

۱۰ روش برای سوزاندن کالری

۱- حین صحبت کردن قدم بزنید. این قانون را برای خود تصویب کنید که هر بار تلفن همراه یا منزل شما زنگ می خورد باید حین صحبت کردن در خانه قدم بزنید. به این ترتیب روزی ۵ تا ۱۰ دقیقه به تحرکتان افزوده می شود.

۲- به جای نامه فرستادن به دیدن دوستان بروید. بررسی های محققان مرکز تحقیقاتی استنفورد نشان داده است کسانی که به جای رفتن و ملاقات کردن دوستانشان به آن ها نامه می فرستند یا زنگ می زنند، طی ۱۰ سال ۵ کیلو به وزنشان افزوده می شود.

۳- جلوی تلویزیون دارید یک وزنه بردارید و هر بار که به دیدن تلویزیون دارید یک وزنه دمبل بزنید. همین آگهی تبلیغاتی بخش می شود دمبل بزنید. همین حرکات کم و کوتاه نتایج شگرفی در درازمدت دارند.

۴- قدم شمار در دست بگیرید. یک قدم شمار در دست بگیرید و میزان قدم هایی که در طول روز برمی دارید را محاسبه کنید به این ترتیب زندگی خود را به سادگی به دو قسمت می کنیم: بخش فعال و بخش غیرفعال. محاسبه کنید کدام بخش از زندگی شما بخش وسیع تری را به خود اختصاص داده است. با برداشتن قدم های بیشتر کالری بیشتری از دست می دهید و سلامت عمومی و سلامت قلب و عروق خود را تضمین می کنید.

۵- روی یک توپ بزرگ نشسته کار کنید. وقتی می خواهید با کامپیوتر کار کنید به جای صندلی روی یک توپ بزرگ بنشینید به این ترتیب ماهیچه ها و پاهای شما برای حفظ تعادل مجبورند بیشتر فعالیت کنند.

۶- در محل کار یک لیوان کوچک داشته باشید. وقتی لیوان شما کوچک باشد مجبورید برای خوردن آب یا چای چند مرتبه از روی صندلی بلند شوید و مسافتی را بپیمایید.

۷- کالری مصرفی را محاسبه کنید. برخی دستگاه ها مثل قدم شمار وجود دارد که با محاسبه میزان مسافت و سرعت حرکت شما میزان کالری مصرفی را مشخص می کند. این دستگاه ها می توانند مشوقان خوبی برای شما باشند.

۸- ران هایتان را ماساژ دهید. وقتی در اتومبیل یا محل کارتان نشسته اید می توانید با دستی که آزاد است ران پایتان را ماساژ دهید این کار به زیبا و خوش فرم شدن ران هایتان کمک می کند.

۹- دو بار در روز ورزش کنید. اگر کار شما به گونه ای است که نمی توانید به اندازه کافی تحرک داشته باشید سعی کنید زمان تحرک خود در روز را به دو قسمت کنید. به جای آنکه یک ساعت بعد از شام پیاده روی کنید نیم ساعت صبح و نیم ساعت بعد از ظهر این کار را انجام دهید. بررسی ها نشان داده این کار سبب تحریک بهتر متابولیسم می شود.

۱۰- بختنیدید. آیا می دانستید برای هر خنده، دیافراگم ۱۰۰ حرکت انجام می دهد که مساوی ۱۰ دقیقه انجام ایروبیک است. خندیدن محرک متابولیسم است. پس بی دلیل هم که شده کمی بختنیدید.

نکاتی جالب درباره زیتون



باشگاه خبرنگاران - دکتر روزانه متخصص طب سنتی گفت: زیتون مانند فلفل دلمه ای است و سبز و سیاه آن تفاوت چندانی ندارند به شرطی که رنگ سیاه زیتون به دلیل دستکاری های غیر مجاز و صنعتی نباشد. همچنین روغن زیتون

خالص مزه تلخی می دهد و این تلخی نه تنها نشانه خراب شدن و فساد این روغن نیست، بلکه علامتی برای نشان دادن آنتی اکسیدان زیاد در این روغن است و تنها چیزی که باعث فاسد شدن این ماده می شود گرما

و نور است. چون زیتون حاوی امگا۶ است، موجب مسدود کردن واکنش بدن به تورم در وضعیت های مزمن مانند بیماری قلب و آرتری می شود. وی افزود: هر ۱۰ عدد زیتون به عنوان ۱ واحد چربی است و دارای ۳۵ کیلو کالری انرژی است، پس به هیچ عنوان خاصیت کاهش وزن ندارد. اثر مثبت زیتون نیز به علت وجود روغن های غیر اشباع موجود در آن است که برای بدن مفید است و بدن باید آن ها را دریافت کند تا به عوارض کمبود آن دچار نشویم.

