سلامت

مقابله با اعتیاد شیرین

دکتر منصور ریسمانچیان
پزشک عمومی

با راهکارهای ساده می‌توان بر خوردن شیرینی غلبه کرد؛ اگرچه این راهکارها در عین سادگی برای افراد وابسته می‌تواند بسیار سخت باشد. اولین قدم برای غلبه بر میل و هوس خوردن شیرینی‌ها، دور کردن تمامی تنقلات و شیرینی‌ها از خانه است. هیچ نوع شیرینی نخرید و حتی هنگام خرید کردن نیز، از غرفه‌های فروش شیرینی‌ها دیدن نکنید. بعد از خلاص شدن از شر تمامی تنقلات که حتی شامل آرد سفید، برنج سفید و آبمیوه‌های غیرطبیعی نیز می‌شود، حال نوبت آن است که رژیم غذایی خود را تغییر دهید و سبزیجات، میوه‌ها، محصولات لبنی، گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، آجیل و دیگر مواد غذایی طبیعی را جایگزین آن‌ها کنید. پس از چند روز قطع مصرف شیرینی‌ها و جایگزینی میوه‌ها و سبزیجات، حتی به‌تدریج میوه‌ها به نظرتان شیرین‌تر می‌رسند.

در صبحانه خود پروتئین کافی مصرف کنید

مطمئن باشید که خوردن پروتئین به‌عنوان صبحانه، شما را سیر می‌کند. تخم‌مرغ و دیگر پروتئین‌ها دیرهضم هستند و با ماندگاری بیشتر در معده قند خون را ثابت نگه‌داشته و هوس خوردن تنقلات را در طی روز کاهش می‌دهند؛ همچنین ورزش روشی مناسب برای غلبه بر وابستگی‌های شدید است و نه‌تنها موجب سلامت فیزیکی بدن می‌شود، بلکه به لحاظ ذهنی نیز شما را تقویت می‌کند و با ذهن و بدنی قوی، راحت می‌توانید بر هوس خوردن شیرینی‌ها غلبه کنید.

بهتر است مقادیر زیادی آب بنوشید و از نوشیدن نوشابه، آبمیوه، نوشابه‌های انرژی‌زا و غیره خودداری کنید که همگی آن‌ها حاوی قند هستند و ولع شما را برای مصرف شیرینی بیشتر می‌کنند. گاه احساس تشنگی و گرسنگی با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند! خواب کافی را فراموش نکنید؛ زیرا مطالعات نشان می‌دهند افرادی که کمتر از شش ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به مصرف بیش‌از حد قند قرار دارند. احساس خستگی بیشتر با مصرف قند بیشتر ارتباط مستقیم دارد.

محصولات عاری از قند که کلمه بدون قند روی آن‌ها درج‌شده باشد، خریداری کنید.

محصولات عاری از قند که کلمه بدون قند روی آن‌ها درج‌شده باشد، خریداری کنید. در هنگام خرید به برچسب مواد غذایی دقت کنید. بسیاری از تولیدکنندگان از درج کلمه قند یا شکر روی محصول خودداری کرده و نام‌هایی همچون ذرت فروکتوز، سوکروز، دکستروز، مالتوز، لاکتوز یا ملاس را درج می‌کنند که درواقع تمامی این‌ها همان محصولات حاوی شکر با نام دیگر هستند. غلبه بر هوس خوردن شیرینی بسیار دشوار است؛ اما این بدان معنا نیست که شما باید برای همیشه به قند اعتیاد داشته باشید. برای ایجاد تغییرات بزرگ در زندگی باید از گام‌های کوچک آغاز کرد و به‌تدریج از پاداش زندگی سالم در آینده بهره‌مند شد.

ظاهری جوان‌تر با لیزر درمانی

دکتر گیتا فقیهی
متخصص پوست و مو

درمان افتادگی و شل شدن پوست به کمک لیزر یک عمل بدون جراحی است که در آن از یک منبع نور مادون‌قرمز (لیزر) به‌منظور جوان‌سازی و سفت‌شدن پوست به‌وسیله حرارت‌دادن آن و تحریک تولید کلاژن در زیر پوست استفاده می‌شود. آثار جوان‌سازی پوست صورت بلافاصله بعد از انجام عمل کشیدن پوست قابل مشاهده است و فرد دچار هیچ‌گونه از کارافتادگی نخواهد داشت. لیفت صورت به‌وسیله لیزر یک روش مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) است که برای کاهش خطوط ریز، چین‌وچروک‌ها و افتادگی پوست به‌کار می‌رود. مزیت دیگر لیفت صورت به‌وسیله لیزر، بی‌خطربودن و تأثیرگذاری بالای آن است و می‌تواند ظاهری شاداب و جوان به‌صورت بدهد.

