

زنان شاخص

گلاب آدینه



گلاب آدینه با نام اصلی گلاب مستغان (زاده ۲۲ آبان ۱۳۳۲، تهران) بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون ایران است. وی فارغ‌التحصیل رشته اقتصاد سیاسی است. وی دختر حسینقلی مستغان، همسر مهدی هاشمی و مادر نورا هاشمی بازیگر است. او فعالیت هنری را سال ۱۳۵۴ با گروه تئاتر دانشجویی «پیاوه» به سرپرستی مهدی هاشمی و داریوش فرهنگ آغاز کرد و در چندین نمایشنامه مانند «داستانی نه تازه»، «همشهری»، «خاطرات و کابو سهای یک جامه دار از زندگی و مرگ امیر کبیر»، «دیوار چین»، «دایره گچی قفقازی»، «پوف!»، «مادام پی پی» و «در مصر برف نمی‌بارد» بازی و کارگردانی نمایش‌های «سلطان مار»، «مرگ یزدگرد» و «شبی در تهران» را بر عهده داشت. از کارهای تلویزیونی وی می‌توان به بازی در سریال «افسانه سلطان و شبان» و کارگردانی مجموعه ۵۰ قسمتی بنام «خواستگاران» اشاره کرد. وی همچنین انتخاب بازیگر و بازیگردان تعدادی از مجموعه‌های تلویزیونی بوده است. بازی و منشی صحنه فیلم نیمه بلند «رسول پسر و سلطان مار».



از دست دادن مو در بارداری

ریزش موی مرتبط با دوران بارداری یکی از رایج‌ترین پرسش‌هایی است که از سوی زنان مطرح می‌شود. از این عارضه به عنوان Telogen Effluvium نیز یاد می‌شود. حدود ۹۰ درصد از موی انسان همواره در حال رشد است و ۱۰ درصد باقیمانده نیز در مرحله استراحت قرار دارد. تقریباً هر دو تا سه ماه موهایی که در مرحله استراحت قرار دارند شروع به ریزش می‌کنند و بدین ترتیب موهایی جدید رشد می‌کنند. در زمانی که دچار ریزش موی می‌شوید معمولاً شاهد آغاز بروز این وضعیت در دوره بارداری هستید اما این فرآیند پنهان است و نتیجه آن پس از زایمان نمایان خواهد شد. به عبارت دیگر ریزش مو در سطوح مختلف معمولاً پس از زایمان صورت می‌گیرد. البته تاکنون علت مشخصی برای ریزش موی مرتبط با بارداری ارائه نشده است و این در حالی است که این عارضه ۴۰ تا ۵۰ درصد زنان را در دوران حاملگی تحت تاثیر قرار می‌دهد. اما خبر خوشحال کننده این است که برخلاف بسیاری از تغییراتی که در دوران بارداری روی می‌دهد، ریزش مو در زنان تازه زایمان کرده موقتی است و پس از زایمان کاملاً از بین می‌رود. شایع‌ترین دوره ریزش موی مرتبط با حاملگی تقریباً سه ماه پس از زایمان است. درحقیقت افزایش سطح هورمون‌ها در دوره بارداری مانع از ریزش موی می‌شود. اما پس از زایمان سطح هورمون‌ها به وضعیت قبلی بازمی‌گردد که در نتیجه آن موهایی که در ریزش کرده و به چرخه طبیعی خود بازمی‌گردند. چرا برخی افراد به صورت خودسرانه اقدام به مصرف انواع مولتی ویتامین‌ها می‌کنند با چه دانستی‌ها و اطلاعاتی باید اقدام به تهیه مکمل کنیم چه نشانه‌هایی نیاز بدنمان را به ویتامین به ما می‌گویند در صورت مصرف مولتی ویتامین‌هایی که بدن به آن‌ها نیاز ندارد چه خطراتی سلامتی مان را در معرض خطر خواهد گذاشت

با اعتماد به نفس تمرین کنید

می‌تربسید که در باشگاه ورزشی صدمه ببینید؟ اگر مدت‌هاست که ورزش نکرده‌اید، حتماً احساس راحتی نخواهید کرد که در یک باشگاه جدید ثبت نام کنید یا یک برنامه ورزشی تازه را امتحان کنید. نگران نباشید. از راهنمای ورزشی باشگاه خود برای شناسایی نحوه تمرینات استفاده کنید، با این روش قطعاً احساس راحتی بیشتری خواهید کرد. اگر قبل از رفتن به باشگاه این قوانین را بدانید، حتماً به انجام تمرینات ترغیب می‌شوید

هفت راه افزایش اعتماد به نفس در روند کاهش وزن

با مشاهده نتایج مثبت یا منفی‌اش در همان ابتدای راه مشخص و یا تغییر دهید. پس چرا برای انتخاب بهترین روش چند دقیقه وقت صرف نمی‌کنید؟ یک قلم و کاغذ بردارید و به دنبال راهنمایی سریع و مفید برای انتخاب اهداف کاهش وزن متناسب با خود باشید.

