

دکوراسیون

تغییرات بهاری

الهام اسمعیلی

در نحوه چیدمان لوازم دکوراسیونی و کاربردی یک فضا عوامل بسیاری تاثیرگذار هستند که از آن جمله می‌توان به موقعیت مکان، نوع و مدل لوازم و وسایل، تعداد افراد خانواده و عادات رایج در میان آنها و بالاخره فصل و شرایط آب و هوایی اشاره کرد.
تغییر فصل، فرصت خوبی برای انجام تغییر و تحولات دکوراسیونی یک فضا است.

این امکان برای ما که در کشوری چهار فصل زندگی می‌کنیم، مهیاتر است. در نتیجه فرصت را غنیمت شمرده و تغییرات فصول را به عنوان بهانه‌ای برای تحولات دکوراسیونی در محیط زندگی مان در نظر بگیریم.
با شروع فصل بهار و پایان یافتن فصول سرد سال اولین اقدام خانواده‌ها در خانه، خاموش کردن منابع گرمایشی است که برای گرم کردن محیط خانه از آن استفاده می‌کردند.

حال گاهی این اقدام در مورد بعضی منابع گرمایشی مانند بخاری با حذف آنها از میان لوازم کاربردی موجود در فضا توام بوده و در نتیجه فضای خالی ایجاد شده، شرایط بهتری را برای تغییرات دکوراسیونی فراهم می‌سازد. گذشته از امکان جابه‌جایی آنها از آنجا که این قبیل منابع گرمایشی متمرکز مانند بخاری و شومینه، نقش تعیین‌کننده‌ای را در یک چیدمان مطلوب زمستانی برعهده دارند، لذا با تغییر فصل، تحولات عده‌ای در نحوه چیدمان لوازم دکوراسیونی موجود قابل اجرا خواهد بود. حال که فصل بهار فرا رسیده و



شاخه‌های درختان با برگ‌های سبز روشن پوشیده شده و ترکیب آنها با گل های رنگارنگ، تابلویی زیبا و دل‌انگیز را از طبیعت به نمایش گذاشته است، شما نیز اگر پنجره‌ای از خانه‌تان رو به سوی چنین چشم‌انداز زیبایی گشوده می‌شود با ترتیب چیدمانی مناسب و کارا از موقعیت موجود نهایت استفاده را ببرید.

اولین مرحله، برداشتن و یا کنار زدن پرده‌های ضخیمی است که برای جلوگیری از نفوذ سرما آویخته شده‌بوده‌اند. مرحله دوم جابه‌جایی لوازم و وسایل دکوراسیونی و چیدن آنها به صورتی است که بتوان هرچه بیشتر از نمای دیگر فضایی بیرون لذت برد. اگر چنین شرایطی در اتاق نشیمن، پذیرایی و یا غذاخوری شما فراهم باشد شما می‌توانید با چیدن فرم دایره‌گونه از ترکیب اجزای مبلمان در جهت پنجره و یا قرار دادن دو میل تک و یک میز در کنار آن و یا انتقال میز و صندلی غذاخوری به آن قسمت از خانه از دیدن طبیعت بهاری حظ ببرید.

در اتاق خواب نیز با تغییر مکان تختخواب به صورتی که در نزدیکی پنجره واقع شود، همزمان با استراحت، از آرامش حاصل از سبزی درختان و گیاهان هم استفاده کنید. از آنجا که در فصل بهار با توجه به هوای مطلوب و دلپذیر بیرون خوشبختانه هنوز نیازی به استفاده از خنک‌کننده‌های مصنوعی در خانه وجود ندارد، به همین جهت با بازکردن پنجره‌ها هم می‌توانید با نسیم فرح‌بخش بهاری خنک شده و هم ارتباط با طبیعت بیرون را در صورت ملموس تری برای اهالی داخل خانه فراهم کنید.

