نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم
Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com

سال نهم | شماره مسلسل ۶۶ | دوره جدید شماره ۳۶
مرداد ۹۳ | ۲۰۰۰ تومان

به بهانه جدیدترین شگفتانه مهناز افشار برای ملت

پرنسس شگفتانه‌ها

ایده های مقرون به صرفه برای چیدمان اتاق کودک

هیس... خوابه!

خاطره بازی با سریال های ماه رمضون

افطاری به صرف سریال

۱۱ فیلمی که هر کار آفرین باید ببیند

نگاهی به فیلم ردکارپت

رضا عطارانِ بفروش

مهد و پیش دبستانی الکترونیکی

آسمان

مهد و پیش دبستانی الکترونیکی آسمان با مدیریت خانم ستوده نیاو معاونت پرنیان عزتیان به عنوان کارشـــناس امور تربیتی مجموعه با بیش از یک و نیم دهه تجربه در امور کودکان فضایی مفید و موثر را برای رشد و اعتلای فرزند شما فراهم می آورد.

از انجایی که شخصیت هر انسانی از ۳ تا ۶ سالگی شـــکل می گیرد می توان این دوره را مهمترین دوران عمر یک فرد نامید که در سرنوشت و آینده او نقش پررنگی ایفا می کند.

این مرکز همه روزه جهت مشاوره و پذیرش تا ساعت ۱۹ پاسخگو خواهد بود.

فعالیت های آموزشی:

آموزش قرآن و مفاهیم دینی، شرکت در مسابقات قرآنی، آموزش زبان خارجی(انگلیسی) به صورت روزمره، ریاضی، علوم، نجوم، رباتیک، ورزش، کلاژ و نقاشـــی ، مشاوره و روان شناسی و استعدادیابی کودکان تنها بخشی از برنامه های ثابت این مرکز است.

آدرس : بر خیابان مشتاق دوم جنب سه راه مهر

تلفن: ۰۹۱۳۶۸۵۲۴۳۱-۳۲۶۰۰۳۴۷

www.Emahd.ir/isf/asemaan

آناهیتا

مجلل ترین تالار شهر

تلفن : ۰۳۱-۳۶۵۴۱۴۴۴ - فکس : ۰۳۱-۳۶۵۴۱۴۴۵ - مدیریت: ۰۹۱۳-۱۲۱۳۳۳۱

www.anahitahall.com

بیش از ۵۰۰۰جراحی موفق زیبایی بینی

دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) نیز به بالاترین سطح دانش، مهارت و تجربه دارد.
برای آنها که به دنبال بهترین نتایج در عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) هستند

خیابان حکیم نظامی، ابتدای محتشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان النا، جنب MRI
تلفن: ۶-۳۶۲۸۹۵۶۵ - ۰۳۱

هتل آسمان ★★★★

هتل ستاره ★★★

رستوران گردان

سفره خانه سنتی

تالارهای مجلل هتل آسمان

رستوران تابستانه بام

ضیافت بیادماندنی در ماه مبارک رمضان

اصفهان، خیابان مطهری ، هتل آسمان
تلفن: ۴۱۴۱ ۳۲۳۵ ۰۳۱
فکس: ۸۱۲۱ ۳۲۳۳ ۰۳۱

اصفهان، خیابان حافظ، هتل ستاره
تلفن: ۷۰۶۰ ۳۲۲۰ ۰۳۱
فکس: ۶۳۸۸ ۳۲۲۲ ۰۳۱

choob gostaran
ESPADAN

چوب گستران اسپادان

شعبه مرکزی: اصفهان . چهارباغ بالا
مجتمع تجاری اوسان
طبقه زیر همکف . واحد ۳۵
(عابدی) نایس گالری سابق ◄

۰۹۱۳ ۳۰۴۲۴۰۲
۰۳۱ ۳۶۶۷۰۰۷۳
۰۳۱ ۳۶۶۷۰۰۷۴

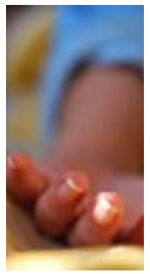
تماشا ۷

چهره ماه ۸
متی و نوم ۱۰
بزرم سینما ۱۲
سه ریال ۱۶

خوش تیپی ۱۷

بوی خوش تن ۲۲
کمد لباس ۲۴
جاکفشی ۲۶
کمد لباس ۲۱
سان زیبایی ۲۸

سبک سالم زندگی ۳۱



والدین استاندارد ۳۶
زن و زندگی ۴۲
گردشگری ۴۶
چار دیواری ۵۴
سوپر زن ۵۸

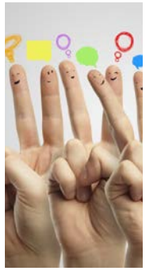
درمانگاه ۶۱

دمنوش ۶۴
عطاری ۶۶
نسخه جادویی ۶۸
نسخه جادویی ۷۰

شکم کده ۷۱

شربتخانه ۷۴
سه سوت سوپ ۷۶
سالاد ۷۸
قنادی ۸۰

گجت ۸۷



همراه آخر ۸۶
هشتگ ۸۸

زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه
مدیر اجرایی: محمد بندرعباسی
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
بازرگانی و ویراستاری: موسسه تبلیغاتی خورشید

دبیران: میثم اکبرپوری، دریا قدرتی پور، سمیه مسرور.
سرویس تحریریه: شادی پهلوانی، مسیح طباطبایی، مریم وفایی، حمید مشکلانی، نسترن مکارمی، فرنوش اقبری، محمد حسین محزونیه. **سرویس ترجمه:** نینا امیری.
دفتر: تهران بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱ **فکس:** ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۳۲۲۷۴۷۹۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۰۳۱
امور مشترکین: ۳۲۲۷۴۵۰۸-۰۳۱
روابط عمومی: ۳۲۲۷۴۵۱۴-۰۳۱
لیتوگرافی و چاپ: گل آذین **تلفن:** ۶۶۷۹۱۳۶۵-۰۲۱
توزیع: امور توزیع موسسه مطبوعاتی نسل فردا **تلفن:** ۳۲۲۷۴۵۰۸-۰۳۱

باشگاه مخاطبان موسسه مطبوعاتی نسل فردا

با اولین پیامک عضو شوید ۳۰۰۰۰۷۲۳۲

با یک تماس شنیده شوید
تهران ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱
اصفهان ۳۲۲۷۴۵۱۴-۵-۰۳۱

فرم عضویت در باشگاه مخاطبان
موسسه مطبوعاتی نسل فردا

شماره عضویت .....

نسل فردا — زندگی سالم Healthy Life — خورشید آنلاین

نام و نام خانوادگی: ..... کد ملی: .....
شماره شناسنامه: ..... تاریخ تولد: .....
مدرک تحصیلی: ..... رشته تحصیلی: .....
شغل: ..... آدرس محل سکونت: .....
.....
..... کدپستی .....
تلفن ثابت: ..... همراه: .....
ایمیل: .....
آدرس محل کار: .....
.....
.....
نحوه آشنایی با باشگاه: .....

تاریخ - امضاء

علاقه مند به عضویت در:

☐ **کمپین بدون سانسور:** ارائه نقطه نظرات، ایده ها وانتقادات برای اصلاح محتوی وشکل محصولات موسسه مطبوعاتی نسل فردا (روزنامه نسل فردا، مجله زندگی سالم، سایت خورشید آنلاین)

☐ **گل های محبت:** مشارکت در امور داوطلبانه خیرو کمک به نیازمندان خیریه حضرت محمد(ص) وابسته به موسسه

☐ **پاتوق مشتریان:** عضویت کلیه مشتریان ومشترکین محصولات فرهنگی موسسه مطبوعاتی نسل فردا

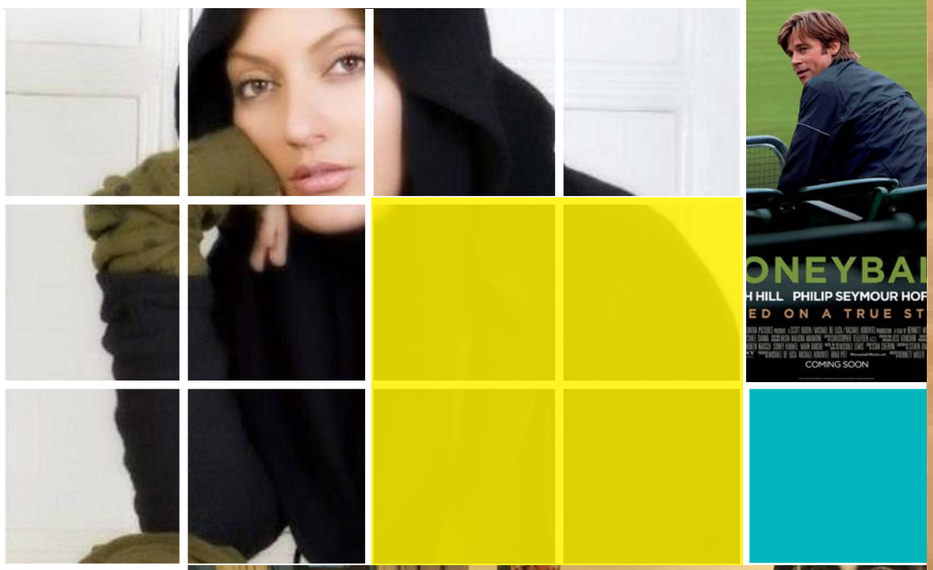
☐ **کلوپ تحریریه:** ارسال مطالب، دل نوشته ها، تحلیل ها، مقالات، خبرها وگزارش ها جهت چاپ در تولیدات

☐ **آلبوم خاطرات:** ارسال عکس (یادآوری خاطرات کودکی، نوجوانی و موضوعات گوناگون)

☐ **نوآوران:** عضویت افراد خلاق و با استعداد در زمینه های گوناگون

ندای خاموش خواننده (اطرافی) باشگاه مخاطبان خلیده می شود

فصل اول



تماشا

- بریم سینما
- چهره ماه
- سه ریال
- مترو نوم

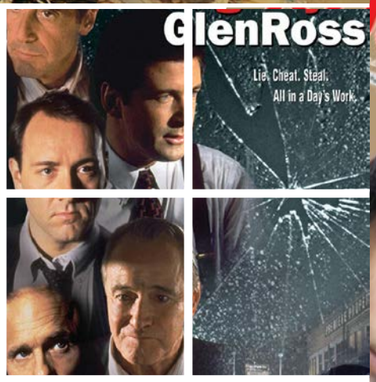
■ ۱۱ فیلمی که هر کارآفرین باید ببیند

■ به بهانه جدیدترین شگفتانه مهناز افشار برای ملت

پرنسس شگفتانه ها

■ رضا عطارانِ بفروش

بِزن بریم فرانسه کَن خیلی باکلاسه



■ خاطره بازی با سریال های ماه رمضون

افطاری به صرف سریال

سخن سردبیر

ماه مبارک رمضان به پایان خود نزدیک می شود و امیدواریم همه ما توانسته باشیم از برکات این ماه عظیم و پربرکت حداکثر استفاده را ببریم.ماه رمضان ماه خدا همراه با هزاران ثمره معنوی به پایان می رسد و باید تلاش کنیم تا آنچه اندوخته ایم حفظ کرده و برای زندگی مورد بهره برداری قرار دهیم. با توسعه علم ارتباطات این روزها شاهد تولید و پخش انواع تبلیغات برای فروش کالا و محصولات متنوع هستیم. متاسفانه برای این گونه بازاریابی ها از زنان استفاده ابزاری فراوانی می شود و کمپانی های بزرگ و در رأس آنها غربی ها از بانوان به بدترین شکل برای بالا بردن فروش بیشتر، سوء استفاده می کنند.

بحث ما فعلاً راجع به این موضوع نیست، که البته به نظر می رسد باید در جای خود به خوبی تحلیل وارزیابی و ریشه یابی گردد. صحبت ما در مورد استفاده از زنان در تبلیغات داخل کشور است که در بسیاری از مواقع مورد نقد قرار گرفته است. خانم هایی که در تبلیغات داخلی نقش آفرینی می کنند، بعضاً در آپارتمان های و یا محل های شیک زندگی می کنند که طبیعتاً خیلی ها از داشتن آن محروم هستند. تبلیغ کالای شیک، در محل های شیک، با حضور بانوان شیک پوشی که پیداست در فضایی پر زرق و برق و آسوده زندگی می کنند و هر روز به فکر نو کردن وسایل مورد نیاز خود در آپارتمان های تازه تاسیس با معماری روز هستند. در این فضا همیشه یک بچه حضور دارد که سن او هم کم نیست و این نکته را در ذهن تداعی می کند که اگر دنبال رفاه بیشتر و زندگی مدرن امروزی هستید بد نیست به این نکته هم توجه داشته باشید. از دیگر سو آخرین مدل آشپزخانه، همراه با نورپردازی و البته مانتو و روسری های رنگارنگ و البته انواع جدید پوشش هم چاشنی کار می شود.

اینکه فکر کنید ما دنبال تبلیغات در یک محیط کثیف و قدیمی و تاریک هستیم فکر عبث و بیهوده ای است. ما به این فکر می کنیم که آیا بهتر نیست چهره واقعی زنان را در اینگونه تبلیغات نشان دهیم و بدانیم زن مسلمان در تمام زمینه ها الگوست. تبلیغ کالا در یک محیط خانوادگی با چادر زن ایرانی، اسلامی منافاتی ندارد و اگر به دنبال تحقق حجاب اسلامی در میان بانوان هستیم باید فرهنگ سازی کنیم؛ که البته این روش بهتر جواب می دهد، هر چند زمان بر است ولی باید باور کنیم ممکن است سال ها طول بکشد تا بتوان فرهنگ یک جامعه را فقط درصدی تغییر داد و آن را با اعتقادات اسلامی هماهنگ و همراه ساخت و چه فضایی و فرصتی بهتر از این تبلیغات تلویزیونی که در بهترین اوقات در جمع یک خانواده تحقق می یابد.

مرضیه ربیعی

چهره ماه

پرنسس شگفتانه‌ها

به بهانه جدیدترین شگفتانه
مهناز افشار برای ملت

یک زمانی بود که وقتی به اسم مهناز افشار برمی‌خوردیم؛ به یاد یک بازیگر تجاری کم توان می‌افتادیم که به خاطر چهره‌اش، یک سوپراستار شده و تهیه‌کنندگان به خاطر پول سازیش او را به کار می‌گیرند؛ واقعا هم اینچنین بود و مهناز افشار تا همین چند سال پیش، ستاره سینمای تجاری بود و زوج افشار و گلزار اگر در یک فیلم بودند، حتما آن فیلم موفق می‌شد، اما اواسط دهه ۸۰ بود که مهناز خانم رویه را عوض کرد ودر چند فیلم متفاوت ظاهر شد؛ توانمندی‌های بازیگریش را نشان داد و امروز دیگر او را به عنوان یک بازیگر تجاری نمی‌شناسیم، اما این همه زندگی مهناز نیست، او همواره برای ما سورپرایز دارد اصلا او پرنسس شگفتانه (سورپرایز) های سینمای ایران است؛ آخریش هم همین ازدواجش.

چرا مهناز افشار خاص است؟

مهناز افشار، خاص است؛ چون خودش کاری می‌کند که خاص باشد. یک زمانی همه او را به حرکات عجیب و غریب می‌شناختیم؛مثلا بعد از گرفتن سیمرغ برای فیلم سعادت‌آباد، روی صحنه رفت وازهمه تشکر کرد جز کارگردان و عوامل این فیلم و همین کارش،تا چندروز نقل محافل بود بعد هم گفت که هیجان‌زده شده و این حرف‌ها یا مثلا جهت‌گیری‌های سیاسی‌اش، خودش داستانی است یا ورودش به مسایل اجتماعی نیز می‌تواند مورد توجه باشد مثلا به تهیه‌کنندگی خودش یک کنسرت خیریه در برج میلاد برای زلزله‌زدگان آذربایجان برگزار کرد و خیلی کارهای دیگر که بعضی‌هایش را الآن نمی‌شود گفت.

شایعه است!!!

بحث ازدواج مهناز افشار با فرزند محمدعلی رامین خیلی وقت بود که ورد زبان‌ها بود، ولی کسی بیشتر از یک شایعه روی آن حساب نمی‌کرد. محمدعلی رامین،معاون مطبوعاتی وزارت ارشاد احمدی‌نژاد در دوره دوم ریاست جمهوریش بود که بالاخره با هر ضرب و زوری بود، از این پست برداشته شد، اما به خاطر دماری که از روزگار مطبوعات درآورد، هنوز بسیاری از مطبوعاتی‌ها کینه بدی از او در دل دارند؛کافی است از نگاه جماعت مطبوعاتی هم کسی بد شود؛ دیگر باید پیشاپیش حلوای خودش را بپزد، به همین خاطر بود که بسیاری از جمله مطبوعاتی‌ها دوست داشتند که این خبر در حد شایعه باشد.

پسر کو ندارد نشان از پدر؟!

خب اینکه پسر محمدعلی رامین می‌خواهد شوهر مهناز افشار شود، چه ربطی به پسر دارد؟ اما انگار خیلی‌ها از این اتفاق راضی نبودند؛به هر حال پسر رامین بود و همین مسئله باعث می‌شد که فی نفسه گناهکار باشد بدون اینکه گناهی کرده باشد یا حداقل ثابت شده باشد که گناه کرده است؛ بنابراین واکنش‌ها به ازدواج قبل از ثبت رسمی آن آغاز شد تا در نهایت اعلام شد که این دو نفر عقد کرده‌اند و شایعات واقعیت داشته است و از آنجا بود که برخی باز هم حرف زدند و آقا داماد را به جرم اینکه پسر محمدعلی رامین است و عروس خانم را به خاطر اینکه عروس محمدعلی رامین است، کوبیدند.

عروس ۱۰ سال از داماد بزرگ‌تر است؟!

یکی از شایعات دیگری که در مورد ازدواج مهناز افشار دهان به دهان می‌شد، این بود که عروس خانم ۱۰ سال از آقا داماد بزرگ‌تر است، اما گویی در این میان یک اشتباه رخ داده بود؛چرا که برخی با اشتباه یا به عمد چو انداخته بودند که او با محمدامین رامین ازدواج کرده است در صورتی که او با یاسر رامین ازدواج کرده است، در نهایت خود افشار در گفت‌وگو با سایت «پرده سینما» به شفاف‌سازی پرداخت: «خبر ازدواج من با آقای رامین صحت دارد،اما بایاسر رامین که هم سن من و متولد ۱۳۵۶ است. خبر ازدواج من با محمدامین رامین (متولد ۱۳۶۶) صحت ندارد. من نمی توانم با مردی که ۱۰ سال از من کوچکتر است زندگی کنم!»

خاتمی خطبه عقد را خوانده؟!

خواندن خطبه عقد مهناز افشار و پسر رامین توسط محمد خاتمی رییس جمهور سابق کشورمان نیز از همان شگفتانه‌های مهناز افشار است؛ چرا که پدرشوهرش چنان با خاتمی بد است که حد و حصر ندارد، اما به هر حال شدنی است؛ البته خود پدر داماد به این مراسم عقد نرفت، ولی در هر حال خاتمی این صیغه عقد را جاری کرد و حتی یکی از سایت‌ها نوشت که خاتمی برای آقای داماد یک نامه معرفی‌نامه هم داده است تا یک جا او را مدیرعامل کنند؛ البته این جریان نامه سفارش فقط در حد حرف است و مدرک مستدلی هنوز برایش ارایه نشده است.

بهاره رهنما وارد میدان می‌شود

وقتی که خیلی‌ها داشتند به خاطر این ازدواج به مهناز افشار می‌تاختند و خودش سکوت اختیار کرده بود؛ یکی از صریح‌ترین واکنش‌ها را بهاره رهنما نشان داد. او در صفحه فیس‌بوکش نوشت: متاسفم از این همه آدم قضاوتگر و نابالغ که تمام مشغولیت دیروز و امروز و نوشته هایشان شده نیش و کنایه زدن به یک بازیگر معروف به خاطر ثبت ازدواجش! یا شاید بخاطر تمام مشکلاتی که با معروفیت آدم های این حرفه دارند.متاسفم از اینکه همه جای دنیا هنرمندان در چنین روزی کلی جملات زیبا و آرزوهای خوب از مردمشان می شنوند و در این کشور این طور به یک هنرمند حمله می شود. کامنت ها و جملات آدم ها از دیروز تا الان، تمام قلبم را به درد آورده. اینکه همسر او فرزند کیست به ما چه؟ به شما چه؟ این خصوصی ترین تصمیم زندگی یک انسان است؛ دست از سر زندگی آدم های معروف بردارید! این واقعا روا نیست و این پوسیده ترین طرز فکر است که پدر کسی یا مادرش تا ابد برچسب شخصیتی اوست، کمی به فکر خودمان باشیم تا دیگران!

یاد یک جمله از نمایش قبلیم نوشته خودم افتادم:

ما آدمای معروف هیچیمون عادی نیست وهیچیمون مال خودمون نیست ،نه عروسیمون ،نه طلاقمون ،نه مرگمون ،نه غربتمون هیچی!»

مهریه افشار ۲۲ میلیارد نه !!۳۰ میلیارد تومان است

خبر عروسی خانم سوپر استار، وقتی وارد فاز رونمایی از مبلغ مهریه شد؛ صدای خیلی ها را که ساکت بودند در آورد. حالا دیگر نه رامین مهم بود و نه اینکه خاتمی خطبه عقد را خوانده؛ حالا افشاگری خانم برومند زن دوست داشتنی کودکی همه ما، مهریه ۲۲ میلیارد تومانی افشار را رسانه‌ای کرد. خبری که کافه سینما برای اولین بار آن را روی پیشخوان گذاشت، ولی افشار با پررویی تمام رو به خانم برومند گفت: مهریه من ۱۰ شاخه گل نرگس است که اگر شما را اذیت می کند، آن را هم تقدیم تئاتر ایران می کنم. من هم برایش پیغام فرستادم که نیازی به این گل‌ها ندارم. اگر می خواهید به تئاتر ایران کمک کنید، آن بنز زیر پایتان را بفروشید و پولش را به حساب خانه تئاتر واریز کنید.

شرط مهناز افشار برای ازدواج چه بوده؟

سایت تیک نوشت: یک منبع آگاه از سفر مهناز افشار و محمد امین رامین فرزند معاون مطبوعاتی دوران احمدی نژاد به آمریکا خبر داد.

مهناز افشار پیش از ازدواج با فرزند محمد علی رامین معاون مطبوعاتی احمدی نژاد شرط کرده بود که او همسر دیگر خود را طلاق دهد.

فرزند رامین پس از انجام این شرط، رضایت مهناز افشار برای ازدواج با او را گرفت. به گفته این منبع آگاه، این دو که به تازگی ازدواج کرده‌اند، قرار است در آینده نزدیک برای زندگی به آمریکا سفر کنند. مهناز افشار و رامین پیش از این یک بار با یکدیگر به آمریکا سفر کرده بودند.

خب عروس خانم رابطه‌اش با مادرشوهر و خواهرشوهر هم خوب است

مهناز افشار با بیان احساس خوشبختی و خوشحالی خود، در واکنش به اظهار نظرهای مردم و رسانه‌ها گفت: همسر من یاسر رامین است و از این ازدواج بسیار خرسندم.

بازیگر تازه ازدواج کرده سینما افزود: مادر شوهری بسیار محترم و برادر و خواهرشوهری مهربان دارم و آنها را همچون خانواده خودم دوست دارم.

او همچنین با اظهار امیدواری برای ازدواج جوان‌ها گفت: از من که گذشت، امیدوارم قسمت تمام جوان‌های مجرد شود.

نگاهی به آهنگ‌های تیتراژهای ماه رمضان

ضرباهنگ رمضانی

مسیح طباطبایی

ماه رمضان از اوایل دهه ۸۰ با سریال‌های تلویزیونی رنگ و بوی دیگری گرفت و اولین آهنگ تیتراژ را هم مجید اخشابی برای سریال «گمگشته» خواند، یادش بخیر اصلا سریال به یک طرف، تیتراژ پایانی اش به یک طرف «اون که میاد اگه بگم، یک گل سرخ بهار می‌شی ....» یعنی از همان زمانی که سریال مناسبتی رواج پیدا کرد آهنگ تیتراژ این سریال‌ها هم مد شد تا چند سال بعد که فرزاد حسنی با برنامه «جزر و مد» برنامه‌های مناسبتی پیش از افطار را آغاز کرد و آهنگ‌های مناسبتی آن‌ها هم داستانی بود که خودش جای بحث دارد.

چه آهنگ هایی به درد تیتراژهای ماه رمضان می‌خورد

تجربه نشان داده است که هر آهنگی به درد سریال‌ها و برنامه‌های ماه رمضان نمی‌خورد بلکه باید این آهنگ‌ها بیش از هر چیز تم‌های لایت و آرام داشته و دلنشین باشند. صداهای آرام و زیرتر مثل صدای مازیار فلاحی، مهدی یراحی، مرتضی پاشایی، محمد علیزاده معمولا در خواندن تیتراژهای ماه رمضان موفق‌ترند هر چند که آهنگ ماندگار «ماه عسل» فرزاد فرزین برای برنامه ماه عسل سال ۹۲ با صدای بم فرزاد فرزین یکی از موفق‌ترین آهنگ‌های مناسبتی است اما کسی هم که ریسک کرده و خواندن آهنگ را به فرزاد فرزین داده واقعا خیلی جرات داشته، چرا که امکان این که این آهنگ شکست بخورد به خاطر تن صدای فرزاد فرزین وجود داشته است؛ به هر حال این آهنگ زد و گرفت و اگر الآن به یکی از کنسرت‌های فرزاد فرزین بروید مشاهده می کنید که محبوب‌ترین آهنگ او در کنسرت‌هاست.

چه ترانه‌هایی به درد ماه رمضان می‌خورد

آهان این یک نکته اساسی است؛ اگر «ماه عسل» فرزاد فرزین این قدر موفق بود یک دلیل عمده‌اش به خاطر ترانه زیبایی است که برای آن گفته شده. یک اصل مسلم ترانه‌سرایی این است که اولین مصراع آن گیرا باشد. وقتی شما می‌شنوید: «نشستم هوا نفس می‌کشم» خود به خود جذب این آهنگ می‌شوید، تجربه نشان داده است که آهنگ‌هایی در ماه رمضان موفقند که ترانه‌های عاشقانه، عارفانه دارند مضامینی دو پهلو که مشخص نیست برای معشوق زمینی گفته می‌شود یا برای معشوق آسمانی گفته شده باشد که البته می‌تواند هم برای معشوق زمینی استفاده شود هم برای معشوق آسمانی، این نوع ترانه‌ها وحشتناک می‌گیرند و عالی است.

مافیای تیتراژ

تیتراژهای برنامه‌های ماه رمضان چند سالی است که به آهنگ‌هایی تاثیر گذار تبدیل شده است، این آهنگ‌ها به خاطر تعداد بالای مخاطبان همواره مورد توجه خوانندگان است، به خصوص خوانندگانی که تازه کار هستند یا اینکه تاکنون به صدا و سیما راه چندانی پیدا نکرده‌اند. حتی گفته می‌شود که در این راه مافیا وجود دارد و گروهی هستند که تیتراژها را بین خوانندگانی که خودشان بخواهند تقسیم می کنند و حتی تهیه کنندگانی هستند که از خوانندگان پول می گیرند تا تیتراژهای ماه رمضانی را به آن‌ها بدهند، خوانندگان هم علاقه دارند که این فرصت مغتنم را از دست ندهند.

بلیت برنده محمد علیزاده

بدون شک کسی که بیش‌ترین بهره را از آهنگ‌های تیتراژ برده است کسی نیست جز محمد علیزاده، او که رفاقت تنگاتنگی با فرزاد حسنی دارد، روی ملودی مهرداد نصرتی، ترانه حسنی را اجرا کرد. ماجرا برمی گردد به سال ۸۴ و قهر فرزاد حسنی از برنامه «جزر و مد» که احسان عیلخانی جایگزینش شد، اولین برنامه از این دست در صدا و سیما بود که بعد از موفقیت فرزاد حسنی در اجرای برنامه «کوله پشتی» اجرایش به او سپرده شد، علیزاده با تیتراژ برنامه‌های فرزاد حسنی رشد کرد که جزر و مد هم بخشی از آن است، البته بعدها در سال ۸۹ نیز علیزاده تیتراژ برنامه «ماه عسل» را خواند که باز هم ترانه‌اش از فرزاد حسنی بود آهنگسازی‌اش با شهاب رمضان بود و تنظیمش را بهروز صفاریان انجام داد. اسم آهنگ «نگو نمی‌رسم» بود و موجبات معروفیت بیش‌تر علیزاده را فراهم آورد و همین بلیت‌های برنده تیتراژهای ماه رمضان موجب شد که علیزاده تا این حد معروف شد و امسال هم حتی یکی از تیتراژهای ماه رمضان را اجرا کرده است.

کدام آهنگ‌ها امسال می گیرد

با این تفاسیر باید دید که کدام آهنگ‌های ماه رمضان بیشتر می گیرد و کدامیک از آن‌ها بیشتر گل می کند. تا به امروز همه آهنگ‌ها را شنیده‌ایم و یکی از هفت‌گانه ماه مهدی یراحی، مرتضی پاشایی، مازیار فلاحی، محمد علیزاده، علیرضا قربانی، روزبه نعمت اللهی و زانیار خسروی قطعا بیش‌تر از بقیه گرفته است، ولی تا به امروز که ما این مطلب را می‌نویسیم به نظر می آید آهنگ ابتدایی برنامه «ماه عسل» با صدای مرتضی پاشایی که از شبکه ۳ سیما پخش می‌شود این شانس را دارد که بیش از بقیه گل کند. اولین دلیل مخاطب بالای این برنامه است، خیلی‌ها هستند که پیش از آغاز این برنامه شبکه ۳ را انتخاب می کنند و منتظر هستند تا شروع شود و مشتاقانش زیاد است. مشخص است که این آهنگ بیشتر می گیرد، فرصتی که ترانه پایانی برنامه با صدای مهدی یراحی ندارد چرا که معمولا زمان این آهنگ برای پایان بخشیدن به حرف‌های میهمانان و مجری گرفته می‌شود و کم‌تر پخش می‌شود، دم افطار هم هست، زیاد حوصله‌ای برای شنیدنش ممکن است وجود نداشته باشد. در کنار این‌ها طرفداران زیاد مرتضی پاشایی، ترانه مناسب این آهنگ و همچنین صدایی که بسیار خوب روی این آهنگ و ترانه نشسته است تمامی فاکتورهای موفقیت را دارد.

بعد از آهنگ مرتضی پاشایی، مازیار فلاحی با آهنگ سریال «هفت سنگ» این شانس را دارد که آهنگش بسیار گل کند، آهنگ فلاحی به خوبی آهنگ پاشایی نیست ولی باز هم خوب است، صدای مازیار فلاحی دوست‌داشتنی است و طرفداران زیادی به خصوص در جمع اناث دارد، آهنگش این توانایی را دارد که گل کند و بدون شک بعد از ماه رمضان همین دو آهنگ است که تا سال‌ها در یادها می‌ماند.

«حشمت فردوس» پای مترونوم ماه رمضان

داریوش ارجمند را همه خوب می شناسیم، یک آدم تئاتری کار درست و البته با چاشنی غرور و تفرعن که انصافا نقشهای خوبی برای سینما و تلویزون بازی کرده است، فعلا و نقدا هم همین حشمت خان فردوس دلیل خوبی است برای این ادعا، اینکه در چنین سریال درب و داغانی یک نقش آنقدر بدرخشد که حال همه را بگیرد چندان ارتباطی با بی سوادی بقیه بازیگران ندارد. به هر حال اسی در به در با مرام و با معرفت آدم برفی، یا مالک اشتر دوست داشتنی مجموعه بی نظیر امام علی(ع) این روزها پا به پای جوان اول های موسیقی ایران مثل یراحی، علیزاده، صادقی، پاشایی و دیگران پای مترونوم ایستاده تا دکلمه بخواند.

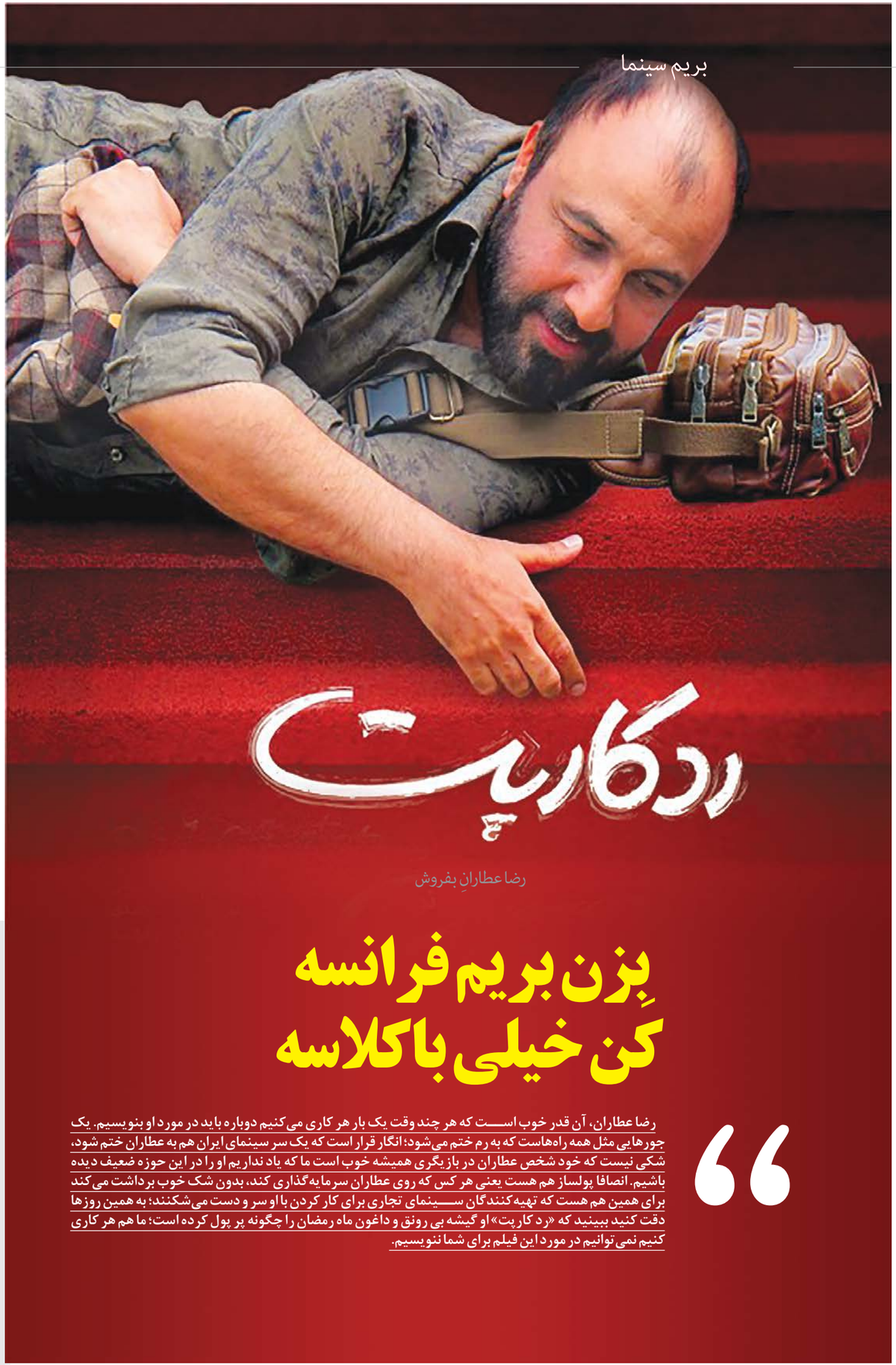
گویا در این قطعه موسیقایی که برای مجموعه تلویزیونی «شب های روشن» شبکه دوم سیما تولید شده، مجید صالحی شاعر، محسن ابراهیم زاده آهنگساز، داریوش ارجمند دکلمه و یاسر داودیان به عنوان خواننده حضور دارند. ضمن اینکه کریم قربانی، پرویز وزیری و مینو قاسم پور نوازندگان این اثر موسیقایی هستند.

جالب اینکه «شب های روشن» به تهیه کنندگی پیام ابراهیم پور و اجرای رسالت بوذری همزمان با فرا رسیدن ماه مبارک رمضان هر روز ساعت ۲۱:۳۰ از شبکه دوم سیما پخش می شود که با دکلمه ارجمند واقعا شنیدنی است و حیف است که نشنوید.

از طرفی خیلی هم جای تعجب ندارد چون ارجمند با وجود اعتباری که در بازیگری دارد ترجیح داده آقا زاده هایش پای ساز باشند تا توی دید؛ حتما می دانید که امیرسام و امیریل هر دو نوازنده و آهنگساز هستند که در سینما و تلویزون فعالیت خوبی دارند.

از اینجا به بعد این شما و این هم متن دکلمه داریوش ارجمند که گویا حسابی هم گل کرده است.

چقدر خوبه که با تمام وجود به درگاه تو بندگی می کنم
یه راهی دوباره نشونم بده بفهمم که دارم زندگی می کنم
یه روز بعد عمری به هر در زدن به جایی رسیدم که جای منه
توی آسمونی که پر می زنم درست قدر روزا شباش روشنه
به عشق تو من از روی شونه هام چه بار بزرگی رو برداشتم
ببین واسه تو که پناه منی چه جایی تو قلبم نگه داشتم



رضا عطاران بفروش

بِزن بریم فرانسه کن خیلی باکلاسه

رضا عطاران، آن قدر خوب اســـت که هر چند وقت یک بار هر کاری می کنیم دوباره باید در مورد او بنویسیم. یک جورهایی مثل همه راه‌هاست که به رم ختم می‌شود؛ انگار قرار است که یک سر سینمای ایران هم به عطاران ختم شود، شکی نیست که خود شخص عطاران در بازیگری همیشه خوب است ما که یاد نداریم او را در این حوزه ضعیف دیده باشیم. انصافا پولساز هم هست یعنی هر کس که روی عطاران سرمایه‌گذاری کند، بدون شک خوب برداشت می کند برای همین هم هست که تهیه کنندگان ســـینمای تجاری برای کار کردن با او سر و دست می‌شکنند؛ به همین روزها دقت کنید ببینید که «رد کارپت» او گیشه بی رونق و داغون ماه رمضان را چگونه پر پول کرده است؛ ما هم هر کاری کنیم نمی توانیم در مورد این فیلم برای شما ننویسیم.

عطاران و مستر بین

شاید شـــما فیلم «تعطیلات مستر بیـــن» را دیده باشـــید؛ فیلمی که حول و حوش جشـــنواره فیلم کن می گردد، آقای بین با برنده‌شـــدن در یک قرعه‌کشـــی، از لندن به کَن فرانســـه ســـفر می کند و در راه به طور ناخواســـته، موجب می‌شود تا پسرکی به‌نام استیفان (با بازی مکس بالـــدری) پدرش (یـــک کارگردان روسی که برای داوری جشنواره فیلم کن به این شهر سفر کرده است) را گم کند. با این وجود او و آن پسر با هم دوست شده، راهی کن می‌شوند تا پدر او را بیابند و بین هم به ساحل زیبای کن برســـد. در راه همدیگر را گم کرده و بین بـــا دختری به نام سابین آشنا می‌شود. آنها استیفان را پیدا کرده به کن می‌رسند. سابین مشتاق دیدن فیلمی به‌نام پلی بک تایم به کارگردانی کارســـون کلی، است که او خود در آن بازی کرده و در جشنواره کن در حال نمایش است. بین، نمایش فیلم را به هم می‌ریزد و فیلم ضبط شـــده توسط دوربین شـــخصی خودش را می گذارد که باعث برنده شدن آن فیلم می‌شود. حالا رضا عطاران، جشنواره کن را مد نظر قرار داده تا روایتگر داستان یک عشق فیلم باشد که برای دادن طرح فیلم به استیون اسپیلبرگ، به کن سفر می کند و آنجاست که اتفاقات دیگری برایش می‌افتد.

فیلمنامه؟! چی هست؟

اگر از فیلم و ســـینما بیشـــتر از یک مخاطب عامی بدانید؛ متوجه می‌شوید که «رد کارپت» هیچ چیزی ندارد! واقعیت این اســـت که رضا عطاران با یک خط داستانی فقط همین با یک ایده، به کن ســـفر کرده تا فیلم بسازد، نه فیلمنامه‌ای بوده، پیش تولید چندانی وجود نداشـــته، دیالوگی از پیش نوشته نشده و همه چیز سر صحنه پیش آمده است، در واقع عطاران با یک گروه محدود به فرانسه سفر کرده، آن جا هم از هر چه دم دستش بوده، اســـتفاده کرده است تا بتواند به میزان لازم برای درآوردن یک فیلم، راش بگیرد و بعد ســـر تدوین این تکه‌ها را سر هم بچسباند و یک فیلم ۸۵ دقیقه‌ای به دست آورد، همین! شک نکنید که اگر برای ساخت یک فیلم سینمایی استاندارد امروزه حداقل ۵۰۰میلیون تومان لازم است این فیلم با زیر ۲۰۰میلیون ساخته شده؛ البته اگر می‌خواستیم خیلی سخت بگیریم می گفتیم زیر ۱۰۰میلیون چون واقعا این امکان هســـت کـــه چنین فیلمـــی را با زیر ۱۰۰میلیون ساخت، خب با فروشـــی هم که دارد می کند، فیلم فوق‌العاده به صرفه و پول‌سازی است.

مشکلات تکنیکی شدید

روزی که با بچه‌ها «رد کارپت» را در جشنواره فیلم فجر می‌دیدیم، برایمان جالب بود که فیلمبرداری، صدا و ... مشکلات عدیده‌ای دارد و آن هم طبیعی است به خاطر اینکه هیچ کدام از صحنه‌ها بازسازی نشده؛ اگر بخواهیم کمی با شدت سینمایی بیشتری به این فیلم نگاه کنیم؛ در واقع شما در رد کارپت، فیلمی را می‌بینید که بخشی از آن مستند – داستانی طنز است، هیچ صحنه‌ای ساخته نشده، همه چیز همان است که در واقعیت اتفاق افتاده؛ بنابراین اگر اشتباهی پیش آمده، نور کم و زیاد شده، دیگر کاری نمی‌شود کرد؛ همین است که هست چون عملا تیم، امکانات چندانی هم نداشته است و کلا فیلم را هیئتی‌وار ساخته‌اند.

فیلم مال عطاران است؟ پس می‌ریم می‌بینیم

خب تا اینجا فیلمی که نه فیلمنامه دارد نه یک خط سیر داستانی درست و حسابی و از لحظات تکنیکی هم مشکلات فراوانی دارد، چه طور ممکن است این قدر بفروشد و این قدر مردم از آن استقبال کنند؟ به یک دلیل ساده؛ چون عطاران سازنده و بازیگر نقش اول آن است! همین‌ها کافی است که شما را به سینما بکشد و این اعتباری است که عطاران طی سال‌ها به دست آورده، چیزی نزدیک به ۲۰ سال بودن در این عرصه و کار شبانه‌روزی که او در تلویزیون و سینما کرده است و امروز ثمره‌اش را برداشت می کند، اما باید هوشیار باشد که اگر بخواهد در ادامه مسیر کاریش، آثاری ضعیف را ارایه دهد؛ دیگر این جوری از آثارش استقبال نمی‌شود. هر چند که به نظر می‌رسد که اگر همین روند «رد کارپت» را هم ادامه دهد، از نظر مخاطب مردمی برایش اتفاقی نمی‌افتد و فقط آنهایی را از دست می‌دهد که فیلم دیدن و سینما رفتن برایشان کمی جدی‌تر از یک تفریح است.

عطاران همچنان مخاطب عام را راضی می کند

سوال این است که چرا یک فیلم ضعیف در حد «رد کارپت» تا این حد می‌تواند مخاطب عام را راضی کند؟ مگر این فیلم چه دارد؟ همه چیز به نوع روایت داستان، طنز و تیپی برمی گردد که در «رد کارپت» جاری است؛ شوخی‌های عامیانه کلامی که خب همیشه نشان داده مورد علاقه مردم ماست در کنار آن تیپی که رضا عطاران از نقش اول فیلم ارایه می‌دهد نیز عین مردم خوشحال کوچه و بازار است و شما او را درک می کنید و برایتان آدم‌های اینچنینی اصلا غریبه نیستند، شاید بارها یکی از آنها را دیده باشید و برایتان ملموس باشند، این شخصیت دوست‌داشتنی است، از رفتار و حرکاتش خوشتان می‌آید حالا هر عیبی هم که دارد، داشته باشد.

توصیه می‌کنیم

گاهی به نظرتان یک فیلم بد است، اما وقتی می‌پرسند که توصیه می کنی این فیلم را ببینیم؟ تو می گویی بله حداقل وقتت تلف نمی‌شود و احساس نمی کنی به شعورت توهین شده. «رد کارپت» از آن دست فیلم‌هاست؛ فیلم بدی است، ولی در این وانفسای خندیدن و شادی، اگر می‌خواهید مجالی را برای خندیدن پیدا کنید، انتخاب بدی نیست؛ البته توصیه نمی کنیم که فیلم‌های از این دست را وقتی انتخاب‌های بهتری هست ببینید؛ اگر انتخاب بهتری هم نبود فیلمی اینچنینی سالی یک یا فوقش دو تا کافی است.

آخر خلاقیت آقای متفاوت

۱- تیتراژ ابتدایـــی فیلم، یکی از خلاقانه تریـــن و بامزه ترین تیتراژهای سینمای ایران در چند سال گذشته است که با عنوان بندی فیلم «کازینو» گره خورده است.

۲- «رد کارپت» داستان غنی و پرورش یافته ای برای روایت ندارد. فیلم بسیار ساده آغاز می شود و جوانی را معرفی می کند که زندگی اش را محدود به تماشای آثار اسکورسیزی کرده و حالا هم قصد دارد تا به فرانسه برود تا بتواند اسپیلبرگ را ببیند و فیلمنامه اش را در اختیار او قرار دهد! این طرح ابتدایی داستان، دقیقاً به همین سبک و سیاق در مقدمه فیلم به تصویر کشیده می شود؛ بی آنکه فیلمساز علاقه ای به توضیح دلایل سفر به فرانسه ، آن هم با این سر و شکل داشته باشد.

۳- فارغ از مقدمه ابتدایی فیلم ، «رد کارپت» حتی زمانی که شخصیت اصلی داســـتانش را وارد فرانسه می کند، هیچ ایده مشخصی برای ایجاد موقعیت های طنز ندارد و به دم دستی‌ترین شکل ممکن، شوخی هایی را در قالب صحبت‌های دو نفره میان یک ایرانی و خارجی در قطار که با کلیشه های آشنایی نظیر عدم دانستن زبان و اشاره به برنامه های اتمی ایران و ... همراه بوده اجرا کرده که حقیقتاً این روزها کمتر کسی پیدا می شود که واقعا از ته دل به آنها بخندد! حتی شوخی های پی آیند عطاران نظیر رد کردن چراغ قرمز در خیابان یا فرار کردن به هنگام مشاهده پوستر فیلمی که بر خلاف باورهای اوست، توانایی این را ندارند که مخاطب را به خنده وا دارند.

۴- عطاران در ادامه داستان شخصیت دیگری به نام جمال را وارد داستان می کند که در فرانسه زندگی می کند و به طور اتفاقی با شخصیت اصلی داستان آشنا می شود. متاسفانه عطاران اهمیتی به شخصیت جمال و نقش موثر و مکملی که این شخصیت می توانست در فیلم ایفا کند نداشته و متاسفانه جمال بی دلیل وارد داستان می شود و بی دلیل تر حضورش استمرار پیدا می کند و در نهایت بدون دلیل هم از فیلم خارج می شود!

۵- با این حال به دلیل فرم مستندوار «رد کارپت» گاهی شوخی هایی از بطن موقعیت های فیلم خارج می شـــود که به لطف حضور شخص عطاران در رأس این موقعیت ها، بامزه و تماشایی از آب در آمده انـــد. از جمله این موقعیت هـــای جالب حضور برنامه ریزی نشده جیم جارموش و تیلدا سوبینتون در محل برگزاری جشنواره در کنار رضا عطاران هست که عطاران هم به بهترین شکل ممکن از این قضیه استفاده کرده است. واکنش و چهره جیم جارموش، پس از گفت وگـــوی کوتاهش با رضا عطاران، یکی از بامزه ترین و دیدنی ترین لحظات فیلم را شامل شده است.

۶- اشارات و کنایه های «ردکارپت» هم کم نیستند. فیلم در ظاهر و دکوپاژ حرف چندانی برای گفتـــن ندارد، اما پیام‌های اخلاقی بسیاری در خود دارد که البته از هم گسیخته هستند و روند داستان هم به شـــکلی پیش نمی رود که این پیام های اخلاقی بتوانند در کالبد شخصیت اصلی داستان نمود پیدا کند.

۷- پیام های فیلم مخصوصا در یک ســـوم آخر که شخصیت اصلی داستان پی می برد باید هویت ایرانی خود را در همه حال حفظ کند و دف به دســـت می گیرد و در خیابان ها شروع به نواختن می کند؛ به طور نامنظمی به سوی مخاطبش شلیک می شود و در پایان هم شخصیت اصلی داستان در حالی که در خیابان از سرما به خود می پیچد، ناگهان پرچم ایران را می‌بیند و تصمیم می گیرد که آن را به دور خود بپیچد. متاسفانه این پیام های تند و تیز به شکلی غیرهوشمندانه در «رد کارپت» به مخاطب ارایه می شوند؛ آن هم در شرایطی که فیلم ابدا بستر مناسبی برای سوق دادن داســـتان به چنین مسیری ترسیم نمی کند.

۱۱ فیلمی که هر کارآفرین باید ببیند

هیچکسی نگفته است که کارآفرین شدن کار ساده ای است. بیش از یک میلیون مشکل و چالش که هر روز ظاهر می شوند، در انتظار یک کارآفرین هستند؛ مشکلات مختلف و مسایل مالی متنوع که هر کدام از آنها برای تسلیم شدن یک فرد معمولی کافی است، اما شما یک فرد معمولی نیستید! شما یک کارآفرین هستید! و این بدان معنی است که حتی زمانی که شرایط سخت است، شما هنوز هم رو به جلو در حال حرکت هستید، اما یک کارآفرین هم احتیاج به استراحت دارد، هم تجدید شدن انگیزه ها و نیروها و برای اینکار چه راهی بهتر از تماشا کردن فیلم های مناسب و جذاب برای پیدا کردن الهام و انگیزه؟ فیلم هایی به انواع مختلف همچون یک فیلم ماجراجویی، کمدی یا فکری مستند یا هر شکل دیگری، می تواند الهام بخش یک کارآفرین خسته باشد. با در نظر گرفتن این موضوع، در اینجا ۱۰ فیلم که هر کارآفرین می تواند از تماشای آن الهام بگیرد، معرفی شده است.

Glengarry Glen Ross

سوداگران گلن راس، یکی از آثار شاخص سینمای مستقل است که در بدنه هالیوود، انتقادات تندی به سیاست های سرمایه دارانه و امپریالیستی می کند. این فیلم که بر اساس نمایشنامه ای به همین نام ساخته شده، روایتگر زوال شخصیتی آدم هایی است که در زندگی آمریکایی استحاله شده اند.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟

متاسفانه، دنیای کسب و کار، می تواند بی رحم باشد و این چیزی است که شما حتی به عنوان یک فروشنده هم باید یاد بگیرید. این فیلم، می تواند کمک کند که تصور کنید چقدر این بی رحمی می تواند جدی باشد.

Pirates of Silicon Valley

این یک فیلم است که برای تلویزیون ساخته شده و در سال ۱۹۹۹ منتشر شده است. این فیلم مستند، به سبک جالبی در مورد زندگی بنیانگذاران مایکروسافت و اپل صحبت می کند.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟

در دنیای امروز، آشنا شدن با موفق ترین کارآفرین ها، می تواند آموزه های جذاب زیادی برای شما داشته باشد.

The Social Network

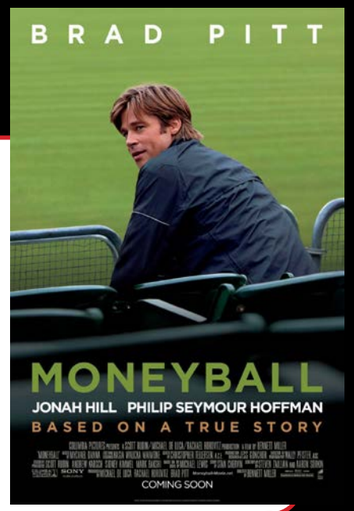
فیلم شبکه اجتماعی وقتی در سال ۲۰۱۰ منتشر شد، به شکلی عجیب موثر و مورد توجه بود و این اصلا جای تعجب نبود؛ چرا که هر کسی می خواست تا ببیند که چگونه مارک زوکربرگ، از یک دانشجوی دانشگاه هاروارد به راه اندازی محبوب ترین شبکه اجتماعی رسانه ای در جهان تبدیل شد.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟

این فیلم به بینندگانش درک و نگاه بهتری را برای آنچه موجب راه اندازی یک استارت آپ موفق می شود، می دهد. انعطاف پذیری عالی به عنوان یک کلید اصلی موفقیت، به خوبی در این فیلم نمایش داده می شود.

هرباری که من این فیلم را می بینیم، انگیزه خوبی برای یک کارآفرین بهتر شدن را در خودم حس می کنم.

Moneyball



این فیلم که بر اساس کتابی بنام «مانی بال: هنر بردن بازی ناعادلانه» نوشته مایکل لوئیز ساخته شده است، در اصل سیر تحولی شخصیتی است به نام «بیلی بین» که روزی با یک انتخاب اشتباه، وارد دنیای پر فراز و نشیب بیسبال شده و اینک پس از گذشت ۲۶ سال، خود را در نقطه ای می بیند که نه راه بازگشت به گذشته و تغییر آن را دارد و نه امید چندانی به آینده.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟

دیدن این فیلم برای مدیران جوان توصیه می شود؛ چرا که ممکن است آنها در ابتدای راه و ناخواسته وارد مسیری بشوند که خودشان نمی خواهند، اما...

Rocky

این فیلم دیگری است که هر کسی به حداقل یک بار تماشای آن نیاز دارد.

سیلوستر استالونه در این داستان، آدم های فلک زده نهایی را به عنوان قهرمان سنگین وزن بوکس برای شما روایت می کند.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟ حتی وقتی جهان به شما می گوید که هیچ شانسی برای موفقیت ندارید، به مبارزه ادامه بدهید. این روح رقابتی، در مسیر طولانی به شما کمک خواهد کرد. بیل، حرف های شنیدنی انگیزه بخشی برای شما خواهد داشت.

Wall Street

داستان از این قرار است: جیک مور، نامزد دختر گکو وینی پسری جاه طلب است که زیر دست لوئیس زابل (فرانک لانگلا) به یک بورس باز حرفه ای بدل شده است، اما وقتی پدر معنویش با بازی ناجوانمردانه بورسی ورشکسته و نابود می شود و خودکشی می کند دست همکاری به همان عاملان این اتفاق می دهد و برای ارضای جاه طلبیش به یکی از همان زالوهای وال استریت بدل می شود.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟ فیلم می خواهد به صورت عریان نظام بورسبازی و متقلب اقتصادی وال استریت یا نگاه میلیتاریستی و مخرب بوش و یا عمق انحراف اخلاقی آمریکا را در ۱۱ سپتامبر نمایش بدهد، ولی گویی خودش هم نمی داند آلت دستی بیش نیست مثل برخی مدیران که آلت دست یا پول می شوند.

the Last Samurai

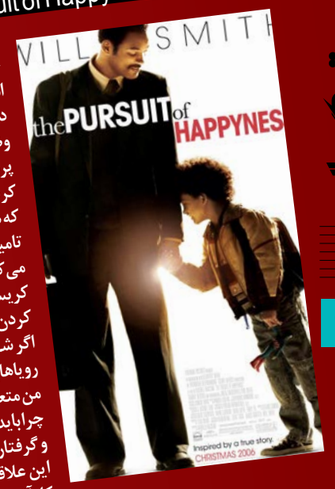
آخرین سامورایی را ادوارد زوئیک در سال ۲۰۰۴ کارگردانی کرد، فیلمی اکشن، ماجراجویانه و احساسی که تلفیق جالب و بدیع از عشق و انجام وظیفه بود. دیدن این فیلم از یک کارگردان شعاری هالیوود، درس «تا آخرین لحظه مقاومت کن» را به هر کارآفرین آموزش می دهد، به شرطی که اهل فیلم دیدن باشد.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟

«آخرین سامورایی» فیلمی در ستایش ایستادگی در راه هدف است. این فیلم، روایتگر زمانه ای است که دنیای غرب و شرق، دو دنیای متفاوتند. با این حال شرقی ها، هیجان زده برای داشتن دنیای بهتر در تلاشند که خود را به رنگ مردمان مغرب زمین در آورند. اینجاست که سنت و مدرنیته - هویت و سرخوشی های غربی که دنیای تازه با خود می آورد - در تقابل با هم قرار می گیرند.

اینجاست که یک کارآفرین باید ببین آنچه هست و آنچه ممکن است باشد، انتخاب کند.

The Pursuit of Happyness



این فیلم داستان واقعی کریس گاردنر سیاه پوست، خرده فروش اسکنر های پزشکی در سال ۱۹۸۱ است که به همراه لیندا و پسر کوچکش کریستوفر، در سانفرانسیسکو زندگی بسیار سختی دارند. وضع مالی کریس بسیار بد است. او که توانایی پرداخت اجاره خود را ندارد، صاحبخانه اش بیرونش کرده و از این رو لیندا نیز او را ترک می کند. کریس که هم باید پدر خوبی باشد و هم خرج کریستوفر را تامین کند، دچار مشکل شده است. کریس سعی می کند در شرکتی استخدام شود و از سویی باید کریستوفر را حفظ کند، مبارزه سختی برای زندگی کردن پیش روی کریس قرار دارد.

اگر شما با تماشای این فیلم و پسرش که رویاهایشان را دنبال می کند، انگیزه پیدا نکنید، من متعجب می شوم!

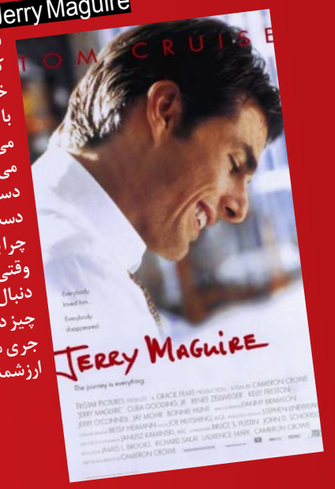
چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟ گرچه او بی خانمان و گرفتار بود، اما هرگز آرزوهایش را از دست نداد. این علاقه و شور و اشتیاق، چیزی است که هر کارآفرینی به آن نیاز دارد.

Citizen Kane

حتی اگر شما یک کارآفرین نیستید، تماشای اورسن ولز ۱۹۴۱ به عنوان یک شاهکار برایتان جذاب خواهد بود. داستان فیلم، شما را به معنی دیگری از مفهوم زندگی و هدف هایتان می رساند.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟ اگرچه راه اندازی یک کسب و کار، رویا و هدف هر کارآفرینی است، اما حتما تنها هدف زندگی نیست.

Jerry Maguire



قهرمان داستان، جری مگوایر (تام کروز)، همه چیز داشت، یک کار خوب، دوستان زیاد و نامزد زیبا. با این حال یک روز همه چیز تغییر می کند، جری همه چیز را از دست می دهد و به سفر می رود تا برای به دست آوردن مجدد هر چیزی که از دست داده بود، تلاش کند.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟

وقتی که شما رویای خودتان را دنبال می کنید، ممکن است هر چیز دیگری تحت تاثیر قرار گیرد. جری مگوایر در نهایت درس های ارزشمندی در این زمینه می آموزد.

Office Space

کمدی سال ۱۹۹۹ از مایک قاضی روی پیتر گیبون (رون لیوینگستون) تمرکز دارد که در نهایت در می یابد که چقدر او متنفر است از اینکه در داخل زاویه اتاقکی بنشیند و سفارشات از رییس وحشت زده خود را به بیل Lumbergh (گری کول) دریافت کند.

چرا باید این فیلم را تماشا کرد؟ هر کارآفرینی از اینکه برای شخص دیگری کار کند، متنفر است و ممکن است در این احساس زیاده روی کند و افراط هایی هم انجام دهد.