افراد مناسب برای استفاده از این روش

- اگر پوست صورت، گردن، دست‌ها یا شکم شما دچار افتادگی پوست خفیف تا متوسط شده‌اند.
- اگر پس از انجام یک عمل جراحی، پوست شما شل شده است.
- اگر می‌خواهید در کیفیت پوست خود بهبود ایجاد کنید.
- اگر نمی‌توانید (یا نمی‌خواهید) تحت یک عمل تهاجمی‌تر یا جراحی به‌منظور کاهش افتادگی (شل شدن) پوست قرار بگیرید.

راه‌ها و روش‌های لیفت صورت با لیزر

بسته به کیفیت پوست شما و ناحیه مورد درمان، جراح شما ممکن است یکی از روش‌هایی را که در زیر توضیح داده شده است، انتخاب کند. قبل از انجام عمل لیفت و کشیدن پوست صورت، پوست محل درمان از هرگونه مواد آرایشی و بهداشتی پاک خواهد شد. برخی از روش‌ها در طول عمل نیازمند یک روکش نازک از ژل هستند. بسته به دستگاه استفاده‌شده، ناحیه درمان و نیازهای شخصی، ممکن است از داروهای مسکن خوراکی یا تزریق وریدی آن‌ها استفاده شود که یکی از روش‌های لیفت صورت روش جوان‌سازی پوست صورت با لیزر RF است.

امواج رادیویی

- محل رفع افتادگی پوست برای لیفت و کشیدن پوست صورت اندازه‌گیری و علامت‌گذاری می‌شود.
- پوست شما به دلایل راحتی و ایمنی، سرد می‌شود.
- یک قلم مخصوص درمان افتادگی پوست صورت روی پوست شما قرار داده می‌شود.
- فرکانس‌های رادیویی با سطح انرژی بالا به درون بافت پوست نفوذ کرده و با گرم کردن آن تولید کلاژن را تحریک می‌کنند.
- در طول هر موج، ممکن است احساس لرزش خفیف همراه با گرما و سرما داشته باشید.
- لایه خارجی پوست شما سرد می‌شود.

پالس نوری شدید یا آی پی آل (IPL)

- در لیفت صورت چون محل درمان در صورت شما قرار دارد، به شما عینک ایمنی داده خواهد شد.
- درحالی که لایه‌های درونی پوست شما به‌وسیله نور مادون‌قرمز دستگاه حرارت داده می‌شوند، یک بخش دستگاه نیز به‌صورت مداوم پوست‌تان را خنک می‌کند.
- ممکن است دستگاه را برای کشیدن پوست صورت از هر نقطه یک یا چندبار دیگر عبور دهند.
- گزینه‌های کلی برای رفع افتادگی پوست صورت بدون جراحی وجود دارند. پس از ارزیابی کیفیت پوست و ناحیه مورد درمان، پزشک متخصص بهترین و مناسب‌ترین روش لیفت پوست صورت را بسته به موقعیت خاص شما انتخاب می‌کند و به شما توصیه‌هایی بر اساس اهداف زیبایی‌تان ارائه خواهد کرد.
- روش‌های درمانی برای کشیدن پوست صورت با امواج رادیویی و پالس نوری شدید (IPL) تنها لایه‌های عمیق پوست را حرارت می‌دهند و اپیدرم یا سطح پوست، آسیبی نخواهد دید. پاسخ ترمیمی طبیعی بدن به این آسیب، تولید کلاژن در پوست را افزایش داده که باعث جوان‌ترشدن پوست خواهد شد. این روش‌ها به‌طور معمول چند جلسه تکرار می‌شوند.
- روش‌های درمانی به کمک فراصوت، انرژی امواج مافوق صوت را روی لایه‌های عمیق پوست متمرکز می‌سازند. پوست شما در بالاتر از این لایه‌ها و بافت‌های زیر آن نیز مصون باقی می‌ماند. بدین ترتیب تولید کلاژن تحریک‌شده و به‌تدریج پوست جوان‌تر خواهد شد. همانند روش‌های درمانی کشیدن پوست صورت با امواج رادیویی و پالس نوری شدید، ممکن است چند جلسه از این نوع درمان نیز موردنیاز باشد.
- عمل لیفت صورت، تولید کلاژن در ناحیه درمان را بالا برده و باعث می‌شود این ناحیه از نواحی اطراف که تحت درمان قرار نگرفته‌اند نیز کلاژن جذب کند. با تولید دوباره کلاژن طبیعی، پوست افراد متقاضی لیفت صورت با لیزر بلافاصله پس از انجام عمل ظاهری جوان‌تر، نرم‌تر و لطیف‌تر خواهد داشت. تا چند ماه پس از انجام عمل لیفت صورت با لیزر، نتایج بهبودی آن ادامه خواهد داشت.

