

این بار را از روی روان زندگی تان بردارید

خانه‌های قدیمی را یادتان هست؟ انباری‌های بزرگی که از وسایل بی‌مصرف پُر شده بودند. وسایلی که حتی هر ۱۰ سال یک بار هم از انباری بیرون نمی‌آمدند و همیشه زیر کوهی از خاک دفن بودند. زندگی آپارتمانی امروز، اجازۀ انبار کردن وسایل بی‌مصرف به شکل قدیمی‌ها را از شما گرفته، اما معنایش این نیست که انباشتنی پیچوده و انرژی‌بر در خانه شما وجود ندارد. برخی معتقدند، این انباشتنی، ناخودآگاه فشار زیادی به روان شما تحمیل و حتی به قول قدیمی‌ها، برکت را از خانه بیرون می‌کند. از طرف دیگر، انباشتنی خرج زیادی هم روی دستتان می‌گذارد. وقتی نمی‌دانید در میان ازدحام وسایل کمد و کابینت هر وسیله را چطور باید پیدا کنید و اصلاً یادتان می‌رود که چه دارید و چه ندارید، مجبور به خرید وسایل تازه می‌شوید، یعنی همان چیزهایی که ممکن است مشابهش در خانه خودتان هم پیدا شود. در این چند خط، مجال آزاد کردن شما از قید انباشتنی را نداریم، اما می‌خواهیم صورت مسئله را با شما درمیان بگذاریم و در شماره‌های بعد با شما همراه شویم و کاهش انباشتنی خانه‌تان را به راهی برای خوشحال تر شدن‌تان تبدیل کنید. اگر پاسخ شما به این سوالات مثبت است، در شماره‌های بعد همراه ما باشید:

- در شماره‌هایتان وسایل زیادی را روز مبادا نگه داشتید، امسال نه آمار دقیقی از آن‌ها دارید و نه در روز مبادا می‌توانید از میان انبوه وسیله‌ها پیدایشان کنید؟
- وقتی برایتان کادویی که دوست ندارید را می‌آورند، بدون اینکه از آن استفاده کنید نگهش می‌دارید؟
- در یخچال و کابینت‌هایتان همیشه خوراکی‌های تاریخ مصرف گذشته پیدا می‌شود؟
- برای انتخاب لباس‌تان وقت زیادی را صرف می‌کنید و برای پیدا کردن کفش و کیف هماهنگ باید نیمی از کمد را بیرون بریزید؟
- نمی‌توانید جلو مهمان‌ها در کابینت یا کمدتان را باز کنید، چون می‌ترسید کوهی از وسایل بیرون بریزد؟
- تمیز کردن خانه برایتان سخت‌ترین کار است، چون مجبورید وسایل زیادی را جابه‌جا کنید؟
- حتی بعد از خرید کمدهای تازه هم جا نمی‌آورد و همیشه وسایلتان برای خانه شما زیاد هستند؟
- حتی با وجود خرید قفسه‌ها و جعبه‌های نظم‌دهنده، نمی‌توانید به کمد‌ها و کشوها سرسامان بدهید؟
- از یک وسیله چند عدد در خانه‌تان پیدا می‌شود، چون نمی‌دانستید آن را دارید و مجبور شدید تکراری‌اش را بخرید؟
- زیر تخت و بالای کمدتان، کوهی از وسایل، انبار شده است؟ وسایلی که اصلاً وجودشان بی‌خبر هستید؟
- سبد رخت‌چرکتان همیشه سرریز کرده و همیشه کوهی از لباس‌ها منتظر شسته‌شدن هستند؟
- برای نظم‌دادن به خانه، مدام تغییر دکور می‌دهید، اما چیزی بهتر نمی‌شود؟

این دست سوال‌ها کم نیستند. اما اگر پاسخ‌تان به اغلب چیزهایی که گفته‌ایم مثبت است، در شماره بعد همراه ما باشید. مطمئن باشید پس از کم‌شدن انباشتنی خانه، حالتان بهتر می‌شود.