برای سلامت بدنتان، قارچ و پیاز بخورید



به نام کوئرستین است که ثابت شده در جلوگیری از آب مروارید، بیماری های قلبی عروقی و انواع خاصی از سرطان نقش دارد. «قارچ» تنها ماده غذایی است که به طور طبیعی حاوی ویتامین D است. همان طور که پوست بدن ما می تواند ویتامین D را از اشعه فرابنفش

خورشید به دست آورد، قارچ نیز در معرض نور آفتاب این ویتامین را در خود تولید می کند. قارچ سرشار از بیوفلاوین و نیاسین از خانواده ویتامین B است که هر دو در افزایش عملکرد شناختی بدن نقش دارند.

مهر- بهترین روش برای به دست آوردن مواد مغذی بیشتر و آنتی اکسیدان های ضدبیماری، مصرف میوه ها و سبزیجات رنگی است. میوه ها و سبزیجات با رنگ روشن، نشان دهنده مواد غذایی گیاهی خاص هستند. مثلا: «پیاز»

سرشار از مواد مغذی و مواد شیمیایی گیاهی است که می تواند در مبارزه با بیماری ها بسیار مفید باشد. پیاز منبع غنی ویتامین C و فیبر است و محتوای اسید فولیک، کلسیم و آهن آن بالاست. همچنین حاوی نوعی فلاونوئید

افرادی که کاملاً شبیه ما هستند، گزینه های خوبی نیستند

اول خودتان را بشناسید بعد دنبال نیمه گمشده بگردید!

در زمان مجردی احساس شادکامی کنید

اگر در دوران مجردی احساس شادی نمی کنید و از زندگی لذت نمی برید احتمالاً با برقراری ارتباط عاطفی نیز اتفاق خاصی نخواهد افتاد. خوشبختی و خوشحالی واقعی چیزی است که از درون به وجود می آید و اتفاق ها و افراد بیرونی لزوماً نمی توانند شما را شاد کنند. اگر در دوران مجردی و تنهایی به اندازه کافی نیرومند هستید که با مشکلات و اتفاق ها کنار بیایید، از زندگی لذت ببرید و با ویژگی های خودتان کنار بیایید. احتمالاً با برقراری ارتباط عاطفی نیز می توانید این کار را بکنید.

طبیعتاً فرد جدید که وارد زندگی ما می شود باید گذشته ما را بپذیرد. ولی قبل از آن خود ما باید با گذشته مان کنار آمده باشیم و قادر باشیم که آن را کنار بگذاریم. امکان دارد برخی از افراد در گذشته ارتباط های عاطفی داشته باشند. مهم است که در برقراری ارتباط عاطفی با آن کنار آمده باشند. اگر هنوز با خودتان کنار نیامده اید، نسبت به این ارتباط گذشته عصبانی هستید یا هنوز نمی دانید که چه چیزی می خواهید، کمی صبر کنید ضمن اینکه مهم است که بین رابطه قبلی که داشته اید و رابطه متعهدانه جدیدی که در پی ایجاد آن هستید، فاصله زمانی مناسبی سپری شده باشد.

وقتی با یک نفر ارتباط برقرار می کنید در واقع با دوستان، خانواده، عادت ها، علائق و موقعیت های اجتماعی او نیز ارتباط برقرار می کنید و از طرفی آن ها نیز با شما ارتباط برقرار می کنند. در این تردیدی نیست که حریم خصوصی مهم است، ولی باید این آمادگی را داشته باشید که اجازه دهید دیگری در زندگی روزمره شما وارد شود و برای او زمان بگذارید. در واقع ارتباط عاطفی پلی بین زندگی های طرفین است. وقتی افراد به جای کشیدن پل، دیوار بین زندگی های شخصی طرفین بکشند احتمالاً باید منتظر تنش های جدید باشند.

اینکه بند ناف جسمانی دارند بند ناف روانی هم دارند. چنین تازمانی که در رحم مادر است نیاز به بند نافی دارد که تمام زندگی اش را از آن می گیرد و درست بعد از تولد همان چیزی که تمام زندگی اش بود، قطع می شود تا بتواند خودش را با شرایط جدید سازگار کند و به گونه ای دیگر زندگی کند. تا مرحله ای از رشد، انسان ها نیاز به حمایت روانی خانواده نیز دارند. این همان بند ناف روانی است که ما برای رشد به آن نیاز مندیم. حمایت همه جانبه، ولی درست مثل بند ناف جسمانی از یک جایی به بعد باید بند ناف روانی را هم قطع کرد چرا که برای رشد روانی نیاز به استقلال از خانواده داریم، و به ویژه برای برقراری ارتباط عاطفی، به نظر می رسد که برخی وابستگی ها به خانواده باید برطرف شده باشد مثل وابستگی های مالی، عاطفی و حمایتی.

دنبال نیمه گمشده مان نمی گردیم. اگر فکر می کنید که با برقراری ارتباط نیمه گمشده مان را پیدا می کنید و کامل می شوید احتمالاً اشتباه فکر می کنید. هیچ کس این توانایی را ندارد که شما را کامل کند. شما نیاز به کسی ندارید که شما را کامل کند بلکه نیاز به فردی دارید که شما را به طور کامل بپذیرد و خودتان نیز در رابطه عاطفی باید این توانایی را داشته باشید که نیمه گمشده دیگری نباشید و سعی نکنید که دیگری را کامل کنید. قبل از برقراری ارتباط عاطفی پایدار، خودتان، ویژگی های شخصی و خلقی تان را بشناسید، الگوهای نا کارآمد ارتباطی تان را بشناسید

و به اصلاح آن بپردازید. ضعف ها را برطرف کنید و با ویژگی های دیگران که قابل تغییر نیستند کنار بیایید. عشق و ارتباط بالغانه «یکانگی به شرط حفظ تمامیت و فردیت» است.

تابناک باتو- اگر فکر می کنید که با برقراری ارتباط نیمه گمشده مان را پیدا می کنید و کامل می شوید احتمالاً اشتباه فکر می کنید. هیچ کس این توانایی را ندارد که شما را کامل کند.

وقتی شما با یک نفر وارد رابطه می شوید، قرار است با فردی که دنیای دیگری، علایق و نیازها، خصوصیات شخصیتی و خلقی متفاوتی با شما دارد و به طور کلی با فردی که با شما متفاوت است، زندگی کنید و سازگار شوید؛ بنابراین افسانه ها و ضرب المثل های عامیانه را کنار بگذارید. اینکه من و تو باید ما شویم یا من و تو یک روح هستیم در دو بدن به درد ارتباط عاطفی طولانی مدت نمی خوردند.

در واقع این عقاید نه تنها مفید نیستند، بلکه می توانند به رابطه آسیب هم برسانند. وقتی طرفین رابطه فردیت خود را به نفع رابطه کنار بگذارند نه تنها بهبودی در رابطه ایجاد نمی شود بلکه پس از مدتی نارضایتی از رابطه شروع می شود و اختلاف ها به شکل شدیدتری دیده می شوند.

روانشناسان توصیه می کنند افرادی که کاملاً شبیه ما هستند و افرادی که اصلاً شبیه ما نیستند، گزینه های مناسبی برای ارتباط نیستند. در رابطه عاطفی سالم طرفین فردیت دیگری را به رسمیت می شناسند. علایق و نیازهای او را می پذیرند و آن ها را نادیده نمی گیرند. اشکال کار از جایی آغاز می شود که شما توانایی کنار آمدن با تفاوت های طرف مقابل خود را ندارید. بنابراین سعی می کنید که او را شکل خودتان کنید، تغییر دهید، کنترل یا محدودش کنید.

