دکوراسیون

خانه‌ای بدون استرس

الهام اسمعیلی

با توجه به انبوه عوامل استرس‌زا در فضاهای بیرون از خانه شامل کوچه و بازار، محیط کار و غیره می‌بایست لااقل به دنبال ایجاد فضایی آرام و دور از فشارهای روحی و روانی در محیط خانه باشیم تا هم تاثیرات منفی ناشی از آن عوامل بر روی روحیه ما با آرامش داخل خانه خنثی شود و هم ذخیره‌ای از انرژی مثبت برای رویارویی با روز پراسترس دیگری فراهم شود. هنگامی که موضوع ایجاد چنین فضایی در داخل خانه مطرح می‌شود همواره تنها نحوه برخورد میان اعضای خانواده و ارتباطات آنها با یکدیگر مورد توجه قرار می‌گیرد حال آنکه اگرچه اینها جزء مهمترین و اصلی‌ترین عوامل تاثیرگذار بر روی روحیه افراد به حساب می‌آیند ولی در کنار آنها نقش شرایط فیزیکی محیط را نیز نمی‌توان ناچیز شمرد.

در یک فضا عوامل مختلفی همچون رنگ، نور، لوازم موجود، تعداد و نحوه چیدمان آنها و بسیاری موارد دیگر وجود دارند که بر روی روحیه افراد خانواده تاثیر مستقیمی می‌گذارند. در نتیجه با قصد ایجاد خانه‌ای بدون استرس می‌بایست همه این موارد و تاثیرات ناشی از آنها به صورت کامل مورد توجه قرار گیرند که در اینجا به تک تک آنها به صورت گذرا خواهیم پرداخت.

رنگ: از آنجا که هر یک از رنگ‌ها تاثیر خاصی را بر روی روح و روان ما می‌گذارند. هنگام انتخاب رنگی برای یک فضا به نوع کاربرد آن محیط، خصوصیات افراد ساکن و همچنین تاثیرات ناشی از آن بسیار توجه کنید. از میان رنگ‌ها معمولاً رنگ‌های سرد آرامبخش‌تر از رنگ‌های گرم هستند ولی تاثیر شادی‌آفرینی و انرژی‌بخش رنگ‌های گرم نیز از جایگاه ویژه‌ای برای دوری از استرس برخوردار است.

نور: برای فضای خانه‌تان نور کافی در نظر بگیرید. میزان نور و همچنین کیفیت آن تاثیر مستقیمی بر روی جسم و روح انسان می‌گذارد. معمولاً افرادی که در نور کم زندگی و کار می‌کنند، انسان‌های افسرده و پریشانی هستند حال آنکه نور زیاد به خصوص بهره‌مندی از نور خورشید، انرژی مضاعفی را ایجاد کرده و خمودگی و کسلی را از بین می‌برد.

از آنجا که نورها نیز رنگ دارند، همان تاثیرات رنگ مورد نظر را به همراه خواهند داشت لذا در انتخاب منابع نورزا برای فضای خانه‌تان توجه بیشتری کنید. به عنوان مثال انتخاب نور سفید حاصل از لامپ مهتابی به تنهایی فضای دلگیر و افسرده‌کننده را سبب می‌شود ولی اگر با نور زرد جایگزین شده و یا لااقل تلفیق شود، چنین نتایجی را نخواهد داشت.

لوازم دکوراسیونی: لوازم دکوراسیونی و کاربردی خانه از چند جنبه بر روی روح و جسم افراد خانواده تاثیر می‌گذارند:

۱ ـ فرم و مدل: هنگامی که به قصد خرید یکی از لوازم دکوراسیونی و کاربردی مانند مبلمان، صندلی، تختخواب، میز پذیرایی، میز غذاخوری و غیره به فروشگاه‌های مربوطه مراجعه می‌کنید، بیش از شرایط ظاهری آن و جنبه زیبایی‌شناسی، به نحوه کاربرد و تامین راحتی و آرامش مورد نیازتان اهمیت دهید. خستگی جسم و تنش‌های روح، پس از برگشت به خانه، با نشستن بر روی مبلی هرچند زیبا و گران‌قیمت ولی نامناسب، اگرچه دیگر تسهیلات لازم فراهم شده باشد، از بین نخواهد رفت.