آیا لیفت صورت با لیزر دردناک است؟

در طول جراحی پوست صورت، پزشک از یک وسیله دستی کوچک برای فرستادن پالس‌های سریع لیزر به پوست، استفاده خواهد کرد. افراد ممکن است احساس کمی گرما در ناحیه تحت درمان نیز داشته باشند که بعضاً با اندکی ناراحتی همراه است و آن را مانند کشیدن یک نوار لاستیکی روی پوست توصیف می‌کنند. بیشتر آن‌ها می‌گویند این ناراحتی در طول عمل لیفت صورت با لیزر بسیار خفیف بوده و به‌طور معمول در طی چند دقیقه پس از اتمام عمل از بین می‌رود.

زمان مشاهده نتایج

بیشتر افراد بلافاصله پس از انجام عمل لیفت صورت با لیزر، تغییراتی را در رنگ و دیگر شرایط پوست خود احساس می‌کنند. با این حال، به این دلیل که این روش‌ها برای تحریک تولید کلاژن طبیعی طراحی شده‌اند، نتایج مطلوب ممکن است برای ظاهر شدن به چند ماه زمان نیاز داشته باشند. به‌طور معمول رشد کلاژن جدید حدود ۹۰ تا ۱۸۰ روز پس از انجام عمل اولیه کشیدن پوست صورت، انجام می‌شود که پس از آن افراد از یک ظاهر به‌شدت جوان شده لذت خواهند برد.

جلسات درمانی

باوجوداینکه بیشتر افراد پس از انجام اولین جلسه درمان افتادگی و شل شدن پوست با لیزر، کاهش قابل توجهی را در افتادگی پوست صورت خود مشاهده می‌کنند، بیشتر متخصصین بسته به انتظارات فرد از نتایج عمل لیفت و کشیدن پوست صورت، تا شش جلسه درمانی را توصیه می‌کنند. این جلسات بافاصله زمانی سه‌هفته‌ای از یکدیگر قرار داده خواهند شد. پس از اولین جلسه، برخی از افراد تصمیم می‌گیرند در جلسات «باز درمانی» سالیانه شرکت کنند و آن نواحی را که بیشترین استعداد در چروک‌شدن دارند، درمان کنند.

عوارض و خطرات

لیفت صورت با لیزر یک راه بی‌خطر و بدون درد برای هر ناحیه‌ای از بدن است. برخلاف روش‌های دیگر، مانند پاک‌سازی پوست با لیزر که رشد پوست را به‌وسیله ازبین‌بردن لایه‌های سطحی آن تحریک می‌کنند، کشیدن پوست صورت با لیزر به پوست آسیب نرسانده و آن را از بین نمی‌برد. افرادی که تحت عمل لیفت صورت با لیزر قرار می‌گیرند، دچار تعداد کمی عوارض جانبی نیز خواهند شد که به‌طور معمول بسیار خفیف بوده است و می‌توان گفت عبارت‌اند از: قرمزی و التهاب خفیف و موقت.

