

## این کار ساده به تناسب اندامتان کمک می کند



در همین راستا وب سایت popsugar در گزارشی جگونیگی رابطه میان خواب خوب و تناسب اندام را تشریح کرده است. اینکه رژیم غذایی صحیح در کنار ورزش کردن دو ابزار مهم در کنترل وزن انسان هستند امری است اثبات شده، اما در کنار این دو مورد نباید از یک عامل بسیار مهم یعنی داشتن خوابی راحت و خوب غافل شد. دانشمندان عقیده دارند، خواب با کیفیت از چند جهت بر وزن انسان اثر می گذارد و موجب حفظ تناسب اندام او می شود. در همین راستا وب سایت popsugar در گزارشی جگونیگی رابطه میان خواب خوب و تناسب اندام را تشریح کرده است:

### کمک به کاهش میزان غذای مصرفی

به طور کلی خواب بر میزان ترشح هورمون های مرتبط با گرسنگی اثر گذار است، به عنوان مثال هورمون لپتین که موجب می شود مغز شما پیام سیری دریافت کند با هورمون گرلین که به نوعی اشتها را تحریک می کند، خواب ناکافی به معنای کاهش سطح هورمون لپتین و افزایش گرلین است؛ موضوعی که می تواند افزایش وزن و چاقی فرد را در پی داشته باشد. بنابر آخرین تحقیقات انجام شده، زنانی که کم خوابی دارند ۳۰۰ کالری بیشتر از دیگران مصرف می کنند.

### کاهش چربی شکم

استرس و عصبانیت دو عامل مهم در ایجاد چربی های شکمی هستند، این در حالی است که خواب کافی و با کیفیت بالا تا حد بسیاری در کاهش اضطراب های آادمی اثر گذار است و به دنبال آن می تواند از تبعات فرعی چنین موضوعی به خصوص چاقی جلوگیری کند.

### ژن های چاقی را متوقف می کند

یافته های اخیر دانشمندان نشان می دهد، زنانی که شب ها ۷ الی ۹ ساعت می خوابند نسبت به آنهایی که کمبود خواب دارند و زشتان کمتر است. در واقع آنهایی که کمتر از هفت ساعت یا بیشتر از ۹ ساعت در طول شب می خوابند ژن های چاقی فعال تری دارند و به همین دلیل آسان تر به افزایش وزن دچار می شوند.

### انرژی بخش است

اگر شما شب ها خوب و به اندازه استراحت کنید، انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه و کنار آمدن با چالش های زندگی دارید. بنابراین بازنگری در عادات های خواب می تواند آغازی برای یک چرخه مفید در زندگی باشد، برای شروع ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در طول روز را فراموش نکنید.

دوست دارید سر کار تند و تیز تر شوید؟ وقتی به خانه می آید کمتر احساس خستگی کنید؟

بنوانید ساعاتی را به آسودگی کنار همسران بگذرانید؟ یا حتی بتوانید بدون احساس گناه شیرینی بخورید؟! اگر پاسخ شما به این سوالات مثبت است، ورزش چاره ی کارتان است!

فعال بودن از نظر جسمی فواید و مزایای بسیار زیادی برای شما دارد. اگر به دنبال انگیزه ای برای شروع یک برنامه ی ورزشی هستید یا می خواهید تمرینات خود را به صورت منظم از سر بگیرید، در این مقاله ۱۰ نکته در مورد ورزش فیتنس و بدنسازی برایتان عنوان می کنیم که امیدواریم بتواند انگیزه ی لازم را در شما ایجاد کند.

### ۱- ورزش شقایق مغزی را تقویت می کند

دیوید آتکینسون، مربی حرفه ای بدنسازی اعتقاد دارد که ورزش نه تنها باعث تقویت بنیه و جسم شما می شود، بلکه به عملکرد مغزتان هم کمک می کند.

ورزش سطح انرژی بدن را بالا برده و همچنین میزان سروتونین موجود در مغز را که باعث افزایش کارکرد آن می شود را نیز افزایش می دهد. آشکار است که کسانی که فعالیت بدنی بالایی دارند یا ورزش می کنند، کارایی بسیار بالاتری در محل کار دارند. شرکت ها و کمپانی هایی که ساعات اتلاف وقت و مرخصی های استعلاجی کارکنانشان کمتر باشد، نه تنها هزینه های بهداشتی و درمانی کمتری متقبل می شوند، بلکه در کل پیشرفت بیشتری نیز در کار خواهند داشت.