۲ ـ نحوه چیدمان: به طور قطع شما نیز تجربه ورود به فضایی پر از لوازم دکوراسیونی و کاربردی و همچنین خرده‌ریزهای تزئینی را در مکانی نامتناسب به لحاظ وسعت آن هم با این انبوه لوازم داشته‌اید، در چنین محیطی اگرچه نهایت سعی بر انتخاب بهترین و زیباترین لوازم شده است ولی میزان تراکم آنها در محیط، سبب ایجاد کلافگی و ناآرامی در شما خواهد شد. در خانه بدون استرس می‌بایست فضای کافی برای حرکت‌های آزاد و راحت افراد خانواده با هر نوع وضعیت جسمانی فراهم شود.

لازمه این مسئله حفظ فضای خالی در میان لوازم و همچنین در نظر گرفتن مسیرهای پرتردد است.

– گل و گیاه: در خانه بدون استرس گل‌ها و گیاهان طبیعی بسیاری را می‌بینید. حضور طبیعت در فضای خانه به همراه شادابی و لطافت بی‌مثالش، عامل مهمی برای ایجاد آرامش و دوری از اضطراب و ناراحتی‌های روحی است.

– تابش نور و جریان هوا: در چنین خانه‌هایی، تعداد پنجره‌ها زیاد بوده و امکان ورود نور خورشید به داخل و همچنین جریان هوای تازه به خصوص در فصل بهار بسیار وجود دارد.

– صدا: از آنجا که وجود سروصداهای ناهنجار بیرونی سبب سلب آسایش و حتی ایجاد استرس می‌شود، فراهم کردن تمهیداتی برای جلوگیری از ورود آنها از طریق پنجره‌ها، دیوارها و سقف الزامی است. در ضمن در خانه بدون استرس، می‌بایست هرگونه صدای ناراحت‌کننده از بین برود. به عنوان مثال به جیرجیر درهای اتاق‌ها و یا کمدها هنگام باز و بسته شدن، صدای ناهنجار حاصل از درست کار نکردن هواکش‌ها و یا موتور یخچال و فریزر و موارد دیگری مانند اینها که ممکن است در هر مکان با توجه به موقعیت آن وجود داشته باشد می‌توان اشاره کرد. به این ترتیب با حذف کلیه صداهای آزاردهنده در حد امکان، صداهای گوش‌نواز و روحیه‌بخش را جایگزین کنید.

گوش دادن به موسیقی هنگام استراحت و همچنین صرف وعده‌های غذایی راهکار دیگری برای ایجاد آرامش است.

– دمای هوا: مناسب بودن درجه هوای موجود در خانه در کلیه فصول سال، از جمله مشخصات یک خانه بدون استرس است.

کباب تابه‌ای

سپیده سلیمی

■ **کباب لقمه با خوراک لوبیا**

۱ کیلوگرم گوشت چرخ شده، ۲حبه سیر کوبیده، ۱ قاشق چایخوری فلفل قرمز (در صورت تمایل)، ۱ قاشق چایخوری زیره آسیاب شده، ۱ قاشق چایخوری سس گوجه فرنگی، نمک به اندازه کافی، روغن برای سرخ کردن

برای خوراک لوبیا:

۹۰۰ گرم لوبیای قرمز و سفید پخته، ۱ عدد پیاز متوسط خلال شده، یک سوم پیمانه روغن زیتون، ۲ قاشق سوپخوری سرکه قرمز، ۱ قاشق چایخوری عسل، یک دوم قاشق چایخوری خردل

گوشت، سیر، زیره، فلفل، نمک و سس گوجه را در ظرف گودی ریخته مخلوط کنید. آن را کمی ورز دهید تا خوب مخلوط شود سپس به ۱۲ قسمت مساوی تقسیم کرده و به صورت کباب لقمه‌ای ۱۲ سانتی‌متری شکل دهید.

لوبیاها را پس از پخت کنار بگذارید و پس از سرد شدن با پیاز مخلوط کنید. روغن زیتون، سرکه، عسل و خردل را در شیشه دردار کوچکی بریزید و در آن را بسته خوب تکان دهید. این سس را روی لوبیا بریزید.

