

فانف‌تر و شاداب‌تر از قبل خواهد شد، زیرا



و پس از یخ‌زدن، آن‌ها را به صورت ۳ تا ۴ بار انجام دهید. باعث شادابی پوست خواهد شد. زدم‌کرده خنک شده یا قطعات پ داخل قالب های یخ ریخته و از ماساژ صورت با یخ، پوست خود را

سیر بخورید تا پیر نشوید

اهمیت و فواید استفاده از سیر به خصوص در زمان پیری بر همه آشکار است به گونه‌ای که می‌تواند از پیری زودرس افراد جلوگیری کند. محققان دانشگاه میسوری آمریکا در یک مطالعه متوجه شدند که سیر می‌تواند به روش‌های بسیاری موجب سالم نگاه داشتن انسان‌ها شود. آنها متوجه شدند که سیر دارای یک ماده مغذی است که از پیری و بیمار شدن مغز پیشگیری می‌کند. در این مطالعه محققان محور توجه خود را بر روی یک کربوهیدرات مشتق از سیر به نام FruArg متمرکز کردند و نقش آن را در واکنش‌های محافظتی بررسی کردند. محققان توانایی این ماده غذایی را بر مهار و حتی برعکس کردن آسیب سلول مغزی ناشی از استرس‌های محیطی بررسی کردند. استرس‌های محیطی می‌تواند شامل روند پیری، سیگار کشیدن، آلودگی هوا، آسیب مغزی و یا مصرف بیش از حد الکل باشد. نتایج این مطالعه نشان داد که سیر نه تنها روند پیری را کند می‌کند بلکه می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های عصبی مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و پارکینسون پیشگیری کند.



دکور

آپارتمان خود را فنگ شویی کنید

مریم ملت زاده: هزاران سال پیش از این مردم چین دریافته‌اند که کیفیت زندگی آنها هنگامی ارتقاء می‌یابد که به جای تیرد با طبیعت (زمین)، به هماهنگی با آن دست بزنند. آنان بی‌برندگی در زندگی اگر خانه‌ها را رو به جنوب آفتابی و در محیطی که تپه‌های اطراف آنها را از گزند بادهای سرد شمال حفظ کند بنا کنند بسیار آسانتر خواهد بود.



در واقع گاهی با استفاده از تکنیک‌های فنگ‌شویی بدون صرف هزینه و با همان وسایلی که در اختیار دارید تنها با دریافت اصول می‌توانید چیدمانی تازه و متناسب را تجربه کنید؛ چیدمانی که گردش جریان و انرژی مثبت در خانه شما را تقویت می‌کند. ما به شما می‌گوییم چگونه می‌توانید با چند تغییر مختصر چیدمانی بر اساس قواعد فنگ‌شویی داشته باشید.

جای آینه کجاست؟

مگر می‌شود خانه‌ای را پیدا کرد که در آن آینه نباشد. در تمامی خانه‌ها دست کم دو تا سه آینه دیواری بزرگ وجود دارد که از دیدگاه کارشناسان فنگ‌شویی ایده‌آل است. اما اینکه آینه‌ها در جای مناسب خانه جاگذاری شده‌اند یا نه! بسیار مهم است. حتی فرم آینه‌ها و جنس قابی که برای آنها در نظر گرفته می‌شود بسیار مهم است.

هدف: از دیدگاه کارشناسان فنگ‌شویی وجود آینه در بخش‌های مختلف خانه به چرخش تعادل انرژی در خانه کمک می‌کند. اما نصب کردن آینه مقابل در ورودی، نصب کردن دو آینه درست مقابل یکدیگر یا آینه‌کاری در سقف خانه به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که این گونه جانمایی‌ها به هدر رفتن انرژی یا راکد ماندن انرژی و حرکت آن میان دو آینه منتهی می‌شود.

چه لوستری بخریم؟

از دیدگاه کارشناسان فنگ‌شویی روشن بودن تمامی زوایا و گوشه‌های خانه یکی از مهم‌ترین اصل‌ها برای حفظ جریان گردش انرژی است. بنابراین انتخاب لوستری کریستالی می‌تواند بهترین گزینه برای انتشار نور به نقاط مختلف خانه باشد. هدف: در شرایطی که زاویه‌ها و گوشه‌های خانه تاریک است جریان در این مناطق راکد می‌شود و ثبات انرژی در این ناحیه مانع چرخش انرژی و متعادل شدن آن در فضای خانه می‌شود. بنابراین افراد خانه دچار خستگی، کسلی و بی‌حوصلگی می‌شوند.

