

## چند نکته درباره پوشیدن لباس سفید

تابناک باتو- در لباس های سفید آرامش و تازگی وجود دارد که آن‌ها را شیک می‌سازد! این عقیده طراحان مد و لباس است. به خصوص اگر این رنگ در روزهای گرم سال پوشیده شود شیک‌تر هم جلوه خواهد کرد. فکر می‌کنید چرا رنگ سفید در تمام طول سال جزو رنگ‌های محبوب در پوشیدن لباس به شمار می‌آید؟!

هرچه دمای هوا بالاتر می‌رود پوشنده لباس سفید آرام و خونسرد به نظر می‌رسد. بهتر است نگاهی به بعضی از اصول پایه در پوشیدن لباس های سفید بیندازیم. یکی دو نکته برای یادآوری اینکه چه وقت باید لباس سفید پوشید وجود دارد:

### ۱) مراقب باشید که کجا لباس سفید می‌پوشید:

از آنجایی که سفید نور را منعکس می‌کند و هر چیزی که در زیر آن قرار داشته باشد را بزرگ‌تر جلوه می‌دهد، پارچه سفید را برای هر لباسی استفاده نکنید زیرا آن بخش هایی از بدن شما که بزرگ هستند را بزرگ‌تر جلوه می‌دهد. در عوض می‌توانید لباس سفید را برای بخش هایی از بدن که کوچک هستند استفاده کنید تا عیب‌های بدنتان پوشیده شود.

### ۲) از لباس کشیاف سفید چشم‌پوشید:

اگر شما یک پرستار، تازه عروس، یا حتی یک کودک زیر پنج سال هستید، لباس کشیاف سفید را به گوشه کمد لباس هایتان بفرستید؛ این لباس شما را ریز، کوچک و حتی کوتاه‌تر نشان می‌دهد.

### ۳) در مورد پوشیدن کفش های سفید دوباره فکر کنید:

کفش های سفید جیب می‌زنند بهار و تابستان! شاید به همین دلیل است که خرید کفش های سفید در فصول گرم متداول تر است. اما از آنجایی که کفش های سفید با پایتان را بزرگ‌تر نشان می‌دهند و همچنین می‌توانند بلندای پایتان را کوتاه‌تر جلوه دهند؛ شما با پوشیدن آن‌ها کوتاه‌قدرتر به نظر می‌آید، پس بهتر است برای رسیدن به اهداف خیالی‌تان انتخاب بهتری داشته باشید و در جست‌وجوی مدل و رنگ کفشی باشید که پاهای شما را باریک و کشیده نشان دهد.

### ۴) برای مهمانی عروسی سفید نپوشید:

اگر شما عروس هستید یا مهمانی عروسی متعلق به شماست سفید نپوشید. در غیر این صورت سعی نکنید لباس سفید یک دست را برای مهمانی شب انتخاب کنید. سعی نکنید با عروس که بزرگ‌ترین روز زندگی‌اش است رقابت کنید.

با تمام این تفاسیر، اگر شما هیچ رنگ دیگری را دوست ندارید و فقط سفید به شما می‌آید و تنها رنگ انتخابی شما است، سعی کنید از رنگ کرم نزدیک به سفید، به جای رنگ سفید عاجی، پوست تخم‌مرغی یا صدفی استفاده کنید. پس ناامید نشوید و سایه‌ای دیگر از رنگ سفید را به جای سفید خالص امتحان کنید.

## معجزه ماست در لاغری



محققان توصیه می‌کنند، برای کاهش وزن باید ماست در رژیم غذایی گنجانده شود. بسیاری از افرادی که برای لاغر شدن رژیم غذایی دارند، فرآورده‌های لبنی را از فهرست مواد غذایی حذف می‌کنند. این در حالی است که محققان دریافته‌اند ماست در واقع توانایی بدن را برای سوزاندن چربی‌های زائد تقویت کرده و حفظ عضلات در وضعیت مناسب را تسهیل می‌کند. در این تحقیق افراد جاق سالم شرکت داشتند که به دو گروه تقسیم شدند. هر دو گروه از رژیم غذایی کم

کالری استفاده کردند که ۵۰۰ کالری کمتر از میزان معمول دریافت کالری بود. یک گروه تقریباً ۱۱۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز شامل ۳ وعده ماست کم‌چرب مصرف می‌کرد و گروه دیگر در حدود ۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم مصرف می‌کرد. پس از گذشت ۱۲ هفته، میزان متوسط کاهش وزن در گروهی که ماست کم‌چرب استفاده می‌کرد ۶ کیلوگرم بود. همچنین افراد این گروه در حفظ حجم عضلات در وضعیت مناسب دو برابر بیش از گروه دیگر موفق بودند.