روغن را در تابه نچسبی ریخته داغ کنید و کباب‌ها را به مدت ۱۰ تا ۱۲دقیقه بر روی حرارت متوسط در روغن سرخ کنید تا همه طرف آنها برشته شود. کباب‌ها را در ظرف چیده با خوراک لوبیا سرو کنید.

■ **کباب چوبی با کته طلایی**

۷۵۰ گرم گوشت چرخ شده، ۱ عدد پیاز کوچک ریز رنده شده، ۲ قاشق سوپخوری گشنیز ریز خرد شده، ۱ قاشق سوپخوری پودر زیره، ۱ قاشق چایخوری رنده پوست لیموترش، نمک و فلفل به اندازه کافی، روغن برای سرخ کردن

برای کته:

۳ قاشق سوپخوری روغن، ۱ قاشق چایخوری زردچوبه، ۱ عدد پیاز متوسط خلال شده، ۲ پیمانه برنج، ۴ پیمانه آب سبزیجات پخته (یا ۴ پیمانه آب که دو عدد قرص سوپ سبزیجات در آن حل شده)

گوشت چرخ شده، پیاز، گشنیز، زیره، رنده پوست لیموترش، نمک و فلفل را در ظرف گودی ریخته مخلوط کنید و کمی ورز دهید. این مخلوط را به ۸ قسمت مساوی تقسیم کنید. هر قسمت را به‌صورت یک کباب لقمه‌ای در دست فرم دهید و یک سیخ چوبی کوچک و یا سیخ‌های آلومینیومی کوچک را از آن عبور دهید. کباب‌ها را در دیس بچینید. روی آن را با نایلون محافظ غذا بپوشانید و در یخچال قرار دهید.

۳ قاشق روغن را در قابلمه مناسبی ریخته داغ کنید. پیاز را در آن بریزید و تفت دهید. پس از ۲ دقیقه یا زمانی که پیاز نرم شد زردچوبه را در آن بریزید و پس از چند ثانیه تفت دادن برنج را که قبلاً شسته‌اید بدون آب در قابلمه بریزید و یک دقیقه تفت دهید تا همه دانه‌های برنج به روغن آغشته شوند. آب سبزیجات و یا مخلوط آب با قرص سبزیجات را با نمک کافی (در صورت نیاز) به برنج اضافه کنید. بگذارید برنج به جوش آمده و آنقدر بجوشد تا آب آن کاملاً تبخیر شود. سپس حرارت اجاق را کم کنید و یک دمکنی بر روی آن قرار دهید تا کته دم بکشد. در صورت تمایل می‌توانید برای خوش عطر شدن کته هنگام جوشیدن برنج مقدار کمی زعفران به آن اضافه کنید.

در تابه نچسبی مقدار کمی روغن بریزید و آن را داغ کنید کباب چوبی‌ها را از یخچال خارج کرده در روغن سرخ کنید تا همه طرف کباب‌ها برشته شود. کته را در دیس کشیده کباب‌ها را روی آن بچینید و سرو نمایید.

طرح زندگی

وقتی زندگی رنگ می‌بازد

ترجمه: بهاره مهرنژاد

«همسرم دیگر اهمیتی به من نمی‌دهد، به حرف‌های من توجه نمی‌کند، او همواره از دست من ناراحت است، از وجود من احساس آرامش نمی‌کند، برایش جذابیت گذشته را ندارم و فهمیده‌ام که واقعاً مرا دوست ندارد.»

اینها نمونه‌هایی از جملاتی است که از سوی زن و شوهرهایی که در زندگی زناشویی دچار پریشانی و اختلال شده‌اند، مطرح می‌شود. زوج‌هایی که تعدادشان روز به روز در حال افزایش است و همه به این نتیجه رسیده‌اند که ازدواجشان یک اشتباه بوده است.

