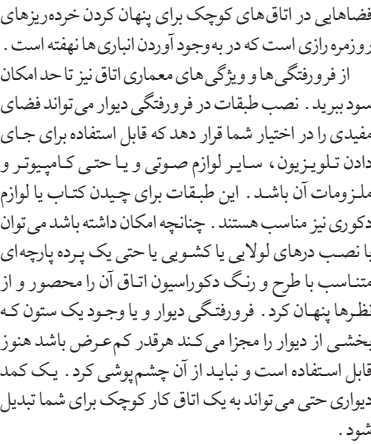
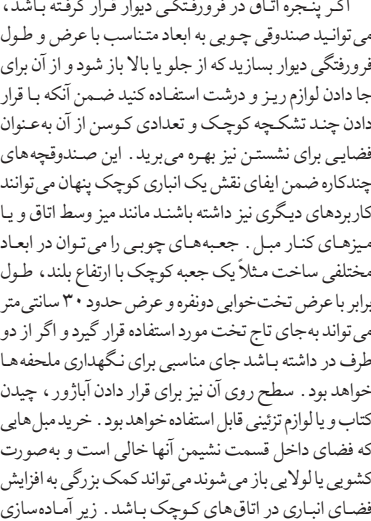


ایده‌های بزرگ برای فضاهای کوچک

سپیدہ سلیمی



همواره روش رایج برای پرداختن به هر کاری به خصوص در صورتی که یک رشته دانش داشته باشد، این است که ابتدا به یک موضوع خاص پرداخته و به تدریج به سایر موضوعات گسترش داد. این روش را می‌توان به روش پله‌ای یا پله‌ای-پایین نامید. این روش در ابتدا برای حل مسائل ساده و مشخص طراحی شده است. اما در طول زمان، این روش به گونه‌ای تغییر یافته که برای حل مسائل پیچیده و گسترده نیز قابل استفاده باشد. در این روش، ابتدا یک مسئله را به چندین بخش کوچکتر تقسیم می‌کنند و سپس هر یک از این بخش‌ها را به صورت مجزا حل می‌کنند. در نهایت، نتایج حاصل از این بخش‌ها را با هم ترکیب می‌کنند تا به حل مسئله اصلی برسند. این روش در بسیاری از زمینه‌ها، از جمله مهندسی، پزشکی، و علوم اجتماعی، به کار می‌رود. این روش به دلیل سادگی و قابلیت استفاده در مسائل مختلف، به یکی از رایج‌ترین روش‌های حل مسئله تبدیل شده است.

شاید شما هم از زمره افراد چاقی باشید که بارها رژیم های مختلفی درمانی را امتحان کرده ولی در حین دوره رژیم های نفعی از امانه آن صرف نظر کرده اید. بسیاری هم پس از کاهش وزن و با گذشت مدت زمانی کوتاه دوباره شروع به پرخوری کرده و وزن قبلی و یا حتی به بیشتر از آن می رسند. این مسئله باعث سیر خوردگی شده و معمولاً تمایل به از دست رفتن رژیم غذایی را برمی خیزد. این بین می بین می رود. در مطلب زیر به بررسی علل شکست در رژیم های غذایی مختلف پرداخته می شود. مهمترین انگیزه لازم برای رعایت یک رژیم غذایی علمی و خوب این است که شما هدف خود را از کاهش وزن در دقایق مشخص کرده و همیشه در طول دوره رژیم غذایی آن فکر نکنید. بسیاری از بیماران چاق که برای کاهش وزن مراجعه می کنند اولین خواسته شان این است که سریع وزن کم کنند. تبلیغات وسیعی هم در این زمینه صورت گرفته و این باعث شده تا بیماران از مسیر اصلی خود منحرف شوند اما باید گفت صرفه تا تخمونه را باعث تحقق آن و از روزه نخواستن و با بختی خود باید خود را تغییر دهد یعنی عادات غلط غذایی و فعالیت های تغذیه ای خود را عوض کنید و این ترک عادات، تنظیم گلدن زمان مناسبتی، تداوم داشتن رژیم غذایی و رعایت آن به گونه ای که بتواند وزن کاهش یابد و در آینده به عادات عادی برگردد. یک بافت عضلانی است و مثل همه عضلات دیگر بدن در صورت کار زیاد بزرگتر می شود. باید سعی کنید با رعایت رژیم غذایی مناسب و تغییر در رفتارهای غلط تغذیه ای برای یک دوره و زمانی کاملاً مشخص کار کمتری از معده خود بکشید و حجم معده خود را کوچک کنید.

