رژیم غذایی

لاغری بدون تحلیل عضله

شادفر

امروز قصد داریم یک رژیم غذایی لاغری برای خانم‌هایی معرفی کنیم که ۱۶۵ سانتی‌متر قد و ۸۰ کیلوگرم وزن دارند و در محدوده چهل سالگی به سر می‌برند. البته پیش از توضیح بیشتر، یادآوری این نکته ضروری است که برای گرفتن نتیجه مطلوب لازم است هر شخصی خودش نیز به پزشک مراجعه کند و با توجه به سبک زندگی و وضعیت جسمی‌اش رژیم غذایی دریافت کند.

این رژیم غذایی برای افرادی مناسب است که قصد دارند وزنشان را در ۱۰ هفته پانزده کیلوگرم کم کنند. در این رژیم، میزان کالری مورد نیاز برای کاهش وزن، روزانه حدود هزار و ۲۰۰ کالری است. پنجاه گرم پروتئین نیز برای از بین نرفتن عضلات لازم است.

افزون بر همه این‌ها، از آنجایی که این دسته از خانم‌ها به سن یائسگی نزدیک می‌شوند، روزانه به مکمل کلسیم، ویتامین D3 و ویتامین B6 احتیاج دارند که باید در رژیمشان آن را بگنجانند. راستی، نوشیدنی‌های چای و قهوه تلخ آزاد است.



صبحانه: (حدود ۱۵۰ کالری)
یک لیوان شیر و یک عدد خرما یا یک کف دست نان با یک قاشق غذاخوری عسل و یک عدد گردو



میان وعده: (حدود ۵۰ کالری)
از یک نوع آجیل حدود ۱۰ گرم



ناهار (حدود ۳۰۰ کالری)
چهار قاشق برنج بدون ته‌دیگ با دو عدد فیله مرغ یا سه تکه گوشت خورشتی
یا
یک عدد سیب‌زمینی آب‌پز با یک کف دست ماهی یا چهار تکه کباب یا جوجه کباب



عصرانه (حدود ۳۰۰ کالری)
یک لیوان شیر با دو عدد خرما و دو عدد میوه دل‌خواه



شام (۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری)
یک لیوان سالاد بدون سس سفید + دو عدد تخم‌مرغ یا یک عدد فیله مرغ یا سه قاشق تن ماهی بدون روغن

نکته روز

کنترل هیجان کودکان برروی پله‌ها



شادفر

کودکان تا پیش از سن مدرسه زیاد بازیگوشی می‌کنند. آن‌ها آن‌قدر پرانرژی هستند که درباره‌شان به اصطلاح می‌گویند «از دیوار راست هم بالا می‌روند!» با این حال، یکی از نقاط خانه که باید به امنیت آن بیشتر توجه کرد، راه‌پله‌هاست؛ چه راه‌پله‌های درون خانه و چه راه‌پله بین طبقات ساختمان. پس بیایید با هم به چند نکته مهم درباره راه‌پله‌ها توجه کنیم تا یکی از موقعیت‌های خطرناک در فضای خانه برای کودکان را ایمن‌تر کنیم.

نورپردازی کافی در راه‌پله‌ها
روشن بودن راه‌پله‌ها یعنی ایمنی. در ایمنی پله‌ها طراحی نورپردازی کافی و مناسب ضروری است تا کودک بتواند به راحتی مسیرش را برای بالا و پایین رفتن از پله‌ها مشاهده کند. فقط به چراغ‌های نصب‌شده تزیینی بسنده نکنید، بلکه از یک نور محیطی دیگر نیز برای روشن کردن پله کمک بگیرید.

استفاده از کف‌پوش مناسب برای پله‌ها
قالیچه یا موکت یا هر پوشش دیگری باید روی پله‌ها ثابت شود تا لغزنده نباشد. بست‌های مخصوص، ایده خوبی است که می‌تواند ایمنی پله‌ها را افزایش دهد.

نصب نرده فلزی
نرده‌های حفاظ راه‌پله باید ارتفاع استاندارد داشته و همچنین نوع نرده به گونه‌ای باشد که سبب گیر کردن سر کودک نشود یا کودک نتواند به راحتی از آن عبور کند.

اطمینان از نصب درست چراغ‌ها در راه‌پله
توجه کنید که در راه‌پله‌های درون خانه، چراغ‌های آویز زینتی یا دیگر تجهیزات نورپردازی موجود در فضای راه‌پله، در مسیر کودک نباشد.

رنگ‌آمیزی پله‌ها
رنگ‌آمیزی کف پله‌ها با یک رنگ و پیشانی پله‌ها یا همان سطح عمودی میان پله‌ها با رنگی دیگر، به دلیل نمایان شدن اختلاف این سطوح، ایمنی استفاده کردن از پله را افزایش می‌دهد.