عوارض جانبی معمول در عمل لیفت صورت با لیزر ممکن است شامل قرمزی و التهاب باشند که در عرض چند روز کاهش پیدا خواهند کرد. در موارد نادر، فرد دچار کبودی و تاول می‌شود و برخی افراد نیز ممکن است تغییراتی را در رنگ‌دانه‌های پوست محل درمان، تجربه کنند. با این حال این‌گونه عوارض جانبی بسیار نادر هستند. یک فرد عادی داوطلب برای عمل کشیدن پوست صورت و درمان افتادگی و شل شدن پوست با لیزر می‌تواند انتظار قرمزی و تورم خفیف را در طول بهبودی از عمل لیفت صورت با لیزر داشته باشد و می‌تواند بلافاصله پس از آن به زندگی عادی خود بازگردد.

مدت‌زمان بهبودی

پس از انجام عمل لیفت صورت با لیزر، نتایج آن بلافاصله قابل مشاهده خواهد بود و آثار جوان‌سازی پوست در اثر افزایش تولید کلاژن نیز ظرف مدت چند ماه پس از انجام عمل پررنگ‌تر می‌شود. بلافاصله پس از انجام عمل کشیدن پوست صورت، افراد ممکن است در ناحیه مورد درمان احساس قرمزی و گرمای خفیف داشته باشند که به‌طور معمول در عرض چند ساعت و به‌طور خود به خودی از بین می‌رود. از آنجایی که پوست تحت درمان قرار گرفته، بسیار حساس است، بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند پس از انجام عمل به مدت حداقل دو هفته، پوست محل درمان را با کرم ضد آفتاب محافظت کنید. نتایج عمومی عمل لیفت صورت با لیزر ظرف مدت دو روز نمایان می‌شود و بسیاری از افراد متوجه خواهند شد که می‌توانند نتایج مطلوب خود را با انجام چند عمل باز درمانی، بهبود بخشند. پس از تقریباً دو سال، یک سری جدید درمانی به‌منظور حفظ تولید کلاژن که با مرور زمان توسط بدن جذب‌شده، موردنیاز است.

آشپزی

ناگت مرغ و سبزیجات رژیمی

ناگت مرغ یکی از پیش‌غذاهایی است که طعم آن بسیار عالی است؛ ولی ناگت‌های مرغ حاضری کالری بسیار بالایی دارند و باعث چاق شدن‌تان می‌شوند. با دستور زیر می‌توانید ناگت مرغ رژیمی درست کنید.

مواد لازم:

سینه مرغ پخته: دو عدد، کلم بروکلی: یک لیوان، هویج: یک عدد، تخم‌مرغ: یک عدد، پنیر رنده‌شده: دو قاشق غذاخوری، آرد: به‌مقدار لازم، پودر سوخاری: به‌مقدار لازم.

طرز تهیه:

داخل قابلمه‌ای آب و نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید؛ سپس کلم بروکلی‌ها را داخل آب جوش بریزید و پس از پنج دقیقه که جوشید کلم بروکلی‌ها را با آب سرد آبکشی کنید. کلم بروکلی‌های جوشیده، سینه مرغ پخته، هویج خردشده و پنیر رنده‌شده را داخل میکسر بریزید و هم بزنید تا به‌شکل خمیری نرم شود (می‌توانید دو بار چرخ کنید)؛ سپس به آن نمک و فلفل بزنید. خمیر ناگت را یک ساعت داخل یخچال بگذارید و استراحت دهید. تخم‌مرغ را داخل کاسه‌ای بریزید و با چنگال بزنید.

آرد سوخاری و آرد سفید را داخل ظرف‌های جداگانه بریزید؛ سپس با دست تکه‌هایی از مایه ناگت را بردارید و به آن شکل دهید. ناگت‌ها را به‌نوبت در آرد سفید، تخم‌مرغ و آرد سوخاری بزنید. پس از آماده‌شدن ناگت‌ها را داخل سینی فر که چرب کرده‌اید بگذارید و در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به‌مدت پانزده دقیقه بگذارید تا طلایی شوند؛ سپس همراه با سس و سالاد سرو کنید.

نکته‌ها:

- می‌توانید ناگت‌ها را در روغن هم سرخ کنید.
- می‌توانید به مایه ناگت یک تخم‌مرغ و یک قاشق غذاخوری آرد نخودچی اضافه کنید تا بافت منسجم‌تری داشته باشد.
- به‌جای کلم بروکلی می‌توانید از قارچ خام استفاده کنید.