### ۲- جنبش و تکاپو، استرس را از بین می برد

به همان اندازه که فکر و خیال ورزش کردن ممکن است باعث ایجاد استرس در شما شود، وقتی کار تمریناتتان را شروع کردید، در کلیه ی جنبه های زندگی با استرس بسیار کمتری مواجه خواهید شد.

سدریک بریانت روانشناس ورزشی عقیده دارد، "ورزش واکنش تمدد اعصاب در بدن ایجاد خواهد کرد و به نوعی حواس افراد را از آشفتگی ها و فشارهای روحی روانی به طرز مثبتی پرت میکند. او همچنین می گوید ورزش خلق و خورا بهتر کرده و از بروز افسردگی جلوگیری می کند. شما تنها کسی نیستید که می توانید از خوشبختی و فقدان استرس در زندگی لذت ببرد. هر چه استرستان کمتر باشد، تند مزاجی و زودرنجیتان نیز کمتر خواهد شد و این مسئله باعث تقویت رابطه تان با همسر، فرزندان و دوستانتان خواهد شد.

### ۳- ورزش به شما انرژی می دهد

ممکن است تعجب کنید که چطور ۳۰ دقیقه در روز ورزش کردن می تواند کل روزتان را تغییر دهد. وقتی طی ورزش، اندورفین به جریان خونتان وارد می شود، بقیه ی روز احساس انرژی بیشتر خواهید داشت.

وقتی قدرت و استقامت بدنیتان را تقویت کردید، انجام کارهای روزانه مثل حمل خریدهای خانه یا بالا رفتن از پله ها برایتان ساده تر خواهد شد. و این مسئله باعث می شود در طول روز بسیار پرانرژی تر باشید.

یکی از مهمترین بهانه های افراد که به مشاوران ورزشی مراجعه می کنند این است که برای ورزش کردن خسته هستند. متخصصین عقیده دارند با اینکه ورزش در ابتدای کار ممکن است خستگی شما را بیشتر کند، اما این وضع خیلی دوام نمی آورد. احساس خستگی جسمی که بعد از

## ورزش روزانه

ورزش کردن دارید مثل خستگی های عادی روزمره نیست. بعلاوه وقتی بدنتان به ورزش عادت کرد، میزان انرژی تان روز به روز بیشتر خواهد شد.

۴ - پیدا کردن کمی وقت برای ورزش چندان هم دشوار نیست آتکینسون اعتقاد دارد که کلید کار این است که از زمانتان بهتر و عاقلانه تر بهره گیری، باید با یک تیر دو نشان بزنید.

فرزندانتان را به پارک ببرید یا با آنها به دوچرخه سواری بروید. با اینکار نه تنها کمی فعالیت بدنی انجام داده اید بلکه از بودن کنار خانواده هم لذت برده اید. با بچه ها به شنا بروید. حتی قائم باشک بازی با آنها هم نوعی فعالیت فیزیکی به شمار می رود و بهتر از هیچی است.

با همکاریتان قرار پیاده روی و بیلارد بگذارید. این فکر را از ذهنتان دور کنید که برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید و روزی یک ساعت در آنجا مشغول به تمرین شوید. با اضافه کردن کمی فعالیت بدنی به کارهای روزانه تان به همان میزان به سلامت جسمتان کمک خواهید کرد.

اتکینسون می گوید، همه باید حداقل ۲۰ دقیقه در روز فعالیت جسمانی در حد ورزش داشته باشند. گاهی اوقات ۱۰ دقیقه طناب زدن از ۲۰ دقیقه پیاده روی یا دو بهتر است. جاروبرقی کشیدن خانه در صبح، بردن بچه ها به پارک در بعد از ظهر و کمی پیاده روی با همسر تان هنگام شب می تواند روزی بسیار فعال را برایتان بسازد.

دستورالعمل های جدید دولت عنوان میکند که برای کاهش وزن و حفظ آن، باید حداقل روزی ۶۰ دقیقه ورزش کنید، اما برای حفظ سلامتی و استفاده از فواید ورزش در مقابله با بیماری ها، روزی نیم ساعت هم کفایت می کند.

### ۵ - ورزش به ایجاد رابطه ها کمک می کند

مطمئناً ورزش کردن به همراه کسی دیگر، همسر، خواهر یا برادر، یا یک دوست، در تقویت رابطه تان با او بسیار مشرثر خواهد بود. علاوه بر این متخصصین عقیده دارند که ورزش اگر به صورت جمعی یا دوقره انجام شود، لذت بخش تر می شود.

