نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

| سال هفتم | شماره مسلسل ۵۳ | دوره جدید شماره ۲۳

اسفند ۹۱ و فروردین ۱۳۹۲ | ۱۱۲ صفحه | ۳۰۰۰ تومان |

۹۰+۲ سال مبارک

۷ شهری که خانم‌ها باید به آن سفر کنند

خوش اندام با طرح و رنگ

۷ رمان عاشقانه، هفت نویسنده‌زن، برای همه خوانندگان خانم

همه گفتنی‌ها در مورد آیین نوروز بجز عشق نکاریم

خاطرات نوروز همراه با مدیر عامل و بازیکنان سپاهان و ذوب آهن

زندگی سالم با محمود پاک‌نیت و مهوش صبرکن زوج عاشق؛

همراه با برادران ساختمان پزشکان هومن برق‌نورد و بهنام تشکر

گپی با الناز بهمن زاده بازیگر روانشناس

یاد مسعود رسام از قول فریبا نادری

۶ تایی‌ها از نگاه عبدالله روا مجری شاعر

دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی (رینو پلاستی)

جراحی زیبایی بینی یکی از شایع ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی می باشد. این عمل چیزی بیشتر از مهارت جراحی بوده و در حقیقت تلفیقی از علم، مهارت و هنر است. عمل زیبایی بینی می تواند باعث کوچک یا بزرگ شدن قسمت هایی از بینی، تغییر شکل نوک بینی، سوراخ های بینی و پهنای آن و زاویه بین لب بالا و بینی شود. در ارزیابی شما برای جراحی زیبایی بینی، جراح پلاستیک یک معاینه معمول و بدون درد از ساختمان های داخلی بینی انجام می دهد. کیفیت پوست، اندازه و شکل بینی شما و تناسب آن با سایر اجزا، صورت مورد بررسی قرار می گیرد. هدف ما از انجام جراحی زیبایی بینی بهبود شکل ظاهری بینی و حفظ سلامت فرد می باشد و بهترین شکل بینی برای هر فرد حالتی است که در تناسب با سایر اجزای صورتش باشد. خوشبختانه عوارض عمده در عمل رینوپلاستی شایع نیست. عمل هایی که می توان با صلاحدید پزشک جراح همزمان با عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) در ناحیه صورت انجام داد، عبارتند از: پروتز گونه، پروتز چانه، بلفاروپلاستی (عمل زیبایی پلک) و تزریق چربی.

آدرس: خیابان حکیم نظامی، خیابان محتشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان النا، جنب MRI، طبقه اول

تلفن های تماس: ۶۲۸۹۵۶۶-۶۲۸۹۵۶۵(۰۳۱۱)

جهت اخذ نوبت به صورت تلفنی یکشنبه و سه شنبه ها از ساعت ۱۶ الی ۲۰ تماس بگیرید

۱۹ با هنرمندان
محمود پاک نیت و مهوش صبر کن ۱۹
هومن برق نورد ۲۴
بهنام تشکر ۲۶
عبدالله روا ۳۲
الناز بهمن زاده ۳۰
۱۲ به حرز عشق نگاریم
۵۴ تمرینات ورزشی
۵۷ گپ با عوامل تیم سپاهان و ذوب آهن
۶۴ خرید آجیل عید
۶۸ آشپزی
۷۶ تکانی بر خانه
۸۰ خوش اندام با طرح و رنگ
۹۲ ۷ شهری که خانم‌ها باید به آن سفر کنند
۹۴ ۷ رمان عاشقانه، ۷ نویسنده زن

زندگی سالم

صاحب امتیاز: مهندس رضا محزونیه

سردبیر: مرضیه ربیعی

رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

مدیر اجرایی: بهاره یوسفی

طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

دبیر بخش ستاره ها و چهره ها: حمید رضا مقصودی

امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیما ترابی، مریم مقضی، مریم بختیاری

تایپ: لیلا کرد زاده، راضیه مزارعی

ویراستاران: عذرا دیانی، مریم عادل زاده، مریم کاظمیان فرد

سرویس تحریریه: دامون رشید زاده، زهرا وفایی نیا، بهاره یوسفی، مسیب اقرلو، مریم رشیدی، مریم خدارحمی، حسن اسماعیلی، حامد قصری، سحر مهندسی نمین

سرویس عکس: محمدرضا شریف

همکاران: دکتر حسین ابدالی، دکتر حسین حاجیان فر، دکتر ذبیح اله شاهمرادی، دکتر الهه بهزادفر، دکتر محسن شریفی، دکتر حمید قاسمی، دکتر حمیدرضا کهنموئی، دکتر بهزاد کیمیائی، دکتر بهزاد خلیل پور، دکتر ناهید عربی، دکتر مسعود جعفری پور، دکتر علیرضا واعظ شوشتری، دکتر رسول فاتحی فرد، دکتر شهریار لقمانی، دکتر مهدی راستی، دکتر مریم طباطباییان، دکتر علی فرخانی، دکتر هومن منشئی، دکتر سعید حسینی، دکتر الهام فردین پور

همکاران افتخاری: سید مسعود مدنی، نسرین جهرمی زاده

امور مالی: آسیه قدیری، اکبر خادمی

امور مشترکین: حسن دیده ور

روابط عمومی: عصمت ورپایی

لیتوگرافی و چاپ: آرمان

دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع) **تلفن:** ۰۳۱۱-۲۲۷۴۷۹۴-۲۲۷۴۷۹۱

دفتر تهران: بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱ **تلفن:** ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

سال نو مبارک

فروردین
جمادی‌الاولی / جمادی‌الثانیه — March / April
۱۳۹۲ ۱۴۳۴ 2013

پنجشنبه	۱	۹	21
جمعه	۲	۱۰	22
شنبه	۳	۱۱	23
یکشنبه	۴	۱۲	24
دوشنبه	۵	۱۳	25
سه‌شنبه	۶	۱۴	26
چهارشنبه	۷	۱۵	27
پنجشنبه	۸	۱۶	28
جمعه	۹	۱۷	29
شنبه	۱۰	۱۸	30
یکشنبه	۱۱	۱۹	31
دوشنبه	۱۲	۲۰	1
سه‌شنبه	۱۳	۲۱	2
چهارشنبه	۱۴	۲۲	3
پنجشنبه	۱۵	۲۳	4
جمعه	۱۶	۲۴	5
شنبه	۱۷	۲۵	6
یکشنبه	۱۸	۲۶	7
دوشنبه	۱۹	۲۷	8
سه‌شنبه	۲۰	۲۸	9
چهارشنبه	۲۱	۲۹	10
پنجشنبه	۲۲	۳۰	11
جمعه	۲۳	۱	12
شنبه	۲۴	۲	13
یکشنبه	۲۵	۳	14
دوشنبه	۲۶	۴	15
سه‌شنبه	۲۷	۵	16
چهارشنبه	۲۸	۶	17
پنجشنبه	۲۹	۷	18
جمعه	۳۰	۸	19
شنبه	۳۱	۹	20

اردیبهشت
جمادی‌الثانیه / رجب — April / May
۱۳۹۲ ۱۴۳۴ 2013

یکشنبه	۱	۱۰	21
دوشنبه	۲	۱۱	22
سه‌شنبه	۳	۱۲	23
چهارشنبه	۴	۱۳	24
پنجشنبه	۵	۱۴	25
جمعه	۶	۱۵	26
شنبه	۷	۱۶	27
یکشنبه	۸	۱۷	28
دوشنبه	۹	۱۸	29
سه‌شنبه	۱۰	۱۹	30
چهارشنبه	۱۱	۲۰	1
پنجشنبه	۱۲	۲۱	2
جمعه	۱۳	۲۲	3
شنبه	۱۴	۲۳	4
یکشنبه	۱۵	۲۴	5
دوشنبه	۱۶	۲۵	6
سه‌شنبه	۱۷	۲۶	7
چهارشنبه	۱۸	۲۷	8
پنجشنبه	۱۹	۲۸	9
جمعه	۲۰	۲۹	10
شنبه	۲۱	۳۰	11
یکشنبه	۲۲	۱	12
دوشنبه	۲۳	۲	13
سه‌شنبه	۲۴	۳	14
چهارشنبه	۲۵	۴	15
پنجشنبه	۲۶	۵	16
جمعه	۲۷	۶	17
شنبه	۲۸	۷	18
یکشنبه	۲۹	۸	19
دوشنبه	۳۰	۹	20
سه‌شنبه	۳۱	۱۰	21

خرداد
رجب / شعبان — May / June
۱۳۹۲ ۱۴۳۴ 2013

چهارشنبه	۱	۱۱	22
پنجشنبه	۲	۱۲	23
جمعه	۳	۱۳	24
شنبه	۴	۱۴	25
یکشنبه	۵	۱۵	26
دوشنبه	۶	۱۶	27
سه‌شنبه	۷	۱۷	28
چهارشنبه	۸	۱۸	29
پنجشنبه	۹	۱۹	30
جمعه	۱۰	۲۰	31
شنبه	۱۱	۲۱	1
یکشنبه	۱۲	۲۲	2
دوشنبه	۱۳	۲۳	3
سه‌شنبه	۱۴	۲۴	4
چهارشنبه	۱۵	۲۵	5
پنجشنبه	۱۶	۲۶	6
جمعه	۱۷	۲۷	7
شنبه	۱۸	۲۸	8
یکشنبه	۱۹	۲۹	9
دوشنبه	۲۰	۱	10
سه‌شنبه	۲۱	۲	11
چهارشنبه	۲۲	۳	12
پنجشنبه	۲۳	۴	13
جمعه	۲۴	۵	14
شنبه	۲۵	۶	15
یکشنبه	۲۶	۷	16
دوشنبه	۲۷	۸	17
سه‌شنبه	۲۸	۹	18
چهارشنبه	۲۹	۱۰	19
پنجشنبه	۳۰	۱۱	20
جمعه	۳۱	۱۲	21

تیر
شعبان / رمضان — June / July
۱۳۹۲ ۱۴۳۴ 2013

شنبه	۱	۱۳	22
یکشنبه	۲	۱۴	23
دوشنبه	۳	۱۵	24
سه‌شنبه	۴	۱۶	25
چهارشنبه	۵	۱۷	26
پنجشنبه	۶	۱۸	27
جمعه	۷	۱۹	28
شنبه	۸	۲۰	29
یکشنبه	۹	۲۱	30
دوشنبه	۱۰	۲۲	1
سه‌شنبه	۱۱	۲۳	2
چهارشنبه	۱۲	۲۴	3
پنجشنبه	۱۳	۲۵	4
جمعه	۱۴	۲۶	5
شنبه	۱۵	۲۷	6
یکشنبه	۱۶	۲۸	7
دوشنبه	۱۷	۲۹	8
سه‌شنبه	۱۸	۳۰	9
چهارشنبه	۱۹	۱	10
پنجشنبه	۲۰	۲	11
جمعه	۲۱	۳	12
شنبه	۲۲	۴	13
یکشنبه	۲۳	۵	14
دوشنبه	۲۴	۶	15
سه‌شنبه	۲۵	۷	16
چهارشنبه	۲۶	۸	17
پنجشنبه	۲۷	۹	18
جمعه	۲۸	۱۰	19
شنبه	۲۹	۱۱	20
یکشنبه	۳۰	۱۲	21
دوشنبه	۳۱	۱۳	22

مرداد
رمضان / شوال — July / August
۱۳۹۲ ۱۴۳۴ 2013

سه‌شنبه	۱	۱۴	23
چهارشنبه	۲	۱۵	24
پنجشنبه	۳	۱۶	25
جمعه	۴	۱۷	26
شنبه	۵	۱۸	27
یکشنبه	۶	۱۹	28
دوشنبه	۷	۲۰	29
سه‌شنبه	۸	۲۱	30
چهارشنبه	۹	۲۲	31
پنجشنبه	۱۰	۲۳	1
جمعه	۱۱	۲۴	2
شنبه	۱۲	۲۵	3
یکشنبه	۱۳	۲۶	4
دوشنبه	۱۴	۲۷	5
سه‌شنبه	۱۵	۲۸	6
چهارشنبه	۱۶	۲۹	7
پنجشنبه	۱۷	۳۰	8
جمعه	۱۸	۱	9
شنبه	۱۹	۲	10
یکشنبه	۲۰	۳	11
دوشنبه	۲۱	۴	12
سه‌شنبه	۲۲	۵	13
چهارشنبه	۲۳	۶	14
پنجشنبه	۲۴	۷	15
جمعه	۲۵	۸	16
شنبه	۲۶	۹	17
یکشنبه	۲۷	۱۰	18
دوشنبه	۲۸	۱۱	19
سه‌شنبه	۲۹	۱۲	20
چهارشنبه	۳۰	۱۳	21
پنجشنبه	۳۱	۱۴	22

شهریور
شوال / ذی‌القعده — August / September
۱۳۹۲ ۱۴۳۴ 2013

جمعه	۱	۱۵	23
شنبه	۲	۱۶	24
یکشنبه	۳	۱۷	25
دوشنبه	۴	۱۸	26
سه‌شنبه	۵	۱۹	27
چهارشنبه	۶	۲۰	28
پنجشنبه	۷	۲۱	29
جمعه	۸	۲۲	30
شنبه	۹	۲۳	31
یکشنبه	۱۰	۲۴	1
دوشنبه	۱۱	۲۵	2
سه‌شنبه	۱۲	۲۶	3
چهارشنبه	۱۳	۲۷	4
پنجشنبه	۱۴	۲۸	5
جمعه	۱۵	۲۹	6
شنبه	۱۶	۱	7
یکشنبه	۱۷	۲	8
دوشنبه	۱۸	۳	9
سه‌شنبه	۱۹	۴	10
چهارشنبه	۲۰	۵	11
پنجشنبه	۲۱	۶	12
جمعه	۲۲	۷	13
شنبه	۲۳	۸	14
یکشنبه	۲۴	۹	15
دوشنبه	۲۵	۱۰	16
سه‌شنبه	۲۶	۱۱	17
چهارشنبه	۲۷	۱۲	18
پنجشنبه	۲۸	۱۳	19
جمعه	۲۹	۱۴	20
شنبه	۳۰	۱۵	21
یکشنبه	۳۱	۱۶	22

سال ۱۳۹۲ در یک نگاه

مهر

ذی‌القعده / ذی‌الحجه — September / October

۱۳۹۲ ۱۴۳۴ 2013

دوشنبه	۱	۱۷	23
سه‌شنبه	۲	۱۸	24
چهارشنبه	۳	۱۹	25
پنجشنبه	۴	۲۰	26
جمعه	۵	۲۱	27
شنبه	۶	۲۲	28
یکشنبه	۷	۲۳	29
دوشنبه	۸	۲۴	30
سه‌شنبه	۹	۲۵	1
چهارشنبه	۱۰	۲۶	2
پنجشنبه	۱۱	۲۷	3
جمعه	۱۲	۲۸	4
شنبه	۱۳	۲۹	5
یکشنبه	۱۴	۳۰	6
دوشنبه	۱۵	۱	7
سه‌شنبه	۱۶	۲	8
چهارشنبه	۱۷	۳	9
پنجشنبه	۱۸	۴	10
جمعه	۱۹	۵	11
شنبه	۲۰	۶	12
یکشنبه	۲۱	۷	13
دوشنبه	۲۲	۸	14
سه‌شنبه	۲۳	۹	15
چهارشنبه	۲۴	۱۰	16
پنجشنبه	۲۵	۱۱	17
جمعه	۲۶	۱۲	18
شنبه	۲۷	۱۳	19
یکشنبه	۲۸	۱۴	20
دوشنبه	۲۹	۱۵	21
سه‌شنبه	۳۰	۱۶	22

آبان

ذی‌الحجه / محرم — October / November

۱۳۹۲ ۱۴۳۵ 2013

چهارشنبه	۱	۱۷	23
پنجشنبه	۲	۱۸	24
جمعه	۳	۱۹	25
شنبه	۴	۲۰	26
یکشنبه	۵	۲۱	27
دوشنبه	۶	۲۲	28
سه‌شنبه	۷	۲۳	29
چهارشنبه	۸	۲۴	30
پنجشنبه	۹	۲۵	31
جمعه	۱۰	۲۶	1
شنبه	۱۱	۲۷	2
یکشنبه	۱۲	۲۸	3
دوشنبه	۱۳	۲۹	4
سه‌شنبه	۱۴	۱	5
چهارشنبه	۱۵	۲	6
پنجشنبه	۱۶	۳	7
جمعه	۱۷	۴	8
شنبه	۱۸	۵	9
یکشنبه	۱۹	۶	10
دوشنبه	۲۰	۷	11
سه‌شنبه	۲۱	۸	12
چهارشنبه	۲۲	۹	13
پنجشنبه	۲۳	۱۰	14
جمعه	۲۴	۱۱	15
شنبه	۲۵	۱۲	16
یکشنبه	۲۶	۱۳	17
دوشنبه	۲۷	۱۴	18
سه‌شنبه	۲۸	۱۵	19
چهارشنبه	۲۹	۱۶	20
پنجشنبه	۳۰	۱۷	21

آذر

محرم / صفر — November / December

۱۳۹۲ ۱۴۳۵ 2013

جمعه	۱	۱۸	22
شنبه	۲	۱۹	23
یکشنبه	۳	۲۰	24
دوشنبه	۴	۲۱	25
سه‌شنبه	۵	۲۲	26
چهارشنبه	۶	۲۳	27
پنجشنبه	۷	۲۴	28
جمعه	۸	۲۵	29
شنبه	۹	۲۶	30
یکشنبه	۱۰	۲۷	1
دوشنبه	۱۱	۲۸	2
سه‌شنبه	۱۲	۲۹	3
چهارشنبه	۱۳	۱	4
پنجشنبه	۱۴	۲	5
جمعه	۱۵	۳	6
شنبه	۱۶	۴	7
یکشنبه	۱۷	۵	8
دوشنبه	۱۸	۶	9
سه‌شنبه	۱۹	۷	10
چهارشنبه	۲۰	۸	11
پنجشنبه	۲۱	۹	12
جمعه	۲۲	۱۰	13
شنبه	۲۳	۱۱	14
یکشنبه	۲۴	۱۲	15
دوشنبه	۲۵	۱۳	16
سه‌شنبه	۲۶	۱۴	17
چهارشنبه	۲۷	۱۵	18
پنجشنبه	۲۸	۱۶	19
جمعه	۲۹	۱۷	20
شنبه	۳۰	۱۸	21

دی

صفر / ربیع‌الاول — December / January

۱۳۹۲ ۱۴۳۵ 2014

یکشنبه	۱	۱۹	22
دوشنبه	۲	۲۰	23
سه‌شنبه	۳	۲۱	24
چهارشنبه	۴	۲۲	25
پنجشنبه	۵	۲۳	26
جمعه	۶	۲۴	27
شنبه	۷	۲۵	28
یکشنبه	۸	۲۶	29
دوشنبه	۹	۲۷	30
سه‌شنبه	۱۰	۲۸	31
چهارشنبه	۱۱	۲۹	1
پنجشنبه	۱۲	۳۰	2
جمعه	۱۳	۱	3
شنبه	۱۴	۲	4
یکشنبه	۱۵	۳	5
دوشنبه	۱۶	۴	6
سه‌شنبه	۱۷	۵	7
چهارشنبه	۱۸	۶	8
پنجشنبه	۱۹	۷	9
جمعه	۲۰	۸	10
شنبه	۲۱	۹	11
یکشنبه	۲۲	۱۰	12
دوشنبه	۲۳	۱۱	13
سه‌شنبه	۲۴	۱۲	14
چهارشنبه	۲۵	۱۳	15
پنجشنبه	۲۶	۱۴	16
جمعه	۲۷	۱۵	17
شنبه	۲۸	۱۶	18
یکشنبه	۲۹	۱۷	19
دوشنبه	۳۰	۱۸	20

بهمن

ربیع‌الاول / ربیع‌الثانی — January / February

۱۳۹۲ ۱۴۳۵ 2014

سه‌شنبه	۱	۱۹	21
چهارشنبه	۲	۲۰	22
پنجشنبه	۳	۲۱	23
جمعه	۴	۲۲	24
شنبه	۵	۲۳	25
یکشنبه	۶	۲۴	26
دوشنبه	۷	۲۵	27
سه‌شنبه	۸	۲۶	28
چهارشنبه	۹	۲۷	29
پنجشنبه	۱۰	۲۸	30
جمعه	۱۱	۲۹	31
شنبه	۱۲	۱	1
یکشنبه	۱۳	۲	2
دوشنبه	۱۴	۳	3
سه‌شنبه	۱۵	۴	4
چهارشنبه	۱۶	۵	5
پنجشنبه	۱۷	۶	6
جمعه	۱۸	۷	7
شنبه	۱۹	۸	8
یکشنبه	۲۰	۹	9
دوشنبه	۲۱	۱۰	10
سه‌شنبه	۲۲	۱۱	11
چهارشنبه	۲۳	۱۲	12
پنجشنبه	۲۴	۱۳	13
جمعه	۲۵	۱۴	14
شنبه	۲۶	۱۵	15
یکشنبه	۲۷	۱۶	16
دوشنبه	۲۸	۱۷	17
سه‌شنبه	۲۹	۱۸	18
چهارشنبه	۳۰	۱۹	19

اسفند

ربیع‌الثانی / جمادی‌الاولی — February / March

۱۳۹۲ ۱۴۳۵ 2014

پنجشنبه	۱	۲۰	20
جمعه	۲	۲۱	21
شنبه	۳	۲۲	22
یکشنبه	۴	۲۳	23
دوشنبه	۵	۲۴	24
سه‌شنبه	۶	۲۵	25
چهارشنبه	۷	۲۶	26
پنجشنبه	۸	۲۷	27
جمعه	۹	۲۸	28
شنبه	۱۰	۲۹	1
یکشنبه	۱۱	۳۰	2
دوشنبه	۱۲	۱	3
سه‌شنبه	۱۳	۲	4
چهارشنبه	۱۴	۳	5
پنجشنبه	۱۵	۴	6
جمعه	۱۶	۵	7
شنبه	۱۷	۶	8
یکشنبه	۱۸	۷	9
دوشنبه	۱۹	۸	10
سه‌شنبه	۲۰	۹	11
چهارشنبه	۲۱	۱۰	12
پنجشنبه	۲۲	۱۱	13
جمعه	۲۳	۱۲	14
شنبه	۲۴	۱۳	15
یکشنبه	۲۵	۱۴	16
دوشنبه	۲۶	۱۵	17
سه‌شنبه	۲۷	۱۶	18
چهارشنبه	۲۸	۱۷	19
پنجشنبه	۲۹	۱۸	20

هدیه ویژه نسل فردا به خوانندگان مجله زندگی سالم

سخن سردبیر

فرارسیدن سال ۹۲ بر شما مبارک

خدا را شاکریم که سالی دیگر در خدمت شما بودیم و توانستیم با تمامی کاستی ها، مجله زندگی سالم را به چاپ رسانده و آن را در معرض دید و مطالعه شما قرار دهیم. در طول سال ۹۱، اوضاع نابسامان کاغذ و نوسانات شدید آن، ما را به شدت عذاب داد تا جایی که در مواقعی احساس کردیم دیگر نمی توانیم مجله را به چاپ برسانیم، اما حمایت همه جانبه شما و پیگیری مستمر و راهنمایی های همه عزیزان خواننده، ما را برای ادامه مسیر، امیدوار ساخت تا در کنار تمام مشکلات، راهی را که شروع کرده ایم، ادامه دهیم و به امید خداوند، سعی خواهیم کرد در سال جدید با شکل و محتوای بهتر در خدمت شما باشیم. سال ۹۱ به پایان خود نزدیک می شود و ما در آستانه سال ۹۲ قرار داریم و لازم است پیشاپیش سال نو را خدمت شما عزیزان تبریک و تهنیت عرض کنیم و برای یکایک همراهان این نشریه، آرزوی سعادت و سلامتی نماییم. شک نداریم که در سال ۹۱ مجله زندگی سالم با فراز و نشیب زیادی همراه بود و همه این نقاط ضعف و قوت، چراغ راه ما در سال ۹۲ خواهد بود. در اینجا لازم است به نکات مهمی که در سال ۹۲ مورد توجه قرار خواهد گرفت، اشاره کنیم.

۱–به دلیل گرانی بیش از حد کاغذ و ملزومات چاپ در سال ۹۱، مجبوریم در سال جدید قیمت روی جلد را افزایش دهیم و پیشاپیش از این اقدام عذرخواهی می کنیم.

۲–احتمال افزایش صفحات مجله درسال جدید زیاد است، لذا از شما خوبان درخواست می کنیم با ارسال مطالب خوب خود ما را در انتشار مجله حمایت کنید.

۳–تیراژ و توزیع مجله در سال آتی افزایش یافته و به امید خدا گسترده خواهد شد و تعداد بیشتری از مخاطبان را در بر خواهد گرفت و امیدواریم اثرگذاری آن، هم برای ما و هم شما بیشتر و بهتر شود.

۴–دغدغه ما زنان و بازگو کردن نقش آنان در ایجاد و اداره یک زندگی سالم است. طبیعی است الگوی ما طرح مشخصات واقعی یک بانوی مسلمان با تمام ویژگی های آن است، لذا سخنان ائمه اطهار و سیده و روش زندگی آن عزیزان سرلوحه انتشار مطالب آن خواهد بود و از قلم اهل فن در نگارش روش زندگی سالم و اسلامی بهره کافی خواهیم برد.

۵–اخبار زنان و بانوان اسلامی را جزء لاینفک وظایف خود در انتشار این مجله می دانیم.

بار دیگر فرا رسیدن نوروز باستانی و بهار دل انگیز را به شما تبریک عرض می کنیم و برای همه آرزوی سعادت و سربلندی داریم.

شاد و پیروز باشید.

مرضیه ربیعی

SAM SYSTEM
سام سیستم
مرکز خرید و فروش کنسول های بازی
خیابان میر. مجتمع تجاری پگاه
طبقه دوم. پلاک ۹۸۵۶
تلفن: ۶۶۴۱۰۷۹
تلفکس: ۶۶۴۱۷۴۷
همراه: ۰۹۱۳۹۲۷۰۸۰۵
XBOX 360
Wii
PS3

لبخند خاکریز

نماز و تانک

برادران بسیج، تازه کار با تانک را یاد گرفته بودند بعضی از آنها وقتی در کابین تانک می نشستند دیگر جایی را نمی دیدند و تانک را به امید خدا راه می انداختند. در یک حادثه ای تانکی روی چادر محل استراحت نیروها می رود و پای تنها رزمنده ای که در چادر بود به شدت زخمی می شود از آن روز اعلام کردند چون محیط به نوعی آموزشی است اگر صدای تانک شنیدید خود را از مهلکه نجات دهید.

در یکی از روزها در حال اقامه نماز بودیم که صدای تانک به گوش رسید و هر لحظه نزدیک و نزدیک تر می شد.

امام جماعت به رکوع و سپس به سجده رفت. هر چه صدای تانک نزدیکتر می شد اضطراب در دل بچه ها بیشتر می شد با خودگفتم خدا کند امام جماعت زود نماز را تمام کند، اما از قضا سجده آقا طول کشید ما دیگر حواسمان به نماز نبود فقط دلهره نزدیک شدن تانک را داشتم که یکی از بچه ها سر از سجده برداشت و دید حاج آقا در حال فرار است و صف اول و دوم هم فرار کرده اند فریاد زد بچه ها نماز را بشکنید حاج آقا فرار کرده است.

پالون قاطر

در عملیات حلبچه یک کانتینر ده تنی غنیمت گرفتیم و با خود به پشت جبهه انتقال دادیم.

هر کسی از ما می پرسید غنایم چیست؟ می گفتیم: پالون قاطر

همه رزمندگان تعجب کرده بودند که این همه پالون قاطر کجا بوده و به چه درد می خورد، اما دوست داشتند آنها را ببینند. وقتی کانتینر را باز کردیم، کانتینر پر بود از اورکت آمریکایی.

زمین لرزه

چند روزی از پذیرش قطعنامه گذشته بود. منطقه تقریباً آرام شده بود، فقط گردان های احتیاط در منطقه مانده بودند. یکی از برادران رزمنده داخل سنگر خوابیده بود، نزدیک ظهر بود که زمین لرزه‌ای منطقه را لرزاند برادری که در سنگر خواب بود از لرزش زمین بیدار شده بود و وحشت زده پرید بیرون سنگر و فریاد می زد بمباران بمباران!

بچه ها که بیرون سنگر بودند شروع کردند به خندیدن. بنده خدا ناراحت شد و فریاد زد بمباران شده آن وقت شما می خندید. می دانید بمباران یعنی چه؟ یعنی جنگ دوباره. یکی از رزمنده ها نزدیک رفت و گفت اخوی شما خواب تشریف داشتید زمین لرزه بود نه بمباران...

حالا بیا درستش کن

بعد از عملیات والفجر ۸ فاو پیک موتوری گردان موتورش بدون بنزین شد. به هر زحمتی بود مقداری بنزین تهیه کرد هوا تاریک بود به همین خاطر لباس هایش بنزینی شد. نسیم سرد اروند او را به طرف آتشی که رزمندگان برای گرم شدن روشن کرده بودند، کشاند.

نزدیک آتش که شد لباس هایش آتش گرفت. همه تلاش کردند تا آتش خاموش شود. یکی از بچه ها آفتابه ای که فکر می کرد پر از آب است را برداشت و به سوی او دوید و روی او ریخت. آتش شعله ور تر شد. بنده خدا تازه فهمید مایع داخل آفتابه نفت است دست به خاک شدند آنقدر خاک روی سر و صورت و لباس های او ریختند تا بالاخره خاموش شد، اما دیگر توان حرکت نداشت موتور را گذاشت و با آمبولانس او را به عقب بردند.

قدیرعلی صرامی

شهردار

در جبهه رسم شده بود هر تعداد رزمنده که در یک چادر و یا سنگر بودند برای امور نظافت، پذیرایی، غذا و چای و غیره برنامه ریزی می کردند و هر روز این امور به عهده یک نفر بود که به او شهردار می گفتند.

یک روز شهردار نوبت تلفن گرفته بود و نزدیک ظهر نوبت او شده بود. با خانواده تماس گرفت بعد از کلی حرف زدن مادرش ول کن نبود. ماشین غذا هم از راه می رسد، چاره ای نداشته، به مادرش می گوید مادر دوباره تلفن می زنم من امروز شهردارم خیلی کار دارم.

بیچاره مادر تلفن را که قطع می کند خوشحال و خندان به همه اقوام زنگ می زند که پسرم شهردار جبهه شده!!!

درب در

روزهای اول تشکیل سپاه بود یک بلندگو در محوطه سپاه کمال اسماعیل نصب کرده بودند و هر کدام از برادران که ملاقاتی داشتند از پشت بلندگو می گفت: برادر فلانی درب در. چون این کلمه را پشت سر هم می گفت بچه ها می خندیدند و شیرین تر از همه موقعی بود که بلندگو مسئول تدارکات را صدا می زد. مسئول تدارکات مرد میان سالی بود که همه او را پدر خطاب می کردند و بلندگو هم می گفت: برادر پدر در بدر! با این عبارت همه می خندیدند.

حمیدرضا پورقربان

اصرار زیاد

سال ۱۳۶۴ در شهرک دارخوئین، بلندگوی شهرک اعلام کرد: برای مجروحین نیاز به خون داریم. گروهی اعلام آمادگی کردند و برای اهداء خون به سازمان انتقال خون اهواز اعزام شدند. قبل از خون گیری فشار خون همه را تست زدند یک نفر فشار خونش پائین بود به او گفتند: شما نمی توانید خون بدهید. اما با اصرار زیاد و گریه و زاری اش یک واحد خون از او گرفتند. وقتی خواست بلند شود افتاد و بی هوش شد. دو واحد خون به او تزریق کردند تا به هوش آمد.!!

مهدی عطایی

رضایت طلبی

گردان موسی بن جعفر(ع). از قول حاج آقا ناصر علی بابایی فرمانده گردان نقل شده که روزی لب کارون مشغول شستن سر و صورت خود بوده است. شامپوی یکی از رزمندگان را برمی دارد در حین شستن سرش بوده که می گوید اخوی ببخشید شامپوی شما را برداشتم آیا راضی هستید. طرف می گوید نه خیر.

حاج ناصر می گوید: خوب ببخشید حالا که راضی نیستی سرم را می شورم تا شامپوها پاک شود هر دو حسابی خندیدند.

غلامحسین رهنما

مسابقه

بعد از عملیات بدر نزدیک عید بود یک کارتن پرتقال شیرین برای گردان آوردند. فرمانده گردان حاج ناصر و معاونش نقشه کشیدند دلی از عزا در آورند.

بچه های گردان را جمع کردند و گفتند ما امروز می خواهیم مسابقه بدهیم، شما شاهد ما باشید و داوری کنید.

همه حاضر شدند فرمانده یک پرتقال پوست می کند و به معاون می داد و معاون به فرمانده شمردیم هر کدام هیجده پرتقال خوردند تازه فهمیدیم ما سر کاریم آنها قصد مسابقه ندارند، قصد خالی کردن کارتن پرتقال را دارند. پریدم کارتن پرتقال را برداشتم و فرار کردم بعد از حرکت من تازه بچه ها فهمیدند چه کلاهی سرشان رفته است...

غلامحسین رهنما

گردآورنده: حمیدرضا پور قربان

بازنویسی: حسینعلی محمدی

در بهار طبیعت آرزومند بهار دلهای همه مردم ایران هستیم و امیدواریم که با تأسی از فرهنگ ناب دفاع مقدس وسیره شهدای عزیز ، طلایه داران مکتب سراسر عرفان وعشق معصومین (علیه السلام)باشیم .

اداره کل حفظ آثار ونشر ارزشهای دفاع مقدس استان اصفهان

سال نو مبارک
خدای رحمان نوید میلاد سال نو را بر دوش نسیم بهاری گذاشت تا این امانت سبز را به رسم آغاز به خالق سپارد. حلول سال نو و تولد دوباره طبیعت، عید فرخنده و کهن نوروز باستانی که پیام‌آور دوستی، عشق و محبت و تحول به مراحل نیکوتر و برتر است را تهنیت می گوییم
روابط عمومی وامور بین الملل
مجمع خیرین مدرسه ساز استان اصفهان

گفت وگو با پروین کلباسی خیر مدرسه ساز و عضو هیئت مدیره مجمع خیرین مدرسه ساز استان اصفهان

مدرسه قطعه ای از بهشت است

محسن سعیدی فر:
مهربان ،صمیمی ،خوش بیان، این ها ویژگی پروین کلباسی، فرهنگی فرهیخته ای است که سال هاست دغدغه مدرسه سازی و رفع مشکلات مدارس را دارد. گفت وگویی کوتاه با او داشتیم که در زیر می خوانید:

در مورد فعالیت های خود در مجمع خیرین مدرسه ساز توضیح دهید.

من عضو هیئت مدیره مجمع خیرین مدرسه ساز استان اصفهان هستم.فعالیت من در مجمع شناخت، تشویق و هدایت خیرین برای امر مدرسه سازی است .هدف من و همکارانم در مجمع این است کسانی را که عاشق علم و هنرند راجذب کنیم و این کار را به نوعی یک هنر می دانم که فرمول خاصی ندارد. خیر، کسی است که غیر از کار خود، دیگران را هم به کار خیر دعوت کند.در مهمانی ها و مراسم مختلف با دوستان و آشنایان صحبت کرده و آنها را تشویق به این امر خداپسندانه می کنیم. کار خیر ابعاد گسترده ای دارد و در عین حال، افراد خیر هم زیادند ولی ممکن است عده ای از آنها در مورد مدرسه سازی آگاهی نداشته باشند .وقتی که به این افراد آگاهی و سپس فرصت فکر کردن را بدهیم ، به طور خود به خود، جذب این کار می شوند.وقتی که آنها بدانند در محله ، منطقه یا شهر خود می توانند یک بنای یادگاری از خود به جا بگذارند و وقتی هدف ما را بدانند، به طور قطع به امر مقدس مدرسه سازی کشش پیدا می کنند.

بانوان و مادران...

خانم ها به دلیل حس مادری و نقش محوری آنها در خانواده با مشکلات بچه ها بیشتر در ارتباط هستند و همین عطوفت مادری، باعث می شود در این کار خیر پیش قدم باشند و شوهران خود را نیز به این کار دعوت کنند. از قدیم الایام هم وقتی مشکلی پیش می آمد، خانم ها پیش قدم کمک بودند.به طور مثال تعداد زیادی سقاخانه توسط خانم ها ساخته شده است.مسجد گوهر شاد و مدارس زیادی هم در قدیم و جدید توسط بانوان ساخته شده اند.مثال دیگری که می توانم بزنم حضور بانوان در پشت جبهه هاست که لباس و غذا را برای رزمندگان فراهم می کردند. خانم ها بر آقایان تاثیر زیادی می گذارند و این تاثیر می تواند هم مثبت و هم منفی باشد و این به خاطر مادر و همسر بودن است که اثرات کلانی در جامعه می توانند داشته باشند.

چگونه روحیه خیر خواهانه در شما شعله ور شد؟

از بچگی کار خیر را دوست داشتم.زمانی که محصل بودم با کمکی که از مرحوم پدرم، آیت اله کلباسی می گرفتم، برای بچه های بی بضاعت کفش ،لباس و لوازم التحریر می خریدم و این ها را به دفتر مدرسه می دادم که به بچه های بی بضاعت داده شود.وقتی که فردا می دیدم بچه ای از این طریق خوشحال می شود ،من هم خوشحال می شدم.

چرا مدرسه سازی؟

وقتی که در آموزش و پرورش به عنوان مدیر مدرسه انتخاب شدم، با مشکلات مدارس هم آشنا شدم. مشکلات مدارس را در مناطق محروم می دیدم و همیشه دلم می خواست آنها را رفع کنم، چون اعتقاد من، این است که اگر امکانات وجود نداشته باشد، آموزش صحیح هم نیست. پس به این فکر افتادم که در کنار فعالیت های تربیتی و پرورشی ،به فکر کارهای عام المنفعه هم باشم. خیلی لذت بخش است که انسان جایی را بسازد که یک عده در آن هم درس بخوانند ،هم نماز بخوانند و هم یک بی خانه ای صاحب خانه شود.خیلی لذت بخش است اگر از کنار مدرسه ای که ساخته ای، رد شوی و واقعا شور و شعف خاصی به انسان دست می دهد .

چه صحبتی با مردم دارید؟

همه افراد جامعه باید در این راه قدم بردارند و نگویند که ما نمی توانیم.هم مردم و هم دولت باید در راه مدرسه سازی تلاش کنند. کار خیر، این نیست که حتما یک مدرسه ،بیمارستان یا مسجد بسازید. همین که یک قدم جزیی هم در راه خیر بردارید، نزد خداوند با ارزش است. کار خیر باید مقبول خداوند باشد و مطمئنا کمک در راه مدرسه سازی هر چه قدر هم که کوچک باشد، مورد قبول خداوند قرار می گیرد. به امید روزی که تمام مدارس ما ساختمان جدید، زیبا ، قشنگ و به روز داشته باشند و خیرین بتوانند تمام سرمایه های خود را صرف آموزش و پرورش نوباوگان کشور ایران اسلامی کنند.

روابط عمومی و امور بین الملل مجمع خیرین مدرسه ساز استان اصفهان

گفت و گو با روشنک امامی، خیرمدرسه ساز

من کار خیر را از مادرم یاد گرفتم

فرزانه مستاجران

روشنک امامی، یکی از خیرین مدرسه ساز استان اصفهان است. وی مهندس عمران بوده و بخشی از فعالیت شرکت خود را در قالب خیریه امام دوازدهم به تجهیز و مدرسه سازی در استان اختصاص داده است.خیریه ایشان بهانه ای شد تا با وی به گفت و گو بنشینیم و از هدف او برای قدم گذاشتن در راه خیر بیشتر بدانیم.

به چه دلیل بخشی از فعالیت های شرکت خود را برای کار خیر اختصاص داده اید و از گروه متخصص موجود در شرکت خود درجهت مدرسه سازی آن هم به صورت خیریه استفاده می کنید؟

من کار خیر را از مادرم یاد گرفتم.مادر من دبیر بوده و خواهرانم به نام فرزانه،فرناز و فرانک امامی نیز دبیر هستند.مادرم خیلی دوست داشتند من نیز به آموزش و پرورش بروم ولی به دلیل علاقه ای که به رشته عمران داشتم، نتوانستم خواسته مادرم را اجابت کنم، اما از همان زمان به خودم قول دادم که اگر دبیر نشدم ولی مدرسه ساز بشوم و اکنون که در این راه قدم گذاشته ام، بسیار خوشحالم.

آیا تا کنون به کارهای دیگری غیر از مدرسه سازی در امور خیریه مبادرت داشته اید؟

بله. من در ابتدا از کارهایی مثل خرید کتاب برای کتابخانه یا تامین میزانی از هزینه بیماران شروع کردم ولی بعد فردی باعث شد به مدرسه ای در منطقه سوران چادگان سوق داده شوم .معمولا شروع انحرافات از دوره راهنمایی در افراد به وجود می آید و من نیز به همین دلیل در حال ساخت ومجهز کردن مدرسه راهنمایی در این منطقه هستم.

در این امور به تنهایی فعالیت می کنید یا از کمک دیگران نیز بهره می برید؟

خداوند کمک کرد و آدم هایی را بر سر راه من قرار داد که خیلی وقت ها حتی احتیاجی نبوده که من کمک مالی بکنم و کارها با کمک دیگر دوستان انجام شده است .البته در این راه، اعضای شرکت من همچنین خانواده ام ، مخصوصا دوپسرم کمک شایانی می کنند و همانطور که گفتم مادر وخواهرانم نیز مشوق های خوبی برای من هستند.

هدف شما برای آینده چیست؟

دلم می خواهد مدرسه دخترانه ای نیز بسازم زیرا مدارس سازنده نسل های آینده کشور عزیز ماست .

آیا با وجود مشغله های زیاد کاری، رسیدگی به امور خیر در برنامه های کاری شما خلل ایجاد نمی کند؟

همان طور که می دانید، کار خیر روی زمین نمی ماند. به همین دلیل، این کار اصلا وقت مرا نگرفته بلکه در من روحیه مضاعف نیز ایجاد کرده است . وقتی شما کار خیری را در دست دارید بقیه نیز به دنبالتان در این امر شرکت می کنند و این به دلیل وجود روحیه خیر خواهی در ایرانیان است. کار خیر مانند بذری است که در دل هر کس کاشته شده وتنها احتیاج به تلنگری برای رشد دارد.

در زندگی شخصی خود تا کنون تاثیر کارهای خیر تان را دیده اید؟

بله. مسلم است. من در زندگی خود چیزی ندارم که از آن بترسم زیرا می دانم خداوند از من حمایت می کند. به عنوان یک زن، مسیر سختی در این جامعه برای کار کردن داشتم ولی با اتکا به خدا، افتخار می کنم که بگویم من تاکنون درست زندگی کردم و این مهم است.

روابط عمومی و امور بین الملل مجمع خیرین مدرسه ساز استان اصفهان

مرضیه ربیعی
کارشناس روانشناسی

بهترین زمان برای رفع عواطف منفی چه هنگامی است؟

در هر یک از جنبه های زندگی الگوهای رفتاری و عاطفی خاصی داریم که ملکه ما شده اند و ذاتی و فطری به نظر می رسند؛ لیکن این چنین نیست. شما به سادگی می توانید الگوی عاطفی قبلی را در هم بشکنید و الگوهای تازه تری را جانشین آن سازید.

در بیشتر افراد تغییر عادت جنبه موقت دارد؛ زیرا جایگزین مناسبی برای رهایی از رنج یا کسب لذت پیدا نمی کنند. کافی نیست که الگوهای نامناسب را ترک کنیم، بلکه باید جانشینی برای آن ها بیابیم. هر نوع الگوی فکری،عاطفی یا رفتاری که به طور دائمی تقویت شود، به صورت عادت درمی آید.

برای ایجاد اعتماد به نفس و برخورد با عواطف منفی زمانی را به یاد آورید که دچار احساس مشابهی شده اید.توجه کنید که در گذشته توانسته اید با موفقیت بر احساس منفی خود غلبه کنید. آیا اتفاق افتاده است که زمانی احساس افسردگی کرده و آن را برطرف ساخته باشید؟ رفتارهای گذشته خود را سرمشق خود قرار دهید.

کدام یک از شیوه هایی را که به کار برده اید،موثرتر می دانید؟ آیا توجه خود را به چیز دیگری معطوف کرده اید؟ آیا سوال بهتری از خود کرده اید؟ آیا با تغییر حالت جسمی،قدم زدن و برگشتن به حالت تعادل، الگوهای منفی را به هم زده اید؟ اگر دوباره دچار همین احساس شدید، برای مقابله با آن از شیوه های موفق گذشته استفاده کنید؛در ذهن خود موقعیت های دشواری را که در آینده ممکن است باعث بروز عواطف منفی شوند، طوری مجسم کنید که بر آن ها تسلط دارید.

خود را در حالت تسلط بر حوادث ببینید و بشنوید و احساس کنید تا احساسی از اعتماد در شما به وجود آید. یقین کنید که با اعتماد به نفس و قدرت می توانید به هر مشکلی غلبه کنید.

بهترین زمان برای رفع دیدگاه های منفی، موقع بروز و احساس آن هاست. هنگامی که این عواطف قدرت گرفتند، رفع آن ها بسیار مشکل تر است.

اگر با وضعیت هایی که موجب ناراحتی ما می شوند، برخورد صحیحی نکنیم رشد می کنند و به صورت ترس ظاهر می شوند. احساساتی از قبیل:ترس،تشویش،اضطراب و نگرانی به شما می گویند که باید آمادگی بیشتری داشته باشید تا با اتفاقی که در شرف وقوع است، روبرو شوید.

چند راه حل اساسی و مهم برای مقابله با بعضی از احساسات منفی و مشکلات زندگی

- درباره اتفاقی که از وقوع آن هراس دارید فکر کنید و ببینید چه باید بکنید تا از نظر جسمی و فکری آمادگی لازم را به دست آورید.
- بیاندیشید برای رویارویی با آن مورد خطرناک چه قدم هایی باید بردارید.
- پس از آن که آماده شدید، تصمیم بگیرید که نگرانی را کنار بگذارید و بر خویش مسلط شوید.
- توجه کنید که ممکن است عجولانه قضاوت کرده باشید. بسیاری از مشکلات که باعث یأس و اضطراب می شوند، زودگذر هستند.
- بدون آن که به گذشته بیاندیشید نسبت به آینده، دیدی مثبت و خوشبینانه داشته باشید.
- زیاد در بحر آن گناه غوطه ور نشوید و به آن فکر نکنید.غصه خوردن و لطمه زدن به خود، هرگز به شما و دیگران کمکی نخواهد کرد.
- در میان همه غصه ها و گرفتاری هایی که شما را احاطه کرده است می توانید راه گریزی بیابید و تنها به خواست خود بیاندیشید.بدانید که در پس همه این گرفتاری ها حکمتی است.

احساس عشق و صمیمیت را در خود تقویت کنید. هر گفت و گو یا ارتباط،پاسخی است به محبت یا فریادی است برای کمک. همیشه به خود اعتماد داشته باشید. نشاط و خوشدلی اعتماد به نفس شما را تقویت می کند؛ زندگی را دلپذیرتر می سازد و باعث می شود که اطرافیان شما شادی بیشتری را احساس کنند. به شادابی جسمی خود توجه کنید. اگر مراقب سلامت خود نباشید مشکل است که بتوانید از عواطف خود بهره مند شوید.حقیقت آن است که تعادل،شرط زندگی است. هر واقعه ای را آنچنان که هست ببینید نه بدتر از آنچه هست. هرگز کسی به دستاورد دلپذیری نرسیده است؛ مگر آن که در گوشه ای از وجود خود به چیزی برتر از شرایط زمانه ایمان داشته باشد.اگر بخواهیم در زندگی خود به کمال رضایت برسیم تنها یک راه دارد ؛اینکه ابتدا ببینیم چه چیزی را بیش از همه می خواهیم؛ یعنی عالی ترین ارزش ها در نظر ما چیست؟ آنگاه تصمیم قطعی بگیریم که براساس معیارهای مورد قبول خود زندگی کنیم. برای کشف ارزش ها کافی است از خود بپرسید که در زندگی برای من چه چیزی از همه مهم تر است؟ هنگامی که در ذهن خود به دنبال پاسخ می گردید، توجه داشته باشید که منظور شما کشف ارزش هایی است که جنبه هدف داشته باشند؛ یعنی عواطفی که پیش از همه مایلید آن ها را احساس کنید. پس از تهیه فهرست ارزش ها، آن ها را به ترتیب اهمیت مرتب کنید؛ یعنی به دلخواه ترین ارزش ها شماره ۱ بدهید و ارزش دومی را با شماره ۲ مشخص کنید و به همین گونه ادامه بدهید.اگر آنها را قطب نمای زندگی تازه خود قرار دهید در این صورت است که ارزش ها به شما کمک می کنند تا راه خود را از میان دریای ناآرام و امواج طوفانی به سوی مقصد بگشایید.

WATERMAN
CARÈNE
18K
750
فروشگاه گلبرگ
نمایندگی محصلات پارکر - واترمن - یوروپن - شبفرز - دیپلمات - پرتوک - کراس - پیرگاردن - سناتور لامی - رترینگ - هانزا و ... در استان اصفهان
اصفهان، خیابان فردوسی ، چهارراه سید علی خان
تلفن ۲۲۲۱۹۰۰ - ۲۲۱۲۲۳۰ - ۲۲۳۱۵۱۱ - ۲۲۳۱۵۰۴ فکس : ۲۲۳۲۲۷۷
WWW.GOLBARG.ESF.IR

بجز عشق نکاریم

نویسنده: سید مسعود مدنی
جامعه شناس – مشاور – مدرس دانشگاه
Masoh adin 2002@y b om

چکیده:
«این بهار نو، ز بعد برگ ریز
هست برهان بر وجود رستخیز»
و آنگاه که بهار آید و نوروز فرا رسد، سردی و خشکی برود؛ و چون نوروز آمد، کینه ها و بغض ها و غرض ها، به گوشه ای خزیده و شادی ها شروع به پایکوبی و هلهله کنند.
آری «مهمان همه ساله در راه است، بهار و نوروز، درست به موقع و سروقت از راه می رسند، نه یک ثانیه زودتر و نه یک ثانیه دیرتر»
عید که می آید، بهار که از راه می رسد، «خاک جان می گیرد»، «پنجره ها گشوده می شوند» و «دلتنگی ها را باد با خود می برد»، پس:
باز کن پنجره را
و بهاران را باور کن
و نوروز را گرامی بدار،
به، به، چه نسیم دلنوازی، چه عطر نوازش دهنده ای، چه شوری، چه شوقی، چه هوایی؟!
بیا تا دست در دست همدیگر:
در این خاک
در این مزرعه پاک
بجز عشق نکاریم
بیا تا روز میلاد اقاقی ها را جشن بگیریم و پیش پای سحر گل افشانیم و سر راه صبا، عود بسوزانیم.
آری، زمان رویش، گاه گل، میعاد عشق ومهرورزی در راه است
«به عزم توبه، سحر گفتم استخاره کنم
بهار توبه شکن می رسد، چه چاره کنم؟»
پاس داریم نوروز و بهاران را و آنهایی را که دل و قلبی بهاری و روشن دارند، آنهایی که آرزویشان «بهروزی و بهزیستی» همگان است، آنهایی که جز خیر و سلامتی برای کسی نمی خواهند.
در این مقاله با نگاهی تاریخی، ادبی و جامعه شناختی به نوروز و بهار می پردازیم.

جشن: شاید ریشه کلمه «جشن» واژه «یسنا، yasnaa» باشد که در کتاب «اوستا» آمده است، این واژه در ابتدا «سینا» و سپس به «یزشن، yazashan» و بالاخره «جشن، jashn» تبدیل گردیده است، جشن در لغت به معنای شادابی و خوشحالی و برگزاری مجالس و مراسمی است که محور اساسی آن بر شادمانی بنا شده است، این کلمه در معنا و مفهوم، عبارت از اعمالی است که به آنها نیایش، شکرگزاری، ستایش و عبادت گویند، اعمال و رفتارهایی که از سال های بسیار دور با شادی و فرح بخشی همراه بوده است، «کریستین سن» ایران شناس دانمارکی در ارتباط با جشن های ایرانیان می گوید: آنها به صورتی بوده که از یک سو مراسم مذهبی و اعتقادی تلقی و از طرف دیگر به اعمالی خاص و تشریفاتی اطلاق می شده که رفته رفته به مراسمی عادی، تفریحی و عامیانه مبدل شده است.

آئین: در لغت آن را «راه و رسم» و یا «شیوه یا شیوه هایی» از برخورد و رعایت اصول، در نظر گرفته اند، ضمن آنکه آن را نوعی نگرش نسبت به بسیاری از مسائل دیدگاهی، فکری و آداب و رسومی نیز دانسته اند، اینکه آیا آئین ها سبب شکل گیری نوعی فرهنگ شده و یا فرهنگ است که موجب تفاوت بین آئین ها در جوامع مختلف می شود، بحث عمیق و گسترده ای است، ولی در تعامل این موارد و اینکه آداب و رسوم و راه و رسم ها اصولاً از اجزای عمده فرهنگ اند، تردیدی وجود ندارد.

