



نسرین مقابلو سکوت سه ساله را شکست
خسته شدم، می خواهم کنار فرزندانم باشم

۵ دلیل ویژه برای دیدن **خط ویژه**

همه تکرارها و تکیه کلام های سریال های نوروز ۹۳

نگاهی به دو موزیک ویدیوی مورد توجه این روزها
رقابت باران و دی جی حسین

رضا عطاران؛ مردی برای تمام فصول

زندگی سالم Healthy Life

نشریه خانم های ایرانی

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com
سال نهم | شماره مسلسل ۶۴ | دوره جدید شماره ۳۴ | اردیبهشت ۹۳ | ۲۰۰۰ تومان

- خانه سبز
- تابستان سردارو پایی ها
- خصوصياتی که ماشین دور دور نباید داشته باشد
- توصیه های آرایشی به خانم هایی که حساسیت بهاری دارند

بیش از ۵۰۰۰ جراحی موفق زیبایی بینی



دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)
نیفر 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
الن، جنب MRI
تلفن: ۶-۶۲۸۹۵۶۵



مجموعه آموزشی ملل

در این شماره شما را با فعالیت های این مجموعه آموزشی استاندارد در اصفهان آشنا کنیم و نشستی با سرکار خانم کلباسی مدیریت مجموعه آموزشی ملل داریم تا بتوانیم گزینه ای از ویژگی های این مجموعه که باعث متمایز شدن آن با دیگر مجموعه های آموزشی است را به شما معرفی کنیم.

است که به افزایش آگاهی دانش آموزان درباره مسائل توسعه پایدار از طریق تدریس کلاسی مانند سایر فعالیت های مدرسه ای و اجتماعی کمک می نماید. این مجموعه آموزشی با داشتن مجوز، نماینده رسمی و قانونی بنیاد جهانی ICDL می باشد. لذا آمادگی ارائه مدارک رسمی بین المللی در زمینه مهارت های هفت گانه را دارد.

آموزش انفورماتیک

این مجموعه آموزشی با امکانات ویژه و منحصر به فرد اقدام به برگزاری دوره ای آزمون های بین المللی ICDL می نماید و برای کاربرانی که هر یک از ۷ مهارت را با موفقیت پشت سر بگذارند گواهینامه بین المللی صادر خواهد نمود.

لطفاً به بعضی از امکانات مجموعه اشاره فرمایید.

- کلاس های استاندارد (از ۴۵ تا ۶۰ متر مربع) با کلیه امکانات
- فضای حیاط هر واحد ۲۰۰۰ متر مربع
- آزمایشگاه
- کتابخانه
- سالن اجتماعات
- سایت کامپیوتری
- تکنولوژی آموزشی روز دنیا
- ناهارخوری
- نمازخانه
- واحد سمعی بصری، نرم افزار، CD و
- بخش اداری مجزا از بخش آموزشی شامل:
- الف) امور اداری و ثبت نام
- ب) حسابداری
- ج) کلینیک سلامت
- د) اتاق مخصوص جلسات (کنفرانس)
- امکانات ورزشی، زمین چمن، زمین های تنیس، سوله چند منظوره

لطفاً در مورد فعالیت های مجموعه ملل توضیح دهید.

این مجموعه با اندیشه ایجاد بستر علمی - پژوهشی و فراهم سازی زمینه شکوفایی استعداد همه جانبه دانش آموزان و توجه به زیرساخت های رفتاری و انگیزشی مناسب و با هدف استاندارد سازی فرایند آموزشی - تربیتی و اداری، فعالیت خود را در سال ۱۳۸۳ (۲۰۰۴) به عنوان بنیانگذار سیستم آموزشی بدون کیف در اصفهان به صورت تخصصی آغاز نموده است.

راجع به استاندارد SQNC توضیح دهید:

امروزه هیچ سازمان یا موسسه ای را نمی توان یافت که از جهت های گوناگون با امر استاندارد سر و کار نداشته باشد. در این میان استاندارد کردن نظام آموزشی، به دلیل اینکه از ویژگی های خاص برخوردار است اهمیت بیشتری را به خود اختصاص داده است.

از این رو مجموعه آموزشی ملل با سالها تجربه آموزشی افتخار دارد ضمن تثبیت فضای آموزشی خود منطبق با استاندارد های بین الملل برای اولین بار اقدام به پیاده سازی شاخص های استاندارد توأم در محیط های فکر افزاری، نرم افزاری و سخت افزاری نماید و در این راستا پس از پیاده سازی مولفه های مربوط به طرح استاندارد سازی در مدرسه و ممیزی کارشناسان مربوطه مفتخر به دریافت گواهینامه ملی کیفیت در مدرسه SQNC گردد.

در صورت امکان در مورد ویژگی های این مدرسه توضیح مختصری ارائه فرمایید؟

آموزش زبان های خارجی

در این مجموعه، آموزش زبان فرانسه از مقطع پیش دبستانی آغاز گردیده در مقاطع بعدی ادامه خواهد یافت. اصول یادگیری زبان دوم بر اساس روش های نوین آموزش زبان با بهره گیری از جدیدترین متدها و امکانات ویژه از جمله کتابخانه زبان، آموزش از طریق مولتی مدیا، سایت و تکالیف ON-LINE ارائه می گردد. این سیستم آموزشی مبتنی بر تکنولوژی روز اروپا بوده و بر اساس استاندارد زبان آموزی اتحادیه اروپا (CECR) و با همکاری دانشگاه CLA فرانسه و بخش فرهنگی سفارت فرانسه در ایران توسط مربیان متخصص و دوره دیده، تحت نظارت سوپروایزر آموزشی زبان فرانسه به صورت تطبیقی در دروس ریاضی - علوم - جغرافی - هنر و با اعطای مدارک بین الملل DELF در مقاطع مختلف انجام می گردد.

مدرسه اکو

مدارس اکو یک برنامه بین المللی به منظور مدیریت و آموزش زیست محیطی

برای اطلاعات بیشتر در مورد فعالیت های مجموعه آموزشی ملل به سایت www.melale.ir مراجعه فرمایید.

نشانی: اصفهان، خیابان هزارجریب، انتهای خیابان کارگر، ورودی هوانیروز
تلفن و فکس: ۴۵ - ۶۷۰۱۶۴۱ - ۳۱۱

پیش دبستانی ملل: خیابان آزادی، روبروی پارک مرداویج
۳۱۱-۶۸۷۱۶۵



باشگاه مخاطبان موسسه
مطبوعاتی نسل فردا

باشگاه مخاطبان موسسه مطبوعاتی نسل فردا

با اولین پیامک عضو شوید ۳۰۰۰۰۷۲۳۲

با یک تماس شنیده شوید
تهران ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹
اصفهان ۰۳۱۱-۲۲۷۴۵۱۴-۵

شماره عضویت

فرم عضویت در باشگاه مخاطبان
موسسه مطبوعاتی نسل فردا

پارکده خوری تحلیلی
نشریه چشم برای ایران
نسل فردا
زنده سالم
خوشید آنلاین

علاقه مند به عضویت در:

- ☐ کمپین بدون سانسور: ارائه نقطه نظرات، ایده ها و انتقادات برای اصلاح محتوی و شکل محصولات موسسه مطبوعاتی نسل فردا (روزنامه نسل فردا، مجله زندگی سالم، سایت خورشید آنلاین)
- ☐ گل های ممیت: مشارکت در امور داوطلبانه خیر و کمک به نیازمندان خیریه حضرت محمد(ص) وابسته به موسسه
- ☐ پاتوق مشتریان: عضویت کلیه مشتریان و مشترکین محصولات فرهنگی موسسه مطبوعاتی نسل فردا
- ☐ کلوب تمریریه: ارسال مطالب، دل نوشته ها، تحلیل ها، مقالات، خبرها و گزارش 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

نام و نام خانوادگی: کد ملی:

شماره شناسنامه: تاریخ تولد:

مدرک تحصیلی: رشته تحصیلی:

شغل: آدرس محل سکونت:

کد پستی:

ن: همراه:

ایمیل:

آدرس محل کار:

۵

تماشا



۶ چهره ماه
۸ بریم سینما
۱۰ سه ریال
۱۲ متر و نونم
۱۴ کارتون تون

خوش تیپی

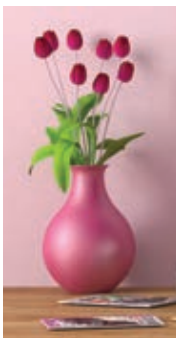
۱۵



۱۶ جاکشی
۱۸ کمد لباس
۲۰ بوی خوش تن
۲۲ سالن زیبایی

سبک سالم زندگی

۲۳



۲۴ زن و زندگی
۲۵ والدین استخواندار
۲۸ چار دیواری
۳۰ ماشین آباد
۳۲ سوپر زن

درمانگاه

۳۶



۴۰ دمنوش
۴۲ عطاری
۴۴ وینیت

شکم کده

۴۵



۴۶ سه سوت سوپ
۴۸ بفر ما یید شام
۵۰ قنادی
۵۱ دسر
۵۲ سالاد

گجت

۵۵



۵۶ همراه آکر
۵۸ GAME
۶۰ هشتک

گپ

۶۱



۶۲ گفت و گو با نسرين مقابلو
۶۶ شکوه قاسم نیا

زندگ سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سر دبیر: مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

مدیر اجرایی: محمد بندر عباسی

طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

بازرگانی و ویراستاری: موسسه تبلیغاتی خورشید

سرویس تحریریه: میثم اکبر پوری، دریا قدرتی پور، شادی پهلوانی، مریم وفایی، مسیح طباطبایی، یلدا توکلی، حمید مشکلاتی، نینا امیری، نجمه نیلی پور، نسترن مکارمی، علی گل بالا.

امور مشترکین: ۰۳۱۱-۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱۱-۲۲۷۴۵۱۴

لینوگرافی و چاپ: گلریز

دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)

تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۷۴۷۹۴-۲۲۷۴۷۹۴

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

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹ فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

سخن سر دبیر

هر چند مدت زیادی از سال ۱۳۹۳ می گذرد ولی چون اولین شماره مجله زندگی سالم را مطالعه می کنید باید سال نور خدمت شما تبریک بگوئیم و بسیار خوشحال هستیم که امسال توسط رهبر معظم انقلاب اسلامی به نام اقتصاد و فرهنگ با مدیریت جهادی و عزم ملی خوانده شد. هر چند در مورد مسائل اقتصادی به خصوص اقتصاد مقاومتی مدتهاست سخن گفته شده و یامی شود ولی اولین بار است که در مورد فرهنگ اینگونه نامگذاری صورت می گیرد. فرهنگ ما هم غرور آفرین است چون با دست های خالی کارهای زیادی انجام می دهیم و هم سوال برانگیز چون مثلاً در هنگام رانندگی با تلفن همراه حرف می زنیم و با کسی که او را دوست داریم دعوا می کنیم. در ایران دنبال رستوران خارجی و در خارج دنبال رستوران ایرانی می گردیم. به اعتقاد ما اقتصاد رانمی بدون فرهنگ و فرهنگ رانمی توان بدون اقتصاد اداره کرد. امروز حتی کارهای فرهنگی هم پروژه اقتصادی محسوب می شود و ده ها کارشناس اقتصادی هر حرکت فرهنگی را ریشه ای برنامه ریزی می کنند و قطعاً سال ها اتفاق می افتد تا یک کار فرهنگی شکل گرفته و در مسیر واقعی خود قرار بگیرد. البته بر واضح است که تحقق هر امر فرهنگی به صبر و حوصله و بودجه نیاز دارد. به راستی اگر ما برای اقتصاد خود فرهنگ درستی را ترسیم و آداب جدید بتوانیم در مجله زندگی سالم هم به فرهنگ و هم به اقتصاد بپردازیم و بدانیم که آموزش فرهنگ و اقتصاد و هر آنچه شما به آن فکر می کنید از خانواده و بچه ها شروع می شود و لازم است که به درستی آنها را تذکر داد و از ولادت امام محمد تقی (ع) روز ۲۳ اردیبهشت سیزده رجب ولادت حضرت علی (ع) که پیشاپیش فرارسیدن این ایام با سعادت را خدمت شما تبریک عرض می کنیم. امیدواریم با اولین شماره زندگی سالم در سال ۱۳۹۳ توانسته باشیم بخش زیادی از انتظارات شما را برآورده سازیم و محتوای بسیار خوبی برایتان آماده نماییم تا دیدار شما در شماره های بعدی ...

م. رضی ربیع

نشریه خانم های ایرانی
Healthy Life
زندگی سالم
نخستین نشریه اختصاصی
مجله خانم های ایرانی



نشریه خانم های ایرانی
زندگی سالم
پرونده ویژه از دواج
نزدیکی سالم
آنچه باید در باره سمعیت
حاملگی بدانید
نوزادان و دکوراسیون داخلی
بازدگی سالم
رقه چین و چروک
صورت نوساز تزیینی
بوتاکس
چگونه یک آنای کوچک
بسازیم
انطباق
رابطه صلب

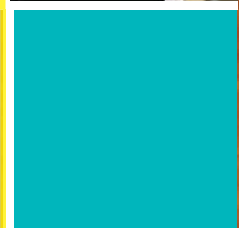
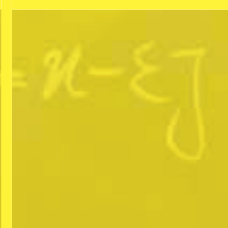
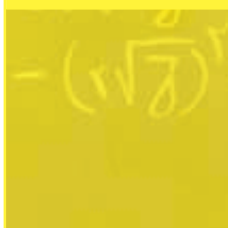
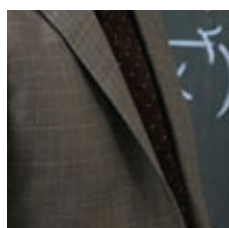
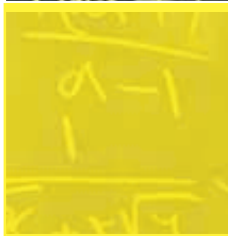
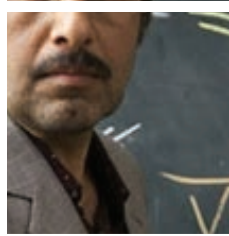
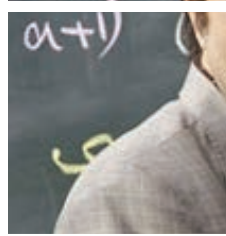
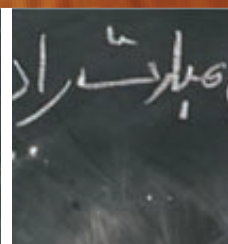
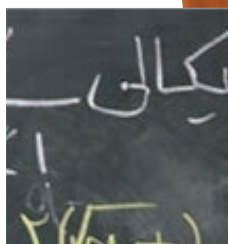
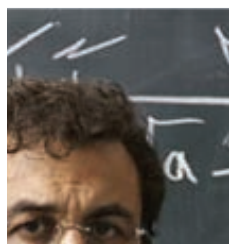
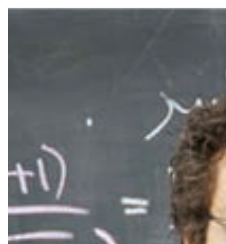
نشریه خانم های ایرانی
Healthy Life
زندگی سالم
همه چیز درباره زندگی
خصوصی مهناز افشار
گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم با شهره سلطانی
روحیه خیلی شوخ و طنزی دارم
سینمای ایران زیر چتر فامیل بازی
چگونه از تباط عاشقانه ای با همسر خود داشته باشیم؟
گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم با فاطمه نقری
آدم سالم، شغل، خانواده



نشریه خانم های ایرانی
Healthy Life
زندگی سالم
ت خوب باید بر پوست
نظم کارند
هری را با داشتن پوستی
بکاشی دهیم
بیمه های نوای
راید کفش مناسب
چوبه پس کوجه های
توی با
کله یز



فصل اول



تماشا

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

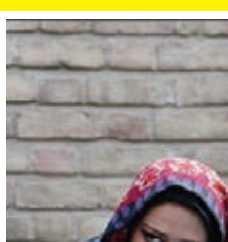
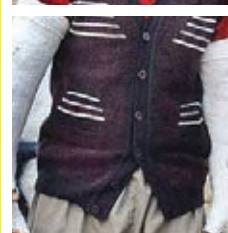
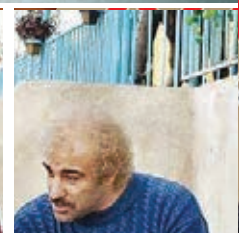


- رضا عطاران
- مردی برای تمام
- فصول

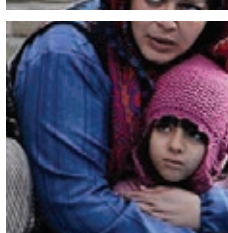
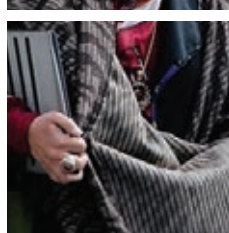


- دلیل ویژه برای دیدن
- خط ویژه
- فیلم خط ویژه با سه عینک
- متفاوت

- نگاهی به دو موزیک ویدیوی
- مورد توجه این روزها
- رقابت باران و دی جی حسین



- همه تکرارها
- و تکیه کلامهای
- سریالهای نوروز
- ۹۳



A portrait of Reza Attaran, a man with a beard and mustache, wearing a blue and white checkered shirt, a grey flat cap, and olive green trousers. He is sitting on a black leather couch, looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and textured.

REZA ATTARAN

مردی برای تمام فصول

رضا عطاران یکی از ستاره های بی بدیل امروز سینمای ایران است. او این روزها «طبقه حساس» را بر اکران دارد. کشته و مرده زیاد دارد، چهره محبوبی است و به همراه چند نفر دیگر بر قله سینمای ایران ایستاده است و از آن بالا برایمان دست تکان می دهد. عطاران تقریباً همیشه در بازیگری خوب است ولی خب به فیلمسازی اش انتقاداتی وارد است، نقش آفرینی خوبش در «طبقه حساس» ما را بر آن داشت که سری به زندگی حرفه ای او بزنیم.

روزگار سخت وانت زامپاد داشتن

مشهدی در عرصه سلبریتی های ایران زیاد است. کلی مجری، بازیگر و آدم معروف دیگر در ایران مشهدی هستند. یکی از آن ها هم رضا عطاران است. سال ۷۲ با «پرواز ۵۷» و «ساعت خوش» دیده شد البته بعد از ساعت خوش ممنوع الکار شده و مجبور می شود برای تامین مخارج زندگی که تازه دو نفره شده بود با بچه ها با وانت زامپاد - از این آبی ها هست - مواد غذایی پخش کند. صبح ها که از خواب بیدار می شد می خواست دوباره بخوابد تا سر کار نرود اما نهایتا زنگ زدند و گفتند که ممنوع الکاری تمام شد، برگرد سر کارت و او هم برگشت و به گفته خودش با چنگ و دندان به کارش چسبید و امروز به جایی رسیده که اگر بخواهند هم دیگر نمی توانند از کارش جدایش کنند.

قهر از تلویزیون

در «زیر آسمان شهر» به عنوان نویسنده سریال های طنز شبانه وارد میدان شد و به مهران غفوریان برای موفقیت در این راه کمک کرد و خودش هم برای اولین کار روتینش «کوچه اقا» را ساخت که یکی از آخرین کارهای نمایشی بود که مرحوم منوچهر نوری در آن بازی می کرد، البته «کوچه اقا» هم چندان مورد توجه قرار نگرفت. این مجموعه طنز تنها کار روتین هر شبی غیر مناسبی به کارگردانی رضا عطاران است که چندان مورد توجه قرار نگرفت و عطاران را در سیما بیش تر با کارهای مناسبی اش می شناسند، «خانه به دوش»، «متهم گریخت»، «ترش و شیرین» و «بزنگاه»، چهار کار مناسبی به کارگردانی عطاران است که همه از شبکه ۳ پخش شده اند. عطاران بعد از «بزنگاه» هیچ وقت به عنوان بازیگر و کارگردان دیگر در تلویزیون پیدایش نشد و حتی دیگر برای این رسانه نویسندگی هم نکرد تا مثل مهران مدیری دومین طنز مشهوری باشد که از این رسانه قهر می کند.

پرفروغ در سینما

از سال ۸۷ که از تلویزیون خارج شد به صورتی فعال در سینما به فعالیت پرداخت. در سال ۸۷ در ۴ فیلم و ۸۸ و ۸۹ در ۳ فیلم بازی کرد تا در سال ۸۹ در فیلم به یاد ماندنی «ورود آقایان ممنوع» به کارگردانی رامبد جوان بازی کرد و بار دیگر به صورت گسترده بر سر زبان ها افتاد. عبدالرضا کاهانی اما کسی است که ظرفیت های خفته عطاران را پیدا کرد و نشان داد او در «اسب حیوان نجیبی است» از قالب کلیشه هایی که درونش گیر کرده بود رهایی جست و تندیس جشن خانه سینما به عنوان بهترین بازیگر مرد را برای این فیلم در سال ۱۳۹۰ گرفت. این اولین جایزه سینمایی عطاران بود.

این طبقه حساس

حالا این روزها عطاران «طبقه حساس» را روی پرده دارد فیلمی از کمال تبریزی که بعد از اکران نشدن دو فیلم قبلی اش تا الان موفق بوده است. او برای این فیلم عنوان برترین بازیگر نقش اول مرد سی و دومین جشنواره بین المللی فیلم فجر را گرفت، جایزه ای که قرار نبود به او تعلق بگیرد اما بعد از آن که «عصبانی نیستم» از جشنواره کنار کشید جایزه بازیگر نقش اول مرد که قرار بود به بازیگر نقش اول مرد این فیلم برسد را به عطاران دادند. البته خود عطاران بعدا مرام گذاشت و گفت: «این سیمرغ متعلق به من نیست زیرا رای هیئت داوران جشنواره فجر انتخاب نوید محمدزاده به عنوان بهترین بازیگر مرد جشنواره بوده، به همین خاطر این جایزه را متعلق به ایشان می دانم، نه خودم. همین.»

کلید از دواجی که قفل باز کن نبود

اولین فیلمش در سینما کلید از دواج بود، فیلمی نه چندان موفق به کارگردانی داود موثقی، آن روزها هنوز علیرضا خمسه سوپر استار سینمای کمدی کشورمان بود، قضیه مال ۱۷ سال پیش است، عطاران اولین کاری که بعد از ممنوع الکاری اش انجام داد این فیلم بود. همان سال به تلویزیون آمد و «سیب خنده» را کارگردانی کرد، مجموعه طنز آیتمی که بیش بیرنگ و مسعود سام تهیه کننده اش بودند و برای گروه کودک و نوجوان شبکه یک تولید شد. از آن زمان تا به امروز، عطاران به عرصه کارگردانان وارد شده و بسیاری از کارهای شاخص طنز تلویزیون و سینمای ما را تولید کرده هر چند که هیچ گاه در تلویزیون به موفقیت مهران مدیری نرسید ولی قطعا در سینما از همکار و دوست قدیمی اش موفق تر است.

خوابم می آید که خواب را از سرم ان پراند

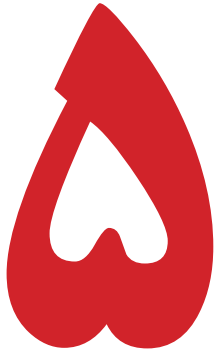
عطاران اولین فیلم سینمایی خود در مقام کارگردان را سال ۱۳۹۰ با عنوان «خوابم می آید» ساخت، فیلمی که خودش را نامزد بهترین بازیگر نقش اول مرد از سی امین جشنواره بین المللی فیلم فجر کرد و سیمرغ بلورین بهترین کارگردانی بخش نگاه نو (فیلم اولی ها) را برایش به ارمغان آورد. عطاران با این فیلم نشان داد علاوه بر این که بازیگر و کارگردان خوبی است، پولساز هم هست و می تواند تهیه کننده کارهایش را به سود کلانی برساند. سرمایه گذاری روی عطاران همه جوره سود دارد.

عطاران در همان سالی که «خوابم می آید» را ساخت در «بی خود و بی جهت» عبدالرضا کاهانی هم بازی کرد که دومین همکاری اش با این کارگردان بود. پس از آن در سال ۹۱ در «چه خوبه برگشتی» داریوش مهرجویی بازی کرد و همان سال در نقشی متفاوت حاضر شد. فیلمی به کارگردانی بهروز شعبی با نام «دهلیز» که چهره دیگری از عطاران را برایمان نمایان ساخت، این نقش هیچ رگه طنزی نداشت البته برای آن هایی که او را به نقش های طنزش می شناسند، عطاران دهلیز کمی غیر قابل باور بود.



ویرترین سینمایی

کلاشینکف
رد کارپیت
بی خود و بی جهت
خوابم می آید
اسب حیوان نجیبی
است
اخلاق تو خوب کن
هرچی خدا بخواد
ورود آقایان ممنوع
بعد از ظهر سگی
از ما بهترن
سه درجه تب
نیش زنبور
آقای هفت رنگ
صندلی خالی
هفت و پنج دقیقه
تسویه حساب
توفیق اجباری بازیگر
خروس جنگی
قرنطینه
تیغ زن
نشانی (فیلم ویدیویی)
کلاهی برای باران
هوو
کلاه قرمزی و سروناز
سیندرلا
کلید از دواج
ویرترین تلویزیونی
خانه به دوش
متهم گریخت
ترش و شیرین
بزنگاه
سیب خنده
قطار ابدی
کوچه اقا
زیر آسمان شهر



دلیل ویژه
برای دیدن

خط
ویژه



مریم وفايي

باور کنید عقده‌ای شده‌ایم از بس
در سینمای مملکت‌مان فیلم خوب
ندیده‌ایم، رغبت بر ایمان نمانده برویم
سینما، قیمت بلیت هم که هر روز
گران تر می‌شود، له‌ایم از دست این
سینما، اما هر چند وقت یک بار فیلمی
هم که ارزش دیدن داشته باشد در این
سینما تولید می‌شود و «خط ویژه» هم
از آن دست است و همین جور روی هوا
نمی‌گوییم این فیلم ارزش دیدن دارد،
دلیل داریم برایش، آن هم دلایل ویژه



نمی‌شود وسط فیلم با موبایل حرف زد

توی سینمای ایران قحطی قصه آمده است، تازگی‌ها «پایان باز» هم شدیداً مد شده است. تمام اجداد ما را از قبر کشیده‌اند بیرون با این پایان باز، بعد جالب این جاست که وقتی فیلم به پایش می‌رسد متوجه می‌شوی، پایان باز که نیست، فیلم کلاً پایان ندارد، فیلمنامه‌نویس فیلمنامه را نوشته بعد مانده که چه جوری جمعش کند همین جوری از یک جایی فیلم را رها کرده و رفته بعد هم فکر کرده‌اند ما گوش‌هایمان دراز است.

اما خط ویژه هر چه هست یک داستان مشخص دارد از یک جاکش شروع می‌شود در یک جا هم به پایان می‌رسد. اگر موبایل شما زنگ خورد نمی‌شود جواب بدهید.

قهرمان‌های نازی دارد

اگر از آن دسته افرادی هستید که صبح تا شب برای یک قران سگ دو می‌زنید و آخر هم حقوق و بیمه‌تان را با زور شکایت اداره کار می‌گیرید یا ۷ قهرمان این فیلم شدیداً احساس همذات‌پنداری می‌کنید، بعد تازه جالب این است که در عین بی‌پولی آدم‌های خوش قلب و مهربانی هم هستند اصلاً آدم دلش می‌خواهد

بگیرد ماچشان کند.

شعور ساز ندگانش بالاست

بعضی فیلم‌ها را که می‌بینی حس می‌کنی فیلمساز، مخاطبان را البته با عرض معذرت آدم‌های هیچی نفهمی در نظر گرفته که منتظرند ایشان بیاید راه و چاه را نشان‌شان دهد، حرفش هم حرف خاصی است، آن‌ها که ارتباط برقرار می‌کنند، دوست دارند یا وانمود می‌کنند که ارتباط برقرار می‌کنند و دوست دارند که آفرین، خیلی با درک و شعور هستند و آن‌هایی هم که ارتباط برقرار نمی‌کنند و دوست ندارند و تعدادشان هم خیلی زیاد است، بی‌سوادند، عقب مانده‌اند و این حرف‌ها، هر روز هم دارد تعداد این فیلمسازان زیادتر می‌شود.

از این خبرها در «خط ویژه» نیست، آقا می‌روید سینما، همه هم می‌فهمید حرف فیلم چیست، همه شما آدم‌های با درک و شعوری هستید دمتان هم گرم، مشکل از آن‌هایی است که فکر می‌کنند شما این جوری نیستید بروند خودشان را درست کنند.

بد دق دلی نسبت به موضوع فیلم داریم

اگر امروز به هر کسی بگویی رانت، پارتی‌بازی، اختلاس و خیلی چیزهای دیگر از این دست، می‌داند که چیست؟

خیلی هم دلش پراسست، موضوع «خط ویژه» همین است، قهرمانان این فیلم هم به خاطر همین‌هاست که به سرشان زده حقشان را بگیرند، هر چند کارشان غیر قانونی است ولی همه شما با آن‌ها احساس هم‌دردی می‌کنید، دوستشان دارید و حتی وقتی گیر می‌افتند دلتان می‌سوزد، تا آخرین لحظه همراه با همه آن‌ها امیدوارید بتوانند فرار کنند و بروند اما حیف ...

چون فیلم است

باور کنید خیلی از چیزهایی که به اسم فیلم به خوردتان می‌دهند فیلم نیستند، فیلم‌نما هستند، آمده‌اند تا آبروی سینمای واقعی را ببرند. باور کنید بعضی از این فیلم‌ها برای شکنجه به درد می‌خورد فیلمی که قصه دارد، قهرمان دارد، دلتان نمی‌آید از پایش بلند شوید، دغدغه همه است، به معنای واقعی فیلم است، برید ببینید دیگه.

فیلم خط ویژه با سه عینک متفاوت

پوریا ذوالفقاری

خط ویژه توانست انتظارها را به بهترین شکل پاسخ دهد. یک فیلم پرکشش ماجراجو با پرداختن طنز آمیز و پر از موقعیت‌های جذابی که با اتکا به بازی درست بازیگرانش، می‌تواند به هدف نخستین خود که سرگرم کردن مخاطب است، دست یابد. خط ویژه ادعای بزرگی ندارد، می‌خواهد برای همه طیف‌های مخاطبان سرگرم‌کننده باشد و قصه سرراستش را به درستی تعریف کند. هدف فیلم ساز هم این است که تماشاگر را تا آخرین لحظه روی صندلی نگه دارد و برای رسیدن به این هدف، از همان مرحله انتخاب بازیگران تا شیوه استفاده از موسیقی کم‌نگذاشته است. در فیلم بازی خیره‌کننده‌ای نمی‌بینیم، ولی همه بازیگران در جای اصلی خود حضور درستی دارند و نقش‌شان را در ماجرای جذاب فیلم به درستی ایفا می‌کنند. هر جا که فیلم خواسته مخاطب را بخنداند یا غافلگیر کند، به هدفش رسیده است. فقط کاش جاهایی به ضرورت قصه توجه بیشتری می‌شد و برای خنداندن تماشاگر به روش‌هایی مثل اصرار یکی از شخصیت‌ها برای پیاده شدن از اتومبیل زدی، آن هم درست در لحظه‌ای که تحت تعقیب هستند، متوسل نمی‌شد. این صحنه‌ها می‌خنداند ولی با موقعیت هم خوانی ندارند و بعید است خود کیایی هم دوست داشته باشد قصه‌اش فدای چنین زیاده‌روی‌هایی شود. او به شهادت سه فیلمش قصه‌گویی را دوست دارد و با استناد به روند رو به رشدش، قطعاً حاضر نیست جذابیت قصه گفتن را با هیچ چیز عوض کند.

محسن جعفری‌راد

خط ویژه پیشنهاد مناسبی برای بهبود بحران تماشاگر در سینماهاست. با داستانی مبتنی بر بحران‌های فردی و اجتماعی نسل جوان و معترض جامعه که کاملاً با مقتضیات روز مثل تورم، اختلاس و غیره همخوانی دارد. مصطفی کیایی نشان می‌دهد که

بدون هرگونه روشنفکر‌نمایی و گرایش کاذب به فرم‌های پیچیده، با استفاده درست از ابزار سینما می‌توان داستانی سرگرم‌کننده و در مرحله بعد تامل‌برانگیز ارائه کرد. از شروع فیلم و استفاده بجای هلی‌شات برای تمرکز روی شخصیت‌هایی که از میان جمعیت حاضر در لانگ‌شات انتخاب می‌شوند تا فصل‌های تعقیب و گریزی که با همراهی مؤثر موسیقی ریتم و ضرباهنگ مناسبی به روایت بخشیده است. اما بر خلاف ساختار قوی و فضاهای همدلی‌برانگیز، برخی شخصیت‌پردازی‌ها آن طور که باید چندوجهی و فردیت یافته نیستند. به عنوان مثال معلوم نیست



طبق چه فرآیندی کاوه به شهر زاد علاقه‌مند می‌شود؛ آن هم در شرایطی که تنها چند ساعت از بحران شخصی‌اش یعنی ازدواج نامزدش گذشته است. دل‌بستگی او به شهر زاد تنها با یک نگاه ساده شکل می‌گیرد و خیلی زود به او پیشنهاد ازدواج می‌دهد که هیچ‌گونه استدلال منطقی برای این رفتار ارائه نمی‌شود.

علی شیرازی

فیلم جدید مصطفی کیایی، جوانانه و خوش ریتم است و تماشاگر را می‌خنداند. داشتن این ویژگی برای هیچ فیلمی امتیاز کمی نیست و خط ویژه نیز تا حدی جور نبود فیلم‌های سرگرم‌کننده در سینمای این سال‌ها را به دوش می‌کشد ولی مشکل فیلم از جایی شروع می‌شود که کیایی هم به ورطه ارائه بیانی اجتماعی از کانال سینما درمی‌افتد و جابه‌جا می‌بینیم که از دهان بازیگرانش شعارهای خیرخواهانه صادر می‌کند. حتی آدمی که بدمن اصلی فیلم است و با خیال راحت سر جایش نشسته و دارد کارش را می‌کند (با بازی سام قربان) زمزمه تهدیدهایی را سر می‌دهد که مثلاً بر خاستگاه سیاسی و رانتی او دلالت می‌کند و در اصل، به شعار پهلوی می‌زنند. این گونه است که هر دو سکانس پایانی (ریختن دلاها توسط هانیه توسلی و مصطفی زمانی بر سر مردم و سپس انتشار خبر محاکمه کاراکترهای اصلی که حداکثر دله دزد‌هایی خوش شانس و باهوش محسوب می‌شدند به عنوان عاملان فسادهای کلان اقتصادی در روزنامه) بدجوری توی ذوق تماشاگر می‌زند و مزه خنده‌هایی را که فیلم در صحنه‌های قبلی از تماشاگر گرفته‌از بین می‌برد. با وجود این، خط ویژه در همین وضعیت فعلی هم یکی از امیدهای فروختن در سال آینده به شمار می‌آید و می‌تواند طراوتی به گیشه بی‌رونق سینماها ببخشد.

سه‌ریال

همه تکرارها و تکیه کلام‌های سریال‌های نوروز ۹۳

تماشا

آرشیو شماره ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره سی و چهارم *

لیدر سالم

۱۰

“

سریال‌های مناسب‌تی تلویزیون به بخش ثابتی از برنامه زندگی ما را در ایام خاصی از سال، نوروز، ماه رمضان یا دهه اول محرم تبدیل شده‌اند البته هر چند که کارهایی با کیفیت کم بینشان دیده می‌شود اما در هر حال اوقاتمان را پر می‌کنند. عید نوروز، همیشه به خاطر اوضاع شادی که دارد، صدا و سیما هم اقدام به پخش سریال‌های طنز می‌کند و نوروز ۹۳ هم همه سریال‌های نوروزی سیما طنز بود. هر کدام از این سریال‌ها تکه کلام‌ها و عبارات تکراری داشتند که به آن‌ها نگاهی می‌اندازیم و قطعا برای شما هم تجدید خاطره می‌شود.



فدایی داری

آخرین سریال کارخانه سریال سازی سیروس مقدم امسال هم پربیننده ترین و محبوب ترین سریال نوروزی بود و با نقی، ارسطو، بابا پنجعلی، بهبود، چوچانگ و ... روزهای خوشی را برای ما ساختند. این سریال پر تکه کلام ترین سریال نوروزی بود. فدایی داری مشهور ترین تکه کلام این سریال بود که بسیار رایج شده و می شود این روزها، بسیار در کوچه و خیابان شنید. نقی معمولی هر وقت می خواست به کسی ابراز ارادت و علاقه کند به صورتی کشدار می گفت: «فدایی داری» این روزها هم مد شده که خیلی ها به جای قربانت، عزیزی و این قسم از عبارات، با تکه کلام نقی، به سبک پلنگ مازندران ابراز ارادت می کنند.

طلا مال نقی بود، تو مشتش بود، عه

از وقتی که نقی در فینال کشتی پیشکسوتان در آخرین لحظات با فتیله پیچ مقابل حریف یزدی اش، سوهان پز باخت، ارسطو پسرخاله اش هر وقت که صحبت کشتی گرفتن نقی می شد این عبارت را تکرار می کرد: «طلا مال نقی بود، تو مشتش بود، عه» و همین عبارت ارسطو این روزها برای شوخی کردن با کسانی به کار برده می شود که در آستانه رسیدن به چیزی بوده اند ولی به دست نیاورده اند. چند وقت پیش وقتی استقلال با وجود این که احتمال قهرمانی اش می رفت، به تراکتور سازی تبریز باخت و نه تنها قهرمان نشد بلکه سهمیه آسیایی هم کسب نکرد، این عبارت در کری خوانی های پرسپولیس ها برای استقلالی ها بسیار تکرار می شد: «قهرمانی مال استقلال بود، تو مشتش بود، عه» یا «آسیا مال استقلال بود، تو مشتش بود، عه»

الکی می گه

این عبارت را بابا پنجعلی از فصل اول سریال رواج داد. هر جا که کسی قپی در می کند یا خالی می بندد بابا پنجعلی بلافاصله می گوید: «الکی می گه»، این عبارت بابا پنجعلی هم به عبارات رایج این روزها برای برخورد با افراد خالی بند یا سخنان سخت باور کردنی برخی استفاده می شود.