## راه‌های رفع زردی و تغییر رنگ دندان‌ها



پرتقال، آلبیمو و سرکه برای پاک‌سازی و سفید کردن دندان موثر است البته به صورت مکرر بهتر است انجام نشود چون ممکن است به مینای دندان آسیب وارد شود. همچنین استفاده از میوه و سبزی‌هایی مثل سیب، هویج و کرفس نیز کار برد دارد. جویدن برگ‌های مریم‌گلی هم یکی از بهترین روش‌های طبیعی برای از بین بردن زرد دندان‌هاست. استفاده از پوست پرتقال و برگ‌های درخت برگ‌بو مانند سفید کننده طبیعی دندان عمل می‌کنند.

فارس- برای رفع زردی و تغییر رنگ دندان‌ها توصیه می‌شود که از نمک، توت‌فرنگی، پرتقال، آلبیمو و سرکه یا کرفس و سیب استفاده شود. حمید افراسیابی در این باره گفت: مصرف برخی نوشیدنی‌ها و غذاهای رنگی باعث تغییر رنگ دندان و زرد شدن آن می‌شود. مثلاً خوردن چای و قهوه از این نوع است. یکی از راه‌هایی که طب سنتی توصیه می‌کند استفاده از جوش شیرین است که می‌توان آن را روی دندان‌ها مالید. این متخصص طب سنتی افزود: نمک، توت‌فرنگی،

# این یک جلسه مهم خانوادگی است

دور یک سفره نشستن؛ عادتی در آستانه انقراض!



همه افراد خانواده دور هم جمع شده و با هم غذا بخورند حتی از یک تغذیه سالم هم فراتر است زیرا این کار به تحکیم و تقویت روابط خانوادگی نیز کمک شایانی می‌کند.

به گفته قرایی، بعضی از خانواده‌ها بیشتر از اینکه به نحوه غذا خوردن فرزندانشان توجه کنند به ارزش و مقدار آن توجه می‌کنند. غافل از اینکه کودکانشان به فضای مناسب غذا خوردن با خانواده نیاز دارند؛ در حالی که سبک و نحوه غذا خوردن به اندازه ارزش غذایی آنچه می‌خوریم اهمیت دارد.

این جامعه‌شناس خاطر نشان می‌کند: شادابی و نشاط، تغذیه سالم و وزن متناسب، احساس لذت و رضایت، یاد گرفتن آداب غذا خوردن، صحبت کردن با یکدیگر و اطلاع از برنامه‌های تک‌تک اعضای خانواده همه از فواید غذا خوردن اعضا دور یک سفره است. وی غذا خوردن افراد خانواده کنار هم را لذت‌بخش و مفید دانسته و می‌افزاید: این لحظات حتی در ذهن کودکان نیز زیبا و به یادماندنی است به طوری که روان‌شناسان نیز در این رابطه توصیه می‌کنند کودکان را از سنین پایین کنار سفره غذا بنشانید تا آداب غذا خوردن در کنار خانواده را یاد بگیرد. این نکته نیز قابل ذکر است که سفره‌پهن کردن از ضروریات معیشت روستایی و از زمان‌های گذشته مرسوم بوده است. غذاهایی مثل آبگوشت، آش، چلو خورش و... از جمله غذاهایی است که برای پذیرایی از مهمان‌ها استفاده می‌شد و به نوعی هم‌نشینی و دوستی میان مردم را تقویت می‌کرد، اما متأسفانه زندگی‌های مدرن امروزی و استفاده از غذاهای فست‌فودی به جای غذاهای اصیل ایرانی باعث شده افراد بیشتر به صورت فردی و در مکان‌های مختلف و زمان‌های متفاوت غذا بخورند که این موضوع خود باعث ایجاد تفرقه و جدایی میان اعضای خانواده با یکدیگر می‌شود. بنابراین اعضای خانواده باید تلاش کنند غذای خود را با هم و هم‌زمان در یک مکان و سر یک سفره بخورند تا بتوانند از این تفرقه جلوگیری کنند.

دارند چرا که غذا خوردن در کنار اعضای خانواده باعث می‌شود، افراد سرراغ غذاهای آماده و فست‌فودها که اغلب چرب و شور هستند، نروند و کنار هم بودن را به آن ترجیح دهند.