واقعاً دلیل این تفکرات که پس از گذران سال‌های خوش و مملو از عشق و صمیمیت به سراغ زوج‌ها می‌رود، چیست؟ تقریباً ۴۰ تا ۵۰ درصد زوج‌ها بعد از ۳، ۴ سال زندگی مشترک دچار بحران روابط عاطفی شده و ادامه زندگی را کاری اشتباه می‌پندارند. همان‌هایی که در ماه‌های اول، عشقشان را صمیمی‌تر از دیگران می‌دانستند و اظهار می‌کردند که عشق و زندگی ما از جنس دیگری است، حال خود به این باور رسیده‌اند که ازدواج امری پوچ و بی‌معنی است و ادامه زندگی مشترکشان یک خودکشی تدریجی است. به گفته دکتر آنتونلا مورتی، رئیس کلینیک روان‌پزشکی بیمارستان سن رافائل شهر میلان، سوءتفاهم و نبود شناخت آگاهانه و دوسویه از مهمترین دلایلی است که باعث دلخوری، عصبانیت و اختلاف‌های عذاب‌آور و نهایتاً فروپاشی ازدواج می‌شود.

عامل اصلی که باعث می‌شود روزهای خوش به دلواپسی، اضطراب و جنگ اعصاب تبدیل شود، سوءتفاهم‌هایی است که از تفکر منفی سرچشمه می‌گیرد.

اغلب خانم‌ها از این شکایت می‌کنند که وقتی با شوهرم درباره مسئله‌ای مهم و حیاتی صحبت می‌کنم، هیچ حرفی نمی‌زند و گهگاهی سرش را تکان می‌دهد، کاملاً می‌دانم که به حرف‌های من توجه نمی‌کند و اصلاً من برایش مهم نیستم. اما واقعاً سکوت به معنای عدم دوست داشتن است.

این افراد به نتیجه‌گیری‌های خود که غالباً هم منفی است بیش از تفکرات دیگر بها می‌دهند و بر روی آن تاکید می‌ورزند.

در بسیاری از ازدواج‌هایی که به طلاق منجر می‌شود، برداشت‌های منفی و به نوعی پیش داورانه بسیار به چشم می‌خورد. زوج‌های پریشان در برخورد با همسرشان نظیر اشخاص مضطرب و افسرده رفتار می‌کنند. باور خود را چنان حقیقی می‌پندارند که انگار واقعاً طرف مقابلشان قصد از خود راندن آنها را داشته است. این طرز تلقی‌ها چنان ادامه می‌یابد که در بیش از ۹۰ درصد موارد به شکست ازدواج می‌انجامد. برای از بین بردن اینگونه سوءتفاهم‌ها ابتدا لازم است تا زن و شوهر بیش از هر چیز به تفاوت یکدیگر پی ببرند که آنگاه با درک متقابل از نیازها، احساسات و عواطف یکدیگر هیچ‌گاه تن به مشاجرات لفظی که از سوءتفاهم‌های ناخواسته منشا می‌گیرد، نمی‌دهند. اکثر خانم‌ها دوست دارند شوهرشان در هنگام صحبت با آنها بیشتر از کلمات تصدیق استفاده کند تا مطمئن شوند به حرف‌های آنها توجه می‌کند و به اصطلاح گوشش با آنهاست. ولی مردان اغلب سکوت را ترجیح می‌دهند و تنها در زمانی که می‌خواهند گفته همسرشان را تایید کنند، لب به سخن می‌گشایند. زنان در هر حالتی با جنب‌وجوش و حرارت صحبت می‌کنند و انتظار دارند همانگونه نیز همسرشان به حرف‌های آنها گوش دهد. در حالی که مردان فقط زمانی که با مسئله‌ای اتفاق‌نظر دارند، ابراز احساسات به خرج می‌دهند. مردها در مقایسه با زنان بیشتر رشته کلام را قطع و اظهارنظر می‌کنند در صورتی که زن‌ها تا پایان صحبت دیگران به انتظار می‌نشینند. از سوی دیگر زن‌ها از اینکه حرفشان قطع شود بیشتر از مردان ناراحت می‌شوند و به همین دلیل اغلب از این گله دارند که شوهرم هیچ علاقه‌ای به گفته‌های من ندارد و مدام حرف‌های مرا قطع می‌کند.

زنان چون خودشان بسیار گرم و احساسی صحبت می‌کنند انتظار دارند شوهرشان نیز همان‌گونه رفتار کند و صحبت جدی شوهر را نوعی پرخاشگری تلقی می‌کنند در صورتی که واقعاً مردان به لحاظ شخصیتی کمتر تمایل به ابراز احساسات خویش دارند.