عباس معصومیه؟

کلابرای بابا پنجعلی آلزایمری همه عباس معصومی بودند و در برخورد با هر جنس مذکری که از در وارد می شد می پرسید: «عباس معصومیه؟» آخر هم مشخص نشد این عباس معصومی کیست؟ اما این عبارت سوالی بابا پنجعلی هم بیش تر برای شوخی و خنده بین جوان ها به کار می رود و «عباس معصومی»، حسابی معروف شده است.



ناهار نخوردیم

بابا پنجعلی یکی از دغدغه هایش این بود که ناهار نخورده است حتی موقع شام هم می گفت ناهار نخورده است و گاهی وقت ها هم که یادش نبود ناهار نخورده است باز می گفت ناهار نخورده است. این تکه کلام بابا پنجعلی از همان فصل اول سریال «پایتخت» مشهور شد و این روزها باز هم سر زبان ها افتاده است.

چی کار می کنی؟ چی کار نمی کنی؟ what to do? What not to do?

خوب شد این ارسطو این کامیون ترانزیت را خرید و پایش به خارج باز شد تا این دو کلمه انگلیسی را هم یاد بگیرد. این همه کلاس می گذاشت و انگلیسی حرف می زد آن وقت نتوانسته روی پاکت غذای حیوانات را بخواند و به عنوان مکمل غذایی هم خودش ۱۰ بسته خورد هم یک بسته داد نقی بیچاره بخورد. عبارت «چه می کنی؟ چه نمی کنی؟» ارسطو این روزها بسیار به کار گرفته می شود.

چاکر، پاکر - نوکر، پوکر

همان طور که سریال «خوب، بد، زشت» در حوزه محتوا و داستان هیچ چیز نداشت، در زمینه تکه کلام ها و تکرارها هم عقب بود و اگر هم چیزی در آن به کار گرفته می شد قطعاً قبلاً شنیده بودید. تریپ لاتی های امین حیایی اصلاً به دل نمی نشست و کلاً همه چیز مصنوعی بود، داستان برای این تعداد قسمت کشش نداشت و تنها تکه کلامی که امین حیایی به عنوان نقش اول این سریال به کار می گرفت این بود: «نوکر، پوکر - چاکر، پاکر»

مگه دامغان کجاست؟

«روزهای بد به در» به کارگردانی سعید آفاخانی یکی از سریال های مورد توجه امسال بود. این سریال دیالوگ های قوی طنز داشت و متن کار کلا طنز بود و بیش تر موقعیت های کار طنز ایجاد می کرد ولی پرویز نقش اول کار به پسرخاله عاشق پیشه اش که بهانه واهی بلیت گیر نیاوردن را برای نرفتن به خانه پدری اش در دامغان مطرح می کرد، می گفت: «تو چرا نمی ری؟ همه اش می گی بلیت گیرم نیومده، بابا ببر سهراف افسریه، یه نفر آدمی کامیون ها هم می برنت، مگه دامغان کجاست؟ ۴ ساعت راهه»

یه ربع به ۱۲

سریال شبکه تهران «ما فرشته نیستیم» با «خوب، بد، زشت» از نظر ضعف رقابت تنگاتنگی داشتند این سریال هم داستانی بدون کشش داشت، روایات منطقی و قابل باور نبود و کلا دیوانه بازی های علی صادقی و شیرین کاری های بازیگران می توانست پای سریال نگاه تان دارد. این سریال دیالوگ های قوی طنز چندانی نداشت و شوخی ها، کوچه - بازاری و تکراری بود اما تنها تکراری این سریال این جمله تکرار می شد که نقش مجید را بازی می کرد و می گفت: «من پونزدهم، یه ربع به دوازده آزاد بودما».



کدام تکه کلام نوروزی ماندگار می شود؟

تجربه نشان داده است که تکه کلام های سریال های تلویزیونی چندان ماندگار نیستند و پس از مدتی فراموش می شود. شاید تنها تکه کلام هایی که هنوز توانسته اند در جامعه ماندگار باشد تکه کلام های دو سریال مشهور مهران مدیری «نقطه چین» و «شب های برره» است هنوز «تو نفس من بیدی»، «کته کله»، «شومپیت» و ... به کار می رود. این طور که مشخص است در میان سریال های نوروز امسال هم دو تکه کلام «پایتخت ۳» این شرایط را دارند که به تکه کلام های رایج مردم تبدیل شوند. دو تکه کلام «فدایی داری» و «طلا مال نقی بود، تو مشتش بود، عه» قطعاً باز هم مورد استفاده قرار می گیرد البته ممکن است در تکه کلام دوم به جای «طلا» و «نقی» واژه های دیگری به کار رود اما این نکته را هم باید مد نظر داشت که این تکه کلام ها هم قدرت ماندگاری طولانی مدت را ندارند.



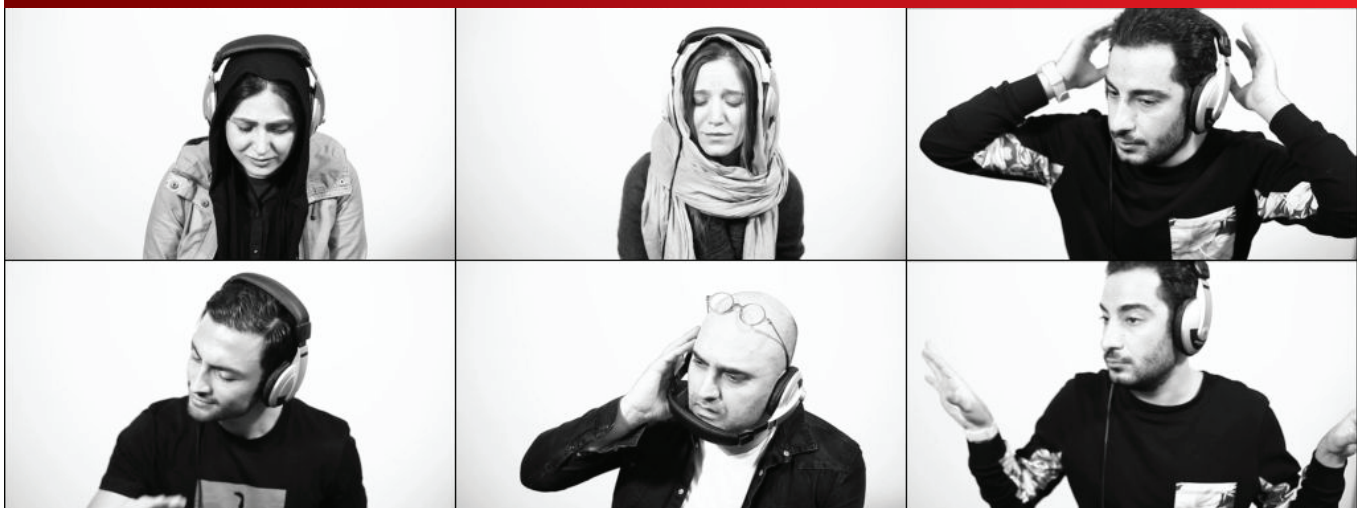
نگاهی به دو موزیک ویدیوی
مورد توجه این روزها

رقابت باران و دی جی حسین

مسیح طباطبایی



یکی از ویژگی‌های شبکه‌های اجتماعی این است که خیلی زود و راحت می‌توان بازخوردهای خیلی از مسائل را در آن هادید. اگر به عنوان یک خواننده قدیم الایام فقط با تعداد نسخ فروش رفته از آلبومتان متوجه می‌شدید مورد اقبال عمومی قرار گرفته یا نه امروز مردم به طور مستقیم می‌آیند و در شبکه‌های اجتماعی در موردش اظهار نظر می‌کنند. دو موزیک ویدیوی پربیننده و مورد توجه این روزهای شبکه‌های اجتماعی ویدیو معروف «چرا رفتی؟» با خوانندگی همایون شجریان و کارگردانی باران کوثری و دیگری «شراره» با خوانندگی دی جی حسین فسقنری است، دو موزیک ویدیویی که احتمالاً شما هم دیده‌اید یکی با هجمه و حشمتناک انتقادات روبرو شده و یکی با این که از هیچ شبکه تلویزیونی ماهواره‌ای پخش نشده اما به لطف شبکه‌های اجتماعی و فناوری دیگر کهنه اما همچنان پرکار بر دبلو توت، دست به دست می‌شود. گفتیم یک نگاهی بیندازیم به تفاوت‌های این ویدیو حالا که فرصتش هست و همچنان در بورسند.



باران ازت انتظار نداشتیم!

از حق نباید گذشت این همه موزیک ویدیو افتضاح که هر روز می بینیم اما هیچ کس صدایش در نمی آید اصلاً ارزشی ندارند که به آن ها توجه کنیم، چه کاری است؟ اما وقتی چند بازیگر معروف در یک موزیک ویدیو بازی می کنند و کارگردان هم باران کوثری است، خواه ناخواه انتظارمان بالا می رود اما شما دی جی حسین را همین جوری قبولش دارید.

همه چیز شوخی است!

تعارف که نداریم، دی جی حسین هر قدر هم بیش تر ویدیوهایش دست به دست شود هر قدر هم معروف، شوخی بیش تر یک شوخی است کسی او را جدی نمی گیرد بیش تر پایه خنده است تا موزیک ویدیوهای جدی، کسی جدی اش نمی گیرد. بنابراین نگاهی انتقادگر به آن نمی گیرید انتظار بالاتری از آن ندارید حرکات دی جی برایتان جذاب است اما چند وقت دیگر قدیمی می شود و هیچ گاه نمی توان کارهای او را که با این وضع می نوازند و اجرا می کند در بازار موسیقی ایران جا داد.

۴ تک آهنگ از ۴ خواننده ریشه دارد



افاده ها، طبق طبق

اگر می بینید که موزیک ویدیوی باران کوثری این قدر بد است بخش عمده اش به خاطر ادا آمدن و افاده در آن است. یعنی چه که یک عده بازیگر بنشینند جلوی دوربین و با شنیدن یک موسیقی، ادا و اطوارهای تابلو و غلو شده بیایند؟ اما در نقطه مقابل دی جی حسین فسنقری، خیلی ساده، خودش است، هیچ ادا و اطواری، هیچ افاده ای در کارش نمی بینید، درکش می کنید فرقی هم ندارد دکتر، مهندس باشید یا یک آدم خیلی خیلی معمولی کوچه و خیابان.

دروغ چرا تا قبر آ، آ، آ، آ

تظاهر و خود نبودن از موزیک ویدیوی «چرا رفتی؟» ساخته باران کوثری می بارد یعنی یک بچه ۵ ساله هم این ویدیو را باور نمی کند البته تقصیر کارگردان هم بوده که نتوانسته آن را باورپذیر کند اما امکان ندارد ویدیوهای دی جی حسین را باور نکنید صداقت از موهای عروسکی و شراره گفتنش می بارد.

از خودمونه

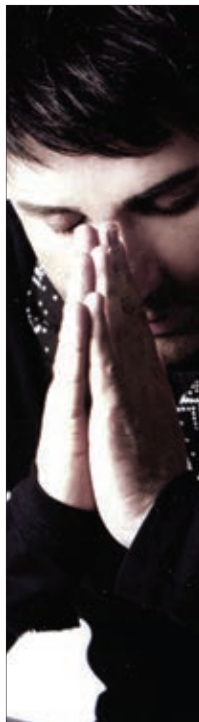
خودمانی بودن را در ویدیوی دی جی حسین درک می کنید، جنس او به جنس ایرانی نزدیک است مثل مردم کوچه و بازار خودمان مثل عروسی های فامیلی که می رویم و همه کودک، جوان و پیر دور هم هستیم و همین باعث می شود که همه با آن ارتباط برقرار کنند و لذتش را ببرند، آخرش هم همه با هم بخندند و احساس شادی کنند.



تسکین



احساس دلپستن



به چشمام خیره

علی لهراسی از روزهای او جش فاصله گرفته، آلبوم آخرش «روبات» هم شاید بتوان گفت که یک شکست تمام عیار بوده است ولی همچنان علی لهراسی است، اسمش وزن دارد. ترانه تازه ترین اثر او را «امیر بذرافشان» سروده و ملودی اش را «حسین قربانپور» ساخته است. این آهنگ تمی آرام و عاشقانه دارد و به نظر ما اگر در آلبوم «روبات»، «شر شر بارون» بود این تک آهنگ هم اثر خوبی از کار در می آمد. امیدواریم این خواننده محبوب از این به بعد با وسواس بیشتری ترانه هایش را سلکت کند.

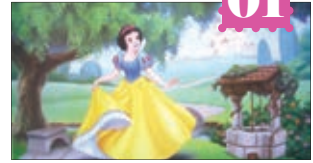
نیما مسیح را آقای صدای جوان موسیقی ایران خطاب می کنند. صدای بسیار خوبی دارد و هنر و فنون خوانندگی را هم بسیار خوب بلد است و از همه مهم تر این که ذاتا صدای ژوستی دارد و لازم نیست برای این که فرکانس صوتی صدایش را تنظیم کنی زیاد با دستگاه های صوتی به دلپذیری را بشنوی، «علیرضا افکاری» در این قطعه وظیفه ساخت ملودی را بر عهده دارد و ترانه هم از سروده های «داوود رحمت الهی» است. تنظیم قطعه توسط «معین راهبر» انجام شده است.

فریدون آسرایی خواننده با احساسی است. جدیدترین قطعه او تحت عنوان «تسکین» با ترانه ای از «طهمورث پور محمد»، آهنگسازی «بهنام کریمی» و تنظیمی از «سعید زمانی» منتشر شد. انگار قرار است فریدون آسرایی به زودی آلبوم جدیدش را هم منتشر کند و احتمالش هست که این قطعه در آلبوم جدیدش هم باشد. نباید فراموش کنیم که بدون شک فریدون آسرایی یکی از محبوب ترین خواننده های پاپ کشور در بین خوانندگان است و صدای عاشقانه اش همیشه شنیدنی است.

عشق، احساسه

بنیامین بهادری که بعد از مرگ همسرش بسیار پر کار بوده و آلبوم جدیدی هم اواخر سال گذشته به بازار داد این بار تک آهنگی بر سبک و سیاق آلبوم اول و دومش «۸۵» و «۸۸» منتشر کرده است. «عشق احساسه» همان بنیامین قدیمی را برایتان یادآور می شود، بنیامینی که در آلبوم «۹۳» از آن کمی دور شده بود، آلبومی که به هیچ وجه موفقیت آلبوم های قبلی اش را به دست نیاورد. این قطعه ی شش و هشت، با ترانه «فرید احمدی»، ملودی «بنیامین» و تنظیم «نیما وارسته» تولید شده است.

01



سفیدبرفی

«سفیدبرفی و هفت کوتوله» اولین انیمیشن بلند سینمایی والت دیزنی بود که در سال ۱۹۳۷ کار ساختش آغاز شد و تا ۱۹۳۷ طول کشید. سفیدبرفی با فروش خوبی که داشت کلی برای والت دیزنی خوب شد و با پول ساخت این فیلم به ساخت استودیویی جدید، چند منظوره و ۵۱ هکتاری در کالیفرنیا دست زدند که پایان سال ۱۹۳۹ میلادی به طور رسمی افتتاح شد و تا امروز همچنان به کار خود ادامه داده است.



02

سیندرلا

این کمپانی سال ۱۹۵۰ انیمیشن سینمایی «سیندرلا» را ساخت که هنوز پس از گذشت بیش از نیم قرن از آن زمان همچنان در بازار فیلم موفق است. موفقیت «سیندرلا» در گیشه آغازی شد برای تولید موفقیت آمیز فیلم‌های دیگری چون «آلیس در سرزمین عجایب»، «پیتربین»، «رابین هود»، «۲۰ هزار فرسنگ زیر دریا»، «زیبای خفته» و «جزیره گنج».



03

زیبای خفته

انیمیشن «زیبای خفته» سال ۱۹۵۹ در کمپانی «والت دیزنی» ساخته و اکران شد ولی نسخه اصلی این داستان متعلق به نویسنده‌ای فرانسوی به نام «شارل پرو»، خالق آثاری چون «شنل قرمزی»، «سیندرلا»، «هندگشتی» و «گریه چکمه پوش» است. «پرو» این داستان را سال ۱۶۹۷ منتشر کرد.



04

زشت و زیبا

انیمیشن افسانه‌ای «زشت و زیبا» سال ۱۹۹۱ ساخته شد، «بل»، شخصیت اصلی این افسانه بود که مونس همیشگی اش کتاب بود. به عقیده برخی این شخصیت افسانه‌ای اولین بار سال ۱۷۴۰ در کتاب «گابریل-سوزان بابوت دو ویلیو» به مردم معرفی شد.

05



یاسمین «یاسمین»، پرنسیسی از خاور میانه اولین بار سال ۱۹۹۲ بخشی زیادی از یکی از انیمیشن‌های علاءالدین والت دیزنی را به خود اختصاص دارد. «یاسمین» که در اصل «بدر البدور» نام داشته، دختر یکی از امپراطورهای خاور میانه است که با شخصی به اسم علاءالدین ازدواج می‌کند.



همه دخترهای والت دیزنی

بالا بروی و پایین بیایی والت دیزنی بهترین کمپانی تولید انیمیشن‌های سینمایی در جهان است و طی چند ماه گذشته انیمیشن مشهور و پرفروش «یخ زده» (Frozen) نشان داد که این کمپانی دوست داشتنی همچنان در بورس است اما اگر دقت کنید این انیمیشن یک دختر است. نگاهی انداخته ایم به معروف ترین قهرمانان دختر انیمیشنی والت دیزنی.

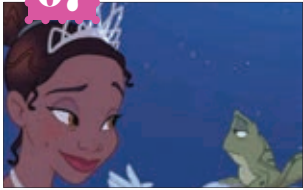
مولان

اگرچه مولان پرنسس نیست ولی یکی از شخصیت‌های زن مشهور و محبوب والت دیزنی است که سال ۱۹۹۸ در قالب انیمیشنی به همین نام به تصویر کشیده شد. دیزنی «مولان» از یک شخصیت افسانه‌ای چین باستان به نام «هوآمولان» که از سال ۳۸۶ تا ۵۳۴ (مبدأ تاریخی برپایه سال باستانی) می‌زیسته، گرفته شده و داستان زندگی او به طور کلی در قالب یک تصنیف چینی آورده شده البته بعدها بین سال‌های ۱۳۶۸ تا ۱۶۴۴ این افسانه در قالب یک رمان منتشر شد.



06

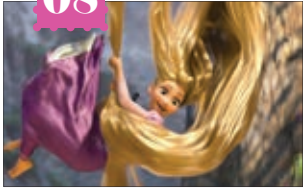
07



شاهزاده خانم و قورباغه

افسانه «شاهزاده خانم و قورباغه» اولین بار توسط «برادران گریم» در قالب یک رمان منتشر شد و والت دیزنی سال ۲۰۰۹ آن را تبدیل به فیلم کرد. هر دو داستان شباهت‌های بسیاری دارد ولی داستان در رمان «برادران گریم» از برخی جهات کمی خشن تر است.

08



گیسوبلند

ظاهراً علاقه صاحبان «والت دیزنی» به رمان‌های «برادران گریم» تمامی ندارد و اینبار در سال ۲۰۱۰ به سراغ افسانه «گیسوبلند» منتشر شده در سال ۱۶۹۸ می‌روند و سود زیادی را نصیب آنها می‌کند.



09

شجاع

«مریدا»، جدیدترین پرنسیسی است که والت دیزنی سال میلادی جاری با همکاری کمپانی «پیکسار»، آن را روانه بازار کرد.

این شخصیت افسانه‌ای برخلاف دیگر پرنسس‌های والت دیزنی زایده تخیل سازندگان آن است.



10

یخ زده

یخ زده مشهور به ملکه برفی، یک فیلم پویانمایی رایانه‌ای و موزیکال آمریکایی ساخته استودیوی والت دیزنی است. این فیلم برپایه رمان ملکه برفی اثر نویسنده مشهور هانس کریستیان آندرسن ساخته شده است.

فصل دوم



خوش تیپی

- سالن زیبایی
- جاکفشی
- کمد لباس
- بوی خوش تن



■ رنگ سال ممنوع!



■ راهی برای صلح و دوستی

■ چطور عطر بزنیم

■ خوشبوها بخوانند

■ توصیه های آرایشی به خانم هایی که حساسیت بهاری دارند

روزهای بهار را بهاری سرکنیم



پیشنهادهای زندگی سالم به

خانم ها برای کفش بهار

بهاره چی بپوشیم؟

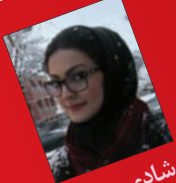


پیشنهادهای زندگی سالم به خانم‌ها برای کفش بهار

بهاره چی بپوشیم؟

۱. تین ایجرهای متفاوت

تا همین چند سال پیش پوشیدن کفش‌هایی که مدلش یا شکل و شمایل‌های روی آن‌ها کمی متفاوت بود خیلی عجیب و غریب به نظر می‌رسید، اما دیگر این گونه نیست. شما می‌توانید طرح مورد نظر خود را حتی روی کفش‌تان داشته باشید. این ۳ طرح به نظر ما ممکن است مورد پسند دخترهای جوان علاقه‌مند به خاص بودن واقع شود البته خیلی‌ها هم این نوع کفش‌ها را دوست دارند اما نمی‌پوشند چون نمی‌خواهند خاص باشند، ما با آن گروه کاری نداریم. شما که دوست دارید خاص باشید این کفش‌ها قطعاً به درد‌تان می‌خورد هر چند که طرح روی این کفش‌ها هم چندان خاص نیست اما بازیگوشی و اندکی متفاوت بودنشان به چشم می‌آید.



شادی پهلوانی

اگر یک روز می‌خواستیم به جدیدترین مدل‌های کفش روز دنیا دسترسی داشته باشیم خیلی سخت بود، ژورنال‌ها دیر به ایران می‌رسید و معمولاً مدل‌های از مد گذشته جهان را می‌پوشیدیم، اگر کسی هم می‌خواست یا مد جهان پیش رود خیلی سخت بود چرا که یا باید از خارج می‌خرید یا به فروشندگان برندها در ایران مراجعه می‌کرد که خب آن‌ها هم همه چی را نداشتند اما امروز به لطف اینترنت خیلی زود جدیدترین مدهای جهان به ایران می‌رسد و سریعاً با مهندسی معکوس همان مدل را با قیمتی پایین‌تر پیدا می‌کنید. قیمتش خوب است اصل و اصل نبودنش هم برای خیلی‌ها مهم نیست. با همه این توضیحات به بررسی کفش‌هایی می‌پردازیم که احتمال می‌رود امسال پر فروش‌ترین‌های بازار باشند البته چون همه در این شماره جانی نمی‌شود در این شماره پیشنهادهایمان برای جوان‌ها را ارائه می‌دهیم و در شماره بعدی هم به گروه‌های دیگر می‌پردازیم.



۲. ساده‌های بی آرایش

خیلی‌ها هستند که علاقه دارند کفش‌شان ساده باشد، تا می‌شود از طرح بر روی پاپوش‌هایشان دوری می‌کنند و بعضی هم اعتقادشان بر این است که کفش ساده را می‌توان با انواع و اقسام لباس‌ها پوشید، خاص نیست، در عین حال زیبا هم هست. البته ناگفته نماند که نظر ما در این جا افرادی هستند که به دنبال کفش‌های خیلی ساده و معمولی هم نیستند، افرادی که به رنگ علاقه‌مندند و در عین حال می‌خواهند تازه و خوش پوش به نظر برسند. مطمئن باشید این کفش‌ها در انواع و اقسام رنگ‌ها عرضه می‌شوند و شما می‌توانید کفش مورد نظر خودتان را خریداری کنید.

۳. ساده و تینجری

اما بسیاری از دخترهای جوان هستند که علاقه‌ای به خاص و متفاوت بودن ندارند، در عین حال هم می‌خواهند خوش پوش باشند و کفش‌هایشان نمادی از جوانی‌شان باشند. به خاطر این که این قشر تعدادشان بیش‌تر است کفش‌های بیش‌تری هم برایشان طراحی می‌شود. کفش‌هایی که هر چند ساده هستند اما مناسب یک جوان هستند و چون جوان‌ها به جاهای مختلف هم بیش‌تر سر می‌زنند تقریباً در هر مکانی می‌توان این کفش‌ها را پوشید. پس این ۵ مدل پیشکش شما.

۴. جیغ‌ها

برای این که تیپی جیغ داشته باشید کفش ورنی می‌تواند مناسب باشد البته ورنی در لباس‌های رسمی، بسیار شیک و برازنده است و از همان مواردی است که منجر می‌شود خوش‌تیپ‌تر به نظر برسید اما وقتی رسمی بودن خود را از دست بدهد و رنگش هم روشن باشد، بسیار جیغ می‌شود. دو مدلی که ما پیشنهاد دادیم بسیار جیغ است هر چند که یک مدل آن طراحی ساده‌ای هم دارد اما چه می‌شود کرد که این رنگ با هر تیپی که باشد جیغ است، می‌گویید نه امتحان کنید.

چی بپوشم بهتره؟

که بسیار نازک یا بسیار ضخیم نباشد. خانم‌هایی که قدی متوسط یا کوتاه همراه با اندامی متوسط و چاق دارند، بهتر است از کفش‌های پاشنه‌داری استفاده کنند که پاشنه‌هایش ضخیم و بلند است. استفاده از این کفش‌ها، باعث زیباتر شدن حرکات و برقراری تعادل بیشتر هنگام راه رفتن می‌شود.

یعنی اینکه چه کاره هستید؟ چند ساله اید؟ و چند سوال دیگر تا کفش جلفی نخرید.

در نظر گرفتن بیماری‌هایی مثل دیابت ممکن است انتخابتان را محدود کند ولی در نهایت با آگاهی بر بیماری و شرایط حاکم بر شما، یک انتخاب صحیح انجام خواهید داد.

در دوران بارداری کفش‌هایی به پا کنید که فشار زیادی بر پا و ناحیه پشت شما وارد نکند مثل کفش‌های راحت و تختی که جنس و بافت نرمی دارند، این مورد صرفاً مخصوص بانوان همسر دار است چون معمولاً در این دوران، بین نیم تایک نمره، تغییر سایز خواهید داشت که با توجه به این تغییر باید کفشی مناسب انتخاب کنید. اگر از کمر دردهای مکرر رنج می‌برید، حتماً با توجه به بیش‌تری کفش‌هایتان را انتخاب کنید و سعی کنید کفش‌های طبی به پا کنید زیرا این کمر دردها گاهی از عواقب پوشیدن کفش‌های نامناسب و غیر استاندارد است.

اگر اضافه وزن دارید، پوشیدن کفش‌های تخت و راحت به شما توصیه می‌شود. راه رفتن با کفش‌های پاشنه بلند برای کسانی که اضافه وزن دارند باعث عدم تعادل می‌شود. البته خیلی هم به کفش‌هایی که ماهواره‌ها توصیه می‌کنند مطمئن نباشید.

قبل از خرید کفش حتماً چندبار آن را امتحان کنید و مطمئن شوید به پایتان فشار نمی‌آورد.

بهترین زمان برای خرید کفش پایان روز است. در طول روز پاهای شما دما، فشار و استرس زیادی را تحمل کرده و برای انتخابی آگاهانه و شناسایی سایز دقیق و مناسب، وقت مناسب‌تری است. هنگام خرید کفش‌هایی که قصد دارید با جوراب آنها را بپوشید، بهتر است جورابی مناسب به پا داشته باشید

حتماً شما شنیده‌اید پای انسان قلب دوم اوست. بسیاری از گذشتگان بر این باور بودند که نقاط خاصی از کف پا نمایانگر سلامت بخش‌هایی از بدن است و نیاز به مراقبت زیادی دارد تا در همه حال، انسان آرامش داشته باشد. برای انتخاب کفش باید راحتی و سلامت پا را حتماً در نظر گرفت؛ البته خوب این وسط پول، برند، سلیقه شما، توانایی بصری ست کردن و غیره هم بماند برای بعد.

کفش مناسب کفشی است که هنگام پوشیدن طولانی مدت، پا را تحت فشار قرار ندهد.

هنگام انتخاب کفش در نظر داشته باشید انگشتان پایتان دچار تغییر حالت نشوند و یا کناره‌های پایتان تحت فشار ناشی از کفش قرار نگیرند، هر چند ممکن است همسر، پدر یا مادر این فشارها را به جسم شما وارد کند که «نخریا گروه».

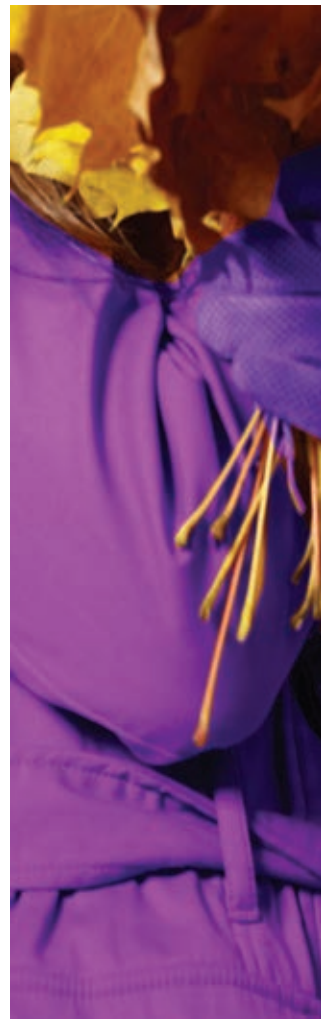
سعی کنید کفشی را که انتخاب می‌کنید تنها جنبه زیبایی نداشته باشد بلکه از هر لحاظ مانع آسیب دیدن پای شما در برابر گرما، سرما و ناهمواری‌های زمین باشد، به خصوص در این پیاده‌روهایی که مادریم، آدم یاد پیست ناهموار می‌افتد. به موقعیت و شرایط خودتان هنگام خرید کفش دقت کنید.

“

رنگ بهار و تابستان امسال بنفش است. انگار دنیا هم با دولت تدبیر و امید همگام شده و این روزها کلاس کار در این است که بنفش پوش باشید اما در جریان باشید که این رنگ با همه زیبایی اش برای همه و برای همه وقت، رنگ مناسبی نیست. اگر دوست دارید که با رنگ سال پیش بروید اشکالی ندارد ولی در برخورد با آن محتاط باشید. اگر رنگی به رنگ سال تبدیل می شود این بدان معنا نیست که شما باید از سر تا پتان آن رنگی شود. در نظر داشته باشید خوش پوش بودن و متناسب با زمان لباس پوشیدن با اهمیت تر از مد روز لباس پوشیدن است.

رنگ
سال
ممنوع!

کارشناس: یلدا رستمیان



روپا پردازی مهم است

خیلی‌ها می‌گویند بنفش رنگ رویا پرداز هاست، بنابراین اگر شما با دنیای تخیلات رابطه خوبی ندارید دور این رنگ را خط بکشید! گروهی هم می‌گویند بنفش به خصوص وقتی که به ارغوانی متمایل است می‌شود رنگ اصالت یا رنگ بزرگ‌های خاندان به همین دلیل رنگ گروه سنی ۵۰ تا ۶۰ سال است! بنابراین در این شرایط نمی‌تواند انتخاب خوبی برای زیر ۵۰ ساله‌ها باشد. بنفش با همه انرژی‌های مثبت ذاتی‌اش خصوصیات عجیبی مثل سهل‌انگاری، زیاده‌خواهی، عدم رعایت احترام، زیاده‌طلبی و... را هم در خودش دارد. بنابراین اگر با این خصوصیات اخلاقی میانه‌ای ندارید یعنی نمی‌خواهید سهل‌انگار یا زیاده‌طلب باشید شک نکنید که رنگ بنفش رنگ شما نیست.



کت و شلوار بنفش!!!

رنگ بنفش برای هر چه که ساخته شده باشد و با هر چه که جور در بیاید آبش با کت و شلوار مردانه در یک جو نمی‌رود! اصلاً انتخاب این رنگ برای کت و شلوار مردانه یعنی بر هم زدن قواعد رسمی پوشیدن. بنفش در ذاتش رنگی نیست که بتواند امتیاز رسمی بودن بگیرد، از طرفی کت و شلوار همه اعتبار و هویتش را از رسمی بودنش می‌گیرد و دقیقاً به همین دلیل است که این دو با هم یکجا جمع نمی‌شوند! برای درک بهتر این ماجرا کافی است به حافظه تصویری‌تان مراجعه کنید. تصور یک کت و شلوار رسمی بنفش همان قدر دور از ذهن است که یک کت و شلوار نارنجی! اما در عوض این رنگ تادل‌تان خواهد در تیپ‌های اسپرت جواب می‌دهد. شما می‌توانید کت یا پیراهن بنفش‌تان را با شلوار جین یا کتان سرمه‌ای و حتی کرم بپوشید و در خوش‌تیپی خودتان ذره‌ای هم تردید نکنید.

تن‌تان گرم است یا سرد؟

خانم‌های محترمی که پوستی با تن گرم دارند هم جزو آن گروه از افرادی قرار می‌گیرند که بنفش برای‌شان جزء رنگ‌های ممنوعه است. اما تن گرم؛ برای اینکه تن رنگ پوست‌تان را تشخیص بدهید کافی است به رگ مچ دست‌تان نگاه کنید البته بهتر است یک تکه کاغذ سفید هم زیر آن بگیرید تا تشخیص‌تان درست‌تر باشد. اگر رنگ رگ دست شما به سبزی زد شک نکنید که پوست‌تان گرم است و اگر رنگ رگ‌ها به سمت آبی متمایل بود باید بدانید که رنگ پوست‌تان سرد است و نتیجه هم اینکه طبق قواعد رنگ‌شناسی گروه اول یعنی تن پوست گرم نباید سراغ رنگ بنفش بروند. برای افراد با پوست تن گرم هر قدر که رنگ‌هایی مثل زرد، قرمز، نارنجی و حتی قهوه‌ای چهره‌شان را باز، گشاده و با نشاط می‌کند، بنفش پوست‌شان را کدر، گرفته و بی‌روح نشان می‌دهد.



گاه را کوه می‌کند

بنفش رنگ اغراق است شوخی هم ندارد اگر از آن دست آدم‌هایی هستید که اضافه وزن دارید یا لاغری‌تان نافرمان است اصلاً بنفش نپوشید. این رنگ برای شما یک اشتباه است اصلاً از زمانی که به وجود آمده برای شما نبوده است. این رنگ یک رنگ سنگین است، به همین خاطر اگر لاغر باشید لاغری‌تان و اگر اضافه وزن داشته باشید اضافه وزن‌تان را شدیداً برجسته می‌کند. پس همین امروز برای متناسب کردن وزن‌تان تلاش کنید شاید آخر فصل با درست شدن وزن‌تان این رنگ برای شما هم خوب شد.



جور نمی‌شود

هیچ پیراهن بنفشی با کت و شلوار جور در نمی‌آید چه سفید، چه مشکی و چه طوسی! اصلاً این ترکیب از آن ترکیب‌های دوست‌نداشتنی و بسیار بحث‌برانگیز است. رنگ بنفش در ذاتش با رنگ سفید، مشکی و حتی طوسی و نقره‌ای همخوانی دارد و اتفاقاً این ترکیب در لباس خانم‌ها، خوب هم جواب می‌دهد ولی وقتی پای آقایان به میان می‌آید ترکیبی بس ناپسند می‌شود! ترکیبی که نه جذابیتی در آن هست و نه حس اقتداری و فقط و فقط می‌تواند شیک‌پوشی شما را زیر سوال ببرد. حالا این همه ناهماهنگی از کجا ظاهر می‌شود خودش یک سوال اساسی در میان همه قواعد شیک‌پوشی است. اما برای میانبر زدن و رسیدن به پاسخ فقط کافی است خودتان را در یک دست کت و شلوار وزین مشکی با یک بلوز مشکی تصور کنید.

خانم‌های جوان جو نگیردتان

این مسئله در بسیاری از دختر خانم‌های جوان دیده می‌شود که با رنگ سال کلا همه چیزشان را آن رنگی می‌کنند. در جریان باشید که لباس‌های یک دست بنفش برای شما اصلاً مناسب نیست. همس و سال مادر‌تان نشان داده می‌شود اگر چنین اشتباه بزرگی نکنید. رنگ بنفش رنگی بسا وقار و پر غرور است و برای لباس‌های رسمی، کت و دامن و لباس‌های مجلسی بد نیست از این رنگ استفاده کنید ولی برای تینج‌رها این رنگ به صورت یک‌دست چندان مناسب نیست اما راه بر روی شما بسته نیست این رنگ را با نقره‌ای، طلایی، بژ در مجالس رسمی ترکیب کنید تا مناسب شما شود. در مراسم‌های غیررسمی حتی سبز هم برایش مناسب است در مجموع به شما خانم‌های جوان این رنگ را توصیه نمی‌کنیم چه اصراری است بنفش بپوشید این همه رنگ قشنگ دیگر.