آماده سازی گیاهان برای زمستان

بسیاری از خانواده‌ها، متناسب با دانش باغبانی و توان کشاورزی و باغداری خود به کمک گل و گیاهان مختلف به فضای خانه زیبایی و طراوت خاصی می‌بخشند تا هم از دیدن آن لذت ببرند و هم از حضور در چنین محیطی، احساس نشاط و شادابی کنند. برای همین هم در بعضی از خانه‌ها فضایی جدا برای نگهداری گل و گیاه در نظر گرفته می‌شود. در این خانه‌ها، گلدان‌ها یا بوته‌های گل در فضایی مانند حیاط یا گلخانه جای‌داده می‌شوند و اعضای خانواده می‌توانند آن‌ها را پرورش دهند و تکثیر کنند؛ اما در اغلب خانه‌ها چنین فضایی وجود ندارد و صاحب‌خانه باید از گلدان‌های کوچک و بزرگ استفاده کند، گلدان‌هایی که می‌توانند طراوت باغچه‌های سبز را به داخل خانه‌ها بیاورند؛ البته نگهداری از گل‌ها و گیاهان هم کار چندان آسانی نیست و برای اینکه گیاهان شاداب و بانشاطی داشته باشید باید به آن‌ها توجه کنید. باید بدانید گیاهان خانه شما از چه نوعی هستند؟ چقدر باید به آن‌ها آب بدهید و به چه میزانی نور نیاز دارند؟ و.... حالا که هوا سرد شده، باید به گیاهان رسیدگی کنید تا همیشه سرحال و شاداب بمانند؛ پس از گیاهان‌تان در برابر سرما محافظت کرده و آن‌ها را برای فصل‌های سرد آماده کنید.

گیاهان را کنار بخاری نگذارید

وقتی موضوع مراقبت از گیاهان در برابر سرما مطرح می‌شود، بعضی‌ها فکر می‌کنند گیاهان هم باید مانند انسان‌ها در فضایی گرم نگهداری شوند تا آسیبی به آن‌ها نرسد؛ اما حواس‌تان باشد به‌هیچ‌وجه گیاهان را در فصل‌های سرد سال کنار وسایل گرم‌کننده مانند بخاری و شوفاژ قرار ندهید؛ چون اگر گل و گیاه در فضایی خیلی گرم بماند، پژمرده و خراب خواهد شد.

در ضمن، گیاهان را در مکان‌هایی که سر راه افراد به‌ویژه بچه‌ها است، نگذارید. علاوه بر این، در فصل‌های سرد سال باید به گیاهان کمتر آب بدهید و هنگامی که می‌بینید خاکشان هنوز خیس و نمناک است، از این کار دست‌بردارید؛ چون آب دادن زیاد باعث پوسیدگی ریشه گیاه شده و آن را از بین می‌برد.

خاک گلدان‌ها را به‌موقع عوض کنید

خیلی‌ها اصلاً به فکر تعویض خاک گلدان‌هایشان نیستند و تصور می‌کنند همان خاک اولیه برای گیاه مناسب است؛ درحالی که باید حتماً یک‌مرتبه در سال خاک گلدان‌ها عوض شود. همچنین اگر حجم گلدان برای گیاه‌تان کوچک است، گلدان بزرگ‌تری برای آن تهیه کنید و همراه خاک جدید مقداری کود گیاهی هم به آن بدهید؛ البته حواس‌تان باشد هر گیاهی به‌نوعی خاص از خاک و کود نیاز دارد؛ پس هنگامی که می‌خواهید کود موردنیاز را برای گیاه بخرید، دقت داشته باشید که کود مناسبی انتخاب شود؛ ضمن این که نحوه استفاده از آن را نیز از فروشنده بپرسید.

از گیاهان حساس محافظت کنید

گیاهان به چند دسته مختلف تقسیم می‌شوند؛ بعضی از آن‌ها به نور مستقیم خورشید نیاز دارند و آن‌ها را باید در حیاط یا پشت پنجره‌ها نگهداری کنید؛ به‌عنوان‌مثال، گل شمعدانی از این نوع گل‌هاست که نمی‌توان آن را در فضای بسته نگهداری کرد؛ بنابراین یادتان باشد در فصل زمستان و هنگامی که هوا سرد است، باید از این گیاهان محافظت کنید. اگر می‌توانید در سرما آن‌ها را به داخل خانه بیاورید و درجایی که خیلی سرد یا گرم نیست، از آن‌ها نگهداری کنید. می‌توان گفت، گیاهان ظریف‌تر را باید در گلدان نگهداری کرد تا وقتی هوا سرد شد، به‌راحتی آن‌ها را جابه‌جا کنید؛ بنابراین خوب است برای حیاط هم گیاهانی مقاوم انتخاب کنید که به‌خوبی در شرایط آب و هوایی سخت نیز دوام بیاورند.