اینها نمونه‌هایی بود از تفاوت‌های گفتاری و رفتاری زن و مرد که در بسیاری از زوج‌ها باعث سوءتفاهم و مشکلات جدی می‌شود. نداشتن مهارت‌های لازم و طرز تلقی‌های مناسب، روابط زن و شوهر را با مشکل روبه‌رو می‌سازد. با تشدید منفی بینی، چشم‌انداز زن و شوهر چنان از یکدیگر تغییر می‌کند که در برخورد با موارد بعضاً ناخوشایند، پیش‌بینی‌های فاجعه‌انگیز می‌کنند تا جایی که دیگر تحمل خود برای ادامه زندگی را از دست می‌دهند.

برای دوری از چنین مرحله‌ای تنها راه‌حل ممکن شناخت افکاری است که هر یک از زوجین در صورت بروز مسئله‌ای از سوی دیگر باید به مثبت و منفی بودن آن توجه کند.

طرز تلقی منفی از دیر آمدن همسر، فراموش کردن خرید مایحتاج خانه، تاریخ ازدواج، ساکت و آرام بودن در زمان ورود به منزل، عدم حضور به موقع در میهمانی و... اینها جزیی‌ترین مواردی است که زندگی زناشویی را به شکست می‌رساند.

مهرگیاه

خارخاسک

سحر شهنازی: گیاهی است علفی، یک‌ساله دارای ساقه‌های خوابیده با انشعابات گسترده بر سطح خاک و پوشیده از تار که برگ و ساقه‌های جوان آن را تارهای ظریف ابریشمی می‌پوشاند. برگ‌های آن متقابل غالباً نامساوی و مرکب از برگچه‌های کوچک و ریزی است که به تعداد ۶-۳ زوج در طرفین دمبرگ اصلی جای دارند. گل‌ها زرد کوچک و منفرد هستند. میوه آن شیزوکارپ ناشکوفا که در موقع رسیدن قسمت‌های پنج‌گانه آن از هم جدا و پراکنده می‌شوند هر یک از این قسمت‌های پنج‌گانه در سطح بیرونی خاردار است. قسمت‌های مورد استفاده این گیاه، میوه، دانه، برگ، ریشه و گاهی کلیه اعضای گیاه است ولی بیش از همه میوه آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. رنگ میوه‌های آن سبز مایل به زرد، بدون بو و با طعم مشخص است. میوه‌های این گیاه را در اواخر تابستان و اوایل پاییز جمع‌آوری می‌کنند. این گیاه پراکندگی وسیعی در نواحی مختلف کره زمین دارد. به‌طوری که می‌توان آن را در غالب نواحی دنیا مشاهده کرد. ترکیبات شیمیایی گیاه خارخاسک شامل رزین، تاش، روغن ثابت، آلکالوئید، پلی فنل‌ها و مواد معدنی شامل کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، گوگرد، ازت و کلر است. پنج نوع ماده گلیکوزیدی نیز دارد که همه آنها دارای گلوکز است و علاوه بر گلوکز قندهای رامنوز و آرابینوز را هم شامل می‌شود. خارخاسک به عنوان مدر، دفع‌کننده سنگ‌های مجاری ادراری و تقویت‌کننده قوای جنسی به‌کار می‌رود. در طب گذشته برای خارخاسک اثر مدر و دفع‌کننده سنگ‌های مجاری ادراری و تقویت‌کننده قوای جنسی قائل بوده و از آن به عنوان درمان‌کننده عفونت و التهاب لثه استفاده می‌شده است. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان قطره پروستاتان، قطره سنکل و قطره آفرودیت را نام برد.