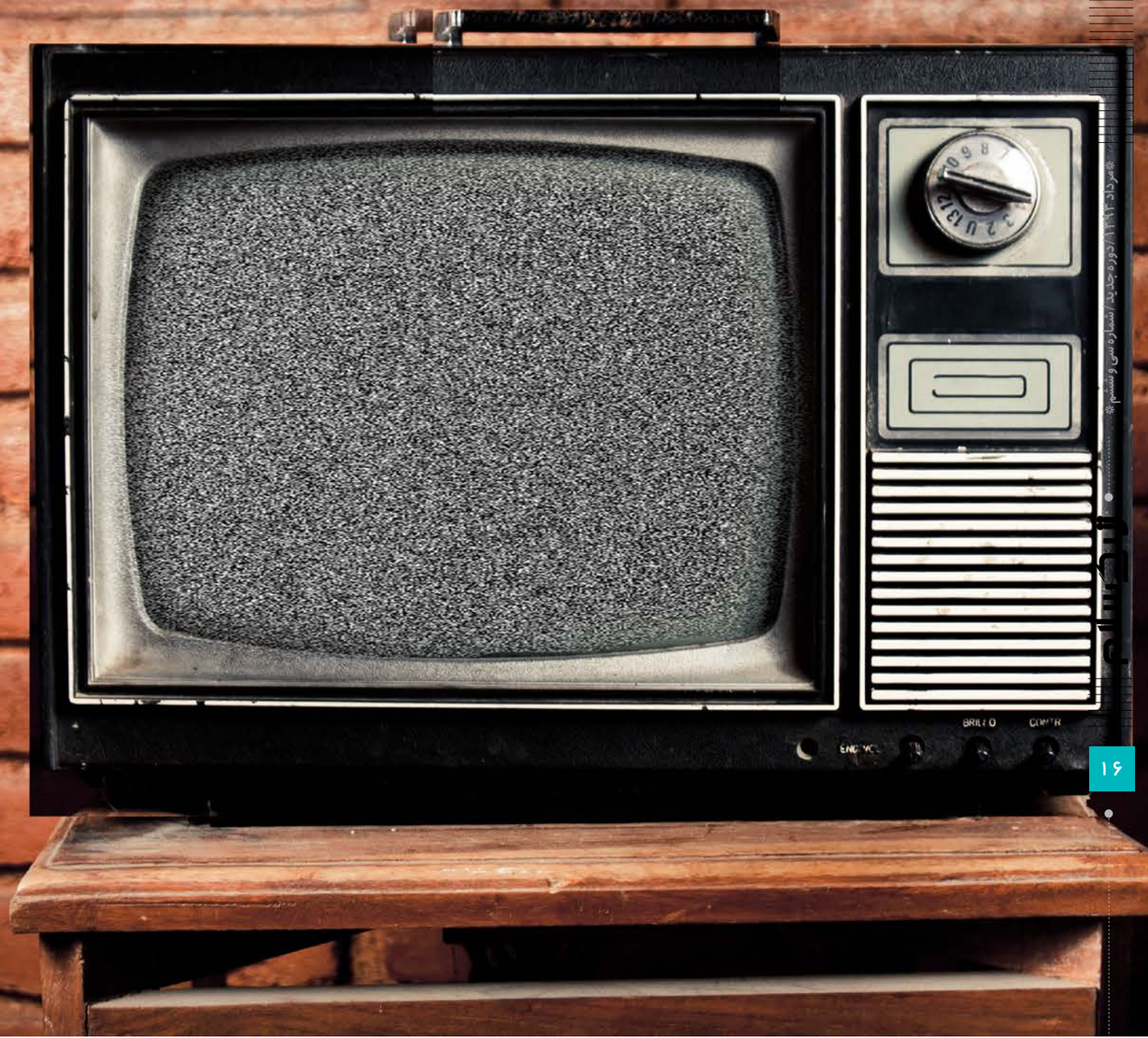
خاطره بازی با سریال های ماه رمضون

افطاری به صرف سریال

سریال‌های ماه رمضان، به یکی از مجال‌های دور هم بودن بسیاری از خانواده‌ها بعد از افطار تبدیل شده است و با وجود تمام ضعف‌ها، تجربه نشان داده که با وجود این همه شبکه‌های ماهواره‌ای که مثل چی سریال‌های مختلف پخش می‌کنند، باز هم سریال‌های تلویزیون خودمان در ماه رمضان محبوب‌تر هستند. بگذارید کمی خاطره بازی کنیم تا به سریال‌های امسال برسیم.

از کجا شروع شد؟

اولین سریال ماه رمضان تلویزیون، سریال «همسایه‌ها» به کارگردانی حسن فتحی بود که سال ۷۲ ساخته شد؛ البته این سریال را نمی‌توان به تنهایی سریال ماه رمضان دانست؛ چرا که آن سال ماه رمضان با عید نوروز همزمان بود و دو تا یکی کرده بودند. مجموعه‌های «نیمه پنهان ماه» (۱۳۷۳ به کارگردانی مجید جعفری) و «بهاران در بهار» (۱۳۷۴ ساخته غلامرضا رمضانی) اولین‌های رمضانی سیما بودند که از شبکه یک پخش می‌شدند، اما دقیقا از سال ۸۰ بود که کارخانه سریال‌سازی رمضان سیما، آغاز به کار کرد و تا به امروز همچنان چرخش می‌چرخد.



فکر کن، رامبد جوان!!!

ما خودمان هم متعجبیم که چه طور شد ساخت اولین سریال به یاد ماندنی ماه رمضان تلویزیون را سپردند به رامبد جوانی که سال ۸۰ چندان سن و سال بالایی هم نداشت، ولی «گمگشته» را او ساخت، راستش سریال خیلی تریپ «رام و شام» داشت. این سریال خیلی‌ها را جذب کرد، آن روزها این قدرها هم ماهواره وارد خانه‌ها نشده بود. مردم تشنه یک برنامه نمایشی بودند که از تلویزیون پخش شود و بنشینند ببینند، آتیلا پسیانی نقش اول آن سریال بود که دو نقش بازی می‌کرد؛ البته در همان سال ۲ سریال دیگر با نام‌های «چراغ‌های خاموش» و «مهمانی از بهشت» هم از شبکه‌های یک و دو پخش می‌شد، اما هیچ کدام به اندازه «گمگشته» گل نکردند، تازه یک تیتراژ هم داشت که فکر کنم بچه‌های «مترونوم» در همین شماره راجع به آن نوشته‌اند.

پشت کنکوری‌ها

به سال ۸۱ می‌رسیم. از این سال، سریال «پشت کنکوری‌ها» به یاد مانده است. این سریال را هم پریسا بخت‌آور ساخته بود. آهنگ تیتراژ آغازین این سریال هم از آهنگ‌هایی است که خیلی به یاد مانده، هنوز که هنوز است وقتی این آهنگ پخش می‌شود، دهه شصتی‌ها یاد این سریال می‌افتند و حتی دهه هفتادی‌ها هم دارند با این آهنگ خاطره می‌سازند؛ خیلی از جوان‌های آن روز که بعدها به چهره‌های تلویزیون تبدیل شدند هم در آن سریال بازی می‌کردند، رامین ناصر نصیر سن بالاترین فرد آن جمع بود، رضا داوودنژاد و سحر ولدبیگی هم جزو کارهای اولشان بود، اما همین سریال باعث شد که علی صادقی شناخته شود.

وقتی سیروس گرجستانی رانت‌خواری می‌کند!

سال ۸۲ هم باز سریال شبکه تهران به یاد ماندنی شد، با سریالی به نام «رانت‌خوار کوچک» که سیروس گرجستانی نقش اولش بود، یک سریال طنز که بعد از پشت کنکوری‌ها می‌شود به عنوان دومین سریال طنز ماه رمضانی سیما معرفی‌اش کرد.

«رانت‌خوار کوچک» اواسط پخش به «افزونه‌خواه کوچک» تغییر نام داد و سریال موفقی بود هنوز هم پخش می‌شود و ما که بچه بودیم و این سریال را می‌دیدیم که دوست داشتیم.

شبکه ۳ هم آن سال «فقط به خاطر تو» را پخش کرد، آن سریال هم با درخشش رامتین خداپناهی همراه بود، موقعیتی درخشان که اگر رامتین خداپناهی با انتخاب‌های بدی که بعد از گل کردن در این سریال داشت، خرابش نمی‌کرد شاید جایگاه او را بالاتر می‌برد. کارگردان «فقط به خاطر تو» اکبر منصورفلاح بود.

سال سریال‌های خوب

سال ۸۳، سال سریال‌های خوب بود؛ هر ۴ سریال شبکه‌های سیما سریال‌های خوبی بود، شبکه یک «اگه بابام زنده بود» را پخش می‌کرد که همایون اسعدیان ساخته بود و مهرانه مهین‌ترابی، سیامک انصاری، اشکان خطیبی، نادر سلیمانی و ... در آن بازی می‌کردند. شبکه ۲ «کمکم کن» را نشان می‌داد که قاسم جعفری ساخته بود و پای سریال‌های ماورایی را به سریال‌های ماه رمضان گشود. شبکه سه هم «خانه به دوش» را پخش کرد که کارگردانی‌اش را رضا عطاران بر عهده داشت و در کنار مشکلات قوی فیلمنامه، مردم را سرگرم می‌کرد کلی هم پایش خندیدند.

عطاران بدون رقیب

ای جان، سال ۸۴ و باز هم شبکه تهران با سریال «رسم عاشق کشی» که سروش صحت در آن نقش یک لوتی را داشت. سریال در دوران پهلوی اول می‌گذشت و یک آهنگ تیتراژ بسیار زیبا داشت که همایون شجریان می‌خواند و سریال جالب توجهی بود.

سریال دیگر که به نظر ما قابل توجه است، سریال «او یک فرشته بود» است که پای شیطان را به تلویزیون باز کرد، این سریال را علیرضا افخمی برای شبکه ۲ ساخت، این سریال، سریال قابل توجهی برای همه بود و پای ثابت سریال‌های ماورایی را به تلویزیون ایجاد کرد، بهاره افشاری با این سریال شناخته شد، ولی او هم نتوانست از این موقعیت استفاده کند و با انتخاب‌های بد بعدی نتوانست روند رو به رشد خود را طی کند.

در این سال شبکه ۳ که بسیار از کار عطاران در ماه رمضان سال گذشته راضی بود، باز هم از او خواست که سریال ماه رمضانش را بسازد و او هم «متهم گریخت» را ساخت و باز هم مورد توجه قرار گرفت.

تنها کار باران در تلویزیون

سال ۸۵ سریال شبکه یک حرف نداشت، سریال بسیار خوب «صاحبدلان» به کارگردانی محمدحسین لطیفی، اقتباسی از قصص قرآنی بود که فوق‌العاده به آن پرداخته شد و واقعا دیدنش لذت‌بخش بود. تنها کار تلویزیونی که باران کوثری در آن بازی کرده است و به گفته خودش اگر فیلمنامه کار تا بدین حد قوی نبود، امکان نداشت آن را قبول کند، شبکه ۲ همچنان به سریال‌های ماورایی پرداخت و «آخرین گناه» را پخش کرد و شبکه‌های ۳ و تهران نیز «زیرزمین» و «فقط به خاطر تو را» را روی آنتن بردند.

هفتاد سال عبادت یک شب به باد می‌ره

سال ۸۶ فقط با سریال «میوه ممنوعه» حسن فتحی معنی می‌یابد با یک بازی بسیار خوب از هانیه توسلی و علی نصیریان که سریالی به یاد ماندنی را برایمان به ارمغان آوردند و احسان خواجه امیری نیز بار دیگر با خواندن یک آهنگ خیلی خوب برای تیتراژ پایانی آن سریال، امکان یک شبه به باد رفتن ۷۰ سال عبادت را به ما یادآوری کرد.

شبکه یک در این سال به کوچه ماورایی‌ها زد و «اغما» را ساخت که این بار در این سریال، شیطان باز هم در کالبد یک انسان حلول کرده بود.

کشوری دوست و همزبان تاجیکستان

سال ۸۷ پوریا پورسرخ را برداشتند بردند تاجیکستان سریال بسازند که یک سریال افتضاح شد که اصلا ارزش دیدن نداشت، شبکه ۳ بعد از سریال‌های ناموفق دو سال گذشته، از عطاران خواست که برایش «بزنگاه» را بسازد که آخرین کار عطاران در تلویزیون بود و بعد از آن هیچ وقت برای تلویزیون کار نکرد، اما سریال شبکه یک «روز حسرت» بود که این سریال در کنار «شکرانه» دو سریالی بود که پوریا پورسرخ در آنها در یک ماه رمضان بازی می‌کرد و در مجموع هر دو آنها بد نبودند.

تنابنده هم آمد

سال ۸۸ فقط سریال مامور بدرقه که از شبکه تهران پخش می‌شد، مورد توجه است و باعث شد محسن تنابنده بیشتر شناخته شود. او با اینکه سال ۸۶ حتی سیمرغ بلورین جشنواره فیلم فجر را هم گرفته بود، چندان شناخته شده نبود و معمولا با حضورش در کارهای خاص و هنری او را می‌شناختیم که بعدها این روند در سه‌گانه پایتخت ادامه پیدا کرد و امروز خیلی‌ها او را به «نقی معمولی» می‌شناسند.

ماورایی‌زده شدیم

وای سال ۹۰ اصلا داغون بود؛ سالی که موجب شد ریشه سریال‌های ماورایی از تلویزیون کنده شود، در این سال، سریال شبکه یک «سقوط یک فرشته» بود که روای داستانش شیطان بود، سریال شبکه ۲ هم «۵ کیلومتر تا بهشت» بود که پر از روح بود. این ماورایی شدن بیش از حد تلویزیون در سریال‌های ماه رمضان، این قدر اعتراض به دنبال داشت که مدیران صدا و سیما بعد از آن دیگر سریال ماورایی تولید نکردند.

خداحافظ بچه

سال ۹۱، «خداحافظ بچه» مورد توجه قرار گرفت، چه قدر خوب یا بد بود را کاری نداریم، اما یک روند نزولی شدید را در تولید سریال‌های ماه رمضان نشان می‌داد. روزگاری ۴ سریال خوب پخش می‌شد و در این سال، کار به جایی رسید که مخاطبان فقط می‌توانستند به «خداحافظ بچه» اعتنا کنند که آن هم چندان اثر قابل توجهی نیست، شبکه تهران از سال ۹۱ مجموعه اپیزودیک «شاید برای شما هم اتفاق بیفتد» را روی آنتن برد و هنوز هم آن را ادامه می‌دهد.

«دودکش» دوست‌داشتنی

سال ۹۲ و باز هم محمدحسین لطیفی و سریال ارزشمند «دودکش». سریالی دلنشین و دوست‌داشتنی که با دل تمام مردم ایران گره خورده بود و حال می‌کردی وقتی این سریال را می‌دیدی؛ البته شبکه ۳ هم سریال «مادرانه» را داشت که در مجموع سریال ضعیفی بود، ولی خب مورد توجه قرار گرفت، شبکه ۲ هم «خروس» را پخش کرد که یک سریال طنز بود.

وفا داری وفا فراموش نمی شود

یکی از سریال های خاطره انگیز افطاری های تلویزیون ایران، سریال وفا بود. کاری که پر از آدم های حرفه ای و این کاره بود. تازه اگرهم نبود، خیلی سریال کاردرستی بود. وفا آنقدرمخاطب داشت که بعد از اولین پخش، بارها روی آنتن برود تا بیش از پیش لج صهیونیست ها را دربیاورد. خب یادتان که هست محتوا و مضمون سریال، چه حمله ای به صهیونیست می کرد؟ شاید به همین خاطر بود که رابطه سریالی ایرانی ها با اعراب همسایه قطع شد.

سریالی که در امارات متحده عربی با زیرنویس فارسی به فروش رفت و خوب هم فروخت، ولی سی‌دی این سریال در کویت با ممنوعیت پخش روبه‌رو شد.

وفا را محمدحسین لطیفی ساخته بود و در آن بازیگرانی چون پوریا پور سرخ، هانیه توسلی،فرهاد قائمیان،فرهاد اصلانی، محسن قاضی مرادی،مهوش وقاری و... بازی کرده‌اند.

در خلاصه داستان سریال وفا آمده بود: جوان یهودی ایرانی در حین تحصیل در کشور لبنان، با دختری مسلمان به نام وفا آشنا می شود که شیفته رفتار و اعتقادات او می شود. پس از برگشت به ایران، به علت سوء تفاهمات، زندانی شده و ماه ها شرایط بازگشت به لبنان را ندارد و ...

در مسیر زاینده‌رود

سال ۸۹ با یک سریال پر حاشیه در شبکه یک با نام «در مسیر زاینده‌رود» از شبکه یک آغاز شد؛ یک سریال بی خود در مورد فوتبال که فقط از اصفهان و لهجه مردمش به عنوان یک لوکیشن و لحن نمایشی استفاده کرد که کلی هم نسبت به آن اعتراض شد. اصفهانی‌ها خواستار جلوگیری از پخشش شدند، ولی در نهایت تمام شد و رفت. به غیر از این سریال می‌توان از سریال «جراحت» هم نام برد که از شبکه ۳ پخش می‌شد و امین تارخ بار دیگر پس از «اغما» در یک سریال ماه رمضانی حاضر شده بود.

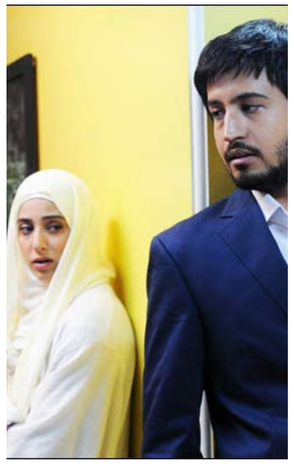
سال متوسط‌ها

نکته جالب در مورد سریال‌های ماه رمضان تلویزیون این است که هر سال این سریال‌ها از سال قبل ضعیف‌تر می‌شوند و این روند از سال ۸۷ به این طرف شدت بیشتری هم می‌گیرد؛ چرا که علاوه بر رفتن افرادی چون عطاران از تلویزیون که سریال‌های موفق ماه رمضانی تلویزیون را تولید کرده‌اند؛ شتابزدگی، بی‌برنامگی در تولید و فیلمنامه‌های فوق‌العاده مشکل‌دار، شرایط را به سمت یک انحطاط در سریال‌سازی ماه رمضان پیش برده که جای تاسف دارد، این سال‌ها هم که مشکلات مالی مزید بر علت شده که تا می‌توانند از سر و ته این سریال‌ها بزنند، ولی با این حال سال ۹۳ را می‌توان سال متوسط تلویزیون در حوزه سریال‌های ماه رمضان دانست، سه سریال مدینه، فاخته و هفت‌سنگ، سریال‌های متوسطی هستند، اما هیچ کدام به یاد ماندنی نمی‌شوند، هیچ کدام به عنوان خاطره در ذهن شما نمی‌مانند.

مدینه

همیشه پای یک سیروس مقدم در سریال‌سازی در میان است. او کارخانه سریال‌سازی است و سریال‌های خوبی هم ساخته؛ واقعا برای ما هم سوال است که این کارگردان پرکار آبادانی، چگونه می‌تواند به این شکل سریال‌سازی کند و در کمتر از ۳ ماه از پخش سریال «پایتخت» که تا اواسط پخش هم درگیر فیلمبرداری بودند باز هم سریال روی آنتن داشته باشد؟! واقعا ساختن این دو پروژه سنگین در کنار پیش‌تولید بقیه چیزها احتیاج به یک توان کافی دارد به خصوص برای کارگردان که باید تمام مدت بالای سرکار باشد و برای ما حداقل جای شگفتی دارد که سیروس مقدم ۶۰ ساله از کجا این قدر انرژی می‌آورد و بالای سر کارها می‌ایستد.

در مجموع اگر سختگیر هم باشیم، این سریال ضعیف نیست، ولی قوی هم نیست. کار رسما به ورطه شعار افتاده است و کاش کمی به این مسئله بیشتر دقت می‌شد؛ اصلا طرح موضوع ربا به این شکل هم در این سریال که به کل ایرادات اساسی طرح و پردازش دارد و جالب اینکه اگر دقت کنید یک کار بسیار زنانه است، ولی نمی‌توان انگ فمنیستی بودن بر آن زد، اما جالب است که به چنین کار زنانه‌ای آن هم در صدا و سیمای ما این قدر بها داده شده است.



هفت‌سنگ

آهان، به سریال حاشیه‌ساز امسال هم رسیدیم، سریالی که کپی ایرانیزه‌ای از سریال آمریکایی «خانواده مدرن» است که همین الآن هم فارسی وان پخشش می کند. خب همین کپی بودن، کلی سر و صدا در پی داشته و کار به مجلس شورای اسلامی و شورای نظارت بر سازمان صدا و سیما هم کشیده است. کپی کردن از یک خارجی، فی نفسه اشکالی ندارد، ولی وقتی کپی کردن بدون اجازه باشد، اشکالدار می‌شود. از این رو خب بحث‌ها بالا گرفته است.

به اینکه بااجازه کپی کرده‌اند یا بی‌اجازه اصلا کاری نداریم نکته این است که خوب کپی کرده‌اند و یک کپی ایرانیزه تمام عیار می‌بینیم که دلنشین و خواستنی است. کلی مفاهیم خوب در آن وجود دارد و ارزش اینکه وقت بگذاری و ببینی هست و وقتی هم تمام می‌شود احساس خوشایندی داری. کار در مجموع خواستنی است، کشش‌های دراماتیک فوق‌العاده ندارد، اما به دل می‌نشیند. مسایل خیلی ساده است و به آنچه غالب زندگی ماست نزدیک است، مگر چند نفر ما به غیر از مسایل و مشکلات روزانه و عادی برایمان مسایل و مشکلات عظیم پیش می‌آید؟ گاهی هم لازم است سریال‌های اینچنینی پخش شود و مفاهیم کوچک اما ارزشمندی را به ما یادآوری کند و این کاری است که «هفت سنگ» کرده، مثل همان کاری که «دودکش» سال گذشته انجام داد، مردم خسته از مشکلات جامعه ایرانی، کمی به آرامش‌ها و قشنگی‌هایی از این دست احتیاج دارند؛ البته نه اینکه مدیران صدا و سیما دوباره از این ور بوم بیفتند و مدام سریال‌های این جوری تولید کنند تا جایی که مخاطب پس بزند.

فاخته

این سریال که سازندگانش اسم خوب «مثل من، مثل تو» را از رویش برداشتند و «فاخته» را جایگزین کردند هم موضوعی مشابه «مدینه» دارد و به همان سبک و سیاق عمل می‌کند، نقش اول آن کار هم درگیر نزول است و مشکلاتی که برایش به وجود آورده است. یک سریال متوسط با یک مضمون تکراری که شاید بهتر بود مدیران سیما یک موضوع را به این شکل در دو سریال تولید پشان برای یک ماه نمی‌آوردند یا سریالی با مضمونی دیگر را برای این ماه انتخاب می‌کردند یا می‌ساختند، چون با وجود «مدینه» این «فاخته» است که در این بین قربانی می‌شود و دلیلش هم واضح است این سریال‌ها خوب نیستند و کشش داستانی و دراماتیک لازم را ندارند که بگوییم انتخاب هر دو آنها برای این ماه خوب بوده است.

پرحاشیه‌ترین‌های ماه رمضان از آغاز تاکنون

حاشیه همیشه گریبانگیر سریال‌های تلویزیونی بوده و هست، ولی گاهی اوقات حاشیه‌ها بیشتر از حد معمول رسانه‌ای و پر سر و صدا می‌شوند. این مسئله شامل سریال‌های پخش شده در ماه رمضان هم می‌شود. از پرحاشیه‌ترین سریال‌های تلویزیون در ماه رمضان «پنج کیلومتر تا بهشت»، «اغما»، «سی‌امین روز»، «در مسیر زاینده‌رود» و «نون و ریحون» ساخته فرزاد موتمن است ولی هیچکدام «هفت سنگ» نمی شوند باور کنید.

پنج کیلومتر تا بهشت

عجیب‌ترین اتفاقی که در حاشیه این سریال افتاد، خودکشی پسر بچه دوازده‌ساله‌ای بود که به علت اینکه موضوع این سریال برایش جالب بود، تصمیم می گیرد راهی را که شخصیت اصلی سریال رفته، بپیماید تا همچون یک روح به مکان‌هایی که دوست دارد پرواز کند. این پسربچه با وجود بیماری بیش‌فعالی در زمانی که در خانه با برادرش تنها بوده، به برادرش می گوید تصمیم دارد یک روح شود و به سر کار مادر و پدرش برود تا ببیند آنها و همکارانشان درباره او چه می گویند و جلوی چشم برادرش، خودش را از میله بارفیکس حلق آویز می کند.

اغما

این سریال اعتراض شدید جامعه پزشکی را به همراه داشت حتی با وجود نام بردن پزشکانی که به عنوان مشاور در کنار این سریال بودند.

دلیل اعتراض جامعه پزشکان به این سریال، نشان دادن سکانس‌های آماتورگونه‌ای از صحنه‌های عمل جراحی بود، از طرفی به علت کمرنگ نشان دادن نقش پرستاران در جهت همکاری با دکتران و همیاری بیماران، جامعه پرستاران نامه‌ای اعتراضی به صدا و سیما نوشتند. از دیگر حاشیه‌های این سریال اصرار مدیران شبکه برای چادر سر کردن لعیا زنگنه بود که این امر ابتدا با مخالفت زنگنه و پس از آن با قبول او برای انجام این کار ختم به خیر شد.

سی‌امین روز

«سی‌امین روز» سریالی که بعد از دو سال از ساخته‌شدنش به نمایش درآمد، در دوره تولید با اتفاق‌های خاصی همراه بود. پس از انصراف عجیب پرویز شیخ‌طادی از کارگردانی این مجموعه و خودداری ستاره اسکندری و گلچهره سجادیه از ادامه همکاری با این پروژه، هومن سیدی بازیگر این سریال اعلام می کند که او به ناچار و اجبار حاضر به ادامه همکاری با این سریال شده‌است. او در مصاحبه‌ای پس از ساخت سریال گفته بود: «من و همسرم به اتفاق به دفتر آقای جودی رفتیم و گفتیم ما با این شرایط ادامه نخواهیم داد. آقای جلالی (مدیر تولید) نامه‌ای جلوی ما گذاشتند و گفتند امضا کنید که نمی‌آیید و تبعات آن را هم می‌پذیرید.

اگر نیایید سیصد میلیون خسارت این یک ماه را باید پرداخت کنید. من به آقای جودی گفتم قرار بوده ما با آقای شیخ‌طادی کار کنیم نه با آقای افشار، ایشان گفت شما قراردادت را ببین که با من قرارداد بستی یا آقای شیخ‌طادی؟ معلوم است که با تهیه‌کننده قرارداد بسته‌ام، اما وظیفه تهیه‌کننده محترم این است که به موقع دستمزد من را بدهد قطعاً من برای انجام یک کار با کارگردان طرف هستم.» با وجود این حواشی انتظار ندارید که سریال موفقی شده باشد؟»

در مسیر زاینده‌رود

پخش این مجموعه که داستان آن در شهر اصفهان می‌گذرد؛ با جنجال‌های زیادی از سوی مسئولان شهر اصفهان همراه شد و تا جایی پیش رفت که عادل فردوسی‌پور نیز نسبت به این سریال در برنامه نود واکنش نشان داد. همین طور ابوالفضل قربانی سخنگوی شورای اسلامی شهر اصفهان نیز آن روزها نظرات بسیار متفاوتی درباره این سریال ارایه کرد.

او یک‌بار از لهجه‌های بد بازیگران این سریال شکایت کرد، بار دیگر از ارزشمندی هدف سازندگان مجموعه حرف زد و بار دیگر گفته بود: «ایرادهای این سریال روز به روز بیشتر می‌شود» با این وجود این سریال در زمان پخش بسیار مورد استقبال مردم و منتقدان قرار گرفت و حسن فتحی بار دیگر به موفقیت دست یافت.

نون و ریحون

این سریال که به علت همزمانی با وقایع سال ۸۸ مسئولان را دچار سوء تفاهم‌های بسیاری درباره بعضی از سکانس‌های این مجموعه کرد؛ به ناچار با ممیزی‌های فراوانی در بازپخش‌هایش مواجه شد. سکانس‌هایی که در زمان پخش اولیه یک چیز بودند و در زمان تکرار آن قسمت به شکل دیگری و با حذفیات بسیار به نمایش در آمدند.

از طرفی به دلایلی که هیچ‌گاه معلوم نشد، فرزاد موتمن در نیمه‌های راه تولید این مجموعه ادامه کارگردانی را به دستیار خود بهرنگ توفیقی سپرد که موجب نارضایتی بعضی از مخاطبان شد.

هفت سنگ

درابتدا خوب شروع شد و خوب پیش رفت، اما خیلی زود راز کپی کاری تام آن همه جا را پر کرد. این مورد گر چه اولین بار نبود، اما وقتی پای سایت های خبری بین المللی و مجله های آمریکایی به این قضیه باز شد، ابعاد آن هر روز رونق گرفت.

دیلی تلگراف، ورایتی، تایمز، سیدنی مورنینگ هرالد، اینترنشنال بیزنس تایمز و مجله Slate ایرلند برخی از مهم‌ترین این موراد هستند. از طرفی مجلس هم می‌خواهد شورای نظارت سازمان صدا و سیما را بازخواست کند از طرف دیگر بیژن نوباوه نماینده مردم تهران پای سریال ایستاده و دفاع کرده است، خلاصه فعلا هفت سنگ ، هفتاد من حاشیه داشته است.

کوتاه از سریال‌های ماه رمضان:

پرکارترین‌ها: علیرضا افخمی و سیروس مقدم (۴ سریال)، رضا عطاران و سعید سلطانی (۳ سریال)

پرکارترین فیلمنامه‌نویس: علیرضا افخمی علیرضا کاظمی‌پور و سید سعید رحمانی هر کدام با ۴ فیلمنامه

موفق‌ترین فیلمنامه‌نویس: علیرضا کاظمی‌پور با فیلمنامه‌های «گمگشته»، «فقط به خاطر تو»، «او یک فرشته بود» و «میوه ممنوعه»

پرکارترین تهیه‌کننده: رضا جودی (۶ سریال)

پرکارترین بازیگر مرد: سیروس گرجستانی (۶ سریال)

پرکارترین بازیگر زن: ثریا قاسمی (۴ سریال)

ژانر اختراع شده در ماه رمضان: ماورایی

محبوب‌ترین ژانر: کمدی (۱۷ سریال)

بیشترین بازپخش: «پشت کنکوری‌ها»

بیشترین ممیزی: «بزنگاه»

متنوع‌ساز ترین کارگردان: سعید سلطانی با رسم عاشقی، شکرانه و مامور بدرقه

کوتاه‌ترین بازگشت یک چهره: مهدی باقربیگی

مهم‌ترین سریالی که خارج از تهران ساخته شد: «در مسیر زاینده‌رود»

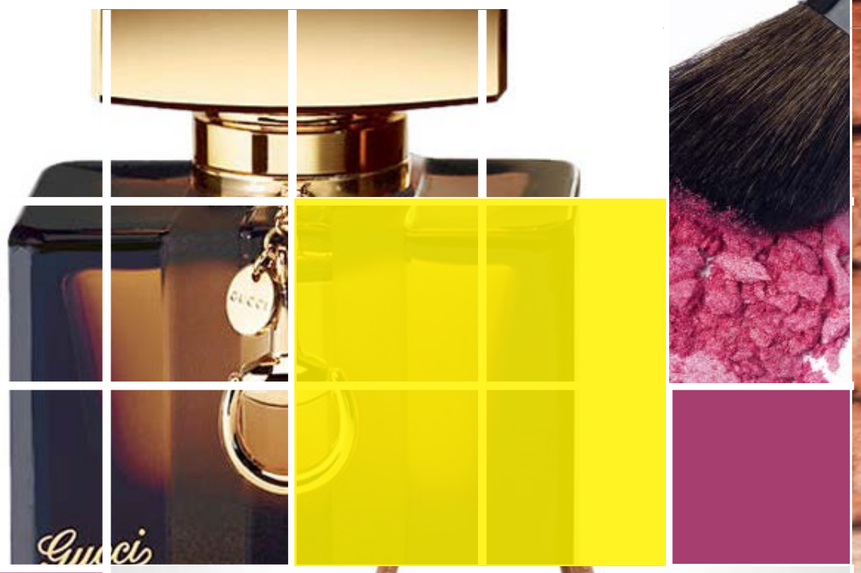
تنها سریالی که خارج از ایران ساخته شد: «شکرانه»

ستاره‌های ماه رمضان: آنا نعمتی (همراز)، باران کوثری (صاحبدلان)، علی نصیریان، طناز طباطبایی و هانیه توسلی در «میوه ممنوعه»، فرامرز قریبیان در «روز حسرت» و ویشکا آسایش در «نردبام آسمان»

تنها سریال دنباله‌دار: «شاید برای شما هم اتفاق بیفتد»

بازیگرانی که ماه رمضان سرنوشتشان را عوض کرد: امیر جعفری، بهاره افشاری، رامتین خداپناهی، مریم امیرجلالی، احمد پورمخبر و حامد کمیلی

فصل دوم



خوش تیپی

- سالن زیبایی
- بار و بندیل
- جاکفشی
- کمد لباس
- بوی خوش تن

- چگونه به موهایمان عطر بزنیم؟

- تابستون امسال چی بپوشیم خوبه؟

وای وای پختم

- چرا بعضی خانم ها بیش از حد آرایش می کنند؟

نکن خواهر من

- سِت تابستانه با شلوار جین

- بهترین های عطر و ادکلن زنانه دنیا در سال ۲۰۱۴

بوی خوش تن

بهترین های عطر و ادکلن زنانه دنیا در سال ۲۰۱۴

زنان موجودات زیبایی پسندی هستند و دوست دارند این زیبایی در همه چیز پدیدار شود. لباس، کیف، کفش و حتی عطر. برخی از افراد، وقتی عطری را پسندیدند، همیشه همان را تهیه می کنند که تا حدودی کار درستی است؛ چرا که عطر شما، به عنوان بخشی از شخصیتتان شناخته می شود، اما اگر هنوز عطر مورد علاقه خود را پیدا نکرده اید، ما به شما کمک می کنیم. ده عطری که در زیر معرفی می شوند، بهترین عطرهای زنانه شناخته شده در دنیا، در سال ۲۰۱۴ هستند.

01
Kiss Her

یکی از خوشبو ترین و اغواکننده ترین عطرهای موجود در بازار. عطری که به شما احساس قدرت می دهد. این عطر سبک و خنک است و یکی از پرفروش ترین عطرهای زنانه در سرتاسر دنیاست.

02
Safari By Ralph Lauren

به این عطر، لقب عطر صنعتی داده شده. این عطر ترکیبی از عطرهای دارچین، چوب، لیمو و چرم است. این عطر تقریبا گرم و تند است و توانسته در جایگاه نهم بهترین عطرهای زنانه ۲۰۱۳ قرار گیرد.

03
Euphoria By Calvin Klein

این عطر در سال ۲۰۰۵ توسط برند کلوین کلین تولید گردید و از همان موقع در لیست پرفروش ترین عطرهای زنانه در سرتاسر دنیا قرار دارد.

04
Tommy Girls

عطری با قیمت نسبتا مناسب که با بوی ترد خود، به شما شخصیتی جذاب و دوست داشتنی می دهد.

05
Victor And Wolf Of Flowerbomb

در بین بهترین ها، بهترین بودن، کار دشواری است و حالا این عطر در جایگاه بهترین عطری قرار گرفته که از هر جهت شما را مدهوش خود خواهد کرد.

06
Gucci By Gucci

این عطر نیز یکی از پرفروش ترین عطرهای زنانه در سال گذشته بوده. عده‌ای معتقدند علاوه بر عطر بسیار دلنشین، قیمت ۶۳ دلاری این محصول، تاثیر بسزایی در به دست آوردن جایگاه ششم داشته است.

07
Shi By Alfred Sung

اگر به دنبال عطر مناسبی برای لحظه های رمانتیک زندگیتان هستید، به مناسب بودن این عطر شک نکنید.

08
Coco Noir For Channel

کوکو شانل، همواره مورد اعتماد زنان خوش سلیقه سراسر دنیا بوده و حالا هم این عطر توانسته جایگاه چهارم را در لیست به دست آورد.

09
Daisy Marc Jacobs

به دنیای شگفت انگیز دیزنی خوش آمدید. عطری خوشبو و دلپذیر که بدون شک، احساس بی نظیری به شما خواهد بخشید.

10
Donna Karan Cashmere Mist

عطری جذاب و خوشبو که از سال ۱۹۹۴ در لیست پرفروش ترین عطرهای جهان خودنمایی می کند. طراحی شیشه این عطر، نیز به نوبه خود، یکی از بهترین هاست.

notice

چگونه به موهایمان عطر بزنیم؟

یلدا رستمیان:

زمانی که بخواهید عطرتان تا بیشترین حد ممکن ماندگاری داشته باشد، یک راه خیلی خوب این است که آن را به موهایتان اسپری کنید! بسیاری از خانم‌ها از اینکه عطر را بر روی موهایشان اسپری کنند، می ترسند؛ چرا که احساس می کنند ممکن است این کار باعث آسیب رسیدن به موهایشان شود. سؤال این است که آیا شما باید در مورد تاثیراتی که عطر می تواند روی موهای شما داشته باشد نگران باشید یا این کار کاملا امن است؟

چرا به نظر می آید که عطر برای موها مضر است؟

تنها دلیلی که عطر می تواند تأثیر مخربی روی موها داشته باشد، این است که عطر حاوی الکل است. الکل می تواند با موهای شما ناملایمتی کند، مخصوصا اگر موهایتان آسیب پذیر باشد. بسیاری از عطرها برای اسپری شدن به موها طراحی نشده‌اند؛ چرا که حاوی مقدار زیادی مواد شیمیایی هستند، اما عطرهایی هم هستند که برای استفاده بر روی مو، امن هستند. اگر در مورد عطری تردید دارید، می توانید به تولید کننده آن نامه‌ای ارسال کنید یا اینکه از یک متخصص مراقبت از مو بخواهید تا ببیند آیا عطر مورد نظر شما، قابل استفاده بر روی مو نیز هست یا خیر.

چگونه عطر را به درستی به موهایمان اسپری کنیم؟

راحت ترین راه برای اسپری عطر بر روی مو، این است که آن را مستقیما استعمال کنید. عطر را با فاصله‌ای حدود ۸ سانتی متر، چند بار اطراف سرتان و به آرامی به موهایتان اسپری کنید. روش دیگر که کمی غیر قابل اطمینان هم هست، این است که به جای اینکه اطراف سرتان به طور مساوی عطر بزنید، در محل های خاصی از موهایتان عطر را اسپری کنید. یک روش بهتر که حتی با موهای شما ملایم تر رفتار خواهد کرد، این است که به شانه یا برس موهایتان عطر را اسپری کنید؛ سپس مانند همیشه موهایتان را شانه کنید. با این کار، حتی بهتر از روش قبلی بوی خوش بین موهایتان پخش خواهد شد و به موهای شما آسیبی نخواهد رسید.

مراقب موهایتان باشید!

مشروط بر اینکه شما به خوبی و طبق روال منظمی از موهایتان مراقبت کنید، اسپری کردن مختصری عطر به موهایتان، باعث ایجاد مشکلی نخواهد شد. ایده خوب دیگر این است که روغن مو یا نرم کننده مرغوبی بخرید و یک یا دو بار در هفته بسته به نیاز موهایتان، از آن استفاده کنید. این کار به حفظ لطافت و درخشندگی موهای شما کمک خواهد کرد. استفاده از نرم کننده همچنین از آسیب عطر یا لوازم های آرایشی شیمیایی دیگر به فولیکول های موهایتان جلوگیری می کند.

به جای اینکه از عطرهای مخصوص بدن بر روی موهایتان استفاده کنید، چرا عطری مخصوص استفاده بر روی موها خریداری نکنید؟ عطرهای مختلفی برای این منظور در بازار موجود است و از آنجایی که مخصوص استعمال بر روی مو طراحی شده‌اند، دیگر جای هیچ نگرانی باقی نخواهد ماند.

راستی، پس از رنگ کردن موهایتان اگر عطر روی آن اسپری کنید، باعث خواهد شد تا رنگ موهایتان زود از بین برود. اگر این نکات را به خاطر بسپارید، خواهید توانست تا بدون هیچ مشکلی از عطر بر روی موهایتان استفاده کنید. از این پس، منتظر شنیدن تعریفات بیشتری مبنی بر اینکه چه بوی خوبی می دهید باشید! این را هم به خاطر داشته باشید، پیشنهاد می کنیم در عوض استعمال مستقیم عطر بر روی موهایتان، آن را به برس مویتان اسپری کنید.

تابستون امسال چی بپوشیم خوبه ؟

وای وای پختم

تابستان فصل گرمی اســـت که دغدغه‌های پوشش خنک را بیش از همیشه مطرح می کند. در این میان یقینا توجه به نکات طراحی لباس و اهمیت دادن به تجربه‌های موجـــود در این عرصه، می‌تواند به افراد کمک کند تـــا از تعرق کمتر و خنکای بیشتری لذت ببرند. گرمای بدن، یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار بر خلق و خوی افراد است، زیرا گرما کلافگی را در بـــر دارد که بر نوع رفتار افراد و برخوردهای اجتماعی موثر است. در این یادداشت سعی کرده‌ایم آنچه را که برای تابستان باید در لباس و پوشش مد نظر قرار گیرد، بیان کنیم.

استفاده از پارچه‌های نخی و خنک

پارچه، یکی از مهمترین عناصر در طراحی لباس و تامین خنکای بدن و کاهش تعرق به شمار می‌رود. به همین خاطر انتخاب پارچه مناسب، می‌تواند پایه‌های طراحی لباس را برای تامین مواردی نظیر، راحتی، خنکی و زیبایی تامین کند. الیاف طبیعی با پیشینه قوی، یکی از موفق‌ترین نمونه‌ها در کاهش تعرق است تا جایی که هر چه بیشتر الیاف طبیعی در نسوج پارچه وجود داشته باشد، میزان گرما نیز کاهش پیدا می کند. در میان الیاف طبیعی، ابریشم یکی از کاربردی‌ترین نمونه‌ها در دوران کهن به شمار می‌رود که علاوه بر کاهش تعرق، از انتشار بوی بد بدن نیز پیشگیری می کند. پس نکته نخست در طراحی لباس تابستانه، این است که از پارچه‌های نخ و پنبه بیشتر بهره ببریم. به این ترتیب نمونه‌هایی نظیر پارچه لنیل و مواردی که داری ۹۸ درصد ویسکوز است، برای این فصل مناسب هستند. وال هندی و ململ از مدل پارچه‌هایی هستند که در لباس‌های تابستانی استفاده می‌شوند.

استفاده از رنگ‌های روشن و مناسب

رنگ، همواره به عنوان یکی از مهمترین عناصر در جذب نیروی خورشید و گرمای بدن انسان شناخته شده است. بر این اساس توجه به تم رنگ‌ها و نوع کارکرد آنها در فصول مختلف برای طراحان و مصرف کنندگان ضروری است. دنیای رنگ‌ها بسیار پیچیده‌تر از آن است که بتوان با یک مقاله به آن پرداخت، اما در مورد فصل تابستان کاهش تعرق با رنگ‌های روشن، کاملا واضح و مبرهن است، زیرا همانطور که می‌دانید بدن انسان دارای انرژی است که گاها به صورت گرمایشی از او ساطع می‌شود؛ لذا لباس باید بتواند فضای تنفسی پوست را حفظ کند تا تبادل گرمایشی صورت گیرد و خنکی لازم تامین شود؛ ضمن اینکه خورشید و نور آن بر روی گرمای بدن ما بسیار تاثیرگذار هستند؛ لذا استفاده از رنگ‌های تیره در فصل تابستان، بسیار اشتباه است، زیرا مستقیما تمام نور خورشید را جذب می کند و گرمایش بدن را افزایش می‌بخشد.

ویژگی‌های لباس تابستانه چیست؟

استفاده از رنگبندی مناسب در تابستان، از جمله اصولی است که هر طراحی باید به آن توجه کند. رنگ‌های روشـــن با تناژهایی مانند صورتی و آبی یا مثلا مغز پســـته‌ای، گلبهی یا تنالیته بنفش، مناسب این فصل هستند، زیرا علاوه بر کاهـــش دما می‌توانند به حفظ طراوت پوست و شـــادابی روحیه کمک کننـــد؛ البته باید بدانیـــم که صرفا استفاده از یک تم رنگی مناسب نیست و بهتر است تضاد را در رنگ ها به کار بریم.

کودکان و تابستان

اگر شما هم جزو پدر و مادرهایی هستید که فکر می کنید با گرم شدن هوا باید لباس های نوزادان و کودکانشان را کم کنند، در اشتباهید. حتی ممکن است برای خودتان دلیل بیاورید که بدن به ضرر او تمام می‌شود. نوزادان و کودکان نسبت به افراد بزرگسال پوست بسیار نازک و لطیفی دارند و قرار گرفتن آنها در معرض نور آفتاب، آن هم به مدت طولانی باعث خشکی، آفتاب سوختگی و حتی گرمازدگی آنها می‌شود. در واقع مقاومت بدن کودکان در مقابل اشعه خورشید نسبت به ما کمتر است و در نتیجه سریعا به آن واکنش نشان می‌دهند. بدن انسان معمولا در مقابل تغییرات دما کمتر است و دمای خود را متعادل می کند، ولی بدن نوزادان به این شـــکل عمل نمی کند و حتی نسبت به کودکان از حساسیت بیشتری برخوردارند. دمای بدن نوزادان بالا و پایین رفتن دمای هوا که به زیاد می‌شود و اگر این تغییر دما خیلی متغیر باشد، می‌تواند اسیب جدی به اووارد کند. پس بهتر است در پوشش آنها حساسیت بیشتری به خرج داده و نهایت دقت را در این زمینه داشته باشید. به علت حساس و ظریف بودن پوست کودکان، سعی کنید حتما در طول این فصل لباس هایی را انتخاب کنید که دست و پای آنها را بپوشاند چرا که تماس بیش از حد پوست آنها با آفتاب، هم باعث آفتاب سوختگی و گرمازدگی می‌شود و هم اینکه با گذشت زمان و تکرار این وضعیت می‌تواند خطر بروز سرطان پوست را در آنها افزایش دهد.

بیشتر ما تصور می کنیم که پوشاندن لباس های بدون آستین و رکابی و نیز شلوار کوتاه به کودکان و نوزادان، باعث می‌شود تا کمتر احساس گرما کنند. در صورتی که این تصور کاملا اشتباه است و باعث تعرق بیشتر بدن می‌شود. پوشیده بودن لباس های بدون آستین و رکابی، موجب گرفتن عرق بدن و خنک نگه داشتن بدن می‌شود. این موضوع خیلی مهم است، چرا که خیلی از بچه‌ها ساعات زیادی از طول روز را که معمولا زمان حداکثر فعالیت خود را شبیه به بدون لباس می‌گذرانند. لباس نامناسب می‌تواند اسیب جدی به پوست آنها وارد کند. در ضمن برای کودکان حتما از لباس های نخی و نازک با رنگ روشن استفاده کنید و کلاه لبه‌دار یا حصیری را نیز برای محفوظ ماندن آنها در مقابل نور آفتاب فراموش نکنید.

استفاده از کمتر از فلزات

زیورآلات و لوازم جانبی مُد نظیر: عینک، زیورآلات، صندل و ... یکی از مهمترین بخش‌ها در پوشش هر فردی هستند؛ به همین خاطر هماهنگی این بخش‌ها نیز با فصل تابستان ضروری است. در واقع برای انتخاب ملزومات این بخش نیز باید به گرمای هوا توجه کنیم، بهتر اســـت در فصل تابستان از عینک های دودی با فریم بزرگ استفاده شود تا تمام اطراف چشم پوشیده شـــود، زیرا قرار گرفتن اطراف چشـــم در برابر نور خورشید باعث ایجاد غده‌های چربی کوچک می‌شود. بهتر است جنس عینک نیز از کائوچو باشد تا مانند فلز، گرما را جذب نکند و سبب تعرق بیشتر نشود. در بخش زیورآلات نیز آثار چوبی و کائوچویی توصیه می‌شود، زیرا افزایش گرما یقینا باعث کلافگی فرد و تاثیرگذاری آن بر روابط اجتماعی‌اش می‌شود.

پوشیدن لباس‌های گشاد

مناسب‌ترین لباس‌ها برای فصل تابستان از نوع گشاد هستند، زیرا تنگی و جذب بودن لباس، باعث افزایش گرما می‌شود؛ ضمن اینکه آزادی عمل را به خاطر افزایش تعرق از فرد می گیرد و یقینا بر روی بوی بدن فرد نیز تاثیر منفی می گذارد. پوشش گشاد و بلند به فرد امکان استفاده از دامن شلواری‌های شیک را می‌دهد. باید مانتوها به نوعی طراحی شود که در قسمت جلو دکمه داشته باشد؛ البته این دکمه می‌تواند تنها در یک سوم بالای تنه لباس قرار گیرد تا فرد برای استفاده از شلوارهای گشاد، دارای راحتی بیشتر باشد.

عدم استفاده از مواد آرایشی

فصل تابســـتان از جمله زمان‌هایی اســـت کـــه تعرق پوست به حداکثر ممکن می‌رسد؛ لذا باید فضا برای تنفـــس این بخش فراهم شود؛ اســـتفاده از برخی مواد آرایشی در این فصل، باعث مسدود شدن منافذ پوستی و پیشگیری از تعرق پوست می‌شوند؛ به همین خاطر افزایش گرما و تیره شدن پوست فرد را به دنبال دارند. به طور حتم استفاده از مواد آرایشـــی وقتی که در پوشش رنگ‌های روشن به کار برده می‌شود، سبب تیره نشان دادن پوست فرد می‌شود. لذا توصیه می‌شود برای خنکی بیشتر از این بخش پرهیز کنید.

عدم استفاده از لایه چسب در طراحی لباس‌های تابستانه، بسیار مهم است، زیرا لایه چسب به خصوص در قسمت یقه و گردن، باعث افزایش گرما برای فرد می‌شود و گاهی می‌تواند عرق سوز را نیز به دنبال داشته باشد. برای پروسه دوخت لباس تابستانه، باید به درستی فکر کرد یعنی اینکه بدانیم دوخت‌ها پهن نباشند و در مناطق حساس بدن قرار نگیرند، زیرا چنین حالتی می‌تواند باعث ایجاد حساسیت و عرق سوز بدن شود. در تابستان بهتر است از لباس‌های آستین کوتاه کمتر استفاده کنیم؛ زیرا اشعه خورشید باعث سوختگی پوست می‌شود.

بار و بندیل

کیف کیفتو ببر!

این روزها اگر سری به بورس لباس فروشـــی ها بزنید، خواهید دید که رنگ‌های روشـــن زرد، سبز، بنفش و ... تابستان امســـال را از آن خود کرده‌اند. فصل تابســـتان، فصل رنگ‌های شاد است که گرمی و انرژی را نشان می‌دهند. پوشیدن لباس روشن در فصل تابستان، یک دلیل بسیار منطقی دارد و آن هم این است که از ذوب شدن شما در اثر گرما جلوگیری می کند، اما علاوه بر این طراحان، تاثیرات روحی و احساسی رنگ ها در فصول مختلف سال را هم درنظر می گیرند. در این میان کیف که جزو ضروری ترین همراه های زنانه محســـوب می شود، از این قاعده مستثنا نیست.

دست از سر کیف چرمیتان بردارید

روزهای داغ تابستان در عین سرزندگی، کلافگی های خودش را هم دارد. کیف های چرمی با ایجاد گرمای بیشتر روی دوش یا دستان شما، می تواند کلافگی شما را صدچندان کند.
پیشنهاد ما کیف‌های پارچه‌ای هستند که این روزها در بازار هم زیاد پیدا می‌شوند و در این میان بهترین گزینه برای ست کردن با مانتوهای روشن و شال های نخی رنگارنگ، طرح های گلدار زیبایی هستند که آراستگی ظاهر شما را در عین شاد و پر انرژی بودن، حفظ می کنند.
پس اگر به دنبال فصلـــی متفاوت برای انتخاب طرح و رنگ و پارچه هســـتید، الان بهترین موقع است. این کیف ها در عین سبکتر و شـــادتر بودن، ارزانتر از انواع چرمی خود هستند. و خبر خوشتر اینکه محدودیتی برای این انتخاب نیست. بعضی از این کیف‌ها دو رو هستند و می‌توانید با یک تیر دو نشـــان بزنید. متنوع بودن، هدیه‌ای است که کیف‌های دو رو به شما خواهند داد.
یادتان باشد کیف‌های ســـنتی طرح گلیم و گبه، بیشتر از پشم تهیه شده‌اند و برخلاف ظاهر خنکشان ایجاد گرما می کنند، پس سراغ آنها نروید.

به طروات بهاری که گذشت!

گل گلی های جادار و نسبتا بزرگ با دسته های کوتاه. مناسب خانم‌هایی که خیلی حواسشان به خودشان هست و به شدت دقت می کنند که هیچ ایرادی در ظاهرشان نباشد. انتخاب طرح یکرنگ و هماهنگ کـــردن آن با المان هایی مثل روســـری یا کفش، می تواند کلاسیک و بی نقص باشد.

برای ورزشکارها

تابستان فصل فراغت است و بازار کلاس های ورزشی مانند شنا هم داغ!
ایـــن راه دارهـــای اســـپرت پیشـــنهادهای زندگی سالم برای این دســـته از خانم‌هایی اســـت که بـــرای رفتـــن به سالن‌های ورزشی کلی لباس و کفش لازم دارند.

زیبا و جادار

برای خانم هایی که می خواهند سر کار رفته یا به خریـــد بروند یا زمان‌هایی که کیف به شدت از وسایل مختلف پر شده و حسابی سنگین است و فرد عجله زیادی برای رســـیدن به مقصد دارد، این کیف انتخاب مناسبی است.
با دوبند متوسط که به راحتی روی شانه قرار می گیرد و دو جیـــب بغل که برای وسایل ضروری تر تعبیه شده است.
این کیف بـــا مانتوهای رنگ روشـــن و روسری با رنگ های فیروزه ای یا قرمز ترکیب زیبایی می شود.

بعضـــی از رنگ ها خاطرات فصل‌های مختلـــف را تداعی می کنند:

رنگ آبی، یاد آور دریای گرم و آسمان داغ تابستان است.
سفید، یاد آور یخ است و وقتی در فصل تابســـتان لباس سفید می پوشیم، از لحاظ روحی بیشتر احساس خنک بودن می کنیم.
رنگ های زرد و نارنجی، یاد آور رنگ خورشید و میوه‌ایی مانند پرتقالی و لیمو هستند.
رنگ های صورتی و قرمز، یاد آور گل ها هستند.
رنگ ســـبز، یاد آور درختان و چمن هاست.
رنگ کرم و بـــژ، تداعی کننده بیابان ها و تپه های شنی هستند.

برای خرت و پرت زیاد

داشتن یک نوزاد یا کارهایی که ایجاب می کند همیشه کلی وسیله همراهتان باشد، نیازتان را به کیف های سبکتر و با جیب های بزرگتر بیشتر می کند.
انتخاب این کیف با نقش و نگار دایره‌ای، نشانگر سلیقه بیشتر شما در جادادن این همه وسیله است.

باکلاس و متفاوت

"پارچه ای هـــا و گل گلی ها برای جوانترهاست"

این دو کیف مثال نقض بسیار خوبی بر این ادعاست.
کیفی که در عین شاد و جذاب بودن، به شما ظاهری رسمی و با کلاس می دهد. دســـته های چرمی آن وقار آن را بیشتر کرده است.

دسته های طلایی این کیف نیز تناسب خوبی با طلایی های مجلسی دارد

برای تین ایجرها

کیف های کوچک با رنگ‌های شاد، با دو بند دستی و روی دوش بهترین گزینه برای تین ایجرهاست که راه رفتن های زیاد و دسته جمعی را دوست دارند.

کوچک و سبک

کیف دســـتی هایی که کوچکند و خوب زیر بغل قرار می گیرند، نشانه کلاس و فرهیختگی هستند. انتخاب نوع پارچه‌ای این کیف ها تناسب خوبی با این فصل دارد.

خنک و دخترانه

ترکیب تم قهوه ای این کیف حصیری با پاپیون بزرگ صورتی و نوار پهـــن ،آن را تبدیل به کیف جذاب، دخترانه و امروزی کرده اســـت. سبکی بی‌اندازه این کیف ها، احســـاس بسیار خوبی در این گرمای هوا دارد. امتحان کنید!

کولر همراه!

باید همـــراه خودتان خوراکـــی ببرید؟ هوا گـــرم شـــده و نگران خراب شـــدن خوراکی‌هایتان هستید؟ راه‌حلش ساده اســـت. یک کیف حصیری تهیـــه کنید. کیف‌های حصیری مشابه سیستم تهویه هوا عمل می کنند و فضای داخل کیفتان را که شامل خوراکی یا لوازم آرایشی تان است، خنک نگه می‌دارند؛ البته نه به این معنا که می‌توانید غذایتان را ساعت‌های طولانی در این کیف قـــرار دهید، بلکه حداقل تا رســـیدن به محـــل کار و پیدا کردن یک یخچال غذایتان را سالم نگه می‌دارد.

چرا بعضی خانم ها بیش از حد آرایش می کنند؟

نکن خواهر من

امروزه آرایش کردن، بخش جدایی ناپذیر زندگی بعضی از زنان و دختران جوان ایرانی شده و بی جهت نیست که ایران مقام هفتم دنیا در مصرف لوازم آرایشی را به خود اختصاص داده است. گاهی آرایش بعضی از همین زنان و دختران، به قدری تند و غلیظ می شود که از میان رنگ های مختلف به سختی می توانید چهره واقعی فرد را در ذهنتان ترسیم کنید. از هر یک بپرسید چرا آرایش می کنند، دلایل خاص خودشان را دارند. یکی عاشق آرایش کردن است، دیگری دوست دارد زیباتر شود، آن یکی هم به توصیه دیگران و با تصور حضور بهتر در اجتماع و... اقدام به این کار می کند. صرف نظر از دلایل گفته شده، چرا بعضی از زنان و دختران بیش از حد آرایش می کنند؟ همین سؤال را از سه متخصص پرسیدیم آنها هم پاسخ های جالبی دادند که در ادامه این مطلب بخوانید.

کمبودهای عاطفی و شکست عشقی

خداوند، خالق زیبایی هاست و زیبایی را دوست دارد. انسان هم به عنوان اشرف مخلوقات، از این قاعده مستثنی نیست و دوست دارد همیشه زیبا باشد. بسیاری از خانم ها هم دوست دارند به خودشان برسند و از نظر زیبایی همیشه کمبودی نداشته باشند. به نظر من کسانی که آرایش های غلیظ می کنند یا جراحی های مختلف با هدف زیباتر شدن انجام می دهند، دوست دارند در کانون توجه باشند. یکسری خلأهای عاطفی -احساسی، محبت، نداشتن توجه از سوی خانواده و همسر، باعث می شود تا آن خانم موجودیت خودش را به نحوی نشان بدهد و به همه بگوید که من هستم و به عنوان انسان، وجود خارجی دارم. کسی که خلأ عاطفی -احساسی دارد، فردی است که در دوران کودکی، نوجوانی و در جوانی که ازدواج کرده، از طرف خانواده خودیا همسرش، از زیبایی اش تعریف و تمجید نشده و همیشه سرکوفت شنیده است و چون سر دلش مانده که همسر یا خانواده اش به او بگویند چه زیبا هستی، چون توجهی نمی کنند همه را کنار می گذارد. این می شود همان خلأ احساسی که از دوران کودکی تا زمان ازدواجش و پس از آن همراه او بوده است. چنین خانمی حاضر است مردم هر تصوری در مورد او داشته باشند، ولی به جایش از او تعریف و تمجید کنند؛ البته شاید جلب توجه کردن دیگران تا اندازه ای خوب است، ولی اگر از اندازه اش خارج شود، اختلال روحی و روانی محسوب می شود. چنین فردی می خواهد به نحوی خودش را به مردم نشان بدهد تا به او بگویند که چقدر زیبا و قشنگ شده ای. از نظر روانشناسی چنین خانم هایی از مکانیسم دفاعی به نام جبران استفاده می کنند تا کمبودهایشان را از طریق آرایش کردن بیش از حد برطرف کنند. خانم هایی که آرایش غلیظ می کنند، به هیچ وجه به بُعد منفی موضوع نگاه نکرده و به این فکر نمی کنند که ممکن است دیگران تصور کنند او مشکل اخلاقی دارد. من همیشه تأکیدم بر این است که خانم ها در چارچوب خانواده و برای شوهرشان هر مدلی که دوست دارند آرایش کنند. این به نظر من ایرادی ندارد، اما آرایش بیش از حد یعنی اینکه آن خانم متعلق به دیگران است و این قشنگ و جالب نیست. اینکه آقایی اجازه می دهد خانمی زیاد آرایش کند و در محفلی بیاید و میان چند زن و مرد دیگر هم دیده شود، چه تصوری در مورد آن خانم و آقا در ذهن دیگران به وجود می آورد؟ یا مرد بی غیرت است یا می خواهند نشان بدهند که فرهنگشان خیلی بالاست؛ البته آرایش غلیظ مشکلات خاص خودش را در پی دارد. شاید برای یک مدت کوتاه برای خانمی که این کار را انجام می دهد، خوشایند باشد، اما در درازمدت تبعات منفی دارد. تصوراتی که مردم درباره او خواهند داشت، مطلوب نخواهد بود. خانمی که همیشه در حال آرایش کردن است، وقتی آرایش ندارد درست مثل این است که چیزی گم کرده باشد و این قشنگ نیست؛ این یعنی اینکه از خویشتن خودمان جدا شده ایم، ماسک زده ایم و اگر ماسک و نقاب را از صورتمان بردارایم، قبولمان ندارند. آرایش کردن بیش از حد به نوعی خودفروشی روانی است. اینگونه خانم ها روح و جسمشان را به تفکرات دیگران می فروشند، عزت نفسی ندارند و خود را به راحتی بازیچه دست دیگران می کنند.