تیره پوست‌ها، چه اصراری است بنفش بپوشید؟

اساساً این رنگ به درد پوست تیره نمی‌خورد. این رنگ ترکیبی از قرمز و آبی است و وقتی آبی‌اش بیش‌تر می‌شود دیگر یک رنگ افتضاح برای تیره پوستان است. باور کنید حتی چهره‌تان را عیوس و درهم نشان می‌دهد. خب آدم عاقل چنین کاری با ریخت و قیافه خودش می‌کند؟ پس اگر رفته‌اید پوست‌تان را برنزه کرده‌اید زحمت بکشید تا دوباره رنگش روشن شود. آهان این را خدمتتان عرض کنیم که اگر پوستتان سبزه‌گون است هیچ اشکالی ندارد این رنگ را بپوشید منظور ما رنگ‌های پوست تیره است دیگر این که تشخیص دهید رنگ پوستتان تیره است یا نه با خودتان.

راهی برای صلح و دوستی

پیشنهاد ماه:

کریستین دیور عطر با کلاس و متفاوتی است البته خیلی گران است و اینکه آیا این قیمت می‌ارزد یا خیر را تنها می‌توان با خرید و استفاده از آن فهمید.

شاید اولش کمی گران به نظر برسد ولی وقتی بداند جورج کلونی خوش تیپ و شیک پوش هالیوود که اتفاقاً رکورد دار ازدواج هم هست پایه ثابت کریستین دیور شده آن وقت برای پول دادن راحت تر دست تان می‌رود.

راز برند:

بد نیست بدانید عطر «یون» کریستین دیور در سال‌های بعد از فرو ریختن دیوار برلین تولید شد، یعنی در فضایی که اروپا مملو از استرس و تنش شدید بود لازم بود چنین محصولی وارد بازار بشود تا طبع نا آرام و دل‌سرد آلمانی‌های خسته از جنگ سرد را کمی التیام بدهد که داد.

از همان زمان خیلی‌ها معتقد بودند عطر دیون بسیار آرام بخش و لطیف و خلاصه مناسب فضای آن موقع است، بگذریم.

به هر حال خیلی لازم نیست منتظر آن شرایط بود تا از «کریستین دیور» استفاده کرد چرا که اگر در فضای صلح و دوستی هم استفاده کنید، کار خودش را می‌کند.

پیشنهاد زنونه: میس دیور چری

یکی از زنانه‌های این مارک است. مناسب برای استفاده در میهمانی‌های شب. نپرسید که «این همه پول بدهیم فقط برای شب؟» کسی که پول خرید چنین عطری را داشته باشد، حتماً عطر روز و شبش باید با هم یک فرقی بکند. این چنین خانم‌هایی عطر میوه‌ای، شیرین و ملایم میس دیور را می‌گذارند برای شب. بعضی از علاقه‌مندان به این عطر آن را ابر عطر می‌دانند به خصوص اگر شما جز خانم‌هایی باشید که طرفدار آهنگ‌های «میلی سائرس» هستید زودتر دست به کار شوید و از این عطر استفاده کنید.

پیشنهاد مردونه: فار نهایت

یک مدل مردانه کریستین دیور است که ترکیبی از بوی چوب و مشک دارد. ممکن است اول که بو می‌کنید، بوی خیار بدهد یا از آن بدتر بوی نفت. نترسید و به دماغ و عقل تان شک نکنید. قرار نیست بابت بوی خیار یا نفت این همه پول بدهید. این بوها مال سطوح اولیه عطر است که زود می‌رود. آنها که دستشان به این عطر رسیده، می‌گویند بوی سبکی دارد. اگر در جوگیری آن را خریدید، یا برایتان خریدند، در فصل‌های بهار، پاییز و زمستان می‌توانید از آن استفاده کنید. آن وقت تبدیل می‌شود به انسانی کلاسیک و در عین حال مدرن که کاراکتری آزاد و رها دارد در عین حال که بسیار مشخص، جذاب، شیک و بانفوذ است.



چطور عطر بزنیم

خوشبوها بخوانند

عطر را در مکانی سرد و تاریک و دور از نور خورشید نگه دارید زیرا گرما با آن واکنش نشان می دهد و خراب می شود. بعد از باز کردن در عطر، حداکثر تا ۲ سال باید استفاده شود. عطر را روی لوازم تزئینی و جواهرات ننزید زیرا بعضی عطرها باعث تخریب طلا و جواهر می شوند. در هوای سرد از عطرهای قوی استفاده کنید زیرا سرما شدت عطر را کم می کند و برعکس تابستان ها عطر ملایم بزنید.

بهترین زمان عطر زدن، درست بعد از حمام است چون منافذ پوست باز هستند و عطر کاملاً نفوذ می کند. بهتر است در حمام از صابون بدون عطر استفاده کنید به خصوص در نواحی که قرار است عطر بزنید. صابون ها و دئودورانت ها روی بوی عطر تاثیر می گذارند و ترکیب آنها خوشبو نمی شود. روش های مختلفی برای عطر زدن وجود دارد و به تاثیر گذاری عطر، کمک می کند. بهتر است عطر در هوا چندان پراکنده نشود و فاصله آن با ناحیه مورد نظر تا آن زیاد نباشد حتی بهتر است عطر را روی پنبه بزنید و آن را به محل مورد نظر بمالید تا بوی آن بیشتر حس شود.

اگر صبح یک عطر و عصر عطر دیگری می زنید، باید سعی کنید بوی عطر اول از پوستتان حذف شود زیرا ترکیب بوی دو عطر دلپذیر نخواهد بود.

سوالاتی که برای بیشتر آدم ها مطرح است، این است که آیا وقتی بیرون از منزل هستیم باید عطر بزنیم؟ استفاده از عطر در محوطه باز و بیرون از منزل، فواید و زیان هایی دارد. فایده اش این است که می توانید از رایحه هایی استفاده کنید که درست همان بوی دلپذیری را دارند که بیشتر آدم ها دوست دارند مثل رایحه گل ها، میوه ها یا حتی محل های خاص. زیانش هم این است که استفاده از عطرهای شیرین و تند که معمولاً در محیط بیرون به کار می رود، مشکلی بزرگ ایجاد می کند؛ بسیاری از حشرات به این بوها تمایل دارند و جذب آن می شوند. پس به این موضوع توجه داشته باشید و سعی کنید عطرهای شیرین استفاده نکنید چون زنبور و مگس را به خود جذب می کنند. در پیک نیک یا پارک عطر تند نزنید. در محیط هایی که پشه زیاد است، اصلاً عطر نزنید چون پشه ها را جذب می کند. اگر هم از آن افرادی هستید که بدون عطر، هیچ جانی روید، در محیط بیرون از عطرهای بسیار ملایم استفاده کنید.

عطر مورد نظر را روی کاغذ تست بزنید و حدود ۳۰ سانتی متر دور از خودتان بگیرید و آرام تکان دهید تا بو به مشامتان برسد. اگر کاغذ تست نبود، عطر را به فضای بالای سرتان بزنید و وقتی ذرات آن به پایین حرکت کردند، نفس عمیق بکشید تا اولین حسی که از این عطر برایتان به وجود می آید را درک کنید. می توانید عطر را روی مچ دست اسپری کنید تا با ضربان نبض و گرمای بدن تماس پیدا کند و تغییرات لازم در آن انجام شود. به این ترتیب متوجه دوام عطر و پایداری آن خواهید شد. بعد از امتحان آن روی مچ دست، مچ دست ها را به هم بمالید تا اثر عطر کم شود.

عطر را در فضای بین سینه ها استفاده نکنید چون باعث بروز جوش و بثورات پوستی در این نواحی می شود.

هرگز عطر را به ناحیه زیر بغل نزنید زیرا اثر ضد عرق و خوشبو کننده ندارد و وقتی با عرق ترکیب می شود، بوی بدی تولید می کند.

در طول روز می توانید عطر را روی مچ دست ها، مفاصل پاها و بالای شکم خود استفاده کنید. بهتر است عطر را روی پشت گردن بزنید. این دو توصیه برای اجتناب از واکنش بین پرتوهای ماورای بنفش و عطر است چون ترکیب این دو ایجاد حساسیت می کند و به پوست آسیب می رساند.

عطر را روی لباس های روشن نزنید زیرا ایجاد لکه می کند.

اگر عطری تازه خریده اید، نمونه آن را اواخر عصر امتحان کنید زیرا قدرت بویایی در این زمان از روز زیاد است. در شروع استفاده از عطر تازه، ابتدا آن را روی ناحیه کوچکی از پوست بزنید زیرا اگر حساسیت داشته باشید، درگیری شما کمتر می شود. اگر بعد از یک ساعت واکنشی نبود، می توانید از عطر استفاده کنید. هنگام استفاده از عطر، آن را روی نقاطی بزنید که نبض وجود دارد مثل روی مچ داخلی دست، پشت زانوها و زیر خط فک نزدیک گوش. نبض باعث پخش شدن رایحه می شود.

7
8
9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6



توصیه های آرایشی به خانم هایی که حساسیت بهاری دارند

روزهای بهار را بهاری سر کنیم

باعث نرمی پوستتان می شود. متخصصین توصیه می کنند به جای خرید شامپوهای بدن یا صابون و... تجاری مختلف به دنبال کرم هایی باشید که در ترکیب آن لانولین، گلیسرین و shea butter باشد چرا که این محصولات منجر به بهبود پوست و نرمی آن می شود.

۲- هیالورونیک اسید
باتوجه به این که هیچ درمان قطعی برای آگزما وجود ندارد، شما می توانید محصولاتی استفاده کنید که دارای هیالورونیک اسید هستند. این ماده به طور طبیعی در بدن یافت و منجر به جذب آب از اتمسفر اطراف پوست می شود. بنابراین کرم های حاوی هیالورونیک اسید پوست تان را نرم و مرطوب می کند.

۳- نیاسین
در صورتی که لکه های قرمز ناشی از آگزما بر روی صورت دارید و مجبورید برای پوشاندن آنها از چندین لایه کرم آرایشی استفاده کنید، سعی کنید به جای آن از سرم یا کرم های حاوی نیاسین آمید که تحت عنوان ویتامین ب ۶ نیز شناخته شده است، استفاده کنید چرا که این محصولات منجر به کاهش قرمزی ناشی از آگزما به واسطه تقویت پوست می شود و حتی به عنوان پایه آرایش نیز می توانید از این محصول استفاده کنید.

استحمام (در عرض ۳ دقیقه پس

از استحمام) انجام شود. استفاده از کمپرس سرد بر روی ضایعات خارش دار باعث بهبودی خارش می شود. اگر شرایط موجود بدتر شد یا به طور رضایت بخشی برطرف نشد، استفاده از کرم های پمادهای کورتیکواستروئید موضعی ضعیف بدون تجویز پزشک برای کاهش التهاب لازم است.

در شرایطی که استفاده از ترکیبات کورتیکواستروئید قوی تر لازم است، باید با تجویز پزشک استفاده شود چرا که عوارض جانبی دربردارد.

قدم بعدی در پیشگیری از آگزماهای پوستی استفاده از دستکش های نخی زیر دستکش پلاستیکی است، درواقع قطع تماس با مواد آلرژن.

در موارد تشدید ضایعات استفاده از کورتیکواستروئید

خوراکی لازم است ولی با قطع درمان خوراکی امکان تشدید دوباره ضایعات وجود دارد.

پوستی که تحت تاثیر آگزما قرار دارد،

ممکن است دچار عفونت شود که در

این مورد تجویز موضعی یا خوراکی

آنتی بیوتیک لازم است. به علاوه

در موارد خارش شدید، آنتی

هیستامین خوراکی تجویز می شود.

از جایی که خواب آلودگی عارضه شایع

آنتی هیستامین هاست، بهتر است این

ترکیبات قبل از خواب مصرف و پس از مصرف

این ترکیبات از رانندگی پرهیز شود. به طور کلی

شیوع آگزماهای پوستی در فصل بهار ۱۱/۵ الی ۲ برابر

افزایش می یابد که با رعایت اصول فوق می توان تا حد

زیادی این بیماری را کنترل کرد.

موارد استفاده در درمان آگزما

اگر شما هم آگزما دارید خوب می دانید که برخی از لوازم آرایشی تحریک کننده پوست هستند و نباید در آرایش کردن از آنها استفاده کنید. ترکیبات برخی محصولات می تواند آگزما را تشدید کند و اما به چه ترکیباتی باید عمل کرد:

۱- لانولین، گلیسرین و shea butter
شما ممکن است دو جین لوسیون یا شوینده در کمد حمام تان داشته باشید ولی ندانید چه چیزی باعث خارش و چه چیزی

موعد فرار رسیدن بهار، افزایش شیوع آگزماهای پوستی را خبر می دهد. به خصوص آگزماهای پوستی در زنان به علت خانه تکانی و افزایش تماس با مواد شوینده و همچنین عمل های زیبایی پوست مثل برطرف کردن چروک صورت، موی زائد و برطرف کردن لک ها افزایش می یابد.

سال نو با ایجاد تمایل به تغییر ظاهری در خانم ها و همچنین خانه تکانی و تماس با مواد شوینده می تواند با بروز آگزما به خصوص بر روی دست ها همراه باشد. در صورتی که آگزما فرم حاد داشته باشد با بروز تاول، خارش و قرمزی پوست نمایان می شود، در حالیکه در نوع مزمن، پوسته پوسته شدن، ترک پوست و سوزش دیده می شود.

انواع آگزما

آگزما انواع مختلفی دارد و در بعضی از موارد ارث نقش مهمی دارد. خوشبختانه این بیماری مسری نیست و درمان آن نیز بستگی به شدت بیماری و میزان استعداد فرد دارد. زیر افرادی که مستعد هستند و زمینه ژنتیکی دارند، طول درمان بیشتری نیاز دارند. در حالیکه در افرادی که زمینه ارثی ندارند درمان با رعایت نکات بهداشتی ۲ الی ۳ هفته طول می کشد.

تشدید ضایعات آگزما با انجام چند فاکتور ساده قابل پیشگیری است. دستوراتی که می تواند از تشدید ضایعات بکاهد یا تعداد دفعات آن را کاهش دهد، شامل:

- ۱- به طور مکرر پوست را مرطوب کنید.
- ۲- از تغییرات ناگهانی حرارت و رطوبت در محیط پرهیزید.
- ۳- از تعریق یا گرمای بیش از حد پیشگیری کنید.
- ۴- استرس را کاهش دهید.
- ۵- از تماس با مواد ایجاد کننده خارش مثل ابریشم یا سایر محرک ها دور بمانید.
- ۶- از صابون های قوی و پاک کننده ها اجتناب کنید.
- ۷- از فاکتورهای آلرژن محیطی مثل زوائد حیوانات، زباله ها و... اجتناب کنید.
- ۸- غذاهایی که باعث تشدید ضایعات می شوند، میل نکنید.

درمان آگزما

اولین قدم در درمان آگزما پیشگیری از خارش است. بهتر است از محلول ها یا کرم های موضعی جهت مرطوب کردن پوست استفاده کنید. این راه بسیار موثر است. خصوصاً اگر پس از

فصل سوم



سبک سالم زندگی

- جیم
- سوپر زن
- چیدمان
- کوچه عمودی
- زن و زندگی
- ماشین آباد
- والدین استاندارد
- من و تو
- قفسه کتاب



■ تابستان سرد اروپایی ها



■ راه هایی برای بتن آرمه کردن
زندگی مشترک
چگونه زنان، مردان را
ناامید می کنند
■ پدر و مادری
ایده آل بودن را تجربه
کنید



آشنایی با دکور اسپون فصل بهار
چگونه خانه ای بهاری داشته باشیم
خانه سبز
معرفی چند کتاب برای روزهای وسط
بهار
تا آخر بهار چه کتابهایی را می شود
تمام کرد



راه هایی برای بتن آرمه کردن زندگی مشترک

چگونه زنان، مردان را ناامید می کنند

می دانید با آمار مرد خود را گرفتن چه لطمه ای به خود می زنید؟ شما با این کار می خواهید همه موانع را از بین ببرید و رابطه خود را صمیمی تر کنید. اما در واقع به طور ناخواسته و غیر مستقیم او را از خود دور تر می کنید. شما با همیشه کنار او بودن و دایما در جریان همه چیز قرار گرفتن حتی به او فرصت نمی دهید در مورد احساس واقعی اش به شما فکر کند.

وقتی مدام آمار مرد خود را می گیرید و پیگیر این هستید که کجا رفت؟ با چه کسی رفت؟ چه کار کرد؟ او که بود؟ در فکرش چه می گذرد؟ و... در واقع در حال تخریب آجر به آجر خانه رویاهای خود هستید.

می دانید با آمار مرد خود را گرفتن چه لطمه ای به خود می زنید؟ شما با این کار می خواهید همه موانع را از بین ببرید و رابطه خود را صمیمی تر کنید. اما در واقع به طور ناخواسته و غیر مستقیم او را از خود دور تر می کنید. شما با همیشه کنار او بودن و دایما در جریان همه چیز قرار گرفتن حتی به او فرصت نمی دهید در مورد احساس واقعی اش به شما فکر کند.

از همه بدتر زمانی است که در نتیجه این همه تعقیب و گریز، در انتها مجبور می شوید در گوشه ای بنشینید و شاهد رفتن مرد خود باشید. همه زن ها دوست دارند تا مورد توجه و علاقه مرد های خود باشند. همه دوست دارند مرد مورد علاقه شان آنها را به شام یا ناهار دعوت کند، با هم بیرون بروند و از زیبایی کنار هم بودن لذت ببرند.

اما مرد ها قلق های خاص خود را دارند. یکی از مواردی که در میان همه مرد ها

این است که دوست

ندارند مورد

کنکاش و

تعقیب زنان

قرار بگیرند.

این مسئله

آنها را ناامید

می کند و حس

محدودیت به آنها

می دهد. وقتی

مدام آمار مرد خود

رامی گیرید و پیگیر

این هستید که کجا

رفت؟ با چه کسی

رفت؟ چه کار

کرد؟ او که بود؟

در فکرش چه

می گذرد؟

و... در واقع

در حال

تخریب آجر به

آجر خانه رویاهای خود هستید.

بیشتر زن ها بدون اینکه خود متوجه باشند این کار را انجام می دهند.

زنان تصور می کنند اگر به طور پیوسته و هر

از گاهی این تعقیب و گریز را انجام دهند، مرد

متوجه آن نمی شود. زنان فکر می کنند نشان

دادن علاقه خود به مردی که از او خوشش آمده

کاری دوستانه و جالب است. اما واقعیت این

است که با دنبال کردن یک مرد، گرفتن آمار او یا

خودنمایی در برابر او برای جلب توجهش، دقیقاً در

جهت معکوس حرکت می کنید. شما با این کارها

باعث می شوید تا آن مرد کاملاً از شما دوری کند و

تمایلی به برقراری رابطه با شما از خود نشان ندهد.

آیا مدام در حال گرفتن از مرد خود هستید؟

برخی از رفتارهایی که زنان تصور می کنند خیلی

دوستانه و جالب است اما در واقع مرد ها را ناامید

می کند به شرح زیر هستند:

- قبل از اینکه او با شما تماس بگیرد، شما به او زنگ می زنید؛ این تماس می تواند برای صحبت در مورد مطلب جالبی باشد که در مجله خوانده اید، یا دعوت او به یک کنسرت یا رستوران باشد. حتی می تواند برای این باشد که او بپرسید چرا به شما زنگ زده است.
- تماس آغاز کننده: ارسال ایمیل، برقراری تماس، اضافه کردن او به دوستان فیس بوکی، ارسال کارت پستال و...
- ارایه پیشنهاد یا برنامه ریزی: دعوت از او برای پیوستن به شما و شرکت در برنامه هایی که شما ترتیب داده اید.
- پرسیدن در مورد احساس او نسبت به خود: خیلی از زن ها دوست دارند از مرد مورد علاقه شان بپرسند چه احساسی به او یا رابطه بین خودشان دارد.

مرد ها قلق های خاص خود را دارند. یکی از مواردی که در میان همه مرد ها مشترک است این است که دوست ندارند مورد کنکاش و تعقیب زنان قرار بگیرند.

بسیاری از زنان تقریباً همه این کارها را بدون اینکه به آن فکر کنند، انجام می دهند. همه این موارد برای زن ها بسیار معمولی و نرمال به نظر می رسند و حتی شاید فکر کنند با این کارها و حرف ها صمیمیت خود را به طرف مقابل نشان می دهند. همه این موارد را نیز برای این انجام می دهند که می ترسند مبدا مرد مورد علاقه شان را از دست بدهند.

اما باید بدانید این مسایل شما را از واقعیت دور می کند و بر چسبی به عنوان «محتاج» را به پیشانی شما می زند. این کارها از همان ابتدا بوی جدایی می دهند و در آخر موجب می شوند تا دیگر از نگاه آن مرد جذاب یا دوست داشتنی نباشید.

شاید برخی از مرد ها با این ترندها به سمت شما بیایند، اما یا برای این است که در آن زمانی کسی را در اطراف خود ندارند، یا با شما همچون چند زن دیگری که در زندگی شان است رفتار می کنند. او هرگز خودش هم نمی داند چه حسی به شما دارد.

شما هم هرگز نخواهید فهمید آیا او شما را دوست دارد یا خیر.

بنابراین، بهترین کار جدا شدن از چنین رابطه هایی است.

برای اینکه مرد مورد علاقه خود را به دست بیاورید و او را برای

خود نگه دارید، کار هایی انجام ندهید که تصور کند شما

دنبالش رفته اید. نباید مرد احساس کند شما مدام آمار او را

می گرفته اید و این چیزی است که شما انتخاب کرده اید. در

عوض، سعی کنید با همه زن های اطراف خود فرق داشته

باشید. کار هایی را انجام دهید که مرد شما دوست دارد. برای

علاقه و احساسات او ارزش قایل باشید. هیچ چیز به اندازه

احترام و اعتماد، به مرد بهانه نمی دهد.

برای حفظ رابطه خود، هرگز او را تعقیب

نکنید و نخواهید آهسته آهسته از کارهایش سر در

بیاورید. این که شما از همه کارهایی که مرد

انجام می دهد مطلع باشید، قدرت زنانه شما

را نشان نمی دهد، بلکه محتاج بودن و دخالت

ها و جست و جوی بی مورد شما را نشان

می دهد که در آخر

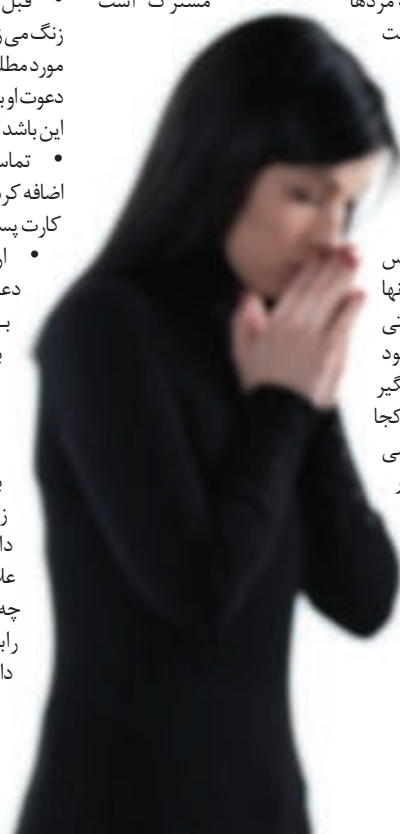
هم به ضرر

خودتان

تمام

خواهد

شد.



پدر و مادری ایده آل بودن را تجربه کنید



بسیاری از والدین در جست و جوی راه حلی هستند که نشان دهند چطور می توان والدین خوبی بود؛ اگر چه هر خانواده ای منحصر به فرد است و نمی توان پاسخ یکسانی یافت. به هر جهت می دانیم که رشد تربیتی کودک کار دشواری است و اغلب والدین تلاش می کنند تا در این راه بهترین باشند. روش برخورد والدین یکی از مهم ترین حیطه های تحقیقی در شاخه های علوم اجتماعی است و مطالعات بسیاری در دهه های گذشته توسط محققان انجام گرفته که صدها هزار خانواده را شامل می شود.

حال چگونه می توان پدر و مادر خوبی بود؟

باید بدانیم که به کودک می گویند که...

مهربان و مؤدب باشد. دوستانه رفتار کند و حس همدردی داشته باشد. در قبال دیگران احساس مسئولیت می کند. در کارها مشارکت دارد. اخلاقی و منطقی عمل می کند. با شادی به زندگی می نگرد.

دلسوز است و عاشق خانواده و زندگی کردن است. با هوش، بلند پرواز، مصمم، مطمئن، صبور و پایدار است. با هر شرایطی می تواند خود را سازگار کند و توانایی کنترل خویش و اعتماد به نفس را دارد. به سختی کار می کند تا اهداف بلند پروازانه اش را به دست آورد. توانایی به دست آوردن اهدافش را دارد.

اصول پیشنهادی جهت پدر و مادر خوب بودن

آگاه باشیم که پدر و مادر بودن نیاز به تلاش دارد. هر روز در باره رفتار هایتان به عنوان یک والد، خوب فکر کنید. خودتان را به خاطر بیاورید که چگونه با فرزندان رفتار کرده اید تا بر او اثر بگذارید و سعی کنید که از تجارب گذشته تان پند بگیرید و همان طور که مسئول هستید با یادگیری بهتر، رفتار تان را بهبود بخشید.

برای آن دسته از فعالیت هایتان که مرتبط با کودک شماست اولویت بیشتری قائل شوید؛ برای والدین شاغل، کار پرزحمات و چالش برانگیزی است. به هر جهت بایستی زمانتان را مدیریت کنید. کار کردن شما همچون راهی است که فرزندان ابتدای آن راه قرار دارد و گاهی این بدان معناست که علایق و نیازهای شما، قربانی نیازهای فرزندان شود.

عاشق فرزندان باشید اما نه خیلی زیاد

چند بار در روز احساس عاطفه و گرمی را به کودک نشان دهید. به طور نمونه بارها او را بغل کنید و در آغوش خود بفشارید؛ اگر چه در فرهنگ های مختلف روش های گوناگونی وجود دارد. به یاد داشته باشید اگر فرزندان کار اشتباهی انجام داد و قانونی را در خانواده نقض کرد، باید به او روش درست را تذکر دهید و به جای انتقاد از کودک از رفتار و کارش انتقاد کنید نه خود کودک را مورد انتقاد قرار دهید.

قوانین ویژه خانوادگی وضع کنید

در جامعه ما قوانینی وجود دارد که به فرزندان کمک می کند تا در مدرسه و دنیای واقعی موفق عمل کنند. به عنوان یک والد لازم است که قوانین خانوادگی وضع کنید تا فرزندان یاد بگیرند که چطور خود را مطابق آن قوانین مدیریت کنند. برای اینکه فرزندان بهتری داشته باشید بایستی سه سوال در هر زمان برایتان روشن باشد:

فرزندم کجاست؟ باچه کسی است؟ و چه می کند؟

بر قوانین خانوادگی وضع شده پافشاری کنید

لازم است قوانین وضع شده روشن و ثابت باشند، در غیر این صورت فرزندان گیج خواهد شد و نمی تواند به طور جدی به آنها عمل کند. قوانین خانوادگی را برای فرزندان توضیح دهید و نشان دهید که اقتدارتان بیشتر منطقی است نه آنکه زور و قدرت بر آن حاکم است. طبق این روش، فرزندان کمتر دچار چالش می شود. توجه کنید که پدر و مادر باید هر دو با هم فرزندان را طبق قوانین یکسانی تربیت کنند. پس لازم است تا هر دو قوانین یکسانی وضع و به آن عمل کنند.

در باره تصمیمی که می گیرید برای فرزندان توضیح دهید

با توجه به آنکه فرزندان تجربه و علمی را که شما در زندگی استفاده می کنید ندار، نیاز است به آنچه فکر می کنید و تصمیمی را که گرفته اید، با حوصله برای او توضیح دهید و لازم است که در همه مراحل مختلف رشد (در سنین مختلف) از روشی که برای او قابل فهم است، استفاده کنید.

از تنبیه کردن شدید و خشن اجتناب کنید

بر اساس تحقیقات به عمل آمده در تمامی اشکال تنبیه هایی که والدین استفاده می کنند، تنبیه بدنی و جسمانی بیشترین عوارض جانبی را ایجاد می کند. بچه هایی که تنبیه بدنی بیشتری می شوند در برخورد با کودکان دیگر از خشونت بیشتری در حل مسائلشان استفاده می کنند و علت آن تقلید از والدینشان است.

به فرزندان احترام بگذارید

بچه ها نسبت به دیگران همان رفتاری را خواهند داشت که والدینشان نسبت به آنان دارند. فکر کنید فرزندان شخصی است همچون افراد دیگر که احتیاج دارد مورد احترام قرار گیرد؛ همان طور که شما نیز مورد احترام قرار می گیرید. با ادب با او صحبت کنید، به عقاید او احترام بگذارید، زمانی که او با شما صحبت می کند به دقت به حرف هایش گوش دهید و همانند یک دوست با او برخورد کنید.

مستقل بودن را به کودکان بیاموزید

ترغیب کودک به مستقل بودن، اگر چه برای کودک آزادی عمل به وجود می آورد و در کنار آن محدودیت هایی نیز دارد، ولی به کودکان یاد می دهد که کنترل خویش را که یکی از کلیدهای موفقیت در زندگی است، در خودش تقویت کند. همواره به این نکته توجه کنید که استقلال، تمرّد یا سرکشی نیست، پس تفاوت بین تمرّد و مستقل بودن را برای فرزندان توضیح دهید.



این شهر به خاطر معماری زیبا و مسحور کننده اش همواره در یاد و خاطره بازدید کنندگان باقی می ماند. کراکف، مناطق دیدنی تاریخی و فرهنگی فراوانی را در خود جای داده است. غذاهای لذیذ و قیمت های مناسب رستوران های این شهر نیز معروف است.

کراکف (لهستان)

تابستان سرد اروپایی ها

سفر همیشه چیز خوبی است، آنقدر خوب که بزرگ و کوچک درباره آن حرف های می زنند، عکس ها می گیرند، تورها راه می اندازند و ... همیشه هم از بهمن ماه شروع می شود، آگهی های رنگارنگی که بیش از هر چیز مخاطبان را به سمت مالزی، دبی، ارمنستان، ترکیه، دور اروپا و اخیرا هم برزیل فرا می خواند. بد نیست بدانید سال گذشته در حالی که سفرهای داخلی نیز رونقی معمولی داشت، با خروج ۴ میلیون مسافر از مرزهای خروجی کشور رکوردی جدید در سفرهای خارجی نوروزی ثبت شد. همین مسئله بهانه خوبی است تا در این شماره چند شهر را به عنوان پیشنهاد سفر میانه بهار به شما معرفی کنیم، شهرهایی که کمتر درباره آنها شنیده اید، دیدن بماند.

رم همیشه چیزهای زیادی برای کشف کردن دارد، شهری نیست که یک بار سفر به آن کافی باشد. می توانید بارها به رم سفر کنید و هر بار چیز جدیدی ببینید.

رم (ایتالیا)



کدام شهر می تواند لقب "پایتخت غذا" در اروپا را به خود اختصاص دهد؟ جواب پاریس یا کپنهاگ نیست، بلکه سن سباستین شهر زیبای باسک است که دارای خطوط ساحلی خیره کننده، غذاها و آشپزهای بی نظیر است.

سن سباستین (اسپانیا)



سیه نا (ایتالیا)

سیه نا آنقدر چیزها برای ارائه دارد که اگر کسی بارها به آن سفر کرده باشد باز هم می تواند با تجربیات فرهنگی تازه و غذاهای جدیدی آشنا شود. شهری تاریخی و فرهنگی است و برخی آن را مکانی آرام تر از رم و فلورانس می دانند.





وین (اتریش)

وین شهر موسیقی، تاریخ و هنر است. عمده ترین دلیل انتخاب وین در این جایگاه، مقوله فرهنگ است. در این شهر می توانید از نوای موسیقی با کیفیت و کلاسیک در زیباترین سالن های بهره مند شوید.



بروژ (بلژیک)

شهر زیبا و خوش منظره بروژ یک جواهر بی نظیر است. بیشتر جاذبه های دیدنی این شهر نزدیک به هم قرار دارند، بنابراین به راحتی می توان با قدم زدن و پیاده روی از آنها دیدن کرد.



فلورانس (ایتالیا)

فلورانس مهد هنر است و همیشه به شاهکارهای هنری شهره بوده ولی می دانستید این شهر عنوان "غذایی فراتر از دنیا" را به یدک می کشد. همین مسئله می تواند بهانه خوبی باشد که در کنار تماشای هنر فلورانس غذایی تازه را تجربه کرد.

سالزبورگ (اتریش)

زادگاه نابغه موسیقی موتسارت، شهر کوچک و دلپذیری است. این شهر شمارا به سفر زمان و گذشته می برد.



پراگ (جمهوری چک)

یکی از شهرهای اروپا که برای یک بار هم که شده باید به آنجا سفر کرد، پراگ است. موسیقی در همه جا شنیده می شود، غذاهای لذیذ با خوشرویی خاصی سرو می شود.



آشنایی با دکوراسیون فصل بهار

چگونه خانه ای بهاری داشته باشیم

کارشناس: علی گل بالا

خانه تکانی در روزهای بهاری گر چه به معنای خانه تکانی های زمستانی و آخر سال نیست اما فرصت مناسبی برای ایجاد تغییر در دکوراسیون و چیدمان وسایل خانه است چرا که تنوع چیدمان در سلامت روح تاثیر گذار است و انرژی جمع شده در وسایلی که به مدت طولانی در یک محیط باقی مانده اند را، به حرکت در می آورد و حال و هوای خانه را شاد و تازه می کند. از طرفی نباید فکر کرد برای این تغییرات باید حتما پول خرج کرد چون برای ایجاد تغییر و تنوع در خانه، نیاز به صرف هزینه های گزاف نیست و با کمی ذوق و سلیقه می توان در هر خانه ای برای داشتن دکوراسیون بهاری، اقدام کرد.



گل های مصنوعی را همین الان بردارید

با تازه شدن گل و گیاهان در بهار، بهتر است به جای گل های مصنوعی از گل های تازه و طبیعی مخصوص این فصل استفاده شود و با قرار دادن گل های پامچال و بنفشه داخل گلدان ها در پشت پنجره ها، بهار را از نزدیک لمس کرد. با صرف کمترین هزینه ها می توان رنگ های تازه را به خانه دعوت کرد برای مثال اضافه کردن چند کوسن بر روی مبلمان و یا تغییر روکش کوسن ها، جلوه اتاق نشیمن را تغییر می دهد. همچنین شمع های خوشبو و خوش رنگ عناصر مناسبی برای تزئین میز های پذیرایی و آوردن رنگ به قسمت های مختلف خانه هستند. تنها با رنگ آمیزی یک دیوار، می توان به راحتی رنگ را به تمام محیط خانه اضافه کرد.

خانه تکانی در روزهای بهاری گر چه به معنای خانه تکانی های زمستانی و آخر سال نیست اما فرصت مناسبی برای ایجاد تغییر در دکوراسیون و چیدمان وسایل خانه است

اول بیابید تفاوت های چیدمان در زمستان و بهار را بشناسیم



در فصل زمستان، تمرکز چیدمان بیشتر به دور وسایل گرمایشی مانند شوومینه و بخاری است اما در فصل بهار، بهتر است در زمان خانه تکانی، هنگام تمیز کردن اتاق نشیمن، چیدمان مبلمان را تغییر داده و در صورت امکان آن ها را نزدیک پنجره، حیاط، تراس یا پاسیو قرار دهید.

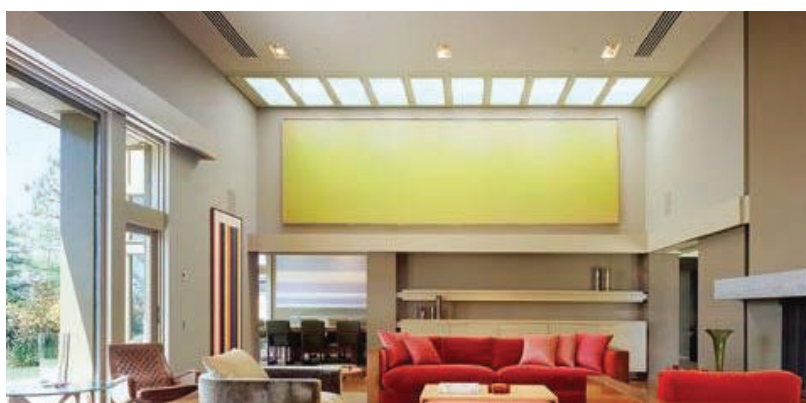
نظافت پنجره در دکوراسیون بهاری یک اصل است

تمیز کردن پنجره ها هنگام خانه تکانی باعث ورود روشنایی بیشتر و هوای تازه تر به خانه شده و زدودن غبار از روی شیشه ها امکان مشاهده درختان تازه شکوفه زده را به اهالی خانه می دهد و نشستن در کنار پنجره ای باز رو به بهار و سرشار از هوای خوش، برای میهمان های شما نیز بسیار خوشایند است.

در دکوراسیون بهار به رنگها بخت دهید

استفاده از رنگ های موجود در طبیعت به رنگ روشن، بسیار مناسب این فصل است و رنگ هایی مانند سبز چمنی، یاسی و صورتی روشن رنگ های بهاری هستند که با قرار دادن گل های تازه به این رنگ ها داخل گلدان ها در کنار برگه های بامبو، به بهترین شکل می توانید این رنگ ها را به خانه خود بیاورید.