چه پرده‌ای بهتر است؟

پنجره اگر چه می‌تواند نور نشیمن خانه را تامین کند و زیبایی و روشایی روز را به خانه بیاورد اما هرگز نباید لخت و بدون پرده رها شود. کارشناسان فنگ‌شویی توصیه می‌کنند حتما پنجره‌ها را با پرده پارچه‌ای یا توری بپوشانید. دیدگاه آنها بهترین انتخاب پرده توری با ضخامت متوسط و رنگ روشن است.

هدف: پنجره‌ها مهم‌ترین عوامل هدر رفتن انرژی در خانه هستند. این انرژی ممکن است انرژی گرمایشی یا سرمایشی خانه باشد یا انرژی که از محبت و مرادده اعضای خانواده تشکیل شده باشد. بنابراین داشتن پوشش مناسب کمک می‌کند تا انرژی‌ها در خانه ذخیره شوند و هدر نروند.

بلورهای رنگی را فراموش نکنید

اگر اهل تزئین خانه با اشیای دکوری مخصوصا بلور و کریستال هستید می‌توانید به توصیه کارشناسان فنگ‌شویی سراغ دکوری‌های قرمز و بنفش یا حتی یشمی بروید. مثلا گلدانی یشمی رنگ روی میز ناهارخوری بگذارید یا یک شکلات‌خوری قرمز رنگ روی میز عسلی بگذارید یا در قفسه دکوری‌ها از مجسمه‌های شیشه‌ای قرمز و بنفش استفاده کنید تا بتوانید به گردش و جریان انرژی‌های مثبت در خانه کمک کنید. هدف: استفاده از بلورهای رنگی به شما کمک می‌کند تا به جریان گردش انرژی به ویژه انرژی شاد و رفاهی در خانه کمک کنید و به این ترتیب کانون محبت خانواده را که همان مکانی است که با اعضای خانواده گرد هم می‌آید همیشه پر انرژی حفظ کنید.

چه ساعتی انتخاب کنیم؟

ساعت، نبض هر خانه‌ای است. بدون ساعت زمان را از دست می‌دهید و بی‌نظمی بر زندگی حاکم می‌شود. بهترین ساعتی که می‌توانید برای نشیمن خانه انتخاب کنید یک ساعت با قاب چوبی یا فلزی اما با اشکال گرد و منحنی است. نکته مهم آن است که ساعت‌تان هرگز بدون باتری نماند که این بزرگترین اشتباه در قانون فنگ‌شویی است. هدف: از دیدگاه قواعد فنگ‌شویی باید ساعت خراب، بدون باتری و شکسته را از خانه دور کرد. ساعتی که عقب مانده، کار نمی‌کند یا شکسته است به معنای آن است که شما زمان‌تان را از دست داده‌اید و این می‌تواند تاثیر منفی بر عملکرد روزانه شما داشته باشد.

گیاهان آپارتمانی

نگهداری از گیاهان در خانه به‌ویژه در آپارتمان تاثیر زیادی در کاهش استرس، اضطراب و تنش‌های ناشی از زندگی مدرن و ماشینی دارد. اما در میان انبوه و تنوع گیاهان کدام یک از آنها در تعدیل انرژی‌های خانه بیشتر موثرند. کارشناسان فنگ‌شویی گیاهان برگ پهن با رنگ‌های سبز، قرمز و بنفش را مناسب‌ترین انتخاب می‌دانند. هدف: مهم‌ترین دلیل انتخاب گیاهان برگ پهن با رنگ سبز و قرمز قابلیت زیاد آنها در جذب انرژی‌های منفی و امواج ناشی از وسایل برقی در خانه است. این گیاهان به راحتی می‌توانند افکار منفی را از محیط خانه دور کرده و هوای محیط را بهتر پاکسازی کنند.