توهم خودزشت انگاری

از دیرباز تاکنون و در طول تاریخ، زنان و مردان همیشه مطابق با شرایط روز و امکانات موجود، اقدام به آرایش کردن و زیباتر شدن می کردند. اصولاً آرایش کردن به قصد جلوه بهتر داشتن صورت انجام می شود و در این میان خانم ها، استقبال چشمگیری از آن می کنند. از نگاه رفتارشناسی، علت آرایش کردن را می توان در محورهای زیر جست وجو کرد:

- آرایش به قصد زیباتر شدن در مهمانی ها یا مجالس مشابه که یک امر عادی و طبیعی محسوب می شود.
- آرایش به حد افراط و زیاده روی حتی برای خرید جزیی ترین ملزومات زندگی همچون نان و سبزی.
- آرایش به قصد رقابت و چشم و هم چشمی یا بزرگتر جلوه کردن از سن خود.

البته رفتارشناسان دلایل مختلفی را برای آرایش کردن بانوان ذکر می کنند. عده ای می گویند علتش این است که خانم ها فقط صورتشان بیرون است، عده ای دیگر نیز اعتقاد دارند چون فرصت های دیگری در اختیار زنان و دختران نیست، آنها در خیابان ها و معابر، آرایش خود را به نمایش می گذارند، اما براساس مشاهدات و پژوهش هایی که بنده در این زمینه داشتم، مهمترین علت گرایش بعضی از خانم ها به آرایش بیش از حد، توهم خود زشت پنداری است. کسی که خود را زیبا بداند، نیازی به آرایش های مصنوعی ندارد؛ بنابراین بخشی از زنان و دختران تصور می کنند با آرایش زیاد، معایب چهره شان پوشیده می شود؛ در حالی که ۸۵ درصد لوازم آرایش موجود در بازار ایران، تقلبی است و کشور ما در مصرف لوازم آرایش، مقام هفتم دنیا و در آسیا مقام دوم را به خود اختصاص داده است. در بسیاری از کشورهای اروپایی، دختران و زنان جوان تا ۴۰ سالگی یا آرایش نمی کنند یا اگر به جهاتی قصد این کار را داشته باشند، بسیار ساده و کمرنگ این کار را انجام می دهند. به جای آن بانوان بالای ۵۰ سال آرایش می کنند. بانوان اروپایی و آمریکایی بر این اعتقاد هستند که دختران جوان، زیبا هستند و نیازی به استفاده از لوازم آرایشی ندارند. با آنکه از نظر علم روانشناسی، لوازم آرایشی وابزار آن همچون موی مصنوعی، مژه مصنوعی یا نگین ها و فلزات مورد استفاده در دندان ها و چهره، یک عمل موقت است، اما برای بدن زیان های مختلفی از جمله ریزش مو، پیری پوست، اختلالات کبدی و هورمونی و جذب فلزات خطرناک به بدن و ده ها عارضه خطرناک دیگر را بر اثر مصرف زیاد از حد لوازم آرایشی تقلبی به همراه دارد. متأسفانه شوهران بسیاری از زنان ایرانی، آنها را نمی بینند. برای اینکه وقتی شوهرشان به خانه می آید، زنان خسته از کار روزانه بدون توجه به سر و وضع خود در خانه حضور دارند، اما همین ها وقتی می خواهند برای خرید یک زیپ به خیابان بروند، انواع و اقسام لوازم آرایشی را مصرف می کنند؛ در حالی که این رفتار از نگاه روانی، وارونه کاری است. زنان باید جلوه های زیبایی خود را برای شوهرانشان به نمایش بگذارند نه مردان و پسران بیگانه در خیابان، اما متأسفانه زنان و دختران الگوهای رفتاری نادرستی را از والدین خودشان گرفته تا هنجارسازانی همچون هنرپیشه ها و امثال آنها و روش های نادرست در جامعه را دنبال کنند. با توجه به اینکه در کشور ما، بانوان و زنان به طور اکثریت از زیبایی نسبی برخوردار هستند، اما قدر خود را نمی دانند و با جراحی های مختلف و لوازم آرایشی، چهره خود را تغییر می دهند؛ به طوری که بعضی اوقات شناختشان برای نزدیکانشان دشوار می شود. عقده خود زشت انگاری، ترس از تمسخر دیگران همچنین نگرانی از عقب ماندن از قافله آرایش کرده ها، بسترهای فکری بخشی از زنان و دختران جامعه ماست. آرایش بیش از حد، تبعات و عوارض خاص خودش را هم به دنبال دارد. اولین عارضه آن خروج ارز در قبال ورود لوازم آرایش قلابی به کشور است؛ دومین زیان این حرکت، ایجاد تزلزل در ارکان خانواده است. وقتی یک مرد در خیابان این مانکن های رنگ روغن زده را می بیند و در خانه همسر خود را ساده ملاحظه می کند، در مقام مقایسه برمی آید. به هر حال انسان همیشه در معرض فریب شیطان است و همین مسئله ممکن است سبب ایجاد روابط فراخانواده ای شود. آرایش بیش از حد، تحریک مردان نامحرم را نیز در پی دارد، به طوری که بعضی از آنها به خاطر غرایز نفسانی، ممکن است دست به جنایت هم بزنند.

امان از کمبود عزت نفس

به اعتقاد من یک علت زیاد از حد آرایش کردن بعضی از خانم ها، یاد گرفتن این رفتار است یعنی این رفتار و این روش را از ابتدای نوجوانی و به دلیل الگوبرداری از مادر و خواهر خود انتخاب کرده اند. آرایش کردن، بخش تفکیک ناپذیر آنان شده و ممکن است برای جلب توجه دیگران هم نباشد. دلیل دوم برمی گردد به اعتماد به نفس یعنی خیلی وقت ها افراد با آرایش کردن، یک هویت جدید پیدا می کنند و احساس رضایتمندی و خشنودی به آنها دست می دهد. فرد با این کار احساس رشد و تفاوت می کند. احساس می کند با آرایشی که می کند، به آن زیبایی که به دنبالش است، دست پیدا کرده. احساس می کند متفاوت با دیگران است؛ ضمن اینکه نیازی هم به نگاه و توجه دیگران نخواهد داشت. او برای دل خودش آرایش می کند تا به آن زیبایی که دوست دارد برسد. همین که احساس رضایتمندی به او دست می دهد، کافی است و اصلاً برایش مهم نیست که بقیه او را ببینند یا نبینند؛ البته همیشه اینطور نیست که حتما کسی که بیش از حد آرایش می کند، الزاما کمبودی در زندگی اش دارد. سعی می کنم نگاهم به این موضوع متفاوت باشد، زیرا هستند کسانی که این نگاه را دارند و برای دل خودشان آرایش می کنند. حالا شاید به نگاه دیگران هم اهمیتی ندهند. انجام آرایش های غلیظ، تبعات منفی هم دارد. اولین اتفاقی که می افتد این است که ارضای نیاز کاذبش، باعث می شود تا نیاز او به سازندگی و موفقیت با مشکل مواجه شود یعنی در دوران نوجوانی باید یک چیزی خلق کنند و سبب بروز تحولی در پدیده ها شوند، اما به جایش با آرایش کردن، خودش را از هدف اصلی که همان موفقیت است دور می کند. چنین خانم هایی به دلیل آرایش غلیظی که دارند، چون آسیب های رفتاری و کلامی متوجه آنها می شود، حتما باید مراقب خودشان باشند. پسران جوان هم از آسیب های آرایش های غلیظ برخی بانوان در امان نیستند. این مسئله به خصوص روی پسرهایی که هنوز به پختگی لازم نرسیده اند، تأثیر بیشتری دارد. آرایش غلیظ بعضی از خانم ها، باعث می شود تا پسر به جای اینکه به خلاقیت فکر کند، به آرایش های خاص آنها نگاه کند. مادری گفت که بچه من دیر به خانه می آید. علتش را پرسیدم گفت که از دیدن آرایش غلیظ خانم ها کیف می کند و فقط برای دیدن زیبایی هایشان آرام حرکت می کندو به همین علت دیر به خانه می رسد.

۴ ست تابستانه با شلوار جین

شادی پهلوانی

در این مطلب نحوه ست کردن کفش و لباس را با ۴ نوع شلوار جین برایتان نوشته ایم که برای روزهای گرم تابستان بسیار شیک و خنک هستند.

ست اول: پیراهن خنک سفید را که فرم نخت دارد و آستین نیز ندارد، با شلوار جین آبی روشن جفت کنید. اگر شلوار برش های نخ ریش شده داشته باشد، نمای بهتری با بلوز سفید ایجاد می کند، زیرا نخ های شلوار سفید هستند و با لباس تناسب بیشتری پیدا خواهند کرد. برای این بلوز و شلوار می توانید کفش چرمی مشکی انتخاب کنید؛ کفش پاشنه دار و بندی. پایین شلوار را نیز تا بزنید و برگردانید تا یک تیپ اسپرت و زیبا پیدا کنید.

ست دوم: شلوار جین ساده و روشن را می توانید با بلوزی مشکی و نارنجی جفت کنید. لباسی که یقه گرد و پوشیده دارد، اما آستین ندارد. برای همخوانی بیشتر، صندل های بندی و پاشنه بلندی را انتخاب کنید که با رنگ نارنجی لباس جفت هستند. به این ترتیب، یک ردیف از رنگ نارنجی را در بالا و یک نارنجی زیبا نیز در پایین تیپ شما به چشم می خورد که همخوانی آنها باعث زیبایی تیپتان خواهد شد.

ست سوم: شلوار جین روشن که سنگ شورهای زیبایی را در قسمت فاق خود دارد، انتخاب کنید. پایین شلوار را به هر اندازه که دوست دارید تا بزنید و به رو برگردانید. می توانید همچون عکس یک تای ۱۰ سانتی متری داشته باشید یا می توانید تای شلوار را چند بار تکرار کنید که باریک اما بالا باشد. یک بلوز با آستین خفاشی به رنگ گل بهی، کرم یا صورتی بسیار کم رنگ برای این مدل شلوار بسیار مناسب است. صندل های پاشنه دار چرمی و مشکی را برای این ترکیب انتخاب کنید. ترجیحا، کفشی که انتخاب می کنید، لژ رنگی داشته باشد تا با بلوز همخوانی بیشتری ایجاد کند.

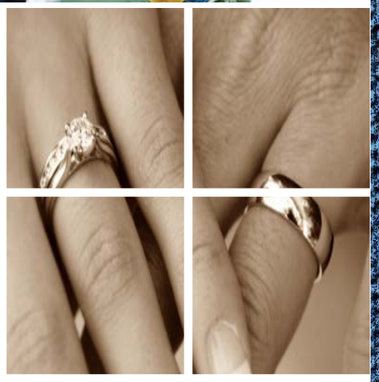
ست چهارم: این ست، بسیار اسپرت و دوست داشتنی است. یک تاپ مشکی با راه راه های سفید که یقه گرد و ساده دارد را می توانید با یک شلوار جین سفید و ساده جفت کنید. یک تیپ کاملا ساده، اما بسیار شیک و زیبا. برای چنین ترکیبی بهتر است کفش نخت انتخاب کنید. مثلا یک صندل بندی و زیبا که سفید و مشکی است، بهترین گزینه برای انتخاب است.

فصل سوم

- ۱۹ بانوی خبر ساز جهان
- بابا مامان دوستتون ارم اگه...
- وای... امروز حسابی خستم
- با ۹ تکنیک همسرتان را ثروتمند کنید

سبک سالم زندگی

- اخبار بانوان
- جیم
- چیدمان
- زن و زندگی
- والدین استاندارد
- قفسه کتاب
- ابر زن
- ماشین آباد
- من و تو



- شهر فرنگِ از همه رنگِ

- چطور آقامونو نگه داریم؟ مردها واقعا به دنبال چه چیز هستند؟
- کتابِ آذر
- قفسه کتاب

01 ۱۹ بانوی خبرساز جهان

انتشار اخبار بانوان رشید و غیور ایرانی که در همه عرصه ها می درخشند، برای همه ایرانی ها افتخار آفرین است؛ هم زن و هم مرد ایرانی . این افتخار آفرینی و انعکاس اخبار بانوان در نشریه طی شماره اخیر، بازتاب های خوبی داشت و سبب شد تا نتایج مثبتی از مخاطبانمان بگیریم. به همین دلیل به صورت ثبت بخش زن نیوز در ماهنامه زندگی سالم آیینه انتشار اخبار بانوان برتر ایران و جهان خواهد بود.

01 آنجلینا جولی عجوزه شد

فکرش را بکنید! یکی از زیبا ترین بازیگران دنیای هالیوود، نقش یک عجوزه را بازی کند! آن عجوزه قطعا جذاب و دیدنی خواهـد بود. آنجلینا جولی در فیلم مالیفیسنت، در نقش یک عجوزه بازی کرده است. این فیلم بر مبنای یک افسانه بسیار قدیمی ساخته شـده است. مالیفیسنت، موجودی است که دو شاخ روی سر و دو بال دارد. این فیلم در واقع داستان گفته نشده جذابترین شخصیت شرور و تبه کار دیزنی است، اما این بار داستان در مورد «اروِرا» دختر مو بوری نیست که به خاطر یک نفرین به خوابی عمیق فرو رفته است؛ بلکه این بار فیلم در مورد داستان زندگی خود مالیفیسنت است و اینکه چرا چنین سنگ دل و شرور شـده. آنجلینا جولی، در خصوص بازی اش در این نقش گفته اینکار را به خاطر بچه هایم انجام دادم، ولی آنها بادیدن گریم من، خیلی ترسیدند؛ درحالی که من قصد خوشحال کردن آنها را داشتم.

02 ۳۰۰۰ جفت کفش از سلن دیون

حتما سـلن دیون را می شناسـید. خواننده ۴۶ ساله مشهور کانادایی که با آهنگ فیلم تایتانیک، مورد توجه مردم سراسر جهان قرار گرفت. این خواننده معروف یک خانه بزرگ دارد که بخش قابل توجهی از فضای آن به کمد اختصاص دارد. در یک برنامه تلویزیونی وقتی از او پرسیدند این همه کمد به چه دردی می خورد؟ جواب داد: خب هیچ وقت لباس ها چروک نمی شـوند و در ضمن من عاشق کفش هستم، سه هزار جفت کفشم در این خانه به خوبی جا می شود. هر کسی بخواهد خانه را بخرد باید بداند کفش هایم فروشی نیست.

03 بیانسه درصدر پردرآمدها

نشریه معتبر فوربس، فهرستی از صد سـتاره پرنفوذ و پردرآمد جهان را منتشر کرد که بیانسه، با درآمدی بالغ بر ۱۱۵ میلیون دلار، در صدر آن قرار گرفته است. فوربس، در طول سال معمولا فهرست‌های گوناگونی را منتشر می کند و یکی از جذاب ترین این فهرست‌ها، فهرست ستاره‌های پردرآمد و پرنفوذ است. بیانسه درحالی بر رده اول این فهرست تکیه می‌زند که چندی پیش تصویرش بر روی جلد مجلـه تایم نیز رفته بود و عنوان شخصیت سـال را از آن خود کرده بود. فوربس درباره بیانسه می‌نویسد: این خواننده محبوب، یک سال شگفت انگیز را سپری کرد. او با تورهای کنسرتش، توانست عنوان شماره یک فوریس را از آن خود کند. بیانسه در هر توقفی برای کنسرت، به طور متوسط دومیلیون و چهارصدهزار دلار به دست آورد، علاوه بر این، فروش آلبوم‌ها و البته فروش ویدیو کلیپ تازه‌اش که یک میلیون نسخه از آن فروخته شده، کمک شایانی برای میزان درآمد امسال‌اش بوده است.

04 امی آدامز

امی آدامز، بازیگر نامزد اسکار در هفته گذشته، با اهدای صندلیش در هواپیما به یک سرباز آمریکایی، بار دیگر نام خود را در صدر اخبار رسانه ها دید. بازیگر فیلم «کلاهبرداری آمریکایی» روز جمعه در گیت پرواز دیترویت- لس آنجلس با یک سـرباز آمریکایی مواجه می‌شود. او بی سر و صدا با مسـئول خط هوایی مورد نظر صحبت می کند تا جایش را با آن سرباز عوض کند. بدین ترتیب وی صندلی خودش را در بخش فرسـت کلس هواپیما، به سرباز داد و خودش جای او در بخش اکونومی را گرفت. پدر امی آدامز هم سابقه کار در ارتش آمریکا را دارد.

این موضوع توسط جمل هیل، چهره رسانه ای ورزش آمریکا و در صفحه توییترش، رسانه ای شـده است. به این اتفاق می گویند "پیوند دیگری از رابطه سینما و ملیت در آمریکا" و این نخستین بار نیست که چنین اتفاقی رخ می دهد.

05 الناز شاکردوست چادری شد

ELNAZ SHAKERDOOST

الناز شاکر دوست که در فیلم اتوبوس شب برای اولین بار چادر به سـر کرده بود؛ بار دیگـر در نقش یک زن سنتی ظاهر شده و با چادر جلوی دوربین رفته است. "تابو" داستان دختری را روایت می کند که قرار است به اجبار به عقد یک پیرمرد درآید؛ در حالی که شیفته فرد دیگری است. باور پذیری این شخصیت که بازیگر آن الناز شاکر دوست است، کمی سخت به نظر می‌رسد. درست مثل اتوبوس شب که خیلی ها نتوانستند با نقش کوتاه شاکردوسـت درحالی که به فنس ها چنگ زده بود و از پدر بچه اش خداحافظی می کرد، کنار بیایند. بازیگران فیلم تابو عبارتند از: الناز شاکردوست، هادی دیباجی، جمشید گرگین و جمال اجلالی و کارگردانی کار بر عهده خسرو معصومی است. تهیه کننده نیز جواد نوروز بیگی است و این فیلم محصول ۱۳۹۲ و هم اکنون منتظر اکران است.

06 یک ازدواج جنجالی

شـنیده ها حاکی از آن اسـت که مهناز افشار چندی پیش بـا فرزند محمدعلـی رامیـن، معاون مطبوعاتی دوران احمـدی نـژاد ازدواج کرده اسـت، اما این به اندازه خبـر بعدی مهم نیست. شایعه شده که ظاهـراً فرزنـد رامین درصدد بـوده از طریق خاتمی به وزیر اقتصاد متصل شـود تا بتواند در یکی از شرکت های سهامدار ایران در آلمان، مدیرعامل شود! این ادعا را سایت تیک مطرح کرده است.

وی موفق شده پس از درخواست مکرر صادق طباطبایی از حجت الاسلام والمسلمین سید محمد خاتمی، کتباً از سـوی رییس جمهور سابق به وزیر اقتصاد معرفی شود، اما طیب نیا درخواست فرزند رامین را رد کرده است. حالا اگر فرض کنیم این خبر کذب نباشد، باید گفت که گذر پوسـت به دباغخانه افتاده و حالا یک اصولگرا برای رسیدن به قله های موفقیت به سراغ یک اصلاح طلب رفته است!

07 یک فیلم کاملا زنانه

مریم ابراهیم‌وند، تهیه‌کننده جوانی است که به تازگی وارد عرصه فیلمسـازی شده است و قصد دارد فیلمی بسازد که همه عوامل آن زن باشند. پیش از این مشابهش را در سینما ندیده بودیم. ابراهیم‌وند ادعا کرده می‌خواهد این اتفـاق را عملی کند. او عنـوان کرده که درصدد تولید پروژه‌ای به نام «سادات‌خانم» اسـت که هیچ مـردی در آن پـروژه حضور ندارد و حتـی قرار نیسـت بازیگـر مردی جلوی دوربین برود و اگر نیاز به کاراکتر مرد باشـد، تنها از صدا و نریشن استفاده می‌شود. خودش در این باره می گوید: واقعاً این تصمیم را دارم که فیلمم کاملا زنانه باشـد و عوامل تولید همگی خانم باشـند؛ البته یک مشکل اینجا وجود دارد، اینکه مـا مدیرفیلمبرداری خانم نداریم. حالا قرار است مریم ابراهیم وند با مشاوره گرفتن از مدیران فیلمبرداری، خودش این مسئولیت را برعهده بگیرد.

08 بایکوت شد اما ناامید نشد

مهشـید افشـار زاده که سـال ها از دنیای بازیگری دور بـود؛ با کارگردانـی فیلم پنج ستاره، دوباره به عرصه هنر هفتم بازگشـته است. او دلیل این همه دوری از سـینما را به بی‌مهری ها و زیر آب زنی برخی از دوستان هنـری اش مرتبـط می‌داند و مـی گوید: در این سـال های اخیر خیلی در سینما نبودم؛ درحالی که در دهه ۷۰ فیلم‌های زیادی داشتم و در سال ۷۲ پرکارترین بازیگر زن سـینما بودم، اما متاسفانه جمعی از دوستان و همکاران، مشـکلاتی را برای من ایجاد کردند و من نتوانسـتم به بازیگری ادامه دهم؛ به طوری که در آن مقطع، از طرف اتحادیه تهیه کنندگان بایکوت شدم و جمعی از تهیه کنندگان قرار گذاشتند به من کاری را پیشنهاد نکنند و به این شکل عملا کم کار یا بهتر بگویم ممنوع الکار شدم. او حالا بعد از گزینش های متعدد و باوسواس خاص، فیلمنامه پنج ستاره را به تصویر کشـیده است؛ البته به گفته افشـارزاده فیلمنامه «پنج ستاره» مربوط به ۱۵ سال قبل بود که در بازنویسی شش هفت ماهه‌ای که داشتند، خط داستانی آن را تغییر دادند.

09 رفع دلواپسی از لیلا حاتمی

LEILA HATAMI

ماه پیش که لیلا حاتمی به عنوان داور به جشنواره کن رفت و با مدیر ۸۴ ساله این جشنواره دست و روبوسی کرد؛ خیلی ها دلواپس شدند و بر طبق قانون های من درآوردی و نانوشته حکم هایی علیه وی صادر کردند. اینقدر دلواپسـی این افراد قلیل زیاد بود که ما نیز دلواپس شدیم به محض بازگشت وی دیگر اجازه فعالیت به او ندهند که با شنیدن خبر پروژه تازه لیلا حاتمی در برابر فرهاد اصلانی، دلواپسی ما نیز برطرف گشت. لیلا حاتمی پـس از فیلم های «چهل سـالگی» و «ایسـتگاه متروک» در جدیدترین فیلم علیرضا رئیسـیان بار دیگر با او همکاری می کند. حاتمی بازیگر «دوران عاشقی» جدیدترین فیلم رئیسیان شد. فیلمبرداری این اثر قرار است اوایل مرداد ماه آغاز و تمام صحنه ها در تهران فیلمبرداری شود. دوران عاشقی با فیلمنامه ای از رویا محقق به نگارش درآمده است، فیلم یک درام خانوادگی است که در یک بستر اجتماعی روز اتفاق می افتد.

10 مدرسه موش هاباز شد

این روزها حسابی سرش شلوغ است، هم مشغول آماده کردن فیلم «شهر موش‌ها ۲» است که قرار است همزمان با عید فطر اکران شود و هم در گیر جشنواره تئاتر عروسکی تهران مبارک است که شهریور ماه امسال برگزار خواهد شد و خلاصه حال و هوایش حسابی عروسکی است. او کسی نیست جز مرضیه برومند دوست داشتنی که پدرمادرهای امروز، نوستالژی‌های خوبی باا‌ودارند. این هنرمند پیشنهاد دبیری جشنواره تئاتر عروسکی تهران مبارک را پذیرفته و حالا هم مشغول چینش ستاد برگزاری جشنواره است. او از همکاری بچه‌های عروسکی در جشنواره و همینطور «شهر موش‌ها۲» ابراز رضایت می کند و می گوید: بچه‌های هر دو بخش کمک می کنند. اگر همکاران خوب داشته باشم، به هر دو کار می‌رسم. خدا خواست «شهر موش‌ها۲» با این جشنواره، همزمان شود و من این همزمانی را به فال نیک می گیرم.

11 ایراندوست پیشنهاد مربیگری بدون حجاب تیم اروپایی را رد کرد

مریم ایراندوست، به این دلیل که باشگاه نروژی از وی خواسته بود بدون حجاب در این تیم مربیگری کند، از قبول مسئولیت این تیم اروپایی خودداری کرد.

اواخر اردیبهشت ماه، مریم ایراندوست سرمربی سابق تیم ملی فوتبال بانوان از سوی یکی از باشگاه‌های نروژ پیشنهاد مربیگری داشت و تا ۹۹ درصد کارها هم پیش رفته بود، اما بعد از مدتی مسئولان باشگاه از وی خواستند در صورتی که قرار باشد در این کشور کارش را آغاز کند، نباید با پوشش در تمرینات حاضر شود.

ایراندوست هم هنگامی که این صحبت را شنید، از طریق مدیر برنامه‌هایش به آنها جواب منفی داد.

به گزارش فارس، وی اخیرا با اعلام این خبر گفت: یک عده از ایرانی‌های مقیم نروژ، من را به این باشگاه معرفی کردند. آنها حتی چند سوال هم از من پرسیدند که به نظرم مشکوک بود و بعد گفتم با این شرایط به این کشور نخواهم رفت.

12 دستمزدها ذکریا را راضی نمی کند

سحر ذکریا که پایه ثابت مجموعه های مهران مدیری است؛ دلیل کم کارشدنش را به سناریوها و دستمزدهای ناچیز مربوط می داند. خودش می گوید: مهم ترین عاملی که باعث این اتفاق شده، مربوط به شرایط اقتصادی تلویزیون است، زیرا در اکثر کارها می‌بینیم دستمزدی را پیشنهاد می‌دهند که ۵ سال پیش به بازیگران می‌پرداختند؛ در حالی که شرایط زندگی نه تنها نسبت به ۵ سال پیش؛ بلکه حتی نسبت به یکسال پیش هم تفاوت زیادی کرده و با تورم بالای اقتصادی روبه رو هستیم. مشکل دیگر هم مربوط به سیل ورود بازیگرانی است که اصلا معلوم نیست از کجا و به چه صورتی وارد تلویزیون می‌شوند. با توجه به این مسایل، با خودم فکر می کنم چرا باید کار مجانی انجام دهم؟ بهتر است در خانه بنشینم. واقعا فیلمنامه‌ها هم این روزها معضلی هستند که باید در موردشان بحث مفصلی شود. اتفاقا قبل از عید امسال چند تله فیلم کار کردم که دوستشان نداشتم، اما به خاطر امرار معاش مجبور بودم، کار کنم.

13 ساپورت هم به مجلس رفت

بعد از بیرون آمدن هزاران جوک و پیامک در مدح و تقبیح ساپورت؛ مجلس نهم نیز وارد عمل شد و ساپورت را در دستور کار خود قرار داد.

با وجود اینکه علی مطهری در اخبار زنان به دلیل جنسیت جایی ندارد، ولی نمی شود از این موضوع گذشت که ایشان به تازگی در مورد ساپورت زنانه سخن گفته است!

او حتی عکس ساپورت را در صحن علنی مجلس نمایش داده و به وزیر دولت تدبیر و امید، در خصوص ترویج پوشیدن ساپورت اخطار داده است و از او پاسخ خواسته در این باره توضیح دهد! خودش در توجیه رفتار و سخنان اخیرش می گوید: اتفاقا حرف من این است که اینها باید با هم جمع بشود.

علی مطهری می گوید که فردی است که برای هر چیز بر اساس آموزه‌های دین اسلام موضع می گیرد. به همین خاطر گاهی ممکن است مواضعم خوشایند برخی باشد و زمانی دیگر، خوشایند افرادی باشد که در موردی دیگر، منتقد موضع بنده بودند. در هر حال واقعیت آن است که جامعه دو بخش دارد، ممکن است یک بخش خوشش بیاید و بخشی دیگر پس بزند.

GOLAB ADINEH

گلاب آدینه موزیسین می شود

گلاب آدینه، بازیگر پیشکسوت سینما و تئاتر، اولین تجربه موسیقیایی خود را با همراهی هانیبال یوسف به روی صحنه خواهد برد.

به گفته این بازیگر، از آنجا که کنسرت هانیبال یوسف با حرکت همراه است و این حرکت‌ها به هماهنگی و تمرکز زیادی احتیاج دارد، او این کار را با آغوش باز پذیرفته است.

او ادامه داد: دخترم نورا در گروه مسایا و به رهبری هانیبال یوسف فعالیت دارد و من هم پس از دخترم، به این گروه پیوستم تا تمرکز هانیبال تنها بر روی موسیقی باشد و من بر روی حرکات کار کنم.

وی درباره نوع حرکات این گروه می گوید: کسانی که در گروه کر فعالیت دارند، به انجام حرکات پیچیده عادت ندارند؛ بنابراین سعی کردیم با نوعی دست زدن‌ها و حرکت‌های هماهنگ، کاری را انجام دهیم که علاوه بر گوش‌نواز بودن، جذابیت بصری هم داشته باشد.

15 اعتیاد زنانه

معاون رییس جمهور در امور زنان و خانواده، با بیان اینکه با پدیده‌ای به نام زنانه شدن فقر روبه‌رو هستیم، گفت: این پدیده به ویژه در میان زنان سرپرست خانوار دیده می‌شود و خدا نکند که با زنانه شدن اعتیاد نیز مواجه شویم. شهیندخت مولاوردی، در نشست هم‌اندیشی که به مناسبت فرا رسیدن هفته مبارزه با مواد مخدر در دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی برگزار شد، گفت: در حال حاضر تعداد زنان در گیر اعتیاد بسیار کمتر از مردان است؛ به گونه‌ای که ۹،۳ درصد معتادان را زنان تشکیل می‌دهند؛ البته اعتیاد شوهران تاثیر زیادی بر زنان دارد و آنان و کودکانشان را در معرض انواع خشونت‌های خانگی قرار می‌دهد؛ بنابراین باید به این حوزه توجه کافی داشته باشیم.

وی با اشاره به توزیع میزان تاثیر مواد مخدر در رفتار افراد گفت: استعمال مواد مخدر، ۶۵ درصد موجب همسرآزاری، ۵۵ درصد موجب طلاق، ۳۰ درصد موجب کودک آزاری، ۲۵ درصد موجب قتل و ۲۵ درصد موجب نزاع و خشونت می‌شود. از سوی دیگر در سال ۹۲، ۱۶ درصد مرگ زنان معتاد نسبت به سال ۹۱ افزایش یافت. ۱۰ تا ۱۵ درصد معتادان بهبود یافته بی‌خانمان هستند و بیش از ۶۰ درصد معتادان پس از ترک مواد، دوباره به سمت مصرف مواد روی می آورند.

16 آلیا تکذیب کرد

فاطمه آلیا، نماینده تهران در مجلس، بعد از اعتراض خانم ها برای ممانعت از ورودشان به ورزشگاه آزادی جهت تماشای مسابقه والیبال ایران گفت: «کار زن، بچه‌دار شدن و تربیت فرزند و شوهرداری است نه دیدن مسابقه والیبال. یک عده‌ای می خواهند هر طور شده به زن نقش‌هایی بدهند که مخالف با وظایف شرعی است. زنی که دغدغه اصلی‌اش رفتن به ورزشگاه و شاغل شدن و این دست مسایل باشد که دیگر به وظایف اصلی خود نمی‌رسد. بروید از همان‌هایی که می خواهند بروند والیبال ببینند بپرسید که چندنفرشان ازدواج کرده‌اند؟ از میان آنها که ازدواج کرده‌اند چند نفرشان بچه‌دار شده‌اند و اگر هم بچه‌دار هستند چطور بچه خود را تربیت می کنند؟

حالا او این سخنان را منتسب به خود نمی داند: خبری به نقل از بنده درباره حضور بانوان در ورزشگاه و تماشای مسابقات والیبال روز شنبه ۳۱ خردادماه در برخی رسانه ها منتشر شد که از اساس نادرست است!!!!! اما باور این تکذیب واقعا کار ساده ای نیست.

17 نمایندگان منفعل اصفهانی

اینکه خانم ها بروند ورزشگاه یا نه و اینکه اگر بروند چه اتفاقی می افتد؛ مسئله مهمی برای بانوان است و خیلی از خانم ها انتظار دارند نمایندگان زن مجلس، موضع خود را نسبت به این موضوع مشخص کنند. از سوی دیگر خیلی از همین خیلی ها، بیشتر تمایل دارند این موضع نسبت به احقاق حق خانم ها کمک کند، اما با گذشت چندین روز از این ماجرا، موضع روشنی که مشخص نشد هیچ، نمایندگان بانو اغلب سخنی به میان نیاوردند و آنها که حرف زدند نیز در پی احقاق حق خانم ها نبودند. نیره اخوان، نماینده مردم اصفهان معمولا چهره ای بی‌طرف داشت، گفت: «زنان مشکلات بسیاری دارند که ورزشگاه نرفتن در آن چندان اهمیتی ندارد.» به نظر لاله افتخاری، نماینده تهران نیز «بیش از آنکه عده‌ای به دنبال بهبود وضعیت زنان باشند، دوست دارند سروصدا راه بیندازند.»

در همین راستا سکینه عمرانی، نماینده سمیرم پیشنهاد داده که خانم‌ها در خانه بنشینند و والیبال نگاه کنند. او ادامه داده: «اصلا هیچ لزومی ندارد که خانم‌ها به ورزشگاه بروند، اگر هم خیلی مشتاق دیدن مسابقه هستند، در خانه و از تلویزیون مسابقات را ببینند. به خصوص اینکه در ورزش آقایان پوشش کامل ندارند و این حرام شرعی است. یعنی رفتن خانم‌ها به ورزشگاه نه صحیح و نه واجب است!»

18

جام جهانی اخبار زیادی دارد که همه اش فوتبالی نیست. بازار شایعه هم داغ می شود و دامن همه را می گیرد. درست مثل شایعه ازدواج بازیگر نقش ستایش با سام درخشانی. در روزهایی که تیم ملی کشورمان در جام جهانی فوتبال حضور داشت، خبری درخصوص اعلام رسمی ازدواج دو بازیگر سینما و تلویزیون در فضای مجازی برسرزبان ها افتاد که یکی از خبرنگاران حاضر در اینستاگرام آن را منتشر کرده بود. حالا فاطمه گودرزی که از قضا با این دوهنرمند به تماشای مسابقات تیم ملی کشورمان آن هم از نزدیک رفته بود؛ این خبر را تکذیب کرد. شاید این شایعه با انتشار عکس نرگس محمدی در کنار سام درخشانی قوت گرفته باشد، اما فاطمه گودرزی یکی از هنرمندان حاضر در برزیل، خبر اعلام رسمی ازدواج سام درخشانی و نرگس محمدی در برزیل را تکذیب کرد. گفتنی است که تصویر منتشر شده مربوط به فیلمبرداری آخرین همکاری این دو بازیگر در تهران پیش از سفر به برزیل است.

NARGES MOHAMMADI

بابا بخدا ستایش ازدواج نکرد

19 آتیش پاره‌ای که آتشباز شد

مهناز پرماسی ۲۳ ساله است. رایانه خوانده، اما شغلی که انتخاب کرده، اصلا هیچ ربطی به رشته تحصیلی‌اش ندارد. می گوید در دوران کودکی علاقه خاصی به آتش بازی داشته و تا آنجا که به یاد دارد، هر وقت و هر جا که آتش بازی می دیده، هاج و واج و مبهوت مراسم می شده است. عادت داشته از همان کودکی به بهانه های مختلف از مادر و پدرش بخواهد برایش مواد آتش بازی بخرند تا بتواند با آنها سرگرم شود.

حالا آتشباز حرفه ای شده؛ به طوری که مراسم‌های بزرگ آتشبازی را مدیریت و برگزار می کند. خودش در این باره می گوید: هیچ وقت فکرش را هم نمی کردم که روزی بتوانم از راه آتش بازی کسب درآمد کنم، اما این اتفاق افتاد و حالا مراسم های بزرگ آتشبازی را در کشور مدیریت و اجرا می کنم.

بابا مامان دوستتون دارم اگه...

علی درخشنده

همه والدین آرزو دارند که بهترین پدر و مادر باشند، اما به راستی چگونه این ممکن است؟ پدر یا مادری که هم می توانند فرزندانشان را به خوبی تربیت کنند و خوب و بد را به آنها بیاموزند و هم رابطه‌ای دوستانه و موفق با آنها برقرار کنند. چگونه می توان بر همه سختی ها و مشکلات زندگی غلبه کرد و در عین حال با فرزندان نیز با نرمش و خونسردی برخورد کرد. بعضی وقتی می خواهند با فرزندشان دوست باشند، دیگر نمی توانند او را به درستی تربیت کنند و به اشتباه تصور می کنند دوست بودن به معنای تایید کردن همه کارهای اوست و گروهی دیگر هم هستند که فقط می خواهند امر و نهی کنند و نمی دانند بچه ها به محبت و دوستی والدین هم نیاز دارند. متخصصان و کارشناسان اما نظر دیگری دارند و می گویند پدر و مادرها، هم باید به فرزندانشان محبت کرده و هم باید به شیوه صحیح آنها را تربیت کنند.

بنابراین بد نیست این راهکارها را در نظر داشته باشید، شاید به شما کمک کند تا در تربیت فرزندتان موفق عمل کنید:

> به یاد داشته باشید که انضباط و تربیت کردن کودکان، به معنای تنبیه و مجازات کردن آنها نیست. اعمال محدودیت باید با این هدف انجام شودکه به کودک نشان دهید در دنیای واقعی چطور باید رفتار کند و چه شیوه‌هایی برای حضور در اجتماع مناسب است.

شما الگوی کودکانتان هستید

آرامش در هر کاری، رمز موفقیت است. پس صبور باشید و استرس را از خود دور کنید. هرگز به فرزند خود بر چسب نزنید و او را با کسی مقایسه نکنید، زیرا اثرات نامطلوب آن، غیر قابل جبران است. زدن برچسب های منفی، اثر تخریبی زیادی در بر دارد (مثل کوچولوی وسواسی من یا نادان کوچولو و...)

به احساسات درونی خود اطمینان داشته باشید. شاید شنیده باشید که میزان مناسب خواب، تغذیه، تماشای تلویزیون و ... بهتر است برای کودک در حد استاندارد صورت گیرد. به همین دلیل گاهی اوقات احساس گناه کرده و تصور می کنید وظیفه خود را به خوبی انجام نداده اید ولی بهتر است بدانید که هیچکس فرزندتان را بهتر از شما نمی شناسد، بنابراین بهتر است به احساسات و تصمیمات خود نسبت به کودکتان، اطمینان داشته باشید.

مراقب اعمال و رفتار خود باشید. مطمئن باشید شما الگوی کودکانتان هستید. آنها اعمال شما را زیر ذره بین دارند و از کارهایتان کپی برداری می کنند. از این فرصت استفاده کنید و دست به کارهایی بزنید که انتظار انجام آن را دارید. این شما هستید که اعمال و رفتار کودکانتان را شکل داده و آنها را آماده یک زندگی جدید می کنید.

به کودکان خود اجازه دهید که اشتباه کنند و از اشتباهات خود درس بگیرند. تنها در صورتی که احتمال برود به آنها آسیبی می رسد، مداخله کنید و آنها را از انجام کار مورد نظر بر حذر دارید.

بگذارید بچه کاری را که دوست دارد انجام دهد. هنگامی که به کودکتان اجازه می دهید هر کاری را که دوست دارد انجام دهد، این فرصت را به او می دهید که آرزوها و افکار خود را دنبال کند. اگر می بینید که کودکتان به کاری که مورد علاقه شماست تمایلی نشان نمی دهد، او را وادار به انجام آن نکنید، زیرا با این کار به او می گویید که نظر و عقیده او محترم نیست و باید تن به خواسته های دیگران بدهد. بر عکس بهتر است در مواقعی شما به پیشنهادات او پاسخ مثبت بدهید.

استقلال کودک

بچه ها باید مستقل زندگی کردن را بیاموزند. پس هر وقت که توانستند به تنهایی کارهایشان را انجام دهند، به آنها اجازه دهید خودشان کارها را به پایان برسانند. مثلا وقتی کودک خودش توانایی لباس پوشیدن را دارد یا هنگامی که می تواند غذایش را خودش بخورد، این فرصت را در اختیارش قرار دهید تا مستقل بودن را تجربه کند. در ضمن فراموش نکنید مسئولیت دادن به کودک برای تقویت اعتماد به نفسش هم موثر و مفید خواهد بود.

محدودیت هایی را برایش تعیین کنید. بچه ها نباید خیلی آزاد باشند و بدون هیچ محدودیتی زندگی کنند؛ بلکه باید حد و حدودشان را در هر کاری تعریف کرده و از آنها بخواهید به آن پایبند باشند. با چنین کاری بچه ها می آموزند که در اجتماع هم مسئولیت پذیر باشند و براساس حقوقی که دارند، عمل کنند.

آماده بروز تغییرات جدید باشید

همه مشکلات کودک را شما برایش حل نکنید. بگذارید بچه ها هم شانس تجربه کردن راه حل‌های متفاوت را داشته باشند. با این کار نه تنها کودکان شیوه های حل مسئله را می آموزند که اعتماد به نفس بهتر و بیشتری هم خواهند داشت؛ بنابراین زمانی که مشکل کوچکی برایشان ایجاد می شود، هیچ وقت با عجله و سراسیمه برای حل مشکل اقدام نکنید. اجازه دهید او بداند خودش توانایی برطرف کردن مشکلات زندگی را دارد و می تواند به تنهایی با آنها مقابله کند.

آماده بروز تغییرات جدید باشید. با کودکی که قبلا عاشق کاری بوده و اکنون از آن متنفر است، چگونه برخورد می کنید؟ شاید شما تصور کنید کودکتان دچار مشکل شده است، ولی در حقیقت این طور نیست. او تنها بزرگتر شده و نسبت به کارهای جدیدتر تمایل نشان می‌دهد. همانطور که یک کودک از لحاظ جسمانی رشد می کند، از لحاظ فکری نیز تکامل می یابد. در اینجا وظیفه پدر و مادر است که این تغییرات را به خوبی شناسایی کرده و با آنها مبارزه نکنند. بد رفتاری فرزندتان را ریشه یابی کنید. بهتر است هر چه سریعتر دلیل رفتارهای نامناسب کودکانتان را جویا شوید. شاید به دلیل تنبیه ها و سخت گیری های بی مورد شما بوده که از خود حساسیت نشان داده است؛ بنابراین بهتر است مشکلات رفتاری خود را تصحیح کرده و به صورت کاملا نرمال با او رفتار کنید تا شاهد نتایج بهتری باشید.

به یاد داشته باشید که انضباط و تربیت کردن کودکان، به معنای تنبیه و مجازات کردن آنها نیست. اعمال محدودیت باید با این هدف انجام شود که به کودک نشان دهید در دنیای واقعی چطور باید رفتار کند و چه شیوه هایی برای حضور در اجتماع مناسب است.

یکی یکی نکات را آموزش دهید. اگر همه قوانین و نکات تربیتی را با هم و در یک جلسه به کودک آموزش دهید، مطمئن باشید او فقط گیج خواهد شد و نمی تواند همه آنها را اجرا کند.

> هر روز زمانی برای فرزندتان اختصاص دهید و از او بخواهید تعیین کند چه کاری باید انجام دهید. می توانید با هم قدم بزنید، فیلم ببینید، به موسیقی گوش دهید یا حتی فقط کنار هم بنشینید و حرف بزنید فقط باید بداند که این زمان برای اوست و شما در این دقایق هیچ کار دیگری انجام نخواهید داد. اگر می خواهید در آینده به وجود فرزندتان افتخار کنید، از همین دوران کودکی تربیت صحیح را آغاز کنید.

بنابراین خوب است مسایل جزیی و کوچک را گاهی نادیده بگیرید و بر موضوعات مهمتر تاکید و توجه کنید. مثلا اینکه کودک ناسزا نگوید یا با ادب با دیگران صحبت کند، مسایل مهمی است که هیچ وقت نباید ساده از کنارشان بگذرید، اما درباره شیوه‌های لباس پوشیدن، گاهی می توانید از اشتباهات کودک چشم پوشی کنید. می توانید با هم قدم بزنید، فیلم ببینید، به موسیقی گوش دهید یا حتی فقط کنار هم بنشینید و حرف بزنید. فقط باید بداند که این زمان برای اوست و شما در این دقایق هیچ کار دیگری انجام نخواهید داد با فرزندتان بازی کنید. اجازه دهید او خودش نوع فعالیت و بازی را انتخاب کند و نگران قوانین بازی هم نباشید. این دقایق فقط باید همراه او باشید، خوش بگذرانید و تفریح کنید. هر روز با هم کتاب بخوانید. از زمانی که فرزندتان به دنیا می آید و دوره نوزادی را طی می کند، باید این کار را شروع کنید. بچه ها از شنیدن صدای پدر و مادر لذت می برند و آرامش پیدا می کنند و به همین دلیل خیلی خوب است که هر روز با او همراه شوید و برایش کتاب بخوانید.

۸ وضعیت خطرناک برای انتخاب همسر

محمد حسین محزونیه

انتخاب همسر همیشه حساس و نیازمند دقت است. اما اگر در یکی از موقعیت های زیر قرار دارید، این حساسیت برایتان بیشتر هم خواهد بود. بنابراین بی گدار به آب نزنید و مرحله به مرحله با سنجش شرایط آینده پیش بروید.

NO. 01

زیبایی خیره کننده

شما دختر زیبایی هستید و هم خودتان و هم اطرافیانتان انتظار دارید همسری که انتخاب می کنید به اندازه خودتان زیبا باشد؛ شما پسر خوش تیپ و خوش هیکلی هستید و دوست دارید همسری داشته باشید که از این لحاظ ،هم سطح خودتان باشد؛ شما به تازگی با فردی آشنا شده اید که بسیار زیباست و واقعا شما را مجذوب خودش کرده است؛ همین جا بایستید: شما به شدت در معرض خطر انتخاب نادرست قرار دارید!

شکی نیست که همه ما زیبایی را دوست داریم و به سمت آن جذب می شویم، اما وقتی نقش زیبایی در انتخاب ما بیشتر از حد معقول باشد، دردسرهایمان هم شروع می شود. بهتر است قبل از اینکه کسی را برای خودتان انتخاب کنید، اولویت هایتان را مشخص کنید: با اینکه زیبایی برایتان اهمیت زیادی دارد، اما چه چیزهایی هست که برایتان از زیبایی اهمیت بیشتری دارد؟ چه معیارهایی را حاضرید فدای زیبایی کنید و از چه معیارهایی به هیچ وجه حاضر نیستید بگذرید؟ آیا اگر این فرد این همه زیبا نبود، بازهم او را انسان خوبی می دانستید؟

NO. 02

پرستیژ و موقعیت اجتماعی ویژه

می گویند لازم نیست خانم ها نصف عمرشـــان را درس بخوانند و زحمت بکشند تا بشـــوند خانم دکتر، همین که همسر یک دکتر شوند، همه آنها را «خانم دکتر» صدا می زنند.

موقعیت اجتماعی یکـــی از مواردی است که احتمال خطای ما در انتخاب همسر را به شدت بالا می برد. عناوین و موقعیت های چشمگیر به راحتی می توانند سایر خصوصیات فرد را تحت تاثیر قرار دهد و به عبارتی چشم ما را به روی خیلی چیزها ببندند. در این صورت ما با موقعیت طرف مقابل ازدواج می کنیم، اما با «خود» او زیر یک سقف می رویم – شما در داخل خانه دیگر خانم دکتر نخواهید بود!

اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید، فرد را بدون شغل و موقعیت خاصش تصور کنید: آیا اگر چنین موقعیتی را نداشت بازهم برایتان انسان قابل قبولی بود؟ غیر از موقعیت خاص، چه ویژگی های دیگری دارد که شما را به خود جذب می کند؟

NO. 03

شیفتگی و عشق بی اندازه

مسلما عشق یکی از لازمه های ازدواج است، اما قطعا برای ازدواج کافی نیست. اگر فقط از روی عشق ازدواج می کنید، منتظر باشید که روزی فقط به خاطر نفرت از هم جدا شوید!

یکی از خطرناک ترین شرایط انتخاب همسر زمانی برای شما پیش می آید که «عاشق» می شوید. در این حالت شـــما آن قدر تحت تاثیر هیجانات و احساســـات هســـتید که نمی توانید درست ببینید و درست تصمیم بگیرید. قبول این مساله برای کسانی که در اوج عشق هستند بسیار سخت است. مغز در حالت هیجان زدگی نمی تواند به طور طبیعی فعالیت کند. بنابراین ما به جز خوبی چیزی نمی بینیم.

اگر عاشق هســـتید، بهتر است مدتی صبر کنید و از رابطه فاصله بگیرید تا این تب در شما فروکش کند و بتوانید با دخالت بیشتر عقل، درمورد زندگی آینده تان تصمیم گیری کنید.

NO. 04

احساس تنهایی شدید

تنهایی های دوران مجردی گاهی تحمل ناپذیر می شود. وقتی دوستان متاهل دور هم جمع می شوند اما ما به دلیل مجرد بودن نمی توانیم در جمع شان باشیم. وقتی با جمعی از بچه های فامیل به مسافرت می رویم و همه با همسرشان هستند به جز ما. وقتی همکارانمان آخر وقت در حالی به خانه شان برمی گردند که همسرشان با یک غذای گرم در انتظارشان است اما ما به خانه ای می رویم که در و دیوار منتظرمان است و...، ته دلمان به این فکر می کنیم که چرا من باید این قدر تنها باشم؟ و درست همین جاست که زنگ های خطر به صدا درمی آید.

افراد تنها به راحتی می توانند تنهایی شان را با دوستان و آشنایان تا حدی برطرف کنند و به فکر حل این مساله از طریق ازدواج نباشند. بعد از اینکه از عمق تنهایی ما کاسته شد، می توانیم تصمیمات بهتری برای خودمان بگیریم.

NO. 05

عجله

برای من دیگر دارد خیلی دیر می شود

شما آخرین فرزند خانه هستید که مجرد مانده، تنها پسر مجرد فامیل در طیف سنی خودتان هســـتید، همه دوســـتانتان ازدواج کرده اند. چشم مادربزرگ و پدربزرگتان به شماست که نوه شـــان را ببینند. شما خواهر بزرگ تر هستید و ازدواج خواهر کوچکترتان در گرو ازدواج شماست و آخرین آرزوی مادر و پدرتان برای خوشبختی تان این است که شما را در لباس دامادی یا عروسی ببینند. یا اصلا سن شما بالا رفته و احساس می کنید برای ازدواجتان دیر شده است. هیچ کدام از این موارد مشکل خاصی به شمار نمی رود؛ به شرطی که شما را وادار به انتخاب عجولانه و نسنجیده نکند. در هر انتخابی، وقتی ما در شرایط اضطرار و عجله قرار می گیریم، امکان اشتباه کردنمان چندین برابر می شود و زمانی که این انتخاب به بزرگی انتخاب شریک زندگی باشد، حساسیت آن هم چندین برابر می شود. پس ارزشش را دارد که با این فکر مبارزه کنید. یک راه حل ساده: به همه کسانی که احساس می کنید از سوی آنها تحت فشار هستید –ازجمله ندای درون خودتان – بگویید که اصلا قصد ازدواج ندارید!

NO. 06

سن پایین

شاید خیلی ها طرفدار ازدواج در سن پایین باشند، اما شما اگر فکر می کنید هنوز به سن مناسب ازدواج نرسیده اید، هرگز تن به ازدواج ندهید. این که دقیقا چه سنی برای ازدواج مناسب است را نمی شود تعیین کرد، این مساله در فرهنگ ها و در افراد مختلف تفاوت زیادی دارد. اما اکثر روان شناسان امروزی معتقدند به طور کلی در جامعه شهری فعلی سنین زیر ۲۰ سال می تواند برای ازدواج پرخطر باشد. ازدواج ســـالم نیاز به بلوغ های چندگانه دارد که بسیاری از آنها در سنین پایین حاصل نمی شود. بسیاری از افراد در سنین آغاز جوانی هنوز نمی دانند که از زندگی چه می خواهند و در سال های بعد اولویت هایشان تغییرات زیادی پیدا می کند. ضمن اینکه در این سنین معمولا احساسات ما بر عقلمان چیره است. با کسی قرار ازدواج گذاشته اید و به قصد شناخت برای ازدواج با هم در ارتباط بوده اید، اما این ارتباط شما محدود به کافی شاپ رفتن آخر هر هفته همراه دوستان یا ارتباط تلفنی بوده است. بگذارید خیالتان را راحت کنم: اگر ۲۰ سال هم آخر هفته ها با این فرد بیرون بروید، هر روز ساعت ها با او تلفنی صحبت کنید، بازهم شناخت شما نسبت به او کاملا ناقص است!

NO. 07

سرخوشی و هیجان

در یک مهمانی که خیلی به شما خوش گذشته با کسی آشنا شده اید که انگار دقیقا همان کسی است که همیشه در رویاهایتان به دنبالش بودید. احساس بسیار خوبی نسبت به او دارید و وقتی به او فکر می کنید شادی وصف ناپذیری را در خود احساس می کنید. احساس خوبی است! اما اگر هنوز رابطه تان جدی نشده، دست نگه دارید. چون دقیقا در لبه پرتگاه انتخاب غلط قرار گرفته اید! هیجانات مثبت، درست مثل هیجانات منفی، ما را در معرض انتخاب غلط قرار می دهد. اسم این حالت را «جوزدگی» می گذارم. در بعضی شرایط ما کاملا «جو زده» می شویم و کارهایی می کنیم که شاید در حالت عادی به آن فکر هم نکنیم. وقتی در میهمانی به ما خوش می گذرد، عملکرد مغز ما متفاوت از حالت عادی است و در واقع فیلترهایی که ما برای انتخاب شخص مناســـب داریم ،تا حد زیادی از کار می افتد. اشتباه بزرگی است که بخواهیم به انتخاب ذهنمـــان در چنین حالتی اعتماد کنیم. در این وضعیت بهتر اســـت مدتی صبر کنیم تا مغز به حالت عادی برگردد و مجددا درمورد این شـــخص فکر کنیم. در اکثر موارد انتخاب های هیجانی بعد از مدتی از چشم مان می افتند.

NO. 08

چشم و هم چشمی

متاسفانه چشم و هم چشمی نیز چشم ما را به روی بسیاری از واقعیات می بندد و امکان درســـت دیدن را از ما می گیرد. اگر احســـاس می کنید در شرایطی هستید که میل به کم کردن روی اطرافیان از طریق ازدواجتان را دارید، بهتر است دســـت از هر اقدامی در زمینه ازدواج بردارید. از کجا می فهمیم که تصمیم گیری ما از روی چشـــم و هم چشمی است؟ از اینجا که مدام در حال مقایسه کردن مورد خودتان با مورد ازدواج کسی هستید که حسادت شما را برانگیخته و این خیال رهایتان نمی کند که ازدواج شما با این شخص چطور می تواند حال او را بگیرد و دل شما را خنک کند.

نظر کارشناس

یه ازدواج موفق یعنی عاشقانه یا عاقلانه؟

زمینه های فرهنگی، ارزش های فردی و اجتماعی، آداب و رســـوم، رفتار و سلوک، حتی آداب لباس پوشـــیدن و غذا خوردن زن و مرد می تواند زمینـــه های همدلی بیشتر را بین آن دو پدید آورد. زمینه هایی که یک زندگی زناشویی موفق را به دنبال خواهد داشت. در دنیای امروز که تکنولوژی حرف اول را می زند این مهم کمتر به چشم می آید اما بســـیاری از کارشناسان بر این اعتقاد هستند که برای داشتن آرامش در دوران زندگی ما نیازمنـــد توجه به ارزش های متقابل هســـتیم و این واقعیت هایی است که برای انتخاب همسر آینده نقش بسیار مهمی ایفا می کنند. البته بماند که ملاک های فوق هیچ یک به تنهایی نمی تواند عامل موفقیت در زندگی زناشـــویی باشد چون هیچکس کامل نیست و افراد با مجموعه عواملی که در وجودشان دارند شخصیتشان را نشان می دهند. اما این بدان معنا نیست که با چشمهای بسته به دنبال همسر ایده آل خود بگردیم بلکه این نکته مهم است که با داشتن و آموختن مهارت هایی که می تواند زندگی ما را متحول کند به دنبال پیوندی استوار و موفق باشیم.

وای... امروز حسابی خستم

اینکه صبح‌ها از تختخواب بیرون بیایید، برایتان به یک مشکل جدی تبدیل شده؟ خستگی در گوشه گوشه بدنتان جا گرفته و هر چه می کنید از تنتان بیرون نمی‌رود؟ می خواهید تا ابدیت به خواب بروید؟ این مطلب برای شماست.
احساس می کنید خواب شبانه به جای آنکه حالتان را بهتر کند، خسته‌ترتان می کند؟ بعد از تمام شدن کارهای خانه، حتی توان چند قدم راه رفتن هم برایتان باقی نمی‌ماند؟ خواب ناگهانی رهایتان نمی کند؛ چه در حال تماشای تلویزیون باشید و چه مشغول خوردن غذا. خب، اگر شما چنین موضوعات آزاردهنده‌ای را تجربه کرده‌اید، باید بدانید تنها نیستید. خستگی مزمن، یکی از عمده‌ترین دلایلی است که باعث می شود آدم‌ها سراغ آزمایش‌های بلند بالا و چکاپ‌های بی‌فایده بروند. این موضوع یک اختلال فراگیر است. تحقیقات نشان داده، از میان هر ۵ نفر، یک نفر به‌طور غیرمعمولی احساس خستگی را تجربه می کند و از میان هر ۱۰ نفر، یک نفر به خستگی طولانی مدت و تمام‌نشدنی مبتلاست. اما احساس خستگی مداوم تنها یک حس آزاردهنده نیســـت. اگر آن را جدی نگیرید و سراغ درمانش نروید، خیلی زود به شیوه زندگی شما تبدیل می‌شود و با خودش اختلالات خواب و مشکلات دیگری را به همراه می آورد؛ بیماری‌هایی مثل موارد ناشناخته دیابت نوع ۲، کاردیومیوپاتی یا تیروئید همه می توانند از دلایل این کسالت همیشگی باشند. خلاصه اینکه خستگی به‌خودی خود یک بیماری نیست؛ بلکه می تواند نشانه یک بیماری - فیزیکی، روانی یا اجتماعی - باشد.

> اگر ما دچار کم آبی شویم، حجم خون کاهش می‌یابد؛ بنابراین قلب مجبور می‌شود سخت‌تر کار کند تا پمپاژ را به همان حجم اولیه برساند. وقتی که شما دچار کم آبی می‌شوید، ضعف و خستگی جزو علائم اولیه‌ای است که در بدن شما مشاهده می‌شود. این مشکل می‌تواند در طول روز شما را خسته نشان بدهد

بدنتان کوفته است و مور مور می شود؟

علائم دیگر: خستگی غیرعادی و فزاینده در طول زمان، مشکلات بینایی خفیف، تشنگی و دفع ادرار بیش از حد معمول، عفونت‌های مکرر، طولانی شدن دوره التیام زخم‌ها، بی حسی یا سوزن سوزن شدن دست یا پا.