نام علمی: *Tribulus terrestris*	خانواده **Zygophyllaceae**

آرامش

تکنیک‌های رفع خواب‌آلودگی

در حالی که بیش از نیمی از جمعیت کره زمین از بی‌خوابی رنج می‌برند و برای یک ساعت خواب آرام و دلنشین به هرگونه داروی خوراکی و غیرخوراکی و جوشانده و دم‌کرده متوسل می‌شوند، آدم‌هایی نیز پیدا می‌شوند که به خاطر خواب‌آلودگی زندگی اجتماعی‌شان مختل شده و ناچار به ترک موقعیت شغلی هستند. خواب‌آلودگی در محیط کار بیشتر اوقات ثمره خستگی، بی‌خوابی‌های چندروزه و فعالیت کاری زیاد و بدون وقفه است که اغلب با استراحت کامل و خوابیدن در محیط آرام، تاریک و بی‌سروصدا رفع می‌شود. تکنیک‌های تمدد اعصاب در این میان نقش فوق‌العاده‌ای دارند. یکی از این روش‌های آرام‌سازی بدن تحریک محل ورود سوزن در طب سوزنی از طریق اعمال فشار مستقیم است که از خواب‌آلودگی جلوگیری می‌کند.

از آنجا که خواب‌آلودگی هوشیاری فرد را نیز مختل می‌کند، این روش تاثیر بسزایی در حفظ هوشیاری فرد در زمان انجام کار خواهد داشت. در بدن مناطق حساسی وجود دارد که تحریک آنها باعث ایجاد آرامش در بدن می‌شود. ناحیه گیجگاه، بالای دو ابرو، نقطه بالای سر، پشت گردن، قسمت رویی مچ دست، ناحیه پشت قوزک پا، ناحیه بین انگشت شست پا و انگشت دوم، فاصله میانی انگشت شست و اشاره دست، ناحیه پشت زانو و پاشنه پا از جمله نقاط تحریک و آرام‌سازی بدن هستند که ماساژ دادن آنها باعث ریلکسیشن، رفع خستگی و کسالت شده و به بهبود خواب‌آلودگی کمک می‌کند. این روش علاوه بر اینکه باعث تمدد اعصاب در محیط کار می‌شود روش بسیار خوبی است که برای افزایش تمرکز و هوشیاری در کلاس درس به دانش‌آموزان پیشنهاد می‌شود.

