

به برداشتن قدم‌های بزرگ فکر نکنید. به آنچه در توانتان است، بیندیشید. کارهایی که فکر می‌کنید با بضاعت امروزتان، در ۳۶۵ روز می‌توانید انجام دهید را بنویسید و اهدافی که برای سال جدید ترسیم کرده‌اید را روی کاغذ بیاورید. آرزوهای دور و درازتان را فراموش کنید و به چند برنامه مهم، اما قابل انجام فکر کنید و آن‌ها را بنویسید و روی درِ یخچالتان بچسبانید. بگذارید در تمام سال، یادتان بماند که قرار است در چه مسیری حرکت کنید.

## آداب عیدی خریدن

بارها در فروشگاه‌های مختلف سردرگم چرخیده‌اید و دست آخر هم هدیه مناسبی برای عیدی دادن پیدا نکرده‌اید؟ حق دارید! عیدی دادن، با وجود همه شیرینی‌اش، می‌تواند به یک درگیری ذهنی بزرگ تبدیل شود. فکر کردن در مورد اینکه فرد مقابل به چه چیزی نیاز دارد، چه وسایلی را خودش در خانه دارد یا آرزوی داشتن چه چیزی در سرش است، ممکن است شما را کلافه کند. ما نمی‌توانیم برایتان روشن کنیم که فرد موردنظر، از چه هدیه‌ای خوشحال می‌شود. اما می‌توانیم با آگاه‌کردنتان از آداب هدیه دادن، انتخاب یک عیدی مناسب را برایتان آسان‌تر کنیم.

■ **افکارتان را به دیگران تحمیل نکنید** کتاب، هدیه بی‌نظیری است. اما به شرط آنکه گیرنده هدیه را خوب بشناسید، از نویسندگان موردعلاقه و ژانر کتاب‌هایی که می‌خواند باخبر باشید. خریدن هدیه محبوب خودتان برای دیگران، نه تنها خوشایند نیست، که می‌تواند آزاردهنده هم باشد. پس کتاب، موسیقی یا فیلم را در هر شرایط و به هرکسی هدیه ندهید.

### ■ فرهنگ‌سازی کنید

بسته‌بندی که هدیه‌تان در آن قرار می‌گیرد، به اندازه خود آن اهمیت دارد. می‌توانید امسال این بسته‌بندی را با نوعی فرهنگ‌سازی برای محافظت از محیط‌زیست همراه کنید. هدیه‌تان را به‌جای کیسه‌های نایلونی یا جعبه کادوهای بزرگ، در کیسه‌های پارچه‌ای بدهید تا بعدها هم گیرنده هدیه، از کیسه موردنظر استفاده کند. می‌توانید خودتان دست به کار شوید و یکی از آن‌ها را با سلیقه خودتان بدوزید.

### ■ از خودتان اثری به‌جا بگذارید

می‌خواهید لباس یا وسیله خانه هدیه بدهید؟ اشکالی ندارد! اما بد نیست که در کنار آن، یک کارت با دست خط خودتان که در آن آرزویی برای گیرنده کرده‌اید را هم هدیه دهید. چاپ کردن یک مجموعه عکس روی تخته‌شاسی هم می‌تواند ایده خوبی باشد. مجموعه‌ای از عکس‌های مشترکتان را انتخاب کنید و به عکاسی بدهید تا در کنار هم چاپشان کند. یادآوری خاطره‌ها، بیان آرزوها یا نوشتن دل‌نوشته‌ها، می‌تواند ارزش هدیه شما را چند برابر کند.

### ■ غایب‌ها را فراموش نکنید

برای عیدی‌دادن، حتما نباید به عزیزتان دسترسی نزدیک داشته باشید. دوستان و عزیزانی که در روزهای ابتدای سال از شما دور هستند را از هدیه‌هایتان محروم نکنید. می‌توانید با پست برایشان عیدی بفرستید، از یک گل‌فروشی در شهرشان بخواهید که به نیابت از شما دسته‌گلی را برایشان ببرد یا یک کلیپ از حرف‌هایتان درباره او و عکس‌های مشترکتان آماده کنید و برایش در یکی از شبکه‌های اجتماعی ارسال کنید.