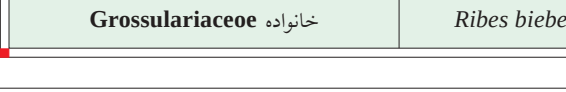
■ رعایت رژیم‌های غذایی غیراستاندارد

امروزه کتب مختلفی در زمینه رژیم نوشته شده است در این کتب روش های آب درمانی، رژیم های گیاه خواری،

مهر گياه

قره قاپ

ی است بدون خار به آن از هم باز بوده و که با گذشت زمان برگ های آن پنجه ای نه‌دار و ادهای شکل کنده ولی پشت آن به یخ خوشه ای و حامل مواد موثر میوه های این گیاه را تشکیل می دهند. آنتوسیانوزیدهای قره فاطم قوی و محافظ عروق بوده در درمان اختلالات عروقی و بیماری های غیر التهابی شبکه به کار می روند. از فرآورده های موجود در بازار می توان به قرص آنتوسیانوزید اشاره کرد. از آنجایی که آنتوسیانین ها ترکیباتی هستند که به نور و دمای بالا و اکسیژن حساس هستند، توصیه می گردد که مواد اولیه حاوی این ترکیبات در ظرف غیر قابل نفوذ به نور و هوا و در شرایط خنک نگهداری شوند. این گونه در ارمنستان، قفقاز، آذربایجان شوروی و ترکیه انتشار دارد. در ایران این گیاه در اهر، جنگل های ارسباران و کلیبر رشد می نماید. میوه های کاملاً رسیده و خشک شده گیاه حداقل دارای ۱/۰ درصد آنتوسیانین تام هستند.



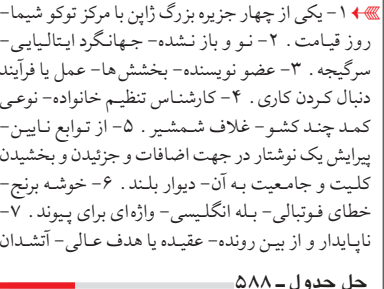
شماره ۵۸۹

امامی

Farhang Emami

این بازی مرکز توکو شیما-
جهانگرد ایتالیایی-
شش ها- عمل با فرآیند
از راه ای خانواده- نوعی
۵- از توابع ناییں-
ت و چزیند و بخشیند
۶- خوشه برنج-
از راه ای پیوند. ۷-
هدف عالی- آتشدان

۱- خوشحالت و مسرور و متفکر و محقق. ۲- مساوی
و برابر هم- تکرار یک پدیده در علم آمارا را گویند. ۳- جالب
و دیدنی- جزیره معروف ایتالیا. ۴- وام میان تپهی-
خرگوش ها- زن یک چشم. ۵- دهان- معروف ترین بکوسور
تاریخ- عیب و عار- قسمتی از پا. ۶- داخل شدن-
الکترسیته- قورباغه- انداز و قامت. ۷- ورق بازی- ادامه
داشتن. ۸- نوبسند مشهور آلمانی و مولف کتاب دوشیزه
اولرئان. ۹- پرنده اهلی با گوش خوراکی- سخن چین و
غماز. ۱۰- بالا آمدن آب در شهری در تهران- نام ترکی-
نوعی گلوله. ۱۱- صدا و نغمه- هنگام و وسط- ادراک
بی سروه- دام شکارچی. ۱۲- کل زینتی منظم و همبندار-
کشاورزی- تکرار یک حرف. ۱۳- زیرکی و هوشیاری-
عمل با فرآیند گذشتن کالا، مسافر یا وسیله نقلیه از خاک
یک کشور برای رسیدن به کشور دیگر. ۱۴- متخرف
اسکاتلندی رادیو- فرماندهان و روسا. ۱۵- دارای اجزای
ناسازگار با یکدیگر - به یک اسم بودن.



گلدان میوه‌ای

الهام اسمعيلي



- میوه معمول است .
 - گلدان بلند سفالی
 - اسفنج گل آرایه ۶ قالب
 - مقداری خزه
 - سیخ بلند بیگودی
 - توری سیمی لانه مرغی ۱
 متر
 - سیخ چوبی کباب
 - خلال دندان
 - ۲ عدد نی باریک و بلند
 - سیخ باریک بدون روکش نیم متر
 - سیمه تزیین : ابتدا مقداری روزنامه را
 پچاله کرده و سپس حجم داخل گلدان
 را تا نیمه عمق آن از
 روزنامه پر کنید .
 - سابقه حجم
 کافی مانده تا به سطح



