

آراستگی با تفکیک



شادفر

مرتب کردن خانه و دور ریختن وسیله های به درد نخور یا ناکارآمد. البته اگر کاربرد ضروری و مناسب دیگری نمی توان برای آن ها تعیین کرد، افزون بر آزاد کردن فضا های اشغال شده، سبب زیبایی خانه هم می شود. بهتر است زمان هایی در طول سال را برای تعیین تکلیف وسایل اضافی خانه در نظر بگیرید. با پایبندی به این کار هر بار تعداد کمتری از وسایل اضافه یا دور ریختنی باقی می ماند و نظم و ترتیب خانه تان بیشتری شود. هدیه دادن به خیریه ها، فروش برخط، راه انداختن حراج خانگی و بازیافت کردن هم در این زمینه به کارتان می آید.

- ابتدا به انباری بروید و فهرستی از وسایل تلنبار شده را تهیه کنید. سپس در فرصتی مناسب کنار هروسیله ناکارآمد یک نشان بگذارید و آن ها را به مهم، معمولی و کم اهمیت تقسیم بندی کنید. در مرحله بعدی برای دور انداختن، هدیه دادن یا فروختن وسایل تصمیم بگیرید.
- وقتی در خانه قاشق و چنگال های با کیفیتی دارید یا زیاد به مسافرت یا پیک نیک نمی روید، نیاز به نگهداری انواع یک بار مصرفش نیست و باید آن ها را از کابینت ها خارج کنید.
- ادویه ها، انواع سس ها، قند ها و شکر های بسته بندی شده که با سفارش های غذایی به خانه تان آمده اند اگر تاریخ مصرف آن ها گذشته و بیش از چند ماه است که از آن ها استفاده نکرده اید بدون شک جزو دور ریختنی ها هستند.
- دسته ای از داروها و مسکن های قوی که مصرف نمی کنید، کرم ها و لوسیون های قدیمی، محلول های ضد عفونی و بتادین ها که خاصیت خود را از دست داده اند، جزو دور ریختنی ها هستند.
- شمع های نیمه استفاده شده، آه نرهای تزئینی و تبلیغاتی روی یخچال، دستمال کاغذی های اضافه که جزو سفارش های تان در کافه ها و رستوران ها بوده از برداشته اید، بطری های پلاستیکی نوشیدنی که نیازی به آن ها نیست، همه این ها دور ریختنی یا بازیافت شدنی هستند.
- خودکارهای بدون جوهر، سیم های ناکارآمد و اضافی روی زمین و اطراف رایانه و روزنامه هایی که چهل و هشت ساعت از انتشار آن ها گذشته است در صورت نداشتن کاربرد دیگری باید از خانه خارج شوند تا دور برتان خلوت بماند.
- عینک های شکسته و بی دسته، حوله های قدیمی و ملحفه های کهنه، دور فرمان های قدیمی و هدایایی که هیچ وقت از آن ها استفاده نکرده اید را از گوشه و کنار خانه بیرون بشکستید و آن ها را دور بریزید یا بازیافت کنید.
- برخی وسایل، ناکارآمد ولی قیمتی هستند. این دسته از وسیله های غیر کاربردی را هم دسته بندی کنید و در انباری یا بخش های تزئینی خانه به درستی جای گذاری کنید.
- بعضی وسیله ها برایتان خاطره انگیز هستند، سعی کنید یک عدد از آن ها را نگه دارید و بقیه را هدیه بدهید و دور برتان را خلوت کنید.

هل، طعم دهنده کم کالری



اگر قصد طعم دار کردن غذا ها و نوشیدنی های تان را دارید و نمی خواهید کالری اضافی به آن ها افزوده شود، از هل برای این منظور استفاده کنید. یک قاشق چای خوری هل آسیاب شده فقط شش کالری انرژی، کمتر از یک گرم پروتئین و چربی و یک گرم کربوهیدرات و فیبر دارد. افزون بر این هل یک منبع عالی برای تامین ویتامین C، ریبوفلاوین، نیاسین، منیزیم و پتاسیم مورد نیاز بدن است.

صبح ها ورزش کنیم



نتایج یک مطالعه نشان می دهد افرادی که در تمرین های ورزشی صبحگاهی شرکت می کنند به طور چشمگیری نسبت به کسانی که تمرین های عصرگاهی دارند، وزن کم می کنند. همچنین دسته اول در مقایسه با افرادی که در ساعت های دیگر روز ورزش می کنند، شاخص توده بدنی و سایز دور کمر کمتری دارند. پژوهشگران معتقدند این موضوع به نقش زمان در تنظیم برخی فرایندهای فیزیولوژیکی بدن برمی گردد که در تناسب اندام نقش ایفا می کنند، مانند اشتها و چرخه خواب و بیداری.