اهمیت نورپردازی در دکوراسیون



نورپردازی در دکوراسیون از اهمیت بسیاری برخوردار است به همین منظور به جای تعویض لوسترها می توانید با تغییر لامپ ها در نورپردازی خانه تغییر و تحول ایجاد کنید. برای مثال لامپ های سفید و مهتابی خود را با هالوژن ها و یا لامپ های ال ای دی تعویض کنید و یا نوع تابش نور لامپ ها را تغییر دهید و یا خود منبع نور را مخفی کنید تا با نورپردازی مخفی حال و هوای رومانتیک در خانه تان ایجاد شود.

خروج لوازم اضافه و غیر قابل استفاده

خلوت کردن خانه و خروج وسایل اضافه و یا لوازمی که باب میل نیستند و جایگزین کردن آن ها با چند وسیله زیبا حتی کوچک، باعث ایجاد تغییر مطلوب در فضای خانه تان می شود.

وسایل کهنه و دوست داشتنی را می توان با رنگ آمیزی، علاوه بر ایجاد تغییر و تنوع، دوباره نو و زیبا کرد.

در این فصل بهتر است تا حد امکان پرده ها را خلوت تر کرد تا نور خورشید و هوای بهاری، بیشتر وارد خانه شود.

پتوی اضافه روی تخت خواب و گلیم های گرم زمستانی را برداشته و به جای منسوجات مخملی و پشمی، از پارچه های سبک مانند حریر و ساتن، به رنگ های روشن استفاده کنید تا لطافت بهار وارد خانه هایتان شود.

نصب یک تابلوی زیبا از طبیعت بی نظیر بهاری بر روی دیوار، می تواند دکوراسیون بهاری شما را تکمیل کند.



زندگی سالم بررسی می‌کند

خصوصیاتی که ماشین دور دور نباید داشته باشد

اصلاً بهار فصل خوبی است، فصل گشت و گذارها، ریلیشن شپ‌ها، سبز شدن درختان، مطبوع بودن هوا، دوباره گشت و گذار و در این فصل است که عده‌ای از جوان‌های محترم که در روزهای سرد سال، سرما اجازه نمی‌داد، دور دور گسترده‌ای داشته باشند، حماسه‌ای عظیم در فرش کردن کف خیابان با ماشین‌هایشان می‌آفرینند و از این سر می‌روند، آن سر، از این کله می‌آیند، این کله، اصلاً یکی از تفریحات عمده روزهای گرم سال برای یک عده از جوان‌ها این است. اما دور دور رفتن هم همین جور ساده نیست، اصول، لوازم و وسایل مورد نیاز خود را می‌خواهد، ما قصد داریم به شما تازه‌واردان دنیای دور دور اصولی را در مورد ماشین‌هایی که باید در این حماسه آفرینی سوار شوید عرض کنیم البته اگر شما از آن قسم دور دور روها هستید که تا به حال آن چه ما می‌گوییم را عمل نکرده‌اید این مطلب قطعاً به دردتان می‌خورد.



هیبت نداشته باشد

اگر با هیوندای سوناتا یا هیوندای آژرا، ماکسیما و... به دور دور رفتید بدانید که اقبال چندان با شما نیست و در این جور جاها نمی درخشید. این نوع ماشین ها به ماشین های پیرمردی معروفند، خانوادگی و هیبت دار هستند و دور دور که گردهمایی جوان هاست با این ماشین ها رفتن صورت خوشی ندارد به چشم هم نمی آید. بدون شک ماشین های اسپرت در این جور جاها بیشتر مورد توجه است.



خز نباشد

اگر از آن دست آدم هایی هستید که ماشین مدل بالای گران قیمت دارید، هیچ وقت ماشین تان را نچینید. ماشین های شما خود به خود طراحی زیبایی دارند، همین جور هم زیبا هستند، همین که شما این ماشین را سوار شده اید یعنی خاص هستید. اگر این ماشین را هم بچینید و زلم زیمیل، آویزش کنید، اوج چپ بودن و بی کلاسی خودتان را رسانده اید و پایه خنده بقیه می شوید.



شاسی بلند نباشد

ماشین های شاسی بلند اساساً، ماشین های مناسبی برای شهر نیستند چه برسند به دور دور. هم مشمول سفارش اول ما می شوند یعنی مصرفشان بالاست و هم به دلیل بزرگی شان سرعت عمل و قدرت مانور لازم برای دور دورهای شهری را ندارند. ضمن این که معمولاً بین شما و افراد حاضر در سایر ماشین هایی که به دور دور آمده اند ممکن است مکالماتی صورت بگیرد و باب آشنایی باز شود، از این رو به خاطر بالا بودن ارتفاع این ماشین ها از سایر ماشین ها خیلی سخت است که از درون شان بتوان با بیرون ارتباط برقرار کرد و مشکلات فراوانی ایجاد می کند. ضمن این که ماشین های شاسی بلند را معمولاً افرادی سوار می شوند که روحیه اندکی محکم و خشن دارند و سلطه طلب هم هستند و خیلی زود خصوصیات رفتاری تان را لو می دهند، به نفعتان است که در دور دورها ماشین را انتخاب کنید که تا می تواند زوایای پنهان وجودتان را آشکار نسازد.



برق نزنید

این روزها مد است که هر چه ماشین تان کثیف تر باشد توی بورس تر هستید البته این مسئله در مورد ماشین های مدل بالا و گران قیمت صدق می کند. یک جورهایی انگار هر چه ماشین گران قیمت تر و مدل بالاتر اما کثیف تر باشد نشان دهنده لارچ بودن صاحب ماشین است، نشان دهنده این است که این قدر پول دارد که این ماشین با این قیمت برایش چندان اهمیتی ندارد. زمانی که هر چه تمیزتر بودی، کلاست هم بالاتر بود گذشته. اصلاً مورد داریم، طرف ماشینش را هر هفته می برد کارواش، کف و موتور را می دهد می شویند، اتاق را هم مثل چی برق می اندازند اما اجازه نمی دهد یک دستمال به بدنه ماشین بکشند، بدنه ماشینش، گال گرفته است.



پر مصرف نباشد

با افزایش قیمت بنزین، حتی با ماشین سر کار رفتن هم دیگر نمی آزد، چه برسد به این که ماشینت را برداری ببری کف خیابان به دور رفتن و ول گشتن، آن هایی که یک در آمد معمولی یا معمولی رو به بالا دارند به نفعشان است که تا می توانند با ماشین پر مصرف در این دور دورها چرخ نزنند چون برای یک دور دور معمولی، با احتساب ترافیک، حدود ۱۰ لیتر بنزین باید به خورد ماشینتان بدهید که حتی اگر یارانه ای هم بنزین رقم کمی در ماه نمی شود اگر هم ماشینتان از آن دست ماشین هایی است که به دلیل حجم بالای موتور اصلاً بنزین یارانه ای نمی گیرد که هم ماشین پر مصرف دارید هم هزینه بنزینتان بیش تر است البته همه این ها در صورتی است که هزینه بنزین برای تان مهم باشد اگر پول بنزین را پدر گرامی می دهند و یا این هزینه چندان هم رقم بالایی برای شما نیست که مشکلی نیست.

برای ستاره دور شدن چه کنیم؟

برای این که ستاره دور دور باشید، احتیاج نیست حتماً ماشینی بسیار مدل بالا و گران قیمت سوار شوید. آن چه در این آوردگاه مهم است، خاص بودن شماست. هر چه خاص تر باشید، موفقیتتان بیش تر است. پورشه، جنسیس، بی ام و، بنز و... خریدن و پز آمدن، کار چندان مشکلی نیست اما این که شما یک فولکس قورباغه ای قدیمی یا ژبان را بردارید، برایش وقت، هزینه و از همه مهم تر، سلیقه صرف کنید و به عروس خیابان ها تبدیلیش کنید، هنر است و موجب می شود که مورد توجه قرار بگیرید و بگیری.

رمز موفقیت ماریا شاراپووا
ماریا شاراپووا تنیس باز مشهور اهل روسیه، متولد ۱۹۸۷ است. در سن هفت سالگی همراه پدر به امریکا رفت؛ مادرش به علت مشکلات خروج از کشور بعد از دو سال به آنها پیوست. او جزء ده تنیس باز جهان است که توانسته هر چهار گرند اسلم (ویمبلدون ۲۰۰۴، آزاد امریکا ۲۰۰۶، آزاد استرالیا ۲۰۰۸ و آزاد فرانسه ۲۰۱۲) را فتح کند. در المپیک ۲۰۱۲ لندن نیز موفق به کسب مدال نقره شد. ماریا سرشار از انرژی و استعداد است. هوشیاری و سبک زندگی وی نیز قابل تامل است و به جز قهرمانی در مسابقات متعدد بین المللی، سالهاست که از سوی مجله Forbes به عنوان پرمدرآمدترین زن ورزشکار دنیا انتخاب می شود. پس از آنکه مصدومیت ده ماهه و جراحی شانه مانع از رسیدنش به نسبت به زندگی ورزش باشد. در المپیک ۲۰۱۲ لندن در حالیکه به عنوان اولین زن روسی پرمدرآمد کاروان این کشور بود، توانست به مدال نقره دست یابد. مربی پیشین وی، نیک بولیتیری می گوید: «اغلب مردم تصور می کردند دوران حرفه ای او پس از این مصدومیت شدید و جراحی به پایان می رسد ولی عزم و اراده او و تیم پشتیبانش او را به دنیای تنیس باز گرداند.» وقتی از او در مورد بازگشت دوباره اش بعد از مصدومیت شدید و برنده شدن در چندین مسابقه سوال شد، گفت: «پیش از این فکر نمی کردم بتوانم برنده شوم، اما بعد از مصدومیت و دوری یکساله از مسابقات دریافتیم که برگشتن به اوج و مبارزه کردن در راه رسیدن به این هدف، تاجه حد برایم مهم است.»

دوستان خوب، غذای خوب و خنده کافیست

به این فکر می کردی که دیگر هرگز نمی توانی در مسابقه بزرگی برنده شوی؟

«من برای خودم اهدافی داشتم که نتوانستم به همه آنها برسم. زمان می گذشت و شانه ام به شدت درد می کرد؛ حتی بعد از جراحی. به همین دلیل بهبودی کامل بیشتر از آنچه برنامه ریزی کرده بودم طول کشید ولی هرگز این فکر به ذهنم خطور نکرد که دیگر نمی توانم به اوج برگردم؛ چرا که اگر اینگونه فکر کنید دیگر نمی توانید به خودتان انگیزه بدهید.

این اراده قوی از کجا می آید؟

گفتنش راحت نیست. من ورزش را از سنین پایین شروع کردم. ورزش درس های زیادی درباره زندگی به من داد. به علاوه، تجربه نقل مکان به کشور جدید، دوری از مادر و یادگیری زبان جدید همگی در قوی تر شدن من نقش داشتند.

وی شرکت تولید آبنبات بنام "sugapova" را راه اندازی کرده و در این زمینه بسیار موفق بوده است.

چه چیز باعث موفقیت شما در زمینه تجارت شد؟

وقتی با یک کمپانی کار می کنید، ارتباطات بسیار مهم است؛ چرا که موضوع فقط شما یا برند خاصی نیست؛ افراد زیادی درگیر هستند. من واقعا از کارهایی که نیاز به خلاقیت دارند لذت می برم، مثل یاد گرفتن چیزهای جدید. از کسانی که در امور اقتصادی فعال هستند چیزهای زیادی یاد گرفتم و با استفاده از تجربیات و راهنمایی های آنها در مسیر درست قرار گرفتم. شما یک ورزشکار در سطح قهرمانی، مدل، طراح و فعال در امور اقتصادی هستید؛ خودتان کدام یک را بیشتر دوست دارید؟

قطعا ورزشکار بودن و هیچ چیز دیگری نمی تواند این حس

هیجان و رقابت را در من ایجاد کند. البته در هر زمینه ای رقابت وجود دارد، اما در ورزش انفرادی مانند تنیس وقتی به آنچه که برایش تلاش کرده اید دست می یابید احساس فوق العاده ای پیدا می کنید. در جای دیگری می گوید «هیچ وقت عذر و بهانه ای را از جانب خودم قبول نمی کنم. من همیشه به استعداد های خود و پشتیبانی تیمم تکیه می کنم. آنچه در نهایت مرا به جلو

آرشیو شماره ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره سی و چهارم

لیدر سالم

۱۰ چهره ۱۰ جمله



هر چه بیشتر خودتان را بشناسید، تصمیمات بهتری برای زندگیتان می گیرید.



باید یاد بگیرید که همواره فعال و پرجنب و جوش باشید و نیز با مغز و دل خود در آرامش و سکوت پوی باشید.



کسی را نمی شناسم که بدون تلاش و سخت کوشی به جایی رسیده باشد.



در زندگی چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. هر چه بیشتر بدانید و درک کنید، کمتر می ترسید.



خوشبینی، ایمان و اعتقادی است که شما را به خواسته های بزرگتان می رساند؛ هیچ چیز بدون امید و اعتماد به نفس به دست نمی آید.

می برد همین نکته است. به کاری که انجام می دهم ایمان دارم و به آن افتخار می کنم. من تنیس را دوست دارم و از فعالیت در این رشته لذت می برم.

ماریا شاراپووا عقیده دارد که باید در زندگی همواره روبه جلو حرکت کرد. او در اغلب مصاحبه هایش می گوید: «من به توانایی های خودم و به اینکه می توانم بهتر از اینها باشم ایمان دارم. همیشه می خواهم به جایگاه بالاتری برسم، مهم نیست چقدر دشوار باشد یا دیگران به موفقیت من اعتقاد نداشته باشند؛ من به آنها گوش نمی دهم و برایم اهمیتی ندارند.» این دیدگاه تسلیم نشدن و ادامه دادن به او کمک کرده تا علیرغم چالش های بزرگ و فراوانی که سر راهش قرار دارد، موفقیت های زیادی کسب کند. ماقصتی به پیروزی ها و موفقیت های دیگران نگاه می کنیم، سختی ها و مشکلاتی که آنها پشت سر گذاشته اند تا به این مرحله برسند را نادیده می گیریم. وقتی در یک مصاحبه از ماریا شاراپووا درباره آینده اش سوال شد، گفت: «من در زندگی حرفه ای ام افتخارات زیادی کسب کرده ام. می توانستم با خود بگویم من ثروت و شهرت فراوانی دارم و قهرمانی گرنداسلم را از آن خود کرده ام، پس دیگر تمام مسیر را طی کرده ام؛ اما وقتی به چیزی عشق می ورزید، این علاقه فراتر از همه آنهاست. بنابراین صبح در حالیکه هوای بیرون به شدت سرد است، از خواب برمی خیزید و به کارتان ادامه می دهید؛ در حالیکه می دانید امروز سخت ترین روز زندگیتان است، حتی در شرایطی که هیچ چیز سر جایش نیست، از دنیای بیرون حمایتی از شما صورت نمی گیرد و شما بسیار کوچک به نظر می آید باز هم ادامه می دهید.» ماریا به خوبی می داند که چه می خواهد و چگونه باید انجامش دهد. او خوب بازی می کند و چه درون زمین، چه بیرون از آن خوب به نظر می رسد. وی از سوی انجمن تنیس زنان (WTA) به عنوان خوش لباس ترین بازیکن انتخاب شد. برندهای معتبری چون Nike, Canon, Prince اسپانسر وی هستند. وقتی در مصاحبه ای از او سوال شد چه چیز در زندگی شما را خوشحال می کند، گفت: «حس شوخ طبعی من! به راحتی تحت تاثیر قرار می گیرم. من احتیاجی به یک مهمانی باشکوه و تجملی ندارم تا شاد باشم. تنها دوستان خوب، غذای خوب و خنده برایم کافی هستند تا خوشحال و راضی باشم.» او علاوه بر موفقیت های حرفه ای در امور خیریه نیز فعالیت دارد؛ موسسه خیریه ای به نام خودش بنانهاده و فعالیت هایی گوناگونی بر عهده گرفته از جمله کمک به کودکان و افرادی که از بیماری و فجایع گوناگون رنج می برند. او به عنوان سفیر صلح و دوستی سازمان ملل از ارگان ها و کمیته های فراوانی حمایت می کند.

امروز ماریا شاراپووا به آنچه عشق می ورزد (تنیس) ادامه می دهد. در طول زندگی حرفه ای اش شکست های زیادی متحمل شده و برخی منتقدین از او می خواهند به کارش خاتمه دهد، ولی او آنها را نادیده گرفته و به کارش ادامه می دهد با ایمان به اینکه در هر کاری که انجام می دهد می تواند بهترین باشد.

و

یکی از بزرگترین چالش های ماریا شاراپووا در زندگی حرفه ای او، مدیریت فشار روانی ناشی از شهرت و ثروت است. او می گوید: «من به توانایی های خودم و به اینکه می توانم بهتر از اینها باشم ایمان دارم. همیشه می خواهم به جایگاه بالاتری برسم، مهم نیست چقدر دشوار باشد یا دیگران به موفقیت من اعتقاد نداشته باشند؛ من به آنها گوش نمی دهم و برایم اهمیتی ندارند.» این دیدگاه تسلیم نشدن و ادامه دادن به او کمک کرده تا علیرغم چالش های بزرگ و فراوانی که سر راهش قرار دارد، موفقیت های زیادی کسب کند. ماقصتی به پیروزی ها و موفقیت های دیگران نگاه می کنیم، سختی ها و مشکلاتی که آنها پشت سر گذاشته اند تا به این مرحله برسند را نادیده می گیریم. وقتی در یک مصاحبه از ماریا شاراپووا درباره آینده اش سوال شد، گفت: «من در زندگی حرفه ای ام افتخارات زیادی کسب کرده ام. می توانستم با خود بگویم من ثروت و شهرت فراوانی دارم و قهرمانی گرنداسلم را از آن خود کرده ام، پس دیگر تمام مسیر را طی کرده ام؛ اما وقتی به چیزی عشق می ورزید، این علاقه فراتر از همه آنهاست. بنابراین صبح در حالیکه هوای بیرون به شدت سرد است، از خواب برمی خیزید و به کارتان ادامه می دهید؛ در حالیکه می دانید امروز سخت ترین روز زندگیتان است، حتی در شرایطی که هیچ چیز سر جایش نیست، از دنیای بیرون حمایتی از شما صورت نمی گیرد و شما بسیار کوچک به نظر می آید باز هم ادامه می دهید.» ماریا به خوبی می داند که چه می خواهد و چگونه باید انجامش دهد. او خوب بازی می کند و چه درون زمین، چه بیرون از آن خوب به نظر می رسد. وی از سوی انجمن تنیس زنان (WTA) به عنوان خوش لباس ترین بازیکن انتخاب شد. برندهای معتبری چون Nike, Canon, Prince اسپانسر وی هستند. وقتی در مصاحبه ای از او سوال شد چه چیز در زندگی شما را خوشحال می کند، گفت: «حس شوخ طبعی من! به راحتی تحت تاثیر قرار می گیرم. من احتیاجی به یک مهمانی باشکوه و تجملی ندارم تا شاد باشم. تنها دوستان خوب، غذای خوب و خنده برایم کافی هستند تا خوشحال و راضی باشم.» او علاوه بر موفقیت های حرفه ای در امور خیریه نیز فعالیت دارد؛ موسسه خیریه ای به نام خودش بنانهاده و فعالیت هایی گوناگونی بر عهده گرفته از جمله کمک به کودکان و افرادی که از بیماری و فجایع گوناگون رنج می برند. او به عنوان سفیر صلح و دوستی سازمان ملل از ارگان ها و کمیته های فراوانی حمایت می کند.

و



چرا که روایتگر انسان ها معمولاً از مهارت خاص برخوردارند. برای انتخاب چیزهایی که برایشان بدترین است.



اینگرید بریتش موفقیت به دست آوردن چیزی است که می خواهید، خوشبختی خواستن آن چیزی است که به دست آورده اید.



شارلوت بروکس من شاد بودن را به شهرت و ثروت ترجیح می دهم.



دیاناس من می توانم فقط یک گوشه بنشینم و منتظر بمانم تا به شما مدال طلا بدهند.



باربارا ادی آچلیس با دوست داشتن عشق ورزیدن هرگز چیزک را از دست نمی دهید؛ در عوض با عقب بردن لذت همیشه بازنده هستید.

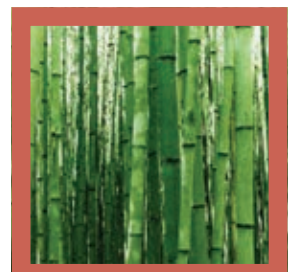


خانه سبز

«بامبو» به شما شانس می دهد!

این روزها بازار فروش بامبوها نسبت به سایر گیاهان آپارتمانی رونق خوبی دارند؛ چون هم شکل و شمایل آنها جالب است و هم شرایط نگهداری شان ساده. درواقع بامبوها برای رشد به خاک نیاز ندارند، می توان آنها را در آب یا خاک ژله ای نگهداری کرد و برای رشد بهتر، تقویت کننده های مایع را به کار برد.

یکی از دلایلی که طی یکی دو سال اخیر استقبال مردم از خرید بامبو زیاد شده، این است که عده ای معتقدند بامبو شانس می آورد و بر این باورند که بامبوها از تایلند و مالزی به ایران وارد می شوند و مردم هم با اشتیاق آن را تهیه می کنند تا شاید از این راه شانس در خانه شان را بزند. بهترین دما برای پرورش بامبو ۱۵ تا ۴۰ درجه سانتیگراد است و اگر در محیطی با نور غیرمستقیم نگهداری شوند به سرعت رشد می کنند و قد می کشند.



«زندگی آپارتمان نشینی فرهنگ می خواهد» این جمله قصار که معلوم نیست چه کسی برای اولین بار صادر کرده از آن حرف های بزرگ روزگار است که همیشه، همه جا و همه وقت کاربرد دارد و امیدواریم که شما هم از گویندگان آن باشید. ولی قبل از غوطه ور شدن در فرهنگ لایزال آپارتمان نشینی باید به یک نکته بیشتر توجه کرد، اینکه بهتر است این فرهنگ را از همین چهار دیواری بی اختیاری که داریم آغاز کنیم. برای این مورد هم هزار و یک راه وجود دارد که هر کدام هزینه های متفاوتی دارند ولی اگر بخواهیم خانه را جهت کلید خوردن پروژه بافرهنگیزاسیون! آماده کنیم چه متاعی بهتر از گل.

از طرفی همه گیاهان آپارتمانی نه در وسع جیب شما هستند و نه در حوصله و عرضه ما دلیش هم واضح است چون سه نقطه.

پس چون گیاهان آپارتمانی انواع مختلفی دارند و اگر بخواهیم همه آنها را نام ببریم، هفتاد من مثنوی می شود، بنابراین برخی از رایج ترین آنها را با ویژگی های مهم شان معرفی می کنیم تا درباره شرایط نگهداری از آنها اطلاعات بیشتری داشته باشید.

با «دیفن باخیا» شروع کنید

گیاهی زیبا و مقاوم است که به سادگی شما را بسنده می کند. اگر در نگهداری گیاهان آپارتمانی چندان با تجربه نیستید، یک پیشنهاد این است که پرورش گیاهان را با دیفن باخیا شروع کنید. دیفن باخیا را در جایی قرار دهید که نور غیر مستقیم وجود داشته باشد؛ چون این گیاه نسبت به نور مستقیم حساس است. هر چند وقت یکبار هم گلدان را بچرخانید؛ چون دیفن باخیا مدام به سمت نور خم می شود. از آبیاری زیاد آن بپرهیزید. در تابستان هفته ای ۳-۲ بار آبیاری کافی است و در زمستان هفته ای یک بار.



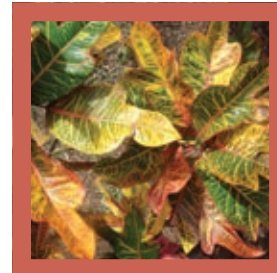
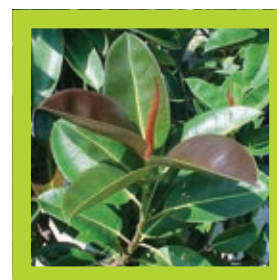
«فیکوس»، مسافری از

هند. شاید هم مالزی

این گیاه آپارتمانی بومی هند و مالزی است و یکی از محبوب ترین گیاهان خانگی به شمار می رود. فیکوس به نور کامل نیاز دارد؛ اما نباید در معرض تابش مستقیم خورشید قرار بگیرد. نسبت به خشکی مقاوم است و اگر به آن زیاد آب بدهید، مدت کوتاهی مهمان شماست. در تابستان هفته ای دو بار و در زمستان فقط یک بار در هفته به فیکوس آب بدهید. خاک مناسب برای این گیاه مخلوطی از خاک برگ و خاک رس است و تکثیر آن از طریق قلمه زنی انجام می شود.

«برگ انجیری» بازیگوش

یکی از مقاوم ترین گیاهان آپارتمانی است و برای افراد مبتدی گیاه مناسبی به شمار می رود. برگ انجیری به نور غیر مستقیم نیاز دارد و اشعه های مستقیم خورشید برگ هایش را می سوزاند. آبیاری زیاد لازم ندارد و در فاصله بین دو آبیاری، سطح خاک آن باید کاملاً خشک شود. برگ انجیری جزو گیاهان آپارتمانی بالا رونده است و باید در کنار آن قیم قرار دهید. اگر به این گیاه خوب رسیدگی کنید، منظره جالبی را در آپارتمان شما ایجاد می کند و از در و دیوار بالا می رود.



«شمعدانی» همراهی شاداب

و پرطراوت

گل های شمعدانی بسیار زیباست و از جمله گل هایی است که در آپارتمان هم نگهداری می شود. گل های شمعدانی درشت و به رنگ های سفید، قرمز و بنفش است. شمعدانی از اوایل فروردین تا اواخر مرداد به گل می نشیند و در دوران گل دهی منزل شما را با طراوت و شادابی می کند. در فصل گل دهی باید به این گیاه زیاد آب بدهید.

انتخاب نام شمعدانی برای این گیاهان بیشتر مربوط به شکل میوه آنهاست که در داخل کاسبرگ های پایا و روی دمگل های بلند و در انتهای دمگل مشترک به صورت شمعدان چند شاخه قرار می گیرند. به تازگی گونه ای از این جنس به نام پلار گونیوم کرسه تورم در دره قاسملوی ارومیه گزارش شده است. این صفحه از دانشنامه رشد نوشته شده است.



«آگلونما» عاشق ماسه

برگ های زیبایی دارد و باید دور از تابش مستقیم خورشید نگهداری شود. نباید به این گیاه زیاد آب بدهید و در فاصله بین دو آبیاری خاک آن باید کاملاً خشک شود. برای تکثیر این گیاه می توانید ساقه بدون برگ را به صورت افقی در ماسه بکارید یا ساقه برگدار را قلمه بزنید.

«آشیمینس» گرم و گرم

یکی از گیاهان آپارتمانی است که گل های زیبایی دارد. ساقه های این گیاه خیلی سریع رشد می کنند و ارتفاع آنها به ۲۰ سانتی متر می رسد. اگر در تابستان به این گیاه خوب آب بدهید، در تمام طول این فصل گرم گل می دهد. پس از پایان دوران گل دهی بهتر است آبیاری آن را کم کنید تا پیاز آشیمینس کمی استراحت کند. در این مدت باید آن را در جای گرمی نگه دارید.





معرفی چند کتاب برای روزهای وسط بهار

تا آخر بهار چه کتابهایی را می شود تمام کرد

آهن، پتاسیم، نیکل

این کتاب جیبی است و بیشتر از ۷۲ صفحه ندارد، عنوان کتاب ما را یاد کلاس های شیمی می اندازد و جالب است بدانید که نویسنده آن، یک شیمی دان بوده است.

پرمو میکله لوی (۱۹۱۹ تا ۱۹۸۷)، شیمی دان و نویسنده ایتالیایی، در تورین به دنیا آمد و جوانی اش را به تحصیل شیمی گذراند. اما شهرت او مدیون ادبیات داستانی اش است که تأثیر زیادی از زندگی و تجربیات شخصی اش گرفته است. کتاب حاضر منتخب سه داستان این مجموعه است که همگی در دوره پیش از جنگ می گذرند.

سبک نوشتن پرمو میکله لوی: گرچه ابرادهایی هم می توان به تکنیک روایی او گرفت، اما نقطه قوت نوشته هایش داشتن سبکی مخصوص به خود است که قابل احترام است.



سرخي تو از من

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



مرد سوم

این کتاب، شاید به خاطر فیلمی که از روی آن ساخته شده، بسیار مشهور است. کتاب را گراهام گرین نوشته و محسن آزمون ترجمه اش کرده است.

وقتی خبر منتشر شدن کتاب را شنیدم، به یاد نمی آوردم که فیلم را دیده باشم، فیلم را تهیه کردم و متوجه شدم که سال ها قبل در شبکه دوم دیده بودم. از فیلم بسیار خوشم آمده بود، اما نتوانسته بودم، نام فیلم را به یاد بیاورم یا از روی داستان کلی فیلم به عنوان آن برسم.

انتشار ترجمه کتاب بهانه ای شد برای تهیه DVD این فیلم، هنوز هم محو سکانس چرخ و فلک و سکانس پایانی این فیلم زیبا هستم.



خواستن توانستن است، زندگی سر ریچارد برانسون
این کتاب در واقع زندگی سر ریچارد برانسون تاجر ماجراجو، کار آفرین موفق انگلیسی و صاحب شرکت ویرجین است. این کتاب را انتشارات لوح فکر در ۱۳۸ صفحه و بهای چهار هزار تومان منتشر کرده است، اثری خواندنی درباره مصائب و مسائلی که ممکن است اگر برای هر کس رخ بدهد او به طور کل زندگی را ببوسد و کنار بگذارد ولی سر ریچارد برانسون تصمیمش برای ماندن و پیروز شدن خیلی جدی تر از این حرفهاست.
همه این حرفها هم دلیل خوبی است که بگردید این کتاب را پیدا کنید و با دقت از ابتدا تا انتها بخوانید.



رؤیا در رؤیا
این کتاب مجموعه ۲۰ رؤیا از ۲۰ شخصیت مهم است. افرادی مثل میکال آنجلو، آنتوان چخوف، کلود دبوسی، مایاکوفسکی، لورکا و فرید.
این رؤیاها را آنتونیو تابوکی گردآوری کرده است. پس اگر می خواهید بدانید که رؤیاها این آدم های مشهور چه می توانسته باشد، این کتاب را از دست ندهید.
این کتاب را نشر نیکا سال ۹۱ در ۱۱۱ صفحه، به بهای چهار هزار تومان منتشر کرده بود و البته خیلی بعید است با این قیمت تجدید چاپ شده باشد، اما خواندنی است.



دنیای بلور
دنیای بلور نوشته جی. جی. بالارد است، نویسنده داستان های تخیلی که پیش از این کتاب های برج و امپراتوری خورشید او را به یاد داریم. کتاب دنیای بلور را نشر چشمه منتشر کرده است. رمان «دنیای بلور» اولین جلد از سه گانه مشهور جی. جی. بالارد درباره بحران جهانی آب است. شرایط آخر الزمانی و وضعیت آخر الزمانی محور این تریلوژی است. رمان «دنیای بلور» درباره جنگلی است در کنگو که کم کم تبدیل به بلور می شود و به اعتقاد بالارد این نشانه ای است از دو مسئله مهم و البته متفاوت: یکی نابودی خود جنگل و دیگری تبدیل آن به بلورهای زیبا.
کتاب ۲۳۳ صفحه دارد و بهایش شش هزار تومان است.



گذرنامه
گذرنامه رمانی است، نوشته هر تاملر. ویندیش، شخصیت اول داستان، آسیابانی است که به همراه همسر و دخترش در یکی از روستاهای رومانی زندگی می کند، او همواره کعبه آمالش را در آلمان می بیند و برای دریافت گذرنامه، باید علاوه بر پرداخت ر شوه، از خیلی چیزها بگذرد. موضوع کتاب، همچون دیگر آثار هر تاملر، رنج و تنهایی مردم در حکومت دیکتاتوری چائشسکو و مصائب زندگی باز ماندگان پس از جنگ است که شباهت زیادی به زندگی نویسنده هم دارد. البته این کتاب، پیوست با ارزشی دارد؛ خطابه هر تاملر هنگام دریافت جایزه نوبل ادبیات که واقعا خواندنی است.

معرفی مجموعه داستان کوتاهی از نسترن مکاری

حال هیچکس خوب نیست

وقتی پای گفتن از آثار منتشر شده توسط نویسندگان زن به میان می آید ناخودآگاه میل تماشای اثر از دریچه دید زنانه باعث می شود باب گفتن از زنانگی و زنانه نویسی هم باز شود. غافل از این که این نوع نگاه تنها زمینه ای برای تمرکز بر بدیهیات جنسیتی است و نتیجه ای جز پافشاری بر فضای جنسیت گرا و تفکیک پذیر را به دنبال ندارد. همانقدر که برای مردان پنهان به جهان ذهن زنان و نوشتن از زاویه دید او کار آسانی نیست برای زنان هم این ترجیح وجود دارد که درهای جهان خود را بر سطرهای داستان بکشاید تا اینکه بخواهد با نقب زدن به دنیایی ناملموس و برای فرار از ذره بین های جنسیت نگر در سرزمینی ناشناخته سرگردان شود. اینها همه بهانه ای بود برای معرفی مجموعه داستان کوتاه "حال هیچکس خوب نیست" نوشته نسترن مکاری. این مجموعه مشتمل بر هشت داستان کوتاه است. دو داستان از این اثر در ادامه دو داستان دیگر قرار گرفته اند و به نوعی مکمل روایت اولیه هستند یا به عبارت دیگر اتفاق ها را از زاویه دید دیگری مرور می کنند. راوی یا کاراکتر اصلی اکثر داستان ها را زنان تشکیل داده اند و البته تنها در دو اثر مخاطب با راوی مرد مواجه می شود. سبک خاص نوشتار نسترن مکاری در این مجموعه و با توجه به گذشته فعالیت ادبی او در زمینه شعر باعث شده است که مخاطب با داستان هایی شکل گرفته در فضایی روبرو شود که به شاعرانگی پهلوی می زند. به این ترتیب که داستان ها گاه در فضایی پر از تعلیق و مدیومی میان شعر و روایت جریان پیدا می کنند. آنچه که در این داستان ها جریان غالب مفاهیم را بر دوش گرفته اند، چالش شخصیت های مختلف و جستجو در چیستی زندگی است. تنوع کاراکترهای حاضر در این مجموعه زمینه ای فراهم می آورد که مخاطب بتواند فارغ از مسائل طبقاتی و فواصل اجتماعی به یگانگی هایی دست یابد که ذهن انسان را دائما با مقوله مرگ و حیات به بازی گرفته است. "آدم توی این شهر اصلا احساس غریبی نمی کنه... سرم را تکان می دهم. درسته! اینجا شهریست برای همه کسانی که راهشان را گم کردند. که نقشه هایشان غلط و اشتباه از آب در آمده. برای کسانی که نه به دنبال تولدنند، نه مرگ. دنبال صفحه ای از زندگی می گردند که تا خورده، که پاره شده و شاید مثل اسکناسی که گوشه ندارد هنوز به اعتبار خودش معتقد است." - سطرهایی از مجموعه داستان حال هیچکس خوب نیست - این مجموعه داستان توسط نشر نصیرا و در بهار ۹۳ منتشر شده است.



فصل چهارم

درمانگاه

- دمنوش
- عطاری
- ویزیت

■ تاثیر باور نکردنی ادویه جات در
کاهش وزن !!!
باربی شدن چه آسان !!

■ قلبی که مثل ساعت کار
می کنه
تو این روزهای سیاه و
مریض
یک استکان آرامش
برایم بریز

عط ۳، عط ۳، عط ۳
بریم به جنگ
آلرژی پر آب
بهاری

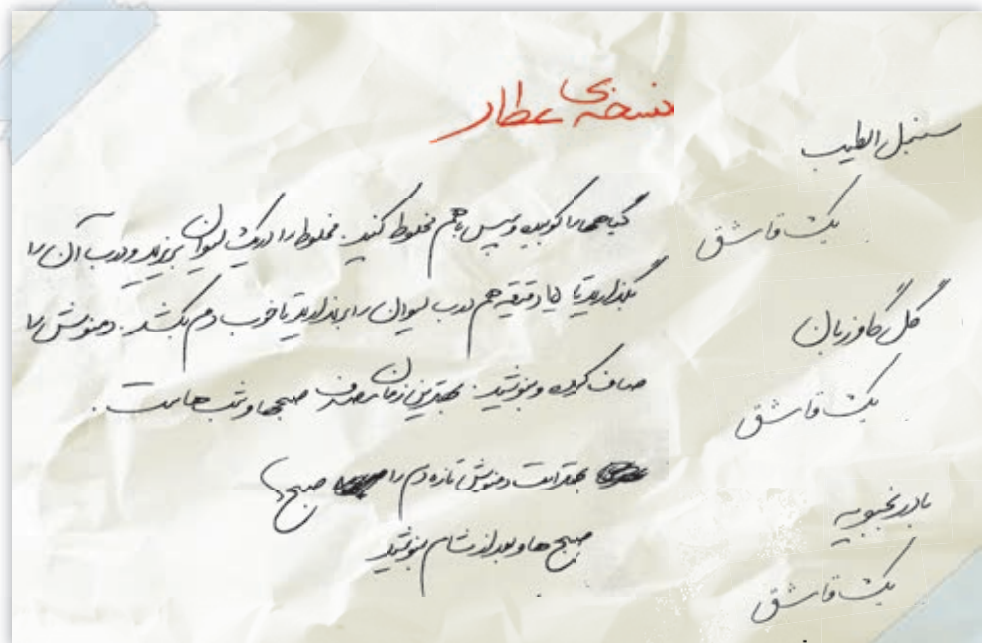
قلب با مثل ساعت کار کنه



قلبی که مثل ساعت کار می کنه

تو این روزهای سیاه و مریض یک استکان آرامش برایت بریز

هو! اصلا خوب نیست. چون حالش خوب نیست، تو این اوضاع حال ما هم خوب نیست پس باید فکری کرد و کاری کرد کارستان چون ما نه امکان شهر نشینی داریم و نه دور کاری و سر کار نرفتن برای ما مقدور است. برای این دردهای بی درمان هم علم پزشکی با همه ادعای فعالان این حوزه، دستهایی دراز تر از پا دارد و چه بهتر که سراغ بزرگتر و نیاکان علم طب برویم، کسانی که کتاب های حکیم بی بدیل ایرانی را چراغ راه کرده اند و با کوله بارهای تجربه شان راهی درمان گیاهی شده اند، همان پزشکانی که به آنها عطار می گوییم، البته با سوادها و با تجربه های این صنف نه تازه نفس های تازه کاری که شیشه ها و بسته بندی های پلمب می فروشند و سوادشان قد نوشته های روی بسته بندی هاست. برای دور شدن از این همه نگرانی باید به سراغ یکی از کارشناسان فن رفت و نسخه عطارباشی را گرفت، جوشانند، صاف کرد و نوشید.