بنابراین هنگام تصمیم‌گیری برای انجام تغییرات چیدمانی به امکان باز کردن پنجره‌ها به‌خصوص پنجره‌هایی که کشویی نیستند، توجه داشته باشید. برای این منظور علاوه بر حفظ فاصله‌ای کافی برای باز و بسته کردن پنجره بدون برخورد با لوازم موجود، پرده‌ها از جمله مهمترین موارد هستند. شما می‌توانید پرده را در محدوده باز کردن پنجره دو تکه دوخته و یا به روش معمول در کناری جمع کنید. در چنین پنجره‌هایی پاره‌شدن پرده‌ها هنگام باز و بسته کردن پنجره و همچنین ورزش باد و توفان از جمله معضلات خانم‌های خانه است. عناصر بسیاری را برای تزئین و آراستن پرده، پرده کرکره و پائل می‌توان یافت که همگی برچلوه پنجره می‌افزاید اگر پنجره خانه شما دارای لبه و تاقچه باشد می‌توانید از آن بهره‌های بسیار بگیرید. مدل پنجره خود یکی از عوامل متعددی است که باید در نظر گرفت. بلندی یا کوتاهی، عرضی بودن یا باریکی پنجره، نحوه باز و بسته شدن آن و چگونگی محل قرار گرفتن آن در دیوار برخی از اطلاعاتی هستند که تصمیم‌گیری در مورد مدل پرده را راحت می‌کنند. علاوه بر همه اینها با وجود تنوع بسیار در میان گل‌ها و همچنین موقعیت و شرایط مساعد آب و هوایی در این فصل، از گیاهان آپارتمانی و گل‌های رنگارنگ بهاری برای ایجاد محیطی شاد و باصفا در داخل خانه‌تان نیز بهره‌ بگیرید.

کیک چای‌گردو و پرتقال

۲۸۰ گرم آرد سیوس دار (آرد سنگ‌نک)، ۱۸۵ میلی لیتر آب گرم، ۲۵ گرم کره ذوب شده، ۵۰ گرم گردو ریز خرد شده، ۵۰ گرم شکر، زنده پوست یک عدد پرتقال

برای تزئین

۱۰۰ گرم پودرقدنک الک شده، ۵ قاشق سوپخوری آب پرتقال، چند عدد گردوی درسته برای روی کیک آرد را در کاسه گودی بریزید و آب را اضافه کنید تا خمیر سفتی تشکیل شود. آن را روی سطح صافی که کمی آرد روی آن پاشیده‌اید به مدت ۵ دقیقه ورز دهید تا نرم و کشدار شود. آن را به صورت مستطیلی درآورید و کره ذوب شده را با قلم روی



سلامت

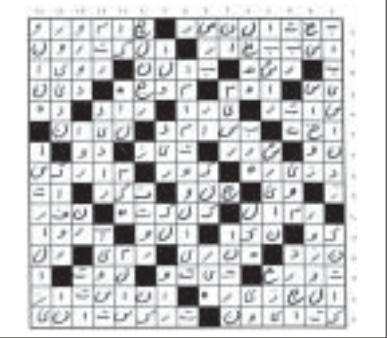
در بین الگوهای مختلف غذایی آنچه بیش از همه مورد توجه قرار گرفته، رژیم غذایی گیاهخواری است که براساس مطالعات بسیار به دلیل نقشی که در کاهش چربی اشباع و میزان کلسترول و پروتئین حیوانی و افزایش فولات (کاهنده سیستم‌تشن سرم) و کاراتونوئیدنه‌تنها باعث بروز مشکل در قسمت‌های مختلف بدن نمی‌شود که خطر بروز بیماری‌های قلبی- عروقی و متابولیسمی را کاهش می‌دهد. ضمن اینکه به دلیل مصرف فراوان سبزی و میوه تا حد زیادی از بروز انواع سرطان می‌کاهد.