علل شکست رژیم‌های غذایی

دکتر رضا آمری نیا

هزاران مورد دیگر توصیه خوراکی را نمی‌مکند و فید و موثر رژیم است شل باشد یعنی در دند و شیرینی، چربی، دقیق لحاظ شده باشد. مورد نیاز برای بدن است نوع ماده غذایی وجود غذایی سبب کمبودهای عوارض مملکی را به

■ رژیم غذایی تنها راه حل نیست

طی تحقیقات به عمل آمده اگر روزانه ۱۱۰۰ کیلوکالری از میزبان غذایی که می‌خورید کم کنید که عرض یک هفته یک کیلوگرم از وزن بدن شما کاسته خواهد شد. در تحقیق دیگری همین مقدار کالری کاسته شده است با این تفاوت که ۶۰۰ کیلوکالری از مواد غذایی روزانه کم شده و ۵۰۰ کیلوکالری فعالیت بدنی جهت به اصطلاح سوزاندن مواد غذایی و در حقیقت دفع انرژی مصرفی تجویز شده است ولی غالب است که در دفع دوم بیش از یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده شده است. حال اگر ۷۰۰ کیلوگرم هستید حدود ۲۵۰۰ کیلوکالری نیاز روزانه شما به مواد غذایی است در حالت اول شما بایستی غذایان را تقریباً نصف کنید چرا که بایستی ۱۱۰۰ کیلوکالری روزانه کمتر بخورید و بتوانید هفته‌ای یک کیلوگرم وزن کم کنید. ولی در حالت دوم شما فقط یک چهارم غذای خود را کم می‌کنید و با افزودن فعالیت بدنی بیش از یک کیلوگرم در هفته کاهش وزن مشاهده می‌کنید. در حقیقت در حالت دوم شما گرسنگی کمتری احساس خواهید کرد چرا که غذای



۴- توری سیمی را به دور این مخروط سفنجی پیچید و دو سر آن را با سیم‌های نازک به هم متصل کنید. پس از آنکه از محکم شدن این مخروط در جای خود مطمئن شدید، نوبت به خزه‌ها می‌رسد. تمام سطح این اسفنج شکل پوشیده شده از توری سیمی لانه‌مرغی را با خزه بپوشانید. برای این منظور از سیخ‌های بیگودی استفاده کنید. آخرین مرحله، وصل میوه‌ها است. حال با توجه به ابعاد، وزن و شکل هر یک از میوه‌ها از خلال دندان، سیخ چوبی کباب و یا سیخ بیگودی استفاده کنید به این ترتیب میوه‌ها را در کنار یکدیگر بر روی خزه‌ها وصل کنید به گونه‌ای که تمام سطح خزه با میوه پر شود.

نکته: از آنجا که با چیدن میوه‌های مختلف، این مخروط سنگین شده و احتمال افتادن آن وجود دارد، پیش از پر کردن داخل گلدان از روزنامه، مقداری قلمو سنگین به تنگ‌اند بریزید. به این ترتیب بین وزن گلدان و میوه‌های، توازن برقرار شده و مانع از افتادن گلدان می‌شود.

شما می‌توانید چند عدد از این گلدان‌های میوه‌ای درست کنید و در چند قسمت از فضای پذیرایی خانه‌تان قرار دهید. این نوع میوه‌آرایی برای میزهای بزرگ و جشن‌ها بسیار مناسب است.

بیشتری را مصرف می کنید بنابراین توصیه می شود رژیم غذایی را تنها راه حل برای کاهش وزن در نظر نگرفته و وزن خود را توأم با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کم کنید.