درباره این گیاه: سنبل الطیب (علف گربه) گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن به طور عمودی تا ارتفاع دو متر بالا می رود. این گیاه به صورت وحشی در جنگل های کم درخت، حاشیه جویبارها و گودال ها و بیشتر در مناطق آسیا و ایران می روید.

سنبل الطیب دارای بویی مطبوع است و گربه بوی این گیاه را از فاصله دور تشخیص داده به طرف آن می رود و در اطراف آن به جست و خیز می پردازد و از بوی آن مست می شود. گلهای سنبل الطیب به رنگ سفید یا صورتی و به صورت خوشه ای است.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولاً از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می شود. سنبل الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه ای در می آید. طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است. عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می شود.

خواص درمانی سنبل الطیب: ریشه سنبل الطیب حاوی یک درصد اسانس است. این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و به تدریج که ریشه خشک می شود مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی تر می شود. اسانس تازه به رنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ می شود. آثار دارویی ریشه تازه آن سه برابر خشک شده آن است. سنبل الطیب باید در حرارت کم خشک شود و در حرارت بالا تمام اثر دارویی آن از بین می رود.

خواص دارویی: ریشه سنبل الطیب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. خواص مهم آن به شرح زیر می باشد. اثر ضد تشنج دارد، در رفع ناراحتی های عصبی و هیستری مفید است، ضد اسپاسم و آرام بخش است، تب بر است، بی خوابی را درمان می کند، ضد کرم معده و روده است، ضد هیجان است، میگرن را برطرف می کند،

برای برطرف کردن دلهره، تشویش و نگرانی مفید است، در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید دارد، در برطرف کردن درد سیاتیک موثر است، سکسکه مداوم را از بین می برد، درد سینه و استفراغ را برطرف می کند، در معالجه مرض قند موثر است، گرد سنبل الطیب را روی زخم ها بپاشید تا التیام یابند.

چه کسانی نخورند: چون سنبل الطیب برای کلیه مضر است باید آن را با کتیرا خورد.

خواص درمانی

گل گاو زبان:

درباره این گیاه: گل گاو زبان گیاهی طبی است که تقریباً تمامی اجزاء آن، اعم از گل ها، برگ ها و دانه های آن به عنوان دارو استفاده می شود. همچنین دانه های این گیاه را برای تهیه روغن مورد استفاده قرار می دهند. در بسیاری از کشورها، برگ های تازه این گیاه را در انواع سالاد استفاده می کنند.

خواص دارویی: روغن گل گاو زبان، برای درمان اختلالات پوستی از جمله اگزما، درماتیت سبورئیک که اغلب باعث خارش، قرمزی و پوسته ریزی مخصوصاً در ناحیه سر می شود و درماتیت عصبی که واکنش پوست نسبت به فشار های عصبی است و منجر به پوسته ریزی و خارش پوست می شود، مورد استفاده قرار می گیرد.

خواص درمانی: جوشانده گل گاو زبان دارای اسید های چرب ضروری مورد نیاز بدن است که می توانند بر روی وضعیت روحی، روانی یا التهاب داخلی اثر مستقیم داشته باشند. در صورتی که فرآیند متابولیک بدن مانند موارد وابسته به قلب و عروق به درستی کار نکنند، مصرف این داروی گیاهی می تواند مفید واقع شود.

گل گاو زبان به دلیل داشتن سطح بالای کلسیم و آهن و مواد مغذی نظیر پتاسیم، روی، ویتامین های C و B و بتاکاروتن برای زنانی که اغلب دچار کمبود این مواد ضروری هستند، مفید است. جوشانده گل گاو زبان باعث تصفیه خون می شود.

جوشانده گل گاو زبان دارای خواص دیگری از جمله تقویت کلیه ها به دلیل ادرار آور بودن و آرامبخش بودن است.

چه کسانی نخورند: مصرف این گیاه در دوز زیاد یا دراز مدت، به دلیل داشتن مواد شیمیایی خطرناکی به نام آلکالوئید های پیرولیزیدینی (PAS) می تواند باعث بروز سرطان کبد و یا آسیب به این عضو حیاتی شود.

به دلیل داشتن آلکالوئید های پیرولیزیدینی (PAS) زنان باردار باید حتی الامکان از مصرف این گیاه خودداری کنند زیرا این ماده شیمیایی ممکن است باعث شود که نوزاد در زمان تولد ناقص به دنیا بیاید. همچنین مادرانی که در حال شیردهی به نوزاد خود هستند، حتی الامکان از مصرف گل گاو زبان خودداری کنند زیرا احتمال انتقال این ماده شیمیایی خطرناک از طریق شیر مادر به نوزاد وجود دارد.

مصرف روغن گل گاو زبان ممکن است باعث افزایش و طولانی شدن مدت زمان خونریزی شود، به همین دلیل استفاده از آن بر روی زخم ها باید بسیار با احتیاط انجام شود.

مصرف گل گاو زبان ممکن است در بعضی از افراد باعث بروز بیماری های کبدی شود.

افرادی که بر روی آنها عمل جراحی انجام شده است در صورت مصرف گل گاو زبان، احتمال خونریزی در آنها افزایش می یابد به همین جهت حداقل تا ۲ هفته پس از جراحی باید از مصرف این گیاه خودداری کنند زیرا این گیاه تا حدی خون را رقیق می کند.

سنبل الطیب باید در
حرارت کم خشک شود
و در حرارت بالا تمام
اثر دارویی آن از بین
می رود.

جوشانده گل گاو زبان
دارای اسید های چرب
ضروری مورد نیاز بدن
است که می توانند بر
روی وضعیت روحی،
روانی یا التهاب داخلی
اثر مستقیم داشته
باشند.



تاثیر باور نکردنی ادویه جات در کاهش وزن !!!

باربی شدن چه آسان !!

ادویه جات با ایجاد احساس سیری میل شدید به غذا را کنترل و ظاهر و طعم غذا را بهتر می کنند. ادویه دار کردن مواد غذایی، عطر و طعم طبیعی به آنها می بخشد و باعث کاهش مقدار چربی و نمکی می شود که شما نیاز دارید برای خوشمزه و دلچسب کردن غذا به آن بزنید. پس عادت کنید به خوراکی ها و میان وعده هایی که قبلا درست می کردید ادویه اضافه کنید. بالا بردن سرعت سوخت و ساز بدن، مبارزه با گرسنگی و افزایش طعم و مزه غذا، فقط چند مورد از معجزات ادویه هاست، این فواید در فصول سرد سال بیشتر هم می شود. ما به شما می گوییم

که چرا باید در این فصل غذاهایتان را پر از ادویه کنید.

نمک موجب احتباس آب در بدن شده و وزن را بالا می برد. با استفاده از ادویه به جای نمک، مصرف آن را کم کرده و علاوه بر کاهش وزن با کاهش فشار خون به سلامت قلبی خود نیز کمک می کنید.

همچنین، یک مطالعه نشان داد که ادویه جات مانند دارچین، فلفل قرمز و... غنی از آنتی اکسیدان است و سوخت و ساز را بالا برده و می توانند منجر به سوزاندن چربی در بدن و مانع تجمع چربی اضافی در بدن شوند.

مثلا اگر می خواهید رنگ سبز بد سوپ عدس را تغییر دهید، به آن زردچوبه اضافه کنید تا

زرد شود. اگر می خواهید مزه خوراک مرغ شیرین خود را تغییر دهید کمی فلفل به

آن اضافه کنید و... ۹ ادویه زیر می توانند به کاهش وزن کمک کرده و عطر و

طعم طبیعی به غذای شما بدهند:

نظر کارشناس

باربی شدن چه مشکل

در ابتدا و قبل از هر مورد باید بدانیم همه داروهای لاغری اعم از گیاهی یا شیمیایی نمی توانند متابولیسم بدن را بالا برده و از این طریق به لاغر کردن انسان ها کمک کنند و تبلیغاتی که در این زمینه می شود غیر قابل قبول است. چرا که متابولیسم بدن توسط غده تیروئید و هورمونی که ترشح می کند کنترل شده و تحقیقات علمی که ثابت کند با راه های غیر طبیعی می توان متابولیسم را بالا برد و لاغر شد تا این لحظه وجود ندارد.

ولی به یاد داشته باشیم داروهای لاغری می توانند با کم کردن اشتها و یا جلوگیری از جذب کالری به لاغری شما کمک کنند. اما باید توجه داشته باشید که درمان اصلی برای افرادی که اضافه وزن و چاقی شدید دارند و BMI آنها بالاست، رژیم لاغری و ورزش است.

بعد از ورزش و تغذیه صحیح، قرص های لاغری یکی از روش هایی است که لاغری را برای شما به ارمغان می آورد. همچنین عارضه کاهش اشتها در بعضی از داروهای ضدافسردگی هم وجود دارد چرا که آنها در خود موادی برای کاهش اشتها دارند و از آنها به عنوان قرص لاغری استفاده می شود.

اما نکته مهم تر اینکه میزان این لاغری چقدر است؟ اگر فکر می کنید با مصرف هر دارویی شیمیایی یا گیاهی قرار است باربی شوید و از این حرفها سخت در اشتباهید و اگر چنین انتظاری دارید از همین الان راه قبل را ادامه بدهید چون ممکن نیست و اگر هم ممکن شد هزارو یک عارضه و بیماری بدتر از چاقی فعلی به سراغ شما می آید. پس فراموش نکنید و منطق را در مصرف و برخورد و انتظار از این داروها از دست ندهید.

جینسینگ

برخی از انواع جینسینگ می تواند سوخت و ساز بدن را زیاد کرده و انرژی را افزایش دهد. با توجه به تحقیق دانشگاه مریلند جینسینگ Panax به طور خاص دارای خواص کاهش وزن است.

فلفل قرمز

فلفل قرمز با عنصر اصلی خود یعنی، کیسایسین، بدن را گرم کرده و به سوزاندن چربی کمک و اشتها را سرکوب می کند. همچنین با توجه به پژوهش های انجام شده در دانشگاه یارو، با افزایش سوخت و ساز بدن، سبب می شود بدن کالری بیشتری بسوزاند.

دارچین

دارچین قند خون و کلسترول LDL (نوع بد) را کاهش می دهد. مطالعات نشان می دهد که این ماده می تواند سوخت و ساز بدن و سطح انسولین را افزایش دهد و این یعنی کاهش احتمال ابتلا به دیابت. برای ایجاد طعم شیرینی از دارچین استفاده کنید.

فلفل سیاه

این ادویه محبوب خانواده ها می تواند سوخت و ساز بدن را از طریق ماده اصلی آن، یعنی پیرین افزایش دهد. فلفل سیاه نه تنها به بهبود هضم غذا کمک می کند بلکه موجب افزایش سرعت سوزاندن چربی نیز می گردد. بر اساس تحقیق دانشگاه اوکلاهما، در واقع، فلفل سیاه می تواند به طور بالقوه به اندازه راه رفتن به مدت ۲۰ دقیقه، کالری بسوزاند.

خردل

خردل در واقع یک ماده عالی برای کاهش وزن است. محققان موسسه پلی تکنیک دانشگاه آکسفورد انگلستان می گویند که یک قاشق چایخوری خردل می تواند سرعت متابولیسم را تقریباً ۲۵ درصد افزایش دهد.

زردچوبه

زردچوبه، این ادویه نارنجی روشن، به شکستن چربی و تنظیم متابولیسم بدن کمک می کند. با توجه به تحقیقات دانشگاه کلمبیا زردچوبه همچنین در کاهش خطر ابتلا به دیابت موثر است.

زنجبیل

مطالعات نشان می دهند که زنجبیل می تواند اشتها را سرکوب کرده و به هضم غذا کمک کند، سموم را از بدن خارج کرده و با بالا بردن درجه حرارت بدن به افزایش متابولیسم منجر شود. چه کسی می دانست که زنجبیل این همه قدرت دارد؟

هل

هل موجب افزایش متابولیسم و کاهش چربی اشباع شده می شود. همچنین می تواند به هضم سالم غذا کمک کند.

زیره

زیره ضمن اینکه به مراحل هضم غذا و تولید انرژی کمک می کند، سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. با توجه به برخی از پژوهش ها همچنین ممکن است برای کسانی که مبتلا به آسم، ورم مفاصل، بیماری های کلیه و سرطان روده بزرگ هستند نیز مفید باشد.

بریم به جنگ آلرژی پر آب بهاری



همیشه خدا وقتی بهار از راه می رسد و برف ها آب می شوند و جوی ها راه می افتند آدم های مبتلا به آلرژی های بهاری هم روزهای پر آبی را می گذرانند، روزهایی که پر از عط ۳، عط ۳، عط ۳ است و آنها باید مدام دماغ شان را بالا بکشند یا هیچی بی خیال، بگذریم. بهتر است به جای وصل الحال این عزیزان رسمی تر به سراغ درمان و دلایل آن برویم تا مبتلایان محترم کمتر آنتی هیستامین بخورند یا دستمال کاغذی مصرف کنند.

تنگی نفس نیز هستند. این افراد باید در این فصل بیش از پیش از خود مراقبت به عمل آورند. به این افراد حتی توصیه می شود که در فصل بهار پنجره های خانه خود را باز نکنند و اگر گرما آنها را آزار می دهد از کولر استفاده کنند. بهتر است افراد دچار آلرژی های شدید بهاری انجام کارهای روزمره خود را به بعد از ظهر موکول کنند. براساس یافته های جدید پزشکی، آلرژن های فصل بهار در ساعات ۵ تا ۱۰ صبح به حداکثر خود می رسند و پس از آن میزان این مواد حساسیت زا روند نزولی به خود می گیرند.

روزهای بارانی، روز آدم های مبتلا

سعی کنید در روزهای بارانی به کارهای بیرون از خانه خود برسید یا حتی پنجره ها را در این روزها می توانید باز کنید. باران آلرژن ها مخصوصا گرده ها و هاگ های گیاهان را می شوید. افراد دچار آلرژی پس از بازگشت به منزل لباس های خود را حتما با آب بشویند تا آلرژن های چسبیده به آنها پاک شوند. این در حالی است که گرفتن یک دوش آب ولرم نیز برای زدودن مواد حساسیت زا از پوست و موی افراد ایده بسیار خوبی به نظر می رسد. در پایان اگر دچار حساسیت هستید و نسبت به این عارضه آگاهی دارید توصیه اکید می شود که پیش از آغاز فصل بهار با پزشک متخصص مشورت کنید و از او بخواهید تا فرآیند درمان را آغاز کند. براساس تحقیقات انجام شده، داروهای ضد حساسیت پیش از آغاز عوارض آلرژیک به صورت فزاینده ای بیشتر اثر می کنند.

در بیشتر موارد، افراد مبتلا به آلرژی بهاری باید فرآیند درمان را دو هفته پیش از آغاز عوارض آلرژیک آغاز کنند. امید است با انجام راهکارهای یادشده، بهاری آرام و زیبا را تجربه کنید.

قرمزی یا تورم می پردازد.

راه های کنترل

اولین و کوتاه ترین راه برای کاهش عوارض آلرژی، رفتن شما به دارو خانه است. شما می توانید با مصرف محدود قرص آنتی هیستامین تا حد زیادی از شر عوارض آلرژن های بهاری خلاص شوید. فقط به یاد داشته باشید که در هنگام تهیه آنتی هیستامین از داروساز بخواهید تا از نوع غیر آرام بخش آن به شما بدهد. «لوراتادین» یکی از انواع آنتی هیستامین های موجود در بازار است که برعکس دیگر داروهای ضد حساسیت دارای اثرات «سداتیو» (خواب آور) نیست. شما می توانید با مصرف این قرص به صورت یک عدد در هر روز صبح تا حد زیادی آلرژن های موجود در بدن خود را غیر فعال کنید. اگر بینی شما گرفته است می توانید از محلول های شستشوی بینی یا دکونژستن هایی که به صورت اسپری هستند، استفاده کنید.

البته استفاده از این اسپری ها مشروط به مبتلا نبودن شما به عارضه فشار خون است و حتما در رابطه با مصرف هر نوع آنتی هیستامینی با پزشک خود مشورت کنید. اگر پس از گذشت چند روز و علیرغم استفاده داروهای یادشده، بهبودی لازم حاصل نشد نزد پزشک متخصص بروید و در رابطه با استفاده از اسپری های بینی «کورتیکواستروئید» با او صحبت کنید. اگر هم دچار خارش شدید چشم هستید می توانید با مشورت پزشک از قطره های چشمی ضد حساسیت استفاده کنید. اگر این دارو را خریداری کردید، از یاد نبرید که نباید آن را بیش از ۲ یا ۳ روز استفاده کنید.

در این میان برخی افراد نیز در کنار آلرژی، دچار بیماری آسم یا

کاش بهار نیاد

همزمان با فرار سیدن بهار، بسیاری از افراد دچار حساسیت فصلی می شوند و برای پایان یافتن این فصل زیبا روز شماری می کنند و بعضی هم پیشروی می کنند و دعا می خوانند که «کاش بهار نیاد». در بهار بوی علف های هرز، گرده گل ها، درختان و چمن فضا را پر می کند و در این میان هوا هم گرم تر می شود. این عوامل در کنار هم موجبات آغاز عوارض بعضا طاق فرسای آلرژیک را فراهم می آورند.

آبریزش بینی، عطسه های مکرر و خارش چشم و گلو از جمله این عوارض به شمار می آیند. اکنون این پرسش مطرح می شود که افراد چگونه باید متوجه شوند دچار آلرژی هستند یا بیماری دیگری آنها را به چالش کشیده است.

از سویی دانستن اینکه بدن افراد به چه آلرژن هایی (مواد حساسیت زا) واکنش نشان می دهد نیز در فرآیند رهایی از حساسیت بهاری بسیار مهم است.

باید خونی ریخته بشه

به باور کارشناسان تست پوستی سریع ترین، ارزاترین و در عین حال دقیق ترین روشی است که پزشکان می توانند با استفاده از آن ماهیت مخفی آلرژن ها را بیابند. پزشکان می توانند با آزمایش پوستی نوع حساسیت شما را درک کنند.

آنها در آزمایش های خود به راحتی تشخیص خواهند داد که شما به کدام علف یا گرده یا حتی بو حساسیت دارید. برای انجام این آزمایش پزشک متخصص خراش بسیار سطحی را بر روی پوست ایجاد می کند تا اجازه دهد گرده گل ها، مواد موجود در چمن یا علف ها و همچنین هاگ های موجود در هوا وارد بدن شوند. پس از گذشت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه، پزشک به بررسی علائمی مثل کهیر،

اولین و کوتاه ترین راه برای کاهش عوارض آلرژی، رفتن شما به دارو خانه است. شما می توانید با مصرف محدود قرص آنتی هیستامین تا حد زیادی از شر عوارض آلرژن های بهاری خلاص شوید.

فصل پنجم



شکم کده

- بفرمایید شام
- دستپخت مامان
- سالاد
- سه سوت سوپ
- قنادی
- دسر



■ لقمه‌های چیزکیک و توت فرنگی

■ سوپ بادمجان، خوراکی
متفاوت
سیاه، قشنگ و خور دنی

■ غذایی اصفهانی که به همه
ایرانی‌ها در شرایط اقتصادی
پیشنهاد می‌شود
شامی سویا، غذای بدون گوشت
ایرانی



■ معجزه ادویه‌ها در غذای
ایرانی
ادویه‌ها در آشپزخانه‌های
ایرانی جایگاه ثابت، محکم و
محبوبی دارند. اما آیا می‌دانید
ادویه‌جاتی که هر روز استفاده
می‌کنید چه خدمتی به شما
می‌کنند و چه خواصی دارند؟





سوپ بادمجان، خوراکی متفاوت

سیاه، قشنگ و خور دنی

طرز تهیه سوپ بادمجان:

بادمجان را به صورت راه راه پوست کنده و خرد کنید و با کره تفت دهید، سپس، پیاز و سیر خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا مواد نرم شوند. بعد، گوچه فرنگی را رنده کنید تا به صورت پوره در آید و در قابلمه بریزید و آب را هم اضافه کنید. سپس، بادمجان، سیر و پیاز تفت داده شده را به گوچه فرنگی افزوده و پودر فلفل قرمز، سیاه، نمک و زنجبیل رنده شده را اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید تا بادمجان ها کاملا بپزند. می توان در این سوپ، از قارچ خرد شده نیز استفاده کرد.

مواد لازم:

بادمجان چهار عدد
کره سه قاشق غذاخوری
زنجبیل تازه یک عدد
سیر خرد شده چهار حبه
پودر فلفل قرمز
تند یک قاشق
چایخوری
گوچه فرنگی دو عدد
آب چهار لیوان
پیاز خرد شده یک عدد
نمک و پودر فلفل سیاه به مقدار لازم





نظر کارشناس



حسین حاجیان فر

فارغ التحصیل کارشناسی از دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۸۷، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی تهران سال ۸۹، دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه دانشگاه اصفهان
آدرس: خیابان طیب - مجتمع مهتاب ۸ طبقه سوم - واحد ۱۱
تلفن: ۹۵۱۳۱۷۲ - ۲۲۳۶۱۱۰

خواص دارویی بادمجان:

از نظر طب قدیم بادمجان گرم و خیلی خشک است. بادمجان برخلاف آنچه که عوام اعتقاد دارند که بی بو و بی خاصیت است، دارای خواص زیادی است. مهمترین خاصیت آن کم کالری بودن آن است که غذای بسیار خوبی برای کسانی است که می خواهند وزن کم کنند زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی نیز می باشد.

۱ بادمجان را حتما باید به حالت کاملاً رسیده مصرف کرد زیرا خام آن طعم تلخی دارد و در آنهایی که آسم و برونشیت دارند باعث تحریک این بیماری ها می شود.

۲ بادمجان نرم کننده و مدر درد است.

۳ بادمجان به علت دارا بودن آهن در رفع کم خونی داروی موثری است.

۴ بادمجان را می توان برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشت.

۵ دانه بادمجان ایجاد بیبوست می کند.

درباره بادمجان:
این گیاه که به عربی بادنجان نامیده می شود، گیاهی است یک ساله و دارای ساقه نسبتاً ضخیم و پوشیده از کرک. ارتفاع ساقه آن تا ۷۰ سانتیمتر می رسد. برگ های آن بیضی شکل با نوک باریک و گل های آن بنفش رنگ است. میوه این گیاه دراز و باریک و یا گرد، به رنگ های بنفش، سیاه، زرد و سفید دیده می شود. دانستنی های بادمجان: بادمجان متعلق به خانواده سیب زمینی است که از زمان های بسیار قدیم در هند کشت می شده و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است. چین از قرن نهم هجری شروع به کشت و زرع آن کرد. تجار انگلیسی این گیاه را در قرن هفدهم میلادی از گینه وارد انگلستان کردند و آن را کدوی گینه ای نامیدند. بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و بیشتر محصول بادمجان آمریکا، ایالات فلوریدا، تگزاس، لوئیزیانا و نیوجرسی کشت می کنند.

۶ ریشه بادمجان و شاخه های خشک شده و برگ های آن اثر بند آورنده خون را دارد و قابض بوده و می توان از آن برای درمان انواع خونریزی ها استفاده کرد.

۷ بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت های حاصل از خوردن قارچ سمی است.

۸ خوردن بادمجان گرفتگی رگها را باز می کند و شخص را از خطر سکته قلبی محافظت می کند.

۹ بادمجان برطرف کننده بیبوست است.

۱۰ در مورد درمان کم خونی لازم به ذکر است که آهن موجود در بادمجان با توجه به اینکه گیاهی است جذب کمی دارد - دو تا سه درصد - و برای جذب بهتر با لیمو ترش استفاده شود. در مورد پخت آن با توجه به اینکه به صورت سرخ شده استفاده می شود، توصیه می کنیم که روغن کمی برای سرخ کردن آن استفاده شود. در صورتی که بدون روغن پخت شود، برای لاغری مناسب است. بادمجان کمی حالت نفاسخ دارد و بهتر است بعد از مصرف از عرق نعنای استفاده شود.



وقتی بادمجان خطرناک می شود:

با همه خواصی که گفته شد بادمجان نباید مورد استفاده اشخاصی که بواسیر، درد چشم یا بیماری های حاد دستگاه گوارش دارند، قرار بگیرد چرا که بیماری آنها را تشدید می کند. اینگونه اشخاص اگر می خواهند بادمجان بخورند، بهتر است آن را با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند.



غذایی اصفهانی که به همه ایرانی ها در شرایط اقتصادی پیشنهاد می شود

شامی سویا، غذای بدون گوشت ایرانی

سویا همیشه برای ما اصفهانی ها غذایی به صرفه بوده است البته بماند که این غذا برای کسانی که نمی توانند گوشت مصرف کنند یا مصرف گوشت برای آنها به هر دلیل محدود است هم گزینه مناسبی است که نه تنها به شما کلی پروتئین می دهد بلکه یک شام مناسب برای خانواده است. به همین دلیل و به خاطر وجود عزیز خوراکی ارزان، خوشمزه و مقوی به نام سویا برای این شماره پخت شامی سویا را در نظر گرفته ایم. غذایی که مملو از پروتئین است و برای روزهای بهاری می تواند غذایی لذیذ و سبک باشد.

است. سیب زمینی ها را پوست گرفته و رنده می کنیم کمی که سرد شد مقداری از آن را بر می داریم و داخل آن کمی از موادی را که از قبل آماده کرده ایم، می ریزیم و روی مواد را با سیب زمینی می پوشانیم. سپس آن را در تخم مرغ می غلتانیم و داخل پودر سوخاری فرو برده و سپس آن را در ماهی تابه سرخ می کنیم.

طرز تهیه:

ابتدا سیب زمینی ها را گذاشته تا آب پز شود بعد در ظرفی پیاز را سرخ می کنیم و سویا خیس خورده را درون آن تفت می دهیم، فلفل دلمه ای نگینی خرد شده را اضافه کرده و تفت می دهیم سپس ادویه ها و رب را اضافه می کنیم. بعد از مدتی مواد آماده

مواد لازم برای تهیه شامی سویا:

سویا: یک پیمانه

سیب زمینی: ۴ عدد

فلفل دلمه ای: یک عدد

رب گوجه: یک قاشق چایخوری

پیاز: یک عدد

پودر سوخاری: به میزان لازم

نمک، فلفل، زرد چوبه: به میزان لازم

نظر کارشناس

نخوری ضرر گردی

دکتر محمدحسین عزیزی
متخصص صنایع غذایی و عضو هیات
علمی دانشگاه تربیت مدرس

در حقیقت سویا را باید عضو خانواده حبوبات دانست اما به دلیل شباهت هایش به غلات، بر برخی منابع آن را جزو غلات می دانند.

سویا گیاهی یک ساله به ارتفاع ۸۰-۳۰ سانتی متر است که در هر کیلوگرم آن حدود ۳۰۰۰-۲۵۰۰ دانه وجود دارد. اهمیت دانه های سویا در مقدار پروتئین و چربی آنهاست؛ سویا ۵/۴۲ درصد پروتئین و ۵/۱۹ درصد چربی دارد و قند آن کم است و نشاسته هم ندارد.

تحقیقات مختلفی درباره اثر سلامت بخش دانه سویا انجام و آثار ضد سرطان و کاهش فشار خون برای این ماده غذایی اثبات شده است. از طرفی ۷۵ درصد چربی دانه سویا از نوع غیراشباع است که آن را در گروه منابع چربی های سالم قرار می دهد، اما هر ۳۰ گرم از این آجیل، حدود ۱۲۰ کیلوکالری انرژی دارد که زیاده روی در مصرف آن باعث چاقی خواهد شد. معمولاً دانه سویای بوداده نمک فراوانی دارد و مصرف طولانی مدت و بیش از اندازه آن می تواند مضر باشد.

سویا از نظر تغذیه ای ماده ای ارزشمند است زیرا مواد فنولی، آنتی اکسیدان ها و اسیدهای آمینه مفیدی دارد اما به دلیل دارا بودن برخی ترکیب هایی که در روده تخمیر می شوند و گاز تولید می کنند، کمی نفاخ است. البته تمام حبوبات ترکیب های نفاخ دارند. در سویا دو نوع آنزیم محدود کننده وجود دارد که می توانند آثار منفی داشته باشند اما این آنزیم ها در اثر حرارت پخت غیرفعال می شوند. در سویای بوداده هم دانه ها روی حرارت تفت داده می شوند و در انواع پروتئینی هم کنجاله سویا پخته می شود بنابراین نباید نگران این آنزیم ها بود.

سویا یا لوبیای روغنی از نباتات قدیمی و بومی آسیاست. در مورد سویا روایت های مختلفی وجود دارد ولی اکثر ا سرچشمه سویا را در شمال شرقی چین می دانند. کشاورزان نیمه شرقی چین شمالی در دوران حکومت سلسله ای شانگ (۱۷۰۰-۱۱۰۰ سال قبل از میلاد مسیح) سویا (Glycine Max) را اهلی کردند. چندین هزار سال است که مردم آسیای شرقی از سویا برای غذای انسان و دام و به عنوان دارو برای درمان برخی اختلال هایی که در بدن انسان رخ می دهد، استفاده می کنند. پراکنش جغرافیایی نشان می دهد که ممکن است موطن گیاه شناختی Glycine استرالیا باشد. سویا یکی از ۵ دانه مقدس (برنج، گندم، جو، ارزن و سویا) محسوب می شود. نام چینی گیاه Chiaug-ymo بوده که کم کم به سویا تبدیل شده است. دانه سویا تقریباً تمامی نیازهای پروتئین، چربی و فسفولیپیدهای تغذیه آسیایی ها را برطرف می کرد.

دانه سویا در حدود ۲۰۰ سال قبل از میلاد از چین به کره و سپس در قرن سوم پس از میلاد وارد ژاپن شده است و در قرن هفدهم به عنوان گیاهی نا آشنا از شرق در اروپا معرفی شد و در سال ۱۷۵۶ ملوانی به نام ساموئل باون آن را به اروپا برده و در سال ۱۸۷۵ کشت آن در اروپا شروع شد. در سال ۱۸۵۱ دکتر بنجامین فرانکلین ادوارد سویا را به نیمه غربی ایالات متحده آمریکا وارد کرد و حدود ۱۰۰ سال دارای اهمیت خاصی نبود، اما اکنون کشور آمریکا یکی از بزرگترین و بیشترین تولید کننده سویا در جهان است و اما در سال ۱۳۱۳ هجری دانه سویا برای اولین بار توسط اداره فلاحات ایران وارد شد که به صورت مقداری بذر سویای خوراکی در ناحیه گیلان و نیز مقداری بذر سویای علوفه ای در ناحیه کرج توزیع گردید. در سال ۱۳۴۱ کارخانه روغن نباتی شاه پسند اقدام به وارد کردن واریته های سویا و توسعه کشت آن نمود و در سال های ۱۳۵۳-۱۳۵۲ وزارت کشاورزی اقدامات دامنه داری جهت هر چه بیشتر دانه های روغنی انجام داد. وزارت کشاورزی طی سال ها تلاش و ترویج توانست کشت سویا را به تدریج گسترش داده و معمول نماید به طوری که در سال ۱۳۷۳ از سطحی معادل ۱۰۳ هزار هکتار حدود ۲۳۰۰ تن محصول با عملکردی معادل ۲/۲ تن در هکتار تولید شود. در حال حاضر در ایران در استان های گلستان، مازندران، آذربایجان شرقی و غربی، کردستان، لرستان، فارس، اصفهان و خراسان سویا کشت می شود. طبق آمارهای به دست آمده در سال ۱۳۹۱ میزان کشت سویا در ایران حدود ۱۸۰،۰۰۰ هزار تن می باشد.

سویا قریباً ۸۰ درصد قسمت مهمی از رژیم غذایی کشورهای آسیای شرقی جهان را تشکیل می دهد و امروزه به عنوان یک کالای استراتژیک نه تنها پاسخگوی مصارف غذایی متنوع در زنجیره گسترده غذایی است بلکه مصارف صنعتی فراوانی نیز دارد و طی فرآیندی فرآوری شده و انواع خوراکی، نوشابه، مواد مایع غلیظ کننده و تخمیری و فرآورده های لبنی شیر، پنیر و گوشتی از سویا استحصال می شود.

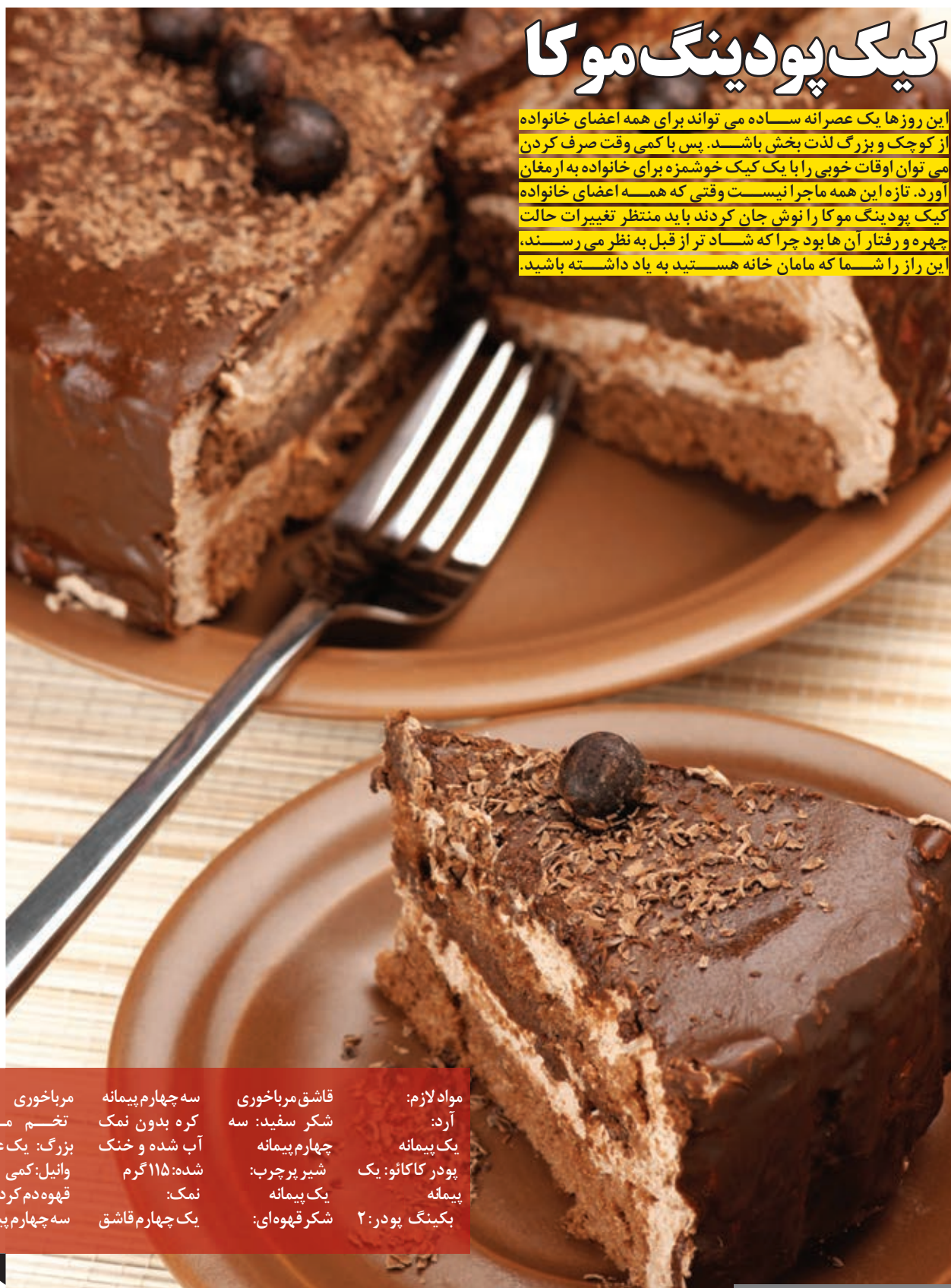
سویا در ایالات متحده آمریکا به عنوان یک منبع سرشار از روغن خوراکی ارزان محسوب و قسمت اعظم کنجاله سویا در تغذیه دام و بخشی از آن در مصارف غذایی مصرف می گردد.

میزان سرانه مصرف پروتئین سویا در آمریکا برای هر نفر ۴ کیلوگرم، در اروپا ۴ کیلوگرم و در ایران ۵۷/۱ کیلوگرم می باشد که میزان تولید پروتئین سویای تولید شده در کشور ۱۸۰،۰۰۰ تن می باشد. تاکنون به صورت جدی در ایران برای مصرف پروتئین سویا اقدامات فرهنگی انجام نشده و افراد از اهمیت، فواید و موارد مصرف پروتئین سویا آگاهی کامل ندارند، به همین علت میزان مصرف سرانه پروتئین سویا در ایران تقریباً یک سوم آمریکا و اروپاست.