به همین خاطر برنامه ای بریزید که هر شب بعد از شام با همسر تان به پیاده روی بروید. با خواهر یا برادر تان یا دوستان هم برنامه ی تنیس بگذارید یا با هم به باشگاه ایروبیک بروید.

کسانی که برای ورزش کردن خود یک همراه دارند، نسبت به کسانی که تنهایی ورزش می کنند، در ادامه ی تمرینات خود پایدار تر هستند و بیشتر به اهدافشان دست پیدا می کنند.

### ۶- ورزش از بروز بیماری ها جلوگیری می کند

تحقیقات نشان داده است که ورزش می تواند بروز بیماری های قلبی، سکته، فشارخون بالا، کنترلرول بالا، دیابت نوع دو، بوکی استخوان، ورم مفاصل، و از دست رفتن حجم عضلانی را کندتر کرده یا از آن جلوگیری کند. ورزش همچنین پیر شدن را هم آسانتر می کند. سدریک بریانت عقیده دارد، از آنجا که ورزش باعث تقویت عضلات و مفاصل می شود، از بسیاری از دردهای دوران میانسالی که به خاطر عدم فعالیت فیزیکی ایجاد می شود، می کاهد.

ورزش همچنین باعث تقویت سیستم دفاعی بدن نیز می شود و به همین دلیل کمتر به سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا خواهید شد. بریانت می گوید، هیچ نوع بیماری خاصی وجود ندارد که ورزش کردن روی آن تاثیر مثبت نداشته باشد.

## پیام های خود مراقبتی ناز گل ونادر وخاله نیلا

### نشستن صحیح دست ها

قسمت یازدهم



دیگر فشرده و باحرکت چرخشی کاملاً شستشو و تمیز شود و بالعکس. ۷- بعد از انجام تمام مراحل در نهایت، مچ دست را با حرکات چرخشی به طرفین خوب بشویید. ۸- دست ها و مچ را کاملاً آبکشی کنید و فراموش نکنید پس از نشستن دست ها حتماً آنها را با حوله یا دستمال تمیز کاملاً خشک کنید. ۹- زمان استاندارد جهت شستشوی صحیح دست ۳-۱ دقیقه می باشد. ۱۰- شست و شوی دست ها با آب گرم و صابون بهترین راه برای کاهش بار میکروبی است. اگر آب و صابون در دسترس نیست، میتونید از الکل ۶۰٪ و یا ضد عفونی کننده هایی با ماده مؤثره الکلی استفاده کنید. الکل به طور سریع بار میکروبی را کاهش میدهد ولی نمیتواند تمام آنها را از بین ببرد. ییاد به شستشوی مداوم دستها به صورت صحیح و اصولی، یک گام به سلامتی نزدیکتر شوم و آن را به دیگران نیز هدیه دهم.

## تعریق کف دست از علایم این بیماری است

روانی و هیجانات زندگی در جوانی اغلب بیشتر از گرمای در تعریق کف دست نقش دارند و در موقعیت های مهم ایجاد شده با فشار روحی بالا، این عامل شدید تر است.

وی در ادامه با بیان این مطلب که تزریق بوتاکس در افرادی که به درمان های دارویی مقاوم هستند، بسیار مفید است.

وی افزود: مکانیسم عمل به این صورت است که تزریق مقادیر کم بوتاکس باعث بلو کم موقت اعصاب محرک تعریق در محل می شود و معمولاً هر مرحله درمان ۶ تا ۱۲ ماه اثر دارد و پس از آن باید درمان تکرار شود.

تزریق در این منطقه دردناک است و باید از بی حسی قبل از تزریق استفاده کرد.

احسانی در پایان تصریح کرد: متأسفانه راهکار

موثری برای کنترل این ناراحتی وجود ندارد و نباید انتظار داشت که ناگهان این بیماری ناپدید شود، اما تشخیص صحیح علت تعریق و درمان آن می تواند در کاهش و رفع آن نقش بسزایی ایفا کند.

یک متخصص پوست و مو با بیان اینکه بررسی پرکاری تیروئید از عوامل

مهم شناسایی علت تعریق کف دست است، تأکید کرد: با توجه به اینکه

تعریق کف دست بیشتر دارای زمینه ژنتیکی است و همیشه نارسایی تیروئید، علت بروز آن نیست اما بررسی پرکاری تیروئید در تشخیص صحیح علت آن نقش بسزایی دارد.