■ تکیه بر داروهای لاغری

بدان که در نبدل ماینرهای برای کم کردن وزن خود می گردید.
اگرچه که داروهای لاغری ماینرهای صمغی برای شما نیستند.
استفاده از این گروه از داروها صرفاً در موارد خاصی کاربرد دارد.
که بایستی با تجویز پزشک و تحت نظر آن صورت گیرد.
داروهای مورد تأکید بر مرجع تغذیه انگشت شمار بوده که
لازم است اطلاعاتی از آنها داشته باشید. گروهی از آنها باعث
کاهش اشتها می شوند (مثل سیمیترامین) که با توجه به اینکه
روزی آردا شدن هورمون خاصی خاصیت مثل سرورترین و استروئید
کولاین ها اثر کم عوارض خطرناکی از جمله افت فشار
خون، افزایش ضربان قلب، اضطراب، تهوع و عصبانیت
دارد. گروه دیگر روی جذب مواد غذایی برای تأثیر (مثل
اولی استات) که فقط ۳۰ درصد از چربی های خورده شده را
ممنوع می کند و این در حالی است که روی جذب سایر مواد خورده
غذایی مثل کربوهیدرات و پروتئین هیچ تأثیری ندارند بنابراین تصور
کنید که با مصرف این داروها شما هر اندازه که دلتان بخواهد
می توانید از مواد غذایی گوناگون استفاده کنید. بداند که این
داروها از ۱۰۰۰ گرم چربی مصرف شده تا حدود ۳۰۰ گرم دفع
می کنند و البته عوارضی مثل اسهال، گریه و کاهش ویتامین های
محلول در چربی مثل A, E, D, K, C, B۱۲ خواهد بود.
انگیزه برای رژیم گرفتن برای خود مشخص کرده و
دائماً به فکر آن باشید. رژیم غذایی مناسب دریافت کنید، از
وزن غافل نشوید و در کارنامه جدیت و پشتکار به خرج دهید.
عوارض غذایی بد خود را سازمانی کرده و آنها را تغییر دهید.
هیچ دارویی نیست که بتواند با آن یک شبیه در صمدانه بینماید.

زیبایی

درمان غذای پوست

در شفافیت پوست خواهد داشت. این ویتامین را که در سلاط پوست بسیار مفید است می‌توانید در گوشت قرمز، شیر، ماست، بادام زمینی، تخم مرغ و غلات سیوس دار پیدا کنید.

ویتامین C: آنتی اکسیدان بسیار قوی است که در درمان و بهبود زخم‌ها و جراحات‌های پوستی بسیار لازم و ضروری است. میزان کلاژن پوست را افزوده و باعث سفت شدن پوست می‌شود. چین و چروک و خشخوش‌ها را رفع کرده و سوختگی‌های ناشی از تشعشعات خورشید را درمان می‌کند.

ویتامین C علاوه بر مرکبات به میزبان فراوان در فلفل قرمز، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی و کیوی یافت می‌شود.

ویتامین E: به عنوان یک مرطوب کننده و آب‌رسان طبیعی عمل می‌کند. به پوست نرمی و لطافت می‌بخشد و از زبری و چروک آن جلوگیری می‌نماید. سد محافظتی در برابر نور خورشید بوده و تاثیر مفیدی در درمان آفتاب سوختگی و کاهش التهابات پوستی دارد. غلات سیوس دار، سبزیجات برگ سبز تیره، تخمه، آجیل، بادام زمینی و فراورده‌های سویا نظیر شیر سویا و دانه سویا را فراوش نکند.

[illegible]

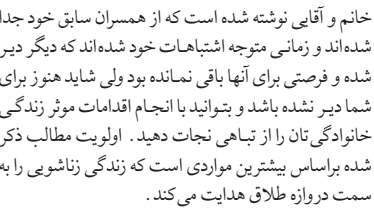
گفتارها

هفت اشتباه منجر به طلاق

محمد صادق امینی

بخش اول

والدین و کودکان خود را دچار پاماهی بعد از طلاق می کنند. متأسفانه آمار طلاق نیز در کشور ما به طرز وحشتناکی در حال گسترش است. پدیده طلاق از آنجایی برای جامعه شناسان حائز اهمیت است که هسته مرکزی خانواده‌های سل تن آینده بشر در خطر است. امروزه زوج‌های جوان بدون توجه به عواملی که والدین آنها در گذشته برای شناخت همسر مناسب استفاده می کردند ازدواج کرده و فکر می کنند که روش‌های مطمئن قبلی قدیمی گذشته برای زندگی در عصر حاضر کاربرد ندارد. متأسفانه ازدواج‌هایی که این روزها به واسطه بی‌گوشی از آنکه جنبه خانوادگی داشته باشد جنبه عاطفی داشته و بدون شناخت کافی از روحیات و ویژگی‌های اخلاقی طرف مقابل صورت می گیرد. در کنار مواردی که از درون باطن هر یک پاشیدگی می شود عواملی از خانواده خارج باعث ایجاد خلل‌های گوناگون در محیط خانواده و نهایتاً طلاق می گردد. این مقاله براساس نظرات بیش از ده