کیک پودینگ موکا

این روزها یک عصرانه ساده می تواند برای همه اعضای خانواده از کوچک و بزرگ لذت بخش باشد. پس با کمی وقت صرف کردن می توان اوقات خوبی را با یک کیک خوشمزه برای خانواده به ارمغان آورد. تازه این همه ماجرا نیست وقتی که همه اعضای خانواده کیک پودینگ موکا را نوش جان کردند باید منتظر تغییرات حالت چهره و رفتار آن ها بود چرا که شاد تر از قبل به نظر می رسند، این راز را شما که مامان خانه هستید به یاد داشته باشید.



مرباخوری	سه چهارم پیمانه	قاشق مرباخوری	مواد لازم:
تخم مرغ	کره بدون نمک	شکر سفید: سه	آرد:
بزرگ: یک عدد	آب شده و خنک	چهارم پیمانه	یک پیمانه
وانیل: کمی	شده: ۱۱۵ گرم	شیر پرچرب:	پودر کاکائو: یک
قهوه دم کرده:	نمک:	یک پیمانه	پیمانه
سه چهارم پیمانه	یک چهارم قاشق	شکر قهوه ای:	بکینگ پودر: ۲

طرز تهیه

تا کیک پف کند و کناره آن کمی سفت شود اما وسط آن کمی شل باشد. آن را از فر دربیاورید و بگذارید کمی خنک شود.

آن را در قالب بریزید و صاف کنید. بقیه پودر کاکائو، شکر سفید و شکر قهوه ای را با هم مخلوط کنید و روی مواد بریزید. قهوه را نیز روی آن بریزید و هم زنید. قالب را به مدت ۲۵ دقیقه در فر بگذارید

در ظرف دیگر، نصف پیمانه شکر سفید، شیر، کره، تخم مرغ و وانیل را با هم مخلوط کنید. سپس به مخلوط آرد اضافه کنید و هم بزنید. مواد به دست آمده کاملاً یکدست نخواهد بود.

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. یک قالب چهار گوش را با کره کمی چرب کنید و کنار بگذارید. آرد، سه چهارم پیمانه پودر کاکائو، بکینگ پودر و نمک را هم بزنید تا یکدست شود.

لقمه‌های چیز کیک و توت فرنگی

فصل، فصل توت فرنگی است و با این میوه خوشمزه می‌توانید انواع و اقسام دسر ها را درست کنید. این دسر بسیار خوشمزه و زیباست و می‌توانید برای مهمان‌های عزیز تهیه کرده تا از طعم عالی آن لذت ببرند. قطعا همه میهمانان بعد از خوردن این خوراکی خوشمزه سر حال شده و ساعات بیشتری را نزد میزبان یا میزبانان خواهند ماند. پس حتما طوری برنامه ریزی کنید که خوراکی‌های مختلف را با فواصل مناسب عرضه کنید.

مواد لازم
یک و سه چهارم پیمانه خرده
بیسکوئیت
یک قاشق غذاخوری شکر
سه قاشق غذاخوری کره آب شده
۹۰۰ گرم پنیر خامه‌ای نرم شده
یک و یک چهارم پیمانه شکر
یک چهارم پیمانه آرد کامل
سه عدد تخم مرغ
یک قاشق غذاخوری وانیل
نصف پیمانه خامه ترش
یک و نیم پیمانه خامه ترش
یک چهارم پیمانه عسل
یک قاشق چایخوری وانیل
توت فرنگی



طرز تهیه

طرز تهیه:

- ۱- فر را با دمای ۳۲۵ درجه فارنهایت گرم کنید. کف قالب مستطیلی نسبتاً بزرگی را با کاغذ روغنی بپوشانید و آن را کنار بگذارید.
- ۲- در یک کاسه بزرگ، بیسکوئیت‌های خرد شده را با یک قاشق غذاخوری شکر مخلوط

کنید. کره آب شده را اضافه کنید و مواد را کف قالب فشار دهید تا سفت شوند.
۳- برای تهیه مواد میانی، در یک کاسه بزرگ، پنیر خامه‌ای و شکر را با هم زن برقی و سرعت متوسط هم بزنید تا کمی پف کنند. آرد را به تدریج اضافه کنید. سپس تخم مرغ

و وانیل را اضافه کنید و با سرعت پایین هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. این مواد را روی خرده‌های بیسکوئیت در قالب بریزید و به مدت ۴۰ دقیقه در فر قرار دهید.
۴- برای تهیه روکش، در یک کاسه متوسط، خامه ترش، عسل و وانیل را با یکدیگر مخلوط کنید. چیز کیک را از فر خارج کنید. این

روکش را روی آن بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید. سپس آنها را از فر خارج کنید و یک ساعت کنار بگذارید تا خنک شوند.
۵- سپس روی کیک را بپوشانید و ۴ ساعت در یخچال قرار دهید. برای سرو، آنها را مکعبی برش دهید و روی هر مکعب یک نیمه توت فرنگی بگذارید.

یک سالاد متمایز برای مهمانیهای شما

(mimosa flower) همان گل ابریشم است این گل زیبا به رنگ زرد است و با آلهام از رنگ زیبای آن انواع کیک، سالاد، نوشیدنی و دسر ها را تزئین می کنند.



مواد لازم:
کنسرو تن ماهی: یک عدد
برنج: یک پیمانه
هویج: ۳ عدد
سس مایونز یا ماست
سفت:
به مقدار لازم
پیازچه، جعفری، شوید
یا فلفل سبز (یکی از این
سبزیجات یا هر کدام که در دسترس بود)
پلوی زعفرانی یا زرده
تخم مرغ یا فلفل زرد یا ذرت
پخته (روی سالاد بایستی
زرد رنگ باشد)



طرز تهیه

سبزی که مورد نظر تان است به رنگ سبز در آورید. به این ترتیب سالاد شبیه به گل ابریشم می شود دوستانی که سس مایونز مصرف نمی کنند از ماست چکیده به تنهایی و یا مخلوطی از ماست چکیده و سس استفاده کنند. در این سالاد می توان به جای برنج از سیب زمینی و به جای ماهی تن از مرغ یا کالباس و غیره استفاده کرد.

بین و روی آن را بایک لایه سس پر کنید. روی سالاد را با سلفون بپوشانید و سالاد را به مدت چند ساعت در یخچال بگذارید.
مرحله ۵ سالاد را برای سرو در ظرف مورد نظر تان وارونه کنید.
مرحله ۶ اطراف و روی سالاد را سس زده و با برنج زعفرانی یا ذرت پخته شده یا زرده تخم مرغ رنده شده به رنگ زرد در آورده و اطراف آن را با شوید یا هر

و روی آن سس مایونز به میزان دلخواه بریزید.
مرحله ۲ یک لایه از ماهی تن را روی هویج ریخته و دوباره روی آن را سس بریزید.
مرحله ۳ لایه بعدی را با پیازچه یا جعفری یا... پر کنید و با پشت قاشق به لایه ها فشار داده تا سفت و فشرده شود و دوباره سس بریزید.
مرحله ۴ لایه آخر را کته بریزید و ما

برنج را با روش کته طبخ کنید. کنسرو ماهی تن را در آب به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و سپس باز کرده و روغن آن را دور بریزید. قالب مورد نظر تان را چرب کرده و به ترتیب:
مرحله ۱ هویج رنده شده را (خام یا پخته فرقی نمی کند) یک لایه در کف قالب با ضخامتی یکنواخت پهن کنید

معجزه ادویه‌ها در غذای ایرانی

ادویه‌ها در آشپزخانه‌های ایرانی جایگاه ثابت، محکم و محبوبی دارند. اما آیا می‌دانید ادویه‌جاتی که هر روز استفاده می‌کنید چه خدمتی به شما می‌کنند و چه خواصی دارند؟

عطر خوش دارچین

اگر می‌دانستید دارچین چه معجزه‌ای در آشپزی شما می‌کند، آن را در تمام غذاهای خود استفاده می‌کردید! دارچین اثراتی مشابه انسولین دارد و به کاهش سطوح قند خون در افراد دیابتی کمک می‌کند. این ادویه گرم است و در کنار مواد غذایی سرد مثل عدس، کدو، گوشت گوساله و... می‌تواند به تعادل غذا کمک کند. دارچین علاوه بر آن که دیابت را کنترل می‌کند، بر کلسترول خوب و LDL هم اثر می‌گذارد. دارچین، رمز جوانی است، مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می‌دارد و بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و به عنوان تب بر استفاده می‌شود. این ادویه جادویی مقاومت بدن را بالا می‌برد و در درمان بیماری‌ها شما را قوی تر می‌کند. بنابراین اگر سرما خورده اید، چای دارچین می‌تواند به داتان برسد. علاوه بر این، استنشام عطر دارچین، مغز را تقویت می‌کند. حتی استفاده از آدامس با طعم دارچین، حافظه، قدرت تمرکز، توجه و شناخت را تقویت می‌کند.

معجزه زیره

زیره شاید باب طبع خیلی‌ها نباشد اما اگر خواص آن را بدانید ممکن است در استفاده از زیره به خصوص نوع سیاه آن تجدید نظر کنید. زیره سیاه دارای خواص ضد درد، نفخ و اسپاسم است و اشتها آور و محرک معده به حساب می‌آید. این ادویه موجب ترشح بیشتر آنزیم‌ها و هضم بهتر غذا می‌شود. همچنین زیره یک ضد میکروب، ادرار آور، ضد التهاب، ضد سرطان، ضد حساسیت و خلط آور است. یکی از خواصی که به زیره نسبت داده می‌شود، افزایش سوخت‌وساز بدن و دخالت در کنترل وزن است ولی علت علمی این مسئله که چرا زیره را به عنوان لاغر کننده می‌شناسند، هنوز مشخص نیست. زیره همچنین شیرافزا است و مصرف آن به زنان شیرده توصیه می‌شود.

ادویه مناسب سبزیجات

سبزیجات به دلیل طعم و عطری که دارند معمولاً بی‌نیاز از ادویه هستند. اما اگر قرار است از سبزیجات کنار غذایان استفاده کنید، پودر سیر، فلفل سیاه و دارچین، ادویه‌های مناسبی به حساب می‌آیند. یادتان باشد که هرگز به سبزی‌هایی که قرار است پخته شوند، آبلیمو یا سرکه اضافه نکنید. این کار باعث تلخ و بدبو شدن آنها می‌شود. در واقع باید آبلیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کرد.

زرد شفا بخش

تقریباً در تمام غذاهای ایرانی زردچوبه جای خود را دارد. ادویه‌ای که شما برای کاهش بوی گوشت و پیاز استفاده می‌کنید اما در واقع فواید زیادی را با آن به بدنتان می‌رسانید. زردچوبه خاصیت ضد التهابی دارد و با برخی سرطان‌ها و ام‌اس مقابله می‌کند. زردچوبه موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون می‌شود و ادویه‌ای مناسب برای دیابتی‌هاست. این ادویه سرشار از نیاسین، ویتامین B، کلسیم، آهن، روی، مس، پتاسیم و منیزیم است. ضد سموم کبد، ضد التهاب و ورم، ضد دردهای رماتیسمی و التهابی و ضد گرفتگی عروق است و موجب کاهش چربی‌های بد خون می‌شود. زردچوبه صفرابر است، تحرک کننده ترشحات پانکراس، هضم کننده غذا و دفع کننده سنگ مثانه است.

دانه‌های سبز کوچک

هل یک ادویه مناسب برای افرادی است که طبع سرد دارند. حتی روزهایی که هوا سرد است، خوردن هل می‌تواند بدنتان را گرم کند. هل خاصیت خلط آور دارد و عوارض آسم، سرماخوردگی و سرفه، برونشیت، گرفتگی سینه، گلودرد و عفونت ادران می‌کند. جویدن دانه‌های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا، می‌تواند بوی نامطبوع دهان (مثل بوی سیر و پیاز) را نیز خنثی کند. کلیه‌ها را تقویت می‌کند و گفته می‌شود برای درمان شب ادراری کودکان مفید است. دانه هل برای تسکین درد روماتیسم مفید بوده و خاصیت ضد مسمومیت دارد.

بهترین سوغات ایران

بهترین ادویه‌ای که می‌توانید در برنامه غذایی تان جای دهید، زعفران ایرانی است. البته قیمت بالای زعفران خیلی‌ها را از این کار منصرف می‌کند ولی بد نیست بدانید که زعفران نه فقط عطر و رنگ غذای شما را عالی خواهد کرد، بلکه در درمان افسردگی، دردهای قاعدگی، سردرد و ضعف چشم موثر است. زعفران موجب کاهش چربی و کلسترول خون می‌شود. اشتها آور، ضد اسپاسم، پیشگیری کننده از بیماری‌های قلبی و سرطان، تقویت کننده حافظه و کاهش دهنده فشار خون است. از گیاه زعفران در درمان بیماری آسم، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های چشم، عفونت ادراری، پرقان، پیش انداختن قاعدگی، رفع نفخ شکم، درمان معده درد و درمان کم خونی استفاده می‌شود.

عادت ها و فرهنگ غذایی مردم فرانسه

کنت باگت

Comte Baguette



فرانسه (بعد از روسیه) دومین کشور بزرگ اروپاست که بخش زیادی از آن در محاصره کوه هاست. شرایط آب و هوایی و خاک فرانسه بستر مناسبی را برای کشاورزی و استفاده از انواع میوه های تازه، سبزیجات، گیاهان دارویی، حبوبات، غلات و گوشت فراهم کرده است.

اگرچه تنها چهار درصد مردم فرانسه درآمد خود را از راه کشاورزی به دست می آورند، این کشور در تامین مایحتاج غذایی کاملاً خودکفاست.

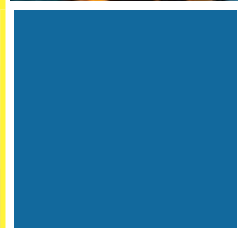
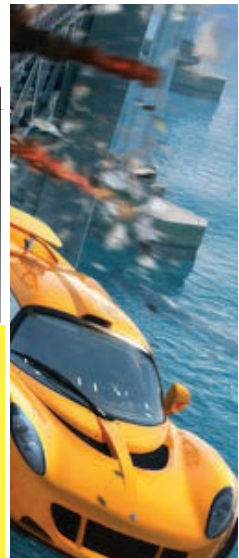
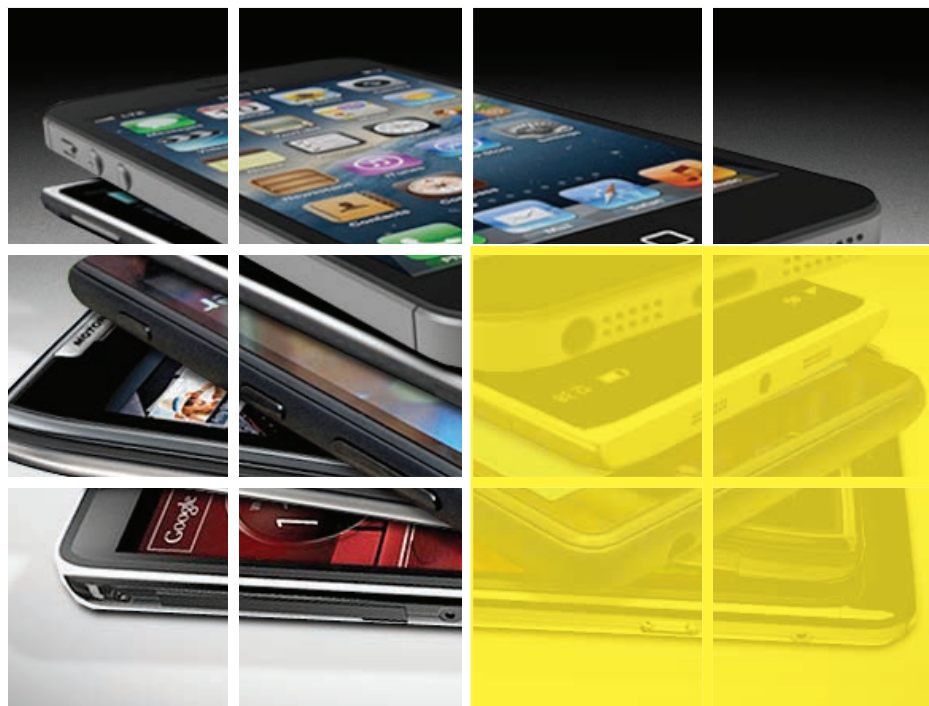
مردم فرانسه عاشق غذا هستند و به روش های خاص آشپزی خود می بالند. فرانسوی ها در مقایسه با سایر اروپایی ها زمان بیشتری را صرف غذا خوردن می کنند؛ باورتان می شود زمان صرف ناهار در این کشور دو ساعت طول می کشد و بجز شهرهای بزرگ در اغلب شهرها مغازه ها طی این دو ساعت تعطیل اند. (در حالیکه رستوران ها برای ناهار باز هستند). غذا آن قدر نقش مهمی در جامعه دارد، به طوری که نوع و سبک غذا خوردن افراد می تواند نشان دهنده محل تولد، موقعیت اجتماعی و میزان سلامت آنها باشد. فرانسه از فرهنگ های گوناگونی تشکیل شده و غذاهای متفاوتی در این کشور، محبوب هستند. در رابطه با غذاهای فرانسوی سه نکته مهم وجود دارد: نان باگت، نفوذ کشورهای همسایه و تاثیر محصولات بومی. یک ویژگی منحصر بفرد فرانسوی ها علاقه زیاد آنها به نان است. نان باگت مهمترین قسمت هر وعده غذای فرانسوی است. در شهرهایی مانند پاریس هر روز صبح مردم برای تهیه نان باگت تازه صف می

بندند. آنها همچنین عاشق پنیر هستند. در این کشور بیش از ۳۰۰ نوع پنیر تولید می شود. یک تکه نان باگت تازه همراه چند نوع پنیر، معمولاً بعد از غذای اصلی و قبل از دسر سرو می شود. غذای اصلی معمولاً شامل گوشت یا ماهی است؛ ماهی عمدتاً با سس کره یا خامه سرو می شود و همراه تمام وعده ها چند نوع سبب زمینی و سبزیجات وجود دارد. بخش های مختلف فرانسه عادت های غذایی خاص خود را دارند.

مثلاً در Alsace، کلم ترش (کلم رنده شده و آب پز با سرکه) بسیار محبوب است؛ چون این منطقه با آلمان هم مرز است و زمانی جزو این کشور محسوب می شده و این غذا آلمانی است. مردم مناطقی از فرانسه که در همسایگی ایتالیا قرار دارند، عمدتاً از خوردن غذاهای ایتالیایی از قبیل پاستای ساده و خوشمزه لذت می برند و به آن افتخار می کنند. در نواحی ساحلی ماهی دریا و صدف را ترجیح می دهند. مردمی که در مناطق نزدیک به دریای مدیترانه زندگی می کنند از روغن زیتون، گیاهان دارویی و گوجه فرنگی در غذاهایشان استفاده می کنند. سوپ ماهی که با گوجه، پیاز و سیر

درست می شود در این مناطق بسیار محبوب است. در سایر قسمت ها رژیم غذایی به شدت تحت تاثیر محصولات گوشتی، دامی و تولیدات محلی است. مثلاً در شمال غرب فرانسه مصرف محصولات به دست آمده از شیر از قبیل کره و خامه رایج است. در جنوب مصرف انواع میوه رواج بیشتری دارد. در مجموع، رژیم غذایی فرانسوی سالم بوده و اغلب مردم مواد مغذی کافی را دریافت می کنند ولی همه این خوراکی ها و وعده های خاص و رایج غذایی در این کشور در کنار باگت های ترد و بسیار لذیذ معنا می یابد. شاید به همین خاطر است برخلاف تغییرات زیاد اجتماعی از قبیل بازار پررونق فست فود، تحول در دنیای کار و پیدایش فرهنگ نسل جدید، فرانسه هنوز تسلیم فست فود نشده و مردم این کشور هنوز سه وعده غذایی خود را در زمان مشخص می خورند.

فصل ششم



گجت

■ همراه آخر
■ GAME OVER NEW
■ هشتگ



■ جنون سلفی



■ این گوشی مناسب است، حتی
برای شما دوست عزیز
۴ پیشنهاد ارزان قیمت و
اکازیون برای خرید گوشی
هوشمند



■ GAME OVER NEW

این روزها خیلی از ماها با داشتن
یک گوشی هوشمند یا تبلت یک
پلتفرم بازی هم دنبال خود داریم
که می‌توانیم با آن بازی کنیم البته
به پردازشگر داده‌ای و پردازشگر
گرافیکی گوشی یا تبلت شما بستگی
دارد که چه نوع بازی را بتوانید نصب
و بازی کنید.



از ۲۰ تا ۲۰۰ هزار تومان

Alcatel One Touch Pixi 4007D

در این محدوده قیمت از نظر امکانات Alcatel One Touch Pixi ۴۰۰۷D رقابت تنگاتنگی دارند اما گوشی که فقط امکانات نیست. چه کسی دوست دارد وقتی رفقای می پرسند گوشیت چیست؟ بگوید: GLX! بدون شک آن هایی که پولش را داشته باشند هیچ وقت سراغ GLX نمی روند. بهترین گوشی که می توانید در این محدوده قیمت پیدا کنید و آبرویتان را هم بخرد، همین گوشی آلکاتل است. این گوشی در بازار بین ۱۹۰ تا ۲۱۰ هزار تومان است دو سیم کارت پشتیبانی می کند و می توانید رویش سیم کارت رایتل هم بیندازید و از اینترنت پر سرعت بهره ببرید. GLX ۲ از سه سیم کارت پشتیبانی می کند اما چون باند ۳G ندارد شما را به سیم کارت های همراه اول و ایرانسل محدود می کند اگر فردا روز هم این دو اپراتور خدمات ۳G ارائه کنند باز هم از این باند سیم کارت همراه اول و ایرانسل باین گوشی GLX نمی توانید استفاده کنید. یادتان باشد که دارید یکی از ارزان ترین گوشی های هوشمند موجود در بازار را می خرید. پس صابون پردازنده ضعیفی که امکان استفاده از بسیاری از اپلیکیشن هایی که احتیاج به سرعت پردازنده بالا دارد به شما نمی دهد راه ننتان بزنبه البته این گوشی آلکاتل از اندروید قدیمی ۲.۳ Gingerbread بهره می برد که این سیستم عامل هم امکان استفاده خیل عظیمی از اپلیکیشن ها را که بر اساس نسخه های بالاتر اندروید نوشته شده اند، در اختیار شما قرار نمی دهد. دوربین ۲ مگاپیکسلی دارد و علاوه بر حافظه ۵۱۲ مگابایتیش، ۳۲ گیگابایت کارت حافظه را هم پشتیبانی می کند. اگر قصدتان فقط این است که از نرم افزارهای ارتباطی چون وی چت، وایبر، تانگو و... استفاده کنید، گوشی به درد بخوری است؛ برای بازی هم در حد انگری برد برایتان پاسخگوست.

این گوشی مناسب است، حتی برای شما دوست عزیز

پیشنهاد ارزان قیمت و اکازیون برای خرید گوشی هوشمند



چیزی از متداول شدن گوشی های هوشمند نگذشته ولی به سرعت این گوشی ها متداول شده اند و امروز خیلی ها گوشی هوشمند دارند. با رایج شدن این نوع گوشی ها فناوری های مبتنی بر گوشی های هوشمند نیز وارد بازار شده، اپلیکیشن هایی که ارتباطات ما را متفاوت کرده است. شاید شما از آن دسته افرادی باشید که قصد دارید گوشیتان را عوض کنید و می خواهید گوشی بعدیتان یک گوشی هوشمند باشد اما یا پول هزینه کردن در این زمینه را ندارید یا نمی خواهید رقم زیادی برای گوشی هزینه کنید یا هر احتمال دیگری که شما را بر آن داشته که گوشی هوشمند ارزان قیمتی تهیه کنید. ما در این مطلب مناسب ترین گوشی های هوشمند زیر ۵۰۰ هزار تومان را که با سیستم عامل اندروید کار می کنند به شما معرفی می کنیم.





۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار تومان

Huawei Ascend Y300 Dual

برند گوشی پیشنهادی مادر این محدوده قیمت، هنوز دارد برای خودش در ایران کسب شهرت و جایگاه می‌کند اما یک برند ارزان قیمت خیلی خوب است و گوشی Dual Huawei Ascend Y300 بدون شک بهترین گوشی است که در این محدوده قیمت می‌توانید انتخاب کنید. اندروید ۴.۱ دارد، یک دوربین ۵ مگاپیکسلی مجهز به فوکوس اتوماتیک هم رویش نصب کرده‌اند، دو سیم کارت با داشتن باند ۳G را پشتیبانی می‌کند. حدود ۴ گیگابایت حافظه داخلی دارد و سرعت پردازنده‌اش هم نسبت به رقبایش در این محدوده قیمت بالاتر است، ظاهر زیبایی هم دارد که گوشیتان را گران‌تر از آن چیزی هست که نشان می‌دهد. شرایط این برند هم به گونه‌ای شده که می‌توانید در جمع بگویید برند گوشیتان چیست. این گوشی را می‌توان با قیمتی حدود ۳۷۰ تا ۳۸۰ هزار تومان در بازار خرید.

۴۰۰ تا ۵۰۰ هزار تومان

Huawei Ascend G510 Dual

پیشنهادمان در این محدوده قیمت هم باز از برند Huawei، گوشی Dual Ascend G510 است. این گوشی دو سیم کارته را می‌توان با قیمتی حدود ۴۵۰ تا ۴۶۰ هزار تومان تهیه کرد. صفحه نمایش ۴.۵ اینچی دارد که نسبت به سایر رقبا بزرگ‌تر است، پردازنده ۱.۲ گیگاهرتز دارد. حدود ۴ گیگابایت حافظه داخلی دارد تا ۳۲ گیگابایت کارت حافظه را پشتیبانی می‌کند، سیستم عاملش اندروید ۴.۱ است و علاوه بر دوربین ۵ مگاپیکسلی پشتش، یک دوربین جلویی VGA هم دارد و ظاهرش هم زیباست. حافظه رم این گوشی ۱۲ مگابایت است. منتهی اگر دوست دارید گوشی کاملاً شبیه این گوشی فقط با حافظه رم ۱۰۲۴ مگابایتش را تهیه کنید می‌توانید Dual Huawei Ascend G510 را خریداری کنید که حدود ۵۰ هزار تومان گران‌تر است.



۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار تومان

LG Optimus L3 II Dual E435

آن چه باعث شد در رقابت دو کاندیدای نهایی مان LG Optimus L3 II E435 و LG Optimus L3 II E425 را به شما پیشنهاد دهیم، فقط و فقط دو سیم کارته بودن آن است چون تمام ویژگی‌های این دو گوشی غیر از این یک ویژگی و قیمتشان یکی است که البته تفاوت قیمتشان هم چندان به چشم نمی‌آید چون حدود ۱۰ هزار تومان است پس چه بهتر که اگر وضعیت این گونه است گوشی دو سیم کارته بخرید به هر حال یک مزیت است. LG Optimus L3 II E425، اندروید ۴.۱، Jelly Bean دارد و از ۳.۲ مگاپیکسل دوربین با فوکوس اتوماتیک

برخوردار است، رویش می‌توانید سیم کارت رایتل بیندازید اما پردازنده‌اش ضعیف است و با پردازنده گوشی‌ای که در محدوده قیمت تا ۲۰۰ هزار تومان پیشنهاد دادیم هیچ تفاوتی ندارد. این گوشی را می‌توانید با قیمتی حدود ۲۶۰ تا ۲۷۵ هزار تومان در بازار تهیه کنید.



نیاز هایتان را ارزیابی کنید

قبل از این که گوشی بخرید یک بار نیاز هایتان را ارزیابی کنید، ببینید با گوشیتان چه می‌خواهید بکنید، بسیاری از افرادی که امروز گوشی‌های هوشمند بسیار پیشرفته و گران می‌خرند از بسیاری از امکانات آن هیچ گاه استفاده نمی‌کنند. اگر شما از افرادی هستید که با گوشیتان بازی نمی‌کنید، کارهای گرافیکی سنگین انجام نمی‌دهید یا از اپلیکیشن‌هایی که فشار کمی به پردازنده گوشیتان می‌آورند استفاده می‌کنید، ضرورتی ندارد که گوشی‌هایی با پردازنده‌های بسیار پر قدرت خریداری کنید. اگر دوربین گوشیتان سالی، ماهی یک بار یک عکس خانوادگی می‌گیرد گوشی دوربین‌داری که دوربینش بالاتر از ۵ مگاپیکسل است به دردتان نمی‌خورد و ...

اگر گوشی پیشرفته و گرانی بخرید که از امکاناتش استفاده نمی‌کنید پولتان را دور ریخته‌اید. اگر فرصت استفاده از فناوری‌های مهمی که گوشی هوشمند پیشرفته و گران‌تان به شما عرضه می‌کند، ندارید که خب کاری نمی‌توان کرد اما اگر این چنین گوشی را برای تفاخر، کم‌نیاز کردن جلو بقیه خریده‌اید یا این که نه پول داشته‌اید می‌خواستید بهترین و گران‌ترین گوشی موجود در بازار را داشته باشید و الآن هم وقت استفاده از امکاناتش را دارید کمی وقت بگذارید و کار با گوشیتان را یاد بگیرید و از این امکانات استفاده کنید ولی اگر اهل تفاخر و این چیزها نیستید، بچه‌ما به‌دار هم نیستید اول نیاز هایتان را بررسی کنید و بعد گوشی متناسب با نیاز و جیب‌تان را بخرید.



GAME OVER NEW

این روزها خیلی از ماها با داشتن یک گوشی هوشمند یا تبلت یک پلتفرم بازی هم دنبال خود داریم که می توانیم با آن بازی کنیم البته به پردازش گر داده ای و پردازش گر گرافیکی گوشی یا تبلت شما بستگی دارد که چه نوع بازی را بتوانید نصب و بازی کنید، قطعاً یک سری بازی هست که خیلی بین گیم بازهای گوشی مطرح است اما ما قصد داریم ۹ بازی به تازگی محبوب شده و پر داندلود برای گوشی موبایل یا تبلت اندرویدی تان را به شما معرفی کنیم.



04

۴. رقابت تاسر حد مرگ

ماشین خود را انتخاب کرده و در دور مسابقات شتاب شرکت کنید. انواع اتومبیل‌های مختلف در بازی وجود دارد که در مراحل سخت و چالش برانگیز با کسب امتیازات بیشتر می‌توانید خودرو را ارتقا دهید. با سرعت رانندگی کنید و رقیبان خود را پشت سر بگذارید. وجود کنترلرهای فیزیکی واقعی و صدای موتور خودروها هیجان بازی را دو چندان کرده است. بازی مذکور در سبک بازی‌های ریسینگ است که با گیم پلی اعتیادآور و جذاب می‌تواند ساعت‌ها شما را سرگرم کند.

۵. تیرانداز ژانر اول

بازی Action of Mayday: Last Defense از بازی‌های هیجان انگیز و اکشن اندروید است. در این بازی اندروید به یک تیرانداز در ژانر اول شخص تبدیل شوید و به نبرد با زامبی‌های مختلف بپردازید. با استفاده از سلاح‌های نابود کننده که در اختیار دارید زامبی‌ها را به صورت گروهی نابود کنید، در هر مرحله امتیازات بیش تری را جمع‌آوری کرده تا بتوانید سلاح‌های قدرتمند و پیشرفته‌ای را خریداری کنید.



05

Last Defense

۶. ماهیگیری پر هیجان

Ace Fishing: Wild Catch یک سفر ماجراجوییانه دریایی است، به مکان‌های زیبا و شگفت‌انگیز آبی بروید و ماهیگیری کنید. هر قدر تعداد ماهی‌های بیش تری را صید کنید، امتیازات آن افزایش می‌یابد و می‌توانید رکوردهای خود را ثبت کنید. گرافیک ۳ بعدی آن شما را جذب می‌کند و گیم پلی جذاب و هیجان بازی کردن با این بازی را آسان و در عین حال لذت‌بخش می‌کند و کنترلرهای لمسی آن هم مناسب است حتی برای شما دوست عزیز.



06

Ace Fishing



07

۷. یک نبرد تمام عیار

بازی زیبا و اکشن Radiohammer برای سیستم عامل اندروید منتشر شده، این بازی دارای گرافیک HD خیره کننده با محیطی زیباست. هم چنین وجود آهنگ‌های زیبا در هنگام بازی هیجان بازی را دو چندان کرده است. در این بازی به نبرد با دشمنان مختلف بپردازید. مراحل سخت و چالش برانگیز را پشت سر بگذارید، امتیازات بیشتر را جمع‌آوری کنید و در مراحل بالاتر رئیس دشمنان را شکست دهید.



08

Adventure Beaks

۸. پنگوئن‌داری کنید

Adventure Beaks از بازی‌های جذاب و شگفت‌انگیز اندروید است که شما را برای داستان ماجراجویی دعوت می‌کند خیلی ساده و دوست‌داشتنی. شما باید در این بازی پنگوئن‌تان را هدایت کنید به سرزمین‌های عجیب و غریب پای بگذارید، مکاشفه کنید و هنگام مواجهه با دشمنان هم سر بخورید و بپزید.

۹. خلاقیت‌تان را به کار بیندازید

یک بازی مهارتی جذاب و دوست‌داشتنی در Scrap Squad است. با استفاده از آهن قراضه‌ها و دستاوردهای مختلف که در اختیار دارید دست به اختراعات گوناگون و جدید بزنید. این بازی پاداش‌های مخفی جالبی هم دارد که شما را در جریان آن شگفت‌زده می‌کند این بازی با پاداش‌های اندک و ذره درمائی که به شما می‌دهد یک اعتیاد شیرین و کوتاه مدت در شما ایجاد می‌کند که باز هم می‌خواهید آن را انجام دهید.



09

Scrap Squad



01

Soccer Rally 2

۱۰. رالی وسط زمین فوتبال

Soccer Rally ۲ یکی از بازی‌های هیجان انگیز و مسابقه‌ای اندروید است که توانسته در پلی گوگل امتیاز ۴.۷ را از آن خود کند و جز بهترین و محبوب‌ترین بازی‌های اندروید است. در این بازی اندروید موتور ماشین خود را برای شرکت در مسابقات هیجان انگیز فوتبال روشن کنید، توپ را در میدان بازی به وسیله ماشین خود کنترل کنید و رقیبان را پشت سر بگذارید، در مکان‌های جالب دوستان خود را در ۲۰ سطح مختلف به چالش بکشانید. در آخر می‌توانید امتیازات خود را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید. از کیفیت بالای این HD لذت ببرید.



02

Forest Legends

۲. جنگل نوردی

خود را برای سفر ماجراجویی در جنگلی عجیب و غریب آماده کنید. در بازی Forest Legends وارد جنگل طلسم شده شوید و با کمک دوستان خود قدرت را به دست بگیرید و دشمنانی که دوست شما را ربوده پیدا کنید، پازل‌ها و معماهای مختلف را حل کرده و راه نجات دوست خود را پیدا کنید، از قدرت‌های جادویی برای نابودی دشمنان استفاده کنید. این بازی یکی از بازی‌های برتر فکری و ماجراجویی اندروید است.



03

Forest Legends

۳. تنها در جزیره

بازی The Island: Castaway ۲ از بهترین بازی‌های شبیه‌ساز جزیره است. در این بازی اندروید شما باید در مکان‌های عجیب و غریب کاوش کنید و با کشف اکتشافات جدید زندگی قبیله‌ای را تغییر دهید و رازهای نهفته را کشف کنید. از درختان و میوه‌های مختلف برای درست کردن معجون و عنصرهای جادویی استفاده کنید و کلا خودتان را نجات دهید.

سلفی

چون سلفی

«بچه‌ها دور همیم به سلفی بگیریم» این جمله و جمله‌هایی از این دست بین بچه‌های امروزی وقتی دور هم جمع اند زیاد رد و بدل می‌شود، همان لحظه عکس را می‌گیرند و خیلی طول بکشد ۲ تا ۳ دقیقه بعد در شبکه‌های اجتماعی است و تب این کار هم با عکس سلفی الین دجنرس در شبکه‌های سلفی‌های ایرانی و خارجی معروف این روزها داشته باشیم.



01

۱. دجنرس که اجرای اسکار ۲۰۱۴ را داشت وسط مراسم گوشی هوشمندش را در آورد و از جمعی از ستارگان خواست که برای گرفتن یک عکس سلفی به او بپیوندند، خیلی از این ستارگان هم که انگار معطل بودند مجری بازگوش اسکار چنین درخواستی بکند، سریع جمع شدند و این سلفی تاریخی گرفته شد، عکسی که رکورد بازتوییت شدن را در توییتر شکست و تنور تازه روشن شده گرفتن عکس‌های سلفی را داغ کرد. البته بعدا مشخص شد این سلفی تکنیک تبلیغاتی شرکت سامسونگ برای تبلیغ فلیت گلکسی نوت ۳ بوده است.



02

۲. مدت‌ها پس از سلفی مشهور اسکار، بمب سلفی در شبکه‌های اجتماعی ترکیب و حتی صفحه اختصاصی یکی از اعضای خانواده مشهور انیمیشنی سیمپسون‌ها هم نسخه سیمپسونی این سلفی را منتشر کرد.



03

۳. چندی بعد از سلفی مشهور دجنرس، جیمی کیمل پس از تاک‌شو خودش با حضور خانواده کلینتون با طنز، یک سلفی از خودش، بیل کلینتون، هیلاری کلینتون و دخترشان چلسی گرفته است و خطاب به دجنرس توییت کرد: هی الین، اینجا برادلی کوپر نیست، اما سه تا کلینتون داریم!