گرچه منابع گیاهی به تنهایی نمی‌توانند احتیاجات بدن را فراهم کنند ولی با یک برنامه غذایی مناسب می‌توان از این رژیم حتی در دوران بارداری و شیردهی که نیاز بدن به ویتامین، پروتئین، آهن و مواد معدنی افزایش پیدا می‌کند، بهره گرفت. برخلاف تصور عموم پیروی از رژیم گیاهخواری و استفاده مفید و بیجا از منابع گیاهی هیچ‌گونه آسیبی به سلامت جنین وارد نمی‌کند.

دکتر رید منگلز در این مطلب به ذکر مواردی می‌پردازد که با در نظر گرفتن آنها می‌توان از سلامت کاملی در بارداری برخوردار بود. در بارداری توجه به افزایش وزن اهمیت فراوانی پیدا می‌کند. مناسب‌ترین میزان افزایش وزن برای

مه‌ر گیاه	
باور شبو	
	
سحر شهنازی : گیاهی است یک‌ساله سبز، ظاهراً بی‌کرک با ارتفاع ۷۰–۳۰ سانتی‌متر یا بیشتر، ساقه ایستاده، منفرد یا از قاعده منشعب با شاخه‌های ایستاده، برخاسته، طویل و پوشیده از برگ‌های متراکم غالباً ساده یا کمی منشعب، پهنک پهن دراز، سرنیزه‌ای، در قاعده پخ با دندانه‌های بزرگ کند و دندانه‌های اراه‌ای کنگره‌ای در بخش گلدار پراکنه‌ای شکل گل به رنگ صورتی، سفید، آبی، بنفش، نسبتاً بزرگ، مجتمع در توده‌های مجزا در طول گل آذینی نسبتاً بلند، کاسه کمی	
کرک‌پوش، دو لبه، لب بالای آن تخم‌مرغی و منتهی به دندانه‌های درفشی، لب پایینی دارای دندانه پهن دراز و در انتها سر نیزه‌ای- درفشی است. سر شاخه‌های خاصیت گیاه مورد استفاده دارویی واقع می‌گردند، پودر آن طعم تند و بوی معطر و بسیار خوشبویی دارد. بهترین زمان	
نام علمی: <i>Dracocephalum moldavica</i>	خانواده <i>Lamiaceae</i>

جدول شماره ۵۷۰	
 فرهنگ امامی Farhang_Emami@yahoo.com	
🕌 انجمن پنهانی مسلمانان در قرن چهارم هجری قمری که هدف آن از میان بردن اختلاف فکری و دینی از راه دانش و فلسفه بود- شهری تاریخی در انگلستان که تا قرن ۱۴ یک بندر مهم برای تجارت با ایرلند بود. ۲- مرکز کشور پروندی در قاره آفریقا- پول کشور ایسلند. ۳- چوب خوشبو- جمله منیه در اصطلاح منطق- مکتب اقتصادی آدام اسمیت اسکاتلندی. ۴- نوآوری- از مبطلات روز- کاملاً محرمانه- نشانه و آماج. ۵- خشت پخته بزرگ- صورت درد- تیره و کدر- برچی در کشور فرانسه. ۶- دعای زیر لب- حرف انترچاژ- خودآرایی و خودنمایی- کلاه پادشاهی. ۷- دزنوردیدن- شعبه وزارت دارایی در یک موسسه دولتی را	
حل جدول - ۵۶۹	



خانه

کیک چای

سپیده سلیمی

بیزد. آن را از فر خارج کرده و بر روی شبکه سیمی سرد کنید. برای تزئین کیک، پودرقدن را با آب پرتقال مخلوط کنید و با قاشق روی کیک بریزید و با نیمه‌های گردوی درسته تزئین کنید.

کیک چای کشمش

۲۲۵ گرم آرد سفید، نصف قاشق چایخووری زنجبیل، نصف قاشق چایخووری دارچین، ۱۰۰ گرم مارگارین، ۱۰۰ گرم شکر قهوه‌ای، ۱۰۰ گرم کشمش پلوسی، ۱۰۰ گرم کشمش سبز، ۵۰ گرم میوه



نکات ریز غذایی ویژه بارداران گیاهخوار

بهاره مهرزاد

غلات تشکیل شده است. براساس آن زنان باردار گیاهخوار به روزانه ۳ واحد شیر و ماست و پنیر، ۳-۲ واحد حبوبات، ۵-۳ واحد سبزیجات، ۴-۲ واحد میوه و ۱۱-۶ واحد نان و غلات و برنج و ماکارونی احتیاج دارند.