دوری از بیماری با خوردن بموقع وعده های غذایی



محققان می گویند افرادی که نخستین و آخرین وعده های غذایی خود را زود می خورند در مقایسه با افرادی که دیرتر در روز غذا می خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی قرار دارند. افزون بر این ناشتا بودن زیادی در طول شب با خطر کمتر سکنه مغزی و سایر بیماری های عروق مغزی مرتبط است. آن ها دریافتند که هر ساعت اضافی در به تعویق انداختن زمان نخستین وعده غذایی، یعنی صبحانه، با خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی عروقی همراه است. همچنین هر ساعت اضافی در به تاخیر انداختن زمان آخرین وعده غذایی با ۸ درصد افزایش خطر بیماری عروق مغزی مرتبط است. افرادی که آخرین وعده غذایی خود را بعد از ساعت ۹ شب می خورند در مقایسه با افرادی که آخرین وعده غذایی خود را پیش از ساعت ۸ شب می خورند، ۲۸ درصد بیشتر در خطر ابتلا به بیماری عروق مغزی قرار دارند.

نوع غذاهایی که افراد می خورند خطر حمله قلبی، سکنه مغزی و انواع دیگر بیماری های قلبی عروقی را افزایش یا کاهش می دهند، ولی تحقیقات نشان می دهند زمان خوردن وعده های غذایی از نوع آن ها مهم تر هستند.

شب نشینی به وقت چله

شب یلدا فرصت خوبی برای دورهمی و هم نشینی با عزیزان است

ابراهیمی | یادتان می آید با خانواده، فامیل، آشنایان یا دوستان تان آخرین باری که عمیق و صمیمی صحبت کردید چه زمانی بود؟ گوشی تلفن همراه را فراموش کنید، منظورمان صحبت رودر روست. از آن دست صحبت های گرم که حواستان به ساعت هایی که می گذرد نباشد. جواب این سؤال برای خیلی هایک رؤیای فراموش شده است. اما امشب فرصت خوبی است تا در طولانی ترین شب سال تاسپیده دم و ققن را با عزیزانتان بگذرانید.

رسم و رسوم را یادآوری کنید

مهمانی رفتن برای کودکان همیشه جذاب و دوست داشتنی است به خصوص وقتی که شکل و شمایل مهمانی متفاوت باشد. یلدا فرصت خوبی است تا فرزندانمان را با رسم و رسوم آشنا کنیم. به عنوان نمونه از سنت های دیرینه این شب، حافظ خوانی و تقال به دیوان حافظ است که از قدیم الایام در بین خانواده های ایرانی رواج داشته است. برخی محققان براین باورند که مراسم حافظ خوانی در شب یلدا، متعلق به طبقه خاص و اهل ادب نیست چرا که تقریباً در تمام منازل، یک جلد کتاب حافظ پیدا می شود و در میان عامه، باور و اعتقاد به فال حافظ بسیار قوی است. شاهنامه خوانی، قصه گویی و حافظ خوانی پدر بزرگ و مادر بزرگ در کنار کرسی برای کودکان ترها، از آیین های کهن شب یلداست که نباید بگذاریم از مراسم این شب حذف شود. اگر تخصصی در خواندن حافظ نداریم، باز هم چندبیتی از آن را مرور کنیم. بچه ها باید با این رسوم آشنا شوند.

گوشی به دست نباشید

اینکه از کوچک ترین فرصت استفاده کنید و در وسط مهمانی شب یلدا اطرافیان را نادیده بگیرید و به سراغ شبکه های اجتماعی بروید، زنگی نیست. برای بزرگ ترها و صحبت هایی که در جمع می کنند احترام قائل باشید و حتی ساعتی را به بازی با کودکان اختصاص دهید. اگر قرار است دورهمی برگزار کنید، از همان ابتدا قول و قرار بگذارید که کسی دست به تلفن نبرد.

بزرگ ترها را در اولویت بگذارید

گاهی شرایط به گونه ای رقم می خورد که فرصت جبران نداریم. یلدا بهانه خوبی است تا به سراغ بزرگ ترهای فامیل برویم. آن هایی که سال هاست چشم انتظار عزیزان هستند. سالمندان را در این شب فراموش نکنیم. چشم امید این گروه افراد به ما کوچک ترهاست. گاهی از دست دادن ناگهانی آن ها باعث می شود افسوس بخوریم که چرا فرصت را برای دیدن و وقت گذراندن با آن ها نگذاشته ایم. یلدای سال گذشته را به خاطر بیاورید که کدام یک از اعضای خانواده، اقوام، دوستان یا همسایگان در کنار تان بودند و حالا از آن ها تنها یک قاب عکس باقی مانده است.

ساده اما دل نشین

اگر بنا باشد تمام دیدگاهمان این باشد امشب یک مهمانی تدارک دیده شده است که به خوردن خوراکی ها می گذرد. شبمان را خراب کرده ایم. شب یلدا فقط با چیدن میزهای رنگارنگ از میوه ها و خوراکی ها به یادماندن نمی شود. بهتر است برای خانواده و اطرافیان جابیندازیم که در چنین شبی باید به دور از تجمل گرایی و اسراف با دیگران هم نشینی کنیم. رسم زیبایی دیدار یکدیگر در شب یلدا وقتی زیباتر می شود که با زیاده روی نکردن در مصرف خوراکی ها و تنقلات، بخشی از آن ها را به دست یتیمان و افراد بی بضاعت برسانیم. امام سجاد (ع) در مناجات های خود می فرماید: «و مرا از زیاده روی باز دار و روزی ام را زتلف شدن نگاه دار و دارایی ام را با برکت دادن به آن، افزون کن و راه مصرف آن را در کارهای خیر به من بنمایان.»