علت احتمالی: می توان دیابت نوع ۲ را در گروه علت‌های این موضوع دانست. ممکن است این افراد به دلیل بیماریشان توان خوردن غذاهای چرب و انجام ورزش را نداشته باشند که این موضوع، باعث خستگی بیشتر آنها می‌شود و نوسان میزان قند خون هم منجر به خستگی در این افراد می‌شود. دیابت نوع ۲ به دلیل توانایی نداشتن بدن در ساختن هورمون انسولین ایجاد می‌شود و به همین دلیل این بیماران باید درمان‌های انسولینی را ادامه دهند. این نشانه‌ها می توانند در طول چند هفته یا زمانی بیشتر ظاهر شوند.

درمان: هدف از درمان این اختلال، حفظ سطح قند خون برای جلوگیری از ابتلای بیمار به عوارض این بیماری از قبیل کوری، آسیب عصبی، زخم و قطع عضو است. درمان این وضعیت شامل ورزش منظم، رژیم غذایی سالم و گاهی دارو درمانی برای جلوگیری از بالا رفتن قند خون است.

در زمان مطالعه یا تماشای تلویزیون خواب می‌روید؟

علائم دیگر: احساس خستگی و ناتوانی در تمرکز در زمان انجام وظایف روزانه، به خواب رفتن ناگهانی در زمانی که بیمار تحرک جسمی ندارد، حتی در زمانی که فرد مشغول غذا خوردن است، خروپف کردن، بیدار شدن از خواب با گلو درد یا احساس خشکی در گلو، کم حافظه شدن یا اختلال در تمرکز و سردرد (به‌خصوص هنگام صبح).

علت‌های احتمالی: اختلال آپنه باعث مشکلات در خواب شده و منجر به مسدود شدن راه های هوایی می‌شود و این انسداد در بیماران، حدود ۱۰ ثانیه یا بیشتر طول می کشد، پس از این توقف، بیمار تنفس مجدد را شروع می کند و این تنفس بیشتر با خرناس کشیدن یا نفس نفس زدن شروع می‌شود. برای بیماران مبتلا به آپنه، این موضوع می تواند چند بار در شب اتفاق بیفتد، هر چند آنها معمولا چیزی از این موضوع را به یاد نمی آورند.

درمان: کم کردن وزن و ترک سیگار، به این بیماران کمک خواهد کرد تا مجرای تنفسی شان را باز نگه دارند؛ همچنین این افراد باید به پهلو بخوابند و عادت خوابیدن به پشـــت را ترک کنند. برای برخی مبتلایان اســـتفاده از ماسک تنفسی در شب هم توصیه می‌شود تا از خطر قطع شدن تنفس در آنها جلوگیری کند.

در پایان روز بی حال و خسته‌اید؟

علائم دیگر: بی انرژی بـــودن در پایان یک روز کاری و ناتوانی در انجام هر کاری بعد از این زمان، اسهال یا یبوست، تهوع و استفراغ، پف کردگی شکم، درد و نفخ بیش از حد و احساس گرفتگی شکم.

علت‌های احتمالی: کمبود گلوتن را می‌توان متهم ردیف اول این نوع از خستگی دانســـت. این ماده پروتئین موجود در دانه‌های خاص مانند گندم، جو و چاودار اســـت که در نتیجه مصرف غذاهایی مانند نان و پاستا، غلات صبحانه، شیرینی و پیتزا ایجاد می‌شود. این اختلال موجب تحریک سیستم ایمنی بدن شده و احتمال حمله به بافت روده را بالا می‌بـــرد؛ بنابراین به جذب مواد مغذی در بدن دچار شده و باعث بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان و کم‌خونی که دلیل عمده خستگی در بیمار هستند، می‌شود.

درمان: شما باید به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید تا گام به گام برای حذف گلوتن از رژیم غذایی تان پیش برود و امکان از دست دادن مواد مغذی بدنتان را از بین ببرد.

ناگهان احساس خستگی و ناتوانی می کنید؟

علائم دیگر: ناتوانی شدید در انجام فعالیت فیزیکی، دوره عادت ماهانه شدید، تعریق شبانه و نوسانات خلق‌وخوی.

علت‌های احتمالی: دوره پیش از یائسگی و دوره ۵ ساله‌ای که منتهی به یائسگی می‌شود، می تواند این مشکلات را ایجاد کند، زیرا در این دوره تخمدان‌ها شروع به تولید میزان کمتری از هورمون استروژن می کنند. زنانی که قبل از یائسگی دچار عادت ماهانه شدیدی می‌شوند هم در معرض این اختلال هستند. افت در تعداد گلبول‌های قرمز خون در این افراد، می‌تواند منجر به کم خونی در آنها شود که یکی از علت‌های شایع خستگی به شمار می‌رود. تعریق شبانه، یکی دیگر از علائم یائسگی است که می تواند خواب را هم مختل کند.

درمان: ورزش منظم ممکن است در درمان این اختلال موثر باشد. به خواب رفتن و بیدار شدن از خواب در یک زمان در هر روز هم یکی دیگر از راه‌هایی است که می تواند این مشکل را از بین ببرد. این استراحت منظم شبانه هم می تواند یک خواب آرام و خوب را به شما هدیه کند و هم خستگی ناشی از یائسگی را جبران کند.

ضعیف و غمگین شده‌اید؟

دیگر علائم: خستگی، احساس سرما، خشکی پوست یا پریدگی رنگ، نازک شدن مو، ناخن‌های شکننده و خشن شدن صدا.

علت‌های احتمالی: حداقل یک پنجم از مردم در انگلیس دچار بیماری تیروئید هستند و بیشتر مبتلایان را زنان تشکیل می‌دهند. اختلال در ترشح غده تیروئید، می‌تواند شما را روز به روز خسته‌تر کند. غده تیروئید که در جلوی نای قرار دارد، مسئولیت تولید هورمون‌های تیروکسین و تری‌یودو تیرونین را برعهده دارد. با تولید این هورمون‌ها در بدن، سیستم رشد بدن تنظیم می‌شود و سوخت‌وساز انرژی نظم پیدا می کند. هنگامی که هورمون تیروئید شما کاهش می‌یابد، فرآیند متابولیک کند می‌شود، بنابراین شما احساس خستگی می کنید.

درمان: تشخیص این اختلال براساس آزمایش خون و برای بررسی سطح هورمون ساخته شده در بدن صورت می گیرد. لووتیروکسین دارویی است که در بیشـــتر درمان‌ها برای جایگزین کردن هورمون تیروکسین توصیه می‌شود.

ضعیف و همیشه تشنه‌اید؟

علائم دیگر: خشکی دهان، لب‌ها و چشم‌ها، تیرگی ادرار و سردرد.

علت‌های احتمالی: کم آبی! اگر ما دچار کم آبی شویم، حجم خون کاهش می‌یابد؛ بنابراین قلب مجبور می‌شود سخت‌تر کار کند تا پمپاژ را به همان حجم اولیه برساند. وقتی که شما دچار کم‌آبی می‌شوید، ضعف و خستگی جزو علائم اولیه‌ای است که در بدن شما مشاهده می‌شود. این مشکل می‌تواند در طول روز شما را خسته نشان بدهد و باعث شود که بدنتان هر روز ضعیف‌تر از قبل شود. برخلاف تصور شما، بیماری خاصی دلیل این خستگی نیست و تنها با جبران کم‌آبی بدنتان می‌توانید مشکل را حل کنید.

درمان: ما نیاز به ۳ لیتر آب در روز داریم. این میزان آب می‌تواند از هر نوع مایع مانند آبمیوه، سوپ، چای و مواد غذایی، میوه‌هایی مثل انگور و خربزه و سبزیجات پر از آب و حتی پنیر تامین شود.

> حداقل یک پنجم از مردم در انگلیس دچار بیماری تیروئید هستند و بیشتر مبتلایان را زنان تشکیل می‌دهند. اختلال در ترشح غده تیروئید، می‌تواند شما را روز به روز خسته‌تر کند. غده تیروئید که در جلوی نای قرار دارد، مسئولیت تولید هورمون‌های تیروکسین و تری‌یودو تیرونین را برعهده دارد. با تولید این هورمون‌ها در بدن، سیستم رشد بدن تنظیم می‌شود و سوخت‌وساز انرژی نظم پیدا می کند. هنگامی که هورمون تیروئید شما کاهش می‌یابد، فرآیند متابولیک کند می‌شود، بنابراین شما احساس خستگی می کنید.

چرا زود خسته می‌شوم؟

یکی از پرسش‌هایی که بیشتر اوقات برای افراد مطرح می‌شـــود، این اســـت که چرا زود خسته می‌شـــوند و چگونه می‌توانند انرژی بیشتری کسب کنند. تنها پاسخی که کارشناسان ســـلامت برای این سوال دارند، عادت‌های غلط و روزمره و انتخاب یک الگوی ناسالم اســـت که به خستگی زودتر و بیشتر می‌انجامند. برخی از رفتارها و عادت‌هـــای روزانه که باعث می‌شـــوند زودتر خسته شویم و در طول روز کم‌انرژی باشیم عبارتند از: ۱- الگوی خواب نامنظم: در صورتی که چرخه خـــواب فرد منظم نباشـــد، بدن و ذهن تمام مدت در تلاش برای جبران آن هســـتند. ۲- حذف وعده غذایی صبحانه: شروع فعالیت‌های روزانه بدون خوردن صبحانه و بـــا معده خالی، بدن را بیش از ضرورت تحت استرس قرار می‌دهد. ۳- کاهش مصـــرف مایعات: از دست رفتن آب بدن فرآیند متابولسیم را کندتر می‌سازد. ۴- نوشیدن بیش از حد قهوه: یکی از راه‌های کسب انرژی بیشتر، کم کردن میزان مصرف کافئین و شـــکر است. ۵- خیره شـــدن به صفحه مانیتور: استراحت ندادن به چشم‌ها موجب سردرد، خستگی و تاری دید می‌شود. ۶- مصرف کربوهیدرات‌های نامناســـب: گنجاندن کربوهیدرات‌های طبیعـــی و غیرفرآوری شده همچون غلات، میوه‌ها و سبزیجات یکی از شیوه‌های موثر کسب انرژی است ۷- داشـــتن زندگی به‌هم‌ریخته و آشفته: خانه شلوغ و ذهن آشـــفته به یک اندازه عامل خستگی ذهنی و جسمی هستند. ۸- کم تحرکی یا فعالیت بدنی شدید: هر ســـاعت یکبار به خود استراحت کوتاهی دهید. ۹- کمبود استراحت: خوب بخوابید. ۱۰- ارتباط با افراد افســـرده و مضطرب: آدمهای انرژی منفی را کنار بگذارید.

با ۹ تکنیک همسرتان را ثروتمند کنید

سحر میرزایی

ببینید اگر شوهرتان ثروتمند نیست، اصلا مهم نیست؛ چون خود شما می‌توانید به او کمک کنید تا او هم به جرگه مردان ثروتمند بپیوندد. شاید در این وضعیت بحرانی اقتصاد این روزها، حرف ما کمی شوخی به نظر برسد، ولی باور کنید می‌شود، به همین سادگی. برای این کار فقط کافی است این مطلب را به دقت بخوانید و به کار ببندید بعد می‌بینید که چه اتفاقات خوبی برای جیب شما می‌افتد، ولی وقتی پولدار شدید، یادتان باشد از قدیم گفتند: «پول درآوردن یه هنره و پول خرج کردن صد تا هنر»!

STEP 01

می‌شود فقط باید بخواهید

اگر بخواهیم روراست باشیم، باید بگوییم در این روزها بیشتر دختران جوان، آرزو دارند آن شاهزاده اسب‌سواری که به خواستگاریشان می‌آید، پولدار باشد؛ اما خب خیلی‌هایشان هم می‌دانند که پولدار بودن، ضامن خوشبختی نیست؛ پس ترجیح می‌دهند با یک مرد با شخصیت‌تر ازدواج کنند، ولی همیشه در ته ذهنشان آرزوی یک زندگی مرفه و بدون دغدغه وجود دارد؛ ما می‌خواهیم به شما بگوییم اگر شوهرتان پولدار نیست، اصلا مهم نیست؛ چون خود شما می‌توانید به او کمک کنید تا او هم به جرگه مردان مرفه بپیوندد؛ نقش خود را دست کم نگیرید، می‌توانید با یک مدیریت خوب، وضعیت اقتصادی خانواده را متحول کنید به خصوص در این روزها که با هزینه‌های سرسام‌آور، کمتر خانواده‌ای قدرت پس‌انداز را دارد و ذخیره یک پس‌انداز امن و مطمئن بدون استفاده از مراکز مالی، کمی بعید و در حالت خوش‌بینانه زمانبر به نظر می‌رسد؛ پس شما باید با مدیریت درست مخارج کارها، همه چیز را متحول کنید.

STEP 02

قرار پولدار شدن بگذارید

همه ما طرز تفکر خاصی درباره پول و پولدار شدن داریم و همین تفکر، به صورت ناخودآگاه در زندگی دنبال می‌شود. این نوع طرز تفکر، می‌تواند شما را به پول نزدیک‌تر کرده یا از آن دورتر کند. برای بیشتر ما که همیشه در طول زندگی خود عباراتی مانند: «ما قدرت خرید آن را نداریم»، «من که پول چاپ نمی‌کنم»، «هیچ کسی نیست که هم پولدار باشد و هم خوشحال» را از زبان اطرافیانمان می‌شنویم، به این نتیجه می‌رسیم که پس‌انداز پول، کار دشواری است، اما نباید با این طرز تفکر غلط برای خود محدودیت ایجاد کنید؛ بنابراین اگر در زندگی خود به دنبال موفقیت هستید، نحوه تفکر خود روی پول و افراد پولدار را تغییر دهید و سعی کنید به همراه همسرتان برنامه‌ای عملی برای رسیدن به آن تنظیم کنید.

STEP 03

راه ارزان خریدن را یاد بگیرید

سایت‌هایی وجود دارند که می‌توان خدمات، جنس‌ها و محصولات را با تخفیف خرید؛ سایت‌هایی که به عنوان سایت‌های تخفیف گروهی شناخته می‌شوند؛ در این سایت‌ها کالایی با تخفیف بسیار بالا برای مدت محدودی برای فروش روی سایت قرار می‌گیرد و اگر تعداد مشخصی از بازدیدکنندگان سایت از آن کالا سفارش دهند، آن سفارش قطعی شده و کالاهای سفارش داده شده برای خریداران ارسال می‌شود، اما اگر تعداد خریداران به اندازه کافی نرسد، خرید کنسل می‌شود. اگر بتوانید خدمات و کالاهای مورد نیازتان را از این سایت‌ها بخرید، در مخارج خانه صرفه‌جویی می‌شود و پایان هر ماه پس‌انداز قابل ملاحظه‌ای برای خانواده به وجود می‌آید که هم می‌تواند به شما و هم همسرتان آرامش مالی دهد. با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت، می‌توانید این سایت‌ها را پیدا کنید، البته حواستان به کلاهبرداری‌ها هم باشد.

STEP 04

از فروشگاه‌های بزرگ خرید نکنید

یک پیشنهاد دیگر این است که از فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای خرید نکنید؛ چون وقتی پا به چنین فروشگاه‌هایی می‌گذارید، در آنجا هر چه هست جارو می‌کنید و تازه پای صندوق می‌فهمید چه کار کرده‌اید و باید چقدر پول دهید؛ بنابراین اول از همه سعی کنید برای خودتان یک فهرست خرید آماده کنید و تصمیم بگیرید فقط چیزهایی را که در فهرست است بخرید؛ همچنین اگر مصرف بالایی دارید، می‌توانید از عمده‌فروشی‌ها خرید کنید تا ارزان‌تر شود.

STEP 05

پول خردهای ارزشمند

معمولا اگر در جیب مردها پول خرد وجود داشته باشد، همه را بیهوده خرج می‌کنند؛ بدون اینکه هیچ یک از احتیاجات خانه را برآورده کرده باشند؛ شما می‌توانید با شوهرتان قرار بگذارید که همه این پول‌ها را جمع کنید تا در آخر هر ماه یک پول حساب نشده برای پس‌انداز به وجود بیاید مثلا می‌توانید یک قلک بخرید و هر چی پول خرد است، در آن بریزید و البته باید شما پول خردهای شوهرتان را هم بگیرید؛ چون به احتمال زیاد او فراموش خواهد کرد که پول خردهایش را در قلک بیندازد. با این کار هم دیگر با پول خرده‌ها هله هوله نمی‌خرید که چاق شوید و هم سلامتتان به خطر نمی‌افتد.

STEP 06

تخصص شوهر شما چیست؟

با چند سال زندگی با شوهرتان، آنقدر شناخت از او به دست می‌آورید که بفهمید در چه زمینه‌ای بیشتر تخصص دارد و استعدادش در کجاست؛ شما به عنوان فردی که او را از بیرون می‌بینید، باید بکوشید جنبه‌های مثبت او را تقویت کرده، موارد ضعیف را در اولین فرصت ممکن شناسایی و کمک به اصلاح آنها کنید تا بتواند در بهترین حرفه‌ای که می‌تواند فعالیت کرده و درآمد بیشتری کسب کند؛ همچنین باید به او کمک کنید برای خود نقشه‌ای برای تبدیل شدن به فردی برجسته در حرفه خود بسازد تا هم شما و هم خودش بتوانید رشدش را در کار ارزیابی کنید.

STEP 07

به او قدرت ارتباط بدهید

حتما در اطراف همسر شما، افراد با نفوذ یا همکارهای خاص وجود دارند که می‌توانند به پیشرفت حرفه‌ای او کمک کنند؛ کسانی که تخصص خاصی دارند و می‌توانند به متخصص شدن بیشتر او کمک کنند یا افرادی که ارتباطات اجتماعی وسیعی دارند و می‌توانند همسر شما را با افراد بیشتر آشنا کنند و به او قدرت ارتباط را بدهند یا رییس و کارفرمای او که نقشی مستقیم در پیشرفت کاری‌اش دارد؛ شما باید اول از همه اینگونه افراد را شناسایی کرده و بعد با همسرتان در مورد آنها صحبت کنید؛ همچنین شما می‌توانید به شوهرتان پیشنهاد دهید تا اگر صلاح می‌داند با آنها رفت و آمد خانوادگی ترتیب دهید مثلا اینکه با مشورت شما و تشخیص شوهرتان یک شب شام آنها را دعوت کنید.

STEP 08

به او جهت دهید

در یک فرصت مناسب با همسرتان صحبت کنید و از او بپرسید کدام مهارت است که اگر آن را در خود تقویت کند، بیشترین اثر مثبت را در حرفه‌اش به جا می‌گذارد؟ پاسخی را که به این سؤال می‌دهد به عنوان یک هدف بنویسید و به کمک خودش برای آن یک ضرب‌العجل تعیین کنید. با هم طرح و نقشه‌ای بکشید، مثلا اینکه آیا لازم است مقداری پس‌انداز را صرف کلاس‌های آموزشی کند یا نیاز به کمی فراغت برای مطالعه بیشتر دارد؟ شما می‌توانید با فراهم کردن شرایط، او را در رسیدن به هدف یاری کنید؛ پس یادتان نرود که این کلید واقعی رسیدن به موفقیت شغلی است و موفقیت شغلی یعنی درآمد بیشتر.

STEP 09

لباس را ۶ ماه زودتر بخرید

بیشتر خانم‌ها عاشق خرید کردن از فروش فوق العاده‌ها و حراج‌ها هستند، اما اگر شما جزو این دسته نیستید، فراموش نکنید که یکی از بهترین مسیرهای پس‌انداز است. حراج‌های فصلی و فروش‌های فوق‌العاده برای شما فرصتی است که هم جنس خوب بخرید و هم پول زیادی نپردازید. کافی است هر چه را که می‌خواهید بخرید، ۶ ماه زودتر بخرید، یعنی برای زمستان سال بعد از حراجی‌های بهمن امسال استفاده کنید در این حالت می‌توانید با نصف قیمت به راحتی پوشاک خودتان و شوهرتان را مهیا کنید؛ همچنین نگران از مد افتادن هم نباشید. اگر ساده بخرید همیشه برازنده خواهید بود.

STEP 09

خرج و مخارجتان را یادداشت کنید

اگر شوهرتان یا حتی خودتان اهل بی‌حساب خرج کردن هستید، به شدت توصیه می‌کنیم هر دوی شما تمام هزینه‌های خود از کوچک‌ترین خریدهای روزانه گرفته تا بزرگ‌ترین خرج‌های عمده را در دفتری مخصوص بنویسید تا بتوانید به همراه هم هزینه را کنترل و مدیریت کنید. اگر هر ماه همه چیز را یادداشت کنید، مقایسه ماهانه هزینه‌ها شما را در کنترل آنها موفق‌تر خواهد کرد. با این کار می‌فهمید روی چه کاری بیشتر از حد مجاز خرج کرده‌اید، دنبال دلیلش می‌گردید و سعی می‌کنید اوضاع دوباره عادی شود.

مریخی ها و ونوسی ها

عضله های قوی در کنار استخوان‌هایی ظریف

یک مرد از زنش احترام، مهربانی، عشق و محبت می خواهد.

مرد می خواهد در نظـــر زنش مهمترین شخص مورد علاقه او باشد.

مرد به این نیاز دارد که زنش نشان دهد به قدرت او برای رسیدن به خواسته هایش در زندگی احتیاج دارد.

مرد باید نان آور اصلی خانواده باشـــد. هر مرد باید در نبرد و در جبهه ای پیروز شود تا به این باور برســـد که می تواند اژدها را بکشـــد. مراقبت از خانواده و تامین افراد خانواده اش، در حکم جبهـــه های نبرد مرد هستند.

مرد بـــه ایـــن احتیـــاج دارد کـــه تایید شـــود، مـــورد قدردانـــی واقع گـــردد، زنش بـــه او احتـــرام بگـــذارد، آن هم به ایـــن دلیل کـــه او مردی واجد شـــرایط همچنین شـــوهر و پدری واجد شـــرایط است.

مرد به این احتیاج دارد که زن به علایق او علاقه نشان بدهد.

مرد به این احتیاج دارد که وقتی از سر کار به خانه می آید، زنش با روی خوش از او استقبال کند.

مرد به این احتیاج دارد که زنش به روزی که او پشت سر گذاشته، علاقه نشان دهد. مرد به تشویق های زنش احتیاج دارد تا یک مرد باشد..

اول از همـــه مردهـــا به دنبال کســـی هســـتند کـــه تشـــنه عشـــق و محبت باشد.

شـــاید این حرف، بســـیاری از خانم ها را غافلگیر کند، اما مردها دوست دارند مورد دوست داشتن قرار بگیرند و خودشان نیز کسی را دوست بدارند.

مشـــکل اینجاســـت که خانم ها برخورد بی احســـاس و ســـردی با آنهـــا دارند. پیدا کـــردن خانمـــی که قابل دوســـت داشـــتن باشـــد، کمی مشـــکل اســـت و مردهـــا از اینکـــه بفهمنـــد دختـــر رویاهایشـــان را پیدا کرده اند، خوشحال می شوند.

چطور آقامونو نگه داریم؟

مردها واقعا به دنبال چه چیز هستند؟

این روزها خانم ها در نقش های اجتماعی خود بســـیار موفق، ولی موفق تر می‌شوند اگر بتوانند مردها را بهتر نگه دارند. مردها از زنانشان می خواهند به آنها احساس قدر تمند بودن بدهند. مردها می خواهند رییس خانواده باشند. منظورم آن نوع ریاست مردان در دوران غارنشینی نیست که موی زنان را می گرفتند و آنان را با خود روی زمین می کشیدند، اما مرد احتیاج دارد که رهبر خانواده باشد یا لااقل اینطور حس کند.

مردها دنبال خانمی می گردند که در نظرشان جذاب باشد.

خانم ها اغلب تصور می کنند که مردها خیلی سطحی نگر بوده و تنها چیزی که برایشان اهمیت دارد، وضعیت ظاهری خانم است. مردها لزوما به دنبال خانم های کمر باریک نمی گردند و اکثر آنها از خانم های چهل کیلویی خوششان نمی آید؛ بلکه آنها می خواهند کسی را داشته باشند که به وضعیت ظاهری خود افتخار کند (البته این کار را نباید بیش از اندازه انجام دهد). مردها از داشتن نامزدی که قیافه خوبی داشته باشد، لذت می برند و من فکر نمی کنم که مردی چیزی جز این به شما بگوید.

مردها به دنبال خانم هایی هستند که بتوانند به آنها اعتماد کنند.

کسی که آنها را به خاطر خودشان بخواهد، کسی که بتوانند به او ایمان داشته باشند. شاید برایتان عجیب باشد، اما برخی از خانم ها قابل اعتماد نبوده و بسیار بی وفا هستند. همین امر باعث می شـــود که مردها محتاط تر عمل کنند. آقایون به شدت از بی وفایی و بد قولی بیزار هستند و به دنبال کسی می گردند که بتوانند از صمیم قلب به او اعتماد کنند.

مردها می خواهند برای خود تشکیل زندگی خانوادگی دهند و به دنبال شریکی هستند که بتوانند با او در خانه زندگی کنند.

خانم هایی که در محیط های اجتماعی فعالیت می کنند برای مردها قابل قبول تر هستند؛ چرا که آقایون تصور می کنند خیلی بهتر می توانند با این گونـــه افراد ارتباط برقرار کنند و ارتباطشان پایدار تر خواهد بود.

مردها به دنبال خانم هایی با روحیه زنانه و مهربان می گردند.

مردها به دنبال خانم هایی با روحیه زنانه و مهربان می گردند، زیرا چنین خصوصیاتی باعث می‌شود که یک زن بتواند مادر بهتری برای بچه هایش باشد؛ البته این امر بدان خاطر نیست که مردها انتظار دارند خانم ها آنها را نیز تر و خشک کنند؛ بلکه بدان خاطر است که دوست دارند فرزندانشان در آغوش مادر مهربان و دلسوزی پرورش پیدا کنند.

مردها به دنبال خانم های خوش مشرب هستند.

بعضی از خانم ها خیلی سختگیر بوده و برای جزییات، اهمیت بیش از اندازه ای قائل می‌شوند. آیا تا به حال دختر هایی را دیده اید که دارای خلق و خوی پسرانه هستند؟ مردها می خواهند از در کنار هم بودن با همسر خود لذت ببرند و احتیاج به محبت دارند؛ به همین دلیل همیشه به دنبال فرد خوش طبعی هستند که بتوانند در کنار او به آرامشـــی که آرزوی آن را دارند، دست پیدا کنند.

مردها به دنبال زن هایی هستند که حس و ظرافت زنانه خود را حفظ کرده باشند.

البته منظور ما آن دسته از خانم هایی نیست که دائما به دنبال مد می روند و چهره خود را به انواع و اقسام اشکال مختلف در می آورند. خانمی که بادگلو می زند و از خود گاز معده خارج می کند، هیچ گاه برای یک مرد قابل قبول نخواهد بود.

بعضی از خانم ها هستند که در زمان عصبانیت، هر چه که دلشان می‌خواهد بار طرف مقابل می کنند که این کار به هیچ وجه به مزاج آقایون ســـازگار نیست. مردها نمی‌خواهند رفتار همسرشان به اندازه خودشان بی شرمانه و توهین آمیز باشد.

مردها کسی را می خواهند که حامی و پشتیبانشان باشد.

خیلی از خانم ها منتظر هستند که اشتباه کوچکی از آقا سر بزند که آنها را به باد انتقاد بگیرند و در مسایل خصوصی و حتی شغلیشـــان دخالت کنند. آقایون به ارتباط خود به عنوان یک سیستم محافظ نگاه می کنند؛ زمانی که خانم نتواند یک چنین حسی را در آنها به وجود آورد و از این گذشته تا آنجا که می تواند از آنها انتقاد هم بکند، چیزی نمی گذرد که آقا از او جدا می شود.

مردها از خانم های عصبی که تمام مدت داد و فریاد می کنند خوششان نمی آید.

آنها خانم هایی را می پسندند که اهل بحث و گفت و گو باشند و قادر باشند که مشکلاتشان را از راه های منطقی حل کنند. شاید خلق و خوی آتشین شما در همان روزهای اولیه، اندکی جذاب باشد، اما در پانصدمین روز به هیچ وجه به شما افتخار و قدرت نخواهد بخشید.

مردها از خانم هایی که آنها را به چالش وا می دارند، خوششان می آید. دوست می دارند که خانم ها، آنها را در انتظار بگذارند.

مردها معمولا زمانی که احساس امنیت کنند، اندکی در رابطه تنبل می شوند، اما زمانی که آنها را به چالش وا می دارید، حداقل کاری برای انجام دادن دارند. اگر می خواهید مرد خود را همواره به خود علاقه مند نگه دارید، باید او را همیشه به چالش وادار کنید.

معمولا آقایون در مورد مسایل جنسی اندکی خود دار تر از خانم ها هستند.

باور کنید که حقیقت دارد. مردها می دانند که در رختخواب چه می خواهند و به همین دلیل توجه خود را بر روی آن معطوف می کنند. شـــما به هیچ وجه آن همه شور و اشتیاقی که به مردها نسبت می دهند را نمی توانید در دنیای واقعی در وجودشان پیدا کنید. مردها در جهان واقعی، بسیار محافظه کار هستند. آنها می توانند اوج لذت و خوشی خود را تجربه کنند و نیازی به داشتن همسران متفاوت ندارند. در بسیاری از آزمایشاتی که انجام شده، نتیجه بر این اصل استوار بوده که مردها دوست دارند در تخت خود به راحتی بخوابند و این خانم ها هستند که بهانه گرفته و اظهار می دارند که از این نوع رابطه خسته می شوند.

مردها به دنبال همسری می گردند که به آنها متعهد باشد.

هر چند پیدا کردن چنین شخصی مشکل است، اما می توانید حداقل آرزوی داشتن یک چنین همسری را داشته باشید. مردها نامزدی را دوست دارند که بتوانند به او اعتماد کنند و مشکلات و ناراحتی هایشان را با او در میان بگذارند. تعهد مثل یک خیابان یکطرفه نیست و باید از جانب هر دو طرف رعایت شود. چنین نیازی برای همیشه در وجود تمام مردها باقی خواهد ماند.

> **بعضی از خانم ها خیلی سختگیر بوده و برای جزییات، اهمیت بیش از اندازه ای قائل می‌شوند. آیا تا به حال دختر هایی را دیده اید که دارای خلق و خوی پسرانه هستند؟ مردها می خواهند از در کنار هم بودن با همسر خود لذت ببرند و احتیاج به محبت دارند؛ به همین دلیل همیشه به دنبال فرد خوش طبعی هستند که بتوانند در کنار او به آرامشی که آرزوی آن را دارند، دست پیدا کنند.**

شهرِ فرنگ از همه رنگ

رنگ و دنیای رنگی، یکی از راه های قشنگ تر شدن دنیای ماست و خوشا به حال کسانی که دنیایی رنگی تر دارند، تازه علاوه بر همه اینها سفارش های فراوان احادیث و روایات دین اسلام به استفاده و به کاربردن رنگ، به نوعی ستایش و تشکر از دنیای رنگارنگ و پیرامون ماست، کاش بتوانیم رنگی تر ببینیم و رنگی تر بیاندیشیم.

در کل فرهنگ رنگ و استفاده از آن، در جهت چشم نوازی در بسیاری از کشورهای دنیا دیده می شود؛ جالب اینکه این فرهنگ نه تنها پوشاک، بلکه در شهر سازی هم دیده می شود. برخی از شهرهای دنیا برای جلب گردشگر و روحیه شهروندان خود، اقدام به هماهنگی با شهروندان و رنگ آمیزی شاد ساختمان های خود کرده اند، کاری ساده و آسان که ما متاسفانه کیلومترها سال نوری با آن فاصله داریم.

پس حالا که خودمان نداریم، حداقل می توانیم نمونه های خاص و متفاوت آن را در سفری کاغذی به شهرهای رنگی ببینیم.

برزیل(ریودوژانیرو)
یک نقاش معروف هلندی در سال ۲۰۱۰، تصمیم گرفت خانه های محله های زاغه نشین ریودوژانیرو را با کمک جوان های شهر، تبدیل به بوم نقاشی کند و رنگین کمانی از خانه ها و دیوارهای نقاشی شده بسازد.

پورتوریکو(سان خوآن)
در این شهر دلفریب که به خاطر معماری قدیمی اروپایی اش معروف است ،هیچ رنگ و سایه ای تکراری نیست.درختان نخل،نشانی از کاراییبی بودن این شهر دارند.

کوراکو (ویلمشتاد)
کوراکو، یکی از مجمع الجزایر متعلق به هلند است که در دریای کاراییب واقع شده و مرکز آن، شهر ویلمشاد است.بر اساس یک افسانه، یکی از فرمانروایان این شهر، علت میگرنش را آفتاب شدید کاراییبی می دانست که از روی دیوارهای شهر منعکس می شد؛بنابراین دستور داد ساکنین، دیوارها را با هر رنگی که دوست دارند،رنگ آمیزی کنندبجز رنگ سفید.به لطف بیماری یک مرد،این شهر اکنون جزو میراث جهانی به ثبت رسیده است.

ایتالیا(ورنازا)
منظره این شهر، همچون کارت پستالی است با رنگ های صورتی،لیمویی،زرد و سبز دریا؛ سیل شدیدی که در سال ۲۰۱۱ به وقوع پیوست، خسارت زیادی به ساختمان ها وارد کرد،اما مسئولان در حال بازسازی و رنگ آمیزی مجدد شهر هستند.

آمریکا(ساوت بیچ)
این شهر در میامی واقع شده.ترکیب رنگ ها با لامپ های نئون از یک سو و لاجوردی اقیانوس از سوی دیگر، چشم انداز زیبایی خلق کرده است.

هند(جادپور)
این شهر که در ایالت راجستان واقع شده ،شهر آبی هندوستان نام گرفته.برخی می گویند خانواده برهمن برای متمایز شدن از دیگران، خانه شان را آبی کردند،اما کم کم سایر خانواده ها نیز از آنها تقلید کرده و به این ترتیب تمام شهر آبی شده است.

کانادا(سنت جونز)
سنت جونز، یک بندر ماهیگیری در نیوفاندلند کانادا است.گفته می شود کاپیتان کشتی ها، خانه هایشان را به رنگ خاصی در می آوردند تا از دریا بتوانند آنها را تشخیص دهند.

آفریقای جنوبی(کیپ تاون)
اشتباه نکنید،این رنگین کمانی پای کوه نیست ؛بخشی از شهر کیپ تاون است که از لحاظ تاریخی مسلمان نشین است و مساجد و خانه های رنگی نمای جالبی به شهر بخشیده.بقیه شهر نیز پس از پایان گرفتن آپارتاید،شروع به رنگ کردن خانه هایشان کردند.

اسپانیا(جوزکار)
جوزکار تا سال ۲۰۱۱ ،یک دهکده معمولی و دیوار تمام خانه ها سفید بود؛تا اینکه برای ساخت فیلم the smurfs کل شهر به رنگ آبی در آمد؛البته پس از اتمام کار شرکت سونی (تهیه کننده فیلم) خواست تا وضعیت را به حالت قبل برگرداند، اما به دلیل هجوم روزافزون گردشگران به این دهکده ،تمامی ۲۲۰ ساکن آن، تصمیم گرفتند روستا آبی باقی بماند.

سفره خدا سرتاسر زمین گسترانیده شده است

اذان می گویند، از آن می گویند

ماه ضیافت الهی، آغاز مهمانی بندگان عزیز خداوند در محضر متعالی و لا یتناهی اوست. فرقی هم نمی کند در کدام قاره، کشور، شهر و روستا باشی. مهمان حبیب خداست و این ماه، ماه مهمانی خداست. شاید خیلی از ما تصور کنیم ماه رمضان تنها در ایران و کشورهای حاشیه خلیج فارس حال و هوای خاصی دارد، اما این نگاه اشتباه است، زیرا در بسیاری از کشورهای جهان، ماه ضیافت الهی همچون ایران، با شکوه و حائز اهمیت است. در ادامه نگاهی به چند کشور اروپایی می کنیم، کشورهایی که به مهمانی خدا می روند و برای آن، آداب و رسوم خاصی دارند.

ماه رمضان در آلبانی

آلبانی، کشوری در جنوب شرق اروپاست با جمعیتی بالغ بر سه میلیون و دویست هزار نفر که حدود ۷۵ درصد از این جمعیت، مسلمان هستند. هر ساله در آلبانی با رویت هلال ماه رمضان، در اقصی نقاط این کشور صدای طبل به صدا در می آید و با این کار، روز اول ماه رمضان پاس داشته می‌شود. در آغاز این ماه، مسلمانان آلبانی با نصب پلاکاردها و توزیع بروشورها و کتابچه‌هایی، به تشریح فضایل این ماه مبارک می پردازند.

مسلمانان آلبانی در ماه مبارک رمضان، دیدو بازدیدهایشان را افزایش می دهند و سعی می کنند اگر کدورتی بینشان وجود دارد، آن را به میمنت این ماه رفع کنند. یکی از رسم های همیشگی میان آلبانیایی های مسلمان، دعوت از اطرافیان، دوستان و اقوام بر سر سفره‌های افطارشان است که شبیه رسم ما ایرانی هاست.

در ماه مبارک رمضان، فضای آلبانی به قدری عرفانی می شود که حتی شهروندان مسیحی نیز به روزه داری می پردازند. مسلمانان آلبانی، شب ۲۷ رمضان را شب قدر می دانند و این شب را به شب زنده داری و عبادت می گذرانند.

یکی دیگر از سنت های شایسته رمضان در آلبانی، ختم قرآن کریم در مساجد آلبانی است و در این میان، ائمه جماعت مساجد در نخستین روزهای این ماه، با قرائت یک جزء از قرآن پس از نماز ظهر، خود را برای ختم کامل کلام وحی آماده می کنند و نمازگزاران آلبانیایی نیز در اطراف وی جمع شده و این سنت حسنه را به جا می‌آورند.

ماه رمضان در نروژ

ماه رمضان، سردی و گرمی ندارد. مهمانی خدا چنان با اهمیت است که شرایط آب و هوایی در انجام فریضه‌های آن تاثیر ندارد. مسلمانان نروژ در ماه مبارک رمضان، به دلیل سردی آب و هوا و هوای مه آلود و برفی، با سختی های بسیاری مواجه هستند، ولی با این وجود، مسلمانان، ماه مبارک رمضان را جشن می گیرند و به اعمال عبادی خود می پردازند.

مسلمانان همچنین از غذاها و نوشیدنی های ویژه این ماه استفاده کنند و امامان جماعت از کشورهای اسلامی از جمله مصر در ماه مبارک رمضان به نروژ می آیند و به ایراد سخنرانی می پردازند. مسلمانان در ایام ماه مبارک رمضان، نمازهای خود را به جماعت در مساجد اقامه می کنند و دعا و قرآن می خوانند.

ماه رمضان در اسپانیا

کشور اسپانیا، در جنوب غربی اروپا واقع است و اسپانیای امروزی، کشوری دموکراتیک و دارای حکومتی پارلمانی تحت قانون اساسی پادشاهی است. اسپانیا یک کشور توسعه یافته و نوزدهمین اقتصاد بزرگ دنیا از نظر تولید ناخالص داخلی؛ همچنین دارای سطح بالای استاندارد زندگی است. اسپانیا در سازمان ملل متحد، ناتو، سازمان تجارت جهانی، سازمان همکاری اقتصادی و توسعه و اتحادیه اروپا عضواست. این کشور نیز دارای مسلمان بوده و ماه مبارک رمضان برای مسلمانان اسپانیا، از اهمیت خاصی برخوردار است. مسلمانان در این ایام، در مساجد جمع شده و قرآن قرائت می کنند. آنها در مراکز عربی و اسلامی با یکدیگر به مباحثه‌های دینی پرداخته و از نظر کارشناسان نیز بهره‌مند می‌شوند. در ایام ماه مبارک رمضان، نماز مغرب در مساجد برپا شده و پس از آن افطار دسته جمعی داده می‌شود.

رمضان در فرانسه

ماه مبارک رمضان در فرانسه، از حال و هوای خاصی برخوردار است. مسلمانان ۵ تا ۷ میلیون نفر از جمعیت فرانسه را تشکیل می دهند و بیش از ۲۰۰۰ مسجد در این کشور وجود دارد. در این ایام، مسلمانان برای انجام اعمال عبادی خود به مساجد رفته و قرآن کریم را به صورت دسته جمعی تلاوت می کنند. مراکز اسلامی در فرانسه، فعال هستند و بر ساخت مساجد نظارت کرده و غذاهای حلال را تهیه می کنند. در این ایام، مراکز اسلامی مبلغان را از کشورهای اسلامی اعزام کرده و به مسلمانان قرآن آموزش داده و آموزش حفظ قرآن کریم دارند.

مراکز اسلامی فرانسه در ماه مبارک رمضان، به روزه‌داران در مساجد افطار می‌دهند و بین دانشجویان، افطاری توزیع و به خانواده‌های نیازمند کمک می کنند. در این ماه مبارک، علاوه بر کمک به خانواده‌های نیازمند خانوادهای زندانی، چه مسلمان و چه غیر مسلمان کمک می‌شود.

ماه رمضان در هلند

هلند، کشوری است کوچک از قلمروهای پادشاهی هلند در شمال غربی اروپا با شانزده و نیم میلیون جمعیت که بیشترشان مسیحی پروتستان هستند. جمعیت مسلمانان هلند، نزدیک به یک میلیون نفراست.

هلند با یک میلیون مسلمان، از سازمان ها، مراکز اسلامی و دانشگاه های اسلامی زیادی برخوردار است و مسلمانان به همین دلیل در انجام تعالیم دینی و عبادات آزادند. انجام اعمال عبادی و آداب و رسوم مسلمانان در ماه مبارک رمضان، به صورت رسمی در هلند شناخته شده است و مسلمانان در هلند از تفاهم بسیاری برخوردار هستند و در شهرهای مسلمان نشین صدای اذان از بلندگوهای مساجد شنیده می شود. مسلمانان در این ماه برای برپایی نماز به مساجد رفته و ماه رمضان را روزه می گیرند و قربانی می کنند.

ماه رمضان در ایتالیا

ایتالیا، پنجمین کشور پرجمعیت اروپا و بیست و سومین کشور پرجمعیت دنیاست. جمعیت ایتالیا ۶۰ میلیون و ششصد هزار نفر است و ۹۱.۶ درصد مردم آن مسیحی هستند. در بین ۸/۴ درصد باقی مانده، جمعیت مسلمان هم یافت می شود. مسلمانان در ایتالیا در ماه مبارک رمضان بیشتر به اعمال عبادی خود توجه دارند و همان غذاهایی را که در کشورهای عربی و اسلامی می پزند، برای افطار و سحر خود تهیه کرده و شیرینیجات شرقی درست می کنند. مسلمانان مقیم ایتالیا در این ماه، افطاری های دسته جمعی می‌دهند و به این ترتیب روابط میان مسلمانان به یکدیگر نزدیک تر می‌شود. اقلیت های مسلمان در ایام ماه مبارک رمضان، در مسجد جامع رم جمع شده و زنان طبق های رمضانی و شیرینی های ویژه رمضان را تهیه کرده و میان روزه داران توزیع می کنند. بازارهای نزدیک به مساجد در این ایام، خرما و شیرینی های رمضان را می‌فروشند و غذاهای سنتی عربی و نان عربی نیز به فروش می رسد. مسلمانان صرف نظر از جنس و هویت، با دیدن یکدیگر در زمان افطار و سحر احساس سرور و شادی می کنند و برای اقامه نماز، تلاوت قرآن کریم و گوش دادن به سخنرانی خطیبان، به مساجد می روند.

ماه رمضان در سوئد

با مهاجرت مسلمانان و عرب ها از یکصد سال پیش به سوئد، اسلام دومین دین بعد از مسیحیت در سوئد شناخته می شود و مسلمانان بر همین اساس می توانند مناسک دینی خود را به طور کامل انجام دهند.

مراکز اسلامی در سوئد، زمان افطار و سحر، در بین مسلمانان غذا توزیع می کنند و زمان انجام نماز، درهای مساجد بر روی نمازگزاران گشوده می‌شود و دعا و ذکر به صورت دسته جمعی خوانده می شود.

در پایان ماه مبارک رمضان نیز نماز عید فطر در مساجد با حضور مسلمانان برگزار می شود. در رستوران های عربی، فارسی و ترکی زمان افطار و سحر، غذا و افطاری داده می شود و مسلمانان در ماه مبارک رمضان، برای خوردن افطاری به رستوران های عربی، فارسی و ترکی می‌روند.

اقامه نماز، در بیشتر مساجد انجام می شود، اما مسلمانان ترجیح می دهند برای اقامه نماز در ماه مبارک رمضان، به مسجد استکهلم، اوبسالا، مالمو و گوتنبرگ بروند و به سخنرانی خطیبان مساجد و موعظه های آنان گوش فرا دهند. در این ماه در مساجد سوئد، قرائت قرآن دسته جمعی و تلاوت ادعیه و دعاها انجام می شود.

ماه رمضان در اتریش

مسلمانان در اتریش، مانند دیگر مهاجران غیرمسلمان در کشورهای غربی و اروپایی، سعی می کنند تا ایمان خود را حفظ کرده و در انجام اعمال عبادی کوشا باشند. مسلمانان اتریشی در ایام ماه مبارک رمضان، مانند بیشتر جمعیت مسلمان جهان نمازهای خود را در مساجد برپا کرده و به پای منبر خطیبان می نشینند. تعداد مساجد در اتریش به بیش از ۵۰ مسجد می رسد و در مساجد، برنامه های دینی مختلف برای مسلمانان ارایه می شود و مبلغان از کشورهای اسلامی، در این ایام به اتریش می آیند. مرکز اسلامی وین و اتحادیه دانشجویان مسلمان، از مراکز اسلامی در اتریش هستند که به مسلمانان خدمات متنوعی را ارایه می دهند.

ماه رمضان در انگلیس

اینکه در بریتانیای بزرگ، ماه رمضان وجود داشته باشد، اصلا امر بعید و محالی نیست. رمضان در انگلیس با روزهای طولانی اما با درجه حرارت پایین و مساعد سپری می شود. مراکز اسلامی، نقش برجسته ای در جمع کردن مسلمانان در مساجد دارند و افطارهای دسته جمعی در مساجد می دهند. اغلب ثروتمندان عرب، هزینه افطارهای دسته جمعی را پرداخت می کنند و اینچنین مسلمانان به دور سفره های افطار جمع می شوند و با یکدیگر احساس نزدیکی بیشتری می کنند.

فضای رمضان و دعا در این ماه، بر روزه داران در انگلیس حاکم است و مسلمانان برای اقامه نماز جماعت و گوش دادن به موعظه خطیبان، به مسجد می روند و در مراسم افطاری غیر مسلمانان نیز شرکت می کنند تا از نزدیک با آداب و رسوم مسلمانان آشنا شوند. مسلمانان انگلیس در ماه مبارک رمضان، بیشتر کمک و صدقه جمع می کنند که اینچنین روحیه همکاری و مودت در میان مسلمانان بالاتر می رود.

ترکیه

کشور ترکیه، از همسایگان ایران است که در قاره اروپا قرار دارد. ماه رمضان در این کشور، برای ما ایرانی ها که وجوهات مشترکی با این کشور داریم، بی شک قابل توجه است. شاخص بودن مراسم ماه رمضان در میان غیر مسلمانان کشور ترکیه نیز قابل احترام و آشناست. مسلمانان ترکیه، پیش از فرارسیدن ماه رمضان، خیابان ها و مساجد را تزیین و چراغانی می کنند و ماه رمضان را به همدیگر تبریک می گویند. بازار عطارین، از مهم ترین و قدیمی ترین بازارهای قدیمی استانبول است. ازدحام خریداران در این ماه در بازار عطارین، بسیار قابل توجه است. مسلمانان در این بازار به خرید اجناس مورد نیاز خود و همچنین شیرینی‌ها و غذاهای مخصوص ماه مبارک رمضان اقدام می کنند.

در ترکیه نیز چادر و خیمه برای توزیع افطار بین مردم برپا می‌شود و نیز هر سحر، مأموران مخصوص مردم را برای تناول سحری و نماز صبح بیدار می کنند. در شهر استانبول، پایتخت ترکیه در ماه مبارک رمضان، نمایشگاه بزرگ کتاب های اسلامی و دینی برپا می‌شود و این نمایشگاه تا پایان ماه ادامه دارد. یکی دیگر از آیین‌های مخصوص ماه مبارک رمضان در ترکیه به نمایش گذاشتن "خرقه شریف" منتسب به پیامبر اکرم(ص) برای عموم مردم است که از اقصی نقاط ترکیه برای شرکت در این مراسم به استانبول سفر می کنند.

دخترانه

روش ساخت جعبه‌های گلبرگی

در این مقاله، ما به شما روش ساخت جعبه‌های کوچک گلبرگی را یاد خواهیم داد.
ساخت این جعبه‌ها بسیار راحت و برای دادن هدایای کوچک، مناسب است. بیایید کار را شروع کنیم:

چیزهایی که نیاز دارید
قیچی
چسب مایع
تخته علامت‌گذاری (در صورت دسترسی)
کاغذ کاردستی به شکل مربع و به اندازه ۱۲,۷ سانتیمتر (۵ اینچی) که از هر لبه به اندازه ۲,۵۴ سانتیمتر (۱ اینچ) تا شده و به شکل عکس بالا بریده شده است (بالا راست)
چهار دایره ۷,۶۲ سانتیمتری که به وسیله شابلون بریده شده است

01

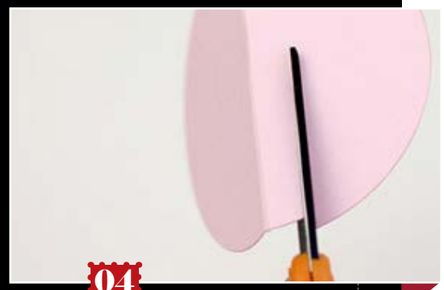
۱. با تا کردن حاشیه‌های داخلی جعبه به سمت داخل، آن را آماده کنید.

02

۲. تکه‌های مثلثی را به قسمت داخلی حاشیه‌ها بچسبانید.

03

۳. هر چهار دایره را از قسمت وسط تا بزنید.



04

۴. دایره‌ها را از فاصله ۶ میلیمتری پایین قسمت تا شده، ببرید.

05

۵. مرحله ۴ را برای هر چهار دایره انجام دهید.

06

۶. باله‌های ۶ میلیمتری دایره‌ها را به‌وسیله چسب به قسمت داخلی چهار دیواره جعبه‌ها بچسبانید.

20 راه برای گرفتن نمره 20

نمره ۲۰ کلاسو...

این مقاله، شما را با راهکارها و نکات خواندنی خانه داری از زبان متخصصین آشنا کرده و به شما آموزش می‌دهد چگونه با مشکلات خانه داری مبارزه کنید.

01 برای پاک کردن ظروفی که شیر به آن چسبیده، می‌توان از نمک استفاده کرد. ظرف را باید خیس کرده و داخل آن نمک بپاشید. ۱۰ دقیقه صبر کنید سپس آن را بشویید. از این طریق می‌توان به راحتی ظرف را شست و بوی بد آن را هم با استفاده از نمک از بین برد.

02 اگر در منزل یا در مکان سربسته‌ای هستید و بوی سیگار شما را اذیت می‌کند، می‌توانید با روشن کردن شمع، بوی سیگار را از بین ببرید.

03 برای تمیز کردن اتو و زدودن آهار یا نشاسته از اتو، می‌توانید زمانی که اتو گرم است، با یک قالب صابون روی آن بمالید؛ سپس با پارچه تمیزی آن را پاک کنید. لکه‌های قهوه‌ای یا سوختگی در کف اتو را نیز با مالیدن محلول گرم شده سرکه و نمک می‌توانید از بین ببرید.

04 برای پاک کردن لکه واکس از روی پارچه، ابتدا پنبه معمولی را با آب خیس کرده و روی لکه بمالید و بعد پنبه دیگری را با مقداری مایع ظرف‌شویی خیس کنید و روی لکه بمالید سپس پنبه اول را مجدداً خیس کرده و روی محل بمالید تا لکه محو شود. اگر لکه پاک نشد پنبه را با الکل خیس کرده و روی محل بمالید و سپس محل را با آب معمولی شست و شو دهید.

05 برای اتو کردن لباس‌های مخمل باید یک پارچه ظریف روی آن انداخت و یک حوله ضخیم را پس از تا کردن، زیر آن بگذارید و موقع اتو کشیدن اتو را روی پارچه بگذارید و بردارید و این عمل را چند بار تکرار کنید. توجه کنید که اتو را روی پارچه نباید حرکت دهید.

06 برای تمیز کردن مایکرو فر، یک برش لیمو را در ظرف آب بیندازید و داخل مایکرو فر قرار دهید تا گرم شود، وقتی بخار آب بر روی دیواره‌های داخل فر نشست، آن را خاموش کنید و پس از مدت کوتاهی که فر خنک تر شد، آن را تمیز کنید.

07 برای جلوگیری از فاسد شدن میوه‌ها در قسمت جا میوه ای یخچال، کافی است یک قطعه کوچک اسفناج داخل جا میوه ای گذاشته که میوه‌ها خراب نشوند.

08 اگر در تفریحات خود قصد دارید کتری را روی زغال بگذارید، برای اینکه از سیاه شدن کتری جلوگیری شود، به پشت ظروف خود کمی خمیر ریش‌تراشی بمالید.

09 هنگام پخت حبوبات داخل قابلمه، چند قطره سرکه یا آبلیمو اضافه کنید با این کار، هم ظرف شما سفید می‌شود و هم طعم حبوبات بهتر می‌شود.

10 اگر می‌خواهید شلوار خود را با اتو خط بیندازید، با اسفنج آغشته به آب و سرکه سفید، محل مورد نظر را مرطوب کنید، سپس اتو بزنید.

11 برای اینکه سیب‌زمینی‌ها داخل آشپزخانه جوانه نزنند و باعث سرطان نشوند، یک سیب کوچولو داخل آن بیندازید.

12 پس از جوشیدن پاستا یا سیب‌زمینی، آب آنها را دور نریزید؛ بلکه بگذارید خنک شود سپس با آن گیاهان خود را آبیاری کنید؛ چون درون این آب مواد مغذی است که گیاهان عاشق آن هستند.

13 برای اینکه حشرات داخل سبزی‌هایی مانند گل کلم و کلم و نظایر آن را بیرون بیاورید؛ ۱۵ دقیقه آن را در آب سردی که با چند قاشق چایخوری نمک یا سرکه مخلوط کرده‌اید، قرار دهید.

14 اگر قوری استیل جرم گرفته‌ای دارید، می‌توانید قوری را پر از آب کرده و مقداری آبلیمو در آن بریزید و روی اجاق بگذارید تا بجوشد با این روش قوری کاملاً تمیز می‌شود.

15 اگر می‌خواهید سفره غذا همیشه تمیز باشد و بوی غذا و چربی ندهد، هر بار پس از استفاده، با کمی آب و سرکه و به وسیله یک قطعه ابر سفره را پاک کرده و خشک کنید.

16 وقتی می‌خواهید گوشت را با زدن چکش یا کارد نرم کنید، روی آن آرد بپاشید؛ این کار از خارج شدن آب گوشت جلوگیری خواهد کرد.

17 درصورتی که در مناطقی با هوای مرطوب زندگی می‌کنید، باید برنج را در کیسه پارچه‌ای کلفت نگهداری کنید تا بخار آب از آن خارج نشود.

18 برای پیشگیری از بد بو شدن ظروف پلاستیکی درب بسته‌ای که هوا وارد آن نمی‌شود، می‌توان مقداری نمک درون آنها بریزید.

19 لکه‌های ناشی از جوهر خودکار را با شیر پاک کنید. برای این منظور می‌توان اسفنجی را آغشته به شیر کرده و روی منطقه لکه بریزید تا آن لکه از بین برود.

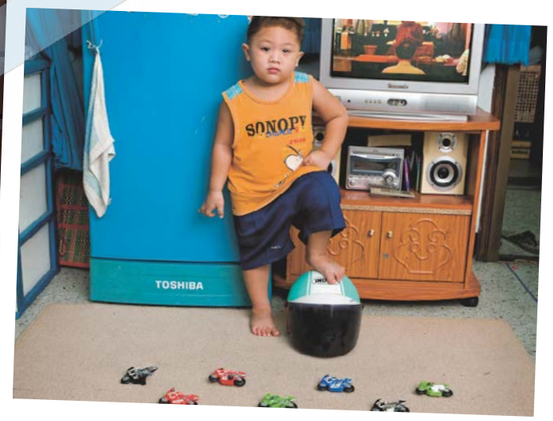
20 برای از بین بردن لکه‌های چربی بر روی فرش یا قالیچه، می‌توانید روی لکه چربی مقداری جوش‌شیرین بریزید؛ سپس بگذارید یک شب روی آن بماند و روز بعد آن را جمع کنید.

حالِ خوب بچه های دنیا

داستان اسباب بازی

گابریل گالیمبرتی، عکاس ایتالیایی به ۵۸ کشور دنیا سفر کرده است تا از کودکان نقاط مختلف و هر آنچه برایشان عزیز است، عکس بگیرد. حالِ خوب بچه های دنیا و حسی که در این عکس ها دارند، واقعاً دیدنی است. چند تایی از این عکس ها را با هم مرور می کنیم.

۱-آلنا، چهارساله از فیلیپین به نظر می رسد برای آلنا، عروسک های حیوانات حرف اول را می زنند.ژست خاص و نگاه او به دوربین نیز جالب است.



۲-واچاراپن، سه ساله از تایلند علاقه به موتور و موتورسواری در این کودک موج می زند.

۳-مایودی، سه ساله از زامبیا مایودی که هیچ اسباب بازی نداشت، بسیار خوشحال شد وقتی همراه دوستانش یک جعبه عینک آفتابی در خیابان پیدا کرد. آنها مشغول بازی شدند؛ یکی فروشنده عینک بود و یکی مشتری...

۴-عارفه و عایشه، پنج ساله از تانزانیا زمینه سفید، دو کودک خندان و ردیفی از اسباب بازی های رنگارنگ، ترکیب جالبی درست کرده است.

۵-انا سه ساله از آمریکا شاید این یک عکس به یاد ماندنی باشد از یکی از بزرگترین موسیقیدانان آینده!

۶-سوفیا، چهارساله از بریتانیا ترکیب رنگ های شاد و روشن در همه جای اتاق از جمله لباس کودک، رختخواب و اسباب بازی ها، تصویر جذابی رقم زده است.

۷-شوتارو، پنج ساله از ژاپن اتاقی ساده و وسایل بیس بال نشان از دلبستگی شوتورا به این ورزش دارد.

notice

۹ نکته درباره انتخاب اسباب بازی مناسب برای کودکان

کارشناس: سیده منیر طباطبایی

اسباب‌بازی‌ها، وسایل دوست‌داشتنی و جذابی هستند. کوچک و بزرگ ندارد، برای همه! اما خریدن این اجسام دوست‌داشتنی، مسئولیتی است که بزرگ‌ترها بر عهده دارند. واقعیت این است که انجام صحیح چنین وظیفه‌ای نیاز به سلیقه، دانش و مطالعه دارد. می‌توان با انتخاب اسباب‌بازی مناسب، تفریح و یادگیری را همزمان به کودک هدیه داد.

به هر اسباب‌بازی به چشم یک وسیله آموزشی نگاه کنید

خیلی از والدین، می‌دانند که به کمک یک اسباب‌بازی فکری، می‌توان مهارت‌های کودک را بالا برد، اما اینجا هم مانند همه جای دیگر، زیاده‌روی غلط است یعنی اسباب‌بازی باید با توجه به سن کودک خریداری شود. بعضی‌ها فکر می‌کنند هر قدر وسیله‌بازی پیچیده‌تر باشد، فرزندشان باهوش‌تر می‌شود، اما واقعیت این است که وقتی بچه‌ها مجبور می‌شوند با وسایلی پیچیده‌تر از سطح درک خود بازی کنند، به سرعت این وسایل را کنار می‌گذارند. پس بهتر است همیشه اسباب‌بازی‌هایی بخرید که پشت جعبه آنها نوشته شده برای چه سنی مناسب هستند.

