید. زمانی که رئیس شرکت مشاوره شروود به نام مارتین پیچنسون از مقرش در لس‌آنجلس در تلاش برای گسترش روابط تجاری‌اش با شرکت سیلیکون بود از هر موقعیتی برای تماس با همتایان تجاری‌اش به سرعت استفاده می‌کرد. او می‌گوید: وقتی کسی تلفن می‌کرد و می‌گفت که احتمال دارد با من معامله‌ای داشته باشد و از من وقت ملاقات می‌خواست، صبح روز بعد در محل آنها حاضر می‌شدم و فرصت را از دست نمی‌دادم، یعنی با پرواز ۵/۴۵ صبح حرکت می‌کردم و ساعت ۸/۱۵ برای صرف صبحانه در آن اداره بودم. به اعتقاد وی، می‌بایست هر موقعیتی را به سرعت تایید وگرنه رقبا این کار را خواهند کرد. موقعیت‌های از دست رفته بزرگترین مایه تاسف و اندوه یک رئیس یا موسس به شمار می‌روند.

■ ویژگی‌های خود را بشناسید

حقیقتاً ایجاد روابطی خوب که منجر به تجارت موفقی شود، کار مشکلی نیست. این کار به یک تنظیم ذهنی نیاز دارد یعنی می‌بایست مترصد امکانات باشید و در عین حال به اعمال‌تان آگاه باشید. می‌توانید موانعی را که در مسیر گسترش روابط مورد نیازتان پیش می‌آید، از میان بردارید. «جیمز تام» نویسنده کتاب مشارکت بنیادی در این باره می‌گوید: به رفتارتان نگاه کنید و بازتاب آن را بسنجید. او می‌گوید: رفتارهای دفاعی که ممکن است مانع پیشرفت شما باشند را شناسایی کنید مثلاً احتمال دارد وقتی که وحشت‌زده و ترسان می‌شویم دیگری را غرق در اطلاعات کنیم یا در سکوت فرو رویم که این می‌تواند یک اخطار اولیه باشد. وقتی چنین رفتاری را در خود تشخیص دادید خواهید توانست اقداماتی را به عمل آورید، آن‌گاه یا لازم است که آهسته‌تر پیش روید یا می‌بایست برای خنثی کردن آن رفتار هر کاری از دست‌تان برمی‌آید بکنید. با افراد مستقیماً ارتباط برقرار کنید. یا مسئولیت برقراری ارتباط را برعهده دیگران نگذارید یا از واسطه کردن دیگران پرهیز کنید. برای ارتباط برقرار کردن با دیگران تلاش کنید، گهگاهی یک تلفن یا ای‌میل می‌تواند آنها را برای مدتی طولانی با شما مرتبط سازد. هر چند چنین ارتباطی خیلی قوی و پررنگ نیست اما مفید است، خب به هر حال هرکسی مشغله‌ای دارد و نیازی به رفتار دراماتیک نیست.

■ ارتباط مستقیم برقرار کنید

هیچ‌گاه فکر نکنید که برقراری ارتباط از طریق شبکه می‌تواند مانند ارتباط رودررو موثر باشد. به گفته ویتمن متاسفانه ارتباطات شبکه‌ای برای خیلی‌ها هدف شده است.

او می‌گوید: «ارتباط‌گران شبکه‌ای بیکارانی هستند که قبلاً بیکار نبوده‌اند، همه شبکه را به هم توصیه می‌کنند ولی آنها در شبکه چه می‌کنند؟ آنها مرتباً افرادی که هیچ‌وقت با آنها صحبت نکرده‌اند را فرامی‌خوانند و همه حرف‌شان یا «من»، «من»، «من» است یا «به کمکت احتیاج دارم»، ولی چنین کاری ایجاد ارتباط نیست بلکه نوعی چاپلوسی و تن‌آسایی است.»

■ هیچ‌گاه مایوس نشوید

حفظ رابطه در تجارت مثل حفظ رابطه در مدرسه نیست. یعنی در تجارت ممکن است با وجود آنکه طی سال‌ها دلیلی برای صحبت با کسی نداشته‌اید، بتوانید ارتباطی را دوباره آغاز کنید. حتی یک تلفن و یا ای‌میل می‌تواند روابط تیره‌وتار شده را دگرگون سازد.

Fast company

مطب

چگونه سنگ کلیه نگیریم

در میان بیماری‌ها هیچ‌کدام را نمی‌توان یافت که مثل سنگ کلیه، دردناک و زجرآور باشد. سنگ کلیه، عارضه‌ای است که در آن مواد معدنی و پروتئین‌ها در ادرار شروع به کریستال شدن می‌کنند. سنگ‌ها، کوچک و سخت بوده و در یک یا هر دو کلیه دیده می‌شود. سنگ‌های کوچک معمولاً توسط ادرار بی‌آنکه بیمار خود متوجه شود، دفع می‌شود ولی سنگ‌های بزرگ با بروز درد در ناحیه مثانه و کلیه همراه هستند. درد معمولاً ابتدا در ناحیه پشت، درست پایین دنده‌ها ظاهر شده و طی چند ساعت یا چند روز از سمت حالب (لوله‌های عضلانی باریک که ادرار را از کلیه‌ها به مثانه منتقل می‌کند) به کشاله ران می‌رود. داشتن سابقه خانوادگی سنگ کلیه، مصرف فراوان الکل، کاهش مصرف کمتر از ۳ لیتر آب در روز، رژیم غذایی غنی از کلسیم و قرار گرفتن در آب و هوای

گرم و خشک از مهمترین مواردی است که باعث تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

سنگ کلیه یک بیماری بازگشت‌پذیر است. اگر قبلاً از سنگ کلیه رنج می‌بردید عمل به توصیه‌های زیر برای جلوگیری از تولید مجدد سنگ ضروری به نظر می‌رسد.

روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشید.

از مصرف فرآورده‌های لبنی در صورتی که مبتلا به سنگ کلسیمی - فسفری بودید، خودداری نمایید.

از نوشیدن زیاد قهوه خودداری کنید. کافئین موجود در قهوه دفع کلسیم از ادرار را افزایش می‌دهد و از آنجا که وجود مقدار زیاد کلسیم در ادرار باعث تشکیل سنگ می‌شود، محدود کردن نوشیدن قهوه بسیار ضروری است.

اسیداوریک خود را کنترل کنید، بدین منظور گوشت، ماهی و مرغ کمتری بخورید تا میزان اسید اوریک ادرار شما پایین بیاید. میزان مصرف غذاهای اگزالات‌دار نظیر شکلات، اسفناج، نوشابه‌های گازدار، سبوس گندم، توت فرنگی و قهوه را کاهش دهید. برای شما که در معرض ابتلای مجدد به سنگ کلیه هستید، بهترین رژیم غذایی، رژیمی از نوع کم‌چرب و پرفیبر است.