دکتر امیر هوشنگ احسانی با اشاره به اینکه درصد بسیار کمی از افرادی که از تعریق بیش از اندازه کف دست رنج می برند، دچار اختلالات تیروئید هستند، گفت: افزایش فعالیت سلول های عصبی سمپاتیک از عوامل تعریق بیش از حد می شود که می توان با مسدود کردن این اعصاب در کف دست بیمار، موجب متوقف شدن روند عرق کردن شد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با بیان اینکه جلوگیری از اضطراب تا حد زیادی در کاهش تعریق کف دست موثر است، خاطر نشان کرد: با توجه به اینکه تعریق کف دست در جوانان شایع تر است، عوامل

## چرا ابرها سقوط نمی کنند؟



منظره شگفت انگیزی است دیدن آسمانی که در زمینه آبی آن، ابرهای

سپید به آرامی در حال حرکتند بخصوص اگر ابرهای پنبه ای کومولوس باشند که مثل یک کپه پنبه غول پیکر در حال سفر طولانی هوایی خود هستند؛ اما تا حالا فکر کرده اید

ابرها چطور آن بالا شناور باقی می مانند؟ لطفاً پیش از این که حالت صورت تان را به حالت معروف عاقل اندر سفیه تغییر دهید چند جمله بعدی را نیز بخوانید. من هم می دانم تا حالا کسی ندیده است که یک تکه ابر یکدفعه سقوط کند و با صدای بلندی به زمین بخورد. به نظر شما کدام گزینه عجیب تر است: این که ابر به زمین بخورد یا نخورد؟ همه ما می دانیم آب سنگین تر از هواست و باز هم بدینجهت است ابر از قطرات ریز آب تشکیل شده است. پس چرا نمی افتد پایین؟ اگر هنوز هم شک دارید که دیدن یک ابر شناور در آسمان عجیب است، در نظر بگیرید هر قطعه ابر کوچک حدود ۱۰۰ اتن وزن دارد، یعنی تقریباً معادل وزن ۱۰۰ راس فیل بالغ. یعنی اگر شما یک روز صحیح از خانه خارج شوید و ببینید ۱۰۰ فیل در هوا در حال شنا هستند، تعجب نمی کنید؟ اما اگر چغالی آب بیشتر از آب قطرات ریز است و هر تکه ابر هم اندازه یک گله ۱۰۰ تایی فیل جرم دارد و گرایش زمین هم سر جایش باقی است، پس چرا ابرها سقوط نمی کنند؟ واقعیت این است که ابرها سقوط می کردند اگر همه ذرات تشکیل دهنده آن به هم متصل بودند. ابرها از قطرات بسیار کوچک آب تشکیل شده اند. ابعاد هر یک از این ذرات قطری معادل یک تا ۱۰۰ میکرون دارند. هر توده ابر از ذرات جداگانه ای در این ابعاد ساخته شده است به طور میانگین در هر یک سی سی حجم ابر می توان چند صد ذره کوچک پیدا کرد. در واقع بین هر دو ذره فاصله بزرگی حدود یک ملی متر فاصله وجود دارد. این یک میلی متر چیزی حدود ۱۰۰ برابر قطر ذرات است و در عمل می بینیم بسیاری از این ذرات در جریان حرکت توده ابر حتی به هم نزدیک هم نمی شوند و برخوردی با هم ندارند. اگرچه جرم کل ابر بسیار عظیم است، اما جرم تک تک ذرات سازنده آن بسیار پایین و ناچیز بوده به طوری که باید اثر جریانات هوایی و مقاومت هوا را روی آن محاسبه کرد. به طور کلی جریانات هوایی که به دلیل گرمای سطح زمین از پایین به بالا جریان دارد کمک می کند تا تک تک این قطرات و در نتیجه کل ابر ساعت ها به حرکت در آسمان ادامه دهد. این ذرات تشکیل دهنده ابر بر جریان هوایی شناور می مانند و به این ترتیب کل ابر از سقوط باز می ماند. البته می توان این توضیح را دقیق تر هم کرد. با کوچک زمانی سقوط می کند. میزان از گیری آن با محیط اطرافش بیشتر می شود. نیرویی که لازم است تا یک کره کوچک را در محیطی فشرده (در این مورد هوا) حرکت دهد، طبق قانونی به نام استوکس محاسبه می شود. با کمک این نیرو می توان سرعت حدی سقوط این ذرات را حساب کرد، این سرعت با توجه به قطر ذرات آنقدر کم است که بیشتر از ۲ سال طول خواهد کشید تا یک متر سقوط کند. معلوم است که هم عمر ابری به این حد نمی رسد و پیش از رسیدن به این نقطه ابر دگرگون شده است. به این ترتیب اثر زمانی سقوط خواهد کرد که محیط فشرده تر و قطرات با هم ترکیب شده و ذره های بزرگ تری تشکیل دهند که بر اثر افزایش قطر، سرعت حدی سقوطشان افزایش یافته و به شکل باران به زمین سقوط کنند. اگر فیل ها هم می توانستند اجزای بدنشان را از هم جدا کنند آنها هم می توانستند در هوا شناور باقی بمانند.