تقویت اعتماد به نفس کودک با اسباب‌بازی‌ها را جدی بگیرید

وقتی استعداد خاصی را در فرزند خود پیدا کردید، بهتر است اسباب‌بازی‌های بیشتری در همین زمینه برای او بخرید. به عنوان نمونه ریاضیات، نقاشی، موسیقی. کودک با علاقه و استعداد خود، می‌تواند به سرعت با چنین اسباب‌بازی‌هایی ارتباط برقرار کند. همین ارتباط سریع باعث تقویت اعتماد به نفس می‌شود و فرزندتان احساس قدرت و موفقیت خواهد کرد، اما بازهم یادتان باشد که وسایلی مناسب با سن فرزندتان انتخاب کنید تا نتیجه معکوس عاید شما و کودک نشود.

یادتان باشد که زمان برای بچه‌ها خیلی ارزش دارد

شاید باور نکنید، ولی بچه‌ها حاضر نیستند وقت زیادی را فقط صرف یک بازی خاص کنند. آنها در طول روز فعالیت‌های خیلی زیادی دارند که دلشان می‌خواهد همه را انجام دهند. اگر کودک پرجنب‌وجوش و شلوغی دارید و می‌خواهید برای او یک بازی فکری بخرید، حواستان را خیلی جمع کنید! بهتر است چیزی انتخاب کنید که بازی با آن خیلی زمان نبرد. در غیر این صورت بچه اصلاً به سمت این اسباب‌بازی هم نمی‌آید؛ البته یادتان باشد که جنب‌وجوش کودک، پدیده‌ای طبیعی است و به هیچ‌وجه نباید او را مجبور کنید مدت زیادی را صرف فقط یک بازی بکند. درواقع افزایش دامنه توجه، مهارتی است که با بالا رفتن سن کودک، خود به خود به وجود خواهد آمد.

به استقلال کودکان فکر کنید

بعضی اسباب‌بازی‌ها این قابلیت را دارند که بارها از هم جدا شوند و دوباره به شکل اول برگردند. چنین بازی‌هایی، به کودک این امکان را می‌دهند تا بدون کمک بزرگ‌ترها و کاملاً متکی به خود به نتیجه نهایی برسد. به عنوان نمونه پازل‌ها یا قطعاتی که به لوگو معروف‌اند، جزو همین اسباب‌بازی‌ها محسوب می‌شوند. احساس عدم نیاز به دیگران و استقلالی که کودک هنگام بازی با چنین وسایلی به دست می‌آورد، یکی از مراحل مهم رشد روانی است.

خلاقیت بچه‌ها را شکوفا کنید

وسایلی که بتوان با آنها شهرسازی، خانه‌سازی یا چنین کارهایی کرد، اسباب‌بازی‌های فوق‌العاده‌ای هستند. بچه‌ها می‌توانند به شکل گروهی با آنها بازی کنند و مهم‌تر اینکه هنگام بازی با این قطعات قدرت تفکر و خلاقیت بچه‌ها رشد پیدا می‌کند. علاوه بر آن بازی با این وسایل هیچ‌وقت کهنه و تکراری نمی‌شود.

چاردیواری

ایده های مقرون به صرفه برای چیدمان اتاق کودک

هیس... خوابه!

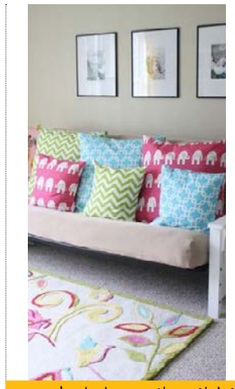
کمی تنوع به فضای کودکتان ببخشید و از اجزای قابل حمل استفاده کنید. پرنده ها، پروانه ها و اشکال هندسی، در حال حاضر از رایج ترین طراحی‌های موجود در بازار هستند. شما می توانید از حلقه های ساده و سیم ماهیگیری استفاده کنید و طرح ها و شکل های مورد نظرتان را از مقواهای رنگی با تصاویر گوناگون شکل دهید.

تختخواب را خودتان طراحی کنید

شما می توانید انتهای فوقانی تخت را خودتان به سادگی با وسایلی که در دسترس هستند، طراحی کنید؛ مواردی چون MDF ،فوم،چسب پارچه و..ابزاری هستند که به شما احساس یک صنعتگر واقعی را می بخشند.

کاغذ دیواری و برچسب بزرگ انتخاب کنید

سعی کنید تا جایی که می توانید از عکس برگردان ها و برچسب های بزرگ استفاده کنید.به این ترتیب اجازه می دهید تا تصورات و تخیل کودکتان به هر کجا که می خواهد سفر کند.



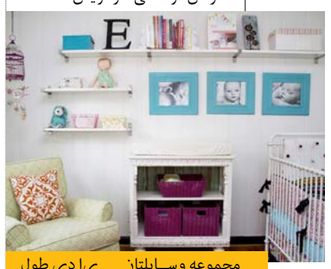
از لوازم جانبی دارای طرح و الگو استفاده کنید

یکی از ساده ترین راه ها برای افزودن پویایی و جذابیت به اتاق کودک،به کارگیری وسایل و لوازم رنگی و طرحدار است.به عنوان نمونه می توانید از متکاهای رنگارنگ و دارای الگو استفاده کنید؛یک قالی گلدار رنگی، مکمل مناسبی برای این متکاهاست و این ترکیب، فضای شاد و روح بخشی را فراهم می کند.

می توانید از برچسب‌هایی که به راحتی کنده می‌شوند، برای موارد مختلف استفاده کنید؛مثلا نموداری که میزان رشد قد کودک را نشان می‌دهد،راه مناسبی است برای جشن گرفتن هر سانتی متر افزایش قد!

بالا،بالا،بالاتر

می توانید از برچسب هایی که به راحتی کنده می شوند، برای موارد مختلف استفاده کنید؛مثلا نموداری که میزان رشد قد کودک را نشان می‌دهد،راه مناسبی است برای جشن گرفتن هر سانتی متر افزایش قد!



مجموعه وسایلتان را در طول زمان جمع آوری کنید

به جای خریداری یک ست کامل،از وسایلی که در گذر زمان خریده اید استفاده کنید.به این ترتیب نه تنها یک راه عالی برای صرفه جویی در هزینه ها در پیش گرفته اید،بلکه به یک نمای گلچین شده و رنگی دست می یابید.

با به کارگیری رنگ آمیزی خلاقیت را بالا ببرید

چرا فکر می کنید دیوار پشت تختخواب کودک، فقط باید به یک رنگ باشد؟با به کارگیری ۳ یا ۴ رنگ، نوآوری و جذابیت بیشتری به اتاق کودکتان می بخشید.به علاوه نوارهای افقی یا عمودی، فوق العاده چشمگیر هستند.از این ترکیب استفاده کنید.

یک گالری هنری کوچک درست کنید

از دیوار اتاق برای قرار دادن عکس ها و تصاویر گوناگون و نیز لوازم تزیینی رنگی استفاده کنید.کسی چه می‌داند؟ شاید شما با این کار،الهام بخش یک پیکاسوی کوچک(فرزندتان) باشید.

با هنر دست خود،تغییرات کوچکی ایجاد کنید

نیاز نیست که حتما یک هنرمند ماهر باشید تا بتوانید چیزهای کوچکی را با دست خود بسازید.هنرهای دستی ساده ای که می توانید به کار گیرید،رنگ آمیزی و چاپ طرح های گرافیکی ساده خودتان و... راه مناسبی است برای اضافه کردن جزییات ساده،زیبا و دست ساز.

از طریق اضافه کردن برخی اجزا به اتاق کودک،هم زیبایی و طراوت به فضا می دهید و هم می توانید به رشد و بهبود برخی جنبه های زندگی اش کمک کنید.به دو نمونه از این اجزا اشاره می شود:

*حشرات با مزه:چراغ خواب و لامپ هایی که به اشکال دوست داشتنی (مثلا به شکل حیوانات یا حشرات) درست شده اند،اوقات قصه گویی و خواب کودک را شیرین تر می کنند.

*قلک:قلک های رنگی که در طرح ها و شکل های گوناگون در بازار یافت می شوند،پس انداز کردن را برای کودک به امری جذاب تبدیل می کنند.

در پایان به این نکته اشاره می شود که خلاقیت، فاکتور مهمی است در ایجاد تغییرات و تنوع بخشیدن به فضا؛در عین حال می توانید الهام بخش کودک خود باشید.

از اجزای متحرک و قابل حمل استفاده کنید

کمی تنوع به فضای کودکتان ببخشید و از اجزای قابل حمل استفاده کنید.پرنده ها،پروانه ها و اشکال هندسی، در حال حاضر از رایج ترین طراحی های موجود در بازار هستند.شما می توانید از حلقه های ساده و سیم ماهیگیری استفاده کنید و طرح ها و شکل های مورد نظرتان را از مقواهای رنگی با تصاویر گوناگون شکل دهید.

مترجم: نینا امیری منبع: hgtv

معرفی چند کتاب برای روزهای تابستان

بخوانید و بدانید

«بانوی نازنین» نوشته مهری ماهوتی

این کتاب به زندگی حضرت خدیجه (س) بر اساس مستندات تاریخی پرداخته و کوشیده اســـت از این بانوی بزرگوار، الگویی دست یافتنی به نوجوان و جوان امروزی ارایه دهد. اثری که هم برای مادران و هم برای دختران بسیار توصیه می شود؛ چرا که نویسنده هرگز در تحریر این مکتوب به ورطه افراط سقوط نکرده است تا چهره ای آرمانی و البته قابل لمس و الگو شدن برای مخاطبانش ترسیم کند.

«پایی که جاماند» نوشته سید ناصر حسینی

یکی از تاثیرگذارترین و تاثرآورترین کتاب های دوران دفاع مقدس کتاب «پایی که جا ماند» محسوب می شود، کتابی که رهبر انقلاب بارها از آن تعریف کردند و خواندن آن را بارها توصیه فرمودند. «پایی که جا ماند» کتابی ۸۸۰ صفحه ای است، روایتگر ۸۰۰ روز از اسارات جوان ۱۶ ساله ای که تنها باقیمانده یک گردان بود. حسینی در جایی گفته بود «این کتاب را به ولید فرحان، خشن ترین گروهبان بعث عراق تقدیم می کنم! نمی دانم شاید در جنگ‌های خلیج فارس توسط بوش پدر یا بوش پسر کشته شده باشد. شاید هم هنوز زنده باشد. مردی که اعمال حاکمانش باعث نفرین ابدی سرزمینش شد. مردی که من را سال‌ها در همسایگی حرم مطهر جدم شکنجه کرد. مردی که هر وقت اذیتم می کرد، نگهبان شیعه عراقی، علی جارالله در گوشه‌ای می نگریست و می گریست. شاید اکنون فرحان شرمنده باشد. با عشق فراوان این کتاب را به او تقدیم می کنم، به خاطر آن همه زیبایی که با اعمالش آفرید و آنچه بر من گذشت، جز زیبایی نبود.»

«عاشق» نوشته مارگاریت دوراس.

این رمـــان در مورد زندگی دختری است که در نوجوانی دلباخته جوان چینی متمولی می‌شـــود و در میانسالی او را مفلوک و درمانده می یابد. این رمان به مرور خاطرات گذشته زن و بررسی موقعیت اجتماعی او می پردازد.

«ده فرمـان» مجموعـه شـعری سـروده رضـا شنطیا.

این مجموعه شعر سپید که با زبانی امروزی و با رگه هایی طنز آلود سروده شده است، انسان هویت باخته و درمانده عصر حاضر را به تصویر درآورده اســـت. فضا سازی و شخصیت پردازی قوی در شـــعرهای این مجموعه می تواند مورد توجه هر مخاطب علاقه مند به شعر امروز قرار گیرد.

۸- «دا» نوشته سیده زهرا حسینی

کتاب، روایت خاطرات سیده زهرا حسینی است که در مورد جنگ ایران و عراق و به اهتمام سیده اعظم حســـینی نگاشته شده و توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده‌است. دا، در زبان کردی به معنی مادر است و زهرا حسینی که خود یکی از کردهای پهنه زرین آباد استان ایلام است؛ با انتخاب این عنوان سعی کرده به موضوع مقاومت مادران ایرانی در طول جنگ ایران و عراق بپردازد. به اعتقاد بســـیاری از کارشناسان، این کتاب مهم ترین و تأثیرگذارترین کتاب در زمینه خاطره‌نگاری جنگ هشت ساله ایران و عراق محسوب می‌شود.

این کتاب بیش از صد بار تجدید چاپ شده است.

«کوری» نوشته ژوزه ساراماگو.

این رمـــان در زمانی تخیلی اتفاق می‌افتد. زمانی که بیماری کوری سفید شایع شده اســـت. در این نوع کوری افراد به جای سیاهی همه چیز را سفید می بینند. این بیماری به سرعت به همه مردم شهر سرایت می کند و باعث بروز چهره اصلی و برملا شدن درون واقعی اشخاص می شود.

«خاطره های پراکنده» نوشته گلی ترقی .

این کتاب مجموعه داستان کوتاهی است که با محوریت افراد یک خانواده شکل می گیرد. خانواده‌ای که پیش از انقلاب جزء طبقات مرفه جامعه بوده اند و پس از انقلاب با خارج شدن از ایران و پناهنده شدن در کشورهای مختلف، به سرنوشت های متفاوتی دچار می شوند.

«چـراغ ها را من خاموش می کنم» نوشته زویا پیرزاد.

این داستان در آبادان قدیم اتفاق می‌افتد. داستان درباره زندگی زنی ارمنی در کنار همسر و فرزندانش اســـت. زنی که آمدن همسایه جدید، آرامش زندگی اش را بر هم می زند. در این رمان حوادثی مانند کشتار ارامنه توسط ترکیه و تلاش زنان ایرانی برای گرفتن حق رأی در دهه های پیش از انقلاب بررسی شده است.

پدیده‌ای به نام جی. کی. رولینگ

رولینگ، یکی از مشهورترین و پرفروش ترین نویسندگان عصر ماست. کسی که بیشتر از هر نویسنده دیگری در فزایش سطح کتاب خوانی خصوصا در میان بچه مدرسه ای ها نقش داشته. داستان زندگی او و رسیدن از هیچ به همه چیز، داستانی جادویی است همانند قصه ها و کتاب های خودش.

جوان کاتلین رولینگ، سال ۱۹۶۵ در انگلستان و در خانواده ای از طبقه متوسط متولد شد. او می گوید یکی از دلایلی که برای اولین بار شروع به داستان سرایی کرد، سرگرم کردن خواهر کوچکش بود. خودش را در کودکی اینگونه توصیف می کند «خجالتی و پر از کک و مک، فاقد هر نوع توانایی ورزشی، در عین حال دارای عشق فراوان نسبت به ادبیات». در سن شش سالگی داستانی درباره یک خرگوش نوشت و برای خواهرش خواند. او دوران کودکی شادی داشت. پس از پایان مدرسه، والدینش او را تشویق کردند تا در دانشگاه، زبان فرانسه را بیاموزد (البته خودش چندان علاقه ای نداشت و انگلیسی را ترجیح می داد).

بعد
از فارغ
التحصیلی به لندن رفت
تا به عنوان منشی دوزبانه، آموزش
ببیند و مشغول به کار شود؛ البته در این زمینه
به هیچ وجه موفق نبود؛ چراکه به قول خودش فردی بسیار نامنظم و بدترین منشی دنیا بود. در این مدت چندین شغل مختلف را امتحان کرد. سال ۱۹۹۰ طی یک مسافرت طولانی با قطار، در حالی که از منچستر به لندن می رفت و در یکی از ایستگاه ها قطار چهار ساعت تاخیر داشت؛ ایده پسر کوچکی که به مدرسه جادوگری می رود، به ذهنش رسید. کمی پس از آن تصمیم گرفت به عنوان معلم زبان انگلیسی، در پرتغال مشغول به کار شود. آنجا با یک روزنامه نگار ازدواج کرد و دخترش جسیکا ایزابل را به دنیا آورد. ازدواجش دوام چندانی نداشت و خیلی زود از همسرش جدا شد. روزهای بسیار سختی را می گذراند؛ مادرش را به علت بیماری از دست داده بود. او به مادرش بسیار نزدیک بود و این اتفاق، تاثیر بدی بر وی گذاشت. درآمد چندانی نداشت، در یک آپارتمان اجاره ای کوچک زندگی می کرد و باید به تنهایی فرزندش را بزرگ می کرد. او دچار افسردگی شده بود. با این حال مانند تمام نویسندگان واقعی، از تلخ ترین تجربیات زندگی اش، پایانی خلاقانه ساخت.

کوچک
بلو مز بر ی ،
قراردادی با او امضا کرد. کمی
پس از چاپ کتابش، فروش حق ساخت
فیلم از دو کتاب اول به شرکت وارنربرادرز، ثروت هنگفتی نصیب وی کرد. فیلم تحت راهنمایی های رولینگ، خیلی به فضای کتاب نزدیک بود؛ همچنین بنا به درخواست او، تمام هنرپیشه ها انگلیسی بودند و فیلم در بریتانیا ساخته شد. همزمان در زندگی شخصی اش نیز روزهای خوبی را سپری می کرد. از ازدواج دومش، صاحب دو فرزند دیگر شد. این اتفاقات خوشایند زندگی خصوصی رولینگ، باعث شد نسبت به قبل، کم کارتر شود. رسانه‌ها او را فردی منزوی توصیف می کنند؛ تصویری که خودش به شدت با آن مخالف است.

> در یک آپارتمان اجاره‌ای کوچک زندگی می کرد و باید به تنهایی فرزندش را بزرگ می کرد. او دچار افسردگی شده بود. با این حال مانند تمام نویسندگان واقعی، از تلخ ترین تجربیات زندگی اش، پایانی خلاقانه ساخت.

اخیرا در یک برنامه مستند که از زندگی‌اش ساخته شده، شرکت کرده است؛ در قسمتی از فیلم ،رولینگ را در حال اشک ریختن می بینیم. آنجا که از آپارتمان کوچکش پس از سال ها، دیدن می کند، مکانی که اولین کتاب از مجموعه هری پاتر را کامل کرد. او می گوید: «اینجا همان مکانی است که زندگی ام را تغییر دادم».

کتاب های رولینگ، از او یک میلیاردر ساخته اند. Forbes اورا به عنوان اولین کسی معرفی کرده که توانسته از راه نویسندگی، میلیاردر شود؛ همچنین سال ۲۰۱۰ به عنوان بانفوذترین زن بریتانیا شناخته شد. او در امور انسان دوستانه و خیرخواهانه، شرکت می کند؛ او یک موسسه خیریه بنا نهاده و همواره به زنان و کودکان نیازمند و خصوصا به مادران تنها، کمک می کند. رولینگ تمایل دارد وقت بیشتری را در کنار خانواده اش بگذراند.

با این حال به نوشتن برای کودکان ادامه می دهد؛ چرا که از این کار لذت می برد؛ البته در سال های اخیر به نوشتن برای بزرگسالان نیز روی آورده است. رولینگ در حال حاضر با همسر و سه فرزندش در ادینبورگ زندگی می کند. «به یاد دارم روزگاری را که در اوج ناامیدی بودم؛ حتی یک خودکار سالم نداشتم که با آن بنویسم و آنقدر خجالتی بودم که نمی توانستم از کسی قرض بگیرم. ولی افکار و ایده هایی که ذهنم را پر کرده بود، به من اشتیاق و امید می داد».

چند نکته درباره رولینگ

۱-تاریخ تولد پسر جادوگر هری پاتر و نویسنده رولینگ، ۳۱ جولای است.
۲-رولینگ، طی ۵ سال از شرایط بد و درآمد ناچیز، به یک میلیونر تبدیل شد.
۳-افسردگی بالینی در رولینگ تشخیص داده شد که به گفته خودش الهام بخش Dementors در سری هری پاتر بود.
۴-رولینگ، از بی خوابی رنج می برد که خودش دلیل آن را کار کردن تا دیروقت و خواندن مطالبی می داند که به شدت به آنها اعتقاد دارد.
۵-استفاده از jk در اسمش، پیشنهاد ناشر بود تا هویت او مشخص نباشد؛ زیرا نگران بودند که اگر نویسنده داستان، جادوگری زن باشد با استقبال مردم مواجه نشود.
۶-در ابتدای کار ۱۲ ناشر، هری پاتر را رد کردند تا اینکه انتشارات کوچک Bloomsbury شانسی به وی داد. کسی نمی دانست که این یادداشت ها پرفروش ترین کتاب های تاریخ خواهند بود.
۷-تا جایی که بتواند، خودش و خانواده اش را دور از عکاسان و روزنامه نگاران نگه می دارد.
۸-پس از چاپ اولین کتابش، به او توصیه شد که به کارش به عنوان معلم زبان ادامه دهد؛ چرا که نویسندگان کتاب های کودکان، درآمد چندانی نداشتند.
۹-رولینگ به اعتقادات مذهبی و رفتن به کلیسا پایبند است.

مترجم نیناامیری منبع stylist

۱۰ چهره ۱۰ جمله

۱-فقط شماهستیدکه می توانید انرژی دست هاپاهومغزتان استفاده کنید. تصمیمی که در استفاده انرآنها می گیرید، تفاوت های موجود در جهان را شکل می دهد.

۲-دنبال حقیقت نگردید؛ حقیقت در وجود خودتان است.

۳-این درست نیست که در رویاهایمان ساکن شویم و زندگی کردن را فراموش کنیم

۴-محبت، توری است که روان ها را صید می کند.

۵-شناخت را از جهان و آدم‌های اطرافت کامل کن و به خدا بیشتر نزدیک شو.

۶-با افرادی کار کن که شبیه تو نیستند، به خصوص آنهایی که فرصت هایی کمتر از تو دارند. اینها ثروتمندی تو را غنی خواهند کرد و دنیای تو را به تعادل خواهند رساند.

۷-زندگی برای هیچکس آسان نیست. اما که چه؟ باید پشتکار و اثر همه مهمتر اعتماد به نفس داشته باشیم. باید باور کنیم که هر یک برای انجام کاری استعداد داریم و آن کار باید انجام شود.

۸-می دانم که خداوند چیزی را که نتوانم به کار گیرم، به من نخواهد داد. فقط آن را می کنم که بیش از لیاقتم، چیزی به من ندهد.

۹-اگر با خودتان دوست باشید، هرگز تنها نخواهید ماند.

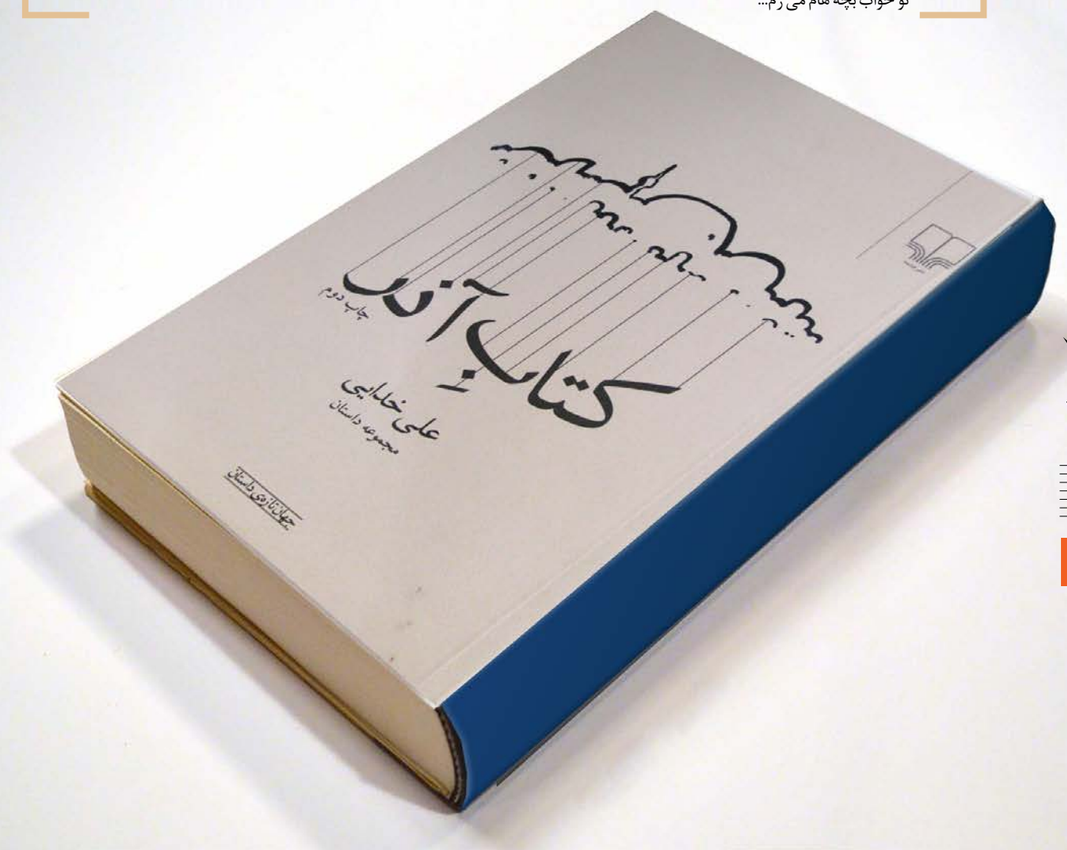
۱۰-در شرایط بحرانی، از بودجه آموزش کم نکنید، بر میزان آن بیافزایید.

نگرشی نو به حضور زنان در ادبیات ایران

کتاب آذر

نسترن مکارمی

در کتاب آذر، همانطور که از اسم این مجموعه بر می آید، ما در واقع با رمانی خرد شده در قالب چند داستان کوتاه مواجه هستیم . به این معنی که هر چند این داستان ها هر یک به خودی خود، روایتی مستقل را پوشش می دهند، ولی قرار گرفتن آنها در کنار یکدیگر، مجموعه‌ای به گستردگی یک رمان را در برابر مخاطب به نمایش در می آورد. از محاسن این مجموعه، می توان به بهره بردن نویسنده از فضای زندگی شخصی‌اش یاد کرد . فضایی که درتوصیف مناظر و موقعیت های بیرون از خانه، دلنشین تر و ملموس تر می شود. در کتاب آذر، اصفهانی زندگی می کند که در سکوت و وقاری ابدی نشسته است . اصفهانی که حرف نمی زند و نمی خواهد هویت خود را با آداب و رسوم ،زبان و بیان ،خلق و خو یا هیچ صفت دیگری اثبات کند. اصفهان، داستان های علی خدایی چهره آرام و محجوب خود را درست لحظه هایی بر مخاطب می نمایاند که شهر ،خانه بزرگی برای مکاشفه می شود.در گشت و گذارهای کوتاه شبانه و بی هدف خانواده در خیابان هایی که در نهایت به دغدغه های خانگی منتهی می شوند . به نگرانی از درس و مشق و استراحت بچه ها. در زاویه هایی از محل کار و گردش و پیاده روی . در یکی از داستان‌های همین کتاب، ما با متنی ترکیبی از نویسنده با بخشی از سفرنامه ناصر خسرو مواجه می شویم، ولی در همین متن هم می بینیم که همه وجاهت این شهر، با تمام وصفی که ناصر خسرو از آن دارد؛ باز هم به دریافت های درون گرایانه نویسنده از اصفهان برمی گردد. اصفهان برای او نمادی از آذر است. مادری که همه چیز در خانه بر مدار او می چرخد .همسری که نبودش آرامش خانه را تحت الشعاع قرار می دهد . اصفهان در واقع همان آذر است . "آذر هست. بازار بســـته است. صراف ها ،چیت سازها، مسگرها .آذر هست و اندرون شهر همه آبادان." توی خواب و توی رویا ..."که هیچ از وی خراب ندیدم. همه نیکو و بازارهای بسیار. آذر هست و هر بازاری با سراهای بسیار. دربندی و دروازه ای و تیم بانی و آذر کو؟ و کاروانسراهای پاکیزه بود.رواق. آذر هست و روبروی مسجد شیخ لطف الله چای می خوریم." در این مجموعه داستان، همه حوادث و گفت وگوها و شخصیت ها به یک اندازه ارزشمند هستند و هیچ کدام برتری بر دیگری ندارند .به این ترتیب نویسنده بی آنکه عیاری در دست گرفته باشد از سلیقه های شخصی و جهت گیری های درونی، به انعکاس برشی از روز می پردازد. در واقع علی خدایی همه روایت ها و اتفاق‌های کوچک اطرافش را به هم می پیوند و از پشت عینکی جزء نگر به تمامی آنها مفهومی بزرگ می بخشد . "مارتا دست هایش را توی موهای ماتیلدا فرو کرد "این ســـنجاق رو از موهام در بیار. کفش هامو در بیارین .بذارین پنجه هام آزاد باشن .نفس بکشن. ها ...حالا راحتم .به من دست بزن دوروته. خون داره می ایسته . این همه سس غذا که روی من ریختید داره می ایسته .می بنده حالا .من خوابم. تو خواب بچه هام می رم..."



فصل چهارم

درمانگاه

- دمنوش
- عطاری
- ویزیت
- اخبار سلامتی

- ۴ خطای مسواکی
- معیارهای شناسایی مهدکودک خوب چیست؟

- ۵غذای ضروری برای آقایان
- ۴ چای برای نه گفتن به چای

بی خیال چـــای

- عرقیات کمترشناخته شده؛

گوارای وجود!

با سیگار می شه از شر چی خلاص شد؟

۱۴ خاصیت جادویی سیگار

۴ خطای مسواکی

لبخند سالم: احتمالا شما نیز روزانه دو الی سه بار دندان هایتان را مسواک می زنید یا شاید هم بیشتر وبیشتر. شاید هم تصور می کنید در این کار خبره شده اید؛ اما باید بدانید بدون اینکه متوجه بشوید خطاهایی مرتکب می شوید، ۴ خطای مسواکی. به همین دلیل در این شماره به عنوان نخستین هدیه از طرف کلینیک کاغذی دهان و دندان، ۴ خطای مسواکی را برای شما مرور می کنیم. تا شماره بعدی امیدواریم از این اشتباهات مرتکب نشوید. هر شماره در این کلینیک می توانید اشتباهات رفتاریتان را در خصوص دهان و بشناسید.

01 عجله می کنید

به عقیده کارشناسان یکی از خطاهای شایع مسواک زدن، زمانی کوتاهی است که برای این کار اختصاص داده می شود. برای اینکه به خوبی دندان هایتان را مسواک بزنید باید حدود دو دقیقه وقت بـــرای این کار صرف کنید. زمانی که با عجله مســـواک می زنید، نمی توانید جرم های دندان را از بین ببرید.

02 دقت نمی کنید

خطای دیگری که زیاد مرتکب می شوید، این است که حین مسواک زدن برخی از مناطق دهان را فراموش می کنید. باید با دقت یکســـان جلو، عقب و روی دندان ها همچنین لثه ها، زبان و کام را تمیز کرد.

03 مسواک را بیش از حد روی دندان ها فشار می دهید

به کار بردن انرژی زیاد در حین مسواک زدن، از آن دسته خطاهای رایجی است که تمام مراجعین به دندان پزشکان مرتکب می شوند. فشار دادن مسواک روی دندان ها باعث می شود بافت لثه ها از دندان ها فاصله بگیرد و از بین برود.

04 حرکاتتان اشتباه است

اگر مســـواک زدن از رشـــته های المپیک بود، به نظرتان چه امتیازی از هیئت داوران دریافت می کردید؟ اگر مســـواک را به صـــورت افقی از عقب به جلـــو و بر عکس روی دندان هایتان می کشید، امتیاز بالایی نصیبتان نمی شد.

.منبع: زیدرزدایجست.

مادرجون

مادر بزرگ قهرمان

یک زن آمریکایی نوه خـــود را به دنیا آورد! در ماه فوریه، کریستین کازی، زن ۶۱ ساله آمریکایی با تخمک دختر خود و از طریق FIV باردار شـــده و نـــوه اش را به دنیا آورد.

با وجود اینکه آخرین زایمان خانم کریستین کازی به ۳۰ سال قبل بر می گشت، اما این بانوی ۶۱ ساله در ۹ فوریه یک پسر به دنیا آورد؛ البته این نوع زایمان با گذشت حدود ۱۰ سال از شروع دوره یائسگی این زن تا حدودی نادر است، اما شگفت انگیز ترین مورد مشاهده شده قلمداد نمی شـــود. در واقع خانم کازی، حامل دخترش سارا کونل بوده و نوزاد که Finnean نامیده شد، نوه خانم کازی محسوب می شود.ماجرا از این قرار بود که دختر و داماد خانم کازی، ســـال ها منتظر بچه بوده اند، اما متاسفانه موفق نمی شدند. بعد از اینکه ســـارا کونل یک دوقلوی مرده به دنیا آورد، خانم کازی ۶۱ ســـاله به دختر و دامادش پیشنهاد می هد که نقش حامل فرزند آنها را بر عهده بگیرد. بعد از قطعی شدن تصمیم خانواده، این بانوی شجاع چندین آزمایش برای بررسی سلامت جسمی و روحی خود انجام می دهد. ســـپس یک دوره هورمونـــی برای آماده سازی رحمش برای بارداری پشت سر می گذارد. پزشکان قبل از کاشت جنین در رحم خانم کازی، گامـــت زوج کونل را در آزمایشـــگاه بارور می کنند. به گفته پزشکان موفقیت این نوع لقاح بیشتر از آنکه به سن رحم گیرنده وابسته باشد، به سن و سال دهنده های گامت ها بستگی دارد. با وجـــود این حاملگی در ســـنین بالا خطرناک تر اســـت. از این گذشته این خانم ۶۱ ســـاله از کمردرد نیز رنج می برده است که در این مدت تحت مراقبت قرار گرفته بود. خوشبختانه زایمان با موفقیت و به صورت ســـزارین انجام گرفت و نوزاد هم اکنون در سلامت کامل به سر می برد.۲mars/lafuturasciences

مردونه

۵غذای ضروری برای آقایان

۷۷ درصد مردان دچار کمبود منیزیم، ویتامین D و ویتامین B۱۲ هســـتند. طبق مقاله‌ای که در مجله health منتشر شده، خوردن ۵ ماده غذایی برای مردان ضروری است.

۱-ویتامین D: مصرف ویتامین D برای داشـــتن اسکلت و استخوان‌های سالم ضروری است. طبق تحقیقی که در مجله Circolation منتشر شده، افرادی که دچار کمبود ویتامین D هستند، احتمال بروز سکته قلبی در آنها ۸۰ درصد بیش از سایرین است. به گفته محققان دانشگاه بوستون، باید در هر میلی‌متر از خون ۳۰ نانوگرم ویتامین D وجود داشته باشد. اگر ویتامین D خون از این مقدار پایین‌تر بود، باید UI۱۴۰۰ مکمل ویتامین D مصرف کرد. ۲.منیزیم: بررسی‌ها نشان داده است که مردان معمولا دچار کمبود منیزیم هستند و تنها ۸۰ درصد از ۴۰۰ میلی گرم منیزیم مورد نیاز روزانه را دریافت می‌کنند. مصرف مواد غذایی حاوی منیزیم مانند لوبیا سفید یا ۲۵۰ میلی گرم مکمل آن برای مردان توصیه می‌شود. ۳-ویتامین B۱۲: برخی داروها مانند داروهای ضددیابت مانع از جذب این ویتامین می‌شوند. این ویتامین در مواد غذایی مانند انواع غلات موجود است. ۴-پتاسیم: بررسی‌ها نشان داده مردان تنها ۶۰ تا ۷۰ درصد از پتاسیم مورد نیاز روزانه خود را که حدود ۴۷۰۰ میلی گرم است، مصرف می‌کنند. یک موز حدود ۴۰۰ میلی گرم و نصف آواکادو نیز ۵۰۰ میلی گرم پتاسیم دارد. ۵-ید: بهترین راه به جای اینکه برای دریافت ید، نمک بیشتری بخورید، این است که مصرف شیر یا ماهی را بالا ببرید. خوردن تخم‌مرغ و ماست هم کمک‌کننده است.

منبع: relaxnews / اول مارس

مطب مجازی

افزایش قد در سن ۲۲ سالگی

۲۲ســـالمه قدم ۱۵۷ و وزنم ۴۹ کیلو دوس دارم ۱۰ سانت قدم افزایش پیدا کنه آیا ممکنه؟

پاسخ: افزایش طول قد بستگی به وضعیت صفحات رشد استخوانی دارد. اگر صفحه رشد بسته شده باشد، دیگر رشد قدی نداریم واگر باز باشـــد می توانیم رشد داشته باشیم؛ البته فرایند رشد به فاکتورهایی همچون تغذیه، وراثت، استرس، ورزش و ... بستگی دارد. در نژاد ایرانی رشد قد معمولا تا سن ۱۶ تا ۱۸ سالگی است.

مصرف متفورمین و برهم خوردن سیکل قاعدگی

من برای یک ماه هست که مصرف متفورمین را شروع کردم، اما نه تنها کاهش وزن نداشتم؛ بلکه سیستم قاعدگی منظمم را از دست داده ام و برای اولین بار در سن ۳۴ سالگی پریود ماهانه نشدم تست بارداری هم دادم و باردار نیستم لطفا راهنمایی کنید.

پاسخ:

با عرض سلام فرآیند لاغری بسیار پیچیده است و بخشی از آن رژیم گرفتن همچنین مصرف بعضی داروهاست که قطعا باید بانظر پزشـــک متخصص باشد، ولی ورزش و فعالیت بدنی موثر، خیلی می تواند در موفقیت برنامه کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن تاثیر داشته باشد. درجنابعالی احتمالا تاثیری که متفورمین در کاهش وزن شما داشته، باعث اختلال در سیکل قاعدگی شده که گذراست.

عوارض داروهای مصرفی و اختلال در ترشحات داخلی

باعرض سلام دختری ۲۲ ساله ومجرد هستم پنج سال زیر نظر متخصص زنان و زایمان به دلیل قاعدگی نامنظم و کیست تخمدان از داروهای جلوگیری استفاده کردم که دچار ریزش موی شدید، چاقی، پرمویی بدن و خراب شدن پوست صورت شدم و بعد از پنج سال با نظر متخصص متوجه شدم که کیست ندارم و داروها را بیهوده مصرف کردم و تـــا الان هنوز هیچ کدام از عوارض برطرف نشده؛ همچنین دچار توانایی جنسی زیاد و اشتهای کاذب هستم. خواهشمندم راهنمایی بفرمایید.

پاسخ: باعرض ســـلام باتوجه به مواردی که ذکر کردید، به نظر می رسد که عوارض داروهای مصرفی، اختلالاتی در ترشحات غدد داخلی ایجاد کرده است؛ لذا پیشنهاد می شود یک سری آزمایشـــات مفصل غدد به عمل آورده وجهت ادامه درمان با یک پزشک متخصص غدد داخلی مشورت کنید.

پزشک پاسخگو: دکتر علیرضا نیک نفس

نسل فردا

معیارهای شناسایی مهدکودک خوب چیست؟

کارشناسان معتقدند: مهدکودک‌های مناسب با همدیگر متفاوتند، زیرا برنامه آموزشی با توجه به زمینه‌ها و علایق بچه‌های مهدکودک متفاوت است، ولی تمام مهدهای خوب در یک مسئله مشترک هستند و آن توجه به توسعه کودکان در تمامی ابعاد و با استفاده از ابزارهای مختلف است، اما مادران برای اینکه مطمئن شوند در مهد از فرزندشان به خوبی مراقبت می‌شود و کودکشـــان از مهدکودک راضی است؛ لازم است محل مهد را با دقت بررسی کنند تا معیارهای یک مهدکودک خوب را داشته باشد و بتوانند با خیالی آسوده فرزند دلبندشان را برای ساعاتی در این مکان‌ها بگذارند.

معیارهای شناسایی مهدکودک خوب چیست؟

پاسخ به سوالات زیر می‌تواند کمک شایانی به مادران برای انتخاب یک مهدکودک استاندارد کند.

- آیا مهدکودک دارای مجوز از ارگان مربوطه است؟
- آیا بچه ها با شادی مشغول بازی هستند؟
- آیا مربیان از وجود بچه‌ها لذت می‌برند و با آنها به راحتی تعامل برقرار می‌کنند؟
- آیا مربیان در کلام و رفتار خود عشق و محبت نشان می‌دهند؟
- آیا کودکان برای بازی فعالانه، فضای کافی دارند؟
- آیا محیط مهد تمیز است و به خوبی از آن نگهداری می‌شود؟
- آیا هنگام بازی کودکان به خوبی بر رفتار آنها نظارت می‌شود؟
- سیاست‌های مهدکودک برای حفظ سلامتی و بهداشت چیست؟
- آیا سرویس بهداشتی مهد و محوطه تعویض پوشک بچه‌ها ضدعفونی می‌شود؟
- آیا رختخواب هر کودکی به طور مجزا و تمیز نگه داشته می‌شود؟
- آیا محیط داخلی و خارجـــی مهدکودک به طور کامـــل برای بچه‌ها ایمن‌سازی شده است؟
- آیا مواد خطرناک در کمدهای قفل شده قرار دارد؟
- آیا سیم‌های برق، موادشـــوینده و لوازم آشپزی در جایی امن قرار داده شده‌اند؟
- آیا تعداد مسئولان ناظر برای رویایی با فوریت‌ها کافی هستند؟
- آیا برای خروج بچه‌ها از مهد به هنگام بروز آتش‌سوزی یا بلایای دیگر برنامه‌ریزی شده است؟

TOP NEWS

TOP NEWS

4 چای برای نه گفتن به چای

بی خیال چـــای

توسعه زندگی شهری سبب شد تا عده‌ای به دنبال تغییرات ســـبک زندگی خود و دیگران باشند. یکی از این تغییرات که به فرهنگ ما بسیار نزدیک است ،استفاده از دمنوش های گیاهی به جای خوردن چای است. از قدیم ایرانی ها به مصرف داروهای گیاهی معروف بودند و برای درمان بسیاری از بیمـــاری ها، از آنها بهـــره می گرفتند. حالا این عادت به شکل نوین و با سبک و ســـیاقی دیگر به زندگی ما برگشته است. دمنوش‌های گیاهی، راهی موثر برای غلبه بر زندگی یکنواخت و رفتن به سمت زندگی سالم است؛ چراکه گیاهان دارویی، خواص درمانی داشته و عمدتا در ایجاد آرامش و برطرف کردن بیماری‌هـــای مختلف موثر هستند و به مراتب ضرر کمتری نسبت به سایر نوشیدنی های گرم دارند. دمنوش‌ها جایگزینی مناســـب، خوش طعم و مفید برای چای هســـتند. هر کس می تواند بر اساس ســـلیقه و ذایقه خود و نیز با توجه به بیماری‌ها یا نیازهـــای بدنی خویش(و حتی بر اساس فصول مختلف سال) از این نوشیدنی‌ها بهره ببرد. با به کار بردن کمی ذوق و سلیقه، می توانید ترکیبات گوناگونی از این نوشیدنی ها را تهیه کنید؛ برای مثال اگر با خوردن چای بادرنجبویه احســـاس می کنید دچار افزایش فشار خون می‌شوید؛ با اضافه کردن چند بـــرگ چای ترش به نوشیدنی خود، ضمن رفع مشکل، یک چای جدید با طعمی متفاوت را تجربه کنید. به یاد داشته باشـــید که با ترکیب چای های مختلف، هر کدام از مواد تشکیل دهنده آن چای، خواص خود را به طور جداگانه حفظ خواهند کرد.

روش تهیه

برای درست کردن دمنوش گیاهی به قوری چینی، حرارت غیر مستقیم و گیاهان دارویی نیاز داریم. بهتر است دمنوش گیاهـــی را در قوری چینی دم کنید؛ البته قوری های شیشه‌ای هم بد نیســـتند، ولی اصلا به قوری استیل فکر نکنید که زیاد خوش طعم نمی شود. از قرار دادن دمنوش روی حرارت مســـتقیم بپرهیزید که مثل چای جوشیده اصلا خوردنی نیست. دولیوان آب ســـرد، پای ثابت درست کردن دمنوش اســـت و اگر دوســـت داشته باشید نبات و زعفران هم خوش طعمشان می کند. می توانید مثل دم کردن چای، آب جوش روی آن بریزید یا اینکه آب سرد را بریزید و بگذارید روی ســـماور یا کتر درحال جوش تا دم بکشد. حداقل ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد زیرا برعکس چای هرچه بیشـــتر بماند، خوش طعم و خوش عطر می‌شود.این نوشیدنی‌های گوارا، برخلاف چای معمولی، تا چند روز قابل مصرف هستند.ترجیحا این دمنوش‌ها را با عسل، خرما یا توت میل کنید. در صورت تمایل می توانید چند قطره آب لیموترش تازه نیز به آنها اضافه کنید.

دمنوش گلـــ گـــاو زبـــان- سنبل طیب

ترکیبات: ۲ قاشق غذاخوری گل گاوزبـــان، یک قاشـــق مرباخوری سنبل طیب ، یک عدد لیموعمانی.
گل گاو زبان، طبیعتـــی گرم و تر و ضدســـودا و صفرا دارد و آرام بخش اعصـــاب، خـــواب آور و مســـکن سردردهای عصبی و دردهای کلیوی و کاهش دهنده فشـــار خون است. ســـنبل طیب هم با طبیعت گرمی که دارد؛ ضد قولنج و اسپاســـم های عضلانی و مفید در درمان تشـــنج و صرع بوده؛ قوه باه(میل جنســـی) را نیز تقویت می کند.

دمنوش، از دم کردن قسمت‌های مختلف گیاهان از جمله برگ، ساقه، ریشه و میوه به دست می آید که خواص زیادی دارند.

دمنوش به لیمو- زیرفون

ترکیبات: یک قاشق مرباخوری به لیمو، یک قاشق غذاخوری زیرفون.
طبیعت این چای گرم بوده؛ در درمان سرماخوردگی، تشـــنج، نقرس، دردهای ســـیاتیکی، غلظت خون، روماتیسم، بی خوابی های شبانه، میگرن، اضطراب، طپش قلب، ســـردرد، آســـم، فشـــارخون و اسهال موثراست؛ همچنین این چای، تقویت کننده حافظه، شست وشودهنده کلیه و مقوی معده است. مصرف این چای به علت دارا بودن زیرفون، برای خانم های باردار ممنوع است.

چای بابونه

ترکیبات: یک قاشق غذاخوری بابونه
طبیعت آن، معتدل و در بابونـــه های صحرایی به سمت گرم و خشک اســـت. ضد بلغم و صفرا و آرام بخش اعصاب، به ویژه اعصاب معده و روده و مقوی آنها و شست وشودهنده بسیارقوی کلیه‌ها و تقویت کننده کلی سیستم عصبی است وعلاوه برآن، ضد تب، ضد انگل، ضد یبوست و اشتهاآور است.

چای به لیمو

ترکیبات: یک قاشق غذاخوری به لیمو.
ایـــن چـــای آرام بخـــش، طبیعتی گـــرم دارد و مناســـب برای درمان بی خوابی های شـــبانه، میگرن، ســـردرد، طپش قلب وآسم بوده؛ ضمن تقویت معده و آثـــار ضدنفخ، حافظه را نیز بهبود می‌بخشد.

دمنوش؛ هر چه تازه‌تر، بهتر نه !
توی کابینت خونه مادربزرگ، همیشـــه پربود از شیشـــه های مختلف رنگی؛ گاهی خوشبو و گاهی بدبـــو و گاهی هم بی بـــو. فقط کافی بود یکی از اعضای حاضر، احســـاس ناراحتی بکند تا مادربزرگ در دم گل گاوزبان، آویشن، اســـطوخودوس، نعناع، چای کوهی، عناب و... را آماده کند. یادش بخیر مادربزرگ فوری این قوطی‌ها را روی کابینت می چید و مقداری از هر یک در قوری گل قرمز قدیمی‌اش می‌ریخت و آب جوش ســـماور را روی آن باز می کرد. بعد از چند دقیقه، دمنوش در استکان حاضربود با تکه‌ای نبات، به همین سادگی.
خب حالا که مادربزرگ خودش نیست، می شود حرف ها و تجربیاتش را علمی تر از زبان دکتر محمدحسین عزیزی شنید.

به چه نوشیدنی‌هایی دمنوش می گویند؟
دمنـــوش، از دم کردن قســـمت‌های مختلف گیاهان از جمله برگ، ســـاقه، ریشـــه و میوه به دســـت می‌آید که خـــواص زیـــادی دارند. معروف‌ترین دمنوش، چای اســـت که از برگ خشک‌شـــده بوته چای و آب جوش به دست می‌آید.

می‌توان از تمام گیاهان برای تهیه دمنوش استفاده کرد؟ از بیشتر گیاهان دارویی، ادویه‌ها و میوه‌ها می‌توان به صورت خشک، خرد و پودر شده برای تهیه دمنوش استفاده کرد.

آیا می‌توانیم گیاهان، میوه‌ها و... را برای تهیه دمنوش با هم مخلوط کنیم یا اثرشان تغییر می‌کند؟ می‌توان گیاهان، برگ و ساقه و میوه آنها را با هم ترکیب کرد تا خاصیت بیشتری پیدا کنند.

مگر گیاهان چه خاصیتی دارند که برای تهیه دمنوش بـــه کار می‌روند؟ گیاهان حاوی رنگدانه، آنتوسیانین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها، مواد فلاونویدی و ترکیب‌های ضدســـرطان، ضددیابت، ضدفشـــارخون و ضدبیماری‌های قلبی- عروقی هستند. برخی از آنها هم باعث کاهش خستگی می‌شوند و برخی تقویت‌کننده معده و روده‌اند.

دمنوش‌ها ضرری هم دارند؟ نه، به شرطی که در مصرف آنها افراط نکنیم. همان طور که اگر چای بیش از اندازه مصرف شود اثر منفی دارد، در مورد دمنوش‌ها هم همین موضوع صادق است.

دمنوش‌ها را بعـــد از تهیه می‌توان چند ساعت یا چند روز در یخچال نگه داشت یا باید فوراً مصرف کرد؟ بهتر است دمنوش‌ها را تازه مصرف کنیم.

دمنوش فله‌ای را تا چه مـــدت و در چه شرایطی می‌توانیم نگه داریم؟ دمنوش‌ها چون خشک هستند و رطوبت خیلی کمی دارند، می‌توان آنها را در محیط خشک، خنک و سایه تا ۳-۲ ماه نگه داشت، اما نگهداری طولانی‌مدت آنها باعث کاهش آثار مفیدشان می‌شود.

بهترین ظرف برای نگهداری آنها چیست؟ بهتر است در ظروف شیشه‌ای نگهداری شوند.

عرقیات کمترشناخته شده؛

گوارای وجود!

عرق برگ چنار

این عرق مثل یک تب بر طبیعی عمل می‌کند و دارویی موثر برای درمان آسم و تنگی‌نفس به‌شمار می‌آید. اگر هم قرار است در یک جلسه مهم حاضر شوید، بهتر است کمی از این عرق را میل کنید تا صدایتان باز شود؛ چراکه عرق برگ چنار علاوه بـــر تنگی‌نفس، گرفتگی حنجره را هم برطرف می‌کند.

از این راه بروید: قرار نیست همیشه عرق برگ چنـــار را به صورت خوراکی مصرف کنید. عرق برگ چنار را می‌توانید به‌عنوان یک محلول جلادهنده پوست هم اســـتفاده کنید. برای براق شدن پوست، کافی است یک پنبه را به این عرق آغشته کنید و با کمکش صاحب پوستی درخشان و شفاف شوید.

یک راه دیگر: از برگ تازه چنار هم می‌توانید ضمادی درست کنید و از آن برای آرام کـــردن درد زانو کمک بگیرید.

عرق شاه‌تره

اگر گرمای هوا ورژیم غذایی نامناسب در این روزها، طبع شما را تحت تاثیر خود قرار داده و جوش‌های درمان شده را به صورتتان باز گردانده یا موجب بروز جوش‌های جدید روی صورتتان شده؛ از عرق شاه‌تره کمک بگیرید. این عصاره نه تنها به تسریع روند درمان پوست‌های پر از جوش کمک می‌کند، بلکه آرامش را به شما برمی‌گرداند و تپش شدید و آزاردهنده قلبتان را کم می‌کند. تاثیر شـــاه‌تره در آرامش آنقدر زیاد است که می‌تواند بی‌اشتهایی مفرط که یکی از منشاهای آن ناآرامی روانی است را هم درمان کند و با ایجاد تعادل در ترشح آنزیم‌های گوارشی، اشتهای رو به کاهش شما را به وضعیت طبیعی برمی‌گرداند.

از ایـــن راه بروید: از نظر متخصصان طب سنتی، مخلوط کردن همه عرق‌ها با هم مجاز نیســـت، اما شـــما می‌توانید برخی از آنها مانند عرق کاسنی و شاه‌تره را با هم مخلوط کنید. تهیه شربتی که نصف لیوان آن را این دو عرق و نیمی از آن را آب پر کرده، هم می‌تواند حالتان را در گرمای این روزها جا بیاورد و هم خواص گفته شده را به بدنتان برساند.

یک راه دیگر: اگر میلی به خوردن عرقیات ندارید و می‌خواهید از آفت‌های آزار دهنده دهانی خلاص شوید، توصیه می‌کنیم جوشانده شاه‌تره را غرغره کنید. با این کار می‌توانید زخم‌های دهانی و التهاب زبانتان را از بین ببرید. گذشته از این، اگر جوشانده شاه‌تره را به محل تبخال بمالید، سریع‌تر بهبود پیدا می‌کند.

عرق آویشن

ترش کردن بعد از خوردن غذا و ماندن غذا در معده همراه با احســـاس نفخ، یکی از مشکلات شایع معده است. اگر شما هم به خاطر این مشکلات بعد از خوردن غذا احســـاس ناخوشایندی پیدا می‌کنید و گاهی ناچار به قی کردن غذا می‌شوید، بهتر است عرق آویشن را امتحان کنید.

از این راه بروید: عرق آویشن را بهتر است قبل از هر وعده غذایی مصرف کنید تا با خوردن غذا به مشکلات گفته شده دچار نشوید. اگر یک فنجان از این عـــرق را در چنین زمانی مصرف کنید، بزاق دهانتان هم کاهش می‌یابد و احساس سنگینی معده‌تان به مرور کمتر می‌شود.

یک راه دیگر: خوردن عرق آویشن تنها راه بهره‌مند شدن از خواص آن نیست. اگر اهل نوشیدن دمنوش‌های گرم هســـتید، می‌توانید یک قاشق مرباخوری آویشـــن خشک شده را در دو لیوان آب جوش بریزید و روی شعله غیرمســـتقیم قرار دهید. این دمنوش را می‌توانید با عسل یا نبات شیرین میل کنید.

کارشناس: فروغی

خواص و کاربردهای پر فروش ترین عرقیات گیاهی، خواص و راه و رســـم مصرف کردن آنها، چیزی است که همه ما در زندگی علاقه مند دانستنشان هستیم، ولی مهم چگونه استفاده کردن ما از این خوراکی‌های معجزه آساست و مهم تر اینکه بدانیم کدامشان بهتر است. جواب همه این سوالات در همین صفحات است.

عرق پونه

گر گرفتگی و تهوع ناشـــی از عادت ماهانه را با کمک پونه می‌توانید درمان کنید، اما این تنها خاصیتی نیست که گیاه پونه به بدن شما می‌رساند. پونه توانایی از بین بردن جوش و خشکی پوست را هم دارد و می‌تواند التهابات پوستی و زخم را نیز التیام دهد. عرق دو آتشه و غلیظ پونه، در رفع شب ادراری هم موثر اســـت و سوزش و خارش و خراش و احســـاس زخم در سینه و سرفه را برطرف می‌کند.

از این راه بروید: اگر درد ســـینه و ســـرفه‌های مکرر آزارتان می‌دهد، بهتر است قبل از هر وعده غذایی، یک فنجان عرق پونه بنوشید. دم کرده پونه تقویت‌کننده خوبی برای معده به شمار می‌آید، پس اگر پس از صرف غذا در معده احساس سنگینی یا به اصطلاح ترش کردید، می‌توانید مثل آویشن آن را روی حرارت غیرمستقیم دم و مصرف کنید.

یک راه دیگر: استشمام رایحه پونه یکی از روش‌های موثر برای افزایش سطح انرژی بدن است. از نظر محققان با بو کردن این گیاه، احساس نشاط بیشتری خواهید کرد.

عرق کاسنی

عرق کاسنی
گرم مزاج‌ها در بهار و تابستان،
مدام از حرارت و التهاب پوست شکایت
می‌کنند، اما عرق کاسنی، به خاطر طبع سردی
که دارد، می‌تواند آتـــش درون این افراد را کمتر کند و احساس گر گرفتگیشان را از بین ببرد. گذشته از این، رنگ زرد، اگزما، عفونت پوستی و خارش مداوم پوست، گاهی به دلیل مشکلات کبدی ایجاد می‌شـــود. افرادی که کبدشان خوب کار نمی‌کند، می‌توانند با خوردن این عرق، فعالیت کبدشان را بهبود بخشند، بدنشان را پاک‌سازی و سموم انباشته را دفع کنند.

از این راه بروید: برای آنکه خواص کاسنی در بدنتان کارگر شود، باید قبل از هر وعده غذایی یک استکان از آن را مصرف کنید. اگر این عرق که طرفداران زیادی دارد با ذائقه شـــما سازگار نیست، می‌توانید آن را با یک استکان آب مخلوط کنید و آرام آرام سر بکشید.

یک راه دیگر: اگر طرفدار خوردن کاهو با ســـکنجبین هستید، این بار سراغ ترکیب تازه‌ای بروید. شما می‌توانید شربت سکنجبین‌تان را با عصاره یا عرق کاسنی مخلوط و میل کنید. از نظر متخصصان طب سنتی، ترکیب کاسنی و سکنجبین چه به صورت شربت میل شود و چه همراه با کاهو مصرف شود، برای از بین بردن گر گرفتگی ناشی از گرما مفید اســـت. از طرف دیگر اگر تب کرده‌اید و تبتان طولانی شـــده، می‌توانید با مصرف ترکیب سکنجبین و کاسنی حرارت بدنتان را پایین بیاورید.

عرق گل ختمی

پوست ملتهب تان را می‌توانید با این عرق آرام کنید. اگر هم دچار زخم و سوختگی شده‌اید، کمپرسی از این عرق می‌تواند احساس درد و سوزش را در پوست شما کمتر کند، اما این عرق تنها مرحم پوست‌های آسیب دیده نیست، بلکه می‌تواند به داد دستگاه گوارش شما هم برسد و گذشته از کم کردن معـــده و روده، دل‌پیچه را هم تسکین دهد.

از این راه بروید: شاید در این آفتاب داغ، بیشتر از هر چیز به مرحمی برای آفتاب سوختگی نیاز داشته باشید. اگر هر روز چند ساعت را در آفتاب می‌گذرانید، می‌توانید مقداری عرق گل ختمـــی را روی پارچه‌ای تمیز بریزید و روی بسته آن تاریخ بزنید، آن را در فریـــزر نگهداری کنید و در مواقع لازم، پارچه یخ زده را روی محل آفتاب سوختگی قرار دهید.

یک راه دیگر: بـــه جای عرق ختمی می‌توانید از خود این گل هم استفاده کنید. گل‌های بنفش را از عطاری تهیه کنید و هر روز کمی از برگ‌هایشان را در لیوانی از آب سرد بریزید. بعد از یک ساعت می‌توانید تفاله گل‌ها را دور بریزید و از این آب بنفش شربتی شیرین و خوش‌عطر بسازید.

نسخه جادویی

۱۴ خاصیت جادویی سیگار

با سیگار می شه از شر چی خلاص شد؟

01 سیگار کشیدن، باعث میشه شما هرچه سریعتر از شر سلامتی و زندگی به امید خدا خلاص بشید و بتونید پا به عرصه های جدیدتری از جمله جهان آخرت بگذارید و تجربه های جدیدی رو کسب کنید!

02 وقتی سیگار بکشین، یه سرفه هایی میکنین به خدا همچین سرتون حال میاد، انگار قولنج ریه تون رو گرفته باشن یعنی ششتون حال میاد!

03 اونایی که سیگاری هســـتن بعد از یه مدت متوجه میشن که روابط عاطفی عمیقی با چای و نسکافه پیدا کردن!

04 اگه ســـیگاری بشـــین برای مواقع بیکاری، بیعـــاری، بیخوابی، بیداری،بیزاری، بیذاتی، بیماری ســـیرابی، لیوانی، خوشحالی، ناراحتی و سایر مواقع بهترین امکان رو در اختیار دارین!