05

۵. کپی ایرانی سلفی دجنرس تا به امروز بی شک سلفی مشهور بهرام رادان است که قبل از عید نوروز گرفته شد. ماجرا از آن جا آغاز شد که لوئر مانتوس بازیکن معروف آلمانی برای شرکت در برنامه «ورزش از نگاه دو» به ایران آمد و اسپانسر این برنامه برای خوش آمدگویی به وی ضیافت ناهاری ترتیب داد، ضیافتی که هر چند تصاویرش از شبکه ۲ پخش شد اما سلفی بهرام رادان از آن در شبکه‌های اجتماعی بسیار مورد توجه قرار گرفت. سلفی که پیمان و محراب قاسم‌خانی، بهرام رادان، پیمان معادی، همایون شجریان، علی دایی، لوئر مانتوس و علی بازل در آن حضور داشتند.



04

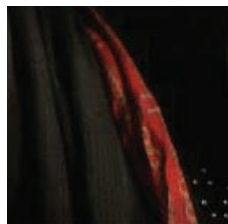
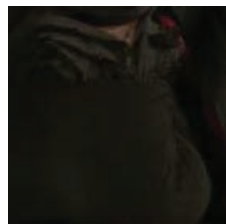
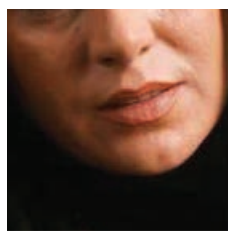
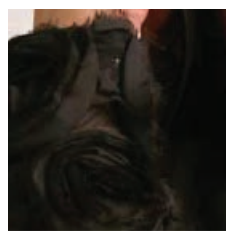
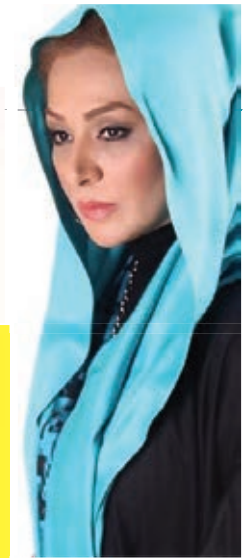
۴. این سلفی یکی از دردرس‌سازترین سلفی‌ها تا به امروز است. ماجرا از آن جا شروع می‌شود که سامسونگ همان طور که فلیت خود را به الین دجنرس داده بود تا برایش در اسکار عکس بگیرد یکی از همان فلیت‌ها را به دیوید اورتز بازیکن بیس بال می‌دهد تا برایش تبلیغ کند. اورتز هم چند روز پس از انعقاد قرارداد با سامسونگ، در مراسمی با باراک اوباما رییس جمهور آمریکا عکسی سلفی می‌گیرد. پس از انتشار این عکس در سایت سامسونگ، صدای کاخ سفید درمی‌آید که از رییس جمهور ما سوء استفاده تبلیغاتی کردید.



06

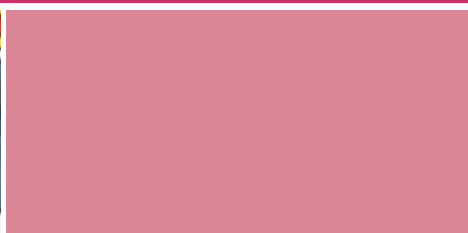
۶. به عنوان آخرین سلفی مشهور، عکسی که مشاهده می‌کنید، عکاس خبرگزاری تسنیم هنگام سلفی گرفتن یک گردشگر شرق آسیایی با محمدباقر قالیباف شهردار تهران گرفته است.

فصل هفتم

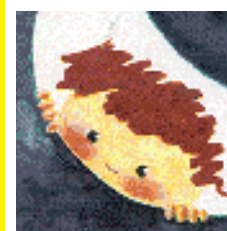
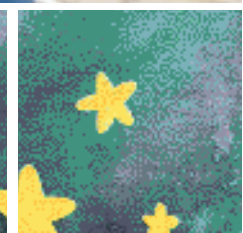
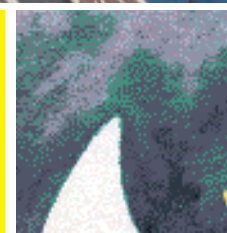


گپ

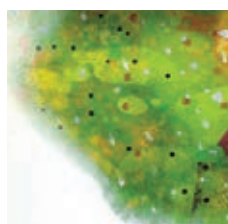
- نسرین مقالو
- شکوه قاسم نیا



- نسرین مقالو
- سکوت سه ساله را شکست
- خسته شدم، می خواهم
- کنار فرزندانم باشم



- حرف های مادرانه، زنانه و دلسوزانه
- شاعر بچگی مامان
- بچه ها برای هم
- نمیزنند





نسرین مقالو سکوت سه ساله را شکست

خسته شدم، می خواهم کنار فرزندانم باشم

مقدمه نوشتن برای چهره‌ای مثل نسرین مقالو یا هر چهره شاخص دیگر کار سختی است. چون همه او را می‌شناسند و درباره‌اش دیدگاه دارند، موافق یا مخالف.

حالا اگر این چهره شاخص بازیگر باشد، زن باشد، کم کار باشد، گزیده کار باشد، از دست مطبوعات دلخور باشد، همه جور نقشی را در کارنامه داشته باشد، از پس همه نقش‌ها به بهترین نحو برآمده باشد و نسرین مقالو هم باشد کار سخت‌تر می‌شود. کسی که بازیگری را خوب شروع کرد چون در ذات و درون بازیگر بود و خوب کسی او را برای پرده عریض کشف کرد؛ کیانوش عیاری.

سال ۶۹ بود که عیاری او را برای بازی در فیلم «دو نیمه سیب» انتخاب کرد و از آن سال تا سالی که در ایران بود هر سال فیلم داشت، فیلم‌هایی مثل «قربانی ۷۰»، «امید ۷۱»، «بازیچه ۷۲» و «همسر ۷۲». بعد یک دفعه ۱۰ سال گذاشت رفت آمریکا ولی وقتی برگشت باز هم همانقدر خوب و خودمانی و ایرانی و صمیمی رفتار کرد، اگر بازی او در مسافری از هند یادتان باشد، همان نقشی که بعد از سال‌ها دوری بازی کرد و ماندگار شد. نسرین مقالو دختری با اصالت بختیاری است که در تهران به دنیا آمده است به قول خودش «خیابان گرگان». مادرش شهناز نامدار است، کسی که خاطره بازی در سریال‌های تلخ و شیرین و مرد اول را برای تلویزیونی‌ها و بزرگترهای مادر سال‌های نه چندان دور ثبت کرده است.

خودش درباره اولین گام‌ها و نگاه‌های هنری‌اش می‌گوید «مادر مرا از چهار سالگی، زمان تمرین‌های خود در تئاتر می‌برد و همیشه زمان اجراء تئاتر هایش من یک صندلی ردیف جلو برای خودم داشتم». مقالو برخلاف برخی از بازیگران الان اهل ژست‌های غیرعادی و حرف‌های قلمبه و سلمبه نیست، این را از حرف‌هایش در حین مصاحبه و احساسی که به همسر و فرزندان‌ش دارد می‌توان فهمید. یکی دیگر از مولفه‌ها و شاخصه‌های جالب و ماندگار او برای همه بدون آنکه نیاز باشد سینمایی و فیلم‌بین حرفه‌ای باشند، صدای خاص و متفاوت اوست، صدایی که خودش درباره آن می‌گوید «بله، صدای من گرفته است و هر روز هم دارد گرفته‌تر می‌شود و از دور که به سه‌رگه و ... تبدیل شده است».

شما همیشه سعی می کنید در حاشیه ای امن و بی دردسر بمانید. کاری که بسیاری از همکاران شما نمی کنند. این یعنی دور شدن و فرار از شهرت کاذب، چرا؟

شهرت خطر است، مسئولیت دارد و دشوار است، وقتی راه می روی و با انگشت نشانت می دهند و همه تو را می شناسند، نمی دانید که چه خطر بزرگی در زندگی شما وارد شده! در این زمان است که شما آرامش زندگی خود را از دست داده اید. پسر من به من می گوید: مادر ای کاش تو باز یگر معرفی نبودی و بیشتر در کنارم بودی، ای کاش زمانی که از مدرسه به خانه می آمدم در ب را تو برایم باز می کردی و هزاران مورد دیگر که زندگی عادی و معمولی آدم را تحت الشعاع قرار می دهد.

همسر شما با شهرت شما چطور کنار می آید. حسادت نمی کند و مانع شما نمی شود؟

خدایا! شکر همسر من شهرت را لمس کرده، چون خودش از فوتبالیست های قدیمی است. هرگاه در خیابان مردم را می بینند و ابراز احساسات و لطف می کنند همسر من در کناری می ایستد و بعد به من می گوید: من به تو افتخار می کنم. گاهی می دانم که این برای یک مرد سخت است، ولی خداوند جنبه و معرفتی به همسر من داده است که نه تنها مانع من نمی شود بلکه همواره من و دوستان سینمایی ام را تحمل می کند و مشوق من نیز هست. چون پایداری زندگی زناشویی در صنف سینما بسیار سخت و دشوار است. همسر من درک کرده که مردم مرا چگونه دوست دارند، مردم دوستدار هنر من هستند و عشقشان به من مادی نیست، این درک باعث می شود که همسر من با مقوله شهرت کنار بیاید. **خب همه اینها که شما گفتید به خاطر دور بودن شما از حاشیه ها و جنجال های جاری است که کار ساده ای نیست ولی چطور یک هنرپیشه می تواند از حاشیه ها و جنجال های سینما دور باشد؟**

دوست داشتن آدم ها و تمرین کردن مهربانی و اینکه حاشیه ها برای ت مهم نباشد. اینها باعث می شود که نه حاشیه داشته باشی و نه به حاشیه ها دامن بزنی. وقتی عاشق کارت باشی دیگر همه این مسائل برای ت بی رنگ و بی اهمیت می شوند. یعنی یک جور حس استقلال ذاتی و درونی داشته باشی که به خیلی از مسائل مربوط می شود و ریشه دار است.

این حس استقلال که گفتید را خیلی ها به کار می برند. به نظر شما هنرمند مستقل چه کسی است و چه مولفه هایی دارد؟

استقلال یک هنرمند یعنی اینکه در درجه اول خودش باشد، الگو برداری نکند و از خود چیز جدیدی بیورد، از خواندن سناریو گرفته تا بازی و اخلاق و رفتار و... باید منحصر به خود همان هنرمند باشد.

پس کسانی که در عرصه بازیگری هستند و مطلقاً برای شهرت و دیده شدن وارد این عرصه شده اند و رابط را جایگزین استعداد و تلاش کرده اند. چیست؟

انسان هر کس را بتواند گول بزند خودش را نمی تواند فریب دهد. این گونه افراد اگر به دنبال معایب کار خود نروند و آنها را از جمله: تکنیک بازیگری، ایست و حرکت در بازیگری، فن بیان و... را اصلاح نکنند محو خواهند شد، چون عاشق بازیگری نیستند و مثل شهاب زود خاموش و فراموش می شوند.

به نظر شما این تیپ افراد چرا وارد این حرفه می شوند؟

خب دلایل زیادی وجود دارد و یکی همین شهرت. متأسفانه روابط جای ضوابط را گرفته است. نه تنها در سینما و تلویزیون بلکه در کل جامعه ما این اشکال وجود دارد.

پس به همین خاطر است که فیلم های دهه های پیشین سینمای ایران از هر لحاظ بهتر و دیدنی تر از فیلم های سال های اخیر و اکنون است؟

قصه ها بکر تر و واقعی تر بود و اجازه می دادند که بچه های نویسنده جایی برای نوشته هایشان وجود داشته باشد، ولی اکنون من چیز جالبی در اکثر قصه ها نمی بینم.

خب اگر قصه جذاب نیست و به اصطلاح شما را نمی گیرد چه چیز شما را به ادامه تشویق می کند؟

انتخاب نقش ها. در حرفه بازیگری تا یک جایی انتخاب می شوی و از یک جایی

به بعد باید انتخاب کنی، با فکر و تعمق باید درست انتخاب کنی. باز یگر نباید هر نقشی را که به او دادند قبول کند. کم کاری و گزیده کاری را بسیار دوست دارم.

این گزیده کاری و کم کاری را از کجا و چطور یاد گرفتید؟

مادر بزرگوارم، من خیلی چیزها را از او آموختم. مادر من (شهناز نامدار) باز یگر تئاتر و تلویزیون بود و سریال های (تلخ و شیرین) و (مرد اول) را برای تلویزیون بازی کرد، مادر مرا از چهار سالگی، زمان تمرین های خود در تئاتر می برد و همیشه زمان اجراء تئاترهایش من یک صندلی ردیف جلوبرای خودم داشتم.

مهمترین منتقد شما چه کسانی هستند؟

مردم مهمترین منتقدان من هستند و عکس العمل های آنها برایم بسیار پر اهمیت است و در عین حال برای اهالی رسانه و منتقدین نیز بسیار احترام قائل هستم. با آنکه از مطبوعات جفای بسیار دیدم باز هم بدون هیچ بی احترامی، در کمال احترام فقط سه سال سکوت کردم و با هیچ رسانه ای مصاحبه نکردم و شما امروز سکوت سه ساله مرا شکستید.

دلیل این سکوت چه بود؟

گفتم که همان عدم صداقت همیشگی و بدقولی های مطبوعاتی که برخی دارند ولی ترجیح می دهم زیاد در باره آن اتفاق حرف نزنم.

من هم امیدوارم که به زودی این دغدغه شما رفع شود. اگر موافق هستید برویم سراغ

مقوله بازیگری. بر ايمان بگويد سخت ترين

نقش چه نقشی است؟ مثبت یا منفی؟

نقش منفی وجود ندارد، نقش ها یا سفیدند و یا خاکستری. ایفای نقش های خاکستری بسیار سخت و پیچیده است و باز یگر بر روی لبه تیغ گام بر می دارد.

از نقش خاکستری که بگذریم بازیگری

در نقش منفی برای شما راحت تر است

یا مثبت؟

مسلماً نقش خاکستری! به نظر من نقش منفی وجود ندارد آدم ها و نقش ها یا مثبت اند یا خاکستری، چون باید دید آن فردی که بدی می کند چه بر سرش آمده و چه بر زندگیش گذشته که بدی می کند ادم باید برم دنبال علت، اگر آن علت را در چرای وجودی نقش یافتم، می توانم به بهترین شکل آن نقش خاکستری را بازی کنم. بازی در چنین نقش هایی بسیار دشوار است، چون سخت به دل بیننده می نشیند، اگر این چنین نقش هایی را دوست داشتنی بازی کنی و در عمق وجود خودت آن شخصیت را درک کرده باشی می توانی بگویی که باز یگر هستی. من در





خاطره سینمایی: بازی در فیلم بازپچه:

در آن فیلم ۲۰ سالم بود، یادم می آید که در پشت صحنه این فیلم آقای عزت اله انتظامی می گفتند: من دختر ندارم و نسرین مثل دختر من است و تجربه بسیار خوبی بود برای من و یک سکانس که باید در منزل فیلم برداری می کردیم که ۴ دقیقه نگاتیو (یک تیک) بدون قطع و کات، یکباره برداشت شد و هنوز وقتی من این سکانس را می بینم برایم بسیار خاطره انگیز و جالب است. ابتدا اسم این فیلم (خونه شاگرد بود) و کارگردان فیلم (تورج منصوری) از گروه خواست تا اسم بهتری برای فیلم پیشنهاد دهند و چون من از ۱۴ سالگی می نوشتم و علاقه زیادی به مقوله نوشتن داشتم، پیشنهاد دادم که اسم فیلم به (بازپچه) تغییر کند که از طرف کارگردان و تهیه کننده هم پذیرفته شد.

کارنامه کاری خودم از این نقش های خاکستری کم ندارم که به لطف خدا، راهنمایی های کارگردان و تلاش خودم مورد توجه و علاقه مردم قرار گرفته است، مانند نقشم در قلب یخی، ساعت شنی و حتی مسافری از هند.

سخت ترین سکانس که بازی کردید در کدام فیلم بوده است؟

راستش را بخواهید سکانس های دشوار حسی بسیار داشتم ولی من چون کارهای (اکشن) پر تحرک نیز در کارنامه خود دارم، این سکانس ها را معمولاً بدون بدل انجام می دهم. سر کار آقای لطیفی، سریال شبکه خانگی (قلب یخی) تمام رانندگی ها و تعقیب و گریز ها را خودم انجام دادم و اتومبیل چندین بار تا مرز معلق شدن و چپ کردن پیش رفت! اندازه گیری ها و زاویه قرار گرفتن دوربین کار را بسیار دشوار می کرد. تصور کنید دوربین کف خیابان قرار دارد و شما با سرعت باید از ۱۰ سانتی متری آن رد شوید در حالی که استرس فراوانی سر سکانس حاکم است و با تمام وجود و علاقه دکوپاژ و حرکت و میزانشن را دنبال می کنم و حس می کنم.

خب این حس شما در ایفای یک نقش و فرورفتن در قالب دیگری برای شما که تئاتری هستید ماندگارتر از خیلی هاست. حالا بگویید چقدر در زندگی روزمره با این نقش ها کنار می آیید و چقدر با آنها زندگی می کنید؟

زمانی که جلسه فیلم برداری تمام می شود و من وارد منزل می شوم دیگر آن نقش نیستم، من همان نسرین مقالو می شوم، چون من مادر دو بچه هستم و خانواده من هم حق زندگی دارند، این کار بسیار دشوار است که شما از صبح زود سر لوکیشن باشی و تازه ساعت ۲۲ شب بروی با خانواده شام را بیرون صرف کنی و بعد از بازگشت به منزل تا دیر وقت ناهار فردا را آماده کنی و صبح بچه ها را به مدرسه بفرستی و بعد دوباره بروی سر کار تا شب و گاهی تا صبح فردا! تا دو سال پیش که خانواده ام ایران بودند کار من همین بود. مادر بودن، همسر بودن و باز بگر بودن هر سه مسئولیتی است که هر کدام یک دنیاست. اکنون که من از خانواده ام دور هستم، دارم از حق آنها می زنم، پس من هم باید تمام تلاشم را به کار گیرم تا همسر و مادر خوبی برایشان باشم. شده شبانه روز من ۳ ساعت خوابیدم تا هم به بازیگری برسم و هم به خانواده ام.

از خدا سپاسگزارم که این توان و عشق را به من داده است.

جالب شد. برای شما مادر بودن، همسر بودن و بازیگر بودن در کنار هم چگونه قرار می گیرند؟

من همیشه سعی کردم که هر سه باشم و این یعنی سخت ترین کار دنیا، مسئولیتی به اندازه دنیا بر گردن من است. به همین خاطر است که خسته شدم، هیچ گاه فکرش را نمی کردم که این گونه بشوم، گاهی به خودم می گویم: نسرین با خودت چه می کنی؟! در شبانه روز دو ساعت فرزند و همسرت را ببینی و در همان دو ساعت هم باید به کارهای منزل و سرو سامان دادن به بچه ها و همسرت باشی یعنی چه؟ سال ها فرزندانت را ببینی و درگیر کار باشی یعنی چه؟! در دو سال اخیر بسیار از دست خود گله مند، آنقدر گرفتار شدم که نتوانستم فرزندانم را که در خارج از کشور هستند ببینم و آنقدر همسر و فرزندانم فهمیده ای خداوند به من عطا فرموده که پسر بزرگم به من می گوید: مادر خودت را ناراحت نکن، این سر نوشت است. من از راه دور حتی وظیفه مادر بودنم را با تمام توان تا جایی که بشود، ایفا می کنم.

قبول که کار دشوار و سختی است. پس اگر قرار به انتخاب شد بازیگری و وطن یا خانواده و غربت، کدام را انتخاب می کنید؟

من واقعاً نمی دانم! این وسط گیر کرده ام. از طرفی عشقم برای مردم، سینما و مملکت است و از طرفی عشقم برای همسر و فرزندانم! سخت ترین انتخاب دنیا گریبان مرا گرفته و اگر این بار بروم دیگر باز نمی گردم ولی هنوز تصمیم قطعی نتوانستم بگیرم. اما در آخر خانواده ام از عشق به سینما مهمتر است.

خاطره تلویزیونی:

این پروژه عظیم بعد از هفت سال زمانی که به اتمام رسید همه ما بسیار ناراحت و آزرده بودیم، چون واقعا مثل یک خانواده در کنار هم عاشقانه کار می کردیم و از جانمان ما به گذاشتیم. برای بازی در نقش (ناریه) همسر مختار من از نظر شخصیت پردازی و درگیری خودم با نقش دچار مشکل بودم و برایم بسیار سخت بود که قبول کنم به عنوان زن دوم یک مرد آنقدر عاشقانه به او علاقه مند باشم. با راهنمایی های داود میرباقری (کارگردان سریال) توانستم خودم را به نقش نزدیک کنم. در همین مورد نیز به آقای میرباقری پیشنهادهایی دادم مثل اینکه در روزگار مختار که مردان چند زن اختیار می کردند و این عمل باب بوده، حتما زنان هم حسادت ها و شیطنت هایی نسبت به هم داشتند، این حسادت ها و یک سری ریزه کاری ها را در بازی خود دخیل کردم و خدا را شکر مورد پسند عوامل و مردم هم قرار گرفت.



فیلم به فیلم با "نسرین مقالو"

سیمای زنی از دور دست

در سینما و تلویزیون ایران، هستند بازیگرانی که سال‌های متمادی بازیگرند و روند کاری‌شان در دست مانند خطی مستقیم است. نه اوج دارند و نه فرو. اینگونه بازیگران معمولاً در سطحی که در آن تثبیت شده‌اند به کارشان ادامه می‌دهند و گاه تا پایان دوران بازیگری نیز تغییر چندانی در کارنامه آن‌ها دیده نمی‌شود. اما عده معدودی از بازیگران معمولی کم‌یاب‌ها یا ناگهان با یک فیلم یا سریال خود را نشان می‌دهند و می‌درخشند و پس از آن بازیگری را در سطح بالاتری دنبال می‌کنند. نسرین مقالو، یکی از بازیگرانی است که توانست در سال‌های اخیر خودش را از حد معمول بازیگری بالاتر بکشد و به بازیگری خاص تبدیل شود.

مقالو در سال ۱۳۴۷ در تهران به دنیا آمد. پس از گذراندن تحصیلات متوسطه فعالیت هنری را در تلویزیون آغاز کرد. او در مجموعه‌های تلویزیونی "لبخند زندگی" و "آخرین سند" بازی کرد، اما بیش از همه در مجموعه "مسافری از هند" دیده شد و عموم بینندگان تلویزیونی از این سریال به بعد او را شناختند. رسول صدرعاملی در سال ۱۳۷۰ برای بازی در فیلم "قربانی" از او دعوت کرد و با این فیلم فعالیت نسرین مقالو در سینما هم آغاز شد. پس از آن در فیلم‌های "دو نیمه سب" ساخته کیانوش عیاری، "امید" (۱۳۷۱) ساخته حبیب کاوش، "باز بچه" (۱۳۷۲) به کارگردانی تورج منصوری و "همه دختران من" (۱۳۷۲) ساخته اسماعیل سلطانیان بازی کرد. تا اینجا کار در بازی‌های او ویژگی خاص و برجسته‌ای دیده نمی‌شود و نقش‌های او در حدی است که شاید بتوان گفت از هر بازیگر معمولی برمی‌آید.

مقالو در سال ۱۳۷۲ در فیلم "همسر" ساخته مهدی فخیم زاده بازی کرد و با بازیگران بزرگی چون مهدی هاشمی و فاطمه معتمد آریا در یک قاب قرار گرفت.

این فیلم مورد توجه تماشاگران و منتقدان قرار گرفت و نسرین مقالو با اینکه نقش اصلی نداشت در این فیلم خوش درخشید و یک پله کلاس بازیگری‌اش را بالاتر برد. پس از آن در سال ۱۳۷۵ در "تابخشوده" ساخته ایرج قادری بازی کرد و بعد ایران را ترک کرد و چند سالی در آمریکا اقامت گزید. او با بازگشت به ایران در سال ۱۳۸۰ ابتدا در فیلم "دختری در قفس" ساخته قدرت‌الله صلح میرزایی بازی کرد. در سال ۱۳۸۲ در بوش مهرجویی از بازی او برای یکی از نقش‌های فرعی فیلم "مهمان مامان" استفاده کرد. او در این فیلم نقش زن حامله‌ای را بازی کرد که شوهرش (پارسا پیروفر) معتاد بود و کتکش هم می‌زد.

"مهمان مامان" فیلمی بسیار موفق و تحسین‌برانگیز از کار در آمد و از این جهت نقطه عطفی در کارنامه نسرین مقالو به شمار می‌آید. پس از این فیلم در تلویزیون و سینما، نقش‌های پیچیده‌تر و متفاوت‌تری از نسرین مقالو دیدیم. در سال ۱۳۸۷ مجموعه‌ای به نام "ساعت شنی" از تلویزیون پخش شد که بسیار مورد توجه قرار گرفت و بحث‌های زیادی را برانگیخت. این سریال، اولین کار تلویزیونی بهرام بهرامیان بود که از نظر مضمون بر لبه خط قرمزهای تلویزیون حرکت کرد و واکنش‌های بسیاری را در سطوح رسمی برانگیخت.

موضوعاتی چون، لقاح مصنوعی، رحم اجاره‌ای و اعتیاد زنان از مضامین این سریال خوش ساخت بودند که برای اولین بار در تلویزیون ما برای طرح‌مجال می‌یافتند. نسرین مقالو به همراه مهرآه شریفی نیازا بازیگران اصلی این مجموعه بودند که از اتفاق، هر دو خوش درخشیدند. مقالو نقش زنی را بازی می‌کرد که سال‌های جوانی را پشت سر گذاشته بود و از ناملایمات زندگی و آسیب‌های اجتماعی بسیار زخم خورده بود. صدای گرم و خش‌دار او نیز به کمک این نقش آمده و آن را باورپذیرتر کرده بود. "ساعت شنی" نظرات موافق و مخالف بسیاری در سطح مطبوعات و حتی مجلس برانگیخت و حتی دامنه اعتراض به آن به احتمال توقف پخش هم رسید. پس از بازی خوب و حرفه‌ای مقالو در این سریال، او با سیل پیشنهادهای برای ایفای نقش‌های مشابه در تله فیلم‌ها و سریال‌های دیگر مواجه شد. در سال جاری، شبکه نمایش خانگی کشور تجربه تازه‌ای را از سر گذراند. برای اولین بار، یک سریال تلویزیونی به نام "قلب یخی" خارج از آنتن تلویزیون و به صورت ویدئو CD پخش شد و مورد استقبال هم قرار گرفت.

قلب یخی را محمدحسین لطیفی کارگردانی کرده و نسرین مقالو هم در یکی از نقش‌های اصلی این سریال ظاهر شده و مانند "ساعت شنی" بازی اثرگذاری از خود ارائه داده است. این سریال در ژانر ملودرام اجتماعی دسته‌بندی شده است. نسرین مقالو با این سریال به جرگه بازیگران درجه اولی پیوست که هر کارگردان و تهیه‌کننده تلویزیونی یا سینمایی برای یکی از شخصیت‌های زن فیلمش او را در نظر می‌گیرد. در نگاهی کلی به مجموعه نقش‌های او و وجوه مشترک آن‌ها، می‌توان گفت که در پرسونای او خصوصیات یک زن امروزی ایرانی دیده می‌شود که به طور معمول از مرد یا مردانی در زندگی‌اش ضربه خورده یا دچار یکی از آسیب‌های اجتماعی شده و به حاشیه زندگی رانده شده است.

چهره و صدای او حالتی دارد که به راحتی می‌تواند در درونج را منعکس کند و روی تماشاگر تأثیر بگذارد. در عین حال، نوعی زیرکی، ذکاوت و حيله‌گری زنانه نیز در پرسونای او دیده می‌شود که مخاطب با دیدن او بر پرده یا صفحه تلویزیون فکر می‌کند که او از زنانی است که می‌تواند هر مردی را تحت تأثیر قرار دهد.

مقالو در مجموعه عظیم "مختارنامه" نقش "ماریه" یا "ام ثابت" همسر اول مختار ثقفی را بازی می‌کند. او زنی است که مردی مثل مختار را که اساساً مرد جنگ است در هنگامه کشمکش امام حسن (ع) و علویان با معاویه و سیاهپانش به زن و زندگی و خانه و مزرعه علاقه مند و پای بند کرد. ماریه با اینکه می‌داند اگر مختار تصمیم بگیرد به یاری امام حسین (ع) بشتابد، هیچ چیز جلودارش نیست با این حال باز هم هر جا بتواند از حربه‌های زنانه خود برای اثرگذاری روی مختار استفاده می‌کند. حضور قوی و پررنگ زنان در این مجموعه تلویزیونی از مسائلی است که باید به نقد کشیده شود. اینکه آیا در واقعیت تاریخی در زمان وقوع داستان و جامعه مسلمانان ایران و عراق آن زمان زنان تا این حد نقش داشته‌اند؟ به هر حال هر روایت تاریخی از زاویه دید نویسنده و کارگردان آن بیان می‌شود و می‌توانیم، موضوع نقش زنان را نیز به نوع داستان پردازی داود میربقری و نویسندگان آن مربوط بدانیم.

در مجموع، نسرین مقالو در "مختارنامه" بازی قابل‌قبولی از خود ارائه می‌دهد و نشان داد که در ایفای نقش‌های تاریخی هم می‌تواند به اندازه نقش‌های امروزی موفق و تأثیرگذار باشد، روندی که از ابتدا رو به رشد و شکوفایی بوده و حالا انگار وارد مرحله بلوغ جدیدی می‌شود.



حرف‌های مادرانه، زنانه و
دلسوزانه شاعر بچگی مامان

بچه‌ها برای هم نمی‌زنند



یلدا توکل: رنگارنگ و شلوغ، تابستان‌ها خاطره شعرهای آن به یاد ماندنی تر است. خودش می‌خواهد تا همیشه با بچه‌ها باشد با دنیای زیبا و رنگارنگ آنها، دنیایی غرق در شیرینی که هیچ بدی و زشتی در آن راهی ندارد، اصلا هم شعار نمی‌دهد این را خوب می‌شود فهمید چون وقتی از دنیای بچه‌ها می‌گوید لبخندی چاشنی کلامش می‌شود که خودش را در دنیایی دیگر غرق می‌کند، دنیایی که با همه وجود متعلق به آن است. در دنیای کودکی بچه‌ها، شعرهای او جایگاه خودش را دارد و قصه‌هایی که عجیب نام او را با خاطرات دنیایی بچگی پیوند می‌دهد. دنیایی که حرف‌های زیادی برای گفتن دارد و اگر همراهش شوی در پاکی و زلالی آن فرو میروی، دنیایی ساده و بی‌آلایش، دنیایی سراسر دوست داشتن و دوست داشته شدن، دنیای آدم‌های معصوم، دنیای بچه‌های دوست داشتنی. صحبت از شکوه قاسم نیا شاعر و نویسنده کودکان و نوجوانان است که بچه‌ها با کتاب‌های او آشنا هستند. شاعری که زبان بچه‌ها را به خوبی می‌شناسد و اگر چه متولد سال ۱۳۳۴ است ولی هنوز در دنیای بچه‌ها جایگاه ویژه‌ای دارد، به قول خودش هنوز هم بچه‌هاست چون عاشق بچه‌هاست. فعالیت ادبی او برای کودکان و نوجوانان از سال ۱۳۵۹ با مجله کیهان بچه‌ها آغاز شد و تا به امروز ۱۵۰ جلد کتاب برای بچه‌ها به چاپ رسیده است. "چرا نمی‌خندی؟"، "قصه‌های شیرین هزار و یک شب"، "مجموعه قصه‌های کودکان"، "پسته دهان بسته"، "آقا موشه باهوش"، "آرزوهای کرم کوچولو"، "تخودی ها"، "قاروقار و قار خبردار"، "مجموعه سه جلدی "خانه‌ها جورواجورند"، "ماشین‌ها جورواجورند" و "مامان می‌خوام ورزش کنم"، "از آسمون تا اینجا"، "شعر دعا" و کتاب "بازی، بازی، بازی" از جمله آثار به چاپ رسیده توسط این شاعر است. او برای تألیف داستان بلند "هلی فسقلی در سرزمین غولها" و اشعار کتاب "کلاغه به خنده افتاد" در یازدهمین جشنواره کتاب کودک و نوجوان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان دو دیپلم افتخار در بخش شعر و داستان گرفت. "هلی فسقلی در سرزمین غولها" موفق به دریافت جایزه کتاب سال کودک و نوجوان در بخش داستان کودک هم شد.

رود شما به دنیای بچه‌ها از کجا شروع شد؟

در اوائل انقلاب لیسانس علوم سیاسی گرفتم ولی بعد از انقلاب فرهنگی سراز ادبیات کودکان در آوردم. در حقیقت در آن زمان با وجود اینکه به درسی که خوانده بودم و رشته‌ام علاقه داشتم ولی تصمیم گرفتم برای تغییر روحیه یک مهد کودک بزنم. یک مهد کودک که بچه‌های چهار تا شش ساله در آن بودند و رابطه من با دنیای آنها زندگی‌م را به سمت دیگری برد.

چرا؟ یعنی چی؟

من برای بچه‌های مهد کودک شعر می‌گفتم برای غذا خوردنشان، برای بازی هایشان و برای خاموشی‌هایی که در آن زمان اتفاق می‌افتاد. می‌خواستم زندگی خودم و بچه‌های آن سال‌ها را رنگی کرده باشم.

بعد از آن بود که در سال ۱۳۵۹ کانون پرورش فکری سمیناری در خصوص شعر و ادبیات فارسی برگزار کرد و من هم به آن سمینار رفتم تا بیشتر با دنیای بچه‌ها آشنا شوم.

در آن سمینار با دکتر رحماندوست و افرادی که برای بچه‌ها شعر می‌گفتند آشنا شدم و همین شد که پایم به دفتر مجله کیهان بچه‌ها باز و این شروع جدی شعر گفتن من شد برای بچه‌ها، البته من پیش از آن نیز با دنیای شعر آشنا بودم و گاه گاهی شعر

می‌گفتم اما با دنیای بچه‌ها و شعر گفتن برای آنها زیاد آشنایی نداشتم.

کارم را با کیهان بچه‌ها ادامه دادم و برای بچه‌ها شعر گفتم، شعر گفتم و هر روز بیش از روز قبل در این دنیا جا گرفتم و البته هنوز هم ادامه دارد.

همکاری من با مجله‌های مختلف بچه‌ها ادامه پیدا کرد تا به امروز که آنها همه دنیای من هستند.

شاپرک، مجله رشد کودک و دهها مجله دیگر امروز جایی است که من در آنجا برای بچه‌ها شعر و قصه می‌گویم.

همکاری با تلویزیون و مراکز مختلف که برای بچه‌ها فعالیت دارند نیز از جمله کارهای دیگر من است. در واقع هر چیزی که به نوعی با بچه‌ها ارتباط داشته باشد، مرا جذب می‌کند.

شما دائم از جاذبه و جذابیت بچه‌ها حرف می‌زنید، البته خیلی صادقانه ولی اگر بخواهید برای این جذابیت تعریف داشته باشید چه می‌گویید؟ اصلا تعریف شما در این باره به عنوان یک مامان و یک شاعر چیست؟

دنیای آنها متفاوت است، چطور بگویم دنیایی که من در درونم دوست داشتم دنیایی نبود که در بیرون می‌دیدم ولی دنیای بچه‌ها درست همان چیزی بود که به من آرامش می‌داد، یک



دنیای سراسر شادی و نشاط، دنیای متفاوت با دنیای آدم‌های بزرگ، بچه‌ها آدم‌های پرنرژی هستند که در کنارشان از زندگی لذت می‌برم.

ادبیات کودک نیز دنیای کاملا شادی است، دنیایی بی رقابت که همه مشوق یکدیگر هستند، کسی برای کسی نمی‌زند همه می‌خواهند در دنیای بچه‌ها کار کنند، در حقیقت دنیای بچه‌ها و شعر گفتن برای آنها مثل زمین بزرگی است که همه آمده‌اند تا آن را سبز بسازند. در این دنیا همه مادر کنار یکدیگر بازی تیمی را شروع کردیم و بدون رقابت با یکدیگر به سمت رشد بچه‌های ایران زمین می‌رویم.

کمی شعاری شد ولی چون از زبان صادق مادر و یک شاعر می‌شنویم قطعا باور پذیر است. حالا که حرف بچه‌ها و مادر است بگوید خودتان چند تا فرزند دارید؟
دو دختر دارم که ارغوان ۲۲ ساله و غزل ۱۴ ساله است.

و همسرتان چطور؟

شوهرم نیز روزنامه‌نگار است.

فرزندتان با همسر شما با این همه حس که شما دارید مشکلاتی نداشته‌اند؟

متوجه نمی‌شوم، چرا باید مشکل می‌داشتند؟

خب ممکن است مادری شاعر کودکانی روایی یا بخشدید غیر جدی بار بیارود. آیا همسرتان این دغدغه را نداشته؟

نه، اتفاقا خیلی هم خوشحال بودند. شاید آن زمان این تفکر را برخی راجع به من و دخترها می‌کردند اما الان دختر خانم‌های من شخصیت‌های کامل و مستقل هستند.

آنها هم اندازه شما بچه دوست هستند؟

تا حدی بله ولی نه به اندازه خودم.

برای مادرهای دختردار چه توصیه‌هایی دارید؟

دخترها فرشته‌اند، رحمت‌اند، سفیدی‌اند، محشرند و پسرها نعمت‌اند، مهربان‌اند و عالی‌اند. فرقی نمی‌کند فرزند شما پسر است یا دختر مهم این است که شما این مائده آسمانی را که مثل فرشته به تو داده‌اند مثل فرشته تربیت کنی و بار بیآوری.