با انرژی و خوش بین بنامید

نمی‌توانید از روند کاهش وزن احساس اطمینان حاصل کنید، وقتی از انرژی بسیار پایینی برخوردار باشید. هرچند کم غذا خوردن و ورزش کردن می‌تواند در هفته‌های ابتدایی تمرین، با کاهش وزن همراه باشد. برای دست یافتن انرژی بیشتر و خوش بینی نسبت به روند کارتان از روش‌های گوناگون موجود بهره بگیرید. روش‌هایی که با مشورت با پزشک یا روان‌درمانگر سرعت بیشتری به خود می‌گیرند.

آیا می‌خواهید برای ایجاد تغییر در ظاهران اضافه وزن خود را کاهش دهید؟ کاهش وزن نیاز به تلاش همراه با خوش‌بینی و حفظ انگیزه در یک دوره زمانی طولانی دارد. اما این بسیار کار سختی است، خصوصاً وقتی حس خوبی نسبت به خودمان و ظاهرمان نداریم. خیلی مهم است که اعتماد به نفس خود را در طول روند کاهش وزن بالا ببریم. بسیاری از افرادی که در رژیم غذایی هستند، پس از کاهش وزن احساس بهتری نسبت به بدن خود دارند.

اما اگر اعتماد به نفس خود را در روند کاهش وزن افزایش دهید، احتمال باانگیزه ماندن، برای حفظ وزن متناسب زیاد می‌شود و بیشتر برنامه‌های ورزشی و رژیم خود را پیگیری می‌کنید. استفاده از تکنیک‌های افزایش اعتماد به نفس برای مدت زمان طولانی الهام بخش خواهند بود.

باور به موفقیت را یاد بگیرید

خودباوری مزایای بسیار زیادی دارد. اگر اعتقاد دارید که می‌توانید وزن خود را کاهش دهید، درصد موفقیت خود را برای این هدف بالاتر می‌برید. اما اگر فکر می‌کنید که در این روند شکست خواهید خورد، به احتمال قوی از پیگیری روند کاهش وزن منصرف می‌شوید. پس چرا خودباوری را نمی‌آموزید؟ روانشناسان و مربیان وقت این کار می‌کنند، شما هم این کار را برای خودتان انجام دهید. مراحل افزایش اعتماد به نفس را پله به پله طی کنید و باورهای بهتری برای امروزتان داشته باشید.

برنامه‌های مفید کاهش وزن را دنبال کنید

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که افراد تحت رژیم لاغری انجام می‌دهند، انتخاب روش و اهداف اشتباه است. بدتر اینکه در این راه اهداف غیرواقعی را انتخاب می‌کنند. اهداف شما نقشه راه را برای تمام طول روند کاهش وزن تعیین می‌کنند. پس اهدافتان را



همی با عقل در چون و چرایی همی پوینده در راه خطائی همی کار تو کار ناستوده است همی کردار بد را میستانی گرفتار عقاب آرزونی اسیر پنجه باز هوائی کمین گاه پلنگ است این چراگاه تو همچون بره غافل در چرایی ازو بیگانه شو، کاین آشنا کش ندارد هیچ پاس آشنائی جهان همچون درختست و تو بارش بیفتی چون در آن دیری بیانی

پروین اعتصامی

عوارض و پیامدهای خوردن مکمل

ویتامین A معمولاً نادر است اما در عوض جذب و مصرف بیش از اندازه این ویتامین بیشتر دیده می‌شود. زیاده روی در مصرف این ویتامین باعث ذخیره ی زیاد و چربی موجود در این مکمل‌ها در بافت‌های بدن می‌ماند و علاوه بر مسمومیت ممکن است به ریزش مو، کاهش وزن و مشکلات پوستی منتهی شود. متأسفانه هم اکنون انواع مولتی ویتامین‌ها به وفور در جامعه یافت می‌شود، به طور مثال به پنهان سودمند بودن ویتامین E افراد مختلف به مصرف آن مبادرت می‌ورزند درحالی‌که نیاز خود به این ویتامین را با خوردن ۲ عدد گردو در روز و دو وعده ماهی در هفته می‌توانند تامین کنند. ویتامین‌ها ترکیباتی آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای سوخت و ساز مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن می‌کند و فقط در اینجا ضرر مالی نصیب مصرف کننده شده است اما احتمال مسمومیت در صورت مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین نیز وجود دارد زیرا ویتامین‌های محلول در چربی موجود در این مکمل‌ها در بافت‌های بدن می‌ماند و علاوه بر مسمومیت ممکن است به ریزش مو، کاهش وزن و مشکلات پوستی منتهی شود.

