

**خانه آرای**  
ترجمه: ندا احمدلو

**نکته درباره دکوراسیون های لاغر کننده**

اکثر افرادی که قصد کم کردن وزن و متناسب و خوش اندام بودن را دارند، دست به رژیم های گوناگون لاغری می زنند یا انواع و اقسام کلاس های ورزشی را تجربه می کنند. اما شاید جالب باشد که بدانید شما تنها با تغییر دکوراسیون آشپزخانه تان می توانید وزن تان را کاهش دهید! باور نمی کنید؟ پس این ۸ نکته را بخوانید:

- 1 برای ظروف، دیوار و وسایل تزئینی آشپزخانه خود رنگ های آبی، نیلی یا بنفش انتخاب کنید. محققان می گویند سردی و ملایمت این رنگ ها سبب متعادل شدن اشتها و جلوگیری از پرخوری می شود. بنابراین با رنگ آمیزی دیوارها و کابینت های آشپزخانه به رنگ آبی و انتخاب ظروف بنفش رنگ برای غذا خوردن، یک گام به لاغر شدن نزدیک می شوید.
- 2 از گنجاندن رنگ های زرد، قرمز یا نارنجی در دکوراسیون آشپزخانه تان خودداری کنید. این رنگ های گرم که رنگ بیشتر خوراکی های خوش مزه طبیعی هم هستند، سبب افزایش بیش از حد اشتها می شوند و به همین دلیل است که اکثر دکوراسیون داخلی و ظروف شان انتخاب می کنند.
- 3 بد نیست که تعدادی از ظروف غذاخوری یا پخت و پزتان هم سبزرنگ باشند. سبز، رنگ طبیعت، آرامش و سلامتی است و بودنش در آشپزخانه سبب آرامش و میل به خوردن خوراکی های سالم و تازه می شود.
- 4 هنگام صرف غذا، چراغ های آشپزخانه را روشن کنید. از نظر روانی، غذا خوردن در محیطی روشن باعث آگاهی در مورد کیفیت غذایی می شود که می خوریم و این آگاهی در جلوگیری از پرخوری به شما کمک می کند.
- 5 چند آینه روی دیوار آشپزخانه تان نصب کنید. با این کار نه تنها باعث روشن تر شدن محیط می شوید بلکه با دیدن مکرر خود در آینه ها به طور مداوم به یاد هدف کم کردن وزن تان می افتید.
- 6 تمام کابینت ها و قفسه ها را از هله و هوله بی خاصیت و پرکارتری مثل چپیس و پفک خالی کنید و به جای آن صبح به صبح ظرفی پر از میوه روی میز آشپزخانه تان قرار دهید.
- 7 عکس چاق ترین فرد دنیا را روی در یخچالتان بچسبانید تا هر بار که نگاهتان به او و هیكلش می افتد، فکر پرخوری از سر تان خارج شود.
- 8 هنگام صرف غذا از گوش دادن به یک موسیقی ملایم هم لذت ببرید. قرار دادن یک دستگاه پخش موسیقی در آشپزخانه و گوش دادن به موسیقی های ملایم هنگام خوردن غذا باعث می شود که شما آهسته تر غذا بخورید و در نتیجه زودتر سیر شوید. ■

منبع: ehow

اگرچه این روزها انواع و اقسام ظروف ایرانی و خارجی چینی و استیل و ملایم در طرح ها و رنگ های متنوع به بازار آمده اما باز هم ظروف پلاستیکی در بیشتر آشپزخانه ها جایگاه ویژه ای دارد. امروزه پلاستیک ها جزئی از وسایل اصلی آشپزخانه محسوب می شوند که پس از تهیه و آماده کردن غذا با مواد غذایی تماس پیدا می کنند. غذاها در ظروف پلاستیکی تهیه، بسته بندی و گاهی مصرف می شوند. در خانه نیز بسیاری از غذاها و باقی مانده آنها در ظروف پلاستیکی ذخیره می شوند؛ ولی آیا این ظروف پلاستیکی تاثیری روی سلامت غذا ندارند و اصلا چه نکاتی را باید در تهیه و خرید آنها مدنظر قرار داد؟



**آنچه باید در باره خرید، استفاده و نگهداری از ظروف پلاستیکی بدانید**

**حقایق پلاستیکی**



- تغییرات در عملکرد هورمون ها و کاهش ترشح هورمون تستوسترون
- بزرگ شدن غده پروستات در مردان
- کم شدن تعداد و کیفیت اسپرم مردان
- تغییرات در فعالیت های سیستم ایمنی بدن
- تغییرات خلق و خو و بروز تندخویی و پرخاشگری
- زنان بارداری که در معرض فталیت ها قرار می گیرند، بیشتر صاحب فرزند پسر می شوند که دچار اختلالات تناسلی است.