مراقب بامبوها باشید

حتماً تابه‌حال گیاه بامبو را دیده‌اید. این گیاه بسیار زیباست و نگهداری از آن‌هم کار چندان دشواری نیست. پس از تهیه بامبوها، آن‌ها را در گلدانی شیشه‌ای قرار دهید؛ این گیاه به خاک نیاز ندارد و فقط باید مقداری آب درون گلدان آن بریزید. دقت داشته باشید هرقدر آب درون گلدان باشد، گیاه نیز از همان نقطه ریشه می‌زند؛ پس فقط ده تا پانزده سانتی‌متر آب داخل گلدان بریزید و آب آن را هم عوض نکنید.

وقتی آب گلدان کم می‌شود، باید مقداری آب درون گلدان بریزید تا دوباره آب موردنیازش تأمین شود. نکته دیگر درباره بامبو این است که شیوه نگهداری از آن در فصل‌های مختلف سال، چندان تفاوتی ندارد؛ فقط باید در مکانی مناسب قرار بگیرد، مکانی که نور مستقیم نداشته و گیاه در سایه‌روشن باشد.

نکته

نوشیدن چای در این مواقع خطرناک است

فرهاد صبری
متخصص طب‌سنتی

مصرف هرگونه مواد خوراکی اگر به‌اندازه کافی و معقول باشد نه‌تنها خطری برای بدن ندارد، بلکه مفید نیز هست؛ اما چنانچه همین ماده خوراکی بیشتر از حد معمول و نادرست مصرف شود، مضرات بسیاری برای بدن در پی دارد. چای سیاه نیز از این قاعده مستثنا نیست و مصرف بیش‌ازحد آن آسیب‌های فراوانی به بدن وارد می‌کند. اولین نقطه در بدن که مورد آسیب مصرف بیش‌ازحد چای قرار می‌گیرد، مینای دندان است که به‌عنوان یکی از عوامل مهم در تیره‌شدن و پوسیدگی دندان به‌شمار می‌رود. در چای سیاه ماده‌ای به نام تئین وجود دارد که موجب افزایش ضربان قلب می‌شود و مصرف بیش‌ازحد آن برای افرادی که ضربان قلب آن‌ها بیشتر از ۸۰ است، توصیه نمی‌شود. به‌دلیل وجود همین ماده در چای و درصورت مصرف بیش‌ازحد موجب تهییج اعصاب و بروز عصبانیت و در برخی خانم‌ها سبب بروز اضطراب می‌شود. از آنجاکه چای سیاه حاوی مقادیر زیادی کافئین و تئین است به افراد مبتلا به زخم معده توصیه می‌شود مصرف آن را کاهش دهند یا حداقل سه ساعت بعد از غذا چای بنوشند.

این مسئله مهم است که چای در چه ساعتی از روز مصرف شود. توصیه می‌شود به‌علت خالی‌بودن معده افراد یک ساعت قبل از غذا از نوشیدن چای پرهیز کنند.

بلافاصله بعد از غذا نباید چای مصرف شود. مصرف چای بلافاصله پس از غذا به کاهش جذب اسیدفولیک، آهن و کلسیم در بدن منجر می‌شود و به‌مرور مشکلاتی همچون پوکی استخوان در افراد را به‌دنبال خواهد داشت؛ البته مصرف کم چای سیاه در طول روز به عملکرد بهتر کلیه و آرامش اعصاب کمک می‌کند. ما ایرانی‌ها باید یاد بگیریم که هر ماده‌ای را به مقدار کم و به میزان تعیین‌شده مصرف کنیم.