### ■ آرزوها را برآورده کنید

هدیه قرار نیست همیشه یک کالا باشد. اگر می‌دانید که فرد مقابلتان آرزوی حاضر شدن در کنسرت را دارد، می‌توانید برایش یک بلیت، عیدی بخرید. اگر می‌دانید که اهل ماساژ است، می‌توانید بلیت یک ساعت ماساژ را برایش بفرستید یا اینکه اگر بایک طبیعت‌گرد روبه‌رو هستید، می‌توانید او را در یک تور یک‌روزه ثبت‌نام کنید. اما برای انتخاب این نوع هدیه‌ها، آگاه‌بودن از نیاز فرد موردنظرتان و شناخت دقیق علایق او، اهمیت زیادی دارد.

## ۲۶ | کتیه نو

## رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم و شادزیستن

قبل از بستن بار تان به این نکته‌ها توجه کنید

# سالم سفر کنید

نوعی مسمومیت غذایی کُشنده است که با مصرف کشک غیریاستوریزه، غذاهای کنسروی سمی یا سوسیس و کالباس آلوده بروز پیدا می‌کند. برای آنکه شما به چنین مسمومیت کشنده‌ای دچار نشوید، حتما در طول سفر مواد غذایی فاسدشدنی (مثل تخم‌مرغ یا خامه) را در یخدان حمل کنید و کنسروها را قبل از مصرف کردن ۲۰ دقیقه بچوشانید.

### ■ کرم ضدآفتاب را فراموش نکنید

باور کنید کرم‌های ضدآفتاب، محصولات آرایشی نیستند. اگر به شهر آفتاب‌گیری سفر می‌کنید، حتما هر سه‌ساعت یک بار باید صورتتان را بشوید و دوباره کرم ضدآفتاب را روی پوستتان بزنید. آفتاب‌سوختگی می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد و حتی درد و سوزش غیرقابل تحمل پوست را در سفر همراهتان کند. یادتان نرود که برای آفتاب‌سوخته شدن، حتما نباید زیر آفتاب گرم و تند باشید. آفتاب ملایم، اما ممتد هم می‌تواند پوست شما را بسوزاند.

### ■ مریم‌گلی را به سفر ببرید

پمادهای مختلفی برای جلوگیری از گزیدگی حشرات به بازار آمده‌اند و برخی معتقدند اگر روی بدنتان اسپری ضدعرق بزنید هم حشرات سراغ شما نمی‌آیند. اما اگر به ترکیبات آن‌ها حساسیت دارید یا میل بیشتری به درمان‌های سنتی دارید، می‌توانید سراغ یک ضدگزیدگی طبیعی بروید. مریم‌گلی، یکی از گیاهانی است که خطر گزیدگی حشرات را از شما دور می‌کند. این گیاه را با آب کم دم کنید و عصاره آن را با پنبه روی پوستتان بزنید. بعید است که در این شرایط، حشره‌ای پوست شما را نشانه بگیرد.

### ■ بالش‌ت‌تان را جانتانگارید

بی‌خوابی در سفر، یکی از مشکلات شایع است. بسیاری از افراد به سختی در فضایی به غیر از تخت خود به خواب می‌روند یا لاقل کیفیت خواب بالایی را در آن تجربه می‌کنند. اگر خواب راحت، همیشه دغدغه شما در سفر بوده، به دلیل بی‌خوابی‌هایتان در این روزهای خوش‌گذرانی فکر کنید. شاید دور از بالشتی که به آن عادت دارید، نمی‌توانید خوب بخوابید یا نیاز دارید که رو اندازتان از جنس خاصی باشد. در صورت ضرورت، تجهیزات موردنیازتان برای خوابیدن را از خانه با خود ببرید. خواب ناکافی در سفر می‌تواند شما را بیمار و خسته کند.