05 اگه ســـیگاری بشـــین دارای روابط اجتماعی درخشان میشین و میتونین دوســـتان جدید و زیادی از نوع دودی پیدا کنین!

06 وقتی شما جزء خریداران ســـیگار باشین، دوستانی رو پیدا می کنین که از بس دوستتون دارن، شما رو به شکل شیرینی میبینن و درک نوع دوستی به شما بسیار عمیق تر خواهد بود!

07 اگه ســـیگاری بشـــین توی محیط های سربسته و عمومی از دست ســـیگاری ها حرص نمی خورین و این خودش باعث میشه آرامش اعصاب داشته باشین!

08 وقتی سیگاری بشین، میتونین توی مسابقه جهانی ترک سیگار شرکت کنین و کلی پول به جیب بزنین!

09 اگه سیگاری بشین، وقتی با اقوام و دوستان به پیک نیک میرین موقع روشـــن کردن آتیش میتونین روش روشن کردن کبریت در میان باد و بوران رو به اونا نشـــون بدین و خودتـــون رو به عنوان یک قهرمان ملی معرفی کنید!

10 اگه سیگاری بشین با سوپری سر کوچتون بیشتر رفیق میشین؛ طوری که اگه یه روز نرین سراغش دلش براتون تنگ میشه!

11 اگه مخفیانه سیگار بکشین، میتونید با کوچه پس کوچه های اطراف خونه پشت بام، زیر زمین و دیگر جاهایی که تا حالا زیاد بهشون توجه نکردین یا لازم نیست اسمی ازش برده بشه، بیشتر آشنا بشین!

12 وقتی مخفیانه سیگار میکشین با ادکلن، عطر و دئودورانت های ارزون قیمت همچنین انواع آدامس های p.k، خروس نشـــان، relax و غیره آشناتر میشین و احســـاس می کنید (البته خودتون) به آدمی خوشـــبو با دندونای ســـفید مبدل شدین!

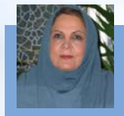
13 هرچه بیشتر سیگار بکشـــین، راحت تر میتونین از شـــر پول هایی که توی جیبتون سنگینی میکنه راحت بشین!

14 اگه سیگاری بشین توی شـــهرای بزرگ که هوای آلوده دارن، راحتتـــر میتونین زندگی کنیـــن و مشـــکل آلودگی هـــوا آنچنان آزارتون نمیده!

> **وقتی شما جزء خریداران سیگار باشین، دوستانی رو پیدا می کنین که از بس دوستتون دارن، شما رو به شکل شیرینی میبینن و درک نوع دوستی به شما بسیار عمیق تر خواهد بود! اگه سیگاری بشین، وقتی با اقوام و دوستان به پیک نیک میرین موقع روشن کردن آتیش میتونین روش روشن کردن کبریت در میان باد و بوران رو به اونا نشون بدین و خودتون رو به عنوان یک قهرمان ملی معرفی کنید!**

از گرمازدگی، ناراحتی های تنفسی و بیماری های گوارشی بچه ها غافل نشوید

تابستان ترسناک



لبخند سالم: هرچه از فروردین فاصله بگیریم و به فصل تابستان نزدیک شـــویم ،هوا گرم و گرم تر می شود و برخی از والدین احساس می کنند روزهای سرد و ســـرما خوردگی را پشت سر گذاشته اند و می توانند با خیالی آسوده فرزند دلبندشان را بیرون ببرند. غافل از اینکه فصل تابستان هم مشکلات و بیماری های خاص خودش را دارد که در این شماره از ســـلامت به آن می پردازیم و به شما می گوییم که در این فصل باید مراقب چه چیزهایی باشید. خانم دکتر شهناز سمسار زاده متخصص کودکان مهمان این هفته ما برای آگاهی بخشـــی به خانواده ها جهت مراقبت بیشتر و بهتر والدین از فرزندانشان در مقابل بیماری های شایع فصل تابستان هستند

بیماری های گوارشی

شایع ترین بیماری در فصل تابستان، عفونت دستگاه گوارشی اســـت که از دو طریق ویروس و عفونت باکتریال ومیکروب ها به کودکان ونوزادان منتقل می شود. ویروس ها و باکتری ها می توانند باعث بیماری های گوارشی شوند که از طریق آب و موادغذایی ، تماس با فرد بیمار و دست قابل انتشار هستند. این بیماری سبب اسهال و استفراغ شده و منجر به ازدست رفتن آب زیادی از بدن کودک و نوزاد می شود.

پیشگیری

بهترین راه پیشگیری از ابتلا به بیماری های گوارشی در فصل تابستان، عدم برقراری تماس با فرد بیمار، شستن دست ها به صورت مداوم و تهیه غذا و آب سالم اســـت. با رعایت بهداشت می توان مانع ابتلا فرزندان عزیزمان به بیماری های گوارشی شایع در فصل تابستان شد.

هشدار

بیماری های گوارشی اغلب منجر به اسهال و استفراغ می شوند که سبب از دست رفتن آب بدن کودک خواهد شد. در این حالت اگر آب از دست رفته بدن تامین نشود، کودک با مشکلات اساسی مانند تشنج روبرو خواهد شد.

درمان

اغلب پزشکان جهت جبران آب از دست رفته بدن کودک، پودر "او آر اس" تجویز می کنند که باید یک بسته آن در یک لیتر آب یا ۴ لیوان آب بصورت کامل حل شده و سرد به کودک خورانده شود. حل کردن مقداری از پودر در یک لیوان آب یا آبمیوه کار نادرستی است و به روند درمان کمکی نمی کند. حتما باید تمام پودر در یک لیتر آب حل شده و به صورت سرد به کودک داده شود. در حال حاضر پودر او آر اس با طعم های مختلف میوه ای و به راحتی قابل دسترس بوده و هیچ جای نگرانی برای طی کردن مسیر درمان وجود ندارد. نوشیدن آب نیز به تنهایی برای درمان کافی نیست، زیرا بدن در ابتلا به این بیماری، آب و املاح زیادی از دست داده که با مصرف پودر او آر اس جبران خواهد شد. خوردن موز و ماست و دوغ نیز می تواند در سرعت بخشی به روند درمان و کاهش برون روی موثر باشد. موز به کاهش برون روی کمک می کند.

دریافت پروتئین در این حالت نیز به بهبود شرایط جسمی کودکان کمک می کند. مصرف دوغ و ماست که دارای پروتئین هستند همراه غذا می تواند از تهوع و برون روی بکاهد. خوشبختانه در فرهنگ غذایی ما دوغ و ماست وجود دارد و به وفور در بازار یافت می شود. پختن برنج کته ای و دادن آن با ماست به کودک بسیار عالی است. مصرف دوغ به همراه غذا هم کمک شایانی به کاهش برون روی کودک بیمار می کند.

برای نوزادان حریره بادام را توصیه می کنیم که به دلیل نداشتن دندان غذای مناسبی خواهد بود و می تواند پروتئین کافی را به بدنشان برساند. برای بچه های بزرگتر که می توانند غذای سفت بخورند کته با سینه مرغ و یا ماهیچه را پیشنهاد می دهیم. بد نیست این غذاها با کمی آب لیموی ترش و تازه که از بین برنده میکروب های دستگاه گوارش است مصرف شود.

درصورت تشخیص پزشک به ابتلا کودک به عفونت باکتریال دستگاه گوارشی جدا از تامین آب از دست رفته، آنتی بیوتیک نیز تجویز می شود، که دوز و میزان مصرف آن از سوی پزشک مشخص می شود.

پرهیز

مصرف آبمیوه برای جبران آب از دست رفته بدن اشتباه است، زیرا آبمیوه در بدن فرد بیمار اختلالات اسمزی ایجاد می کند. همچنین آبمیوه دارای موادی است که باعث تشدید اسهال می شود. بنابراین از دادن آب میوه پرهیز کنید. آب معدنی نیز نمی تواند در درمان موثر باشد زیرا این آب ها جبران کننده املاح از دست رفته بدن کودک نیست.

بیماری تنفسی

یکی از شایع ترین بیماری های فصل تابستان ، بیماری های دستگاه تنفسی است که سرماخوردگی نیز یکی از آنهاست و معمولا کودکان زیر ۵سال به آن مبتلا می شوند. تماس با فرد بیمار و از طریق دســـت، عمده ترین راه ابتلا به بیماری است. ترشحات ناشی از عطسه و سرفه نیز باعث انتشار بیماری و انتقال آن می شود.

پیشگیری

بهترین راه شستن مکرر دســـت ها و عدم برقراری تماس با فرد بیمار است. مادرهایی که سرما خورده اند و بچه شیر می دهند، می توانند با استفاده از ماسک و شستن دست ها مانع انتقال بیماری به فرزندشان شوند. شایع شده که این بیماری از طریق شیر به فرزند منتقل می شود که به کل این شایعه را تکذیب می کنیم، زیرا ویروس از طریق شیر منتقل نمی شود. شیر مادر دارای مواد ایمنی زا بوده که کودک را در برابر بیماری ها مقاوم می کند.

هشدار

اگر صدای کودکتان کمی خروسی شـــده و تب دارد، بعید نیست به بیماری تنفسی مبتلا شده باشد. پس رفتن پیش پزشک را فراموش نکنید.

درمان

معمولا بخور سرد و استامینوفن سر فصل تجویز دارو برای درمان بیماری است. قطره بینی نیز برای احتقان بینی کارگشاست. با این حال از مصرف خودسرانه دارو بپرهیزید و اجازه دهید پزشک با تشخیص خود دارو تجویز کند. مادران شیر ده نیز باید مکرر به نوزاد خود شیر دهند تا امکان ابتلا یا در صورت ابتلا امکان پیشرفت بیماری را کاهش دهند.

ویزیت

روش هایی برای درمان موثر برای رفلاکس معده به مری

لامصب میسوزه ها

بیماری رفلاکس معده به مری (GERD) که اغلب با ترش کردن معده اشتباه گرفته می‌شود؛ یکی از اختلالات شایع گوارشی است. ترش کردن معده، ممکن اســـت با خوردن یک تکه پیتزا رخ دهد و شما را اذیت کند؛ در حالی که بیماری رفلاکس معده به مری یا «Gastroesophageal reflux disease» وقتی رخ می‌دهد که غذا، محتویات اســـید معده، ترکیبات صفراوی یا عصاره پانکراس به مری برمی‌گردد و این عارضه، بیش از دو نوبت در هفته رخ می‌دهد. این ترکیبات اسیدی که به داخل مری وارد می‌شوند، سبب سوزش، التهاب و زخم می‌شوند که این فرآیند غیرعادی، می‌تواند منجر به سائیده و نازک شدن جداره مری شود. علائم ابتلا به این ناراحتی، گیر کردن غذا در مری، التهاب توام با سوزش، حالت تهوع، سرفه‌های مزمن، خس خس سینه، علائم شبه آسم و پوسیدگی و فرسایش میانی دندان‌ها هستند. این مسئله همچنین احتمال ابتلا به سرطان مری را در شما افزایش می‌دهد. در درمان این بیماری، یافتن منشا اصلی بروز آن، مهمترین گام محسوب می‌شود. افراد دارای اضافه وزن و مسن به دلیل داشتن چربی شکمی بیشتر که عملکرد مری و اسفنکتر مری را دچار اختلال می‌کند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. این چربی‌های شکمی، عملکرد دریچه اسفنکتر را که از بازگشت اسید معده به مری جلوگیری می‌کند، مختل می‌سازد. بسیاری عوامل نظیر مصرف الکل، نیکوتین، مصرف خوراکی‌های حاوی کافئین و غذاهای پرچرب و پرادویه سبب شل شدن عضلات اسفنکتر می‌شوند، اما ناامید نشوید. در این گزارش به نقل از سایت اینترنتی «مادر نیچر نت‌وورک» به ۱۳ روش موثر، طبیعی و خانگی برای درمان رفلاکس معده به مری اشاره شده که به شرح زیر است:

کاهش وزن: نتایج مطالعات، نشان می‌دهد تنها ۱۰ درصد کاهش وزن می‌تواند علائم رفلاکس معده به مری را کاهش دهد.

رژیم غذایی ضدرفلاکس: با حذف مواد خوراکی که در بالا ذکر شد، می‌توانید علائم رفلاکس را کاهش دهید، اما خیلی ذوق زده نشوید، زیرا این رژیم تنها در حدود ۳۰ درصد افراد اثربخش است. علاوه بر این از مشکلات رژیم گرفتن، این است که خیلی از مردم ترجیح می‌دهند بمیرند، اما به این رژیم‌ها تن در ندهند.

خوردن بادام خام: بادام خـــام با تولید «آلکالین» می‌تواند PH (وضعیت اسیدیته) معده را تنظیم کند، زیرا بادام منبع کلسیم است.

آلوئه ورا: با خوردن روزانه ۶۰ میلی لیتر شربت غیرفرآوری شـــده آلوئه ورا، علائم رفلاکس کاهش می‌یابد.

آب گرم و آبلیموی تازه: صبح خود را با یک فنجان آب گرم و آبلیموی تازه شروع کنید. با نوشیدن این محلول با معده خالی و ۱۵ الی ۲۰ دقیقه قبل از خوردن صبحانه، بدن می‌تواند به طور طبیعی اسید معده را متعادل کند. این محلول برای همه بی‌خطر است.

جوش شیرین: یک قاشق جوش شیرین را در نصف فنجان آب حل کنید و بنوشید، اگرچه این محلول بدمزه است، اما موثر است.

سرکه ســـیب: روزی یک تـــا دو قاشق چایخوری سرکه ســـیب بخورید. مخلوط سرکه سیب و عسل بسیار مفید و خوشمزه اســـت. حتی می‌توان به جای لیمو، سرکه ســـیب در چای ریخت. بســـیاری از مردم به اشـــتباه تصور می‌کنند ســـوء هاضمه و رفلاکس، بر اثر تولید زیاد اسید معده ایجاد می‌شود، اما آخرین مطالعات نشان می‌دهد که بر خلاف باور مردم، این عارضه به دلیل کمبود اسیدهای لازم برای هضم کامل غذا بروز می‌کند؛ همچنین خوردن ترشی، ترشی کلم و سایر غذاهای ترش و اسیدی به کنترل اسید معده کمک می‌کند.

ســـیب ســـرخ: بعد از صرف غذاهای مشکل‌ساز، یک عدد سیب سرخ خوشمزه بخورید تا اثر معجزه آســـای آن را در بهبود رفلاکس ببینید.

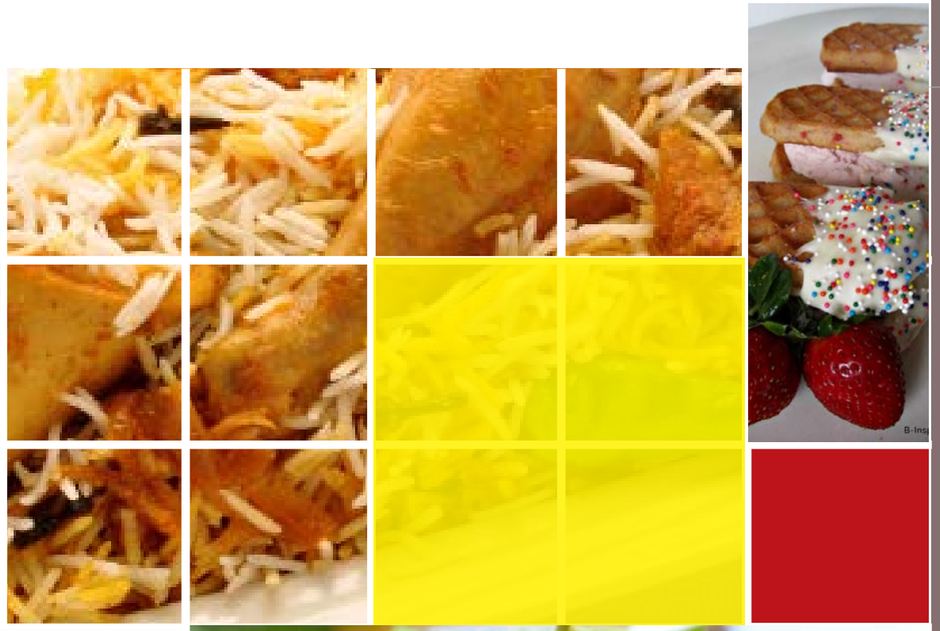
مصرف مکمل «ساکارومیس بولاردی»: مکمل «ساکارومیس بولاردی» یک مخمر پروبیوتیک و به ویژه بـــرای روده کوچک مفید است. این مکمل، جذب ویتامین‌های مفید برای سلامت دستگاه گوارش را بهبود می‌دهد.

کپســـول گیاهی نارون آمریکایی: مصرف مکمل گیاهی نارون آمریکایی که به صورت‌های کپسول، پودر یا قرص مکیدنی موجود است، التهابات بافت دستگاه گوارش را تسکین می‌دهد.

چای‌ها و دمنوش‌ها: نوشـــیدن چای و دمنوش بابونه، نعناع یا شنبلیله به کاهش علائم رفلاکس اسیدی کمک می‌کند.

آدامس: بعد از هر وعـــده غذایی، آدامس بجوید تا ترشـــح بزاق افزایش یابد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش ترشح بزاق، سبب کاهش اسید در مری می‌شود.

خوابیدن به پهلوی چپ: نتایج مطالعات نشـــان می‌دهد خوابیدن روی شکم یا به پهلوی راست، سبب افزایش فشار به معده و در نتیجه افزایش علائم GERD می‌شود، اما افرادی که به پهلوی چپ می‌خوابند، این علائم در آنها رفع می‌شود.



فصل پنجم

شکم کده

- سرکار
- سالاد
- سه سوت سوپ
- سفره سنتی
- شربتخانه
- کدبانو
- آشپزی ملل

- بخور و نخورهای سرِکار

- سالاد استیک کبابی
- یک سوپ خنک تابستانی!
- دوغ تن تنانی تا نخوری ندانی
- شیرینی کینگ توت فرنگی

- ۵ شربت ضد عطش برای تابستان امسال

پایه ای تابستون ضربه فنی کنیم؟

بخور و نخورهای سرِ کار

چشم که باز می‌کنید، روز با تمام دغدغه‌های کاری‌اش آغاز می‌شود. صبحانه را سریع می‌خورید تا به موقع سر کار حاضر شوید. کجا ناهار می‌خورید؟ موقع خوردن غذا درباره چه موضوع‌هایی صحبت می‌کنید؟ عصر وقتی از ساختمان محل کارتان بیرون می‌آیید و با کارتان خداحافظی می‌کنید، به احتمال زیاد به این فکر می‌کنید که شام چه کار کنید؟ درطول همه این فعالیت‌های فیزیکی ذهنی، خوردن هم همراه شماست، اما چقدر برای آن وقت می‌گذارید؟ ذهنتان برای اینکه به غذایی که می‌خورید فکر کند، چقدر آزاد است؟ توجه دارید که دچار اضافه‌وزن یا کمبود دریافت مواد غذایی نشوید؟ به نظرتان چطور می‌توان تغذیه سالمی در محل کار داشت و در نهایت اینکه شرایط تغذیه‌ای کارمندان از هر نظر، از کیفیت غذا تا محل خوردن غذا چه اثری روی راندمان کاری آنها دارد؟ بررسی تازه پژوهشگران نشان داده با افزایش ۵ درصدی کیفیت غذا و فضای تغذیه‌ای کارمندان، راندمان کاری آنها یک برابر و با افزایش ۱۰ درصدی همان شاخص‌ها، راندمان یک‌ونیم تا ۲ برابر افزایش می‌یابد. در این بررسی که روی ۲۴۰۰ کارمند چند شرکت بزرگ تجاری انجام شده بود، شاخص‌هایی مانند کیفیت غذا، چگونگی ارایه غذا- نحوه برخورد بخش خدمات با کارمندان هنگام سرو غذا و سالن غذاخوری- بررسی شدند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که یک وعده غذایی سالم در شرایط مناسب دارای این ویژگی‌هاست:

چهار ویژگی یک وعده غذایی ایده‌آل در محل کار

سالم: مصرف روغن، نمک و ادویه‌ها باید حداقل باشد تا مشکلات گوارشی کاهش یافته و راندمان کاری آنها افزایش یابد. علاوه براینکه مصرف غذای چرب و شور، باعث سنگینی و خواب‌آلودگی کارمندان و کاهش راندمان کاری آنها می‌شود.

سَبُک: هرچه میزان مصرف غذاهای دارای برنج کاهش یافته و به جای آن مصرف غذاهای سبک مانند مرغ، ماهی، سبزیجات و...افزایش یابد، سلامت کارمندان بیشتر حفظ می‌شود؛ چون این غذاها سبک و زودهضم هستند.

غنی: حذف نوشیدنی‌های ناسالم، استفاده بیشتر از نان سبوس‌دار به جای نان معمولی، مصرف غذاهای بخارپز به جای سرخ کرده و...باعث حفظ سلامت کارمندان می‌شود.

گرم: یکی دیگر از ویژگی‌های غذا، گرم بودن آن است. غذای سرد، عطر و طعم مناسب ندارد؛ بنابراین گرم بودن غذا یکی دیگر از شاخص‌های مهم در کیفیت غذاست.

فضای ایده‌آل برای صرف غذا در محل کار

مکانی که کارمندان غذا می‌خورند نیز بسیار مهم است. بررسی‌ها نشان داده‌اند زمانی که فضای تغذیه‌ای آنها از نظر افق دید (منظره‌های قابل مشاهده)، تهویه، شرایط مبلمان و چیدمان سالن غذاخوری، سالم و زیبا باشد، تغذیه کارمندان سالم‌تر انجام شده و تعداد بیشتری از آنها به حضور در سالن غذاخوری رغبت نشان می‌دهند.

نکته ۱

ناهار خوردن در فضای مناسب، باعث تمدد اعصاب و آرامش کارمندان شده و ساعت‌های بعد از ناهار به اوقات بی‌حوصلگی و چرت کارمندان تبدیل نمی‌شود.

میان وعده ایده‌آل در محل کار

یکی از وعده‌های غذایی در ادارات، میان‌وعده صبح و بعدازظهر است. این میان‌وعده از ۲ نظر اهمیت دارد:

بازگرداندن انرژی: در فاصله بین صبحانه تا ناهار باید خوراکی‌ای مصرف شود تا انرژی مورد نیاز کارمندان تأمین شود. بهترین نوع این میان‌وعده‌ها، شیر همراه با بیسکویت ساده یا شکلات و میوه بسته به فصل است.

کنترل وزن: با مصرف میان‌وعده، میزان گرسنگی کارمندان کنترل می‌شود. به این ترتیب تا حد زیادی مشکل اضافه‌وزن کارمندان برطرف می‌شود، اما این تأثیر زمانی مشاهده می‌شود که کارمندان میان‌وعده سالم مصرف کنند.

کارمندان باید چه کار کنند؟

همیشه نباید فقط از مجموعه‌ای که در آن کار می‌کنیم، توقع داشته باشیم؛ سهم ما نیز مهم است. برای اینکه تغذیه سالمی داشته و کارمند سرحال و سرزنده‌ای باشیم، باید به این نکته‌ها دقت کنیم.

صبحانه: عجله انگار با زندگی کارمند جماعت گره خورده است؛ بنابراین همین مسئله باعث می‌شود بسیاری از نیازهای شخصیمان را نادیده بگیریم، اما کمی صبر کنید. با خوردن صبحانه بدن را در مقابل چند مشکل بیمه می‌کنید.

بی‌حالی: یکی از دلایل پایین بودن راندمان کاری بسیاری از کارمندان اداره‌ها در ساعت‌های اولیه روز، همین مسئله یعنی بی‌حالی است. دلیل آن نیز پایین بودن میزان قند خون در ساعت‌های اولیه روز است. مغز برای فعالیت به گلوکز نیاز دارد و درصورت عدم تأمین آن، دچار افت عملکرد می‌شود. تنها راه تأمین گلوکز مورد نیاز، مصرف صبحانه است.

پرخوری: سفره‌های مفصلی که گاهی در آبدارخانه محل کار پهن می‌شود یا ریزه‌خواری‌های بین روز در فاصله بین صبحانه تا ناهار، باعث افزایش وزن می‌شود. دلیل آن هم نخوردن صبحانه است. اگر در منزل صبحانه کامل خورده باشید، دیگر نیازی به حضور سر این سفره‌ها یا ریزه‌خواری نیست.

متنوع باشید: همین حالا در حین خواندن این نکته پیش خودتان می‌گویید چه دل خوشی دارد؛ ما آنقدر عجله داریم که نمی‌دانیم چه می‌خوریم، چطور مراقب تنوع غذاییمان باشیم؟ اما این کار سخت نیست. کافی است همان زمانی را که برای شستن دست و صورت اختصاص می‌دهید یا زمانی را که برای آماده کردن غذا و میوه فرزندتان صرف می‌کنید، یک عدد میوه برای خود و همسرتان بشویید. همین مسئله، آغاز رعایت تنوع غذایی است. فردای آن کمی تنقلات سالم به این میوه اضافه کنید تا به تدریج عادت کنید سر کار هم می‌توان تنوع غذایی را رعایت کرد.

فیبر را به خاطر بسپارید: یکی از مشکلات کارمندان، کم‌تحرکی است. این مسئله، دو مشکل عمده دیگر را نیز به همراه دارد. اول اینکه شخص دچار اضافه‌وزن می‌شود. دوم اینکه بیشتر افراد دچار مشکلات گوارشی به‌ویژه یبوست (به‌دلیل کم‌تحرکی) می‌شوند؛ بنابراین با مصرف مواد غذایی فیبردار، هر دو مشکل به‌طور همزمان برطرف می‌شوند. مصرف میوه، آجیل خام، انواع سبزی همراه غذا، سالاد و... از راهکارهای اضافه کردن فیبر به برنامه غذایی است.

کنترل رسم کافئین: نوشیدن چای، قهوه، کاپوچینو و...رسمی است که فقط کارمندان این رسم را به شدت می‌شناسند! برای نوشیدن آن هم حتما به هم تعارف می‌کنند و همگی همراه هم با یک مراسم ویژه، این نوشیدنی‌ها را می‌نوشند، اما مصرف مواد کافئین‌دار اگرچه باعث رفع خستگی می‌شود؛ ولی باعث بروز مشکلات گوارشی، یبوست و اعتیاد به کافئین می‌شود؛ بنابراین به ازای هر ۲ دفعه که چای و قهوه و...به هم تعارف می‌کنید، یک بار هم حواستان به نوشیدن آب و آبمیوه باشد.

ریزه‌خوار نباشید: طبیعی است که چای و قهوه را نمی‌توان بدون شکلات، بیسکویت و...نوشید، اما باید حواستان به میزان مصرف این خوراکی‌ها باشد. با خودتان قرار بگذارید که برای مثال امروز همراه چای، یک تا دو عدد بیسکویت می‌خورم و فردا، به جای بیسکویت، شکلات خواهم خورد.

آسانسور را فراموش کنید: اگر برج‌نشین نیستید و تعداد طبقاتی که باید بالا بروید و سرمیزتان برسید بیش از ۳ تا ۴ طبقه نیست، حتما سعی کنید به جای آسانسور از پله استفاده کنید. هر پله‌ای که بالا می‌روید، یک کیلوکالری انرژی می‌سوزانید.

نکته ۲

بدترین وضعیت تغذیه، غذا خوردن پشت میزی است که کارمند آنجا کار می‌کند؛ چون مدت زمان زیادی را در یک جا ثابت می‌ماند. این عدم تغییر موقعیت باعث افسردگی کارمند می‌شود.

منوی ایده‌آل برای کسانی که شیفت کاری شبانه دارند

این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که صبحانه را تنها بخورید، ناهار را همراه دوستتان و شام را به دشمنتان بدهید؟ دلیل آن هم تأثیر شام روی افزایش وزن است. به همین دلیل یکی از مهم‌ترین مشکلات کارمندان شب کار، افزایش وزن است؛ بنابراین اگر شب کار هستید، به این نکته‌ها دقت کنید:

از چهار ساعت قبل: پیش از شروع زمان شب کاری، از حدود ۴ ساعت قبل، مصرف انواع نوشیدنی‌های کافئینی را متوقف کنید. برای آنکه سرحال باشید مواد غذایی حاوی هیدرات کربن مصرف کرده و کمتر از خوراکی‌های چرب استفاده کنید. مواد غذایی پروتئینی هم خواب‌آور هستند؛ بنابراین سعی کنید آبمیوه به ویژه انواع آبمیوه حاوی ویتامین C، خوراکی‌های حاوی هیدرات کربن طبیعی و غلات پخته مصرف کنید. این خوراکی‌ها شما را برای کشیک شبانه، بیدار و سرحال نگه می‌دارند.

آب بنوشید: یکی از نیازهای کارمندان شب کار، نوشیدن آب است چون مانع از خستگی می‌شود که بلای جان این نوع افراد است. فعالیت کلیه‌ها در طول شب، تأمین آب مورد نیاز بدن برای جلوگیری از سکته قلبی و مغزی در ساعت‌های دم صبح، از مهم‌ترین نیازهای کارمندان شب کار است؛ بنابراین حداقل ۲ تا ۴ لیوان آب خنک در طول شب بنوشید.

میان شب وعده: نصف شب، میان وعده معنی ندارد! اما تنقلات سالم مانند آجیل خام، میوه، نوشیدنی سبک مانند آبمیوه سالم و...مصرف کنید تا هم گلویی تازه کنید و هم نیمه‌های شب خواب‌تان بپرد. ضمن اینکه با خوردن این تنقلات بخشی از نیاز بدن به برخی مواد غذایی ضروری تأمین می‌شود.

5 شربت ضد عطش برای تابستان امسال

پایه‌ای تابستون ضربه فنی کنیم؟

در فصل‌های گرم سال، تعریق بدن بالا می‌رود و آب بیشتری دفع می‌شود؛ البته تعریق به شرطی که طبیعی باشد، مفید است و باعث می‌شود تعادل آب و الکترولیت‌ها حفظ شود و بدن با مشکلی روبه‌رو نشود. لازم است در فصل تابستان مرتب با مصرف آب و میوه‌ها، مایعات از دست رفته را جبران کنیم. تجربه نیز نشان داده است که مصرف برخی شربت‌ها یا عرقیات می‌تواند آب کافی را به بدن برساند تا مشکل کم آبی به حداقل رسیده و فرد دچار گرمازدگی و عطش نشود. در میان آنها ۵ نوشیدنی وجود دارد که بیشترین تأثیر را دارند پس برای آشنایی بیشتر با آنها، ادامه همین مطلب را مطالعه کنید.

01

تخم شربتی

جالب است بدانید که تخم شربتی دانه گیاه ریحان خوراکی است. این دانه‌ها درشت‌تر از خاکشیر و سیاه رنگ هستند. وقتی تخم شربتی داخل آب ریخته می‌شود، روی آن لایه‌ای ژله‌ای تشکیل خواهد شد. شربت آن، ضد گرمازدگی و ضد عطش است و می‌توان گفت تخم شربتی و خاکشیر تقریباً خواص یکسانی دارند.
در ضمن، خاکشیر و تخم شربتی، خاصیت مسهل و ملین داشته و مصرف آنها برای جلوگیری از یبوست که در تابستان شایع می‌شود، مناسب‌تر است.

02

عرق بیدمشک

بیدمشک نوعی بید است، ولی این درخت در اول بهار و قبل از آنکه برگ بدهد، گل‌های زیبا و خوشبویی دارد. عرق بیدمشک از گل‌های این نوع بید که در ارومیه بسیار زیاد است، تهیه می‌شود.
گاهی از عرق بیدمشک بدون رقیق کردن استفاده می‌شود که خواصی نظیر تقویت‌کننده، آرام‌بخش، ضد گرمازدگی و مقوی قلب دارد. گاهی نیز به صورت شربت آن را رقیق و مقداری شکر به آن اضافه می‌شود. عرق بیدمشک علاوه بر ضد عطش بودن، خاصیت آرام‌بخشی و تقویت قلب نیز دارد و مطالعه‌های اخیر، خواصی را که از قدیم به تجربه به آن نسبت می‌دادند، از نظر علمی به اثبات رسانده‌اند.

03

خاکشیر

شربت دیگری که خاصیت ضد عطش و گرمازدگی دارد، خاکشیر است. از قدیم به تجربه از شربت آن با آب سرد و کمی شکر در نواحی گرم به خصوص در فصل تابستان، برای رفع عطش استفاده می‌کرده‌اند.
درباره خاکشیر باید اضافه کنیم که روی دانه آن موادی به نام لعاب وجود دارد. لعاب می‌تواند چند برابر وزن خود آب جذب کند و متورم شود و به شکل ژله درآید.
به این ترتیب، وقتی خاکشیر با آب مخلوط و کمی شکر هم به آن اضافه می‌شود، هم خوشمزه خواهد بود و هم لعاب آن منبعی برای آب بدن است.
نباید فراموش کرد که هر دانه خوراکی که مانند خاکشیر لعاب داشته باشد، می‌تواند به همین شکل عمل و کمبود آب بدن را جبران کند.

04

شربت آبلیمو

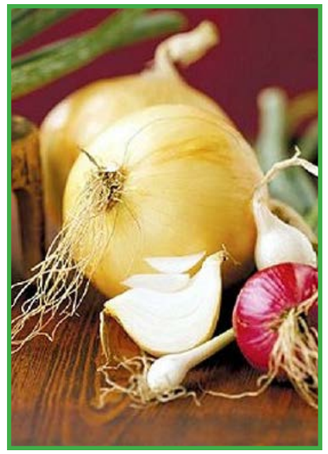
یکی از شربت‌هایی که از قدیم در فصل گرم مورد مصرف قرار می‌گرفته، شربت آبلیمو است. پایه اصلی این شربت، عصاره لیموترش است که با آب رقیق می‌شود و همراه مقدار کمی قند یا شکر مورد مصرف قرار می‌گیرد. آبلیمو را به تنهایی نباید مصرف کرد، زیرا آبلیموی رقیق نشده روی مینای دندان تأثیر می‌گذارد و باعث تخریب آن می‌شود؛ بنابراین بهتر است چه در غذا و چه در سالاد حتماً قبل از استفاده، آبلیمو را رقیق کنید. جالب است بدانید که شربت آبلیمو جلوی گرمازدگی و عطش را می‌گیرد و مصرف آن در ماه‌های گرم و در مسافرت‌ها، به خصوص مسافرت‌های دریایی، بسیار مناسب است. شربت آبلیمو زیانی ندارد و مصرف آن در هر سنی توصیه می‌شود. آبلیمو خواص متعدد دیگری هم دارد که عبارتند از ضد تصلب شرایین، کاهش‌دهنده کلسترول، ضد برخی سموم از جمله تریاک، ضدتب و ضد کمبود ویتامین C.

05

گلاب

گلاب در حقیقت نوعی عرق گیاهی است که از گلبرگ‌های چند نوع گل محمدی تهیه می‌شود. گلاب ایرانی که به ویژه در ناحیه قمصر کاشان تهیه می‌شود، بسیار معروف است. گلاب که همان اسانس گل محمدی است، خواص دارویی زیادی دارد، از آن جمله می‌توان به ضد اسهال، ضد التهاب، افزایش‌دهنده میل جنسی، ضد نفخ، مقوی قلب، خلط‌آور، مقوی معده و اشتها‌آور بودن آن اشاره کرد.
در ضمن، گلاب به برخی محصولات مثل فالوده، بستنی یا برخی شربت‌ها افزوده می‌شود. گاهی نیز خود گلاب به شکل رقیق به حالت شربت مثل فالوده، بستنی یا برخی شربت‌ها افزوده می‌شود. گاهی نیز خود پیشگیری از عطش و گرمازدگی هم موثر است.

مرداد ۱۳۹۳/ دوره جدید/ شماره سی و ششم



یک سوپ خنک تابستانی!

شاید در نگاه اول کمی غیرعادی به نظر برسد، ولی باور کنید می شود سوپ خورد و لذت برد بدون بیماری! اصلا کی گفته که سوپ غذای آدم های بیماره؟ سوپ مثل سالاد، فصل و زمان دارد و می توان در تابستان امسال هم سوپ سرد تابستانی خورد. به همین دلیل در این شماره یک سوپ تابستانی برای شما معرفی می کنیم تا دچار سرما و خنکای درونی بشوید.

مواد لازم:

گوجه‌فرنگی، خیار، پیاز، کرفس، زیتون بدون هسته، پنیرسفید صبحانه، ۲ حبه سیر، چند شاخه ریحان و نعناع.

طرز تهیه:

مواد گفته شده را خرد کنید و نمک بزنید و بگذارید بماند.

در ظرف دیگر مقداری آب و آبلیمو و روغن زیتون را در قدری نان سفید بیات یا نان بربری بریزید. این مخلوط باید در هم ترید شود.

سالاد حاصله را هم بزنید تا آب بیندازد. آبش را نیز در نان‌ها خالی کنید، وقتی نان‌ها کاملاً نرم شد، آن را در ظرف سالادریخته، هم می‌زنید و ترشی و نمک آن را با سرکه و نمک و فلفل اندازه می‌کنید.

بعد از این مرحله همه را در میکسر ریخته کاملاً هم می‌زنید تا به شکل سوپ دربیاید.

اگر به اندازه یک سوپ رقیق نبود، مقداری آب گوجه فرنگی نیز به آن اضافه می‌کنید. سپس روی آن کمی روغن زیتون ریخته، آن را در یخچال می‌گذارید تا مزه دار شود.

بعد از خنک شدن کمی خرده خیار و فلفل ریز و جعفری و ریحان ساطوری شده روی آن می‌ریزید و حالا برای خوردن آماده است.

این سوپ حرارت شما را فرو می‌نشاند و خاصیتی شبیه ماست و خیار خودمان دارد.

سبزیجات خام به کار رفته در آن، تماماً تازه و نپخته است و ترکیبات آن بسته به ذائقه شما، می‌تواند کم و زیاد شود؛ مثلاً ممکن است دوست داشته باشید روی آن ذرات گردوی خیس خورده بریزید یا آن را با کنجد تزیین کنید.

سه راه برای درست کردن دوغ های تضمینی

دوغ تن تنانی تانخوری ندانی

واقعا روزهای گرمی داریم و در این گرمای طاقت فرسا، برخی نوشیدنی ها می تواند سلاح خوبی برای حفاظت از گرما باشد؛ به خصوص برای روزه داران عزیز. فراموش نکنید هیچی به اندازه یه لیوان دوغ خنک و تگری اون هم از نوع خونگیش، آدمو سرحال نمیاره. درضمن این دوغ خیلی راحت درست میشه تازه یه کره قلمبه هم ازش درمیاد که بی نهایت خوشمزه است.

طرز تهیه

اول باید بدونیم چی نیاز داریم؟

برای درست کردن این نوشیدنی توپ، سه تا راه هست که هر سه تاشو می تونید بخونید و به کار ببندین. راستی برای همه موارد، یک کیلو ماست ترش نیازه و آب، همین.

روش اول

آب به اندازه ای که غلظت ماست مث دوغ بشه بهش اضافه کنید.

این دوتا رو تو مشک بریزید و یکی دوساعت حسابی بزنید تا کره جمع بشه و دوغ حسابی طعم خودشو نشون بده؛ البته اینم بگم مشک فلزی باید بخرید. البته اگه امکانش نیست با یه بطری نوشابه درست کنید و ۸ ساعت تو یه جا تاریک قرار بدید تا درست بشه، ولی اینم بگم با بطری منتظر درست شدن کره حسابی نباشید.

روش دوم

اول آب ماستو بگیرین (بریزینش تو یه کیسه پارچه ای) بعد از یه روز تو یه ظرف در بسته بذارینش؛ وقتی روش حباب تشکیل شد یعنی ترش شده. من برای دوغ، اول ماست رو با آب و نعنا خشک و گل سرخ مخلوط می کنم بعد می ریزم تو بطری می ذارم کنار پنجره؛ بعد دو، سه روز ترش و گازدارو خوشمزه می شه.

روش سوم

برای ترش شدن (ماست)، باید ماست را در ظرف سر بسته و به مدت ۳ روز در پایین یخچال نگهداری کنید تا ماست ترش بشه . برای خوش طعم شدن دوغ هم میتونید از عرق نعناع یا عرق کاکوتی استفاده کنید. برای گاز دار شدن هم میتونید دو حبه قند به آن اضافه کنید. بعدش دوغ را به مدت ۱۰ دقیقه در ظرف سربسته ای (کاملا بسته و محکم) خوب هم میزنی و بعد ظرف حاوی دوغ را در هوای آزاد به مدت یک هفته نگهداری می کنید.

سه پرسش سفت و محکم غیر آبکی درباره دوغ

چرا دوغ اینقدر خواب آور است؟

این فقط مربوط به دوغ نیست. ماست و دوغ به دلیل داشتن برخی پپتیدهای موجود در کازئین و پروتئین‌های سرم شیر (مثل تریپتوفان) دارای این ویژگی هستند.

آیا مصرف بیش از حد آن می تواند مشکل ساز باشد؟

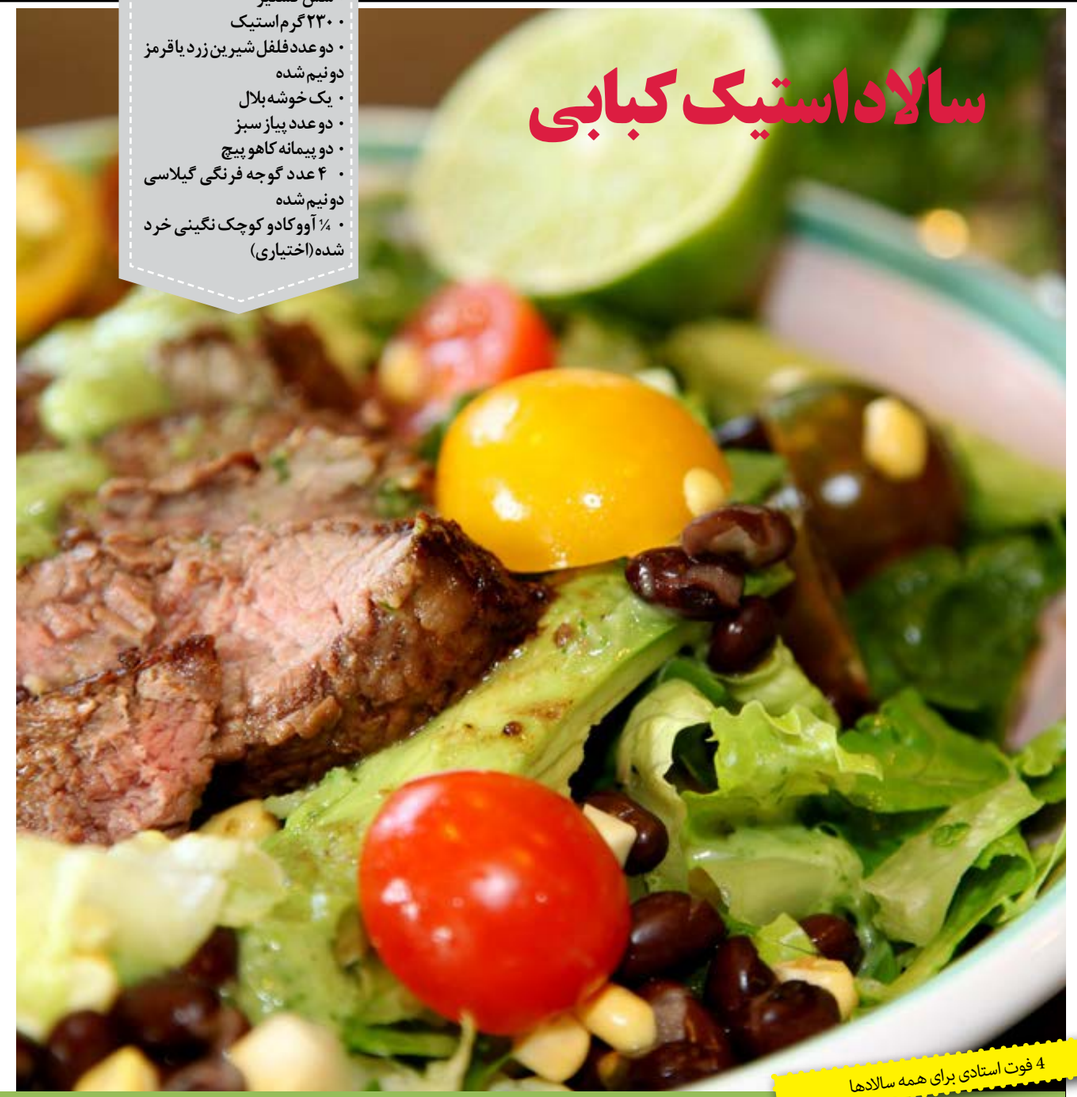
خب، هر ماده غذایی، حتی آب، اگر بیش از اندازه مصرف شود، می تواند بر سلامت انسان اثر منفی و نامطلوب بگذارد. دوغ هم از این قاعده مستثنا نیست. متخصصان تغذیه نیز در این زمینه توصیه می کنند که رژیم غذایی افراد، باید به شکلی متنوع و در عین حال متعادل باشد تا تعادل بدن از وضعیت عادی خارج نشود.

رعایت بهداشت در تهیه دوغ چه نقشی در سلامت آن دارد؟

اگر این فرآورده لبنی، تحت شرایط مطلوب بهداشتی و مطابق با اصول استاندارد تهیه مواد غذایی (مثل آب مناسب، اسانس‌های مجاز و سالم، نمک با ویژگی تاییدشده برای مصرف در غذا) تولید شود؛ می تواند به‌عنوان یک نوشابه سالم و مغذی در اختیار مصرف کنندگان قرار گیرد. باید به این نکته توجه داشت که افزودن هر نوع ماده نگهدارنده به دوغ در فرآیند تولید، غیرمجاز است و تخلف محسوب می‌شود. رعایت اصول استاندارد تهیه این فرآورده نیز از مواردی است که باید توسط نهادهای ذیربط مورد بررسی و کنترل قرار گیرد.

سالاد استیک کبابی

- سس گشنیز
- ۲۳۰ گرم استیک
- دو عدد فلفل شیرین زرد یا قرمز دو نیم شده
- یک خوشه بلال
- دو عدد پیاز سبز
- دو پیمانه کاهو پیچ
- ۴ عدد گوجه فرنگی گیلاسی دو نیم شده
- ¼ آووکادو کوچک نگینی خرد شده (اختیاری)



4 فوت استادی برای همه سالادها

۱. از انواع سبزی های رنگارنگ و تازه فصل برای تهیه سالادتان استفاده کنید. مثلا، چند حلقه پیاز قرمز، هویج رنده شـــده، چند حلقه فلفل دلمه ای رنگی، تکه‌های خرد شده گوجه فرنگی و قارچ، ظاهر زیبایی به سالادتان خواهدداد.

۲. به اندازه مصرف روزانه سالاد تهیه کنید، یادتان باشد که سبزی های خرد شده با ماندن در یخچال، به مرور زمان ارزش تغذیه ای خود را از دست خواهند داد.

۳. برای طعم دار کردن سالاد، می توان از سبزی‌های برگ ســـبز معطر مانند ریحان، نعناع و شاهی نیز استفاده کرد.

۴. فراموش نکنید افزودن موادغذایی ای مانند خلال بادام، کنجد، پنیر پارمیزان، تکه های زیتون چه سبز چه سیاه که همگی مقادیری کالری دارند، به راحتی می تواند کالری سالاد را ۲ تا ۳ برابر افزایش دهد؛ پس اگر از یک رژیم غذایی کم کالری پیروی می کنید، بهتر است یا این موادغذایی را در سالادتان نریزید یا مقدار آنها را محدود کنید.

طرز تهیه

۱. سس گشنیز را تهیه کنید و آن را به دو قسمت تقسیم کنید.

۲. چربی های اســـتیک را بگیرید. هر دو طرف استیک را به صورت اریب به عمق ســـه سانتی متر برش دهید. استیک را داخل کیسه آشـــپزی بپیچید و داخل ظرف کم عمقی قرار دهید. یک دوم سس گشنیز را روی آن بریزید. کیســـه را محکم ببندید و بـــه مدت ۳۰ دقیقه داخل یخچال نگهدارید.

۳. روی فلفل هـــای شـــیرین، ذرت و پیازچه ها کمی روغن بریزید.

۴. استیک و بلال را روی توری باربیکیو بگذارید تا پخته شوند. برای اســـتیک باید حدود ۲۲ تا ۳۰ دقیقه آن را روی زغال حرارت بدهید تا مغزپخت شـــود. برای تهیه بلال کبابی نیز ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان نیاز است. نیمه‌های فلفل را ۸ دقیقه و پیازهای سبز را ۴ دقیقه روی توری بگذارید تا کباب شوند.

۵. استیک را با لایه های باریک برش دهید. فلفل های شیرین و پیازچه را ریز خرد کنید. دانه های ذرت را جدا کنید. برای سرو، برگ های کاهو را داخل دو کاسه مجزا بریزید. استیک، سبزیجات گریل شده، گوجه فرنگی و در صورت تمایل آووکادوی خرد شده را به کاهو اضافه کنید. باقی مانده سس گشنیز را روی مواد بریزید.

نظر کارشناس

کارشناس : شیرین سری

فواید خوردن سالاد

اگرمی خواهید برنامه غذاییتان مـــورد تایید متخصصان تغذیه باشـــد، باید حتما ســـالاد نیز در رژیم غذایی روزانه تان وجود داشته باشد؛البته نه هر نوع سالادی. جالب است بدانید که کلمه سالاد (salade) فرانسوی و از ریشه لاتین کلمه(salata) به معنی شور و نمک اندود شده است. در میان ایرانی ها، ترکیب چند سبزی خام خرد و طعم دار شده با انواع چاشنی ها، سالاد نامیده می شود که یا قبل از غذا یا بعد از غذا یا به جای غذا میل می شود. گفتیم که خوردن هر نوع سالادی را به شما توصیه نمی کنیم، می پرســـید چرا؟ بهتر است که این متن را به دقت مطالعه کنید.

این ۴ کار و یکن

۱. دریافت فیبر موردنیاز

خوردن سالاد، راهی برای تامین فیبر موردنیاز بدن است، زیرا از موادغذایی‌ای تشکیل شده که از منابع عالی فیبر هســـتند. فراموش نکنید که رژیم غذایی سرشار از فیبر، کلسترول خون را کاهش می دهد و از بروز یبوست پیشگیری می کند.

۲. بهره مندی از خواص انواع میوه ها و سبزی ها

تهیه ســـالاد با انواع میوه ها و سبزی های تازه، روشـــی برای مصرف هر چه بیشـــتر انواع مختلف این گروه های غذایی و برخـــورداری از ارزش تغذیه ای تمام آنهاست.

۳. دریافت کالری کمتر و داشتن حس سیری بیشتر

نتایج مطالعه ها، نشـــان داده اند با خوردن ۳ لیوان ســـالاد کـــه تقریبا ۱۰۰ کیلوکالری انرژی دارد، انرژی دریافتی به میزان قابل ملاحظه ای (معادل ۵۵ کیلوکالری در هر وعده) کاهش می یابد و به این ترتیب فرد احســـاس سیری می کند و می تواند در پیروی از رژیم کاهش وزنش موفق عمل کند.

۴. دریافت چربی های مفید

با افزودن کمی روغن زیتون، آووکادو یا چند عدد مغز خام می توان به راحتی اسیدهای چرب مفید و ضروری را دریافت کرد که این کار با خوردن سالاد به آسانی امکان پذیر خواهد بود.

این ۵ کار و نکن

۱. **اســـتفاده از برگ های جوان کاهو:** خرد کردن چند برگ جوان اما زرد کاهو، ارزش غذایی سالاد را چندان افزایش نخواهد داد، زیرا هرچه کاهو سبزتر باشد، اسیدفولیک، موادمعدنی و ترکیب های مفید بیشتری خواهد داشت.

۲. **زیاده روی در مصرف نان های خشک یا فرآورده های گوشتی آماده:** افزودن نان های برشته به ســـالاد، کالری زیادی به آن می افزاید، زیرا هرنصف لیوان نان برشته، ۱۰۰ کیلوکالری انرژی دارد. فرآورده های گوشتی نیز مملو از چربی و افزودنی های مختلف هستندکه دریافت هر روزه شان توصیه نمی‌شود. می توان به جای آنها یک تا ۲ قاشق غذاخوری مغز گردوی خرد شده به سالاد افزود تا امگا ۳ فراوانی به بدن برسد.

۳. **زیاده روی در افزودن پنیر:** اغلب پنیرهایی که به سالاد اضافه می شوند، مملو از چربی هستند؛ بنابراین زیاده روی در مصرف آنها، علاوه بر پروتئین و کلسیم، انرژی سالاد را اضافه خواهد کرد.

۴. **افزودن تکه های سرخ شده انواع گوشت:** بسیاری از افراد عادت دارند در سالادشان تکه های سینه مرغ سرخ شـــده بریزند، این کار به دلیل کالری فراوانی که مرغ سرخ شـــده دارد، باعث دریافت مازاد بر نیاز انرژی خواهدشد، پس بهتر است گوشت به اندازه و به صورت آبپز شده در سالاد ریخته شود.

۵. **پوشاندن سالاد با سس:** اغلب ســـس ها مملو از چربی هستند و غوطه ور کردن سالاد در سس، ارزش غذایی آن را به شـــدت کاهش خواهدداد؛ به همین دلیل به شما توصیه می کنیم سالادتان را با آبلیمو، نارنج یا حتی سرکه بالزامیک مزه دار کنید.

سس گشنیز

سس گشنیز: بـــرای این ســـالاد خاص و متفاوت نیازبه یک سس خاص تر و متفاوت تر هست؛ مانندسس گشنیز.

مواد لازم

- ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو
- دو قاشق غذاخوری پیازچه خرد شده
- دو قاشق غذاخوری گشـــنیز تازه خرد شده
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- دو قاشق غذاخوری عسل
- یک حبه سیر بزرگ (چهار قاچ شده)
- نصف قاشق چایخوری پودر چیلی
- ¼ قاشق چایخوری نمک
- ۱/۴ قاشق چایخوری زیره سبز

طرز تهیه

۱. در مخلوط کن همه مواد را با هم مخلوط کنید تا همه مواد کاملا خرد شوند.

شیرینی کینگ توت فرنگی

این بار و در این پیشنهاد پخت، کمی متفاوت نگاه می کنیم، متفاوت و البته حرفه ای! حرفه ای به چه مضمون؟ به این معنی که مقدار مواد لازم را نمی گوییم! چون ممکن این شیرینی بسیار خوشمزه و متفاوت را یک نفر شیرین تر بخواهد، یکی ترش تر، یکی سردتر و یکی گرم تر و یکی هم هیچکدام!

توت فرنگی (پوره شده)
شکر (به میزان دلخواه طبع شما)
ماست توت فرنگی (یک ظرف نیم کیلویی)
بستنی وانیلی (نرم شده)
توت فرنگی (نگینی خردشده)
بیسکوئیت (ترجیحا خشک) یا نان ویفر بستنی

طرز تهیه

توت فرنگی پوره شده و شکر را روی حرارت قرار داده و هم بزنید تا شکر حل شود، بلافاصله از روی حرارت بردارید و آرام بهم بزنید تا سرد و سفت شود. برای راحتی می توانید چند دقیقه در فریزر بگذارید تا آماده میزبانی از بستنی باشد. پس از سرد شدن، ماست توت فرنگی، بستنی نرم شده و توت فرنگی را اضافه و مخلوط کنید و در ظرفی استیل یا شیشه ای بریزید، مطابق هر کدام از عکس ها که دوست دارید عمل کنید و به مدت پنج الی شش ساعت در فریزر بگذارید تا بسته شود. از این به بعد همه چیز منوط و مربوط به سلیقه و هنر آشپزی شماست که کینگ توت فرنگی را با چه شکل و شمایلی روی میز پذیرایی بیاورید.

فوت استادی

این مورد از مواد لازم را در ابتدای مطلب نگفتم؛ چون هر کاری یک فوت استادی دارد. در این شیرینی کمی آب مربای گیلاس یا آلبالو (با درصد ترشی اندک) را از ابتدا تهیه کنید و جایی قایم کنید تا کسی نبیند و بعد هنگام سرو در آخرین لحظه، می توانید آن را با ظرافت و ظریف کاری روی شیرینی یا کنار آن کار کنید و شیرینی می خوشی داشته باشید. لطفا فوت استادی را لو ندهید.

حقایق و معجزات پزشکی توت فرنگی

جویندگان آنتی اکسیدان توت فرنگی بخورند

دکتر کیومرث دانشور، فوق تخصص تغذیه درباره خواص میوه توت فرنگی گفت: توت فرنگی، منبع غنی از فیبر، ویتامین C، پتاسیم و آنتی اکسیدان هاست. از این میوه می توان در جهت افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در مجموع ارتقای سلامتی بدن بهره گرفت. توت فرنگی، به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است و به دلیل دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها بسیار مؤثر است. این میوه همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر است که فسفر موجود در این میوه، عملکرد مغز را بهبود می بخشد، برای همین دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند. نکته مهمی که در مورد توت فرنگی باید در نظر داشت، این است که این میوه به راحتی آلوده می شود و در زمان شستن باید دقت کافی اعمال شود. توت فرنگی، اشتها را کاهش می دهد. مطالعات نشان داده اند که توت فرنگی، باعث افزایش میزان هورمونی می شود که به بالا بردن متابولیسم، کاهش اشتها و تنظیم قند خون بعد از دریافت وعده های حاوی نشاسته کمک می کند. این هورمون آدیپونکتین است که میزان بالای آن در خون همچنین با کاهش خطر حمله قلبی همراه است؛ در حالی که میزان پایین آن در افراد چاق گزارش شده است.

توت فرنگی و سفید کردن دندان ها

توت فرنگی تازه و رسیده را با نصف قاشق چایخوری بکینگ پودر مخلوط سپس از آن برای سفید کردن دندان های خود استفاده کنید. راز این ترکیب یا بهتر بگوییم حاصلش اسید مالیک است که پاک کننده ای بسیار قوی است برای لکه های حاصل از سیگار و قهوه بر روی دندان ها و از طرفی خاصیت سفید کنندگی دارد، ولی بیش از حد معمول از این روش بهره برداری نکنید؛ چون ممکن است به مینای دندان صدمه وارد کنید.

نکته ماه

دسر چیست ؟
اصولا دسر به آن قسمتی از غذا گفته می شود که پس از جمع کردن بقیه غذا ها در سفره وجود دارد.
در اروپا هنوز دسر یعنی میوه ای که به عنوان دسر در آخر غذا مصرف می شود. معمول است اغلب از میوه یک پودینگ یا شیرینی خمیری یا سوفله یا تارت نیز سرو می کنند.

تازه بد نیست بدانید که بعضی از آمریکایی ها در آخر غذا شیرینی می خورند و خارجی هایی که به آن کشور مسافرت می کنند، از انواع و اقسام دسرهایی که در آن کشور رایج است، تعجب می کنند؛ چون علاوه بر مجموعه دسرهای متنوع در ممالک مختلف مثل پودینگ از انگلستان، تارت ها از آلمان و اتریش، مرنگ از فرانسه، سوفله ها از ایتالیا، آمریکایی ها اقسام بستنی و کیک ها و کیک های میوه را به جای دسر نیز سرو می کنند. در هر حال اقسام دسر امروزه، به قدری متنوع است که تعداد آنها بسیار زیاد تر شده، ولی انصافا نمونه هایی از تهیه اقسام آن که در مواقع مختلف مثل میهمانی رسمی، میهمانی دوستانه، میهمانی ناهار یا شام برای خانواده ها کاربرد دارد؛ خیلی به خانم خانه کمک می کند.

دسر موز و گردو

تو این هوای خشک و بی آب امسال، یک دسر شیرین و پر انرژی و راحت، حسابی به تن آدم حال میده و به قول معروف می چسبه . این دسر، سریع تهیه شده و پر انرژی است، تازه رنگ قشنگی هم دارد و به خاطر کالری فراوانی که در آن هست، مختص آدم های لاغره تا شاید چاق شوند، چاق تر ها و توپولو ها هم حتما می خورند؛ نوش جان.