دکوراسیون

لوسترهای مناسب برای اتاق‌های پذیرایی و خواب

لوستر از آن دسته تجهیزاتی است که علاوه بر زیباسازی و نورپردازی، دکوراسیون منزل شما را هم چشم‌نوازتر جلوه می‌دهد. نخستین چیزی که برای انتخاب لوستر باید به آن توجه کنید، فضای موردنظر شماست. اینکه وسعت فضای اتاق کم است یا زیاد، سقف آن اتاق بلند است یا کوتاه، آیا اتاق نشیمن شما سقف کاذب و چراغ هالوژن هم دارد یا نه، جزو نکات بسیار مهمی است که برای انتخاب لوستر، حتماً باید به آن‌ها توجه کنید.

لوستر برای اتاق نشیمن کوچک: اگر فضای اتاق نشیمن شما کوچک است، بهتر است از لوسترهایی با شاخه‌ها و چراغ‌های کمتر استفاده کنید؛ چراکه اگر لوستری با چراغ‌های زیاد انتخاب کنید در صورت اضافه بودن مجبور هستید برخی لامپ‌ها را باز کنید که نمای نازیبایی به لوستر شما می‌دهد.

لوستر مناسب سقف‌های کوتاه: درصورتی که سقف خانه‌تان چندان بلند نیست، بهتر است لوستر بلند و آویز انتخاب نکنید چراکه سقف خانه را کوتاه‌تر نشان می‌دهد. پس بهتر است مدل‌های سقفی را انتخاب کنید و در کنار آن یک چراغ دیوار کوب یا یک آباژور هماهنگ با طراحی لوستر تان انتخاب کنید؛ البته اگر تصمیم گرفتید بالای میز ناهارخوری‌تان لوستر نصب کنید، حتی در صورت کوتاه بودن سقف می‌توانید از مدل‌های آویز و بلند استفاده کنید تا نورش تمام میز را روشن کند.

انتخاب لوستر بر اساس مدل دکوراسیون: چیدمان و دکوراسیون خانه در انتخاب نوع لوستر بسیار مهم است؛ مثلاً اگر دکوراسیون شما سلطنتی یا سنتی است، بهتر است لوسترهای کریستالی با طرح‌های کلاسیک انتخاب کنید یا اگر مبلمان استیل دارید لوستری انتخاب کنید که شاخه‌های آن در جهات مختلف طوری تنظیم شود که تمام قطعات مبلمان شما را به یک‌میزان روشن نشان بدهد. به‌طور کلی تعیین محل مناسب برای نصب لوستر بسیار مهم است و انتخاب محل نامناسب، می‌تواند کل دکوراسیون شما را تحت تأثیر قرار دهد.

لوستر برای اتاق خواب: همان قدر که لوستر برای اتاق نشیمن جذاب است برای اتاق خواب، نور لوسترها چندان دوست‌داشتنی نیست و قطعاً شما ترجیح می‌دهید به‌جای آن، یک دیوار کوب کم‌نور یا یک آباژور داشته باشید.

رنگ لوستر: رنگ لوسترها باید مطابق رنگ چیدمان دیگر لوازم منزل باشد؛ اما از آنجاکه شما لوستر را مانند پرده یا مبلمان زودبه‌زود تعویض نخواهید کرد، سعی کنید رنگی انتخاب کنید که همیشه شیک و جدید به نظر برسد و با چند نوع دکوراسیون همخوانی داشته باشد.

لامپ لوستر: علاوه بر رنگ خود لوستر رنگ چراغ‌ها و نحوه نورپردازی هم اهمیت فراوانی دارد و بهتر است از چراغ‌های آفتابی و مهتابی با رنگ‌های متفاوت استفاده کنید تا نور یکرنگ لوستر چشم‌تان را اذیت نکند و رنگ دکوراسیون منزل‌تان را هم تحت تأثیر قرار ندهد.

نکته نهایی و مهم: اگر لوستری انتخاب می‌کنید که حباب دارد، حواس‌تان باشد که از مدل‌هایی انتخاب کنید که حباب‌های استاندارد و معمول‌تری دارد تا در صورت شکستن یکی، بتوانید حباب آن را دوباره جایگزین کنید. دقت کنید که بدنه لوستری که انتخاب می‌کنید پیچیدگی‌های چندانی نداشته باشد تا از شر دردسر تمیز کردن انحناهای پرپیچ‌وخم آن در امان باشید.