بار اولتان نیست. بارها و بارها سوار بر اتومبیل شخصی‌تان یا روی ابرها سفر کرده‌اید. اما عجیب نیست اگر بعد از بارها و بارها سفر رفتن هم برخی از نکات ضروری برای بستن چمدان‌هایتان را ندانید و با غافل‌شدن از برخی نکات، سلامت خود را در سفر به خطر بیندازید. اگر می‌خواهید سفر امسال برایتان با سلامتی و آرامش همراه باشد، به این نکته‌ها توجه کنید. پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها در سفر، چندان هم سخت نیست. البته این توصیه‌ها جای پزشک در موارد ضروری را نخواهد گرفت.

### ■ داروهای ضروری را جانتانگارید

جعبه داروها و کمک‌های اولیه، اولین چیزی است که باید به چمدان شما وارد شود. بعید نیست که در سفر به برخی از داروها نیاز فوری داشته باشید و داروخانه در دسترس‌تان نباشد. پس، قبل از عازم شدن، این اقلام را در یک کیف کوچک یا جامدادی بگذارید:

- داروهایی که برای بیماری‌های خاص مصرف می‌کنید (مثل انسولین یا قرص فشارخون،)  
- آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضدحساسیت (مثل قرص‌های آنتی‌هیستامین و پمادهای ضد گزیدگی حشرات).

- مسکن‌هایی که بیشتر بر دردهای شما تاثیر دارند (مثل ژلوفن، استامینوفن یا دیکلوفناک).  
- قرص‌های ضدتهوع (مثل متوکلوپرامید).  
- زل استریل دست و پنبه الکلی برای استریل کردن وسایل و دست‌هایتان  
- چسب زخم و گاز استریل

### ■ آداب کنسرو خوردن را بدانید

اگر در سفر سراغ غذاهای کنسروشده می‌روید، باید قبل از مصرف غذا، آداب آماده‌سازی آن را رعایت کنید. مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم، ممکن است در اثر مصرف غذا و کنسرو آلوده بروز پیدا کند و به مرگ فرد منجر شود. بوتولیسم

# اپلیکیشن‌های ورزشی را با خود به سفر ببرید

ورزش کردن است، Day Fitness Challenge ۳۰ را روی تلفن همراهتان نصب کنید. با کمک این اپ می‌توانید در سه سطح ابتدایی، متوسط و پیشرفته ورزش کنید و یک چالش سی روزه برای تمرین کردن را به انجام برسانید. شما پیشرفتتان را روی نمودار این اپ خواهید دید و می‌توانید با کمک آن حرکات ورزشی را درست یاد بگیرید.

### ■ فقط هفت دقیقه ورزش کنید

اغلب ما نداشتن وقت را بهانه می‌کنیم و به‌خاطر آن، از ورزش کردن طفره می‌رویم. اما اگر اپ ۷ Minute Workout را روی تلفن همراهتان نصب کنید، دیگر نمی‌توانید چنین بهانه‌ای داشته باشید. این اپ انواع درازونشست، ورزش‌های کششی و ورزش‌هایی که با تکیه بر صندلی و دیوار انجام می‌شود را به شما آموزش می‌دهد. البته تنها بعضی از تمرین‌های هفت دقیقه‌ای رایگان هستند.

### ■ هر روز ورزش کنید

فرقی نمی‌کند که گوشی تلفن همراهتان اندروید باشد یا ios، در هرصورت شما می‌توانید از اپ Daily Workouts بهره ببرید. این اپ رایگان، نزدیک به صد ورزش ساده‌خانگی را به شما آموزش می‌دهد. Daily Workouts را به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین اپ‌های ورزشی جهان می‌شناسند و ویدئوهای آن کمک‌بزرگی به درست انجام دادن حرکات می‌کنند.