آمادگی مستقل شدن از خانواده را ردید

برقراری ارتباط عاطفی نیاز دارد که شما در بسیاری از ابعاد زندگی تان از خانواده مستقل شده باشید. در واقع انرژی روانی شما باید به سمتی برود که کمتر از خانواده نیرو بگیرد. شاید بارها شنیده اید که انسان ها غیر از



راهکارهایی برای افزایش شیر مادران

ایسنا- دکتر رویا طاهری نفتی، فوق تخصص نوزادان گفت: تغذیه شیرخوار در زمانی که خواب آلود است یا تازه بیدار شده، تغذیه در سکوت و آرامش و بدون استرس، در آغوش گرفتن و نوازش شیرخوار، استفاده از حمام، اجتناب از بطری شیر، دوشیدن دستی یا مکانیکی شیر توسط مادر از دیگر راهکارهای موثر در تولید شیر و رشد بهتر در نوزادان است. همچنین مکمل ویتامین و مواد معدنی، ویتامین های محلول در چربی، ویتامین های محلول در آب، مولتی ویتامین ها، ذخایر آهن و مکمل فلوراید می تواند در این زمینه بسیار موثر باشد. البته شیرخواران نارس و کم وزن نیاز به ریز مغذی های دیگری دارند. وی با اشاره به اینکه از شیر گرفتن سریع نوزاد خطر بروز ماستیت (التهاب پستان) در مادر را افزایش می دهد، تصریح کرد: تغذیه در شب اغلب آخرین وعده ای است که باید قطع شود. گاه قطع ناگهانی شیر مادر به علت بیماری شدید مادر یا جدایی طولانی مدت مادر و شیرخوار لازم می شود.



نمک دریا و سنگ نمک نخورید

مهر- مهندس سولماز چوبکی، کارشناس سازمان غذا و دارو گفت: توصیه ای که برای مصرف کنندگان داریم این است که ضمن آنکه از مصرف زیاد نمک جدا خودداری نمایند، از نمک های تصفیه شده خوراکی پیدار استفاده کنند. مصرف کنندگان می توانند نمک های خوراکی پیدار را از فروشگاه های معتبر خریداری و توجه نمایند که نمک هایی که به عنوان نمک دریا و سنگ نمک در عطاری ها و مراکز دیگر به فروش می رسند، مورد تایید این سازمان نیستند و به دلیل ناخالصی های فراوان صدمات سلامتی بسیاری را به دنبال دارند. چوبکی افزود: یکی از مهم ترین اقدامات سازمان غذا و دارو در خصوص اصلاح الگوی مصرف، درج نشانگرهای رنگی تغذیه ای روی برچسب محصولات غذایی است. لازم است برای خرید نمک خوراکی حتما به موارد قید شده روی بسته بندی محصول، از جمله تاریخ مصرف، لوگوی سازمان غذا و دارو و نیز درج عبارت «نمک تصفیه شده خوراکی پیدار»، توجه کنید.



داروهایی که نباید با میوه بخورید

تابناک باتو- به گفته دکتر فرشاد هاشمیان، نایب رئیس انجمن علمی داروسازان ایران، داروهای ضد افسردگی را نباید با میوه و غذای حاوی تیرامین مصرف کرد. تیرامین ماده ای است که به طور طبیعی در تعدادی از غذاها وجود دارد و در اثر شکستن زنجیره پروتئینی غذاها مانده به وجود می آید. به عنوان مثال، میوه هایی چون آوآکادو حاوی مقادیری تیرامین هستند. همچنین باید از مصرف پنیرهای تخمیر شده و گوشت های فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس، ماهی دودی و نیز شکلات و آجیل با داروهای ضد افسردگی پرهیز کرد. وی می گوید: بیمارانی که داروی کاهنده چربی خون، تتراسایکلین و داروی مهارکننده کانال کلسیم مصرف می کنند، بهتر است گریپ فروت و آب این میوه را مصرف نکنند. دلیل آن نیز مهار سیستم آنزیمی به وسیله این میوه است. همچنین اثرات داروی وارفارین که داروی ضد انعقاد خون است، در صورت مصرف همزمان با غذاهای حاوی مقادیر بالای ویتامین K، مثل اسفناج، کلم پیچ، بروکلی و مارچوبه کاهش پیدا می کند.