مقدم ادامه می‌دهد: بر اساس تحقیقاتی که صورت گرفته بین الگوی غذا خوردن و اختلال‌های آن در میان دختران و پسران رابطه معناداری وجود دارد و پر خوری، افزایش وزن و رژیم‌های مکرر همه از عوارض اختلال در خوردن است. وی با تأکید بر اینکه با رعایت چند نکته می‌توان افراد را از آسیب‌های سلامت روانی که آن‌ها را تهدید می‌کند در امان داشت تصریح می‌کند: افراد باید تلاش کنند وعده‌های غذایی خود را کنار خانواده باشند و در صورتی که به دلیل مشغله کاری یا عوامل دیگر این امکان وجود ندارد، سعی کنند حداقل یک بار در روز دور هم غذا بخورند.

این کارشناس می‌گوید: باید به موضوع غذا خوردن دور سفره اهمیت ویژه‌ای بدیم به گونه‌ای که حتی اگر همه افراد حاضر نبودند، برای جمع شدن آن‌ها منتظر بمانیم که این کار مستلزم این است که بتوانیم محیط مناسب و فضای شادی را برای آن‌ها فراهم کنیم.

به دلیل اهمیت این موضوع به سراغ یک جامعه‌شناس رفیق‌ت تا نظر او را نیز در رابطه با اهمیت جمع شدن خانواده دور سفره غذا و تاثیراتی که بر روح و جسم افراد می‌گذارد جویا شویوم که رضا قرایی در رابطه با رفتارهای غذایی سالم نوجوانان می‌گوید: طبق تحقیقاتی که به تازگی صورت گرفته آن دسته از جوانانی که با والدینشان غذا می‌خورند از سبزیجات و میوه‌های بیشتری استفاده می‌کنند، این موضوع نشان دهنده آن است که نوجوانان از رفتارهای غذایی والدینشان الگوبرداری می‌کنند. بنابراین مشاهده رفتارهای سالم غذایی مانند مصرف سبزی‌ها از سوی والدین بیشتر از اینکه آن‌ها را به طور مستقیم مجبور به خوردن این مواد غذایی کنید تأثیر می‌گذارد. وی همچنین ادامه می‌دهد: فواید اینکه

الناز مردی- زندگی‌های پر مشغله امروزی فرصت دور هم جمع شدن خانواده‌ها را گرفته است، به طوری که افراد کمتر می‌توانند با هم باشند، با هم صحبت کنند یا با هم به گردش بروند. بنابراین غذا خوردن شاید بهانه مناسبی برای جمع شدن آن‌ها کنار یکدیگر باشد. غذا خوردن در کنار سفره‌ای که تمام اعضای خانواده دور آن جمع هستند می‌تواند بهترین روش برای داشتن یک تغذیه سالم باشد.

این موضوع به جز آثار تغذیه‌ای مثبت برای اعضای خانواده، فواید دیگری هم به همراه دارد؛ چرا که باعث ایجاد صمیمیت و پیشگیری از مشکلاتی می‌شود که گریبانگیر خانواده‌های پر مشغله امروزی است. به گونه‌ای که روان‌شناسان این مسئله را به عنوان یک آداب مهم تربیتی در نظر می‌گیرند.

نشستن کنار یکدیگر بر سر سفره غذا را می‌توان به عنوان یک جلسه مهم خانوادگی نیز در نظر گرفت، چرا که بهترین زمان برای برقراری ارتباط‌های چشمی و عاطفی است که می‌تواند کودک پل ارتباطی میان والدین و کودکان و بهترین زمان برای کم کردن فاصله بین نسل‌ها باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد وقتی پدر و مادر در کنار فرزندانشان غذا می‌خورند و با آن‌ها صحبت می‌کنند احتمال اینکه فرزندانشان به سمت سیگار و مواد اعتیادآور گرایش یابند، بسیار کمتر است چرا که با وجود برنامه‌هایی اینچنین در خانواده افراد زمان اضافی برای گذراندن باقی‌امور در خارج از خانه دارند. اما متأسفانه با وجود تبلیغات گوناگونی که در این زمینه صورت می‌گیرد تنها نیمی از افراد غذایشان را کنار خانواده صرف می‌کنند.

غذای خوب، همراهی و بحث خوب، سنت پسندیده یک شام خانوادگی است که شکست‌ناپذیر خواهد بود، چون با تدارک یک شام اصیل ایرانی علاوه بر جسم، غذای ویژه‌ای نیز برای روح و روان اعضای خانواده فراهم می‌شود.