مواد لازم:
برای هر نفر یک موز
شکر قهوه ای برای هر موز یک قاشق غذاخوری
گردو برای هر موز ۲۰ تا ۳۰ گرم
دارچین برای هر موز یک دوم قاشق چای خوری در صورت تمایل بیشتر
کره برای هر موز ۲۰ گرم

طرز تهیه

همه مواد را میتونید بنا به سلیقه خودتون بیشتر یا کمتر کنید. ممکنه سوال پیش بیاد که میشه شکر سفید استفاده کرد؟ بله میشه فقط دیگه این رنگ را بهتون نمیده؛ مضاف بر اینکه شکر قهوه ای با وجود اینکه شیرینه، بنا به گفته دکتر زرگر، قند را پایین میاره. کره بهتره که به دمای محیط رسیده باشه که روی حرارت سریع آب بشه بعد شکر قهوه ای را بهش اضافه می کنیم. وقتی هر دو مخلوط شدن، یک تا دو قاشق آب به مواد اضافه می کنیم که شکر کمی باز بشه. گردو و دارچین را به مخلوطی که روی حرارت هست اضافه می کنیم و چند ثانیه هم می زنیم. در آخر موزهای حلقه شده را می ریزیم و با مواد مخلوط می کنیم. دسرمون آماده است برای نوش جان کردن.

بستنی طالبی

الان که تابستان است، هوا شور گرما را در آورده و انگار رقابت برای گرم شدن، هر روز از روز قبل بیشتر است. این حرارت که چندین مزایا دارد، می تواند خانم ها را به خلاقیت های تازه ای در زمینه آشپزی سوق بدهد و بگوید که می توان از گرما برای خنک شدن استفاده کرد، آن هم خیلی ساده و به درد بخور. برای رفتن به جنگ گرمای امسال، اولین نسخه ما، بستنی سازی اســـت؛ آن هم به شـــیوه خانگی و با دستان انرژی دار مامان یا همســـر یا پدر یا هر کســـی که حالشـــو داره.

طالبی خردشده ۲۰۰ گرم
شکر ۱ پیمانه (۱۵۰ گرم)
تخم مرغ ۱ عدد (۵۵ الی ۶۰ گرم)
نمک ۱/۴ قاشق چایخوری
وانیل شکری ۱/۴ قاشق چایخوری
ماءالشعیر (بدون طعم) ۱ پیمانه (۱۶۰ میلی لیتر)
خامه شیرین ۲ پیمانه (۴۰۰ گرم)

طرز تهیه

طالبی را با نیمی از شکر، در مخلوط کن بریزید تا کاملا پوره شود، سپس در ظرف لعابی بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا حدی که غلیظ شود. از روی حرارت بردارید و بگذارید کاملاً سرد شود. تخم مرغ را با همزن برقی از یک جهت بزنید تا کف کند. بقیه شکر، نمک و وانیل را اضافه کرده و هم زدن را ادامه دهید تا کرم رنگ و کشدار و حجم آن دو برابر شود. درجه همزن را کم کنید و ماءالشعیر را به تدریج اضافه کرده و زدن را ادامه دهید تا یکدست شود. خامه را نیز در ظرف جداگانه با همزن برقی بزنید تا فرم بگیرد. سپس به مواد بالا افزوده و با درجه کم همزن برقی بزنید و مخلوط کنید تا یکدست شود. بعد مخلوط طالبی کاملاً سرد شده را به مواد بالا بیفزایید و با درجه کم همزن بزنید تا یکدست شود. مواد آماده را در ظرف مناسبی ریخته، در آن را ببندید و درون فریزر قرار دهید. پس از دو تا سه ساعت، بیرون آورده و با همزن برقی بزنید تا نرم شود، مجددا درون فریزر قرار دهید. این عمل را سه بار (هر دو تا سه ساعت یک بار) انجام دهید. پس از آن به مدت ۲۴ ساعت درون فریزر قرار دهید تا بستنی آماده شود.

نکته

می توان به جای طالبی، از میوه های دیگر نیز استفاده کرد. در صورتی که میوه مورد استفاده تان، شیرین است، دو قاشق سوپخوری از مقدار شکر کم کنید؛ چون اگر مقدار شکر زیاد باشد، عمل انجماد بستنی به خوبی انجام نمی شود. دقت کنید زمانی که بستنی در فریزر است یخ نزند، بلکه فقط سفت شود و مجدداً آن را زده، به این صورت هر چقدر در فریزر بماند، دیگر یخ نخواهد زد.

جایگزین: می توانید برای درست کردن بستنی، از دستگـــاه بستنی ســـاز استفـــاده کنید. در این صورت نیازی به هر دو تا سه ساعت یک بار زدن نیست.

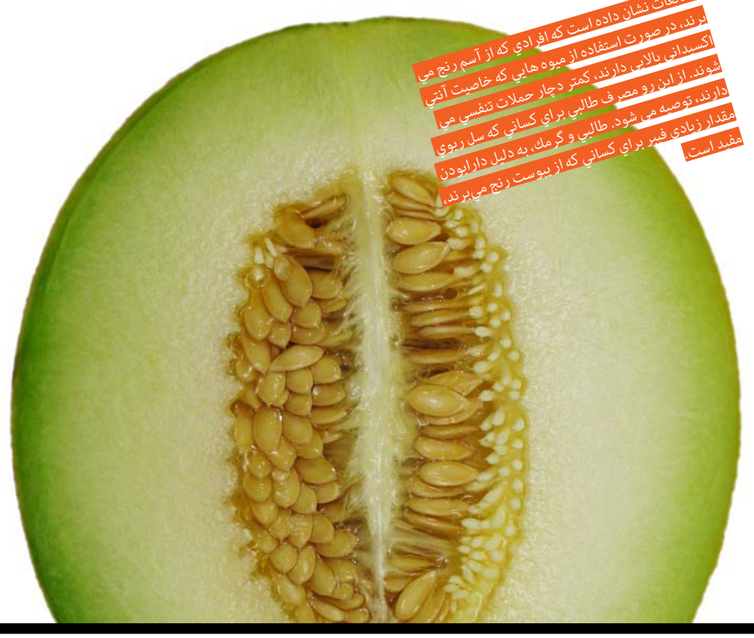
پیشنهاد: می توانید برای سرو بستنی، مقداری طالبی خردشده در بستنی خوری ریخته سپس دو تا سه اسکوپ بستنی را روی آن قرار دهید و با برش های طالبی تزیین کنید.

نظر کارشناس

آشنایی با خواص طالبی

طالبی، میوه‌ای خنک و اشتها آور و به دلیل دارابودن درصد بالای آب، فیبر و مواد معدنی مناسب، ادرارآور و ملین است.
طالبی، یکی از بهترین منابع ویتامین آ است و مملو از بتاکاروتن بوده که در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود. بتاکاروتن، یک آنتی اکسیدان بسیار عالی است که از سرطان پیشگیری می کند، کلسترول را کاهش می دهد و درصد بیماری های قلب و عروق را به طرز چشمگیری کم می کند.
این ویتامین، در بهبود بینایی و حفظ سلامت و طراوت پوست، نقش ارزنده ای دارد. به علاوه بتاکاروتن بالای طالبی، مانع بروز آب مروارید در سالمندان می شـــود. طالبی همچنین حاوی ویتامین ث و علاوه بر آن، مواد مغذی دیگری مثل پتاسیم، اسید فولیک، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین های ب۶ است.
وجود مجموعه‌ای از ویتامین ها، به خصـــوص ویتامین های گروه ب در این میوه، آن را به ماده ای بسیار خوب برای تنظیم متابولیسم در بدن تبدیل کرده و از این رو، میوه ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان، نوجوانان و افراد لاغر است.
مصرف این میوه همچنین به افرادی که از کم خونی رنج می برند، توصیه می شود. مطالعات نشان داده است که افرادی که از آسم رنج می برند، در صورت استفاده از میوه هایی که خاصیت آنتی اکسیدانی بالایی دارند، کمتر دچار حملات تنفسی می شوند. از این رو مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند، توصیه می‌شود. طالبی و گرمک، به دلیل دارابودن مقدار زیادی فیبر برای کسانی که از یبوست رنج می برند، مفید است.
همچنین میوه هایی که پتاسیم بالایی دارند نظیر طالبی، موز، سیب و... از بروز نارســـایی قلبی جلوگیری کرده و در صورت بروز، از شدت آن می کاهند. از آنجا که کلسترول، فشارخون و هموسیستیئن بالا، زمینه ساز بروز بیماری های قلبی هستند، مصرف طالبی به دلیل دارابودن مواد مغذی برای کنترل این سه فاکتور، مفید است و در سلامت قلب، نقش کارآمدی دارد؛ البته افرادی که از بیماری قند رنج مـــی برند، در مصرف طالبی باید جانب احتیاط را رعایت کنند.
همچنین دانشمندان با تحقیق بر پوست میوه‌هایی مثل خربزه و طالبی، دریافته‌اند که پوست این میوه‌ها، می تواند منبعی برای مسمومیت غذایی باشد؛ از این رو شستن کامل میوه‌ها بسیار توصیه می‌شود.

> مطالعات نشان داده است که افرادي که از آسم رنج می برند، در صورت استفاده از میوه هايي که خاصيت آنتي اکسيداني بالايي دارند، کمتر دچار حملات تنفسي مي شوند. از اين رو مصرف طالبي براي کساني که سل ريوي دارند، توصيه مي شود. طالبي و گرمک، به دليل دارابودن مقدار زيادي فيبر براي کساني که از يبوست رنج مي برند، مفيد است.



فواید تغذیه ای طالبی

طالبی، یکی از بهترین منابع ویتامین آ و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین آ می شود. در یک فنجان آب طالبی، فقـــط ۵۶ کالری انرژی وجـــود دارد، ولـــی ۱۲۹٪ نیاز روزانه ما به ویتامین آ را تامین می کند که تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است.
طالبی، یکی از غنـــی ترین میوه های حـــاوی ویتامیـــن ث اســـت. طالبی علاوه بر ویتامین هـــای آ وث حاوی مواد مغـــذی مفیـــد دیگـــری مثل پتاســـیم، فولات، فیبـــر، منیزیم، ید و ویتامین هـــای ب۶،ب۳،ب۵ وب ۱ است.

خواص درمانی گرمک و طالبی

طالبی، میوه ای اشتها آوراست.
طالبی، ادرارآور، نـــرم کننده (ملیّن) و موجب طراوت و شـــادابی پوســـت بدن است.
خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است.
مصرف طالبی برای کســـانی که سل ریوی دارند یـــا مبتلا به یبوســـت و بواسیر هستند، مفید است.
طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می دهد.
گوشـــت طالبـــی، بـــرای تســـکین سوختگی های سطحی یا درمان ورم پوست موثر است.
آب طالبی، برای نرم کردن پوســـت مفید است.

احتیاط لازم در مصرف طالبی

کســـانی که مرض قند دارند، باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کرده و کمتر مصرف کنند.
کســـانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.

فرهنگ غذایی سوئیس

Chocolate time زمان شکلات

سوئیس، در غرب اروپا قرار دارد و یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان به شمار می رود.آلمانی ،فرانسوی و ایتالیایی، زبان های رسمی در این کشور هستند.بخشی از آوازه سوئیس، به خاطر ساعت ها و بانک های معروفش است.غذا، بخش مهمی از فرهنگ سوئیس است؛شعار «غذا و نوشیدنی جسم و روح را با هم حفظ می کند» در بسیاری از آشپزخانه های سوئیسی نمود دارد.آنها غذا را جدی می گیرند و وعده های غذایی برای زندگی خانوادگی مهم است.

سال های زیادی فرهنگ سوئیس به حال خودش رها شده بود؛بخش عمده جامعه را کشاورزی و زراعت تشکیل می داد.دامپروری و تولید محصولات لبنی، در این کشور بسیار مهم و پایه اصلی تولیدات جهانی و مشهور سوئیس یعنی شکلات و پنیر است.

اگرچه این دو (شکلات و پنیر) شهرت جهانی دارند، ولی آشپزی و روش های پخت و پز در این کشور، تحت الشعاع همسایگان اروپایی اش قرار گرفته است.همجواری با فرانسه،ایتالیا و آلمان، موجب شد سرآشپزهایی از این کشورها به سوئیس بیایند و روش آشپزی خود را با محصولات بومی و مواد اولیه محلی ترکیب کنند؛بدین ترتیب اصول اولیه پخت و پز خاص سوئیس شکل گرفت.سوئیس دارای کوهستان‌های متعدد،دره ها و دشت های سرسبزی است که دامپروری و گله داری(به ویژه پرورش گاو) در آن رواج دارد.شیری که از این گاوها به دست می آید،نقش اصلی را در تولید محصول بین المللی سوئیس ایفا می کند: شکلات شیری. کارخانه های شکلات سازی زیادی در سوئیس وجود دارد و زمانی که پا به آنجا می گذارید، بوی شیر و کاکائو در فضا پیچیده و نشان از طعم لذیذ شکلات دارد. گویی در سوئیس طبیعت و سلامت با هم ازدواج کرده اند؛ مردم، بسیاری از گیاهان و دانه ها را با هم ترکیب می کنند تا دمنوش های گیاهی و غذاهای سالم تهیه کنند.

غذاها،مواد تشکیل دهنده آنها و روش آشپزی در مناطق مختلف کشور، از تنوع زیادی برخوردار است،ولی به طور کل بخش اصلی غذا شامل نان،محصولات لبنی از قبیل شیر،ماست،کره و مقادیر زیادی پنیر است.سبزیجات از جمله انواع لوبیا،هویج،گل کلم،سیب زمینی،اسفناج و ..پرکاربرد است.ماهی تازه،سوسیس،گوشت خصوصا گوشت گوساله،گاو،مرغ ،بوقلمون و خوک، به طرق مختلف سرو می شود:کباب شده،آب پز یا خرد شده.

در جنگل های سوئیس، قارچ به وفور یافت می شود و این ماده غذایی نیز نقش مهمی در ظرف غذا دارد. در کنار غذای اصلی، موادی چون سیب زمینی سرخ شده،برنج و انواع پاستا قرار دارد.میوه های گوناگون از جمله سیب،گلابی،انگور و انواع توت نیز در دسترس هستند.سالاد بسیار مهم است،اما مهم ترین قسمت، دسر است که عمدتا شامل پنیر و انواع کیک یا کلوچه می شود.

صبحانه معمولا شامل نان،کره یا مارگارین،مارمالاد یا عسل،پنیر یا غذای گندمی به اضافه شیر،شکلات داغ یا سرد،چای یا قهوه است.ناهار می تواند ساندویچ یا یک وعده کامل باشد.بر حسب اینکه ناهار چه بوده،وعده شام ممکن است غذای اصلی باشد یا نان وپنیر؛همچنین در نواحی فرانسوی زبان املت؛در مناطقی که ایتالیایی حرف می زنندپاستا و در بخش‌های هم مرز با آلمان تکه های گوشت سرد، محبوبیت بیشتری دارد.

ناگفته نماند که غذا در سوئیس، در مقایسه با اغلب کشورهای اروپایی و آمریکا، گران است؛به ویژه اگر بخواهید بیرون و در رستوران غذا بخورید.آشپزی سوئیسی اغلب به دو بخش تقسیم می شود:بخش اول در فرهنگ غذایی فرانسه ریشه دارد و ویژگی هایی از قبیل تکنیک های مختلف خرد کردن و تکه تکه کردن،استفاده از سس‌های غلیظ و خامه فراوان،اهمیت تزیین،به کاربردن مواد تشکیل دهنده گران قیمت را داراست.

ظرف‌های جور واجور غذا که تهیه آن ساعت‌ها وقت می گیرد، از دیگر ویژگی های این روش است.هتل‌ها و رستوران ها معمولا از این روش طبخ غذا استفاده می کنند.بخش دوم آشپزی سنتی است و محصولات و فرآورده های محلی و فصلی، حرف اول را درتهیه غذا می‌زنند.

حتی در شهرهای بزرگی مانند زوریخ،بازل و ژنو هم زمین هایی جهت درختکاری و گلکاری وجود دارد و خانواده ها می توانند سبزیجات و میوه های تازه را در آنها کاشته و استفاده کنند.جالب است بدانید آشپزی سوئیسی، قبل از آنکه این کشور به یک قطب گردشگری تبدیل شود، تنوع چندانی نداشت؛آنها مهارت ها و تخیل زیادی را به کار بردند تا بتوانند از سبزی‌ها،دانه ها،میوه ها و سایر محصولاتشان غذاهای متنوع و جدیدی تهیه کنند.

مترجم: نینا امیری

منبع: foodbycountry

گجت

- همراه آخر
- هشتگ

■ نگاهی به برخی اتفاقات شبکه‌های اجتماعی در جام جهانی ۲۰۱۴

جام جهانی فیس‌بوکی

■ جام جهانی فوتبال ۲۰۱۴ اولین جام جهانی است که بعد از گسترش روز افزون شبکه‌های اجتماعی برگزار می‌شود، هر اتفاقی که در این جام چهانی می‌افتد خیلی زود در سرتاسر جهان مورد بحث و نظر قرار می‌گیرد و در موردش صحبت می‌شود

■ پیشنهادها زندگی سالم برای خرید تبلت برای کودکان

قوطی بگیر و بنشین مدرن

پیشنهادهای زندگی سالم برای خرید تبلت برای کودکان

قوطی بگیر و بنشین مدرن

آن زمان که ما بچـــه بودیم نهایت آرزویمان داشتن یک میکرو، سه‌گا یا این اواخر پلی استیشن بود. زمان نوجوانی ما تازه پلی استیشن ۱ آمده بود و این قدرها هم پیشرفته نبود که الآن هست. حالا بچه‌های امروز علاوه بر داشتن انواع پلت‌فرم‌های مختلف، انواع و اقسام گوشی‌ها و تبلت‌ها را هم از خانواده‌هایشان می‌خواهند و خانواده‌ها هم معمولا درخواست‌های بچه‌ها را اجابت می‌کنند و برایشان انواع و اقســـام این دســـتگاه‌ها را می‌خرند. برخـــی از مهدکودک‌ها، آمادگی‌ها و مدارس هم هستند که از بچه‌ها می‌خواهند با خودشان تبلت به مدرسه بیاورند.

این وســـایل قابل حمل هستند، به همین دلیل امکان این که از دســـت بچه بیفتند و آســـیب بینند بیشتر اســـت. ضمن این که بچه‌ها کاربردهـــای محـــدودی را از این وسایل می‌طلبند که باعث می‌شود خرید وسایل گران چندان به صرفه نباشد. در این شماره ۴ تبلتی را که برای کودکان مناسب است معرفی می‌کنیم.

البته این فقط پیشنهاد است؛ چراکه قوطی بگیر و بنشین مدرن، فرزند شـــما را بی تردید دچار بی حالی و رکود می کند، مـــوردی که همین جوری هم دربین بچه های امروزباب شده است.

> ثبت ۵میلیون و ۴۰۰هزار توییت در بازی ایران و آرژانتین در شبکه‌های اجتماعی ثبت ۵میلیون و ۴۰۰هزار توییت در بازی ایران و آرژانتین در شبکه‌های اجتماعی ثبت ۵میلیون و ۴۰۰هزار توییت در بازی ایران و آرژانتین در شبکه‌های اجتماعی ثبت ۵میلیون و ۴۰۰هزار توییت در بازی ایران و آرژانتین در شبکه‌های اجتماعی ثبت ۵میلیون و ۴۰۰هزار توییت در بازی ایران و آرژانتین در شبکه‌های اجتماعی ثبت ۵میلیون و ۴۰۰هزار توییت در بازی ایران و آرژانتین در شبکه‌های اجتماعی

01

Marshal ME-721 - 8GB

مناســـب‌ترین تبلتی که برای کودکان توصیه می‌کنیم Marshal ME-۷۲۱ - ۸GB یک تبلت با سخت‌افزار مناسب برای کودکان که برای نصب بازی‌های کودکان و این جور چیزها مناســـب اســـت، پردازنده ۱,۳ گیگا هرتزی دارد و پردازنده گرافیکی هم ضعیف اســـت اما برای کودکان مناسب است. تبلت بسیار مستحکمی اســـت و قیمتش هم در بازار حدود ۳۵۰هزار تومان است. البته مارشال تبلت‌های ارزان‌تر از این هم دارد ولی به اعتقاد ما سخت‌افزار این تبلت‌ها بسیار ضعیف است و اگر قرار است خرج کنید تبلتی بخرید که پس‌فردا به خاطر نصب نشدن یکی از بازی‌های دوستان فرزندانتان روی آن مجبور نباشید گریه و زاری‌اش را تحمل کنید. در پایان این را بگوییم که قابلیت نصب سیم‌کارت را هم دارد و نه یکی بلکه ۲ تا سیم‌کارت می‌خورد. یک تبلت مناسب که برای بچه‌ها هم خوب است و به نظر ما برای سن ۷ سال به بالا تبلت بسیار خوبی اســـت .با وضعیت پردازنده‌ای هم که دارد اگر بچه چیز نگه داری داشته باشید می‌تواند دو یا سه سال از آن استفاده کند .فقط اگر برای کودکان و نوجوانان از این تبلت استفاده می‌کنید پیشنهاد ما این است که از قابلیت سیم‌کارت استفاده نشود، چرا که هم از نظر ســـلامتی و هم امنیت کودکان و نوجوانان به صلاح است تبلتی که این گروه‌های سنی دست می‌گیرند سیم‌کارت نداشته باشد.

02

i-Life Kids Tab 5

راستش اطلاعات چندانی در مورد i-Life Kids Tab ۵ جز آن چه که در مورد آن خوانده‌ایم نداریم، فقط می‌دانیم تنها تبلت بازار است که برای کودکان طراحی شده اســـت .پردازنده ۱,۲ گیگا هرتزی دارد و از نظر گرافیک هم تفاوتی با تبلت مارشـــالی که معرفی کردیم ندارد و ســـیم‌کارت هم نمی‌خورد ،که این برای تبلت‌های کودکانه یک ویژگی مثبت است، اندروید ۴,۲ دارد که ورژن بالایی است و قیمتش هم در حدود ۲۷۰هزار تومان است.

برای اســـتحکام این تبلت در بخش بیرونی بدنه از لاســـتیک استفاده شده است که موجب می‌شود اگر زمین خورد یا اتفاقی برایش افتاد سفت‌تر باشد البته به نظر ما این نوع تبلت حداکثر به درد بچه‌های اول دبستان می‌خورد و برای بچه‌های بزرگ‌تر کاربردی ندارد.

این نکته را اضافه کنیم کـــه این تبلت هنـــگام خرید تعدادی اپلیکیشن کودکانه روی خودش نصب دارد برای همین دربه‌در پیدا کردن اپلیکیشن کودکانه هم نمی‌شوید.

03

Lenovo A7-30 A3300 - 8GB

برند لنـــوو کارایی خـــود را در تولیـــد لوازم الکترونیک به اثبات رسانده است. این برند علاوه بر قیمت مناسبش دستگاه‌های بسیار قدرتمند و خوبی هم می‌ســـازد که ارزش خریدن دارند و واقعا از خریدنشان پشیمان نمی‌شوید. پردازنده ۱,۳ گیگاهرتزی واقعا این تبلت را به یک گزینه مناسب تبدیل کرده اســـت و امکانات بسیار از جمله قابلیت نصب ســـیم کارت ،آن را با ارزش می‌کند، مانیتـــور ۷ اینچی آن کاملا برای کودکان بسیار مناسب است و ســـخت‌افزار مناسب آن باعث می‌شـــود تـــا کودکانتان برای نصب اپلیکیشن‌های مورد نظرتان مشکل چندانی نداشته باشـــند به راحتی می‌توانید با کارت حافظه ۳۲ گیگابایت دیگر ظرفیتش حافظـــه‌اش را اضافه کنید و با قیمت حدود ۴۷۰هزار تومان هم آن را خریداری کنید.

04

ASUS Fonepad 7 (2014) FE170CG Dual SIM - 8GB

در مـــورد کیفیـــت محصـــولات asus هیچ چیز نمی‌تـــوان گفت، محصـــولات بســـیار خوب که امتحانشان را پس داده‌اند. این تبلت هم از نظر ما از مواردی است که ارزش خرید بسیار بالایی دارد، به این نکته دقت کنید که پردازنده ۱,۲ گیگاهرتزی دارد ، سیم کارت هم می‌توان روی آن نصب کرد و متعلق به یک برند مشـــهور به نام ۱s اســـت و از کیفیتش مطمئنید.

تبلتی بسیار خوب که برای کودکان بسیار مناسب است و نســـخه ۴,۳ اندروید روی آن نصب است. وزنش هم مناســـب اســـت و طراحی زیبایی هم دارد که آن را برای دست گرفتن کودکان مناسب می‌کند، قیمتش هم چیـــزی در حدود ۴۹۰هزار تومان است.

نگاهی به برخی اتفاقات شبکه‌های اجتماعی در جام جهانی 2014

جام جهانی فیس‌بوکی

جام جهانی فوتبال ۲۰۱۴ اولین جام جهانی است که بعد از گسترش روزافزون شبکه‌های اجتماعی برگزار می‌شود، هر اتفاقی که در این جام جهانی می‌افتد، خیلی زود در سر تاسر جهان مورد بحث و نظر قرار می‌گیرد و در موردش صحبت می‌شود، لحظه به لحظه حتی از درون ورزشگاه می‌توان در مورد بازی پست گذاشت و خود تیم‌ها و برگزارکنندگان جام نیز روی شبکه‌های اجتماعی تمرکز ویژه‌ای دارند.

قصد داریم نگاهی به جام جهانی و شبکه‌های اجتماعی بیندازیم.

رکوردشکنی در فیس‌بوک

با وجود گسترش شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن همراه در جام جهانی ۲۰۱۴ نیز همچنان شبکه اجتماعی محبوب فیس‌بوک، قدرت بلامنازع شبکه‌های اجتماعی برای فعالیت کاربران بود. یکی از بیشترین تبادل نظرات و عکس‌های منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی، مربوط به رویدادهای المپیک زمستانی سوشی در روسیه با ۱۲۰میلیون نظر و مراسم اسکار با ۲۵میلیون نظر بوده است و رکورد جدیدی در جام جهانی ۲۰۱۴ ثبت شد.

رکورد فعالیت در فیس بوک در جام جهانی ۲۰۱۴ شکسته شد و بیش از ۱ میلیارد فعالیت در این شبکه اجتماعی ثبت شد.

تنها در یک روز بیش از ۷۵ میلیون پست و کامنت و لایک توسط ۳۱ میلیون نفر در بازی بین برزیل و شیلی منتشر شد. از آغاز مسابقات جام جهانی تا به‌حال ۲۲۰ میلیون نفر در حال انتشار محتوا، لایک و کامنت گذاشتن در مورد این مسابقات هستند.

به ترتیب کشورهای برزیل، آمریکا، شیلی، مکزیک و اندونزی بیشترین کاربران فعال در شبکه‌های اجتماعی را داشته‌اند.

به گفته سخنگوی فیس‌بوک، رویدادهای ورزشی همواره زمینه‌ساز بحث‌های فراوانی در فیس‌بوک می‌شوند، اما آنچه در زمینه جام‌جهانی رخ داده، خارق‌العاده است. به گفته وی جام و فیس‌بوک هردو جهانی هستند و از آنجایی که تماشاچیان بازی‌ها به اینترنت و اسمارت‌فون دسترسی دارند، می‌توانند در حین تماشای بازی‌ها در فیس‌بوک نیز فعالیت کنند.

توییتر هم رکورد زد

شبکه اجتماعی توییتر نیز با آمادگی به استقبال رویداد جام جهانی ۲۰۱۴ آمده و با مهیا کردن و نمایش پرچم (hashflags) در کنار هشتگ (hashtag) کشورهای حاضر در جام جهانی ۲۰۱۴ و ایجاد صفحات مجزا برای هر رقابت و صفحات هواداری برای تیم‌های مختلف، بستری مناسب برای کری‌خوانی‌ها و ابراز احساسات مخاطبین فراهم کردند.

شبکه اجتماعی توئیتر اعلام کرد که در جریان دیدار تیم‌های فوتبال برزیل و شیلی که در روز شنبه برگزار شد؛ رکورد تعداد توییت‌های مرتبط با بازی‌ها شکسته شد و حدود ۱۶میلیون و ۴۰۰هزار توییت در حین این بازی پر جنجال به ثبت رسید.

صفحه رسمی جام جهانی فوتبال

صفحه جام جهانی فوتبال در فیس‌بوک تا هنگام نوشته شدن این مطلب که هنوز بازی‌های نیمه‌نهایی برگزار نشده است؛ بالای ۳۷میلیون لایک دارد که یکی از محبوب‌ترین صفحات در جام جهانی است، این صفحه، صفحه رسمی و ثبت شده است که مستقیما از طرف خود فیفا به‌روز می‌شود و علاوه بر اطلاع‌رسانی، مطالب و عکس‌های جالبی در رابطه با این رویداد ورزشی منتشر می‌کند.

در کنار صفحه اختصاصی جام جهانی، هر کدام از تیم‌ها نیز برای خودشان صفحه رسمی خود را دارند که توسط فدراسیون فوتبال آن کشور به‌روز می‌شود و فیفا نیز آن را به ثبت رسانده است، برخلاف تیم ملی والیبال کشورمان که یک صفحه قدرتمند در فیس‌بوک دارد و به مرجع علاقه‌مندان به این تیم تبدیل شده، فدراسیون فوتبال کشورمان هیچ صفحه رسمی و غیررسمی برای تیم ملی فوتبال کشورمان ایجاد نکرده است. انگار اصلا تو باغ نیستند؛ البته صفحه تیم ملی والیبال هیچ گاه تایید نکرده که صفحه رسمی تیم ملی است و توسط فیس‌بوک هم تایید نشده، اما پست‌هایی که می‌گذارد کاملا مشخص است که این صفحه توسط خود فدراسیون اداره می‌شود و به نظر می‌رسد دلیل ثبت نکردن این صفحه به عنوان صفحه رسمی، فیلتر بودن این شبکه اجتماعی در ایران باشد.

۱۰ بازیکن خوش‌قیافه قبل از جام جهانی

هواداران فوتبال در یک نظر سنجی در شبکه اجتماعی فیس‌بوک ۱۰ بازیکن خوش‌قیافه را پیش از جام‌جهانی ۲۰۱۴ برزیل انتخاب کردند. ۱۰ انتخاب هواداران را در زیر می‌بینید:

۱. کریستیانو رونالدو
۲. سرخیو راموس
۳. ایکر کاسیاس
۴. مارکو رویس
۵. لیونل مسی
۶. ماریو گوتسه
۷. دیدیه دروگبا
۸. حاتم بن عرفه
۹. کاکا
۱۰. یوهان کابایه

هر چند هنوز آماری برای بعد از جام جهانی اعلام نشده، اما به نظر می‌رسد بعد از جام جهانی علیرضا حقیقی دروازه‌بان تیم ملی کشورمان در این رتبه‌بندی جایگاه مناسبی را به دست آورد که بی شک اگر اول نشود در جمع ۵ تای اول است.

رونالدو محبوب‌ترین بازیکن جام جهانی در شبکه‌های اجتماعی

۱۰ فوتبالیست حاضر در جام جهانی برزیل که بیشترین پیام ها را در شبکه های اجتماعی به خود اختصاص داده اند عبارتند از:

۱- کریستیانو رونالدو با ۱۱۷,۴۰۰,۰۰۰ پیام
۲- لیونل مسی با ۶۲,۵۲۰,۰۰۰ پیام
۳- نیمار با ۴۲,۲۰۰,۰۰۰ پیام
۴- وین رونی با ۳۰,۵۱۰,۰۰۰ پیام
۵- آندرس اینیستا با ۲۹,۶۱۰,۰۰۰ پیام
۶- مسوت اوزیل با ۲۷,۰۸۰,۰۰۰ پیام
۷- ایکر کاسیاس با ۲۲,۶۹۰,۰۰۰ پیام
۸- جرارد پیکه با ۲۱,۶۲۰,۰۰۰ پیام
۹- داوید ویا با ۲۰,۶۶۰,۰۰۰ پیام
۱۰- سرخیو راموس با ۱۸,۱۰۰,۰۰۰ پیام

۳۲ درصد مردم آفریقا و خاورمیانه، جام جهانی را از شبکه‌های اجتماعی دنبال کردند

بر اساس نظرسنجی‌های انجام شده در آمریکا توسط موسسه ایپسوس، تنها هفت درصد مردم این کشور برای دنبال کردن شبکه‌های اجتماعی تمایل دارند و دو سوم آمریکایی‌ها تمایلی به انجام این کار نشان نداده‌اند. این نظرسنجی همچنین نشان می‌دهد که در قاره آفریقا و خاورمیانه ۳۲ درصد مردم شبکه‌های اجتماعی را در ایام جام جهانی دنبال می‌کنند و این میزان توجه و هیجان مردم، نشانه علاقه‌مندی آنان به رقابت‌های جام جهانی است.

کریستیانو رونالدو، ستاره پرتغالی رئال مادرید و پردرآمدترین فوتبالیست دنیا در صدر ۱۵ فوق ستاره فوتبال دنیا که بیشترین دنبال کننده را در شبکه‌های اجتماعی دارند، قرار دارد. صفحه اجتماعی رونالدو در شرایط کنونی ۱۱۷ میلیون و چهارصد هزار نفر تماشاگر دارد که این میزان ۱۲ برابر کل جمعیت پرتغال است. در میان دیگر بازیکنان ستاره فوتبال در دنیا که افراد آنان را بیش از سایر بازیکنان در صفحه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند، نام نیمار و دیوید لوئیز از تیم ملی برزیل، شش بازیکن تیم ملی اسپانیا، قهرمان دوره قبل و چندین بازیکن دیگر نیز دیده می‌شود.

دروازه‌بان خوش تیپ ما

اما هرچه تصاویر تماشاگران ایرانی حاضر در برزیل برای کاربران ایرانی فضای مجازی جذابیت داشت، تیپ و قیافه بازیکنان ایرانی مورد توجه کاربران خارجی این شبکه‌ها قرار گرفت. علیرضا حقیقی، دروازه‌بان ایران که شب سختی را در برزیل برابر نیجریه گذرانده بود و بازی بسیار خوبی هم در این جام ارایه داد؛ مرد شماره یک توئیت‌هایی بود که او را با ستاره‌های هالیوودی مقایسه می‌کردند. محبوبیت عجیب حقیقی در میان کاربران خارجی توییتر و فیس‌بوک، حتی او را به یکی از خبرهای یاهوی فردای پس از بازی ایران و نیجریه هم بدل کرد. کافی بود، هشتگ Haghighi یا Iranian goalkeeper را جست‌وجو کنید تا با نتیجه جالبی روبه‌رو شوید. حتی برخی از کاربران توییتر عکس یا تصویر نمایه خود را به حقیقی تغییر دادند، اما خب این برای حقیقی همه ماجرا نبود او پس از بازی ایران و بوسنی که با شکست ایران همراه بود، با گذاشتن پستی در صفحه رسمی خود که مورد تایید فیس‌بوک نیز قرار گرفته، به دلیل اهانت‌هایی که به او شده از فضای مجازی خداحافظی کرد.

علیرضا حقیقی در فیس بوکش نوشت:

سلام دوستان

یکمی باهاتون حرف دارم!
اول: ما همه تلاشمون رو کردیم، ولی نشد!
دوم: مرسی از اونایی که مارو حمایت کردن، واقعا دمشون گرم
سوم: الان اینجا ۴ صبح، از بَسکی کامنت های فحش خوندم هنوز خوابم نبرده! واسه همین موضوع دیگه تصمیم گرفتم فیسبوک نیام و این پیج رو به یکی از هوادارانم (دوست صمیمی) خواهم داد و از این به بعد به جزء یک پروفایل شخصی هیچ پیجی در فیسبوک ندارم
...مرسی از فحش هایی که به پدر مادر بی گناهم دادین...

مسی باز هم آماج حملات

یادتان هست که پارسال بعد از قرعه‌کشی جام جهانی نیروهای خودجوش مردمی چه بلایی سر صفحه لیونل مسی و فرناندا لیما مجری مراسم قرعه‌کشی در فیس‌بوک آوردند؟ دقیقا همین اتفاق بار دیگر برای مسی افتاد، بار دیگر همین نیروهای خودجوش به صفحه این بازیکن محبوب حمله بردند و تا می‌توانستند فحش دادند و بد و بیراه گفتند و باز فحش دادند و بد و بیراه نوشتند بعد جالب اینجاست آنهایی که تهدید می‌کنند معلوم نیست چگونه می‌خواهند تهدیدهایشان را عملی کنند؟ ولی کلا می‌آمدند تهدید می‌کردند از همه هم چندش‌تر اینهایی هستند که در نقش هدایت‌کننده اجتماعی و اینها وارد می‌شوند می‌روند روی پیج عذرخواهی می‌کنند و سعی در معرفی فرهنگ ایرانی دارند و می‌گویند کسانی که فحش دادند ایرانی نیستند و این حرف‌ها.

ما فقط این بار برایمان جای تعجب داشت که چرا جمشید مشایخی وارد کارزار نشدند و از مسی عذرخواهی نکردند؟ البته دیگر فتح‌الله‌زاده‌ای هم نیست که در یک حرکت تبلیغاتی بخواهد استاد مشایخی را بفرستد برزیل که از مسی عذرخواهی کند.

همون داوره

یکی دیگر از کسانی که کاربران ایرانی شبکه‌های اجتماعی از آن حرکت‌های خودجوش روی پیجش زدند، داور صرب بودکه در جریان بازی، خطای پنالتی روی اشکان دژاگه را نگرفت، چندین اشتباه دیگر داشت و بارها در مسیر توپ قرار گرفت و آنقدر بد کار کرده بود که شرایط را برای حمله به پیج خود مساعد کند؛ پس حمله شروع شد، ولی او هم بی کار ننشست و جواب داد، میلوراد مازیچ نوشت: لعنت به همه شماها.

وی افزود: من قدرت دارم و شماها ندارید، کاری خواهم کرد که برزیل پیروز جام جهانی شود.

این داور صربستانی در بخش دیگری به کنایه نوشته است: قول می‌دهم که دمار از روزگار کشوری که شماها بگویید، دربیاورم.

به به رییس جمهور!!!!

حسن روحانی رییس جمهور کشورمان پس از تساوی بدون گل تیم ملی فوتبال ایران مقابل نیجریه، در اولین دیدار خود در رقابت‌های جام‌جهانی ۲۰۱۴ برزیل مقابل بنجریه، در صفحه شخصی خود در شبکه اجتماعی توئیتر به بازیکنان تیم ملی ایران تبریک گفت و نوشت: «به بازیکنانمان افتخار می کنم که توانستند اولین امتیاز را در جام‌جهانی کسب کنند. امیدوارم این اولین امتیاز از چند امتیازی باشد که آنها در این مسابقات به دست خواهند آورد.»

این عکس روحانی واکنش‌های مختلفی را در شبکه‌های اجتماعی و سایر رسانه‌های کشور به دنبال داشت. تحلیل‌های بسیاری روی همین عکس‌ها نوشته و جام جهانی ۲۰۱۴ باعث شد که ما به بطن زندگی رییس جمهور کشورمان برویم و رییس جمهورمان هم نشان دهد که مثل ما فوتبال می‌بیند و یک زندگی معمول خانواده شهری دارد.

جنجال هنرمندان در برزیل

تا چند سال پیش هم هنرمندان برای خیلی کارهای دیگر به جاهای مختلف دنیا برده می‌شدند، ولی خیلی راحت، گوش تا گوش هم خبردار نمی‌شد که در این سفرها چه اتفاقی افتاده است! بعد هم ۴ تا عکس منتخب می‌دادند و همین! اما در این سفر، این خود هنرمندان بودند که با اشتراک گذاشتن عکس‌هایشان در شبکه‌های اجتماعی، کاری کردند که نگاه‌ها به سمت آنها معطوف شود و شلوارک پوشیدنشان یک ماجرا بسازد و جای رنگ سبز و قرمز پرچم کشور را روی صورتشان اشتباه کشیدن یک ماجرای دیگر و ... اما نکته اینجاست که حتی اگر می‌خواستند گروه را محدود کنند و نگذارند این گونه عکس‌هایشان را بر روی شبکه‌های اجتماعی منتشر کنند باز هم نمی‌شد؛ چرا که یکی از جنجالی‌ترین عکس‌هایی که از سفر هنرمندان به برزیل دیده‌اید و محمدرضا شریفی‌نیا هم در آن به ظاهر بسیار جالب توجه فرو رفته، توسط خود هنرمندان گرفته نشده؛ بلکه یکی از هوادارانی که برزیل رفته است این عکس را شکار کرده پس حتی اگر هنرمندان هم از گذاشتن عکس در شبکه‌های اجتماعی محروم می‌شدند، این قدر این شبکه‌ها گسترش پیدا کرده که هر آن ممکن بود یک هوادار عکسی را منتشر کند، عکسی که هیچکس از گرفته شدن آن خبر نداشته است.

ثبت ۵میلیون و ۴۰۰هزار توئیت در بازی ایران و آرژانتین در شبکه‌های اجتماعی

تیم ملی فوتبال کشورمان در دومین بازی خود در جام جهانی ۲۰۱۴، در مقابل تیمی قرار گرفت که حتی اعضای نشسته بر نیمکت ذخیره آن نیز از ستارگان جهان بودند، از چند روز قبل از بازی ایران و آرژانتین، کاربران شبکه‌های اجتماعی در ایران که تنها به یک بازی زیبا دل خوش کرده بودند و توقعی برای برنده شدن در این رویداد نداشتند، فعالیت گسترده ای را برای حمایت از تیم ملی کشورمان آغاز کردند. بازی تیم‌های ملی ایران و آرژانتین در دور مقدماتی جام‌جهانی ۲۰۱۴ با گل دقیقه ۹۱ لیونل مسی؛ یک بر صفر به نفع آرژانتین به پایان رسید که از نگاه تماشاگران این بازی، این یک شکست نبود و تمامی ایرانیان از بازی زیبای بازیکنان تیم ملی ایران در مقابل آرژانتین پرستاره، به هیجان آمدند و این موضوع را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشتند.

براساس تحلیل های به عمل آمده، سهم محتوای منتشر شده در زمینه بازی ایران آرژانتین در وب چشمگیر است. در شبکه اجتماعی توئیتر فارسی، ۵ میلیون و چهارصد هزار توئیت با هشتگ‌های #IRN و #ARG در زمان بازی این دو تیم منتشر شده است. در همین حال سهم محتوای منتشر شده توسط کاربران فارسی زبان توئیتر یک میلیون و ۹۵۰ هزار توئیت درباره بازی تیم‌های ملی ایران و آرژانتین بوده است؛ البته تولید محتوای کاربران فارسی زبان رسانه‌های اجتماعی تنها در زمان انجام بازی نبوده است و از چندین روز قبل کاربران درباره این بازی به صحبت پرداخته‌اند.

کمپین برای نگه‌داشتن کی‌روش

پس از حذف تیم ملی از جام جهانی، ماجرای تمدید قرارداد کی‌روش که کلی فراز و نشیب داشت، بار دیگر با سر و صدای بیشتری دنبال شد و مردم هم برای حمایت کی‌روش به میدان آمدند و چه چیزی بهتر از کمپین‌های فیس‌بوکی؟!

اگر الآن نام کی‌روش را در فیس‌بوک جست‌وجو کنید؛ به صفحات متعددی برمی‌خورید که برای حمایت از او ساخته شده است تا این مربی پرتغالی قراردادش تمدید شود و در ایران بماند.

برزیل 1 آلمان 7

کابوس سلسائو

شاید هیچ کس جز ۲۸ نفری که در مسابقه پیامکی برنامه ۲۰۱۴ نتیجه بازی برزیل و آلمان را درست پیش‌بینی کرده بودند، فکر نمی کرد که برزیل ۷ بر ۱ به آلمان ببازد و این گونه رویای رسیدن به فینال در خانه خودشان به کابوسی فراموش نشدنی بدل شد که نه از یاد خود برزیلی‌ها می‌رود و نه از یاد ما که این بازی را تماشا کردیم. شکست سنگین برزیل در مقابل آلمان، مرگ رویاهای یک ملت بود. از طرفی واکنش‌های کاربران در شبکه‌های اجتماعی به این باخت نیز جالب بود. عجیب نیست که پرگل ترین بازی جام جهانی، واکنش‌های بسیاری را در شبکه‌های اجتماعی برانگیخته باشد که دوره کردن مهم ترین آن‌ها خالی از لطف نیست.

اسکولاری میهمان «ماه عسل»!

احسان علیخانی که به خاطر برنامه تلویزیونی «ماه عسل» اصلا خودش سوژه شبکه‌های اجتماعی است، بعد از بازی برزیل و آلمان هم یکی از باحال‌ترین پست‌های مربوط به این بازی را به خود اختصاص داد. برخی از کاربران شبکه‌های اجتماعی به شوخی می گفتند که وضع اسفناک در بازی مقابل آلمان شرایط اسکولاری را به شکلی کرده که مستعد دعوت شدن به برنامه ماه عسل است.

آبادانی‌ها چه وضعی داشتند؟

آبادانی‌ها، شهرشان را برزیل ایران می‌دانند؛ حتی گروه مستندساز برزیلی که قبل از بازی‌های جام جهانی به ایران آمده بود شهر آبادان را انتخاب کرد و از تعدد پرچم‌های برزیل در این شهر و علاقه مردم در آن به کشوری که آن سر دنیاست بسیار متعجب شده بود و مردم ایران خودمان هم که از علاقه مردم این شهر به برزیل آگاه هستند، یک سر شوخی‌های حین و بعد از بازی آلمان و برزیل را در شبکه‌های اجتماعی به آبادانی‌ها اختصاص دادند. از جمله این که نوشتند: «آبادانی‌ها اعلام کردند: ما هیچ وقت نگفتیم آبادان برزیلته، ما همیشه گفتم آبادان آلمانته»، «آبادانی‌ها درخواست پناهندگی اسکولاری را نپذیرفتند» و ...

برخیز، خاک‌هایت را بتکان

رییس جمهور برزیل که به خاطر برگزاری جام جهانی ۲۰۱۴ بسیار تحت فشار بود و با اعتراض‌های گسترده مردمی روبه‌رو بود شد، تنها امیدش قهرمانی برزیل در این جام بود. این قهرمانی می‌توانست فشار مدنی را از روی دولتش بردارد، اما چنین نشد و باخت سنگین برابر آلمان شاید شرایط را بدتر هم کرده است. اما خانم رییس جمهور کم نیاورد و منطقی هم این است که رییس جمهور یک مملکت در چنین شرایطی حتی اگر حال و روز خوبی هم ندارد در پیامی که می‌دهد، مردم را امیدوار کند، دیلما روسف در توییتی این گونه نوشت: «برزیل برخیز، خاک‌هایت را بتکان و فراموشش کن!»

همین رفاقت‌ها

اما این همه از شوخی با برزیل نوشتیم و تکه‌هایی که نثارش می کردند، شاید بد نباشد از حرکات ارزنده‌ای که انجام شد هم بگوییم. اگر به صفحات بازیکنان آلمان در شبکه‌های اجتماعی سر بزنید مشاهده می کنید که هیچ کدام بعد از این پیروزی ژست یک برنده سرمست از پیروزی را نگرفتند، هیچ کدام حریف را تحقیر نکردند بلکه اگر این پیروزی را تبریک گفتند و ابراز خوشحالی کردند، برای برزیلی‌ها نیز پیام‌هایی همراه با مهر و محبت و دوستی دادند؛ از جمله میراسلاو کلوزه که در این بازی رکورد تعداد گل‌های زده یک بازیکن در جام‌های جهانی را هم شکست. او در استاتوسی که به سه زبان گذاشت، ضمن یادآوری جایگاه برزیل در فوتبال جهان به همدردی با مردم این کشور پرداخت.

این آرژانتین دوست نداشتنی، این هلند دوست‌داشتنی

یک بازی سرنوشت‌ساز در جام جهانی و حضور دو تیم بزرگ در آن، هلند و آرژانتین، تیم‌هایی که همیشه مدعی بودند، تیم‌هایی بزرگ که خاطرات بازی‌های درخشان آن‌ها از یاد هیچ کدام ما نرفته است و هلندی که حتی در جام جهانی ۱۹۷۸ با خود ما همگروه بود. هلند و آرژانتین در عالم جغرافیا مثل فیل و فنجان می‌مانند، آرژانین حدود ۶۶ برابر هلند مساحت دارد و نزدیک به ۲ برابر و نیم از هلند بیشتر جمعیت دارد اما در فوتبال این هلند بود که از آرژانتین سر بود و یکه‌تازی می کرد، تفاوت بزرگ هلند و آرژانتین این است که اگر هلندی‌ها چیزهای بسیاری برای افتخار به هلندی بودنشان در جهان دارند آرژانتینی‌ها فقط همین یک تیم را دارند، تیم ملی فوتبال آرژانتین تجسم رویاهای یک ملت است، ملتی که تا چندی پیش دیکتاتوری را با گوشت و خون خودشان درک می کردند و امروز خوشحال از غرور آزادی، تمامی رویاها و امیدهای خود را به تیم ملی فوتبالشان بسته‌اند چرا که این تیم است که موجب شده، آرژانتین در دل بسیاری جا باز کند و ما آرژانتین را بیش از هر چیز به خاطر فوتبالش بشناسیم.

> تیم هلند دوست‌داشتنی در نیمه‌نهایی جام جهانی ۲۰۱۴ باید در مقابل تیمی بازی می کرد که چندان در این دوره محبوب نبود، بسیاری اعتقاد داشتند که آرژانتین با بازی بد و یک فوتبال نازیبا به مرحله نیمه‌نهایی رسیده است

خواست جهانی برای برد هلند

هیچ کس نمی‌تواند بازی‌های درخشان هلند در این جام، به خصوص برد پر گلش مقابل قهرمان دوره گذشته جهان، اسپانیا را فراموش کند، هلند واقعا یک تیم جنگنده، قوی، با شخصیت قهرمانی و به معنای واقعی تیم بود، هیچ چیز برای قهرمانی کم نداشت برای همین هم اکثر کاربران شبکه‌های اجتماعی به این تیم میل داشتند و می‌خواستند که این تیم ببرد. تیم هلند دوست‌داشتنی در نیمه‌نهایی جام جهانی ۲۰۱۴ باید در مقابل تیمی بازی می کرد که چندان در این دوره محبوب نبود، بسیاری اعتقاد داشتند که آرژانتین با بازی بد و یک فوتبال نازیبا به مرحله نیمه‌نهایی رسیده است، به غیر از چند چهره هیچ چیز دیگری برای ارائه ندارد و اساسا تا همین جایی هم که آمده از سرش زیاد است و باید برود در رده‌بندی با برزیلی بازی کند که دست کمی از آن ندارد، به خصوص در بین کاربران ایرانی شبکه‌های اجتماعی این نظریه بیشتر رواج داشت، انگار یک دق دلی هم به خاطر بازی تیم ملی کشورمان در مقابل این تیم داشتیم، اما در هر حال این آرژانتین بود که پیروز شد و به فینال رفت.

همه چی آرومه

اگر جستجویی در شبکه‌های اجتماعی داشتید به این نکته واقف می‌شدید که بازی هلند و آرژانتین یکی از آرام‌ترین بازی‌های جام جهانی در این شبکه‌های اجتماعی است، به واقع میزان حساسیت بازی و ستارگانی که در دو تیم حضور داشتند این نکته را به ذهن تداعی می کرد که حداقل کری‌خوانی‌ها و هیجانات بیش‌تری را شاهد باشیم اما انگار همه به این عقیده داشتند که آرژانتین ضعیف است و امکان این که این بازی را ببرد بسیار کم است، بنابراین حتی کل کل چندانی هم وجود نداشت و همه چی به آرامی طی شد برخلاف بازی برزیل و آلمان که هیجانات حین بازی، غوغایی در شبکه‌های اجتماعی به پا کرد اما بازی کم افت و خیز هلند و آرژانتین آن قدرها سر و صدا به پا نکرد و جز تاسف خوردن برای هلند که با تمام توانمندی‌ها نتوانست در فینال حاضر باشد چیز دندان‌گیری پیدا نمی‌شد.

و مسی که نتوانست در جشن صعود باشد

لیونل مسی ستاره تیم ملی آرژانتین که در این جام بازی به بازی سیر نزولی را طی می کرد، با انتشار این عکس در صفحه شخصی اینستاگرامش نوشت:

«من در اتاق دوپینگ حضور داشتم و نتوانستم در جشنی که در رختکن تیم برپا شد شرکت کنم.

افتخار می کنم که بخشی از این مدرسه هستم. همه آنها پدیده هستند. ما اکنون در فینال هستیم و همه باید لذت ببرند. من همه آرژانتین را در آغوش می کشم. ما فقط یک گام کوچک دیگر پیش روی داریم. »

هشدار به آرژانتین

اما پس از برد آرژانتین، هشدارها به آرژانتین شروع شد، خیلی‌ها به این تیم نه‌چندان قوی در این جام هشدار می‌دادند که آلمان پیش رویشان، مانند دیگر تیم‌هایی که تاکنون با آن‌ها بازی کرده‌اند نیست و هواداران آرژانتین احتمالا باید به قهرمانی فقط در رویاهایشان فکر کنند چرا که این آلمان این قدر خوب است که اجازه نمی‌دهد آرژانتین با این بازی سطح پایینش و به لطف دفاع منسجم، قهرمانی جام را به دست آورد که از این دست هشدارها بسیار در شبکه‌های اجتماعی به چشم می‌خورد.

حق به حق‌دار رسید

هر چند می‌توان قهرمانی آلمان در جام جهانی ۲۰۱۴ را حسن ختام جام نامید اما بازی آرژانتین و آلمان حسن ختام بازی‌های جام نبود، افراد کمی بودند که علاقه داشتند آرژانتین به فینال برسد ولی رسید و باید مقابل آلمانی بازی می‌کرد که تیم بسیار خوبی بود، با انگیزه و روحیه تیمی بالا، با یک تیم پشتیبانی بسیار قوی که آن را همراهی می‌کردند. آلمان همه چیز را برای قهرمانی داشت و اگر قهرمان نمی‌شد دیگر این طبیعت فوتبال بود و به همین خاطر است که جذابش می‌کند، یک اشتباه کافی بود تا همه چیز از دست برود اما چنین نشد این تیم آمده بود که قهرمان بشود و شد.

ما طرفدار آلمانیم

به همان میزان که خیلی‌ها دوست داشتند هلند به فینال برسید خیلی‌ها هم دوست داشتند که آلمان قهرمان شود، آلمانی‌ها با بازی خوبشان، روحیه تیمی بالا، نظام‌مند و هدفمند بازی کردنشان، با راضی کردن تماشاچیان‌شان از بازی‌ای که ارائه می‌کردند خودشان را عجیب در دل همگان جا کرده بودند و شاید به همین خاطر می‌شد علاقه وافر به پیروزی آلمان را در شبکه‌های اجتماعی دید. از طرفی طرفدارهای آرژانتین بیشتر طرفداران قدیمی این تیم بودند، کسانی که هنوز برایشان آرژانتین کاریزما داشت و اعتقاد داشتند که این تیم شایسته قهرمانی است.

انصاف ۱۰۰ درصدی

در شبکه‌های اجتماعی انصاف جمعی ۱۰۰ درصدی کم به چشم می‌خورد به این معنی که شما نمی‌بینید که همه سر یک موضوع توافق داشته باشند و البته این خصیصه انسان‌هاست، اما واقعا غیر واقعی نیست که بگوییم همه کاربران اعتقاد داشتند که تیم ملی آلمان، تیم بسیار خوبی است و این عقیده جمعی، انصاف‌گرایی بالای کاربران را نشان می‌داد؛ هیچ کس منکر خوب بودن آلمان و شایستگی‌شان نبود.

تئوری توطئه

به هر حال این جام هر چه داشت تمام شد، اما از ابتدای آن تئوری توطئه داغ بود. خیلی‌ها می‌گفتند فیفا علاقه دارد تا برزیل قهرمان شود حتی موقعی که داور بازی ایران و آرژانتین هم آن اشتباهات را مرتکب شد خیلی‌ها تئوری توطئه را چاق کردند. اما صفحه «fifa corruption» به معنی «فساد فیفا» در توییتر هفده ساعت پیش از بازی آلمان و برزیل در توییت‌هایی جزییات این بازی را نوشته بود، واقعا توییت‌ها جالب هستند و واقعا هر فردی را به شک می‌اندازد که نکند فسادی در کار بوده است؟! اما در هر حال این که بخواهی به چنین چیزهایی اعتماد کنی بسیار سخت است. در هر حال هر دو تیم علاقه دارند که تیم ملی کشورشان قهرمان شود، اشتباهات داوری تاثیر گذاری هم در جریان بازی اتفاق نیفتاد که بگوییم تئوری فساد تقویت می‌شود، پس کمی سخت است چنین چیزی را باور کرد اما چه می‌شود کرد؟ جام جهانی است و فوتبال و کلی حرف و حدیث که اتفاقا بخش زیادی از آن‌ها به جذابیت این بازی مهیج کمک می‌کند.

خسته نباشید به ادمین‌ها

واقعا باید به ادمین‌های صفحات ویژه جام جهانی در شبکه‌های اجتماعی تبریک گفت، ادمین‌های صفحه اختصاصی جام جهانی در فیس‌بوک، توییتر، اینستاگرام و... که لحظه به لحظه، پست‌های جدیدی را از این بازی‌ها روی شبکه‌های اجتماعی می‌گذاشتند، حتی ادمین صفحه شکیرا که این خواننده هنوز داشت در فینال جام جهانی به اجرای برنامه می‌پرداخت اما عکس‌های این اجرا به همراه صحبت‌هایش را منتشر می‌کرد، ادمین‌هایی که کمتر دیده شدند اما در ایجاد موج‌های رسمی در شبکه‌های اجتماعی بسیار کوشیدند و اجتماعی‌ترین جام ادوار جام جهانی را آفریدند تا ببینیم در جام جهانی بعدی، آمار این جام شکسته می‌شود یا خیر.

بساط داغ سلفی گرفتن

این سلفی گرفتن به یک اپیدمی تبدیل شده البته خیلی هم حال می‌دهد به اندازه‌اش هم هیچ اشکالی ندارد. سلفی‌های متعددی از اختتامیه جام جهانی منتشر شد اما یکی از سلفی‌هایی که جالب توجه است این یکی است: سلفی لوتر ماتئوس، فابیو کاناوارو و پاسارلا، کاپیتان‌های سابق تیم‌های ملی آلمان، ایتالیا و آرژانتین که تجربه قهرمانی در جام جهانی و بالا بردن جام به عنوان اولین نفر را داشته‌اند و الآن که بازنشسته شده‌اند در کنار هم می‌ایستند و در یک قاب عکس می‌گیرند، زمان بازی کردن ماتئوس و پاسارلا که می‌توان گفت اصلا اینترنتی وجود نداشت، زمان کاناوارو هم شبکه‌های اجتماعی به این اندازه گسترده نشده بود اما اکنون شبکه‌های اجتماعی برای این ستارگان بازنشسته مجالی است که خودنمایی کنند.

فصل هشتم

مطب

- دکتر مشرف دهکردی
- دکتر محسن سلیمانی
- دکتر مریم طباطبائیان
- دکتر مریم ملکی
- دکتر باقری مقدم
- دکتر منیژه اصغری
- دکتر حمید قاسمی

- دکتر شهریار لقمانی
- دکتر حسین ابدالی
- دکتر علی فرخانی
- دکتر صدف فاطمی
- دکتر زهرا ممتاز پور
- دکتر عباسیان
- دکتر رضوانی

دکتر فاطمه عباسیان

بورد تخصصی قلب و عروق
فلوشیپ فوق تخصص اکوکاردیوگرافی

اکوکاردیوگرافی(داپلر رنگی، اکوهای تخصصی و فوق تخصص اکوی مری، اکوی بافتی، اکوی استرس)، نوار قلب، تست ورزش در مطب و آنژیوگرافی در بیمارستان.