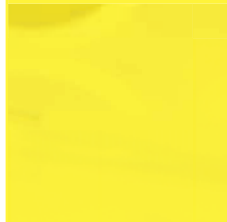
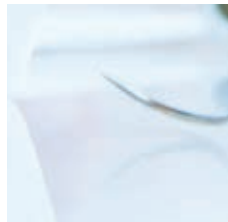
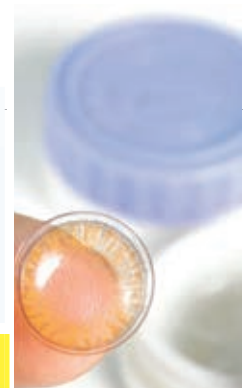
حالا که آنقدر با دنیای بچه‌ها در آمیخته‌اید و لحظه لحظه شما با بچه‌هاست چه آرزویی برای بچه‌ها دارید؟

دلم می‌خواهد مثل بچگی ما بچگی نکنند، دلم می‌خواهد بزرگ ترها اجازه دهند تا آنها نیز به خوبی در دنیای بچگی شان باشند، در گذشته خانواده‌ها در کنار بچه‌ها بودند و رابطه‌ها تنگاتنگ و صمیمی بود.

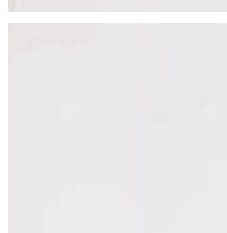
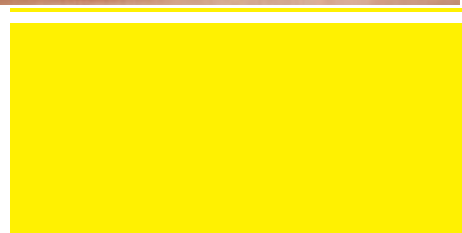
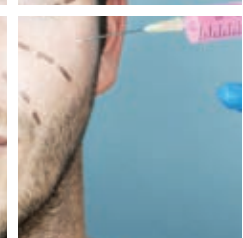
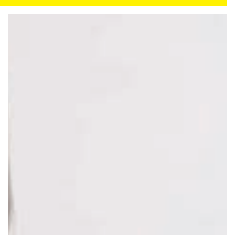
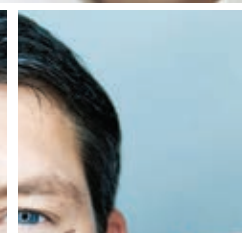
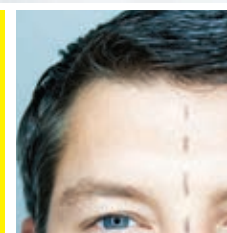
ما فراوان بچگی کردیم چرا که پدر و مادرها سایه بالا سر بودند، مادر جمع بزرگ شدیم و خانواده اجازه دادند راهمان را خودمان انتخاب کنیم ولی امروز ما خیلی دلمان می‌خواهد تا بچه‌ها را خوب تربیت کنیم، انگار والدین امروز می‌خواهند به آنچه خودشان نرسیده‌اند بچه‌ها برسند و همین می‌شود که فرزند سالاری پدید می‌آید. در حقیقت بچه‌ها سالاری نمی‌کنند بلکه ما به آنها باج می‌دهیم، در آپارتمان بسته با همه امکانات دستور می‌دهیم که درست را خواندی مسواکت را زدی و... باور کنید من دلم برای این بچه‌ها می‌سوزد. وقتی همه چیز را به آنها تحمیل می‌کنیم معلوم است بزرگ که شدند سالاری می‌کنند. باید بچه‌ها را رها کرد، مراقبتشان بود ولی همه چیز را به آنها تحمیل نکرد بگذاریم کمی بچگی کنند رها باشند بچگی کنند بچگی.



فصل هشتم



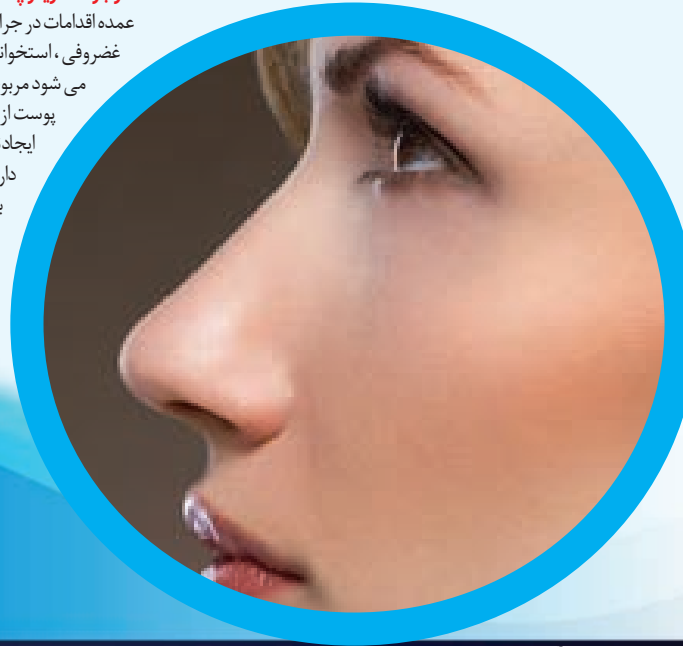
مطب



آیابینی گوشتی را می توان عمل کرد؟

گوشتی بودن بینی یکی از عوامل تاثیر گذار در نتیجه عمل رینوپلاستی است. زمانی که بینی با پوست ضخیم و غضروف های نازک همراه باشد، گوشتی تقسیم بندی می شود. در این شرایط جراحی بسیار تکنیکی بوده و در عین حال نتایج در حد موارد غیر گوشتی نخواهد بود. اینکه بینی گوشتی را می شود عمل کرد یا نه بستگی به انتظار بیمار از جراحی دارد.

شدن نما و



نزدیک شدن به معیارهای ایده آل را داشته باشد به نتایج رضایت بخشی خواهد رسید. ولی اگر فردی با وجود ساختار گوشتی نتیجه ای کمالات ایده آل طلب می کند، انجام جراحی به آن فرد توصیه نمی شود. در جراحی بینی های گوشتی جهت کاهش حجم نسبت به انواع غیر گوشتی محدودیت وجود دارد.

تفاوت ساختار بینی گوشتی و غیر گوشتی در چیست؟

ساختار بینی به طور کلی از سه قسمت تشکیل شده است. قسمت اول اسکلت غضروفی و استخوانی که در بالا استخوان و در پایین غضروفی است. دوم پوست بینی است که همراه با لایه عضلات، روی اسکلت مذکور را می پوشاند. تفاوت اصلی بینی های گوشتی در ضخیم بودن پوست به خصوص در ناحیه نوک بینی و پره هاست. در عین حال ساختار غضروفی نازک و ضعیف است.

در جراحی رینوپلاستی چه اقداماتی انجام می شود؟

عمده اقدامات در جراحی رینوپلاستی ایجاد تغییرات در اسکلت غضروفی، استخوانی است. تنها قسمتی از پوست که برداشته می شود مربوط به پره های بینی است. انتظار جراح تبعیت پوست از ساختمان فرم داده شده زیر آن و در نتیجه ایجاد نمایی مطلوب است. طبیعی است هر چه پوست دارای انعطاف و قابلیت تطابق بهتری باشد، نتایج بهتر و هر چه پوست ضخیم تر باشد و فرم خود را حفظ نماید، نتایج ضعیف تر خواهد بود. به عبارت دیگر هر چه اشکالات به اسکلت استخوانی، غضروفی مربوط باشد نتایج بهتر و هر چه به اشکالات پوستی مربوط باشد

نتایج ضعیف تر خواهد بود. آیا امکان اصلاح غضروف ضعیف و پوست ضخیم وجود دارد؟

در مورد غضروف ضعیف خوشبختانه تکنیک های موثر و با ارزشی وجود دارد. از غضروف هایی که در طول عمل از جمله نواحی که از تیغه بینی برداشته می شود، جهت تقویت نواحی دیگر استفاده می شود. جهت نازک کردن پوست اقداماتی هم در حین جراحی و هم پس از آن انجام می شود. هنگام جراحی پوست از طریق برداشت لایه های زیرین در حدی که به خونرسانی آسیب وارد نشود نازک شده و پس از جراحی مصرف داروهای ضد التهاب به صورت خوراکی و تزریقی توصیه می شود. با همه این اوصاف بینی هرگز به حالت غیر گوشتی تبدیل نخواهد شد.

آیا زمان بهبودی در بینی گوشتی متفاوت است؟

پس از جراحی طی مدت زمانی طولانی تورم بینی برطرف شده و نمایی نهایی پدیدار می شود. این زمان در مورد بینی های گوشتی بسیار طولانی تر بوده و تا حدود ۱۸ ماه و در بعضی موارد ۲۴ ماه طول می کشد.

از بین بینی های گوشتی کدام موارد ضعیف ترین نتایج را خواهد داشت؟

قطعا هر چه پوست ضخیم تر باشد به همان نسبت نتیجه جراحی افت خواهد کرد. بدترین حالت زمانی است که ضخامت پره های بینی زیاد باشد و متأسفانه تکنیک خوبی برای کاهش ضخامت پره ها وجود ندارد. زمانی که ضخامت پره ها زیاد باشد طبیعتاً جراح در کاهش عرض بینی در ناحیه پره ها محدود می شود.

دکتر بهنام خرمی
جراح فک، صورت و زیبایی
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی
خیابان توحید میانی، روبروی بانک سامان، ساختمان تندیس،
واحد پنجم - روزهای فرد
۰۳۱۱-۶۲۷۲۳۷۷

چاقی، یک بیماری متابولیک

و دردهای مزمن، غلبه کرد و از طرفی، افزایش قند، سرگیجه و وزوز گوش، افسردگی و اضطراب نیز با طب سوزنی قابل درمان است. همچنین در این مرکز، لیزر موهای زائد جهت صورت و اندام ها انجام می شود. برای رفع چین و چروک و مشکلات صورت، از تزریق انواع ژل و بوتاکس نیز استفاده می شود.

چاقی، یک بیماری متابولیک است که از سوخت و ساز غیر طبیعی بدن ناشی می شود. در چاقی، شخص قادر به کنترل وزن خود نیست و در نتیجه، این چاقی بیش از حد، منجر به عوارض قلبی، عروقی، افزایش چربی خون و فشار خون بالا می شود. از سوی دیگر این افزایش وزن مزمن، می تواند به تدریج به روی بافت استخوانی بدن فشار آورد و باعث ایجاد آرتروز مفاصل، به خصوص ساییدگی زانو، ران و کمر شود.

تعریف چاقی:

چنانچه میزان غذای دریافتی روزانه، بیش از احتیاج بدن باشد؛ به علت افزایش کالری، چربی های بدن نیز افزایش یافته و موجب افزایش وزن می شود. اگر این اضافه وزن بالای بیست در صد، حد متعادل باشد؛ به آن چاقی

می گویند؛ البته تعریف دیگری نیز از چاقی وجود دارد. گاهی بعضی از فاکتور ها مانند اختلالات عصبی، بیماری های متابولیک، نامناسب بودن رژیم غذایی، مصرف بعضی دارو ها یا مسایل ارثی و ژنتیک، باعث می شود وزن فرد، مطابق با استانداردهای اندازه گیری نباشد و فرد، چاق محسوب شود. این وزن، از دو طریق قابل محاسبه است: یکی بر اساس نمایه توده بدنی (BMI) که استاندارد دیهداشت جهانی است؛ در مرد ها بالای ۲۷ و در خانم ها بالای ۲۵، چاق محسوب می شوند. (BMI) یعنی وزن به کیلو گرم تقسیم بر قد به متر به توان ۲ و روش دیگر، به صورت زیر محاسبه می شود: وزن استاندارد آقایان = قد به سانتی متر - ۱۰۵ و وزن استاندارد خانم ها = قد به سانتی متر - ۱۰۰ با استفاده از طب سوزنی در طی جلسات مشخص و با استفاده از سوزن های استریل و یک بار مصرف همچنین استفاده از لیزر و دستگاه های RF، cavitation می توان بر مشکل چاقی چیره شد. در عین حال با استفاده از طب سوزنی، می توان بر میگرن و انواع سردرد، کمر درد، آرتروز

دکتر بهزاد خلیل پور



آدرس: خیابان شمس آبادی،
چهارراه قصر، ابتدای شیخ
بهبایی، روبروی همبرگر نارانی
مجتمع آرام واحد ۱۰
تلفن: ۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷۰
۲۳۵۳۰۶۰-۰۱۰۰۲۳۵۳۰۶۰



برای اولین بار در اصفهان هایفو تراپی

**هایفو تراپی حس خوب جوان شدن
(کشیدن پوست بدون جراحی، بیهوشی و یا مراقبت خاص)**

با مدیریت دکتر مریم ملکی

(متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی و لیزر)
عضو انجمن تخصصی پوست آمریکا
دارای رتبه سوم کشوری در مورد تخصصی طول عمر گرافت و ثبت
اختراع دستگاه
سنگش گرافت در پیوند مو

این امواج در نقطه ای از عمق دلخواه پوست متمرکز و تابانده می شود که نتیجه آن ایجاد گرمای موضعی در نقاط و اعماق دقیق از پوست می باشد. بنابراین تحریک کلاژن شروع می شود بدون اینکه آسیبی به سطح پوست برسد و این خاصیت منحصر به فرد این روش است. همانگونه که گفته شد مزیت اصلی این تکنولوژی کمترین آسیب به سطح پوست و در نتیجه پیشگیری از عوارضی همچون سوختگی و لک شدن پوست است. ضمن اینکه لیفت و کشیدگی پوست در این روش به صورت چشم گیری نسبت به سایر روش های قبلی بالاتر بود.

اثرات هایفو تراپی HIFU چگونه است؟

معمولاً بیمار در همان لحظه انجام HIFU کشیده تر شدن پوست را احساس می کند ولی نتایج بعد از ۲ ماه بهتر مشخص می شود و روند بهبودی طی ۶ ماه آینده نیز ادامه دارد و فرد شاهد اثرات بیشتری در زمینه سفت شدن و لیفت شدن صورت و گردن خواهد بود.

چه کسانی کاندید مناسبی برای HIFU هستند؟

افرادی که تمایل دارند همیشه جوان بمانند، می توانند از این روش از سن ۳۰ سالگی که شروع شل شدن پوست است، بهره مند شوند. اصولاً شلی و افتادگی خفیف تا متوسط نتیجه بهتری نسبت به افتادگی های بیشتری می دهد. در افرادی که افتادگی زیاد دارند و تمایل به انجام عمل جراحی لیفت ندارند می توان از روش های ترکیبی مثل تزریق چربی به همراه آرف و کشنال و HIFU استفاده کرد تا نتایج به مراتب بهتری به دست آید. همچنین افرادی که می خواهند وزن کم کنند و نگران شل شدن صورت و گردن هستند می توانند از این روش استفاده کنند.

آیا روش هایفو (HIFU) هیچ خطری ندارد؟

اولتراسوند از ۵۰ سال قبل تا کنون در حیطه پزشکی کاربرد داشته است. تکنولوژی هایفو (HIFU) با سونوگرافی یکی است اما تنظیمات و نیز تاثیرات این دو با هم متفاوت است. لذا ایمن بودن این روش مطمئن باشید.

ماندگاری اثر هایفو (HIFU) چقدر است؟

بسته به میزان شلی و نوع رژیم غذایی، سن، ژنتیک و... لیفت ناشی از هایفو (HIFU) حدود ۲ سال باقی می ماند. افرادی که تمایل دارند نتیجه ماندگارتر داشته باشند می توانند هر ۱-۲ سال یکبار این روش را تکرار کنند تا همیشه جوان بمانند. **چه تغییراتی را پس از انجام هایفو (HIFU) مشاهده می کنیم؟** با انجام یک جلسه هایفو (HIFU) کشیده شدن ابروها، گونه ها و خط فک مشاهده می شود. عمق خط خنده کاهش می یابد، افتادگی گوشه لب ها کمتر می شود، خطوط پنجه کلاغی دور چشم صاف تر می شوند، همچنین شلی گردن و غبغب تا حدودی اصلاح می شود.

چه کسانی نمی توانند از روش (HIFU) هایفو استفاده کنند؟

- ۱- خانم های باردار
- ۲- داشتن زخم یا تبخال فعال در محل مورد درمان
- ۳- وجود پروتز فلزی یا استنت قبلی
- ۴- بیماران صرعی
- ۵- دیابتی ها

آیا پس از هایفو تراپی واقعا هیچ عوارضی بروز نمی کند؟

معمولاً بیض مختصر قرمزی که طی یک ساعت از بین می رود و گاه مختصر تورم که آن هم طی چند ساعت محو می شود، اتفاق دیگری نمی افتد. در بعضی موارد ممکن است پوست ناحیه به لمس حساس شود که آن هم یکی دوروزه خوب می شود.

مدت زمان هر جلسه چقدر است؟

بسته به ناحیه ای که هایفو تراپی انجام می شود بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه می باشد. این روش کاملاً راحت و بدون درد است و حین انجام هایفو تراپی بیمار در حالت نشسته قرار می گیرد.

آیا هایفو تراپی برای پوست تیره هم قابل انجام است؟

بله خوشبختانه هر تیپ پوستی می تواند از روش هایفو استفاده کند. (بر خلاف لیزر) متقاضیان کشیدن پوست به روش هایفو تراپی به چند جلسه هایفو نیاز دارند؟ فقط یک جلسه برای افرادی که شلی و افتادگی خفیف تا متوسط دارند کافیت. ولی اگر فردی تمایل دارد که به دلیل شلی بیشتر هایفو تراپی را تکرار کند، می تواند بعد از ۶ ماه یک جلسه دیگر هایفو تراپی انجام دهد.

بدون شک جوان بودن و نداشتن چین و چروک از پایه های زیبایی است. اساس استحکام پوست و قوام آن به داربست زیرین آن بستگی دارد که عمده آن ناشی از ساختارهایی پروتئینی به نام کلاژن و نیز صفحات غشایی زیر پوست می باشد. این اجزاء کلاژنی پوستی در اثر آسیب های فیزیکی و شیمیایی مختلف ناشی از نور آفتاب، پیری، تغذیه و غیره دچار خوردشدگی و پارگی می شوند و در نتیجه نمود بیرونی آن چین و چروک و شلی و افتادگی پوست می باشد. روش های درمانی که جهت رفع شلی و افتادگی تاکنون مورد استفاده پزشکان بوده شامل جراحی لیفتینگ بوده که به دلیل عوارض متعدد کمتر استفاده می شود و فقط در موارد افتادگی های شدید مجبور به استفاده از این روش هستیم. استقبال عمومی بیشتر از روش های غیر جراحی و حتی غیر تهاجمی است که کمترین عوارض را در کوتاه ترین زمان دارند. در همین راستا، تکنولوژی هایی

همچون لیزر و رادیوفرکانسی (RF) چند سالی است که پا به میدان گذاشته و با گذر از لیزرهای تهاجمی همچون لیزر CO2 که دوره های بعد از درمان طولانی داشت، به لیزرهای فرکشنال و پس از آن RF های مونوپولار و فرکشنال سوزنی رسیده که در نوع و زمان خود پیشرفت خوبی داشتند. اساس کار همه آنها تخریب ساختار قدیمی کلاژن و تحریک کلاژن سازی جدید از راه ایجاد گرمای موضعی در بافت بود. لیکن دو محدودیت اساسی داشت اول اینکه برای رسیدن به این داربست زیر پوست نیاز بود که از سطح پوست گذر کنند و دوم اینکه کلاژن ها هر کدام در دمای خاص در حدود ۶۰ تا ۷۰ درجه تخریب و بازسازی می شوند که رساندن حرارت در این دما به آنها موجب تخریب سطحی پوست هم می شود. در تکنولوژی بسیار جدیدی به نام high intensity focused ultrasound یا HIFU از امواج اولترابوند (مافوق صوت) استفاده می شود.



جهت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید و عکسهای قبل و بعد بیماران را مشاهده کنید.
www.doctormaleki.com
آدرس: چهار باغ بالا - جنب مجتمع پارک - مرکز لیزر هور
تلفن: ۰۶۵-۶۶۶۲۰۶۵-۰۳۱۱-۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

- مراقبت های دوران بارداری، زایمان طبیعی و سزارین
- انواع جراحی های بانوان
- پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان های بانوان (پاپ اسمیر و...)
- مجهز به دستگاه های پیشرفته تشخیصی جهت بررسی سلامت جنین (سونوگرافی، NST سونی کیت و...)
- تشخیص و درمان بیماری های زنان
- کلاس های رایگان مشاوره دوران بارداری به طور منظم
- تشکیل پرونده سلامت برای کلیه مراجعین به صورت رایگان

دکتر نازیلا کریمی

عضو پانل پزشکی استرالیا در ایران

نظام پزشکی ۷۵۷۲۹

جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی
دارای بورد تخصصی

جهت رفاه خود قبل از مراجعه حتما از طریق تماس تلفنی تعیین وقت فرمایید.

WWW.doctorkaramy.ir

خیابان حکیم نظامی،
خیابان محتشم کاشانی،
جنب MRI سپاهان،
ساختمان زهره، طبقه ۳

۶۲۸۳۰۰۹

سنجش شنوایی و خدمات تخصصی سمعک

کوثر

ادیولوژیست: سیاوش احمدی
نظام پزشکی: ش-۳۱۰

ارزیابی الکتروفیزیولوژی شنوایی کودکان و بزرگسالان تجویز، مشاوره و تنظیم انواع سمعک (دیجیتالی، هوشمند، نامرئی)

آدرس: اصفهان، توحید میانی، مقابل خیابان مهر داد، مجتمع پزشکی توحید، جنب داروخانه دی،

طبقه همکف واحد ۱۱۰ پذیرش: عصرها ۴ به بعد
تلفن: ۶۲۸۶۵۱۸-۰۳۱۱ همراه: ۰۹۱۳۱۲۱۳۶۹۲

- درمان مجدد دندان های تروما تیزه
- آپکس باز
- کانال های کلسیفیه
- ضایعات پری اپیکال
- کانال های انحنا دار
- خارج نمودن انواع پست ها
- اینسترومنت های شکسته



دکتر محبوبه فضیان فرد

دندانپزشک، متخصص درمان
ریشه، دارای رتبه ممتاز بورد
تخصصی کشور، عضو هیئت
علمی دانشگاه

بعد از ظهر روز های زوج (شنبه، دوشنبه، چهارشنبه)
صبح روز های فرد (یکشنبه، سه شنبه، پنجشنبه)
آدرس: خیابان توحید میانی، بین داروخانه دی و چهارراه
مهر داد، مجتمع پردیس، طبقه دوم، واحد ۷
تلفن: ۰۹۳۸۵۷۳۶۵۵۸-۶۲۶۱۲۶۹-۶۲۹۶۰۶۶

پری اپیکال - بایت وینگ - اکلوزال
پانورامیک - سفالومتری
کلیه رادیوگرافی های
جمعیه و توموگرافی و ...



درود بر مردم دیار نصف جهان

مرکز تخصصی تصویربرداری
دندان، دهان، فک و صورت



دکتر احسان حکمتیان

افتخار دارد با ارائه خدمات تصویربرداری تخصصی در خدمت مردم
سرزمین گنبد های فیروزه ای باشد.

آنچه شما می خواهید:

۱- بهترین کیفیت

۲- در کوتاه ترین زمان

۳- با بیشترین دقت و

۴- مناسب ترین قیمت (تعرفه دولتی)

زیر نظر متخصص رادیولوژی دهان، دندان فک و صورت دکتر احسان
حکمتیان عضو هیئت علمی دانشگاه

نشانی: میدان احمد آباد، ابتدای سروش، کلینیک تخصصی دندانپزشکی افضل.

ساعات کار: همه روزه ۳/۵ تا ۷/۵ بعد از ظهر

Faecal M-2PK ایزو آنزیم پیرووات کیناز

آزمایش دقیق برای تشخیص زودهنگام آدنوکارسینوما وتومورهای بدون خونریزی روده بزرگ

- ۲- دارای حساسیت بالا به میزان ۸۰٪ در مقایسه با حساسیت ۳۶/۹٪ تست gFOBT
- ۳- اختصاصی بودن بالا در حدود ۹۵/۲٪
- ۴- آزمایشی غیر تهاجمی می باشد.
- ۵- پاسخ دهی روزانه
- ۶- راحت بودن انجام تست (روش ELISA)
- ۷- نیاز به مقدار بسیار کم نمونه مدفوع (استول) در یک نوبت برخلاف gFOBT
- ۸- فاقد نتایج مثبت کاذب ناشی از خونریزی های غیر سرطان مثل هموروئید و شقاق و
- ۹- فاقد نتایج منفی کاذب ناشی از عدم خونریزی تومور
- ۱۰- هزینه پایین تر نسبت به کولونواسکوپ (ارزان بودن)
- ۱۱- عدم نیاز به رعایت رژیم غذایی و محدودیت در مصرف غذا پیش از آزمایش

آزمایشگاه
آریترت

نوآوری برای سلامتی، نوآوری برای زندگی ...

اصفهان: خیابان شیخ صدوق شمالی، خیابان شیخ مفید غربی
تلفن: ۶۶۳۳۶۲۱-۶۶۳۳۶۲۲

www.ERITHRON-lab.com

سرطان روده دومین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان می باشد.

امروزه از روش های رایج و روتین جهت تشخیص سرطان روده بزرگ (CRC) می توان به کولونواسکوپ که روشی تهاجمی و دردناک است و در برخی موارد بدلیل محدودیت دید دارای نتایج منفی کاذب می باشد و همچنین آزمایش های g-FOBT و i-FOBT اشاره کرد که این دو روش و آزمایش نیز دارای محدودیت هایی چون تأثیر تغذیه بر نتیجه آزمایش، حساسیت تشخیصی پایین در تشخیص آرنوماها و کارسینوماها (۵۰٪-۱۳٪) و همچنین قادر به تشخیص تومورهای بدون خونریزی نمی باشند.

تست M2-PK، آزمایشی با حساسیت و اختصاصیت بالا در تشخیص سرطان روده بزرگ می باشد.

M2-PK یک ایزوآنزیم پیرووات کیناز اختصاصی و آنزیم کلیدی در مسیر گلیکولیز است که تبدیل فسفوانول پیرووات (PEP) به پیرووات را کاتالیز می کند که بسته به نوع بافت و متابولیسم خاص آن بافت،

انواع مختلفی از ایزوآنزیم های پیرووات کیناز مثل M1، R و L بیان می شوند اما در حین تشکیل تومور، ایزوآنزیم های اختصاصی بافت ناپدید و برخلاف آن ایزوآنزیم پیرووات کیناز تیپ M2 دایمریک (Tumor-M2-PK) بیان شده که با انکپروتین های انسانی اینترکشن می دهد.

این ایزوآنزیم پیرووات کیناز M2 توموری (Tumor-M2-PK) انواع مختلفی از سرطان هایی چون ملانوما، تیروئید، سینه، ریه، کلیه، مری و معده، پانکراس، تخمدان و سرویکس از سلولهای توموری به داخل خون و تنها در مورد سرطان روده بزرگ علاوه بر خون، به داخل مدفوع هم آزاد می شود بنابراین بررسی وجود و مقدار ایزوآنزیم M2-PK در داخل مدفوع به طور اختصاصی در تشخیص سرطان روده بزرگ موثر است و یک روش مطمئن و پیشنهادی است که به دو روش ELISA و Lateral flow rapid test انجام می شود.

از مزایای تست M2-PK می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ۱- قابلیت تشخیص تومورهای روده بزرگ همراه با خونریزی یا بدون خونریزی و آدنوماها (برخلاف gFOBT)

همشهریان گرامی

در صورتیکه مایلید

روزنامه نسل فردا و یا

مجله زندگی سالم را درب دفتر

یا منزل خود دریافت کنید

با شماره ۰۳۱۱-۲۲۷۴۵۰۸

تماس و یا درخواست خود را

به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۲

پیامک کنید

روابط عمومی روزنامه نسل فردا



دکتر زهرا ممتاز پور

پوست، مو و زیبایی

درمان های دارویی در ریزش مو

موارد طول کشیده و یا وسیع می باشد. در ضمن اثر آن در موهای نازک، کرکی و موهای خشن به یک مقدار دیده می شود، در صورتی که مینوکسیدیل موثر واقع شد، درمان باید ادامه یابد چرا که با قطع مصرف دارو تمام موهای رشد کرده طی ۳ تا ۶ ماه با سرعت ریزش قبلی خواهد ریخت. اثرات جانبی مینوکسیدیل کم و جزئی بوده و گاهی در حد اثرات تحریکی، خارش و سوزش موقت پوست است. همچنین احتمال رشد موهای زائد در صورت به علت تماس اتفاقی دارو با پوست وجود دارد. حتی الامکان توصیه می شود این دارو در دوران بارداری و شیردهی مصرف نشود.

۲. فیناستراید: داروی دیگری است که به صورت خوراکی استفاده می شود. بیشترین تاثیر فیناستراید در جلوگیری از ریزش مو در ناحیه فرق سر است. از طرفی تاثیر این دارو بر موهای موجود در ناحیه پیشانی کمتر بوده و به نظر نمی رسد در جلوگیری از ریزش موهای موجود در شقیقه ها تاثیر داشته باشد. مکانیسم اثر: فیناستراید به علت مهار فعالیت آنزیمی هورمون های مردانه را فعال می نماید و از طریق مهار این آنزیم باعث اثر بخشی در درمان ریزش مو می تیپ مردانه می گردد. در خانم ها ریزش مویی شبیه به تیپ مردانه وجود دارد که به آن ریزش مو تیپ زنانه گفته می شود ولی فیناستراید خوراکی در بانوان توصیه نمی شود. در ۴ هفته اول استفاده از این دارو، ریزش مو شدیدتر شده ولی در ۹۰ درصد موارد از هفته پنجم تا هشتم مصرف، ریزش مو تثبیت شده و در نهایت پس از این مدت به تدریج بر ضخامت موهای نازک شده اضافه می گردد. بنابر این مصرف طولانی مدت آن سبب افزایش تراکم مو توسط رشد موهای موجود می شود. این دارو روی جنین اثر نامطلوب داشته و در خانم های باردار یا کسانی که احتمال باردار شدنشان طی دوره درمان وجود دارد تجویز نمی شود. در مجموع داروی فوق الذکر در حفظ موهای موجود تاثیر بسزایی داشته و در برگرداندن موهای از دست رفته کمتر اثر دارد. علیرغم تبلیغات فراوان، انواع این مواد سبب توقف کامل ریزش مو نمی شود و در مواردی که ریزش مو به دلیل بیماری خاصی ایجاد شده باشد باید بیماری زمینه ای درمان گردد. لازم به ذکر است شامپوها در رویش مو تاثیر نداشتند و صرفا باید مناسب مو و پوست سر انتخاب شوند تا خود عامل ریزش نباشند.

امروزه یکی از روش های درمانی در ریزش مو درمان های دارویی است. این داروها به شکل محلول های موضعی، داروهای خوراکی و شامپوها در بازار وجود دارند و تعیین نوع دارو بستگی به سن، جنس، تشخیص علت ریزش مو، سر بیمار، میزان ریزش مو و وضعیت اقتصادی بیمار دارد.

داروهای موجود:

۱. داروهای موضعی مثل مینوکسیدیل که به شکل محلول های ۲ تا ۵ درصد موجود می باشد. اثر این دارو در خانم ها بیش از آقایان به چشم می خورد که علت مشخصی ندارد. در ۴ هفته اول استفاده از این دارو، ریزش مو شدیدتر شده ولی در ۹۰ درصد موارد از هفته پنجم تا هشتم مصرف، ریزش مو تثبیت شده و در نهایت پس از این مدت به تدریج بر ضخامت موهای نازک شده اضافه می گردد. بنابر این مصرف طولانی مدت آن سبب افزایش تراکم مو توسط رشد موهای موجود می شود. برخی بررسی ها نشان می دهد در ۲۰ تا ۳۰ درصد مصرف کنندگان که زیر ۳۰ سال سن دارند این دارو تا حدی باعث تحریک پیاز موهای باقیمانده و رشد مجدد موها خصوصاً در نواحی فرق سر می گردد. در خانم ها تاثیر مینوکسیدیل ۲ درصد اثبات شده و لزومی به مصرف محلول های با غلظت ۵ درصد وجود ندارد. مکانیسم اثر: مینوکسیدیل سبب گشاد شدن عروق شده و از طریق افزایش جریان خون پوست سر و در نتیجه طولانی نمودن فاز رشد مو و کاهش فاز استراحت مو بر روی رشد موها اثر می گذارد ولی تاثیر بر هورمون های مردانه ندارد. این درمان در شروع ریزش مو و ریزش هایی که وسعت کمتری دارند موثرتر از

آدرس: ابتدای چهار باغ بالا - مجتمع تجاری - اداری کوثر فاز ۲ - طبقه سوم واحد ۵۳۶ تماس: ۰۹۱۳۲۷۰۷۶۳۵

تلفن مطب: ۴۳ الی ۴۵۴۲۰۶۲

دکتر الهام فردین پور

نظام پزشکی ۵۴۵۱۵

متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی

عضو انجمن متخصصان زنان و زایمان و نازایی ایران

انجام زایمان طبیعی و سزارین

جراحی های زنان و زیبایی

مشاوره قبل و بعد از ازدواج

وبار داری

مشاوره در امور جنسی و اختلالات جنسی

و درمان نازایی

انجام IUI

لیزر لیپولیز

از بین بردن چربی های اضافی بدن در نواحی

شکم / پهلو / ران / غبغب /

سینه و ...

(توسط تیم جراحی)

آدرس مطب: خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور، طبقه سوم، واحد ۳۰۱ ۲۲۴۱۷۵۲ - ۰۹۳۹۸۴۱۵۸۵۶

نگرشی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)

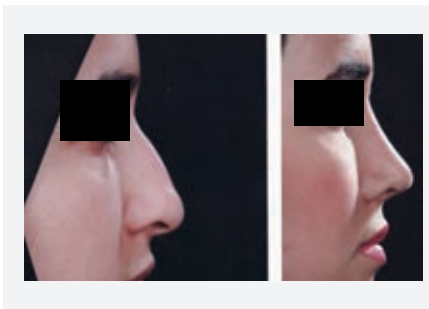


دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک بورد فوق تخصصی جراحی پلاستیک و زیبایی و فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی تهران با رتبه ممتاز می باشد. ایشان با سابقه ۱۹ سال عضویت در هیئت علمی دانشگاه، اکنون بخشی از زمان خود را صرف آموزش دستیاران فوق تخصصی می کنند. ایشان با تالیف و ترجمه کتب علمی و انتشار مقالات متعدد در 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، موبد این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بردن 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 رینوپلاستی 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 اصطلاحاً 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 رینوپلاستی 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. زیباسازی 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 الن جنب (MRI)

تلفن: ۰۳۱۱-۶۲۸۹۵۶۵-۶

آرایشگاه مهدیس

فیابان جی، مهدیه، فلکه کردآباد آفر - ک شهید علی (جی)، بن بست پردیس ۰۹۱۳۹۰۱۸۴۵۹ زهرا کردآبادی

آرایشگاه خاتون نو

رهنان، ف مطهری، (روبروی مطب دکتر دادگر)
۰۹۳۸۹۴۳۴۹۰۹ توران مرادی

آرایشگاه سبا

۰۹۱۳۱۸۸۰۶۶۲
خانم ناظمی

روبروی باغ دریاچه - ابتدای خاقتی - جنب املاک عدالت

هر روز طلوع خورشید را آنلاین مشاهده کنید

www.khorshidonline.com



دکتر هوشنگ احمدیان متخصص و جراح چشم



عضو هیئت علمی دانشگاه، فلوشیپ از آمریکا، عضو آکادمی

چشم پزشکان آمریکا

انجام عمل فمتولیزر و لیزر ایمر برای رهایی از عینک
عمل آب مروارید به روش جدید لیزری بدون بیهوشی و بخیه
لنزهای داخل چشمی و لنزهای تماسی رنگی و غیر رنگی و لنزهای مخصوص قوز قرنیه
عمل ناخنک به روش جدید بدون درد و عود
درمان آب سیاه و انحراف های چشمی
عمل زیبایی پلک و CCL برای جلوگیری از بدتر شدن قوز قرنیه
عمل کمرا برای رهایی از عینک و پیر چشمی
درمان تنبلی چشم کودکان
تجویز انواع عینک ها به طریقه کامپیوتری
باز کردن مجرای اشکی کودکان بدون بیهوشی و میل زدن به روش جدید



تلفن: ۲۲۲۴۱۸۵

پذیرایی: همه روزه صبح ۹-۱۲ و بعد از ظهر ۳:۰۰-۸-۴

آدرس: اصفهان - خیابان آماذگاه - مقابل داروخانه سپاهان - ساختمان

اطبا - طبقه دوم

نسل فردا

روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net

بامایه تدرید شده شوید

۰۳۱۱ - ۲۲۷۴۵۱۲

بازرگانی روزنامه نسل فردا



مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

دیسک های کمر و گردن

تنگی کانال نخاع

آرتروز

آسیب های ورزشی

خار پاشنه

توان بخشی بیماران سکته و ضربه مغزی

بایپسرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave

شمس آبادی

چهارراه قصر، روبروی بانک ملت

تلفن: ۲۳۳۰۳۸۲ ۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

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

دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY



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 چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۱۷۶ - ۶۲۰۵۰۵۰ - ۶۲۰۴۰۴۰

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



تلفن: ۶۶۳۷۴۶۶

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید