آژیر

## مشکلی به‌نام سلولیت

سپیده سلیمی

**بخش اول این مطلب که در مورد سلولیت ها و نقش آنها در چاق شدن افراد بود روز چهارشنبه گذشته به چاپ رسید امروز بخش پایانی آن را می خوانید .**

اما چگونه می توانیم این سلولیت های مزاحم را برای همیشه از میان ببریم؟ متاسفانه باید گفت مصرف هیچ نوع کرمی موجب از بین رفتن سلولیت نمی شود . اگرچه بعضی کرم ها ممکن است با افزایش استحکام و کشش پوست در ظاهر موجب بهبود شده باشند اما هیچ تاثیری بر لایه های زیرین ندارند . لیپوساکشن می تواند به طور موقت موثر باشد . اما این اثر فقط در صورتی که با تغییر در رژیم غذایی و نحوه زندگی همراه باشد دوام می یابد . در غیر این صورت سلولیت دوباره ظاهر می شود و احتمالاً این بار شدیدتر خواهد بود . اما تنها روشی که می تواند سلولیت را از میان ببرد رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش کردن مداوم، دست کم سه بار در هفته است . نیازی نیست که تمام ساعات روز را در سالن های ورزشی بگذرانید بلکه فقط سه جلسه نیم ساعته در هفته کافی خواهد بود . به این ترتیب نه تنها از مشکل سلولیت رهایی می یابید بلکه سلامت عمومی شما نیز افزایش می یابد .

■ **تغذیه**

برای یک تغذیه سالم باید بخش بزرگی از مواد غذایی مصرفی ما شامل میوه ها و سبزیجات به ویژه سبزی های برگ دار ، غذاهای پرفیبر و غلات و حبوبات ، ماهی تازه ، مقدار مناسبی دانه های روغنی و میزان کافی از انواع سالم تر چربی ها باشند . به علاوه حدود ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز . این مایعات باید شامل چای و آب و نه نوشیدنی های حاوی شکر باشند . برای جلوگیری از تجمع سلولیت در بدن بهتر است از خوردن برخی غذاها پرهیز کنیم مانند غذاهای حاضری بیرون، نوشابه های رژیمی ، نوشیدنی های کافئین دار ، غذاهای فرآوری شده (مانند نان سفید، کیک ها و بیسکویت ها) خوراکی های شور و چربی های اشباع شده .

■ **پرورش ماهیچه ها**

پرورش ماهیچه ها برای افزایش سلامت عمومی بدن امری ضروری است ، به ویژه در بخش هایی از بدن که ماهیچه ها باریک بوده و مستعد تجمع سلولیت است . معمولاً به ازای هر دهه از عمر ، افراد حدود دو تا سه کیلوگرم از وزن ماهیچه هایشان را از دست می دهند و در حدود شش تا هفت کیلوگرم بر ذخیره چربی بدنشان افزوده می شود . بر مبنای تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته انجام حرکات ورزشی ، سه روز در هفته و رعایت یک رژیم غذایی سالم در طول هشت هفته می تواند به نحو چشمگیری ذخایر سلولیت بدن را کاهش دهد . پس اگر مصمم هستید برای همیشه از مشکل سلولیت نجات یابید از همین امروز شروع کنید . اگر به ورزش کردن عادت ندارید ابتدا با پزشکتان مشورت کنید ، سپس یک برنامه ورزشی مستمر و منظم ترتیب دهید و تغذیه خود را به یک رژیم غذایی سالم و عادی از خوراکی های مضر و تنقلات شور و شیرین محدود کنید . در شروع یک عکس تمام قد از خود تهیه کنید و پس از هشت هفته عکس جدیدی بگیرید . آنها را با هم مقایسه کنید یقیناً از نتیجه مسرور خواهید شد .

# بازی با نور



بازی با نور به اشکال مختلف می تواند در نمای ظاهری فضا تاثیرگذار باشد . حقه های بعدی مختلف که تنها با ایجاد تغییرات در نورپردازی یک فضا ممکن است می توانند ابعاد آن را نیز کوچک تر یا بزرگتر از آنچه هست نشان دهند . در اینجا به بعضی از این حقه های بصری اشاره می کنیم :

– برای بلندتر جلوه دادن ارتفاع یک اتاق از چراغ های پایه دار که روی زمین قرار می گیرند یا چراغ های دیواری که نور را به سقف می تابانند استفاده کنید . روشن کردن سقف آن را بلندتر از آنچه هست نشان می دهد .

– برای کوتاه تر جلوه دادن ارتفاع اتاق و صمیمانه تر کردن آن نور را از سقف دور نگاه دارید و برای روشن کردن فضا از چراغ های دیواری که نور را به پایین می تابانند و آباژورهایی با کلاه های سربسته استفاده کنید . همچنین جلب توجه بیننده به تابلوها و عناصر دکوراتیوی که در ارتفاع کم روی دیوارها نصب شده باشند می تواند تاثیر بسزایی در کوتاه تر نمایاندن ارتفاع اتاق داشته باشد . چیدن مجموعه هایی از وسایل تزئینی روی سطوح پایین یا بر روی زمین و روشن کردن آنها با نوری متمرکز از بالا هم همین اثر را دارد .

– به منظور وسیع تر نشان دادن فضایی باریک و بلند کانون توجه را دیوار انتهایی فضا قرار دهید . برای این کار مثلاً پنجره ای که روی این دیوار است را چشمگیر سازید یا با قرار دادن یک اثر هنری بر روی آن و روشن کردن آن با یک نور نقطه ای متمرکز چشم را به آن جلب کنید . در مقابل سایر دیوارهای اتاق را با نور کمتر و یکدستی روشن سازید .

– اگر می خواهید یک فضا بزرگتر به نظر برسد؛ دو دیوار روبه رو به هم را با تاباندن نور کاملاً روشن کنید به این ترتیب فاصله آنها بیشتر به نظر می رسد . همچنین در صورت امکان از آینه در فضای اتاق استفاده کنید تا با ترکیب انعکاس فضا در آینه و نحوه نورپردازی چرخش نور در فضا بهبود یافته و در نتیجه اتاق بزرگتر به نظر برسد . از چراغ هایی که بر روی بازوهای قابل تنظیم نصب می شوند استفاده کنید و آنها را به آینه بتابانید .

– برای کنترل نور در اتاق های بسیار روشن و آفتابی از سطوح مات به منظور جذب نور و پیشگیری از انعکاس ناخواسته آن بهره بگیرید . به خاطر داشته باشید سطوح صیقلی مثل شیشه ، فلز ، کاشی و رنگ های روغنی نور را منعکس می کنند و در نتیجه بر شدت نور فضا می افزایند و ارتفاع را بلندتر جلوه می دهند . در مقابل سطوح مات و بافت دار بیشتر نور را جذب می کنند . همچنین هرچه سطوح تیره تر باشند مقدار بیشتری از نور را جذب می کنند .

– برای اینکه فضایی را گرم و صمیمی جلوه دهید از چراغ های رومیزی متعدد استفاده کنید . توجه داشته باشید از کلاهک هایی با رنگ های گرم برای این چراغ ها بهره بگیرید تا فضا را با نوری گرم و جذاب روشن کنند به عنوان مثال به جای کلاهک سفید از کلاهک های عاجی یا نباتی استفاده کنید .

– پرده ای که به پنجره یک اتاق نصب می کنید تاثیر زیادی بر نما و حالت حکمفرما به آن خواهد داشت . زیرا پرده ها می توانند میزان نور طبیعی که به یک اتاق وارد می شود را کنترل کنند و همچنین پرده های شفاف همچون فیلتری نور را متاثر از رنگ خود عبور می دهند . بنابراین انتخاب پرده باید با توجه و دقت در این قابلیت ها صورت بگیرد .

– چنان چه از منابع نور متعدد در یک اتاق استفاده می کنید ، اما از نور کلی اتاق راضی نیستید قدرت لامپ بعضی از آنها را تغییر دهید یا با تغییر دادن حباب چراغ ها که زیادی شفاف یا کدر باشند یا به رنگ مورد پسند شما نباشند و همچنین کلاهک آباژورها ، رنگ و میزان نور کلی اتاق را برای خود دلپذیر کنید .

– برای رنگین کردن یک فضا با نور می توانید حالت های مختلفی به آن ببخشید . یکی از دیوارهای سفید را با نوری که از فیلتر رنگی دلخواهتان عبور می کند روشن کنید . پیش از انتخاب فیلتر تاثیر آن و روانشناسی رنگ ها را مطالعه کنید . نوری که از یک فیلتر زرد عبور می کند احساس بشاشیت و شادابی را ایجاد می کند . نور آبی تاثیری آرام بخش دارد که اعصاب را آرامش می دهد و احساس تمایل به خواب را در شما زنده می کند . نور قرمز محرک و پرانرژی است و فعالیت و تحرک را تشویق می کند . سبز شادابی و طراوت به فضا می بخشد و ما را به یاد طبیعت و زمین می اندازد . نور بنفش رنگ اما می تواند هم آرامش بخش و هم مهیج باشد ، بسته به اینکه بیشتر به رنگ قرمز متمایل باشد یا به آبی تمایل داشته باشد .

طرح زندگی

## شکست در کنکور یا شکست از کنکور

محبوب اربابی



شمارش معکوس آغاز می شود و به زمان اعلام رتبه های آزمون سراسری نزدیک می شویم . سرانجام داوطلبان کنکور نتیجه «تلاش + شانس!» خود را دریافت خواهند کرد .

■ **زندگی، کنکور و دیگر هیچ**

سال گذشته هنگامی که در روز برگزاری کنکور سراسری ، گزارشگر اخبار ساعت ۱۴ سیما از آقای میانسالی که در حوزه امتحانی دخترش حضور داشت سئوالی پرسید و آن مرد محاسن سفید به دلیل بغضی که گلویش را فشرده و قطرات اشکی که در چشمانش جمع شده بود نتوانست به خوبی پاسخ دهد ، شگفت زده شدم و البته کمی هم به نظرم مسخره آمد که دلیل این همه نگرانی چیست؟ اما آسیاب به نوبت . . . وقتی روز موعود فرارسید ، تلخ تر از آن پدر گریستم و جالب اینکه نه فقط برای دختر خود ، که برای رقیب ناشناس او که به دلیل دیر رسیدن ، ضجه ها و ناله هایش در سرتاسر خیابان محل حوزه شنیده می شد و پس از گذشت تقریباً یک ماه هنوز در گوش و روانم طنین انداز است . . .

■ **استرس خانوادگی**

من استرس دارم ، تو استرس داری ، او استرس دارد . . . قبل از برگزاری کنکور ، استرس همه گیر بود : داوطلبان ، پدر و مادرها (حتی پدربزرگ ها و مادربزرگ ها ، خاله ها و عمه ها و . . . ) و از آنجا که هیچ ویروسی مسری تر از استرس نیست ، والدین نیز به همراه فرزندان در یک «استرس پارتی» فراموش نشدنی شرکت کردند . . .

■ **برخورد با کوه یخ**

پدر و مادرانی که حداقل در یک سال گذشته تلاش کرده بودند والدین کاملی! برای فرزندان کنکوری شان باشند ، دستورات دبیران ، مشاوران ، مطبوعات ، صدا و سیما (به ویژه برنامه دیدگاه) را مو به مو و گاهی نیز بیش از توان خود اجرا کرده و کشتی فرزندشان را برای عبور از دریای پرتلاطم کنکور و رسیدن به ساحل دانشگاه مجهز کردند . اما دریای کنکور رحم نمی کند . دریایی مملو از کوه یخ که مجهزترین کشتی های اقیانوس پیما نیز در برخورد با یکی از آنها در هم می شکنند . . .

■ **شکست در کنکور یا شکست از کنکور**

به زودی رتبه ها اعلام می شود و تا چشم بر هم بزنید اسامی پذیرفته شدگان آزمون سراسری منتشر خواهد شد ، پس از آن هم تشویق و تمجید و مصاحبه با نفرات برتر کنکور سراسری که همیشه چند نفر از آنها کسانی هستند که بدون انجام کارهای طاقت فرسا! به این مقام دست یافته اند . . . اما چه کسی از اشک های پنهانی دیگر فرزندان این سرزمین سخن خواهد گفت؟ اشک هایی که جایگزین لبخند خواهند شد ، اشک هایی که آتش دردی عمیق را خاموش خواهند کرد ، اشکی به خاطر همه تلاش های برباد رفته ، اشکی که فریاد چشم جوانان است .

جوانانی که از خلق زیباترین خاطرات جوانی شان چشم پوشیدند تا با روزی ۱۲ حتی ۱۶ ساعت درس خواندن مداوم به یکی از ابتدایی ترین خواسته های یک جوان در هزاره سوم دست یابند .

با فرزندان

## دستاوردهای فرزندان‌تان را تحسین کنید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه : نوشین دیانتی

بخش اول

هنگامی که فرزندتان در کار مشکلی مهارت پیدا کرد بگذارید بداند شما کار او را تحسین و تمجید می کنید . دستاورد ممکن است کار ساده ای مانند بالا کشیدن خودش به طبقه دوم تخت یا کار پیچیده ای مانند مهارت در اجرای یک قطعه سخت موسیقی باشد . باید فهمید فرزندتان وقتی خواندن را یاد می گیرد یا تحقیق یا پروژه علومی که یک ثلث تمام طول کشیده به پایان می برد چه احساسی دارد . سر فرصت دقت کنید و از آنچه فرزندتان به تازگی انجام داده متعجب شوید و بگذارید بداند که تحت تاثیر قرار گرفته اید . کمتر پیش می آید کودکان را مثل زمانی مغرور ببینید که پدر یا مادرش به او گفته کاری را بسیار خوب انجام داده و کمتر کودکی را به حدی غمگین می بینید که والدینش به دستاوردهای او توجهی نکرده اند . تحسین کودکان باعث می شود احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند علاوه بر این کمک می کند درس های بزرگی درباره ارزش سخت کوشی برای رسیدن به هدف بگیرند . همه بچه ها باید احساس رضایت از موفقیت ناشی از تلاش سخت برای دستیابی به هدف را تجربه کنند و سرچشمه این احساس عمدتاً در «بارک الله» و «ای وای» هایی است که پدر و مادر به او می گویند . بعضی پدر و مادرها نگرانند که تحسین زیاد بچه ها طوری به آنها القا کند که عشق والدین تابع شرایط است که ارزش آنها کاملاً بسته به کاری است که می کنند نه کسی که هستند . گمان می کنم اگر تنها کلمات محبت آمیزی که به فرزندتان می گویید به دستاوردهای او ربط داشته باشد ممکن است این اتفاق بیفتد اما اگر عشق و علاقه خود را در اوقات مختلف و نه فقط وقتی فرزندتان دستاوردی داشته یا به موفقیتی رسیده ابرازکنید ، مشکلی پیش نخواهد آمد . البته روش تحسین فرزندتان هم اهمیت دارد و باید نسبت به چند نکته دقیق باشید . به عبارت دیگر درباره چگونه به کلام درآوردن تحسین خود فکر کنید . نخست سعی کنید واکنش خود را به روشی بگویید که دقیقاً همان دستاورد را تحسین کند نه اینکه دستاورد او را به علاقه خود به فرزندتان پیوند دهید . بگویید «انشایت بسیار عالی بود» نه اینکه بگویید «وقتی کار مدرسه ات آن قدر خوب است خیلی دوستت دارم» . جمله اول تحسین انشا است نه قضاوتی درباره ارزش فرزند . جمله دوم این پیام را با خود دارد که عشق شما مشروط بر عملکرد او در مدرسه است . (حتی اگر چنین منظوری نداشته باشید وقتی فرزندتان چنین جمله هایی را زیاد بشنود این احساس در او به وجود می آید که حقیقت دارد . ) می توانید هم فرزندتان را دوست داشته باشید و هم از او توقع بسیار داشته باشید ولی اینها نباید هیچ ربطی به هم داشته باشند چه در ذهنتان و چه در فرزندتان .

گروه لایکو
خواب خوش با لایکو



(+98 21) 88 78 90 70
www.laico.biz

## خواب خوش یعنی تندرستی و شادابی

**• درخواب چه می گذرد؟**

معمای خواب در طول قرن ها، توجه افراد کنجکاو را جلب کرده و آنان را مجذوب خود ساخته است .

اکثر مردم، خواب شبانه را معادل استراحت ، تندرستی و رفع خستگی می دانند که البته کاملاً درست است .

در هنگام خواب ، بدن ما وارد یک نوع حالت نیمه فعال می گردد. عضلات شل شده و تنفس و ضربان نبض کاهش می یابد. ذخایر انرژی بدن دوباره شارژ شده و دستگاه ایمنی ، عصبی و اسکلتی - عضلانی بدن ، خستگی و تنش زندگی روزمره را از خود دور می کنند . در ژرفای مغز، مواد شیمیایی خاصی ترشح می شود که مغز را به حالت متفاوتی فرو می برد.

آیا می دانید ... فقدان خواب ، مشکلات جسمانی زیادی در بر ندارد ولی مسایل روانی مانند دوره های احساس نگرانی و اضطراب شدید یا توهمات را به دنبال دارد ...

یک چرت کوتاه ، تمرکز فکری شما را افزایش داده و روحیه شما را بهبود می بخشد.

**• مراحل خواب**

خواب یک پدیده یکنواخت نیست ، در طول شب ، ما از مراحل مختلف خواب گذر می کنیم.

دانشمندان مراحل متفاوتی برای خواب قایل می شوند و در مجموع خواب را به دو بخش تقسیم کرده اند : خواب REM (Rapid Eye Movement) و خواب فاقد REM (یا غیر REM). که در طول شب به تناوب رخ می دهد.

**• خواب REM**

REM به معنی «حرکات سریع چشم» است و برای توصیف دوره های کوتاه حرکات سریع چشم با پلک بسته به کار می رود. عضلات فرد خفته کاملاً بی حرکت است اما مغز با سرعت کامل ، کار می کند و رؤیاها و عواطف عمیق را طی این دوران تجربه می نماید.

در طول شب ما میان خواب REM و غیر REM تغییر حالت می دهیم و هر دور آن حدوداً ۱ تا ۱/۵ ساعت طول می کشد.

در ابتدا، خواب REM فقط ۵ دقیقه می باشد ولی در اواخر شب تا ۵۰ دقیقه هم می رسد . در همان حال ، نسبت خواب غیر REM کاهش می یابد و دوره های خواب ما همان ۱ الی ۱/۵ ساعت می باشد.

دانشمندان معتقدند که مراحل متفاوت خواب با عملکردهای مختلف حافظه ارتباط دارد. تصور می رود که خواب REM فرآیندهای آموختن ناخودآگاه را بهبود می دهد. که از آن جمله کسب مهارت های حرکتی است ، بر خلاف آن ، خواب عمیق در عملکردهای مهم تر ادراکی نقش دارد و به مغز در به یاد سپردن وقایع یا یافتن راه حل مسایل دشوار یاری می دهد . به همین سبب ، یادگیری در بامداد برای شما راحت تر از سایر اوقات روز است.

**• جغد یا چکاوک**

هر یک از ما دارای یک «ساعت درونی» هستیم که ضرباهنگ حرکات بدن را مشخص می سازد و اوقات هوشیاری یا خستگی ما را نشان می دهد.

افراد مختلف به مقادیر متفاوتی از خواب نیاز دارند که به عادات خوابیدن ، موقعیت جسمانی و سن آن ها بستگی دارد و ممکن است مانند جغد ، شب زنده دار بوده یا چون چکاوک ، سحرخیز باشند.

واقعیت این است که مدت خواب خاصی که همگانی باشد وجود ندارد ، عامل تعیین کننده در این میان نه فقط مدت خواب ، بلکه کیفیت آن نیز هست. پژوهش در آزمایشگاه های خواب نشان داده که افرادی که چرت های کوتاه دارند، به همان اندازه دیگران از خواب عمیق بهره می برند.

**• همه چیز درباره ی خواب**

**• مدت میانگین خوابیدن**

قاعده کلی برای دانستن مدت میانگین خواب وجود ندارد. اما می توان بر اساس سن فرد ارقامی را بیان کرد.

نوزادان ۱۷ تا ۲۳ ساعت می خوابند . با افزایش سن ، نیاز به خواب کمتر شده و در بالای ۵۰ سالگی ، خواب به شش ساعت می رسد.

بهترین تعیین کننده مدت خواب شما ، بدن شماست . اگر در طول روز ، شاداب و سرحال و راحت هستید ، پس در حال حاضر مدت خواب شما کافی می باشد.

بد خواب ها معمولاً در حالی که در تلاش برای خوابیدن هستند، به این فکر می کنند که آیا دیگران خوابیده اند یا نه.

بی خوابی یک شب معمولاً مشکلی نیست و در شب بعد جبران می شود. مشکلات خواب را گاهی اوقات می توان به راحتی به عنوان انواع رفتارهایی توضیح داد که با خواب آرام شبانه سازگاری ندارند. گاهی این توضیح می تواند کمی به تغییر عادت های خوابمان کمک کند.

**شرایط ایده آل برای خوابیدن و نکات دیگر در مورد خواب خوش در مقالات بعدی چاپ خواهد شد.**