استفاده از حفاظ فلزی
استفاده از حفاظ فلزی در بالا و پایین راه‌پله‌ها فکر بسیار خوبی برای ایمن‌سازی است؛ به‌ویژه برای آن خانواده‌هایی که کودک نوپا دارند.

قراردادن وسیله‌های بازی کودکان در راه‌پله
اجازه ندهید کودکان اسباب‌بازی‌ها و لباس‌هایشان را روی پله‌ها رها کنند. این کار سبب به هم خوردن تعادل کسی می‌شود که در حال عبور از پله‌هاست.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

کم خرج درآمد داشته باشیم

درباره راه‌اندازی کسب‌وکارهای خانگی که جیبمان را با تکیه بر هنرمان پر می‌کند

سمیرا شاهیان

سوژه روز

این جمله را زیاد شنیده‌ایم که «ای بابا! کو کار!» عده‌ای هنوز بر این طرز تفکر پایبندند که شغل همان است که هر روز یک دست لباس رسمی اتوکشیده بر تن کنیم و سوار بر خودرو شخصی یا قطار شهری شویم و دم در یک اداره پیاده شویم. آنجا که رسیدیم، بر و بیم پشت میزمان بنشینیم و خیلی عصاقورت‌داده دست‌هایمان را بالا بیاوریم، آستین‌ها را کمی بالا بکشیم و دکمه روشن شدن رایانه‌مان را بزنیم و ادامه ماجرا. حقیقت این است دیگر این روزها کارمندی برای جوانان، همان شغل جذابی که برای پدربزرگ‌هایمان بود، نیست. از طرفی هزینه‌های زندگی آن‌قدر سنگین شده است که فقط جوانان نیستند که به دنبال شغل هستند. ازاین‌رو، چه جوانان باسوادی که بعد از فارغ‌التحصیلی، چند صباحی طعم سرگشتگی را می‌چشند و دیگر مایل نیستند در این اداره و آن سازمان را بزنند و چه سرپرستان خانوار به‌ویژه بانوانی که به این باور رسیده‌اند می‌توانند با تکیه بر توانایی‌های خودشان کارآفرینی کنند. موضوعی که ما را هم بر آن داشت به راه‌اندازی مشاغل خانگی نگاهی بیندازیم؛ شغل‌هایی که می‌تواند یکی از جنبه‌های رشد و شکوفایی اقتصادی خانواده‌ها و جامعه باشد.



طرح: علیرضا پاکدل / شهرآرا

روایت نخست؛ تُرشی

چندی پیش با همسرم به یکی از فروشگاه‌های بزرگ بالاشهر رفتیم. مدت‌ها بود با خودرواز جلو این فروشگاه عبور می‌کردیم، اما هر بار به دلیلی فرصت نمی‌شد وارد شویم و در لابه‌لای قفسه‌های آن گشتی بزنیم. بالاخره یک روز به قصد رفتن به آن فروشگاه که شکل و شمایل ساختمان و کالاهای شیک و نفیس پشت ویترینش خودنمایی می‌کرد، راهی شدیم. بیشتر کنجکاو بودیم ببینیم در آنجا چه کالاهای متفاوتی عرضه می‌شود.

تقریبا به همه قفسه‌ها نگاهی انداختیم. متوجه شدیم همین‌طور که از بیرون این فروشگاه مشخص بود، کالاهایش شیک، گران‌قیمت و متفاوت است و البته بیشتر تولید خارجی. در این میان، نکته جالب این بود که در یکی از یخچال‌های فروشگاه با چند شیشه ترشی متفاوت روبه‌رو شدیم. عنوان یکی از شیشه‌ها، ترشی سیب‌زمینی» بود. این محصول، تولید یک خانم کارآفرین اهل تهران است که فروشنده می‌گفت به دلیل کیفیت خوبش حاضر شدیم در کنار این همه کالای خارجی، عامل فروش آن باشیم. متصدی فروشگاه می‌گفت گاهی ما گمان می‌کنیم دیگر تنوعی بیش از آنچه در بازار می‌بینیم، برای یک محصول خانگی مانند ترشی وجود ندارد، درحالی که خلاقیت و کیفیت در این نشان تجاری سبب شده است بازار فروشش از تهران تا مشهد گسترش پیدا کند. ترشی‌هایی که در اینجا ذکرش رفت، نمونه کوچکی از راه‌اندازی یک کسب‌وکار خانگی به دست یک خانم است و از این دست کارها که به اصطلاح توانسته‌اند بازار را قبضه کنند، تا دلتان بخواهد یافت می‌شود.