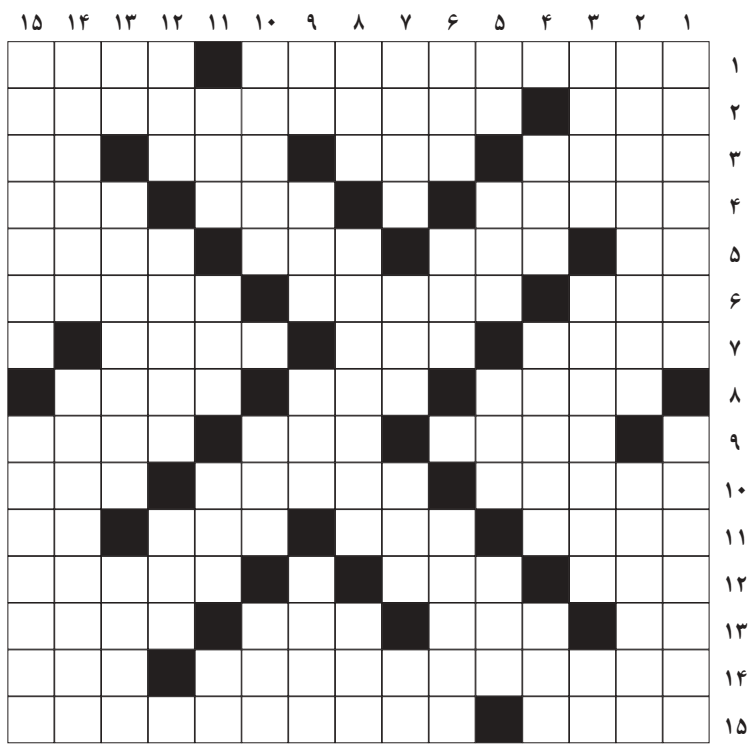
جدول شماره ۵۸۴

فرهنگ امامی

Farhang_Emami@yahoo.com

۱- پایتخت و بزرگترین شهر کشور سورینام- پشت دادن و تکیه کردن. ۲- پدر عرب زبان- بدشانسی پشت بدشانسی. ۳- گیاه- زنگ و درا- سرخ کم‌رنگ- ساز دایره‌ای. ۴- خوردنی سرد سفره- خانه و منزل- اشاره به نزدیک. ۵- تلخ عرب- فریاد کوتاه و ممتد- بی‌سروپا- در اصل به معنی ترشی است. ۶- جمله قرآنی- خداوند و پروردگار- الهه ماه و جنگل‌ها نزد رومیان قدیم. ۷- خودداری از پرداخت وجه برات یا چک- پایین و تحت- در امان و آسوده‌خاطر. ۸- اهل شهر هرات- ثروت افسانه‌ای- سازمان فضانوردی اتازونی. ۹- ماه دوم پاییز- نام فرانسوی- استوانه گردنده برخی از ماشین‌ها. ۱۰- دروازه‌بان افسانه‌ای روسیه- ماده اولیه بتون- اتومبیل نظامی. ۱۱- قاره پهناور- سلاح کمری- سوره سی و نهم قرآن- شبیه و مانند. ۱۲- میوه گوشتدار- گردون و سپهر- ائتلاف چند شرکت بزرگ سرمایه‌داری را گویند. ۱۳- حرف همراهی- دور از هم- مرکز کشور سوئیس- صفحه داخلی روزنامه. ۱۴- یکی از ادوات جنگی- از حبوبات. ۱۵- سیاهرنگ- کیفیت تجزیه مواد غذایی در بدن را گویند.

۱- فرآیند زخم‌بندی- بدطالع و تیره اختر. ۲- کنایه از درآمد کم ولی مستمر- شیوه و نوع بانکداری کشورمان. ۳- متد و اسلوب- نام کوچک نلسون- دریاسالار مشهور انگلیسی و فاتح نبرد ترافالگار- انباشته و لبریز. ۴- زینت‌بخش سر عروس خانم- از اجزای قورمه‌سبزی- مقام و مرتبه. ۵- روحانی زرتشتی- نظر و نگاه- سخن یاوه و بیهوده- اثر ژان راسین. ۶- بلندی و ارتفاع- مرغ همسایه- قسمتی از موشک که چاشنی در آن قرار دارد. ۷- از قبل جا گرفتن- ظرف بزرگ غذا- ناودان و آبراهه- دویار همقد. ۸- خشک و سفت- ورم حلقوم یا التهاب حنجره- دختر عرب. ۹- حرف همراهی- دفعه و مرتبه- واحد شیشه- روز آینده. ۱۰- دوستداری و سرپرستی- کرشمه و ادا- دست‌نخورده. ۱۱- وسیله و ابزار- کیش و مذهب- چاشنی همیشگی- باغ‌وحش خارجی. ۱۲- واژه استفهام- عقیده و باور قلبی- خرناس. ۱۳- تیغ میان تهی- بالابر ساختمان‌های بلند- یکی از صورت‌های فلکی شمالی که ذوالعنان نیز گفته می‌شود. ۱۴ جوهر افیون- سردار و سیاستمدار یونانی که به واسطه درستی و انصاف او را عادل لقب داده بودند. ۱۵- قوس و قزح- ائتلاف دو دولت که استقلال خود را حفظ کنند و تشکیل یک حکومت بدهند.



حل جدول ـ ۵۸۳

گفتارها

روش‌های مقابله با چاقی

دکتر رضا آمری‌نیا

بخش اول

در رژیم پروفسور اتکینز که در چهار مرحله انجام می‌شود مصرف کربوهیدرات‌ها تقریباً در حد صفر و مصرف چربی‌ها و پروتئین‌ها آزاد است. در این نوع رژیم مصرف هرگونه مواد قندی از جمله نان، برنج، شیرینی و قند ممنوع است که البته در ابتدا روش موفقی به نظر می‌رسد ولی با توجه به اینکه مصرف بالای مواد غذایی پرچرب عوارض بسیار زیادی از جمله مشکلات قلبی ـ عروقی، فشار خون و مسائل مربوط به گرفتگی عروق خونی را به همراه دارد امروزه منسوخ شده است. جالب است که گفته می‌شود پروفسور اتکینز به علت عوارض رژیم غذایی خودش جان خود را از دست داده است.