نوروز: کلمه ای ترکیبی، مثبت و امید آفرین است که از دو واژه «نو» و «روز» شکل گرفته، بسیاری از پژوهشگران و دست اندرکاران «نوروز» را در دو معنای تاریخی – اجتماعی در نظر گرفته اند:
۱– نوروز بزرگ یا نوروز خاص
۲– نوروز کوچک یا نوروز صغیر
نوروز بزرگ که مربوط است به ششمین روز از فروردین هر سال و با نام «روز خرداد یا خردادروز» جشن های ویژه و سراپا شادی و پایکوبی برگزار می شود.
نوروز کوچک که به اولین ساعات از سال نو تا آخرین ساعت از روز پنجم فروردین می گفتند، این پنج روز اول هر سال، روزهای خوشی، مهرورزی و با همدیگر بودن محسوب شده و به عامه مردم تعلق داشت. در لغت نیز نوروز را به «روز نو»، «روز بهی»، «روز شادی و جشن» تعریف کرده اند، یکی از زیباترین تعریف و تفسیرها از نوروز را «محمود گردیزی» در کتاب «زین الاخبار» بیان نموده است. او می گوید: در این روز که برابر با اول هر سال می باشد، شب و روز یکسال و مساوی گردد و سایه ها از دیوارها بگذرد، در همین روز بود که جمشید بر گوساله ای نشست و به جنگ با دیوان و سیاهی ها و بدسیرتان رفت و غنایم و گوهرهای زیادی را با خود به ارمغان آورد، غنایمی که چشم را خیره و دل را مطمئن و شاداب می کرد. در این روز بود که «جمشید» آن غنایم را در معرض دید همگان قرار داد تا اینکه همه مردم آن ها را تماشا کرده و لذت ببرند و چون آفتاب برآمد و از درون روزن ها بر آن غنایم و جواهرات و گوهرها تابید، تلألو آن همه جا، حتی درون خانه های شهروندان را روشنی بخشید، و این روز را «نوروز» نامیدند.

«به جمشید بر گوهر افشاندند
مر آن روز را روز نو خواندند
سر سال نو، هرمز فرودین
بر آسوده از رنج تن، دل زکین
به نوروز، نوشاه گیتی فروز
بر آن تخت نشست، فیروز روز
بزرگان به شادی بیاراستند
می و رود و رامشگران خواستند»

البته برخی از کتاب ها و متون کهن، «کیومرث» را پایه گذار نوروز دانسته اند و عده ای دیگر از «زرتشت» به عنوان بنیانگذار نوروز یاد کرده اند، «خیام» نیز گفته است که «جمشید به مناسبت باز آمدن خورشید به برج حمل، نوروز را جشن گرفت و آئین آورد و از آن پس پادشاهان و دیگر مردمان به او اقتدا کردند»، همچنین «ابوریحان بیرونی» گفته است که: «جمشید روز هرمز از ماه فروردین را عید گرفت و برای خود گردونه ای ساخت و بر آن سوار شد و به یک روز از کوه دماوند به بابل آمد، مردم با دیدن این امر شگفت انگیز به ذوق و شوق و تعجب در آمدند و این روز را عید گرفتند و به یاد بود آن بر تاب و سرسره نشستند، شادمانی کردند و آن را «نوروز» نامیدند.

بهار: به به، چه کلام زیبایی، چقدر آرامبخش و لطیف، آهسته و آرام زیر لب زمزمه کنید: بهار، بهاره، بهارک، بهاران، اصلاً نام بهار، خنکی خاصی می بخشد،

نگاه کن، ببین،
خاک جان یافته است
باز کن پنجره را
و بهاران را باور کن

بهار را می توان به معنای بهینه شدن، روئیدن، ریشه دوانیدن، گشادگی و فرح بخشی دانست، آغاز بهاران با یکی از قدیمی ترین و ماندگارترین آئین ها و جشن های به جا مانده از دوران باستان، یعنی «جشن نوروز» همراه است، «بهار با نوروز» و «نوروز با بهار» و در لحظه «اعتدال بهاری» که به آن «اعتدال ربیعی» و «اول برج حمل» نیز گویند، آغاز می شود، روز اول بهار یا اول فروردین، همان «اورمزد» است در ایران باستان، از بهترین و زیباترین و شاداب ترین روزها بوده است؛ «حمزه اصفهانی» و «ابوریحان بیرونی» آغاز سال ایرانی را از ابتدای هزاره هفتم، روز اول بهار دانسته اند، روزی که آفتاب در نصف النهار و در طالع سرطان و اعتدال کامل ربیعی بوده است؛ بعضی از پژوهشگران برگزاری و گرامیداشت روز اول بهار یا فروردین یا «بهار جشن» را به ۲۰ قرن قبل از میلاد مربوط دانسته اند و عده ای نیز بر این باورند که نمی توان زمان مشخصی را برای پیدایش «بهار جشن یا نوروز» نام برد، عده ای دیگر بر این عقیده اند که «بهار جشن» حداقل از قدمتی سه هزار ساله برخوردار است و از جمله کهن ترین، بزرگترین، پرمعناترین و زیباترین آئین های ملی، در جهان به شمار می رود. شادروان مهرداد بهار نیز در کتاب «ادیان آسیایی» گفته است که «نوروز مصادف با آغاز بهار و بازمانده ای از آیین کهن و بومی فرهنگ آسیای غربی است که آغاز شکل گیری آن به سه هزار سال قبل از میلاد مربوط می شود»؛ «محمد بن جریر طبری» آغاز بهار یا بهار جشن یا نوروز را، سرآغاز دادگری جمشید دانسته ومی گوید: «آن روز که جمشید به مظالم نشست، روز هرمز و آغاز فصل بهاران، از ماه فروردین بود»،

درختان بین که چون مستان
همه گیج اند و سرجنبان

پیشینه:

بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که نمی توان زمان مشخصی را برای پیدایش «نوروز» در نظر گرفت، البته در این میان دیدگاه قوی تر آن است که از سال های ۵۳۸ قبل از میلاد، یعنی همزمان با حمله «کوروش کبیر» به «بابل» است که «نوروز» به صورت یک جشن رایج، همه گیر و ملی برگزار می شده است، در این میان آنچه مسلم است اینکه «نوروز» در دوره هخامنشیان از ۲۱ اسفند تا ۱۹ اردیبهشت، در دوره اشکانیان از ۲۱ اسفند تا ۱۹ اردیبهشت، در دوره ساسانیان از ۱ فروردین تا ۶ فروردین و در دوران های سامانیان و آل بویه نیز باشکوه هر چه بیشتر برگزار می شده است. ضمن آنکه رسم دادن «سکه» به عنوان «عیدی» همه از زمان یکی از پادشاهان ساسانی به نام «هرمز دوم» به وجود آمد. علاوه بر این، از لوحه های به جا مانده چنین برمی آید که جشن نوروز از ۲۳۴۰ سال پیش از میلاد از آئین های شناخته شده و رسمی بوده است؛ «مهرداد اوستا» با این نظریه که ایرانیان عید نوروز را از بین النهرین گرفته اند، موافق نبوده و می گوید: «سه هزار سال قبل از میلاد در آسیای غربی دو عید رواج داشته است، یکی «عید آفرینش» در اوایل پاییز و دیگری «عید رستاخیزی» که در آغاز بهار برگزار می شد، تا اینکه بعداً دو عید پاییزی که احتمالاً همان جشن معروف «بگیاد» یا «مهرگان» بوده و «جشن بهاری» به یک عید تبدیل گردیده و در «آغاز بهار» جشن گرفته می شده است، به احتمال قوی نوروز در ایران قبل از هخامنشیان نیز وجود داشته است. از بررسی های دیگر این طور برمی آید که: «بارش باران های بهاری، برآمدن شکوفه ها و برگ آوردن درختان، طولانی شدن روزها و ساعات روشنایی و... گذشتگان را بر این اعتقاد راسخ کرده بود که نوروز، زمان پیدایش و آفرینش جهان است و آن روز اول بهار است»، همچنین بعضی از ایران شناسان و مورخین معتقدند که: «ایرانیان باستان بر این عقیده بوده اند که از اولین روز فروردین، روان بهشتیان همه به زمین باز می گردد و هر یک به میهن و موطن خود فرستاده می شوند، حتی دوزخیان نیز به واسطه زیبایی ها و طراوت های این روز، برای مدت ۱۰ روز به وطن خویش باز گردانیده می شوند تا با فرزندان خود به جشن و سرور بپردازند؛ لازم به یادآوری است که جامعه قدرتمند و مقتدر ایران باستان، به طور کلی و همه جانبه برای «شادی» و «شادابی» ارزش ویژه ای قائل بود و آن را به عنوان عنصر نیرو دهنده به «روان انسان» می دانستند. در ایران باستان و کلاً جامعه ایرانی، نه تنها در گذشته بلکه همیشه و همیشه برای «جشن و پایکوبی» و به عبارت دیگر «شادی اجتماعی» ارزش خاصی قائل بوده اند، به طوری که جشن ها و اعیاد از مهمترین شاخص های «زندگی جمعی» و «زندگی اعتقادی – فرهنگی» محسوب می شوند. ایرانیان برای زنده نگه داشتن اسطوره های اخلاقی – حماسی خود، همیشه در تدارک برگزاری و بزرگداشت بوده و هستند. این آئین ها در گذشته به قدری زیاد و متعدد بود که اگر قرار می شد برای هر یک از آنها مراسمی برگزار شود، علاوه بر اینکه می بایست همه روزهای سال را جشن گرفت، شاید هم چون «اواخر دوران ساسانیان در هر روز چندین مناسبت برگزار می شد». ایرانیان باستان بر اساس و مبنای آئین زرتشت ۴ جشن بزرگ را با شادی و سرور و نیایش برگزار می کردند: ۱- جشن تیرگان ۲- جشن مهرگان ۳- جشن سده ۴- جشن نوروز، که در این میان «نوروز» بنا به اصل تازگی بخشیدن به طبیعت و روح انسان، همچنان پایدارتر از دیگر اعیاد و جشن ها مانده است. این یادآوری نیز در ارتباط با «جمشید شاه» که قبلا از او اندکی گفتیم و او را «مبدع نوروز» می نامند و همچنین درباره آنچه که «فردوسی» در شاهنامه خود آورده نیز نظرات و تحلیل های متنوعی وجود دارد. به عنوان مثال اینکه «آیا واقعا جمشید ۷۰۰ سال پادشاهی کرده است؟» آیا سلطنت «ضحاک ماردوش» واقعاً «هزار سال یک روز کم» بوده است؟ آیا «کیومرث شاه» از اطلاعات و دانش درخور توجهی از خوراک و پوشاک برخوردار بوده است؟ و آیا «هوشنگ پیشدادی یا هوشنگ شاه» است که «آتش» را کشف و طریقه بیرون کشیدن «آهن از سنگ» را می آموزد؟

به هر ترتیب که باشد، داستان و وقایع بیان شده از جانب صاحب نظران ایران باستان و کسانی هم چون «فردوسی» و دیگران، همه پندآموز و جهت دارند و جالب اینکه سمت و سوی همه آنها به نبرد با اهریمن، دیوان، وحشیان، خون آشامان و کسانی که با بهروزی و بهزیستی انسانی مخالف اند، ختم می شود. ذکری و نظری به زمان «سلجوقیان» نیز جالب است، زیرا «گاهشماری» که اکنون داریم، اساسش از عهد سلجوقیان بوده و تدوین و تنظیم آن بیش از هر کس مدیون «عمر خیام» است. نکته بسیار ظریف و قابل تعمق اینکه «گرامیداشت آغاز بهار»، «نوروز» و «جشن ها نوروزی»، همه و همه به تاریخ و تقویم کشور و ملت بزرگ ایران و ممالکی که به نحوی با تمدن و فرهنگ ایرانی نزدیک بوده اند، مربوط می شود. به عنوان مثال: «نوروز الهی» همان «نوروز سلطانی ملک شاهی» بوده است که در زمان سلطنت «اکبرشاه هندی» و به عنوان جشن آغاز سال، در دربار هند برگزار می شد و یا «نوروز عثمانی» همان «نوروز سلطانی» بوده است که در زمان سلطنت «سلطان احمد سوم» به انجام می رسیده است. همچنین می توان از نوروزهایی چون «نوروز طبری»، «نوروز دریایی»، «نوروز زابلی» و یا «نوروز خوارزمشاهی» نام برد. به عنوان نمونه، «نوروز خوارزمشاهی» که در فروردین ماه سلطانی و در روز نوزدهم فروردین ماه برگزار می شده، جشنی طبیعی و طبیعت گرایانه بوده که خوارزمشاهیان آن را اختیار کردند؛ «ابوریحان بیرونی» در کتاب «آثار الباقیه» می گوید: «پارسیان در روزگاری که سال های تاریخ خود را کبیسه می کردند، فصل های چهارگانه را به اعتبار نزدیکی زمان وقوع، با ماه های پارسی نشان می دادند. در آن ایام، «فروردین آغاز تابستان»، «تیر شروع پاییز»، «مهر ابتدای زمستان» و «دی در اول فصل بهار» قرار داشت، تا اینکه پس از تغییرات زیاد و ترک کبیسه و اختلاف پیدا شدن در روزها و ایام و تغییر و تحولات مستمر و پی در پی، به ماه های دوازده گانه سال و جشن ها و اعیاد تعریف شده خود رسیدند. آنها جشن ها و اعیاد و مراسم را به دو دسته کلی تقسیم کرده بودند، یکی جشن های دنیوی و دیگری جشن های معنوی و اخروی؛ در این میان یکی از جشن ها که هم از بعد معنوی و هم دنیوی برخوردار بود، «نوروز بود» روز نخست بهار و اولین روز از سال جدید، که به آن «نیروز» نیز می گفتند و زمان آن را مصادف با «روئیدن سبزه ها» و «شکفتن گل درختان» می دانستند:

«درخت غنچه برآورد و بلبلان مستند
جهان جوان شد و یاران به عیش بنشستند
بساط سبزه لگدکوب شد به پای نشاط
ز بسکه عارف و عامی به رقص برجستند»

و همین بود که نوروز آمد و سال آغاز شد، این طور که می گویند: «درست به موازات تحویل سال نو در هر خانواده ای و یا خانواری، مراسمی از این قرار برگزار می شده، و همه اعضای خانواده پای هفت سین نشسته و آینه ای در مقابل خود قرار می دادند، کنار سینی هفت سین، حتماً یک یا چند ماهی زنده که ترجیحا قرمز رنگ بودند، در درون تنگ بلور پر از آب به رقص و شادمانی می پرداختند، هر یک از اهل خانه مقداری «برنج» یا «گندم» با چند «سکه طلا یا نقره» را در دست می گرفتند و آنها را به طور مرتب از این دست به دست دیگر می ریختند و دعای خیر وسلامتی و رزق حلال و زیاد را زمزمه می کردند و به محض اینکه سال تحویل می شد از خداوند بزرگ «بهترین حال ها» و «پرثمرترین ایام» را برای خود و دیگران درخواست می نمودند و پس از این بود که افراد خانواده با شور و غوغا و شادی، همگی بلند شده و به دور سینی هفت سین، می چرخیدند و ضمن تبریک به همدیگرعیدی می دادند و عیدی می گرفتند و سال نو را به خوشی و خوبی آغاز می کردند.

مراسم وویژگی ها:

از جمله مهمترین مراسمی که در آغاز فصل بهار و جشن نوروز به انجام می رسد، به ترتیب زمان انجام عبارتند از:

الف: خانه تکانی:

با نیت راندن دیوان، شیاطین، بیماری ها و گناهان

ب: مراسم و نمایش حاجی فیروز:

بانیت ایجاد شادی و سرور در بین مردم؛ از قدیم الایام این باور جالب و عمیق فرهنگی و اجتماعی وجود داشته است که اگر در جامعه و یا در خانه ای «شادی و طراوت» نباشد، برکت نیز از آنجا رخت برمی بندد و «حاجی فیروز» پیام آور شادی و خنده و سلامتی است.

ج: مراسم و نمایش میرنوروزی:

«از قدیمی ترین مراسم زیبا و نمایشی نوروز که در روزهای پایانی سال و چند روز بعد از اولین روزهای سال جدید برگزار می شد و بسیار هیجان انگیز و مسرت بخش بود، نمایش «میرنوروزی» بود که تا اواخر دوران قاجار نیز ادامه داشت. در این نمایش زیبا و معترضانه، یکی از افراد عادی جامعه به نقش «شاه» و «حاکمی» که تمامی اختیارات در دست اوست و بدون چون و چرا حکومت می کند، درمی آمد و طی نمایش جذاب پس از چند روزی بساط حکومت او برچیده می شد. «حافظ» در شعر خود نشان می دهد که «میرنوروزی» چقدر مورد توجه بوده است:

سخن در پرده می گویم، چو گل از پرده بیرون آی
که بیش از پنج روزی نیست، حکم میرنوروزی»

د: چهارشنبه سوری

سوری را در معنای «سرنا» که نوعی ساز است و به معنای «سرخ» بکار برده اند و چهارشنبه سوری یعنی آخرین شب چهارشنبه سال که در آن سرنا می زنند، شادی می کنند و سرخی آتش را برای خود می خواهند تا اینکه زردی و کدری و پژمردگی خود را به او دهند و به قولی آتش یا آنها را «می سوزاند» یا به کوه بسیار دور دست «سیاه» می برد. در شب چهارشنبه آخر سال، هر کس به واسطه دود آتش هایی که به هوا می رود، کهنگی و بدی را از خود دور کرده و به جای آن سرخی و حرارت و طراوت را جایگزین می کند. در ایران باستان، نور و روشنایی به مثابه فروغ ایزدی تلقی می شد، مردم در آخرین غروب چهارشنبه سال از روی آتش می پریدند و می گفتند: «زردی من از تو، سرخی تو از من»، «پژمردگی و دلمردگی من از تو، حرارت و طراوت تو از من»، نکته بسیار جالب اینکه مراسم مزبور:

۱- معمولاً به صورت محله ای، خانوادگی و فامیلی برگزار می شد، ۲- تا زمان خاموشی کامل آتش وبه خاکستر تبدیل شدن آن ادامه داشت ۳- در زمان اجرای برنامه، پس از پریدن از روی شعله های شعله ور و زیبا، آنگاه که شعله ها فرو می نشست و توده قرمز رنگ آتش هویدا می شد، تازه اول مراسم بود، در چنین وضعیتی همه به دور آتش حلقه زده، می گفتند و می خندیدند تا زمانی که همه آتش به سردی گراید و به خاکستر کامل تبدیل شود.

۴- بعد از این بود که قسمت دوم و بنا به قولی، اصلی ترین قسمت آغاز می شد و آن شروع برنامه اختصاصی و خانوادگی شب چهارشنبه سوری بود، در این مرحله همه خانواده و فامیل به دور هم جمع شده و بزرگان به قصه گویی و داستان سرایی و... می پرداختند و در حالی که مادران سینی های آجیل را می آوردند، همگی با سرمای اسفندماه خداحافظ می کردند. لازم به یادآوری است که در دل مراسم چهارشنبه سوری دو رسم دیگر نیز وجود داشت، یکی «قاشق زنی» و دیگری «فالگوشی».

هـ: هفت سین:

سین ساغر بس بود ما را در این نوروز روز
گو نباشد هفت سین، رندان دُرد آشام را

اینکه «خوان نوروزی» در ابتدا «هفت چین» نام داشت، بدان علت بود که در زمان ساسانیان ظروفی از جنس چینی و به شکل قاب های بزرگ از چین به ایران می آوردند که تزئین بسیار جالب و خاصی داشت، تا اینکه پس از مدتی «چ» ابتدای نام ظروف چینی به «س» ابتدای نام چیزهایی که در «خوان نوروزی» قرار داشت، تغییر یافت. به راستی چرا «هفت سین»؟ و چرا «هشت سین» نه؟! و یا چرا «شش سین» نه؟!، همه می دانیم که در بسیاری از فرهنگ ها، ملل و ادیان، برای عدد ۷ تقدس خاصی قائل اند، عدد ۷ را بسیار «پر رمز و راز» و «خوش شانس» می دانند، به عنوان مثال در آئین زرتشت و دیگر فرهنگ های ایران باستان، «هفت»، نشانگر و گویای «هفت ذات خداوندی» و یا «هفت امشاسپند» بوده است، این هفت ذات یا هفت امشاسپند عبارتند از:

۱- اردیبهشت (امشا سپند راستی و درستی و نگهبان آتش)
۲- خرداد (امشاسپند کمال، رسایی و شادابی)
۳- امرداد (امشاسپند جاودانی و جاودانگی)
۴- شهریور (امشاسپند پادشاهی و سلطنت آسمانی)
۵- بهمن (امشا سپند عقل و دانش و پاک نهادی و نیک اندیشی)
۶- اسفندیا سفندار مزد (امشا سپند عشق و محبت و فروتنی)
۷- اهورامزدا (امشا سپند صفات پاکی، دانایی، بی همتایی و توانایی)

حال می خواهیم تعریفی کوتاه ولی بررسی شده، از نمادهای «خوان نوروزی»، یا «سفره نوروزی» یا «سفره هفت سین» داشته باشیم:

کلام الله مجید (کتاب مقدس): نشانگر اعتقاد و ایمان و یکتاپرستی و پایبندی به نیکی ها، درستکاری ها و خوبی هاست

- نان (نشان برکت)
- گندم (نشان فراوانی)
- شمع و شمعدان (نشان روشنایی، فروزندگی و فروغ بی پایان است، زیرا جایی که روشنایی باشد، تاریکی و اهریمن نخواهد بود)
- آئینه (نماد جهان بی پایان و همچنین نمودی از شکل و دیدار انسانی است)
- ماهی قرمز در تنگ بلور (نشان روزی حلال و سمبل آخرین ماه سال و نمودی از «آناهیتا»، فرشته «آب و باروری» است)
- تخم مرغ رنگ شده (گویای معنا و مفهوم این شعر است که: بنی آدم اعضای یک پیکرند، جدای از رنگ و نژاد و تیره و طایفه، ضمن آنکه نماد نطفه و نژاد در روز تولد آدمیان بوده و رنگ آمیزی پوست آن گویای طاق کیهان و آسمان الوان نیز می باشد)
- شیر (نشان و سمبل «اندیشه و پربرکتی» است، عده ای ضرورت وجود شیر در سفره هفت سین (خوان نوروزی) را بر این اساس می دانند که معتقدند مبدأ تولد انسان در روی زمین روز اول فروردین بوده و شیر بهترین غذا برای پرورش کودک است)
- انار (نماد باروری، سرخی، طراوت، شیرینی و برکت است)
- گل بیدمشک (نشان امشاسپند یا خداوند عشق و محبت و فروتنی است، ضمن آنکه وجودش را در «خوان نوروزی» سبب «خوش یمنی» دانسته اند)
- نارنج (نمودی از گردی زمین است، و نارنج در آب، نماد حرکت زمین در کیهان و نشانه گردش برج های دوازده گانه و تحویل سال می باشد)
- نقل و شیرینی (نشان شیرین کامی و خوشبختی است)
- آرد (گویای تندرستی و برکت است)
- سمنو (سمبل توانایی و نیرومندی و نشانه از باروری و رویش است)
- سنجد (نماد و محرک عشق و دلباختگی و باعث زایندگی و زایش است)
- سیب (نماد همه خوبی ها، بهشت و بارآوری و بالندگی است)
- سکه (نشانی از برکت، سرشادی و افزایش روزی است)
- سبزه (نمودی از آرامش، راحتی، سپاسگزاری و شادابی است)
- سیاهدانه (نشان بوی خوش، دلشین و به وجد آورنده است)
- سیر (نشانه ای از قوت، قدرت و سلامتی است)

جدای از آنچه که گفته شد، باور بر این است که خوردن «سبزی پلو ماهی» در شب عید باعث «برکت و باروری» سال شده و خوردن «رشته پلو» نیز سبب استحکام رشته های زندگی و طولانی شدن عمر می گردد و علاوه بر این باعث باز شدن گره مشکلات و گشادگی در کار نیز می شود.

و: تحویل سال:

رسم و رسومات بسیار زیبا، شاداب و همگانی ایرانیان، زبانزد است، از جمله آنها می توان از «رسم پرمعنای باهم بودن» نام برد، عملکردی که سرشار از «همبستگی، عشق و محبت» است، بر اساس همین دیدگاه است که به موازات هر رسم و مراسمی و از جمله در زمان تحویل سـال نو، همه اهل خانه و حتی همه اهل فامیل بر سر سفره هفت سـین نشسته و در انتظار شنیدن شلیک توپ تحویل سال، برای همدیگر شادابی، سلامتی و دلخوشی آرزو می کنند، عده ای بر این باورند که چرخیدن تخم مرغ بر روی آئینه و تکان خوردن برگ سـبز بر روی آب درون کاسه از نشانه های تحویل سال اسـت، ضمن آنکه روشن نگه داشتن شمع سفره هفت سین، گویای سلامتی افراد خانواده و روشنی بخشـیدن به زندگی است، اعتقاد بر این بوده است که شمع سـفره هفت سین باید تا به آخر بسوزد و کسـی نباید آن را خاموش کند، زیرا باعث کوتاهی عمر می شـود، اما اگر بنا به دلایلی، خاموش کردن شمع اجتناب ناپذیر باشد، بایستی آن را با «دو برگ سـبز رنگ» خاموش کنند، تا اینکه «قضا و بلا»ی احتمالی رفع و رجوع گردد.

ز: سیزده بدر

آخرین روز از ایام رسمی و تعریف شده «نوروز» و به بیان دیگر پایان و سرانجام رسومات نوروزی، جشن و رسم مربوط به روز سیزده بدر است، برگزاری این روز نزد ایرانیان از «جدیت» و «ضرورت» خاصی برخوردار است. همه سـاله، همه مردم و حتی آنهایی که بیمار هستند و یا ناتوانی جسمی و... دارند، این روز را «بیرون از خانه» می گذرانند، به کوه و دشت و دمن می روند، شـادانه و ترانه خوان، می گویند و می شـنوند و بازی می کنند و شـاداب اند، آنها معتقدند که:

۱- صرف ناهار سیزده بدر در بیرون از منزل به مثابه دادن صدقه برای تمامی سال است. بعضی از مورخین و پژوهشگران صرف ناهار در دشت و صحرا را نماد گوسفند بریان شده ای می دانند که وصف آن در کتاب «اوستا» آمده است.

۲- خنده و شـادی و با هم بودن در روز سیزده بدر، سـبب کاهش اندیشه های مخرب و ویرانگر می شود.

۳- صمیمیت ها، دست در دست همدیگر فشردن ها و روبوسی های روز سیزده بدر، باعث رفع کدورت ها به طور جدی شده و آشتی و صلح را با خود به ارمغان می آورد.

۴- گره زدن سبزه ها توسط دختران دم بخت، باعث گشودگی کارها و باز شدن بخت آنان شده و به خوشبختی و تداوم عشق و مهرورزی شان می انجامد.

۵- به آب انداختن سبزه هایی که سیزده روز در منزل نگهداری شده سبب می شود تا تمامی یأس ها، بدی ها و بدبختی ها نیز با جریان آب برده شود (چیزی همانند آئین طلب باران)

۶- بعضی ازپژوهشـگران انداختن سـبزه در آب روان را نمادی از موضوع «ناهید ایزد» می دانند که بحث آن در «اوستا» آمده است.

۷- یکی دیگر از رسومات مربوط به روز سیزده بدر، پریدن دختران از جوی آب است، اعتقاد و باور ایرانیان بر این قرار داشت که دختران به موازات پریدن از روی آب، به نوعی «تطهیر» شده و از «تاریکی» به سمت «روشنایی و پاکی» حرکت داده می شوند.

۸- انجام بازی های گروهی، خواندن ترانه های دسـته جمعـی و... از جمله برنامه های فرح بخش و مسرور کننده روز سیزده بدر اسـت. ایرانیان بر این امر اصرار دارند که بایستی «نحوست»سال جدید را در همین ابتدای سال و در سیزدهمین روز فروردین از خانه به صحرا برد و در فضای آزاد به دور انداخت، یکی از دلایل مهمی که می گویند در روز سیزده بدر هر کس باید مهمان خودش باشد، شاید همین باور و دیدگاه است.

به هر ترتیب اینکه آئین و رسومات سیزده بدر، از جمله نمادهای «نیاز انسان» به جلوه های زیبا و طبیعی است، ضمن آنکه به احتمال قوی بانیان چنین آئینی احتمالاً این موضوع را نیز در نظر گرفته اند که پس از دوازده روز دید وبازدید و مهمانی و از این خانه به آن خانه رفتن؛ نیاز است که در آخرین روز از مراسم رسمی نوروز به دامان طبیعت رفته و از هوا و فضای آرامبخش آن لذت برد. به قول سعدی:

بامدادان که تفاوت نکند لیل و نهار
خوش بود دامن صحرا و تماشای بهار

نتیجه:

آری، رسومات و جشن ها، باورها و آداب و بایدها ونبایدها، همه و همه جزیی با اهمیت از بدنه فرهنگ یک جامعه اند و در ارتباط با بهار و نوروز که از جمله جشن های شگفت انگیز و سرشار از شادی و نو شدن هستند، همه چیز بهتر و کاملتر و فرهنگی تر به نظر می رسد، زیرا انطباقی عجیب بین فرهنگ (نوروز) و طبیعت (اول بهار) برقرار شـده اسـت؛ چقدر زیبا و پرمعنا.

– تعامل و همپوشانی بهار و نوروز، سبب شده تا «بهار» همه طراوت ها و سرسبزی اش را از «نوروز» بداند و «نوروز» همه شیرینی و شادی اش را از «بهار»، بایستی از تفاهم و سازگاری درس بگیریم و تردیدی به خود راه ندهیم که باید بساطی سرشار از شادی ها و خوبی ها را در سفره ای به وسعت تمامی «ایران عزیز» بگسترانیم؛ چقدر زیبا و پرمعنا.

– هم آهنگی و هم صدایی نوروز و بهار، سبب نوعی «هم پیمانی» ناگسستنی و غیرقابل تردید و از همه مهمتر «شـفاف و صادق» شـده اسـت، پیمانی مملو از «مثبت نگری» «درست اندیشی» و معتقد به اینکه «همه برنده اند»؛ چقدر زیبا و پرمعنا.

– تعامل بهار و نوروز به ما می آموزاند که باید از «خودخواهی» دست کشید و به سمت و سوی «دگرخواهی» عزیمت نمود، باید از «تنگ نظری» حذر کرد و به جانب «تحمل و احترام» کشیده شد، اگر در اندیشه «فردایی بهتر» هستیم، باید به «گل ها»، «سبزه»ها، «امیدها» و «آرزوها»ی خود و دیگران درود فرسـتیم و به فکر باشـیم که کسی آنها را لگدکوب نکند، باید از «جهل و غرض» فاصله گرفته و به اندیش ورزی و محبت و احترام به خود و دیگران برسیم و از خود بپرسیم که چقدر در گسترش و اشاعه شادی های فردی و اجتماعی سهیم بوده ایم، بیایید آنقدر به شادابی و سـرحالی خود و جامعه بپردازیم که دیگر هیچ کس، هیچ کس در هلهله شادی ها و سرمسـتی های نوروز و بهار، اینگونه با خود زمزمه نکند که:

جز خنده های دختر دردانه ام بهار
سال هاست باغ و بهاری ندیده ام
وز بوته های خشک لب پشت بام ها
جز زهرخند تلخ، چیزی ندیده ام

بلکه با صدای بلند و رسا، بانگ برآوریم که:

شادی کنید اهل وطن
با لاله و با یاسمن
فصل بهار است این زمان
گردیده بلبل نغمه خوان
ایام شادی شد عیان
آمد بهار ای دوستان

پارسیک
Parsic Gallery Kitchen Appliances

تجهیزات آشپزخانه

Mix

Teka kitchen equpment

Matbakh
Your kitchen's friend!

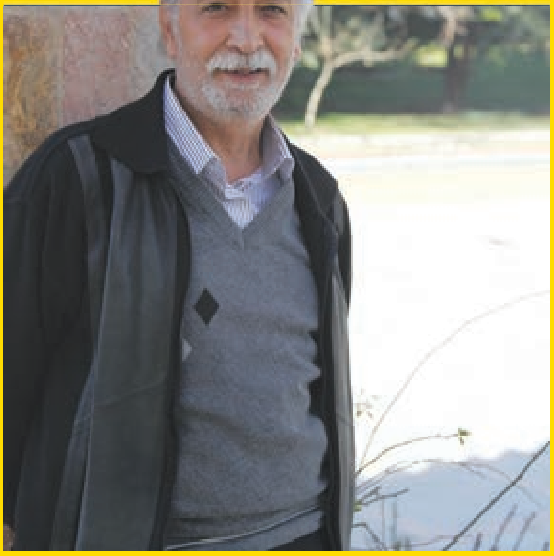
اصفهان | میدان فیض | خیابان فیض | نبش کوی آتش

تلفن: ۶۶۲۲۷۶۶
تلفکس: ۰۳۱۱۶۶۳۷۴۹۰

گفت و گوی زندگی سالم با محمود پاک نیت و مهوش صبر کن

زوج عاشق

عکس ها: محمد شریف



محمود پاک‌نیت؛

نقش‌های منفی را بیشتر دوست دارم

حامد قصری

زندگی سالم یعنی؛ اعتماد، صداقت، رفاقت...

زمانی که بچه بودم، «سریال هزار دستان» ماندگارترین سریال تمام آن سال هایم بود، اما دو سالی (سال ۱۳۷۰) بیشتر طول نکشید، که نقش حسام بیگ سـریال «روزی روزگاری» برایم چیز دیگری شد و همیشه تصورش برایم سخت بود که با بازیگر محبوب یکی از سریال‌های ماندگار تاریخ سینما و تلویزیون کشورمان گفت‌و گو کنم، رویایی که در شماره ویژه عید مجله زندگی سالم محقق شد؛ این شما و این هم محمود پاک نیت مهربان، اصیل و البته با صداقت؛

*** چه زمانی با «امراله احمدجو»، کارگردان اصفهانی سریال روزی‌روزگاری آغاز به کار کردید؟**

با فیلم سینمایی شـاخه های بید با احمدجو آغاز به کار کردم، تا اینکه در سال ۱۳۷۰ پیشنهاد بازی در سریال «پسر خاله ها» و شـخصیت «حسام بیک» را به من دادند و بعدها بـه «روزی روزگاری» تغییر نام داد.

*** و ایـن با احمدجو بـودن هنوز هم ادامه دارد؟**

بله. دوستی ما ادامه داشته است تا سریال «پشت کوه های بلند» در سال ۱۳۹۱ که ۱۴ ماه تولید این سریال زمان برد.

*** از خصوصیات این کارگردان بگویید؟**

احمدجـو یکـی از بهتریـن نویسـنده هـا و کارگردانی است که نسـبت به نوشته و تصویرهای خود اشراف دارد. در واقع آنقدر شناخت به بازیگر می دهد تا به شـخصیت خود برسـد، از همکاری با احمدجو لذت می برم.

*** و روزی روزگاری و هم بـازی بودن با زنده یاد شکیبایی؟**

از زنده یاد شـکیبایی خاطرات زیادی دارم. خسرو یکی از هنرمندان خوب کشورمان بود که متاسفانه خیلـی زود از میان مـا رفـت. در سـریال «روزی روزگاری» از نظر اخلاقی خیلی از او درس آموختم. به نظر من برای یک نسـل زحمت کشید و همیشه به دنبال این بود اثری که خلق می کند برای مردم، خـودش، دیگـر بازیگـران و کارگردان دلنشـین باشد.

*** در سـریال «پـدر سـالار»، بـاز هم با یـک کارگـردان اصفهانـی همکاری داشتید.**

سال ۱۳۷۳، در سریال اکبر خواجویی بازی کردم و این سریال آنقدر برای من دلنشین بود تا جایی که ۸ ماه از خانواده ام در شیراز دور بودم.

*** و سـریال «شـب دهم» هم با حضور شما، مبدل به یک سریال ماندگار شد.**

بله «شب دهم» حسن فتحی در ژانر خود یک سریال ماندگار شـد و پس از یازده سـال که از ساخت آن مـی گذرد، تکـرار آن در دهه محرم از شـبکه های مختلف پخش می شـود و به گفته خـود مردم هنوز تازه است.

*** نقـش هـای منفـی بیشـتر بـرای شـما جذابیت بازی دارد یـا نقش های مثبت؟**

نقش‌های منفی را بیشتر دوست دارم چرا که مثبت ها همیشـه توسـط نویسـندگان مـا خوب و روشـن نوشـته می شـوند، امـا لایه هـای مختلـف درونی انسان در شـخصیت های منفی خودشان را نشان می دهند. نویسندگان ما معمولا مثبت‌ها را راحت می نویسند در صورتی که شخصیت‌های منفی لایه های گوناگونـی دارد، این منفـی که مـی گوییم، یک نوع نقش منفی خاکسـتری است، شـخصیتی که مرتبا رنگ عوض می کند و لایه‌هـای پنهان زیادی برای شناخته شدن توسط مخاطب دارد.

*** شـخصیت واقعـی نقش هایتـان را معمولا در کجاها پیدا می کنید؟**

یک نقش هماننـد شـاه عباس که نقشـی تاریخی دارد را در مطالعات تاریخی خودم پیدا می کنم، اما دیگر شخصیت‌های جاری را در دل جامعه و ارتباط با مردم به دسـت‌می آورم، چراکه اگر آن شخصیت را از دل مردم به دست نیاورم، نمی توانم نقش خود را به مردم القا کنم.

*** به کارهـای رادیویی هم علاقه‌مند هستید؟**

از سنین نوجوانی بازیگری را خیلی دوست داشتم، بعدها بـه رادیـو و قصه شـب و صدای گـرم اکبر مشـکین علاقه مند شدم و دوست داشـتم بازیگر رادیو شوم، اما متاسفانه در شـیراز جای کار برای بازیگر رادیویی نبود و همین امر سبب شد تا بازیگر تئاتر شـوم. در آن سـال ها مطالعـات و تجربیات گسترده‌ای به دست آوردم تا اینکه در سال ۱۳۶۷ نخستین فیلمم را بازی کردم.

*** شـما هـم بـه تهـران مهاجـرت کردید، مگـر شـیراز امکانـات هنـری نداشت؟**

در شهرستان‌ها یک سری تنگ نظری ها وجود دارد که در تهران وجـود ندارد و سـال ۱۳۷۴ به تهران مهاجرت کردم.

*** از سـریال « خاطـرات مـرد ناتمـام» بگویید؟**

این سـریال می تواند علاوه بر نسـل هـای اول به جوانان هم کمک کند. در گذشته ارتباطات بین آدم ها بیشـتر بود، ما بیـش از امـروز به فرهنـگ ایرانی خودمان بها می دادیم. پیشـرفت هـای تکنولوژی باعث قطع ارتباط‌های انسانی شـده است و این یادآوری می کند که ما ایرانی ها چه بوده ایم و امروز چه هستیم و نباید گذشته انسانی و فرهنگ همدلی خودمان را فراموش کنیم.

*** با همسـرتان کارهای مشترکی هم داشته اید؟**

در «خاطـرات مرد ناتمام»، «پشـت کوه‌های بلند»، «پـس از بـاران» ، «غزال»، «یوسـف پیامبـر» و... هم‌بازی بوده ایم.

*** چگونه با ایشان آشنا شدید؟**

از سـال ۵۶ در گروه‌هـای تئاتر بـا هم بازی می کردیم و سال ۵۸ هم ازدواج کردیم.

مردی که خود را مدیون همسرش می داند

سوغات اصفهان را بارها و بارها به شیراز برده است

از خاطرات همکاری با خسرو شکیبایی و از تجربیات کاری با کارگردان های اصفهانی می گوید

***آیا تا به حال در بازی های مشترکی که داشته اید به مشکلی هم برخورده اید؟**

همسرم یک نقش زنانه را بازی می کند و من هم مردانه و در کار فرهنگی ممکن است مشکلاتی وجود داشته باشد، اما قطعا با گذشت و همفکری بیشتر نتیجه بخش بوده است. ما همه چیز را با عقل می سنجیم نه با احساسات، همسرم با وجود دو بچه و گاهی دوری چند ماهه من از خانه، فداکاری کرده و هوای من را داشته است. من واقعا مدیون او هستم و همیشه سپاسگزارم.

***از اصفهان بگویید؟**

اصفهان همیشه از مسیرهای ما بوده(اصفهان بین شیراز و تهران واقع شده است)، سوغات اصفهان را بارها و بارها به شیراز برده‌ام. چند سریال و فیلم در این شهر و روستاهای تاریخی اطراف آن بازی کرده‌ام.عالی قاپو و میدان نقش جهان را دوست دارم. من این شهر و مردمان آن را دوست دارم و هر زمان که به اصفهان می آیم با لهجه اصفهانی با مردم صحبت می کنم.

***زندگی سالم؟**

زندگی سالم یعنی؛ اعتماد، صداقت، رفاقت، دوستی و محبت، بدون هیچ بغض و کینه‌ای.

***عید امسال هم در پروژه خاصی حضور دارید؟**

نه. ترجیح می دهم در کنار خانواده باشم.

زندگی سالم یعنی؛ اعتماد، صداقت، رفاقت، دوستی و محبت، بدون هیچ بغض و کینه‌ای

مهوش صبر کن؛

آب هم که میخواهم بخورم با پاک نیت مشورت می کنم

زندگی سالم یعنی آرامش...

مهوش صبر کن یک بازیگر مستقل است و هرگز نباید او را در سایه محمود پاک نیت دید چراکه خودش بازیگر حرفه‌ای تئاتر بوده است و بر روی صحنه با همسر آینده خود آشنا می شود. نقش های او در «پس از باران»، «یوسف پیامبر»...از نقش های ماندگار تاریخ سینما و تلویزیون کشورمان است. گفت‌و گوی زوج‌هنری و زندگی حقیقی این شماره زندگی سالم را به مهوش صبرکن اختصاص داده‌ایم؛

*** کار بازیگری را از کجا آغاز کردید؟**

در دبیرستان، بازیگر تئاتر بودم و در جشنواره تئاتری که در تهران برگزار می‌شد، حضور داشتم.

*** علاقه شما به تئاتر بیشتر است یا سینما؟**

از سنین پایین بازیگر تئاتر بودم و شغل اصلی من تئاتر بوده است و زمانی که یک نفر از تئاتر وارد سینما یا تلویزیون می شود، مشکل خاصی در برخورد با مخاطب ندارد. البته نه به گفته من بلکه به گفته منتقدین، این امر یک قابلیت است، قابلیتی که آقای پاک نیت هم دارد.

*** آیا دوباره به تئاتر باز می گردید؟**

نمی توانم صد در صد بگویم که به تئاتر باز می گردم. عاشق تئاتر هستم اما سال هاست موقعیت آن را نداشته ام و شاید زمانی دوباره به آن باز گردم، اما از تئاتر خاطره های خیلی زیبایی دارم.

*** مطالعات شما در چه زمینه هایی است؟**

از کودکی عاشق کتاب خواندن بوده ام. رمان‌های ادبی، کتاب های فلسفی، روانشناسی و البته جامعه‌شناسی از دیگر مطالعات مستمر من است. جان‌شیفته، کلیدر و...از رمان‌های محبوب من است و همیشه به خصوص به مادران پیشنهاد می کنم که به فرزندان خود مطالعه کتاب را توصیه کنند. من عاشق رفتن به کتابفروشی و کتابخانه هستم و پیشرفت‌های زندگی خود را مدیون همین مطالعات گسترده می دانم.

*** فیلم هم زیاد می بینید؟**

بله. اگر سر صحنه فیلمبرداری نباشم. فیلم‌های عاشقانه و هنری را خیلی دوست دارم.

*** خیلی از مردم و منتقدین معتقد هستند که شما در سریال «پس از باران»، خیلی خوب در نقش خود جا افتادید؟**

سال‌های خیلی دور در شهرکی در شیراز زندگی می کردم و یک خانم در همسایگی ما بود که شخصیتی منفی داشت و با رفتار و کلامش باعث رنجش دیگران می شد. تجربه برخورد با این خانم در سال ۱۳۷۹ به شخصیت داستانی من در سریال «پس از باران»، کمک بسیاری کرد.

*** تا چه اندازه با آقای پاک‌نیت در پیشنهادهای سینمایی و سریال‌ها مشورت می کنید؟**

عادتی که در زندگی دارم این است که آب هم می خواهم بخورم با آقای پاک نیت مشورت می کنم و متنی را که به خانه می آورم نه تنها با او بلکه با همه خانواده مشورت می کنم. ما در تمام زمینه ها با هم تعامل داریم و همدیگر را قانع می کنیم.

*** آقای پاک نیت هم با شما مشورت می کند؟**

بله. در مورد نقش هایش مشورت می کند. ما در مورد نقش هایی که قرار است بازی کنیم به همدیگر آگاهی می دهیم و تا آخرین لحظه پیگیر پروژه های همدیگر هستیم.

*** آیا تا به حال شده آقای پاک نیت در جایی سفارش شما را بکند؟**

هیچ گاه سفارش من را نکرده است. پاک نیت اخلاق سفارش ندارد.

*** از سریال یوسف پیامبر بگویید؟**

در سریال یوسف پیامبر با تمام محدودیت هایی که وجود داشت، سعی کردم با ارایه میمیک بازی خودم را به مخاطب القا کنم. یک پروژه سنگین بود و فکر می کنم خود مردم با استقبالی که کردند پاسخ خوبی به سختی های کار گروه دادند.

*** از اصفهان بگویید؟**

اصفهان را خیلی دوست دارم و آقای پاک نیت هم در اصفهان بازی‌های زیادی کرده است، حتی عروسم که سال گذشته برای نخستین بار به اصفهان آمده بود، می گفت چقدر این شهر زیباست، به نظر من اصفهان و شیراز از زیباترین شهرهای ایران هستند. این شهر مردمان مهربانی دارد.

*** امسال عید را چه کار می کنید؟**

به همراه آقای پاک نیت در ایام عید در کنار خانواده هستیم.

*** تعریف شما از زندگی سالم چیست؟**

زندگی سالم یعنی آرامش و همواره از خداوند خواسته ام که هیچ خانه و خانواده‌ای را بدون آرامش نگذارد.

عاشق کتاب خواندن و رفتن به کتاب فروشی و کتابخانه هستم

فیلم های عاشقانه و هنری را خیلی دوست دارم

پاک نیت درباره نقش هایش با من مشورت می کند

گروه هنری
قصر عکس
اولین مرکز چاپ عکس بر روی
انواع کریستال در استان اصفهان
شادی شما ، آرزوی ماست
ارائه دهنده خدمات کامل مجالس ، افتخار دارد با کلیه خدمات
ذیل در خدمت شما همشهریان عزیز باشد.
فیلمبرداری و عکاسی از مجالس و صنایع با بهترین امکانات و کیفیت عالی همراه با هدایای ویژه
دارای مزون عروس اختصاصی
سالن آرایش اختصاصی (ویژه عروس و اسپرت)
گل آرایی و تزئین ماشین عروس و سفره عقد در هر مدل دلخواه
دارای زیبا ترین فضای باز اختصاصی در اصفهان
اجرای ویدئو کلیپ و نورپردازی در جشن ها و سمینارها
آتلیه تخصصی کودک و اسپرت
آموزش عکاسی ،فیلمبرداری و فتوشاپ بصورت حرفه ای
GHASR PHOTO
GP
قصرعکس
کد مجوز ۶۶/۰۴۲۷
۱۰۴۶۹۱۳۳۸۹۵۲۵۹
کلیه خدمات این موسسه توسط بانو صورت می گیرد
اصفهان – خیابان مدرس – مقابل هنرستان پروین اعتصامی – مجتمع تجاری قصر – طبقه دوم – واحد ۶
تلفن: ۴۴۶۵۴۳۰ – ۰۳۱۱ تلفکس: ۴۴۶۷۵۳۰ – ۰۳۱۱ همراه: ۰۹۱۳۳۶۷۰۰۹۲ شجاعی

ترس از دید هومن برق نورد

همه را دوست دارم مگر اینکه خلافش ثابت شود

دامون رشیدزاده

موضوع ترس را بهانه ای قرار دادم تا با هومن برق نورد، بازیگر توانای تئاتر و تلویزیون مصاحبه ای درباره همین موضوع انجام دهم و او هم با روی باز پذیرا شد. هومن برق نورد متولد ۵ دی ۱۳۴۸ ، فعالیت خود را از تئاتر آغاز کرده است. او در دوران تئاتر ۱۰ سال به ساختن آلات موسیقی پرداخت و گاهی در کنار آن برای خودمی خواند ولی عشق و علاقه او، به بازیگری است. فعالیت های تلویزیونی او شامل: بیداری، فاکتور هشت، اشک ها و لبخندها، ساختمان پزشکان، چک برگشتی و دزد و پلیس است.

ترسناك ترین خاطره

وقتی ۱۸ – ۱۷ سالم بود، یک روز یکی از دوستانم با ماشین پدرش که یک رنوی قدیمی بود، به خانه ما آمد و اصرار کرد که با او بروم تا سر خیابان که برای مهمان هایشان کباب بخرد. با اصرار او سوار ماشین شدم، اما هنوز ۱۰ متر حرکت نکرده بود که متوجه شدم چه اشتباهی مرتکب شدم که قبول کردم، اما غرورم اجازه نمی داد که بگویم می ترسم. بعد از خرید کباب ها در راه برگشت بودیم که دوستم تصمیم گرفت یک دوری هم همان اطراف خیابان خودمان بزنیم، اما در حین دور زدن چنان ماشین را چپ کرد که ۴-۳ تا معلق زد. وقتی به زحمت خودمان را از ماشین بیرون کشیدیم، اول احساس کردم حسابی خونین و مالین شدم ولی بعد متوجه شدم گوجه های کباب رویم ریخته و خدا را شکر هیچ صدمه ای ندیده بودم، اما تا مدت ها کابوس این اتفاق را می دیدم و تبدیل به یکی از خاطرات ترسناکم شد.

ترس روی صحنه

یادم می آید اولین بار که قرار بود بروم روی صحنه تا قبل از اجرا ۱۶– ۱۵ بار از استرس رفتم دستشویی و تا ۱۰ دقیقه اول اجرا ترس شدیدی داشتم، همین حالا هم معمولا در اولین شب اجرا تا چند دقیقه ای استرس دارم، اما خیلی زود برطرف می شود و می توانم به راحتی به کارم ادامه بدهم.

بزرگترین ترس زندگی

اینکه بیمار شوم و سر جایم بیفتم. دعایم برای خودم این است که خدایا به روزی نیفتم که دیگران مجبور به تر و خشک کردنم شوند. اگر قرار است اتفاقی بیفتد بهتر است که یک دفعه از دنیا بروم.

ترس های معروفیت

وقتی شناخته می شوی مخصوصا در دنیای بازیگری باید خیلی مراقب خودت، اطرافت و زندگیت باشی. یک روز در آژانس نشسته بودم و داشتم برای کاری بیرون می رفتم، پشت چراغ قرمز یک راننده تاکسی که کنار من بود، با من سلام و احوالپرسی کرد و ازمن خواست که کمربند ایمنی خودرو را ببندم و گفت که رفتار شما خیلی روی مردم تاثیر دارد. از آن به بعد من خیلی حواسم به رفتارم به خصوص در خیابان هست تا خدایی نکرده رفتار ناشایستی نداشته باشم به خصوص که نمی دانم چرا بچه ها خیلی با من و نقش هایم ارتباط برقرار می کنند و خیلی از مواقع آنها هستند که مرا در کوچه و خیابان می شناسند. به همین دلیل سعی می کنم رفتارم تاثیر منفی روی بچه ها نداشته باشد.

بزرگترین ترس یک بازیگر

کلیشه شدن و از آن ترسناک تر اینکه ببینی بی هیچ دلیلی و بی هیچ حکمی ممنوع الکار شده ای

هومن برق نورد از دزدی تا وکالت

سود و زیان ترس در زندگی

ترس برای من بیشتر سودمند بوده و کمتر پیش آمده که از ترس ضرر کرده باشم.

ترسناکترین آدم ها

آدم های دروغگو و غیر قابل اعتماد. به این دلیل که شفاف و رو راست نیستند و نمی توانی بفهمی در سرشان چه می گذرد. به همین دلیل این آدم ها همیشه برای من ترسناکند.

نترسیدن

خیلی سخته که بگویم از چه چیزهایی نمی ترسم، اما وقتی تصمیمی می گیرم، کارم را بی هیچ ترس و ملاحظه ای انجام می دهم و همیشه پای حرف هایم می ایستم و از این موضوع ترسی ندارم. اعتقاد دارم وقتی تکلیفت با خودت مشخص باشد، از چیزی نمی ترسی.

ترس از آینده

در کشور ما واقعا نمی توان برای آینده برنامه ریزی بلند مدت داشت به خصوص در کار ما که اصلا نمی توان حتی برنامه کوتاه مدت داشت. خود من هم روحیه برنامه ریزی بلند مدت ندارم و بیشتر در حال، تصمیم می گیرم ولی سعی می کنم از دیروزم درس بگیرم.

خاطره از اصفهان

یک بار که برای سریال در مسیر زاینده رود به اصفهان آمده بودم، با تاکسی تلفنی برای انجام کارهایم به چند جا رفتم وقتی به مقصد رسیدیم، هر کاری کردم راننده از من پول نگرفت و من با توجه به شنیده هایم از اصفهانی ها، تعجب کردم و همین ماجرا را در برنامه زنده رود عنوان کردم که بعد از آن، سیل ایمیل ها و اس ام اس های ناسزا به سمتم روانه شد که تو قصد توهین داشته ای در حالی که حرف من، این بود که با شنیده ها نباید در مورد مردم یک شهر یا کشور قضاوت کرد و باید نوع نگاهمان را عوض کنیم.

سریال زمانه و کار با حسن فتحی

چند سالی است که در کارهای فتحی حضور دارم، از سریال «اشک ها و لبخندها» به بعد، همکاری مستمری داشتیم و چون فتحی هم تئاتری است حرف یکدیگر را بهتر می فهمیم و راحت تر می توانیم با هم کنار بیاییم. حُسنی که فتحی دارد این است که بازیگر را به امان خدا رها نمی کند؛ به همه حرکات بازیگر از صدا و نگاه توجه می کند و من از کار با ایشان لذت می برم. برای بازی در سریال «زمانه» هم با من تماس گرفت، آن زمان در سریال «دزد و پلیس» بازی می کردم و گفتم اگر می توانید صبر کنید تا کارم در این سریال به پایان برسد با محبتی که نسبت به من داشت، قبول کرد سکانس های من بعد از همه فیلم برداری شود.

زندگی سالم از نگاه شما

اگر از نگاه جسمی به آن نگاه کنیم یعنی فراهم کردن یک زندگی خوب و همراه با رفاه و آرامش برای خود و خانواده ات و از نگاه روحی– روانی یعنی دروغ نگفتن ، روراست بودن و دوست داشتن همه . کلا من همه را دوست دارم مگر اینکه خلافش ثابت بشود.