مبل را کجا بگذاریم؟

اگر در خانه دیواری دارید که می‌توانید مقابل آن مبل و کاناپه‌تان را قرار دهید بهترین جای خانه برای قرار دادن مبل را در اختیار دارید. بزرگ‌ترین کاناپه را پشت به دیوار بگذارید و مابقی مبل‌مان را حول آن بچینید. اگر دیواری ندارید که مبل را پشت به آن بگذارید، سراغ جایی بروید که افراد با نشستن روی مبل روبه‌روی در ورودی خانه قرار بگیرند.

هدف: مهم‌ترین دلیل برای قرار دادن مبل پشت به دیوار این است که نشستن در این شرایط احساس امنیت اعضای خانواده را تقویت می‌کند چرا که در این حالت دیوار به‌عنوان یک پشتوانه و تکیه‌گاه برای فرد تلقی می‌شود. از طرفی قرار گرفتن در ورودی در دیدرس به افراد این امنیت را می‌دهد که در جریان رفت و آمدها قرار بگیرند.

کجاها فرش پهن کنیم؟

اگر با پهن کردن فرش در سراسر خانه احساس خوبی دارید حتما این کار را بکنید. راه‌رفتن روی فرش مانع از جذب سرمای زمین می‌شود و حس امنیت و آرامش را به افراد منتقل می‌کند، اما اگر دوست دارید کف سرامیکی خانه را ببینید و به فراخور دکوراسیونی که دارید از فرش استفاده کنید؛ پیشنهاد می‌کنیم علاوه بر اتاق نشیمن و ناهارخوری در سالن ورودی خانه نیز فرش پهن کنید. هدف: یکی از مهم‌ترین دلایلی که کارشناسان فنگ‌شویی برای پهن کردن فرش نزدیک در ورودی ذکر می‌کنند القای حس امنیت است.

سبک زندگی | ۵۰

روز هفت

آخر هفته‌بخیر

پنجشنبه ۱۷ فروردین ۱۳۹۶ | سال بیست و ششم | شماره ۵۳۴۷

rooz e haft

Sahar Zakarya



چقدر به سبک زندگی سالم اهمیت می‌دهید؟

زندگی سالم در تهران بسیار سخت است؛ چون در درجه اول هوای آلوده حق تنفس سالم را از ما گرفته است و نمی‌توانیم از هوای سالم استفاده کنیم؛ اما سعی می‌کنیم در غذا خوردن مراعات کنیم؛ به‌عنوان مثال، استفاده از سبزیجات تازه و سالاد را در رژیم غذایی‌ام گنجانده‌ام.

اهل ورزش هم هستید؟

اگر وقت داشته باشم و بتوانم حتماً ورزش می‌کنم. قبلاً ورزش کیک‌بوکسینگ انجام می‌دادم؛ اما دو، سه سال است که به‌دلیل بیماری و اینکه شرایط جسمی خوبی نداشته‌ام، این ورزش را کنار گذاشته‌ام؛ با این حال ورزش کردن را به همه توصیه می‌کنم.

شما یک هنرمند محبوب هستید و قطعاً پوشش‌تان زیر ذربین است. معمولاً لباس‌هایتان را از کجا تهیه می‌کنید؟

لباس‌هایم را از جای خاصی تهیه نمی‌کنم؛ اما سعی می‌کنم پوشش‌م آن چیزی باشد که خودم دوست داشته باشم. به من بیاید و برآزنده و شایسته‌م سن باشد.

عید نوروز برایتان چطور گذشت؟

عیدها برایم تداعی‌کننده تنهایی است؛ چون سال‌هاست که بیشتر عیدها را تنها در تهران و سر کار هستم.

دوست دارید سال ۹۶ چطور سالی برایتان باشد؟

در درجه اول آرزوی منم مادرم سلامتی‌اش را به‌دست آورد و همه بیماران شفا پیدا کنند. روزهای سخت و بی‌کاری بگذرد و کار کنیم. ما باز یگرها وقتی کار نمی‌کنیم از نظر روحی و روانی حالمان بد می‌شود و به هم می‌ریزیم. سلامتی برای همه آرزوی من در سال جدید است.

خانواده

من بهترین کمک‌ها را به من کرده‌اند و مشوق من بوده‌اند. در حال حاضر با آن‌ها زندگی نمی‌کنم؛ اما بیشتر اوقات در کنارشان هستم. دینی که همه ما نسبت به آن‌ها داریم بسیار زیاد است. پدر و مادرم اولین اولویت زندگی‌ام هستند.