طرح: زینب انصاری

در همسایگی یلدا

- این روزها شمار افرادی که زندگی آپارتمان نشینی دارند بسیار بیشتر از آن هایی است که در خانه های ویلایی زندگی می کنند. با این حساب که شمار خانواده های بیشتری در یک آپارتمان زندگی می کنند مناسبت هایی چون شب یلدا فرصت خوبی است تا محفل های باصفا و صمیمیت در چنین مکان هایی برگزار شود.
- همسایه ها با هماهنگی یکدیگر می توانند هر کدامشان یک پیش غذا یا خوراکی را که در پخت آن مهارت دارند درست کنند. خانم های باتجربه با مادربزرگ های جمع می توانند خوراکی های قدیمی مثل برنجک و گندمک درست کنند.
- بهتر است به جای فراخواندن کودکان پای یک سفره آماده و پرزرق و برق، آن ها را در مراحل آماده سازی خوراکی های شب یلدا همراه خود کنید و شور و نشاط بیشتری در آن ها به وجود بیاورید. به عنوان نمونه طراحی های کودکانه روی پوست هندوانه، با این کار فرهنگ کار گروهی را به آن ها آموزش داده اید.
- همسایه ها می توانند دست به دست هم بدهند و هر کدام تهیه بخشی از خوراکی ها یا سفره شام را به عهده بگیرند که هزینه ها برای یک فرد یا خانواده بالا نرود. اصل شب یلدا در توجه کردن به یکدیگر است تا همسایه ای که فرزندان و بستگانش از او دور هستند تنها نماند یا خانواده ای به خاطر گرانی و تورم قید مهمانی دادن یا در جمع بودن را نزنند.
- شنیدن خاطره ها و آداب قدیمی از زبان بزرگ ترها و همسایه هایی که ممکن است فرهنگ دیگر شهرها را با خود به این شهر آورده باشند جذاب است.
- در چنین برنامه های دورهمی هریک از همسایه ها زیر سایه همسایه دیگر احساس «امنیت»، «آسودگی» و «اعتماد» می کند. این چیزی است که دستورهای معاشرتی و اخلاقی اسلام بر آن تأکید جدی دارد.
- چنین جمع هایی باعث برقراری صلح و آشتی در بین آن دسته همسایگانی می شود که مدت هاست به خاطر موقعیت های مختلف مثل شوا بر سر جای پارک، پرداخت حق شارژ ساختمان، پرداخت قبوض مشترک، سروصدا و رعایت نکردن نظافت با یکدیگر کدورت داشته اند.

یلدای مقرون به صرفه

- یلدا تمرین خوبی برای همدلی و کنار هم بودن است. اگر قرار باشد در برگزاری این مراسم دورهمی سخت بگیریم نه مهمانی برگزار و نه خاطره ای ماندگار می شود. کافی است شرایط مالی خود را مدیریت کنیم.
- برای خرید به مراکز عمده فروشی مانند میدان بار یا برخی فروشگاه ها بروید که کالاهایشان را با تخفیف ارائه می کنند.
- حتماً لازم نیست ظرف بزرگ یا میز مفصلی از میوه ها بچینید. کافی است با میوه های با کیفیت درجه ۲ که قیمتش کمتر است کمی خلاقیت به خرج دهید. با عنوان نمونه آن ها را به روش های هنرمندانه برش یا قالب بزنید و در سیخ های چوبی کنید.
- میزتان را با خوراکی های ارزان پر رونق کنید. به عنوان نمونه خوردنی هایی مانند سلغم، کدو، چغندر، زردک و لبو را برای این شب بپزید.
- آجیل شب یلدا می تواند میوه هایی که فصل گذشته خشک کرده اید یا تخم میوه های تابستانی مثل هندوانه و خربزه باشد. از درست کردن پاپ کرن خانگی با طعم های آبلموئی، فلفلی و نمکی فراموش نکنید.
- در شب یلدا به جای نوشیدن چای که کافئین و ضررهای مختص به خودش را دارد، از مهمان ها با دمنوش پذیرایی کنید. به عنوان نمونه دم کرده بهار نارنج با چند دانه هل، نعنا فلفلی یا کمی آویشن و چای سرخ گزینه های خوبی برای دورهمی شب یلدا هستند. اما در میان آن ها، از همه جذاب تر دمنوش پوست پرتقال است. برای ساخت این دمنوش تنها کافی است چند خلال از پوست پرتقال را که قبل خشک شده است، با آب جوش دم کنید. این دمنوش هزینه ای هم برای شما ندارد.