## سنت و هنر ، مدرنینه و صنعت

### در معماری شیراز

قسمت دوم

گزارش از: سمیرا مولودی / از زبان مهرداد پرتو آذر

متأسفانه امروزه تاثیر استفاده نادرست از این واژه در معماری نیز تبدیل به معضلی در جهت تغییر ماهیت آن شده است و با سرعت به سوی صنعتی شدن می رود و ذات هنری خود را به دست فراموشی می سپارد. استفاده از مصالح آماده به جهت سرعت در ساخت و ساز و افزایش تقاضا و صرفه جویی به هزینه عواملی هستند که برای اصلاح آن باید دقیق تر به آن توجه کرد. بناهای ماندگار حاصل ذوق و حمایت سرمایه گذاران و مالکان از هنرمندان بوده است.

وقتی به بناهای ماندگار و سبک معماری و تزئینات به کار رفته در آن می نگریم، ردپای هنرمندانی چیره دست را در می یابیم که با تاثیر از محیط اطراف خود هنرمندانه طرح ها و نگاره های ذهنی خود را بر بیکر بناها به تصویر کشیده اند. در سراسر دنیا همیشه آدم های متمول حامی هنر بوده اند و با بکارگیری خلاقیت هنرمندان و معماران و بدون دخالت تر شیوه و کار آنان آثار ماندگاری را به عنوان شناسه ای از تمدن سرزمین خود به جا گذاشته اند. مثل کاخ ورسای در فرانسه و با عمارت های با شکوهی که در ایتالیا موجود است. اگر به بناهای مهم شهر شیراز نگاهی دوباره بیندازیم با نام سرمایه گذاران و مالکان آن ها روبرو می شویم که به عنوان شناسنامه ی بنا عنوان می شود. مانند مسجد نصیرالملک، نارنجستان قوام ، خانه ی زینت الملک، خانه ی خورشید کلاه و..... اینها افرادی بودند که برای ساخت عمارت خود هنرمندان را بکار می گرفتند و برای این کار هزینه پرداخت می کردند. اما متأسفانه امروزه در ساخت یک بنا دیگر توجهی به این موضوعات نمی شود. هنر به کلی از ساخت و ساز فاصله گرفته است. کسی به خلاقه ی هنرمندان توجه نمی کند و به جای آن سعی در گسترش عنوان صنعت ساخت و ساز برای پاسخگویی به تقاضای روزافزون مسکن در کوتاه ترین زمان و صرف کمترین هزینه برای دستیابی به بازده مالی آن دارند که باعث فرسودگی چهره ی شهر به مرور زمان می شود.

## گیاه قاتل سرطان

دانشمندان با انجام آزمایشات و مطالعاتی بر روی موش ها دریافته اند شیوه درمانی نوین با گیاهان می تواند در طرف کمتر از ۴۰ روز سرطان را در موش ها از بین ببرد. دانشمندان مسئول این آزمایش در حال حاضر امید به دست آوردن پول

برای انجام تحقیقات در مردم است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، گیاهی به اسم تاک خدا رعد و برق و یالی گونگ تنگ که در طب چینی کاربرد های زیادی دارد علاوه بر درمان آرتریت روماتوئیدی می تواند سرطان را نیز نابود کند. بر اساس آخرین تحقیقات از دانشگاه مرکز سرطان وابسته به فراماسون مینه سوتا، با استفاده از این گیاه، پس از ۴۰ روز در بدن هیچ نشانه ای از سرطان وجود ندارد حتی زمانی که در مان قطع شود. تحقیق و پژوهش در مجله ترجمه علوم پزشکی نیز به چاپ رسیده است. دانشمندان معتقدند که این گیاه بسیار موثر است، زیرا حاوی مقدار زیادی triptolide است، که در مطالعات قبلی به عنوان یک عنصر جنگنده بزرگ در برابر سرطان شناسایی شده است. دانشمندان می گویند که درمان سرطان کاملاً در گیاهان موجود است و زنجبیل نیز از دیگر گیاهانی است که می تواند به طور کامل سرطان را از بین ببرد.