روایت دوم؛ بازارچه

مدتی است به دلیل مشغله‌ام فرصت نمی‌کنم گشتی در بازارها بزنم؛ اما همین چند هفته پیش خیلی اتفاقی به یکی از مراکز تجاری رفتم که کمتر از چند سال از راه‌اندازی آن می‌گذرد. همین‌طور که از پله‌های برقی طبقات را بالا می‌رفتم و از سربی حوصلگی ویترین‌های پرزرق‌وبرق رانگاه می‌انداختم، ناگهان با جمعیت و شلوغی زیادی روبه‌رو شدم. بازارچه‌ای برای عرضه کسب‌وکارهای خانگی بود که مدت‌هاست جمعه‌ها برپاست. تقریبا هر کار تولیدی که این روزها از دست خانم‌ها برمی‌آید، در آنجا نماینده داشت. محصولات هم جذابیت خودش را داشت، به‌طوری که سر هر میزی می‌رفتم، می‌دیدم جای محصولی در خانه‌مان کم است، کاری که از دست خودم هم برمی‌آید و فقط من سراغش نرفته‌ام.

روایت سوم؛ خوداتکایی

خانمی را می‌شناسم که بعد از اینکه از همسرش جدا شد، مجبور بود صفر تا صد هزینه‌های زندگی را به شیوه گذشته تأمین کند، اما این بار با پشتکار بیشتر. همسر سابق این خانم به دام اعتیاد افتاده بود و دو فرزندشان هم کم کم در حال گذار از سن نوجوانی بودند و باید برای آینده‌شان تصمیم‌های مهم‌تری می‌گرفت. این خانم از سال‌ها قبل که هنوز زندگی‌اش درگیر بحران جدایی نشده بود، با پخت انواع غذا، تهیه ترشی‌های مختلف، بافتنی، گلدوزی و چند کار دیگر تحسین آشنایانش را برمی‌انگیخت. به همین دلیل گاهی برای کمک خرج زندگی‌اش سفارش‌های محدودی از اقوام می‌پذیرفت؛ گاه دستمزد می‌گرفت و گاه هدیه می‌بخشید. اکنون به همین کارها، جنبه جدی‌تری داده است و به همین روش زندگی جدیدش را اداره می‌کند.

چگونه یک کسب‌وکار راه بیندازیم؟

یک ایده ناب، پشتوانه کسب‌وکار موفق است. بهترین ایده برای شروع کسب‌وکار نیز از متمرکزشدن بر توانایی‌ها و فعالیت‌های دوست‌داشتنی افراد شکل می‌گیرد. در اینجا گام به گام با هم پیش می‌رویم و از مراحل راه‌اندازی کسب‌وکارهای خانگی را بررسی می‌کنیم.

ایده مناسب
با یک ایده مشخص و قوی کسب‌وکارتان را شروع کنید. برای یافتن چنین ایده‌ای بر ویژگی‌ها و موقعیت خودتان تمرکز کنید.

محیط کار
با اینکه کار شما در دسته کسب‌وکارهای خانگی است، برای مدیریت مسائل کاری باید فضایی اختصاصی، متناسب با نوع و میزان فعالیت در نظر بگیرید.

شناسایی مشتریان
هر کسب‌وکاری برای بقا و پیشرفت به مشتری نیاز دارد، بنابراین در کنار ایده خوب باید بسنجیم مردم هم متقاضی محصول یا فعالیت ما هستند یا نه.

شناسایی رقبا
تمایز در کسب‌وکار سبب جذب مشتری بیشتر می‌شود و شما می‌توانید با شناخت دقیقی که از رقبا پیدا می‌کنید، در نظر مشتری‌ها متمایز شوید. افزون بر این، شناخت نقاط ضعف رقیب به شما کمک می‌کند از تکرار اشتباه آن‌ها پرهیز کنید.

آزمایش ایده
گاهی پیش می‌آید برای ترک شغل فعلی‌تان به راه‌اندازی کسب‌وکار جدید فکر کنید. اگر چنین قصدی دارید، بهتر است بازخورد مشتریان بالقوه خود را بسنجید. شما می‌توانید در وقت‌های آزادتان در رویدادهای محلی، جشنواره‌ها و نمایشگاه‌ها شرکت کنید و ایده خود برای کسب‌درآمد را بیازمایید.

تأمین بودجه
یکی از کارهای ضروری قبل از راه‌اندازی هر کسب‌وکار، تهیه فهرستی از تجهیزات لازم و تخمین زدن بودجه مورد نیاز است.