از مصرف پلاستیک های نمره ۳ و ۷ خودداری کرده و از نگهداری آب و نوشابه استفاده کنید

**دشمنی مایکروفر با پلاستیک ها**  
از آنجایی که پلاستیک ها در موقع حرارت دیدن اجبارا مقدار قابل توجهی از مواد شیمیایی زینتبار موجود در خود را از دست می دهند، بهتر است برای گرم کردن یا پختن غذا از ظروف پلاستیکی در مایکروفر استفاده نشود. در عوض برای گرم کردن غذا می توان از ظروف شیشه ای و سفالی استفاده کرد. اگر به هر دلیلی مجبورید برای گرم کردن غذا در مایکروفر از پلاستیک استفاده کنید، حتما باید از ظروف پلاستیکی که می شود در مایکروفر از آن استفاده کرد و به هیچ عنوان خراش و شکستگی در آن وجود ندارد، استفاده کنید. با وجود این، مقداری از مواد شیمیایی موجود در پلاستیک وارد غذا می شود و به بدن می رسد. امروزه دانشمندان موفق شده اند پلاستیک هایی را به وجود آورند که ریشه گیاهی دارند؛ پلاستیک هایی که از ذرت و برنج و نشاسته درست می شوند. این، قدم مثبتی است به سوی غیرپلاستیکی کردن محیط زیست و دوری کردن از بروز بسیاری از بیماری ها و ناهنجاری های مربوط به آن. ■

**تغییرات در عملکرد هورمون ها و کاهش ترشح هورمون تستوسترون**  
**بزرگ شدن غده پروستات در مردان**  
**کم شدن تعداد و کیفیت اسپرم مردان**  
**تغییرات در فعالیت های سیستم ایمنی بدن**  
**تغییرات خلق و خو و بروز تندخویی و پرخاشگری**  
**زنان بارداری که در معرض فталیت ها قرار می گیرند، بیشتر صاحب فرزند پسر می شوند که دچار اختلالات تناسلی است.**

**پلاستیک؛ از دیروز تا فردا**

دیدید که مواد موجود ظروف پلاستیکی خطرات بالقوه ای برای سلامت دارد. برای سال های متمادی تصور می شد که ظروف پلاستیکی برای سلامت بی ضرر است اما اکنون سوالات زیادی در مورد ایمن بودن این ظروف مطرح است. ظروف پلاستیکی در زندگی ما جای زیادی برای خود باز کرده اند و در بیشتر خانه ها استفاده می شوند اما دلیل مصرف این ظروف پلاستیکی چیست؟ کنترل آن مشکل خواهد بود. این ماده سمی می تواند موجب بسیاری از ناهنجاری های غیر قابل جبران در بدن شود و بیماری های غیر قابل علاجی را به وجود آورد که بعضی از آنها عبارتند از:  
• بلوغ زودرس و رشد بیش از اندازه پستان ها در دختران جوان  
• به وجود آمدن رفتارها و خلق و خوی جنس مخالف در شخص

- ۱۲ توصیه مهم**
- 1 برای اینکه کمتر در معرض مواد شیمیایی موجود در پلاستیک ها قرار بگیرید، یادتان باشد که:
  - 1 غذاها را به جای نگهداری در ظروف پلاستیکی در ظروف شیشه ای نگهداری کنید.
  - 2 به جای پیچیدن ساندویچ درون نایلون برای قرار دادن در ماکروفر از محافظ های کاغذی استفاده کنید.
  - 3 سعی کنید ماشین ظرف شویی ای را انتخاب کنید که سطح آن از استیل ضد زنگ یا شیشه ساخته شده است.
  - 4 از مصرف پلاستیک های نمره ۷ و ۳ خودداری کرده و از نمره ۱ برای نگهداری آب و نوشابه استفاده کنید.
  - 5 شیشه شیر کودکان را از شیشه انتخاب کنید و اگر از شیشه پلاستیکی استفاده می کنید، هرگز آن را گرم نکنید.
  - 6 برای به حداقل رسیدن احتمال پارگی یا ساییدگی ظروف پلاستیکی را با دست بشویید و به هیچ عنوان از وسیله یا مواد شیمیایی برنده و قوی استفاده نکنید؛ زیرا اگر سطح داخلی یا خارجی این دسته از ظروف آسیب دیده و خراش پیدا کند، غیر قابل استفاده خواهد شد. به عبارت دیگر پلاستیک های چند بار مصرف اگر شکسته شدند و یا خراش پیدا کردند یا تحت حرارت آب شدند، باید دور ریخته شوند.
  - 7 ظروف پلاستیکی را به مدت طولانی نگهداری نکنید.
  - 8 هنگام خرید ظروف پلاستیکی، نوع مرغوب و با کیفیت آن را انتخاب کنید.
  - 9 در خریده ها سعی کنید از کیسه های پلاستیکی استفاده نکنید و از کیسه های غیرپلاستیکی برای حمل و نگهداری مواد خوراکی خریداری شده استفاده کنید.
  - 10 کمتر از غذاهای کسرو شده استفاده کنید و بیشتر به سراغ غذاهای فریز شده یا غذاهای تازه بروید. با این کار علاوه بر دوری از ماده بیسفنول A بیشتر از مواد مغذی استفاده کرده اید.
  - 11 به جای استفاده از شیشه شیر، فرزند خود را با شیر مادر تغذیه کنید.
  - 12 از مصرف بطری ها و ظروف پلاستیکی که از پلی کربونات ساخته شده اند (معمولا با عدد ۷ یا درج حروف PC مشخص می شود) اجتناب کنید و اگر می خواهید کمتر در معرض فعالیت ها قرار بگیرید، از مصرف کلرید پلی وینیل (که با عدد ۳ یا PVC مشخص می شود) خودداری کنید.