آدرس: اصفهان- خیابان بزرگمهر- چهارراه هشت بهشت- ابتدای هشت بهشت غربی- ساختمان سینا.
تلفن: ۳۲۶۵۸۰۳۶-۰۳۱- همراه: ۰۹۱۳۵۴۸۹۵۱۳ پذیرش: شنبه تا چهارشنبه بعدازظهرها از ساعت ۴ الی ۸

دکتر محسن سلیمانی

عضو انجمن لیزر ایران
دارای گواهینامه پیوند مو از انجمن جراحان ایران

PRP
(platelate Rich plasma)

مزوتراپی بیولوژیک یا PRP، روش جدید در درمان بیماری های پوست ومو بوده و در حال حاضر در بسیاری از کشورهای پیشرفته از جمله آمریکا، ژاپن، فرانسه، سوئیس، آلمان و ... انجام می گیرد.
PRP تکمیل شده (complicatedPRP) همان PRP است که با اضافه کردن موادی (به نام اکتیویتور)، باعث افزایش اثرات درمانی آن شده و بهبودی قابل توجه بیماری را سبب می شود؛ همچنین جدیدترین فناوری جهت زیبایی و جوان سازی است. اساس این روش، تحریک سلول های بنیادی است. سلول های بنیادی، سلول‌هایی هستند که در بدن به هر شکل که نیاز باشد در می آیند و ایجاد بافت های مختلفی مثل ماهیچه، استخوان، غضروف، پوست و مو و ... می کنند؛ البته سلول های بنیادی در گردش خون به صورت غیر فعال(نهفته) شناور هستند و برای فعال شدن، نیاز به پلاکت دارند. (فعال شدن سلول های بنیادی از طریق ترشح فاکتور رشد توسط پلاکت ها صورت می پذیرد.) سلول های بنیادی پس از فعال شدن، این خاصیت را پیدا می کنند که به بافت مجاور خود تبدیل شوند. مثلا در کنار ریشه مو باعث رویش مجدد مو به حالت اولیه شده در پوست باعث ترمیم ضایعات پوستی از قبیل چین و چروک، فرورفتگی و اسکارهای پوستی می شوندو استخوان یا غضروف، باعث ترمیم ضایعات این بافت ها از قبیل شکستگی تخریب غضروف و ... می شوند. این فرآیند (فعال شدن سلول های بنیادی تا ترمیم بافتی) فرایندی کند بوده و گاهی ماه ها طول می کشد. متاسفانه در ۱۰٪ موارد به علت ناشناخته‌ای، پاسخ به درمان دیده نمی شود.
موارد استفاده PRP:
طاسی سر و ابرو، چین و چروک ناشی از افزایش سن، ترمیم زخم های قدیمی ناشی از بریدگی، سوختگی و ...، تسریع در ترمیم شکستگی های استخوان و یا ضایعات غضروفی مثل آرتروز، ترمیم اسکارهای ناشی از جوش (آکنه)، آبله مرغان، چین و چروک دور چشم.

مزایای PRP:
از خون خود شخص استفاده می شود پس باعث انتقال بیماری هایی مثل هپاتیت، HIV و ... نمی شود.
به صورت کاملا استریل و از وسایل یکبار مصرف و به صورت بسته انجام می‌شود پس خون با هوای آزاد در تماس نیست.
اثر بسیار طولانی دارد.
در اغلب موارد فقط یکبار انجام می شود.
در کلینیک خصوصی دکتر سلیمانی (بهین) انواع PRP (صورت و مو) انجام گرفته و با هزینه ای خیلی کمتر از جوان سازی های دیگر پوست و حتی پیوند مو این کار انجام می گیرد.

کلینیک کاشت موی طبیعی ولیزر پوست دکتر محسن سلیمانی (بهین)
اصفهان، خ شریعتی، جلوتر از اورژانس بیمارستان شریعتی، طبقه دوم ساختمان بانک آینده
تلفن: ۰۹۳۹۰۶۰۵۲۰۵-۰۹۱۳۱۳۱۰۶۰۹-۳۶۲۹۰۶۸۹ فاکس: ۳۶۲۷۲۷۳۴

خانم دکتر محبوبه رضوانی
متخصص زنان- زایمان- نازایی---ICSI
IVF-IUI (میکرو اینجکشن)
لاپاروسکوپی- هیستروسکوپی
تلفن: ۳۲۲۱۰۰۲۹
آدرس: خیابان آمادگاه، جنب داروخانه سپاهان، ساختمان شماره ۴، طبقه دوم

مامان جون، لطفا اینا رو بخور

به دلیل اینکه جفت رابط بین مادر و جنین است و آنچه که مادر تغذیه می کند از راه جفت وارد بدن جنین می شود، تغذیه دوران بارداری حایز اهمیت است. به لحاظ اینکه کلیه مواد غذایی که برای رشد جنین در حال تشکیل نیاز است به جنین برسد و دیگر اینکه مواد مضر وارد بدن جنین نشود؛ به خصوص در سه ماهه اول بارداری که دوره رشد و نموجنین است و اعضای مختلف بدن او در حال تشکیل است؛ تغذیه اهمیت بیشتری پیدا می کند. سه ماهه دوم و سوم بارداری اندام های بدن جنین کاملا شکل گرفته و در حال رشد است.
مصرف رب انار در هنگام بارداری علاوه بر اینکه مادر را از ویار خوردن خاک، مهره، زغال، برفک یخچال نجات می دهد، تاثیر زیادی در زیبایی نوزاد نیز دارد. سویا حاوی ویتامین‌های زیادی است که مصرف آن برای مادر و جنین مفید بوده؛ همچنین سیب در زیبایی کودک نیز نقش زیادی ایفا کند. اگر می خواهید فرزندتان رنگ و روی خوبی داشته باشد، در هنگام بارداری سراغ دوستان کبد بروید. رنگ پوست نوزاد، بهترین معرف کبد و غدد داخلی مادر است. دوستان کبد عبارتند از: روغن زیتون، انار، روغن ماهی، کاسنی، کنگر، هویج، زرشک، شکر، نعناع، خیار، کاهو، عناب و نعنای دم کرده برای خوش آب و رنگ شدن نوزاد فوق العاده موثر است.
۶ ماده غذایی مهم که در زیبایی و سلامت جنین تاثیر گذار هستند:

۱-غذاهای غنی از آهن
کمبود آهن، باعث کم خونی می شود که برای مادر خوب نیست؛ چون نوزاد بعد از به دنیا آمدن از شیر مادر تغذیه می کند.
از انواع لوبیاهای پخته مانند لوبیا قرمز، سفید، چشم بلبلی و عدس در رژیم غذایی خود استفاده کنید؛ البته در این موارد پرخوری نکنید چون بیشتر از حد اگر بخورید، دچار سوء هاضمه می شوید. اسفناج و سیب زمینی نیز غنی از آهن هستند، حداقل یک فنجان از هریک از مواد غذایی را روزانه استفاده کنید.

۲-غذاهای غنی از پروتئین
پروتئین برای رشد ذهنی کودک ضروری است. آووکادو، گردو، بادام، عدس، تخم مرغ، پروتئین حیوانی، شیر و بادام زمینی و جوانه ها سرشار از پروتئین هستند.

۳-مواد غذایی غنی از اسید فولیک
کمبود اسید فولیک در بدن، ارگان های کودک را دچار مشکل می کند. در مواد غذایی مانند عدس، اسفناج، میوه جات، مارچوبه، لوبیا سیاه و سفید، کاهو، کلم سبز و جعفری منابع زیادی از اسید فولیک است. پزشک شما حتما قبل از باروری ۴ تا ۶ ماه به شما قرص های اسید فولیک تجویز خواهد کرد.

۴-غذاهای غنی از ویتامین
مادران باردار در طول دوران بارداری، باید از میوه و سبزیجات سبز برگ استفاده کنند و غذای خوبی بخورند و خوردن میوه و سبزی و سالاد را فراموش نکنند تا ویتامین در آنها تامین شود و در برخی مواقع حمام آفتاب را فراموش نکنند.

۵-غذاهای حاوی امگا ۳
امگا ۳ برای مبارزه با بیماری‌های مشترک برای مادر بسیار ضروری است تا کودک را سالم به دنیا آورد. امگا ۳ در غذاهای دریایی به خصوص ماهی، آووکادو، آجیل و ماست یافت می‌شود.

۶-غذاهایی که در هضم غذا کمک می کند
موادی مانند ماست، دوغ، سوپ، آبمیوه به هضم غذا کمک می کند و دارای ارزش تغذیه ای خوبی هستند که برای رشد جنین و سلامت مادر حتی بعد از زایمان نیز خوب است. با آرزوی بهترین‌ها برای شما و فرشته کوچک شما.

دکتر مریم ملکی

(متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر)

دارای رتبه سوم کشوری در بورد تخصصی پوست، مو و زیبایی
دارای ثبت اختراع دستگاه سنجش عمر گرافت در پیوند مو

کرایولیپولیز

کرایولیپولیز یک روش نوین وغیر تهاجمی حذف چربی های اضافی موضعی است که در آن از جراحی، لیزر وساکشن استفاده نمی شود. این روش به تائید FDA رسیده و دائمی و موثر بودن آن به اثبات رسیده است .

آنچه کرایولیپولیز را از سایر روش های درمان متمایز می کند استفاده از تکنولوژی سرما همراه با واکیوم جهت کاهش سایز بافت چربی است، همچنین تعداد جلسات کم در حد یک تا سه جلسه، برگشت ناپذیری وغیر تهاجمی بودن آن است .

سرما چگونه اثر می کند؟

سلول های چربی در دماهای پایین حساس تر از بافت عصب عضله و عروق هستند و به سرعت کریستالیزه می شوند. به این ترتیب با کاهش دما سلول های چربی در منطقه مورد نظر آسیب دیده و می میرند وطی هفته های بعدی از طریق سیستم لنفاتیک از بدن دفع می شوند.

حین درمان چه اتفاقی می افتد؟

پس از انتخاب موضع مورد نظر، اوپراتور پروب دستگاه را روی ناحیه قرار می دهد. سپس پوست و چربی زیر آن توسط واکیوم به داخل پروب کشیده می شود وبیمار احساس مکش، فشار و خنکی می کند.

یک جلسه درمان چقدر طول می کشد؟

برای هر ناحیه بین ۴۵ تا یک ساعت زمان نیاز است. اگرنواحی بیشتری را در نظر دارید ممکن است تا ۴ ساعت زمان لازم باشد. زمان کاربا دستگاه متناسب با نیاز شما تعین می شود.

آیا کرایولیپولیز واقعا اثر بخش است؟

بله، مطالعات نشان داده که در بین روش های غیر تهاجمی (یعنی به جز ساکشن ولیپولیزر و لیپوماتیک)،کاهش چربی موضعی درروش کرایو لیپولیز موثرترازسایر روش ها است. در یک جلسه کرایولیپولیزکاهش حجم ۴۰-۲۰ در صدی مشاهده می شود که قابل ملاحظه است البته نتایج از فردی به فرد دیگر متغیر است وبستگی به ضخامت چربی اضافی وسبک زندگی بیمار، بعد از انجام کرایولیپولیزدارد. افرادی که تمایل دارند حجم بیشتری از چربی موضعی را کم کنند، می توانند بعد از ۳ ماه دوباره کرایولیپولیز را در همان ناحیه تکرار کنند تاکاهش بیشتری ایجاد شود.

حسی که موقع درمان در انسان ایجاد می شود چگونه است؟

در دقایق اول کار یا دستگاه شما فشار و سرمای شدیدی را حس می کنید این حس به مرور کم تر می شود و بسیاری از مردم حین درمان مطالعه می کنند و یا با گوشی موبایل خود مشغول می شوند، ویا حتی چرت می زنند .

آیا نیاز به موادمکمل ورژیم غذائی وبرنامه ورزشی است؟

خیر نیازی به هیچ گونه قرص و یا مواد مکملی نیست. احتیاجی به رژیم و ورزش نیست بعد از درمان انگیزه بیشتری برای مراقبت از خود و سلامت خود ایجاد می شود.

آیا نتایج دائمی هستند؟

وقتی شما دوره درمان کرایولیپولیز را طی می کنید چربی ها موضعی شما حذف می شوند. مادامی که شما وزن خود راتوسط رژیم متعادل و ورزش حفظ می کنید نتایج پایدارند.

چه افرادی کاندیدای مناسبی برای این روش هستند؟

افرادی که چاقی موضعی دارند و نه اضافه وزن زیاد برای این روش مناسب ترهستند.کرایولیپولیز جهت درمان چاقی کاربرد ندارد وفقط جهت کاهش حجم چربی های موضعی مثل پهلوها، ران ها، شکم، بازوها وکمر استفاده می شود. این روش برخلاف لیپوساکشن در بیماری های قلبی عروقی و کبدی و کلیوی نیز قابل انجام است.

با توجه به حجم انبوه دستگاهای کرایولیپولیزی که اخیراً وارد کشور شده است بیماران باید دقت کنند که از این دستگاه فقط در مراکز درمانی معتبر وتخصصی استفاده کنند. دستگاه ها بسیار متفاوت بوده و بنابر این اثربخشی آن ها هم کاملا متفاوت است. دستگاهی واقعاً مؤثر است که هم از واکیوم و هم سرمای ۱۰- درجه سانتیگراد در آن استفاده شود واین مشخصات را در کاتالوگ دستگاه می توان براحتی مطالعه کرد. البته منوط به اینکه نام دستگاه وشرکت سازنده را بدانید دستگاه هایی که دمای ۱۰- سانتیگراد نداشته باشند ویا بدون واکیوم باشند اثر بخشی ندارند.

تفاوت اصلی این روش با سایر روشهای چیست؟

در این روش از لیزر، سوزن و ساکشن استفاده نمی شود و فرد می تواند بلافاصله به سر کار خود برگردد. این روش بیشتر برای افرادی انتخاب می شود که تمایل به انجام لیپوساکشن و یا لیپولیزر ندارند و از درد وعوارض گریزانند وهمچنین می خواهند با هزینه کمتر به نتایج مطلوب برسند.

البته لیپولیزر، لیپوساکشن و لیپوماتیک نتایج فوری دارند و چربی های اضافی را در یک جلسه از بدن خارج می کنند. ولی در کرایولیپولیز فرد نیاز به صبر و تحمل بیشتر دارد تا به تدریج چربی اضافی که توسط کرایولیپولیز کریستالیزه شده از بدن دفع شود .

عوارض این روش چیست؟

معمولاً کاملاً بدون درد است ولی گاهی تورم ،کبودی مختصر، قرمزی، حس مورمورشدن و یا بی حسی در ناحیه مشاهده می شود که گذرا است وبعد از چند روز از بین می رود.

آیا باکرایولیپولیز می توان لاغر شد؟

شاید شنیده باشید که حتی اگر ۲۰ کیلو چربی هم از بدن شما خارج کنند و برنامه صحیح غذایی نداشته باشید وپرخوری کنید دوباره چاق می شوید بنابراین به این امید نباشید که بدون رعایت اصول تغذیه و ورزش همیشه از وزن ایده آلی برخوردار باشید. ولی برای حذف چربی های موضعی کرایولیپولیز دستگاه فوق العاده ای است وشاید انگیزه ای شود که شما بیشتر به تغذیه و ورزش خود اهمیت دهید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر و عکسهای قبل و بعد از سایت دکتر ملکی دیدن کنید

www.doctormaleki.com
نشانی : اصفهان، چهارباغ بالا،
جنب مجتمع پارک، طبقه فوقانی بانک سپه
تلفن : ۰۳۱-۳۶۶۶۲۰۶۵
۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

سندرم متابولیک

سندرم متابولیک به مجموعه‌ای از اختلالات گفته می‌شود که عبارت اند از: فشار خون بالا، سطوح افزایش یافته ی انسولین در خون، چربی انباشته ی اضافی در اطراف شکم و سطوح افزایش یافته ی چربی خون.

سندروم متابولیک را به نام های دیگر، از جمله سندرم X و سندرم مقاومت به انسولین نیز نامیده‌اند.

علائم

ابتلا به سندرم متابولیک بدین معنا است که شما هم زمان مبتلا به بیش از ۳ نارسایی مرتبط با متابولیسم هستید؛ این نارسایی‌ها عبارت هستند از:

- چاقی به ویژه چاقی شکمی (چاقی سیبی شکل)
- افزایش فشار خون سیستولیک بالاتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و یا فشار دیاستولیک بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه.
- افزایش سطح تری گلیسرید و کاهش سطح HDL در خون.
- مقاومت به انسولین

ابتلا به یکی از اجزای سندرم متابولیک بدین معنا است که احتمال ابتلا به دیگر اجزای سندرم نیز در بیمار وجود دارد. هرچه فرد به اجزای بیشتری از سندرم متابولیک مبتلا شود، به میزان بیشتری سلامتی وی در معرض خطر خواهد بود.

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به سندرم متابولیک

- سن : ریسک ابتلا به سندرم متابولیک با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. این سندرم کمتر از ۱۰ درصد از افراد را در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی مبتلا می‌سازد در حالی که ٤۰ درصد از افراد را در بالای ٦۰ سالگی مبتلا می‌سازد.
- نژاد : اسپانیایی‌ها در بین کشورهای اروپایی و آسیایی‌ها بیش از سایر نژادها در معرض ابتلا به سندرم متابولیک قرار دارند.
- چاقی : نمایه توده بدن بالاتر از ۲۵ ، میزان خطر ابتلا به سندرم متابولیک را افزایش می‌دهد. شاخص توده بدنی یا BMI مقیاسی برای اندازه گیری درصد چربی بدن است که بر اساس وزن و قد محاسبه می‌شود.

همچنین افراد با چاقی شکمی یا چاقی سیبی شکل بیش از افراد با چاقی گلابی شکل در معرض ابتلا به سندرم متابولیک قرار دارند.

- سابقه ی ابتلا به دیابت : چنان چه فرد دارای سابقه ی خانوادگی ابتلا به دیابت نوع دو باشد و یا سابقه ابتلا به دیابت در دوران بارداری را داشته باشد، احتمال ابتلا به سندرم متابولیک در وی افزایش می‌یابد.
- دیگر بیماری‌ها : ابتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی عروقی و یا سندرم تخمدان پلی کیستیک نیز ریسک ابتلا به سندرم متابولیک را افزایش می‌دهند.

لازم به ذکر است که سندرم تخمدان پلی کیستیک نوعی از اختلالات متابولیک است که ریشه آن نیز مقاومت به انسولین بوده و همراه با اختلالات هورمون‌های زنانه و سیستم تولید مثل می‌باشد.

عوارض

سندرم متاب ولیک منجر به پیشرفت مشکلات و بیماری‌های زیر می‌شود:

- دیابت : چنانچه عادات غذایی خود را درجهت کنترل مقاومت انسولین خود تغییر ندهید، سطوح قند خون شما به افزایش خود ادامه می‌دهند. در نتیجه ی ابتلا به سندرم متابولیک، حتی اگر در ابتدا دچار دیابت نباشید در آینده مبتلا به دیابت خواهید شد.
- بیماری قلب عروقی : کلسترول بالا و فشار خون بالا منجر به افزایش تدریجی پلاک‌های سخت در دیواره‌های عروقی می‌شوند. این پلاک‌ها منجر به تنگ و باریک شدن عروق می‌شوند که در نهایت به حمله قلبی یا سکته منجر می گردند.

آزمایش‌های تشخیصی

سازمان و انجمن‌های مختلف، معیارهایی برای تشخیص سندرم متابولیک دارند.

بر اساس تقسیم بندی انجمن قلب آمریکا با توجه به راهنماهای تعریف شده، در صورت داشتن بیشتر از ۳ ویژگی زیر، فرد، مبتلا به سندرم متابولیک می‌باشد:

۱) دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتیمتر برای زنان و ۱۰۲ سانتی متر برای مردان .

چنان چه فرد یکی از فاکتورهای دیگر همچون داشتن سابقه ی خانوادگی، دیابت و یا نژاد آسیایی ، میزان دور کمر به ۷۹ تا ۸۹ سانتی متر برای خانم‌ها و ۹٤ تا ۹۹ سانتی متر برای آقایان کاهش می‌یابد.

۲) سطوح تری گلیسرید خون بالاتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر و یا تحت درمان بودن با داروهای کاهنده ی تری گلیسرید بالا .

۳) HDL پایین تر از ٤۰ میلی گرم در دسی لیتر در آقایان و پایین تر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر در زنان و یا دریافت درمان دارویی به منظور پایین بودن HDL خون.

٤) فشار خون سیستولیک بالاتر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار خون دیاستولیک بالاتر از ۸۰ میلی متر جیوه و یا دریافت درمان دارویی به منظور درمان پُرفشاری خون.

۵) سطوح افزایش یافته قند خون در حد بالاتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر و یا دریافت درمان دارویی به منظور درمان بالا بودن قند خون.

درمان از طریق تغییر شیوه زندگی

تحت کنترل در آوردن تمامی فاکتورهای خطر سندرم متابولیک کار دشواری است ولی از طریق تغییر سبک زندگی و نیز در برخی موارد از طریق دارو درمانی می‌توان تمامی اجزای این سندرم را تحت کنترل در آورده و بهبود بخشید. داشتن فعالیت بدنی روزانه، کاهش وزن و ترک سیگار تغییراتی هستند که می‌توانند به کاهش فشار خون و تعادل سطوح قند و چربی خون کمک کنند. این تغییرات راه کارهایی در جهت کاهش میزان خطر سندرم متابولیک هستند.

۱_فعالیت بدنی
۲- کاهش وزن
۳- رژیم غذایی سالم
٤-ترک سیگار

آزمایشگاه اریتروُن
نوآوری برای سلامتی ، نوآوری برای زندگی ...
اصفهان.خیابان شیخ صدوق شمالی.خیابان شیخ مفید غربی
تلفن : ۳۶۶۳۳۶۲۱-۳۶۶۳۳۶۲۲
www.ERYTHRON-lab.com

دکتر مریم طباطبائیان

جراحی سرطان پستان

تشخیص سرطان پستان و مواجهه با آن، یک واقعه مهم و اضطراب‌آور برای همه زنان و خانواده هاست. در مواجهه با این تشخیص، به طور طبیعی فرد دچار استرس روحی شـــدیدی می شود، زیرا خود را در آغاز مرحله خطرناکی از نبرد مرگ و زندگـــی خواهد یافت و علاوه بر واکنش‌های اضطراب و انکار، توجه بســـیار خانواده تنها به نجات جان بیمار معطوف می شود. با توجه به اینکه درصد قابل توجهی از مبتلایان به این بیماری، زنان جوان(با سن کمتر از ۴۰ سال) هستند؛ مسلما در آینده نه چندان دور مسئله تمامیت جسمی و حفظ پستان، چالش مهمی خواهد بود. بازســـازی پستان از تکنیک های پیچیده جراحی اســـت که معمولا هزینه بالایی دارد؛ البته در تمامی موارد جراحی پستان، در صورت برداشتن کامل پستان، امکان جراحی‌های ترمیمی وجود دارد وهمه این روش ها نیز در شهر ما انجام می شود. اما راه آسانتر پیش بینی نیاز به حفظ پستان و تصمیم گیری در این خصوص در همان مرحله اول تشخیص بیماری است.

در حال حاضر مکررا بیمارانی جهت انجام جراحی بازسازی پستان مراجعه می کنند که پس از بررســـی مدارک آنها، متوجه می شویم از ابتدا امکان حفظ پســـتان وجود داشته و نیازی به برداشتن کامل پستان نبوده است. گاها علیرغم انتخاب صحیح جراحی کامل پستان، این جراحی با برش هایی انجام شـــده که بعدا برای بازسازی پستان مناسب نیستند و جراحی بازســـازی را تبدیل به یک تکنیک بسیار پیچیده و پرهزینه می کند.

در حالی که در همان ابتدای تشخیص بیماری، در صورت مشاوره با جراح پستان، امکان تصمیم گیری صحیح و مناسب و برش مناسب برای بازسازی بعدی به راحتی قابل دستیابی است.

پس علیرغم توجه و تمرکز بر سلامتی و انجام بهترین ومناسب ترین روش جراحی برای برداشتن کامل تومور و نیز استفاده از تکنیک‌های پیشرفته حفظ غدد لنفاوی زیر بغل به منظور جلوگیری از تورم بعدی اندام فوقانی؛ بهتر است با مراجعه به جراح پستان، در خصوص بهترین روش حفظ پســـتان یا بهترین برش جراحی برای بازســـازی بعدی پستان مشاوره شود. این مسئله به ویژه در بیماران جوان که مسئله ظاهر بدن حیاتی تر است، بسیار مورد تاکید است.

-درمان سرطان پستان بسیار موثر اســـت و اکثر بیماران طول عمر طولانی خواهند داشت.

-حفظ زیبایی و تمامیت پستان، به ویژه در زنان جوان تر در دوره پس از اتمام درمان، از اولویت ها و چالش های مهم خواهد بود.

-در پیش از هفتاد درصد از بیماران اتصال جراحی حفظ پســـتان با روش های جراحی زیبایی توسط جراحی پستان امکان پذیر است.

-در کسانی که به نام عملی مجبور به برداشتن کامل پستان هستند، در آینده امکان بازسازی پستان وجود دارد.

-برای بازسازی پستان، نوع برش جراحی قبلی بسیار تعیین کننده است و در این خصوص قبل از جراحی برداشتن پستان باید با جراح پستان مسئول بازسازی مشاوره شود.

-جراحی حفظ پستان امروزه با کمک روش های جراحی زیبایی به بهترین شکل می تواند انجام شود و نتیجه بسیار عالی داشته باشد.

-علاوه بر حفظ پســـتان، مســـئله حفظ غدد لنفـــاوی زیربغل در تومورهای اولیه که امکان درگیری زیربغل کم است، بسیار مهم است.

-قبل از اقدام به جراحی سرطان پســـتان، با جراح پستان مشورت کنید.

دکتر مریم طباطبائیان

بورد تخصصی جراحی عمومی

جراحی پلاستیک و زیبایی

جراح پستان.

میدان آزادی-مجتمع آزادی شماره ۲۲

تلفن ۳۶۶۱۳۰۶۳

www.khorshidonline.com هر روز طلوع خورشید را آنلاین مشاهده کنید

بهبود روابط جنسی آقایان

معتبر ترین ارائه دهنده ی پکیج های توان بخشی

با تخفیف ویژه

با شماره مجوز ۱۸/۶۵۰۳۴ از وزارت بهداشت و آموزش پزشکی ایران

شماره ثبت: ۷۳۴۵۳

۱۰۰ درصد موثر و تضمینی

ارائه دستگاه های وکیوم ، دستگاه های لارجر باکس

کرم های کینگ سایز پاور و کپسول های مکث من

۰۳۱-۳۴۵۹۷۵۰۵-۰۹۱۳۵۷۷۷۷۴۷

دکتر محمدرضا فدائی

جراح دندانپزشک از آلمان

ترمیم، درمان ریشه، پروتز دندان، ایمپلنت

آدرس: دروازه شیراز - چهارباغ بالا - ابتدای بهار آزادی - ساختمان پزشکی - اداری بهار طبقه ۳ بعدازظهرها تلفن: ۳۶۲۸۵۷۸۲

دکتر احمد باقری مقدم

متخصص طب ورزش و توانبخشی

رتبه ممتاز بورد تخصصی

درمان غیر جراحی بیماری دیسک کمر

و دردهای مفاصل (زانو، شانه، مچ پا و ...)

با بهره گیری از تکنولوژی کم نظیر

لیزر پر توان

با اثرات درمانی و التیام دهنده و تسکینی فوق العاده و با دقت و سرعت بالا

آسیب های ورزشی

ناهنجاری قامتی(قوز پشت و زانو پرانتزی و غیره)

کنترل وزن و تناسب اندام

استعداد سنجی ورزشی

طرف قرارداد با نهادها و سازمان های دولتی و غیر دولتی

پذیرش: شنبه تا چهارشنبه ساعت: ۴/۳۰ الی ۸ بعد ازظهر

ادرس: خیابان شمس آبادی، نرسیده به چهارراه قصر، روبروی بانک ملی، ساختمان مسیح، طبقه دوم

تلفن: ۳۲۲۴۱۳۲۲ - ۰۳۱

اداره کل ورزش و جوانان استان اصفهان

فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران

هیات پزشکی ورزشی استان اصفهان

تنها با پرداخت ۱۰۰۰۰ تومان

مزایای عضویت در کمیته خدمات درمانی بیمه ورزشکاران در استان اصفهان

پرداخت کمک هزینه های درمانی ناشی از حوادث ورزشی تا ۵ برابر تعرفه های دولتی تا سقف ۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال غرامت نقص عضو یا فوت تا سقف ۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

تذکر: هزینه های درمان تا سقف ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال بدون طی مراحل اداری طولانی در محل هیئت پزشکی ورزشی استان اصفهان نقداً پرداخت می شود.

تذکر: جهت اخذ هزینه ها ارائه مدارک لازم (کارت بیمه، برگ گزارش حادثه و اصل صورتحساب‌ها) لازم است.

ویزیت رایگان مصدومین ورزشی در کلینیک پزشکی ورزشی ابن سینا /واقع در چهار راه تختی / جنب ورزشگاه تختی / تلفن: ۳۲۲۱۰۹۴۶

خدمات فیزیوتراپی رایگان در مرکز مجهز فیزیوتراپی هیئت پزشکی ورزشی صبح روزهای زوج / تلفن: ۳۲۶۴۵۸۶۴ نشانی: خیابان بزرگمهر / جنب ورزشگاه شهید نصر (پوریای ولی)

امکان شرکت رایگان در برنامه های آموزشی هیئت پزشکی ورزشی استان اصفهان و ...

شهروندان و ورزشکاران محترم می‌توانند پیشنهادات، انتقادات و یا شکایات خود را از طریق الکترونیکی info@esma.ir و یا تماس با تلفن ۳۶۳۰۸۲۶۳ اعلام فرمایند.

سیستم مشاوره اینترنتی پزشکی ورزشی به صورت شبانه روزی و رایگان پاسخگوی سوالات تخصصی ورزشکاران در زمینه پزشکی ورزشی می باشد.

WWW.ESMA.IR

ورزشکاران محترم توجه فرمائید که کارت بیمه ورزشی خود را حداکثر ظرف ۱۰ روز از زمان ثبت نام در باشگاه ها یا مدارس ورزشی بایستی از مسئول مربوطه دریافت نمائید.

متین سمعک

ارزیابی شنوایی، مشاوره و تجویز سمعک

انجام تستهای الکترو فیزیولوژی شنوایی و تعادل

www.matinsamak.com

MATIN HEARING AID

خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکی سلامت ، مجتمع پزشکی آژند

تلفن: ۳ - ۲۲۴۲۴۶۲ ، ۲۲۱۹۱۹۴ ، ۲۲۰۱۶۲۱

علل احتمالی افت شنوایی

- افزایش سن
- عفونت و یا بیماری های مزمن
- قرار گرفتن در معرض سر وصدای مدوام ویا شدید
- صدمات
- عوامل ژنتیکی
- تجویزهای دارویی که منجر به آسیب شنوایی شود

تاثیرات احتمالی افت شنوایی

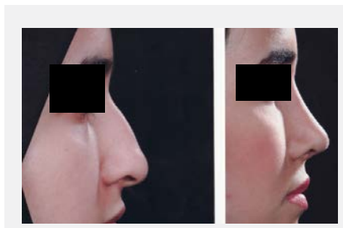
- کاهش توجه
- کاهش درک گفتار
- وجود مشکلاتی در برقراری ارتباط با دیگران
- کاهش حافظه
- کاهش تمایل به معاشرات با دیگران
- کاهش عملکرد شغلی
- عدم تایید توسط اطرافیان
- تحریک پذیری ، استرس، افسردگی
- کناره گیری از تعاملات اجتماعی ، انزوا

صدا طعم زندگیست

نگرشی نو به جراحی بینی (رینوپلاستی)

دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک بورد فوق تخصصی جراحی پلاستیک و زیبایی و فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی تهران با رتبه ممتاز می باشد. ایشان با سابقه ۱۹ سال عضویت در هیئت علمی دانشگاه، اکنون بخشی از زمان خود را صرف آموزش دستیاران فوق تخصصی می کنند. ایشان با تالیف و ترجمه کتب علمی و انتشار مقالات متعدد در مجلات معتبر داخلی و خارجی، سخنرانی و حضور در کنفرانس های بین المللی، اندوخته ها و تجارب علمی خود را به همکاران و دستیاران فوق تخصصی منتقل می کنند.

امروزه یکی از شایع ترین و پرطرفدارترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمره دشوارترین و پیچیده ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می بایست توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتوانه تجربی کافی برخوردار باشد. از نظر دکتر لقمانی لازمه انجام روش های پیشرفته در عمل رینوپلاستی وجود تلفیقی از علم و مهارت و هنر می باشد. انجام هزاران مورد جراحی زیبایی بینی موفقیت آمیز که همواره با رضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است، موید این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بریدن و برداشتن بخشی از استخوان ها و غضروف های بینی برای فرم دهی و کوچک کردن آن همراه بود، گاهی بدون توجه کافی به اصول علمی و سلامت تنفسی فرد صورت می گرفت و همراه با نتایج نامطلوب و غیر قابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینو پلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های جدید که به آنها اصطلاحا روش های غیر مخرب می گویند، سعی بر آن است که کمترین آسیب به بینی وارد شود و از این رو جراح در برداشتن استخوان ها و غضروف ها بسیار محتاط عمل می کند. در این روش با تکنیک های خاص بخیه زدن در نقاط کلیدی غضروف ها تغییر شکل مطلوب در بینی ایجاد می شود بدین ترتیب ساختار داخلی بینی و استحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچگونه آسیبی در پی نخواهد داشت. در رینو پلاستی مدرن برای دسترسی به بافت ها و ساختار داخلی بینی به جای برش مخاط داخلی با بلند کردن و جداسازی پوشش پوستی از روی اسکلت بینی تمامی مراحل انجام عمل با دید مستقیم انجام گرفته و عوارض ناشی از اشتباه ارزیابی در حین عمل کاهش می یابد. علاوه بر این چون مخاط بینی در حین عمل آسیب نمی بیند چسبندگی در داخل بینی بروز نمی کند. در این روش دست جراح برای انجام مانورهای تکنیکی در حین عمل باز است و جراحی بینی با نهایت دقت و اطمینان به صورت موفقیت آمیزی انجام می گیرد. زیبا سازی شکل ظاهری بینی در کنار حفظ عملکرد تنفسی آن، اهداف اصلی در این شیوه نوین جراحی است.



جهت کسب اطلاعات بیشتر راجع به عمل رینوپلاستی و سایر اعمال جراحی زیبایی می توانید به آدرس سایت شخصی جناب آقای دکتر شهریار لقمانی مراجعه فرمائید

آدرس سایت : www.drloghmani.ir

نشانی: اصفهان – خیابان حکیم نظامی – ابتدای خیابان محتشم کاشانی (دقیقی) ساختمان النا جنب (MRI)

تلفن: ۶-۳۶۲۸۹۵۶۵-۰۳۱

هتل و رستوران ۲ ستاره جمشید
دارای رستوران – wifi و پارکینگ رایگان و لندری
آدرس: خیابان چهار باغ پایین، بین چهار راه تختی و میدان امام حسین، اول بازارچه حاج محمد علی
تلفن هتل: ۳۲۲۲۷۱۰۸–۰۳۱
رستوران: ۳۲۲۴۲۱۱۲ – ۰۳۱
سایت: jamshidhotel.com

لاغری موضعی با روشی بی خطر و مطمئن
طی ۲–۱ جلسه با لیپولیزر
لیزر موهای زائد طی ۶-۴ جلسه با CIPL.
تزریق چربی، ژل، بوتاکس و PRP برای جوان سازی.
PRP مو و کاشت به روش FUT در کلینیک بهین.
خیابان فیض، مجتمع نگین، دکتر حمید قاسمی ۳۶۶۴۴۵۰۰

سالن آرایش و زیبایی
پروا
ارایه دهنده جدیدترین و زیباترین آرایش روز
آدرس: شیخ صدوق شمالی – کاخ شرقی
تلفن: ۳۶۶۳۹۷۷۶ – ۰۹۱۳۱۲۵۲۷۷۶

دکتر منیژه اصغری
نظام پزشکی ۲۸۳۵۱
Dr. M. Asghari Dentist
جراح، دندانپزشک، ارتودنسی
خانه اصفهان، فلکه ماه فرخی، خیابان گلستانه، شماره ۱۲۶ تلفن: ۳۴۲۰۲۹۸۳

لوازم پزشکی
آژند
تجهیزات پزشکی، ارتوپدی، توانبخشی، ورزشی، لاغری
اصفهان، خیابان آمادگاه، ساختمان آژند، جنب داروخانه الزهرا، داخل پاساژ، پلاک ۲
تلفن: ۳۲۲۴۰۸۴۹ همراه: ۰۹۱۳۹۶۶۶۳۹۲
آقای جعفری ۰۹۱۳۳۷۰۴۶۰۹

دکتر زهرا ممتاز پور

پوست، مو و زیبایی

آنچه بهتر است درباره ی "اثرات آفتاب بر پوست" بدانیم

از نظر علم پزشکی وجود آفتاب از طرفی دارای مزایا و فوایدی بوده و برای بدن ضروری است. یعنی نور خورشید برای ساختن ویتامین D در بدن انسان لازم است و کسانی که به طور کامل از نور خورشید دوری می گزینند باید ویتامین مورد نیاز خود را از طریق غذا و یا مکمل ها کسب کنند. از طرف دیگر اگر زیادتر از مقدار معینی به بدن بتابد خطراتی در بر دارد. آفتاب از یک دسته اشعه نورانی مرئی و یک دسته اشعه غیر مرئی تشکیل شده است. اما اشعه غیر مرئی خود بر دو نوع است یک دسته از این اشعه غیر مرئی در طیف نمائی بالاتر از اشعه نورانی قرار دارد و به نام اشعه ماوراء بنفش موسوم است و دسته دیگر که در زیر اشعه نورانی قرار دارد به نام اشعه مادون قرمز نامیده می شود، که خاصیت گرمی آفتاب به واسطه وجود همین اشعه مادون قرمز است. پس در نور آفتاب سه خاصیت نورانی، حرارتی و خاصیت مخصوص اشعه ماوَراء بنفش موجود است. اما از لحاظ ترکیب ۵۰ درصد را اشعه آفتاب مادون قرمز، ۳۹-۳۳ درصد را اشعه نورانی و ۵-۱۰ درصد را اشعه ماوراء بنفش تشکیل می دهد. البته این نسبت قابل تغییر است چنانچه در فصل زمستان و در برف و کنار دریا اشعه مادون قرمز کم شده و بالعکس ماوراء بنفش زیادتر است. وچون اشعه ماوراء بنفش چند خاصیت اشعه ایکس را دارا بوده و تابش آن بیش از اندازه معینی به بدن خطرناک است، اشخاصی که کنار دریا می روند و یا می خواهند بدن خود را در معرض آفتاب قرار بدهند و یا قصد صرف وقت زیادی برای انجام ورزش های مفرحی همچون اسکی و قایق سواری را دارند باید قبلا" طریقه آفتاب دادن و محافظت از پوست را فرا گرفته باشند.

در مواجهه ی نور خورشید با پوست، ملانوسیت های موجود در بین لایه های خارجی و داخلی پوست فعال شده و ملانین ترشح می کنند. در واقع ملانین، سیستم دفاعی بدن در مقابل سوختگی شدید است. این رنگدانه ها سبب تیره شدن پوست می شوند ولی باعث سوختگی پوست نمی شوند.

با افزایش سن، کارآئی و تعداد ملانوسیت ها کاهش می یابد و سبب کاهش مقاومت پوست به نور خورشید و در نتیجه صدمه ی بیشتر پوست در اثر اشعه ماوراءبنفش می شود.

بیشترین مقدار ملانوسیت ها به ترتیب در پشت، شانه ها، بازوها، پاها، و پائین کمر قرار دارند. این تراکم غیر یکنواخت می تواند به شرح این موضوع که چرا سرطان پوست (ملانوما یا سرطان سلول های ملانوسیت) در این نقاط شایعتر است، کمک کند. وقتی قسمتی از پوست در معرض آفتاب قرار گیرد بعد از یک ربع ساعت رگ های پوست در نتیجه تابش اشعه حرارتی یعنی مادون قرمز گشاد شده و در نتیجه قرمزی خاصی در پوست ظاهر می شود که آنرا قرمزی اولیه نامند و اگر تابش آفتاب ادامه یابد پس از ۲-۱ ساعت قرمزی ثانویه در اثر تابش اشعه ماوراءبنفش در پوست ایجاد می شود، حال اگر تابش آفتاب باز ادامه پیدا کند کم کم سوزش، خارش و بالاخره تاول ایجاد می شود. عوارض آفتاب سوختگی شامل: ایجاد چین و چروک در پوست و پیری زودرس، ایجاد و یا پررنگ شدن کک مک یا لکه های پوستی، ایجاد خال، آکتینیک کراتوزیس، و سایر لکه هایی که حاصل تجمع خوشه های ملانوسیت زیر پوست می باشد.

در ضمن از این مرحله تابش اشعه خورشید بیش از این برای پوست خطرناک است و احتمال سرطانی شدن سلولهای پوست افزایش می یابد.

آدرس: ابتدای چهار باغ بالا-مجتمع تجاری-اداری کوثرفاز۲-طبقه سوم واحد۵۳۶ تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷۰۷۶۳۵

تلفن مطب: ۴۳ الی ۳۶۲۰۴۵۴۲ - ۰۳۱

روش استفاده از دست دندان کامل

اگردندان مصنوعی به خوبی ساخته شود،می‌تواند کمک زیادی به بهبود وضع ظاهری صورت، تکلم و غذا خوردن کند، اما معمولاً بیماران در ابتدای استفاده از این دندان‌های مصنوعی، مشکلات زیادی دارندکه لازم است تا مدت محدودی آنها را تحمل کنند.

احساس اولیه شما درموقع استفاده اثر دست دندان کامل چگونه است؟

در روزهای اول ممکن است احساس لقی داشته باشید. این مشکل تا وقتی که دهان شما با این وسیله سازگار شود، ادامه خواهد داشت و بعد ازآن برطرف خواهد شد.

درروزهای اول ممکن است غذا و مایعات به زیر دندان‌های مصنوعی بروند؛ همچنین ممکن است پروتز شما بزرگ به نظر برسد و با زبان تداخل داشته باشد یا اینکه در ابتدای کار کمی احساس تهوع کنید. اطمینان داشته باشید که تمام این مشکلات به زودی برطرف خواهند شد.

درروزهای اول ممکن است، دست دندان، دهان شما را زخم کند. به همین منظور ۲۴ ساعت پس از تحویل دست دندان‌ها، به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا نقاط مزاحم را بتراشد. ممکن است درهفته های اول، ترشح بزاق شما زیاد شود که این مشکل هم به زودی برطرف می‌گردد.

نما، زیبایی و ظاهر صورت

وقتی که شما برای اولین بار از دندان مصنوعی استفاده می‌کنید، ممکن است نمای چهره شما عوض شود که این حالت هم با عادت کردن عضلات چهره شما برطرف خواهد شد؛ البته گاهی این تغییر شکل به نفع شما خواهد بود؛ چرا که با قرار دادن دست دندان در دهان، ارتفاع صورت افزایش می‌یابد و پرشدن گونه ها و لب‌های شما سبب کاهش چین و چروک‌های چهره شما می‌شود. با این حال بهتر است که تا سه هفته اول، از نشان دادن آنها به دوستان و آشنایان خودداری کنید.

غذا خوردن

در دو هفته اول از غذاهایی استفاده کنید که نیازی به جویدن ندارند (مثل آش، سوپ، شیر). پس از حدود ۱۴-۱۰ روز به تدریج از غذاهای نرم استفاده کنید (مثل کته). شما بایستی هر لقمه غذا را به دو قطعه کوچک تقسیم کنید و این دو قطعه را به طور همزمان در دو طرف دهان قرار دهید و به صورت دو طرفه و با دندان‌های آسیا بجوید. اگر لقمه را فقط با دندان‌های یک سمت بجوید، دست دندان شما اهرم شده و جابجا می‌شود. پس از یک ماه می‌توانید از غذاهای عادی استفاده کنید. شما باید از خوردن غذاهای چسبنده، بسیار سخت یا بسیار داغ پرهیز کنید.

صحبت کردن

دندان‌های مصنوعی در روزهای اول سبب بروز تغییراتی در تلفظ برخی از اصوات می‌شوند. برای عادت کردن زبان به وضعیت جدید، بهتر است مدتی با صدای بلندتر صحبت کنید. ممکن است در ابتدا از به‌هم خوردن دندان‌ها و صدا کردن آنها در موقع تکلم شکایت داشته باشید که تا حدودی طبیعی است. اگر در این مورد مشکل بیشتری داشتید، با دندانپزشک خود مشورت کنید.

دست‌دندان‌ها ممکن است در روزهای اول ضمن خندیدن و حتی لبخندزدن، از جای خود بلند شوند. برای حل این مشکل، بایستی به آهستگی دهان را ببندید و آب دهان خود را فرو ببرید.

چه مواقعی اثر دندان های مصنوعی استفاده کنید؟

در ۲۴ ساعت اول سعی کنید به طور مداوم از دست دندان خود استفاده کنید و فقط پس از صرف غذا، آنها را جهت شست‌وشو از دهان خارج کنید. این کار به خاطر آن است که اولاً دهان شما سریع‌تر به دست‌دندان عادت کند و ثانیا برخی از نواحی دست‌دندان که سبب زخم و زدگی می‌شوند، مشخص گردند تا در جلسه بعدی دندانپزشک آنها را برطرف کند، اما بعد از ۲۴ ساعت بایستی دست دندان را شب ها از دهان خارج کنید تا بافت‌های دهان روزی ۸ ساعت استراحت کنند. هرگز ازدست دندان خود به طور شبانه روزی و مداوم استفاده نکنید، زیرا این کار سبب صدمه به بافت های دهان و تحلیل استخوان فک خواهد شد که سبب لق شدگی سریع دست دندان شما می شود.

حفاظت از بافت های دهان

هر روز صبح، قبل از قراردادن دندان‌های مصنوعی در دهان، با یک مسواک نرم، لثه‌ها، زبان و کام خود را تمیز کنید تا جریان خون در بافت‌های دهان هر چه بیشتر صورت گیرد.

نحوه نگهداری از دندان‌های مصنوعی

هنگام شستن دندان‌های مصنوعی با مسواک، دستشویی را تا نیمه آب کنید یا کاسه پر از آبی زیر دست خود بگذارید تا درصورت رها شدن، دندان های مصنوعی درداخل آب بیفتند و صدمه نبینند. از مسواک های زبر و خمیردندان‌های معمولی هرگز استفاده نکنید؛ چون سبب ساییدن دندان‌های مصنوعی می‌شوند.

هرگز از مواد سفیدکننده برای شستن دندان‌های‌مصنوعی استفاده نکنید، زیرا سبب کاهش استحکام و طول عمر آنها می‌شوند. در عوض هر دو هفته یک‌بار می توانید دندان‌های مصنوعی را به مدت چند ساعت در سرکه رقیق شده در آب (یک قاشق مرباخوری سرکه در یک لیوان آب) قرار دهید تا جرم های آن نرم شود و سپس با یک مسواک نرم، جرم ها را پاک کنید. مراقب باشید به هیچ وجه دندان‌های مصنوعی شما درمحیط خشک قرار نگیرد؛ بنابراین شب‌ها که آن‌را از دهان خارج می کنید، در آب قرار دهید.

هرگز دندان‌های مصنوعی را با آب داغ نشویید، زیرا ممکن است تاب بردارند.

آیا اثر دندان های مصنوعی می توانید تا آخر عمر استفاده کنید؟

با گذشت زمان، شکل دندان‌های مصنوعی تقریباً ثابت باقی می‌ماند،ولی بافت‌های دهان دچار تغییراتی می‌شوند که این امر سبب می‌شود دندان‌های مصنوعی لق شوند. برای اصلاح این قبیل مشکلات، بایستی به طور منظم دندانپزشک خود را ملاقات کنید تا درصورت نیاز، دندان‌های مصنوعی شما اصلاح یا تعویض گردند.

دکتر رامین مشرف
دندانپزشک متخصص پروتزهای دندانی
آدرس: خ توحید میانی - چهارراه مهرداد - جنب داروخانه دی - داخل کوچه - مجتمع زیتون - طبقه اول - شماره ۳.
۳۶۲۶۷۱۷۶

دارای مدرک بین المللی Skin care و PRP
از کانادا آلمان و دانشگاه تهران
خیابان آمادگاه-ساختمان گلدیس
ورودی اول-طبقه اول.
تلفن ۰۳۱-۳۲۲۱۵۹۵۹

دکتر صدف فاطمی
نظام پزشکی: ۱۲۹۶۱۱

بحث داغ ریزش مو و درمان داغ پی آر پی

پی آر پی چیست و چگونه به درمان ریزش مو و رشد موهای جدید کمک می کند؟
یکی از جدیدترین روش های درمانی جهت برطرف کردن ریزش مو و رشد مجدد موهای از دست رفته پی آر پی است که به تازگی توجه بسیاری را به خود جلب کرده و عده زیادی از بیماران با این درمان به نتایج مطلوبی دست پیدا کرده اند. پی آر پی در واقع پلاسمای غنی از پلاکت است که تزریق آن در زیر پوست همراه با ایجاد تغییرات قابل توجهی در محل تزریق می باشد. این تکنیک درمانی از سال ۱۹۹۰ وارد حوزه ی پزشکی شده و ابتدا در جراحی های ترمیمی و زیبایی ناحیه چشم و صورت و جراحی زیبایی، قلب و سوختگی ها به کار رفت.

آخرین کاربرد این روش در حوزه ی پوست و مو بوده که نتایج رضایت بخشی به همراه داشته است.

در این روش درمانی ابتدا خون فرد به حجم مورد نیاز از وریدهای سطحی او خارج شده و پس از سانتریفیوژ کردن آن در شرایط استریل و با سرعت دور و زمان متناسب، پلاکت ها که یکی از اجزای تشکیل دهنده ی خون هستند، از پلاسما جدا میشوند. سپس با استفاده از کیت های بخصوص غلظت پلاکت ها افزایش یافته و با افزودن ماده ی فعال کننده عوامل رشد متعددی از آنها آزاد میشود که این عوامل رشد سبب تحریک سلول های بنیادی موسوم به فیبروبلاست ها شده، کلاژن سازی در پوست افزایش یافته و جوان سازی طبیعی اتفاق می افتد و در نتیجه باعث کاهش محسوس چین و چروک و همچنین باعث تحریک رشد فولیکول های مو میشوند.

این تکنیک درمانی در رفع چین و چروک های ناشی از افزایش سن، بهبود زخم ها و رفع آسیب های پوستی ناشی از آفتاب و همچنین ریزش مو و درمان طاسی موثر است. در کنار کاشت مو و به هدف لیفتینگ پوست هم استفاده می شود.

مزایای این روش در درمان ریزش مو:
۱.بدون عوارض جانبی است.
۲.هزینه خیلی کمتری نسبت به کاشت مو دارد.
۳.بدون جراحی راحت و در زمان کوتاه قابل انجام است.
۴.احتمال نتیجه گرفتن مطلوب زیاد است.

ضمن اینکه یک روش کاملا طبیعی بوده و رویش یکنواخت موها را به دنبال خواهد داشت وحتی رنگ موهای جدید همرنگ موهای مادرزادی بوده و سفید نخواهد بود. شایان ذکر است که درمان آثار چین و چروک و پیری پوست و اثرات سودمند این روش تا حدود یک سال به طول خواهد انجامید و اثرات آن ممکن است تا مدتها باقی بماند.

طبق مطالعات انجام شده تا به حال بیشترین اثرگذاری پی آر پی موی سر در مراحل نخستین ریزش مو و همچنین در کسانی بوده که در ابتدا تحت عمل پیوند مو قرار گرفته اند که باعث تسریع و بهبود رشد موهای کاشته شده و جلوگیری از پدیده ی مینیاتوریزاسیون یا نازک شدن موهای در حال ریزش شده است در افراد سیگاری و الکلی و مبتلایان به بیماری های ژنتیکی پوست از قبیل پسوریازیس و همچنین در افراد با سابقه ی سکته ی مغزی و آسیب های متعاقب مشکلات انعقادی بهتر است از این روش استفاده نشود.

بیماران با اختلالات پلاکتی، مبتلا به عفونت در محل تزریق، بیماران تب دار، بیماران تحت شیمی درمانی یا رادیوتراپی، بیماران تحت درمان با استروئیدهای خوراکی، کسانی که از داروهای ضدانعقادی استفاده میکنند یا ایدز مجاز به استفاده از این روش نیستند. این روش درمانی غیر از درد گذرا در حین تزریق، کبودی و تورم که که در نواحی دور پلک وضوح بیشتری دارد، عارضه جانبی دیگری ندارد و با توجه به اینکه از خون خود فرد برای درمان استفاده میشود، امکان بروز واکنش های آلرژیک وجود نداشته و در کل روش بدون عارضه و ایمنی محسوب میشود.

آماده سازی و تزریق پی آر پی معمولا به زمانی بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه نیاز دارد و این روش در مطب نیز انجام پذیر است.

پس از ۶ تا ۸ هفته می توان منتظر بروز آثار بالینی این روش شد و این اثرات طی ۶ ماه بیشترین وضوح خود را خواهد داشت. پی آر پی یک نوع پیوند اتولوگ خون محسوب شده و احتمال اینکه با بهترین کیت، بدن پیوند را قبول نماید ۸۰ تا ۹۰ درصد است که در صورتیکه بدن این پیوند راقبول نماید نتایج عالی داشته ولی در ۱۰ تا ۲۰ درصد موارد، ممکن است بدن آنرا قبول نکند که در این صورت بیمار هیچ نتیجه ای نخواهد گرفت. لذا تاثیرات ممکن است صد در صد نبوده و نیاز به ادامه درمان طبق نظر پزشک وجود داشته باشد.

فروشگاه وتولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز پخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار ولباس فرم انتظامات
بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی.
انواع زنجیر وپلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) واتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی وغیره...

مرکز پخش انواع لوازم کوهنوردی شامل: کیسه خواب، کوله پشتی، چراغ قوه شارژی وزوم دار، قمقمه، بیلچه تاشو، عصای کوهنوردی، قطب نما، جوراب، دستکش، شال، کلاه وبوت های کاترپیلار، تیمبرلند، هنسی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، ویبرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) چرم، طرح چرم، برزنت (مردانه، زنانه، بچه گانه) در رنگ ها ومدل های مختلف.

تهیه وتوزیع انواع ملزومات ایمنی شامل: کاپشن شلوار کار گاهی، مهندسی، بیلرسوت، روپوش، دستکش چرم، برزنت، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های ایمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شبرنگی، مانع های مخروطی، کمر بند ایمنی وغیره...
چاپ وگلدوزی انواع آرم وسر دوشی وچاپ ودوخت انواع پرچم (رومیزی-تشریفاتی) جهت شرکت ها وارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملیله دوزی ولیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی-پنجه شیری-خورشیدی)
انواع نشان فلزی (بج) ومدال آویز پلی استر شده پذیرفته می شود.
تولید انواع پیراهن وشلوار فصل نظامی وانتظامات، جلیقه، کاپشن وشلوار کارگاهی ودوخت انواع لباس باکیفیت عالی ومدل های مختلف با رنگ وطرح ومدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی با ضمانت حداقل شش ماهه
انواع ماکت های هلیکوپتر وهواپیمای شکاری ومسافربری در ابعاد مختلف
تولیدودوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، باتوم، اسپری، حمایل وغیره
انواع فانسقه، کمربند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.
انواع لباس همیار پلیس بچه گانه ولباس های پلیس محله موجود است.

هر نوع مدل از شما ودوخت بهتر از مدل خودتان، ازما
انواع کلاه تبلیغاتی با آرم گلدوزی یا چاپی پذیرفته می شود.
تعمیر انواع لباس نظامی، شخصی، اورکت، پالتو، مانتو، کاپشن های چرم وغیره
اولین وتنها فروشگاه وتولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان
هدف ما خدمت صادقانه وجلب رضایت شماست
اقلام فوق به صورت کلی وجزیی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد
آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۳۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

هتل سه ستاره طلوع خورشید

هتل سه ستاره طلوع خورشید در قلب کهن ترین محله تاریخی اصفهان در جوار یادمانهای برجای مانده از پیشینیان این سرزمین چون مسجد جامع اصفهان، میدان عتیق، میدان نقش جهان و چهارباغ عباسی در سال ۱۳۹۱ پا به عرصه ی گردشگری نهاد معماری زیبای قاجاریه، چایخانه سنتی و کافی شاپ، حیاط و آب نما وفضای سبز مفرح با ۱۲ اطاق و یک سوئیت پیرامون حیاط مرکزی در دو طبقه از مزایای این هتل سنتی است. درب کلیه اتاقها رو به حیاط بوده و منظره زیبای باغچه ها و حوض وفواره ها از داخل کلیه اتاق ها قابل رویت است. ناهار خوری زیبا، پارکینگ، مسقف اختصاصی، اینترنت پرسرعت رایگان، سیستم ویدئو مرکزی لاندری، تاکسی سرویس، کافی شاپ، روم سرویس، ترانسفر از فرودگاه و به فرودگاه، گشت روزانه شهر و کرایه اتومبیل (با راننده)، فروشگاه صنایع دستی، سیستم های گرمایش و سرمایش و مبلمان سنتی مطابق با آخرین تکنولوژی استاندارد روز دنیا از مزایای دیگر این هتل سنتی میباشد. تلفیق سنت و مدرنیته با خاطره ای بیاد ماندنی از یک سفر را در این هتل تجربه کنید.

آدرس: اصفهان - خیابان ابن سینا - کوچه شماره ۳۷ (میر علاالدین) فرعی سوم هتل طلوع خورشید تلفن: ۴۶-۳۴۴۷۶۲۴۵-۰۳۱
www sunrisehotel ir

هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماکن تاریخی شهر اصفهان.
امکانات: پارکینگ، wifi رایگان
۲۴ ساعته
به مدیریت آقای جهانی
آدرس: خ چهارباغ عباسی، نرسیده به میدان انقلاب
تلفن: ۳۲۲۲۱۵۹۹ - فکس: ۳۲۲۱۲۸۵۲ - ۰۳۱ IsfahanToosHotel.com

Entertainment complex رومانس رستوران و کافی سنتی
traditional Restaurant ROMANOS

سفره خانه سنتی رمانس آماده
پذیرایی از میهمانی های افطار شما
تلفن های رزرو: ۳۶۲۴۰۰۹۴
۳۶۲۴۰۲۹۵

www.khorshidonline.com هر روز طلوع خورشید را آنلاین مشاهده کنید

علم+تجربه+برنامه ریزی= رسیدن به هدف

چگونه می توانیم به یک تناسب اندام ایده آل برسیم؟

امروزه پرداختن به ورزش یک ضرورت انکارناپذیر در تامین سلامتی، شادابی، بهداشت روحی و روانی تمامی اقشار در جوامع میباشد. پس تصمیم بگیریم از امروز، روزی یک ساعت ورزش کنیم.

سید رضا حسینی

دارای مدرک مربیگری از فدراسیون بدنسازی و پروش اندام کشور
گروه مشاوره ورزشی پارسا: (با حضور کارشناسان علوم ورزشی و تربیت بدنی)
- ارائه برنامه های تمرینی و تغذیه (بادی کلاسیک، بدنسازی و پرورش اندام)
- کاهش و افزایش وزن و تناسب اندام
- تحت نظارت مربیگری قهرمان مسابقات آسیایی IFBB ۲۰۱۲
- با بیش از ۱۵ سال فعالیت در زمینه ورزش بدنسازی به صورت علمی و تجربی
- عضو تیم ملی

WWW.SeyedRezaHosseini.ir
E-mail:SeyedReza98@gmail.com
اصفهان، خیابان حکیم نظامی، جنب باشگاه سپاهان، طبقه اول بانک پارسیان، واحد ۵
ساعت تماس: ۱۹ الی ۸/۳۰ Tel: ۰۳۱۳۶۲۹۰۷۱۵ - ۰۹۱۳۷۳۸۰۰۳۷

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توان بخشی بیماران سکته مغزی
- وضربه مغزی

شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبروی بانک ملت، مجتمع قصر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۳۲۳۳۰۳۸۲ ۳۲۳۶۷۴۶۵

www.drfarkhani.ir

دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت دانشیار
و عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...
لیپوساکشن و لیپولیزر

لیزر جهت:
رفع موهای زائد صورت و بدن بدون درد
رفع اسکار بعد از عمل و اسکار آکنه
درمان ترک های پوست
جوان سازی

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷ - ۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir

Baran
Laser Center

مرکز تخصصی پوست و لیزر باران

مجهزترین مرکز تخصصی پوست و لیزر در استان اصفهان

لیزرهای تخصصی پوست و مو
کاشت موی طبیعی
انواع جراحی های پوست
لیپولیز و لاغری موضعی
درمان انواع ماه گرفتگی ها
پاکسازی پوست
تحریک رویش موهای سر به روش PRP
درمان انواع بیماری های پوست

جوانسازی پوست به روش RF Fractional

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید

تلفن: ۳۶۶۳۷۴۶۶