پیام شما برای خوانندگان زندگی سالم

همه شما را دوست دارم و موفق و پیروز باشید .

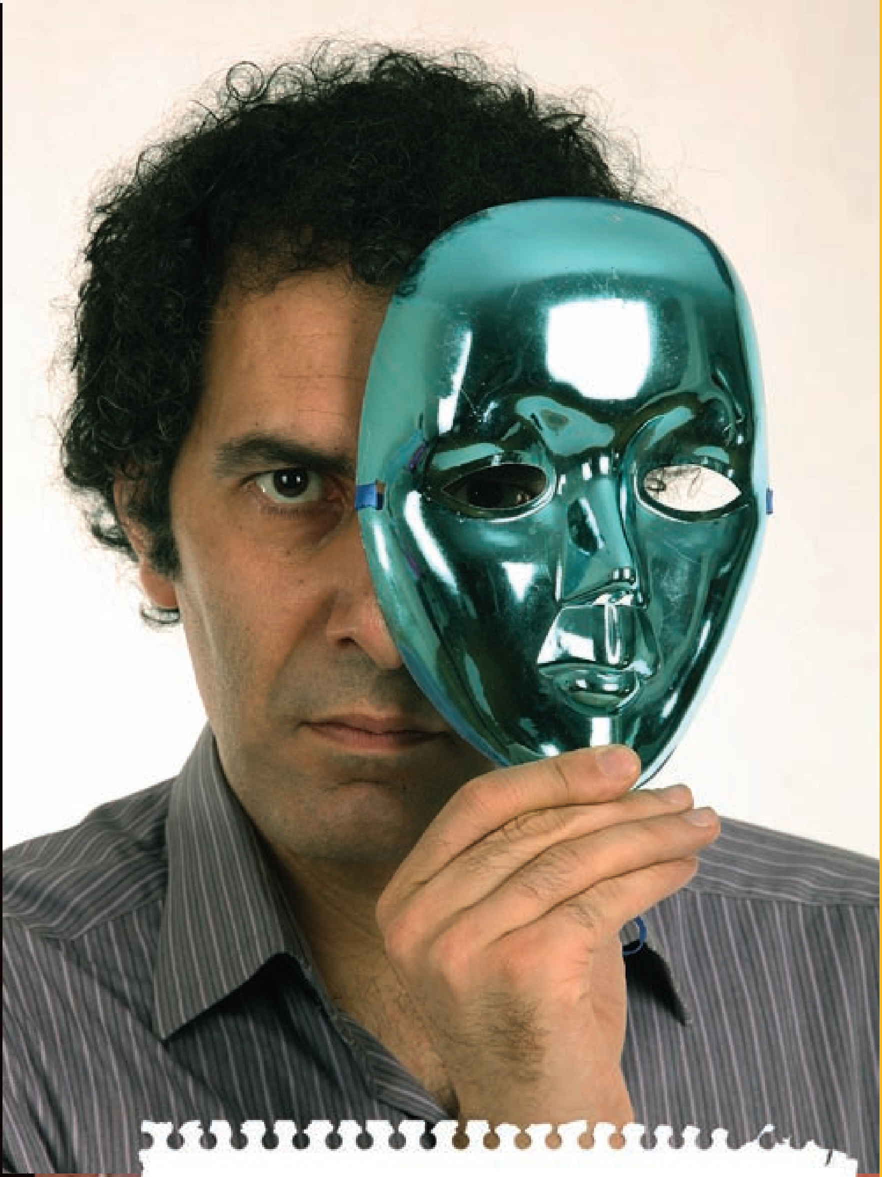
صحبت های شیرین بازیگر تئاتر، تلویزیون، سینما و رادیو

اصل مردم هستند نه مــن

دکتر نیما افشار ساختمان پزشکان مدیون پیمان قاسم خانی است

زندگی سالم

بهنام تشکر نیاز به معرفی ندارد. او امروز آقای طنز ایران است، طنزی خالص و با صداقت تا جایی که مردم را هر شب و با وجود تمام رسانه های گوناگون، پای شبکه‌های میهنی خودمان می نشاند. گفت و گوی عیدانه مجله زندگی سالم را با این هنرمند تئاتر، سینما و البته رادیو می خوانیم:



ریشه تاریخی سابقه تئاتر در اصفهان از نگاه بهنام تشکر

***به نظر می رسـد شـما و هومن برق نورد به یك زوج ماندگار هنری کامل مبدل شده اید؟**

اصلاً فکر زوج هنری را نمی کردم، اما به نظر می رسـد سکانس هایی که با هومن عزیز داشتم، به دل خیلی ها نشست و حتماً یک اتفاقی افتاده که خیلی از تهیه کننده‌ها به ما بها داده اند.البته هومن یک دوست خوب است که با او بودن خیلی خوش می گذرد و هومن یک شریک فعال محترم و دوست داشتنی است.

***از آخرین کار مشترکی که با هم دارید، بگویید؟**

یک سریال به کارگردانی حسین لطیفی با نام «دودکش» است.هومن نقش اول را دارد و این بار من مکمل هسـتم و بر عکس سریال های گذشته این من هستم که هومن را اذیت می کنم. موضوع در یک قالی شویی می گذرد،ماجرای دو نفر که با هم شریک و فامیل هستند و درگیری هایی بین آنها ایجاد می شود.

***در تئاتر، رادیو، تلویزیون و سـینما به خلـق آثار هنری پرداخته‌اید، کـدام یك از آنها برای شـما جـذاب تر بوده است؟**

در تئاتر حس خاصی داشتم،فضای آن محدود و مخاطب آن هم خاص است رادیو کار دل بوده و در تلویزیون هم بیشـترین ارتباط را با مردم برقرار کردم و در تلویزیون دعای خیر مردم را دارم و اینها با مدیوم های خاصی که دارند، قطعا با هم تفاوت دارند و غیرقابل قیاس با یکدیگرند.

*** از تئاتر اصفهان و سالی که در جشنواره تئاتر اصفهان داور بودید، بگویید؟**

سال قبل در جشـنواره تئاتر اسـتانی اصفهان داور بودم و مطمئنم که تمام بضاعت تئاتر اصفهان درآن جشنواره نبود. به نظر می رسد که یک گرد و غباری روی این تئاتر نشسته که احتیاج به یک خانه تکانی اساسی و بازنگری و تعامل بین خود هنرمندان شهر اصفهان دارد. البته اداره ارشاد هم باید کمک کند. سابقه تئاتر در اصفهان، سابقه غیرقابل انکاری است مخصوصا در کار طنز که ریشه تاریخی دارد.زمانی ارحام صدر، قطب تئاتر کمدی ایـران بود.البته دوران طلایی تئاتر استان اصفهان طی شده و نگاه ما هم به همان دوران است و همیشه این اوج و فرودها هست و باید صبور باشیم و تحمل کنیم تا از این ایستایی گذر کنیم.

***در مـورد مجموعـه سـوپر مارکتی، سـاخت ایـران بگویید؟**

ساخت ایران دچار یک سری قصه ها شد و تنها می توانم بگویم که خدا را شکر می کنم که در این سریال با حسین لطیفی همکاری داشتم.

***در سریال «ساختمان پزشکان»، با یك گروه اصفهانی کار کردی، از تجربیات این سریال بگویید؟**

سروش صحت که خیلی طنز پرداز است. ۸ ماه با او کار و زندگی کردم.سروش صحت پر از ایده، خلاقیت و مدیریت بود و اگر هر زمانی دوباره مرا انتخاب کرد چشم بسته می پذیرم. استاد حریرچیان نیز با پشتوانه رادیویی و تئاتری که دارند به من کمک‌های زیادی کردند.من از استاد یاد گرفتم که باید به کار طنز نگاهی جدی داشت. طناز رهنما هم به عنوان دیگر اصفهانی این سریال، شریک سریالی خوبی برای من بودند.

***از استاد متقالچی بگویید؟**

متقالچی استاد مسلم دوبله ایران است و نوع نگاه که سعی می کند گزیده کار کند به من خیلی کمک کرده و خود را مدیون ایشان می دانم.استاد از آن دست اساتیدی است که واقعا به هنر آموز و کسی که می خواهد دوبله را یاد بگیرد، خیلی خیلی کمک می کنند.

***یك سوال همیشـگی و کلیشـه‌ای، چرا همه چیز در تهران خلاصه می شود؟**

من فکر می کنم تقصر ماها نیست و سیاست گذاری از ابتدا اشتباه بوده است. ما استعدادهای زیادی در شهرسـتان ها داریم که به دلیل امکان نیامدن آنها به تهران، از بین می روند و همه هنر این مملکت در تهران خلاصه شده است و هر کسی که دل کار داشته باشد و هر کسی که نگاه جدی داشته باشد در تهران پیشـرفت می کند. البته بماند که با امکاناتی که امروز در تهـران وجود دارد، با جمعیت درخواست کننده خودش توان برابری ندارد.

***معیار شما برای یك زندگی سالم چیست؟**

زندگی سالم به زندگی می توان گفت که هر چه کم حاشیه تر باشـد، بیشتر به خانواده ای که داریم، می رسیم. ما باید قدردان خانواده باشیم. زندگی سالم برای من، خانواده، ورزش و هنر است.وقتی ذهن و جسم من سالم است،بالطبع زندگی من هم سالم اسـت. ما که تا این اندازه به زیبایی خودمان اهمیت می دهیم ،بهتر است قدری هم به زندگی و به روح و روان خودمان فکر کنیم .به نظر من سلامت روح از همه چیز مهمتر است.

***از ورزش گفتید، ورزش هم می کنید؟**

در هفته سه بار فوتبال و کوهنوردی می کنم.از زمانی هم که ورزش را جدی تر گرفته ام، سیستم بدن من خیلی بهتر شده است.

***تا به حال شده کسی سفارش شما را بکند؟**

تا به امروز پایم را در هیچ دفتر سـینمایی نگذاشته‌ام و هیچ فرم سـینمایی را برای درخواست کار پر نکرده‌ام. زمانی که تئاتر کار می کردم با خودم می گفتم اگر قرار است بروم سینما، می روم، اما زور زیادی برای رفتن نمی‌زنم.سینما را دوست داشتم ولی به دنبال سفارش این و آن نبودم، مگر اینکه با من تماس می گرفتند.

***به طور کلی از کار در سینما و تلویزیون بگو؟**

من مدیون پیمان قاسم خانی هستم.او شخصیت نیما افشار را برای من نوشت و زمانی که پیشنهاد بازی گرفتم با افتخار رفتم . همین الان هم که بازی می کنم، شان انسان برایم مهمتر از هر چیزی است و همیشـه با خودم می گویم اگر در این فیلم نبودی، چه اتفاقی می افتد.زندگی مهمتر از این حرف ها و چیزهاست. سالم زندگی کردن خیلی مهم است.

***از برخورد مردم با خودت بگو؟**

ما باید جواب مهربانی و به ذوق آمدن مردم را بدهیم . اصل مردم هسـتند نه من.تا آنها نباشند ما هم نیستیم.

زندگی سالم با فریبا نادری

در بازیگری از کسی الگو نمی گیرم

فریبا نادری متولد ۲۱ فروردین ۱۳۶۳ در تهران و بازیگر جوان و با آتیه سینما، تئاتر و تلویزیون می باشد. او همسر مرحوم مسعود رسام (کارگردان و تهیه کننده نامدار تلویزیون ایران) است. فریبا نادری فارغ التحصیل رشته گرافیک رایانه است. اولین کاری که از وی پخش شد، سال ۸۲ سریال «مروارید سرخ» بود که در آن سریال نقش همسر یوسف تیموری را داشت. گفت و گو با کسی که کار و حرفه اش رفتن در نقش دیگران است، کار آسانی نیست اما جذابیت های خاص خودش را هم دارد. با فریبا نادری گفت و گویی کرده ایم تا ببینیم جدا از بازی ها و نقش پردازی ها، شخصیت فردی خودش چگونه است. این شما و این گفت و گوی ما:

سحر مهندسی نمین

از تاثیر مسعود رسام بر بازیگری اش تا علاقه اش به بازیگران ایرانی می گوید

کمی از زنده یاد مسعود رسام برای ما بگویید. همین طور از تاثیر ایشان در هنر بازیگری شما؟

انگار سوال مان خانم نادری را دمق کرده است چرا که با صدایی گرفته و بغضی که سعی در فرو خوردنش دارد، جواب می دهد؛ اجازه بدهید گذشته ها را خیلی زیر و رو نکنیم. من در مورد مسعود زیاد مصاحبه کرده ام. او حق زیادی به گردن ایران، تلویزیون و سینمای ما دارد. در مورد تاثیر او در حرفه بازیگری ام باید بگویم که مسعود همیشه معتقد بود هر کسی باید به استعدادها و توانایی های خودش تکیه کند، با این حال من از او چیزهایی آموختم که در هیچ کتاب و آموزشگاهی تعلیم داده نمی شود.

خانم نادری هیچ وقت فکر می کردید که روزی بازیگر شوید؟

بله. جدی می گویم. از بچگی جزء اهدافم بود.

پس جزء افرادی هستید که به هدف خود در زندگی رسیده اند؟

من معتقدم هر انسانی که در راه درست تلاش کند، موفق می شود. کسانی که موفق نشده اند حتما تلاش نکرده اند. افرادی که می گویند ما تلاش خود را کرده ایم اما موفق نشده ایم، واقعیت را نمی گویند. شاید هم به سطحی از موفقیتی دست پیدا کرده اند که آنها را به اندازه کافی راضی نکرده است، بنابراین تصور می کنند که موفق نشده اند.

حالا شما به عنوان یك بازیگر موفق، اگر بخواهید از بازیگران اروپایی، کسی را به عنوان الگو نام ببرید کدام یك را انتخاب می کنید؟

حالا چرا از بازیگران اروپایی؟

به بازیگرهای ایرانی هم می رسیم، می خواهیم هیجانش بیشتر شود!

راستش من در حرفه بازیگری از کسی الگو نمی گیرم. یعنی با تقلید مخالفم. به نظرم بعد از دانستن تکنیک ها و اصول لازم در بازیگری، جوهره و احساس هر فرد است که هنر بازیگری او را از هنر دیگر بازیگران متمایز می کند. اما هنر بازیگری ال پاچینو و رابرت دنیرو را بسیار دوست دارم.

در ایران هنر چه بازیگرانی مورد علاقه شماست؟

استاد عزت الله انتظامی، رضا کیانیان و افسانه بایگان. در مورد خانم بایگان باید بگویم، به دلیل همکاری ام با او در یک کار مشترک و متعاقبا آشنایی بیشترم با ایشان، علاوه بر هنر بازیگری، شخصیت شان را هم بسیار دوست دارم.

بازیگری هست که دوست داشته باشید با او کار مشترکی انجام دهید؟

استاد انتظامی.

خانم نادری کدام یك از کارهایتان را بیشتر از همه دوست دارید؟ کاری که بشود گفت همه جوره از آن راضی بوده اید، از نقش مقابلتان، کارگردان، فیلم نامه و...

من در هر کاری بعد از مرور فیلم نامه، سعی می کنم بدانم بازیگر نقش مقابلم در مجموعه پیشنهاد شده چه کسی است و بعد برای پذیرش یا عدم پذیرش نقش تصمیم می گیرم. مقصودم این است که گروه و افراد مجموعه برایم بسیار اهمیت دارند. تا حالا همه نقش هایم را دوست داشتم. راستش من آدم مهربانی هستم. تقریبا با همه کنار می آیم.

چه خوب! به روابط خانوادگی و فامیلی هم علاقه دارید؟ وقت تان را صرف مهمانی های خانوادگی می کنید؟

فرصت داشته باشم بله. اما در مراسم هایی که لازم است حضور داشته باشم، حتما شرکت می کنم مثل عروسی و خدایی نکرده عزاداری.

علاقه تان فقط محدود به حیوانات می شود یا نه، به چیزهای دیگری مثل طبیعت هم علاقه دارید؟

بسیار زیاد. رابطه تنگاتنگی با طبیعت دارم. کوچکترین فرصتی داشته باشم می روم جنگل، دریا و یا کیش. دو روز هم که شده با اکیپی که سال هاست می شناسم می رویم کمپین. موبایل ام را هم نمی برم.

شما هم جزء آن دسته از افرادی هستید که معتقدند تکنولوژی آرامش را از بشر سلب کرده است؟

نه. اتفاقا تکنولوژی را قبول دارم، اما وقتی بخواهم برای مدت کوتاهی با طبیعت صرف پیوند بخورم آن را کنار می گذارم. فقط یک طوری به مادرم خبر می دهم که نگران نشوند مادرها را که می شناسید!

خانم نادری نظرتان راجع به زندگی سالم چیست؟

زندگی که در آن احساس رضایت کنیم، زندگی سالم است. وقتی که روح سالم باشد، جسم هم سالم می شود.

اولین باری که به اصفهان آمدید را به خاطر دارید؟

بله. کاملا. ۹-۸ ساله بودم. با خانواده ام در هتل عباسی اقامت داشتیم. استکان های کمر باریک با طرح شاه عباسی و نعلبکی ها برایم جذابیت عجیبی داشت.

آخرین بار کی به اصفهان آمدید؟

چند وقت پیش مهمان برنامه زنده رود بودم.

تا به حال در اصفهان کار بازیگری انجام داده اید؟

بله. مدتی پیش برای بازی در تله فیلم آقای کاظم معصومی حدود یک ماه در اصفهان ماندم.

پیام شما برای خوانندگان مجله زندگی سالم چیست؟

ما خانم ها باید قدر خودمان را بدانیم. برای رسیدن به اهدافمان نگذاریم که احساسات کاذب به ما غلبه کنند و بدانیم که بزرگترین دوست ما خداست. بزرگترین دوست من خداست. هر روز که از خواب بیدار می شوم خدا را شکر می کنم که فرصت دیگری برای زنده بودن به من داده است و از او می خواهم که به من برای یک زندگی سالم انرژی دهد.

الناز بهمن زاده بازیگر روانشناس:

اصفهان را قلبا دوست دارم

الناز بهمن زاده متولد ۱۳۶۴، تهران، صادره از شمیران، فارغ التحصیل لیسانس رشته مدیریت بازرگانی و فوق لیسانس رشته روانشناسی. در حال حاضر مجرد و دومین فرزند یک خانواده چهار نفره است. خودش می گوید: کار تئاتر را از بچگی شروع کردم. اولین کارم یک سریال مستند داستانی بود که سال ۸۲ از شبکه ۵ سیما پخش شد. بعد هم سریال راستشو بگو به کارگردانی محمدرضا آهنج را کار کردم. سریال زیگزاگ را هم با فرید نیک جو داشتم که از شبکه شما پخش شد. در کارنامه کاری خود ۴ تله فیلم دارم که دوتا با آقای کامبیز کاشفی و یکی با آرش معیریان و یکی با مجید مظفری بوده است. دو تا سینمایی هم کار کردم، یکی به نام آن سوی پرچین که اجازه اکران نداده اند و شب واقعه با آقای منجزی. هم اکنون هم در حال انجام تئاتر آوازه خوان تاس هستم که یکبار توسط یک گروه دیگر اجرا شده اما گروه ما دوباره آن را اجرا می کند. این تئاتر زیر نظر تئاتر یونسکوست و برای اسفندماه در سالن انتظامی خانه هنرمندان روی صحنه می رود.

بهاره یوسفی

راستشو بگو ؟

(کمی مکث می کند، لبخندی می زند) راستشو بگو چیزی است که به آن اعتقاد داریم . همه می دانیم که باید راست بگوییم ولی گاهی آن را فراموش می کنیم. این فیلم به ما می گوید که باید جرات داشته باشیم و درشرایطی که حتی ممکن است به نفع ما تمام نشود، بازهم راستش را بگوییم و بدانیم که چیزی به نام دروغ مصلحتی وجود ندارد.

چه چیز باعث شد که ایفای نقش در این سریال را بپذیرید ؟

۷۰ درصد به اعتقاد خودم برمی گردد. زمانی که فیلم نامه را خواندم، دیدم موضوع آن، چیزی است که همیشه دغدغه خود من بوده که چرا بعضی وقت ها بعضی آدم ها که حتی ممکن است خیلی هم پخته باشند و درست و غلط را تشخیص می دهند، اما با قرار گرفتن در شرایط خاص دروغ می گویند. وقتی فیلم نامه را خواندم خیلی خوشم آمد چون همه چیز را کامل باز کرده بود و خط مشی که برای انسان ها باز کرده برای من خیلی جذاب بود. شاید بعضی ها بگویند که شعار گونه بود، اما از نظر من نه نبوده بلکه واقعیت هایی است که فراموش می کنیم و وقتی فراموش می کنیم به اشتباه آن را شعار می نامیم که اگر فراموش نمی کردیم الان شعار به نظر نمی آمد.

تجربه کار با بازیگران حرفه ای مانند نیوشا ضیغمی، لعیا زنگه، دانیال عبادی و مهدی سلوکی چگونه بود ؟

همه در این سریال حرفه ای بودند، اما این سریال جزء کارهای اول من است. ابتدا این مسئله باعث ترس من شد، اما همین ترس سبب شد که تلاشم را چند برابر کنم و در اصل به نفعم شد، چون تلاش می کردم خودم را پا به پای سایر بازیگران برسانم، همین موضوع باعث شد بازی من هم در سطح همان دوستان به چشم بیاد. شاید اول این مسئله یک امتیاز منفی برای من به نظر می آمد، ولی بعد مهمترین حسن در این کار شد. در ابتدا به شدت این استرس با من همراه بود، فکر می کردم که از عهده این نقش و کار برنخواهم آمد، اما در طول کار آقای آهنج استرس را کاملا از من دور کرد و بزرگترها و خصوصا امیرحسین مدرس به من کمک کردند تا کار را به سرانجام برسانم و از تمام این عزیزان تشکر می کنم. آهنج کارگردان صبور و با دانشی است و من به شخصه خیلی چیزها از وی آموختم.

روانشناسی و بازیگری مکمل یکدیگرند

با شروع خوبی که در کار بازیگری داشتید آینده خود را در این کار چطور می بینید؟

همه چیز دست خداست. من تلاش خودم را می کنم و از وقت و فکر دریغ نمی ورزم، ولی اگرخدا بخواهد به جایی که باید می رسم وگرنه حتما صلاحم نبوده (می خندد).

شما در این سریال نسبت به بقیه کارها بهتر دیده شدید دلیل آن چیست؟

همانطور که گفتم همبازی شدن با بازیگران حرفه ای، فیلم نامه و کارگردانی آقای آهنج همه دست به دست هم داد تا من در این کار بهتر دیده شوم.

بعد از پخش سریال برخورد مردم در معابر و مکان های عمومی با شما چطور است؟

راستش من واکنش خاصی ندیدم. اصلا نمی دانم مردم مرا می شناسند یا نه. معضل بزرگی که اکنون جامعه ما با آن روبرو شده، سریال هایی است که از شبکه های ماهواره ای پخش می شود و خیلی با تلویزیون ایران رقابت می کند و متاسفانه طیف وسیعی از مردم ما را درگیر کرده است. این مسئله برای بازیگران ایرانی ناراحت کننده است و باعث می شود تلاش چند ماهه بازیگران برای ارائه یک کار قابل توجه و مناسب بازدهی لازم را نداشته باشد و اصلا دیده نشود.

از بین بازیگران ایرانی بازی چه کسی را بیشتر می پسندید ؟

این سوال سختیه، چون در کشور بازیگر خوب کم نداریم و واقعا کسانی هستند که ما می توانیم آنها را اسطوره های بازیگری بنامیم. از آقایان پرستویی و انتظامی و خانم رویا تیموریان استاد ما هستند. من مانند سر کلاس درس از خانم تیموریان کار یاد گرفتم.

الگوی شما در بازیگری کیست ؟

الگوی خاصی ندارم، اما همانطور که گفتم چون خانم تیموریان استاد من و استاد خیلی از بازیگران دیگر هستند، سعی می کنم سوالاتم را از ایشان بپرسم و ایشان هم همیشه با روی خوش بنده را راهنمایی و کمک کرده اند.

به نظر شما آیا داشتن الگو در کار بازیگری لازم است یا فکر نمی کنید الگو برداری ممکن است بازیگر را به سمت تقلید از الگو هدایت کند ؟

نظر من هم همین است. احترام به پیشکسوت خیلی خوب و زیباست، اما تقلید را اصلا تائید نمی کنم. هر آدمی برای خود دنیایی است و هر بازیگر یک شروع جدید است. اگر این شروع جدید را با وجود کس دیگری همسو کنی چیز جدیدی خلق نکرده ای بلکه همان آدم را در شکل و شمایلی دیگر آورده ای و حضور تو فایده ای ندارد، بلکه جای کس دیگری را اشغال کرده ای. چون او سر جای خود هست و تو می خواهی جای او باشی. اگر بازیگری به یک مجموعه اضافه می شود باید چیز جدیدی را خلق کند حتی باید با بازی خودش در کاری دیگر هم متفاوت باشد. در بازیگری باید خودت باشی. خودی که شبیه کسی نیست، اما از آنجایی که آدم ها حتی در درجات بالا هم کامل نیستند، بنابراین نباید خود را از آموزش و سوال کردن بی نیاز بدانند و اگر چیزی را نمی دانند باید سوال کنند. اما صرف تقلید اشتباه است و اگر اینطورباشد حق دیگران از بین می رود.

حمایت خانواده از شما در امر بازیگری چطور بوده است؟

حمایت خانواده عملا پس از اتمام درسم جدی شد. چون پدرم نگران درسم بود و فکر می کرد شاید نتوانم بین درس وهنر تعادل ایجاد کنم که حق داشت، اما بعد از اینکه درسم را به سرانجام رساندم و پدر دید که هنوز در پیگیری کار بازیگری اصرار دارم و شور اشتیاق در وجودم هست، حمایتم کرد. به طوری که در مورد سریال راستشو بگو با ایشان و خانواده مشورت کردم و فیلم نامه را خواندند و آنها هم با فیلم نامه ارتباط برقرار کردند.

آیا رشته تحصیلی شما در دوران لیسانس و فوق لیسانس ربطی به بازیگری دارد و توانسته به شما کمك کند؟

راستش رشته مدیریت بازرگانی نه تنها کمک نمی کند، بلکه شما را از بازیگری دور می کند، چرا که دو زمینه کاملا جدا هستند، اما به جرات می گویم رشته روانشناسی و بازیگری علت و معلول که نه اما کاملا مکمل یکدیگرند. اگر یک روانشناس خوب باشی بازیگر خوبی هم می شوی و برعکس.

تا به حال چند بار به اصفهان سفر کرده اید؟

در کل ایران بیشترین سفر را به اصفهان داشتم. دلیلش هم این بوده که اصفهان را قلبا دوست دارم. پدر و مادرم هم بسیار به اصفهان علاقه مند هستند و از زمان بچگی هر وقت فرصتی پیش می آمد حتما به اصفهان سفر می کردیم. تقریبا سالی یکبار را به اصفهان آمده ام. (با شادی خالصانه و هیجانی کودکانه ادامه می دهد ...) یادم می آید زمانی که اجازه می دادند بازدید کنندگان داخل منارجنبان بروند، من رفتم و تکانش دادم. اینبار که به اصفهان آمدم متوجه شدم که دیگر اجازه این کار را نمی دهند و من همه جا با افتخار می گویم که من یکبار منارجنبان را جنبانده ام.

خاطره دیگری از اصفهان دارید؟

خاطره ای که برای خانواده خودم جالب و به یاد ماندنی است و نمی دانم برای مردم هم جالب باشد یا نه این است که خواهرم در اصفهان و روی پل خواجو از طرف همسرش خواستگاری شد و جواب هم مثبت بود. اصفهان برای ما همیشه شهر خاطره انگیزی بوده و هست.

صحبتی برای خوانندگان مجله زندگی سالم دارید؟

فقط حمایت مردم را می خواهم به خصوص حمایت از رسانه ای که مال خودشان است و اینکه ایرانی بودن وعرق ملی خود را حفظ کنند. احساس من این است که دوستی مردم با تلویزیون داخلی کمتر شده، همه شبکه ها را حمایت کنند. با دیدن، نگاه کردن، وقت گذاشتن و انعکاس نظراتشان تلویزیون کشور خود را که نتیجه زحمت افرادی از جنس خودشان است، حمایت کنند.

پرسپولیسی هستم اما سپاهان را دوست دارم

گپی با عبدالله روا مجری، فوتبالیست، حقوقدان، شاعر و...

زندگی سالم

متولد بروجن و بزرگ شده اصفهان است؛چون سال های زیادی را در اصفهان گذرانده،خودش را اصفهانی می داند. لیسانس حقوق از دانشگاه اشرفی اصفهان دارد و در حال تحصیل در مقطع فوق لیسانس رشته ادبیات در دانشگاه شهید بهشتی تهران است.در کل یک چهره موفق اصفهانی است که با اجرای برنامه فرش سفید یا همان شش تایی های سابق، نزد مخاطبان بسیار محبوب و شناخته شده است.عبدالله روا مجری ۲۷ ساله در دفتر مجله زندگی سالم مهمان ما بود که گفت و گوی خودمانی با ایشان را می خوانید.

شش تایی ها برگرفته از چیست؟
انتخاب این اسم با دلایل متقن بوده است؛نوجوانان از نظر سنی و جنسی به شش دسته تقسیم می شوند. این برنامه ساعت شش بعدازظهر و شش روز در هفته پخش می شد و قرار بود در این برنامه،هر شش هفته یک اتفاق بیافتد. قبول دارم که این اسم گوش را تیز می کند که نکند اشاره به شش تایی های فوتبال دارد؛ این نشان می دهد که در انتخاب اسم،خاصیت جنجالی و ژورنالیستی هم مدنظر بوده است؛البته بعد از ۷۵ قسمت نام این برنامه،به خاطر پکیج نوجوان شبکه دو که پکیج سفید است، به نام فرش سفید تغییر یافت.

اجرای متفاوت شما در این برنامه انتخاب خودتان بوده یا پیشنهاد کارگردان؟
تهیه کننده این برنامه، حامد جوادزاده است که از سردبیران موفق رادیو نیز هست. ذهنیت او به ذهنیت من خیلی نزدیک است. حامد به من ایده می دهد. من در اجرا، نقش بازی نمی کنم و این نوع اجرای اکتیو و فعال را دوست دارم؛هرگز ادا درنمی آورم و این سبک،برگرفته از تفکر قوی و دانش ژورنالیستی حامد جوادزاده و گروه اوست. کارم را با شبکه دو و حامد جوادزاده در همین سال شروع کردم.

شروع کار حرفه ای شما از کجا بود؟
کارم را به صورت حرفه ای ازشبکه شهرکرد آغاز کردم. قبل از آن هم به خاطر اینکه به طورحرفه ای کار شعر انجام می دادم با تریبون و اجرا ناآشنا نبودم و اجراهای دانشجویی هم انجام می دادم.

چطور به رسانه ملی پیوستید؟
تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه و موازی با آن، فراخوانی که سازمان صداو سیما برای جذب مجری برای شبکه ملی داد، فتح بابی برای من بود.

روال کار برای جذب مجری به چه صورت بود؟
حدود ده ها هزار نفر شرکت کردند که پس از عبور از چندین فیلتر و گذراندن دوره هایی مثل تصویر و امتحان های مختلف، تعداد ما به صد نفر رسید؛سپس در دانشگاه صدا وسیما زیر نظر استادان بزرگ مثل استاد نوری و استاد شجره آموزش دیدیم.

چطور به شبکه دو راه پیدا کردید؟
من در طول این دوره آموزشی، دوستی داشتم که با حامد جواد زاده آشنا بود و من را به ایشان معرفی و مرتبط کرد. در مصاحبه ای که ایشان با من داشتند بادیدن شخصیت من گفت:چرا فکر می کنی که برای برنامه نوجوان مناسب هستی؛شخصیت شما بیشتر به درد برنامه شب می خورد. تو باید با صدایت مردم را بخوابانی؛ به درد برنامه شاد نمی خوری،اما بالاخره راضی شد که از من تست بگیرد.اولین برنامه ای که حامد به من واگذار کرد، مصاحبه در نمایشگاه بین المللی کتاب بود که اتفاقا مصاحبه های خیلی شاد و برنامه بسیار خوبی شد؛ گزارش جالبی بود و نگاه منتقدانه و طنزی شد که البته هرگز پخش نشد.همه فکر می کنند که من آرام هستم و الان این گونه راحتم و جلوی دوربین هم با اکتیو بودن؛ شاید آدم چندشخصیتی هستم (می خندد).

من در اجرا نقش بازی نمی کنم

از بین ده هزار نفر برای اجرا انتخاب شدم

صداقت عامل جذب مخاطب به برنامه های تلویزیونی است

از علاقه داشتن به علی کریمی تا احمد مهرانفر و فرزاد حسنی می گوید

آیازمانی که اجراهای دانشجویی داشتید، فکر می کردید یک روز در رسانه ملی کار اجرا را دنبال کنید؟
مسلما از ابتدا هدفم را مشخص کرده بودم. این ژانری که الان اجرا می کنم مربوط به گروه سنی نوجوان است و برای اولین بار آن را تجربه می کنم،اما با آن بسیار راحت تر از سایر ژانرها هستم. با آنکه در این ژانر متریال کمتری برای اجرا دارم، با آن راحت ترم؛ برای مثال اگر قرار باشد یک برنامه دفاع مقدس اجرا کنم چندین فایل ادبی در ذهن دارم که دستم پر تر است، اما این شکل اجرا را بیشتر دوست دارم.

آیا فکر نمی کنید بهتر باشد که نوجوان برای نوجوان برنامه اجرا کند؟
هم من و هم تیمی که با آن کار می کنم مخالف این نظر هستیم. چون من نوجوانی را پشت سر گذاشته ام، آنچه نوجوان پیش رو دارد من پشت سر دارم. به نظر شما یک نوجوان چه چیزی می تواند به یک نوجوان بگوید و چه نصیحتی باید به همسن خود بکند.

شما فکر می کنید باید دائم نوجوان را نصیحت کرد؟
اتفاقا گروهی که ما الان باهم کار می کنیم ،بنده را طوری راهنمایی می کنند که هم بتوانم با نوجوان ارتباط برقرار کنم و هم نصیحت نکرده باشم.

مخاطب شما بیشتر چه کسانی هستند؟
بیشتر مخاطبان ما نوجوانان هستند، اما خیلی اوقات از کودکان و افراد سن و سال دار هم بازخورد می گیریم.

به نظر شما چه عاملی در مجری باعث می شود که بیننده به او جذب شود؟
به نظر من، صداقت عامل جذب مخاطب به برنامه های این چنینی است .مردم دیگر مایل نیستند که صفحه تلویزیون به همان قطر باشد و دوست دارند مجری نه از روبرو، بلکه در کنارشان با آن ها صحبت کند. بداهه گویی نیز در اینکه مجری اجرا را از آن خود کند، موثر است؛ به شرطی که از متن اصلی تخطی نشود.

شما اجراهای کدام یک از مجریان تلویزیون را دوست دارید؟
اجرای منوچهر نوذری را در مسابقه هفته خیلی دوست داشتم؛بچه که بودم، بیدار می ماندم تا این برنامه را ببینم. اجرای امیر حسین مدرس را هم خیلی می پسندم؛البته در سیستم گفت و گو نمی توانم از آقای شهیدی فر اسم نبرم. محمود شهریاری و رضا رشیدپور را هم نباید فراموش کنم. فرزاد حسنی (کوله پشتی) و احسان علیخانی (شب عید ۸۹)،اجرای علی ضیا (روز مادر)، جعفر خسروی(روز از نو)، محمد صالح علا که تاختی می آمد و تاختی می رفت، هم جای خود دارند.عادل فردوسی پور ۹۰ هم خدا عمرش را افزون کند.

کارم را به صورت حرفه ای از شهرکرد شروع کردم
در ابتدا به من گفتند که شخصیت شما بیشتر به درد برنامه های شب می خورد تا با صدایت مردم را بخوابانی

دوست دارید از گروه های مختلف چه کسانی مهمان برنامه شما باشند؟
از چهره های ورزشی دوست دارم یک روز با علی کریمی صحبت کنم. از چهره های سینمایی هم دوست دارم احمد مهران فر به خاطر فیلم بی خود و بی جهت و از مجری ها نیز فرزاد حسنی مهمان برنامه ما باشند؛ فرزاد، خاطره ساز ماست و همه دلمان برایش تنگ شده است.

طرفدار چه تیمی هستید؟
تابلو؛پرسپولیسی هستم،اما سپاهان را دوست دارم.

از منوچهر نوذری، امیرحسین مدرس، محمود شهریاری، رضا رشیدپور، فرزاد حسنی، احسان علیخانی، علی ضیاء می گوید

ریزش مو در خانم ها و درمان آن

ترجمه و تنظیم:
دکتر حمیدرضا کهنموئی
بورد جراحی پیوند مو
از آمریکا
«برگرفته از بیانیه
انجمن بین المللی
جراحان پیوند مو»

خانمی که مبتلا به ریزش مو می باشد بایستی مشاوره با پزشک متخصص پیوند مو را حتماً مد نظر قرار دهد. این مشاوره هم جنبه های پزشکی و هم جنبه های زیبایی را شامل می شود. جنبه های پزشکی معاینات بر روی یافتن دلیل اصلی ریزش مو تمرکز دارد. در خانمی که از لحاظ جسمی و روحی سالم است، شایع ترین علت ریزش مو همانگونه که قبلا ذکر شد آلوپسی آندروژنتیک زنانه از درجات اول، دوم و یا سوم است. در صورتی که شرح حال و معاینه فیزیکی بیمار دلالت بر هیچگونه بیماری خاصی نبوده و الگوی ریزش مو به وضوح از نوع هورمونی – ژنتیکی باشد، انجام سایر آزمایشات ضرورتی ندارد.

ریزش مو مشخصاً از نوع هورمونی – ژنتیکی و یا اینکه احتمال بیماری زمینه ای را مطرح نماید، نبوده استفاده از سایر آزمایشات و تاریخچه شخصی و خانوادگی بیمار در این زمینه اهمیت دارد. در مواردی که تشخیص سریع علت ریزش مو میسر نیست، نمونه برداری از پوست سر به منظور یافتن دلیل اصلی می تواند سودمند باشد.

در حالی که علت اولیه انجام معاینات پزشکی یافتن عامل ریزش مو بوده، این معاینات گاهاً می تواند به تشخیص بیماری های زمینه ای که قبل از آن مشخص نبوده، منجر شود. ریزش مو می تواند علامت یک بیماری خاص سیستم ایمنی و یا علامتی از یک بیماری با تولید بیش از حد هورمون های مردانه باشد. لازم به ذکر است، وجود بیماری زمینه ای قطعاً نمی تواند مانعی برای انجام کاشت موی طبیعی باشد، ولی ممکن است درمان آن قبل از انجام کاشت مو ضرورت داشته باشد.

از جنبه های زیبایی می توان گفت بنیاد اولیه انجام پیوند مو به منظور تامین زیبایی است. چگونگی احساس یک زن نسبت به وضعیت ظاهری خود و انتظارات او از دیگران در مشاهده وی، تشکیل دهنده این بخش از مشاوره است که اهمیت آن به اندازه یافتن علت ریزش مو است. بیمار از لحاظ زیبایی اهدافی را دنبال می کند که امیدوار است با پیوند مو به آنها دست یابد. پزشک بایستی بیمار را در شفاف سازی و واقع نمایی این اهداف از طریق روش های جراحی و یا غیر جراحی درمان کننده ریزش مو یاری نماید.

سوالات بسیاری در این مشاوره می تواند مورد بحث و بررسی قرار گیرد از جمله:

چه حالتی از مو را بایستی برای به حداقل رساندن وضوح نازکی آنها به کار برد؟

چه حالتی از مو را بیمار بایستی پس از انجام ترمیم مو به کار برد؟

به منظور رسیدن به بهترین بازدهی ترمیم مو آیا بیمار بایستی حالت و رنگ موهای خویش را تغییر دهد؟

آیا بیمار به داشتن حالات تجملی مو که نیاز به انجام عملیاتی نظیر بافتن موها و یا استفاده از طویل کننده های مو (Hair extension) است، تمایل دارد؟ آیا بیمار مایل به شنا کردن و یا انجام ورزش های سنگین بدون داشتن نگرانی از وضعیت موهایش است؟

انجام پیوند مو تا چه اندازه می تواند برای بیمار کارساز باشد و آیا به عنوان یک انتخاب بایستی برای وی مد نظر قرار گیرد یا خیر؟

اگر به هر دلیل (نظیر وجود بیماری های زمینه ای و ...) پیوند مو برای بیمار به عنوان روش انتخابی مطرح نمی باشد کدام یک از انواع روش های ترمیم مو می تواند برای وی به کار گرفته شود؟

نتایج حاصل از مشاوره پزشکی و زیبایی به عنوان راهگشای اولیه در چگونگی انتخاب روش های جراحی و یا غیر جراحی ترمیم مو متناسب با نیازهای بیمار به کار گرفته می شوند.

روش های درمان ریزش مو در خانم ها

اساس روش های درمانی باز گرداننده موها در خانم ها بر پایه جراحی و یا استفاده از موهای بافتنی است. درمان های دارویی در موارد ریزش موی آندروژنتیک و مشابه با همین نوع از ریزش در مردان صورت می گیرد، در موارد آلوپسی آندروژنتیک در خانم ها درمان جراحی معمولاً به همراه استفاده از داروی مینوکسیدیل انجام می شود. این محصول به عنوان نوعی درمان غیر جراحی به وسیله انجمن غذا و داروی آمریکا (FDA) مورد تایید قرار گرفته است.

پزشک متخصص پیوند موی طبیعی قادر است که تشخیص دهد این دارو را به کدام یک از بیماران بایستی تجویز نماید، زیرا پاسخ درمانی در تمامی افراد نسبت به این دارو یکسان نیست.

کاشت موی طبیعی، لیزر و زیبایی ایرانیان

مرکز تخصصی مو در ایران

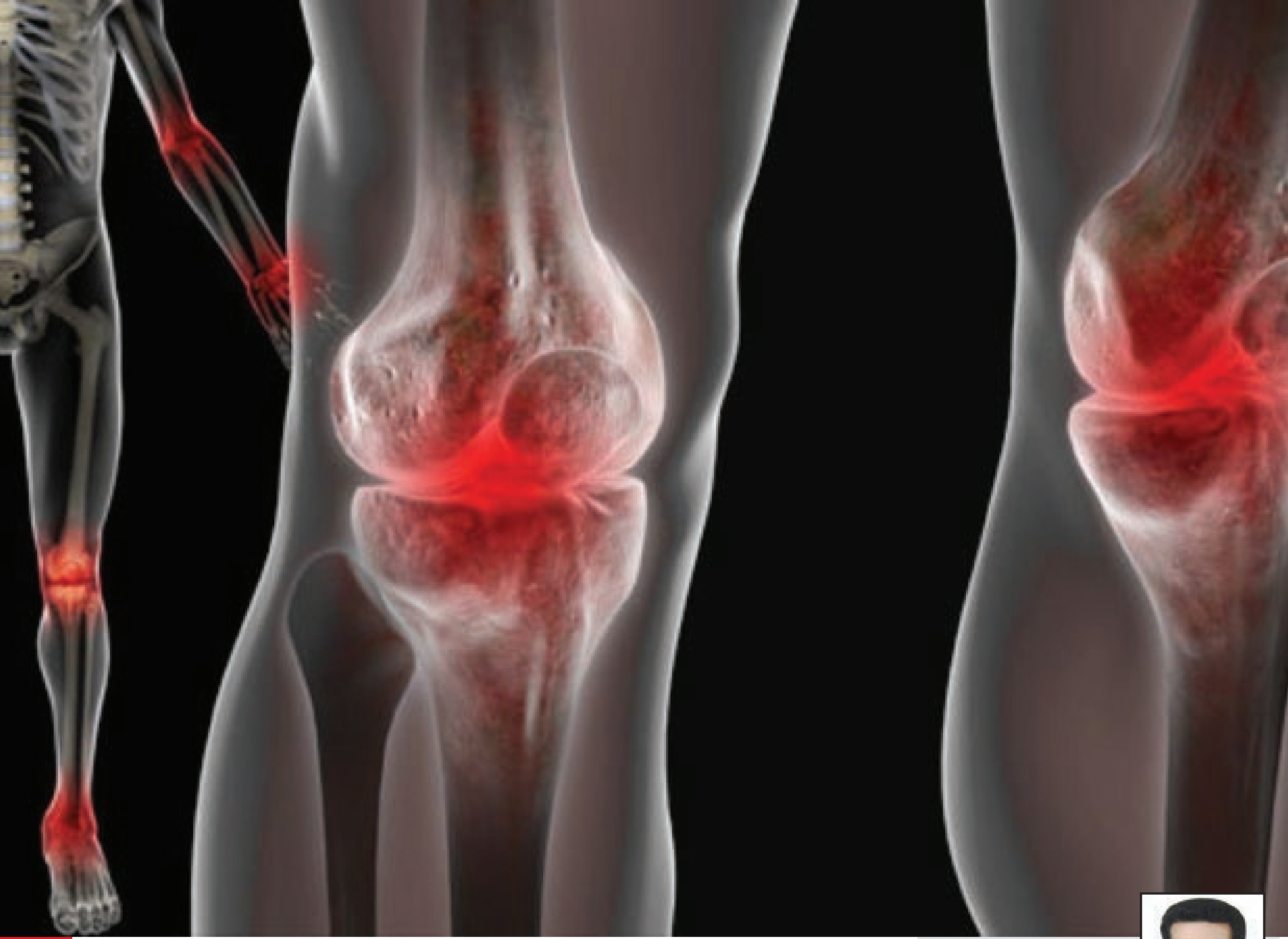
- تیم پزشکی متخصص دارای گواهینامه پیوند موی طبیعی از فرانسه
- عضو رسمی انجمن بین المللی جراحان پیوند مو (ESHRS,ISHRS)
- کاشت موی سر، ابرو، ریش و سبیل قابل رشد و دائمی با استفاده از موهای سر و بدن
- بهره گیری از جدیدترین متدهای روز دنیا در درمان بیماری های مو
- ترمیم واصلاح روش های قدیمی کاشت مو
- کاشت موی طبیعی بدون عمل جراحی، بخیه، درد و خونریزی

پذیرش مرکزی: اصفهان، چهارراه توحید، طبقه فوقانی بانک اقتصاد نوین

تلفن: ۶۲۸۸۰۰۵
تلفکس: ۶۲۸۸۰۰۶
همراه: ۰۹۱۳۱۰۸۱۲۶۲
تهران: ۲۶۳۱۱۷۳۶(۰۲۱)
همراه: ۰۹۱۹۴۵۹۴۶۱۶
امارات(دبی): ۹۱۴۶۲۶۳(۰۵۰)۹۷۱+

مدیر عامل: (دکتر کهنموئی)
بورد جراحی پیوند مو از آمریکا

www.drkahnamuee.com



دکتر بهزاد کیمیایی
جراح استخوان و مفاصل
آدرس: خیابان شمس آبادی، مقابل بانک انصار، ساختمان هزاره، طبقه ۲، واحد ۲۱
تلفن: ۲۲۴۱۰۴۷

درمان های دارویی جدید برای استئوآرتریت (آرتروز)

استئوآرتریت یا آرتروز، یک بیماری تحلیل برنده غضروف مفاصل است که عموما با افزایش سن، شیوع بیشتری پیدا می کند و باعث درد و تغییر شکل مفاصل در فرد مبتلا - که عموماً افراد مسن هستند - می گردد.

درمان استئوآرتریت می تواند شامل طیف وسیعی از اقدامات از تغییر الگوی زندگی گرفته تا جراحی های وسیع باشد. یکی از شایع ترین درمان های مورد استفاده برای آرتروز، درمان دارویی است. گذشته از داروهای مسکن که برای کاهش درد در این بیماران مصرف می شود و امروزه نشان داده شده که تا حدی در کند کردن سیر بیماری هم موثر هستند، در سال های اخیر داروهای جدیدی نیز در درمان آرتروز به کار گرفته شده که تنوع زیادی داشته و تبلیغات زیادی هم در رسانه ها بر روی آن ها صورت می گیرد که سعی می شود در این مبحث به طور خلاصه، این داروها معرفی شوند. یکی از داروهایی که به اشکال و نام های مختلف عرضه می شود و تبلیغات زیادی هم برای آن صورت می گیرد و در بین بیماران به عنوان کپسول یا قرص غضروف ساز شناخته می شود، ترکیبی به نام گلوکزامین است.

گلوکزامین، جزو ترکیبات شیمیایی اصلی تشکیل دهنده مایع مفصلی و غضروف است که در مطالعات متعددی نشان داده شده که مصرف آن موجب کاهش درد بیماران می شود، ولی هنوز اثرات درمانی آن ثابت نشده است. ترکیب این دارو با ماده دیگری به نام کندروئیتین موجب تقویت اثر گلوکزامین می شود.

گلوکزامین در داروخانه ها با اسامی تجاری متنوع و متفاوتی به فروش می رسد که به نظر نمی رسد هیچ یک بر دیگری مزیتی داشته باشند؛ در ضمن باید یادآور شد که مصرف این ترکیب می تواند موجب افزایش سطح قند خون شود. داروی دیگری که در سال های اخیر به طور فزاینده مورد استفاده قرار گرفته، ترکیبی به نام اسید هیالورونیک که این نیز از اجزای شیمیایی اصلی تشکیل دهنده غضروف و مایع مفصلی می باشد. این دارو به صورت تزریق داخل مفصلی مورد استفاده قرار می گیرد و مطالعات بالینی متعددی نیز برای بررسی اثر بخشی آن انجام شده که اکثراً موید اثر مطلوب این دارو برای کاهش درد و بهبود دامنه حرکت بیماران می باشد؛ لیکن هنوز به طور قطعی اثر این دارو و نیز دوز موثر و نحوه مصرف آن تایید نشده است.

دکتر الهه بهزادفر (Cosmetologist)

درمان ترک های بدن با متد جدید
درمان واریس های سطحی صورت و بدن طی ۲ جلسه
درمان افتادگی پوست صورت و تیرگی صورت و زیر چشم با PRP
درمان اسکارهای سوختگی، سالک، بخیه و جای جوش با PRP
درمان ریزش مو PRP
تزریق انواع ژل، گونه گذاری، لب و بوتاکس
درمان تیرگی اطراف و زیر چشم
درمان چاقی با جدیدترین دستگاه لیپولیز
درمان پسوریازیس و لکوپیس و اگزما با اشعه درمانی
درمان موهای زائد صورت و بدن
پاک کردن تاتوی صورت و بدن
کاشت مو

عضو انجمن لیزر جهانی (WALT)
عضو انجمن لیزر اروپا (EMLA)
عضو انجمن لیزر ایران
عضو انجمن لیزر آمریکا (NAALT)
عضو انجمن کاشت موی طبیعی ISHAS و کاشت موی مصنوعی
مربی آموزش لیزر شرکت ARC آلمان در ایران با تایید انجمن فیدر ایران

آدرس: هتل پل، مجتمع کوثر، فاز ۲، طبقه ۳ - واحد ۵۳۷ تلفن: ۱۳-۲۲۰۴۹۱۲

میزان شیوع چاقی رو به افزایش است

چاقی و روش های درمان

چاقی و اضافه وزن یک بیماری پیچیده و ماحصل دخالت عوامل متعددی است. از جمله مهمترین آنها فاکتور ژنتیک و سپس عوامل روحی روانی، عوامل رفتاری، میزان تحرک و دریافت کالری و عوامل متابولیک و ثانویه است. دکتر محسن شـــریفی فوق تخصص گوارش، کبد و مجاری صفراوی در این باره گفت: برای پاسخ به این سوال که یک فرد اضافه وزن دارد یا خیر باید فرمول BMT محاسبه شود که این عدد از تقسیم (وزن به متر و قد به متر) به دست می آید و طبق جدول شماره (۱) قضاوت می شود.

وی افزود چاقی به جز عوارض ظاهری فیزیک بدنی که می تواند باعث افسردگی، بی تحرکی و عوارض روحی روانی متعددی شود، روی تمامی ارگان های بدن اثر گذاشـــته و آنها را دچار مشکل می سازد. فوق تخصص گوارش عوارض مرتبط با چاقی را طبق جدول شماره (۲) تقسیم بندی کرد.

علت چاقی

به گفته دکتر شریفی به طور کلی میزان چربی تجمع یافته درونی ماحصل توازنی است که بین دریافت و مصرف انرژی وجود دارد و در افرادی که به طور مزمن دریافت کالری بیشتری نسبت به مصرف آن دارند، چاقی حاصل می شود. وی تصریح کرد: حفظ این توازن به دقت باید در دوران کودکی مورد توجه قرار گیرد تا از تجمع چربی در طول زمان پرهیز و فرد در آینده دچار چاقی نشود. دکتر شریفی خاطر نشان کرد: در حفظ این توازن، هم ژنتیک و هم عوامل محیطی نقش دارد و نقش جهش آنها را نیز نمی توان نادیده گرفت. این فوق تخصص گوارش با اشاره به تغذیه افراد گفت: امروزه به دلیل آنکه غذاهای آماده و فست فود استفاده می کنند، زندگی پشت میزنشینی دارند و اکثر ترددها با وسائط نقلیه بوده، میزان شـــیوع چاقی رو به افزایش است. دکتر شریفی افزود: افرادی که BMT < ۴۰ دارند طبق تحقیقات به عمل آمده طول عمر کمتری نسبت به سایرین دارند که این میزان برای خانم ها حدود ۸ ســـال و برای آقایان حدود ۱۳ سال برآورد شده است. وی گفت: مسئله مهمتر اینکه نژاد انسان در عمیق تر کردن فاکتورهای موثر محیطی بسیار دخیل بوده و در برخی نژادها این فاکتورها بیشتر اثر می کند. دکتر شریفی درباره تغذیه در دوران بارداری نیز افزود: فاکتور دیگری که مهم است نوع تغذیه مادر در هنگام حاملگی و بیماری های مادر در این دوران می باشد، مثال آن دیابت است که مادر دیابتی نوزاد با وزن بیشتری به دنیا می آورد. وی در پایان خاطرنشان کرد: مطالعات نشان داده نوزادانی که هنگام تولد وزن زیر نرمال دارند، در آینده شانس چاقی، بیماری عروق قلبی، سندرم متابولیک و افزایش فشارخون و چربی خون در آنها بیشتر است. نوزادانی که شیر مادر خورده اند شانس ابتلا به اضافه وزن در آنها کمتر است.