**LANAFORM® BODY CARE**

با مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

**شلوارک های لاغری لاغر کننده لانافرم**

تحولی نوین در کاهش وزن با مکانیزمی متفاوت !!!

تایید شده توسط انجمن تحقیق و توسعه تکنولوژی پارچه اسپانیا (Oeko-Tex Standard 100)

کاهش تنبیه چربی • درمان سلولیت و افزایش صافی، نرمی و الاستیسیته پوست • کاهش سایز دور کمر، باسن و ران • کاهش چین های ایجاد شده بر روی شکم و ران • بهبود و اصلاح جریان خون • اصلاح درمیتی بدن • بدون لک ها و سفیدگی و زردی

این شلوارک ها میکرو ماساژی ملایم و دائمی را (به واسطه حرکات روزمره بدن) به شما ارائه می دهد که باعث افزایش جریان خون و لطف در لایه های زیرین پوست، سوزاندن کالری بیشتر در ماهیچه ها و در نتیجه از بین رفتن چربی های انباشته (سلولیت) می گردد.

**شلوارک های لاغری لانافرم را می توانید در کلیه فعالیت های روزمره (محیط کار، منزل) استفاده نمایید.**

اغلب مصرف کنندگان اروپایی که این شلوارک ها را هفت ساعت در روز استفاده نموده اند پس از گذشت دو ماه کاهش چشمگیر سایز را در نواحی کمر، کفل ها، باسن، شکم و رانها تا ۷/۵ اینچ و نیز کاهش وزن به میزان ۳۰ پوند را شاهد بوده اند. برای دستیابی به نتیجه مطلوب تر توصیه می شود که در طول استفاده از این محصول رژیم غذایی مناسب و بدن را در حالت تحرک و ورزشی نگه دارید.

**شلوارک های لاغری لانافرم از سه لایه کاملا مجزا تشکیل شده اند:**

لایه داخلی که به صورت مستقیم با پوست در تماس است از کتان خالص تهیه شده است که از بروز هرگونه حساسیت ممانعت می نماید و طراحی آن به گونه ای است که به صورت میکرو ماساژ عمل می کند.

لایه میانی از لاتکس (کالچوی گیاهی) تهیه شده است که سبب افزایش نمای بدن، ترقیق جریان خون و لطف می شود.

لایه خارجی از پلی استر کشی ساخته شده است که خاصیت شکل دهنده ای به اندام بدن را دارد.

**لایه های شلوارک های لاغری لانافرم:**

- 1) Extensor fabric
- 2) 100% natural latex layer
- 3) Interior cotton lining

**رژیم غذایی شلوارک های لاغری لانافرم در سطح بدن:**

- 1 میکرو ماساژ ملایم و دائمی پوست
- 2 افزایش دما
- 3 تاثیر ملایم بر نسج چربی
- 4 افزایش جریان خون
- 5 افزایش جریان لطف
- 6 ایجاد جریان هوا بین سطح پوست و تگن
- 7 ترمیم و ترمیمی پوست
- 8 کاهش توده های چربی انباشته در زیر سطح پوست

شماره: ۰۲۱-۲۴۰۰۰۷

شرکت سازنده: سانگوستار، مسقطی، عمان، عمان

www.sanagostar.com

**MAVALA SWITZERLAND**

**رفع مشکلات ناخن با محصولات ماوالا**

**ساخت سوئیس**

**محلول جلوگیری از خوردن و جویدن ناخن ها**

**MAVALA STOP**

ماوالا استاپ، در عین بی ضرر بودن، بسیار تلخ است و در صورت استفاده از این محلول روی ناخن، موجب انصراف از بردن ناخن ها به داخل دهان می گردد.

باعث جلوگیری از معکدن شست در کودکان می گردد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به پرورشور محصولات ماوالا که به رنگان در داروخانه ها و فروشگاه های معتبر بهداشتی و آرایشی توزیع می گردد، مراجعه فرمایید.