وزن‌گیری زنان در این زمان بهتر است براساس هفته‌ای ۵۰۰ گرم پس از سه‌ماهه اول و با فعالیت‌های ورزشی ساده و ممکن صورت گیرد تا از بروز چاقی و بیماری‌های وابسته به آن جلوگیری شود.

از دیگر موارد مهمی که باید در زمان بارداری رعایت شود توجه به میزان پروتئین، اسید فولیک، آهن، ویتامین د، ویتامین ب۱۲ و روی است.

نیاز به پروتئین در زمان بارداری ۱۰ تا ۱۶ میلی گرم افزایش پیدا می‌کند و به روزانه ۶۰ گرم می‌رسد که در این رژیم غذایی باید از طریق مصرف محصولات غذایی (۲ فنجان شیر سویا، tofu و تمپه) و یک فنجان سبزیجات برگ سبز تامین شود. نیاز به آهن ۳۰ میلی گرم در روز بوده که مصرف نان سیوس دار، آرد جو دوسر، سبزیجات دریایی، آب

مطب	
علل افت شنوایی در کودکان	
وقوع این نوع کم‌شنوایی‌ها در سطح وسیعی قرار داشته باشد که البته در بعضی موارد این نوع ناشنوایی پیش‌رونده اشتباه‌انگیز باشد. بعضی از کارشناسان و حتی برخی از افراد ناشنوا با احتیاط از کلمه ناشنوا استفاده می‌کنند، چون ممکن است به ندرت افرادی پیدا شوند که کاملاً ناشنوا باشند و همیشه مقداری از باقیمانده شنوایی وجود دارد. افت شنوایی علل مختلفی دارد. یکی از علل آنها، علل محیطی یا اکتسابی است که پس از تولد روی کودک اثر می‌گذارد، برخی از این علل شامل موارد زیر است: بیماری‌های عفونی از دلایل عمده ناشنوایی هستند. مهمترین مثال آن بیماری سرخچه در مادران حامله و مننژیت در کودکان است. در افت شنوایی که علت آن ابتلای مادر به سرخچه است مادران حامله پس از ابتلا به یک تب خفیف و گاهی غریقبال توجّه، این بیماری را پشت‌سر می‌گذارند و پس از این مرحله این احتمال وجود خواهد داشت که کودکان این مادران مبتلا به ضایعه شنوایی و کبری باشند، به‌خصوص اگر این عارضه عفونی در ماه‌های اول حاملگی رخ داده باشد، به نظر می‌رسد که میزان	

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

گفتارها

تاثیر فعالیت بدنی بر اضطراب و افسردگی

کیومرث کاظمی

بخش اول

چنانچه اضطراب یا افسردگی دارید، پزشکتان باید علاوه بر تجویز دارو و گفتاردرمانی قدری فعالیت بدنی منظم برای شما تجویز کند.

شواهد محکمی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت بدنی روحیه را بهتر کرده و از نشانه‌های افسردگی می‌کاهد. دکتر کریستین ویکرز – داگلاس (روانشناس همکار مایو کلینیک) می‌گوید: «این یک حب جادویی نیست، اما افزایش میزان فعالیت فیزیکی راهبرد موثری در کمک به درمان افسردگی است.»

مدت‌ها است که فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری‌ها هواداران خود را دارد. تحقیقات در حال گسترش نشان می‌دهد که فعالیت جسمی می‌تواند سبب تخفیف نشانه‌های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود.

افسردگی

پیش از آنکه با خود بگویید «بله درست است» و برای فعالیت از جای خود حرکت کنید به‌خاطر داشته باشید که مقدار زیادی فعالیت لازم نیست تا مزایای روانشناختی به همراه بیاورد.

حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی ملایم هم کمک‌کننده است. هدف شما نباید این باشد که یک‌دفعه ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنید یا پنج مایل را بدون توقف بدوید یا سه‌بار در هفته از دستگاه لاغری استفاده کنید تا بدن‌تان خیس عرق شود. با یک برنامه ریزی مختصر و



مقداری کار عملی می‌توانید فعالیت بدنی را به برنامه درمانی اضافه کنید حتی اگر نشانه‌های وخیم افسردگی و اضطراب را دارید.

با وجود تحقیقات جدید اینکه چه فعالیتی نشانه‌های اضطراب را کاهش می‌دهد مشخص نیست.

نظریه‌های زیادی وجود دارد که از آن میان نظریه فیزیولوژیک و نظریه روانشناختی هر دو می‌توانند بهبود نشانه‌های مرتبط با افسردگی و اضطراب را توجیه کنند، نشانه‌هایی مثل ناراحتی، تشویش، استرس، خستگی، عصبانیت، کمبود احترام به نفس و ناامیدی. یکی از مکانیسم‌های فیزیولوژیک دخیل افزایش سطح برخی نوروترانسمیترهای بالابرنده خلق در مغز است. علاوه بر این فعالیت سبب ازدیاد برخی اندورفین‌ها، رها شدن از تنش عضلانی، کاستن از مشکلات خواب، کاهش سطح هورمون استرس (کورتیزول) و حتی افزایش دمای بدن می‌شود که خود اثرات آرامش‌بخش دارد.

فواید روانشناختی

به اعتقاد دکتر ویکرز– داگلاس فعالیت جسمی با مکانیسم‌های متعددی سبب آثار روانشناختی می‌شود که برخی از آنها عبارتند از:

بهبود موفقیت‌ها و اعتماد به نفس: مشغول‌شدن به فعالیت فیزیکی با ایجاد احساس موفقیت سبب تقویت اعتماد به نفس می‌شود. دکتر ویکرز– داگلاس توضیح می‌دهد که «داشتن اعتماد به نفس در توانایی تغییر روش مثبت همراه است با برداشتن گام‌های واقعی برای حصول آن تغییر.» بیماران افسرده اغلب احساس ناکارایی در مراقبت از خودشان و مسئولیتشان دارند. آنها برای اداره خودشان و افسردگی‌شان اعتماد به نفس کافی ندارند. با نائل‌شدن به هدف‌های فعالیت فیزیکی، مهم نیست چقدر کوچک باشد، می‌توانیم اعتماد به نفس و یک حس موفقیت را افزایش دهیم که این موضوع کمک می‌کند گام‌های مثبت بعدی را برداریم.

حواس پرتی مثبت: وقتی مبتلا به اضطراب یا افسردگی هستید، تمرکز کردن مداوم و توجه مداوم به خودتان و علایم بیماری‌تان و عواقب این علائم آسان است، به این کار نشخور کردن می‌گویند. اما این‌طور زندگی کردن توانایی شما را برای حل مشکل و مقابله با آن مختل می‌کند. همچنین ممکن است افسردگی را شدیدتر و طولانی‌تر کند. دکتر داگلاس می‌گوید: فعالیت فیزیکی می‌تواند کمک کند تا توجه‌تان را از افکار ناخوشایند و بی‌فایده به سمت افکار و فعالیت‌های مطبوع و بی‌ضرر معطوف کنید. فعالیت فیزیکی یک تغییر مثبت در جهت توجه– به دوروبرتان، به موسیقی‌ای که گوش می‌کنید و به دیگر مردم– ایجاد می‌کند.

بهبود احترام به نفس: احترام به نفس در افسردگی و اضطراب صدمه می‌بیند. با ورزش‌کردن حتی به مقدار کم می‌توانید طرز تفکراتان را درباره ظاهرتان و ارج نهادن به خودتان بازسازی کنید. انجام کاری برای خودتان به این معنی است که ارزش بیشتری برای خود قائل هستید.