دکتر محسن شریفی
مدرس دانشگاه- متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش و کبد
عضو انجمن گوارش آمریکا (AGA)
خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور، طبقه ۵
تلفن: ۲۲۴۰۰۴۵

جدول شماره ۱

BMT	
نرمال NORMAL	۱۹/۵-۲۴/۹
اضافه وزن OVERWEIGHT	۲۵-۲۹/۹
(خفیف) چاقی کلاس ۱ OBESITY CLASS	۳۰-۳۴/۹
(متوسط) چاقی کلاس MOD.OBESITY	۳۵-۳۹/۹
(شدید) چاقی کلاس ۳SEVE .(MORBID) OBESITY	۴۰-۴۴/۹
چاقی کشنده شدید SUPER MORBID OBESITY	>۵۰

جدول شماره ۲

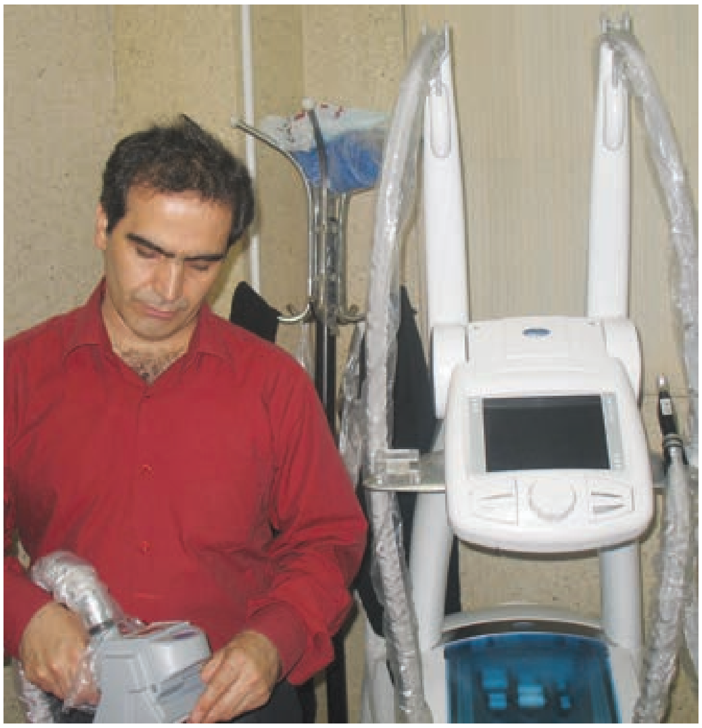
قلبی عروقی	بیماری عروق کرونر- فشار خون بالا
بیماری عروق محیطی	ترومبوز عروق وریدی، آمبولی ریوی، بیماری استاز عروق وریدی و ایجاد واریس به ویژه در اندام تحتانی، میانی ایجاد لخته در عروق شریانی محیطی
ریوی	آسم، آپنه و قطع تنفس هنگام خواب، سندرم کاهش تهویه تنفسی
گوارشی	برگشت محتویات معده به مری و ریفلاس، زخم های مری و افزایش شانس سرطان مری و افزایش شانس التهاب لوزالمعده
کبد و مجاری صفراوی	کبد چرب و افزایش شانس ایجاد نارسایی کبدی در اثر آن، تشکیل سنگ های صفراوی، افزایش احتمال ابتلاء به سرطان کیسه صفرا
مغزی و عصبی	میگرن، افسردگی ، افزایش فشار مایع مغزی نخاعی
سرطان ها	افزایش شانس سرطان های مری، روده بزرگ، کیسه صفرا، پروستات و سینه، معده
عضلانی و اسکلتی	آرتروز، نقرس و سندرم گیر افتادن عصب در مچ دست و پا
سیستم تناسلی و ادراری	قاعدگی نامنظم، سندرم تخمدان پلی کیستیک و نازایی، سندرم بی اختیاری ادراری همراه با استرس و عفونت های ادراری
متابولیک و غددی	دیابت ، افزایش چربی های خون، افزایش فشارخون

کلـــینیک زیبایـــی و لاغـــری
دکتر حمید قاسمی

دکتــر
حمیــد
قاســمی
ن.پ ۳۵۲۵۳

درمان جوش و جای جوش
تزریق مواد ضدریزش در پوست سر
تزریق ژل و بوتاکس
لیزر موی زائد
تاتو و پاک کردن تاتو
جدیدترین لیزر چین و چروک
پاکسازی و آبرسانی پوست
PRP **تزریق پلاکت و پلاسمای گرفته شده**
از خون بیمار در پوست سر
LPG,cavitation **جدیدترین و موثرترین**
دستگاه های لاغری موضعی

خیابان فیض /جنب بانک صادرات
مجتمع نگین طبقه ۲
تلفن: ۶۶۲۹۵۳۲-۶۶۴۴۵۰۰



از آنجایی که آمار چاقی روز به روز در جامعه در حال افزایش بوده و از طرفی چاقی عامل بسیاری از بیماری های مهم و مزمن مثل دیابت ، فشار خون، چربی بالا، آسیب مفاصل، سنگ کیسه صفرا و ... است، روش های درمانی متعددی در حال شکل گیری است تا بتوانند برای درمان چاقی به فرد کمک کنند. بسیاری از داروهایی که مدعی هستند باعث درمان چاقی و چربی سوزی می شوند، متاسفانه دارای تاییدیه از وزارت بهداشت یا FDA آمریکا نیستند و خطرات و عوارض احتمالی آنها بررسی نشده است. طب سوزنی با تحریک نقاط کاهش اشتها کمک خوبی برای درمان چاقی است و امروزه در بعضی کلینیک های لاغری به جای سوزن از لیزر کم توان استفاده می شود که خطر و درد سوزن را ندارد. ما سعی کرده ایم در کلینیک خود از دستگاه ها و روش هایی که دارای مجوز از وزارت بهداشت هستند، استفاده کنیم تا خطری متوجه بیمار نباشد. دستگاه cavitation که با امواج اولتراسوند کار می کند، معمولا هفته ای یک بار باید استفاده شود و از همان جلسه اول کاهش سایز را احساس می کنید ولی حداقل تعداد جلسات ۸-۶ جلسه است و در کسانی که بیماری قلبی یا چربی خون خیلی بالا دارند، باید زیرنظر پزشک استفاده شود. لازم به ذکر است در چاقی های موضعی یکی از بهترین و موثرترین روش ها cavitation است.

دستگاه LPG که با مکانسیم مکش و ماساژ کار می کند، یکی از موثرترین و بی خطرترین دستگاه های لاغری موضعی است که به تعداد زیاد در کلینیک های لاغری تهران در حال استفاده بوده و برای اولین بار در اصفهان در این کلینیک به کار گرفته شده است. تعداد جلسات مورد نیاز از ۱۵ تا ۴۰ جلسه متغیر است و فرد باید هفته ای ۳-۲ جلسه مراجعه کند و برای درمان سلولیت و ناصافی های سطح پوست ناحیه چاق بسیار موثر است و همزمان تا ۵۰ درصد پوست ناحیه در حال درمان را سفت می کند. شکی وجود ندارد که رعایت رژیم غذایی و ورزش همراه با درمان های فوق جزء لاینفک درمان است و بدون رعایت این موارد در دراز مدت درمان موفقیت آمیز نیست. ضمنا بعد از استفاده از هر کدام از این دستگاه ها فرد باید حدود ۳۰ الی ۶۰ دقیقه پیاده روی یا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از تردمیل استفاده کند تا چربی ها سوخته شوند و از جابجایی چربی جلوگیری شود.

سلامت و زیبایی شما آرزوی ماست

FREEPSDFILES.NET

سرطان سینه کابوس زنان

دکتر رسول فاتحی فرد
دارای بورد تخصصی جراحی
تومورهای سینه

اصفهان- خیابان طیب- جنب
عادل طب- ساختمان آرین
تلفن: ۲۲۰۴۹۴۲-۰۳۱۱

پاسخ به سوالات شایع زنان در زمینه سرطان سینه

سینه من دارای توده هایی است. آیا این نشانگر سرطان و یا احتمال ریسك بیشتر است؟

اگر توده هایی در سینه احساس می کنید که گاهی همراه درد بوده، خصوصا اگر این یافته ها قبل از پریود است، عمدتا با یک یافته طبیعی و بدون مشکل روبرو هستید. نکته مهم این است که شما به صورت ماهیانه خودتان معاینه سینه انجام دهید. به این ترتیب با بافت طبیعی سینه خود آشنا شده و در آینده اگر تغییری ایجاد شود، متوجه خواهید شد. باید دانست که توده های خوش خیم نسبت به سرطان ها ماهیت نرم تر و متحرک داشته و عمدتا متعددهستند. از طرف دیگر توده سفت و منفرد که در طول دوره پریود تغییر نمی کند، بیشتر مورد شک است.

اثر هورمون استروژن در ایجاد سرطان سینه چقدر است و آیا قرص های ضد حاملگی خطر ایجاد سرطان سینه را افزایش می دهد؟

استروژن یک هورمون زنانه بوده و اثر مستقیم روی رحم و سینه ها دارد. وظیفه استروژن آماده سازی بافت بدن زنان برای یک حاملگی موفق بوده که نمود آن در رحم و سینه ها زیاد است. در اثر استروژن بافت رحم آمادگی برای حاملگی موفق و بافت سینه آمادگی برای شیردهی مناسب پیدا خواهد کرد. این اثر روی سلول های طبیعی سینه یک یافته فیزیولوژیک طبیعی است ولی استروژن روی بافت غیر طبیعی سینه خصوصا سرطان ها نیز موثر بوده و باعث رشد سریع آن ها می شود، لذا حاملگی های مکرر و شیردهی موفق با کاهش مقدار کلی استروژن در طول عمر، باعث کاهش احتمال ایجاد سرطان خواهند شد و از طرف دیگر میزان دریافت استروژن بالا از هر طریق باعث رشد سریع تومورها می شود. بر اساس همین اصل، اعتقاد کلی بر این است که مصرف داروها و مواد حاوی استروژن می تواند عود و رشد تومورها را تسریع کند ولی از آن بدتر مواد شیمیایی شبه استروژن است که به صورت مصنوعی ساخته می شود و از راه خوراکی وارد بدن ما شده و خطر ایجاد تومورها را شدیدا می افزاید.

تئوری های مختلفی از احتمال افزایش ایجاد سرطان شنیده ایم. آیا اینها درست است؟

در بسیاری از موارد سوال می شود که آیا ارتباط با فرد سرطانی احتمال افزایش خطر برای ما دارد یا خیر؛ که باید گفت ارتباط با فردی که سرطان سینه دارد، آسیب دیدگی های سینه ناشی از ضربه ها و یا کوچک و بزرگ بودن سینه ها باعث ایجاد، افزایش و یا کاهش سرطان سینه نمی شود.

سوالی که عمدتا مطرح می شود، استفاده از اسپری ها و مواد ضد عرق برای زیر بغل و خطرات آن است که باید گفت در حال حاضر هیچ یافته ای مبنی بر اثر منفی این مواد برای ایجاد سرطان سینه وجود نداشته و لذا هیچ منعی برای مصرف این مواد در ارتباط با سرطان سینه وجود ندارد.

آیا روشی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه وجود دارد ؟

بیشتر عوامل خطر ساز ایجاد سرطان سینه قابل کنترل نیستند و یا حداقل افراد جامعه امکان مبارزه با آن را ندارند و دارو و یا واکسن خاصی برای آن ساخته نشده است. در حال حاضر برای افراد در معرض ریسک بالا داروهایی توسط پزشکان توصیه می شود، ولی شاید هنوز بهترین راه مبارزه با سرطان، تشخیص به موقع و زود هنگام و درمان در مراحل اولیه بیماری است، لذا توصیه بر انجام معاینات دوره ای توسط خود بیمار از بیست سالگی و انجام ماموگرافی و معاینات دوره ای پزشکی از سن سی و پنج سالگی به بعد است.

آیا عمل جراحی زیبایی بینی واقعاً بر روی تنفس تاثیر دارد؟

بدون هیچ گونه مقدمه پردازی، باید گفت: بله، عمل جراحی زیبایی بینی می تواند تنفس بیمار را به شدت مختل کرده و باعث شود امکان تنفس از طریق بینی وجود نداشته باشد. احساس بسیار ناخوشایندی که خواب راحت را از چشم بیمار می رباید.

چه باید کرد؟

بهترین اصل، انتخاب درست پزشک جراح و معالج و پس از آن انتخاب بیمار مناسب برای عمل جراحی توسط جراح است. کسی که می خواهد عمل جراحی بینی را انجام دهد، ابتدا باید در مورد نحوه کار و تکنیک عمل جراحی پزشک معالج خویش تحقیق کند.

با توجه به آنکه در عمل زیبایی بینی معمولاً حجم بینی کم می شود، طبیعی است که قطر راه هوایی و دریچه داخلی بینی کاهش یابد. دریچه داخلی فضایی است بین تیغه وسط بینی و غضروف های سمت خارج بینی که در واقع زیر قسمت فرو رفته بالای پره های بینی قرار می گیرد.

زمانی که بینی کوچک می شود، این دریچه نیز که ذاتاً کوچک است، کوچک تر شده و تنفس با مشکل مواجه می شود. جراح لازم است در حین عمل تدابیری بیندیشد تا بتواند این مجرا را باز نگاه دارد.

اکثر فوق تخصصان جراحی پلاستیک در حین عمل با کمک غضروف هایی که از تیغه میانی بینی بر می دارند، این مجرا را مجدداً بازسازی کرده و قطر کافی برای آن فراهم می آورند، اما این کار نسبتاً سخت و وقت گیر بوده و برای انجام آن مهارت، دانش و تجربه کافی لازم است و ندانستن هر یک از عوامل فوق، می تواند تاثیر جبران ناپذیری بر روی تنفس بیمار داشته باشد.

نکته دیگر، انتخاب نوع درست عمل برای هر بیمار توسط جراح معالج است. عمل جراحی بینی یک عمل استاندارد مشخص نیست که بتوان آن را بر روی تمام بیماران به شکل یکسان انجام داد.

به عنوان مثال نتیجه عمل برخی جراحان بر روی اکثر بیمارانشان یکسان بود و تمام بینی ها شبیه به هم می شود. این در واقع یک اشتباه فاحش در عمل جراحی است. شکل پس از عمل بینی باید با ۱-اندازه صورت ۲- خواست بیمار و ۳-استانداردهای موجود یک بینی زیبا همخوانی داشته باشد، اما از همه بهتر آنکه کار و فیزیولوژی بینی تحت تاثیر عمل قرار نگرفته و بدتر نشود.

یادمان باشد وظیفه اصلی بینی، برقراری یک راه تنفس است و در درجه بعد عنصری جهت زیبایی صورت.

بنابراین جراح در هر بیمار باید تکنیک منحصر به فردی را انتخاب کند. در برخی بیماران به هیچ وجه نباید اندازه بینی کوچک شود (چیزی که هم بیماران هم اکثر جراحان انتظار آن را دارند). برعکس گاهی لازم است از حجم برخی قسمت های بینی که به زیبایی لطمه وارد کرده، کم شود ولی به حجم مناطق دیگر که هم باعث بهتر شدن کار بینی شده و هم به زیبایی آن لطمه ای وارد نمی کند، اضافه گردد یا حتی گاهی جراح باید بیمار را از انجام عمل منصرف کند، اتفاقی که این روزها کمتر می افتد.

درک این موضوع که لازم است بینی راحتی کمی بزرگ تر کنیم، برای بیماران بسیار سخت است. اکثر بیماران وقتی این مطلب را می شنوند، از انجام عمل نزد این پزشک منصرف می شوند ولی جراح باید با اعتقاد کامل به درستی آنچه می گوید، مسئله را برای بیمار تشریح کند.

از طرف استفاده از نرم افزارهای پزشکی فوق العاده پیشرفته می تواند نتیجه عمل را تا حدود زیادی به بیمار نشان دهد تا درک این مساله برای بیمار راحت تر گردد. تجربه اینجانب در استفاده از این نرم افزار بسیار مفید بوده و وقتی بر روی تصویر خودشان تغییرات لازم اعمال می گردد. آنها درک روشن تری از افزایش حجم معینی پیدا می کنند.

نکته بسیار مهم آن است که جراح بایستی پیش از عمل با دقت و صداقت تمام موارد را به بیمار گوشزد نماید تجربه نشان می دهد اگر به بله تمام این نکات گفته شود بیمار به راحتی و بدون تردید حرف شما را می پذیرد و با دیده شک بر عملی که قرار است برایش انجام شود نگاه نمی کند.

اما مواردی هست که حتی با رعایت تمام موارد فوق باز تنفس بیمار بعد از عمل بهبود نمی یابد. در راس این عوامل بایستی آلرژی و حساسیت اشاره نمود بساری از بیماران دچار حساسیت فصلی و یا آلرژی بوده که متاسفانه پس از عمل نیز این مشکل پابرجاست و نبایستی انتظار بهبودی در تنفس بالینی را پس از عمل داشته باشند.

در مواردی که به نفس کشیدن ناشی از تنگ شدن راه هوایی باشد چیزی که ما به آن انسداد مکانیکی می گوییم بیمار همواره از آن سوراخ بینی نمی تواند درست تنفس کند اما به موارد آلرژی به بیمار گاهی از یک سوراخ گاهی از سوراخ دیگر مشکل تنفسی خواهد داشت در این موارد معمولاً علت آلرژی است و نه نتیجه بد عمل.

در هر صورت در عمل زیبایی بینی بایستی چند اصل در نظر گرفته شود:

تنفس راحت از بینی بر زیبایی ارجح است
بیمار جراح با تجربه ای را انتخاب نماید.
جراح عمل جراحی را برای هر بیمار متناسب با وضعیت آناتومی و فیزیولوژی صورت و بینی انتخاب نماید.
استفاده از نرم افزارهای پیشرفته پزشکی جهت نشان دادن تغییرات ظاهری پس از عمل بر بیمار در تصمیم گیری کمک زیادی می کند.

دکتر مهدی راستی اردکانی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی
عضو انجمن جراحان زیبایی آمریکا
آدرس: دروازه شیراز مجتمع آزادی ط دوم واحد ۶
۶۶۳۳۵۴۶ - ۶۶۱۰۵۹۶

دکتر مریم طباطبائیان

بورد تخصصی جراحی عمومی

جراحی سینه و زیبایی

آدرس: میدان آزادی(دروازه شیراز)، جنب بانک اقتصاد نوین، ساختمان آزادی، بلوکB، طبقه سوم، شماره۲۲

تلفن تماس:۶۶۱۳۰۶۳

دکتر مریم طباطبائیان:

لیپوساکشن برای فرم دهی به بدن استفاده می شود

ثنا روغنی: داشتن اندام مناسب یکی از دغدغه های نسل جدید به شمار می آید و امروزه از روش های گوناگونی برای رسیدن به آن استفاده می شود.یکی از روش هایی که در سال های اخیر رونق فراوانی یافته، استفاده از عمل لیپوساکشن است. در این زمینه با دکتر مریم طباطبائیان بورد تخصصی جراحی عمومی و جراحی زیبایی گفت وگویی ترتیب دادیم که در زیر می خوانید.

معمولا از لیپوساکشن به چه منظوری استفاده می شود؟

بر خلاف تصور رایج، عمل لیپوساکشن به منظور تغییر فرم بدن و شکل دهی به آن انجام می شود نه صرفا برای کاهش وزن، اما با توجه به اینکه چربی های بدن نیز کاهش می یابند وزن هم پایین می آید.به طور کلی افرادی که وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم دارند گزینه های مناسبی برای این عمل نیستند و باید از روش هایی چون کوچک کردن معده و سایر جراحی ها برای کاهش وزنشان استفاده کنند.

این عمل تا چه حد می تواند برای بیمار خطرآفرین باشد؟

شایعات زیادی در اینباره وجود دارد و حتی بسیار شایع شده که انجام این عمل منجر به بروز آمبولی چربی می شود، اما باید گفت احتمال بروز آمبولی چربی در این روش بسیار نادر(۱نفر در ۱ میلیون نفر) است.

از سوی دیگر بیشتر عوارض زمانی اتفاق می افتد که از بیهوشی عمومی برای لیپوساکشن استفاده شود، لذا امروزه این عمل بیشتر توسط بیهوشی موضعی انجام می شود تا عوارض به حداقل برسد. دیگر اینکه عمل لیپوساکشن بیشتر به دست افراد غیر متبحر و یا شرایط غیر استاندارد در مطب به جای بیمارستان انجام شده که این کار باید توسط فرد متخصص و در کلینیک یا بیمارستان با رعایت شرایط انجام شود. همچنین لازم به ذکر است، این عمل به صورت سرپایی انجام می شود و نیازی به بستری شدن نیست، مگر اینکه نواحی ساکشن شده بسیار زیاد باشد که در این صورت با تشخیص پزشک بیمار یک شب را در کلینیک می ماند.

عمل لیپوساکشن چگونه انجام می شود؟

پزشک متخصص مایعی را بین چربی های پوست تزریق می کند که این عمل منجر به جداشدن چربی ها از هم می شود، همچنین انقباض عروق را در پی دارد که به کاهش خونریزی کمک می کند. پس از آن چربی های از هم جدا شده توسط دستگاه مکنده از بدن خارج می شود، سپس زخم ها پانسمان و معمولا بیماران در همان روز از بیمارستان مرخص می شوند.

به طور کلی این عمل به چند روش انجام می شود؟

علاوه بر روش معمول که توضیح داده شد روش های دیگری هم وجود دارد. در یکی از این روش ها با کمک امواج سونوگرافی چربی ها را از بین می برند که این روش تا چند سال پیش شایع بود، اما به خاطر عوارض و آسیب های حرارتی که ایجاد می کرد، منسوخ شد. در سال های اخیر استفاده از لیزر برای جداسازی چربی ها بسیار شایع شده که به آن روش لیزر لیپولیز گفته می شود.

لطفا در مورد این روش بیشتر توضیح دهید.

تا مرحله تزریق هیچ تفاوتی میان این روش و روش لیپوساکشن معمولی وجود ندارد، اما پس از آن چربی ها توسط لیزر از بین رفته و سپس با دستگاه مکنده تخلیه می شود. دستگاه لیزر با تحریک بدن به ساختن کلاژن باعث سفت شدن پوست شده و این امر منجر می شود که افتادگی پوست اتفاق نیفتد.

آیا از روش لیپولیزر در همه قسمت های بدن استفاده می شود؟

خیر. معمولا در نواحی بدن که پوست شل تری دارند مانند بازوها، زیر چانه و ران پا از این روش استفاده می کنیم و انجام لیپولیزر برای همه نواحی بدن یا برای افراد خیلی چاق و یا افرادی که افتادگی شدیدی در ناحیه ای از پوست دارند(مثل پوست شکم پس از زایمان) تنها منجر به تحمیل هزینه مضاعف و عوارض بیشتر می شود و نتیجه مثبتی به همراه نخواهد داشت. پس به طور کلی استفاده از دستگاه لیزر در عمل ساکشن باید حساب شده و بر اساس تصمیم گیری منطقی پزشک باشد.

اما در حال حاضر تبلیغات زیادی در مورد این روش صورت می گیرد.

بله. در تبلیغات گفته می شود که این روش هیچ عارضه ای به همراه ندارد و نسبت به لیپوساکشن معمولی ارجحیت دارد در حالیکه این امر صرفا جنبه تبلیغاتی دارد و علمی نیست. ممکن است جراح کار آزموده در یک مرحله،۶ناحیه بدن را لیپوساکشن کند و تنها در یک منطقه از لیزرلیپولیز استفاده کند که اگر این کار به خوبی صورت گیرد نه تنها هزینه کمتری دارد، بلکه نتیجه بهتری نیز حاصل می شود.

در مورد مراقبت های مورد نیاز پس از انجام عمل توضیح دهید.

معمولا بعد از عمل تا ۴۸ ساعت ترشح مواد تزریق شده از منافذ دیده می شود که نباید باعث نگرانی بیمار شود و امری طبیعی است.همچنین ممکن است در نواحی ساکشن شده کبودی هایی دیده شود که در طول چند هفته از بین می رود. از سوی دیگر درد پس از عمل معمولا شدت بالایی ندارد و با مصرف دارو قابل کنترل است. استفاده از گن مخصوص نیز منجر به کاهش تورم و تسریع در روند بهبود وضعیت بیمار می شود.

بیمار چه مدت پس از عمل می تواند فعالیت های روزمره اش را از سر گیرد؟

تحرک و فعالیت فیزیکی از روز بعد از عمل توصیه می شود به جز در مواردی که حجم چربی های خارج شده از بدن بسیار زیاد باشد. نیازی به مرخصی گرفتن از محل کار وجود ندارد.

در چه شرایطی نواحی ساکشن شده متورم می شود و آیا این امر خطرناک است؟

معمولا این امر پس از عمل اتفاق می افتد و این تورم در دهمین روز پس از عمل به حداکثر خود می رسد و بعد از آن به تدریج کاهش می یابد. تا دو ماه پس از عمل تقریبا ۸۰ درصد این تورم از بین می رود و تا ۶ ماه پس از عمل نتیجه نهایی حاصل می شود.

درمانگاه دندانپزشکی

شهروند

دندانپزشکی شهروند با
برخورداری از جدیدترین
تجهیزات دندانپزشکی
آماده ارائه خدمات
می باشد

توسط
پزشکان
مجرب

- ارتودنسی
- درمان ریشه
- ترمیمی زیبایی
- درمان بیماری های لثه
- جراحی دهان و دندان
- دندانپزشکی اطفال
- پروتزهای ثابت و متحرک
- ایمپلنت

بزرگراه پروین - خیابان دشتستان
شمالی - خیابان میرزای شیرازی
تلفن: ۵۶۴۳۴۰۶-۷-۱۰

طب سوزنی، سلامتی با نیروهای ین و یانگ

در اصل، طب سوزنی تشریح کننده مجموعه ای از روش هایی است که توسط آن نقاطی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر با روش های خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می شود. طب سوزنی، امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن های خاص به درون بدن از طریق پوست توسط دست یا حتی جریان الکتریسیته انجام می شود. قدمت طب سوزنی به حدود پنج هزار سال قبل می رسد و پیدایش آن در کشور چین بوده است.

در طب سوزنی، اعتقاد بر این است که دو نیروی «ین» و «یانگ» با همدیگر تقابل دارند و تعادل بین آن ها سلامتی را به ارمغان می آورد و در واقع تعامل آن ها عملکرد همه ارگان های بدن و کلیه اعمال ما را کنترل می کند؛ پس زمانی که این تعادل به هم بخورد،بیماری تظاهر می کند؛به همین دلیل با استفاده از سوزن ها سعی در ایجاد و بر قراری تعادل بین این دو سیستم انرژی داریم.

لازم به ذکر است؛در سطح بدن انسان حدود ۲۰۰۰ نقطه و ۱۲ جفت مسیر انرژی جهت انجام طب سوزنی وجود دارد؛ این در حالیست که امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که با تحریک نقاط طب سوزنی می توان روی وضعیت شیمیایی و عصبی مغز تاثیر گذاشت و نهایتا منجر به عکس العمل های شیمیایی مثل کاهش درد و تغییر فشار خون و غیره شد.

تحقیقات نشان داده اند که از طب سوزنی می توان برای درمان چاقی، انواع سردرد،میگرن، کمردرد،دردمفاصل و همچنین جهت رفع آلرژی،اختلالات خواب،بعضی از اختلالات روحی روانی و افسردگی،رشد قد و غیره استفاده کرد.

نکته قابل توجه این که در این کلینیک، با روش طب سوزنی جهت رشد قد، اقدامات بسیار موثری انجام شده است.

چاقی،یک بیماری با علل متعدد است. در کلینیک ما، روش های مختلف مانند: طب سوزنی، کاویتیشن،رادیوفر کوئنسی، لیزر و ایمپلنت جهت کنترل و درمان انواع چاقی عمومی وموضعی انجام می شود.دوره درمان چاقی بستگی به میزان چاقی فرد دارد و جلسات درمانی حدودا دو تا سه بار در هفته انجام می شود.

سوزن هایی که در طب سوزنی استفاده می شود، استریل و مخصوص هر فرد است؛ پس به این ترتیب خطر آلودگی وجود ندارد؛ در ضمن این سوزن ها بسیار ظریف و با حداقل درد هستند.

با توجه به اینکه بعد از لاغری، پوست فرد دچار تغییراتی می شود، سعی شده تمام خدمات لازم بعد از این تغییرات در کلینیک ما یک جا جمع باشد؛لذا جهت درمان چین و چروک پوست، اعم از پوست صورت و پوست بدن، روش های زیر انجام می شود:

۱-استفاده ازرادیو فرکوئنسی:به دلیل اینکه پوست شل شده و قوام خود را از دست می دهد، استفاده از رادیو فرکوئنسی در رفع چین و چروک و سفت شدن پوست خیلی موثر است؛البته با افزایش سن، قوام پوست سست شده و رادیوفرکوئنسی باعث کلاژن سازی و سفت شدن پوست می شود.

۲-استفاده از بوتاکس برای برطرف کردن چین و چروک صورت

۳-استفاده از ژل و پرکننده

۴-استفاده از لیزر کم توان و IPL جهت جوان سازی

۵-استفاده از میکرودرم ابریژن و انواع ماسک لیفتینگ

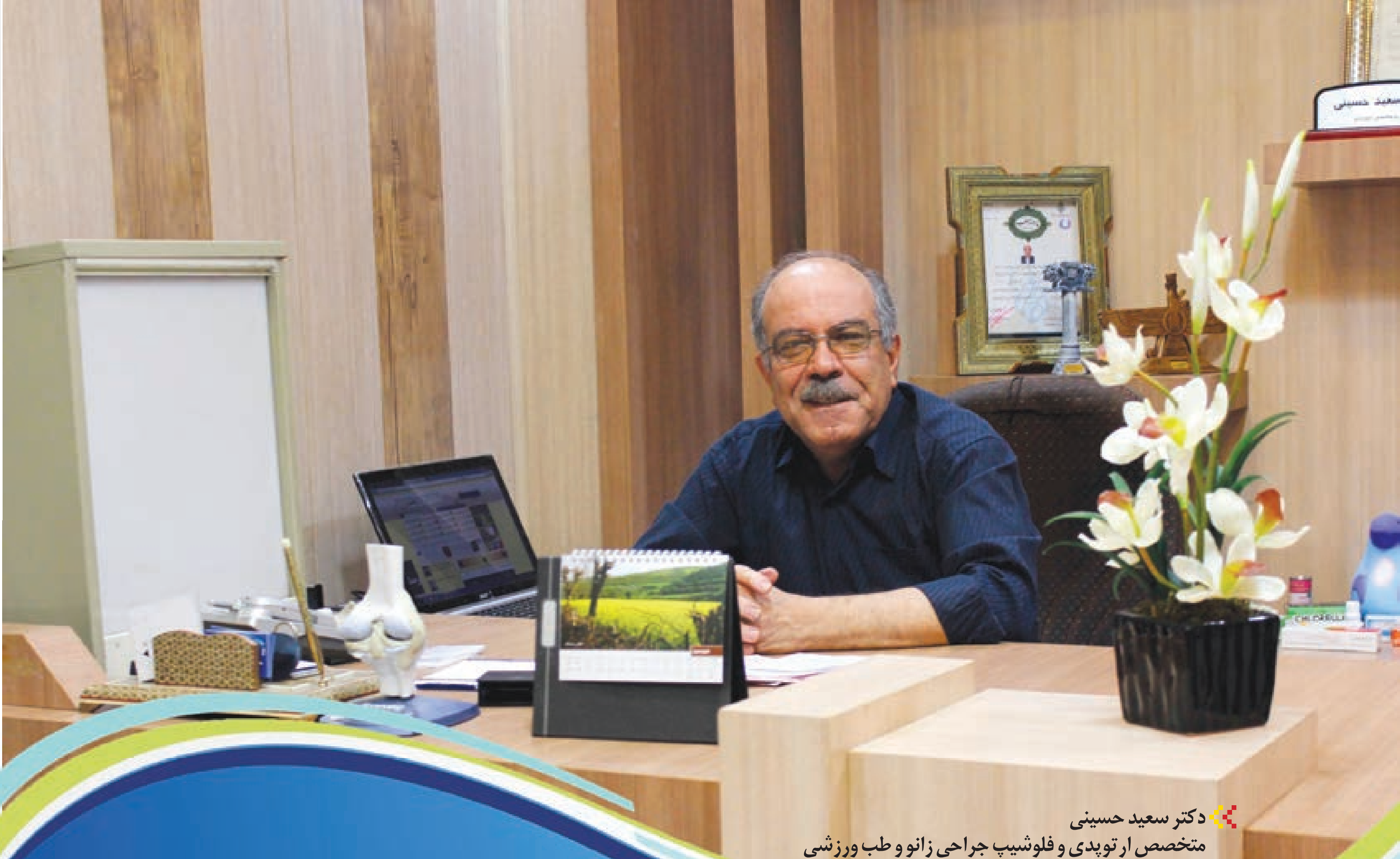
۶-استفاده از IPL جهت رفع موهای زایدصورت و بدن

دکتر بهزاد خلیل پور

۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۲۳۵۳۰۶۰-۲۳۵۳۰۱۰

خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر،ابتدای شیخ بهایی،جنب داروخانه مینابیان، مجتمع آرام، واحد ۱۰

ساعت کار: ۴ الی ۸ بعد از ظهر



دکتر سعید حسینی
متخصص ارتوپدی و فلوشیپ جراحی زانو و طب ورزشی
فلکه دروازه شیراز اول چهارباغ بالا کوچه دادستان
۶۶۱۳۸۷۹

درمان آسیب های مفصلی با آرتروسکوپی

آرتروسکوپی یعنی دیدن داخل مفاصل و درمان همزمان آسیب های آن که امروزه با پیشرفت های مدرن این رشته، امکان کلیه اعمال جراحی داخل و بعضا خارج مفصلی مقدور است. در حقیقت در این روش امکان دیدن، تشخیص و درمان اکثر آسیب های داخل مفصلی وجود دارد.

با ورود دستگاه فوق که به شکل یک مداد است و با یک شکاف کوچک حدود یک سانتی متری وارد مفاصل می شویم و با فیلم برداری داخل مفصل و نمایش آن روی صفحه مانیتور بزرگ اتاق عمل عناصر داخل مفصلی به دقت و یک به یک بررسی شده و حتی نواحی خاصی از مفاصل که در جراحی های باز هم امکان دسترسی نداریم با این روش کاملا قابل دید و تشخیص و درمان است.

گرچه این روش ابتدا در زانو مورد استفاده قرار گرفت ولی با پیشرفت های بیشتر این رشته و تهیه لوازم ظریف تر در حال حاضر امکان بررسی تقریبا تمام مفاصل بزرگ و کوچک بدن امکان پذیر می باشد.

در مرکز جراحی آرتروسکوپی **بیمارستان خانواده اصفهان** که مجهز به پیشرفته ترین امکانات این روش درمان می باشد، در حال حاضر کلیه اعمال جراحی زانو شامل جراحی لازم برای مینیسک، لیگمان های صلیبی - جانبی و آسیب های سطوح مفصلی به طور بسته با این روش انجام می شود.

لازم به ذکر است که زانو یکی از آسیب پذیر ترین مفاصل بدن به خصوص در ورزشکاران می باشد و تقریبا تمام درمان های آن با روش جراحی آرتروسکوپی امکان پذیر است. برخلاف تصور عده ای به خصوص بیماران که این روش را روش لیزری می گویند، به طور معمول از لیزر استفاده نمی شود ولی ممکن است برای بعضی اهداف خاص مورد استفاده قرار گیرد.

همه چیز در مورد ابدومینوپلاستی (عمل جراحی بازسازی شکم)

عمل جراحی ابدومینوپلاستی، از اعمال شایع جراحی پلاستیک و زیبایی است که برای رفع افتادگی و بزرگی شکم استفاده می شود. این عمل همراه با برداشتن پوست و چربی اضافه به خصوص در خانم ها بعد از زایمان صورت می گیرد. در سال های اخیر در اعمال جراحی زیبایی، همزمان با برداشتن پوست و چربی اضافی شکم، لیپوساکشن در قسمت های فوقانی شکم و پهلو ها انجام می شود که در اکثر موارد به صورت همزمان صورت می گیرد. جدار شکم، لایه های متعددی دارد و علاوه بر افتادگی پوست ، شل شدن لایه های داخلی شکم به خصوص درخانم ها بعد از زایمان باعث ظاهر برجسته شکم می شود که در حین عمل ابدومینوپلاستی برای برداشتن پوست و چربی اضافه باید لایه های عمیق تر جدار شکم نیز اصلاح شود. این امر به وسیله پلیکاسیون لایه های عمقی محقق می شود. بنابراین به صورت خلاصه عمل جراحی ابدومینوپلاستی شامل: پلیکاسیون لایه های عمقی شکم، برداشتن پوست و چربی اضافه قسمت پایین شکم و لیپوساکشن قسمت های بالایی شکم و پهلوهاست.

وضعیت ناف در این عمل چه تغییراتی پیدا می کند؟

در اکثر بیماران که مشکلی در ناحیه ناف نداشته باشند ،ناف طبیعی بیمار باقی می ماند و فقط پوست اطراف آن تغییر می کند و به جز یک خط باریک عمل در اطراف ناف، وضعیت طبیعی خود را حفظ می کند. در مواردی ممکن است همراه سایر مشکلات شکم، فتق نافی نیز وجود داشته باشد که در حین عمل ابدومینوپلاستی باید این فتق نافی نیز اصلاح شود که در اکثر موارد می توان بعد از ترمیم فتق نافی، ناف طبیعی بیمار را حفظ کرد. در موارد بسیار نادری، برداشتن ناف بیمار ضروری است که در این موارد با استفاده از پوست شکم می توان یک ناف مصنوعی برای بیمار ایجاد کرد.

آیا می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی سایر اعمال جراحی داخل شکم را نیز انجام داد؟

با توجه به غیر عفونی و تمیز بودن عمل ابدومینوپلاستی، انجام اعمال جراحی عفونی و غیرتمیز همراه با آن ممنوع است.آن دسته از اعمال جراحی داخل شکمی که تمیز نیستند و احتمال عفونت را بالا می برند، می توان همزمان با عمل ابدومینوپلاستی انجام داد که از این اعمال می توان خارج کردن کیست تخمدان را نام برد.

از عوارض بعداز عمل که بسیاری از آن نگرانی دارند آمبولی می باشد؛ در این مورد چه اطلاعاتی می توان کسب کرد؟

نکته قابل توجه این است که هیچ عمل جراحی بدون خطر نیست و انواع اعمال جراحی از جراحی های بسیار کوچک تا بزرگ تر می تواند همراه با خطر باشد. خطرات عمل ابدومینوپلاستی مشابه سایر اعمال جراحی بزرگ بوده و یکی از خطرات در اعمال جراحی بزرگ، آمبولی است؛البته آمبولی دو نوع چربی و خونی دارد که هر کدام با مکانیسم خاصی ایجاد می شوندو عوارض خاص خود را دارند. ریسک این عوامل علاوه بر اینکه به نوع خود عمل بستگی دارد، به وضعیت بیمار از جمله؛ وزن، نسبت وزن به قد و سایر بیماری های قلبی و عروقی نیزبستگی دارد.

تنگی نفس بعداز عمل به چه علتی می تواند باشد؟

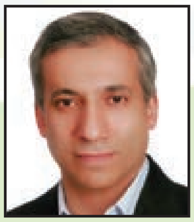
به علت پلیکاسیون جدار شکم بعد از عمل ممکن است درجات خفیفی از تنگی نفس وجود داشته باشد که به مرور زمان اصلاح می شود. در مواردی که تنگی نفس بیش از حد باشد، باید بررسی بیشتری از نظر وضعیت ریه صورت گیرد.

آیا می توان به صورت همزمان لیپوساکشن ران و سایر قسمت های بدن را انجام داد؟

از نظر تئوریک، انجام لیپوساکشن ران و سایر قسمت های بدن همزمان با عمل ابدومینوپلاستی امکان پذیر است، ولی انتخاب آن بستگی به شرایط بیمار دارد که جراح پلاستیک مسئول است آن ها را بررسی و اظهار نظر کند. نکته قابل توجه این است که هر چه عمل جراحی طولانی تر باشد، احتمال مشکلات و عوارض آن نیز بیشتر است؛ همچنین هر چه میزان چربی کشیده شده از بدن بیمار بیشتر شود، باز هم مشکلات و عوارض ممکن است بیشتر شوند.

آیا می توان همزمان اعمال جراحی برای سینه ها مانند کوچك كردن یا پروتز سینه ها را انجام داد؟

امکان انجام همزمان این اعمال جراحی با یکدیگر وجود دارد، ولی انتخاب آن با توجه به شرایط بیمار و نظر پزشک جراح است،اما کلا در بیماران با وزن بالا و دیسک بهتر است به صورت همزمان انجام نشود.



دکترحسین ابدالی

دانشیار دانشگاه،
فوق تخصص جراحی پلاستیک،
زیبایی فک و صورت، لیزر و لیپو لیزر
عضو انجمن جراحان پلاستیک
آمریکا و ایران
ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم طبقه ۴ واحد ۶۱۷
۶۲۰۴۰۴۰-۶۲۰۵۰۵۰

تغذیه صحیح کودک

حسین حاجیان فر
فارغ التحصیل کارشناسی از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۸۷، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی تهران سال ۸۹، دانشجوی دکترای تخصصی تغذیه دانشگاه اصفهان
آدرس: خیابان طیب-مجتمع مهتاب ۸ طبقه سوم-واحد ۱۱
تلفن: ۹۵۱۳۱۷۲-۰۲۲۳۶۱۱۰

دوران کودکی دورانی است که فکر و جسم و شخصیت کودک در آن شکل می گیرد. رشد در دوران کودکی تحت تاثیر تغییر اشتها، فعالیت جسمی و تکرر بیماری است. رشد فیزیکی در سال های اولیه تولد کمتر و یکنواخت تر است، ولی در دوران پیش از دبستان و بلوغ در زمینه های اجتماعی، احساسی و عاطفی قابل ملاحظه است. از یک سالگی هر سال ۳-۲ کیلوگرم به وزن اضافه می شود تا سن ۱۰-۹ سالگی که نشانه پیش از بلوغ است. رشد قدی از ۲ سالگی به بعد هر سال ۸-۶ سانتیمتر است و در دوران بلوغ جهش رشد را دارند. رشد بچه های پیش از دبستان و دبستانی کند و یکنواخت بوده که گاها برای والدین نگران کننده است. کم شدن و نداشتن وزن در نتیجه سوء تغذیه و یا بیماری های مزمن است و تنظیم تغذیه کودک باید با توجه به مقدار نیاز او باشد. والدین نقش مهمی در شکل دادن رفتار تغذیه ای در کودکانشان دارند. عدم آگاهی مادر که گاه نتیجه تحصیلات پایین است، ناآشنا بودن غذا و سن پایین تر کودک موجب می شود که مادر فرزند خود را به سمت خوردن غذای بیشتر تشویق کند. کودکان، بزرگسالان کوچک نیستند و بر حسب شرایط باید با آنان از نظر تغذیه ای به طور متفاوت رفتار شود.

آموزش در دوران کودکی شامل تغذیه مناسب، انتخاب مواد غذایی کم چرب، عادت به ورزش کردن و کنترل تماشای تلویزیون و بازی های رایانه ای است. آموزش والدین باید بر بازسازی اعتماد به نفس و توجه به موارد روانی کودک استوار باشد. کودک در تغذیه از والدین الگو برداری می کند پس والدین باید الگوی غذایی خود را اصلاح نمایند تا کودک از آنها یاد بگیرد. برای مثال اگر به کودک اصرار شود که صبحانه بخورد و والدین این کار را انجام ندهند، کودک نیز رغبتی برای خوردن صبحانه ندارد. رفتار والدین باید در مورد غذا خوردن کودک یکسان و آگاهانه باشد و در هر مورد رفتار خاصی از آنها سر نزند که کودک دچار سردرگمی شود. محیط آرام و بدون سر و صدا میزان غذاخوردن کودک را افزایش می دهد. غذا دادن به کودک با زور و فشار به جای اینکه موقعیتی برای ارتباط دو طرفه باشد و رشد اجتماعی کودک را فراهم کند، موجب ناسازگاری و امتناع کودک از غذاخوردن می شود.

عادات غذایی در سال اول زندگی کودک الگوی غذایی سال های بعد اوست.

احساس چشایی کودکان خردسال نسبت به بزرگسال متفاوت است. آنها مصرف غذاهای شیرین تر را ترجیح می دهند و اغلب آنها به خوردن سبزی های خانواده کلم تمایل نشان نمی دهند. الگوی مصرف غذای کودک شامل سه وعده اصلی و سه میان وعده است که میان وعده مناسب برای آنها میوه های تازه، سبزی های خام، شیر، آب میوه طبیعی، غلات کامل، کره بادام زمینی و پسته می باشد.

مقدار مصرف آنها با توجه به گروه سنی کودک به صورت جدول زیر می باشد.

گروه غذایی	۳-۲ سال	۶-۴ سال	۱۲-۷ سال	توضیحات
شیر و لبنیات	۲ واحد	۳ واحد	۴-۳ واحد	هر واحد یک لیوان
گوشت و جانشین	۲ واحد	۳ واحد	۵-۴ واحد	هر واحد به گرم
میوه	۲ واحد	۲ واحد	۳ واحد	هر واحد یک عدد یا یک لیوان میوه
سبزی	۰/۵ واحد	۱ واحد	۲-۱ واحد	هر واحد یک لیوان
نان و غلات	۱/۵ واحد	۳ واحد	۶ واحد	۱ برش نان یا ۱/۲ لیوان غلات پخته

دکتر الهام فردین پور

نظام پزشکی ٥٤٥١٥

متخصص و جراح
زنان، زایمان و نازایی

عضو انجمن متخصصان
زنان و زایمان و نازایی
ایران

انجام زایمان طبیعی
و سزارین
جراحی های زنان و زیبایی
مشاوره قبل و بعد از
ازدواج
و بارداری
مشاوره در امور جنسی و
اختلالات جنسی
و درمان نازایی
انجام IUI

لیزر لیپولیز
از بین بردن چربی های
اضافی بدن در نواحی
شکم / پهلو / ران / غبغب /
سینه و ...
(توسط تیم جراحی)

آدرس مطب: خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور،
طبقه سوم، واحد ۳۰۱   ۹۵۱۲۱۴۹
۰۹۳۹۸۴۱۵۸۵۶

جراحی زیبایی پلک یا بلفاروپلاستی

چشم های هر فرداز مهمترین عناصر زیبایی او به حساب می آیند و پلک ها نیز از اجزای مهم زیبایی چشـــم ها به شمار می روند. از طرف دیگر، پلک ها جزو اولین مناطقی هستند که علایم پیری در آن ها ظاهر می شود.با افزایش سن،به دلیل تغییراتی که در ساختار پوست رخ می دهد، چروک ها و خطوط عمیق پوستی دور چشم ها ظاهر می شـــود.از طرف دیگر در اثـــر افزایش ســـن، بافت های همبندی و پوست اطراف چشم ها شل می شوند و به همین دلیل چربی های دور چشـــم برجســـته می گردند و مناطق پف آلود دور چشـــم را ایجاد می کنند.چربی های دور چشـــم در مردان و زنان یکســـان و اغلب ارثی اســـت.این چربی با رژیم غذایـــی تغییری نمی کند.مشـــکل دیگری که با افزایش سن رخ می دهد، کاهش الاستیسیته پوست است که در نتیجه آن پلک ها بالا افتادگی پیدا می کنند.افتادگی پلک ها، نمایی غمگین به چهره فرد می دهد.

جراحـــی زیبایـــی پلـــک (Blepharoplasty) کـــه با نام بلفاروپلاستی هم شناخته می شود برای برگرداندن آثار پیری ناحیه دور چشم صورت می گیرد.طی این عمل جراحی، افتادگی پلک ها، پف آلودگی و چروک های دور چشـــم برطرف می شـــود؛ به این صورت که پوست و چربی اضافی دور چشم برداشته می شود و در نتیجه چشم ها نمای جوان تر و شاداب تری پیدا می کنند.

دستورات قبل از عمل

۱- از مصرف آســـپیرین و ســـایر مســـکن هـــای NSAID (بروفن،ناپروکسن،ایندومتاســـین) و همچنیـــن ویتامین E از دو هفته قبل از عمـــل خودداری کنید.مصرف استامینوفن و استامینوفن کدیین مجاز است.

۲- مصرف الکل ســـه روز قبل از عمل و هفت روز بعد از عمل ممنوع است.

۳- لازم است بیمار تست خون و بررسی انعقادی انجام دهد.

مراحل عمل بلفاروپلاستی

عمل بلفاروپلاستی اغلب در مطب و با بیٍ حسی موضعی انجام می شود.بیمار در تمامی مراحل عمل کاملا هوشیار است، ولی به دلیل بی حسی موضعی درد و ناراحتی احساس نمی کند.با شروع عمل،پزشـــک برش های لازم را روی خطوط طبیعی پلک ایجاد می کند؛سپس پوســـت و چربی اضافه برداشـــته می شود و محل برش با بخیه های بســـیار ظریف دوخته می شـــود.بخیه ها بعد از ۷-۵ روز قابل برداشتن هستند. کل زمان عمل حدود ۲-۱ ساعت طول می کشد.

بعد از عمل بلفاروپلاستی

پس از عمل از کمپرس سرد برای کاهش تورمٍ استفاده می شود که این کار طی ۴۸ ساعت پس از عمل نیز مرتباً ادامه می یابد.چند روز بعد عمل بهتر است بیمار از دو بالش هنگام استراحت استفاده کند.تورم و کبودی احتمالی بعد از عمل طـــی ۱۴-۱۰ روز از بین می رود.در صورت وجود درد و ناراحتی استامینوفن یا استامینوفن کدیین کفایت می کند وبیمار می تواند فعالیت معمول خود را از ۳-۲ روز بعد شروع کند، ولی تا یک هفته باید از فعالیت فیزیکی شدید پرهیز کند.دید چشم ها بلافاصله بعد از عمل نیز طبیعی است، ولی بهتر است که بیمار ۳-۲ روز بعد از عمل به مدت طولانی به تلویزیون خیره نشود.

دکتر علیرضا واعظ شوشتری | جراح ومتخصص پوست،عضو انجمن متخصصین پوست اروپا
آدرس:خیابان آمادگاه،مقابل داروخانه اصفهان،بن بست میلاد،ساختمان میلاد ،طبقه دوم
تلفن:۲۲۴۰۵۹۲

دکتر ناهید عربی

prp یا پلاسمای غنی شده از پلاکت

پلاسمای غنی شده از پلاکت شامل فاکتورهای زیر می باشد: چندین نوع فاکتور رشد مختلف ودیگر انواع سیتوکین ها که این عوامل همگی محرک ترمیم استخوان ها و بافت های نرم هستند. تاثیر فاکتورهای رشد در ترمیم جراحات مختلف وتجمع فاکتورهای رشد در پلاکت ها اساس تئوری prp است. پلاکت هایی که در prpجمع آوری می شوند، توسط ترومبین وکلسیم کلراید فعال شده و این عمل موجب آزاد سازی فاکتور رشد از گرانول های آن ها می شود. فواید فاکتور رشد در بهبود زخم های مختلف وتجمع این فاکتورها که به همراه prp یافت می شوند، مبنای تئوری prpاست.

دکتر ناهید عربی

نظام پزشکی: ۵۴۵۲۰

فاکتورهای رشد ودیگر سیتوکین هایی که در prpوجود دارند، شامل موارد زیر است:

۱- فاکتور رشد حاصل از پلاکت

۲- فاکتور رشد تغییر شکل یافته بتا

۳- فاکتور رشد فیبرو بلاست

۴- فاکتورهای رشد شبیه انسولین ۱ و ۲

۵- فاکتور رشد اندوتلیال واسکولار

۶- فاکتور رشد اپیدرمال

۷- اینترلوکین ۸

۸- فاکتور رشد کراتینوسیت وبافت همبند

مراحل انجام PRP

چندین روش مختلف جهت انجام PRP وجود دارد که از میان آن ها این روش مورد تایید FDA است؛به این ترتیب که ابتدا از بیمار به میزان لازم خون گرفته می شود.در لوله های جمع آوری خون باید از ضد انعقادهایی مثل دکستروز سیترات استفاده شود؛سپس این خون دو مرتبه سانتریفوژ می شود. در مرحله اول هموگلوبین (گلبول های قرمز) ودر مرحله دوم پلاسمای فقیر از پلاکت مجددا تحت عمل سانتریفوژ قرار می گیرد؛ به این ترتیب پلاسمای غنی از پلاکت به دست می آید.در انسان، تعداد پلاکت ها به طور معمول ۲۰۰۰۰۰ در هر میکرولیتر است. در PRP به طور متوسط این مقدار پلاکت به پنج برابر می رسد(یعنی به طور متوسط ودر شرایط خوب به یک میلیون پلاکت در هر میکرو لیتر می رسد).

کاربردهای کلینیکی PRPدر رشته های مختلف پزشکی:

۱- در بهبودی جراحات اعصاب

۲- در استئوار تریت

۳- التهابات تاندونی

۴- بهبود عملکرد ماهیچه های قلب

۵- جراحی های دهان ودندان

۶- در زمینه زیبایی پوست به جهت لیفتینگ وبهبود تونیسیته وقوام پوست

۷- درمان ریزش مو و ابرو به همراه رویش مجدد

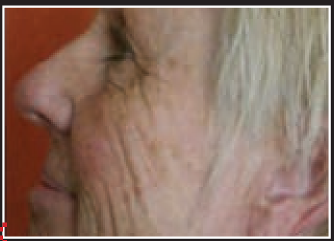
در کلیه این زمینه ها PRP نتایج خوبی داشته ومورد استقبال عمومی واقع شده است.