محسن مقدم، کارشناس علوم تربیتی در این باره می‌گوید: والدین و فرزندانشان هر دو از غذا خوردن کنار هم لذت می‌برند و احساس خوبی نسبت به این موضوع

## جلوی فرزندان‌تان مسواک بزیند!

تسنیم- محمد باقر رضوانی گفت: از همان موقع که دندان‌ها رویش پیدا می‌کنند باید کار پیشگیری از پوسیدگی را شروع کرد، سن رویش در دندان‌های شیری از ۶ تا ۷ ماهگی در دهان شروع می‌شود و تا حدود ۲ تا ۳ سال ونیم نیاز به مراقبت‌های اولیه بهداشتی دندان دارد. بهتر است آموزش‌های بهداشتی دندان مانند مسواک زدن به صورت بازی‌های کودکانه در نظر گرفته شود تا کودک تمایل بیشتری به این امر نشان دهد و این نکته قابل اهمیت است که الگوی رفتاری کودکان والدین هستند و بهتر است رفتار آن‌ها ببینند تا به صورت ناخودآگاه الگو و مدل بهداشتی مناسبی برای دندان‌های خود پیدا کنند. به هر حال مجموعه این دو وظیفه شامل تمیز کردن دندان‌ها توسط پدر و مادر و آموزش خودآگاهی که خود کودک می‌بیند نتیجه‌اش پیشگیری از پوسیدگی در همان زمان رویش دندان‌هاست و بدین شکل دندان‌های کودک تا سن رویش دائمی یعنی ۶ سالگی فاقد پوسیدگی خواهد بود.



## آمار مصرف الکل صحیح نیست و احتمالاً سهوی رخ داده!

وزارت بهداشت در اطلاعیه‌ای با رد آمار منتشر شده در برخی رسانه‌ها در خصوص مصرف مشروبات الکلی اعلام کرد: این آمار صحیح نیست. در این اطلاعیه که پایگاه خبری وزارت بهداشت آن را منتشر کرده، آمده: پیرو انتشار اخباری مبنی بر مصرف الکل در کشور به نقل از معاون بهداشت که با ارائه آمار و ارقام غیرواقعی در برخی از رسانه‌ها همراه بود، به اطلاع می‌رساند علی‌رغم افزایش پدیده قاچاق، آمار ارائه شده به نقل از ایشان صحیح نیست و به احتمال زیاد به طور سهوی درج شده است. بدیهی است با توجه به حوزه مأموریتی ایشان (معاونت بهداشت) صرفاً تاکید بر سوء مصرف و تأثیرات مخرب بر سلامتی مدنظر بوده است که این امر خود موجب نگرانی در خصوص عوارض و آسیب‌های حاد و مزمن ناشی از مصرف الکل بر ارگان‌های حیاتی بدن خواهد بود لذا مقادیر ذکر شده در رسانه‌ها در خصوص میزان مصرف الکل مورد تأیید وزارت بهداشت نیست.



## پنجره

## خارش چشم را جدی بگیرد

فارس- مهدی رخصت‌یزدی، فوق تخصص پیوند قرنیه گفت: یکی از شایع‌ترین شکل حساسیت چشمی روم‌ملتحمه است. این بیماری اغلب در اثر حساسیت به گرده گل‌ها و گیاهان ایجاد می‌شود، به همین علت در فصل بهار و تابستان شایع‌تر است. گاهی اوقات مصرف برخی مواد غذایی حساسیت‌زا مثل تخم‌مرغ، آجیل، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، بادمجان، ادویه‌ها، شیر و ماهی ممکن است باعث بدتر شدن علائم پوستی و چشمی این بیماری شود. در این حالت حذف این مواد از رژیم غذایی به کنترل بیماری کمک می‌کند. به علاوه مواد حساسیت‌زای موجود در هوا نیز می‌تواند باعث شدیدتر شدن علائم در افراد مبتلا شود. این نوع از حساسیت چشمی معمولاً با آبریزش از بینی همراه است. باید توجه کنید که مالیدن چشمی که می‌خارد یک واکنش طبیعی است، اما مالیدن چشم‌ها باعث آزاد شدن مقادیر بیشتر هیستامین و سایر واسطه‌های آلرژی می‌شود و در نتیجه موجب بدتر شدن علائم حساسیت می‌گردد. پس سعی کنید تا جایی که امکان دارد چشم‌ها را نمالید.