اپلیکیشن ZOMBIES, RUN را روی تلفن همراهتان نصب کنید تا دویدن برایتان به یک بازی جذاب تبدیل شود. این اپلیکیشن که خیلی زود جایش را بین کاربران در سراسر جهان باز کرد، ورزش را به یک بازی تبدیل می‌کند. در ابتدای این بازی، شما از حمله زامبی‌ها خبر ندارید و هنوز ۱۰۰ متر ندویده‌اید که صدای آن‌ها را در هدفونتان می‌شنوید. انگار قرار است شما را شکار کنند. پس چاره‌ای جز دویدن ندارید. تنها راه فرار شما از دست زامبی‌ها، دویدن است.

### ■ در اتاقتان ورزش کنید

اگر اهل ورزش‌های سنگین نیستید، HomeWorkouts را نصب کنید. این اپ رایگان، به شما حرکات ورزشی ساده‌ای را آموزش خواهد داد. حرکاتی که حتی در اتاق هتل با در اتاق منزلتان هم می‌توانید انجامشان دهید. با کمک این اپ یاد می‌گیرید بدنتان را گرم کنید و سپس حرکات ساده، اما موثری انجام دهید.

### ■ ورزش را به چالش سال نو تبدیل کنید

همه ما در ابتدای سال، قول‌هایی را به خودمان می‌دهیم و برای ایجاد تغییراتی، برنامه‌ریزی می‌کنیم. اگر یکی از قول‌های شما به خودتان بیشتر

اگر اهل هرروز ورزش کردن هستید، حتی در سفر هم نباید این عادت را کنار بگذارید. اپلیکیشن‌های موبایلی مختلفی می‌توانند مثل یک مربی ورزش در سفر همراه شما باشند. کافی است یکی از این اپ‌های رایگان را روی تلفن همراهتان نصب کنید و تنها برای چند دقیقه، اتاق خانه یا اتاق هتلتان را به یک باشگاه ورزشی تبدیل کنید.

### ■ بدوید؛ زامبی‌ها نزدیک‌اند



## به سال جدید

## خوشحالی تزریق کنید

روزهای شلوغ و پُرکار، فرصت خوشحال بودن را از شما می‌گیرند. به خودتان می‌آید و می‌بینید از آن جوان سرخوشی که با صدای بلند می‌خندید، یک روبات باقی مانده. روباتی که آفتاب نرزه از خانه بیرون می‌زند و بعد از غروب آفتاب، کلید را روی در خانه‌اش می‌اندازد. برای خوشحال زندگی کردن، نیازی نیست که کار ویژه‌ای بکنید. میانبرهایی برای خوشحال‌تر شدن به شما معرفی می‌کنیم.

### قربانی نمانید

همیشه احساس می‌کنید مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اید؟نگاهی به رفتارهای خودتان بیندازید. نکنند شما بایش از اندازه امتیاز دادن به دیگران و برعهده گرفتن مسئولیت‌هایشان همه چیز را برای مورد سوءاستفاده قرار گرفتن فراهم می‌کنید؟ امسال، با آگاهی بیشتری روابطتان را درپیش بگیرید

### برای دلتان کاری کنید

نگذارید آرزوهایتان زیر فشار زندگی از یاد بروند. در سال جدید، یکی از علایق قدیمی‌تان را دنبال کنید. مهم نیست که این علاقه به شغل امروزتان ربطی ندارد، مهم نیست که هیچ‌وقت از آن پول در نخواهید آورد، این کار را برای دلتان انجام دهید و نگذارید آرزوهایتان بمیرند.

### خوش‌خبر باشید

روزهای ما پُر شده از خبرهای منفی. خبرهایی که درد را از خانه‌ای به خانه دیگر می‌آورند و خود ما هم در این چرخه آزاردهنده، گاهی به راوی اخبار ناخوشایند تبدیل می‌شویم. در سال جدید، سعی کنید که راوی اخبار خوب باشید. کسی باشید که برای امیدوار کردن آدم‌های اطرافش، قدم‌های کوچکی برمی‌دارد.

یکشنبه ● ۲۶ اسفند ۱۳۹۷ ● شماره صد و نود و چهار

A T I V E H N O