می‌کند و فقط در اینجا ضرر مالی نصیب مصرف کننده شده است اما احتمال مسمومیت در صورت مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین نیز وجود دارد زیرا ویتامین‌های محلول در چربی موجود در این مکمل‌ها در بافت‌های بدن می‌ماند و علاوه بر مسمومیت ممکن است به ریزش مو، کاهش وزن و مشکلات پوستی منتهی شود. متأسفانه هم اکنون انواع مولتی ویتامین‌ها به وفور در جامعه یافت می‌شود، به طور مثال به پنهان سودمند بودن ویتامین E افراد مختلف به مصرف آن مبادرت می‌ورزند درحالی‌که نیاز خود به این ویتامین را با خوردن ۲ عدد گردو در روز و دو وعده ماهی در هفته می‌توانند تامین کنند. ویتامین‌ها ترکیباتی آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای سوخت و ساز مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن می‌کند و فقط در اینجا ضرر مالی نصیب مصرف کننده شده است اما احتمال مسمومیت در صورت مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین نیز وجود دارد زیرا ویتامین‌های محلول در چربی موجود در این مکمل‌ها در بافت‌های بدن می‌ماند و علاوه بر مسمومیت ممکن است به ریزش مو، کاهش وزن و مشکلات پوستی منتهی شود.

اکسیداسیون شود و در نتیجه به سلول‌ها آسیب بزند. یک مطالعه نشان داد مصرف ۴۰۰ میلی‌گرم ویتامین E در روز در طولانی مدت خطر ابتلا به سرطان ریه را ۲۸ درصد افزایش می‌دهد و همچنین مطالعه‌ی دیگری نشان داد استفاده بیش از حد مکمل‌های ویتامین E می‌تواند خطر ابتلا به سکتة را نزدیک به ۲۰ درصد افزایش دهد. ویتامین D: استفاده از قرص و آمپول ویتامین D با میزان بالا و به طور مکرر، می‌تواند عوارضی از قبیل رسوب کلسیم در بافت‌های نرم مانند کلیه‌ها، ریه‌ها، قلب و گوش ایجاد نماید که در ریه‌ها موجب بروز سنگ کلیه، در ریه‌ها و قلب باعث عوارض ریوی و قلبی، و در گوش به اختلالات شنوایی و کری منجر می‌شود. همچنین عوارض دیگری مانند سردرد، تهوع، استفراغ، ضعف، تشنگی زیاد، افزایش حجم ادرار، یبوست، تأخیر در رشد در شیرخواران، اختلالات گوارشی و شکنندگی استخوان ایجاد می‌شود. در ضمن در آزمایشات پزشکی هم کمبود و هم زیادبود ویتامین‌ها و املاح را می‌توان بررسی نمود.



دارد، مکمل‌های مولتی ویتامین‌ها هم از این قاعده مستثنی نیستند. ویتامین‌ها ترکیباتی آلی هستند که به مقدار خیلی جزئی برای سوخت و ساز مواد غذایی و اعمال حیاتی بدن و رشد و نمو و تندرستی ضرورت دارند. تغذیه ناقص و رژیم غذایی نامناسب سبب کمبود یا فقدان یک یا چند ویتامین می‌شود و به بیماری‌های مختلف می‌انجامد. پس افراد عادی در شرایط معمولی با تغذیه‌ی سالم و متنوع نیازی به این مکمل‌ها ندارند، تنها در صورت انجام آزمایش‌ها و تأیید کمبود ماده معدنی یا ویتامینی خاص در بدن، مصرف این نوع مکمل تجویز می‌شود. عوارض مصرف زیاد چند ویتامین و ماده معدنی: در حالی که کمبود ویتامین A: در حالی که کمبود



و نسبت به نتایج مثبت آن امیدوار خواهید شد.

افزایش انگیزه برای کاهش وزن

داشتن انگیزه افراد را به انجام برنامه رژیمی ترغیب می‌کند. انگیزه است که شما را برای رسیدن به نتایج بیشتر سرسخت می‌کند، خصوصاً وقتی نتایج دلخواهتان را به دست نمی‌آورید. اما برانگیختن انگیزه ترفندی برای ادامه دادن به تمرینات و حفظ رژیم غذایی است. روش‌هایی که مربیان برای افزایش انگیزه دارند را پیدا کنید و برای طراحی استراتژی تمرینات از آن کمک بگیرید.

به خودتان جایزه دهید

کفش پاشنه‌دار بخرید یا هر چه میل تغییر را در شما برمی‌انگیزد، تهیه کنید. یک جفت کفش نو می‌تواند قدرت ویژه و انگیزه بخشی داشته باشد. وقتی در حال کاهش وزن هستید، باید بهترین انتخاب را در خرید کردن، داشته باشید. دریافت بایدها و نبایدها در ترفندهای انگیزه بخش، اعتماد به نفس می‌آورد و در لاغر شدن به شما کمک خواهد کرد.