کسب‌وکار خانگی چیست؟

هر نوع فعالیتی که با تکیه بر توانایی‌های یک فرد در فضای منزل و با استفاده از امکانات و وسایل منزل راه‌اندازی شود و سود اقتصادی داشته باشد، کسب‌وکار محسوب می‌شود. برای نمونه با استفاده از اینترنت خانگی می‌توان با سرمایه کم یا بدون سرمایه، تجارت جدیدی راه‌اندازی کرد یا افرادی که علاقه‌مند به نوشتن و پژوهش هستند، می‌توانند از خانه به عنوان تولیدکننده محتوا با برخی وبگاه‌ها و شرکت‌ها همکاری کنند. به‌طور کلی می‌توان کسب‌وکارهای خانگی را به دو دسته تقسیم کرد:



رایج‌ترین نمونه‌های کسب‌وکارهای خانگی

این مشاغل تنوع زیادی دارند و گستره آن‌ها از تولید پوشاک و زیورآلات تا پخت انواع غذاهاست؛ مانند تولید شمع، کیف و وسایل چرمی و شیرینی و دسر. عرضه کسب‌وکارهای خانگی هم آسان است. در گذشته افراد برای فروش تولیدهای خانگی‌شان از هر معاشرت و دیداری استفاده می‌کردند. گاهی هم صاحبان مشاغل، وبگاه طراحی و از این طریق محصولشان را به مشتریان معرفی می‌کردند. اکنون شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام کار را راحت‌تر از گذشته کرده‌اند. با این روش بسیاری از کسب‌وکارهای خانگی در مدت کوتاهی به یک کسب‌وکار جمع‌وجور، اما پردرآمد تبدیل شده‌اند که همه ما با نمونه‌هایی از آن‌ها آشنا هستیم؛ مانند:

- دست‌سازه‌ها
- پرورش گیاهان زینتی
- پخت‌وپز خانگی
- تولید محتوای وبگاه و شبکه‌های اجتماعی
- ترجمه و ویراستاری
- طراحی گرافیک
- تدریس برخط
- طراحی دوخت لباس
- تعمیر وسایل در منزل
- مدیریت شبکه‌های اجتماعی
- پرستاری از کودکان و سالمندان در منزل
- بازاریابی محصولات در منزل
- حسابداری در منزل

مزیت‌ها و عیب‌های کسب‌وکارهای خانگی

مزیت	عیب
فرد، آزادی و استقلال عمل دارد	گاهی با کاهش تحرک، تأثیر منفی بر سلامت می‌گذارد
ساعت کاری آن پاره‌وقت است	افزایش انتظار دیگران را در پی دارد، زیرا مشاغل خانگی برای همگان درک‌شدنی نیست
بین کار و زندگی بیشتر تعادل به‌وجود می‌آید	اگر به‌درستی مدیریت نشود، مرز بین کار و زندگی از بین می‌رود
خطر (ریسک) کمتری دارد	در بعضی مشاغل به اینترنت پرسرعت نیاز است
امکان مشارکت خانوادگی در آن هست	گاهی به صرف زمان بیشتر برای سودآوری نیاز دارد
با ویژگی‌های جسمی افراد معلول و کم‌توان متناسب است	

راه‌اندازی کسب‌وکارهای آموزشی

آموزش برخط از روش‌های آموزشی است که از آغاز بحران کرونا تا امروز تجربه آن در کشورمان آزموده شده است. برای افرادی که در زمینه‌ای خاص تخصص دارند، آموزش برخط یکی از بهترین روش‌های راه‌اندازی کسب‌وکار با سرمایه کم است. این شیوه، جدا از دو تقسیم‌بندی نخست است که درباره کسب‌وکارهای خانگی مطرح کردیم و به تازگی جزو رایج‌ترین روش‌های آموزش شده است.



سرمایه در مشاغل خانگی

شما در کسب‌وکارهای خانگی برای خرید یا اجاره دفتر کار، حقوق کارمندان، تجهیزات و بسیاری موارد دیگر هزینه‌ای نمی‌پردازید. به همین دلیل می‌توانید تا زمانی که به سوددهی لازم نرسیده‌اید، همچنان کم‌خرج درآمد داشته باشید.

۱ تا ۱۰ میلیون تومان
در ایران با سرمایه کم یعنی حدود یک تا ۱۰ میلیون تومان امکان کارآفرینی در منزل وجود دارد.

۵ هزار دلار
براساس آمارهای معتبر، در نقاط مختلف جهان ۴۴ درصد از کسب‌وکارهای خانگی در شروع راه‌اندازی کمتر از ۵ هزار دلار سرمایه‌گذاری می‌کنند.

۶۰٪
بیش از ۶۰ درصد کسب‌وکارهای خانگی به هیچ سرمایه‌ای نیاز ندارند.