بعد از ورود به عرصه بازیگری، با کدام کار در میان مردم شناخته شدید؟

با همان اولین کارم یعنی سریال «در پناه تو» این اتفاق تا حدودی افتاد؛ هرچند نقشم در آن کار کوتاه بود، ولی به صورت جدی با مجموعه پاورچین بین مردم شناخته شدم.

شما بازیگر ثابت آثار مهراون هادی هستید. چرا در آپتم‌های نمایشی برنامه دورهمی حضور نداشتید؟

دورهمی یک فضای خاص نمایشی داشت که خیلی راغب نبودم در آن حضور داشته باشم؛ البته از طرف دوستان هم دعوت به کار نشدم. دورهمی برنامه خوبی بود که دلم می‌خواست به‌عنوان مهمان در آن شرکت کنم و این اتفاق افتاد. به‌نظم دورهمی یکی از بهترین کارهای مهراون هادی است.

باز خورده‌هایی که از مخاطبان می‌گیرید برای نقش‌های طنزتان بیشتر است یا آثار جدی که در آن‌ها نقش آفرینی کرده‌اید؟

مردم کارهای طنز را بیشتر دوست دارند و بیشتر هم می‌بینند. این دست نقش‌ها برای آن‌ها خوشایندتر است؛ برای همین خودم هم حضور در آثار طنز را بیشتر دوست دارم.

فانتورهای که بازیگران زن طنز باید داشته باشند چه چیزهایی است؛ بسا توجه به محدودیت‌هایی که نسبت به بازیگران مرد در استفاده از بازی بدن و غیره دارند؟

سعی می‌کنم در کار طنز، نقش را در موقعیت بینم و بگیرم. هیچ‌وقت از حرکات غلوشده استفاده نمی‌کنم که توی ذوق تماشاگر بخورد. با حرکات زیاد سروصورت هم موافق نیستم.

چقدر به عنصر خانواده اهمیت می‌دهید؟

به‌نظم خانواده رکن اصلی زندگی همه ما است. خانواده من بیشترین کمک‌ها را به من کرده‌اند و مشوق من بوده‌اند. در حال حاضر با آن‌ها زندگی نمی‌کنم؛ اما بیشتر اوقات در کنارشان هستم. دینی که همه ما نسبت به آن‌ها داریم بسیار زیاد است. پدر و مادرم اولین اولویت زندگی‌ام هستند.

چرا نسبت به سال‌های پیش کم‌کار شده‌اید؟

کم‌کاری من به دلیل اتفاقاتی است که در این سال‌ها در سینما و تلویزیون‌مان به‌وجود آمده است. تهیه‌کننده‌ها و عوامل می‌خواهند بازیگرانی با دستمزد پایین‌تر سر کار بیاورند. از سوی دیگر رابطه‌ها نیز در این عرصه زیاد شده است. هرچند رابطه همیشه وجود داشته، اما در حال حاضر خیلی بیشتر شده است.

اهل فضای مجازی هستید؟

خیلی کم؛ چون احساس می‌کنم فضای مجازی آدم‌ها را در زندگی واقعی‌ام هم دور می‌کند.

ماسک خیار و آب لیمو ترش تازه

ماسک خیار و لیمو ترش دارای تاثیر فوق‌العاده‌ای در روشن کردن پوست است و همچنین به بهبود آفتاب سوختگی نیز کمک می‌کند.

مواد لازم:

آب خیار یک قاشق غذاخوری
آب لیموترش تازه یک قاشق چایخوری
زردچوبه یک قاشق چایخوری
گلیسرین یک قاشق چایخوری (برای پوست‌های خشک)



ماسک دمکرده بابونه

مواد لازم:

دمکرده بابونه یک چهارم فنجان
جو دوسر پودر شده یک قاشق غذاخوری یا یک چهارم فنجان
عسل ۲ قاشق غذاخوری
روغن بادام ۲ قطره
طرز تهیه: مخلوطی از دمکرده بابونه، جو دوسر، روغن بادام به همراه عسل تهیه کرده و این ماسک را برای داشتن پوستی شفاف و صاف به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی پوستتان بگذارید تا بماند. سپس با آب خنک شستشو دهید.