بهاره اسلامی

مترجم و روزنامه‌نگار

زیباتر شدن با روش‌های جراحی دانست. روان‌پزشکان می‌گویند، ۱۰ درصد کسانی که مصمم به انجام جراحی‌های زیبایی هستند، به نوعی اختلال روانی دچارند و به درمان‌های تخصصی روان‌شناسی و روان‌پزشکی نیاز دارند. اختلال خودزشت‌انگاری، این افراد را نسبت به ظاهر خود ناراضی می‌کند و جالب اینجاست که مبتلایان به خودزشت‌انگاری، حتی با وجود انجام جراحی‌های زیبایی مکرر هم، از ظاهر خود راضی نمی‌شوند.

شما هم فکر می‌کنید زشت هستید؟

شما هم به فکر انجام جراحی زیبایی افتاده‌اید و دوست دارید مثل دوستان اینستاگرامی‌تان، اندامی متناسب، چهره‌ای بی‌نقص و لبخندی جذاب داشته باشید؟ طبیعی است که تحت‌تاثیر تماشای هر روزه این عکس‌ها، به زیبایی‌تان شک کنید و به فکر تغییر بیفتید و طبیعی است که با دیدن هر روزه تبلیغات متخصصان جراحی زیبایی، با دقت بیشتری ظاهر‌تان را در مقابل آینه و رانداز کنید، اما اگر قصد دارید زیر تیغ جراحی بروید، اول به این سوال‌ها پاسخ بدهید. اگر جواب شما به هفت سوال یا بیشتر، مثبت است، قبل از تن‌دادن به جراحی، سراغ یک روان‌شناس خبره بروید. شاید شما هم به اختلال بدریخت‌انگاری دچار شده‌اید و اگر روانتان را درمان کنید، نیازی به کمک گرفتن از جراحان زیبایی نداشته باشید. ۱. مدام به ظاهر‌تان فکر می‌کنید و خودتان را با تیزبینی و رانداز می‌کنید؟ نقص‌های بسیار جزئی ظاهر‌تان در تمام روز ذهنتان را مشغول می‌کنند؟ ۲. می‌ترسید به‌خاطر ویژگی‌های ظاهری‌تان در مراحل مختلف زندگی شکست بخورید؟ ۳. ایرادی را در ظاهر‌تان می‌بینید که از نظر دیگران اصلاً ایراد به نظر نمی‌رسد؟ ۴. به‌خاطر ایرادهایی که به ظاهر‌تان می‌گیرید، در برخی از جمع‌ها حاضر نمی‌شوید؟ ۵. قبلاً هم جراحی زیبایی کرده‌اید، اما فکر می‌کنید چیزی که می‌خواستید اتفاق نیفتاده و باید دوباره جراحی را تکرار کنید؟ ۵. مدام ظاهر خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید؟ ۷. مدام جلو آینه می‌ایستید و خودتان را موشکافانه و رانداز می‌کنید؟ ۸. از دیگران در مورد ظاهر‌تان می‌پرسید، اما قانع نمی‌شوید و مدام سوالاتان را تکرار می‌کنید؟ ۹. با آرایش و خرید لباس‌های متعدد به دنبال پنهان کردن ایراد موردنظر هستید؟ ۱۰. برای برطرف کردن نقص ظاهری، در رژیم گرفتن یا ورزش کردن افراط می‌کنید؟

یک روز به باشگاه ورزشی بروید. اجازه دهید بدن‌تان جنب‌وجوش کافی داشته باشد تا ضعیف نشوید و وزنتان هم بالا نرود. در روزهای دیگر هفته هم چالش نیم‌ساعت ورزش خانگی را برای خودتان تعریف کنید و در همان فضای خانه، نیم‌ساعت هدفمند ورزش کنید.

ضرب‌پیم‌سالم‌خوری‌تان را بالا ببرید. ۳- برای اینکه احساس ضعف و سرم‌ای کمتری بکنید، چای‌تان را با دارچین، هل یا زنجبیل، طعم‌دار کنید تا سوخت‌وساز بدن‌تان بیشتر شود. در این فصل میل‌تان به نوشیدنی‌های گرمی مثل چای بیشتر می‌شود، اما یادتان نرود که نوشیدنی‌های کافئین‌دار مدر هم هستند و اگر در مصرف‌شان زیاده‌روی کنید بدن‌تان کم‌آب می‌شود. پس نوشیدن آب خالص یا اسموتی‌های کم‌شیرین سبزیجاتی را فراموش نکنید.