۱- به والدین تان اجازه دخالت ندهید

این قانون طبیعت است که هر موجودی در طبیعت روزی باید مستقل شده و روی پای خود بایستد. این ویژگی همان قدر که برای حیوانات صدق می کند برای انسان ها نیز صادق است. انسان ها ازدواج می کنند تا مستقل شوند. اشتباهی که تعدادی از والدین مرتکب می شوند این است که آنها با نیت خیرخواهانه خود یا بعضاً سنگ اندازی در زندگی فرزندان خود دخالت می کنند. والدین با دخالت در زندگی فرزندان خود تنها آنها را تالشی می کنند. بعد از ازدواج اگر زن یا شوهر به طور کامل از والدین خود جدا نشده باشند احتمال بروز این مشکل در زندگی زناشویی آنها بیشتر است. معمولاً خانواده های تک فرزند دوست ندارند که فرزندان آنها بعد از ازدواج از آنها جدا شوند و بدون توجه به این نکته که این کار ممکن است باعث به وجود آمدن مشکلاتی در زندگی زناشویی شود سعی می کنند تا همسر فرزندان خود را مجبور به زندگی در خانه مشترک کنند. ممکن است زوجین به علت بعضی از مشکلات مالی بخواهند در خانه اقوام یا والدین خود زندگی کنند. بسیاری از زوج های که از همسر خود طلاق گرفته اند به این مشکل اشاره می کنند که دخالت های بی جای والدین نه تنها مشغولی را حل نمی کند، بلکه باعث جدایی آنها از یکدیگر می شود.

۲- از مشاور خانواده کمک بگیرید

در واقع مشورت با متخصصان مسائل خانوادگی به یک ضرورت اجتماعی در دنیای امروز تبدیل شده است و نیاز به توجهی از کتار آن گذشت. اگر امروزه کسی خواهد که زندگی آرامی داشته باشد و در پرورش و راهمندی درست فرزندان و عیزه راه خطا را نرید (همیشه ریشه همه مشکلات در روابط زناشویی نیست، گاهی مشکلات که به وجود می آید و ریشه زندگی خانوادگی را خشک می گرداند به علل اختلافاتی است که بر سر نرود تیغ درست فرزندان به وجود می آید) می توانید از نظر کار کنشهای برای اداره چاره بهتر زندگی خود کم کنید. بگیری. برای این کار زوجین فقط باید کمی اعتناپذیری از خود نشان دهند و از گوش شنای خود برای شنیدن نظرات درست قضا مقابل استفاده کنند. با اینها پرسش های وچودمند که زوج به آن متاهل می شوند برای پاسخ می درازند که زوج به این توانند برای آنها پاسخ می درازند که این صورت باید به مشاور خانواده مراجعه کند. مشاور خانواده فقط برای تنظیم خانواده نیست. در کشورهای اروپایی مشاور خانواده نقشی بسیار بیشتر از آن چیزی دارد که مشاوران در کشورهای آسیایی دارند. طبق طبقه بندی های تشخیص روانپزشکی مسائل و مشکلات زناشویی و خانوادگی یکی از بالاترین علل رواج به کلینیک ها و مراکز خدمات مشاوره ای است که این خود کار به صحت مطالب کرده است.

۳- به همسر خود بی توجهی نکنید

زوجین باید از هر طریقی که می‌توانند به یکدیگر محبت کنند. بعضی از زوج‌های جوان اینطور فکر می‌کنند که فقط با یک کافه‌داری گرانقیمت است که می‌توانند علاقه خود را به یکدیگر محسوس‌تر نشان دهند. گاهی یک شاخه گل سرخ و یا یک کارت «عزیزم دوست‌دارم» تأثیری بر روی همسر می‌گذارد اگرچه که گرانقیمت‌ترین هدیه دنیا نمی‌تواند جای آن را بگیرد. گفت‌وگو با زوج‌های جوان نشان داده است که آنها از چیزهایی مادیاتی نمی‌توانند به عشق و عاطفه مورد نیاز برسد. طریقی که آنها خواستار آن بودند محبت و صمیمیت بود و در شرط و شروط، نشانشان بوده است. و روی‌های مثل شاد دادن، گل خریدن، بیرون شام خوردن یا . . . فقط فقط کمک‌داری و به این‌ها می‌توانند در زندگی مشترک تولید عشق کنند. یکی از خانم‌ها در صحبت‌های خود به این موضوع اشاره کرد که هر چه خود را در وقت نماز با یکدیگر می‌بینند و می‌خوابند و می‌تازان من بعدتر نخواهی که من هم به خاطر زندگی مشترکمان او را می‌بخشیدم ولی این کار در او به عادت تبدیل شده بود. شوهر من پیش خود این طور فکر می‌کرد که هر وقت بخواهد می‌تواند مرا نکند بزند و بدش برای من یک هدیه بخرد و همه چیز را حل کند. «این خانم بعد شکست زندگی ناشواری خود را با بی‌توجهی همسرش به نیازهای عاطفی زندگی خود می‌دانست، چیزی که هیچ همسری تحمل آن را ندارد.