یافته های کلینیکی در مورد PRP پوست

ضخامت در لایه درم و اپیدرم پس از انجام PRP به وجود می آید. این اثر به علت رشد کراتینوسیت ها و فیبرو بلاست ها وبهبود ضخامت کلاژن ها است. این عوامل همگی در بالابردن تونیسیته پوست وافزایش ضخامت پوست وبهبود رنگ پوست موثر است.

تعداد جلسات درمان جهت بهبود چروک های صورت

تعداد جلسات درمان در مقالات مختلف متفاوت است، ولی بسته به پذیرش بیمار می تواند از ماهی یک بار تا دو ماه یک بار متغیر باشد.



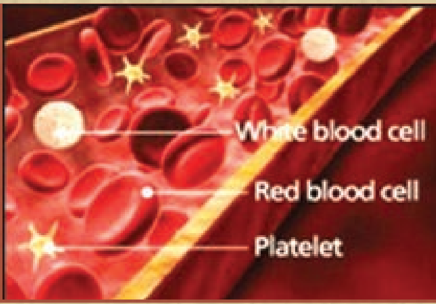
خیابان شیخ صدوق جنوبی، نبش خیابان پرواز تلفن: ۶۶۸۷۷۹۴

فاکس: ۶۶۹۹۴۶۸

ساعات پذیرش: همه روزه از ساعت ۴/۵ تا ۸/۵

صبح ها: یکشنبه و سه شنبه از ساعت ۱۲ - ۹

پنجشنبه مطب تعطیل است



دکتر هومن منشئی
درمانگر اعتیاد Addiction therapist
اصفهان، خیابان حکیم نظامی، جنب ایران کاراوش
۰۳۱۱-۶۲۵۹۴۵۸   ۰۹۱۳۳۱۹۸۷۹۹

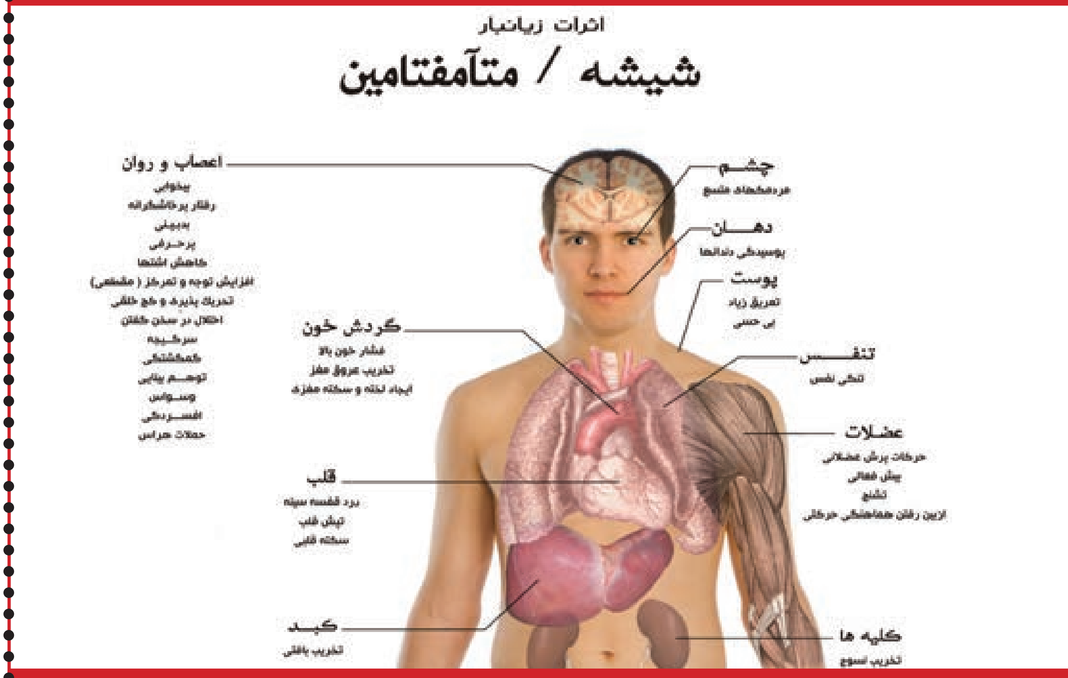
آنچه باید در مورد آمفتامین ها بدانیم

با توجه به اهمیت سوء مصرف آمفتامین ها (شیشه) در کشور و شیوع رو به گسترش آنها، در این مطلب سعی کردیم شما خواننده عزیز را با این ماده خطرناک آشنا کنیم.

براساس گزارشات در سال ۲۰۰۶ میلادی حدود ۲۴/۷۰۰/۰۰۰ نفر در سنین بین ۶۴-۱۵ سال به نوعی از این مواد استفاده کرده اند که این میزان در طول ۲ سال گذشته به شدت افزایش یافته است. این موضوع متاسفانه دامن گیر کشور ما نیز شده است. اولین گزارشات مصرف این ماده به حدود ۸ سال پیش برمی گردد ولی رواج آن در ۳ سال گذشته بوده است. متاسفانه اعتقادات غلط در این مورد و عدم آگاهی کافی در بین خانواده ها باعث افزایش مصرف این ماده شده و برعکس مواد مخدر، رشد مصرف این ماده در خانم ها بیشتر از آقایان است.

ماده شیشه با نام علمی مت آمفتامین و نام های خیابانی مانند کریستال، شیشه، Speed، ICE و ... ماده ای است بلوری شکل که به صورت تکه های بزرگ و کوچک و قابل تشبیه به یخ و نبات خرد شده و یا به صورت پودر موجدار بوده و توسط وسیله ای به نام پایپ یا از طریق مصرف با حباب لامپ و یا بر روی کاغذ آلومینیوم مصرف می شود.

این ماده با حرارت کم به صورت مایع و سپس بخار درآمده که بخار آن استنشاق می گردد. بخار این ماده بی بو و بی رنگ است و این مسئله تشخیص مصرف آن را مشکل می کند. درابتدای مصرف خواب بیمار کم شده، اشتها کاهش می یابد و فرد احساس می کند انرژی زیادی دارد، شجاع شده و در گفتار و کردار بی محابا و نترس می شود، رفتارهای تکانشی افزایش می یابد، پرحرف شده و اعتماد به نفسش افزایش می یابد. این علائم گاهی تا ۷۲ ساعت ادامه دارد. برخلاف تصور و گفته های شایع و رایج در مورد عدم وابستگی این ماده باید خاطرنشان کرد که این ماده بسیار اعتیادآور بوده به طوری که طبق آمار کسی که یک نوبت اقدام به مصرف این ماده می کند به احتمال زیاد (حدود ۵۰ درصد) نوبت بعد نیز اقدام به مصرف می کند. بنابراین شیشه در حال حاضر اعتیادآورترین ماده سوء مصرف شونده لقب گرفته و حتی از این لحاظ بالاتر از کوکائین قرار می گیرد.



افزایش تمرکز از دیگر مواردی است که در ابتدای مصرف ایجاد می شود به صورتی که فرد کارهای عقب افتاده و کسالت آور را با پشتکار انجام می دهد ولی در ادامه با کاهش میزان خواب فرد حتی توانایی کارهای ساده مانند خواندن و نوشتن را نیز از دست می دهد. ایجاد توهمات فرد را گوشه گیر و جامعه گریز می کند. توهماتی مانند توهم توطئه، توهم خیانت نزدیکان، توهم تعقیب شدن و... می تواند باعث آسیب فرد به خود و دیگران شود.

از نظر بالینی افراد وابسته به آمفتامین، پس از ترک ناگهانی از غمگینی شدید، اضطراب، تحریک پذیری، پرخوابی، احساس خستگی و ولع شدید برای مصرف شکایت دارند.

نشانه های ترک را می توان در سه گروه ارزیابی کرد:

۱- نشانه های بیش انگیختگی: ولع مصرف، بی قراری، رویاهای زنده و ناخوشایند

۲- نشانه های نباتی معکوس: کاهش انرژی، افزایش اشتها، تمایل زیاد به خواب

۳- نشانه های اضطرابی: کاهش علاقه و لذت بردن، اضطراب، کندی حرکت

اگر این افراد برای درمان صحیح مراجعه نکنند به سرعت لغزش و عود می کنند زیرا با اولین مصرف مجدد احساس بهبودی و سرخوشی زیاد به سراغ آنها می آید.

بنابراین باز هم برخلاف تصور عده ای درمان شیشه مستلزم برنامه ای دقیق و منظم شامل دارو درمانی و مهم تر از آن مشاوره دارای چهارچوب مشخص می باشد که به این روش درمان ماتریکس گفته می شود. در این برنامه روش های متعدد دارویی و رفتاری برای کنترل وسوسه شیشه وجود دارد. درمانگران می بایست با مشکلات بیمار و اصول درمان آنها آشنایی کافی داشته باشند تا بتوانند در این زمینه به بیمار کمک کنند. این درمان نیاز به پیگیری دارد.

دیسك و بیرون زدگی آن

دیسک ها بالشتک های نرم لاستیکی هستند که میان مهره های ستون فقرات قرار دارند و به عنوان ضربه گیر عمل می کنند. دیسک از دو قسمت تشکیل شده است. یک قسمت محیطی و یک قسمت مرکزی. قسمت محیطی که به آن آنولوس فیبروزوس می گویند و به شـکل یک حلقه کلفت و محکم ولی قابل انعطاف مثل لاستیک است. قسمت مرکزی آن با نام نوکلئوس پولپوزوس در داخل قسمت محیطی قرار داشته و نرم و ژله ای است. خاصیت اصلی دیسک یعنی خاصیت جذب کننده شوک و ضربه به خاطر همین قسمت است.

هنگامی که این دیسک ها بیش از حد تحت فشار یا استرس قرار بگیرند بخش مرکزی دیسک از بین مهره ها بیرون می زند و بر روی اعصاب خروجی از نخاع که در مجاورت آن قرار دارند، فشـار می آورد. در حالت شدیدتر حلقه بیرونی دیسک پاره می شود. بیرون زدگی یا پارگی دیسک بین مهره های ستون فقرات مثل مهره های کمر می تواند باعث درد و بی حسی شدید شود.

عوامل خطرساز

از جمله عوامل خطرساز رایج برای بیرون زدگی یا پارگی دیسک عبارتند از: بلند کردن اشیا به شیوه غلط، داشتن اضافه وزن که باعث ایجاد فشار بر روی ستون فقرات می شود و فشار یا ضربه (مستقیم و یا غیرمستقیم)

علائم

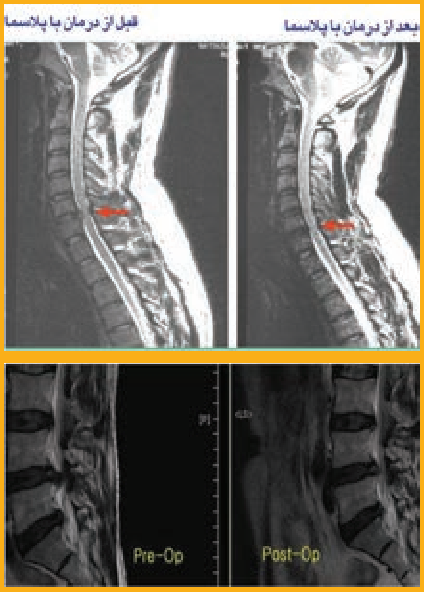
بسته به محل بیرون زدگی یا پارگی دیسک علائم متفاوت خواهد بود. شایع ترین محل این عارضه در مهره های کمری است و در این صورت علائم زیر بروز خواهد کرد.

کمردرد، درد باسن که سمت ران یا هر دو ساق پا تیر می کشد، دردی که در ضمن فعالیت بدتر و با استراحت بهتر می شود و دردی که با سرفه، عطسه، نشستن، رانندگی کردن یا به جلو خم شدن بدتر می شود.

عمل پلاسما PDCT چیست؟

تکنیکی اسـت که در آن از نور پلاسـما برای درمان بیرون زدگی دیسک استفاده می شـود. برتری این نور نسبت به نور لیزر معمولی این است که بر خلاف آن در یک مسیر مستقیم حرکت نمی کند و دقیقا نقطه مورد نظر را هدف گیری نموده و بـه بافت های اطراف آسیبی نمی رساند. این تکنیک از امنیت و تاثیر گذاری بسیار بالایی برخوردار است.

عوارض عمل جراحی باز و مزایای عمل پلاسـما نسـبت به آن



در عمل جراحی بـاز بیمار احتمال دارد با هر یـک از عوارض زیر روبرو شود از جمله:

کیست کاذب علامت دار در حدود ۱ درصد بیماران

در صورت وجود بیماری های همراه مانند فشار خون بالا، دیابت و ... عمل جراحی با ریسک بالایی همراه خواهد بود.

آسیب به عروق اصلی

آسیب به ناحیه شکمی

عفونت خونی

آسیب عصبی در حین عمل جراحی

از دست رفتن خون بیش از ۱۵۰۰ میلی لیتر

خونریزی هماتوم سطحی

اسکار وسیع بر جای مانده که از لحاظ زیبایی حائز اهمیت است.

ترومبوز شریانی

آسیب و پارگی عضلات ناحیه کمری و نواحی اطراف نخاع

برداشتن قسمتی از مهره برای دسترسی به دیسک بین مهره ای در حالی که در عمل پلاسما هیچ یک از عواض زیر وجود ندارد.

از دیگر مزیت های این عمل

زمان کوتاهتر درمان بیمار

سرپایی انجام شدن آن

عدم بستری شدن بیمار و ترخیص سریع بیمار

جلوگیـری از بیـرون زدگـی مجـدد دیسـک بـه دلیـل سـفت شـدن قسـمت خارجـی دیسـک بیـن مهـره ای پـس از عمـل پلاسما می باشد.

به علاوه در عمل پلاسما بیمار تنها تحت بی حسی موضعی قرار می گیرد در حالی که حین عمل جراحی باز بیمار تحت بی هوشی عمومی قرار می گیرد که بی هوشی عمومی خود دارای عوارضی می باشد از جمله:

کاهش ظرفیت عملکردی ریوی و آتلکتازی

هپاتیت (از نوع خفیف تا کشنده) به دنبال عوارض گازهای هوشبر استنشاقی

تهوع و استفراغ بعد از بی هوشی و به دنبال آن طولانی شدن زمان بستری در بخش ریکاوری

کاهش اکسیژن بدن طی بی هوشی طولانی مدت

اشکالات در اعصاب محیطی و از دست دادن بینایی به دلیل حفظ حالت خوابیده به شکم به مدت طولانی در حین عمل جراحی

در چه صورت می توانم عمل پلاسمای دیسک را انجام دهم؟

ام آر آی جدید شما همراه با نتایج معاینه شما توسط پزشک مرکز بررسی می شود و در صورت داشتن شرایط لازم این عمل توسط پزشک معالج انجام خواهد شد.

مراحل و نحوه انجام عمل پلاسما به صورت خلاصه:

در این عمل که حدود ۳۰ دقیقه به طول می انجامد، بیمار تحت بی حسـی موضعی قرار می گیرد سـپس یک کانولا در مرکز هسـته دیسـک بین مهر ه ای وارد می شود که فیبرنوری پلاسما از آن عبور می کند. نور قوی پلاسـما حفره ای را بدون آسـیب به بافت اطراف ایجاد می کند و باعث کاهش فشار درون دیسک بین مهره ای و اعصاب می شود. تاثیر عمل ممکن است تا حدود چند ماه بعد از عمل نمایانگر شود.

تلفن: ۰۳۱۱۲۲۲۴۹۴۷ ۰۹۱۲۲۴۹۶۷۷۸

درمانگاه دندانپزشکی اصفهان «شبانه روزی»

متعلق به تعاونی بهداشتی درمانی اندیش پردازان سلامت سپاهان (ثبت ۴۳۷۰۰)
بزرگ ترین کلینیک تخصصی دندانپزشکی اصفهان با ۸۵۰ متر مربع فضای درمانی دندانپزشکی با همکاری جمعی از مجرب ترین اساتید هیئت علمی دانشگاه جهت ارائه خدمات تخصصی دندانپزشکی:
ایمپلنت های دندانی، دندانپزشکی اطفال (تحت آرام بخشی)، جراحی لثه (پریو)، جراحی دهان و فک و صورت، پروتزهای دندانی، ارتودنسی، درمان ریشه، ترمیمی و زیبایی، لیزر دندانپزشکی و دندانپزشکی بیمارستانی (تحت آرام بخشی، بدون درد)

طرف قرارداد با
بیمه ایران
بیمه آسیا
بیمه دانا
بیمه S.O.S
بانک های ملی و سپه

- **گروه تخصصی دندانپزشکی کودکان:** دکتر عشقی، دکتر جعفرزاده، دکتر جباری فر
- **گروه تخصصی ارتودنسی:** دکتر کلانتر معتمدی، دکتر امنعی، دکتر قاضی، دکتر تیموری
- **گروه تخصصی درمان ریشه:** دکتر اخوان
- **گروه تخصصی بیهوشی:** دکتر فاتح، دکتر یراقی، دکتر شریعت زاده، دکتر کیان صدر، دکتر کاویانی
- **گروه تخصصی پروتزهای دندانی:** دکتر ریسمانچیان، دکتر نصوحیان، دکتر عبادیان، دکتر مشرف، دکتر باجغلی، دکتر حمیدفر
- **بخش تخصصی ترمیمی و زیبایی:** دکتر مالکی پور، دکتر پیشه ور، دکتر شیرانی
- **جراحی لثه (پریو):** دکتر بیرنگ، دکتر شاه ابویی، دکتر مقاره عابد، دکتر امینی
- **جراحی:** دکتر قریشیان، دکتر حقیقت، دکتر موحدیان، دکتر سمندری

آدرس: خیابان فیض، خیابان ارباب، مجتمع درمانی روزبه
کلینیک دندانپزشکی اصفهان ۶۶۱۴۲۲۰ و ۶۶۱۴۲۱۰

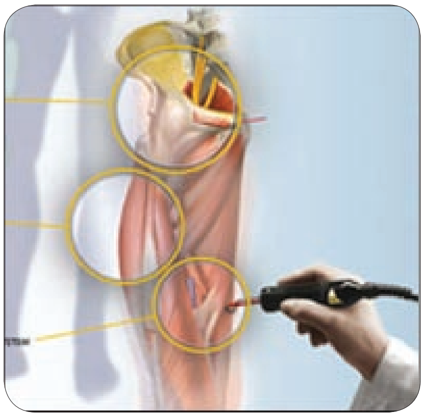
آورنده این تبلیغ از تخفیف ویژه برخوردار است.
WWW.ISFAHANDENTALCLINIC.COM

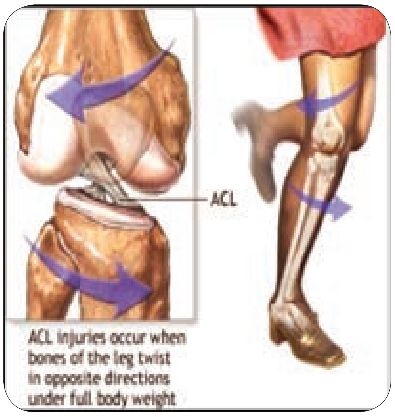
مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

درمان غیر جراحی دیسک های ستون فقرات
تنگی کانال نخاع / آرتروز / پوکی استخوان / آسیب های ورزشی
خار پاشنه / توان بخشی بیماران سکته مغزی و ضربه مغزی و...

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان / مگنت تراپی
وفیزیوتراپی evaW kcohS/SMT





شمس آبادی، چهارراه قصر، روبروی بانک ملت

تلفن: ۲۳۳۰۳۸۲ ۲۳۶۷۴۶۵

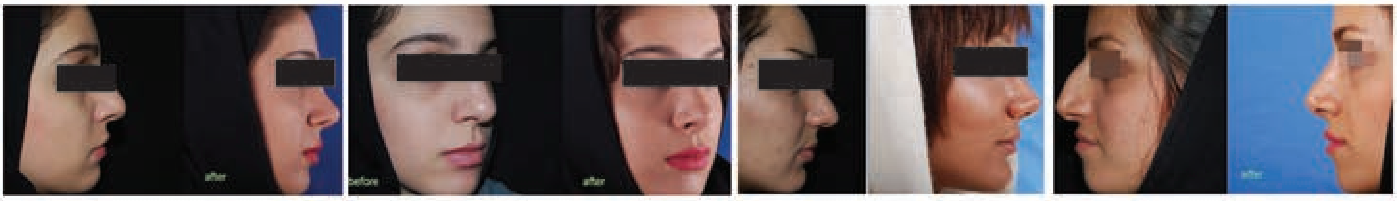
www.drfarkhani.com

دکتر مسعود جعفری پور

فلوی فوق تخصص جراحی پلاستیک بینی و صورت از دانشگاه هاروارد آمریکا

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

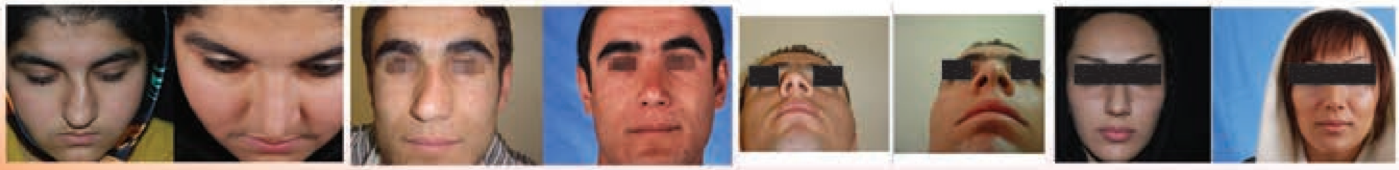
بینی استخوانی



بینی غضروفی

بینی گوشتی

انحراف + زیبایی



با تجربه بیش از ۱۵۰۰ جراحی موفق زیبایی بینی

قیمت مناسب – مشاوره رایگان – قبول بیمه در موارد انحراف بینی

خیابان توحید – ۴ راه پلیس – مجتمع ماکان ۳ طبقه ۴ تلفن ۶۲۶۶۸۵۱

www.drjafaripour.com

تمرینات ورزشی با چاشنی نکته های علمی

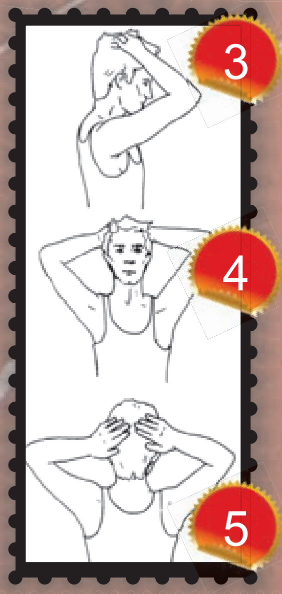
مهین شـهرادنیا، مربـی ورزش بانوان

کشش پوست سر

به منظور اینکه پوست سر سلامت و شـفاف باشد، حتما باید خون آزادانه به ریشه مو رسـیده و آن را تغذیه کند، زیرا به علت عدم تغذیه، ریشه مو پوسـیده و شـروع به ریختن می کند. البته باید توجه داشت که در بعضی موارد معمولا ریزش موی سـر ارثی اسـت و مـی تـوان آن را بدین علت دانست که پوست سر در این حالت ممکن است سخت باشد و خون نتواند به راحتی جریان یابد. بنابراین بدیهی اسـت که حرکت و جنبش پوست سر موجب تحریک و تسریع جریان خون در پوست سر شده باعث تقویت مو می گردد و متاسـفانه اغلب مردم برای حل مسـئله ریزش موی سر از شـامپو اسـتفاده می کنند، در صورتی که پرداختن به عملیات فوق شما را از استفاده موادی مانند شامپو و ... که مسلما چندان نتایج مطلوبی حاصل نمی کنند، بی نیاز می سازد.
چنانچه این تمرین را منظم انجام دهید، مشاهده خواهید کرد که بهبودی قابل ملاحظه ای در چهره و وضعیت موی شما پدید آمده است.

۱–انگشـتان را روی شقیقه ها قرار دهید.

۲–انگشتان را به سختی در داخل موهـا فرو ببرید و تا سـر حد امـکان نزدیک ریشه های مو مشت کنید.



۳–با قدرت به طرف جلو بکشید

۴–به همان وضعیت به طرف عقب بکشید

۵–در قسمت عقب سر حرکت را تکرار کنید

کشش عضلات ران

این حرکت تاثیرات حیرت انگیزی بر سلول های بافت چربی پراکنده در زیر جلد ران دارد زیرا این قسمت از بدن کمتر در معرض کشش قرار می گیرد.
وقتی سـنگینی بدن را روی زانوها قرار داده و به طرف پایین فشـار می آورید، سعی کنید از شـدت تکان ها بکاهید و زانوها را به آرامی پایین ببرید تا از کشش عضلات داخلی ران آگاه شوید. وضعیت را فقط برای مدت چند ثانیه حفظ کنید و بگذارید زانوهایتان مجددا بالا بیاید.
این حرکت را چهار بار انجام دهید

۱–روی کف اتاق بنشـینید زانوها را خم کرده و کف پاها را به یکدیگر بچسبانید

۲–انگشت های دست را به یکدیگر قفل کنید و در اطراف پنجه هـای پا قـرار بدهید و تا آنجـا که مـی توانید صاف بنشینید.

۳–بـه آرامـی و آهسـتگی زانوهـا را بـه طـرف پاییـن فشـار دهید چنـد ثانیـه ای این وضعیت را حفـظ کنید بگذاریـد زانوها مجـددا بالا بیایند.

۴–تدریجا شـعاع کشش زانوها بیشتر شـده تا جایی که مستقیما بر کف اطاق قرار گیرد.

کشیدن ساق های پا

با انجام این حرکت می توانید به طور جداگانه بر روی هر پا تمرین کنید و گوشت اضافی را کاهش داده و ساق پا و ران را محکم و عضلات ناحیه پشت پا را تقویت کنید.

برای شروع، یکی از پاها را از ناحیه زانو خم کنید، تدریجا که به تمرین ادامه می دهید می توانید بیشتر هم زانو را خم کنید تا اینکه بالاخره خواهید توانست مچ پا را همان طوری که در تصویر هم نشان داده است، بگیرید.

۱-روی زمین بنشینید، پای راست را دراز کنید و پای چپ را به بدن بچسبانید. کف پای چپ، نزدیک ران راست باشد. در این وضعیت زانوی شما احتمالا از کف اطاق جدا خواهد بود. برای چسباندن آن به زمین سعی نکنید زیرا بعد از مدتی در می یابید که این منظور حاصل خواهد شد.

۲-بازوها را به موازات ساق پا امتداد دهید.

۳-بازوها را مستقیم بالای سر بیاورید.

۴-بازوها را پائین آورده و محکم ساق پا را به هر دو دست بگیرید (یا زیر زانو را بگیرید).

۵-تا حد امکان چانه را بالا ببرید

۶-ساق پا را بکشید و بگذارید آرنج ها آنقدر به عقب کشیده شوند تا از کشش در پشت ساق پا مطمئن شوید.

۷-بگذارید به آرامی سر در وضعیت راحتی قرار گیرد.

به خاطر داشته باشید که باید کاملا آرام باشید و تا شماره پنج بشمارید و بگذارید سر در استراحت کامل باشد. اطمینان حاصل نمائید که فقط آرنج های شما به سمت خارج قرار گرفته است.

۹-آرنج ها را تقویت کنید، اما نگذارید سر به طرف جلو در وضعیت استراحت باقی بماند.

۱۰-دست ها را از روی ساق پا بلند نمائید. هر حرکت را دوباره بر روی هر کدام از ساق های پا انجام دهید.

۱-به اعتقاد پژوهشگران مردم عادی هم می توانند به اندازه ورزشکاران حرفه ای عمر داشته باشند. در گزارش مجله بریتیش مدیکار ژورنال آمده است که افراد ورزشکار به طور متوسط ۲/۸ سال بیشتر از افراد غیر ورزشکار عمر می کنند. این پژوهشگران اشاره می کنند که ورزش های انفرادی مثل دوچرخه سواری، پاروزنی و اسکواش در بین ورزشکاران بیشترین طول عمر را برایشان می آورد. توصیه به افراد غیر ورزشکار این است که آنها هم به قول معروف یک تکانی به خودشان بدهند و بیشتر ورزش کنند حتی ورزش گلف هم می تواند به طول عمر انسان تا حدی اضافه کند.

۲-پژوهشگران دانشگاه زنو به این نتیجه رسیده اند که خوابی راحت و عمیق تاثیری بسزا یی در تقویت رابطه میان سلول های مغز دارد. هر رابطه میان سلول های مغز هم بنوبه خود روند کلیدی و اساسی در آموزش حافظه بهتر دارد. تعداد آنهایی که هر شب ۸ ساعت می خوابند و خوب هم می خوابند، چندان زیاد نیست. پژوهشگران و پزشکان متخصص خواب می گویند زمانی که صرف خواب می کنند نه تنها زمان به هدر رفته نیست بلکه استفاده مفید از وقت است. آنها می گویند مغز اطلاعاتی را که در طی روز دریافت می کند در طول شب و در یک خواب خوش دسته بندی می کند.

۳-پژوهشگران آمریکایی از نتایج پژوهشی خبر دادند که نشان می دهد توجه به سلامتی از پیشرفت بیماری آلزایمر جلوگیری می کند. از ۱۲۰ شرکت کننده در این پژوهش که سنی بالای ۶۰ سال داشته اند مغز آنهایی که به سلامتی خود اهمیت نمی دادند، چهار برابر بیشتر از دیگران کوچک شده بود. پژوهشگران دیگری از مفید بودن ورزش و تحرک بدنی و ارتباط آن با کند شدن انواع بیماری های زوال عقل که آلزایمر هم در میان آنهاست، خبر دادند. پزشکان می گویند رژیم غذایی سالم اگر با جنب و جوش ورزش آمیخته شود نه تنها برای بیماران در مراحل مختلف ابتلا به زوال عقل مفید است و پیشروی بیماری را کند می کند که جدا برای همه ما ضروری است.

CLASSIC™
Photo And Film Studio

کلاسیک
عکس و فیلم

اصفهان/خیابان توحید میانی/جنب صرافی سپاهان/مجتمع مروارید
+98 311 628 **9765-6** | 0913 101 **2756** | 0913 205 **1570**

> در عید نوروز بردها برایمان خیلی شیرین، اما شکست ها برایمان واقعا عذاب آور است

گفت و گو با علیرضا رحیمی، مدیرعامل سپاهان:

امسال، سال را در زمین تحویل می کنیم

مسعود سعیدی

ترجیح می‌دهد بیشتر در مورد بحث‌های فوتبالی حرف بزند و حوصله حرف‌زدن در مورد عید نوروز را ندارد؛ فوتبالی است و دوست دارد سال جدید را هم در زمین چمن تحویل کند؛ البته اگر به خاطر برنامه فدراسیون، سپاهان مجبور باشد در ایام نوروز و حتی روز تحویل سال هم تمرینات خود را در زمین فوتبال ادامه دهد. مدیرعامل سپاهانی ها اما برخلاف خیلی های دیگر، خاطرات عید نوروزش را به یاد نمی‌آورد؛ به همین دلیل حرف‌هایش را در مورد آغاز سال نو شروع می کند.

قرار است حرف‌هایتان به مناسبت سال نو چاپ شود.

سال جدید را به همه تبریک می گویم و امیدوارم سال خوبی برای هموطنان مان باشد و با موفقیت و پیروزی سپری شود.

می‌توان گفت امسال فشرده‌ترین سال نوی خود را خواهید داشت؛ قبول دارید؟

بله. ما امسال عید نوروز نخواهیم داشت؛چون کار خیلی سختی در مسابقات جام باشگاه‌های آسیا، لیگ برتر و جام حذفی داریم و شاید حتی یک روز هم نتوانیم کنار خانواده باشیم و باید در تمرینات باشیم و بازیکنان هم باید همراه تیم باشند.

کارتان در سپاهان بیشتر است یا زمانی که در فدراسیون هندبال بودید؟

فکر می کنم در سپاهان؛ ما پارسال هم در طول عید نوروز بازی داشتیم، اما امسال مسابقات فشرده تر است؛ البته خود مسابقات هم می‌تواند برای ما عید باشد؛ چون این هم شغلمان است و ما آن را دوست داریم. در عید نوروز بردها برایمان خیلی شیرین، اما شکست‌ها برایمان واقعا عزاست!

برای سال تحویل برنامه خاصی دارید؟

بچه‌ها معمولا در عید نوروز یکی دو روز استراحت می کنند، اما این یکی دو سال اصلا نمی‌توانیم زیاد به بازیکنان مرخصی بدهیم. شاید کاری کردیم که روی چمن سال تحویل بگیریم و بعد از آن لباس عوض کنیم و تمرین کنیم.

خودتان چطور؟ مسافرتی جایی نمی‌روید؟

مسافرت؟ مگر می‌توانم؟ ما در عید نوروز تمرین داریم و باید حواسمان به مسابقات تیم باشد. من هیچ سالی عید نوروز نداشته‌ام؛ چون آن زمان که در فدراسیون بودم هم درگیر تیم‌های ملی هندبال بودیم.

حتی موقع تحویل سال هم نمی‌توانید کنار خانواده خود باشید؟

چرا هستم، اما اگر سفری باشد نمی‌توانم با آن ها بروم.ما در خانه هستیم، ولی نمی‌توانیم به سفر برویم و ۱۰ روز برای آن وقت بگذاریم؛ راستش را بخواهید خانم و بچه‌ها بیشتر از ما حوصله برنامه‌های نوروزی را دارند.

به کوچك‌تر های فامیل عیدی می‌دهید؟

فکر کنم این چیزها قدیمی شده باشد؛ زمانی بود که پنج تومان و ده تومان که عیدی می‌دادند، برای ما خیلی بود، ولی الان دیگر این پول‌ها به قدری بی‌ارزش شده است که نمی‌شود به کسی از این پول‌ها داد و ما دیگر به کسی نمی‌توانیم ۱۰۰ تومانی عیدی بدهیم؛ زمانی خیلی‌ها عیدی می‌دادند و می گفتند دست فلانی خوب است!

یادتان هست بهترین عیدی زندگی شما چه بوده است؟

سن و سالم اجازه نمی‌دهد که این چیزها در ذهنم بماند!

برای عید نوروز چه پیامی به هواداران تیم سپاهان دارید؟

سال نو را به آن ها تبریک می گویم و برای شان آرزوی شادی می کنم؛ مطمئنم موفقیت تیم سپاهان، بهترین

شادی آن ها خواهد بود. همه نگران تیم شان هستند و امیدوارم سال ۹۲ نتایج خوبی برای سپاهان بگیریم و کاری کنیم که هر برد تیم ما عیدی خوبی برای هواداران باشد.

در برنامه‌های نوروز و خانه‌تکانی‌ها به خانواده کمك می‌دهید؟

این روزهاخانه‌ها تمیز است و مثل قدیم نیست که آنچنان به خانه‌تکانی احتیاج داشته باشد!

اولین حقوقی را که از باشگاه سپاهان گرفتم، مادرم خانه راهم نمی داد

گپی با افتخار فوتبال اصفهان محرم نوید کیا، کاپیتان تیم فوتبال سپاهان:

هنگام تحویل سال باز هم در تمرینات تیم هستم

هر زمانی که نام محرم نوید کیا به زبان می آید، ناخودآگاه نام سپاهان و اصفهان به میان مـی آید. خیلی‌ها یکی از دلایل اصلی قهرمانی های پی‌در‌پی سپاهان را نوید کیا می دانند. متولد ۱۰ آبان ۱۳۶۰ در اصفهان است؛ گفت‌و گوی عیدانه ما را با این بازیکن تاثیر گذار در ادامه می خوانید.

همیشه به محله خود افتخار می کنی؟

بله، «محله هفتان» در جنوب شهر اصفهان؛ در زمین‌های خاکی آنجا پا گرفتم.

نام تو بدجوری با نام سپاهان گره خورده است؟

من از بچگی عاشق سپاهان بودم، اما دلیل اصلی که با این تیم شروع کردم این بود که یک روز، یکی از هم کلاسی های مدرسه پیشنهاد کرد که به باشگاه برویم و تست بدهیم. آن روزها برای تیم نوجوانان، بازیکن جذب می کردند؛ ما هم رفتیم؛ منتها اول به باشگاه ذوب آهن رفته و تست دادیم که آنجا قبولمان نکردند؛ بعد به سپاهان آمدیم. آقای رضایت آن زمان مربی تیم بود؛ تا من را دید، گفت: تو توی مدرسه موسوی درس نمی خوانی؟ گفتم: چرا. گفت: من بازی تو را قبلا درمسابقات مدارس دیده ام؛ از همین فردا بیا سر تمرین، اما بیچاره دوستم قبول نشد.

از دوران کودکی خودت و عید نوروز بگو؟

عید هم برای من خیلی دوست داشتنی بوده است؛ بماند که در این سال‌ها یا سر تمرینات بوده ام یا در مسابقات. راستش من بچه نسبتا بازیگوش و شیطانی بودم؛ خیلی خانواده ام را اذیت کردم. به چهره ام نگاه نکنید؛ خیلی غلط انداز است. همه فکر می کنند من خیلی سر به زیر و آرام هستم. هر کاری را که فکر کنید من در بچگی کرده ام؛ منتها عشقم فوتبال بود. خانواده ام خیلی با فوتبال بازی کردن من مخالف بودند. وقتی عضو تیم نوجوانان سپاهان شدم، ماهی ۸ هزار تومان حقوق می گرفتم. یادم نمی رود اولین حقوقی را که گرفتم، مادرم خانه راهم نمی داد؛ می گفت: باید بگویی این پول را از کجا آورده ای؟ هر چه می گفتم حقوق گرفته ام باور نمی کرد؛ نمی توانست بپذیرد که برای فوتبال بازی کردن هم به کسی پول بدهند؛ تا نیمه های شب داخل کوچه ماندم؛ کار به جایی رسید که عمویم به خانه ما آمد و وساطت من را کرد و قرار شد فردای آن روز با باشگاه تماس بگیرد و ببیند که راست می گویم یا نه. از آن موقع به بعد مخالفت هایشان کمتر شد. صادقانه می گویم که پدر و مادرم از فوتبال هیچ اطلاعی نداشتند.

در مقاطعی همیشه مصدوم می شدی؟

خیلی زیاد؛ اولین مصدومیت من سال ۸۳ بود. آخرین بازی تیم ملی امید در کره جنوبی بود؛ در یک صحنه با آرش برهانی و دروازه بان تیم مقابل به هم برخورد کردیم که در آن درگیری زانوی من برگشت و دکترها پس از معاینه گفتند که چیزی نیست و دوباره به زمین برگشتم؛ با این حال آن مصدومیت باعث شد که یک سال بازی نکنم. چند جراحی سنگین روی پایم انجام شد؛ به آلمان رفتم و یکی از بهترین جراح های آن کشور عمل زانوی من را انجام داد. من زانوی چپم را به خاطر ۴ آسیب دیدگی، سه بار عمل کردم و دست خر دکترها مجبور شدند غضروف پایم را بتراشند تا بتوانم بازی کنم.

امسال عید، کجا هستی؟

بازی های جام حذفی را داریم و به احتمال زیاد، تحویل سال را در کنار چمن تمرین می گذرانم.

چه غذایی را بیشتر دوست داری؟

از همه غذاهای سنتی اصفهان لذت می برم.

بچه که بودم
به بزرگان فامیل می گفتم
عیدی من کو!

صحبت های امید ابراهیمی، بازیکن تیم فوتبال سپاهان:

اگر به تیم ملی دعوت شوم، کویت سال را تحویل می کنیم

از آن جوان‌های بی‌حاشیه سپاهان است که در بازی شهرداری بندرعباس مقابل سپاهان نوین نظر حسین چرخابی و کریم قنبری را جلب کرد و با تایید امیر قلعه‌نویی به تیم بزرگسالان سـپاهان اضافه شد. او که روز ثبت قرارداد محرم با سپاهان، قراردادش را با تیم اصفهانی به امضا رسـاند، از شـهر نکای مازندران به اصفهان آمده و به امید این است که با سـپاهان به مسابقات جام باشگاه‌های جهان راه پیدا کند. امید که پیش از این از فراغ خانواده‌اش به شـدت رنج می‌برد، این روزها خانواده‌اش را در کنار خود می‌بیند و امیدوار است که بتواند تحویل سال را در کنار خانواده خود بگذراند.

معمولا بـرای عید نـوروز برنامـه خاصی داری؟

دوست دارم برنامه خاص داشته باشم و خانواده ام را ببینم، اما هر سال بازی داریم و مجبورم در تمرینات باشم. از زمانی که به سپاهان آمده‌ام به خاطر بازی‌های آسیایی یا مسابقات لیگ مجبور بوده ام در تمرینات باشم؛به هر حال شرایط به گونه ای است که با وجودعلاقه به دید و بازدید، این کار ممکن نیست؛ در واقع عید هر سالمان فوتبالی است.

معمولا سال تحویل کجایی؟

یکی دو سال در بازی‌های آسیایی، هنگام سال تحویل ایران نبودم. برخی مواقع هم بود که فقط یکی دو روز به مناسـبت سال تحویل تعطیل بودیم که به دلیل فاصله بین شهر محل زندگـی‌ام و اصفهان، مجبور بودم در این شـهر بمانم؛ چون سخت است که به مازندران بروم و برگردم، اما قبل از اینکه وارد فوتبال حرفه‌ای شوم، همیشه عید داشتم.

دوست داری سال تحویل کجا باشی؟

من معمولا هنگام تحویل سال کنار خانواده‌ام هستم؛ چه در مرخصی باشـم و چه جای دیگر، دوست دارم کنار خانواده‌ام باشم.

راستی پدر و مادرت به اصفهان آمده اند؟

بله. خوشبختانه الان کنارم هستند و اکنون با پدر و مادرم در اصفهان زندگی می کنیم.

امسال در اصفهان سال را تحویل می‌کنی یا نکا؟

نمی‌دانم. اگر باشـم که در اصفهان و اگر وقت داشته باشم، برای همراهی خانواده به شهر محل زندگی ام می‌روم، ولی در هر صورت دوست دارم کنار خانواده‌ام باشم.

در خانه تکانی‌ها کمک می‌دهی؟

اگر در خانه باشم کمک می کنم، ولی متاسفانه حالا که دیگر خانه نیستم(می‌خندد). یادم می آید قبلا که خانه بودم، همیشه در خانه تکانی‌ها کمک می کردم.

خسته که می‌شوی، غر نمی‌زنی؟

اصلا؛ به نظـر آدم اگر روزهـای معمولی کار کند، خسـته می‌شـود، اما نزدیک عیـد و در خانه‌تکانی‌ها آدم خسـتگی نمی‌شناسد و همیشه دوست دارد که کارش را انجام دهد. آخر کسی از خانه تکانی خسته نمی‌شود.

عیدی می‌دهی یا می‌گیری؟

من که دوست دارم عیدی بگیرم (خنده)، اما به هر حال وقتی آدم بزرگ می‌شـود، انگیـزه‌اش برای عیـدی گرفتن کم می‌شود؛ ولی وقتی بچه بودم،به بزرگان فامیل می گفتم چرا عیدی من را نمی‌دهید؟ البته الان دیگر اینطور طرف فامیل نمی‌روم.

امسال عیدتان فوتبالی فوتبالی است؛ درست است؟

بله. بازی‌های ما امسال فشرده است و اردوی تیم ملی که ۶ فروردین بازی دارد نیز در ایام عید اسـت و اگر به تیم ملی دعوت شـویم، در کویت سال را تحویل می کنیم؛ امسال عیدمان خیلی فوتبالی است.

راسـتی شـما سـپاهانی‌ها در سـفره هفت سین، ۶ سین دارید یا ۷ سین؟

ما ۶ سین می گذاریم و سپاهان هم می‌شود سین هفتم ما.

در بین غذاهای اصفهان کدام را بیشتر دوست داری؟

خورش ماست را خیلی دوست دارم!

حتی از بریان هم بیشتر؟

راستش را بخواهید در سه سالی که در اصفهان بوده ام، فقط یک بار بریان خورده‌ام!

از نوع خوب یا بدش؟

نمی‌دانـم خوبـش بود یا بدش، ولی من فقط یک بار امتحان کردم و بعد از آن دیگر بریان نخوردم؛ چون زیـاد دوست نداشـتم، اما خورش ماسـت خیلی دوست دارم.

یک جانباز آرزو دارد که فقط یک نفس بکشد و هیچ چیز به جز نفس کشیدن از دنیا نمی خواهد

گفت‌وگو با جانباز پرافتخار خسرو ابراهیمی، مدیرعامل تیم فوتبال ذوب آهن:

بهترین عیدی زندگی‌ام، معجزه بهبودی فرزندم بود

او بر خلاف سایر فوتبالی‌ها، حرف‌های متفاوتی را بر زبان می‌آورد و با زبانی متفاوت در مورد عید نوروز سخن می‌گوید؛ خسرو ابراهیمی اما بهترین خاطره زندگی‌اش را به خوبی به یاد دارد و عیدی خوبی را که از خدا گرفته است، برای عیدانه ما تعریف می‌کند.

مدیرعامل باشگاه ذوب‌آهن در مورد آیین نوروز و سال تحویل می‌گوید: هر آیینی که در جهت سلامت جامعه و رشد و ترقی انسان وضع شده، برای تمام بشریت قابل احترام است. به نظر من یکی از بهترین آئین‌های شادی دنیا، عید نوروز ایرانیان است؛ ما اعیاد اسلامی خوبی در فرهنگ و دین خود داریم، اما اعیاد ملی هم بسیار خوب است و از چهارشنبه سوری واقعی گرفته تا عید نوروز، همه برایمان ارزشمند است.

عید نوروز، عید رویش است و جوانه‌های رشد و ترقی دارد و شکوفه‌های بهار باعث زیبایی و تمیزی ظاهری و درونی می‌شود.

او در مورد تفاوت‌های عید نوروز طی سال‌های گذشته می‌گوید: زمان ما دید و بازدیدها خیلی فرق می‌کرد و خیلی بیشتر بود؛ از زمانی که من به باشگاه آمده‌ام عید نوروز هم داریم، ولی شاید به وسعت سال‌های قبل نبوده است.

همیشه برای اولین بار به خانه پدر و مادرم می‌رویم؛ چون ما هر چه داریم از پدر و مادر و دعای خیر آن هاست. یک جانباز آرزو دارد که فقط یک نفس بکشد و هیچ چیز به جز نفس کشیدن از دنیا نمی‌خواهد، ولی ما نفس کشیدن را سبک می‌شماریم؛ این در حالیست که همه ما، اینها را از دعای پدر و مادر خود داریم.

ابراهیمی، در مورد بهترین عیدی‌اش می‌گوید: حدود ۵ سال پیش، پسر من که در دو سالگی و به دلیل فرو رفتن یک خلال دندان در پایش دچار بیماری استئومیلیت –که عفونت استخوان است– شده بود، بهترین عیدی‌ام را از خدا گرفتم. آن زمان دکترها به من گفتند که باید پای او را قطع کرد، اما من دو رکعت نماز خواندم و از خدا خواستم که فرزندم را شفا دهد و بعد از دو سه ماه که قرار شد برای جراحی، او را به بیمارستان تهران ببریم، اتفاقات جالبی برای ما رخ داد.

آن زمان من خانه‌ای داشتم که می‌خواستم آن را به فروش برسانم، اما احساس کردم که آن را باید به یک کارگر خاص که مشتری بود، می‌فروختم. خانه‌ام را می‌خواستم به قیمت ۴۸ میلیون بفروشم، اما آن کارگر تنها ۴۰ میلیون داشت و او نیز می‌خواست خانه‌اش را به عروس و دامادی بدهد؛ بنابراین من با ۸ میلیون کمتر، خانه‌ام را به آن ها فروخته و از آن ها خواستم که برای فرزندم دعا کنند.

یادم می‌آید وقتی برای معالجات نهایی به بیمارستان ساسان رفتیم، زمانی که پزشک متخصص، عکس پای فرزندم را دید، از شدت عفونت تعجب کرد و گفت که دوباره عکس بگیریم. ما نیز دوباره عکس گرفتیم و در کمال تعجب و ناباوری وقتی دکتر عکس مجدد را مشاهده کرد، به ما گفت که پای فرزندمان هیچ مشکلی ندارد.

همه پزشکان بیمارستان با دیدن عکس گفتند که دیگر نیازی به جراحی نیست و این یک معجزه است؛ در واقع این بهترین عیدی و شادمانی از جانب خداوند برای ما بود.

گپی با ته تغاری خانواده ده نفره صلصالی

محمد صلصالی، کاپیتان تیم فوتبال ذوب آهن:

به قول فوتبالی‌ها خانواده ما ۲:۴:۴ است!

ذوب‌آهن که همه ساله برای رسیدن به قهرمانی می‌جنگد، نوروز امسال را با شرایط نسبتا متفاوتی نسبت به قبل دنبال می‌کند و بازیکنان این تیم این روزها نگران شرایط تیم خود در جدول رده‌بندی هستند. کاپیتان ذوبی‌ها هم به همین دلیل بر خلاف سال‌های پیش امسال با حالتی غمگین به سوالات عیدانه ما پاسخ می‌دهد. محمد صلصالی متولد ۶۲/۶/۶ است و در سی‌امین بهار زندگی‌اش در مورد اتفاقات فوتبالی زندگی خود صحبت می‌کند. محمد، حرف‌های جالبی بر زبان می‌آورد و حتی تعداد اعضای خانواده‌اش را با ترکیب تیم‌های مختلف مقایسه می‌کند.

عیدها معمولا کجایی؟

عیدها بیشتر کنار خانواده‌ام هستم؛ ما خانواده شلوغی داریم و به قول فوتبالی‌ها ۲:۴:۴ هستیم! من چهار خواهر دارم و خودمان چهار برادر هستیم که در کنار پدر و مادرمان ۱۰ نفر هستیم.

بچه چندم خانواده‌ای؟

من ته‌تغاری خانواده هستم.

پس باید در نوروز از همه عیدی بگیری؟

خب، بالاخره همین که آدم در کنار خانواده‌اش بوده و تنش سالم باشد، خودش نوعی عیدی است؛ از نظر مالی هم پدرمان هر سال یک هزاری برایمان کنار می‌گذارد و قشنگی عیدمان هم به همین است.

زمان تحویل سال همه یک جا جمع می‌شوید؟

در بین اعضای خانواده فقط یکی از برادران و یکی از خواهرانم ازدواج کرده‌اند که برای تحویل سال معمولا آن ها هم در خانه ما جمع می‌شوند و همه دور هم هستیم.

بعد از تحویل سال اولین جایی که می‌روید، کجاست؟

پدربزرگ و مادربزرگ من فوت کرده‌اند و تا چند سال پیش که عمویم در قید حیات بود، اولین جایی که می‌رفتیم خانه او بود، اما حالا یا خانه دایی‌ام می‌رویم یا خانه خاله.

مطمئنا با ورود شما بحث فامیل هم فوتبالی می‌شود؛ درست است؟

خب، هر کس هر شغلی دارد، دوست ندارد در مهمانی پیرامون آن صحبت کند؛ چون صبح تا شب با آن سر و کار دارد، اما به هر حال وقتی من مهمانی می‌روم، در فامیل حرف فوتبال به وسط می‌آید. راستش تا پارسال که نتیجه می‌گرفتیم، هر جا می‌رفتیم حرفی برای گفتن داشتیم، اما امسال متاسفانه در شرایط خوبی نیستیم؛ امیدوارم امسال هم نتایج خوبی بگیریم و هنگام عید روسفید باشیم.

اینقدر که از خانواده‌ات تعریف می‌کنی، مشخص است که علاقه خاصی به آنها داری.

بله. خانواده من واقعا برای من زحمت کشیده‌اند؛ ابتدا مادرم و بعد از آن خواهرانم برایم زحمت کشیده‌اند.

نگفتند دنبال فوتبال نرو؟

نه. اتفاقا همیشه مرا تشویق می‌کردند، ولی اوایل می‌گفتند مواظب باش فوتبال به درس ات لطمه نزند، اما کم کم مرا تشویق کردند.

پشیمانی که فوتبالیست شدی؟

پشیمان که نه، ولی خیلی مواقع دوست دارم که به روزهای قبلم بازگردم و همان فوتبال‌های محلی را که با رفیق و رفقا بازی می‌کردیم، دوباره تکرار کنیم. گاهی وقت‌ها در مسابقات مختلف شرکت می‌کردیم و کاپ می‌گرفتیم که این کاپ‌ها خیلی برایمان لذت داشت.

مسابقات جام رمضان هم می‌رفتید؟

خیلی... اصلا خوراک من مسابقات جام رمضان بود و همیشه سالن بودم. آن روزها خیلی شیرین‌تر بود؛ چون فوتبال، پولی نبود و رفاقتی بود.

چند سال هم مسابقات جام رمضان در میدان امام برگزار می‌شد.

بله، خوب یادم هست که ما بعد از افطار از این زمین به آن زمین می‌رفتیم و از سالنی، راهی سالنی دیگر می‌شدیم.

دیگر نمی‌توانید آن طوری بازی کنید؟

نه، حالا دیگر حرفه‌ای هستیم و این چیزها در فوتبال حرفه‌ای معنا ندارد و در آن گم است.

البته می‌گفتند با بچه‌های قدیمی سپاهان مثل محمود کریمی، حسین پاپی، خلعتبری و بقیه، شب‌ها مخفیانه در سالن بازی دوستانه می‌کردید!

نمی‌گویم که بازی نمی‌کردیم، اما کار درستی هم نمی‌کردیم؛ البته وقت‌هایی بازی می‌کردیم که تعطیل بودیم، اما این با زمان مسابقات جام رمضان خیلی فرق دارد. ما ماه‌رمضان‌ها وقتی افطار می‌کردیم از این سالن به آن سالن می‌رفتیم و آن خاطرات خیلی برایمان شیرین بود.