در رژیم غذایی دکتر اورنیش مصرف سبزیجات و مواد غذایی کم‌چرب توصیه می‌شود. در این سبک از رژیم غذایی گفته شده که حبوبات، میوه‌جات، غلات و سبزیجات را می‌توان به هر مقدار که خواست

خورد. رژیم غذایی دکتر اندروویل توصیه به کم‌خوری و ورزش است. در این سبک رژیمی توصیه شده از کربوهیدرات‌ها یا مواد قندی می‌توان صرفاً از غلات، لوبیا، جو و به‌مقدار کم برنج مصرف کرد. از چربی‌ها از نوع تک‌اشباع مثل زیتون، ماهی و دانه‌های روغنی و از پروتئین‌ها مواد پروتئین گیاهی از جمله حبوبات و سویا بایستی مصرف شود.

در این سبک رژیم مصرف شیر ممنوع است. در انتها بایستی ذکر کنم که امروزه سالم‌ترین نوع رژیم غذایی استفاده از هر پنج گروه مواد غذایی یعنی کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، املاح معدنی و ویتامین‌ها در مقادیر تعیین شده توسط پزشک تغذیه هست، چرا که بدن ما به همه انواع مواد غذایی نیاز دارد و حذف یک ماده غذایی ممکن است در درازمدت سبب عوارض خطرناکی شود.

ب- رفتار درمانی: امروزه تغییر و اصلاح رفتارهای غلط تغذیه‌ای در صف اول درمان چاقی قرار دارد. همان طوری که در بحث علل محیطی چاقی ذکر شد زندگی ماشینی سبب افزایش چشمگیر چاقی در سطح جهان شده است و تغییر رفتارهای غذایی و تطابق آن با تکنولوژی پیشرفته باعث بی‌تحرکی همراه با مصرف بالای مواد پرانرژی شده که در نهایت معضل چاقی را ایجاد کرده است. نمونه‌ای از تغییر در رفتارهای بد غذایی برای درمان چاقی ذکر می‌شود:

۱- از خوردن غذا جلو تلویزیون، رادیو و کامپیوتر بپرهیزید چرا که حواستان پرت شده و میزان غذایی که می‌خورید خیلی بیشتر از مورد نیازتان خواهد بود.

۲- تند غذا نخورید چرا که قبل از احساس سیری مواد غذایی بیشتری در داخل معده انباشته می‌شود. خوردن آهسته غذا سبب می‌شود که قند خون در حین خوردن بالا رفته و مرکز اشتها مهار شود.

۳- از پله به جای آسانسور یا پله‌برقی استفاده کنید.

۴- ریموت کنترل دستگاه‌های الکترونیکی (دستگاه‌های کنترل از راه دور) را از دور و بر خود جمع کنید و برای روشن و خاموش کردن دستگاه‌های الکترونیکی حرکت کنید.

۵- اتومبیل خود را کمی دورتر از مقصد پارک کنید و مقداری از راه را پیاده‌روی کنید.

۶- از بشقاب‌های کوچک برای غذا استفاده کنید چرا که بشقاب بزرگ حجم غذای بیشتری را می‌گیرد و شما برای جلوگیری از اسراف مجبور خواهید بود بیشتر از حد مورد نیاز غذا بخورید.

۷- هنگامی که گرسنه هستید به خرید نروید چون ممکن است از تنقلات و شیرینی‌جات بیشتر خرید کنید.

۸- سعی کنید وقتی خرید می‌روید پول زیاد با خود نبرید چرا که مواد غذایی بیشتری خرید می‌کنید و چه‌بسا که مواد خریداری شده ضروری هم نباشد. به کارمندان توصیه می‌کنم اواسط و اواخر ماه برای خرید بروند چرا که در اوایل ماه که حقوق دریافت کرده‌اند ممکن است خرید زیادی داشته باشند.

۹- اگر به رستوران می‌روید سعی کنید یک غذا را برای دو نفر سفارش دهید.

۱۰- اگر برای شام مهمان دارید در انتها باقی مانده غذا را در ظرفی ریخته و به میهمانتان بدهید تا به منزل ببرد چرا که ماندن آنها باعث می‌شود شما بیشتر از معمول بخورید تا مواد غذایی باقی‌مانده فاسد نشود.