۴- حالا که هوا سرد است و نمی‌توانید به راحتی پیاده‌روی کنید، لاف‌ل هر هفته

به خاطر چشم‌هایتان سیگار نکشید

تنگی نفس، سرفه‌های مکرر و هراس از ابتلا به بیماری‌های قلبی، تنها دلایلی نیستند که می‌توانند خیال ترک سیگار را به ذهنتان بیاورند. محققان می‌گویند، اگر به سیگار کشیدن ادامه دهید، چشم‌هایتان را زودتر از ریه‌هایتان از دست می‌دهید. آمارهایی که نزدیک به یک سال از انتشارشان گذشته، می‌گویند که ایرانی‌ها هر روز هشت هزار نخ سیگار می‌کشند و اگر میزان مصرف سالانه کشور را ۶۰ میلیارد نخ فرض کنیم، ماهانه پنج میلیارد و روزانه افزون بر ۱۶۶ میلیون نخ سیگار در کشور مصرف می‌شود. در حالی که بسیاری از افراد چیزی از تاثیر سیگار کشیدن بر سلامت چشم‌هانشان ندانند، محققان می‌گویند که سیگاری‌ها دوبرابر بیشتر از دیگران در خطر نابیناشدن قرار دارند. با توجه به بررسی‌های آن‌ها، دود تنباکوی سیگار، می‌تواند شما را به بیماری‌های چشمی دچار کند، یا اینکه بیماری‌های پیشین چشم‌هایتان را شدیدتر و وخیم‌تر کند. به باور پژوهشگران، سیگاری‌ها ممکن است به آب‌مروارید زودرس دچار شوند یا اینکه با تاروی عدسی چشم درگیر شوند. گذشته از این، اگر دیابت داشته باشید و سیگاری هم باشید، مشکلات چشمی ناشی از دیابت نوع دو بیشتر سرافغان می‌آید و بعد نیست که رگ‌های خونی پشت چشم‌تان هم تخریب شوند. لکه زرد که در سال خوردگی سراغ چشم برخی از افراد می‌آید، در سیگاری‌ها بیشتر دیده می‌شود و این افراد بیش از دیگران در معرض اختلال عصب‌بینایی قرار دارند. از نظر متخصصان، افراد سیگاری با وسواس بیشتری باید به فکر سلامت چشم‌هایشان باشند و در صورت رویه‌رو شدن با نشانه‌هایی که خبر از بیماری‌های چشمی می‌دهند، موضوع را با متخصصان در میان بگذارند. با وجود همه بیماری‌هایی که با مصرف سیگار به جان افراد می‌افتد، محققان هنوز راه موثری برای ترک سیگار پیدا نکرده‌اند. برچسب‌های نیکوتین، سیگارهای الکترونیک و منعکس کردن تصویر ریه‌های بیمار روی جلد سیگار‌ها، تنها تلاش‌های ناموفقی برای کاهش وابستگی افراد به سیگار بوده و با وجود همه این راه‌ها، لذت کشیدن سیگار برای افراد وابسته به آن، هر سال هزینه‌های سرسام‌آور درمانی را به دولت‌ها تحمیل می‌کند. هزینه‌هایی که صرف کردنشان همیشه به نجات جان بیماران هم منجر نمی‌شود.