زمان بچگی پول عیدی‌هایم را جمع می کردم تا پیتزا بخورم

خاطرات مهدی رجب زاده، بازیکن تیم فوتبال ذوب آهن:

بیشتر عیدی می‌دهم تا عیدی بگیرم

آنقدر که در بین این گفت وگو خندیدیم، فکر نکنم هنگام دیدن یک فیلم طنز، تا این اندازه به خنده بیفتیم. او با لهجه شیرازی‌اش، به طور خاص و زیبا از خاطرات کودکی‌اش می گوید. مهدی رجب‌زاده در فصلی که ذوب‌آهن شرایط بدی را تجربه کرد، یکی از بهترین بازیکنان تیم اصفهانی بود و با تعصب خاصی در ترکیب تیمش به میدان می‌رفت. او که یکی از بازیکنان با تجربه ذوب‌آهن به شمار می‌رود، متولد ۳۱ خرداد ۵۷ است و بهترین خاطره دوران عید نوروزش به سالی باز می گردد که پیتزا تازه به ایران آمده بود! گفت وگوی عیدانه ما با رجب‌زاده را در ادامه می‌خوانید.

کم پیش می آید که در تعطیلات خانه باشی؛ درست است؟

تمرینات ما معمولا در ۲، ۳ روز اول عید تعطیل است، اما بعد بیشتر می‌شود.

سال تحویل‌ها کجایی؟

من زمان تحویل سال، یا شیراز هستم یا اهواز.

خانه خودتان و خانه پدرزن؟

بله،البته چند سال اردوهای تیم ملی پشت سر هم شد و در آن سال‌ها نتوانستم همراه خانواده باشم.

بیشتر عیدی می‌دهی یا می‌گیری؟

راستش بیشتر عیدی می‌دهم تا بگیرم.

با توجه به وضعیت مالی‌ات احتمالا عیدی‌های شما مفصل هم هست!

خب، ما هر جایی که می‌رویم اگر بچه داشته باشند، به آن ها عیدی می‌دهیم و بچه‌های من نیز عیدی می گیرند. به بچه‌های فامیل معمولا پول، عیدی می‌دهیم، ولی برای همسرم، دختر ۱۰ ساله و پسر ۴،۵ ساله‌ام معمولا عیدی ویژه تهیه می کنم.

بهترین خاطره عید نوروزت چیست؟

راستش خاطرات نوروزی همیشه شیرین بوده و خاطرات بدی از نوروز نداریم؛ ما معمولا دو سه روز اول عید هستیم و بعدش نیستیم. ما دنبال این هستیم که در آن ۴،۳ روز با همه اقوام دید و بازدید کنیم و معمولا سال‌ها اینگونه است. دید و بازدید ما در آن ۴،۳ روز فشرده است؛ من برای اینکه ناراحت نشوند،خانه پدر یا پدرزنم می‌مانم و همه را می‌بینم.

البته فوتبالیست‌ها معمولا عید ندارند.

راستش عیدهای ما معمولا خراب می‌شود؛ چون حتی اگر بازی‌های آسیایی هم نداشته باشیم، در لیگ و حذفی بازی داریم و فقط ۴،۳ روز اول عید را داریم.

در خانه تکانی کمک می‌کنی؟

تا جایی که بشود کمک می‌دهم، اما همسرم زرنگ است و کارها را خودش انجام می‌دهد؛ البته من هم جاروبرقی می کشم، ولی بیشتر کار من در ایام خانه تکانی، نگه‌داشتن بچه‌هاست تا همسرم خانه را تمیز کند.

همسرم اصلا نمی‌گذارد من کاری انجام دهم و معمولا بیشتر خرید و کارهای بیرون بر عهده من است؛ خرید می کنم؛ مبل‌ها را جابجا یا زمین را تمیز می کنم؛ البته هر روز هم باید آشغال‌ها را بیرون ببرم ؛ در خانه شده‌ام پیک بهداشت(می‌خندد). هر روز که می‌خواهم بروم تمرین باید کیسه مشکی زباله را دستم بگیرم؛در صندوق عقب بگذارم و دنبال جایی برای آن ها باشم.

بهترین عیدی که گرفتی؟

(مکث می کند) راستش بهترین عیدی من این است که هر سال،هنگام عید، پدر و مادرم را می‌بینم و وجودشان را در کنار خود حس می کنم. راستش من همیشه دعا می کنم که اول من بمیرم و انشاءالله همیشه سایه آن ها بالای سر ما باشد.

به غیر از آن، چیزی از ایام نوروز در ذهنت نمانده؟

یادم می‌آید ۲۲، ۲۳ سال پیش و حدود سال ۶۸،۶۷ که من بچه بودم، پیتزا تازه آمده بود و آن زمان خیلی غذای باکلاسی بود. من یادم است که عیدی‌های آن زمان ۵۰، ۱۰۰ و ۲۰۰ تومان بود و اگر کسی می‌خواست خیلی به ما خوب عیدی بدهد، ۵۰۰ تومان به ما عیدی می‌داد.

آن زمان ما پول‌ها را جمع می کردیم تا پیتزا بخوریم. آن سال قیمت پیتزا ۴۰۰ تومان و ساندویچ همبرگر عالی ۵۰ تومان بود؛ بنابراین قیمت پیتزا خیلی گران بود.

یادم هست با پسرهای دایی ام، تمام عیدی‌هایمان را جمع کردیم و در آن عید نزدیک به ۴،۳ هزار تومان پیتزا خوردیم! هر روز بعدازظهر به پیتزافروشی می‌رفتیم و پیتزا می‌خوردیم؛ راستش آن سال از ۱۳ روز عید ۱۰ روزش را پیتزا خوردیم و همین باعث شد عید آن سال برای من خیلی خاطره‌انگیز شود.

نان صنعتی گندم دشت مشهد

گندم دشت مشهد سال خوشی را برای شما آرزو می کند...

اولین و بزرگترین تولیدکنندهٔ
نان‌های اروپایی و ایرانی به روش صنعتی
و در محیطی کاملاً بهداشتی

کارخانه: مشهد، کیلومتر ۱۷ بزرگراه آسیایی، بعد از سه راه فردوسی، اولین کوچه سمت راست تلفن: ۵۴۲۰۵۸۴ (۰۵۱۱)

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر، مقابل پارک ملت، خیابان شهید عاطفی، شماره ۱۰۰ تلفن: ۲۲۰۲۷۷۸۰(۰۲۱)

دفتراصفهان: چهارباغ عباسی، نبش خیابان سید علیخان، مرکز تجاری شهر، طبقه دوم، واحد شماره ۵، شرکت پرین پویان
تلفن: ۴۳-۲۲۰۹۶۴۰ (۰۳۱۱) فکس: ۲۲۳۷۵۷۱ (۰۳۱۱)

چه خال هایی را می توان برداشت؟

خال لب و خال هندو که اشعار فراوانی در وصف آنها سروده شده، حیف است برداشته شوند. اما به هر حال هر خالی که بیمار تمایل داشته باشد آن را بردارد با نظر پزشک متخصص قابل رفع خواهد بود. بدیهی است گاهی محل خال به صورتی است که احتمال اسکاری بدتر از خال می رود، در این موارد لطفا به پزشک خود اعتماد کنید و اگر توصیه به عدم برداشتن می کند به آن عمل نمایید.

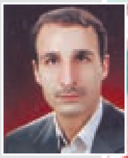
چه نکاتی را پس از لیزر یا جراحی خال بایستی مد نظر داشت؟

معمولا خال های بزرگتر با جراحی و بخیه زدن برداشته می شوند و بایستی بخیه های آن را ۴ تا ۷ روز بعد(در روی صورت) و یک تا دوهفته بعد (در دیگر نقاط بدن) کشید. مسلما پزشک شما در این خصوص با شما صحبت خواهد کرد. حداقل تا یک هفته پس از جراحی نیز از وارد شدن تروما در مسیر خلاف بخیه ها (مثلا تراشیدن، برداشتن لقمه های بزرگ، کشیده شدن پوست در هنگام خواب و....) پرهیز شود. حتی گاهی توصیه می شود که حداقل تا یک هفته پس از کشیدن بخیه ها از چسب برای نگهداری لبه های زخم و جلوگیری از باز شدن آن ها استفاده گردد یا غذا خوردن با طرف مقابل صورت انجام شود.

شستشو معمولا از فردای آن روز مشکلی نداشته و ضمن استفاده مرتب از پمادهای آنتی بیوتیک و کرم های ترمیم کننده از دستکاری کردن و کندن سطح نکروز ضایعه اجتناب کرده و از ضد آفتاب یا ماسک جهت جلوگیری از ایجاد لکه های بعد از التهاب استفاده شود. مختصر گودی که در محل سوزاندن خال هاست به مرور طی یک تا چند هفته برطرف خواهد شد. به خاطر داشته باشید در جراحی معمولا خط بخیه حدود دو برابر اندازه خال خواهد بود که به علت برداشتن دوکی شکل خال و بهتر بخیه خوردن ضایعه، این امر اجتناب ناپذیر است اما با رعایت نکات مهم جراحی توسط پزشک شما این خط به مرور زمان بسیار محو و قابل اغماض خواهد شد.

چه سنی را برای برداشتن خال توصیه می کنید؟

معمولا بعد از ۱۸ سال به علت احتمال کمتر کلوئید (گوشت اضافه) و نیز تقریبا رشد کامل پوست، بهترین زمان برای رفع خال ها می باشد، اما چنانچه در سنین پایین تر نیز از نظر روحی برای فرد مشکل ایجاد کرده است، با تمهیدات خاصی حداقل تعدادی از خال ها را می توان با جراحی یا لیزر و... برطرف نمود. نکته نهایی اینکه گاهی اسکارهای باقیمانده از دستکاری خال ها، بدشکل تر از خود خال ها هستند، لذا حتما به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید تا این احتمال را به حداقل ممکن برسانید.



دکتر ذبیح اله شاهمرادی
استادیار دانشکده پزشکی، متخصص بیماری های پوستی، مو و لیزر تراپی
آدرس: خیابان شمس آبادی، چهار راه قصر، ساختمان قمر الدوله، طبقه دوم، واحد ۲۱۳
۲۲۰۴۹۸۷-۲۲۳۰۶۹۸

نکاتی در مورد خرید آجیل عید

مهندس مریم خدارحمی
کارشناس ارشد علوم و صنایع غذایی

این روزها وقتی برای خرید آجیل عید به قنادی‌ها یا آجیل‌فروشی‌ها می رویم، با انواعی از آجیل‌های شور، شیرین، خام، بوداده یا انواعی از آجیل‌های وارداتی چون: هندی، ژاپنی و... روبرو می‌شویم. این آجیل‌ها اغلب ظاهری براق و خوش‌رنگ دارند که اکثر افراد را ترغیب به خرید می کنند، اما متاسفانه برخی از این آجیل‌ها برخلاف ظاهر خوش‌آب و رنگ، طعمی نامطلوب و گاهی میهمان هایی ناخوانده دارند که خریدار به ناچار با توجه به صرف هزینه گزاف مجبور به دور ریختن آن ها می‌شود.

البته برخی نیز بدون توجه به بهداشت و سلامت آجیل، این محصولات ناسالم را مصرف می کنند. حال این پرسش مطرح می‌شود؛ اگر ظاهر آجیل نشان‌دهنده کیفیت آن نیست، پس چگونه می‌توان آجیلی سالم و بهداشتی تهیه کرد؟ آیا مصرف آجیل‌های بدطعم می‌تواند برای سلامت مصرف کننده مضر باشد؟

مهم‌ترین نکته در زمان خرید آجیل، تست کردن طعم و مزه آن است.

آجیل‌های فله‌ای

آجیل و خشکبار از جمله تنقلاتی هستند که اگر در شرایط نامناسب محیط، چون گرما و رطوبت بالا به مدت طولانی قرار گیرند، آلوده به نوعی قارچ می‌شوند. این قارچ قرار است با نفوذ به داخل مغزها، آن ها را آلوده کرده و با تولید نوعی سم به نام آفلاتوکسین عوارض سریع یا طولانی مدتی را در مصرف کننده ایجاد کند. از عوارض سریع آن می‌توان به تضعیف سیستم ایمنی بدن، صدمات کبدی و در نهایت سرطان کبد و از اثرات طولانی مدت آن نیز می‌توان به بروز ناهنجاری‌های جنینی، جهش‌زایی (موتاسیون)، انحراف کروموزوم‌ها و غیره اشاره کرد.

معمولا این سم در آجیل‌های فله‌ای که به صورت سنتی نگهداری و عرضه می‌شوند، به مقدار زیاد یافت می‌شود؛ البته بد نیست بدانید که این روزها عده‌ای از فروشندگان سودجو، برخی از اقلام صادراتی آجیل چون پسته را که به دلیل آلودگی به آفلاتوکسین از صادرات ایران حذف شده است به عنوان محصولات درجه یک مخلوط با مغزهای دیگر به صورت درهم عرضه می کنند که متاسفانه تشخیص آن بسیار مشکل است؛ بنابراین با توجه به این که برخی مراکز عرضه آجیل، محصولات کهنه و آفت‌زده خود را نیز به صورت مخلوط عرضه می کنند، توصیه می‌شود که از خرید آجیل‌های مخلوط فله‌ای اجتناب کنید. این آجیل‌ها اغلب طعم ناخوشایندی دارند و مصرف آنها حتی به مقدار اندک، می‌تواند مصرف‌کننده را به عوارض ناشی از سم آفلاتوکسین دچار کند.

آجیل‌های براق

موضوع دیگری که این روزها باید به آن توجه داشت، مواد براق واکس مانندی است که برخی قنادی‌ها یا آجیل‌فروشی‌ها برای افزایش زمان ماندگاری و جذاب شدن به آجیل می‌افزایند. به گفته کارشناسان صنایع غذایی، مصرف طولانی‌مدت این مواد افزودنی می‌تواند به بخش‌های مختلف بدن به ویژه کبد آسیب برساند. حال اگر زیبایی آجیل‌های براق شما را وسوسه کرده است، حداقل آن هایی را که در بسته‌بندی‌های بهداشتی و دارای تاریخ مصرف و مجوز بهداشت هستند، انتخاب کنید.

آجیل‌های رنگی

نکته دیگر، رنگ‌هایی است که برای تخمه، بادام، پسته و... استفاده می‌شود. این رنگ‌ها عمدتا غیرمجاز و با پایه فلزات سنگین بوده و گاهی حساسیت‌های شدیدی را برای مصرف کننده ایجاد می کنند. این رنگ‌ها بسته به نوع رنگ، احتمال بروز سرطان و بیماری‌های کبدی و کلیوی را خصوصا در افراد آسیب‌پذیر چون: کودکان، خانم‌های باردار و سالمندان افزایش می‌دهند؛ بنابراین چنانچه هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام، دست‌ها و لب‌های شما رنگین شوند، این امر از علامت مصرف رنگ‌های شیمیایی در تهیه آن هاست که باید از مصرف این‌گونه تنقلات خودداری کنید.

توصیه‌های ضروری

آجیل شور: این آجیل برای افراد با فشار خون بالا و بیماران قلبی ـ عروقی و آجیل شیرین برای بیماران دیابتی و افراد دارای اضافه وزن بسیار مضر است؛ بنابراین بهتر است به مقدار مناسب از آجیل‌های خام بی‌نمک استفاده کنید.

آجیل شیرین: آجیل های شیرین، آجیل هایی هستند که درون شان نقل، کشمش، توت خشک و... ریخته شده و قنادی ها آن را به اسم آجیل شیرین می فروشند. شاید فکر کنید حالا که آجیل شور را برای قلب و عروق مشکل آفرین می دانند، پس امسال عید آجیل شیرین بخریم!

ولی آجیل شیرین هم برای کسانی که چاق اند و دیابت دارند، دردسرهای خاص خود را دارد؛ چون باعث بالا رفتن قند خون می شود؛ بنابراین اگر هم شما آجیل شیرین را جایگزین آجیل شور در سبد خرید عیدتان کرده اید، دست کم میزان نقل و کشمش آن را کم بگیرید. بعضی ها هم برای اینکه نه آجیل شور بخرند، نه آجیل شیرین، هر دو را به نسبت یکسان با هم مخلوط می کنند که این خرید هم عاقلانه نیست؛ چون شما هم فشارخون و هم قندخون تان را افزایش می دهید و معایب هر دو آجیل را با هم جمع و نوش جان می کنید.

آجیل چهار مغز: این آجیل تشکیل شده از مغز بادام، مغز پسته، مغز فندق و بادام هندی است.

آجیل مشکل گشا: بعضی ها معتقدند که حضور آجیل مشکل گشا، حتی در حجم کم، در کنار ظرف اصلی آجیل یا روی سفره هفت سین، برای صاحب خانه خوش یمن خواهد بود؛ به همین دلیل، کمی هم از این نوع آجیل تهیه می کنند. آجیل مشکل گشا عبارت است از ترکیب مغز فندق، مغز پسته، مغز بادام، توت خشک، کشمش، نخودچی و نقل.

– آجیل‌های بو داده، فسادپذیرند و بو دادن آجیل طعم کهنگی آن را پنهان می کند؛ بنابراین مغزها را به صورت خام خریداری کنید و هر بار به مقدار مصرف بو دهید.

– از خرید مغزهای پوست کنده اجتناب کنید؛ چراکه این مغزها با توجه به راحتی مصرفشان زیاد میل می‌شوند و این امر می‌تواند سبب افزایش دریافت انرژی و اضافه وزن شود.

– نگهداری طولانی‌مدت آجیل، تغییرات شیمیایی و اکسیداسیون خفیف چربی‌ها را در پی داشته و موجب بوی کهنگی و طعم نامطلوب آجیل می‌شود؛ بنابراین آجیل را در اندازه‌ای بخرید که در دو هفته عید مصرف شود.

– در صورتی که روی مغزهای آجیل، سوراخ‌هایی مشاهده کردید از مصرف آن ها بپرهیزید؛ چراکه در داخل سوراخ‌ها، لارو حشرات به صورت کرم‌هایی به اندازه دانه برنج وجود دارد.

–از مصرف مغز گردوی سیاه شده در داخل آجیل خود اجتناب کنید. سیاه شدن گردو عمدتا به دلیل رشد کپک‌ها و قارچ‌هایی است که می‌توانند با ترشح سموم خطرناک باشند.

پسته خندان

حتما شما هم دیده اید که در یک ظرف پسته در قنادی ها، تمام پسته ها خندان هستند... شاید بگویید به به! چه پسته خوبی و مقدار زیادی پول بابت اش بپردازید ولی این پسته ها به صورت مصنوعی خندان شده اند، آنها را در ظرف آب گرم ریخته و بلافاصله در ظرف آب سرد می ریزند و در اثر این تغییر ناگهانی دما، پوست پسته می ترکد و به زور خندان می شود. این کار باعث می شود، پوسته آب بکشد و زودتر فاسد شود.

به طور کلی یک آجیل خوب، بو و طعم خوبی دارد و اجزای آن (برای مثال بادام اش) تلخ نیست. از خرید آجیل هایی که پوسته های آن شکاف دارد یا دچار کپک زدگی است، خودداری کنید.

آجیل های رنگ شده

– رنگ آنها به دست می چسبد
– پسته هایی که زیادی قرمز هستند
– تخمه هایی که زیادی سیاه اند

بنابراین:

به این تغییررنگ ها دقت کنید.

یک مشت آجیل را در دست تان نگه دارید و پس از چند دقیقه خالی کنید، اگر دست تان رنگ گرفت، آجیل رنگ شده است.

آجیل های کهنه:

ـ سوراخ بودن پسته ها
ـ پوکی دانه های آجیل
ـ پسته هایی که بوی کپک و کهنگی می دهند
ـ بقایای حشرات مرده یا زنده درون آجیل

شما می توانید آجیل را در ظرف های دربسته تا چند ماه درون یخچال نگهداری کنید ولی فراموش نکنید که دانه ها را مغز نکنید و آنها را در همان پوسته نگه دارید. با این کار ماندگاری آجیل شما افزایش پیدا خواهد کرد. آجیل خام تا یک سال قابل نگهداری است اما بعد از تفت دادن بهتر است هرچه زودتر مصرف شود.

باخواص آجیل آشنا شویم

بر اساس آخرین پژوهش ها، آجیل و مغزها مانند فندق، گردو و پسته نقش مهمی در تامین سلامتی بدن ایفا می کنند. برخلاف تصور عوام که فکر می کنند این قبیل مواد خوراکی فاقد ارزش غذایی هستند، باید گفت که این مواد غذایی منابع سرشاری از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین های آنتی اکسیدانی هستند. مطالعات نشان می دهد مغزها یکی از مهم ترین منابع غنی سلنیوم بوده که این ریز مغذی برای تامین سلامت سیستم ایمنی بدن ضروری است؛ همچنین دارای برخی خواص ضد سرطانی نیز هست.

دانشمندان دانشگاه ایلینویز در آمریکا دریافته اند که یک مکمل غذایی حاوی ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در روز، میزان ابتلا به سرطان های پروستات، ریه و روده را در حدود ۵۰ درصد کاهش می دهد. همچنین از پیشرفت سرطان سینه در زنان و بروز مشکلات پروستات در مردان جلوگیری می کند. این دانه های خوراکی سرشار از فسفر هستند که این ماده معدنی به ساخت استخوان ها و دندان ها کمک می کند، همچنین سرشار از منیزیم بوده که این عنصر نیز در ایجاد تعادل در عملکرد ماهیچه ها و اعصاب نقش مهمی دارد. اسید لینولنیک موجود در این دانه های خوراکی می تواند برای حفظ سلامت پوست و ایجاد تعادل هورمونی مفید باشد.

فندق

فندق خـواص و ارزش تغذیـه ای زیادی دارد، بـه همین دلیـل از بروز خیلی بیمـاری ها پیشـگیری می کنـد. در هـر ۲۸ گرم فنـدق که به طور متوسـط معادل ۲۰ عـدد مغز آن مـی باشـد، ۱۷۶ کالری انـرژی نهفته اسـت. این مقدار فنـدق دارای ۱۷ گرم چربـی، ۵ گرم کربوهیدرات، ۴ گـرم پروتئین و حدودا ۲ گرم آب می باشـد. فندق با داشـتن روغنی خاص (اسـید اولئیک)، پروتئین، کربوهیدرات، بتاسیتوسترول، ویتامین ها و املاح ضروری، جایگاه مخصوصـی را در بین دیگر آجیـل ها باز کرده اسـت. بتاسیتوسـترول که به مقدار زیادی در فندق یافت می شـود، اثر فوق العاده ای در کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان (مخصوصا سرطان سـینه و پروستات) دارد، بنابراین مصرف ۲۵ تا ۳۰ گـرم فندق در روز، بـدن را هم در برابر بیمـاری های قلبی و هم در برابر سـرطان محفوظ مـی دارد. فندق غنی از روغن بـوده، در واقع ۶۰ تا ۷۰ درصد فندق از روغن تشـکیل شـده است. این سـاختار و ترکیب روغنـی دارای فواید زیر بـرای بدن اسـت: تامین انـرژی، تنظیـم حرارت، محافظت در برابر عوامل بیرونـی و کمک به گردش چربـی در روغن فندق، برخی اسـیدهای چرب وجـود دارند کـه اعمال مهمـی را برای بـدن انجام می دهند. به عنوان مثال «اسـید اولئیک» موجود در روغـن فندق از افزایش کلسترول خون پیشگیری می کند (کلسترول را به میزان ۲۶/۲ درصد کاهش می دهد)، قند خون را تنظیم می کند و آپوپروتئین A ۱ را که برای پیشگیری از بروز بیماری های عروق مفید است، افزایش می دهد (به میزان ۲۵ درصد) و آپوپروتئین B که مضر می باشـد را کاهش می دهد (به میزان ۷/۵ درصد). دیگر اسـید چرب مفید در روغن فندق، «اسـید لینولئیک» است که به مقدار زیادی در روغن فندق یافت می شـود. اسـید لینولئیک نقش خیلی مهمی در رشد و سـلامت اندام ها دارد. فندق یک منبع خوب از ویتامین های B۱، B۲ و B۶ اسـت. این ویتامین ها برای حفظ سـلامت مغز و خون سازی ضروری هسـتند، مخصوصا برای کودکان در حال رشد. ثابت شـده است که مصرف ۲۵ تا ۳۰ گرم فنـدق در روز، تمامـی ویتامین E مـورد نیـاز در روز را تامین می کند و برای پیشـگیری از بیماری های عروق قلبی و سرطان کافی است. روغن فندق بهترین منبع شـناخته شده ویتامین E اسـت که برای سلامت ماهیچه های قلـب و دیگر ماهیچه هـای بدن ضروری اسـت. همچنین این ویتامین برای عملکرد طبیعی سیستم تولید مثل ضروری است. ویتامین E از تجزیه و همولیز گلبول های قرمز خـون جلوگیری می کند، بنابراین به عنوان نوعی محافـظ در برابر کم خونـی یا آنمی عمل مـی کند. از دیگر فواید ویتامیـن E که در فندق بـه وفور یافت می شود، پیشگیری و ممانعت از عوامل ایجاد کننده سرطان می باشد. اگر سرطان قبلا در بدن شکل گرفته باشد، ویتامین E با سلول های سرطانی می جنگد.

پسته

پسته اگر چه کوچک، اما بسیار نیروزاست و مانند سایر اقلام موجود در آجیل دارای چربی های اشباع نشده است، به همین دلیل به کاهش کلسـترول و حفظ سـلامت قلب و عروق کمک زیادی می کند. از آن جایی که پسته دارای مقادیر قابل توجهی مس، منیزیم و ویتامین های B نیـز هسـت، باعـث تقویـت عملکـرد سیسـتم ایمنی بـدن هم می شود. در مغز پسته مقدار قابل توجهی آهن وجود دارد و به همین دلیل است که آن را «خون ساز» می دانند و مصرف نوع خام آن را به افراد کم خون توصیه می کننـد. میزان فیبر موجود در پسته هم بسیار زیاد است. میزان ویتامین E، کلسـیم و روی موجـود در پسـته نیز قابل توجه اسـت. در طب سنتی، مغز پسته و هر دو پوست نرم و سخت آن مورد اسـتفاده دارویی فراوانی قرار می گیرد.

بادام زمینی

خوردن بادام زمینی به مقدار ۵ بار یا بیشتر در هفته و هر بار ۲۸ گرم، احتمال بروز دیابت نوع دوم در زنان را کاهش می دهد. بادام زمینی دارای مقادیر زیادی چربی اشباع نشده، منیزیم و فیبر غذایی است که همگی خطر بروز دیابت را کاهش می دهند. همچنین حاوی فیبر و منیزیم است که باعث کاهش مقاومت انسولین می شوند. وجود چربی امگا ۳ نیز باعث حفظ سلامت سلول ها، نرمی پوست و نیز کاهش میزان کلسترول کلی در خون می شود. بادام زمینی منبع سرشاری از آهن، روی، ویتامین E، منیزیم و فولیک اسید است که تاثیر مهمی در مبارزه با مواد سرطان زا دارند.

گردو

بر اساس مطالعات انجام شده از سوی محققان، گردو نه تنها کلسترول مضر را کاهش می دهد، بلکه باعث کاهش التهاب رگ های خونی می شود که معمولا عامل بروز بیماری های قلبی عروقی هستند. گردو منبع ویتامین E، آهن، منگنز، فسفر، پتاسیم، فولیک اسید و ویتامین B۶ است که در ساخت استخوان ها، تامین سلامت قلب و خون نقش مهمی دارند. روغن گردو نیز منبع غنی آلفا لینولئیک اسید (ALA) است که از گروه اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۳ می باشد.

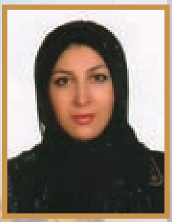
بادام

سرشار از پروتئین و دارای ریزمغذی های مهمی از قبیل منیزیم، پتاسیم، فسفر، مس، ویتامین B۲ و نیاسین است. همچنین روغن بادام منبع غنی ویتامین E است که نقش ضد سرطانی و آنتی اکسیدانی دارد. بادام شامل مقادیر زیادی کلسیم است که می تواند در بهبود رشد استخوانی و جلوگیری از بروز پوکی استخوان موثر باشد. محققان کانادایی دریافته اند، اگر افراد مبتلا به کلسترول بالا روزانه ۳۰ گرم بادام مصرف کنند، میزان کلسترول مضر خون خود را تا ۴ درصد کاهش خواهند داد.

و در آخر ...

در پایان امید است با شناخت و مصرف غذاهای سالم بدن خود را در برابر انواع بیماری ها مقاوم و بیمه نمایید. به طور حتم همگی بر این عقیده هستیم که صرف هزینه برای غذاهای سالم و به دست آوردن شادابی و سلامت جسم و روح بسیار به صرفه تر و عاقلانه تر از صرف هزینه های گزاف درمان و تحمل رنج بیماری است و باید این نکته را هر روز برای خود تکرار کنیم ...

عیدی
زندگی سالم
به کدبانوهای ایرانی



نوروز ۹۲ با نکات آشــپزی، شیرینی پزی ، دکوراسیون و خانه داری از زبان نسرین جهرمی زاده مدرس آشپزی و طراح دکوراسیون داخلی

عکس ها : شیما احمدی

تخم مرغ: ۱ عدد
آبلیمو: ۳-۲ قاشق غذاخوری
آب پیاز: ۱/۲ استکان
کنجد بوداده شده : ۱۵۰ گرم
نمک، فلفل، زعفران: به میزان لازم

طرز تهیه

ماهی را بعد از پاک سازی مزه دار کنید خشــک کرده سپس تخم مرغ را زده تا از حالت لختگی در بیاید کمی زعفران نمک و فلفل را افزوده و ماهی را داخل تخم مرغ زده شده گذاشته سپس در کنجد بوداده شــده غلطانیده، روی گوشت را یک لایه نسبتا ضخیمی با کنجد پوشانده طوری که کاملا فشرده و به هم چسبیده شود، درون روغن با حرارت کم سرخ کنید تا کنجد نسوزد.

ماهی کنجدی

ماهی چیپسی ایتالیایی

فیله ماهی: ۳ تا ۴ تکه
آبلیمو: ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
چیپس با طعم پیاز و جعفری: ۱ بسته
چیپس فلفل قرمز: ۱ بسته
کرانچی فلفلی: ۴ بسته کوچک
جعفری خرد شده: ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری
سس مایونز: ۱/۲ پیمانه
سیر له شده: ۱ حبه در صورت دلخواه
پیازچه ریز خرد شده: ۲ شاخه
جعفری خرد شده: ۲ قاشق سوپخوری
سس خردل: ۲ قاشق سوپخوری
کره و نمک: به میزان لازم

ماهی را با کره آب شده و نمک و آبلیمو مزه دار کنید سپس چیپس ها و کرانچی را خرد کرده کنار بگذارید بعد از اینکه ماهی را درون کره آب شده زدید آن را به جعفری خرد شده آغشته کنید، آنگاه درون چیپس ها بغلطانید سپس در ظرف قرار داده و به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید تا بپزد.

طرز تهیه سس

مواد را به صورت ریز خرد کرده سس مایونز، خردل و سیر را به آن اضافه کنید آنگاه پس از اینکه ماهی را درون ظرف قرار دادید سس را روی قسمت هایی از ماهی بریزید و با جعفری خرد شده تزئین کنید.

ناگت ماهی

فیله ماهی یا تن ماهی: ۵۰۰ گرم
پیاز سرخ شده: ۱ عدد
پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم
پودر سوخاری: ۱۵۰ گرم
پودر سیر: ۱ قاشق غذا
نمک و فلفل و ادویه: به میزان لازم

همه مواد را درون غذاساز ریخته میکس کنید سپس از مایع گلوله کوچکی به اندازه نارنگی کوچک یا گردوی درشت برداشته به آن فرم تخم مرغی شکل داده درون پودر سوخاری غلطانیده و در روغن فراوان سرخ کنید.

ته انداز ماهی

ماهی قزل آلا: ۱ عدد متوسط
زرده تخم مرغ: ۲ عدد
تخم مرغ کامل: ۱ عدد
روغن مایع: ۱ لیوان
سبزی پلویی: ۲ کیلو
برنج: ۴ پیمانه
ماست: ۱ تا ۱/۵ لیوان
زعفران: به میزان لازم
نمک، ادویه، فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه سس ته چین: ماست، زعفران و تخم مرغ را با یکدیگر مخلوط کرده، روغن مایع را اضافه و ۲ الی ۳ دور هم می زنیم. ۱ الی ۲ کفگیر از برنج را با مقداری از سس مخلوط ویک سوم مواد را نگه می داریم. در مرحله بعد ماهی قزل را در ماهی تابه ای که با کمی روغن و زردچوبه داغ شده کمی تفت داده آنگاه کف قالب قرار دهید. سپس مخلوط برنج و سس را ریخته، پس از آن مابقی برنج سبزی دار را روی آن ریخته با پشت قاشق خوب فشار دهید. سرانجام یک سوم لیوان سسی را که کنار گذاشته بودید دور تا دور ظرف روی برنج ها ریخته تا به این صورت دیواره های برنج شما ته دیگ پیدا کند. روی ظرف را فویل کشیده به مدت ۱ تا ۱/۵ ساعت با حرارت ۳۵۰ فارنهایت درون فر قرار داده تا پخته شود.

میگوپفکی

شیر: ۱ لیوان
آرد سفید شیرینی پزی: ۱ لیوان
ماء الشعیر لیمویی: نصف استکان
سفیده تخم مرغ: ۱ عدد
بکین پودر: نصف قاشق چایخوری
نمک، فلفل، زعفران: به میزان لازم
آرد: جهت غلطاندن به میزان لازم

شیر را در ظرفی ریخته ماء الشعیر را به آن اضافه کرده و کمی نمک زده و آرد را به آن اضافه می کنیم تا مخلوط مثل ماست سفت شود. بکین پودر با آرد مخلوط شده است. سفیده تخم مرغ را زده تا کاملا پف کند و از ظرف نریزد سپس به مخلوط اضافه کرده، میگوها را یک جوش داده درون آرد مخلوط با نمک و فلفل زده و داخل مایه بنیه (مخلوطی که از قبل آماده کردیم) می گذاریم میگو را به مایع آغشته کرده و سپس درون روغن داغ سرخ می کنیم.

ماهی شکم پر

ماهی سفید: ۱ عدد
سبزی معطر: ۲۰۰ گرم
پیاز نگینی شده: ۱ عدد
گردو نگینی شده: حدود ۱ لیوان
انار دانه شده خشک شده: حدود ۱ پیمانه
روغن: ۲ قاشق چایخوری
نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان لازم

کلیه مواد را با هم تفت داده، شکم ماهی را با این مواد پر کرده و بدوزید. روغن را در ماهی تابه ریخته گرم کنید، ۱ تا ۲ قاشق زردچوبه به آن اضافه کرده سپس دو طرف ماهی را درون روغن سرخ کنید. سیخ های کباب چوبی را در ته تابه به صورت صلیبی قرار داده و ماهی را روی آن بگذارید. درب تابه را بسته و نیم ساعت به آن اجازه دهید تا با حرارت ملایم بخار پز شود.

نکته: ته ماهی تابه را کمی کره و زعفران بریزید.

نان میکادو یا شیرینی میشکا

آرد سفید یا آرد برنج یا آرد جوانه گندم یا مخلوطی از همه: ۱ لیوان
روغن جامد خانگی مخلوط با کمی کره: حدودا ۲۵ گرم کره ۱ لیوان
روغن مایع: ۱/۴ لیوان
پودر قند: ۱ لیوان
پودر گردو: ۱/۲ لیوان
پودر کاکائو: ۱ قاشق غذا خوری سرپر
ارده: ۳ قاشق غذاخوری
اسانس موز یا آناناس: چند قطره
شکلات تخته ای: ۱۰۰ گرم
نان میکادو: ۴ ورق
روغن مایع: ۱ قاشق مرباخوری
پودر پسته به میزان لازم برای تزئین

آرد سفید را با حرارت بسیار کم حدود ۵ تا ۶ دقیقه تفت داده در حدی که بوی خامی آن از بین برود و کمی تغییر رنگ بدهد سپس هر دو روغن را اضافه و کاملا با آرد مخلوط کرده، از روی حرارت برداشته تا زمانی که آرد گرم است پودر کاکائو، پودر قند، وانیل، مغزیجات دلخواه، ارده و اسانس را اضافه کرده، سپس ۱/۳ از مواد را روی نان میکادو ریخته (نان میکادو را پشت یک سینی قرار دهید) و ۱ لایه نان دیگر روی آن گذاشته و بعد دو لایه نان را کاملا فشرده، سپس ۱/۳ مواد دیگر را ریخته و ۱ لایه نان دیگر روی آن گذاشته مجددا همین عمل را انجام داده تا مواد تمام شود. آنگاه یک وزنه سنگین روی آن قرار داده تا مواد کاملا ببندد و سینی را در یخچال می گذاریم. برای تزئین شکلات تخته را با ۱ قاشق مرباخوری روغن مایع آب کرده و روی لایه آخری ریخته سپس پودر پسته پاشیده، زمانی که شیرینی خودش را گرفت آن را برش می زنیم.

قطاب

روغن جامد خانگی: ۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ: ۱ عدد
تخم مرغ کامل: ۱ عدد
شیر: ۱ استکان
هل: نوک قاشق چایخوری
پودر قند: ۱ قاشق مرباخوری
وانیل و آرد: مقداری

روغن جامد را با پودر قند و همزن زده تا رنگ آن کرم رنگ شود. بعد تخم مرغ ها را اضافه کرده و هم زده به محض اینکه آب باز کرد فورا یک قاشق غذاخوری پر آرد را اضافه می کنیم و هم می زنیم تا یکدست شود. هل و شیر را اضافه کرده فقط یک دور هم زده و همزن را خاموش می کنیم. آرد را کم کم اضافه کرده تا خمیر لطیفی به دست آید بعد خمیر را نیم ساعت در جای خنک استراحت داده سپس با وردنه به قطر ۳ میلیمتر باز کرده و قالب می زنیم. لای خمیر را خمیر بادام گذاشته و آن را می پیچیم و در روغن که با حرارت ملایم داغ شده، سرخ می کنیم.

خمیر بادام: پودر قند و بادام سفید شده را به میزان مساوی با مقداری هل آسیاب کرده، سپس به آن گلاب اضافه کرده و هم می زنیم تا خمیری سفت به دست آید، آن را لای خمیر قطاب گذاشته و می پیچیم.

آرد نخودچی: ۲۵۰ گرم (۱۷۰ گرم آرد نخودچی+۸۰ گرم آرد سفید)
پودر قند: ۱۲۵ گرم
کره لتکا: ۱۵۰ گرم
روغن مایع: ۱/۴ استکان
دارچین و هل: از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری
پودر کاکائو: ۱ قاشق غذاخوری

روغن را در ماهی تابه ریخته پس از اینکه داغ شد کمی آرد روی روغن پاشیده تا متوجه شوید که آماده است، آرد نخودچی و آرد سفید را یکجا اضافه کرده مرتبا هم زده تا رنگ آن مسی شود. حرارت باید ملایم باشد. ۱۵ دقیقه تفت داده سپس از روی حرارت برداشته پودر قند و هل و دارچین و کاکائو را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود. بعد کف سینی را کاغذ انداخته دیواره های ظرف را با کاغذ می پوشانیم حدود ۳ سانتیمتر مواد را در ظرف می ریزیم و درجای خنک نگه می داریم سرد که شد لوزی لوزی برش زده و روی آن پودر پسته پاشیده و سرو می کنیم.

نکته: اگر برشتوک ما خراب شد آن را در ظرفی فلزی ریخته روی حرارت کتری قرار داده تا آب شود سپس دوباره فرم می دهیم.

برشتوک

مبانی دکوراسیون

طراحان حرفه ای همیشـه کار خود را با آنالیز کردن فضا شروع می کنند. مواردی مانند: اندازه، شکل و کاربرد فضا مواردی است که معمولاً از همان ابتدا مورد توجه طراحان قرار می گیرد. آن ها همچنین قبل از انتخاب رنگ، پارچه و وسایل توجه ویژه ای به ویژگی های معماری فضا از قبیل در و پنجره ها، شومینه، گچبری ها و... دارند. در این مطلب سعی داریم به شـما کمک کنیم تا بتوانید مانند یک دکوراتور حرفه ای فکر و عمل کنید.

شما یاد خواهید گرفت که به درک و فهم ماهیت فضا و به طراحی و دکوراسیون خانه خود بپردازید. شما همچنین حقه ها و ترفندهای حرفه ای را یاد می گیرید تا به شما در مواجهه با قسمتی از خانه که شـکلی نامتعارف و ناقص دارد، کمک کند و به این ترتیب بهترین و هوشـمندانه ترین تصمیم رابگیرید.در نهایت دانسـتن مفاهیم اصولی دکوراسیون از قبیل تناسب، دید شما را قوی کرده و به شما در طراحی دکوراسیون ایده آلی کمک می کند.

درك و شناخت فضا

اغلب اوقـات صاحـب خانه هـا از روی حـدس و گمان به دکوراسیون خانه خود می پردازند که برخی اوقات با تمرین و تکرار به نتیجه خوبی می رسند. هیچ قانون صریح و جدی در این زمینه وجود ندارد. مهم ترین مبانی مربوط به دکوراسیون عبارتند از: مقیاس، تناسب، خطوط، تعادل، هارمونی و ریتم.

مقیاس و تناسب

مقیاس و تناسب با هم و دست در دست هم عمل می کنند. مقیاس در حقیقت همان اندازه عناصر و فضا و تناسب رابطه ای اسـت که از نظر اندازه بین عناصر و قسـمت هـای مختلف فضا وجود دارد؛ برای مثال گفته می شـود که اندازه پنجره با اندازه اتاق متناسب است. ایجاد تناسب بین مقیاس عناصر و قسمت های مختلف فضا هرگز محدود به یک سری قوانین و قواعد خاص نمی شود؛ مثلاً گاهی عناصر خیلی کوچک در یک فضای بزرگ یا عناصر بسـیار بـزرگ در فضایی کوچک می تواننـد جلوه ای متناسـب ایجـاد کنند؛ بنابرایـن بهترین راه رسـیدن به نتیجـه مطلـوب از مقیاس های مناسـب در دکوراسیون تنها به تجربه کردن حالت های مختلف و متعدد از چیدمان در یک فضا نیاز دارد.

خطوط

یک فضا معمولاً با خطوط متعددی تعریف می شــود. فضای دو بعدی از ســطوح تخت از قبیل: دیوارها، کف و سقف تشکیل می شود. اضافه کردن عمق فضا را سه بعدی می کند.

در برخی از فضاها، خطوط علاوه بر تعریف فیزیک فضا، می توانند تاثیرات متنوع دیگری نیز بر فضا بگذارند؛ برای مثال خطوط عمودی می توانند به رسمیت و وقار دکوراسیون فضا بیافزایند و سقف و فضا را بلندتر جلوه دهند. خطوط افقی نیز تاثیر بسیار زیادی در ایجاد آرامش و سکون در کوراسیون هر فضا دارند.

خطوط منحنی، لطافت و نرمی احساس حاکم بر دکوراسیون را افزایش می دهند.

قبل از خرید مبلمان برای چیدمان خانه خود به این نکته توجه کنید که به واسطه آن، مجموعه ای از خطوط مختلف را به دکوراسیون وارد می کنید. در دکوراسیون مدرن، اغلب از خطوط صاف و مســتقیم استفاده می شــود؛ البته گاهی نیز برای جلوگیری از تکرار بیــش از حد و همچنین ایجاد جذابیت بیشــتر، خطــوط منحنی را در قالب اکسسوری و دیگر وسایل به فضا اضافه می کنند.

تعادل

تعادل از دیگر مفاهیم مهم مربوط به فضاست؛ این مفهوم به وجود توازن و تعادل بین فرم ها و اشکال موجود در یک فضا اطلاق می شود؛ برای مثال تمام عناصر و وسایلی که در یک فضا قرار می گیرند باید با کل فضایی که در آن قرار گرفته اند، هم خوانی و تناسب داشته باشند.

با وجود تعــادل در دکوراســیون، رابطه عناصــر با یکدیگر طبیعی به نظر می رســد و دیدن آن ها برای چشــم راحت تر می شــود؛ برای مثال نصب دو قاب هم اندازه و هم وزن کنار هم روی دیوار بسیار متعادل و شکیل است در حالی که نصب دو قالب با سایزها و وزن های متفاوت کنار هم هیچ جذابیتی نخواهد داشــت. دو موضوع تقارن و عدم تقارن نیز در بحث تعادل جای می گیرند.

تقارن

به معنی قرار دادن دو عنصر شبیه به هم از نظر اندازه و شکل در دو طرف یک قسمت مرکزی است؛ برای مثال قرار دادن دو صندلی کاملاً مشابه در دو طرف یک شومینه تقارن است. وجود تقارن در دکوراسیون و استفاده از اشیا به صورت متقارن در فضا سبب می شود تا چیدمان حالتی رسمی به خود بگیرد.

عدم تقارن

در این حالت باید بین عناصر با اشکال و اندازه های متفاوت تعادل ایجاد کرد. چیدمان هایی که در آن از عناصر به صورت نامتقارن استفاده می شود حالتی غیررسمی دارند.

هارمونی و ریتم

دو مفهوم هارمونی و ریتم مربوط به ایجاد الگو در فضاست. هارمونی در دکوراسیون زمانی به وجود می آید که تمام عناصر موجود در فضا به نحوی با یکدیگر مرتبط باشند؛به گفته دیگر،همه عناصر در فضا به نحوی یک طیف رنگی یا طرح مشترک را در خود داشته باشند. هماهنگ کردن سبک، رنگ و طرح از مثال های خوب در این زمینه است. ریتم مربوط به تکرار الگوها می شود. این نکته را در ذهن داشته باشید که هارمونی سبب می شود تمام عناصر در قسمت های مختلف فضا به هم مربوط شوند؛ در حالی که ریتم سبب می شود تا زیبایی و جذابیت در قسمت های مختلف فضا جریان داشته باشد. یکی از بهترین راه ها برای ایجاد ریتم و هارمونی در فضا ایجاد تعادل در دکوراسیون است.

همیشه به یاد داشته باشید که بهترین راه برای روح دادن به فضا، اضافه کردن یک عنصر متضاد است.

تکانی بر خانه

ایام زیبا و خجسته نوروز در راه است. در این روزهای شاد که به استقبال عید می رویم، وقت آن رسیده که به رسم نیاکانمان به خانه تکانی منزل و کاشانه خود دست بزنیم؛ بنابراین در نظر داریم تجربیات خود را در این زمینه به شما انتقال و فوت و فن های ظریف از اصول خانه داری را در اختیار شما بگذاریم.

اجاق گاز و اجاق برقی

در حالت کلی روزی یک بار آنها را با آب گرم و پودر یا مایع ظرفشویی بشویید و با حوله نرم پاک کنید. وقتی روی اجاق گاز هر نوع غذا سر رفت، باید شعله مربوطه را خاموش کرده و از شعله دیگر استفاده کنید. در صورتی که از این کار غفلت کردید و دیدید که لکه کاملاً سوخته و روی اجاق ماندگار شده است، ابتدا باید برای مدتی دستمال خیس رویش قرار دهید تا نرم شود؛ آن گاه با اسکاچ نرم، قسمت های رویی آن را پاک کنید؛ سپس پودر خشک ظرفشویی رویش بریزید و با پارچه خیس مالش دهید. از به کار بردن کارد آشپزخانه و سیم ظرفشویی خشن برای از بین بردن لکه ها خودداری کنید. در صورت لزوم از جوش شیرین، آب لیمو و نظایر آنها در چند نوبت استفاده کنید؛ در ضمن سفارش می شود قبل از شروع به لکه زدایی حتماً شیرگاز را ببندید و جریان برق را قطع کنید.

فنجان و نعلبکی

فنجان و نعلبکی های مخصوص چای و قهوه باید بعد از هر بار استفاده، فوراً با آب و مایع ظرفشویی شسته شوند. هر دو سه روز یک بار نیز پاکیزه کردن آن ها با جوش شیرین توصیه می شود. اگر در اثر عدم توجه لکه گرفته اند،آن قسمت را با پودر ظرفشویی به کمک یک دستمال نرم و مرطوب پاکیزه کنید. هرگز برای شستن آن ها از سیم ظرفشویی کمک نگیرید و از رنگبرهای مختلف استفاده نکنید؛ هر چند برخی خانم ها به مدت چند ساعت قوری چینی و لیوان ها را در مایعات رنگبر قرار می دهند تا از آن ها لکه زدایی کنند، ولی این کار باعث می شود وسایل درخشندگی خود را نیز از دست بدهند و آماده برای پذیرش لکه های بعدی شوند.

پاکیزه کردن اتو

اگر نایلون ذوب شده به ته اتو چسبیده است، آن را خاموش کنید و قبل از اینکه سرد شود، با یک تخته کوچک یا کاردک چوبی از ته آن جدا سازید. بقایای آن و لکه های دیگری را که به مرور زمان حاصل شده است، هنگام سرد بودن اتو با پشم فلزی مالش دهید. حتی می توانید یک صفحه سنباده با دانه های خیلی ریز به کار ببرید یا از یک قطعه پنبه استفاده کنید و آن را در سرکه کمی خیس کرده، رویش یک قاشق نمک بریزید و با آن اتو را مالش دهید. اگر از اتوی بخار استفاده می کنید حتماً از آب مقطر استفاده کرده و سوراخ های آن را با ته سوزن باز کنید.

ظرف های شیشه ای با خط و نقش های طلایی و نقره ای

لکه زدایی این نوع ظروف خیلی مشکل است زیرا این خط ها در ظروف شیشه ای معمولاً دوام زیادی ندارند. هرگز آنها را با آب خیلی گرم نشویید و مدت زیادی خیس نکنید. بلافاصله بعد از استفاده آنها را با آب نیم گرم و مایع ظرفشویی شست و شو دهید و با حوله نرم خشک کنید. هیچ وقت در پاکیزه کردن آنها سیم ظرفشویی به کار نبرید. پودرهای ظرفشویی نیز برای شستن آنها مناسب نیستند. اگر فقط برای تزئین از آنها استفاده می کنید، برای لکه زدایی پنبه را به الکل آغشته کرده و روی آنها بمالید، همچنین از اسپری مخصوص شیشه اتومبیل استفاده کنید. اگر می خواهید این ظرف ها بسیار براق باشند یک قاشق غذا خوری محلول آمونیاک را در یک لیتر آب بریزید و به هم بزنید و این ظرف ها را مدت کمی در آن نگه دارید و بعد با آب نیم گرم و مایع ظرفشویی شست و شو دهید.

رسیدگی به فریزر

اگر در فریز شما تجهیزات لازم برای آب کردن یخ ها پیش بینی نشده است، خودتان فورا دست به کار شوید و برفک ها را آب کنید و آن گاه دو قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب حل کرده و داخل فریزر را با آن تمیز کنید. سپس یک دستمال بزرگ و تمیز را مرتباً در آب خیس کنید و به کمک آن آثار جوش شیرین را از داخل فریزر پاک کرده و بعد دیواره های آن را به خوبی خشک نمایید. همچنین لاستیک دور درب فریزر را نیز با آب گرم و مایع ظرفشویی خوب تمیز کنید. قسمت های خارجی فریزر را هم با آب و صابون بشویید و خشک کنید، حالا فریزر خالی را روشن و چند دقیقه صبر کنید تا کمی خنک شود آن گاه مواد غذایی مربوطه را به سرعت وارد آن کنید و چند ساعت درجه فریزر را روی حداکثر تنظیم و سپس روی درجه عادی قرار دهید.

پاکیزه کردن ظرفشویی فلزی

فقط باید بعد از هر بار استفاده آن را با حوله نرم خشک کنید خصوصاً اگر از دور و بر شیرهای آب مواظبت نشود. طی چند ماه ورقه ای از آهک بر آن می نشیند و منظره نامناسبی پیدا می کند در این حالت باید با محلول جوش شیرین یا سرکه و یا آمونیاک آنها را خیس کنید.

برای این منظور یک دستمال را که در یکی از این محلول ها خیس کرده اید روی این قسمت ها قرار دهید و مرتباً با ریختن یکی دو قاشق از همان محلول روی دستمال آنها را خیس نگه دارید. سپس با اسکاچ نرم آنها را بردارید. توصیه می شوید هرگز سیم ظرفشویی خشن روی آنها نکشید و اسیدهای قوی را برای پاکیزه کردن آنها به کار نبرید.

آباژورها

این کلاهک ها که لامپ های ما را با این همه زیبایی احاطه کرده و به اتاق های ما لطف خاصی می بخشند در اثر عواملی مانند گرد و غبار و دود از طراوت می افتند، بنابراین بایستی با اطلاع از جنس آباژور همواره از آن به دقت مواظبت کرد. اگر آباژور شما کاغذی است هر روز قسمت داخلی و خارجی آباژور را با یک پارچه نرم پاک کنید. برای پاکیزه کردن آنها از اسفنج مرطوب یا نمدار استفاده نمایید. اگر آباژور شما از پارچه پلاستیکی است، پارچه سفیدی را در آب نیم گرم و صابون خیس کنید و روی آن بکشید، سپس با پارچه ای که فقط در آب خیس شده است تمیز و بلافاصله خشک نمایید. در صورتی که آباژور شما از کاغذ مخملی است، گرد و غبار قسمت خارجی آن را با یک برس معمولی و یا با استفاده از جاروبرقی پاک کنید. اگر شما آباژور چرمی دارید گرد و غبار آن را با پارچه نرم و تمیزی بزدایید، اسفنجی را که در آب نیم گرم محتویِ مایع ظرفشویی مرطوب شده است، روی آن بکشید و با پارچه نرم و تمیز فوراً پاک کنید. در مورد آباژورهایی با پارچه های کرکدار، باید برس را یک بار در جهت پرز و بار دیگر در خلاف جهت آن بزنید و داخل آنها را هم با پارچه نرم و تمیز پاک کنید.

و بالاخره اگر آباژور شما از نوع قابل شست و شوست باید حتماً پارچه را از اسکلت آباژور جدا کنید و با آب نیم گرم و صابون بشویید، نشاسته بزنید، دور از آفتاب خشک کنید و خوب اتو بزنید و با دقت به محل اولیه اش بدوزید.

ظروف آلومینیومی

پاکیزه کردن آنها بسیار ساده بوده و کافی است که آنها را با آب گرم و مایع ظرفشویی بشویید و با خیال راحت سیم ظرفشویی به کار برید. حتی اگر غذا در آنها بسوزد، جای نگرانی نیست. فقط باید در ظرف آب بریزید و روی اجاق به جوش بیاورید و مدتی متناسب با میزان سوختگی روی اجاق در حالت جوش نگه دارید. سپس با یک قاشق چوبی بقایای آن را بردارید و با سیم ظرفشویی و پودرهای پاک کننده معمولی ظرف را تمیز کنید. اگر از ظرف های آلومینیومی استفاده می کنید، توصیه می کنیم غذاهای اسیددار را در این ظروف نپزید و در آنها نگهداری نکنید زیرا با آلومینیوم ترکیب می شوند. مطلب آخر اینکه برخی مواد قلیایی نظیر سیب زمینی و اسفناج را اگر در ظرف آلومینیومی بپزید، ظرف کدر می شود که موقتی است و با پختن سایر غذاها در آن و شست و شوهای بعدی تدریجاً به وضع عادی برمی گردد.

هتل سپاهان

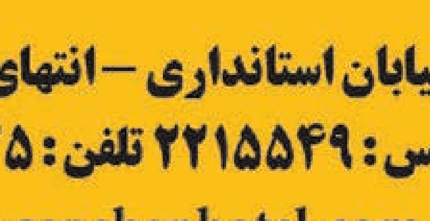
سوئیت ها مجهز به تلویزیون ، یخچال ، Save box
اختصاصی و کلیه امکانات رفاهی

- رستوران
- سالن اجتماعات
- پارکینگ اختصاصی
- کلیه هتل مجهز به اینترنت وایرلس
- نزدیک به آثار باستانی

آدرس : خیابان استانداری – انتهای خیابان فرشادی
فکس : ۲۲۱۵۵۴۹ تلفن : ۲۲۲۱۲۳۵

www.sepahanhotel.com

Gmail:sepahanhotel@Gmail.com



فرش مشهد
نوروز ۱۳۹۲ بر همه‌ی ایرانیان مبارک باد
نمایشگاه و فروشگاه مرکزی اصفهان: پل آذر، ابتدای خیابان توحید تلفن: ۷ - ۶۲۹۰۵۲۶
فروشگاه شماره ۲: اصفهان، سیتی سنتر سپاهان شهر، روبروی هایپر مارکت، فروشگاه فرش مشهد
دفتر فروش: اصفهان/ خیابان چهارباغ عباسی/ نبش خیابان سیدعلیخان/ مرکز تجاری شهر/ طبقه دوم
واحد ۵/ شرکت پرین پویان / تلفن: ۳ - ۲۲۰۹۶۴۰ و ۹ - ۲۲۰۹۸۷۶ فکس: ۲۲۳۷۵۷۱
فرش مشهد
فرش برتر
تنها دارندهٔ تندیس طلایی از کنگرهٔ ملی
پاسخگویی و رضایتمندی مشتریان
و حمایت از مصرف کنندگان در صنعت فرش ماشینی

سال نو مبارک
پتوی لاله
SGS
www.lalehblanket.com
دفتر فروش: اصفهان/ خیابان چهارباغ عباسی/ نبش خیابان سیدعلیخان/ مرکز تجاری شهر
طبقه دوم/ واحد ۵/ شرکت پرین پویان تلفن: ۳ - ۲۲۰۹۶۴۰ فکس: ۲۲۳۷۵۷۱
فروشگاه مرکزی استان اصفهان: خیابان هاتف/ کوچه مشیر یخچال/ پاساژ گلبهار
واحد شماره ۲۱/ تلفن: ۲۲۳۴۱۶۹ - ۲۲۳۴۱۶۸ و ۲۲۲۹۵۶۹

خوش اندام با طرح و رنگ

مترجم: بهاره یوسفی منبع: EHOW.COM

لباس های مناسب برای اندام های صاف
لباس هایی بپوشید که فیت بدن باشند و بدن شما را محکم بگیرند. برای تاکید بیشتر بر اندام خود از کمر بندهایی استفاده کنید که دور کمر بسته می شوند. همچنین از لباس های دارای تزئینات و یقه های بلند و اپل که بالاتنه شما را بهتر جلوه دهد و تاکید بر بالاتنه باشد، استفاده کنید.

لباس برای اندام های گلابی شکل
لباس هایی با کمرهای تنگ و دارای تزئینات مثل جیب یا یقه در قسمت بالایی لباس بپوشید. لباس هایی با یقه های V یا U شکل، اپل یا آستین های گشاد مناسب است.
لباس هایی بپوشید که بالاتنه آن دارای طرح ها و رنگ های برجسته و از کمر به پایین دارای رنگ های خالص باشد.

لباس هایی برای اندام های ساعت شنی
لباس های دارای کمربند بپوشید که بر کمر شما تاکید داشته و لبه انتهایی لباس، بالای زانوی شما باشد. لباس هایی بپوشید که از بالا تا پایین دارای حجم یکسان بوده مثل چین دور یقه و لبه پایین لباس.
لباسی مناسب است که فرم بدن شما را محکم بگیرد و یا اگر از لباس گشاد استفاده می کنید حتما کمربند داشته باشد.

لباس های مناسب برای اندام های الماسی شکل
لباس هایی بپوشید که خط کمر شما را مورد تاکید قرار دهد مثل لباس های دارای کمربند. همچنین لباس هایی مناسب است که تزئینات دور تادور بالاتنه را برجسته نشان دهد این کار به تعادل کمر بزرگ کمک می کند.
لباس هایی مثل پیراهن یا دامن هایی بپوشید که تا زانو هستند و پاها را بیشتر نمایان می کنند.

لباس برای اندام هایی به شکل مثلث وارونه
لباس هایی بپوشید که در قسمت ران پر هستند و خط انتهایی لباس رو یا زیر زانو قرار بگیرد. لباس هاییمناسب است که یقه هفت عمیق داشته و در بالا تیره تر و در پایین روشن تر باشند. تزئینات، اطراف کمر و پایین لباس شما را پرتر نشان می دهد و برای ایجاد تناسب در اندام شما بسیار کمک کننده هستند.

انتخاب رنگ حق شماست

تون رنگ پوست خود را مشخص کنید. به قسمت داخل ران یا قسمت داخلی بالای بازوی خود در نور طبیعی نگاه کنید. اگر پوست شما ته رنگ های آبی یا صورتی دارد، زمستانی هستید و اگر پوست شما صورتی کم رنگ است، تابستانی هستید. اگر شما پوستی با ته رنگ طلایی یا قهوه ای دارید، پاییزی و اگر پوست شما خیلی رنگ پریده با ته رنگ طلایی است، بهاری هستید.

اگر شما بهاری هستید از رنگ های ملایم مانند سایه روشن های زرد و آبی استفاده کنید. برای رنگ های روشن تر قرمزها و سبزها را استفاده کنید. از رنگ سیاه و سفید بپرهیزید.

اگر شما زمستانی هستید رنگ های تیره و غنی بپوشید. برای رنگ های روشن تر، سفید، صورتی یا آبی بپوشید. از تون های زمینی و خاکی بپرهیزید.

اگر پاییزی هستید رنگ های گرم و غنی بپوشید مثل نارنجی و مشتقات آن طلایی و قهوه ای. برای رنگ های روشن تر از رنگ خاکستری استفاده کنید. از رنگ های روشن بپرهیزید.

اگر شما تابستانی هستید از رنگ های طبیعی مثل بژ استفاده کنید. صورتی کم رنگ، آبی و زرد نیز به خوبی به رنگ پوست شما می آید. از رنگ های روشن بپرهیزید.

مرکز تخصصی و حرفه ای گریم و آرایش عروس

دارای مدرک بین المللی از ترکیه و امارات متحده

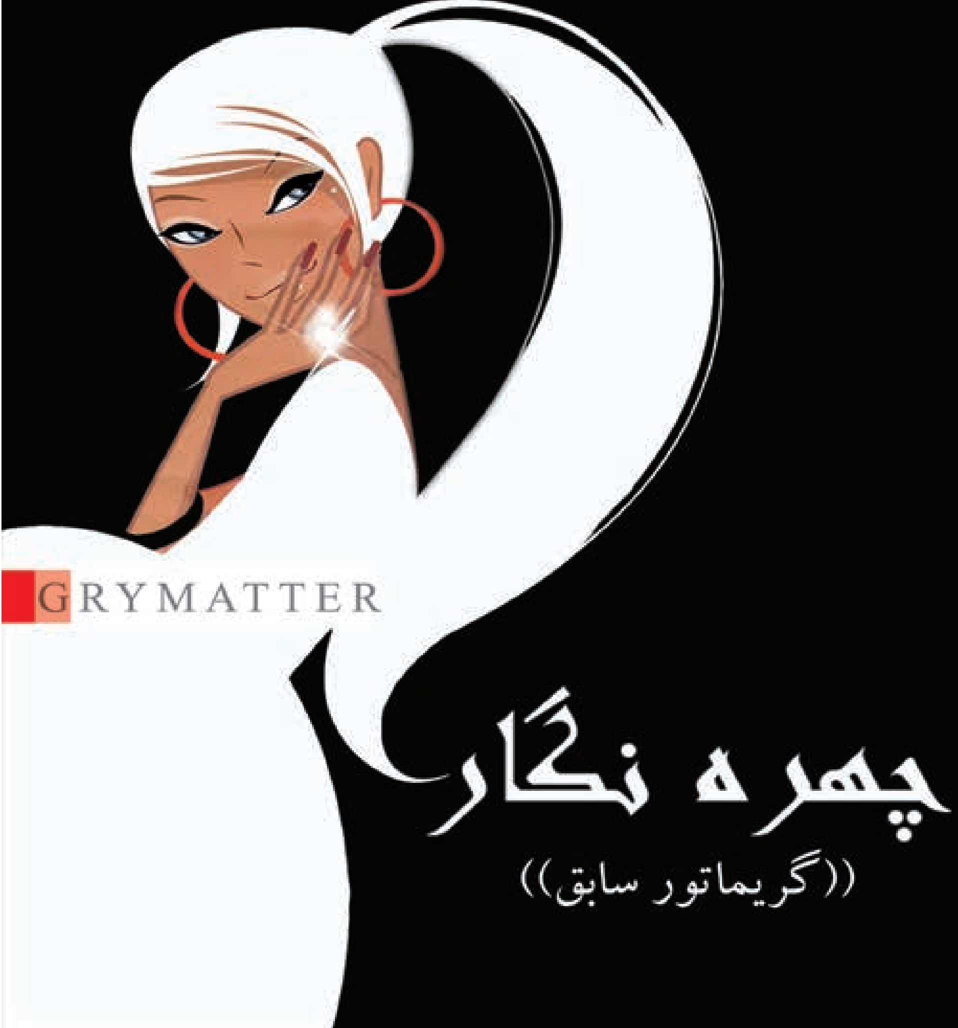
GRYMATTER

جدیدترین Haircut , Style 2012
های لایت ، لولایت ، اکستنشن
و خدمات Skincare

ارائه آلبوم قبل و بعد از گریم

توحید میانی - بعد از مهرداد - روبروی داروخانه دی
بن بست ارشاد ساختمان ۱۱۰ - واحد ۱

سمیعی : ۰۹۱۳ ۳۰۸۹۹۰۱
فقیه زاده : ۰۹۱۳ ۲۲۶۴۸۳۶
تلفن : ۰۳۱۱ ۶۲۹۰۸۶۸



Saghdoush...

Demetrios Italy

لباس عروس و شب ...

مــزون ساقـــدوش نمایندگی فعال می پذیرد

شعبه ۱ : تهران ، میرداماد

۰۹۱۲۶۲۷۱۱۳۰   ۰۲۱ - ۲۲۲۶۱۸۴۰

شعبه ۲ : اصفهان ، خیابان توحید میانی

۰۹۱۳۳۱۰۳۲۹۴   ۰۳۱۱ - ۶۲۶۲۱۰۳

آموزشگاه
پدیده زیبایی
تنها دارنده مدرک بین المللی از کمپانی Hair galeriya
جدیدترین متد اکستنشن در ایران
بافت عروس به صورت کاملا تخصصی
کراتینه مو با مواد برزیلی و آمریکایی
کاشت ناخن
انواع رنگ های فانتزی و های لایت با مجیک فویل
شنیون های ژورنالی
جدید ترین تکنیک HAIR CUT با قیچی های ۸ تایی VERN
جدیدترین متد صافی و فر مو، بدون ابزار و با ابزار
خیابان امام خمینی - مقابل پارک
قلمستان کوچه ۳۳
همراه: ۰۹۱۳۲۶۵۵۹۸۸
۰۹۱۳۶۸۳۸۳۰۰
۳۳۳۶۹۷۳ با مدیریت خانم نصوحی

هتل بین المللی پارسیان کوثر اصفهان
سالن مجلل چشم انداز
هتل کـــــوثر اصفهان
با منظره ای بی نظیر از زاینده رود و سی و سه پل
آماده پذیرایی از کلیه مراسم های
ولیمه، حج، عقد، عروسی، ترحیم، سمینار
و میهمانی ها و...
تلفن رزرو: ۹-۶۲۴۰۲۳۰ و ۰۹۱۳۳۰۶۰۶۹۷

کاشت و دیزاین ناخن
پنجه آفتاب
خیابان هزار جریب- جنب کوی
امام جعفر صادق- مجتمع تجاری پردیس
۶۶۸۰۰۹۰-۶۷۳۶۴۵۰
۰۹۱۳۹۰۰۷۷۶۷

نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net
با ما بهتر دیده شوید
۲۲۷۴۵۰۷-۲۲۷۴۵۰۶-۲۲۷۴۵۱۲
بازرگانی روزنامه نسل فردا
امتیازات:
۱- توزیع در ۲۰ استان مهم کشور
۲- اولین روزنامه استان اصفهان
۳- توزیع وسیع در سطح استان اصفهان
۴- توزیع در هواپیما - قطار و اتوبوس
۵- توزیع در تمام دفاتر پیشخوان دولت
۶- توزیع در کلیه سازمان ها، ادارات و مدارس استان اصفهان

آرایش و زیبایی
گل سنگ
با جدیدترین متد روز
خیابان کاشانی- ابتدای میرداماد
طبقه زیرین ساختمان بی تا
تلفن: ۲۳۶۱۶۱۳
با مدیریت خانم تقیان

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی
آموزش خوش خطی و خوشنویسی
آموزشگاه هنری زارع زاده
آموزش خوشنویسی با قلم نی
با خودکار
آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، تذهیب و مینیاتور
تلفن: ۲۱۲۱۰۷۰ ۲۲۰۷۰۲۰ (حتی جمعه‌ها)
با خودکارتان خوش بنویسید.
با روش سمعی و بصری
آموزش خوشنویسی خط لاتین
www.aazz.ir
آدرس:
از چهار راه تختی به دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد(۵) انتقال یافت

یا مقلب القلوب و الابصار یا مدبر الیل و النهار
نوروز آغاز بهار، مظهر رستاخیز طبیعت و شکوه خلقت مبارک باد

آینده را فـرا خوانده ایـم

مزایای کارت تخفیف

۱-اخذ تخفیف از ۳ تا ۵۰ درصد از فروشگاه های طرف قرارداد صبامهر در اصفهان
۳-انجام کلیه امور دریافت و پرداخت وجه در کلیه دستگاه های ATM و POS بانک پاسارگاد
۴-امکان استفاده از کارت صبامهر به عنوان کارت اشتراک برای شرکت ها و فروشگاه ها
۵-امکان استفاده از کارت صبامهر به زودی در شهرهای بزرگ ایران
۶-اخذ تخفیف به صورت اتوماتیک
دستگاه های کارت خوان بانک پاسارگاد به صورت اتوماتیک تخفیف موردنظر را اعمال کرده و در رسید صادره مشخص می نماید.
۷-استفاده از محصولات سایت صبامهر
سایت صبا مهر دارای محصولات ویژه ای می باشد که مشترکین می توانند این محصولات را با پایین ترین قیمت موجود بازار از طریق سایت صبا مهر خریداری نمایند (به همراه ارسال رایگان)
۸- پشتیبانی از ساعت ۸ الی ۲۲
شرکت صبامهر برای رفاه حال مشترکین کارت صبامهر همه روزه از ساعت ۸ صبح الی ۲۲ آماده پشتیبانی شما مشترکین عزیز می باشد. لذا خواهشمند است در صورت بروز هر گونه مشکل اعم از خرابی یا خاموش بودن دستگاه کارت خوان، عدم همکاری طرفین قرارداد صبامهر از همان مکان و در همان لحظه با شماره تلفن ۹۵۲۲۰۰۲-۷ تماس حاصل فرمایید تا اقدامات لازم در همان لحظه برای شما مشترک عزیز صورت گیرد.
۹-نحوه کسب اطلاع از مراکز طرف قرارداد با صبامهر
-از طریق کاتالوگ ارسالی همراه با کارت صبامهر
-از طریق سایت www.sabamehr.com
-از طریق نرم افزار موبایلی همراه کارت (قابل دانلود از طریق سایت)
-از طریق ارسال SMS به شماره ۱۰۰۰۰۹۹۰ با ما در ارتباط باشید.
۱۰-به زودی استفاده از کارت صبا مهر به عنوان کارت سلامت
۱۱-استفاده از کارت صبامهر به عنوان کارت بلیط الکترونیکی
۱۲-به زودی استفاده از کارت صبا مهر در سرتاسر ایران

برگ زرین دیگری از صبامهر راه اندازی تهران بزرگ

مژده مژده

راه اندازی صبامهر در جزیره زیبای کیش
آیا می دانید با تماس با شماره ۰۹۱۳۸۰۲۲۲۴۵ می توانید بلیط مربوط به مراکز را در محل مورد نظر خودتان در کیش به همراه تخفیف ویژه به صورت ارسال رایگان دریافت نمایید؟

خدمات دیگر صبامهر

۱- برگزاری همایش ها و سمینارها
۲-تبلیغات و نیازمندی های خود را در سایت صبامهر برطرف کنید.
۳-بازرگانی

برای اطلاعات بیشتر به سایت
www.sabamehr.com
مراجعه نمایید

آدرس و تلفن دفتر مرکزی:
اصفهان، خ طیب، خ میرداماد، کوچه ۴ بن بست صفا
ساختمان صبامهر ۷-۹۵۲۲۰۰۲
آدرس و تلفن دفتر تهران:
تهران، میدان آرژانتین، خ شهید قیصری کوچه ۱۹
پ۱۳ واحد ۲۰۱
۷-۸۸۳۸۲۸۹۴-۰۲۱
تلفن دفتر مرکزی جزیره کیش: ۰۹۱۳۸۰۲۲۲۴۵
Email:info@sabamehr.com

عیدانه
زندگی سالم به شما

معرفی برگزیده ترین متدهای آرایشی سال ۱۳۹۲

دنیای رنگارنگ مد، پیروجوان نمی شناسد.
همه ما تغییر و تنوع را دوست داریم؛ اینکه در هر شرایط
سنی و جنسی سرآمد و بهترین باشیم، از طرفی
آشنایی با تکنیک های زیبایی نیزمقوله ای
است که برای همگان از جذابیت
ویژه ای برخوردار است

درآخرین شمارگان ماهنامه زندگی سالم در سالی که رفته رفته می رود تا به پایان خود نزدیک شود، طی گفت وگویی با پریوش مجلسی، مدیریت آموزشگاه سوگند وعضوآزمونگران اداره کل آموزش فنی حرفه ای استان همراه شدیم تا آخرین اطلاعات پیرامون متدهای آرایشی سال ۱۳۹۲را حضور شما علاقه مندان اعلام کنیم.

مدها برچه مبنایی انتخاب می شوند؟

انتخاب واعلام هرگونه رنگ ومدل ،براساس تحقیقات کارشناسی وبررسی نیازهای روحی روانی جوامع در آن سال صورت می گیرد و پایه روانشناسی دارد.

آیاسازمان خاصی عهده دار این فعالیت است؟

درکل دنیا، سالیانه هریک از برندهای معتبر ومعروف به عنوان اعلام کننده مد انتخاب می شوند؛ امسال هم رنگ ومتدهای پیشنهادی از سوی موسسه پنتون اروپا اعلام شده است.

نقش ایرانیان درارائه مد چیست و چقدر در آن سوی مرزها از مدل ها و طرح های آرایشی ایرانی استقبال می شود؟

جالب است بدانیم که اکثر اعضای موسسه های معتبر طراحی تبلیغاتی، ایرانی هستند، امادرمجموع جای افتخاراست که بگوییم مدهای ایرانی جذابیت ویژه ای برای آن طرفی ها دارد واتفاقا داخل کشور نیز شاهد افزایش گرایش به سبک های بومی واصیل خودمان هستیم.

واما رنگ پیشنهادی امسال چیست؟

سال ۲۰۱۳ سال سبز زمردی است و به تمامی علاقه مندان به تنوع و زیبایی دراین سال توصیه می شود حتی دکوراسیون منزل، از پرده گرفته تا روتختی خود را با این سلیقه انتخاب کنند.

ودر قسمت مکاپ های درنظرگرفته برای سال جدید:

سایه چشم ترکیبی از پایه یاسی و صورتی، بدین معنی که در هر رنج سایه ای که با رنگ لباسمان هماهنگ می شود تونالیته ای از صورتی و یاسی در آن به کار می رود. رنگ رژگونه همراه با رژلب و رنگ موانتخاب می شود؛البته رنگ مد شده بایستی با چهره فرد تطابق داشته باشد و به اصطلاح باعث جذابیت بیشتر ظاهر فرد شود.

نکته:
رنگ موی تیره با رنگ رژگونه و رژلب کالباسی مایل به صورتی ،رنگ موی قهوه ای روشن یا مش روشن با رژلب و رژگونه نارنجی یا گلبهی استفاده می شود و به طور کلی رنگ موی روشن با آرایش مخالف دارای جذابیت است.

رنگ مو؟

امسال، رنگ کاملا روشن یکدست، مد نیست و بازارلایت ها پررونق تر است؛به عنوان مثال برای افرادی که زمینه مو با تنالیته قهوه ای روشن یا بلوند تیره داشته باشند،از مش های بژ استفاده می شود و برای افرادی که زمینه موی مشکی یا شرابی تیره دارند، از لایت های قرمز یا بنفش استفاده می شود؛بنابراین امسال رنگ و مش ضد هم کاربردی ندارد و در موها، هماهنگی رنگ دیده می شود.

چه رنگ‌هایی هیچ‌وقت از مد نمی‌افتد و همچنان طرفدار دارد؟

رنگ شکلاتی و خرمایی، دو رنگی است که علاوه بر اینکه باعث کمتر نشان دادن سن می‌شود، رنگ مناسبی برای افرادی است که تابع مد نیستند و اتفاقا تازگی خاصی به چهره افراد می‌دهد. به طور کلی رنگ‌های گرم باعث جذابیت چهره می‌شوند. رنگ شکلاتی تیره برای بانوانی که زیاد اهل آرایش نیستند بسیار مناسب است.

نکته قابل توجه اینکه بر خلاف باورهای عامیانه، رنگ‌های کاملا تیره باعث نمایان شدن بیشتر چین و چروک در افراد مسن می‌شود؛ به همین منظور بهتر است خانم‌های میانسال از رنگ‌های روشن استفاده نمایند.

بهتر است رنگ ابروها نیز با رنگ چشم هارمونی داشته باشد؛ مثلا برای پوست سفید با رنگ چشم روشن، استفاده از رنگ‌های بلوند زیتونی یا دودی جلوه‌ای خاص به چهره این افراد می‌بخشد یا چنانچه فردی پوستی گندمی یا تیره با رنگ چشم مشکی یا قهوه‌ای دارد برای وی بهترین گزینه رنگ ابرو، مشکی یا قهوه‌ای – فندقی یا مشکی است.

مدل کوتاهی؟

جلو چتری کج (از چپ به راست طول مو افزایش می یابد) البته در این مورد نیز به فرق و صورت فرد بستگی دارد.

مدل ابرو؟

امسال در اروپا ابروی پهن و هلال مد است؛ در صورتی که در ایران مدل پهن راسته بدون هلال که در قسمت بالای انتهایی هشت کوچکی ایجاد شود پر طرفدارتر است.

نکته:
در مدل ایرانی یاد شد چهره جوان و شاداب‌تر به نظر می‌رسد.

چند توصیه برای بعد از اصلاح صورت:

پس از اصلاح (شمع -شیو یا بند) حتما از لوسیون پاک کننده جهت از بین بردن آلودگی اپیلاسیون استفاده شود؛ دقت گردد بلافاصله همان روز هیچ گونه ماسکی استعمال نشود و بعد از یک روز چنانچه پوستتان چرب است از سفیده تخم مرغ با آب لیمو و در مورد پوست نرمال از خیار رنده شده و پرتغال استفاده شود؛ این ماسک‌ها از جمله ماسک‌هایی است که در سفت نمودن پوست بسیار موثر است.

بد نیست اشاره‌ای هم به مدل‌های موی مناسب برای مراسم عروسی و عقد داشته باشید.

بد نیست این مقوله را از نظر روانشناسی بررسی کنیم؛ موی باز و فشن به فرد حالت شیطنت و بازیگوشی می‌دهد؛ در حالی که موی بسته نشانه وقار، سنگینی و متانت است؛ به همین منظور از آنجا که در مراسم عقد، خانم هنوز حالت بچگی داشته و دوره‌ای از متاهل بودن را تجربه نکرده است و به اصطلاح در دوران بچگی و بازیگوشی به سر می‌برد، مدل موی فشن، نماد این موضوع است و اکثرا جشن عقد به این سبک آرایش می‌شوند و در مراسم عروسی با توجه به اینکه دختر رسما به مرحله جدیدی از پختگی و تکامل در زندگی وارد می‌شود، برای شینیون وی از موی بسته استفاده می‌شود. قابل توجه است که امسال نیز آرایش عروس ملایم و کلاسیک می‌باشد.

چگونه از اعتیاد به خرید رهایی یابیم؟

شادی های عید نوروز را با تصمیم های درست دو چندان کنیم

غلامحسین کریمیان

عید نوروز، حال و هوای همه مردم را تغییر می دهد؛ همه را به تکاپوی نو شدن و برخی را به دردسر می اندازد؛آن هایی که درآمدشان محدود و مخارج شان سر به آسمان می کشد یا آن ها که همیشه از خرید های خود رضایت ندارند، اما تورم هر چقدر هم بالا و درآمدها هر چقدر کم باشد، باز هم خرید شب عید، شادی و شور دیگری دارد... کسانی را دیده اید که با وجود درآمد کم، همیشه آنچه را خواسته اند خریده و از خرید شب عید هم جا نمانده اند؟ این افراد تنها هنر خوب تصمیم گرفتن را آموخته و به کار بسته اند. شما هم اگر می خواهید در شرایط کنونی اقتصادی، با درآمدی که دارید لباس شب عید خود و خانواده را تهیه کنید و پس‌انداز هم داشته باشید، هنرمند محسوب خواهید شد.

زنان مدیران واقعی در اقتصاد خانواده

زن ها در مدیریت اقتصاد خانواده بی شــک چند گام جلوتر از مردها هستند. بیشتر زن ها نوعی آینده نگری ذاتی دارند که آنان را به سمت درست خرج کردن و به فکر آینده بودن می کشاند. خیلی از زن ها به حکم فطرت می دانند که باید قناعت کرده و پایشان را به اندازه گلیمشان دراز کنند؛ همین خلق و خوی آن هاست که باعث شده همیشه حتی خانواده هایی که درآمد زیادی ندارند آبرومندانه زندگی کنند و دستشــان را مقابل دیگــران دراز نکنند؛ هر چند برخی خانواده ها هســتند که چون زنان آنان مدیریت منابع مالی را نمی دانند با آن که درآمد بیشــتری نسبت به بسیاری از خانواده ها دارند، اما همیشه کم می آورند و معلوم نیســت که پول هایشان صرف چه کارهایی می شود. شاید بشود زن را نقطه پرگار مدیریت اقتصادی خانواده دانست؛ چون او واقعا کسی است که از ریز درآمدها باخبر اســت و می داند که خانواده برای ادامه حیات همراه با رفاه نســبی و آرامش به چه چیزهایی احتیاج دارد. برخی زن ها حتی ترفندهای مخصوص به خودشان را نیز به کار می برند و مثلا به جای خریدهای روزانه از مغازه های لوکس، کالاهای مورد نظرشان را تقریبا با همان کیفیت از مغازه های معمولی تر می خرند تا از این طریق،هم خانواده دچار کمبود نشــود و هم بتواند مابه التفاوت قیمت کالاها را پس انداز یا در بخش های دیگر خانه صرف کند. در واقع در خانه، زن حرف اول را می زند و نوع نگاهش به زندگی و دخل و خرج بسیار تعیین کننده است. برای همین است که معلمان علم اقتصاد می گویند که اگر زن، نگاهی مقتصدانه داشــته باشد، این نگاهش به دیگر اعضای خانواده هم سرایت می کند. در واقع حرف آن ها این است که اگر زن، فردی تجمل گرا، دوستدار مصرف و مجذوب کالاهای تازه به بازار آمده باشد، خانواده او نیز چنین نگاهی پیدا می کنند و اگر او آدمی مدیر و قناعت پیشه باشد دیگران نیز از او تبعیت می کنند.

چراغ هشدار اعتیاد را خاموش کنیم

اعتیاد به خرج کردن یک نشانه یا بهتر بگوییم، یک چراغ قرمز هشدار از احساسات بسیار عمیقی در شماست که سعی در پنهان کردن آن دارید. افراط در خرید به شما کمک می کند آن احساسات مشکل ساز حداقل برای مدتی رو نشــوند. هربار که سعی می کنید این رفتار اعتیادآمیز خود را کنار بگذارید، باحسی ناخوشایند و ترس مواجه می شوید. بااینکه به خودتان قول داده اید که باید خرج کردن هایتان را کمتر کنید، اما برای از بین بردن آن حس ناخوشایند مجبور می شوید باز چیز دیگری بخرید، اما چه احساساتی است که اینقدر بد است که شما را به خودویرانگری می رساند؟ شاید از این می ترسید که به آن اندازه ای که می خواهید، جذاب یا موفق به نظر نرسید. احتمال این وجود دارد که ترس شما از این ناشی می شود که فکر می کنید خودِ واقعی تان موجودی دوست داشتنی نیست یا از این می ترسید که ظاهرتان –که اینقدر برای زیبایی اش تلاش کرده اید– از بین برود و دیگران ببینند که پشت آن ظاهر زیبا چه در فکر شماست: اینکه شما یک فرد متظاهر و شکست خورده اید. وقتی دچار اعتیاد خرج کردن باشید، آنچه که واقعاً می خواهید بخرید این است که مورد علاقه و توجه دیگران قرار بگیرید و اسیر آن حس شک و ناامیدی به خود نشوید. مهم نیست که چقدر پول داشته باشید؛ چقدر موفق باشید یا چه موقعیت اجتماعی داشته باشید، این درون شماست که احساس خالی بودن و پوچی می کند. وقتی پول خرج می کنید، آن دره خالی و عمیق درونتان کمی پر می شود و حتی به مدتی خیلی کوتاه احساس می کنید که در اوج دنیا هستید.

آیا شما یك معتاد هستید؟!

انکار، یکی از مولفه های اعتیاد اســت. برای اینکه بفهمید دچار اعتیاد خرج کردن هستید یا نه، باید عادت های خرید خود را صادقانه بررسی کنید: چقدر و چند مدت یک بار خرید می کنید؟خرید کردن های شما چه خسارتی به حساب پس اندازتان، کارتان، خانواده تان و زندگی شخصی خودتان وارد می کند؟ و مهم تر اینکه، چه احساسات ترس یا ناامنی را می خواهید با خرید کردن بپوشانید؟ تشخیص اینکه به این اعتیاد دچار هستید، اولین و بزرگ ترین قدم برای بهبودی است. اگر احساس می کنید که خرج کردن، مشکلاتی برای شما ایجاد می کند، می توانید نزد مشاور روانشناس رفته و با او مشورت کنید. به همراه مشاور می توانید ببینید چه چیزی شما را به خرید کردن ترغیب می کند و چطور عادت های خرید شما بر کیفیت زندگی تان تاثیر می گذارد و روابط شما را با نزدیکان تان شــکل می دهد و درمورد خودتان چه احساســی پیدا می کنید. رفتاری های اعتیادآور قابل درمان هستند. اگر واقعاً می خواهید عادت خرید کردن خود را متوقف کنید، مشاوره و روانشناسی بیشترین کمک را به شــما می کند و یاد می دهد که چه رفتارهایی را جایگزین آن کنید و مهارت های کنار آمدن با این مشکل رانیز به شما معرفی می کند.

نیازهای ضروری خود را بشناسیم

وقتی با مسئله بحران اقتصادی روبرو می‌شویم، باید ابتدا نیازهای ضروری خود را بشناسیم. وقتی صحبت از ثروت و ثروتمند شدن به میان می‌آید، به معنای چگونه پول درآوردن نیست؛بلکه چگونه هزینه کردن است. خیلی از ما حتی با آنکه درآمدمان بسیار بالاست، به قول خودمان هشتمان گروی نهمان است؛ علتش هم این است که اصول صحیح مدیریت برای هزینه را نمی‌دانیم. به محض اینکه سرپرست خانواده، حقوق خود را دریافت می کند، خود یا همسرش به خرید می‌روند؛ آن هم بدون برنامه‌ریزی. معمولا نیمه دوم ماه هم با کمبود بودجه مواجه می‌شوند. این فشارهای مالی حتی باعث بروز اختلاف در خانواده هم می‌شود.

قبل از اقدام به خرید، عاقلانه تصمیم بگیرید و وسیله‌ای که در حال حاضر به آن نیاز دارید، تهیه کنید. ما ایرانی‌ها، در آینده زندگی می کنیم و از گذشته درس نمی گیریم و به نوعی زندگی حال را تحت تاثیر این تفکرات قرار می‌دهیم. هر کدام از ما از حالا به فکر تامین زندگی فرزندمان در آینده‌ای دور هستیم؛ در حالی که در جوامع دیگر، کمتر امکان دارد مثلا خانواده‌ای برای فرزند ۶ ماهه خود حساب پس‌انداز باز کند. بسیاری از والدین امروز، فیش حقوقی‌شان را صفر می کنند تا در ۲۰ سال آینده برای کودکشان وام مسکن بگیرند! در کشورهای توسعه یافته، مردم برای گذراندن امور زندگی‌شان، هفتگی برنامه‌ریزی می کنند؛ یعنی در اواخر هفته، درصدی از حقوقشان را برای خرید پوشاک و خوراک و درصدی را برای پس‌انداز و تفریح یا امور خیریه خود در نظر می گیرند، اما ما انجام تمام کارهایمان را به آخر سال موکول می کنیم؛ از خانه تکانی و خرید و مسافرت گرفته تا پس‌انداز و حسابرسی‌ها.

خریدهای خود را فصل به فصل انجام دهیم

هر خانواده حکم یک دولت را دارد؛ بنابراین از همان ابتدا اصول تقسیم بودجه را یاد بگیرید و برنامه‌ریزی مالی داشته باشید. این اقدام باعث می‌شود تمام اعضا در مورد هزینه‌ها و دخل و خرج با هم تصمیم بگیرند و از درآمد خانواده مطلع باشند. در چنین خانواده‌هایی، کسری‌ها با کمک اعضای خانواده برطرف می‌شود. ابتدای هر فصل، بهتر است برنامه‌ریزی کنید؛ در گذشته رسم بود در نوروز، همه خرید می‌رفتند، اما اگر با برنامه‌ریزی از ۳ ماه قبل یا حتی بعد از عید، اقدام به خرید کنیم، مهارت در مدیریت خرید و هزینه است. دومین مهارت، برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت است؛ یعنی خرید را برای مدت زمانی کوتاه انجام دهیم. یکی دیگر از مهارت‌ها، این است که هنگام خرید، جلوی احساساتمان را بگیریم؛ چون بسیاری از خریدها از روی احساسات انجام می‌شوند؛ نه نیاز. فراموش نکنید فردی که با تصمیم درست اقدام به خرید می کند، همیشه ثروتمند است. هنگام خرید باید به کیفیت توجه کرد؛ نه به ارزان بودن کالا؛ زیرا ارزان خریدن به معنای خوب خریدن نیست.

در حال زندگی کنید؛ نه آینده

باید در حال زندگی کرده و فراموش نکنیم که نگرانی بیش از حد برای آینده، وضعیت حال را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. پول و دارایی وسیله‌ای است برای رسیدن به اهداف و حکم اسبی را دارد که اگر رام نشود، فرد را به ناکجاآباد خواهد رساند یا او را با تاخت و تاز بی‌مورد، با مشکل مواجه خواهد کرد. کسانی که مدام به فکر این هستند که با جمع کردن پول، وسیله‌ای را که مدنظرشان است، بخرند، نه پولدار می‌شوند و نه از زندگی لذت خواهند برد.

برنامه‌ریزی کرده و از قبل قیمت‌ها را بررسی کنید

قبل از رفتن به بازار، تصمیم بگیرید به چه چیزی نیاز دارید؛ نه اینکه با دیدن وسایل، تصمیم به خرید بگیرید. خرید باید براساس نیاز و ضرورت باشد؛ نه احساس و توجه به زرق و برق. بهتر است از یک جا خرید نکنید؛زیرا شاید در مکان دیگری برخی از کالاها را بتوانید با قیمت ارزان‌تری بخرید. برخی از اقلام مورد نیاز را هم می‌توان از عمده‌فروشی‌ها تهیه کرد؛یعنی اگر در بین اقوام، چند خانواده به یک کالا احتیاج دارند، بهتر است آن را عمده تهیه کرده و بین خود تقسیم کنند.

بهترین انتخاب، مناسب‌ترین انتخاب نخواهد بود

انتخاب مناسب‌ترین وسیله، بسیار مهم است. نباید به دنبال بهترین کالا باشیم؛ بلکه باید مناسب‌ترین کالا را انتخاب کنیم. قبل از این کار باید شرایط اجتماعی و مالی خود را در نظر بگیریم و براساس شرایط موجود، انتخاب کنیم. آنچه می‌خریم باید با هم هماهنگی داشته باشند؛ مثلا خرید یک فرش گرانقیمت و نفیس برای یک خانه اجاره‌ای که هیچ‌کدام از وسایلش لوکس نیست، اشتباه است. بیایید در سال جدید، همراه خانواده به خرید برویم؛ زیرا خرید دسته‌جمعی بسیار لذت‌بخش خواهد بود. هنگام انتخاب دقت کنید تا این گردش دسته‌جمعی به خشم و خشونت تبدیل نشده و کام شیرین، با رفتارهای نادرست تلخ نشود. ترس و نگرانی را هنگام انتخاب از خود دور کنید و توجه داشته باشید که اگر وسیله‌ای را به هر دلیلی نتوانستید تهیه کنید، بالاخره در زمان مناسب بودجه کافی برای تهیه آن تامین خواهد شد.

سخن آخر: آینده مال ماست اگر...

هیچ کس از خوب زندگی کردن بدش نمی آید، هیچ کس از داشتن زندگی مرفه با آرامش خیال خسته نمی شود، هیچ کس نیست که پشتوانه محکم مالی را دوست نداشته باشد اما وقتی اوضاع اقتصادی خانواده خوب نیست یا اگر کمی ولخرجی شود اوضاع از حالت تعادل خارج می شود پس چاره ای جز تطابق پیدا کردن با شرایط وجود ندارد.

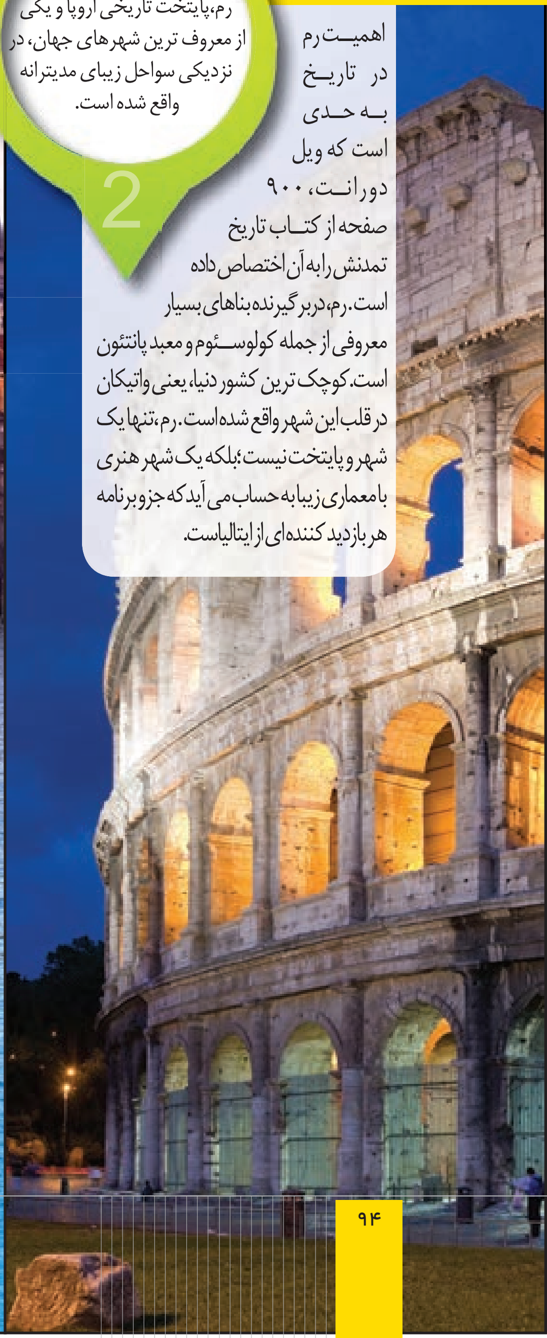
قناعت کردن به ظاهر کار سختی است، وقتی تازه وارد این عرصه شده ای نیز کار راحتی به نظر نمی رسد اما وقتی به مرور زمان پی ببری که قناعت کردن اگر چه به معنی دل بریدن از بعضی خواسته ها است اما استقلال و بی نیازی که از آن به دست می آید طعمی دارد که با هیچ چیز دیگر دنیا قابل مقایسه نیست. پس از همین امروز بیایید تا واقع بینانه جایگاه اقتصادی مان در اجتماع را ترسیم کنیم و با کنار گذاشتن بعضی زیاده خواهی ها، پایمان را اندازه گلیم مان دراز کنیم و بهتر زندگی کردن را به وقتی موکول کنیم که با سعی و تلاش بیشتر از قبل توانسته ایم درآمدی بیشتر به دست بیاوریم.

۷ شهـــری که خانم هـــ

1
پاریس
شهر نور

پاریس،شهر عشاق، شهر شانزالیزه و ایفل و لوور؛شهر شب های رویاها؛شهر مونالیزا با لبخند ژکوند ودر واقع یکی از معروف ترین شهرهای دنیاست.

در میان این فهرست تنها شهریست که همه بر سر انتخاب آن توافق دارند. پاریس، پایتخت فرانسه، شهریست از شهرستان‌های ناحیه ایل–دو–فرانس در حاشیه رود سن . جمعیت منطقه شهری پاریس بالغ بر ۹,۹۳ میلیون نفربوده و جمعیت این شهر همراه حومه آن به حدود ۱۲ میلیون نفر می‌رسد و یکی از پر جمعیت‌ترین شهرهای اروپا به شمار می‌رود. پاریس شهر مد و فرهنگ و موسیقی بوده و از این لحاظ در اروپا بی نظیر است. سالانه،حدود ۴۵ میلیون نفر توریست از پاریس دیدن می کنند. تعداد زیادی از آثار دیدنی، موسسات و پارک‌های مشهور جهان در این شهر قرار دارند؛ همچنین با دارا بودن ۴۷۸۰۰۰ درخت، پاریس سرسبزترین پایتخت اروپا ست.



2
رم
شهر ابدی

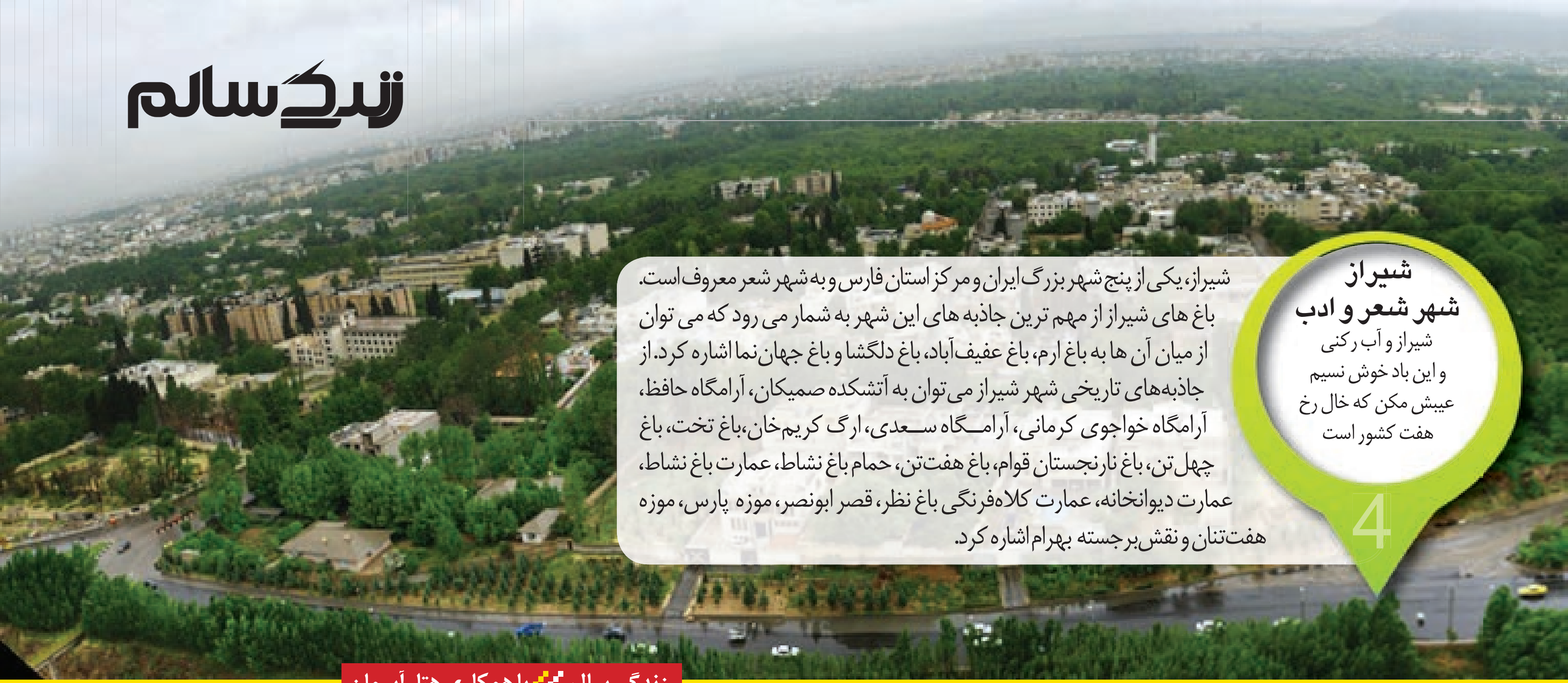
رم،پایتخت تاریخی اروپا و یکی از معروف ترین شهرهای جهان، در نزدیکی سواحل زیبای مدیترانه واقع شده است.

اهمیت رم در تاریخ به حدی است که ویل دورانت، ۹۰۰ صفحه از کتاب تاریخ تمدنش رابه آن اختصاص داده است. رم، دربرگیرنده بناهای بسیار معروفی از جمله کولوسئوم و معبد پانتئون است. کوچک ترین کشور دنیا، یعنی واتیکان در قلب این شهر واقع شده است. رم، تنها یک شهر و پایتخت نیست؛ بلکه یک شهر هنری با معماری زیبا به حساب می آید که جزو برنامه هر بازدید کننده‌ای از ایتالیاست.

3
ونیز
شهری روی آب

ونیز، به شهر کانال ها مشهور است و با جمعیتی بالغ بر هفت میلیون نفر در شمال ایتالیا و در میان دریای آدریاتیک قرار گرفته است.

ونیز، به صورت جزیره‌های کوچکی است که خشکی ها به وسیله کانال ها از هم جدا شده اند و تردد در شهر به وسیله قایق صورت می گیرد. شهر ونیز به خاطر شکل عجیب و همچنین تعدد آثار تاریخی و هنری و معماری، در لیست میراث جهانی یونسکو نیز قرار گرفته است. کل شهر، به خودی خود یک چشم‌انداز بی‌نظیر است؛ چیزی که در تمام دنیا مانندی ندارد. از دیدنی های این شهر می‌توان به میدان سن مارکو، محل دفن مرقس یکی از حواریون حضرت مسیح که به سن مارکو مشهور است، اشاره کرد.



شیراز
شهر شعر و ادب

شیراز و آب رکنی
و این باد خوش نسیم
عیش مکن که خال رخ
هفت کشور است

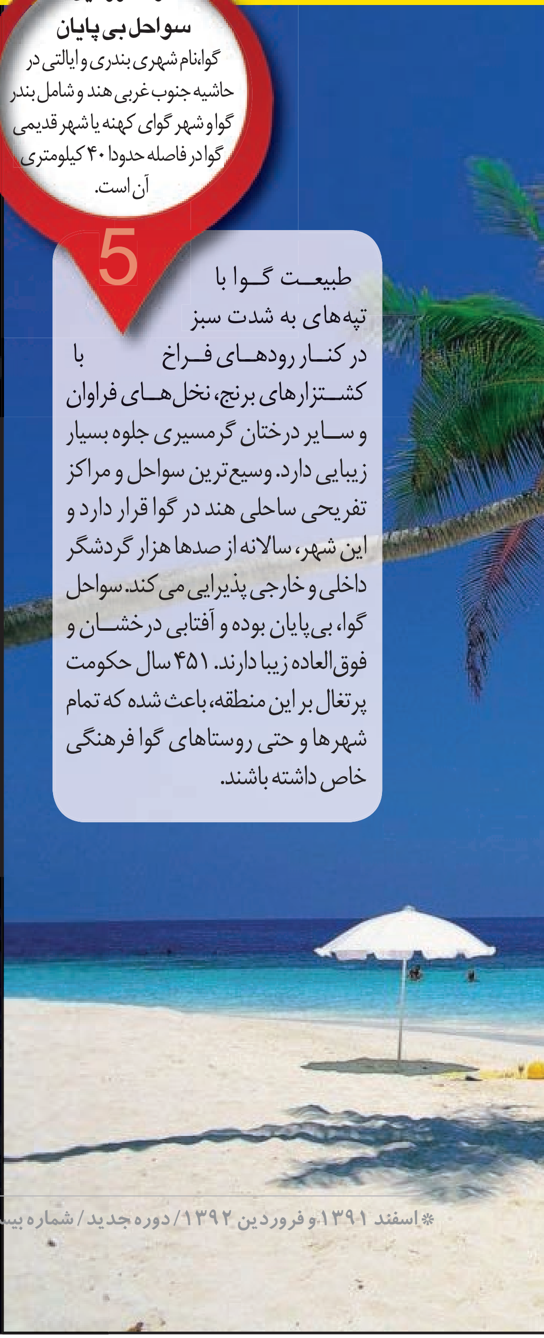
4

شیراز، یکی از پنج شهر بزرگ ایران و مرکز استان فارس و به شهر شعر معروف است. باغ های شیراز از مهم ترین جاذبه های این شهر به شمار می رود که می توان از میان آن ها به باغ ارم، باغ عفیف آباد، باغ دلگشا و باغ جهان‌نما اشاره کرد. از جاذبه‌های تاریخی شهر شیراز می‌توان به آتشکده صمیکان، آرامگاه حافظ، آرامگاه خواجوی کرمانی، آرامـــگاه سعدی، ارگ کریم‌خان، باغ تخت، باغ چهل‌تن، باغ نارنجستان قوام، باغ هفت‌تن، حمام باغ نشاط، عمارت باغ نشاط، عمارت دیوانخانه، عمارت کلاه‌فرنگی باغ نظر، قصر ابونصر، موزه پارس، موزه هفت‌تنان و نقش‌برجسته بهرام اشاره کرد.

زندگی سالم با همکاری هتل آسمان

ASEMAN

...ـــــا باید به آن سفـــــر کنند



گوا سرزمین
سواحل بی پایان

گوا، نام شهری بندری و ایالتی در حاشیه جنوب غربی هند و شامل بندر گوا و شهر گوای کهنه یا شهر قدیمی گوا در فاصله حدودا ۴۰ کیلومتری آن است.

5

طبیعت گوا با تپه‌های به شدت سبز در کنار رودهای فراخ با کشتزارهای برنج، نخل‌های فراوان و سایر درختان گرمسیری جلوه بسیار زیبایی دارد. وسیع‌ترین سواحل و مراکز تفریحی ساحلی هند در گوا قرار دارد و این شهر، سالانه از صدها هزار گردشگر داخلی و خارجی پذیرایی می کند. سواحل گوا، بی‌پایان بوده و آفتابی درخشان و فوق‌العاده زیبا دارند. ۴۵۱ سال حکومت پرتغال بر این منطقه، باعث شده که تمام شهرها و حتی روستاهای گوا فرهنگی خاص داشته باشند.

وِین
پایتخت موسیقی

وِین، پایتخت کشور اتریش و یکی از استان‌های نه‌گانه کشور اتریش محسوب می‌شود.

6

این شهر، بزرگ ترین شهر اتریش و نهمین شهر بزرگ در اتحادیه اروپاست. وین، در همه روزهای سال پذیرای عده زیادی از جهانگردان است و در سال، حدود ۷ میلیون توریست از آن بازدید می کنند. از نقاط دیدنی وین می‌توان موزه ملکه سی‌سی، کلیسای سنت‌استفان، قصر شونبرون، هافبورگ قصر سلطنتی اتریش، موزه آلبرتینا، قصر گلوریت، موزه تکنیک و موزه دکتر لئوپلد را نام برد.
وین، پایتخت جهانی موسیقی است و در تمام جهان، شهر و زادگاه بسیاری از آهنگسازان و بزرگان موسیقی شناخته می‌شود.

بیروت
عروس خاورمیانه

بیروت، شهری بندری است که روی دماغه‌ای کوچک و در کنار دریای مدیترانه قرار گرفته و بزرگ‌ترین شهر و پایتخت کشور لبنان است.

7

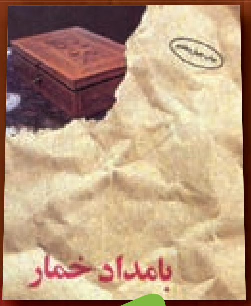
جمعیت این شهر در سال ۲۰۰۷ میلادی ۲.۱ میلیون نفر بود. این شهر کانون فرهنگی منطقه خود است و از دیدگاه رسانه‌ای، تئاتر و فعالیت‌های فرهنگی در جهان عرب نام‌دار است. بیروت امروزی مملو از فروشگاه های برندهای معروفی است که قیمت هایشان هم به خاطر اسم و رسمشان بالاست. با این که در بازارهای محلی و سنتی می توان لباس های ارزان قیمت هم پیدا کرد، ولی کم تر مسافری پیدا می شود که یک بار سراغ فروشگاه های خیابان «حمرا» یا مرکز خرید «CAB» نرفته باشد.

۷ رمان عاشقانه، ۷ نویسنده زن

برای همه خوانندگان خانم

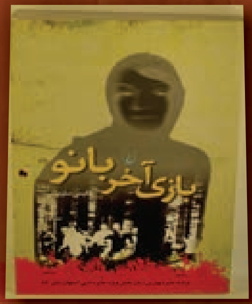
حامد قصری

در روزهای عید اگر قصد مسافرت ندارید و خیلی هم دوست ندارید پای تلویزیون بنشینید و البته به خواندن کتاب علاقه دارید، خالی از لطف نیست که سری به رمان های ماندگاری که زنان کشورمان به رشته تحریر درآورده اند، بزنید. در ادامه به شما پیشنهادهایی درباره این رمان‌ها داریم که با هم نگاهی به آنها می اندازیم.



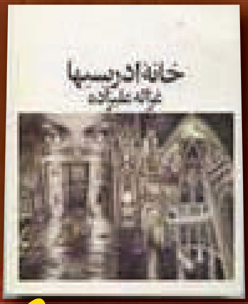
«بامداد خمار»

عنوان رمانی نوشته فتانه حاج سیدجوادی است که در سال ۱۳۷۴ وارد بازار نشر کشورمان شد و طی ۱۰ سال، ۳۰۰ هزار نسخه فروش داشته و برخی از نوبت‌های چاپ آن با شمارگان ۱۰ هزار نسخه در خور توجه بوده است. سوزان باغستانی، بامداد خمار را به زبان آلمانی ترجمه کرده است. این ترجمه در آلمان با میانگین ۱۰ هزار نسخه، بارها به چاپ رسیده‌است. بامداد خمار ،داستان عبرت‌انگیز سیاه بختی محبوبه در زندگی با عشقش، رحیم است. محبوبه، دختر بصیرالملک با فرهنگ اشرافی ،عاشق یک شاگرد نجار می‌شود و خواستگارانش را رد می کند و در برابر خانواده آنقدر مقاومت می کند تا به ازدواج او رضایت می‌دهند، اما در مقابل او را طرد می کنند؛ به طوری که نه او اجازه دارد به خانواده‌اش سر بزند و نه در هفت سال زندگی اش با رحیم، کسی از خانواده به او سری می‌زند.



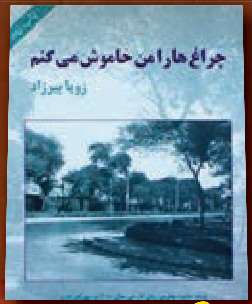
بازی آخر بانو

«بازی آخر بانو»، رمانی است از بلقیس سلیمانی، نویسنده و منتقد ادبی معاصر ایرانی. این رمان برنده جایزه مهرگان و بهترین رمان بخش ویژه و جایزه ادبی اصفهان در سال ۱۳۸۵ شده‌است. بازی آخر بانو، روایت داستان زندگی پرمانع دختری روستایی به نام «گل بانو» است که قصد دارد وارد دانشگاه شود و سرنوشتی را که جامعه، روستا و مادر سرایدار مدرسه و مرده‌شویش برای وی پیش‌بینی می کنند، تغییر دهد. او در طی زندگی خود عاشق می‌شود، خواستگاران را رد می کند، تن به ازدواجی می‌دهد که منجر به طلاق می‌شود و کودکش توسط شوهر سابق ربوده می‌شود و تجربه‌های گوناگونی را پشت سر می گذارد.



خانه ادریسی ها

«خانه ادریسی ها»، نام شناخته شده‌ترین رمان غزاله علیزاده است که در سال ۱۳۷۰ در دو جلد به چاپ رسید. داستان رمان درباره شهری است به نام عشق آباد. خانه ادریسی‌ها اندوهبار است و پر از رخدادهای شگفت آور و باورنکردنی. زن های این خانواده همواره تسلیم خودخواهی مردان خانواده شده‌اند.

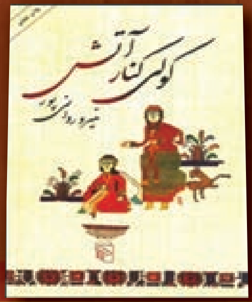


چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم

«چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم»، نام رمانی ایرانی به قلم زویا پیرزاد است که توسط نشر مرکز به چاپ رسیده. این کتاب، نخستین بار در سال ۱۳۸۰ منتشر شد و تا کنون بیش از سی بار تجدید چاپ شده است. داستان در دهه ۱۳۴۰ در محله بوارده آبادان رخ می‌دهد. راوی این داستان، زنی ارمنی است به نام «کلاریس آیوازیان» که در این داستان، از روابط خانوادگی خویش، فرزندان دوقلو و دنیای عاطفی آنها و از همسایه‌هایی سخن می‌گوید که اینک در آبادان ـ در خانه‌های سازمانی ـ زندگی می‌کنند. تلاش برای انس گرفتن با محیط، بن مایه دیگر این داستان است.

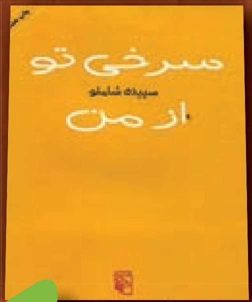
سووشون

سووشون نام رمانی از سیمین دانشور، نویسنده نامدار چند دهه گذشته کشورمان است. نویسنده در این رمان زندگی فئودالی در زمان اشغال ایران از سوی انگلیسی‌ها را به زیبایی به نگارش درآورده‌است. کاربرد برخی واژه‌های عامیانه شیرازی در متن، گیرایی داستان را صد چندان کرده‌است. یکی از ویژگی‌های سووشون ساختار ساده و بیان روان آن است.



کولی کنار آتش

کولی کنار آتش، رمانی است از منیرو روانی‌پور. این کتاب را نشر مرکز نخستین بار در سال ۱۳۷۸ در تهران چاپ و منتشر کرده‌است. کولی کنار آتش داستان دختری کولی (چادرنشین) به نام «آینه» است که طی سفری بسیار سخت از جنوب ایران به پایتخت می‌رود.



سرخی تو از من

رمان «سرخی تو از من»، نوشته سپیده شاملو در سال ۱۳۸۵ توسط انتشارات مرکز وارد بازار کتاب کشورمان شد. لیلا، دکتر روانپزشک بسیار موفقی است. داریوش همسرش مردی است با موقعیت اجتماعی خوب و مهناز نقطه سوم این ماجراست. می‌بینید که مثلث تشکیل شده. آن هم پس از سی سال زندگی مشترک بسیار آرام و بی‌دغدغه. نازنین، دختر داریوش و لیلا در جریان روابط پدرش و مهناز قرار گرفته است. لیلا همه چیز را می‌داند ولی با هیچ کس در این رابطه حرفی نزده است.

آتوسا، شاعره و ادیب ایرانی

با همکاری هتل آسمان

آتوسا در لغت به معنای خوش اندام است. همچنین به معنای قدرت و توانمندی نیز می باشد.
آتوسا (۵۵۰ تا ۴۷۵ پیش از میلاد مسیح) شهبانوهای ایران یکی از برجسته ترین زنان در تاریخ ایران قدیم است. وی دختر کوروش کبیر و کاساندان، خواهر کمبوجیه و همسر دو پادشاه هخامنشی، کمبوجیه و داریوش یکم، و مادر خشایار شاه بود. آتوسا بانویی زیبا، شاعره و ادیب بود و به نوجوانان پارسی درس ادبیات پارسی می داد. به خاطر خرد و اندیشه نیکویش داریوش با ایشان در مسائل مملکتی و سرنوشت ساز مشورت می کرد و به او اعتماد کامل داشت. اگر داریوش به منطقه ای لشگر می کشید، شورای سلطنت برای اداره امور کشور تشکیل می شد و رییس و مافوق همه در راس شورای سلطنت شهربانو آتوسا بود. هرودوت در مورد زندگی سیاسی وی می گوید: آتوسا قدرت فوق العاده ای داشت و علاقه مند بود که در میدان کارزار نیز شوهرش را همراهی کند. وی همواره یاور فکری داریوش بزرگ بوده و چندین نبرد بزرگ را شخصا فرماندهی کرده و یا با نقشه های جنگی او انجام گرفته است. از زمان مرگ او هیچ اطلاعی در دست نیست. تنها می دانیم تا زمانی که خشایار از جنگ یونان بر می گشت، زنده بوده است. احتمالا آرامگاه او در کنار آرامگاه داریوش کبیر در نقش رستم می باشد. گفته می شود که «هما» در اساطیر ایران، بر مبنای یادمان هایی از «آتوسا شهبانوی پارسی» و رویدادهای دوران داریوش و خشایارشاه، همسر و پسرش شکل گرفته باشد.
«هما» در افسانه های مردمی مرغ فرخنده ای است که گاه از آن با نام «مرغ سعادت» نیز یاد می شود و در این باورها همان مرغی است که اگر سایه او بر کسی افتد او را سعادتمند و اگر بر تارک کسی نشیند او را به شهریاری رساند و شاید واژه «همایون و همایونی» با این نام پیوند دارد.

شرکت بازرگانی

www.parinpouyan.com

پرین پویان

نماینده انحصاری گروه صنعتی مشهد در استان اصفهان

پتوی لاله ، فرش مشهد ، فرش نگین مشهد

چرم مشهد ، شرکت نان صنعتی گندم دشت

واردکننده مواد اولیه نساجی

اصفهان/ چهارباغ عباسی/ نبش خیابان سیدعلیخان

مرکز تجاری شهر/ طبقه دوم / واحد شماره ۵

تلفن:۴۳ - ۹۶۴۰ ۲۲۰ (۰۳۱۱) نمابر: ۲۲۳۷۵۷۱

Email:info@parinpouyan.com

سال نو مبارک

نیلوفر آبی

مریم رشیدی

خلاصه قسمت قبل: نیلوفر رستمی دختر مهندس رستمی بزرگ به خواستگارش پویا به خاطر علاقه به کارگر اخراج شده کارخانه پدرش جواب رد داد. او از سر غرور و خودخواهی و اینکه به پدر و مادرش ثابت کند در انتخاب همسر آزاد است با منصور به شمال سفر کردند. (یا درواقع فرار کردند) و بعد پدرش با وجود مخالفت های شدید مادرش، آنها را به عقد و ازدواج یکدیگر در آورد و بعد از آنکه به تهران باز گشتند... و اینک ادامه ماجرا...

بعد رو به من گفت:

الان همه را بهت معرفی می کنم ولی از بزرگ به کوچک

نگاهی به اطرافیان انداخت همه چشم به دهانش دوخته بودند، خنده ای کرد و گفت: خب راستش را بخوای من تو خانواده شلوغ و پرجمعیتی زندگی می کنم در کل ۸ خواهر و برادریم ۲ تا خواهر و ۵ تا برادر دارم، خودم هم بچه پنجم هستم.

زنی تقریبا ۳۵-۳۴ ساله با لباسی کهنه و گشاد و وضعی آشفته و دست و پایی حنا زده را به من نشان داد و گفت: این آبجی زینت و آن هم که کنارش نشسته شوهرش آقاحبیب. آقاحبیب مردی بود تقریبا قدبلند چاق و کچل. از بس سیگار کشیده بود دندان هایش به زردی نشسته و لب هایش سیاه با سبیل های کلفتی که داشت چهره اش وحشتناک شده بود آنها دو دختر به نام های زهرا و زهره داشتند.

بعد نگاهی به حیدر انداخت و گفت:

برادر بزرگمه که برای خواستگاری آمده بود آن هم که کنارش نشسته اعظم خانم همسرش که دخترخاله ام هم می شود البته آن خاله ام که در ده زندگی می کند.

اعظم زنی تقریبا ۳۰ ساله از لحاظ تمیزی سر و لباسش تمیز بود اما لباس های کهنه پوشیده بود ولی مهربانی تو صورتش موج می زد عروس اول و از احترام خاصی برخوردار بود لبخندی زد و ازدواجم را تبریک گفت آنها سه فرزند داشتند مینا و سعید و وحید.

بعد نگاهی به برادر دیگری انداخت و گفت:

این هم داش مجید و همسرش پروانه

مجید و پروانه جوان بودند مجید ۳۰ ساله و پروانه ۲۷-۲۶ ساله به نظر می رسیدند معلوم بود پروانه از آن دسته زنان فضول و حسود است این طوری حس کردم آنها فرزندی نداشتند.

و این داداشم حسین و این هم همسرش عاطفه

حسین ۲۸-۲۷ ساله و عاطفه ۱۹-۱۸ ساله به نظر می رسیدند. عاطفه سر و لباس تر و تمیزی پوشیده بود ولی او هم خیلی با بقیه فرقی نمی کرد چنان عشوه ای برایم کرد که...

آنها یک پسر ۱ ساله به نام امین داشتند.

منصور خنده ای کرد و گفت:

زینت، حیدر، مجید و حسین از من بزرگترند و بعد از من محسن و جعفر و نجمه که ازدواج نکردند.

محسن به نظر می رسید دو سه سالی از من بزرگتر باشد ولی جعفر فکر می کنم همسن من بود و جعفر سر تا پا مشکی پوشیده و خیلی هم حرکاتش جلف و چشم چران به نظر می آمد. سیگاری گوشه لبش خودنمایی می کرد محسن برعکس او خیلی آقا به نظر می رسید نمی دانم چرا از همان اول احساس کردم که محسن با بقیه فرق دارد بعد اشاره به دختر نوجوانی ۱۷-۱۶ ساله با لباسی رنگ و رو رفته و کهنه و کثیف کرد و گفت:

این هم آبجی کوچیکه نجمه خانم که الان در حال حاضر به مدرسه می ره

این ها را که گفت خانم ها از جا برخاستند و چند لحظه بعد سفره ناهار پهن شد سه تا دیس تقریبا متوسط وسط سفره خودنمایی می کرد بعد عاطفه چند بشقاب خورشت قیمه این طرف و آن طرف سفره گذاشت چند تا لیوان و یک پارچ آب هم وسط سفره و چند بشقاب کوچک سبزی خوردن. همه مشغول شدند، منصور برای من غذا کشید اما آنقدر حالم از خانه و زندگیشان به هم خورده بود که به طور کلی اشتهایم کور شد مخصوصا با سر و لباس کثیفی که داشتند اصلا رغبت نمی کردم ولی برای اینکه ناراحت نشوند چند قاشق برنج به زور فرو دادم بیشتر با غذا بازی کردم. وقتی غذا خوردن تمام شد دوباره خانم ها به تکاپو افتادند و سفره ها را جمع کردند پروانه و عاطفه ظرف و ظروف را بردند تو حیاط زیر شیر حوض شستند که تعجب مرا برانگیخت چند دقیقه بعد جعفر با یک سینی چای وارد اتاق شد اول آمد سراغ من آنقدر استکان هایش زرد بود که بهانه آوردم اول بزرگترها و این بود که جعفر رفت سراغ پدرش که همه آقا صداش می کردند چند لحظه بعد به من تعارف کرد برداشتم ولی نخوردم آنقدر هوای آنجا برایم خفه بود که زدم به آرنج منصور و گفتم:

بهتر نیست که بریم

کجا بریم؟ تازه اینها می خوان جشن بگیرند

ممنون باشه برای یه فرصت دیگه

بدون چون چرا قبول کرد از جا برخاستیم مادرش با حالتی شاکی گفت:

پس کجا ننه؟

می ریم خونه پدر نیلوفر

لبخندی زد و گفت:

پس باز هم به ما سر بزنید

حتما

طوری گفت به ما سر بزنید که انگار قراره منصور خانه ما بماند در صورتی که آنجا کسی چشم ندارد او را ببیند از همه خداحافظی کردیم و از خانه خارج شدیم پایم را روی پدال گاز گذاشتم تا به خیابان رسیدیم سکوت را شکست و گفت:

خب خانم خوشگله خانواده من چطور بودند؟

به نظر آدم های خوبی می رسند

البته به پای خانواده تو نمی رسند ولی همشون خون گرم و مهمان نوازند

به منزل که رسیدیم ماشین را کنار در پارک کردم و وارد شدیم منصور هاج و واج به این طرف و آن طرف و اتاق ها نگاه می کرد بعد رو به من گفت:

اما خداوکیلی نیلوفر خانه ما کجا؟ خانه شما کجا؟

باز هم مثل همیشه خانه سوت و کور بود پیش خودم فکر کردم پدر که باید شرکت یا کارخانه باشد، مادر هم مطب یا بیمارستان، ندا هم که با دوستانش می گردد، اما از گلی خانم هم خبری نبود تلفن را برداشتم و شماره پایین را گرفتم افسانه برداشت ازش خواستم هر چه سریعتر مادرش را بفرستد بالا چند دقیقه بعد گلی خانم بالا بود خیلی نگران و آشفته به نظر می رسید، گفتم:

گلی خانم پس بقیه کجان؟

کمی مکث کرد و گفت:

چیزی می خوری برات بیارم

رو به منصور گفتم:

منصور جان چیزی می خوری؟

آره ممنون

دو تا فنجون قهوه لطفا

نشستم روبروی تلویزیون چند لحظه بعد گلی خانم با دو فنجان قهوه برگشت، گفتم:

خب گلی خانم نگفتی بقیه کجان؟

کمی من من کرد بعد با اصرارهای مکرر من گفت:

پدرت یه کم حالش بد شد این بود که مادرت سریع بردش بیمارستان

مثل فنر از جا پریدم و گفتم: وای چی شده؟

نه عزیزم نگران نشو خدا را شکر خطر برطرف شده

رنگ از رِخسارم پرید قلبم به لرزه درآمد مو به تنم سیخ شد فورا با منصور راهی بیمارستان شدیم وقتی رسیدیم سراسیمه وارد بخش شدیم و چون تمام کارکنان بیمارستان مرا می شناختند، سخت گیری نکردند وارد سالن که شدیم پدربزرگ و دایی بهرام روی نیمکتی نشسته و با هم صحبت می کردند خیلی ناراحت و غمگین به نظر می رسیدند ندا کمی آن طرف تر داشت قدم می زد وقتی مرا دید مثل گرگ تیر خورده یکی دو قدم به طرفم برداشت بعد سرش را به نشانه تأسف تکان داد و گفت:

نیلوفر چی کار کردی؟ با آبروی بابا بازی کردی؟

دایی بهرام با عصبانیت گفت:

تف به تو دختر بی حیا

در همین لحظه ندا به طرفم آمد و شروع به کتکٍ زدن و داد و بی داد کرد، مادر که صدای ندا را شنیده بود فوراً از اتاق سی سی یو بیرون آمد و رو به ما گفت:

خواهش می کنم تمامش کنید این جا محل کار منه

دایی بهرام بازوهای ندا را گرفت و او را از من دور کرد. شوکه زده فقط به حرکاتشان نگاه می کردم. دایی با طعنه اشاره به منصور گفت:

شاهزاده ای که انتخاب کردی ایشونند؟

از خجالت سرم را زیر انداختم ندا دوباره جلو آمد و گفت:

همین را می خواستی؟ تو که می دونستی پدر ناراحتی قلبی داره چرا با آبروش بازی کردی؟

همانطور که گریه می کرد تن صداش را برد بالا و گفت:

بدبخت بابا داره می میره آن وقت تو رفتی خوشگذرونی وای به حالت اگه یه تار مو از سرش کم بشه روزگار خودت و این لات بی سر و پا را سیاه می کنم. این پسره گدا گشنه آمده تو را گرفته که به ثروت پدر دست پیدا کنه تو

داستان دنباله دار

هنوز ایـن را نفهمیدی؟ آخـه چطور حاضر شـدی زن این یه لاقبا بشی؟

مادر نگاهی به سر تا پای منصور انداخت و با عصبانیت گفت:

این پسره این جا چی کار می کنه؟

منصور سرش زیر بود سوئیچ را به طرفش گرفتم و گفتم: تو ماشین منتظر باش

سوئیچ را گرفت و رفت. مادر سری از روی تأسف تکان داد و به پیش پدر رفت.

دایی گفت:

پدرت وقتی دید تو با این پسـره یه لاقبا که یه روزی کارگر کارخانه اش بوده، فرار کردی سکته کرد، نیلوفر یعنی ارزش این پسره بیشـتر از پویای من بود؟ چرا با خودت این کار را کردی؟ چطور او را به پویا ترجیح دادی؟

کمی مکث کرد و گفت:

یه موقع فکـر نکنی ما از اینکـه تو جواب رد بهمـون دادی ناراحت شدیم ها نه اتفاقا خیلی خوشحالیم که تو کله شق عروسمان نشدی در عوض عروسی گیرمان آمد که یه تار موش به تموم هیکل تو می ارزد

پدر بزرگ جلو آمد و گفت:

بهرام بس کن خوب نیست تو بیمارستان محل کار خواهرت آبرو ریزی کنی

دلم می خواست فریاد بزنم و بگویم دایی بهـرام اصلاً از خودت و پسرت متنفرم دلم نمی خواست با هاش ازدواج کنم که تو به ثروت بی کران پدرم دست پیدا کنی داشتم با خودم کلنجار می رفتم که این حرف ها را بهش بزنم یا نه که پدر بزرگ زیر بازویم را گرفت و گفت:

نیلوفر بابا بهتره فعلا چند روزی این جا آفتابی نشی تا اوضاع آرام بشه فعلا برو خونه ما. بدون اینکه حرفی بزنم به آغوش گرمش پناه بردم دستی روی سرم کشید و گفت:

برو بابا فعلا همه عصبانی شدند

نگاه عمیقی بهـش انداختم و بـه طـرف در خروجی رفتم چنـد روز و چند شـب خیلی حالـم بد بـود و از خـودم بدم می آمد حتی با منصور هم قهر کرده بودم چند روز بعد دوباره به دیدن پدر به بیمارستان رفتم مادر شیفتش تمام شده بود اما به خاطر پدر مانده بود. عصبانی تـر از قبل بود با این وجود گفتم:

سلام آمدم حال بابا را بپرسم

جوابم را نداد بعد از چند ثانیه گفت: برای چی آمدی این جا؟ تو که آبرویش را پیش دوست و فامیل بردی تو که دشمن به شادش کردی مگه مرده و زنده اش هم برات مهمه. به گریه افتادم و گفتم:

مامان خواهش می کنم اینقدر عذابم نده من باید بابا را ببینم

اما او در شرایطی نیست که تو بتونی ببینیش هیجان براش خوب نیست. در ثانی اصلا دوست نداره تو را ببیند.

با بغض گفتم:

مامان خواهش مـی کنم فقط چنـد دقیقه کوتاه از پشـت شیشه

قبول کرد و چون پدر خواب بود توانستم او را ببینم رفتم پشت شیشـه آرام و راحت خوابیده بود، حس کردم از آن روزی که تـو ویلا دیدمش ۱۰ سال پیر تر شـده چقدر دلم می خواست دسـتانش را ببوسـم در لا بلای اشک هایم گفتم:

بابا جون معـذرت می خواهـم کار بدی کردم آبـروت را بردم تو را خـدا زودتر به خونه برگرد دلم برات تنگ شده دوستت دارم بابا.... بابا... بابا...

مادر ازم خواست که هر چه زودتر بیمارستان را ترک کنم در حالی که داشتم اشـک هایم را پاک می کردم از بیمارستان خارج شدم. می خواستم سـوار ماشین شوم که یک مرتبه چشمم به منصور افتاد که کنار دیوار ایستاده یک پایش روی زمین و پای دیگرش را به دیوار تکیه داده دسـت هایش در جیبش بود خواستم بهش اعتنایی نکنم اما جلو آمد و سلام کرد جوابش را ندادم و سوار شدم. زد به شیشه جلو گفت:

نیلوفر می خوام باهات حرف بزنم

بهش اشاره کردم که سوار شود بعد حرکت کردم در بین راه سکوت را شکست و گفت:

من خیلی از ایـن اتفاق ناراحتم و امیدوارم هـر چه زودتر حال پـدرت خـوب بشـه امـا ... آخـه تو چـرا مـرا مقصر می دونی؟ چرا آنقدر به من کم محلی می کنی من شوهر تم

بعد کمی تن صدایش را بالا برد و گفت:

ولی تو خودت خواسـتی در سـته من عجله داشـتم ولی تو خودت خواستی حالا من مقصرم

کمی سکوت کرد و بعد گفت:

باشه مهم نیست مرا مقصر بدون اگه این طوری آروم میشی من حرفی ندارم ولی من تو را آسـون به دست نیاوردم که حالا آسـون از دسـت بدم خواهش می کنم ازم جدا نشو، خیلی دوستت دارم

کمی به خودم مسلط شدم و گفتم:

من ایـن چنـد روز عصبانـی بـودم همین ولـی از تـو جدا نمی شم مطمئن باش

دوباره فکرهای احمقانه به سـرم زد تا گفت دوستت دارم راضی شـدم. چقدر احمق بودم با هم به خانه رفتیم و چون ندا نبود با آرامش در کنار هم ناهار خوردیم بعد از آن به اتاقم رفتیم تا عصر خوابیدیم. اون تا شب پیش من بود اما قبل از آمدن ندا رفت.

چنـد روز گذشـت شـکر خدا حـال پـدر بهتر شـد و از بیمارستان مرخص شد اما مجبور بود تو رختخواب بماند و استراحت کند چند روزی به خانه برگشته بود اما من موفق به دیدنش نشدم از مادر خواستم که او را ببینم ولی او گفت:

متاسفم پدر نمی خواد تو را ببینه

خیلـی ناراحت شـدم مادر بـه پیش پدر برگشـت لای در اتاق خوابشـان نیمه باز بود پشـت در ایستادم تا حرف هایشان را بشنوم ناگهان پدر بدون مقدمه حتی بدون اینکه مادر حرفی بزند، گفت:

این دختره کجاست؟ رفته پیش شوهرش؟

مادر با تعجب گفت:

منظورت نیلوفره! نه نرفته، کجا بره؟ کجا داره که بره؟

از ناراحتی زانوهایم خم شـد و پشت در نشسـتم به گریه کردن. او دیگه حتی حاضر نبود اسم مرا به زبان بیاورد. مادر گفت: تو حالا عصبانی هسـتی تو عصبانیـت تصمیم نگیر ببخشـش من بهت قول مـی دم طلاقش را بگیـرم پدر با صدای بلند و خیلی جدی گفت:

نه پریچهر هیچ وقت این کار را نکن برای چی طلاق بگیره؟ بذار بره و زندگیش را بکنه خودش این پسره را خواسته.

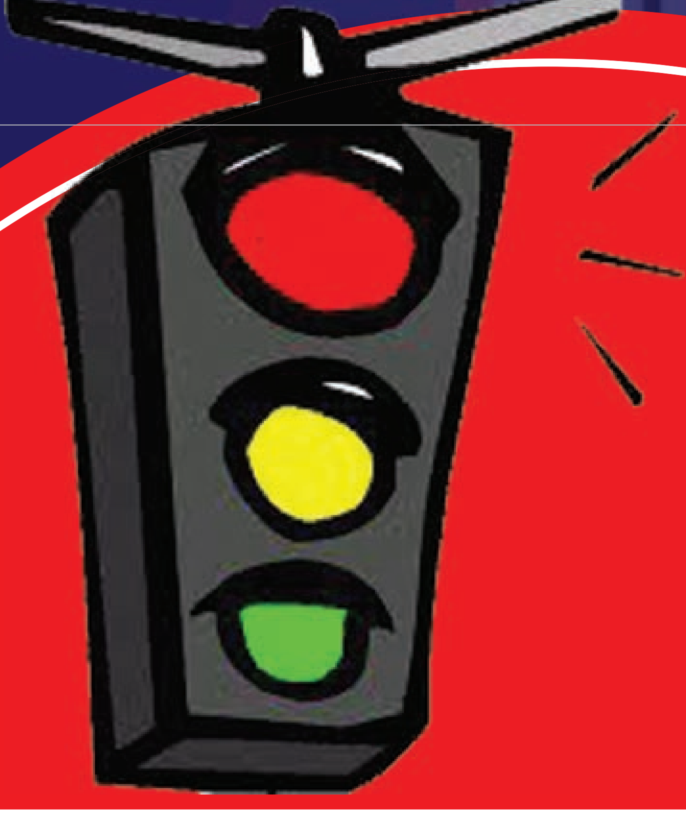
باورم نمی شـه مازیار تو این حرف ها را می زنی تو مخالف ازدواجشون بودی اما بردیشـون محضر و عقد کردند حالا هم میگی طلاق نه تو چت شده؟

تا آخر عمرم هم با این ازدواج مخالفم می دونی او برای من مرده بعد از آن فرار که خیلی برام گران تمام شد، حتی اگه طلاق هم بگیره نمی بخشمش.

چند لحظه به سکوت گذشت. دوباره پدر گفت:

دیروز سهرابی گفت... گفت و من مثل شمع آب شدم گفت: چرا نیلوفر را به من ندادی؟ آن وقت دادی به این پسـره یه لا قبا که روزی کارگر کارخانه خودمـان بود و به جرم دزدی اخراجش کردیم. پری آنقدر خجالت کشیدم که می خواستم زمین دهان باز کنه و مرا ببلعد...

ادامه دارد.....



ماجرای خواستگاری من از پریسا خانم

ماشین، ماشین است چه فرقی می کند؟

حسن اسماعیلی

پشت فرمان ماشین برای خودم زیر لب شعری از ایرج میرزا را می خواندم و منتظر بودم چراغ سبز شود که در گوشه خیابان پریسا خانم دوست هم دانشگاهی خواهرم که خیلی هم با هم رودربایستی داریم را دیدم.

مدتی است که بحث خواستگاری کردن من از پریسا خانم همه جا نقل دهان شده و همه منتظرند تا من کم کم خودی نشان بدهم و علاقه ام را به ایشان ابراز کنم ولی تا این لحظه هنوز فرصتی نشده است. سریع خودم را جمع و جور کردم و به محض سبز شدن چراغ جلوی پای او ترمزی زدم و بعد از سلام و علیک و تیکه پاره کردن تعارفات گفتم: کجا تشریف می برید؟ بفرمایید سوار بشین تا برسونمتون و پریسا خانم هم که البته اول چندان میلی به این کار نداشت با اصرار من بالاخره سوار شد و به آرامی درب ماشین را به هم زد و با آن لحن دخترانه اش گفت: ببخشین مزاحم شدم و من هم سریع گفتم: خواهش می کنم ماشین خودتونه و در این لحظه با نگاه پر معنای پریسا خانم فهمیدم که اولین گاف را داده ام وباید جلوی سوتی های بعدی ام را بگیرم.

حالا من بودم و پریسا خانم و یک سکوت مطلق در فضای ماشین که هر از گاهی صدای بوق موتورسواران آن ها را در هم می شکست. برای این که این محفل دو نفره چندان خالی از عریضه نباشد و سوتی قبلی ام هم تا حدی از یاد برود، زیر لب صلواتی فرستادم و آب دهانم را قورت دادم و گفتم: کار خوبی کردید که دعوت من را پذیرفتین و سوار شدین خوب نیست که شما برای تاکسی کنار خیابان بایستید، من شما را می رسونم، به هرحال شما از دوستان خوب خواهرم هستین. پریسا خانم هم که انگار شدیدا در شرایط روحی و روانی سختی بود و مدام دستمال کاغذی توی دستش را تکه پاره می کرد، خنده زورکی کرد و گفت: ممنونم از شما، لطف دارین متشکرم.

جو کمی تغییر کرد. حالا دیگر کمی اعتماد به نفس پیدا کرده بودم و می توانستم سر صحبت را باز کنم و از علاقه ام به ایشان بگویم و ایشان هم سریع دلش غش برود و بگوید چه کسی بهتر از شما و اجازه خواستگاری بدهد و هر جفتمان سرخ بشویم از خجالت اما برای اینکه نشان بدهم پسر فهمیده و با فرهنگی هستم تمام آنچه را که در کتاب های روانشناسی دوستم در مورد نیاز مردان به زنان خوانده بودم در ذهن روی هم تلمبار کردم و گفتم: به طور کلی من معتقدم فضای جامعه امروزی برای زنان و دختران ما مناسب نیست چرا که آن ها گوهرهای باارزشی هستند که ممکن است صیادان زیادی به دنبال صید آن ها باشند، خداوند دختران را برای تکمیل شدن شخصیت آقایان آفریده و مردان نیازمند زنان هستند و باید این دو جنس مخالف در کنار هم زندگی کنند تا به ارزش واقعی برسند و حقیقتا پشت سر هر مرد موفق یک زن موفق است. پریسا خانم که حالا کلی از حرف های من خوشش آمده بود مثل آدم هایی که از نزدیک یک روانشناس معروف وآدم حسابی را دیده اند به من نگاه می کرد و با تکان دادن سرش حرف هایم را تایید می کرد. من هم که در فضای آسیب شناسی جامعه و به کاربردن الفاظ بزرگتر از دهانم مشغول دست و پا زدن بودم همچنان از حرمت زن در جامعه، زن جوهره وجودی یک زندگی، دختران جوان فانوس به دستان زندگی و هزار و یک موضوع دیگر که خودم هم نمی فهمیدم چه می گویم صحبت می کردم و شاد شده بودم از اینکه تا چند لحظه دیگر به بحث اصلی وارد خواهم شد و از پریسا خانم اجازه خواستگاری خواهم گرفت. فاصله زیادی تا منزل پریسا خانم نداشتیم و باید حالا دیگر بحث اصلی را شروع می کردم که ناگهان سیلی از جمعیت را دیدم که کمی جلوتر دور هم حلقه زده بودند و از نزدیک شاهد کل کل دختر و پسر جوانی بودند که داشتند خون همدیگر را می کشیدند و در شیشه می ریختند و با جیغ و داد و فریاد قصد داشتند یکدیگر را توجیه کنند که مرد در دنیا مهم تر است یا زن! پسر بیچاره داد می زد و می گفت: آخه شما دخترا ادعای چی دارین؟ شما نمیتونین یه ماشین رو درست پارک دوبل کنین، نمیتونین جیغ نکشین و حرف بزنین، نمیتونین مثل بقیه آدم ها ۲۰ دقیقه بدون اس ام اس زندگی کنین، والله به خدا نمیتونین موقع شنیدن یه آهنگ شاد خودتون رو کنترل کنین، شما بلدین گریه کنین بدون آبریزش بینی؟ بلدین دنده ماشین رو با یه انگشت عوض کنین؟ اصلا بلدین این حرف ها رو قبول کنین؟؟ دخترا موشند مثل خرگوشند، پسرا شیرند مثل شمشیرند...

حالا نوبت دختر خانم بود که با تمام وجودش جیغ بزند و از خودش دفاع کند. او سریع خودش را به جلو کشید و گفت: بسه، بسه، دیگه همه می دونند که پسرا بادکنک اند، دست بزنی میترکند وشروع کرد به دفاع از حقوق دختران جوان. او در حالی که تلاش می کرد تا جلوی لرزیدن صدایش را بگیرد، داد می زد و می گفت: برو، برو دیگه همه می دونن که شما پسرا دور هم که بشینین یا از افتخارات سربازیتون حرف می زنین، یا از مزاحمت های توی خیابوناتون، اگر هم بخواهند دهنتون رو ببندند یه قلیون می دهند دستتون تا مثل اگزوز تراکتور فقط دود کنین و کمتر حرف بزنین. دیگه همه می دونن که پسر جماعت فقط بلدند حرف بزنن و چیزی تو کله هاشون نیس، یه سیم وسط مغزشون کشیده شده که اگه اونو بچینی گوشهاشون میفته!

آرام آرام از گوشه جمعیت به هر فلاکتی بود خودرو را عبور دادم و با لبخندی مصنوعی به پریسا خانم گفتم: عجب آدم های بی شخصیتی پیدا می شن که حاضرند اینطور به هم بی حرمتی کنند و بازهم پریسا خانم حرفم را تایید کرد و گفت: واقعا چرا بعضی از پسرها تصور می کنند که دخترا موجوداتی زیادی اند و باید در دنیا فقط خودشان باشند و خودشان.

در همین حرف های فانتزی به سر می بریدم و من از حرف زدن با پریسا شاد بودم و پریسا از اینکه کم کم به خانه شان نزدیک شده خوشحال بود. پسر جوان خودش را آماده کرده بود که دوباره داستان را از سر بگیرد. می خندید و می گفت: شماها از کارهای دنیا فقط بلدین در مورد لباس یه غریبه دو ساعت توضیح بدین، فقط بلدین دو ساعت با دهان باز جلوی آئینه ریمل بکشین تا شاید یه کم قیافه آبرومند پیدا کنین، همه دیگه اینو خوب می دونن که دخترا با اینکه بیشتر از پسرا قوانین راهنمایی و رانندگی رو رعایت میکنن اما خیلی بیشتر از پسرا تصادف میکنن و در هر تصادف رد پای یک دختر به چشم می خوره....

به محض شنیدن این حرف برق از سرم پرید. راست می گفت. من خودم شدیدا با این موضوع مشکل داشتم. از وقتی این ماشین رو خریدم هربار که تصادف کردم یه دختر خانوم پشت ماشین بغلی نشسته بود، انگار خدا دخترها را برای رانندگی خلق نکرده. یه لحظه از خود بی خود شدم، جو من رو گرفت و یادم رفت که کجا هستم، سریع شیشه را پایین کشیدم و گفتم: آقا دمت گرم، گل گفتی، به نظر من دخترها باید به جای پشت ماشین توی خیابون، پشت ماشین لباسشویی بشینن. تا این جمله را گفتم همه پسرهایی که دور اون دو نفر حلقه زده بودند، برگشتند و به من نگاه کردند و صدای دمت گرم و ایول الله و بنازمت بود که نصیبم می شد و همه پسرها برام سوت می زدند. درعالم هپروت دلخوش تشویق و سوت و کف ها بودم که ناگهان با به هم خوردن درب ماشین از جا پریدم. پریسا خانم از ماشین پیاده شده بود و با قدم های تند به سمت خانه حرکت می کرد.

تازه فهمیدم که عجب دسته گلی به آب دادم. دو دستی توی سرم زدم و به خودم لعنت فرستادم. کم کم داشت حس خودکشی به سراغم می آمد. سرم را روی فرمان ماشین گذاشته بودم و زمین و زمان را فحش می دادم که پیامکی از طرف خواهرم برایم ارسال شد با این مضمون«پریسا سلام رسوند و گفت اگه قراره ما دخترا پشت ماشین لباسشویی بشینیم بهتره شما آقایون هم برین پشت ماشین ریش تراش بشینین.....

زود بیا خونه مامان باهات کار داره!»

ت مثلِ ترانه ت مثلِ تنهایی

علی تنهای تنها
id & Email: AliTanhaMusic@yahoo.com

هنوزم عشق ...

هنوزم عـــــشق یعنی تو، هنوزم مــن خودِ شعرم
ببین از خشـــکیِ کوچت؛ چه «دریایی» شده شعرم
تو یعنی آخـــرین فانوس، تو یعنی معنیِ نـاموس
ببین از تو تـؤ این کابوس؛ چه «رؤیایی» شده شعرم

مث افـسانه ها انـــگار؛ سراسر «عشقه» تقدیرم
یه حَسّی تـؤ دلم میگه؛ که پـای عشـــق می میرم
شدم فرهـادِ بی شیرین؛ اسیـــرِ روزگـاری تلخ
دارم با تیـــشهٔ شعــــرم؛ به جنـــگِ کوهِ غم میرم

اگه می بازم ایــــن جنـگ و؛ اگه خـالی شده پشتم
ولی کِی تـؤ دلم مـــهر ؛ توی عاشـــق کش و کشتم؟
تو مجنون بودی من شیدا؛ چه بـد شیریــــن شدی لیلا
من امّا جای خــــشم و آه؛ هنــــوزم عشقــه تـؤ مشتم
هنــــوزم عشقه تـؤ مشتم

هنوزم عـــــشق یعنی تو، هنوزم مــن خودِ شعرم
ببین از خشـــکیِ کوچت؛ چه «دریایی» شده شعرم
تو یعنی آخـــرین فانوس، تو یعنی معنیِ نـــاموس
ببین از تو تـؤ این کابوس؛ چه «رؤیایی» شده شعرم...

چه زجری می کشم این روزها ...
اما هنوز هم عاشقانه ام ؛ مثل این ترانه ها
و هنوز هم از تو می نویسم ؛ در شعرهایی که از دریا دریایی ترند و از رؤیا؛ رؤیایی تر ...
«لیلا» و «شیرین» هر دو در قصه های عاشقانه؛ اسطوره اند، اما خیلی ها شاید ندانند که این کجا وُ آن کجا ...
فرهاد عاشق عشقی شد که در آن ؛ شیرین ؛ نه لیلا بود و نه مجنون ... ، اگر هم بود؛ برای فرهاد نبود ...
تو اما لیلاترین لیلای دنیا بودی.
هنوز هم مانده ام که چه شد ؛ این شدی ... ؟؟؟
فرقی ندارد ؛ آنچه اهمیت دارد این است که ؛ من هنوز هم همانم که بودم. اگرچه می دانم پایانِ این ماندن ؛ چیزی جز عذاب نیست ...

سلام
سلام همیشه کلامیست برای شروع. از این شماره و در همین صفحهٔ «ت مثل ترانه، ت مثل تنهایی» شروع می کنم به «هم ترانه» بودن با شما خوبان. امید که این شروع؛ طلوع یک همراهیِ مدام و مداوم باشد.
دوست دارم نظرتان را دربارهٔ شعر و نوشته های هر شماره ای که منتشر می شود، بدانم. این یعنی دو طرفه شدنِ ارتباط و آن وقت است که تازه می شود گفت؛ «من» و «تو»؛ «ما» شده است و ارتباط؛ کامل.
منتظر نظر تان هستم. هر گونه که راحت ترید؛ ایمیل که همین بالای صفحه هست، آدرس و شماره تلفن مجله را هم که ابتدای نشریه دیده اید؛ هر طور که دوست دارید، برایم از آنچه حس کرده اید بنویسید... بعدها گلچینی از نوشته هاتان را به اسم خودتان منتشر می کنیم.
پس به امید دیدار
باز هم سلام

علی تنها . اصفهان . بهمن ۱۳۹۱

عکس: غ.ق.مسجد سلیمانی

پروژه بزرگ در دست اقدام هتل پنج ستاره آسمان کیش

هتل آسمان

Aseman Hotel
★★★★★

Iran-Kish

ایران - کیش

Luxury Rooms
Conference Hall / Ball Room
Business Center / Swimming Pool
Revolving Restaurant / Revolving Coffee shop
Traditional Restaurant / Traditional Tea House

دفتر مرکزی : اصفهان، خیابان
مطهری، پل فلزی، هتل آسمان
تلفن: ۲۳۵ ۴۱ ۴۱ داخلی: ۲۲۲

موسسه فرهنگ قرآن و ورزش علی ابن ابیطالب (ع)افتخار دارد آموزش رشته های ورزشی و علوم قرآنی را در این مرکز با تمامی امکانات و تجهیزات روز به همشهریان عزیز ارائه دهد.

رشته های ورزشی

- ژیمناستیک
- شنا در سطوح مختلف
- بدنسازی
- آب درمانی
- ایروبیک
- یوگا
- ورزش های رزمی (کاراته - تکواندو - ووشو)
- ماساژ
- بادی بالانس (برای اولین بار در اصفهان)
- واحد مشاوره تغذیه و مشاوره ورزشی
- **ورزش پهلوانی و زورخانه ای**

پهلوانسرای علی ابن ابیطالب (ع) پایگاهی بی بدیل در عرصه ورزش زورخانه ای کشور است که همانند نگینی درخشان در قلب پایتخت فرهنگ و تمدن اسلامی می درخشد.

رشته های علوم قرآنی

- روانخوانی
- تدبر در قرآن
- نهج البلاغه
- روخوانی
- صوت و لحن
- حفظ موضوعی
- تجوید
- مفاهیم
- حفظ کل
- تفسیر
- احکام
- مهد قرآن

دارالقرآن موسسه با طراحی منحصر به فرد و معماری اصیل اسلامی برگزار کننده محافل انس با قرآن و تلاوت آیات نورانی کلام الله مجید می باشد.

موسسه فرهنگ قرآن و ورزش علی ابن ابیطالب در راستای اهداف فرهنگی دارای سالن همایش آمفی تئاتر با ظرفیت بیش از ۳۰۰ نفر با بکارگیری آخرین دستاورد های تکنولوژی روز و مجهز به سیستم های صوت و نور و تصویر آماده برگزاری همایشها و سمینار های علمی و نیز همکاری با گروه های حرفه ای نمایشی و اجرای برنامه های جُنگ و نمایشی برای ارگانها و نهاد های استان میباشد.

گروه اکروبات موسسه علی ابن ابیطالب با دارا بودن تیم حرفه ای جهت نمایش حرکات آکروژیم آماده همکاری با برگزار کنندگان مراسم می باشد.

دورنگار : ٤٤٨٧٧٢١

سامانه پیامکی : ۱۰۰۰۱۰۰۰۰۱۱۰

وب سایت : www.emamali۱۱۰.com

اصفهان، میدان شهدا، ابتدای خیابان ابن سینا، جنب اداره بهداشت تلفن : ٤٤٨٧٧٢٠

سال نو مبارک

جدول بانوان شماره ۱۲

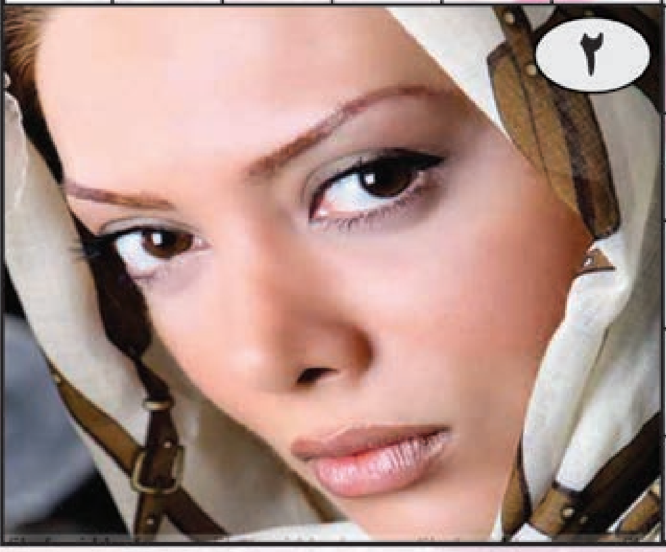
طراح: مسیب اقرلو

پس از حل کامل جدول با قرار دادن حروف خانه های مورد نظر در سطر روبرو به رمز مورد نظر ما دست می یابید .

رمز جدول شماره ۱۱ : مرغ شکم پر

٦	٥	٤	٣	٢	١

غذایی فرنگی
بخشی از گیاه
نام تصویر شماره دو
محصول آتش
نوشیدنی داغ
پرخاش
گوشه
از ابزار آشپزخانه
کشورها
مایه حیات
برقرار
خم کاغذ
تعادل فیزیکی
نام تصویر شماره یک
ضمیر غایب
غواص
آسمان
خوار
جنگ ابزار
نمایش تلویزیونی
فرومایگان
بیماری روحی
اندرز
فرامین
نیروگاه شمالی
کرم خونخوار
خوردنی تابستان
زد و بند
جوش ریز
سوسن کوهی
درخت عناب
خطا کننده
شیر تازی
شکلی هندسی
تلخ عرب
خشک مزاج
به انجام رسیده
کلاه نمدی
پایتخت فراری
بخشش
از همه بالاتر
غذایی از تخم مرغ
نوعی چهره
تیرپیکان‌دار
زبان دار بی زبان
گلی خوشبو
آگهی
چغندر پخته
باران شدید
موی گردن اسب
طریق کوتاه
عصاره گوجه‌فرنگی
هم خون
شلوغی جمعیت



جدول شرح در متن نوروزی

طراح: مسیب اقرلو

لحظه عید شدن / غیر ممکن		از اجزاء ترشی / سخت تر		مقدمه کار		مخفف ماه / حاجت		حرف شرط / هوای ثابت		مقدار معین / کمونیست روسی	
				جانور هفت سین / روانه							
صیاد بلدرچین / نیکو				۵			گوشه زمین بازی / حرف عصا			۱۰	
			گل عید / عدد به در کردن			۲			یک خودمانی / پاک تر		
		سیاه شاعرانه / مزین				هنگام					اثری از شولوخوف
روییدنی بهار / گدا					چاشنی کباب سر سفره نوروز					ماهی بهاری	
پول بیگانه / دژخیم			۸					خاکسپاری	۹		
جهت	عدد خیطی / دانش ها							دربندان / نامی زنانه	کلام زیادی / ساکن جایی		
			در دسترس							۶	
پیمان / ستون بدن		۴						نابودی / شیمی کربن			
		از قضا									اسباب تفریح
جوانمرد / سفره نوروز				شهری در خراسان رضوی / چروک پوست		سیلی		آب شرعی	دور دهان / بانگ شلوغی		
۷						نماد برکت / پیشه ور				ستون دین	
زمستان تازی	دوال اسب / قسمتی از درخت						میدان بوکس / وسیله سوراخ کاری				
			بی جنبش / مروارید					دستور / صدای پنچری			
سخن سنجی / آخرین شب چهارشنبه سال				پرسیدن		۱					
										۳	

پس از حل کامل جدول از به هم پیوستن حروف مورد نظر رمز جدول که سنتی دیرینه میان ما ایرانیان در نوروز است ، به دست می آید .

۱	۲	۳	٤	٥
٦	۷	۸	۹	۱۰

رستوران سنتی
هتل ستاره
اصفهان، میدان نقش جهان ،خیابان حافظ
تلفن : ۰۳۱۱ ۲۲۰ ۷۰۶۰ فاکس: ۰۳۱۱ ۲۲۲ ۶۳۸۸
Hafez St. Esfahan - Iran
Tel +98 311 220 7060 Fax +98 311 222 6388

انرژی دادن به ریشه و ساقه مو با مهار آنزیم ۵ آلفاز دوکتاز ، مراقبت از مـــو ، رفع خارش و التهاب سر، کنترل شوره سر،پاک کننده و ضد عفونی کننده،حـاوی پروتـئین ها و اسیـدهای چرب امگا ۳ - ۶ ، ۹،ترمیم و بازسازی موهای خشک و شکننده ، اثرات تقویتی بر روی موهای مش و رنگ شده،ضد موخورگی و نرم کننده

نسل جدید شامپو

New Generation Of Shampoo

شامپو روغن شتر مرغ،شامپوکافئین و خشخاش
شامپو ضد شوره، شامپو روغن کنجد

هر روزتان نوروز
نوروزتان پیروز

یا مدبر الیل و النهار
یا محول الحول و الاحوال
حول حالنا الی احسن الحال

حلول سال نو و بهار پر طراوت که نشانه قدرت لایزال الهی و تجدید حیات طبیعت می باشد را به تمامی هموطنان تبریک و تهنیت عرض نموده و سالی سرشار از برکت و معنویت را از درگاه خداوند متعال و سبحان برای شما مسئلت مینماییم

پژوهش
آموزش فناوری
پژوهشگاه مهندسی
بحران های طبیعی و پدافند غیرعامل
شاخص پژوه
www.bpshakhespajouh.ac.ir
Email:info@bpshakhespajouh.ac.ir

آدرس پژوهشگاه شاخص پژوه :

اصفهان - خیابان علامه امینی شرقی
شماره ۳۵۷ کدپستی : ۴۹۱۹۱ - ۸۱۵۸۹
صندوق پستی : ۱۵۳۷ - ۸۱۶۵۵
تلفن : ۵ - ۲۶۱۶۲۴۳ - ۰۳۱۱
نمابر : ۲۶۱۶۲۴۶ - ۰۳۱۱
Email:info@bpshakhespajouh.ac.ir
www.bpshakhespajouh.ac.ir

فست فود آسمان

Aseman Fast Food

شعبه ۲ افتتاح شد

شعبه ۱ : پل فلزی ، هتل آسمان

تلفن : ۳۵ ۳۵ ۳۵ ۲

شعبه ۲ : خیابان توحید ، چهارراه توحید

تلفن : ۱۸۸ ۵۰ ۶۲

خیابان نشاط، حدفاصل چهارراه فرشادی و نقاشی
۰۹۱۳۳۰۰۰۹۷۴ ۲۲۳۲۷۹۴

tabriz laban

تبریز لبن

پنیر لیقوان اصل ، عسل طبیعی کردستان

ناژو ، تنها پنیر دارای مجوز بهداشتی از وزارت بهداشت و درمان

خیابان ارتش . بعد از پل هوایی مسجد اعظم . روبروی بانک تجارت

6 2 8 2 3 5 5

mehdipour.mohammadreza@gmail.com

مقدس
آنچه برازنده شماست....
since 1960
Intertek
UKAS
اولین و تنها دارنده ISO 9001:2008
در مدیریت کیفیت از یوکاس انگلستان
دارنده مدرک پروفسورای طراحی و مدلسازی از آلتا مدا ایتالیا ۱۹۷۶
بهترین و ماندگارترین کیفیت الگو،پارچه و دوخت
طراحی و دوخت انواع کت و شلوار
با ارائه مجله زندگی سالم به
فروشگاه های مقدس از تخفیف
۱۵ درصدی
محصولات ما برخوردار شوید
شعبه مرکزی(آقایان و بانوان) : خیابان آپادانا دوم،شماره ۹۵ ۶۶۱۴۳۴۳
شعبه تخصصی جوانان و داماد : آپادانا دوم،شماره ۱۵ ۶۶۱۳۳۱۲
شعبه تخصصی بانوان : خیابان حکیم نظامی ،نبش خاقانی ۶۲۷۸۵۳۳