بی‌خیال زیبایی شوید و با دندان‌های لکه‌دارتان بسازید

حتی اگر میانه‌ای با دندان‌پزشکی نداشته باشید و با درد دندان‌هایتان بسازید، بعید نیست که خیال سرزدن به مطب یک دندان‌پزشک و تلاش برای داشتن دندان‌هایی صاف و سفید به سر‌تان زده باشد. سفید کردن دندان‌ها، این روزها به یکی از خدمات پولساز در حوزه دندان‌پزشکی تبدیل شده و به گفته متخصصان، روشن کردن رنگ دندان‌ها تنها کمکی به سالم ماندن‌شان نمی‌کند، بلکه احتمال آسیب‌دیدن دندان‌ها را هم بالا می‌برد. با توجه به آمارهای ارائه‌شده از سوی بی‌بی‌سی، بین ۱۸ تا ۲۵ درصد افراد از رنگ دندان‌هایشان ناراضی هستند. اما متخصصان معتقدند که سفیدی دندان، به جنس آن بستگی دارد و نمی‌توان رنگ دندان را به عنوان نشانه‌ای برای سالم بودن یا نبودن آن در نظر گرفت. سن، جنسیت، ژنتیک و الگوی تغذیه، بیشتر از هر عامل دیگری رنگ دندان‌ها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند.

چرا دندان‌هایم زرد شده‌اند

لکه‌های زرد روی دندان‌های شما، ممکن است به خاطر الگوی خاص تغذیه‌تان ایجاد شده باشند، اگر زیاد چای و قهوه می‌نوشید یا اینکه سس گوجه همراه همیشگی غذای‌تان است، احتمالاً دندان‌هایی زرد دارد. با این وجود، نشستن چنین جرمی روی دندان‌ها، نشانه ناسالم بودن‌شان نیست.

این جرم‌ها ممکن است از دندان‌تان محافظت کنند

در قسمت انتهایی دندان‌های شما و نزدیک لثه‌هایتان حاشیه تیره رنگی ایجاد شده؟ این لکه‌های سیاه می‌توانند از دندان‌هایتان در برابر پوسیدگی محافظت کنند. همین دلیل کافی است تا بدون تجویز پزشک متخصص و تنها به بهانه داشتن لبخندی زیبا، به فکر پاک کردن جرم دندان‌هایتان نیفتید.

این سفیدی پایدار نیست

سفید کردن دندان‌ها ممکن است شما را زیباتر کند، اما این زیبایی پایدار نیست. مصرف غذاها و نوشیدنی‌های مختلف و گذشت زمان، بار دیگر به دندان‌های شما رنگ خواهد داد. پس اگر یک بار دندان‌هایتان را سفید کردید، باید انتظار دوباره وقت گرفتن از یک دندان‌پزشک در سال‌های بعد را هم داشته باشید.

چند راه برای مبارزه با چاقی پاییزی

بهبود

محققان می‌گویند هوا که سردتر می‌شود، میلمان به خوراکی‌های پُر کالری بیشتر شده و انگیزه‌مان برای ورزش و فعالیت‌روزانه هم کمتری می‌شود. انگار همه چیز برای خواب زمستانی فراهم است، جز ساختار بیولوژیکی ما که برای یک خواب طولانی برنامہ‌ریزی نشده. اگر شما هم با مدن فصل سرما، هر روز چاق‌تر می‌شوید، به این توصیه‌ها عمل کنید تا شاید پاییز و زمستان امسال را با اضافه‌وزن کمتری پشت‌سر بگذارید.

۱. مراقب حال و هوای‌تان باشید. کم‌شدن نور در این فصل دست‌به‌دست عوامل دیگری می‌دهد و احتمال افسرده‌شدن‌تان را بیشتر

می‌کند. افسردگی با میل به فعالیت کمتر و پر خوری بیشتر همراه می‌شود و بر سوخت‌وساز بدن‌تان هم تاثیر گذاشته و شما را چاق‌تر می‌کند.

۲. فہرستی از خوراکی‌های پروتئینی و کم‌کالری را آماده کنید، کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان‌های کامل را جایگزین کربوهیدرات‌های ساده مثل نان لواش بکنید، بخشی از گرسنگی‌تان را با میوه‌ها و سبزیجات تازه برطرف کنید و برای خودتان چالش چندماهه سالم‌خوری را تعریف کنید. موادغذایی پاییزی مثل کدوتنبیل یا نوانگ کلم را به رژیم‌تان وارد کنید و با کم‌کشان هم سیستم ایمنی بدن‌تان را تقویت کنید و هم

