

۲۰۰۰ تومان

زنگنه Healthy Life

نشریه خانم های ایرانی
نخستین نشریه اجتماعی - سلامت ایرانی
www.zendegisalem.com

[سال نهم | شماره مسلسل ۱۶ | دوره جدید شماره ۵ | ایام ۹۰]



بارامبد جوان تنوری‌سین خنده و خنده‌دان



گفتگوی زندگی سالم با فقیه سلطانی

گفتگو با پلیس متفاوت این روزهای تلویزیون

همیشه منتظر
رو بروشدن با عمو هستم

سحرزکریا از
زندگی سالم می‌گوید

پرونده ویژه
طعم تلخ خیانت در
زندگی زناشویی
چتری برای چند نفر!!!

از «اخراج» به «معراج»
نگاهی به سریال تلویزیونی «معراجی‌ها»

ZEYTOON QESHM

www.zeytoonqeshm.com

مجتمع بین المللی تجاری، تفریحی زیتون قشم

دفتر فروش اصفهان: ابتدای چهار با غ بالا ، مجتمع کوثر
طبقه ۶ واحد ۱۴۱ تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۰۴۵۵۱
موبایل: ۰۹۱۷۴۳۰۰۳۰۰ - ۰۹۱۳۰۰۰۰۹۹۲
دفتر مرکزی: قشم، بلوار امامقلی خان، روبروی سایت نخل زرین
تلفن: ۰۵۲۴۴۳۱۰ - ۰۷۶۳

دارای تاییدیه از مراجع ذیصلاح منطقه آزاد قشم
پرروزهای لوکس با تمامی امکانات روز دنیا
اقساط ۶۰ ماهه ۸۰۰ واحد تجاری مدرن

۵۰ میلیون پیش پرداخت
مالکیت ۱۰۰٪



بیش از ۵۰۰ جراحی موفق زیبایی بینی



دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

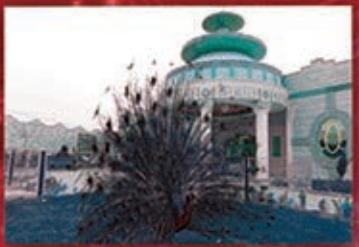
جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)
نیاز به بالاترین سطح داشت، محترم و
تجربه دارد.
برای آنها که به دنبال بخوبی
نتایج در عمل جراحی زیبایی بینی
(رینوپلاستی) هستند



خیابان حکیم نظامی، ابتدای
محتمم کاشاتی (دقیقی)، ساختمان
النا، جنب MRI

تلفن: ۰۳۱ - ۳۶۲۸۹۵۶۵ - ۶

آن هشتاد و ششمین محل ترین نالار



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

www.anahitahall.com

فصلی برای حمایت از صردیین و ایام



خیریه مبدع نفس جهان

تلفن: ۳۲۲۷۴۵۰۵



خلق خوبی هنر است



دکتر محمد تازی

- متخصص و جراح گوش، حلق و بینی
- جراحی زیبایی بینی و صورت
- انجام PRP و تزریق چربی صورت

اخذ نوبت اینترنتی عمل جراحی بینی از طریق وب سایت اختصاصی

www.drtarzi.ir

اصفهان/چهارباغ بالا/مقابل شرکت زمزم

کوی کاویان/مجتمع پزشکی کوه نور/ واحد

تلفکس: ۰۳۱ ۹۰۰۱ ۸۳۸۱ - ۳۶۲۹۴۰۵۶

همراه: ۰۹۱۳ ۸۰۴ ۸۳۸۱

درمان ترکهای بدن و لیزر فرکشنال COZ:

تاقبل از اختراع لیزر فرکشنال COZ، درمان و محو نمودن ترکهای بدن ناشی از چاقی و لاغری و یا پس از زایمان، تقریباً به روایی دست نیافتنی تبدیل گشته بود و اغلب درمان‌ها یا بی نتیجه بود یا عوارضی همچون پرزنگی و یا بدرنگی ایجاد می‌کرد. این لیزر باورود ستون‌های بسیار ظریف لیزر به لایه درمو تحریک و باز حیات ارگان‌های تولید و تکثیر سلولهای ذیریط، باعث شده تابه تدریج بافت زنده و همنگ پوست در ناحیه‌ی مورد نظر فعال گشته و این خلاسلولی و تفاوت رنگ پوست برطرف گردد.

در درمان این مهم، ضروری است که پزشک بررسی‌های لازم و دقیقی روی فرد از نظر رنگ پوست (فتوبیپ پوست)، سن فرد، مدت زمانی که از ایجاد ترک گذشته است، سابقه‌ی بذخم بودن و ...النجام دهد.

البته به جرات می‌توان گفت درمان ترکهای بدن تاقبل از اختراق لیزر فرکشنال COZ تقریباً غیرممکن بود و امروزه با اختراق این لیزر پیشرفت زیادی در درمان آن ایجاد شده است.

در کلینیک خصوصی پوست و مو بهین (دکتر سلیمانی) کلیه لیزرهای موردنیاز، مورد استفاده قرار گرفته و هزینه درمان آن خیلی کمتر از دیگر کلینیک‌های باشد.



آدرس: اصفهان - خیابان شریعتی - طبقه دوم بانک آینده - کلینیک پوست و مو بهین.
تلفن: ۰۵۲۰۵۶۰۶۸۹۰۰۹۳۹۰۶۰۵۲۰۵
فاکس: ۰۳۶۲۷۲۷۳۴

تماشا

V



سده ریال ۸
مترویوم ۱۰
اکران خانگی ۱۲

۱۳



سبک سالم زنگنه

۱۴۳



خواستکار اند
والدین استندارد
سیرکار سعد زکریا
مجید قناد

زندگانی و پرورش

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سردبیر: مرضیه ریبی

رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

مدیر اجرایی: محمد بندر عباسی

طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

بازار گانی و پیراستاری: موسسه تبلیغاتی خورشید

خوش بیانی

کمک

۱۰۱



۹۷



فقط ۱۰۳
۱۰۴
۱۰۵
۱۱۰
۱۱۱
۱۱۲



همراه آنلاین
۹۸

خبر فناوری
۱۰۰

پرکام

۸۹



۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۹

سالاد
دسر
تغذیه کودک
شربت‌دانه

درمانگاه

۷۱



ویزیت
درد مدرن
سنجه‌دانی

سبک سالم زنگنه

۱۴۳



خواستکار اند
والدین استندارد
سیرکار سعد زکریا
مجید قناد

بیوست سالم
پلپوش

۱۴

اکران خانگی ۱۲
مترویوم ۱۰
سده ریال ۸

پرونده و پردازه

خیانت

صفحه ۳۷۵

دیبران: میثم اکبرپوری، دریا قادری پور، سمیه مسروو
سرویس تحریریه: مسیح طباطبایی، میرم وفایی، حمید مشکلایی، نسترن مکارمی، سیده منیره طباطبایی.
دیبر چهره‌ها: علی رفیعی، دیبر پرونده: نگار احمدی، سرویس ترجمه: نبنا امیری.

سرویس عکس: محمد شریف، علی رفیعی.

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

تلفن: ۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱ - ۸۸۳۵۲۹۷

فکس: ۰۲۱ - ۸۸۳۵۲۹۷

دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضاع

تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۷۴۷۹۴ - ۰۳۱ - ۳۲۲۷۴۷۹۱

امور مشترکین: ۰۳۱ - ۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱ - ۳۲۲۷۴۵۱۴

لینوگرافی و چاپ: گل آذین

سخن سردبیر

زنان تاثیرگذار در تاریخ

کاروان ورزشی ایران در مسابقات آسیایی اینچنون توانست در خصوص کسب مدال طلا با ۲۱ مدال رکورد بزند، هر چندار لحاظ رده بندی تیمی نسبت به چهار سال پیش یک پله تنزل داشت. آخرین دوره بازی های آسیایی در کره جنوبی با درخشش بی نظیر بانوان ایرانی به پایان رسید و زنان محجبه جماعت شانزده مدال را به خانه آوردند. نخستین و آخرین مدال کاروان ورزشی ایران رانیز بانوان برای این تیم به ارمغان پر رنگ و تاثیرگذاری داشتند و بود که زنان ورزشکار ایرانی در کنار مردان حضور بسیار پر رنگ و تاثیرگذاری داشتند و نشان دادند که تفاوت نوع پوشش در موقوفیت‌شان اثری ندارد. اعضای تیم ملی بانوان ایران بیرون اینکه مشکلی سالباس های خاص و متفاوت خود داشته باشند، در این روابط ها ۲ مدال طلا، ۷ نقره و ۷ برنزی که به دست آوردند، به ایران بازگشتند تاموفیت‌شان را جشن بگیرند. کسب مدال های متنوع بانوان در مسابقات ورزشی آسیایی بکار دیگر واقعیت های مهم را به دنیا نشان داد که بد نیست بعضی از آنها را مرور کنیم.

- زنان همواره در تاریخ تاثیرگذار بوده و هستند. نقش آنها در پیروزی های مهم تاریخی چیزی نیست که بتوان کتمان کرد.

- حجاب مانع پیشرفت زنان نیست و زنان محجبه ایران، بالباس متفاوت در بازی های آسیایی که جنوبی گل کاشتند و برای ایران افتخار افریدند.

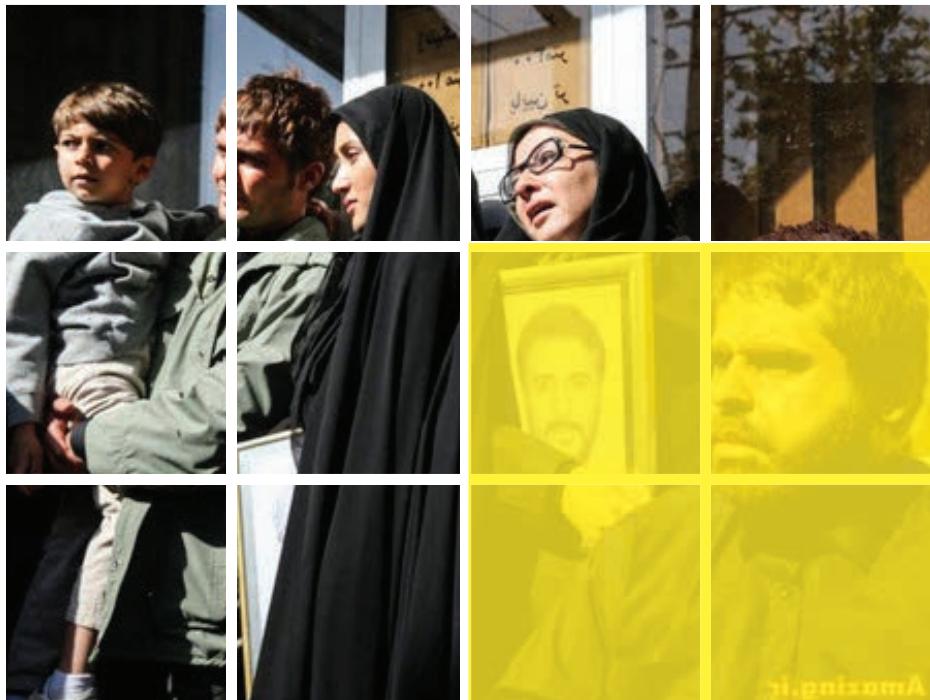
- قدرت و توان زنان، بخصوص بانوان ایرانی را باید بیش از گذشته باور کنیم و بدانیم که ما با سرمایه گذاری بروی این فقره عظیم می توانیم به پیروزی های بزرگ هم دست پیدا کنیم.

- محروم و صفر را در پیش رو داریم؛ بد نیست با بررسی همه جانبه واقعه عاشورا و حرکت بسیار مهم حضرت زینب سلام الله علیها باز هم به نقش زنان در تاریخ اسلام و شکل گیری تشیع پیروزیم و بدانیم که باور آن سخت نیست، اگر بخواهیم.

مرضیه ریعنی



فصل اول



تماشا

- سه ریال
- مترو نوم
- شبکه خانگی



▪ چند تایی‌ها!



- مستند،
داستانی، بُکش
بُکش!



▪ از «اخراج» به «معراج»



نگاهی به سریال تلویزیونی «معراجی‌ها»

نگاهی به سریال تلویزیونی «معراجی‌ها»

از «اخراج» به «معراج»

نام دهنمکی با یک عقبه گستردگ همراه است. عقبه‌ای که از فعالیت‌های انقلابی صرف آغاز می‌شود. به دوران روزنامه‌نگاری اولی رسود و در نهایت در فیلمسازی پایان می‌باید. ولی نقطه مشترک تمام کارهای او خط مشی و تفکری است که از آغاز تا به امروز داشته، شاید تپش کمی فروکش کرده‌اما همچنان پایر جاست، در عین حال او مدیومی راهم که باید در آن حرف‌هایش را بیان کند نیز می‌شناسد و بر همین مبنای وارد کار می‌شود. در حال حاضر این مدیوم سینماست و آخرین کارهم «معراجی‌ها» است.



تماشا

آبان ۱۳۹۳ / دوره جلد / شماره سی و نهم

جشنواره

این چند خط راهنمای بخواهید

وقتی که «معراجی‌ها» را می‌بینید فقط چند دقیقه کافی است تا از کات خوردن‌های متعدد دوربین، قاب‌های سردرگم و نامتعارف سرتان را به درد بیاید، تکنیکی که دهنمکی برای این سریال استفاده کرده واقع‌العلوم نیست با چه هدفی انجام شده، در برخی موارد شما بایتم بسیار تندر روبه رو هستید که تخت گاز می‌رود و به نقطه نامعلومی می‌رسد، معمولاً هم این گونه است که در پایانش یک نفر یک سخترانی می‌کند و قضیه جمع می‌شود، تمام نقاط ضعف فیلم‌نامه «معراجی‌ها» باین سخترانی‌ها نام می‌شود، آن جا که دیگر منطق روابطی کم می‌آورد و نمی‌توان قصه را جمع کرد یک ممنولوگ، یک سخترانی ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای که همه چیزرا جمع می‌کند، اساساً هیچ گونه گفتگوی دونفره اقتاع کننده‌ای در آثار او شکل نمی‌گیرد، همیشه طرفی که سازنده فیلم مد نظرش است سخنگو است و طرف مقابل شونده، اگر استندالی هم بشود معمولاً شخص پیروز از قبل مشخص است، همه چیز یک طرفه است گویی در جهانی زندگی می‌کنیم که در آن هیچ راهی برای گفتگوی حقوق‌باطل نیست، افاده باطن‌باطل و دستهای هم هستند که فریب باطن را خورداند و پس از این که سرشان به سنگ خوردده جناح حق بر می‌گردند، یکی از بیزگی‌های بازکارهای دهنمکی نیز این است که یک سری کلیشه‌ها را هم‌واره در کارهایش می‌گنجاند، حاجی گیرینوف اخراجی‌ها، به‌شکلی دیگر در «رسوانی‌ها» نمایان می‌شود و در «معراجی‌ها» نیز چنین فردی هست، این شخصیت معمولاً یکی از تاثیرگذار ترین افراد نیز هست و بسیاری مشکلاتی که برای بقیه پیش می‌آید بسرمهین فردی‌ای افراد است، نظری که دهنمکی از افراد ریا کار در کارهایش نشان می‌دهد بسیار جالب توجه است و اوضاعیت‌های ریا کار را به شکل انگل‌هایی معرفی می‌کند که خون جامعه را می‌مکند و بذر بی‌اعتمادی را در جامعه می‌برانند و البته در پایان کار هم مغموم و شکست خورده‌نمی‌شوند، بلکه به‌شکلی دیگر به‌زنگی‌شان و زالوصفتی خود ادامه می‌دهند، مانیفست دهنمکی رامی‌توان در کارهایش دیده‌این فضاهم به‌او داده می‌شود که این مانیفست را مطرح کند و شاید بسیاری از حرف‌هایی که لازم است گفته شود را بتوان در کارها و حرف‌های دهنمکی گفت و شنید.

وقتی که نام دهنمکی بر سر فیلم یا سریالی می‌آید، شاخص و مورد توجه می‌شود، چرا که دهنمکی این شهرت را نه از عرصه فیلم‌سازی بلکه خارج از این عرصه به دست آورده است، به نقدهایی که در مورد آثار او می‌شود دقت کنید، حتی همین مطلب ما، بیش از آن که در مورد کاری باشد که دهنمکی ساخته است، در مورد شخصیت اوس است، نقطه مقابل دهنمکی در کارگردانان عرصه سینمای دفاع مقدس ابراهیم حاتمی کیا است، او هم کارگردان مشهوری است، اما نه به خاطر شخصیت پشت دوربینش، بلکه به خاطر کارهای شاخصی که در عرصه سینمای دفاع مقدس ساخته است، هر چند که حاتمی کیا هم امروز چهره پشت دوربینش را با صحبت‌هایی که می‌کند عیان تر کرده است، اما باز هم به خاطر آثار شاخصش شناخته می‌شود، خیلی سخت است که بخواهید به آثار دهنمکی بدون نگاه به سایه او بنگردید، او به خاطر همین سابقه مورد توجه است و امروز یکی از دلایل عمدۀ توجه به «معراجی‌ها» بودن نام مسعود دهنمکی بر سر این کار است.

سر و صدای پرپول

دهنمکی کارگردان پولسازی است، اگر مبلغی که فیلم‌هایش فروخته را جمع بزنید، پرفروش‌ترین کارگردان سینمایی پس از انقلاب می‌شود و بیش از همه نیز مخالفانش در راستای پرفروش و مورد توجه شدن کارهایی که او می‌سازد کمک می‌کنند، منتقدان و مخالفان برای او پول می‌سازند، او را در مرکز توجهات قرار می‌دهند، او از این هیاهوهای سود می‌برد، در سینما پرفروش‌ترین فیلم‌های را می‌سازد و در تلویزیون هر چند سریال‌هایش جز پرپیننه‌ترین‌ها نیستند، اما بهترین زمان پخش را می‌گیرند و کلی عزت و احترام دارند چرا که دهنمکی کارگردانی آن را داشته و فضا به گونه‌ای رقم خورده که انگار تمام ارزش‌ها با اوست و در مقابل همه ضدارزش هستند، در این فضا اوست که به عنوان یکی از تهیه‌کنندگان کارهایش سود خوبی هم به جیب می‌زند، پرفروش می‌شود، حرفش را هم می‌زند چه چیزی بهتر از این؟!

کاش‌همه این قدر را سخ بودند

و بیزگی اصلی دهنمکی و کارهایش این است که او در بیان دغدغه‌ها و عقایدش خودش است، یک لحظه در باور به آچه که می‌گوید و می‌سازد شک نمی‌کنید، او خودش است، بازی نمی‌کند، و انمود نمی‌کند و این دقیقاً چیزی است که بسیاری از کارگردانان ما باید یاد بگیرند.

اما یک و بیزگی دارد و آن این که از فیلم ساختن‌ش لذت می‌برد، فیلمش را می‌سازد، لذتش را می‌برد و تمام شد و رفت.

هر قدر هم اذیتش کنند برای زدن حرفش را سخ است و پا پس نمی‌کشد، دمش هم گرم، چه کارش دارید؟! بگذارید لذتش را ببرد.

یکی از بیزگی‌های اصلی کارهای دهنمکی شعارزدگی است، او شعار را با کارهایش عجین کرده، در دنیای اشارات و تعریض‌ها و همچنان به فکر گفتن مستقیم پیام خود است و ممکن است این شعارها به بدترین نحو بیرون بزنند، فضای دلنشیزی در کار ایجاد نمی‌کند و زیر دل می‌زند، در تمام کارهای او نیز این چنین بوده است، هر چند طرایفی نیز به گفته خود در درون کار پنهان می‌کند و نکاتی نیز می‌آورد، ولی حقیقت آن است که این نکات برای مخاطب عام چندان قابل فهم نیست و آن چه در نهایت می‌ماند همان شعار هاست.

کارهای دهنمکی بیش از حد صريح است و این حد از صراحت مخصوص قشر توده است، قشری که شب‌ها خسته و کوفته به خانه می‌آید و حوصله فکر کردن چندانی هم ندارد و همین جاست که او در جذب بورژوازی ایرانی ناکام می‌ماند، چرا که این مخاطب وقت بیش تری برای استراحت و فکر کردن دارد و این سطح از صراحت را هم نمی‌پسندد، این قشر از مخاطب دوست دارد فکر کند و این حد از صراحت را توهین به خود قلمداد می‌کند و شعارزدگی کارهای دهنمکی هم باعث می‌شود که آن‌ها را پس بزنند و کانال را عوض کند.

عصباتیت زیاد

دهنمکی در همه کارهایی که ساخته عصبانی بوده است، این عصبانیت از هر جا که ناشی شود، به چشم می‌آید، شمامی فهمید که سازنده عصبانی بوده و این عصبانیت جز تعییف اثری که ساخته است ثمری ندارد، شاید به همین دلیل هم باشد که صراحتش بیش از حد می‌شود، آدم عصبانی صريح همه چیز را می‌گوید و عیید نیست که متهور و گستاخ هم شود، دهنمکی در ورطه‌ای افتاده که عصبانی می‌نویسد، عصبانی می‌سازد و حتی در موقع پخش کارهایش نیز عصبانی است، این عصبانیت پاشنه آشیل تمام کارهای اوست.

چند تایی‌ها



مسیح طباطبایی

مشهورترین‌ها

ک ایران من

تجربه تولید آلبوم‌های با چند خواننده به پیش از انقلاب بر می‌گردد اما شاید یکی از اولین آلبوم‌های با حضور چند خواننده در موسیقی بعد از انقلاب آلبوم پاپ «ایران من» باشد که سال ۷۵ پس از صعود نیم ملی فوتبال کشورمان به جام جهانی ۱۹۹۸ منتشر شد، آن زمان هنوز نوار کاست در بازار بود و خبری از CD نیبود، در مجموع هر چه بود منتشر شد و متاسفانه ماهر چه گشته‌یم که در خصوص آن اطلاعات بیشتری پیدا کنیم ناموفق بودیم، پس همین فقط بدانید یک چنین آلبومی بود رنگارنگ‌ها

اوایل دهه هشتاد بود که آلبوم‌های «رنگارنگ» به بازار آمد، این آلبوم‌ها اساساً یک خواننده مشهور بیشتر نداشت و آن هم کسی نبوده بجز مرحوم ناصر عبداللهی که کاور هر سه آلبوم هم تصویری ازا و بود، تقریباً هیچ کدام از خواننده‌ای که در آن آلبوم آهنگ‌هایی را جرا کرده بودند امروز در موسیقی کشور فعال نیستند و سه آلبوم رنگارنگ فقط به عنوان برگی از دفتر خاطرات علاقه‌مندان به موسیقی پاپ کشورمان به یادگار مانده است.

آلبوم‌های موسیقی که چند خواننده در آن همشارکت می‌کنند یکی از روش‌های متدائل انتشار آلبوم در سرتاسر جهان است، خواننده‌گان بزرگی تا به امروز چنین آلبوم‌هایی را منتشر کرده‌اند و بدون شک در آینده نیز ادامه خواهد داشت. این روزهایم که تب این کار داغ است و چندین آلبوم با مشارکت چندین خواننده بیرون آمده که ما هم به همین بهانه به آلبوم‌های چند خواننده‌ای در ایران سری می‌زنیم

چرا چند خواننده؟

یکی از عده‌های دلایل این که چند خواننده را در یک آلبوم دور هم جمع می‌کنند به خاطر مباحثت مالی است، خواننده‌های مشهور توانایی جذب مخاطب بسیاری را دارند و جمع شدن شان در یک آلبوم موجب می‌شود که طرفداران هر یک از این خواننده‌گان آن آلبوم را بخرند و این یعنی سود بیشتر برای تهیه‌کننده، در مقابل تهیه‌کننده که چند خواننده‌ای مشهور، چند چهره جدید نیز معروفی کنند که همین مسئله باعث به شهرت رسیدن آن‌ها می‌شود، خود خواننده‌گان هم از چنین آلبوم‌هایی بدشان نمی‌آید از یک طرف به خاطر اینکه حضورشان را در مارکت حفظ می‌کنند و در کنار آن پول خوبی هم به جیب می‌زنند، قیمت یک تک آهنگ در آلبومی با چند خواننده، به مراتب بیشتر است، اگر در کنارت چند خواننده تازه کار هم باشند که می‌توانی قیمت را بالاتر ببری، از طرفی اگر آلبوم شکست خورد هم، شکست را پایی یک خواننده نمی‌گذارد و چندان تاثیری در آبروی شغلی و حرفه‌ای شخص خواننده ندارد، البته باید به این نکته توجه کرد که با فضایی که در حوزه تهیه‌کننده‌گان در کشورمان وجود دارد، معمولاً خواننده‌گان برای جلوگیری از عوایق بعدی هم که شده در پذیرش چنین آلبوم‌هایی به شدت دقت می‌کنند و تا اعتمادشان به طور کامل جلب نشود و قرارداد سفت و سختی نبندند امکان ندارد که زیربار تولید اثری با این روش بروند ضمناً اینکه یک سری شرط‌های دیگر هم هست که در پایان به آن‌ها اشاره می‌کنیم.



دنگ شو با اتاق گوشواره من آید

حمید اسفندیاری، مدیر انتشارات آوای باربد گفت: اولین آلبوم رسمی گروه دنگ شو آخرین شب به مهرماه سال جاری از سوی انتشارات آوای باربد روانه بازار موسیقی شد.

مدیر انتشارات آوای باربد با اشاره به اینکه عنوان این اثر اتاق گوشواره است، بیان کرد: در این اثر علی زند و کیلی و طها شجاع نوری به عنوان خواننده حضور دارند.

همچنین در این آلبوم از سازهای ساکسیفون، پیانو، تنبک، درامز و گیتار باس استفاده شده است.

اسفندیاری خاطرنشان کرد: شایا شجاع نوری، طها شجاع نوری، علی زند و کیلی، صبا صمیمی، خشایار روانگر، سام مظاہری، سعید آنانی به عنوان اعضا و نوازندگان گروه دنگ شو هستند.

حمید اسفندیاری افزود: موسیقی گروه دنگ شو نگاهی تازه به موسیقی بومی شرقی و به خصوص خاورمیانه دارد.

گروه دنگ شو در سال ۲۰۱۰ با انتشار آلبوم شیراز چل ساله توانست در میان پر فروش ترین های موسیقی آوانگارد و فری جز در سایت هایی چون آمازون و سی دی بیبی قرار بگیرد و "top best sell" در ماه سپتامبر ۲۰۱۰ باشد.

این موفقیت باعث شد که پیشنهادهای برگزاری تور در آمریکا و انگلیس از طرف برگزارکنندگان ارائه شود و در نهایت در سال ۲۰۱۱ و ۲۰۱۲ اجراهای موفقی در شهرهای مختلف این کشورها داشته باشد



من و ما

اما به آلبوم های چند خواننده ای این روزهای موسیقی کشورمان بررسیم، آلبوم «من و ما» یکی از جدیدترین آن هاست که محسن چاوشی، مرتفعی پاشایی، رضا صادقی، مهدی براحتی، علی لهراسبی، شهرام شکوهی، سینا حجازی، احسان حق شناس و ... در آن مشارکت کرده اند، آلبومی پر از ستاره که به بازار آمده و آهنگ هایش هم انگار مورد توجه قرار گرفته اما باید منتظر ماند و دید که در نهایت چه می شود، این خواننده اگر هر کدام طرفداران خاص خودشان را دارد و حضورشان در یک آلبوم یک امتیاز است البته باز هم باید منتظر ماند.

کهکشانیها

آخرین آلبوم چند خواننده ای «کهکشانی ها» است، تازه به بازار آمده و آروین صاحب، بنیامین بهادری، حمید عسکری، علی اصحابی، مهدی براحتی و ... خواننده ای هستند که در این آلبوم مشارکت کرده اند و جالب این جاست که عکس آروین صاحب روی کاور به صورت درشت آمده که به نظر می رسد آلبومی برای معرفی و به شهرت رساندن او بوده است، در این آلبوم برخلاف بقیه آلبوم هایی از این دست که هر خواننده فقط آهنگ های همخوانی نیز قرار می کرد و تمام می شد، آهنگ های همخوانی نیز قرار داده شده که با این حساب اولین آلبوم همخوانی موسیقی ایران است.

گلچین

دو آلبوم موسیقی پاپ با چند خواننده رانیز انتشارات پیام اسلام در سال های اولیه دهه هشتاد منتشر کرد که اسمشان «گلچین» بود و امیر تاجیک و احسان خواجه امیری از چهره هایی هستند که در آلبوم مشارکت داشتند، از میان همه آن ها هم فقط احسان خواجه امیری و امیر تاجیک هنوز در بازار موسیقی فعال هستند، آن موقعها احسان خواجه امیری بسیار جوان بود و ۱۸ سال بیشتر نداشت و در شرایطی که هنوز اینترنت به این شکل رشد نکرده بود شاید تنها راه برای معرفی شدن این چنین کارهایی بود، به حال تگاه نکنید، اوایل دهه هشتاد خیلی حرف بود که یک تهیه کننده روی یک جوان ۱۸ ساله سرمایه گذاری کند.

خاص

رون دیل آلبوم هایی با چند خواننده از اوایل دهه هشتاد قطع شد تا به دهه نود رسیدم و بدون شک مشهورترین آلبوم با حضور چند خواننده پس از این دوره رکود آلبوم «خاص» بود که در آن محسن چاوشی، فرزاد فرزین، مازیار فلاحتی، علی اصحابی، بابک جهانبخش، علی حسین زاده، انوشیروان تقتوی، شهاب رمضان و رضا یزدانی مشارکت داشتند، این آلبوم با تیز ای سیار بالا منتشر شد ولی شکست بدی خورد و پس از چند ماه CD آن به بسته های «لپ، لپ» راه یافت که خب جای بررسی داشت، چرا این آلبوم شکست خورد؟ نمی دانیم ولی شکست بدی بود که در یادها مانده است.

اکران خانگی

مستند، داستانی بکش بکش!

برای آبان ماه، دومین ماه پاییز پیشنهاد اکران خانگی متفاوت تراز شماره های پیشین است. در این شماره برای خانواده ها و کسانی که زندگی دراماتیک تری دارند فیلم سینمایی زندگی مشترک آقای محمودی و بانو پیشنهاد می شود، برای فوتبالی ها که شاهد جنجال آفرینی سینماگران در بزریل بودند، مستند بزریل معرفی شده است. جوانتر های توانند فیلم سینمایی ۳ روز برای کشتن را به عنوان اثر برگزیده آبان ماه انتخاب کنند.

پیشنهاد سوم:

۳ روز برای کشتن



پیشنهاد اول

زندگی مشترک آقای محمودی و بانو



پیشنهاد دوم

بزریل



«۳ روز برای کشتن» فیلمی ۱۰۱ دقیقه‌ای است که محصول ۲۰۱۴ می باشد و در کشورهای آمریکا، فرانسه، یونان، روسیه و انگلیس تولید شده است. فیلمی که برای کوین کاسترن اثری روایی بود چون هم بعداز سالها خودش را بازیابی کرد و هم در کنار امبر هرد، ریچارد سامول و توماس لمارکز روزهای خوبی را تجربه کرد.

دانستان این فیلم دیدنی از این قرار است: ایست

ریز (کوین کاسترن) مأمور کهنه کارسی، آی.ای. دچار نوعی سرطان مغزی شده و فقط چند ماه از عمرش باقی مانده است. او به پاریس بازمی گردد

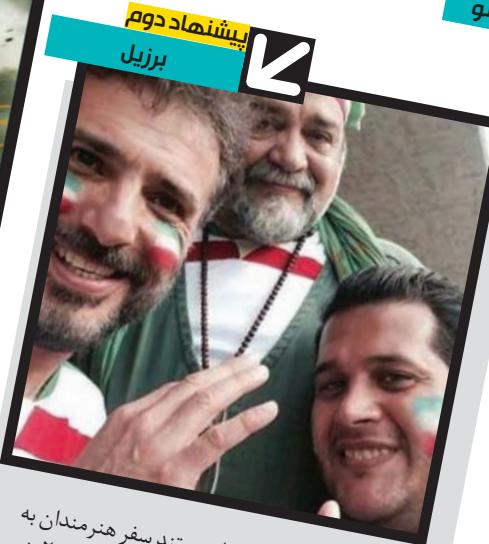
تا آخرین روزهای زندگی اش را با همسرش کرستین (کاتی نیلسن) و دخترش زوئی (هایله استنفلد) سپری کند. ویوی از ماموران عالی رتبه

سازمان سیا که مدتها در پی کشتن تروریستی آلمانی به نام گرگ بوده است، به پاریس می رود تا با پیشنهاد تجسسات جان ایتن او را وارد

به همکاری کند. چون ایتن تنها کسی است که موفق به دیدن این تروریست خطرناک او کسی نمی تواند این تروریست خطرناک را شناسایی کند. ایتن می پذیرد و سعی می کند انجام این مأموریت لطمه ای به روابط عاطفی اش با دخترش زوئی وارد تکند. اما ماجراه یافتن گرگ کم کم به زندگی شخصی او نیز داخل شده

و باز میان همسرش او را شکار آب می کند. اما در آخرین لحظه و بعد از یافتن گرگ کشتن اورا به ویوی می سپارد. حال که داروی آزمایشی ویوی مرج ایتن را به تعوق انداخته، می تواند باقی روزهای عمرش را نزد خانواده اش باشد.

«۳ روز برای کشتن» گرچه می توانست سیار بهتر از این باشد ولی ریتم بالا و داستان مهیج آن هنوز هم ارزش دیدن و دنبال کردن را دارد.



سید جواد هاشمی از انتشار مستند سفر هنرمندان به بزریل در ایام برگزاری جام جهانی فوتبال ۲۰۱۴ در شبکه نمایش خانگی خبرداد. جواد هاشمی کارگردان، بازیگر و تهیه کننده سینما با بیان این مطلب که به زودی مجموعه جاذبی از مستند بزریل توسط شبکه نمایش خانگی به بازار عرضه می شود، گفت: برای گرفتن مجوز مستند بزریل به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی درخواست داده ام که هنوز مجوز انتشار این اثر صادر نشده است.

وی ادامه داد: این مجموعه مستند بی شک پاسخی به شایعه هایی است که تا امروز نسبت به سفر بازیگران به بزریل برای حضور در مسابقات جام جهانی فوتبال ۱۴۰، در جامعه و مطبوعات منتشر شده است.

کارگردان فیلم سینمایی «اختاپوس» بیان کرد: این مستند در نوع خود بی نظیر است و مجموعه ای است که هم زمان می توان آن را یک مجموعه مستند، داستانی و طنز دانست. در این مجموعه پانزده بازیگر تراز اول سینما و تلویزیون ایران حضور دارند.

وی با اشاره به اینکه مجموعه مستند بزریل در پیچقصمت در شبکه نمایش خانگی منتشر می شود، توضیح داد: شایعه مساوی حاشیه، شلوارک، درباره تفی، خوش گزرونی و جام جهانی، نام پنچ قسمت این مجموعه است.

هاشمی در پایان تاکید کرد: در حال حاضر دو قسمت از این مجموعه تدوین و آماده است که امیدوارم به زودی وارد شبکه نمایش خانگی شود.

زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» سینمایی سید روح الله حجازی است که همچون فیلم های

پیشین اش روندی عمیق را پیش می گیرد. حجازی در فیلم «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» به روابط آدم هادر شرایط جامعه امروز که در حال تغییر از سنت به مدرنیته است، می پردازد.

در خلاصه فیلم «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» آمده است: حضور مهمانان آقای محمودی و بانو، زندگی

مشترک آیهار اتحاد تاثیر قرار می دهد. در این فیلم بازیگرانی همچون حمید فرخ نژاد، ترانه علیدوستی، هنگامه قاضیانی، پیمان قاسم خانی، ترانه

پروانه نقشه های کارایاها کرده بودند. برخی حواشی زمان اکران فیلم را باندید نمی نیست.

این فیلم مخصوص سال ۹۱ است و باید در جشنواره فیلم فجر دو سال قبل حضور می یافت اما جشنواره کنار

گذاشتند. بازیگرانی «اختاپوس» بیان کرد: پانامايش فیلم سینمایی «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» به کارگردانی روح الله حجازی در کاخ جشنواره برج میلان، سی و دومین جشنواره فیلم فجر افتتاح شد.

فیلم «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» از نظر اسم و میلاد، سی و دومین جشنواره فیلم فجر افتتاح شد. موضوع به فیلم قبلی سید روح الله حجازی در این

خصوصی آقا و خانم میم» شایسته دارد و حجازی در این مورد گفت: «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» به نوعی در ادامه «زندگی خصوصی آقا و خانم میم» است. اما

نویع کردم در ساختار متفاوت باشد و نگاه دیگر را دنبال کنم. سبک زندگی در این فیلم متفاوت است ولی تلاش شدار حضور همان عوامل قبلی استفاده کنیم».

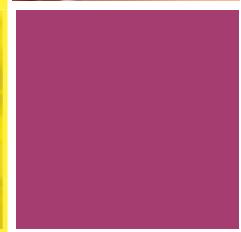
حمید فرخ نژاد با کارگردان فیلم «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» همکاری مجدد کرده است.

فیلم «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو» نیک استرالیا را دریافت کرد. کسانی که فیلم «زندگی مشترک آقای محمودی و بانو»

رادیده اند، این فیلم را یکی از ساخته های قوی این چند

سال سینمایی دانند.

فصل دوم



خوش تیپی

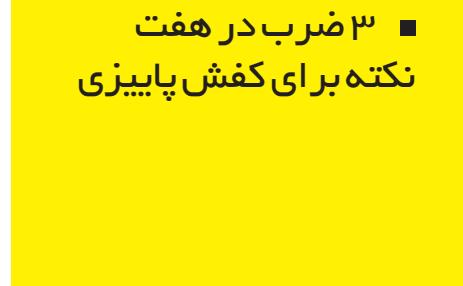
- پاپوش
- پوست سالم



- کفش های پاییزی مناسب



- ۳ ضرب در هفت نکته برای کفش پاییزی



- دوست همیشگی پوست چی بخوریم قشنگ بشیم

پاپوش

کفش‌های

پاییزی مناسب

*آبان ۱۴۰۲ / دوره دید نشانه سی و هشتم

تیپ
سال

پیشنهادهایی
پوشیدنی

۱۴

باب زمان
تغییر فصل
هم هواکش
داره و هم
گرمه

این کفش جون میده برای راه رفتن
توی گل و شل پاییز



پاییزانه‌ی توب
برای سرکار
و دانشگاه یا
دیبرستان با
اجازه بزرگترها



انگار طراح قرار بوده همه
نمادهای باستانی را روی کفش
کار کنه، دست مریزاد

حال دیگر همه جا با بُوی پاییز آکنده شده است، هوا جوری است که آدم را دعوت به پیاده روی می کند. انگار استقبالی است از زمستان، بدرقه ای از تابستان. برای این میهمانی طبیعت هم باید آماده شد. هم به لحاظ روحی که افسرده نشونیم چون پاییز بازرسی اش افسردگی می آورد و هم به لحاظ جسمی تاسیما نخوریم.

برای روح که خیلی کارها باید کرد ولی برای جسم می شود از کفش و پایوش آغاز کرد؛ در واقع زمان آن رسیده که صندل هارادر کمد گذاشته و کتانی هارا جایگزین کنید، در ادامه این مطلب پیشنهادهای جالب مارا بخوانید و انتخاب کنید تا پاییز را گرمتر شروع کنید.

نکاتی که هنگام خرید کفش باید رعایت کنیم:

هنگام خرید کفش حتماً جوراب به پا داشته باشید تا سایز مناسبی را انتخاب کنید.

برای خرید صندل، مدل هایی را انتخاب کنید که کف آنها لیز نباشد. همچنین سطح تماس پا با صندل هم نباید طوری باشد که صندل از پا در بیاید.

برای آن که مطمئن شوید کفش شما اندازه است، پای خود را به جلوی کفش بچسبانید و انگشت خود را در انتهای کفش قرار دهید. فاصله ای به اندازه یک بند انگشت مناسب خواهد بود.

توجه داشته باشید که کفش باید از همان ابتداد پای شما راحت باشد. نه این که منتظر بمانید تا کم کم جا باز کند. کفش های پلاستیکی نه برای کودکان و نه برای بزرگسالان چندان مناسب نیست، چراکه پا در این کفش ها عرق می کند و ممکن است دچار عفونت های قارچی شود. اگر از این کفش ها استفاده می کنید، جوراب را فراموش نکنید.

بهترین زمان خرید کفش هنگام غروب است، چرا که در ساعت اولیه روز پاها اندازه کوچک تری دارند.

۱

۲

۳

۴

۵

۶

پیشنهادی به
آدمهای ساده
و اهل ست کردن



زنانه، پر طمطراء،
پرنیسیس گونه



بانوانه و البته
ورزشکارانه



بدوبدو

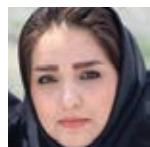


۳۷

نکته برای

کفش

پاییزی



سحرمیرزا بی

کلیدبرای خرید کفش پاییزی

شاید خیلی ها فکر کنند که کفش پاییزی با کفش های دیگر تفاوت چندانی ندارد. اگر شما هم از این گروه هستید، با خواندن این نکته به اهمیت و تفاوت کفش های پاییزی با سایر کفش های پی می بردید.

باتوجه به خشک بودن هوا در روزهای پاییز، بهتر است کفشی انتخاب کنید که پوشش داخلی آن از جنس پارچه ای نرم و ضخیم باحتی پارچه های پشمی باشد. با پوشیدن چنین کفش هایی، پای شما دیگر احساس سرما نخواهد کرد.

چرم و ورنی بهترین جنس برای پوشش روی کفش های پاییزه است. آلوگی های ناشی از پوشیدن آب باران از روی کفش های چرم و ورنی به راحتی پاک می شوند و نفوذ آب و سرما به داخل آنها به سادگی امکان پذیر نیست.

هرگز کفش هایی با جنس جیر یا پارچه ای در روزهای بارانی نیوشهید. امکان نفوذ آب باران و مرتبط شدن جوراب ها و پای شما با پوشیدن چنین کفش هایی می تواند راهنمایی تان در طول روز شود. سعی کنید برای پیشگیری از لیز خوردن در روزهای بارانی پاییز، کفش های عاج دار را انتخاب کنید.

در روزهای سرد، نیم بوت های زنانه پاشنه دار که کمی جلوی آنها باز است، شیک ترین پاپوش زنانه برای شرکت در میهمانی ها هستند.

بهتر است به دلیل اینکه احتمالاً در فصل های سرد جوراب های ضخیم می پوشید، کفش های پاییزی و زمستانی را کمی بزرگ تراز سایز پاها یتان انتخاب کنید. زرشکی از شیک ترین رنگ ها برای پاپوش های پاییزی است.

این کفش را
تبلور سویفت
طراحی کرده
است، همین

ستنی، مدرن
و خیلی
متفاوت



سیمپسونانه ها



دور دوخت
شدن و فرم
بندهای این
ساقدار خیلی
با کلاسش
کرده



خودمونیم یک
پرنسس
اسپرت پوش
محض



زرشکی بازیپ از جلو که تبدیلش کرده به پیشنهاد اول
دخترانه



۷ کلیدنگهداری کفشهای پاییزی

- ۱** اگر در روزهای بارانی به خانه برگشتید و کفش هایتان خیس بود، هرگز آنها را داخل جاکفشن نگذارید. در غیر این صورت، هم هوای داخل جاکفشن بی نمود طوبت می گیرد و هم امکان رشد قارچ هادر فضای گرم و مطروب داخل کفش بالامی رود.
- ۲** برای خشک کردن کفش ها، آنها را روی چند برگ روزنامه و در فضای باز راه پله های احتمالی خانه قرار دهید.
- ۳** خشک کردن کفش های خیس در فضای باز بالکن و جلوی نور آفتاب، بهترین روش است.
- ۴** از آنجاکه کفش های پاییزی بسته هستند و تهیه مناسی داخل آنها صورت نمی گیرد، بهتر است همیشه یک جفت جوراب اضافه داخل کیفتان داشته باشید تا در صورت خیس شدن جوراب یا بوگر فتن آنها را عوض کنید.
- ۵** عموماً پای ما در کفش های پاییزی بیشتر از کفش های تابستانی عرق می کند؛ بنابراین حتماً هر روز جوراب های خود را بشویید و از پوشیدن جوراب های نمدار باید کفشهای خودداری کنید.
- ۶** بهتر است جوراب ها را کفش های نیم بوت بلندتر باشند تا برخورد ساق کفش با پوست ساق و مچ پا مشکل پوستی یا حتی زخم شدن ساق و مچ پا را جاده نکند.
- ۷** استفاده از واکس های روغنی برای تمیز کردن کفش های پاییزی بهتر از کارگیری اسپری های کفش یا واکس های خشک معمولی است.

۷ کلید برای محافظت پاییزی از پا

- ۱** حتماً برای پیشگیری از بیماری های قارچی در پاهایتان، حداقل ماهی بکبار داخل کفش های پاییزی را بشویید.
- ۲** برای حفظ زیبایی ظاهری کفش ها، هر روز آلدگی روی آنها را بیک پارچه نخی نمدار پاک کنید و آنها را با واکس روغنی برق بیندازید تا هم ظاهر مناسبشان از بین نرود و هم چربی واکس، از ترس ک خوددن کفش ها پیشگیری کنند.
- ۳** برای پاک کردن رویه کفش های جیر و پارچه ای می توانید از دستمال نخی آغشته به آب و لرم و شامپو کمک بگیرید.
- ۴** برای حفظ نرمی چرم کفش ها، هفته ای ۲ بار از مخلوط شیر پرچرب و روغن زیتون کمک بگیرید. بالای میاند این مخلوط به کفش های چرم، امکان ترک خوددن آنها را در روزهای سرد، به صفر خواهد رساند.
- ۵** اگر هفته ای ۲ تا ۳ بار چرم روی کفستان را به روغن دانه بزرک آغشته کنید، می توانید از کفش خود یک کفش ضدآب درست و حسابی بسازید. روغن دانه بزرک در تمام عطای ها وجود دارد.
- ۶** برای پیشگیری از خم شدن ساق نیم بوت ها، یک تکه کاغذ یامقوای ضخیم را درون این کفش ها قرار دهید.
- ۷** هرگز کفش ها برای خشک کردن پس از شستن جلوی بخاری، شومینه یا شوفاژ قرار ندهید. این کار باعث شل و بدشکل شدن آنها می شود.



پوست مار برای
پاییز می گن
خیلی
خوش شانسی
میاره



شاد و در عین حال محافظت پا



حالهای سیاه در زمینه سفید و با نوار
صورتی بی نظیر دخترانه



همیشه در قلب
کفش منی و
خیلی شاد



سنگی تر و مدرن تر با
صرار بر به کارگیری
نگهای یک طیف



یک ساق بلند شیک که باب ورزش توی
پاییزه



گرافیستانه

دoust-hamishgih-poost

چی بخوریم قشنگ بشیم

داشتن صورت و اندامی زیبا مستلزم تغذیه سالم است. برخی از بهترین راه حل های زیبایی، استفاده از مواد غذایی ساده ای است که در آشپزخانه یا مغازه های عطاری یافت می شود. مهم ترین نکته در برخه غذاهای طبیعی این است که این غذاها فاقد مواد نگهدارنده، شیمیایی یا اسانس هایی است که در بسیاری از محصولات تجاری وجود دارد. می توان از این مواد غذایی طبیعی برای معالجه به صورت طبیعی استفاده کرد و البته این مواد غذایی راهی سریع برای رسیدن به زیبایی در خانه هم هستند.

بشویید.

سیبز مینی:

بهترین راه برای برطرف کردن حلقه های سیاه اطراف چشم، استفاده از سیبز مینی است. سیبز مینی بزرگی را در مخلوط کن بیندازید، آب خمیر به دست آمده را بگیرید و تفاله مانده را دو قسمت کرده و برای ۱۰ دقیقه روی چشمانتان بگذارید.

زردالو:

هسته زردالو را شکسته و بالوسیون بدن ترکیب کنید و هم بزنید تا خمیر یکدستی بددست آید. این خمیر اثر لایه برداری ملایم برای صورت دارد. توجه داشته باشید که هسته زردالو، هسته محکمی است و هسته شیری رنگ چیزی است که شما به آن احتیاج دارید، پس باید هسته زردالو را بشکنید.

آووکادو:

آووکادو ری رسیده را به صورت خمیر در آورد و به عنوان ماسک صورت از آن استفاده کنید. آن را بر صورت مالیده و بعد از ۱۰ دقیقه بشویید. برای رهایی از پف چشم، با استفاده از پارچه ای کتانی، کیسه ای درست کرده، داخل آن را پوره آووکادو بریزید و به آرامی روی چشم بمالید.

گیالاس:

ده عدد گیالاس نارس را در مخلوط کن بریزید، آن را یا یک قاشق سوپ خوری جودوسر خشک مخلوط کنید و به عنوان ماسک ۵ دقیقه روی صورت قرار دهید. برای لایه برداری پوست هم، آب گیالاس را با یک قاشق سوپ خوری نمک دریا مخلوط کرده و با آن پوست را ماساژ دهید.

سنس مایونز:

بعد از استفاده از شامپو، با سنس مایونز موهایتان را ماساژ دهید و قبل از شستن اجازه دهید چند دقیقه روی موهایتان بماند.



استفاده کنید. برای این کار باید قبل از استفاده از شامپو، روغن زیتون گرم شده را به مدت ۱۵ دقیقه روی مو بگذارید.

خوار:

از دوران قدیم خواص زیباسازی خیار و پوست آن کشف شده بود. شمامی توانید این راه ها امتحان کنید:
۱- خیار را ریز کرده و چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید و روی صورت بگذارید.
۲- دو حلقه از خیار را بریده و روی پلاک هایتان بگذارید، با این کار خستگی چشمانتان برطرف می شود.
۳- می توانید پوست قرمز شده را با مخلوط خیار، روغن زیتون و ماست بی نمک ماساژ دهید.

لیمو:

برای داشتن دندان های براق، یک قاشق چای خوری چوش شیرین و نصف قاشق چای خوری نمک مخلوط کرده هفتنه ای یکبار آن را مانند خمیر دندان استفاده کنید. برای سفید و نرم کردن پوست ناهموار آرجن و زانوها هم می توانید از لیمو استفاده کنید. لیمویی را از وسط نصف کرده و هر کدام از آرجن هایتان را برای ۱۵ دقیقه در آن بگذارید یا آب لیمو را گرفته و روی زانوهایتان بمالید. برای آنکه زیبا باشید از این میوه ها غافل نشوید

گوجه فرنگی:

پوست گوجه فرنگی را کنده، آن را بزیریز کنید و بر صورت بمالید. گوجه فرنگی خاصیت پاک کنندگی موثر پوست را دارد، همچنین باعث بسته شدن منافذ باز پوست می شود.

برتقال:

آب پرتقال را بگیرید و با یک قاشق سوپ خوری ماست بدون نمک مخلوط کنید. روی صورت به جز اطراف چشم بمالید. بعد از ۱۰ دقیقه صورت تان را با آب سرد سپس پاهایتان را در آن روغن بگذارید.

چای: دو عدد چای کیسه ای را در آب جوش قرار دهید، بعد از تکان دادن به مدت ۱۰ دقیقه قبل از خواب روی چشم هایتان قرار دهید. روش دیگر اینکه چهار عدد چای کیسه ای با یونه را برداشته و ۵ دقیقه بجوشانید. بعد از آن، صورت خود را بالای ظرف نگه داشته و بخور دهید. در عین حال می توانید چای با یونه فریز شده را در سینی بگذارید تا یخ بمند. پس از چند دقیقه برداشته و روی صورت تان قرار دهید و آخرین راه اینکه تعدادی گاز استریل را در چای سبز خنک شده خیسانده و روی پوست تان قرار دهید. با این روش پوست تان از هرگونه آلودگی پاک می شود. تعدادی گاز استریل را در چای سبز خنک شده خیسانده و روی پوست تان قرار دهید. با این روش پوست تان از هرگونه آلودگی پاک می شود.

روغن زیتون:

راه های مختلفی برای استفاده از روغن زیتون برای زیباسازی صورت و دست ها وجود دارد، از جمله:
۱- یک فنجان روغن زیتون را برای چند ثانیه در مایکروفر گرم کرده و سطوح خشک پوست را با آن ماساژ دهید.
۲- در تشت کوچک لباس، به مقدار کافی روغن زیتون ریخته، ابتدا دست هایتان را ۱۰ دقیقه در آن قرار داده و سپس پاهایتان را در آن روغن بگذارید.
۳- شمامی توانید از روغن زیتون به عنوان نرم کننده مو هم

فصل سوم



بانو

- زوج های زمینی
- اخبار زنان
- ابر زن
- خانه داری
- مادرانه
- گزارش داغ



■ آریانا هافینگتون؛
کار آفرینی موفق



■ پیشنهاد ویژه بهنوش
بختیاری

۵۵ درخانه

■ چرا زنان ایرانی سن خود را
کمتر از واقعیت، اعلام می کنند؟

چند سالته؟!



■ ۱۹ بانوی خبر
ساز جهان

۱۹ بانوی خبرساز جهان

اویک فرشته است

پنهلوبه کروز از سوی نشریه اسکوایر به عنوان "جذاب ترین زن زنده سال" انتخاب شد. به گزارش کافه سینما، این ستاره اسپانیایی که چهل سالگی را سپری می‌کند، توانست از سوی این نشریه معتبر این عنوان را کسب کند. این عنوانی است که سال‌های گذشته ستار گانی چون اسکارلت جوهانسون، ریحانه میلانوئیس، آنجیلا جولی و موفق به دریافت آن شده بودند. پنهلوبه کروز فعالیت سینمایی اش را پدر و مادر آغاز کرد و برای بازی در ویکی کریستینا بارسلونا، برنده جایزه اسکار شد. او هم اکنون با خاور بردم زندگی می‌کند. حاصل زندگی مشترکشان یک پسر سه ساله و یک دختر یک ساله است. باید گفته که با دو فرزند آن هم در سن بالای ۳۵ سالگی، ایشان خوب مانده‌اند و با واقع حق دارند! بازیگر مشهور این عنوان جذاب ترین زن زنده دنیا را تاختاب کنند.



.۱

می خواهم به زندگی مشترکم برسم

آن هاتاوی که بیش از یک سال است از زندگی مشترکش می‌گذرد، می‌گوید: در این یک سال، زیاد فرصت نکرده ام تا به ازدواجم برسم. با این حال تمام یک سال اول زندگی مشترکم، فوق العاده بوده است، اما حالاً می خواهم وقت بیشتری برای زندگی مشترکم بگذارم.

هاتاوی که برای بازی بی نقش در فیلم بی نوایان، جایزه اسکار را به خانه برده، چندیست در فیلم‌های بزرگ تر و پر هزینه‌تر، حضور می‌باشد. یکی از مهم ترین فیلم‌هایش که سیاری از سینمادوستان منظر اکران آن هستند، فیلم جدید کریستوف نولان، بین ستاره‌ای است که قرار است در ماه نومبر اکران شود.

او با آن لبخند بزرگش به وضوح اعلام می‌کند، دیگر به نظر دیگران اهمیت چندانی نمی‌دهد: برای چه خود را ذیت کنم؟ من دیگر خود را بانگرانی و اضطراب آزار نمی‌دهم. با تمام احترام، به تایید کسی احتیاج ندارم.

.۲

این شوهر خوشبخت کیست؟

چند روزی است که عکسی از کامرون دیاز با یک حلقه گرانبها به انگشت انگشتتری اش منتشر شده و بازار شایعات را راغع کرده است.

این روزها بسیاری از نشریات سینمایی و لایف استایل و حتی بسیاری از شبکه‌های تلویزیونی به دنبال تایید شایعه داغی هستند که چند

روزیست در هالیوود پیچیده. چند روز پیش، کامرون دیاز، بازیگر محبوب هالیوود، با انگشتتری گرانبها در انگشت حلقه دست چیز دیده شد

و برای عکاسان، ژست گرفت تا انگشتترش دیده شود. به نظر

می‌رسد دیاز با این کار می‌خواسته خبر نامزدی اش را اعلام کند. باید منتظر ماند و دید چه رسانه‌ای می‌تواند برای

اولین بار تایید رسمی این هنرپیشه هالیوود را بگیرد و خبر را به طور رسمی اعلام کند.

از سوی دیگر باید منتظر ماند و دید این داماد خوشبخت کیست که توانسته دل خانم دیاز ۴۲ ساله را بdest بیاورد.



.۳

لبخند بیانسه

خبر دیدار موزه لور و عکس یادگاری گرفتن با مردم ترین لبخند دنیا، چند وقتی است که در دنیای

مجازی به شدت پر طرفدار شده است، زیرا یکی از پر قدرت ترین زوج‌های

هنری دنیا، بیانسه نولز و همسرش جی

زی، به همراه دخترشان بلو آیسوی،

بازدید کنندگان ویژه موزه لسور بودند و

باتیم امنیتی و پریهای که داشتند،

موفق شدند به تنهایی با معروف ترین

نقاشی دنیا عکس یادگاری بگیرند. بسیاری از

کاربران اینترنتی دنیا، به شوخی نوشته اند اگر

می خواهید با مونالیزا عکس یادگاری بگیرید و

ده تا کله آدم‌های غریبه در عکستان نیفتد، باید

بیانسه یا جی زی باشید.

نzedیک شدن به این لبخند ژکوند مرموز، خیلی

سخت است و از دحام جمعیت در این قسمت از

موزه لسور، خیلی زیاد است.

TAHMINAH MILANI

سینما در دست زنان

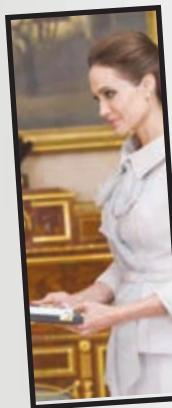


۱۰

MALALA YOUSAFZAI

نوبل صلح در دستان ملاله

انتشار اخبار بانوان رشید و غیور ایرانی که در همه عرصه هایی در خشنده، برای همه ایرانی ها افتخار آفرین است؛ هم زن و هم مرد ایرانی. این افتخار آفرینی و انکاس اخبار بانوان در نشریه طی شماره اخیر، بازتاب های خوبی داشت و سبب شد تا نتایج مثبتی از مخاطبانمان بگیریم. از این رو، بخش زن نیوز در ماهنامه زندگی سالم آینه انتشار اخبار بانوان برتر ایران و جهان خواهد بود.



شوالیه زیبایی
ملکه بریتانیا در کاخ باکینگهام، میزبان آنجلینا جولی بود و به اولقب شوالیه افتخاری داد. این خانم هنرپیشه که مدت هاست در زمینه حقوق بشر و به خصوص دقایق از کودکان و مسازده با خشونت جنگی در مناطق جنگ زده، فعالیت می کند، به پاس فعالیت های انسان دوستانه اش، از ملکه بریتانیا، لقب افتخاری شوالیه زنان را دریافت کرد.

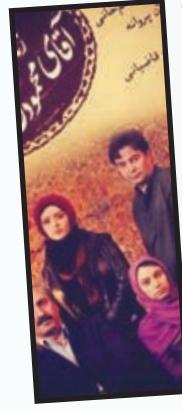
بر طبق قوانین بریتانیا، چون جولی شهروند بریتانیا نیست، نمی تواند این لقب استفاده کند. بسیاری از رسانه های انگلیسی عنوان کرده اند، جولی برای اینکه بتواند از این لقب برای کارهای خیریه اش استفاده کند، قرار است شهروند افتخاری نامیباشد.



چندی پیش خبر جایی زوج محظوظ و محبوب، گویند پالترو و کریس مارتین، بسیاری از رسانه های دنیا را تسخیر و مردم زیادی را دچار حیرت کرد. کمی بعد نیز خبر رسید، همسر سباق گویند پالترو، با جنیفر لارنس، ستاره جوان هالیوود، روابطی نزدیک و صمیمی پیدا کرده است. در حالیکه بسیاری منتظر اظهار نظر و عکس العمل های احساسی گویند پالترو بودند، به نظر می رسد این هنرپیشه موطلابی، از روحیه ای قوی برخوردار است. این جایی نه تنها او را خانه نشین نکرد بلکه باعث شد به توانایی های دیگر ش پی ببرد و در زمینه مدد فعالیت های سیاسی وارد عمل شود.

چندی پیش گویند پالترو اعلام کرد که به زوی برند لباس ویژه خودش را روانه بازار خواهد کرد. او که مدت هاست در موارد ویژه با برند هایی چون مایکل کرس و استلامک کارتی همکاری داشته، از این پس برند خودش را خواهد داشت. او همچنین مهمنای بزرگی در حمایت از اوباما در منزل شخصی اش ترتیب داده است.

جدایی شیرین



سافسور بافتوشاپ

دی وی دی فیلم سینمایی "زندگی مشترک آقای محمودی و بانو" وارد شبکه نمایش خانگی شد. به گزارش "کافه سینما" در پوستر نسخه نمایش خانگی این فیلم صورت ترانه علیدوستی با نرم افزار فتوشاپ دستخوش تغییر شده است. در حالی که چهره هنگامه قاضیانی و ترانه پروانه در پوستر دست

نخورده باقی مانده اما چهره ترانه علیدوستی دستخوش تغییرات زیادی شده و نه تنها همایش بلکه ابروهایش هم در این پوستر پاک شده است! به نظر می رسد در پوستر این فیلم با سبک تازه ای از سانسور مواجه هستیم که عکس بازیگران بر منای کاراکتری که در فیلم دارند دستخوش تغییر شده. هنگامه قاضیانی چون نقش یک زن سنتی را دارد تغییری در چهره اش ایجاد نشده و ترانه علیدوستی که نقش یک دختر مدرن را بازی می کند حتی ابروهایش هم پاک شده. این پوستر با واکنش ترانه علیدوستی در اینستاگرام مواجه شده و این بازیگر نوشت این فیلم زندگی مشترک آقای محمودی و بانو به شبکه خانگی آمد، در حالیکه مو و ابروی من در این تصویر سوژه سانسور شده است.»



شاید وقتی در پاکستان مورد تعرض قرار گرفت، نمی دانست سرنوشت زندگی خودش و تعداد بی شماری از زنان دنیا به واسطه خروجش از پاکستان تغییر خواهد کرد.

ملاله یوسف زی ۱۷ ساله، جوانترین دریافت کننده جایزه صلح نوبل، بعد از تعطیل شدن مدرسه اش در یک کفرانس خبری گفت "این جایزه متعلق به تمام کودکان بی دفاع است که حق اعتراضی ندارند و حرف آنها باید شنیده شود". افخارات ملاله که در سال گذشته از سوی مجله تایمز به عنوان چهره برتر سال انتخاب شد، همچنان ادامه دارد. او در ۲۱ اکتبر (۲۹ مهر) در فیلادلفیا مдал آزادی را دریافت کرد. ملاله همچنین پیش از این جایزه ساختاروف اتحادیه اروپا را دریافت کرده است.

باید در انتظار سال های آتی بود و دید که آیا این دختر پاکستانی که امروز مایه غرور ملی هموطنانش است، به آرزوی سال های نوجوانی اش در منطقه ای که هر روز در آن تروریسم و خشونت علیه مردمانش بویژه کودکان و زنان رو به فرونی است خواهد رسید؟

سومین کارخانه تولید چادر مشکی در کشور



سمهیلا جلوه‌دارزاده گفت: با توجه به اینکه کشور ما یک جامعه اسلامی است و بسیاری از بانوان ما چادر را به عنوان حجاب خود برگزیده‌اند لازم است زمینه‌های برای راه‌اندازی کارخانجات چادر مشکی در کشور فراهم شود. وی ادامه داد: هم اکنون یک کارخانه در بیز و جود دارد، کارخانه دیگری در شهر کرد در حال احداث است و یک کارخانه دیگر تاسفند به بهره‌برداری می‌رسد. جلوه‌دارزاده در خصوص کیفیت چادرهای تولید شده در داخل کشور گفت: هم اکنون دستگاه‌ها و فناوری تولید چادرهای مشکی مرغوب وارد کشور شده است و این ظرفیت برای تولید چادرهای با کیفیت در حال فراهم شدن است. مدیر کل امور بانوان وزارت صنعت تصریح کرد: متأسفانه دلالی هادر بازار چادر مشکی تاکنون اجازه گسترش این صنعت را در کشور نداده است اما امیدواریم به زودی بتوانیم اقدامات خوبی در این زمینه انجام دهیم.

۱.

دربافت جایزه‌های مردم‌باران

کارگردان زن فیلم شیار ۱۴۳ از رئیس دولت اصلاحات برای ساخت فیلم تاثیرگذار و پر مخاطب‌ش جایزه دریافت کرد. در مراسمی که به مناسب عید غدیر خم از سوی محمد خاتمی برگزار شده بود از جمعی از هنرمندان کشور در جایزه‌ای بانام اخلاق و نیاش "تقدیر بعمل آمد". نرگس آبیار کارگردان فیلم شیار ۱۴۳ از جمله افرادی بود که از دست خاتمی رئیس بنیاد باران جایزه‌دربافت کرد. از دیگر افرادی می‌توان به سید محمد پیشتر اشاره کرد.

آبیار سال گذشته با اولین فیلمش توانست تاثیرگذاری در مخاطبان جشنواره فیلم فجر بگذارد و کورد خوبی را از حضور زنان در سینما به ویژه سینمای جنگ به ثبت برساند. تا پیش از این خانم ها بیشتر در نقش آفرینی در سینمای جنگ بر سر زبانها بودند ولی آبیار چند گام به جلو تر برداشت و نام خود را به عنوان کارگردان زن در این ژانر معرفی کرد.

۱۲

چند قدم تا اسکار



NEGAR FOROZANDEH

نگار فروزنده که سال هاست جلوی دوربین نرفته است از انتشار عکسش در یکی از سایت‌های معترض گلایه دارد و می‌گوید اگر این رفتار زشت ادامه پیدا کند حتی شکایت می‌کند. او ادامه می‌دهد: چندی پیش یکی از سایت‌هایی که خیلی هم مدعی تدبیر است در خبرش دو عکس از من آورده بود؛ با این عنوان «نگار فروزنده قبل و بعد از عمل جراحی» و آنچه جالب‌تر است اینکه هر دو عکس متعلق به بعد از جراحی بینی‌ام بود با این تفاوت که یکی در ۱۸ سالگی ام است و دیگری در ۳۴ سالگی که جز جافتادن چهره‌ام اتفاق دیگری برایم نیافتداده است.

حال نمی‌دانم این سایت با انتشار این دو عکس خودش را نفی کرده یا مرا زیر سوال بده است! اویل که موج این شایعات شروع شد اطراط افیانم گفتند اعتنای کن چون اگر صحبتی کنی وضع بدتر می‌شود اما فکر می‌کنم اشتباه کردم و باید همان اول جلویش را می‌گرفتم. به هر حال می‌خواهم از همین طریق به تمام دوستانی که در سانه‌های معترض فعالیت دارند، اعلام کنم، چنانچه باز هم خبری در این مورد منتشر کنند و نتوانند ادعایشان را ثابت کنند، طمثمن باشند که از طریق و کیم علیه‌شان شکایت خواهم کرد.

شکایت می‌کنم

امل ادب کلونی شد

10



خواهران کیدمن

عکس های جدید ترین گریم نیکول کیدمن منتشر شدو شباخت عجیب او با خواهش در این گریم نمودار گشت. این بازیگر ۴۷ ساله برای بازی در یک درام کمدی یک کلاه گیس با موهای تیره بر سر دارد که با این مدل به طور قابل توجه ای شبیه خواهر کوچکترش آنتونیو شده است. کیدمن این فیلم را به همراه همکار بازیگرش جیسون بیتمن در نیویورک فیلمبرداری می کند.

آنتونیو، خواهر نیکول کیدمن یک روزنامه نگار و مجری تلویزیون است که سه سال از نیکول کوچکتر است. به گزارش پرشین وی او بیشتر عمر خود را در سیدنی استرالیا زندگی کرده است ولی در سال ۲۰۱۰ به همراه شوهر دومش کریک ماران به سنگاپور مهاجرت کرد.

دو هفته پیش مجرد ترین مرد دنیا بایک و کیل حقوق بشر دورگه ازدواج کرد و با گرفتن چهار شبانه روز عروسوی بر سر زبان ها افتاد. حالا خانم جورج کلونی در اقدامی دیگر این بازیگر مشهور را به سرتیتر رسانه های بازیگر دانده است. همسر جورج کلونی، امل علم این ۳۶ ساله که و کیل حقوق پسر است، پس از گذراندن تعطیلات ماه عسل با شوهر هنرپیشه اش، به سر کارش بازگشته و نام خانوادگی خود را تغییر داده است. از این پس، امل با نام رسمی امل کلونی، به فعالیت های حقوقی و اجتماعی خود ادامه می دهد.

امل علم این لبنانی - انگلیسی است و در کارنامه کاری اش پرونده های درخشانی را داشته که این او را بدون جورج کلونی کرده است. حالا که امل کلونی شده دیگر برای شهرت تمام و کمال چیزی کم ندارد.

بانوی اول افغانستان

11

بانوی اول افغانستان تا چند روز دیگر به کاخ ریاست جمهوری این کشور جنگ زده و در گیر جنگ پامی گذارد. رولا غنی زی اصالت اینلیانی و مسیحی است و با کمترین مشکل با همسرش ازدواج کرده است. آنها در دانشگاهی آمریکایی در لبنان با هم آشنا شده اند و با وجود اینکه رولا مسیحی بوده باهم ازدواج کرده اند، حالا او بانوی اول افغانستان است و قصد دارد تکریم زنان را در کشوری که زن جایگاه مشخصی به خصوص در خانواده و نزد همسرش ندارد را سر لوحه فعالیت های اجتماعی اش به عنوان همسر رئیس جمهوری افغانستان قرار دهد. رولا زی در اینبلره می گوید: خیلی خوشحال شدم که بعد از انتخاب اشرف غنی او در مراسم تحلیفیش من را تکریم کرد و امیدوارم بتوانم کاری کنم که همه مردان در افغانستان زنان خود را تکریم کنند.

12

گایا یونانی شد

هر روز یک کار عجیب و غریب می کند. جدا از صدایش به خاطر پوششی که انتخاب می کند همیشه نقل مخالف خبری است. یکبار لباسی از گوشتی کوچک بر فراز سین پرواز می کند. اسمش لیدی گاگا است و کارهایش به اندازه اسمش عجیب و غریب است. اینبله در آخرین مراسمی که ظاهر شده لباس یونانی های باستان را بر تن کرده که باید گفت این قبل قبول ترین پوششی است که انتخاب کرده است. بخصوص نسبت به آن زمان که لباسی از گوشت بر تن کرد و دوستداران حیوانات اهلی و گیاهخواران را تحریک کرد.

گمان نمی رود هیچ یونانی نوع پوشش اورادوست نداشته باشد و یا برای انتخاب آن اورا مورد موافذه قرار دهد.

AZADEH NAMDARI

خاک بر سر تنهایی

13

«مامی دانیم اینستاگرام، واتساب و ایپر چیزهای خیلی بدی هستند، ولی وقتی هنرمندان و افراد مشهور از این رسانه ها برای اطلاع رسانی اخبار خود به مخاطبانشان استفاده می کنند، مانیز مجبور می شویم به این فضاهای بد و زشت پابگذاریم.» به تازگی آزاده نامداری، مجری معروف تلویزیون در اینستاگرام نوشته: «تور ادامه می خواهیم... تو را بادقتی تمام نشدنی... و آن را به واژه... خاک»

بعد ادامه داده است: «خاک یعنی خاک بر سر لحظه هایی که ما با هم نیستیم... و تنهایی یعنی تو که نمی دانی بی من چقدر تنهایی!» این متن بعد از جدایی آزاده از فرزاد کمی بودار به نظر می رسد و انگار خانم مجری قصد دارد تنهایی فرزاد حسنی بدون خودش را به او و سایرین گوشزد کند. شاید هم خودش تنهای شده ولی رویش نمی شود بگوید. به هر حال این جدایی به ثبت رسیده و دیگر نمی شود کاری نمی کرد.

14

15

اصل اول: ساماندهی

در گذشته که وسایل مورد نیاز به اندازه کافی وجود نداشت و تهیه کردن سختتر از نگهداری و انبار کردن بود، اغلب وسایل، طروف و خوارکی هارا اینبار می کردند. این روزهای دور ریختن اشیا به اندازه اینبار کردن شان دارای اهمیت است و آن چیزی که مهم است این است که بدانیم چه چیز را باید دور بریزیم و چه چیز را باید نگه داریم. در سیستم مدیریتی «پنج ۵»، قسم اول ساماندهی یا همان سرو سامان دادن به وسایل و لوازم موجود در خانه است. در این مرحله تشخیص وسایل ضروری از غیر ضروری اهمیت دارد. شما در کمد لباس هایتان احتمالاً لباس هایی دارید که هیچ وقت آنها را نمی پوشید اما نمی توانید خودتان را قانع کنید که باید آن را دور بریزید. دایم با خودتان فکر می کنید بالاخره ممکن است یک روز به آن احتیاج پیدا کنید و از آن استفاده کنید. در این مرحله باید قاطعه نه تضمیم بگیرید و ضروری هارا از غیر ضروری ها جدا کنید. این جاست که باید اولویت هارا مشخص کنید و وسایلی را که مورد نیاز تان نیست در خانه نگهداری نکنید. وسایل غیر ضروری را می توانید بفروشید یا به دوستان یا اقوام یا کسانی که از آن استفاده می کنند بدهید. در این مرحله همچنین باید خراصی ها را برطرف کنید، پیچ های شل را محکم کنید، ظروف شکسته و لب پر را دور بیندازید، لامپ ها و چراغ های نیم سوزو سیم هایی که رویه آن فرسوده شده است و احتمال برق گرفتگی وجود دارد تعویض کنید.

.S ort

اصل سوم: پاکیزه سازی

پاکیزگی اساس و پایه تعليیم و تربیت و راهی برای پرورش روح است. در یک معبد اولین کار یک مبتدی پاکیزگی است. مساجد را قبل از ماه رمضان تمیز و پاکیزه می کنند. در استانه سال نو همه با خانه تکانی به استقبال بهار می روند. وقتی همه چیز تمیز و مرتباً است و خانه برق می زند و می در خشد همه احساس آرامش و راحتی می کنند. تمیزی و پاکیزگی کیفیت زندگی را بالا می برد. گاهی با تمیز نگه داشتن و پاک کردن پنجره ها و لامپ های میزان نور خانه بیشتر می شود. خیلی از وسایل خانگی اگر تمیز و مرتباً است نگه داشته شوند دوام و طول عمر بیشتری پیدا می کنند. این مرحله نوعی بازرسی است، شما ابتدا محیط و وسایل مورد استفاده تان را از نظر آلوگی بررسی می کنید و آلوگی را در اولین فرصت و به طور کامل از بین می برید. برای تمیز کردن باید به همه چیز توجه کنید. لکه ها، چربی ها و روغن های روی اجاق گاز، گرفتگی شیر طفره شویی، گرد و خاک روی مبلمان و میز ناخار خوری هم باید به دقت تمیز شوند. تمیز کردن وسایل در همان لحظه های اول آلوگی راحت تر و سریعتر انجام می شود. آلوگی ها در مراحل اولیه زودتر از بین می روند. ظرف ها بعد از خوردن غذا خلی راحت و زودتر شسته می شوند اما بعد از چند ساعت برای تمیز کردن و شستن آنها باید وقت بیشتری صرف کرد.

پاکیزگی در بهبود روابط تان با دیگران هم موثر است.

اگر علفهای هرز اطراف خانه را بردارید و آشغال ها را جلوی درب خانه نگذارید، تصویر زیباتری از خود و خانواده تان ایجاد می کنید.

در طبقات پایین تر و در قسمت های جلویی که دسترسی راحت تری دارند قرار دهید و وسایلی را که بیشتر استفاده می کنید

در طبقات پایین تر و در قسمت های جلویی که دسترسی راحت تری دارند قرار دهید و وسایلی را که بیشتر استفاده می کنید

را که کمتر استفاده می شوند در طبقات بالاتر و در قسمت های عقب تر بگذارید. اما برای هر

چیز جای مشخصی در نظر بگیرید. این نکته را فرموش نکنید که بعد از برداشتن و استفاده از هر وسیله باید مجدداً آن را در جای خودش قرار دهید.

.S hine

اصل چهارم: نظم و ترتیب

تا به حال پیش آمده که برای پیدا کردن یک لباس تمام کمد لباس تان را زیر و رو رو کنید؟ اگر همه وسایل را بانظر و ترتیب چیزهای باشید این مشکل برایتان بیش نمی آید.

در این مرحله باید وسایل ضروری را بنظم خاص در محل مناسب قرار دهید؛ طوری که در هنگام نیاز بتوانید به بهترین شکل از آن استفاده کنید. با این کار شما می توانید هر وقت هر چیزی لازم داشتید بدون صرف وقت برای جستجوی راحتی و با کمترین زمان آن را پیدا کنید.

این کار را باید با چنان نظم و ترتیب انجام دهید که حتی با چشمانت بسته هم بتوانید وسایل مورد نظرتان را بردارید و استفاده کنید. کار خیلی سختی نیست.

فقط کافی است هر چیزی را با توجه به کاربردش در محل مناسب قرار دهید. مثلاً موقع چیدن کایلنگ، وسایلی را که بیشتر استفاده می کنید در طبقات پایین تر و در قسمت های جلویی که دسترسی راحت تری دارند قرار دهید و وسایلی را که کمتر استفاده می شوند در طبقات بالاتر

و در قسمت های عقب تر بگذارید. اما برای هر چیز جای مشخصی در نظر بگیرید. این نکته را فرموش نکنید که بعد از برداشتن و استفاده از هر وسیله باید مجدداً آن را در جای خودش قرار دهید.

.S tabilities

اصل چهارم: استاندارد سازی

استاندارد مختص محل های کاری و محصولات تولیدی نیست. برای کنترل و اصلاح سیستم جدید در خانه بهتر است از استانداردها استفاده کنید. مثلاً استفاده از رنگ سفید برای ملافه ها، طروف، دستمال آشیخانه و مبلمان استانداری

است که آلوگی هارا سریع نشان می دهد و از تجمع آلوگی جلوگیری می کند.

۶۰ درصد از فعالیت های ما با بینایی آغاز می شود. البته از حس شنوایی و لامسه هم استفاده می کنیم اما از آنجایی که بینایی حس غالب ماست بنابراین در استاندارد سازی بهتر است از حس بینایی استفاده کنید. مثلاً برای این که کفش ها جلوی در پراکنده و به هم ریخته نشود، اگر جای کفش ها را روی زمین یاروی طبقات جاکفشی مشخص کنید، احتمال این که بهجه ها کفش هایشان را روی آن قرار دهنده بیشتر است. برای نظم بیشتر و راحتی کار از این استانداردها استفاده کنید. تمام شیرهای آب گرم را برانگ قمز و شیرهای آب سرد را برانگ آبی برچسب گذاری کنید. روی شیشه های ادویه یا مربا از طرح یارنگ استفاده کنید تا محتویات داخل آن را مشخص کنید و هنگام استفاده مجبور نباشید در آنها اچندبار باز و بسته کنید. بنصب طرح باعلام خاص روی درب کشوها، کمد ها و فقرسه ها محتویات داخل شان را نشان دهید.

دستاندارد مختص محل های کاری و محصولات تولیدی نیست. برای کنترل و اصلاح سیستم جدید در خانه بهتر است از استانداردها استفاده کنید. مثلاً استفاده از رنگ سفید برای ملافه ها، طروف، دستمال آشیخانه و مبلمان استانداری است که آلوگی هارا سریع نشان می دهد و از تجمع آلوگی جلوگیری می کند.

۶۰ درصد از فعالیت های ما با بینایی آغاز می شود. البته از حس شنوایی و لامسه هم استفاده می کنیم اما از آنجایی که بینایی

.S ustain

اصل پنجم: انتظام

انضباط یعنی توان انجام کارها به شکل مطلوب و موردنظر. خیلی های انضباط رانمی پسندند و در برابر شکل مقاومت می کنند. از نظر آنها این انتظام معمولاً محبوب شدن به پیروی از الگوهای رفتاری از پیش تعیین شده است. انتظام برای حرکت و ادامه حیات ضروری و عاملی برای انجام بهتر و سریعتر امور زندگی است. هر چند این اصل آخرین اصل از اصول مدیریت است «است امایا به آن معنی است که اهمیت کمتری دارد.

انضباط حاصل تمرين و تکرار است. در این مرحله باید همه افراد خانه باهم مشارکت کنند. مراقب باشندظم و ترتیب به هم نخورد. بهتر است هر روز چند دقیقه به بررسی و پیدا کردن کارهایی که نیاز به رسیدگی دارد، برگذرد. برای تمرين بیشتر و ایجاد احساس مسؤولیت پذیری در این مرحله کارهای خانه تهیه کنید و فهرست کارهایی را که باید انجام شود با زمان انجام کار و فرد مسؤول انجام آن را مشخص کنید.

برای تمیز و مرتباً نگهدارشتن خانه همه باید باهم کار کنند. هیچ استثنایی وجود ندارد. کافی است بگویید حالا یکبار اشکال ندارد و لباس تان را روی میل اتاق پذیرایی بگذارید. چند دقیقه نمی گذرد که مشاهده می کنید یک لکونی از لباس و شانه و کتاب در اطرافش جمع شده است. همه باید تمیز نگهدارشتن خانه را تکلیف وظیفه خودشان بدانند. یکی از راه های هم باید تمیز نگهدارشتن خانه را تکلیف وظیفه خودشان بدانند. همچنان که از راه های هر برقراری نظم و انتظام در خانه استفاده از تهیه و تشویق است. مثلاً اگر کسی وظایف را بهتر از دیگران انجام داد باید این کار او موردنقداری قرار بگیرد و تشویق شود و بر عکس کسی که نسبت به مسوولیت هایی که به عهده اش بوده بی توجهی کرده باید جرمیه شود و به عنوان تنبیه روز بعد وظایف بیشتری به عهده اش گذاشته شود.

.S tandardies

دقيقة های طلایی

اگر برای انجام کاری زمان نامحدود داشته باشید
تمام این برنامه ها ارزش خودش را از دست می دهد اما وقتی قرار است کارها طبق برنامه دقیق انجام شود
همیت ساماندهی و نظم مشخص می شود.
بنابراین لازم نیست وقت زیادی صرف فعالیت های «پنج ۵» کنید.
کافی است زمان های کوتاهی در نظر بگیرید که در آن تمام افراد خانواده با مشارکت هم کاری را انجام دهند. هر کس باید وظیفه ای را به عهده بگیرد و وظایف کاملاً شفاف سازی شوند تا همه بدانند که باید چه کاری انجام دهند.

آریانا هافینگتون؛ کار آفرینی موفق

کمتر زنی می تواند در عرصه رسانه های اینترنتی موفق باشد؛ در این شماره بکی از مددود زنان موفق در این زمینه را به شما معرفی می کنیم. افکار و ایده های اریانا هافینگتون باعث شد پله های موفقیت را یکی پس از دیگری طی کرد و به جایگاه کوئی برسد. او چندین بار ز سوی مجله فورس در لیست تاثیرگذارترین قدرتمندترین زنان جهان را کسب کرد. توان نقش اولیه را تحمل کرد از جمله شکست در قرار گرفته است. البته در این راه سختی ها و شکست هایی را توان نقش اولیه عنوان کی کار افرین نتایج انتخابات فرمانداری ایالت کالیفرنیا. در این میان نمی توان نقش اولیه عنوان کی کار افرین موفق نادیده گرفت. همانطور که می دانید تلاش و پشتکار در کتاب افکار و ایده های خلاقانه در رسیدن افراد به موفقیت تاثیرگذاری دارد؛ این روش تدبیری هم بکی از موفق ترین زنان جهان: دیدگاه های وی درباره موفقیت بپردازیم. این شما و این هم بکی از موفق ترین زنان جهان:

آریانا هافینگتون سال ۱۹۵۰ در آتن به دنیا آمد. او نویسنده، روزنامه نگار و تحلیلگر سیاسی است؛ همچنین بنیانگذار، نویسنده و سردبیر نشریه و وبسایت خبری هافینگتون پست است. رسانه ای که در مدت کوتاهی پر مخاطب شده و تبدیل به یک برنده در این حوزه شد. مدرک کارشناسی ارشد خود را در رشته اقتصاد از دانشگاه کمبریج دریافت کرده و همواره به عنوان یکی از تاثیرگذارترین زنان جهان در زمینه رسانه به شمار می روداو. یک کارآفرین موفق است و چند کتاب در زمینه موفقیت نوشته است.

وقتی از درباره موفقیت و تعریف آن سوال شد، چنین پاسخ داد: «در گذر زمان برداشت جامعه از واژه موفقیت تغییر کرده و تنها به پول و قدرت محدود شده است. در واقع در این برخه از زمان، موفقیت، پول و قدرت در ذهن بسیاری از افراد متراffد هم هستند. این دیدگاه درباره موفقیت در کوتاه مدت جواب می دهد و می توانید تعادلتان را با استفاده از آنها (پول و قدرت) حفظ

۱۰ چهره جمله



از خودت به خاطر خلیج خزر
تلار، برای خودت خودت وست
بیشتری بلغار، به خصوص
پردازی هم و سلامتی.



وقتی خاری که دوست
دارید انجام می دید،
تفاوتو میان کاروباری
آریانا من ام.



قدر تماه لحظه های نئر
ضم بولن و باضم بولن
به خصوص با خانواره را
بدان.



به ظاهر و تجملات زندگی
توجه نکن و بلباری
ساده بیتی با آرامش
زندگی نمی.



چیز که هیچ تلاش و
زحمتی وجود ندارد، هیچ تلاع
که آنی هم وجود نتوارد
راشت.

«شما باید اطرافتان را با افرادی پر کنید که دارای پشتکار بوده و از ریسک کردن و شکست خوردن (به دفعات) در مسیر موفقیت نمی ترسند.

افرادی که بعد از رسیدن به موفقیت به یک سری استراتژی می چسبند تا آنها را در همان جا نگه دارد، سخت در اشتباہند چرا که دیگر هر گز پیشرفت نخواهد کرد.»

آریانا هافینگتون با استفاده بیش از حد از تکنولوژی مخالف است و می گوید «اعتقاد به استفاده از تکنولوژی صدمات بسیاری به ما وارد می کند و برقراری ارتباط انسانی را سخت تر کرده و به خردمندی و بخشش و سایر ویژگی های انسانی لطمہ می زند. در عین حال یکی از بهترین ابزارهایی که به پیشرفت ما کمک می کند، تکنولوژی است که ما را در راه رسیدن به آنچه می خواهیم یاری می کند. البته همیشه چیزهایی را که می خواهیم به ما نمی دهد.

ما باید از فناوری برای ایجاد تمرکز بیشتر و دوری از آنچه حواسمان را پر می کند، کمک بگیریم. آریانا هافینگتون معتقد است که نسل های جدید با استرس های بیشتری روبرو خواهند بود و برای کم کردن این استرس ها توصیه می کند «از مدیتیشن، یوگا، خواب کافی و رسیدگی به خود غافل نشوید؛ کمک کردن به دیگران راه خوبی برای بهتر شدن در کار است، در عین حال به ما پادآوری می کند که شغل ما معرف شخصیت مانیست.»

او معتقد است از کاسبی های کوچک گرفته تا شرکت های بزرگ همه نیاز به اصلاحات اقتصادی و سیاسی دارند؛ همزنان او سه نکته کلیدی را در موفقیت کسب و کار بسیار موثر می داند؛ ۱- از شکست خوردن نترسید - ۲- بجای اینکه تصمیم بگیرید از نزدیکان موفقیت بالا بروید، کمی تامل کرده و ابتدا موفقیت را ز دید خودتان تعریف کنید - ۳- به یاد داشته باشید همانطور که در مسیر موفقیت نقطاطی وجود دارد که شما را به سمت هدف هدایت می کنند، گاهی هم هیچ نقطه ای وجود ندارد تا به شما بادآوری کند که فراموش نکنید چه کسی هستید، اینکه در طول مسیر از خودتان مواظیت کنید، با دیگران در ارتباط باشید و به جای نرسید که راه بازگشته وجود ندارد. «در پایان به برخی از سخنان وی اشاره می شود.

- ۱- راه رسیدن به یک زندگی لذت بخش و پربار، خواهید به قدر کافی است.
- ۲- ضرورت مدیریت، توانایی دیدن یخ های شناور پیش از برخورد آنها با کشتی است.
- ۳- هیچ عشقی بالاتر از عشق به فرزند نیست.
- ۴- شجاعت به معنای عدم وجود ترس نیست، بلکه بلند شدن پس از شکست است.
- ۵- لازم نیست تلاش کنید بهتر از دیگران باشید، سعی کنید از خودتان و از چیزی که هستید بهتر شوید.

Forbes منبع:



به تنهایی غذا خوردن، آنها را سخت و خشن می نند.



آنها می خواهند اخلاقی کسی را امتحان نمایند با هم قدرت بد خواهند.



اینها در سوز به نظر نهادند بزرگ منشد، امیرها خارج مصمم انجام نماده اند.



ت خاص است چیز برای که امید نیست.



شما بر سر تبرید دارای خود هستید.

۶

در گذشته زمان برداشت جامعه از وازه موفقیت تعییر کرده هم هستند. این ریدکاها در دهن بسیاری از افراد متوجه هم دهولی در نهایت باشکست مواجه می شوند.

۶

در گذشته بیول و فدرت همکوئند شده است. در واقع در این بزم از هم دهولی در نهایت باشکست مواجه می شوند.



چند سالته؟

کاوه بهلوی قشقاوی - چند سال پیش، مقاله‌ای خارجی خواندم با مضمون "رفتار متناقض ایرانیان". در این تحقیق به مصادیقه از رفتارهای ایرانیان اشاره شده بود که با هم در تناقض کامل هستند. مثلاً ایرانیان تا جوان هستند تلاش فراوانی برای بدست آوردن پول و ثروت بکار می‌برند و بعد از پولدار شدن، طبیعتاً پیر شده و سلامتی خود را نیز در همین راه از دست داده‌اند؛ لذا همان ثروت را حاضرند تقدیم پر شکان کنند تا سلامتی از دست رفته را بدست آورند. یا همه ایرانیان سربازی را مری مقدس می‌پندازند و همه آنها (آقایان) از رفتن به این امر مقدس گریزانند و عوضاً افرادی که بدبانی معافیت فرزندان خود از برداختن به این امر مقدس می‌باشند یا اینکه ایرانیان تا بچه هستند دوست دارند که بزرگ شوند، وقتی که بزرگ شدن، دوست دارند به دوران کودکی بازگردند؛ یا زمانی که بچه هستند سن خود را بالاتر از حد معمول می‌گویند و بزرگ که شدند سن خود را کمتر از حد معمول می‌گویند!

ضرب المثلی در جامعه وجود دارد که می‌گوید خانمها اگر استاد ریاضیات هم باشند در محاسبه سن خود اشتباه می‌کنند و جالب اینجاست که همیشه هم در این محاسبات، سن خود را کمتر از حد معمول محاسبه کرده‌اند. البته چند سالی است که این رفتار در میان آقایان هم مشاهده می‌شود و اکثر آقایان هم به این پدیده، عادت کرده‌اند. اما تا بحال هیچ کس از خود سئوال نکرده است که دلیل این کار خانمها چیست و یا آخر اخیر آقایان هم بدان عادت کرده‌اند؟

اگر به جدول نیازهای مازلو، نگاهی بیندازیم، متوجه خواهیم شد که پس از نیازهای اولیه و ثانویه (زیستی و امنیت) به نیازهای طبقه سوم خواهیم رسید.

در طبقه سوم به نیازهای اجتماعی یا احسان تعلق و محبت می‌رسیم؛ بر اساس این نیاز، انسان موجودی اجتماعی است و هنگامی که نیازهای اجتماعی اوج می‌گیرد، آدمی برای پذیرش اجتماعی، ساخت می‌کوشد. لذا مشاهده می‌شود که مورد توجه واقع شدن، یکی از نیازهای اساسی انسان می‌باشد و انسانها می‌کوشند به هر ترفندی شده توجه طرف مقابل را به خود جلب کنند. البته در سلسه نیازهای مازلو به طبقه چهارمی هم می‌رسیم که نیاز به محبت است و از بنیان طبقه سوم، قدری بالاتر است؛

A close-up photograph of a chocolate cupcake with white frosting and a large, purple, question-mark-shaped candle on top. The candle is lit, with a small flame visible at the top. The cupcake is set against a light blue background.

زندگی سالم دیاز



کامرون دیاز، ستاره هالیوود درباره سبک زندگی سالم، بالا رفتن سن و روپاهایش در جهت توانمندی زنان صحبت می کند. او نه تنها الگوی سبک زندگی سالم بلکه نمونه ای از سخت کوشی و نظم نیز هست! کامرون دیاز بیشتر به خاطر فیلم های درخشناس احساس افتخار و غرور می کند تا چهره اش. مهمترین افتخارات او: کاندید در رافت گلدن گلوب بهترین بازیگر زن برای فیلم های مری به چیزش شده، جان مالکو ویج بودن، آسمان و اینلی و دار و دسته های نیویورکی است! او همچنین می داند که ظاهرش بخش مهمی از زندگی عمومی او است و همین باعث می شود که این بازیگر ۴۱ ساله سالم ترین سبک زندگی را منتخب کند، او معتقد است که به همین دلیل است که الان با وجود این سن بهتر از ۱۵ سالگیش به نظر می رسد!

خودش در این باره می گوید: «من از کسی که هستم، از تناسب بدن و احساساتم، راضیم و فکر نمی کنم که ستم بالا باشد. من نگران این نیستم که دیگران چه فکری در مورد من می کنند. وقتی که در دهه ۴۰ زندگیتان باشید، نمی توانید بخوبی نقش هارا بازی کنید اما واقعه چه کسی از شمامی خواهد که این نظر ناشی بازی کنید؟ این هیچ وقت جزو خواسته های بلندپروازه اه من نبوده است.»

فash شدن رازهای سلامتی ستاره هالیوودی کامرون مدتها یکی از فعالترین هنرپیشه های هالیوود بود. با عکس های زیادی که عکاسان همیشه از موج سواری و دوچرخه سواری و هاکی او در مجلات می گذاشتند.

او همواره پروژه های جدیدی پیش رو دارد مثلاً فیلم جدید یا تور استرالیا... همچنین می تواند نویسنده راهنمایی را در یک کتاب نوشته است: *The Body Book*: «تغذیه، تحرک، در مورد نحوه زندگی را در یک کتاب نوشتند که درک و دوست داشتن اندام مناسب و موزن!»

دیاز قطعاً ولین هنرپیشه هالیوود نیست که سبک زندگی خود را در کتاب می نویسد اما او موقوفیت های زیادی کسب کرده و کتاب وی امتیاز دویین کتاب را در ماه مارس در پرفروش ترین های نیویورک تایمز از آن خود کرد. او اضافه کرد که: «هدف من از نوشتند این کتاب تذکر به زنان قوی است که در انتخاب نوع غذا و فعالیت های بدنی خود دقت کنند.»

اگر شما باندید که بدنتان در چه سطح سلولی کار می کند، می توانید تصویر بهتری از مواد غذایی که برایتان مناسب است پیدا کنید و بینید چگونه می توانید متابع انرژی مورد نیاز بدنتان را با غذاهای خاصی تامین کنید. من تحقیقات زیادی کردم و صحبت های زیادی با متخصصین مشهور سلامت داشتم، چیزی که خیلی جال است این است که چگونه متابع مورد نیاز بدن را با مواد غذایی پر انرژی تامین کنیم. بدون کالری اضافی که در غذاهای روز مرہ زیاد است و مواد اضافی بیش از اندازه را وارد بدن می کند. راهنمایی های کتاب جدید کامرون دیاز به مردم برای داشتن زندگی سالم کمک می کند.

پشت پازدن به یک گذشته بدون سلامتی

دیاز گفت که هیچ وقت دنبال اضافه کردن وزن نیست و اعتراف کرده این عادت بد دروان جوانی وی بوده است و او به طور واضح به بدنش صدمه می زد.

«وقتی که جوان تربودم و در دهه بیست عمرم، زندگی می کردم، مثل جوانان دیگر با خوردن فست فود بزرگ شدم. من لاغر و نحیف بودم، کوک لاغری که اساساً ضعیف بود ولی هیچ وقت ورزش نکردم و رژیم غذایی من شامل غذای های پر چرب و دارای چربی اضافه بود. من صورت پر جوشی داشتم چون بدنم هیچ راهی برای دفع سمو بم به بیرون نداشت. از زمانی که عادت های غذاخوری را تغییر دادم، پوست خیلی بهتر شده است.» دیاز همچنین می گوید که همیشه به خود بافتخار نگاه می کند و به زنان می گوید که به خود افتخار کنند و عاشق خود باشند.

او می گوید: «من می دانم که خانم ها گاهی اوقات دچار بی توجهی به خود می شوند و خود را بایگران مقايسه می کنند و این مقایسه به آنها اسیب زیادی می زند و انرژی منفی دارد.»

«من در جایی خواندم که نوشته بود مقایسه نوعی جنون شدید است که به افراد دست می دهد و این دقیقاً درست است چون زمانی که شما خود را با شخص دیگری مقایسه می کنید یک استدلالی به شمامی گوید که به اندازه کافی خوب نیستید. ما باید قادر باشیم که به فهمیم بدنمان چه می خواهد، یاد بگیریم طبق نیازهای وینه بدنمان سالم تر غذا بخوریم. نگران نباشیم و خود را در مقایسه با دیگران مورد قضاوت قرار ندهیم.»

بر اساس تئوری مازلو، اگر آدمیان نتوانند نیاز خود به احترام را از طریق رفتار سازنده برآورده کنند، در این حالت ممکن است فرد برای اراضی نیاز جلب توجه و مطرح شدن، به رفتار خرابکارانه یا نسنجیده متول شود؛ پس باید علل خیلی از رفتارها و بخشی از دروغگویی را در تلفیقی از نیاز درجه سوم و چهارم انسانها جستجو کرد.

اگر به مصادیق اشاره شده توسط محقق خارجی بر گردید مشاهده خواهیم کرد که ایرانیان تازمانی که بچه هستند سن خود را بالاتر از حد معمول می گویند و بزرگ که شدند سن خود را کمتر از حد معمول می گویند.

با تطبیق نظریه حقوق خارجی و نظریه مازلو به این نتیجه می رسیم این تحقیق، درست صورت گرفته است؛ لیکن حد یا مرز این بچگی یا بزرگسالی را مشخص نکرده است که تا چه سنی بچه محسوب می شویم یا از چه سنی بزرگ سال محسوب می شویم؛ لذا باید مرز دقیق این تفکیک را مشخص کرد.

اخیراً تحقیق در یکی از دانشگاه های استان فارس صورت گرفته و مرز دقیق بزرگسالی و بچگی را در دیدگاه عوام، ۱۸ سالگی مشخص کرده است. علیرغم اینکه روشن شناسان در تقسیم بندی های خود برای هر سنی، نامی را بر می گزینند، اما در میان عوام، پایین تر از ۱۸ سال را بچه دانسته و بالاتر از ۱۸ سال را بزرگ سال می پنداشند. شاید این طرز تلقی عوام از سن انسانها باشد که موجب بروز پدیده هایی اینچنینی در میان آنها می شود.

طبق تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه مشخص شد که تنها سنه (از دختران و پسران) که سن خود را دقیق می گویند ۱۸ ساله هامی باشند و این بر کجا کاوی محققان افزود. لذا محققان به این نتیجه رسیدند که چون سن ۱۸ سال در حد مرز بین بزرگسالی و کوچکسالی قرار گرفته- از منظر عوام- ایرانیان دوست دارند که همیشه به این عدد مرزی باشند زیرا در صورت قرار گرفتن در این عدد مرزی، می توانند از بیشترین پذیرش اجتماعی، بهره مند شوند و همچنین از موهابی که نصیب یک بزرگسال می شود بهره برد و نیاز تکالیف یک بزرگسال هم میرا شوند و بتوانند از موهاب یک کوچک سال هم سود ببرند. لذا مشاهده می شود که اگر سن فردی زیر ۱۸ سال باشد سعی می کند (با دروغ) خود را به ۱۸ سالگی نزدیک کند و اگر بالاتر از ۱۸ سالگی هم می باشد با دروغ (کم کردن سن) خود را به ۱۸ نزدیک کند.

دلیل شدت این رفتار (دروغگویی در اعلام سن دقیق) در میان خانمها نیز این است که چون ۱۸ سالگی، اوج بلوغ همه جانبه یک خانم می باشد و طبیعتاً خانمها در اوج بلوغ، مورد پذیرش بیشتری- طبقه سوم و چهارم نیاز مازلو- قرار می گیرند، خانمها علاقه مند می باشند که همیشه در ۱۸ سالگی بازدیدیکی ۱۸ سال باشند و دلیل فروانی جراحی های پلاستیک و زیبایی را در ایران باید در همین قاعده جستجو کرد.

همچنین تحقیقات مشخص کرد که شدت این رفتار در میان مجردها بیشتر از متاهل های می باشد و دلیل ملایمت رفتار متاهل ها را پذیرفته شدن از جانب حافظ یک نفر (همسر) تلقی کرده اند.

البته بعضی از کارشناسان معتقدند که چون در جوامع جهان سوم، قضاوت ها بر اساس ظاهر انسانها می باشد، شدت این رفتار (دروغگویی سن و زیبای سازی مصنوعی) در میان مردمان آن جوامع بیشتر است و بر اساس همین منطق است که اگر در همین جوامع، فردی مورد پذیرش اجتماعی حقیقی واقع شود نیازی به دروغ گویی و زیبای سازی ندارد که این رفتار می تراحت این رفتار گرفته اند، کمتر مشاهده می شود.

زنان و نوسي، مردان موسيخى زوج های زمیني

ج.
ن.

زن و مرد با هم خيلي تفاوت دارند، شک نكيد و باور کنيد همه زندگي هايي که ادامه دارد به خاطر شناخت و درک تفاوت هاي طرفين است و نه هيج چيز ديگر.

اما يين تفاوت را چطور درک کنيم؟ اين سوال کوتاهي است اما پاسخ هاي متفاوت و طولاني دارد که دانستن آنها به ادم کمک مي کند تا بهتر طرف مقابل را بشناسد و زندگي را زيبا تر ادامه بدهد. به همين دليل در اين مطلب توصيه مي شود آقایان و خانم ها موارد را با دقت بخوانند و طبق آن عمل کنند.

خانم ها بخوانند

خصوصيت هاي زنانه که مردان از آن متنفرند

از خود آقایان سوال کرديم که اگر قرار باشد يك چيز در خانم ها انتخاب کنند که از آن بدشان مي آيد، چه چيز را انتخاب مي کنند؟ ۱۰ موردی که در زير مي بینيد، از جمله متداول ترين پاسخ ها بودند.

۱. اينکه زن ها چطور مي توانند حتی ساده ترين چيز ها را هم بيقیده

كنند؛ شايد اولين باري نياشد که اين را مي شنويد، خانم ها عادت دارند وقتی چيزی را نمي خواهند، امانمي توانيد بگويند چرا، موضوع را پيچيده کنند. برای آنها پيچيده کردن مسائل خيلي راحت تر از توضيح دادن است.

۲. كمبود اعتماد به نفس در خانم ها: چطور ممکن است مردي زني را تحسين کند که قادر به تحسين کردن خودش نيست؟

۳. زن هايي که فكر مي کنند همه چيز را مي دانند: اين هم درست مثل مورد قبلی است. هميشه باید تعادل وجود داشته باشد.

۴. ميل شديد زن ها برای تغيير دادن مردها: خيلي از زن ها باين تصور وارد يك رابطه مي شوند که مي توانند نقص هاي جزيي فرد مقابل خود را عرض کنند و باينکه ممکن است در بعضی مسائل درست باشد، اما هيج چيز برای يك مرد بدتر از اين نيسست که زن زندگي ايش خصوصيات او را نپيرد.

۵. حسادت خانم ها: داشتن حسادت در يك رابطه تاحدی مي تواند سالم باشد اما متسافنه و قتي اين حسادت تا جايي پيش مي رود که روابط مرد با اجتماع اطرافش را دچار مشکل مي کند، او را زن زندگي ايش دورتر مي کند.

۶. زن هايي که بيش از حد و استه هستند: مردي که احساس کند در رابطه خود اسيير شده است، هر کاري که از دستش برمي ايد انجام مي دهد تا آزادی خود را دوباره به دست آورد.

۷. زنانی که در ابتدائي يك رابطه سعي مي کنند به جاي طرف خود تصميم بگيرند و انتخاب کنند: هيج اشكالی ندارد که بعد از گذشت چند سال از يك رابطه که زن مي فهمد مرشح چه مي خواهد و چه چيز هاي را و است دارد به جاي او انتخاب کند اما مطمئناً اين کار در ابتدائي يك رابطه چندان مورد پسند مردان نيسست.

۸. زنانی که خصوصيات زنانه ندارند: از ديد آقایان زن در هر مقام و منصبی که باشد، باید زنانگي و ظرافت خود را حفظ کند (مثل طرز لباس پوشیدن و نحوه صحبت کردن) و اين تهها چيزی است که مردان را قادر به تحسين خانم ها مي کند.

۹. زنانی که قدرت مراقبت از خودشان را ندارند: مردان کمي در دنيا هستند که بدون جذب شدن به طرف زنی، عاشق او شوند.

۱۰. زنانی که به شدت مادي گرا هستند: برای بيشتر آقایان اينکه زنی فقط به دنبال خريدن آخرین مدل لباس يا رفتن به مسافرت هاي تفرighi باشد به هيج عنوان جذاب نيسست. زندگي خيلي فراتر از ماديات صرف است.

اليته باید هشدار بدheim که اين ليست برای همه موارد و همه آقایان صدق نمي کند. اين تحقيق به هيج عنوان علمي نبوده و فقط جنبه آماري داشته است.

چهارمین
جهانی
جهانی
جهانی

چهارمین
جهانی
جهانی
جهانی

۳۰

حَمَدَةَ اُول

راه برای داشتن رابطه

موفق با همسر

دست‌نگاریکن

داشتن یک زندگی مشترک گرچه کار ساده‌ای نیست اما یک زندگی مشترک موفق و عاشقانه داشتن، هم کار سختی است و هم نیازمند سیاست، درایت، کیاست و داشتن حس ریاست است. شاید پرسید من همه اینها را دارم ولی باز هم در زندگی لنگ می‌زنم، امادا داشتن صرف این احساس هم کافی نیست چرا که باید بدانیم کدام را کجا و چه وقت به کار بگیریم؟ اگر این مطلب را تا آخر بخوانید پاسخ این سوالات را پیدا می‌کنید.

(۱) همسرتان را به عنوان یک مرد پیشبرید و برای شناخت دنیای مردانه‌ای داش و آگاهی خود را فرازیش دهید.

(۲) همسر خود را به چشم یک شیء مسؤول ننگرید. بلکه به شخصیت وجودی او احترام بگذارید.

(۳) جنبه یا باخش‌هایی از شخصیت شوهرتان را که باعث تمایز او از سایرین می‌شود مورد توجه و تحسین قرار دهید.

(۴) برای اینکه همسرتان با شما روبراست باشد سعی کنید او را در کرده و برای افکار و احساساتش ارزش قایل شوید. اگر حرف‌ها و گفته‌های او مطابق میل شما نیست از خود واکنش تند نشان ندهید زیرا به این وسیله بذری اعتمادی در زندگی خودمی‌کارید.

(۵) وقتی همسرتان با شما در دل می‌کنند و راز دلش را با شما در میان می‌گذارند، احساساتش را پیشبرید و به او نگویید که اسرار درونش ناخوشایند و بی رحمانه‌است.

(۶) به طور مداوم از شوهرتان انتقاد نکنید زیرا اتفاقاً پی‌پای باعث می‌شود که شوهرتان از شما فاصله بگیرد.

(۷) اورا به در کردن، عدم صمیمیت و بی احساس بودن متهم نکنید.... ادامه مطلب در شماره بعدی

مردها
بخوانند

آچه زنان از آن تنفر دارند

وقتی از خانم‌ها می‌پرسید که از چه چیز‌هایی در مردم را بدشان می‌آید، لیستی بی‌انتها جلوی رویتان می‌گذارند.

مواردی که زنان هادر مورد مردم را بدشان می‌آید اما مزدھایی که کوچک و بزرگ است، اینجا به امور دار از اراده‌هند ترین این ویژگی‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. قسم دروغ

با اینکه بیشتر خانم‌ها از قسم خود را آقایان وقتی خودشان ناراحتند بدشان نمی‌آید اما مزدھایی که فکر می‌کنند قسم خود را تنها راهی است که حرفشان را باور می‌کنند، متنفرند.

۲. سلطه‌گری

بیشتر خانم‌ها مردی می‌خواهند که از آنها محافظت کنند و به آنها احساس امنیت دهد اما به دنبال دیکتاتوری نیستند که به آنها دستور دهد چه بکنند، کجا بروند، با کی حرف بزنند و یا چه بپوشند. زنان از مردانی که قصد کنترل دارند، می‌ترسند و از آنها فرار می‌کنند.

۳. متعهد نشدن

خیلی مهم است که مرد‌های دار کنند و وقتی همه چیز جدی می‌شود، زنان هاتوقع دارند که شما دونفر خودتان را محدود به همیگر کنید. زنان ها از اینکه باریچه کسی قرار بگیرند و با کسی بمانند که از متعهد شدن می‌ترسد، متنفر هستند.

۴. رمانیک نبودن

زن‌ها عشق واقعی همراه با حس ارتباط عاطفی به مردشان را می‌خواهند، در غیر این صورت خیلی زود از شما دور می‌شوند. نرسیدن به خود با اینکه ظاهر، همه چیز نیست اما زنان این موارد را نمی‌پسندند: مردانی که به خود نمی‌رسند، موهاشان ژولیده است، بی‌عرق می‌دهند، ناخن‌هایشان بلند شده، دهانشان بومی دهد و لباس‌های چرمه‌کار می‌پوشند. علاوه بر این، متناسب نگه نداشتن انداماتان به خانم‌هایشان می‌دهد که احترامی برای خودتان قائل نیستید و هیچ انگیزه و نظمی در زندگی ندارید.

۵. قابل پیش‌بینی بودن

زن‌ها واقعاً مردان قابل پیش‌بینی که هیچ وقت کار متفاوتی انجام نمی‌دهند بدشان می‌آید. آنها عشق مردانی هستند که سرشار از سورپرایزهای عالی اند.

۶. اولویت دادن به دوستشان

اگر از گذاندن وقت با دوستانتان خیلی بیشتر از همسر یا نامزد تان لذت می‌برید و همسرتان هیچ وقت نمی‌تواند ساعتی را دونفره باشند، این مطمئناً یک جای کار می‌لند.

۷. مدام بحث کردن

زن‌ها از مرد‌هایی که هر صحبت کوچک را به بحثی ادامه دار و مشاجره تبدیل می‌کنند و باعث می‌شوند آنها مجبور شوند مدام حالت دفاعی به خود بگیرند. خوششان نمی‌آید.

۸. نگاه کردن به خانم‌های دیگر جلو چشم آنها

با اینکه نگاه کردن به خانم‌ها برای برخی آقایان مستلزم ایعادی است (البته نه زیاد از حد آن)، اما وقتی اینکار را جلوی زنان زندگی‌تان انجام دهید مشکل ساز خواهد شد.

۹. وابستگی

اعتماد به نفس و استقلال ویژگی‌هایی بسیار جذاب در آقایان است، اما در مورد وابستگی و نامنی اینطور نیست. زنان دوست ندارند با مردانی باشند که به خودشان اعتماد ندارند و برای روابط، کار و دوستی‌هایشان نیاز به تایید دائمی دارند.





پاییز قشنگ و رویایی از رارسید
تاهوای خوب حسابی برمان دارد
و کیفور شیم که عروس فصلهایه
اصفهان سرزده است. ولی هواي
خوب پاییزی هر قدر هم به آدم
بچسبید شرایط دارد خصوصا برای آنها
که تازه مامان یا بابا شده اند، چرا که
هوای خنک هم سبب سرماخوردگی
نوزادشده وهم سبب بد خوابی او
می شود بنابراین قبل از اینکه نوزاد را
به خانه بیاورید، سعی کنید دمای اتاق
را به طور مناسب تنظیم کنید.

مناسب‌ترین دمای اتاق نوزاد چقدر است؟

سدش نشے!

* آبان ۱۳۹۴ / ۵ دوره جدید / شماره سی و نهم

دمای مناسب

مناسب‌ترین دمای اتاق نوزاد ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی گراد است.

والدینی که تازه صاحب فرزند شده‌اند، به دمای مناسب اتاق نوزاد خود خیلی حساس هستند و گاهی اوقات لباس زیاد به تن نوزادشان می‌کنند و دوباره لباس‌هایشان را کم می‌کنند و مدام نگران گرم و سرد شدن نوزادشان هستند.

بعضی وقت‌ها هم گرم شدن هوای اتاق نوزاد این قدر زیاد است که آنها به اشتباه تصور می‌کنند نوزادشان تب کرده است، اما بهترین و مناسب‌ترین دمای اتاق نوزاد چقدر است؟ این سوال بسیاری از والدین است. از آنجایی که گرم کردن بیش از اندازه نوزاد خطر مرج ناگهانی را در نوزاد افزایش می‌دهد، باید اتاق نوزاد خیلی گرم باشد.

هوای خنک، هم سبب سرماخوردگی نوزاد شده و هم سبب بد خوابی او می‌شود؛ بنابراین قبل از اینکه نوزاد را به خانه بیاورید، سعی کنید دمای اتاق را به طور مناسب تنظیم کنید.

کارشناسان توصیه می‌کنند که بهترین و مناسب‌ترین دمای اتاق نوزاد ۲۰ تا ۲۲ درجه سانتی گراد است و بهتر است نوزاد علاوه بر لباس‌های زیر، یک لباس بیشتر هم داشته باشد.

این دمای برابر روزهای سرد زمستان است که یک وسیله گرمایی در خانه روشن است. در تابستان بهتر است دمای اتاق کودک ۲۳ تا ۲۵ درجه باشد. به خاطر داشته باشید که

برای پاسخ به این پرسش که شما به چه میزان عایق کاری و ایزولاسیون نیاز دارید، باید دو چیز را بدانید. اول اینکه بدانید، کفو و دیوارهای منزلتان اکنون در چه وضعیتی هستند. دوم اینکه اطلاعاتی راجع به مقدار عایق مورد نیاز ساختمان خوب با توجه به منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کنید، به دست آورید. تمام سقف‌ها و دیوارها و کف منزلتان را تا آنجا که می‌توانید عایق‌بندی کنید. منافذ بین دیوارها و سقف و همین‌طور دیوارها و کف را درزگیری کنید. همین طور منافذ موجود در محل قرارگیری سیستم‌های تهویه و فن‌های ساختمان را درزگیری کنید. به این نکته هم توجه کنید که یک منزل عایق‌کاری شده در زمستان دما را پنج درجه گرمتر و در تابستان ۱۰ درجه خنکتر می‌کند.

به این منظور دیوارها و سقف و کف منزلتان را عایق کنید. با توجه به مواردی که در مرور درزگیری و عایق کاری منزل ذکر شد، شما می‌توانید هزینه گرمایش منزل خود را بسیار کاهش دهید و از دمای مطلوب منزل خود در سرمازی زمستان، نهایت استفاده را ببرید. ضمن اینکه در مصرف انرژی نیز صرفه‌جویی کرده‌اید.

هنگام خواب باید لباس‌های سبک و راحت به نوزاد بپوشانید و از پوشش خیلی زیاد کودک خودداری کنید.

پنجره‌هارا دوجاره کنید

بیشترین اجزایی که در آپارتمان‌ها موجب از دست دادن گرمایی شوند، پنجره‌های هستند. پنجره‌ها باعث انتقال گرما به هوای سرد بیرون می‌شوند.

این مشکل وقتی بیشتر نمایان می‌شود که پنجره‌های منزل شما دوجاره نباشند، زیرا پنجره‌های معمولی به نسبت پنجره‌های دوجاره و پنجره‌های درزبندی شده تا ۱۰ برابر بیشتر تلفات حرارتی دارند اما جهت عایق کردن پنجره‌های معمولی می‌توانید از ورق‌های نازک و شفاف پلاستیکی که در بازار موجود است، استفاده کنید. برای این کار ابتدا سطح شیشه را کاملا تمیز کنید، سپس از سمت چسب‌دار ورق آن را بکشید و روی شیشه بچسبانید. این عایق هم مناسب تابستان و هم مناسب زمستان است. اگر پنجره‌هارا درزگیری کنید، به شما در جهت کاهش اتلاف حرارت منزل کمک زیادی می‌کند.

برای این کار هم می‌توانید از نوارهای درزگیری ابری یا فومی پنجره‌ها استفاده کنید که به آسانی امکان پذیر است و در دسترس هم هست. برای عایق کردن درها هم می‌توانید از همین نوارهای درزگیری استفاده کنید.

عایق‌بندی کنید

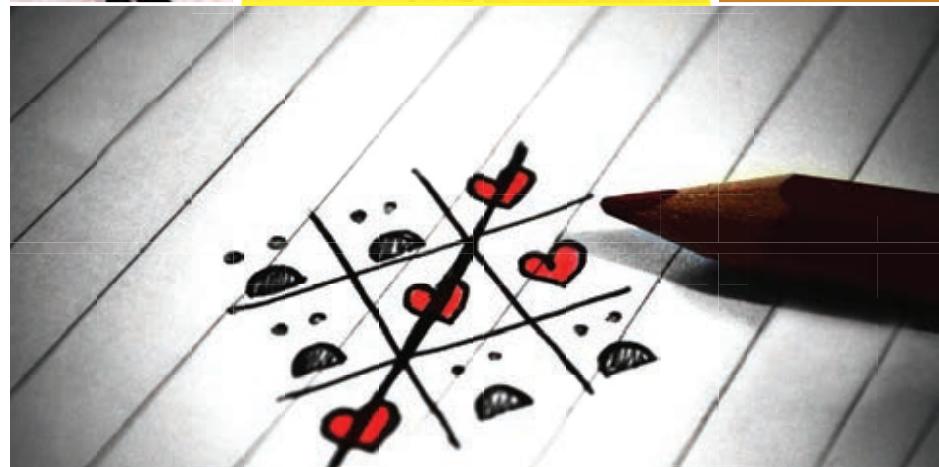


فصل چهارم



پرونده ویژه

- چتری برای
چند نفر!!!



- انگیزه های برقراری
ارتباط با جنس مخالف



▪ تایک سده پیش، بسیاری مردان رویکرد ازدواجی چند همسری داشتند و بسته به دارایی و توانگری، هر از چندی در کنار همسران عقدی، همسران جوان صبغه ای نیز بر می گزیدند که گاه تا پایان عمر همراه و همگام آنها در حرم سراهای خانگی شان بودند.



- تقاووت خیانت مردان
و خیانت زنان



چتری برای چند نفر!!!



نگار احمدی - روبه روی قاضی ایستاده است: قاطع و مصمم. وقتی یادش می آید که چطور بعد از ۱۰ سال زندگی، مرد خانه اش اور از یاد برد و با کسی دیگر پیمان عشق بست سیل اشک امانش نمی دهد و بغض ول کنش نمی شود. شب های اول کمی دیر به خانه می آمد، هر شب نیم ساعت دیر تراز شب قبل اما وقتی او مثل همیشه اعتراض نکرد، دیر آمدن های بیشتر شد، آنقدر بیشتر که روز هم نمی آمد. دلش نمی خواست هیچ فکر بدی بکند، ولی مجبور بوده ندای باطنیش جواب دهد؛ او بُوی یک رقیب را خوب حس می کرد. آن روز صحیح زود که سایه به سایه شوهرش از خانه بیرون آمد و چند کوچه تنگ و بیچ در پیچ رابی صدادوید، آن روز که در گرگ و میش صحیح پشت سر مرد زندگی اش روبه روی یک خانه ایستاد و صدای نازک یک زن راشنید، آن تانیه های تلخی که با چشم هایش مرد مورد علاقه اش را بدرقه کرد و گریه امانش نداد هرگز از یادش نمی رود. او از همسرش هیچ چیز نمی خواست، مگر یک قلب مهربان که سند شش دانگ منگوله دارد فقط به اسم او باشد. اما او این عشق را با دریغ کردو حالا زن مقابل قاضی ایستاده است و تنها یک چیز می خواهد: "طلاق"

در خانواده رنج می کشند. بچه های زیادی هم در سکوت درمی کشند و خودشان را برای این ماجرا مقصراً می دانند. گاهی اوقات بقیه عمر آنها دستخوش یک خم روحی می شود و این باعث می شود نتوانند مملکرد موقوفی در خانواده ای که خودشان تشکیل می دهند داشته باشند. بدیهی است که فقط فرد خیانت کار و همسر بیگناه او نیستند که از این موضوع آسیب می بینند. تاثیرات چند جانبه چنین خمی می تواند بر نسل های بعد هم اثر بگذارد. مشاوره در چنین شرایطی یک نیاز ضروری است اما اکثر خانواده های این نیاز را نماید. تاثیر خیانت بر روی زن های ماندگار تراست و می تواند برای همیشه دیدگاه آنها را نسبت روایط و زندگی تغییر دهد. اگر طرف آسیبدیده، الیام نیاید، از ازدواج یارابطه دوم خود نیز می تواند تحت تاثیر این دیدگاه قرار گیرد. خیلی از شوهرهای دوم این افراد، مجازات شدن از طرف همسرانشان، بخاطر اشتیاهات شوهر قبلي را گزارش کرده اند. این زن های ترسیده که معمولاً شدیداً دچار سوء تفاهem هستند، وقتی ترسیده اند یا آسیبدیده اند، عصبانی، تلخ و دیوانه می شوند.

بعضی از افراد خانواده، دوستان، آشنایان و دیگران ممکن است فوراً با خیانت کارهای ارتباط برقرار نکنند زیرا با همسر بیگناه جانب گیری کرده اند. اما خیلی از این آشنایان هم ترجیح می دهند طرف خیانت کارها را بگیرند. با این حال بقیه به این خیانت کارها بی اعتماد می شوند و دوست ندارند با آنها در رفت و آمد باشند. زوج ممنوعه این راهم به جان می خرند که از جمع فامیل و آشنایان رانده شوند یا در برخی از جمیع های اجتماعی پذیرفته نشوند، که این نشانه بی احترامی به آنهاست. وقتی به یک نفر در جامعه بر چسب بی وفایی و خیانت زده شود، ممکن است هیچ وقت پاک نشود، حتی اگر آن فرد تغییر کند. بقیه معمولاً او را نباخشیده و دیگر به او اعتماد نمی کنند.

بودن
قسمت
ربوده شده
می ماند. کیک
باقیمانده هنوز زیباست اما
آن طبقه بالای فراموش نشدنی که
زیباترین لایه کیک بود برای همیشه از
دست رفته است. چطور یک زوج خوشبخت
می تواند به خود اجازه دهد این زیبایی را از کسی که به
وقول و فادراری داده بگیرد؟ چنین دردی واقعاً توصیف نپذیر
است. ازدواج می تواند تنها چیزی نباشد که تحت تاثیر
خیانت قرار می گیرد. خیانت کاران رابطه خود با فرزندان،
دوستان، سایر اعضای خانواده و خودشان را هم دچار
مشکل می کنند. هر دو خانواده مستخوش در، خجالت
و غیبت جامعه می شوند. چنین رسواهی یک پارچگی همه
خانواده ها را در جامعه بر هم می زند. بچه ها دوست ندارند
والدینشان عذاب بکشند. پدر و مادرها دوست ندارند دختر
یا پسر ازدواج کرده شان دچار مشکل شود. یک دوست
خوب نمی خواهد ناراحتی دوستش و شوهر او را هم أغوش
زنی دیگر بینند. یک عموزاده یا خاله دوست ندارد غیبت
دیگران در مورد عزیزش که مورد خیانت قرار گرفته را بینند.
یک مادر بزرگ دلش نمی خواهد بفهمد نوه ای که همیشه
به او افتخار می کرده یک خیانت کار است. تحمل همه این
تجربیات برای خیلی از اعضای خانواده و دیگران در دنک
است. بچه ها ممکن است احساس کنند که پدر یا مادرشان
که خانواده ای دیگر را انتخاب کرده، آنها را با چه هایی دیگر
معامله کرده است. بچه ها که معمولاً آسیب بذیر ترین قربانی
خیانت هستند، سال ها با خاطر بیگانه شدن یکی از والدینشان
برگردانن اعتماد ممثلاً امید به پیدا کردن سگ و دست نخورده

ازدواج
و روابط
عاشقانه بر پایه
اعتماد شکل می گیرد، اما
وقتی این پایه متناسبی می شود
... زوج هایی توانند هم دیگر را بخشنند،
اما تجربه در دنک خیانت در ذهن آنها باقی
می ماند، همیشه ترس از اینکه خیانت دوباره تکرار شود
با آنها همراه خواهد ماند و درنتیجه بی اعتمادی بین زوج هایی
که یکی از آن هامر تک خیانت شده، امری متناول است. این
مسئله پایه های ازدواج آن هارا که برای استحکام به اعتماد نیاز
دارد، ضعیف می کند. از طرف دیگر، اعتماد مجدد به هیچ وجه
غیر ممکن نیست، اما معمولاً به آسانی و سریع اتفاق نمی افتد.
یکی از قربانیان خیانت کنند که پدر یا مادرشان مصالحه کرد
می گوید: اثرات بی وفایی مثل کیک عروسی زیبایی است که
بالاترین طبقه آن توسط یک سگ گرسنه روبوده شده باشد.
برگردانن اعتماد ممثلاً امید به پیدا کردن سگ و دست نخورده



خیانت و انواع آن

خیانت انواع



مختلفی دارد. یکی از انواع

آن، خیانت جنسی می باشد. این امر

عاطفی میان فرد و طرف مقابلش وجود نداشته و شخص

تنها به دلیل برقراری روابط جنسی و هیجانی که می تواند

به او دهد، جذب شده باشد.

دو میان نوع خیانت، احساسی می باشد و زمانی روی می

دهد که فرد احساس می کند از نظر عاطفی به شخص

دیگر غیر از همسر خود علاقه پیدا کرده. وی از همراهی،

صحبت کردن و در میان گذاشت افکار و علایق خود با

شخص دوم لذت می برد. کم کم به این نتیجه می رسد که

ترجیح می دهد اوقات فراغت خود را به جای اینکه با همسر

و یا نامزدش بگذراند باوسپری کند. براساس تحقیقات

تقریباً چیزی بیشتر از ۷۵٪ از خانم ها اظهار می دارند که

خیانت عاطفی برایشان خیلی سخت تراز خیانت جنسی

است. البته بسیاری از خانم هایی اعتقاد داشتند که هر دو

نوع خیانت برایشان سخت است. چراکه در هر دو مرحله،

ضریب سختی بر روی احساساتی که نسبت به شریک زندگی

خود داشتند، وارد می شود. خیانت احساسی یکی از

مواردی بود که بیشتر خانم ها آن را مخرب تر و ویرانگر تر

تصور می کردند. خانم ها به خوبی می دانند که دختر های

زیبای بسیاری وجود دارند و آقایان بالغ فطره از نظر بصری

تحریک پذیر می باشند. البته این امر توجیه کننده خیانت

جنسی نیست. اما همه به خوبی می دانند که برخی از مرد ها

در کنترل خواست های جنسی خود نتوانند و یا کم توان

هستند. وضعیت زمانی غیر قابل تحمل می شود که خانم

که این خانم
خیلی بیشتر از یک
همکار برایشان ارزش
دارد و به همین دلیل در زمان ملاقات
کردن او احساس گناه به آنها دست می دهد.

خیانت online

یکی دیگر از انواع خیانت های عاطفی که این روزها خیلی رایج شده است خیانت های online می باشد. آقاسعی می کند بیشتر و بیشتر به شبکه اینترنت متصل شود تا با یک فرد خاص صحبت کند و همسرش نیز ناراحت است که او ساعت های طولانی را در اینترنت می گذارد. نیاز صحبت کردن آقا با این خانم که شاید خیلی زیاد هم نتواند او را ببیند خیلی بیشتر از نیاز او برای بودن با همسر و یا نامزدش است. این مثال هانتشان دهنده خیانت عاطفی تمام و کمال بود؛ اگر آقا خانم را که از طریق اینترنت با او ارتباط دارد، قیلاندیده باشد این امکان خیلی کمتر وجود دارد که تحت تاثیر برقراری روابط جنسی با او فرار گرفته باشد.

منوجه
شود همسرش
با کسی آشنا شده که از
نظر شخصیتی او را بیشتر دوست
می دارد. این امر علامت آن است که خانم

دیگر توانایی جذب همسرش را ندارد و نمی تواند
پاسخگوی نیاز های احساسی و عاطفی او باشد. خیانت
جنسی به نوعی خود درست نیست، اما اگر مردی مرتکب
چنین کاری شده باشد خیلی راحت تر می توان این مطلب
را برای همسر او باز گو کرد. اما اجازه دهد که ببینیم خیانت
احساسی در نظر خانم های به جه اموری گفته می شود

چند نمونه از خیانت های عاطفی:

مثال خیلی ساده اینکه آقا یکی از همکاران منونت
خود را همیشه برای شام و یا نهار به بیرون ببرد. در
بیشتر موارد بهتر است شک کنید که آنها قصد دارند
در مورد چیزهایی خارج از حیطه کاری صحبت کنند.
این همکار ممکن است به همدم آقا تبدیل شود و به
او اجازه دهد تا عاقاید و افکارش را در میان بگذارد.
مرد هایی که از نظر احساسی در بد و خیانت
کردن قرار دارند، معمولاً شروع به سوال
کردن از خودشان می کنند؛ که آیا این خانم
را باید اینقدر زیاد ببینم؟ آنها در
اعماق وجود خود احساس می کنند

چرا خانم‌ها از خیانت عاطفی می‌رنجدند؟

زمانی که خانم‌ها در پی یافتن همسر هستند، معمولاً به دنبال احساسات و توانایی‌های ذهنی آقایان می‌گردند. از جمله این که آیا آقایی تواند پدر خوبی برای بچه‌هاش دارد؟ آیا تووانایی درست کردن یک زندگی محکم را دارد و می‌تواند با ارتباط معقولی برقرار کنند؟ از سوی دیگر آقایان بیشتر بر روی خصوصیات فیزیکی خانم‌ها توجه دارند و اینکه خانم قادر است بچه دارد شود و نیازهای جنسی او را بآورده سازد. به همین دلیل گفته می‌شود که چون خانم‌ها بر روی احساسات و عواطف موجود در رابطه سرمایه گذاری می‌کنند، خیانت در مورد این مطلب برایشان غیرقابل هضم بوده و احساس می‌کند که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است.

دومین نوع خیانت، خیانت جنسی می‌باشد.

هر چند بعده اندازه خیانت عاطفی برای خانم‌ها سخت و دشوار نمی‌باشد، اما به راحتی می‌تواند رابطه هارا خراب کند. زمانی که مردی بایک خانم دیگر رابطه جنسی برقرار کند، همسر این مرد تووانایی‌های خودش را در هنگام خواب زیر سوال می‌برد. او از خود می‌پرسد که خانم دیگر چه چیزهایی را به همسرش پیشنهاد می‌کند که خودش نمی‌کرده. این امر باعث می‌شود که خانم در زمینه سکس محتاط‌تر عمل کند و در نتیجه پس از مدتی به طور کامل از این کار کناره گیری می‌کند؛ این کار خودش را بایرانی کرده. درست مثل یک چرخه مخرب و پیرانگر، مرد خیانت می‌کند، در نتیجه همسرش هرگز نمی‌خواهد با اورابطه جنسی داشته باشد و همین موضوع باعث می‌شود که آقایشتر خیانت کند. به طور خلاصه یکی از راه‌های مناسب برای پرهیز زدن ارتباط انجام چنین کاری می‌باشد.

کند، امانی تواند شمارا خانم کنند. این پیشرفت تمدن افراد باید بگیرند که مسئولیت کارهایی که انجام می‌دهند را بعهده بگیرند. بعضی می‌خواهند با بهانه‌های بی‌پایه و اساس تغییر را به کارهایی که بیندازند بدهند. مثال: "اینقدر همسرم سر من غمی زد که مجبور شدم این کار را بجامد" هم، "به خاطر کاری که پدرم در کودکی با من کرده نمی‌توانم از هرگز چه چیزهایی فاصله بگیرم" دست بردارم، "او به سمت من آمد و دامنش خیلی کوتاه بود، من معتقد سکس هستم" و غیره و اتفاقاً خرف است. اگر واقع‌نمایی توانید رفتارهای جنسی خود را کنترل کنید، پس اصل‌اواد اجتماع‌نشوید. عده‌ای دیگر علاوه‌نشانش به همسر خود را بهانه‌ای برای توجیه خیانت خود قرار می‌دهند. این در حالی است که بایک برسی دقیق ترمی بینیم که در اکثر موارد دو نفر پیش از معاشه‌پنهانی، زندگی کاملاً آرام و شادی را دنبال می‌کند و مشکل خاصی هم نداشتند. چنین افرادی تنهایه‌ای این دلیل وارد مقوله احساسی می‌شوند که بتوانند از طریق آن خیانت های بی‌دلیل خود را توجیه نمایند. عاشق بودن لزوماً باعث نمی‌شود که افراد از حس شهوت خود دست بکشند. هر ازدواج خورشت غلیظی از احساسات پیشماری است که شهوت، تنفس، ناکامی در عشق، خشن،... نیز شامل آن می‌شود. شاید احتماله باشد که بخواهید یک چنین رژیم غنی احساسی را تنها با یک‌گوک در کنون: "دوستم دارد؟ دوستمن نداره؟ آن هم با کنند گلبرگ‌های گل نرگس جواب بدید. به هر حال اکثر مردم این سوال را مطرح کرده و خودشان هم به آن پاسخ می‌دهند. بنابراین عاشق نبودن دلیل محکمی برای خیانت کردن نیست. تمام افرادی که خیانت می‌کنند عاشق کسی که با اورابطه پنهانی دارند نیستند.

عاطفی برقرار کنند، می‌توانند به اورابطه جنسی داشته باشند اما زنان چون ابتدا باید با مردی ارتباط عاطفی برقرار کنند، تا بتوانند با اورابطه جنسی داشته باشند، کمتر به همسران خود خیانت می‌کنند. در این مورد زنان خاص (در این مورد زنان خاص را باید استثنای کرد) بیشتر مردانی که خیانت می‌کنند بعد از برخاسته از زنان لذت خوبی و نیز متعادل می‌باشند، بنابراین زنان در گروه عاطفی را پاک کرده و ذهن را از درگیری عاطفی تخلیه کنند؛ بنابراین زنان در گروه جنس آسیب پذیر قرار خواهند گرفت. همه زنان از شهنش تعریف، تمجید و محبت هستند و نداشتن یک رابطه گرم و صمیمانه با همسر می‌تواند عطش عاطفی را برانگیخته و موجب شکل گیری حس تنوع طلبی عاطفی در آنان شود. یکی از علل کمبود محبت در زن می‌تواند به دلیل اختلالات جنسی همسرش باشد که به مرور زمان برای برخی مردان می‌کند. مردی که تمایل به حفظ حریم خانواده‌اش داشته باشد، هرگز خیانت نمی‌کند، بلکه ناهنجاری که چهار دیواری خانه‌اش را تهدید می‌کند، شناسایی و با آن مبارزه می‌کند.

اما قلب و احساسش در گیر آن نشود، به همین دلیل در صورت دوری آسیب کمتری می‌بیند و برخاسته هم می‌تواند رابطه پنهانی را خاتمه بدهد، ولی این تنوع طلبی در زنان مخرب و خانمان سوز است، چراکه نگرش زن به مسائل جنسی براساس عاطف او شکل می‌گیرد و زنان برخاسته از زنان لذت خوبی و نیز متعادل می‌باشند، در اصل رعایت نکردن تعهدات تلقی نمی‌کنند. در مورد زنان از شهنش تعریف، تمجید و محبت هستند و نداشتن یک رابطه گرم و صمیمانه با همسر می‌شاهدند که شود که با همسر خود برای شوهرش به خواستگاری دختر جوان تری برود و حجله بیاراید. از این رو، سویه مردانه این کردار به سبب داشتن پیشینه تاریخی و پشت‌واهه سنتی از جایگاهی نیرومند و پایه‌جایی برخوردار است. متأسفانه این فرهنگ در جامعه ما ایمان نزد روانشناسان در این ارتباط می‌گوید: معمولاً زنان در این گونه روابط می‌گفته می‌شود شیطنت کرده است اما در مورد زن می‌گویند: چراکه ممکن است مرد فقط از روی هوس بازنی رابطه برقرار کند.

زوج‌های می‌توانند همیگر را ببخشند، اما تجربه در دنای خیانت در ذهن آنها باقی می‌ماند، همیشه ترس از دوواره تکرار شدن خیانت با آنها همراه خواهد ماند و در نتیجه بی‌اعتمادی بین زوج‌هایی که یکی از آنها مرتکب خیانت شده، امیر متداول است.

خیانت و هزاران دلیل

برای آن

خیانت زناشویی امری بسیار پیچیده است که به تدرج اتفاق می‌افتد. نمی‌توان آن را ساده سازی کرده و یک دلیل تقلیل داد، به طوری که گاه حتی در دموارد خیانت زناشویی نمی‌توان به یک دلیل مشابه دست یافته. در برخی جوامع مردسالار تصور بر این است که وقتی مردی به برقراری رابطه جنسی با زن‌های متعدد می‌پردازد، به این دلیل است که همسرش هرگز نمی‌داند. مثلاً سنش زیاد است، اقدامی نیز تقصیر و گناه را متوجه و پیش‌گزی های فمینیستی هم حاکی از این امر هستند که وقتی زنی به شوهرش خیانت می‌کند به این دلیل است که همسرش فرد نالایق و بی ارزشی است. عده‌ای نیز تقصیر و گناه را متوجه و پیش‌گزی های غیرقابل تغییر همسرشان می‌دانند. مثلاً سنش زیاد است، اقدام خیلی سنتی است، خیلی بودن خیانت های فمینیستی هم تجربه است، وغیره. در هر دو حالت توجهات غیرقابل قبول است و به این بست خواهد رسید. که در پاسخ به اینگونه دلایل برای توجیه خیانت فرد باید گفت: شریک زندگی می‌تواند شمارا بدبخت و تیره روز

تفاوت خیانت مردان و خیانت زنان



تا یک سده پیش، سیاری مردان رویکرد ازدواجی چند همسری داشتند و بسته به دارایی و توانگری، هر از چندی در کنار همسران عقدی، همسران جوان صیغه‌ای نیز درون خود این عمل را به عنوان خیانت یا رعایت نکردن تعهدات تلقی نمی‌کنند. در همگام آن هادر حرم‌سراهای خانگی شان بودند. در برخی اجتماعات ایلیاتی، عشیره‌ای و قبیله‌ای این رسم برای بود مانند گار هستند، بنابراین خیانت در خانم هازمانی مشاهده می‌شود که با همسر خود برای شوهرش به خواستگاری دختر جوان تری برود و حجله بیاراید. از این رو، سویه مردانه این کردار به سبب داشتن پیشینه تاریخی و پشت‌واهه سنتی از جایگاهی نیرومند و پایه‌جایی برخوردار است. متأسفانه این فرهنگ در جامعه ما ایمان نزد روانشناسان در این ارتباط می‌گوید: معمولاً زنان در این گونه روابط می‌گفته می‌شود شیطنت کرده است اما در مورد زن می‌گویند: چراکه ممکن است مرد فقط از روی هوس بازنی رابطه برقرار کند.

بررسی علل و عوامل خیانت زنان و مردان در زندگی زناشویی:

در زیر به برخی از علل و عوامل خیانت زنان در زندگی زناشویی اشاره می‌کنیم:
ماجراجویی و حسادت: به نظر می‌رسد یکی از دلایل خیانت، حس ماجراجویانه و برانگیخته شدن احساسات برادر حسادت نسبت به شوهران زنان دیگر استا
اراضانشدن امیال و نیازها: مشکل پر طرف نشدن نیازهای غریبی هم از جمله مواردی است که گاهی باعث خیانت در زندگی زناشویی می‌شود.
وضعیت اقتصادی: برخی از زنان به دلیل اینکه شوهرشان وضعیت مالی خوبی ندارد و به اندازه کافی به آنها پول نمی‌دهد، دست به خیانت در زندگی زناشویی می‌زنند!
خیانت شوهر: اگرچه همه زنان برای انتقام‌جویی از همسر شان به آنها خیانت نمی‌کنند؛ ولی اکثر احساسات می‌کنند، حال که مورد خیانت قرار گرفته‌اند، آنها نیز مجاز به مقابله به مثل هستند.
مورد غفلت واقع شدن: وقتی زن احساس می‌کند کسی که او دوستش دارد و می‌خواهد تمام اوقات خود را با او بگذراند، اکنون ببیشتر وقت خود را در محل کار یا با دوستانش سپری می‌کند، احساس تنهایی کرده و به خاطر عدم توجه و مورد غفلت قرار گرفتن از سوی شوهر، دست به خیانت می‌زنند.
بررسی علل و عوامل خیانت مردان به زنان در زندگی زناشویی:
خیانت مردان به زنان نیز دلایل گوناگونی دارد که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
عدم جذابیت همسر: زندگی کردن طولانی با یکدیگر، گاهی اوقات باعث می‌شود زنان دلگزشته به شوهران خود توجه نکنند و این باعث خیانت مردان می‌شود.
از بین رفتن عشق و علاقه: پس از گذشت زمان طولانی با هم بودن، برخی مردان آن عشق و علاقه ابتدایی را از دست می‌دهند و در چنین شرایطی دست به خیانت می‌زنند.
هوسیاز بودن مرد: این حقیقت غیرقابل انکار است که مردان هوسیاز تصور می‌کنند اگر به همسرشان خیانت کنند و با اشخاص دیگری در ارتباط باشند، همسرشان متوجه نخواهد شد و این استدلال را برای خود قابل قبول می‌دانند.
خیانت همسر: برخی از مردان پس از آنکه به بی‌فایی همسر خود پی برند، تنها راه آرام کردن خود را مقابله به مثل با همسر خویش می‌دانند!

خیانت همسر و راه‌های شناسایی آن

اولین دلیلی که شمامی توانید به همسرتان شک کنید دروغ است. همسرتان مدام به شما دروغ می‌گوید، البته لازم به ذکر است که هر دروغی رانمی توان به عنوان آغاز خیانت تلقی کرد. دروغ‌هایی که برای دیر آمدن به منزل، پاسخ ندادن به تلفن، در جلسه های پیاپی به سر بردن، مسافرت‌های مداوم کاری، خوشحالی بی دلیل، عوض شدن دائمه همسرتان، بی میلی در رابطه زناشویی، بی میلی در صحبت کردن با همسر یا فرزندان، بی میلی برای شرکت در مهمنانی ها، ارجح دادن محیط بیرون به منزل، کسالت و بی حوصلگی در برابر شما و فرزندان، فراموش کردن لذات و تفریحات گذشته... همسر شما به دنبال به دست آوردن لذت جدیدی در رابطه جنسی، عشق، زندگی، فضای خانه، شورش علیه محدودیت هایی که شما برای او خلق کرده اید، می‌باشد. البته اگر همسر شما دیروقت به منزل بر می‌گردد، ساعتی در روز تلفن همراهش را خاموش می‌کند یا پاسخ نمی‌دهد دلیلی برای خیانت او نیست. مسلماً اولین کلمه ای که به ذهن شما حمله را می‌شود، خیانت است. اما لازم است بدانید شما تنها با دیدن این رفتار یا شنیدن بعضی مکالمات مشکوک نمی‌توانید همسرتان را متهم به خیانت کنید زیرا همان طور که می‌دانید بعضی از همسران بخصوص آقایان دوست ندارند که همسرانشان در کارهای بیرون از منزل آنها دخالت کنند، به همین دلیل ترجیح می‌دهند که آرام و در خفا صحبت کنند. پس بدون دلیل مشکوک نشود. اگر شک و ظن شما به مرحله ای رسید که اطمینان خاطر به دست آورید، لازم است مدتها همسرتان را تحت نظر داشته باشید، اما به طور نامحسوس و طوری که وی متوجه نشود. این عمل، آخرین تیر شماست تا از خیانت همسرتان مطمئن شوید. زمانی که از خیانت همسرتان اطمینان حاصل کرده‌اید، اگر زندگی تان را دوست دارید و نمی‌خواهید طلاق بگیرید به همسرتان بگویید از لحاظ روحی تعصیف شده اید و نیاز به مسافرت دارید. اگر شما فرزندی دارید در این مسافرت روابط خود را با همسرتان استحکام بخشید، خاطرات خوبی را که داشته اید یادآور شوید. اجازه دهد همسرتان در خلوت خود فکر کند. به مدت یک هفته به مسافرت بروید تا در این مدت همسرتان از عشق جدید خود دور باشد و بتواند به شما و فرزندانتان فکر کند و از راهی که رفته بزرگ‌ردد. بسیاری از روان‌شناسان این راه را بسیار مثمر معرفی کرده اند، زیرا با یادآوری خاطرات خوب گذشته، افراد از اشتباهات و اعمالی که در حال انجام داده‌اند هستند، برمی‌گردند. اگر بعد از این مسافرت، دیگر رفتار مشکوکی از همسرتان ندیده‌اند هرگز این مسئله را به طور علیه بازگو نکنید که من می‌دانستم تو در حال خیانت به من هستی! اگر این مسافرت پاسخگوی مشکل شما نیز نبود لازم است مشکلتان را با یک مشاور خانواده مطرح کنید.

یک مصاحبه: چگونه از خیانت همسرمان جلوگیری کنیم؟...

۱- وقتی مرد رابطه جنسی مناسب برقرار نکند و به زندگی زناشویی بی اعتنای باشند؛

۲- وقتی مردله به کار و زندگی ندهد، زن‌ها خیانت می‌کنند.
در ایران مردها بیشتر خیانت می‌کنند یا زنان؟

آماری در این مورد وجود دارد؟

در حال حاضر ۹۰ درصد مراجعان مازنانی هستند که به آنها خیانت شده است. فقط ۲ تا ۳ درصد از مردها به این دلیل به مراجعته می‌کنند. آمار رسمی در این مورد وجود ندارد اما آمار مراجعان به مراکز مشاوره نشان می‌دهد مردها بیشتر خیانت می‌کنند.

گفتگو مردها به ندرت بعد از خیانت همسر به مشاوره مراجعه می‌کنند تا شاید راهی برای حل مشکل پیدا شود. چرا؟

به خاطر مرد سالاری اپول دست مردها است. مردهایی توانند طبق قوانین یک دل و دو دل را داشته باشند. اما زنان هابطی عرف اعتماده اند "خایایکی، شوهر هم یکی" در مذهب ماهم به زن چنین اجازه ای داده نشده است. زن ها فقط در موارد خاص مثل سرمهزاج بودن همسر، بی اعتمانی مرد به زن، نبود کار و درآمد کافی برای تأمین هزینه زندگی، گاهی خیانت می‌کنند. البته اگر خودزدن هم زن هارا منع کرده و عامل کنترل بیرونی مسائل فرهنگی هم زن هارا منع کرده و عامل کنترل بیرونی به شمار می‌آید؛ اما مردها معمولاً هیچ مانعی سرراخ خیانت

می‌کنند.

اگر از شما به عنوان یک مشاور پرسیم که

مهمنهین دلایل خیانت مردهای ایرانی چه هستند

به چه مواردی اشاره می‌کنید؟

۱- مردی که در گذشته قبیر بوده و حالا وضع مالی خوبی پیدا کرده‌اند. مهمترین دلیل خیانت در مردان ایرانی نوکیسگی آنهاست.

۲- مرد در گذشته خجالتی بوده و توانایی برقراری ارتباط با جنس مخالف را نداشته، اما حالا اعتماد به نفس پیدا کرده است.

۳- مردهایی که در گذشته چهره ای خواستنی نداشتهند اما حالا پول دار هستند و با پول این صفت را می‌پوشانند.

۴- مردهایی که پر شهوت هستند.

۵- مردهایی که با زن سرمهزاج زندگی می‌کنند که تمایلی به رابطه جنسی ندارند.

۶- وقتی که زن به زندگی زناشویی اهمیت ندهند و فقط به کار و بجهه های جسمی بندند، مردان خیانت می‌کنند.

۷- تنوع طلی و طراوت طلی مردها هم عوامل بعدی خیانت هستند. طراوت طلی یعنی دنبال جوانی هستند.

زنها چطور؟ دلیل انها برای خیانت به شوهر چیست؟

در مورد زنهاهم دلایل برای خیانت وجود دارد:

دکتر اصغر کیهان نیا، استاد دانشگاه و مشاور

خانواده است که تا کنون ۱۹ کتاب مختلف

در زمینه مسائل خانواده ای به چاپ رسیده

است. دکتر اصغر کیهان نیا به جای کلمه

خیانت برای مردان از واژه "گزپایی" استفاده می‌کند و معتقد

است اگر کسی بتواند قلب همسرش را تسخیر کند و نیازهای

مطلوب او را برآورده کند امکان ندارد که خیانت اتفاق بیفتد.

اما این مشاور خانواده هشدار می‌دهد که همسران حواسشان

باشد زیرا همیشه این امکان وجود دارد که شما بهانه ای به

دست طرف مقابل بدھید تا دست به خیانت بزنند. در ادامه این

گفتگو را می‌خوانید:

قدیمه‌هایی که خیانت مردهای ایرانی وقتی

شلوارشان دو تاشد، دست به خیانت می‌زنند. این



حقیقت دارد؟

بیشتر خانم هایی که اخیراً به مطب من مراجعه می

کنند، از همسرانشان خیانت دیده اند و قصد طلاق دارند.

بسیاری از مردانی که یک شبه پول دار می‌شوند، در حالی

که ظرفیت لازم برای ثروت را ندارند. فشر نوکیسگه ای

که اصطلاح به آنها می‌گویند "شلوارشان دو تاشد" که

یکی از رفتارهای رایج در این افراد خیانت به همسر است.

برخی افراد این کار از راه شرعاً و صیغه کردن انجام

می‌هند و در برخی دیگر با حسن مخالف روابط آزاد برقرار



کردنشان ندارند.

برویم سراغ پیش گیری! قرص، شربت یا آمپوله وجود دارد که مصرف آن تواند جلوی خیانت کردن همسران را بگیرد؟

همیشه می توانید برای خیانت کردن به دست همسرتان بهانه بدهید. اما یک راه برای پیشگیری از خیانت وجود دارد. قلب همسرتان را تخریب کنید. اگر می خواهید قلب همسرتان را برای همیشه داشته باشید باید از روش های استفاده کنید که روح و جسمش در اختیار شما باشد. طوری او را بشناسید و با رفتار کنید که احساس کند به بود شما نیاز دارد. جایی بین زوج ها اختلاف ایجاد می شود که نمی توانند با هم حرف بزنند. وقتی زن و شوهر بتوانند با هم حرف بزنند می توانند به تفاهم برسند. من برای هر زن و مردی شایطی را به عنوان آین همسر داری بیشنهاد می کنم. به زن و مردمی گوییم همسر تو نیازهایی دارد که اگر این نیازها برآورده شوند، هرگز به شما خیانت نخواهد کرد. زوج های بذن داری و شوهرداری و همسرداری را باید بگیرند.

زن های دیگر را بخطه چه نیازهایی دارند؟

زن های نیازهایی متفاوتی دارند.
۱- آنها شنیداری هستند.
۲- از تعریف خوشناسان می آید.
۳- همیشه باید به زن ها ثابت کنید که دوستشان دارید و این را به آنها بگویید.
۴- در مناسبت های بزرگی از هر ایشان کالدو بخرید.

برای اینکه خیانت نکنیم!

همسرانی که تجربه خیانت و بی وفا یی ندارند، اغلب تصور می کنند که افرادی بسیار قابل اعتماد هستند و همیشه اشخاصی را که به همسرانشان بی وفا بی کرده اند را خودخواه، ضعیف النفس، و بی اخلاق می دانستند. اما جرات می توان گفت که بی وفا یی به همسر می تواند همه مراتب دید کند. اگر حد و مرز هارای عایت نکرده و قایل به حریم هانباشیم وجود بی وفا یی و خیانت در ازدواج همیشه موجب ضربه شدید عاطفی و احساسی به طرفین می شود. این یکی از دردناک ترین تجاری است که طرفین در طول عمر خود با آن روبه رو می شوند. همچنین برای بچه های سیار آسیب زاست. دوستان و خانواده اش نیز این موضوع رنج می برند. اما آپه اغلب افراد به آن توجه نمی کنند. این است که فرد بی وفا فرد مورد علاقه اش نیاز چنین تجربه ای به شدت آسیب می بینند. آنها به طور معمول همیشه دچار افسردگی شدید یا احساس گناه می شوند. یا حتی سیار به خود کشی فکر می کنند. با وجود این همه درد و ناراحتی چرا هنوز افرادی به همسرشان خیانت می کنند؟

پاسخ این است که برای لحظه ای به نظر می رسد انجام چنین کاری درست است. مردان و زنان به راحتی تحت تاثیر احساسات شان قرار می گیرند و بدترین اشتباہ زندگی شان را مرتكب می شوند. حقیقت این است که در جریان خیانت و بی وفا ارزش های شخصی است که برای همراهانی با جریان یی و فایی تغییر می کند. آنچه از قبل برای فردی غیر قابل تصویر بوده است، چه سباه راستی منطقی با احتی از نظر اخلاقی پذیرفتی به نظر برسد. لذا به نظر می رسد برای اینکه با چنین وسوسه ای مواجه نشویم و دچار لغزش نگردیم، باید به برخی از اصول توجه کنیم. برای کسانی که واقعا خواهان کارایی ارتباطات و روابط هستند، نکاتی وجود دارد که باید در نظر گرفته شود تا از بروز خیانت در ارتباطات جلوگیری شود. بنابراین توجه به این نکات ضروری است:

**در محیط کار خود حرفه ای باشید. هر چند ایجاد ارتباطات دوستشان در محیط کار عملی، زیر کانه و هوشمتدانه است، اما ابیش از حد خصوصی شدن و خودمانی گشتن با همکار، خیلی عاقلانه نیست. در محیط کار باید همیشه رفتاری کاملا حرفة ای از خود بروز داد. ناتوانی در نگهداشتن یک فاصله حرفة ای (کاری) می تواند به ایجاد خیانت ختم شود.

**تادامکان سعی کنید ملاقات های خصوصی با جنس مخالف نداشته باشید. هرگز با کسی که نسبت به او کمی رغبت یا علاقه دارید و یا حتی علاقه ای به یوی ندارید اما حساسیت تان به وی مثبت است، ملاقات یا جلسات افرادی نداشته باشید.

**در محیط کار... برایتان ایجاد می شود با همسرشان صحبت کنید. بهترین روش

مردم وقتی می فهمند به آنها خیانت شده اول جار و ججال راه می اندازند. به والدین و دوستشان می گویند. البته زن ها عمولاً اول سکوت می کنند و در خودشان می ریزند. مردها هم عمولاً همان اول کار به دادگاه می روند و احتمالاً به فرزندشان هم می گویند.

بنظرش مهابه عنوان یک مشاور رفتار مناسب در این لحظه چه می تواند باشد؟ وقتی کسی فهمید همسرش خیانت کرده بهترین کاری که می تواند انجام دهد چه کاری است؟

قبل از هر کاری اول ببینید که خودتان در آن رابطه مرتكب چه اشتباهی شده اید که کار به خیانت کشیده است. بهترین کار همین است و گرنه وقتی جنجال به پا کنید و به همه بگویید، درست مثل وقتی است که ممکن باشد و همه پرهایش پخش شده باشد که جمع کردنش خیلی مشکل می شود. وقتی خیانت را به همه بگوییم درست کردن مشکل می شود. اول باید بفهمید خودتان چه اشتباهی کردید که کار به اینجا کشیده. اگر همه موارد را منصفانه بررسی کردید و مطمئن هستید که شما اشتباهی نکرده اید، اما همسرتان به شما خیانت کرده است این یعنی با یک مرد زن باره طرف هستید که فقط براز لذت به دنبال روابط جدید است. عمولاً برای این رابطه ها دیگر نمی شود کاری کرد.

۵- به آنها منیت مالی بدهید.

۶- فرنگ رابطه جنسی را بشناسید. اگر مردی این موارد را برای همسرش تامین کند، امکان ندارد همسرش به او خیانت کنند.

خیلی از مردهای سنتی ایرانی به توصیه شمامادر مورد گفتن "دست دارم" به همسرش عمل نمی کنند چون گفتن آن را در شان خودشان نمی دانند! به مردهایی گوییم به همسرتان بگویید "دست دارم". پیامبر اکرم ۱۴۰۰ سال پیش فرمودند: مردی که بزندی بگوید دوستش دارد، این جمله یک عمر در خاطر آن زن باقی می ماند. این استدلال که گفتن این جمله در آوردن ارادی فرنگی هاست غلط است. زن چون شنیداری است به شنیدن این جمله نیاز دارد.

مردها چطور؟ آنها چه چیزهایی نیاز دارند؟

خیانت نکند؟

۱- شک و غذا!

۲- مانند مدیر روابط عمومی آنها بشاید.

۳- معشوق خوبی برای او بشاید.

۴- مسائل روابط جنسی را بشاید.

۵- آبرویش را در مقابل دوستان و خانواده اش حفظ کنید.

۶- به بچه ها خود او توجه کنید.

۷- در یک بخش هایی هم مادر نواز شگر او بشاید. بازیست این موارد هیچ بجهه ای دست شوهر تان نمی دهد.

آدم ها وقتی می فهمند همسرشان به آنها خیانت کرده چه وکنش نشان می دهند؟

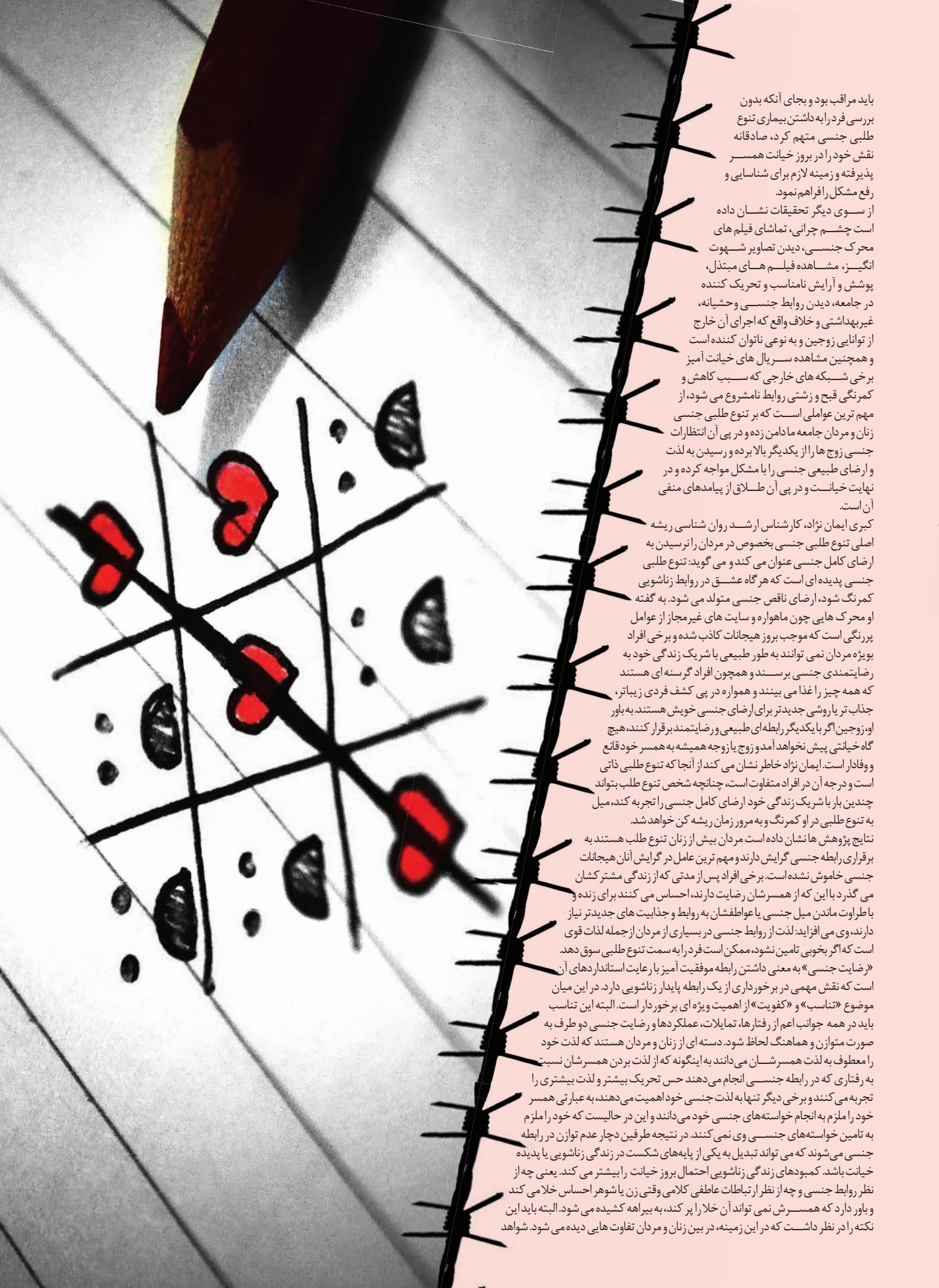
کارهای از بروز خیانت، گفتگو و مباحثه آزاد و راحت درباره شرایط غیرعادی و نامطلوب با همسر است.

جلوگیری از بروز خیانت، گفتگو و مباحثه آزاد و راحت درباره شرایط غیرعادی و نامطلوب با همسر است.

***در مکالمه و گفتگو هر گز بپیش از حد خصوصی و نزدیک نشود. گفتگوهای خودمانی و شخصی مربوط به والدین، خواهر و برادر و زن و شوهر است. درباره مشکلات خود با کسی که خارج از خانواده است به بحث و تبادل نظر ننশنیدن. ***هرگز اجازه پیدایش فکر و تصور خیانت را ندهید. اگر سایر افراد با عدم توجه به حد و حدود وارد رابطه با غیر و خیانت شده اند، پس شمانیز می توانید مشمول این اشتباه شوید. پس خودتان را می از اشتباه ندانید اگر شما هم حد و مرزها را در روابط رعایت نکنید، این برچسب بر شما هم زده می شود. حتی اگر شخصاً هم متوجه نیستید که در حال رورده به یک چنین ارتباطی هستید و با کسی دیگری به شما پیشنهاد یک چنین ارتباطی را داد، آن را سرسری نگیرید و سعی کنید به تغییر عادات خود بپردازید تا این بحث ها حتی در حد شایعه هم نتواند مطرح شود. ***در مورد موقعيت های نامطلوبی که در محیط کار و ... برایتان ایجاد می شود با همترین روش چون خیانت می شود با همسرتان صحبت کنید. بهترین روش جلوگیری از بروز خیانت می شود. برای این مثال امکان دارد پیام ها و باتمس های بی مورد یک همکار، شمارا کلاهه کرده باشد. سعی نکنید این مساله را از همسرتان مخفی کنید. موضوع روابط ایشان خیلی روش و صادقه در میان بگذارید مخفی کردن این مساله بیشتر باعث کنگرهای همسرتان و ایجاد جو اعتمادی می شود در حالی که اگر مشکل تان را با همسرتان در میان بگذارید همسرتان می تواند شمارا در شناسایی موقعیت ها و حتی در بارش مغزی برای چگونگی نجوه برخورد باشیم که این را بگزینید.

رابطه جنسی مناسب و نقش آن در پیشگیری از خیانت

باید گفت چند نیاز اولیه و پایه ای وجود دارد که بیشتر افراد در ازدواج های اینها توجه می کنند. بسیاری از افراد از همسرتان انتظار دارند تا این نیازهای خاص را برطرف کنند، چون هر دو توافق کرده اند که اجازه ندهند همچنین شرط شخص دیگری این نیازها را برآورده کنند. بد عنوان مثال وقایت فردی با همسرش عهد می شود تا از تهباها با ارتباط جنسی داشته باشد. برای برطرف شدن نیازهای جنسی اش به همسرش و استیسه می شود. حال اگر همسر این نیاز را برطرف کند، او منبع دائمی لذت را در همسرش خود پایخته و عشق و علاقه اش شدیدتر می شود، اما اگر فرد نتواند نیاز همسرش را برطرف کند، درست عکس این موضوع رخ می دهد. برای او، همسر تداعی کننده ناکامی است و اگر این ناکامی ادامه یابد، ممکن است به این نتیجه برسد که همسرش ارتباط جنسی با اولاد است. شاید او برای پذیرش این وضعیت تلاش کند اما نیاز شدیدیش ارضانشده باقی می ماند و این مسئله باعث می شود تعهد او برای داشتن ارتباط جنسی با همسرش تحقیق شود. تا اینکه قرار گرفته و او را به سوی بی وفا یی و در نهایت خیانت به همسر خود سوق دهد. آنچه که در این رابطه بسیار خطرناک است، خود فربی بی خوشی زنان و مردان است، آنها تنوع طلی جنسی را دلیل خیانت همسرتان می دانند. لیست نیاید منکر این قضیه شد که برخی از مردان باز از جنایت دچار بیماری تنوع طلی جنسی هستند اما



باید مراقب بود و بجای آنکه بدون
بررسی فرد را به داشتن بیماری تنوع
طلبو جنسی متهم کرد، صادقانه
نقش خود را در بروز خیانت همسر
پذیرفته و زمینه لازم برای شناسایی و
رفع مشکل را فراهم نمود.

از سوی دیگر تحقیقات نشان داده
است چشم چرانی، مشاهای فیلم های
محرك جنسی، دیدن تصاویر پر شهوت
انگیز، مشاهده فیلم های مبتدل،
پوشش و آرایش نامناسب و تحریک کننده
در جامعه، دیدن روابط جنسی و حشیانه،
غیر پنهان شدنی و خلاف واقع که اجرای آن خارج
از توانایی زوجین و به نوعی ناتوان کننده است
و همچنین مشاهده سریال های خیانت آمیز
برخی شبکه های خارجی که سبب کاهش و
کمرنگی قبح و زشتی روابط نامشروع می شود، از
مهم ترین عواملی است که بر تنوع طلبی جنسی
زنان و مردان جامعه مادام زده و در پی آن انتظارات
جنسي زوج ها از یکدیگر بالا برد و رسیدن به لذت
وارضای طبیعی جنسی را با مشکل مواجه کرده و در
نهایت خیانت و در پی آن طلاق از پیامدهای منفی
آن است.

کبری ایمان نژاد، کارشناس ارشد روان شناسی ریشه
اصلی تنوع طلبی جنسی بخصوص در مردان را نرسیدن به
ارضای کامل جنسی عنوان می کند و می گوید: تنوع طلبی
جنسي پدیده ای است که هر گاه عشق در روابط زناشوی
کمرنگ شود، ارضای ناقص جنسی متولد می شود. به گفته
او محرك هایی چون ماهواره و سایت های غیر مجاز از عوامل
پررنگی است که موجب بروز هیجانات کاذب شده و برخی افراد
بویژه مردان نمی توانند به طور طبیعی با اشريك زندگی خود به
رضایتمندی جنسی برسند و همچون افراد گرسنه ای هستند
که همه چیز را غذامی بینند و همواره در پی کشف فردی زیباتر،
جداب تریاوشی جدیدتر برای ارضای جنسی خوبش هستند. به بار
او زوجین اگر بایکدیگر رابطه ای طبیعی و رضایتمند برقرار کنند، هیچ
گاه خیانتی پیش نخواهد آمد و زوج یا زوجه همیشه به همسر خود قانع
و وفادار است. ایمان نژاد خاطرنشان می کند از آنجاکه تنوع طلبی ذاتی
است و درجه آن در فراد تفاوت است، چنانچه شخص تنوع طلب بتواند
چندین بار اشريك زندگی خود ارضای کامل جنسی را تجربه کند، میل
به تنوع طلبی در او کمرنگ و به مرور زمان ریشه کن خواهد شد.

نتایج پژوهش هاشان داده است مردان بیش از زنان تنوع طلب هستند به
برقراری رابطه جنسی گرایش دارند و مهم ترین عامل در گرایش آنان هیجانات
جنسي خاموش نشده است. برخی افراد پس از مدتی که ارزندگی مشترکشان
می گذرد با این که از همسر شان رضایت دارند، احساس می کنند برای زنده و
با طراوت ماندن میل جنسی یا عوطفشان به روابط و جذابیت های جدیدتر نیاز
دارند، وی می افزاید: لذت از روابط جنسی در سیاری از مردان ارجمله لذات قوی
است که اگر بخوبی تامین نشود، ممکن است فرد را به سمت تنوع طلبی سوق دهد.
«رضایت جنسی» به معنی داشتن رابطه موقوفیت آمیز برای عایت استاندارهای آن
است که نقش مهمی در برخورداری از یک رابطه پایدار زناشوی دارد. در این میان
موضوع «تناسب» و «کفوت» از اهمیت ویژه ای برخوردار است. البته این تناسب
باید در همه جوانب اعم از رفتارها، تعبیلات، عملکردها و رضایت جنسی دو طرف به
صورت متوازن و هماهنگ لحظات شود. دسته ای از زنان و مردان هستند که لذت خود
را معطوف به لذت همسر شان می دانند به اینگونه که از لذت بردن همسر شان نسبت
به رفتاری که در رابطه جنسی انجام می دهند حس تحریک بیشتر و لذت بیشتری را
تجربه می کنند و برخی دیگر تنها به لذت جنسی خود اهمیت می دهند به عبارتی همسر
خود را ملزم به انجام خواسته های جنسی خود می دانند و این در حالیست که خود را ملزم
به تامین خواسته های جنسی وی نمی کنند. در نتیجه طرفین دچار عدم توان از رابطه
جنسي می شوند که می توانند تبدیل به یکی از پایه های شکست در زندگی زناشویی یا پدیده
خیانت باشد. کمبودهای زندگی زناشویی احتمال بروز خیانت را بیشتر می کند. یعنی چه از
نظر روابط جنسی و چه از نظر ارتباطات عاطفی کلامی و قتی زن یا شوهر احساس خلامی کند
و باور دارد که همسر ش نمی تواند آن خلا را پر کند، به بی راهه کشیده می شود. البته باید این
نکته را در نظر داشت که در این زمینه، در بین زنان و مردان تفاوت هایی دیده می شود. شواهد



حاکی از آن است که رفتار جنسی بدون وجود روابط گرم عاطفی برای زنان جذاب نیست و کارکرد مفید و مثبتی ندارد؛ از سوی دیگر این عذر برای مردان از اهمیت بالای برخوردار است، در مورد زنان باید گفت، بحث محرومیت و نارضایتی جنسی به صورت کاملاً مستقیم زمینه ساز پدیده جدی و خطرناک خیانت نیست، اما اگر نداشتن ارتباط جنسی زمینه سردی روابط عاطفی را فراموش کرده باشد، ممکن است خیانت از سوی زنان نیز بروز باید؛ به ندرت اتفاق می‌افتد که مشکلات جنسی به صورت مستقیم به خیانت یک زن منجر شود. در این میان نقش شخص ثالث از نظر سوسوه و پاچساری در برقراری ارتباط نباید از نظر دور شود، چون مرد یا زن درست در زمانی که به دنبال محبت می‌گردد، کسی سرراه سبز او می‌شود و درست از همان نقطه ضعف شروع می‌کند. همچنین عدم ارضای نیازهای عاطفی زن ممکن است به خیانت او بینجامد. برای مثال مردی که به خاطر فشار اقتصادی بیشتر به کسب درآمد توجه دارد و محبت کردن توسط همسر و تأمین نیازهای عاطفی اوراز یاد می‌برد، باعث ایجاد خلادر خانواده می‌شود که می‌تواند زمینه بروز خیانت را فراهم کند.

باورهای نادرست زنان درباره روابط جنسی

خانم ها راست بگویید: وقتی زندگی زناشویی شما کمی یکنواخت و ملال آور می‌شود، به هر وسیله‌ای متول نمی‌شود تا همسرتان را به جنب و جوش بیشتر و ادارید؟ در اینجا به چند مورد از اشتباها خانم‌ها در روابط زناشویی اشاره می‌کنیم.

۱- یک زن نباید هیچ وقت آغاز کننده رابطه جنسی باشد! قرن بیست و یکم است و مردها هنوز نگران نجوه رابطه جنسی با همسرانشان هستند. آنها می‌ترسند که از طرف زنان به سلطه گری متهمن شوند. بنابراین خیلی باحتیاط رفتار می‌کنند. زنان پندارهای قدیمی را باید دور بریزند و به صورت فعل با همسرانشان در رابطه زناشویی شرک کنند. چه کسی گفته است که زنان میل جنسی کمتری دارند؟

۲- زنان نگران این هستند که حین یک عمل جنسی در نظر همسرانشان چطور به نظر می‌آیند!

شمانگران این نباشید که در حین عمل جنسی، اگر فلان کار را بکنید، همسرتان درباره شما چه فکری می‌کنند. برای بیشتر مردان رابطه جنسی بسیار مهم است. آن را در این صورت حتماً همسر خود را هم کاملاً راضا خواهید کرد. روی عمل زناشویی تمرکز کنید و از اول به خود و عده یک عشق بازی کامیاب را بهدید.

۳- رابطه جنسی برای مردهای امر گهگاهی و زود گذر است!

زنان این اشتباه را نکنند. برای بیشتر مردان رابطه جنسی بسیار مهم است. آن را کوچک نشمارید. تحقیقات نشان می‌دهند که بهترین و شیرین ترین رابطه زناشویی را زوج های قانونی دارند. همین تحقیقات نامناسب بون و عدم رضایتمندی رابطه زناشویی را زود گذر را تایید می‌کنند.

هیچ گاه فکر نکنید که مردها از عواطف عشقی کمتری برخوردارند. این دو اشتباه بزرگ را از ذهن خود بزدایید. اول: زنان میل جنسی کمتری دارند. دوم: مردان زیاد عاطفی نیستند.

۴- مردها همیشه برای عمل جنسی آمادگی دارند!

این فکر ممکن است برای یک جوان زیر بیست سال درست باشد، ولی درباره مردها صحت ندارد. گرفتاری های شغلی و مشکلات گوناگون روزمره، همه، به خصوص مردها را خسته و فرسوده می‌کنند و از نیروی آنها می‌کاهند. در نتیجه ممکن است بی حوصله و بی رمق به نظر برسند، بنابراین فکر نکنید که اگر آن نشد، وقت هست! اسعی کنید هر وقت طرفین علاقمند بودید، این رابطه را برقرار کنید و به بعد موکول نسازید.

در واقع، زن هایمی پندارند که خودشان همسرانشان را درست دارند ولی هر وقت و همیشه مایل به برقراری رابطه زناشویی نیستند. اما وقتی مردی در برابر تمایل همسرش اظهار بی میلی می‌کند می‌گوید: او مرد است ندارد! این پندار صحیح نیست.

۵- مردها همیشه کمک و راهنمایی، لازم ندارند!

زنان باید با همسرانشان درباره چیزهای خوشایند و ناخوشایندشان، در حین رابطه جنسی، گفتگو کنند. اگر زنی نخواهد و مشارک نکند، شوهر وی به تنها بی نمی تواند به اوضاع جنسی بخشد. با آنکه خوشبختانه مردها بسیار علاوه‌مند هستند که همسرانشان از رابطه جنسی با آنها لذت ببرند و از این بشوند، ولی با این حال خود زنان در رسیدن به اوج لذت بفرنگ و از همسرانشان را، راهنمایی و مطلع بکنند.

۶- وقتی مرد روش تازه‌ای پیشنهاد کرد با او ترکیبی کنید!

وقتی زن و شوهر مدتی با هم هستند، طبیعی است که دلشان تنوع و تغییر بخواهد. بنابراین اگر مردی به همسر خود روش های جدیدی پیشنهاد کرد، او باشد ناراحتی و اخراج باشد اتفاقاً مرد به معنای این نیست که دیگر از شما سایر شده است! شما با هم مدلی و دوستی پیشنهاده اور ابررسی کنید. خواهید دید که هر چه شوهر شمانیار دارد، در وجود شما پیدا خواهد کرد. اگر گاهی نمی توانید با تقاضایی موافقت کنید، با مهربانی و صمیمیت دلیلش را برای او توضیح دهید و یا زار و بخواهید که به شما فرست بیشتری دهد.

فصل پنجم



سبک سالم زندگی

- زندگی سالم
- جیم
- مجردانه
- سرکار
- قفسه کتاب
- خواستگارانه
- والدین استاندارد



■ دکور فصل زرد



■ ۲۰ ویژگی افراد نامناسب برای
ازدواج
کدام خواستگارها را
راه ندیم
■ این ۷ جمله مخرب را هرگز به
کودک تان نگویید
باباها و مامانها
دقت کنند



■ بیسوسادی عددی را جدی بگیرید
نه، به خرافات!

■ سحر زکریا از زندگی سالم
می گوید

۰ ویژگی افراد نامناسب برای ازدواج

کدام خواستگارها را راه ندیم

اگر فکر می کنید، از میان چند میلیارد ساکنان کره زمین، فقط و فقط یک شخص مناسب شماست که از این ازدواج دارد و در غیر این صورت زندگی شما بی معنا شده و باید تا آخر عمر مجرد بمانید

اگر هنوز نتوانسته اید تصمیم بگیرید، این نکته را فراموش نکنید
بگویم بله؟ بگویم نه؟



خبردار شده‌اند، هیچ راه برگشتی ندارید. این دوره کوتاه نامزدی، فقط و فقط برای شناخت بیشتر است، پس اگر فکر می کنید به هزار و بیک دلیل نمی توانید کنارش احساس خوشبختی کنید، با خانواده‌تان در این مورد صحبت کنید و از آنها بخواهید برای گرفتن تصمیمی درست شما را همراهی کنند. اگر هم جواب‌تان مثبت است، به دلیل بهانه‌های کوچک ماجرا را کش ندهید.

نکنید.
تند نروید
عجله نکنید. به خود تان و او فرصت دهید تا شرایط را بررسی کرده و با توجه به تمامی مسائل در مورد آینده‌تان تصمیم بگیرید. خانواده‌ها را به طور کامل به این روند وارد کنید. برای تفريح‌های خانوادگی برنامه‌ریزی کرده و با خانواده‌ها و دوستان تان بیرون بروید. فکر نکنید حالا که خیلی‌ها از این موضوع

شهر را خبر نکنید.
اگر چیز شوید، حق دارید. پای بک عمر زندگی در میان است و به سادگی نمی توانید در موردش تصمیم بگیرید. اما با تمامی این اوصاف، می توانید راه را کوتاه‌تر کنید و انتخابی بهتر و منطقی ترداشته باشید. قرار نیست به تنها بایی تصمیم بگیرید اما کمی رازدار بودن، می تواند شما را در داشتن انتخابی مناسب‌تر کنم کند، پس لطفا شهر را خبر

ازدواج به عنوان شریک شدن دونفر برای زندگی زیر یک سقف و همراهی و همگامی آنها طی سالیان زیاد، باید مبانی و معیارهایی داشته باشد که از اختلافهای مفادله ساز بکاهد و عشق به آن همراهی و همگامی را فزایش دهد. با این حال، بسیارند کسانی که آمادگی لازم را ندازند یا بهتر است بگوییم ویژگی ها و خصوصیاتی دارند که مشخص می کنند ازدواجشان توان با مفادلات بسیار خواهد بود. ۲۰ ویژگی که به احتمال زیاد شیرینی زندگی پس از ازدواج را خواهد گرفت، در ادامه مطلب ذکر شده است.

اگر شما هم قصد ازدواج دارید ولی در خود برخی با اغلب این خصوصیات را می بینید، بهتر است تکیه بر کلمات و جملاتی چون عشق و دلدادگی و مانند این هارا از سرتان خارج کنید، صبر کنید و با تمرين و مشاوره و آگاهی، خلقيات مذکور را متعادل کرده یا تغيير دهيد و سپس ازدواج کنید:

۱۰ اگر برای رفتار، احساس و گفتار خود روش و برنامه ای ندارید و منغulanه و اکتشن نسبت به دیگران عکس العمل نشان می دهید (رفتار بی تعقل یا انعکاسی، مشکل در شیوه حل مسئله)

۱۱ اگر عادت دارید به جای حل مشکلات از آنها فرار کنید یا اکتشن شما به مسائل بابی تفاوتی همراه است (پاسخ اجتنابی به رویدادها)

۱۲ اگر در آینه نگاه دیگران، شما فردی غر quo، سرزنش گر، وابسته، احساساتی، بدین، گوشه گیر، پرخاشگر، ددمی مراج، خودخواه، گوشت تلح، غمگین یا تکانشی (کسی که یکباره بدون مقدمه و از روی احساس دست به عملی می زندو پیامدهای آن رانمی سنجد) به نظر می آید (اختلال شخصیت)

۱۳ اگر فکر می کنید، از میان چند میلیارد ساکن کره زمین، فقط و فقط یک شخص مناسب شماست که ارزش ازدواج دارد و غیر این صورت زندگی شما باید معا شده و باید تا آخر عمر مجرد بماند (خطای شناختی، عدم کنترل احساس، هوش هیجانی ضعیف)

۱۴ اگر بدون اینکه خود را دقیقاً ارزیابی کنید و بشناسید، در حال ارزیابی دیگران برای پیدا کردن همسر مناسب می گردید (عدم شناخت خود)

۱۵ اگر وضعیت فعلیتان راضی کننده نیست و فقط برای رهایی و فرار از موقعیت کنونی یا مشکلات کنونی خود قصد ازدواج دارید (نانوانی در حل مشکلات و شیوه حل مسئله)

انتقادات و پیشنهادات دیگران، تغییری در رفتارهای شما ایجاد نشده است (عدم مدیریت خود یا خود مدیریتی)

۱ اگر مسائل کاری شما مانع ارتباط دوستانه و ارتباط دوستانه شما مانع ارتباط صمیمی در خانواده (خانواده پدری) می شود یا مسائل و مشکلات شخصی شما در تمام حوزه های زندگیتان تاثیر می گذارد و در هم تنیده می گردد (مشکل در تقسیم وظایف و تعارض نقش ها)

۲ اگر به هیچ وجه قادر به تغییر برنامه های از قبل طراحی شده خود نیستید (حتی اگر شرایط تغییر کند) و بسیار متعصب، خشک و غیر قابل انعطاف هستید (عدم انعطاف پذیری لازم)

۳ اگر قادر به در ک احساسات، رفتارها و افکار خانواده، دوستان و همکارانتان (که متفاوت از شما عمل می کنند)، نیستید (عدم اگاهی اجتماعی)

۴ اگر بیشتر به جای گوش کردن، صحبت می کنید و بیشتر از آنکه سعی کنید دیگران را بهم ببرد، سعی دارید که دیگران شما را در ک کنند (عدم مدیریت رابطه)

۵ اگر بسیار هیجان طلب هستید و صرف، هیجانات شمارا به سوی می کشاند و قادر به تقویق اندام خواسته هایتان نیستید (خود یا آگو ضعیف، هوش هیجانی پائین)

اگر در خانواده پدری و زندگی مجردی خود، مسئولیت کاری را به عهده نمی گیرید یا در مسئولیت محوله تعامل می ورزید (تبنی و بی مسئولیتی)

۶ اگر با پدر، مادر، برادر و خواهر خود (که به نظر شما غیر منطقی بوده یا اخلاق دلخواه شما را ندارد) ارتباط سازنده و راضی کننده ندارید و نتوانسته اید تعامل قابل قبولی ایجاد نمایید (عدم تعامل و ارتباط اجتماعی صحیح بادیگران)

۷ اگر در زندگی، مرتب شغل خود را عوض کرده اید، با دوستان زیادی به خاطر مشکلاتی قطع رابطه نموده اید، رشته تحصیلی خود را غیری داده یا ترک تحصیل کرده اید، علاقه خود را نیمه کاره رها کرده اید و ثبات فکری، احساسی و رفتاری ندارید (عدم ثبات فکری، احساسی و رفتاری)

۸ اگر تصور می کنید؛ افکار، احساس و رفتار همسر تان را در آینده به دلخواه خود تغییر می دهید (خطای شناختی)

۹ اگر به دنبال «همسر مناسب» هستید که در زندگی مشترکتان در آینده با هیچ گونه مشکلی مواجه نشوید (خطای شناختی)

۱۰ اگر در پی کسب لذت و علاقه خود، کارها و مسئولیت هایتان بر دوش دیگران قرار می گیرد (اصالت لذت و عدم مسئولیت پذیری)

۱۱ اگر فقط منطق و طرز نگرش خوبش را قبول دارید و در بر اثر دیگران حالت دفاعی باحال تهاجمی می گیرید و قادر به درک افکار، احساس و رفتار دیگران نیستید (واکنش دفاعی و خود میان بینی)

۱۲ اگر نقاط ضعف و نقاط قوت خود را راه به صورت شفاف نمی بینید (عدم خودآگاهی)

۱۳ اگر تا کنون با نظرات،

اجازه ندهید که نامزدی تان کمتر از ۶ ماه و بیشتر از دو سال باشد چرا که روانشناسان معتقدند نامزدی بیشتر و کمتر از این زمان، می توانند زندگی مشترک تان را دچار آسیب کند.

وقت را تلف نکنید قطعا هر کدام از شما برای آینده تان برنامه هایی دارید، پس با تلف کردن وقت و ناتوانی در تصمیم گیری، هم دیگر را بازی ندهید. حالا که دید دقیق تری در مورد او و توانایی هایش به دست آورده اید و نظرهای علمی و بی طرف مشاور را هم در اختیار دارید، وقت را تلف نکنید. دو دو تا چهار تا کنید و با دادن

اما حتی قبل از این مرحله هم، موضوعاتی برایتان اهمیت دارند. احتمالاً شما هم فکر می کنید بدون برخی معیارهای نمی توانید زندگی کنید و البته در ذهن تان شرایط خاصی را برای ساختن و ادامه این زندگی تصویر می کنید. این موضوع ها را بدون پرده با خواستگار تان در میان بگذارید. شاید از برخی مسائل بتوانید بگذرید و او هم بتواند خودش را تاحدودی بانیازهای شما تطبیق دهد. اما اگر در مورد موضوعات اساسی اختلاف دارید و فکر می کنید سبک زندگی و نیازهایتان زمین تا آسمان با هم فرق می کند، قید این گزینه را بزنید.

پاسخ تان، او را هم از این تعلیق بیرون بیاورید. اگر جواب تان مثبت است، می توانید فاز بعدی را شروع کنید و برای ساختن یک زندگی موفق، از همین حالا تلاش کنید و اگر جواب تان منفی است، می توانید از راههای مختلف برای قطع این ارتباط کمک بگیرید. مهم نیست چه جوابی می دهید، مهم این است که با کش دادن این موضوع، زندگی او و خود تان را تلف نکنید.

تعارف نکنید؛ حرفلات را بگویید درست است که تا قبل از ازدواج خیلی چیزها را در مورد زندگی مشترک و فراز و فرودهایش نمی دانید،

یک بار دیگر، خصوصیات خود را با ۲۰ خصوصیت یادشده تطبیق دهید:
خانواده ای جدید را دارید یا هنوز یا باید صبر کنید و برای جلوگیری از لطمات اتی تغییراتی در نگرش خود ایجاد کنید؟

این ۷ جمله مخرب را هرگز
به کودک تان نگویید

باباها و مامانها دقت کنند

به کودکان نه بابدوعده دادونه و عدهار آنها گرفت. روابط ما با فرزندانمان باید
بر اساس اعتماد و اطمینان باشد. وقتی پدر یا مادر برای تأیید گفته خود مجبور و
است و عده بدهد، یعنی خاردار از می کند که «وعده داده شده‌اش» اعتبار ندارد و
قابل اعتماد نیست...

مناسب سن خودت رفتار کن!

گاه والدین به رفتار کودک انتقاد می کنند. زیرا آن رفتار تأثیر
بدی بر بزرگترها داشته است. در صورتی که رفتار کودک، نشان دهنده
احساس درونی اوست و والدین وظیفه دارند احساس کودک را درک کنند.
کودک ۶ ساله‌ای که نمی داند چه می خواهد و گریسه می کند، یا کودک
۴ ساله‌ای که از محدود شدن در صندلی اتومبیل ناراحت است و گریه
می کند، هر دو مناسب سن‌شان عمل می کنند؛ اگر چه مانظخار داریم رفتار
آن هما را آزار ندهد. به جای اینکه به کودک بگویید «مناسب سن خودت
عمل کن» بگویید: «به نظر می رسد خیلی عصبانی هستی»، «می دانم وقتی
چیزی اتفاقی برایت افتاده بسیار ناراحت شده‌ای»، «این جملات به کودک
آرامش می دهد و شرایط را برای او قابل تحمل خواهد کرد.



چگونه فرزندانی با نشاط داشته باشیم؟

خودمان شاد هستیم یا نه؟

سیده منیره طباطبایی - امروزه خانواده‌ها زیر فشار روحی شدیدی قرار دارند. به نظر می‌رسد که همه از پدر و مادر گرفته تا بجهه ها سرگرم برنامه های پر تکاپوی خود هستند. در بسیاری از خانواده های امروزی جهت گذران زندگی، زن و شوهر هردو مجبورند کار کنند. برخی از کودکان از اینکه مجبورند تنها در خانه بمانند، احساس منفی از خود نشان می‌دهند. در یک دنیای ایده‌آل، تمام اعضا خانواده باید چنان به هم نزدیک باشند که دست باری به سوی هم‌بیگر دراز کنند. راستی که چه باصفاً بود زندگی اگر همه از هم خبر داشتند و بچه هادر کنار پدر و مادر و در آغوش پدر بزرگ هاو مادر بزرگ هارشد و پرورش می‌یافتد.

و امسا در زندگی ماشینی امروز که فرزندان ما لاجرم در دژهای مستحکم آپارتمان ها محصور گردیده اند و حتی چه بسا فرزندانی که روزها از دیدن پدر و مادر محرومند و شاید متاسفانه یا حضور پدرها و مادرها همراه با کوله باری از خستگی و یاس می‌باشد و یا فرزندان، در خواب به سر می‌برند. دیگر آن شور و نشاط فرزندان و مهر و محبت و شادی خانواده هادر حال کم رنگ شدن می‌باشد، آیازمان آن فرازرسیده که به حای داغده خرید اتومبیل مدد روز، خانه ای نو و ... به فکر ورود گل های شادی در منزل باشیم؟ آیا این طور نیست که کمبود هر چیزی را در منزل احسان می‌کنیم غیر از کمبود فرزندان با نشاط و شادی؟ آیا هنوز به این فکر فرو نرفته ایم که شاید یکی از عوامل اصلی افت تحصیلی فرزندانمان عدم وجود نشاط و شادی در منزل می‌باشد؟ آیا به این فکر نکرده ایم که شاد نبودن فرزندانمان موجب تعصیف اعتماد به نفس آشنا خواهد شد؟ و اعتماد به نفس نداشتن خود موجب کاهش هوش و استعداد دانش آموzan ما می‌گردد؟

چه عواملی موجب رشد شادی و نشاط فرزندان خواهد شد؟

شادی و نشاط چه تاثیری در رشد استعداد و هوش دانش آموzan خواهد شد؟



در یک دنیای
ایده‌آل، تمام
اعضای خانواده
باشد چنان به هم
نزدیک باشند
که دست یاری
به سوی هم‌بیگر
دراز کنند.
راستی که چه
باصفاً بود زندگی
اگر همه از هم
خبر داشتند و
بچه هادر کنار
پدر و مادر و در
آغوش
پدر بزرگ هاو
مادر بزرگ ها
رشد و پرورش
می یافتنند.

آخر چند بار باید یک چیز را تکرار کنم؟



پدر یا مادری که در استفاده از سخنان نیشدار و طعنه‌آمیز استعداد ذاتی دارد، خطر و تهدیدی جدی برای سلامت روانی کودک به حساب می‌آید. این پدر یا مادر جادوگری است که از واژه‌ها استفاده می‌کند و بایان این واژه‌ها، مانعی در برابر ایجاد ارتباط موثر برقرار می‌کند و مانع از دید آمدن رابطه‌ای مثبت بین پدر و مادر با کودک می‌شود. «آخر چند بار باید یک چیز را تکرار کنم؟ مگر تو کری؟ پس چرا گوشت به من نیست؟...» این پدر و مادرها شاید ندانند که سخنان طعنه‌آمیز و کنایه‌دار جملاتی هستند که برخوردي متقابل طلب می‌کنند. این پدر و یا مادر آگاه نیست که با این اظهار نظرهای توهین‌آمیز، کودک را تحریک کرده و ذهن او را از نقشه‌های خیالی انقاوم، پر می‌سازد و در نتیجه باعث مسدود شدن راه ارتباطی بین او و کودکش می‌شود.

به تقویل می‌دهم که...



به کودکان نه باید وعده داد و نه وعده از آنها گرفت. روابط ما با فرزندانمان باید براساس اعتماد و اطمینان باشد. وقتی پدر یا مادر برای تأیید گفته خود مجبور است وعده بدهد، یعنی دارد اقراز می‌کند که «وعده داده شده‌اش» اعتبار ندارد و قابل اعتماد نیست. وعده‌ها باعث می‌شوند که توقعات غیرواقعی در کودکان به وجود بیاید. وقتی به کودک وعده داده می‌شود که او را باغ و حش ببرند، او آن وعده را یک تهدید به حساب می‌آورد و فکر می‌کند که براساس این تعهد، در روز موعود نه باران خواهد بارید، نه اتومبیل عیوب و ایرادی پیدا خواهد کرد و نه خود او مريض خواهد شد. از طرفی نباید از کودکان وعده گرفت که در آینده رفتاری خوب داشته باشند یا رفتار بدشان را اصلاح کنند. وقتی کودک وعده‌ای را تاخواسته می‌دهد، وعده‌ای که متعلق به خود او نیست، در واقع چکی بانکی می‌کشد که در آن بانک اصلاً حساب ندارد. مانباید مشوق و محرك این قبیل اعمال فریب آمیز باشیم.

چرا مثل... نیستی؟



با مقایسه کودکان، آنها احسان می‌کنند در مرتبه پایین تری قرار گرفته‌اند و این راه مناسبی برای وادار کردن آنها به فعالیت نیست. زمانی که کودک خود را پایین تر از دیگری احسان کند، روحیه خود را می‌بازد و دست از فعالیت خواهد کشید. شما باید ضعف و قوت کودکان را بپذیرید و آنها را بر اصلاح رفتار خودشان تشویق کنید.

چیزی هست گفتم؟



چرا سوالی را می‌پرسید که خودتان جواب آن را می‌دانید؟ انتظار دارید که کودک چه پاسخی به شما بدهد؟ وقتی می‌پرسید: «لباست را کجا پرتاب کردی؟ لبخندی موزیانه می‌زنند و می‌گذرد. اگر از رفتار او رنجیده‌اید بگویید: «من متناسفم که مجبورم برای پارسوم تکرار کنم که لباست را روی چوب لباسی اویزان کن.»

ندووگرنه می‌افتی!



علی‌رغم تمام توجه شما به محافظت از کودک، به کار بردن این نوع جملات باعث می‌شود کودک بیفتد، زیرا به او القامی کنید منتظرید که او به زمین بخورد و این برای کودکی که تلاش می‌کند مستقل باشد سپیرا مضر است. بهتر است در این موارد بگویید: «قبل از دویدن از محکم بودن بند کفشهایت مطمئن باش.» در این صورت شما در مورد اشکال کفش صحبت کرده‌اید نه ناتوانی کودک.

شوخی‌کردم



دست انداختن کودک اگر چه ظاهر اشرایط را شاد می‌کند ولی در واقع به شدت مخرب است. هنگامی که کودک عصبانی است، خنده‌یدن به او باعث می‌شود احسان بدتری پیدا کند. شما به عنوان والدین کودک وظیفه دارید اورا حمایت کنید نه اینکه باعث اذیت و آزار او شوید. اگر چنین منظوری ندارید هنگامی که کودک ناراحت است شاد نباشید.

ویزگی‌های یک خانواده با نشاط و

ویزگی‌های یک خانواده افسرده

در یک خانواده بالند و با نشاط هر لحظه می‌توان سرزندگی، اصالت و علاقه را احسان کرد. به نظر می‌رسد که در چنین خانواده‌ای علاوه بر مغز، قلب و روح هم حضور دارند. افراد با تمام وجود به سخنان هم‌بیگر گوش فراهمی دهند و رعایت حال یکدیگر را می‌کنند و برای هم ارزش قائلند و آشکارا محبت خود را برای این افراد کنند. افراد چنین خانواده‌ای از خطر کردن، نمی‌هراسند. زیرا هر فرد خانواده متشهده است که با خطر کردن حتماً اشتباهاتی

به طور کلی کودکان خانواده‌های آشفته تربیتی مسصوم دارند. تبیت مسصوم خشونتی است که به حقوق کودکان تجاوز می‌کند، این خشونت در کودک باقی می‌ماند و در بزرگسالی او، به همین شکل به فرزندانش منتقل می‌شود.

در تربیت مسصوم، اطاعت از والترین ارزشهاست. در ادامه ای اطاعت، نظم و تربیت، تمیز بودن و کنترل احساسات و ارزوهای قرار دارد. کودک زمانی خوب است که آن طور که با گفته اند رفتار کند. کودک خوب، سازگار و بالا حظه و غیر خودخواه است و هر چه کمتر حرف بزند، بهتر است.

چهره‌های عبوس و غمگین به نظر می‌رسد؛ نگاه ها از مردم خانواده احسان می‌کنند که از حقوقی می‌گریزد. بدیهی است که گوش ها نمی‌شنوند، صدای های خشن و گوش خراش هستند.

نشانه دوستی در میان افراد خانواده کم است و همبستگی خانوادگی نوعی وظیفه است و افزایش صرف تلاش می‌کنند یکدیگر را تحمل کنند. در اغلب مواقع شوکی ها طعنه‌آمیز هستند. بزرگترها آنقدر سرگرم امر و نمی‌فهمند او کیست. در نتیجه فرزند نمی‌بهی به فرزندان خود هستند. در واقع نمی‌گاهند پر مایه و روشن حرف بدن آنان در برایر جوی غیر انسانی، هیچ اگاهی از پریشان نهادند. بدن آنان دو انسان و اکنثی انسانی نشان می‌دهد.

پسردارها حتماً بخواهند

پسر شجاع ما

کارشناس: سیده منیر طباطبائی



چطور با کودک رابطه برقرار کنیم تا او بتواند به این ترین شکل ممکن با ترس خود روبرو شود.

چندی پیش به همراه جمعی از دوستان به باع یکی از آشنايان رفته بودیم. خانواده سه نفره ای مهمان یکی از دوستان ما بودند. پسر آنها که ۶ ساله بود از شنا کردن می ترسید به همین دلیل به حوض بزرگ، کم عمق و زیبایی که در وسط باع قرار داشت نزدیک هم نمی شد. پدر که دلش می خواست پسرش از آب بازی و بازی با ماهیها و اردکها لذت ببرد با هر ترفندی بود اورا تالیه حوض همراه خود ببرد. او به پسر گفتنه بود که فقط لحظه‌ای آنجا می ایستند و بعد برمی گرددند. پسرک به بهانه‌های مختلف می خواست برگرد، اما پدر بدام او را تشویق می کرد که کمی بیشتر بماند. لحظه‌ای بعد در شرایطی که پسر به اطراف نگاه می کرد پدر او را به داخل حوض هل داد. پسرک بیچاره که خیلی ترسیده بود با تمام توان جیغ می کشید و با تصویر اینکه در حال غرق شدن است از مادرش کمک می خواست. پدر که کنار حوض ایستاده بود بدام او را تشویق می کرد که روی پاهایش بایستد (اگر می ایستاد آب تاشانه پسر هم نمی رسید) و به مادر هم اجازه نمی داد داخل حوض شود. اما پسر که گویی اصلاحاتیه های پدر را نمی شنید همچنان دست و پا می زد تا اینکه بالآخره مادریه داد او رسید.

آبان ۱۳۹۴ / دوره بیانی / شماره سیزدهم

پیشگیری

۴۸

نظر کارشناس

از ترس نترس

پدیده ترس هر چند که یک غریزه طبیعی است که در انسان از همان بدو تولد وجود دارد، اما به دلیل تغییراتی که در شدت و نوع آن بوجود می آید از حالت عادی خارج می شود؛ حتی مشنیده اید که از قدیم گفتن "از هرچی بدم میاد، سرت میاد". قانون جذب هم که کتاب راز بر اساس آن نوشته شده در واقع تاکیدی دوباره بر همین ضرب المثل قدیمی خودمان است، مادر واقعیت به آن چیزی می رسیم که مدت ها قبل در ذهنمان آن را تجسس کرده ایم. اگرچه راز شکل افراط گونه این نگرش است، اما همه کارشناسان اتفاق نظر دارند که ترس ها و افکار مخرب بخشی از انزوازی انسان برای انجام فعالیت های مفید روزانه را خواهد گرفت. علاوه بر این، بثبات مخرب دیگر ترس هم در زمینه سلامتی جسم و روح به اثبات رسیده است.

چرا تمی ترسیم؟

روانشناسان مجموعه ای از عوامل زیستی و وراثتی در کنار عوامل محیطی و روان شناختی را در شکل گیری ترس ها موثر می دانند. بعضی اوقات ما خودمان به خوبی می دانیم که ترسمان از چه چیزی نشات می گیرد و در پاره ای موارد هم دليل این ترس رافراشوس می کنیم، اما از وجودش رنج می بریم.

روانشناسان معتقدند بعضی از بچه ها ذاتاً مستعد ترس بافوبیا هستند و این ویژگی های شخصیتی را ساخت می توان تغییر داد. اما هر یک از ماگر تنها بخشی از توانایی هایمان را بکار بگیریم قادر به انجام کارهایی هستیم که حتی امروز قادر به تصور آن هم نیستیم: بنابر این غلبه بر ترس های مزمن اگر چه ممکن است سخت باشد اما قابل درمان است.

آن روز به هیچ یک از اعضای این خانواده خوش نگذشت حتی پدر که فکر می کرد با این کار ترس را برای همیشه از فرزندش دور می کند، وقتی حال و روز او را دید با قیافه ای عبوس آنجار اترک کرد. اگر شما هم کودکی در خانواده دارید که از چیزی می ترسد و می خواهید به هر نحوی شده به او کمک کنید تا بر آن غلبه کند شاید اتفاقی مشابه را تجربه کرده باشید. در این مقاله می خواهیم راههایی را بررسی کنیم که به مانشان می دهد چطور با کودک رابطه برقرار کنیم تا او بتواند به این ترين شکل ممکن با ترس خود روبرو شود.

پدری که داستان آن ذکر شد، بدون در نظر گرفتن خواست کودک، او را با ترس از شنا مواجه کرد و به همین دلیل نه تنها به نتیجه مشتبی نرسید بلکه اعتماد فرزند را هم نسبت به خود مخدوش ساخت، (چسپیدن کودک به مادر، بی اعتمادی او را نسبت به پدر نشان می داد).

کودک را تشویق کنید شجاع باشد

از تشویق غفلت نکنیم. به کودک بگویید که می تواند شجاع باشد چرا که او چیزی از شخصیتهای شجاعی که می شناسد کم ندارد. برای او از شخصیتهای شجاع مورد علاقه اش مانند شخصیتهای کتابها، کارتونها و فیلم های عنوان نمونه های شجاعت مثال بزنید (البته شخصیتهای که با فرهنگ و سبک زندگی ما همخوان باشند)، این به معنای مقایسه کردن نیست. شما فقط به کودک می گویید که قهرمان ها شجاعند چون با ترس هایشان روبرو می شوند و او هم می خواهد بک قهرمان باشد. البته نباید طوری رفتار کنید که کودک احساس کند می خواهید او را تحت فشار بگذارد. اگر این کار با ظرافت انجام شود، کودک از آن استقبال می کند. همچین در طی مدتی که کودک با ترس خود روبرو می شود عبارتی مانند "همینه"، "تو خیلی شجاعی"، "می دونستم که از پیش برمی امی" ای، "من به این همه شجاعت تو افتخار می کنم" را نثار او کنید. می توانید از سایر پادشاهانیز استفاده کنید.

اگر کودک از مواجهه با ترس عقب کشید اور انتباخته نکنید

وقتی کودک با عامل ترس آور مواجه می شود غرق در اضطراب می شود و برای این که بتواند از اضطراب خود کم کند به حمایت شما نیاز دارد. حال اگر شما به دلیل اینکه کودک نیمه های راه پا پس می کشد او را تبیه کنید از دو ناحیه به او آسیب می زنید: ۱. احساس اخبار به روبرو شدن با ترس را در او بر می انگزید. ۲. حمایت خود را از او می گیرید. اگر کودک از روبرو شدن با ترس پشیمان بشود و اکتش عجیب و غریبی نشان نداده است. او فقط می خواهد یک پیام را به گوش شما برساند: «من هنوز آماده نیستم تا انتظار که شما انتظار دارید با ترس روبرو شوم».

کودک را به تدریج به عامل

ترس آور نزدیک کنید
اگر کودک شما از شخصیتی خیالی مثل لولو خور خوره می ترسد، مقدار فاصله ای که بین خودش و لولو احساس می کند بر میزان ترس او تأثیر خواهد داشت. برای مثال اگر او فاصله خود تا لولو ۱۰ متر بداند نسبت به زمانی که آن را درست مقابله خود بینید ترس کمتری را تجربه خواهد کرد. به عبارت دیگر به عنوان یک قاعده باید این نکته را در نظر داشته باشید که میزان ترسی که تجربه می شود با موقعیت تناسب دارد.

در نتیجه بهتر است وقتی می خواهیم کودک را با عامل ترس آور مواجه کنیم از موقعیت هایی شروع کنیم که ترس کمتری را دراو برمی انگزیند. با این راهکار می توان کودک را برای مدت زمان بیشتری در آن موقعیت نگه داشت و شرایطی را برای او فراهم آورد که کاهش ترس و افزایش حس سلطه بر موقعیت را در درون خود احساس کند. اگر می خواهید روزی را بینید که کودک کان بر ترسی غلبه کرده است، صبور باشید. غلبه بر ترس یک شباهنگی از باقی نماید.

با کودک همراه باشید

اجبر کردن کودک به روبرو شدن با عامل ترس آور به نتیجه خوبی نمی انجامد. مطمئناً شما هم نمی خواهید او را مجبور به این کار کنید بلکه می خواهید شرایطی فراهم کنید که کودک احساس کند که می تواند بر موقعیت ترسناک تسلط داشته باشد. بهترین راه برای رسیدن به این هدف این است که با کودک همراه شویم. همراه شدن یعنی: ۱. از کودک سوال کنید که آیا می خواهد چیزی را متحسن کند که کمی او را می ترساند و ۲. به او اطمینان دهید که در تمام مدت مواجهه با عامل ترس آور در کنار او خواهد ماند.

پس بهتر است به جای تبیه کردن، ترسی را بیلید که کودک می تواند در آن موقع با آن روبرو شود، برای مثال اگر کودک شنا کردن در قسمتهای عمیق استخر می ترسد اور انتباخته کنید در قسمتهای کم عمق شنا کند و در شدن به استخرهای عمیق بماند برای وقتی که کودک آمادگی کافی پیدا کرد.

صبر و استقامت پیشنهاد کنید

اگر می خواهید روزی را بینید که کودک کان بر ترسی غلبه کرده است، صبور باشید. غلبه بر ترس یک شباهنگی افتاد. اگر می خواهید به کودک کمک کنید از ترس مواجه شود و در عین حال نمی خواهد اور ارجمند به این کار کنید، در هر بار ناکامی به او بگویید "عیبی نداره، فردا بازم فرستاداری".

همین چند کلمه این بیام را به کودک می فرستد: «من تسلیم نخواهم شد چون از تو نامید نیستم و مطمئننم تو یک روز با ترس روبرو خواهی شدم من تا آن موقع کنار تو خواهم ماند».

با کودک همدلی کنید

در صورت نیاز از یک متخصص کمک بگیرید اگر ترسهای کودک طوری است که زندگی اور انتباخت تاثیر قرار داده و یار بروز تواناییهای بالقوه اوتخلال ایجاد کرده است از یک متخصص کمک بگیرید.

۷ نکته برای ازدواج بدون دردسر

محمد حسین محزوونیه

برای خوشبخت بودن هزار و یک راه وجود دارد. راههایی که شاید یکی شان را تاکنون رفته باشید اما قطعاً هزار تای شان را هنوز امتحان نکرده‌اید. بعضی از این راه‌ها آسان نیستند اما خیلی‌های شان را می‌توانید در یک چشم به هم‌زدن به عادات روزانه‌تان تبدیل کرده و خوشبختی تان را تضمین کنید.



از آنجایی که در اغلب اوقات قصد بدی پشت حرفا هایمان نیست و فقط از سرعت این واژه را به زبان می آوریم، خدمان متوجه فاجعه ای که این واژه به بار می آورد نمی شویم. گفتن جملاتی مثل من امروز حوصله بیرون آمدند ندارم، من از رفت و آمد با فلانی راضی نیستم، این شرایط من را خسته کرده و ... از نظر همسرتان به هیچ وجه بیان ساده احساسات نیست بلکه او گمان می کند در تمامی این موارد، شما او را مقصود می دانید و بی کفایتی اوضاع که اوضاع را برای شما ساخته کرده است.

حرفهایش را بشنوید

شنبیدن، بزرگ ترین انتظاری است که همسر آینده تان از شما دارد. برای صحبت درباره زندگی آینده، برنامه ریزی های کاری و تفصیلی، تعیین خط مشی روابط، مسائل روزمره و خاطرات او وقت بگذارید و از همه توجه تان بهره مند کنید.

غلطگیری ممنوع

فکر نکنید بیشتر می دانید و می توانید اشتباهات دیگران را اصلاح کنید. این که مدام غلطهای گفتاری نامزدان را بگیرید، از لباس پوشیدن و جویدن غذاهای ایجاد بگیرید و احساس داشتی کل بودن کنید می تواند روابط شمارا به وضعیت خطرناکی وارد کند. این رفتار باعث خواهد شد همسرتان در مقابل شما احساس نامنی کرده و اعتماد به نفسش پایین بیاید و زمانی که در جمیع حضور دارد برای هر کاری که می کند منتظر و اکنون شما بماند یا به خاطر استرسی که در او به وجود آورده اید، بیشتر از قبل اشتباه کند. اگر می خواهید اشتباهاتش را اصلاح کنید، سعی کنید بر رفتارهایتان شیوه درست رفتار کردن را به او یاد بد هید، نه این که مدام در صحبت هایتان غلطهای او را بگیرید.

صريح و ساده

طبق آخرین سرشماری شهر «لویو» در غرب کشور «اوکراین»، ۸۵٪ در صد جمعیت آن را زنان تشکیل می دهند و همین تابعیت، دختران را به سمت خواستگاری رفت سوچ داده است. معروف است که در این کشور، رسم و رسوم ساده ای برقرار است و به همین دلیل بدون درس پیشنهاد خود را صریح در مقابل کسی که به او علاقه دارد، می گویند.

مورد عجیب موسوا

در قبیله ای عجیب در چین به نام «موسوا» زنان و دختران حاکمان اصلی محسوب می شوند و روسای قبیله تنها از میان زنان انتخاب می شوند. اتفاق عجیب تر میان مردم این قبیله آن است که زنان با یکدیگر کم حرف می زنند و صحتی از پدر و پسر در این قبیله وجود ندارد. در این قبیله زنان انتخاب می کنند که با کدام مرد ازدواج کنند و مردان پس از ازدواج در خانه زنان زندگی می کنند.



اینکه از خود تان

یا همسرتان
توقع تغییر کردن
نداشته باشید،

راه خوشبخت
ماندن نیست

اما شما باید این
تغییرات را در

یک محدوده
مشترک هدایت

کنید. شما حق
ندارید همسرتان

را جا بگذارید و
ظرف چند سال

زیبر و رو شوید
اما اگر با هم وقت

زیادی بگذارید،
به مرور در جهت

شیوه تر شدن به
یکدیگر تغییر

خواهید کرد

تغییرات، تدریجی اتفاق می افتد

هیچ کسی نیست که تغییر نکند و مطمئناً بعد از چند سال شما و همسرتان هم به دست خواهید آورد. این که از خودتان یا او توقع تغییر کردن نداشته باشید، راه خوشبخت ماندن نیست اما شما باید این تغییرات را در یک محدوده مشترک هدایت کنید. شما حق ندارید همسرتان را با بگذارید و ظرف چند سال زیر و رو شوید اما اگر با هم وقت زیادی بگذارید، به مرور در جهت شبیه تر شدن به یکدیگر تغییر خواهید کرد و این همان چیزی است که بعد از چند سال زندگی مشترک از شما و انتظار می رود.

برای تغییر صبر می خواهید

قطعان نامزد شما هم مثل همه آدم ها اشتباهاتی می کند؛ اشتباهات کوچکی که شاید به نظر او بی اهمیت باشند اما برای شما بدبیر اتفاق ممکن تلقی می شوند و هر چه هم غریب نیزند نمی توانید اورا عوض کنید و جلوی این اتفاقات را بگیرید. به جای داستان پردازی و پرونده مسازی خواسته های تان را در سه جمله بیان کنید. مثلاً اگر قرار بوده روز تولد مادر شما به خانه تان بیاید اما روز را فراموش کرده است، به جای گفتن این که تو هیچ وقت به قول هایت عمل نمی کنی تهبا بگویید: گفته بودی می آی اما فراموش کردی، فردا بایا ماسعی کن از دل مادرم درآوری. مشکل تان را بدون ایجاد تنش های اضافه حل کنید تا نامزد تان با دیدن محبت همیشگی و صبوری شما، در رویه اش تغییر ایجاد کنند.

وقت دونفره داشته باشید

حداقل هر هفته یک بار بهم بیرون بروید و سعی کنید فرستی برای گفتگو با هم داشته باشید. درست است که بعد از عقد بیشتر دیدارها در خانه پدر و مادر عروس یا داماد انجام می شود یا به مهمنانی های زیادی دعوت خواهید شد اما سعی کنید مانع را باید تهبا بودن اختصاص دهید و در این زمان بیشتر یکدیگر را بشناسید یا درباره خط مشی زندگی آینده تان با هم صحبت کنید. به درد و دل هم دیگر گوش کنید و ارتباط عاطفی بهتری پیدا کنید.

بخشش عشق می آورد

زمانی که نامزد تان انتظار دارد با او بخورد کنید و سرزنشش کنید، او را بپخشید و از کنار خطاپیش بگذرد. فرض کنید که ناخواسته اشتباهی که می دانسته آزار تان می دهد را انجام داده و حالا به دلیل واکنشی که از شما انتظار دارد، مضطرب است. می توانید در این لحظه اورا غافلگیر کنید و هم متنانت و بزرگواری تان را به رخش بکشید و هم با یک بخشش غیرمنتظره اورا هزار برابر عاشق تر کنید.

من من نکنید

خیلی از مباری صحبت کردن از احساسات مان مرتب از واژه من استفاده می کنیم.

وقتی دخترها خواستگاری می کنند

پسرهای مجرد به کجا سفر نکنند

در اکثر جاهای دنیا عرف است که مرد ها با کمال احترام و تشریفات و پیش خدمت خانواده دختر برسند و از او خواستگاری کنند اما نه همه جای دنیا، در برخی کشورهایی های خود اعلام از خانه داری، دختر نمی رود بلکه آنان در خانه می مانند تا یک دختر برای همسری انتخابشان کند. در اینجا فرنگ های بخوبی مناطق جهان که در آنها خانم های خواستگاری آقایان می روند رامی خوانید.

اوج مدرنیسم دینی

«مراکش» یامغرب کشوری است، در شمال غربی آفریقا و مسلمان که در صد بیشتری از جمعیت آن را زنان تشکیل می دهند. زنان مراکشی سفید به خواستگاری پسر مربوطه می روند. طبق تحقیقات انجام شده در این منطقه، ۷۵٪ در صد مردان و زنان از این سبک ازدواج و زندگی رضایت دارند.

مردان اجازه جواب ردندارند!!

۳+ استراتژی جنگی که به پیروزی شما سرکار کمک می‌کند

شغلو حفظ کن!



شاید تا به حال متوجه این موضوع نشده باشید، اما هر روز که وارد محیط کاری خود می‌شوید در واقع وارد یک میدان مبارزه دیپلماتیک شده‌اید و در سطح مختلف بارگیری روبرو هستید. در کتاب «استراتژی جنگ» به قلم رایت گیرین، این نویسنده مطرح آمریکایی به بررسی تاکتیک‌های رهبران بزرگ نظامی می‌پردازد و این استراتژی‌ها را به نحوی ارائه می‌دهد که بتوان از آنها در دنیای مدرن نیز استفاده کرد. تمام این تکنیک‌ها متحان خود را پس داده‌اند و مطمئناً می‌توانند در پیشبرد اهداف شما کمک بزرگی به حساب بیایند. مهم نیست که شما کارمندی باشید که به دنبال پیمودن پله‌های ترقی است، مدیری را باشید که بخواهد بیشترین بهره را از تیم کاری خود ببرد یا حتی به دنبال ارتقای کسب و کار خود باشید، در هر صورت این استراتژی‌ها می‌توانند نقشی کلیدی را برای شما بازی کنند. مادر اینجا خلاصه‌ای از این استراتژی جنگی را برای شما آوردۀ ایم:

را برای شما آورده‌ایم:



برای خود ایجاد کنید.

حتی اگر فردی مثبت‌اندیش، بلند نظر و باعتماد به نفس هم باشید، اگر چیزی شمارا به فعالیت و ادار نکند موفق نخواهد شد. برای اهداف خود یک مهلت مشخص بگذارید تا اهرمی برای پیش روی داشته باشید.

نیروهای خود را ساماند دهید!

اگر نتوانید یک تیم را به خوبی هدایت کنید، حتی بهترین ایده‌های شما هم هیچ وقت به جای نخواهد رسید و به حقیقت نمی‌پیوندد.

از دامنه نام فکر گروهی بر حذر باشید.

اگر محوریت همه چیز خود شما باشید، تیمان

این شکست‌هاز تلاش شما بکاهد. از پیروزی‌های خود خوشحال باشید، اما نگذارید که این پیروزی هاشما را مغفول کنید.

۴ ندیده.

چالش‌های موضع غیرمنتظره ممکن است باعث شود که شما کنترل خود را از دست بدهید و با عصبانیت یا اضطراب و اکتش نشان دهید. اما اینچیزین واکنشی فقط مشکلات بیشتری برای خود شما بیجاد خواهد کرد. یاد بگیرید که از تحمیل احساسات خود بر واقعیت پرهیز کنید و مسائل را زیر یاری نگیرید. به این ترتیب می‌توانید با یک ذهن آرام به این واقایع پاسخ دهید.

حس ضرورت

خود را برای جنگ آماده کنید!

قبل از اینکه بتوانید دشمن خود را مغلوب کنید، لازم است که کنترل خودتان را کامل‌ا در دست داشته باشید.

به رقبای خود اعلام جنگ کنید.

اگر افراد برای رسیدن به موفقیت نیت‌های اصلی خود را پنهان کرده و به گونه‌ای رفتار می‌کنند که امنگار باش مامتحن هستند. اما شما باید مشخص کنید که رقیب یا دشمن تان چه کسی و چه چیزی است. این آگاهی می‌تواند انگیزه‌ای برای ادامه دادن مسیر به شما بدهد.

مبازه‌های خود را بگیرید، امن‌گذارید که

از شکست‌های خود درس بگیرید، امن‌گذارید که

بدانید که چگونه باید به مسائل خالعه دهید.

وقتی که در گیر یک جنگ می‌شویم، شهر شمانیز در خطر است. پس هیچ وقت خود را در موقعیت قرار ندهید که راه فارا را آن نداشته باشید. همچنین وقتی هم که پیروز می‌شویم، رقیب خود را آنقدر کوچک نکنید که دشمنی انتقام جو برای خود بتراشید. زیرا چنین دشمن با انگیزه‌ای می‌تواند در آینده باقدرتی بسیار بیشتر به سراغ شما بیاید.

از استراتژی‌های غیر متعارف استفاده کنید!

گاهی برای غلبه بر یک دشمن قدر تمند لازم است که از روش‌های خلاف عرف هم استفاده نمایید. شاید حتی لازم بینید که برای بدست آوردن برتری بر دشمن از تاکتیک‌های پریسکوبی ثبات‌هم استفاده نمایید. اما توجه داشته باشید که این استراتژی‌ها می‌توانند به خود شمانیز صدمه بزنند و اعتبار و شهرت شما را کاهنند.

واقعیت و تغییر رایه صورت یک پارچه به هم بافند.

طبق انتظار حریفان خود بازی کنید و باید این ترتیب دامی برای آنها نمایید. این کار شما باعث می‌شود که رقیب از بابت شما خاطر جمع باشند و هوشیاری کمتری در مقابل شما داشته باشند. این یعنی خودشان گول خودشان را خوردند و شما فرستی برای پیروزی خواهید داشت.

کمترین میزان توقع را در نظر بگیرید.

شمامی توانید هر از چند گاه با کاری دور از انتظار دشمنان خود را غافلگیر کنید. اما توجه داشته باشید که انجام یک کار خارق العاده تهذیب‌زمانی موثر واقع خواهد شد که آنها توقع کمی از شما داشته باشند. پس سعی کنید خود را در نظر آنها ساده و بی‌آلیش نشان دهید.

از نظر اخلاقی دست بالا بگیرید.

شمامی توانید کاری کنید که اهداف حریف در نظر دیگران نادرست و منفی نمایان شود. حتی اگر اینطور نباشد، به این ترتیب آنها حمایان خود را از دست می‌دهند. البته شمار عین حال باید اهداف خود را بازش های پیامزید تا علوم به شما اعتماد کرده و در پیشیرد اهدافتان کمک کنند.

دشمنان خود را عقب نگه دارید.

اجازه ندهید دشمن بتواند با تمام قوا در گیر تان کند. برای اینکار لازم است خلاق و غیر قابل پیش‌بینی باشد. این ویژگی شما باعث می‌شود که دشمنان همیشه هراسان و گیج باقی بمانند و ندانند که حرکت بعدی شما چیست.

تظاهر کنید که درجهت نفع دیگران پیش‌مریود.

شما را خورداند و شما فرستی برای پیروزی خواهید داشت.

طبق انتظار حریفان خود بازی کنید و به این ترتیب دامی برای آنها پهن نمایید. این کار شما باعث می‌شود که رقبا بازی بابت شما خاطر جمع باشند و هوشیاری کمتری در مقابل شما داشته باشند. این یعنی خودشان گول خودشان را خوردند و شما فرستی برای پیروزی خواهید داشت.

یک شبکه از متحدین خود ایجاد کنید و با آنها بخوبی رفتار کنید. اما بازی کی آنها را در مقام زیر دست نگه دارید و در جهت پیشبرد اهداف خود را آهانه استفاده نمایید.

به حریفان خود طناب کافی بدهید تا خود را دادار بزنند.

وقتی با شخصی روبرو هستید که می‌دانید در خفا مشغول برنامه‌ریزی برای نابودی شما است، از حمله به او خودداری کنید. به جای این، فقط اتفاقات را در اختیارش قرار دهید که باعث ایجاد شک و عدم اطمینان در او شوید. بعد از آن به تماسای نابودی او به دست خودش پنهان نمایید.

حریف بکنید و در عوض بیشتر هر آنها را مورد مطالعه قرار دهید. مهم است که با توجه به باورهای شناختی خود در مورد این فرد تعمیم نگیرید. به جای دخیل کردن نظرات شخصی، بادقت نحوه تفکر و رفتار آنها را بینظر داشته باشید.

با حللات سریع و ناگهانی، فرصت مقاومت را از دشمن

بگیرید.

برای برنامه‌ریزی یک حمله کامل و بی‌نقص زمان بگذرانید و به این طریق دشمن خود را غافلگیر کنید. حتی قبل از اینکه دشمن فرصت و اکتش داشته باشد، حمله بعدی خود را نیاز آغاز کنید.

مهربهای مقابل را تحت کنترل خود درآورید.

بهترین روش برای بازی کردن با احساس رقبا این است که شما کسی باشید که نوع رابطه طرفین را تعریف می‌کنید. اگر فرد مقابل شما به طور واضح خود سند است، به این حس را بدهید که کنترل بازی و شماره دست او است.

جایز راه‌های بگیرید که برای حریف مهم است.

هر شخص یا سازمان موفقی یک منبع قدرت دارد. این منبع قدرت می‌تواند پول، محبوبیت یا حتی یک استراتژی موفق باشد که آنها به کار گرفته‌اند. راهی پیدا کنید که بتوانید به این ویژگی حریف خود صدمه بزنید و بالته، این کار را باتمام قوای خود آن‌جام دهید.

حریف خود را در جزئیات مغلوب کنید.

وقتی که حریف را به عنوان یک موجود واحد در نظر بگیرید، ترس و تردید بر شما غلبه خواهد کرد. در عرض بهتر است که چالش‌های خود را به بشش‌های کوچکتری تقسیم کنید که راحت‌تر می‌توانید بر آنها فرست فکر کردن آیید.

بنقطه ضعف حریف خود شیخون بزید.

با یک رویارویی مستقیم شمامی توانید حواس حریفان خود را پرت کنید و سپس یک حمله آنها را به نقطه ضعف آنها داشته باشید. به آنها فرست فکر کردن راندهید.

دشمن خود را محاصره کنید.

وقتی که اماده هستید تا حریف خود را مغلوب کنید، فشار از همه طرف بروی او نگه دارید تا مجبور باشد تمام توجه خود را برای شما بگذارد. این باعث می‌شود که نگرانی او هر لحظه بیشتر شود و در نتیجه ضعف بیشتری از خود نشان دهد.

حریف را به سمت ضعف هدایت کنید.

یک دوراهی برای دشمن خود ایجاد کنید. این ویژگی اینکه این واکنش می‌تواند برای خود آنها نیز ضرر داشته باشد. به این ترتیب حریف خود را نیز بهتر خواهد شناخت.

در حین پیشروی به پای میز مذاکره بروید.

هیچوقت فراموش نکنید که در یک مذاکره، طرف مقابل شما تمام تلاش خود را می‌کند تا بیشترین منفعت را به دست آورد. او چیزی را می‌خواهد که نمی‌توانسته از طریق روایی مستقیم به دست آورد. پس قبل و حتی در حین مذاکره، به پیشبرد برنامه‌ها و مبارزه خود ادامه دهید تا حریف مجبور شود شرایط شمارا پذیرد.

از شما پیروی نخواهد کرد. اما اینکه در تصمیم گیری‌های خود تسلیم فکر گروهی شویم می‌تواند به زعم خود خطرناک باشد. بنابراین لازم است دستورات خود را قاطع‌انه صادر کنید تا بتوانید نزد زیردستان احترام داشته باشید. اما در عین حال به تیم خود نیز باید موققیت‌هایشان پاداش دهید. نیروهای خود را درست تقسیم‌بندی کنید.

از تلاش برای کنترل همه جزئیات پرهیز کنید. این موضوع می‌تواند تیم شمارا گیج کند و عملکرد آنها اکنتر کند. به جای آن، گروه‌های مستقلی ایجاد کنید که انجام وظایف را خودشان به عهده بگیرند. در اینجا وظایف را خودشان به عهده بگیرند.

برای اینکه بتوانید انگیزه افراد را حفظ کنید بتوانید خواسته‌های شخصی آنها را با خواسته‌های گروهی هم راست کنید. یک هدف ارزشمند شخص کنید که تمام تیم شما برای رسیدن به آن تلاش کنند.

در مقابل دشمن از خود دفاع کنید!

این مهم است که بدانید کدام جنگ‌ها را از آنها عقب‌نشینی نمایید. به این ترتیب بعد از اینکه دشمن شما خودش را خسته کرد، برای هر ضد حمله‌ای آمادگی دارید.

جنگ‌های خود را بادقت انتخاب کنید.

شما همیشه زمان، اثری و منابع لازم را برای روبرویی مستقیم با دشمنان نخواهید داشت. بنابراین از است که هنگام برنامه‌ریزی زمانی طولانی مدت را مدنظر قرار دهید.

ورقا را برگردانید.

گاهی اوقات بهتر است به رقیب خود اجازه دهد اولین حرکت را نجات دهد. صبر داشته باشید تا او از سری صریخ خود را از جام دهد. خود را در جام دهید و پیروزی را آن خود کنید.

یک حضور درخشناد و تهدید کننده داشته باشید.

اجازه ندهید رقبا مستقیماً با شما درگیر شوند و تا جای ممکن از مبارزه را در روز دوری کنید. با این حال وقتی که یک مبارزه را شروع می‌کنید، درخشان ظاهر شوید.

به دشمن فضابهید و در عوض برای خود زمان بخرید.

اگر یک مهاجم در یک حرکت عجولانه به شما حمله کرد، بهترین حرکت شما خودداری از مبارزه است. درست است که او می‌تواند به شما ضرر بزند، اما خودداری شمامی تواند رقیب را فریاد دهد و باعث شود و مرتب کشته باشند.

برنامه یک حمله را ترتیب دهید!

گاهی بهترین انتخاب شما این است که با یک برنامه‌ریزی دقیق و یک حمله‌ای حساب شده، دشمن خود را راگفایگر کنید و آنها را از هاتسفلط پیدا کنید.

در یک مبارزه شکست بخورید. ولی در جنگ پیروز شوید.

گاهی رقبا بر شما پیروز می‌شوند. در این موقع خونسردی خود را حفظ کنید و تمرکز خود را بر اهداف بزرگ و طولانی مدت بگذارد. اجازه ندهید دشمنان از پیروزی کوتاه‌مدت خود لذت ببرند.

دشمن خود را بشناسید.

وقت کمتری را صرف بررسی تمام نیروی



سحر ز کریا از زندگی سالم می گوید

من ساله است که نخوردم و نمردم

زندگی سالم: یکی از محبوب ترین کارهای طنز مهران مدیری که از «پاورچین» ستاره شد و در «مرد هزار چهره» و «قهوه تلخ» و این اواخر هم «شوخي کردم» خوش درخشید سحر ز کریا است.

کسی که ترجیح می دهد با مهران مدیری کار کند چون معتقد است او شناخت خوبی نسبت به کار طنز دارد و کارهای اینش بادیگر کارهای طنز متفاوت است. سحر و روزشکار است و حسابی حواسش را برای حفظ تناسب اندامش جمع کرده است. آشیزی کردن را درست دارد و به عنوان یک تقریب، گاهی آشیزی می کند و معتقد است غذا هر چه که باشد فقط باید خوشمزه باشد.

سراغ پر کالری هانمی روم

واقعاً اگر راستش را بخواهید من تابه حال هیچ برنامه ریزی دقیقی برای رعایت نکات سلامتی یا پیروی از رژیم خاصی نداشتم، مثلاً اصلاً اهل خوردن می بود یا هشت لیوان آب در روز نیستم ولی چیزی که همیشه رعایت کردم و به آن پایبند بوده ام این بوده که همیشه کم غذا بخورم یعنی تنها کاری که کردم کم کالری بودن چیزهایی است که خوردم. حتی کیک، خامه، هر چیز بر حجم و پر کالری مدت های زیادی است که در خورد و خوار اک روزانه من جای ندارد. مثلاً من سال هاست که کره نخورده ام.

اگرچه شاید موادی در آن باشد که برای بدن مفید است اما با لارفتن سن از آنجا که سوخت و ساز بدن کم می شود بدن خود به خود چربی بیشتری را جذب می کند و این تغییر و تحولات چاقی، بیماری های مختلف و... را خود به همراه می آورد.

هرچه دوست دارم درست می کنم

هر کس به نظرم می داند که چه چیزی برایش ضرر دارد و چه چیزهایی باعث چاقی یا بروز مشکلاتی برای سلامتش می شود. رژیم غذایی هم که من تجربه کردم همین طور بود، یعنی می داشتم خودرندهای پر کالری و چرب اصلاح خوب نیست یا اینکه من تا مدت ها اصل برنج نمی خوردم و اقا عظم آن را فراموش کرده بودم بنابراین وقتی می دامن مصرف زیاد نشاسته، برنج، روغن، شیرینی و شکلات باعث چاقی و مشکلات دیگر می شود همیشه باحتیاط انها را مصرف می کنم. خودم هر چه دوست دارم درست می کنم، برای من آشپزی بیشتر جنبه تفریحی دارد چون از غذا درست کردن واقعاً لذت می برم.

دمنوش های کیا هی را به مسکن ترجیح می دهم

اصلاً اهل خوردن مسکن های جور و اجور برای هر چیزی نیستم چون اعتقاد دارم که سیستم خود بدن طوری است که اگر به آن فرستاده شود خودش با درد مقابله می کند ولی اگر انواع و اقسام قرص ها و مسکن ها را مصرف کنیم بدن عادت می کند و با کوچک ترین دردها هم به مصرف قرص نیازمند می شود. من خیلی هارامی بینم که مشت مشت قرص های رنگارنگ مسکن برای سردرد و دردهای ساده و پیش پا افتاده مصرف می کنند اما خیلی کم پیش می آید که مسکن بخورم. خانه اکثر ایرانی ها به خصوص بزرگتر های ما پر است از انواع عرقیات و دم کردنی های مفید گیاهی که تاثیری به مراتب بیشتر و بهتر از داروهای شیمیایی دارد، به خصوص که داروهای شیمیایی غیر از رفع کردن یک مشکل، چندین و چند مشکل دیگر راه همراه با عوارض به وجود می آورند. بنابراین خیلی وقت ها شده که من از داروهای گیاهی و دمنوش ها برای آرام تر شدن یا بهتر شدن دردهایم استفاده کرده ام، مثلاً عرق گیاه بابونه، بهار نارنج، شیرین بیان یارع نعناع و خیلی های دیگر جزو داروهای گیاهی هستند که من اعتقاد زیادی به استفاده از آنها دارم. البته نوشیدنی مورد علاقه من قهوه است و تنها چیزی که در موقع حستگی و استرس بهتر شدنم کمک می کند نوشیدن یک فنجان قهوه است.

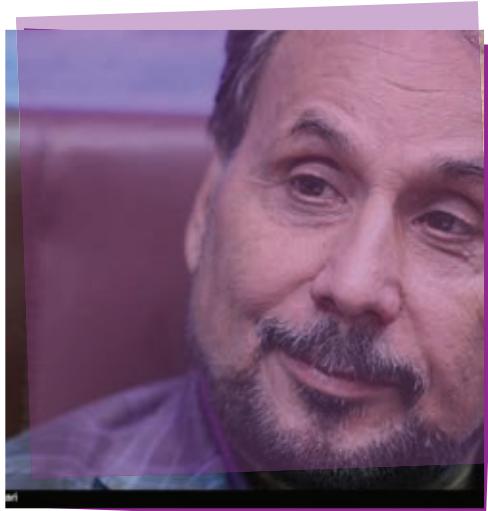
هر روز یاد مردی می کنم

چیزی که در ظاهر و جسم هر کسی خوب یا بد است بستگی زیادی به زن او دارد. مثلاً مادر خانواده چاق نداریم. اما در کنار وزیرگی های وراثتی، من تا یک سال پیش ورزش می کردم. کیک بوکسینگ، ایرو بیک، شنا... ورزش هایی بودند که هر دفعه دوره ای طولانی مدت مشغول شان بودم که البته از بین همه اینها کیک بوکسینگ ورزش مورد علاقه من شد که تاثیر فوق العاده ای هم روی سوخت و ساز بدن دارد. همچنین هر روز یک ساعت تا یک ساعت پیاده روی را در برنامه ام دارم چون حتی افرادی که ورزش نمی کنند با پیاده روی متوجه می شوند که چه تاثیری در بهتر شدن وزن و حتی روحیه دارد. ما به واسطه حرفة ای که داریم متأسفانه خواب منظم و دقیقی نداریم، مثلاً برای خود من اتفاق افتاده سر پروره ای که بودم یک ماه شبانه تا صبح بیدار و مشغول ضبط بودیم، بنابراین برگشت به شرایط قبل و دوباره تغییر کردن برای شرایط جدید برای سلامتی ضرر زیادی دارد. به هم ریختن سیستم کارایی بدن، گود رفتن چشم ها و مشکلات پوستی همه مشکلاتی هستند که کم خوابی باعث آن شده و به مرور زمان خودش را لشان می شوند.

دیگر آن سحر ۲۵ ساله نیستم

“

با صبح زود بیدار شدن حال نمی کنم، روزهایی که فیلم برداری صبح داریم، بدخلتم. سرای همین اسلامی توانم تصور کنم ساعت ۷ صبح بر سر کار و ۵ بعداز ظهر بیرون بیایم. نمی توانم شغلی را قبول کنم که آدم های تکراری گزند و این سخت بود. ناگهان می بینی سنت بالارفته و همه چیز گذشته. همین چند وقت پیش به تهیه کننده ای می گفتم آن زمان که سن مان شده ای و این سال ها، دو سال هم در گیر بیکاری و... بوده ام. من دیگر از چیز هایی که در ۳۰ و ۳۵ سالگی، لذت می بدم، لذت نمی برم. حتی الان که به آن روزهایم ندارم. من قبلاً یک روز هم نمی توانستم توی خانه بشینم اما الان ممکن است ۱۰ روز بمانم توی خانه و فیلم ببینم. برای من این تغییرات این طوری است، برای همین ۲۰ تا ۳۰ سالگی را بیشتر دوست دارم. من دیگر آن سحر ۲۰ یا ۲۵ و حتی ۳۰ ساله نیستم. تغییر کرده ام و این برای من خوشایند نیست.



“

همه مابه یکی از این
سه شیوه پیر می‌شویم:
خیلی کم تغییر می‌کنیم،
هماهنگ با سن پیر
می‌شویم یا حسابی
شکسته می‌شویم.
تعارف که نداریم پیر
شدن سرنوشت همه
ماست؛ اما شاید مهم تراز
خوداین اتفاق، چگونگی
برخورد ما با آن باشد.

سبک زندگی به روش مجید قناد

چرا عمو قناد خوب مانده؟!

مشغول قدم زدن در خیابان هستید که ناگهان فردی سراغ تان می‌آید و حسابی تحویل تان می‌گیرد. هر چه فکر می‌کنید اورابه خاطر نمی‌آورید. خودش را معرفی می‌کند. این غریبیه، دوست و همکلاسی سایق تان است که حداقل ۲۵ سال است و راندیده‌اید. حق دارید او را انتسابی‌سید، شاید حافظه شما به خاطر خیلی شکسته‌تر شدن چهره‌اش یاری تان نکند و شاید هم انجام جراحی‌های زیبایی مختلف، شناخت اورا برای تان سخت کرده باشد. این ملاقات‌تی تواند به صورت دیگری هم رخ دهد؛ مشغول قدم زدن هستید که دوست تان به شمانزدیک می‌شود. اما این بار با کمی دقت اورامی شناسید. البته زیاد به قوی بودن حافظه تان خوش‌بین نشود چون او تکان نخوردید یا اینکه بدون شکسته شدن چهره به دنیای پیری با گذاشته است. یکی از این افراد عمو قناد است که تا یادمان می‌آید همین شکای بوده. مابچه‌های دله شصت بزرگ شدیم اما و انگار یک ذره هم تکان نخوردید. راز افرادی مثل او چیست؟ همه مابه یکی از این سه شیوه پیر می‌شویم: خیلی کم تغییر می‌کنیم، هماهنگ با سن پیر می‌شویم یا حسابی شکسته می‌شویم. تعارف که نداریم پیر شدن سرنوشت همه ماست؛ اما شاید مهم تراز خوداین اتفاق، چگونگی برخورد ما با آن باشد. به همین بهانه سراغ چهره‌هایی رفتایم که پیری را به یکی از این سه شکل تعریب کرده‌اند و در این مطلب راهکارهایی را که هنگام بستن پرونده جوانی به کار گرفته‌اند، با شما در میان می‌گذاریم.



چرا زود پیر می‌شوند؟

عدمی ای بالا رفت سن، چه همان خیلی شکسته می‌شود. در این فرآیند جزئیات، عوامل دیگری هم نقش دارند که سبک زندگی نادرست و نداشتن مراقبت‌های لازم به ویژه از پوست و مو و موهای آنها هستند. از آنجاکه این افراد معمولاً در زمان مناسب مراقبت‌های لازم را در نادان، محبور ندارند اوایل میانسالی یا حتی زودتر دست به دامن جراحی‌های زیبایی مختلف شوند تا بلکه پیر به نظر نرسند. البته در بسیاری از موارد نتیجه کار بجای جوانی، ظاهراً مصنوعی است.

اینها مقصودند سیگار کشیدن باعث نابودی کلزاں‌ها که یکی از مهم‌ترین پروتئین‌های دار ساختار پوست هستند، می‌شود و با ایجاد اختلال در خون رسانی به پوست و جلوگیری از دفع آبادگی‌ها را روی سطح آن باعث بروز چین و چروک‌های می‌شود.

استفاده نکردن از ضدآفتاب؛ خیلی‌ها با وجود آگاهی از خطرهای اشعه ماورای بی‌نفس، آن را جدی نمی‌گیرند و از کرم‌های ضدآفتاب استفاده نمی‌کنند. همین مساله در دراز مدت جوانی را به خطر می‌اندازد و باعث پیری زودرس می‌شود.

کمبود خواب طولانی مدت؛ خواب کافی یکی از رازهای سلامت است. داشتن برنامه خواب منظم هم باعث شادی‌پوست می‌شود و هم پیری را به تأخیر می‌اندازد.

چرا خوب پیر می‌شوند؟

به جنگ پیری می‌روند بعضی‌ها اگرچه گرد پیری و گذر زمان روی چهره‌شان می‌افتد اما از نظر جسمی کاملاً سالم‌مند و هنوز طراوت و نشاط گذشتۀ را تا حد زیادی حفظ کرده‌اند. اینها در واقع افرادی هستند که هنر پیرشدن را دارند و از مان به نفع خودشان استفاده می‌کنند. بزرگ‌ترین راز موفقیت این افراد ترسیدن از دوران پیری، پذیرش آن و کسب آمادگی برای مقابله با آن از دوران جوانی است. این افرادی‌ها آینده خوش‌بین هستند و از این‌که مادر بزرگ یا پدر بزرگ خواهنه شوند ترسی ندارند. البته تنها پوست این افراد نیست که از گزند پیری در امان می‌ماند، بلکه جسم و روح آنها نیز با گذر زمان همچنان شاداب و تازه باقی می‌ماند.

تغذیه سالم: مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و دوری از مواد قدیمی و چربی و غذاهای فرآوری شده‌پای ثابت توصیه‌های متخصصان برای سالم و جوان ماندن است، ممتنه‌این افراد آن را جدی نگرفته‌اند. محصولات آرایشی و بهداشتی مناسب: شاید خیلی‌ها خواشان نباشد اما محصولات آرایشی و بهداشتی حتماً باید با نوع پوست و مو سازگار باشند. غفلت از اصلی‌به این سادگی، عاقب پیچیده‌ای در آینده دارد.

دوری از الودگی‌ها: آلو دگی‌ها، از آلو دگی‌های گرفته تا آب و هوایه جوانی مارحم نمی‌کنند. شاید بگوییم که نمی‌توانیم کار و زندگی مان را اول کنیم و خارج از شهر زندگی کنیم. خب فرق ما با این افراد هم همین است دیگر! ورزش منظم: کاملاً بدون شرح، چون یا هل ورزش هستید یا آن را نادیده می‌گیرید. خلاصه اگر جوانی می‌خواهید یکی از راه‌هایش همین است.

چرا پیر نمی‌شوند؟

بعضی‌ها را که می‌بینید یا سن‌شان رامی‌پرسید، باور تان نمی‌شود که برای مثال ۱۰ سالی از شما بزرگ‌ترند یا بچه دانشگاهی دارند. احتمالاً بعد از اینکه تعجب تان تمام شد اولین رامی‌پرسید که «راز پیر شدن تان چیست؟» آنها ممکن است دلالت زیادی را بر این را دیگر کنند اما نمی‌توان یک عامل را نادیده گرفت، یعنی، بعضی افراد به طور ژنتیک به اصطلاح خوب می‌مانند و فرآیند پیری بسیار کنیده دارند و اگر خودشان بلاعی سر خودشان نیاز نداشند، حال حالاً ها پیر بشون نیستند. از تاثیر رنگ پوست نیز نباید غافل شد؛ به طور کلی پوست‌هایی با رنگ روشن بیشتر در معرض خطر قرار دارند و باید بیشتر از آنها مراقبت کرد. البته حواس تان باشد که این مساله بدان معنا نیست که اگر پوست تان روشن است با آفتاب گرفتن با سولاریوم آن را تیره کنید و بعد خیال تان از بابت پیری پوست راحت شود چرا که خود این کار، یکی از عوامل پیری پوست است.

این هنرمندان چطور پیر شده‌اند؟

باور تان می‌شود در دنیا بی‌که جراحی زیبایی مثل ویروس و اگیردار شده، هنوز هم بعضی از هنرمندان طبیعی پیر می‌شوند؛ با این وجود در میان بازیگران هالیوودی کسانی هم هستند که با جراحی‌های بیجا، زیبایی‌شان را نایاب کرده‌اند.

کامرون دیبار

این بازیگر فیلم‌های «مالک» و «علم» بد نیز پای ثابت تزريق بوتاکس و ژل است. اینگار او قصد

این افراد چه دارند که ماند اند؟

ژنتیک مناسب: همان طور که در ستون کناری توضیح دادیم این مساله کاملاً ارثی است و اگر از نظر ژنتیک در وضعیت خوبی به سر نمی‌برید، کار چندانی از دست تان بر نمی‌آید. یکی از دلایلی که باعث می‌شود بعضی افراد با وجود مراقبت کامل، باز هم پوست شان چندان باطرافت نباشد و برعکس، ژنتیک است.

سیستم ایمنی قوی: بعضی افراد با کوچک‌ترین تغییر آب و هوایی بیمار می‌شوند یا هزار و یک بلای دیگر سرشان می‌آید. منهن ردیف اول این ماجرا سیستم ایمنی ضعیف آنهاست. بر عکس آن هم ممکن است؛ افرادی که سیستم ایمنی قوی دارند کمتر در برابر عوامل محیطی آسیب پذیرند و به طور طبیعی دیرتر هم پیر می‌شوند.

اعصاب آرام: استرس، دشمن خونی و قدمی سلامت انسان است و نیازی به توضیح بیشتر ندارد چون کاری جز به خطر انداختن سلامت، جوانی و ایجاد پیری زودرس از آن بر نمی‌آید. این افراد آن را شکست داده‌اند.

دعا کنید! ۱۶ DAF داشته باشد داشتمندان که بر حسب شغل شان تمام فکر و ذکر شان اثبات هر چیزی از راه صدر صد علی است، هیچ وقت کاری به افسانه‌های دانندار و سرشان به تحقیقات خودشان گرم است. آنها معتقد‌نده راز جوانی و پیری در بینون نیست؛ بنابراین باحدیث در پی کشف رمز جوانی در بین خودشان هستند. به همین دلیل است که از حدود هفت سال پیش، سالی یک بار ژن پیری یا جوانی را کشف می‌کنند!

البته روی این ژن‌ها اسامی عجیب و غریبی هم گذاشته‌اند؛ برای مثال NF-keppa-B که می‌گفته در روند پیری نقش دارد، P13K که ادعا شد از روند پیر شدن قلب جلوگیری می‌کند، ۱۶ DAF که اعلام شد روند پیری رامتوقف می‌کند، SIRT3 که انگار مانع از اثرات منفی استرس روی جوانی می‌شود و Linc28a که در بوق و کرتانه عنوان اکسپر جوانی معروفی شد. اگر اسم هیچ یک از این ژن‌ها به گوش تان نخورد فکر نکنید از غافله عقب مانده‌ای چون ماه مقبل از نوشتن این مطلب، روح‌مان هم از وجود این ژن‌ها خبر نداشت.



مشغول قدم زدن

- هستید که
- دوست تان به
- شمانزدیک
- می‌شود، اما اشما
- با کمی دقت او را می‌شناسید.
- البته زیاد به قوی
- بودن حافظه تان
- خوش‌بین نشوید
- چون او تکان
- نخوردید یا اینکه
- بدون شکسته
- شدن چهره به
- دینای پیری با
- گذاشته است.



شوالیه سیاه
رادیده باشد،
چهره‌اش را
می‌شناسید. او با
۹ سال گذشته‌اش
تفاوتش ندارد.



سیمیور، از افرادی است که درست پیر شده و در آستانه ۶۰ سالگی آن قدر سرحال است که برنامه تنیس و گلفش قطع نمی‌شود.

نارد با ارقام شناسنامه‌اش کنار بیايد و پیری اش را بپذیرد.

سیلوستر استالونه

بازیگر نقش‌های

«راکی» و «رمبو»

نیز چند بار لیفتینگ پوست صورت و

بوتکس را تجربه کرده اما بعید است

کسی در سینمای تجاری اینقدر

مصنوعی جوان مانده باشد.



جین سیمیور
دکتر مایک در
سریال پزشک
دهکده را یادتان
هست؟ جین



او ان مک‌گرگور
گرچه اوبی وان
کنوبی، شخصیتی
که در مجموعه
جنگ‌های ستاره‌ای بازی کرده، حسابی
در فیلم چهارم پیر شد اما انگار او حالا
حالاها قصد پیر شدن ندارد.

شاید اسمش برایتان ناآشنا باشد اما
اگر فیلم‌های «سر آغاز» یا «خیش

میدونی شبیه کارتون هستی؟



سمیعه مسروور

امروزه همه حوصله ندارند. اصلاحاتگار همه به جوایی کلاهه اند. سرشان توی حساب و کتاب خودشان است و اساسی پای کلمه من ایستاده اند تا خودشان رایبیشتر احساس کنند. خب طبیعی است، توی این شرایط خیلی از کارهای ضروری یادتان می رود و همین شمار ایشتر کلاهه و عصبی می کند. شب با کابوس های مختلف از خواب می پرید و نکته اینجاست که بیشتر کابوس های فرد ناشی از درگیری های روزانه است. زمانی که از خواب می پرید، ساعت هادر رختخوابتن از این دنده به آن دنده می شوید و حتی گاهی با خوردن قرص های آرامبخش زیاد یا یک داروی آرامبخش بادوز بالاهم نمی توانید پلک بزنید. اینها همگی نشان می دهد ذهن شمار در گیر و مشوش است. اگر هنوز نمی دانید ذهنی آرام دارید یا نگران، این تست مخصوص شماست.

چه کسی بلوط مرابد؟!

وقتی ذهن، مشوش است امکان تصمیم گیری درست به کمتر از نصف کاهش پیدامی کند. در این حالت فرد ممکن است دست به انجام هر گونه کار اشتباہ بزند. معمولاً تصمیم گیری های نادرست در همین زمان اتفاق می افتد و نکته مهم اینجاست که معمولاً

مازمانی دچار درگیری ذهنی می شویم که باید مهمنترین تصمیم های زندگی مان را تاختاد کنیم. در این شرایط فرد موقعیت های درست و نادرست را به خوبی تشخیص نمی دهد. نسبت به دیگران دچار سوء ظن می شود و تازمانی که شک و سوء ظن او برطرف نشود، ذهن او را نخواهد گرفت. معمولاً توصیه می شود در این شرایط فرد درست به انجام هیچ کاری نزد و برای آنکه بتواند درست تصمیم بگیرد از فردی که در ماجراهی پیش آمده ذهنی نفع نبوده یا از نظر روانی به خودش مسلط تراست، کمک بگیرد.

از سوی دیگر روانشناسان پیشنهاد می کنند اطرافیان فرد باید شرایطی را فراهم کنند تا اطمینان فرد دوباره بازگشته و بتواند شرایط را کنترل کند. در این شرایط فرد ممکن است با خودش هم لاج کند و دست به کارهای بزند که به پرسش باشد.

رفتار شخص متزلزل شده و در این شرایط اطرافیان نباید این رفتار اوراناشی از ضعف شخصیتی او بدانند. این شرایط تنها با گذر از حالت بحرانی و بیشتر اوقات با کمک گرفتن از دوستانی که فرد به آنها اطمینان دارد و یا اعضای خانواده امکانپذیر است.



“

معمولًا مازمانی

دچار درگیری ذهنی
می شویم که باید
مهمنترین تصمیم های
زندگی مان را تاختاد کنیم. در
این شرایط فرد موقعیت های
درست و نادرست را به خوبی
تشخیص نمی دهد. معمولاً
توصیه می شود در این
شرایط فرد درست به انجام
هیچ کاری نزد و برای آنکه
بتواند درست تصمیم بگیرد
از فردی که در ماجراهی
پیش آمده ذهنی نفع نیست،
کمک بگیرد.

آزمون

- ۱۳- خیلی به خودم فشار می آورم تا کارها خوب پیش بروند.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۱۴- فرد بسیار جدی هستم و باکسی شوخی ندارم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۱۵- موقع حرف زدن، زیاد از دست های استفاده می کنم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۱۶- بسیار وقت شناس هستم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۱۷- بیشتر اوقات برای چند روز روی یک موضوع متوجه شدم شومن تا آن را کاملاً حل کنم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۱۸- برنده شدن و موفقیت، هدف اصلی من در زندگی است.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۱۹- بیشتر اوقات از عصبانیت سرخ می شوم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۲۰- روحیه بسیار رقابت طلب و جنگندهای دارم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۲۱- معمولاً درباره آینده خیلی خوش بین نیستم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۲۲- همیشه در انجام هر کاری عجله دارم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۲۳- به طور کلی فرد صبوری نیستم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۲۴- دوست دارم همه من را یک فرد موفق بدانند و درباره اش صحبت کنم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم
- ۲۵- بیشتر اوقات در اثر فکر و خیال، صبح زود با نگرانی از خواب بیدار می شوم.
- (الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

آزمون

خب بعد از این مقدمه نسبتاً طولانی حال باید سر جلسه امتحان تابیینیم چند مرده حلاجید؟ بعد از این آزمون مثل یک معلم سختگیر و دقیق و با انصاف به خودتان نمره بدھید:

- ۱- بیشتر اوقات باید سخت تراز دیگران کار کنم تا کارهارا به موقع تحویل دهم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۲- معمولاً صدای بلند اعصابم را حسابی خود می کنم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۳- وقتی جایی از بدنم درد می کنم، تصور می کنم مسئله‌ای بسیار جدی بیش آمده است.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۴- بیشتر اوقات آنقدر فکر و خیال در سر دارم که نمی توانم خوب بخواهم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۵- برایم سخت است که همه اتفاق‌های بیش آمده را فراموش کنم و آرامش داشته باشم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۶- هر وقت کاری را شتابه انجام می دهم از دست خودم حسابی عصبانی می شوم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۷- همیشه در انجام هر کاری عجله دارم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۸- احساس می کنم هیچ وقت زمان کافی در اختیار ندارم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۹- معمولاً خیلی سریع و بربدیده حرف می زنم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۱۰- هر وقت در ترافیک گیر می کنم یا در صفو می ایستم خیلی عصبانی می شوم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۱۱- بیشتر اوقات از دیگران انتقاد می کنم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

- ۱۲- حمامات دیگران خیلی عصبانی ام می کنم.

(الف) کاملاً موافقم (ب) موافقم
 (ج) متوسط (د) مخالفم هـ) کاملاً مخالفم

پاسخنامه

۶۵- تا ۸۹: به طور کلی فرد متعادلی هستید که می توانید بدون اینکه دچار نگرانی های بیش از حد شود باز پس مشکلات زندگی برآید. شما دوست ندارید بیش از حد نیاز به مشکلات فکر کنید و اتفاق هارا همانطور که رخداده اندی پذیرید. شما این قابلیت را دارید که شرایط بحرانی را قبل از وقوع پیش بینی کنید و مانع از خدش دادن آن شوید و با برای مقابله با آن آمده شوید.

۶۶- تا ۱۲۵: اگر چه هر از گاهی دچار نگرانی و استرس می شوید اما بیشتر اوقات با خونسردی کامل با رخدادها روبرو می شوید. به طور کلی استرس مشکل اصلی شما در زندگی نیست. این ویژگی نه تنها باعث ایجاد آرامش در زندگی شخصی تان می شود، بلکه به دیگران نیز کمک می کند تا از عهده شرایط بحرانی و استرس زا برآیند. البته گاهی این بی خیالی بیش از حد نیز خوب نیست و مانع از این می شود که برای مقابله با مشکلات از پیش برنامه ریزی کنید.

حالا که آزمون به پایان رسیده است که به خودتان نمره بدھید و امتیاز نهایی تان را محاسبه کنید. برای این کار از فرمول زیر استفاده کنید. برای هر جواب «الف» ۵ امتیاز، هر جواب «ب» ۴ امتیاز، هر جواب «ج» ۳ امتیاز، هر جواب «د» ۲ امتیاز و هر جواب «هـ» ۱ امتیاز در نظر بگیرید، سپس مجموع اعداد را جمع کنید تا میزان خوبی از آزمون خود را مایه به دست بیاید.

کلیدتس ۹۰- تا ۱۲۵: شما طبیعتی سیار نگران دارید و به سختی به آرامش دست بیدا می کنید. معمولاً بسیار بی قرارید و دانما فکر می کنید فرار است اتفاق بدی برایتان بیفتند. به همین دلیل هم بیشتر اوقات از کاه کوه می سازید و زندگی را حساسی برای خود و دیگران ساخت می کنید. اگر چه نگرانی در خون تان است اما برای داشتن زندگی سالم تر باید خودتان را مجبور کنید تا روش های رسانیدن به آرامش را یاد بگیرید. آموختن مهارت های جدید و سعی در مثبت اندیشه و روش های مناسبی برای کنترل اضطراب تان هستند.

شخصیت های خیالی؛

ذهن آرام یا نگران؟

شخصیت های خیالی در داستان ها، سریال ها و فیلم های سینمایی تیز درست مثل افراد واقعی دارای خودبواری بالا یا پایین هستند. چهار نمونه از شخصیت های کارتونی را از این نظر بررسی کرده ایم.

ذهن آرام و دیگو

دیگه گو در آنیمیشن عصر یخیندان ذهن آرامی دارد چون با وجود همه بلاهایی که شخصیت سید رش می آورد، باز شرایط را خوب تحمل می کند و کمتر چار استرس و واکنش های غیر منطقی می شود.

ذهن نگران و سید

سیدار دیگر شخصیت های فوق العاده نگران آنیمیشن عصر یخیندان است و جمله «بدیخت شدمی» از دهانش نمی افتد. از نظر او هر اتفاق ساده می تواند به یک بحران اساسی تبدیل شود.

ذهن آرام با لایتر

شخصیت باز در آنیمیشن داستان اسباب بازی های دادن از همین آرامی دارد و برخلاف وودی خیلی بامنطبق و درایت اوضاع را بررسی می کند و کمتر واکنش های احساسی از خود نشان می دهد. از قسمت دوم با تکیه به همین ویژگی موفق می شود و وودی رانجات دهد.

ذهن نگران و وودی

وودی در آنیمیشن داستان اسباب بازی های ذهنی نا آرام دارد و از همان قسمت اول این را به خوبی نشان می دهد. از دین قسمت نگران و وودی یک اسباب بازی جدید یعنی باز لایتر و از دست دادن محبویت خودش نزد صاحب شی است. نگرانی او تا حدی است که هر کاری می کند تا از شر و خلاص شود.

بیسواردی عددی را جدی بگیرید

نه، به خرافات!

نگین فروغی

اگر کسی در یک جمع بگوید: «رفتم و مدارک هایم را تحویل دادم...»، احتمالاً فردی پیدامی شود که تذکر دهد: «مدارک» خودش لغت «جمع» است آن را با «ها»، دوباره جمع نکن.

اگر کسی در یک جمع بگوید: «فاصله تهران تا چالوس حدوداً ۵ ساعت است»، به احتمال زیاد کسانی پیدامی شوند که تاکید کنند این مسیر را «سه ساعته» هم رفته‌اند. کسانی هم هستند که همان موقع اعتراض کنند که این مربوط به زمان‌های عادی است. وقتی‌ای بوده که آنها یک شبانه روز در جاده اسیر بوده‌اند تا به شمال رسیده‌اند.



شک سالم زندگی

آبان ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره سی و نهم

• شک سالم

٦٠

بیسوسادی عددی چیست؟

ما به «بیسوسادی ادبی» حساس هستیم. اما «بیسوسادی عددی» برای ما چندان در دنک نیست. حتی به سادگی در جمع دیگران اعلام می‌کنیم که «من با اعداد و ارقام راحت نیستم. اصلاً از بچگی دوست نداشتم!». کسی هم حس بدی نخواهد داشت. اگر بگویی از «شعر و ادبیات نفرت دارم» باید بیشتر توضیح دهی و اتهام سنگینی تری را پذیرفته‌ای!

آیا مهم است که اینها را بدانیم؟

آیا مهم است که اینها را بدانیم؟ شاید مهم نباشد. امامهم این است که ما علاقه داریم در مورد مالیات، نفت، بانک، اقتصاد، زلزله، سقوط، تصادف، بهداشت و... صحبت کنیم، تحلیل کنیم و مهم تراز همه، تصمیم‌های زندگی خود را بر روی آنها بنا کنیم. نداشتن سواد عددی، می‌تواند منجر به تحلیل‌ها و تصمیم‌گیری‌های نادرست متعدد شود.

اصرار نداریم که همه‌ی ما، همه‌ی نوع اعداد و ارقام و آمار را حفظ کنیم. چنین کاری بیشتر به درد گفت و گوهای تصمیمانه در مهمنانی‌ها و شرکت در مسابقات تلویزیونی خواهد خورد! اما باید با روش‌هایی آشنا شویم که در حوزه‌های مورد علاقه‌مان، سواد عددی بیشتری پیدا کنیم. نداشتن سواد عددی، عامل اعتقاد مابه بسیاری از تصورات نادرست و خرافات، تصمیم‌های نادرست شغلی و کاری، استراتژی‌های ناکارآمد کسب و کار و در یک کلام کاهش کیفیت و کمیت در زندگی ماست.

دققت کنیم!

به همین دلیل است که اگر از کسی پرسیم: مالیات چند درصد را مدد دولت را تشکیل می‌دهد؟ می‌گویید: خیلی. اینها همهاش مالیات می‌گیرند! از همه می‌گیرند. از ما کارمندهای بیشتر. از بازاری‌ها کمتر! یا وقتی پرسیم: اگر در آمد نفتی را مستقیم بین همه‌ی ایرانیان تقسیم کنند به هر کس چقدر می‌رسد؟ می‌گویید: نمی‌دانم! اما زیاد! خیلی زیاد! ماروی نفت خواهید می‌این در حالی است که تعداد کمی از ما برآورده از درآمد فروش و هزینه‌های استخراج نفت (که دو سال پیش حدود ۷ دلار به ازاء هر بشکه برآورد شده و در آینده می‌تواند تا ۳۰ دلار افزایش باید) داریم.

همه راجع به خطرهایی‌ما حرف می‌زنیم. راجع به آلودگی هوا. راجع به زلزله خیز بودن ایران و دهها ماجراهای جالب دیگر. اما کمتر به خاطر داریم که: متوسط تعداد کشته شدگان هوا پیما در ایران (طی پانزده سال اخیر) در سال کمتر از ۶۰ نفر بوده. به عبارتی تعداد مرگ و میر ناشی از آلودگی هوا در تهران حدوداً ۷۵ برابر تعداد مرگ و میر ناشی از سقوط هوا پیما در کشور است.

سالانه حدود ۱۰۰۰ نفر در ایران در آب خفته می‌شوند، کمی تحقیق ساده نشان می‌دهد که آمار متوسط مرگ و میر ناشی از زلزله و مرگ و میر ناشی از سوتگی در ایران طی سالهای اخیر تقریباً برابر است.

اما چرا آنقدر که در شبکه‌های مجازی در خصوص روش‌های حفظ جان در شرایط بروز زلزله مطلب می‌بینیم در خصوص اتش‌سوزی و مراقبت‌های مربوط به آن نمی‌بینیم؟

آمار مرگ و میر کودکان ناشی از اسهال در ایران به میزان قابل توجهی بالاتر از کل آمار مرگ و میر تصادفات جاده ای در کشور است! آیا به همان اندازه که از امنیت جاده‌ای گله‌مند هستیم، دغدغه‌ی بهداشت کودکان را هم داریم؟

خرافه چیست؟

خرافه، نوعی از باور و اعتقاد است که پایه علمی و منطقی ندارد و براساس دانسته‌های قبلی و اطلاعات ثابت شده مطرح نمی‌شود، البته با این شرایط نمی‌توان فرضیات علمی اثبات نشده یا نظرات شخصی افراد در مورد موضوعات متنوع را به عنوان خرافه نامید، چراکه خرافات معمولاً در شرایط روی دادن یک رویداد محتمل و نیز در مورد اتفاقات پیش‌بینی نشده مطرح می‌شود و هیچ استدلال عقلی و منطقی نیز آن را نخواهد پذیرفت. در واقع این باورها بیشتر به مثابه تابو است، به این معنا که با وجود پذیرفته نشدن از لحاظ علمی، منطقی و استدلالی کمتر کسی به خود اجازه می‌دهد وارد حیطه آن شود و برای به چالش کشیدنش اقدام کند. نکته مهم این که افرادی که حتی خود را خرافاتی نمی‌دانند هم گاهی در مورد پذیرش یا عدم پذیرش برخی از این باورها تردید دارند. در واقع هر چند بسیاری از مادر مقابله برخی از خرافات، بشدت موضع می‌گیریم و بر واقعیت نداشتن آن تأکید می‌کنیم، اما یک ترس و احساس درونی خاص باعث می‌شود در مقابل برخی از آنها هم سکوت کنیم یا حداقل به ظاهر و انمود کنیم که آن را پذیرفته‌ایم، هر چند بسیاری از این خرافات، در واقع رسوم و آداب نیاکان و گذشتگان ما هستند و به بخشی از فرهنگ و زندگی امروزه ما تبدیل شده‌اند.

واقعیت این است که خرافات رانه می‌توان رد کردن اثبات؛ خرافات‌های هم در طول تاریخ، هم در عرض اجتماعی بوده است. پس زمان دقیقی نمی‌توان برای پیدایش آن در نظر گرفت چون در هر دوره و زمانی که برخی مجھولات در ذهن انسان‌ها بوده که برای آن پاسخ روش و منطقی پیدا نشده، خرافات‌های در سایه آن شکل گرفته است. خرافه‌گرایی به ذهن گنجگاو بشتر که همواره در صدد یافتن باسخ پرسش‌ها و مجھولات خود بوده برمی‌گردد. انسان‌گاهی سعی کرده با یافتن پاسخی غیرمنطقی، خود را قانع کند. در چنین شرایطی است که بتدریج این پاسخ‌ها به یک باور جمعی تبدیل می‌شود که بدون توجیه و دلیل منطقی از سوی اغلب افراد جامعه پذیرفته شده است. تحقیقات نیز نشان می‌دهد، عقاید و مراسم خرافی، بیشتر در موقعیت‌های شایع می‌شوند که احتمال خطر، بسیار بالا است یا شائست و اتفاق، نقش مهمی را در آن بازی می‌کند؛ به طوری که هر گاه به نظر بررسید واقع فراتر از کنترل انسان هستند، خرافات بیشتر شیوع پیدا می‌کند. از سوی دیگر بحران‌های شخصی یا اجتماعی، نقش مهمی را در دامن زدن به خرافات دارند؛ مثلاً از نظر تاریخی دیده شده در برخی مواقع به ویژه‌های شیوع طاعون و بیماری‌های کشنده و وقوع حوادث غیرمتربقه، رفتارهای خرافی، افزایش می‌یابند. خرافات عمولاً در زمان‌های مختلف به شیوه‌های گوناگونی قابل تفسیر و تعبیر هستند؛ به عنوان مثال از عطسه کردن که یک پدیده ساده است در فرهنگ‌های تعبیرهای مختلفی می‌شود که صیر امدادن یکی از آنهاست؛ وقتی کسی عطسه می‌کند می‌گویند بهتر است انجام کاری که تصمیم آن را دارید بسراي دقایقی هم که شده به تعویق بیندازید.

چگونه خانه را مطابق فصل پاییز تزیین کنیم؟

دکور فصل زرد

با سردتر شدن هوا در پاییز، مردم بیشتر در خانه می مانند. اما در کنار آن می توانیم از زیبایی های تغییر فصل هم استفاده کنیم. برای شروع تزیین خانه برای فصل پاییز، نقطه کانونی هر اتاق را انتخاب کنید. از جلوی درب شروع کنید و به قسمت های دیگر خانه بروید. بیرون خانه و در فروشگاه ها به دنبال چیزهایی برای روی میزها، مبلمان و دیوار بگردید. وسایل تزیینی مخصوص تابستان یا حتی آنهایی که همیشه استفاده می کردید را بردارید. به این صورت می توانید فضای زندگی خود را با رنگ ها و وسائل هماهنگ با پاییز، پر کنید.



از جلوی در و قسمت ورودی شروع کنید. روی در، یک حلقه که از کاج ها، برگ ها و انواع توت ها درست شده آویزان کنید. در قسمت ورودی یادو طرف درب، گلدان هایی در رنگ ها و اندازه های مختلف قرار دهید. حلقة گل را در اطراف نرده ایوان قرار دهید.



یک ورودی یا سالن انتظار جذاب را با الهام از فصل پاییز درست کنید. گلدانی را با گل های آفتابگردان بریده شده یا گیاهان خشک شده پر کنید. یک تصویر با موضوع پاییز را بالای دیوار یا پشت گلدان آویزان کنید. یک ظرف پر از کاج های زیبای رنگ آمیزی شده، گل ها و برگ هایی به رنگ خزان زیبا روی میز یا روی زمین قرار دهید.



حمام را هم با دکور پاییزی تزیین کنید. در حمام شمع هایی با عطر سیب قرار دهید. در یک قفسه، حلقة ای که با کدو، کاج و برگ تزیین شده، یا گل مینا و برگ پاییزی قرار دهید.



۱۴

رنگ و بافت و بوی پاییز را با فضای زندگی خود ترکیب کنید. از روکش های مبل و صندلی با طرح و رنگ پاییز استفاده کنید. کوسن هایی بارنگ مناسب فصل پاییز برای روی میز کدو تنبیل و حلقه گل و شمع های معطر پاییزی استفاده کنید. قاب عکس ها را با حلقوه های گل جایگزین کنید و از پرده هایی با طرح پاییز استفاده کنید. می توانید سبد و کاسه ای برای مخروط های کاج و میوه های درخت بلوط و گردو و کدو تنبیل معطر و گل های معطر، روی میز بگذارد. عکس های فصل پاییز یا برگ های خشک شده را قاب کنید تا یک نقطه کانونی روی دیوار ایجاد کنید.



۱۵

عناصر مرتبط با پاییز را به آشپزخانه هم ببرید. حلقوه های تزیین شده با پارچه را در گوش و کنار آشپزخانه قرار دهید. پرده هایی با طرح انواع توت ها یا برگ های پاییزی استفاده کنید. رومیزی را با طرح مرتبط با پاییز انتخاب کنید. ذرت خشک شده، گلهای ابریشم یا دستگیره های آشپزخانه با طرح های پاییزی را از دستگیره های درب کابینت ها آویزان کنید. یک جارو را با تاج گل یا گل ابریشم تزیین کنید و از آن به عنوان دکور آشپزخانه استفاده کنید.

چند نکته

۱۶

- * لوازم مورد نیاز رادر سایز های مناسب انتخاب کنید تا فضای زیادی اشغال نشود.
- * برای پیدا کردن ظروف قیف مانند، سبد، تاج و حلقوه گل های پاییزی، گلدان ها و کاسه ها، به فروشگاه های صنایع دستی سری بزنید یا در اینترنت جستجو کنید.
- * ترکیبی از دکور اسیون و وسایلی که باعث می شوند خانه گرم و دنج به نظر برسد، برای فصل پاییز مناسب است. می توانید دکور اسیون خود را با الهام از فصل پاییز درست کنید و از ابزارها و چیزهایی مانند مخروط های کاج و برگ های نگارنگ که در طبیعت یافته می شوند، استفاده کنید. این دکور اسیون می تواند به فضای خسته کننده، شور و نشاط ببخشد.

قرمز، نارنجی و شترنجی زرد و سبز پوشانید. از یک پتو با طرح های قرمز و نارنجی و طرحهای پاییزی استفاده کنید و کوسن های تابستانی خود را با کوسن هایی با طرح های کاج، برگ های پاییزی و سبیب های قرمز و سبز، عوض کنید. اگر روی دیوار یک فضایی بزرگ برای پر کردن دارید، آن را با یک لحاف با طرح برگ های پاییزی پر کنید. میز ناهار خوری را با یک رومیزی یا حசیر به شکل برگ بپوشانید.

۱۷ شمع های رنگارنگ

یکی از ساده ترین راه های برای داشتن دکور اسیون پاییزی، استفاده از شمع های تزیینی است. برای یک ظاهر هنرمندانه، در شمعدان های مکعبی، شمع های مکعبی به رنگ های طلایی، قهوه ای شکلاتی، نارنجی به رنگ کدو تنبیل و قرمز به رنگ برگ های پاییزی قرار دهید. شمعدان های چوبی با شمع های مخروطی به رنگ های پاییزی، به میز آشپزخانه ظاهری شیک می دهد. اگر مهارت دارید، کدو تنبیل های سفید و نارنجی کوچک را خالی کنید و داخل آنها شمع قرار دهید. در پر خانه مانند جلد برای کتاب است و حکایت از داخل خانه دارد. اگر سرد و بی روح است می توانید آن را زنگ کنید. اگر جذاب و گرم و مهمن نواز است، می توانید ظاهر آن را مناسب هر فصل و مناسبتی تغییر دهید. می توانید در خانه تان را با استفاده از وسایل ارزان قیمت و حتی رایگان، زنده کنید.

چگونه از چند ایده در دکور اسیون خانه برای فصل پاییز بھرہ ببریم

دکور اسیون دیوار فعلی

۱۸ یک راه آسان برای اینکه ظاهر خانه را مناسب با فصل درست کنیم، تزیین دیوار است. با تزیین دیوار با الهام از فصل پاییز، می توانیم میلمان موجود و دکور را بهتر کنیم. تاج گل را خودتان با شاخه های توت درست کنید. گل های خشک و برگ هارا در یک پایه فوم قرار دهید. در اطراف تاج گل از رویان های نارنجی و طلایی استفاده کنید تا به اتفاق طراوت بدهد. قفسه های دیواری، طاچه ها، میز و بوفه مکان های ایده آلی برای قرار دادن شیشه های پر از مخروط کاج های طلایی رنگ شده هستند.

گل های پاییزی

۱۹ گل های پاییزی مخصوص فصل بهار و تابستان

۲۰ پارچه هایی بارنگ های پاییزی

برای اینکه در طول روزها و شب های سرد پاییزی به خانه خود گرمابخشید، از تزیین اتفاق با پارچه استفاده کنید. یک صندلی بارنگ خنثی را با پارچه های

چگونه درب خانه را براي پايز تزيين کنيم



به رنگ روشن تزيين کنيم.

گل های وحشی منطقه خود یا گل های مصنوعی به رنگ نارنجی، قرمز و زرد، پشت در آویزان کنيم. آن را با ميوه های بلوط و شاخه ها و يك يادو پاپيون بزرگ استفاده کنيم.

* با فرزندان تان برای پياده روی به طبيعت برويد و دنبال برق های زيبا،
گل ها و ديگر چيزهای جالب بگردید و از آنها برای تزيين درب خانه استفاده کنيم.

مي توانيد اين حلقه را با تعدادي برق (طبيعي یا مصنوعی) که در پشت مقوا می چسبانيد، تزيين کنيد. برق ها را دور لبه های مقوا بچسبانيد، طوري که از لبه های آن ببرون بزنند. اگر توانستيد، مغز آجيل ها را درسته در بياوريد و آنها را به حلقه مقوا بچسبانيد.

• ٥ يك سبد چوبی پر از برقهای طبیعی خشک شده (یا مصنوعی) و

١ از کاغذهایی به رنگ برق های پايزی، تکه هایی به شکل برق برش دهيد. يك پیام را با چسب و چيزهایی که با پياده روی در طبيعت بافت می شوند، مثل شاخه های خشک شده یا ميوه های کوچک درخت کاج یا بلوط- روی برق بنويسید. ممکن است بخواهيد نام خانوادگی تان را روی برق بنويسيد و يا عبارت «خوش آميدید». سپس برق را با يك بند چند لایه یا نازک، مانند يك حلقه گل جلوی درب خانه آویزان کنيد.

• ٢ مقداری از برق های زيبا پايزی را با استفاده از اتو و کاغذ مومی نگهداري کنيد یا اينکه برگ های مصنوعی را از فروشگاه ها خريداري کنيد. آنها را روی يك حلقه یا تاج گل چسبانيد با با تاباندن سيم روي يك وسیله دایره شکل برای خود حلقه گل درست کنيد. برق ها را به تعدادي استفاده کنيد تا يك حلقه كامل داشته باشيد. به حلقه تعدادي مخروط کاج یا ميوه بلوط و يك پاپيون نارنجی روشن هم اضافه کنيد.

• ٣ می توانيد با نوع دانه پرنده ها مثل ارزن، گندم، جو و حتی دانه آفتاب گردان حلقه تزييني درست کنيد. ظاهر طبیعی دانه هانه تنها يك دکور گرم و مهمان پذير پايزی را يجاد می کند بلکه شاید پرنده گان را هم جذب کنيد. چه چيزی بهتر از اينکه پرنده گان روی درب خانه تان زندگی کنند؟!

• ٤ مجموعه اي از دانه های آجيل مخلوط را که در فصل پايز در اکثر فروشگاه های مواد غذائي پيدا می شود، روی يك مقوا که به شکل و اندازه يك دونات بزرگ بريده ايد، بچسبانيد. برای اينکه بهتر بچسبد از چسب تفنگي گرم



زرد، گرم و پاییزی



حامد رضایی

با تغییر آب و هوا به خنک و کمی سرده در فصل پاییز، طبیعت سایه‌های رنگی شاداب و سرزنشه تابستان را تبدیل به رنگ‌های تیره‌تر و گرمتر می‌کند. دقیقاً می‌خواهیم در مورد این رنگ‌ها با شما صحبت کنیم. در حالی که رنگ‌ماهیه‌های غنی پاییزی مطمئناً می‌توانند در ماه‌های پیش رو در طراحی فضای زندگی شما وارد شوند، اما می‌خواهیم از برخی از این رنگ‌ها در طراحی داخلی خانه استفاده کنیم و با تغییر فصل هم تغییری در آن‌ها نداشیم. بنابراین اگر شما می‌خواهید از رنگ‌های پاییزی در فضاهای خانه خود استفاده کنید، این هد قسمت از خانه خود را در نظر بگیرید و در آن‌ها از رنگ‌های نارنجی، قرمز، قهوه‌ای و طلایی استفاده کنید و در تمام طول سال از آن‌ها لذت ببرید.

توجه کننده است، بنابراین اگر می‌خواهید احاق گاز شما در فضای خود همه را به خود جلب کند، از نوع نارنجی آن استفاده کنید.

سطوح روم پیش‌خانه.

همه می‌دانیم که دیوارهای آشپزخانه در طرح‌ها و رنگ‌های مختلفی تولید می‌شوند و می‌توان آن‌ها را از مواد و مصالحی گوناگونی انتخاب کرد، اما در مورد سطوح رومی پیش‌خانه‌چه؟ پیش‌خانه مرمی قرمز رنگ زیبایی خاصی را به آشپزخانه مینی‌مالیستی مدرن اضافه می‌کند.

کفپوش‌ها.

با وجود اجزای چوبی مختلف و رنگ‌ماهیه‌های خنثی آشپزخانه، به نظر من انتخاب کفپوش‌هایی به رنگ قرمز انتخاب بسیار جسورانه‌ای است.

نورپرداز.

مردم معمولاً روش‌نایی هایی را ترجیح می‌دهند که گرم و ملایم هستند، مانند نور شمع، نوری که از این چراغ‌های اویز ساطع می‌شود خود گرم است اما به دلیل وجود سطوح طلایی - زرد این نور گرم‌ای بیشتری هم پیدا می‌کند. روش‌نایی‌های دیگری که دارای چنین رنگ‌های گرم پاییزی هستند نیز چنین کیفیت نوری گرم و با حرارتی را ایجاد می‌کنند. هم‌چنین، به استفاده از روش‌نایی‌ها به عنوان ابزاری برای اضافه کردن نقاط رنگی بر جسته در فضای اتاق بسیار زیباست. اگر از سبک و رنگ روش‌نایی‌های خانه خود خسته شده‌اید به راحتی می‌توانید آن‌ها را عوض کنید، به ویژه اگر فرد دست به آچار و ماهرو باشید، و از روش‌نایی‌های جدید استفاده کنید.

وسایل داخل حمام.

اگر شما آنقدر خوش شانس باشید می‌توانید فضای پیرامونی آن را به گونه‌ای طراحی کنید که وان تبدیل به نقطه کانونی فضاشود. بارنگ‌ماهیه‌های نارنجی و زرد گرم که یک پالت رنگی پاییزی هستند و تحریه بسیار خوبی از یک حمام آب داغ در یک عصر پاییزی را برای شما به ارمغان می‌آورند.

بیرونی خانه خود لذت ببرید. این پوشش‌های دیواری در شب جلوه بسیار زیبایی در کنار آتش پیدا می‌کنند و نور آتش را منعکس می‌کنند و نیز فضارا از همیشه گرم‌تر می‌کنند.

رنگ‌های زرد طلایی برگ‌های پاییزی رنگ‌های مورد علاقه من برای طراحی اتاق خواب هستند. این رنگ‌ها به فضای جلوه‌ای گرم و دنج اضافه می‌کنند، و وقتی صحیح از خواب بیدار می‌شود در زیر نور آفتاب صحیح جلوه‌ای فوق العاده دیدنی و چشم گیر پیدا می‌کنند.

رنگ درهای داخلی خانه.

معمولًا افراد بیشتر به رنگ در درودی خانه اهمیت می‌دهند و این کار درست است، اما دلیلی ندارد که به رنگ درهای داخلی خانه بی‌تجهی شود. اگر تنالیته‌های چوبی در فضای زندگی شما زیاد هستند، می‌توانید درهای داخلی را به رنگ نارنجی شاد مانند دری که در عکس بالا مشاهده می‌کنید درپیویرید. از آن جایی که اکثر عناصر چوبی دارای مقادیر اندکی رنگ نارنجی در درون خود هستند، این رنگ‌ها به خوبی در فضای اتاق خواب ترکیب شده و در جلب توجه با هم رقابت نمی‌کنند.

رنگ چارچوب در یا پنجره.

اکثر مردم از چارچوب‌های چوبی یا چارچوب‌هایی به رنگ طبیعی در پنجره‌ها یا درهای خانه خود استفاده می‌کنند، اما این مسئله یک قانون نیست و می‌توان در این قسمت‌ها از رنگ‌های خاص تر و متفاوت تر استفاده کرد. این رنگ قرمز چوبی فضای بیرونی این خانه را زیبا کرده است و هم‌چنین باعث شده است تا فضای سبز نیز بیش از پیش به چشم بیاید. هم‌چنین رنگ قرمز و سبز رنگ‌های مکمل هستند، یعنی در چرخه رنگ در مقابل هم قرار دارند، به همین دلیل است که فضای سبز در یک زمینه قرمز به خوبی جلب توجه می‌کند.

وسایل برقت.

وسایل برقتی که از استیل ضدزنگ ساخته شده‌اند، بسیار زیبا جلوه می‌کنند. اما برای کسانی که این رنگ را دوست ندارند و به دنبال وسایل برقتی رنگی مانند هستند، توصیه می‌کنیم که از وسایل برقتی رنگی خود این اجاق گاز نارنجی رنگ در طراحی آشپزخانه خانه خود استفاده کنند. همانطور که گفتیم چون رنگ‌های گرم اشتہاًور هستند، بهترین قسمت خانه برای استفاده از آن‌ها آشپزخانه است. رنگ نارنجی روشن یک رنگ جلب

استفاده از رنگ‌های پاییزی در گوشواره‌ای

خانه‌ویادیک فروافتگی.

اگر خانه شما دارای گوشواره‌ای خاص و جذاب است که لیاقت این را دارد که تبدیل به نقطه کانونی فضا شود، به راحتی می‌توانید از یک رنگ غنی پاییزی مانند نارنجی در طراحی آن استفاده کنید. ترجیح می‌دهیم که از این رنگ‌ها به طور جداگانه و خیلی باحتیاط استفاده کنیم. مثلاً یکی از آن‌ها را به عنوان رنگ اصلی به کار ببرید و از دیگری در مقادیر اندکی استفاده کنید. با این کار عناصر معمارانه فضای بیش از پیش به چشم می‌آیند. این رنگ‌ها هم‌چنین فضایی دنج و گرم را به وجود می‌آورند و به همین دلیل بسیار مناسب گوشواره‌ای از خانه است. در این حالت شما فضایی دنج را در اختیار خواهید داشت که می‌توانید در یک عصر پاییزی خنک در آن لم داده، استراحت کنید، چرخ بزنید، کتاب بخوانید، یا یک فوجان چای بنوشید.

استفاده از رنگ‌های پاییزی در سقف.

استفاده از زبان رنگ‌ها برای اضافه کردن یک رنگ گرم در مقادیر زیاد به فضای زندگی خود هستید. رنگ‌های گرم از نظر بصری به جلو تمايل دارند در حالی که رنگ‌های خنک به عقب گرايش دارند. رنگ شرابی که در قسمت باریکی از سقف اتاق مقداری درسته قرار گیرد باعث می‌شود تا فضای زیر آن کوچک‌تر به نظر برسد و از این طریق شناخت زبان رنگ‌ها این قسمت از خانه صمیمی تر و دوستانه‌تر به نظر می‌رسد، و هم‌چنین کنتراست بسیار خوبی با قسمت‌های دیگر خانه که دارای سقف متفاوتی هستند ایجاد شده و در نتیجه فضای کلی بزرگ‌تر و بازتر به نظر می‌رسد.

پوشش‌های دیواری نامتعارف.

یکی از دیوارهای را به رنگ نارنجی کدویی درآورید و یا از تکنیک جال اضافه کردن فعل کننده زنگاری در یک رنگ متالیک واکنش پذیر استفاده کنید. در این حالت در فضای شما دیوار متفاوتی خلق می‌شود که همه توجهها را به خود جلب می‌کند. رنگ‌های قرمز، نارنجی، و طلایی گرم به رنگ‌های اشتہاًور معروفند، به همین دلیل این رنگ‌های انتخاب خوبی برای فضاهایی مانند آشپزخانه یا اتاق پذیرایی هستند. از آخرین شب‌های خنک این قسم که می‌توان بیرون با اضافه کردن سطوح فلزی با رنگ‌های گرم به محوطه





ایده‌های خلاقانه برای چیدمان بهتر خانه

۸ ایده برای نصب شلف

“

از اینکه فضای کافی در
آشپزخانه تان ندارید،
ناراحتید و یا به فضای
دیواری بیشتری احتیاج
دارید؟ شاید چاره کارتان
استفاده از شلف باشد.
این طبقه ها به شما فضایی
اضافه می‌دهند بدون اینکه
مجبور شوید که از پنجره ها
دست بکشید. نصب شلف به
موازات و در مقابل پنجره کار
چندان دشواری نیست.

شلف چیست؟ شلف در لغت به معنای طاقچه می‌باشد، طاقچه‌هایی از جنس چوب، سنگ و عمومازگچ که می‌توان گفت برای چندین قرن جزو لاینفک معماری ایرانی و دیگر نقاط جهان بوده است که با گذر زمان و پیشرفت تجهیزات صنایع چوبی شلف‌های امروزی با طراحی نوود کوراتیو و نسبی آسان تجلی جدید و زیبایی به محیط پیرامون ما بخشیده است. شلف‌ها بسیار ظرفی، شیک و پر کاربرد هستند. این طبقه ها با قابلیت های بسیار در جاهای مختلف خانه به کار می‌آیند. در اینجا ۸ راه استفاده از شلف ها را به شما آموزش می‌دهیم.

بابکار گیری شلف‌هایی با طول زیاد برای هنرمندانه چیدن اشیاء برآن دست بازتری خواهد داشت. در فضایی که در تصویر می‌بینید با نصب سه شلف به موازات طبقه طولانی زیرین، خط افقی طبقه زیرین را شدید کرده و ظاهری ساده و شیک به اتاق ببخشید.



شلف‌هایی با طول زیاد و
چسییده به دیوار

نصب شلف های باریک و کوتاه

بانصب شلف هایی با طول کم از فضای دیوارهای کم عرض نهایت بهره را ببرید.



پر کردن تورفتگی ها

اگر در خانه تان تورفتگی های نامتعارف و نامطلوب دارید می توانید شلف هایی را در آن میان نصب کنید. این روشی هوشمندانه برای طاقچه و دیگر تورفتگی هایی است که شکلی عجیب و غریب دارند و با دیگر وسایل هماهنگ نیستند.



استفاده از دیوارپوش

فضای مابین پایین ترین شلف و سطح میز را دیوارپوش کنید و فضایی متنوع ایجاد کنید. سه چراغی که از سقف آویزان است، سیار هماهنگ با طبقه هاست و میز کار تان را وشن منی کند و البته می توان بجای آن از مهتابی های زیر طبقات نیز استفاده کرد.

هماهنگ کردن رنگ



می توانید وسایلی را که به کرات در آشپزخانه مورد استفاده قرار می گیرند، در شلف ها قرار دهید و بهتر است که باست کردن وسایل، رنگ ها و یارو کش شلف ها با کلینیت آشپزخانه، شلف هارا با سایر وسایل ادغام کنید و فضایی شیک به آشپزخانه خود بدهید.

قطع کردن پنجره

از اینکه فضای کافی در آشپزخانه تان ندارید، ناراحتید و یا به فضای دیواری بیشتری احتیاج دارید؟ شاید چاره کار تان استفاده از شلف باشد. این طبقه ها به شما فضایی اضافه می دهند بدون اینکه مجبور شوید که از پنجره هایتان دست بکشید. نصب شلف به موازات و در مقابل پنجره کار چندان دشواری نیست. به شرط آنکه پنجره ها آنقدر باریک باشند تا بتوان بین شان از تکیه گاه استفاده کرد. پنجره های عریض در این رابطه کار شمارا دشوار ترمی کنند.

توصیه اکید ماین است که برای اینسکار از تکیه گاه های زیادی استفاده کنید. زمانیکه شلف ها را نصب کردید برای جبران کم نور شدن آتاق، منابع نوری را بیشتر کنید و ترجیحاً منع نور شفاف و شیشه ای استفاده کنید.



- می توانید
- وسایلی را که به کرات در در شلف ها
- آشپزخانه
- مورداستفاده
- قرار می گیرند.
- در شلف ها
- قرار دهید و
- بهتر است که باست کردن
- وسایل و
- رنگ ها با روکش
- شلف ها آنها
- راباسایر
- وسایل ادغام
- کنید



امتداد شلف ها به دور دیوار

می توانید شلف هایی را که به گوشه ببرونی و تیز دیوار ختم می شود، در سوی دیگر دیوار ادامه دهید؛ اینکار ظاهر آرام و مدرن تری به خانه شما می دهد. توصیه می شود که شلف های سنگین یا مدل های خاص را متخصصان این حرفه نصب کنند.



ایجاد تقارن در بی قرینگی

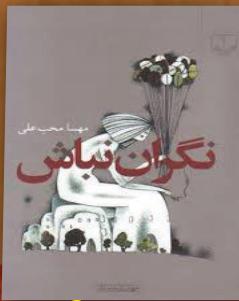
برای تنوع بیشتر و حفظ تقارن در ترکیب بندی، می توانید شلف هارا یک در میان به سمت راست و سمت چپ دیوار نصب کنید و فاصله شلف هارا کم و زیاد کنید تا بتوانید وسایل بلندتر را نیز در طبقات جای دهید.

معرفی چند کتاب برای روزهای وسط پاییز

بخوانید و بدانید



باشگاه مشت زنی
نوشته‌ی چاک بالانیک ترجمه‌ی بیمان خاکسار
این رمان در نگاه اول روایت‌گر خشنونت طلبی است، اما در حقیقت باشگاه
مشت زنی را باید آینه‌ی تمام نمای انسان تنها ای انسان امروز دانست. این داستان
درباره‌ی زندگی یک شهر وند امریکایی است که از روز مرگی کلاغه شده است
و به یکباره سر از باشگاهی درمی‌آورد که آدم‌هایی شبیه او برای خلاصی
از سرخوردگی‌های شان سراغ مشت زنی آمده‌اند. زندگی قهرمان داستان
پالانیک به‌زودی سیر دیگری بیدامی کند.



نگران نباش
نوشته‌ی مهسا محب‌علی

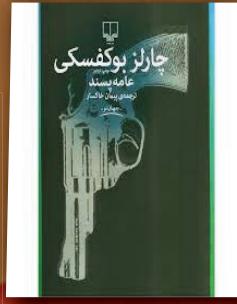
نگران نباش داستان دختری معتمد را روایت می‌کند که در بحبوحه‌ی زلزله‌ای مهیب در تهران، به خیابان می‌زند و زندگی و نگرش نسل جوان ایرانی را توصیف می‌کند. در حقیقت این رمان گزارشی است از اندیشه و عمل یک نسل عاصی که نه با گذشته‌ها بیوند محکمی دارد و نه آینده‌ی روشنی را پیش روی خود می‌بینند.



بگزارد
نوشته‌ی کامران محمدی

این داستان رمانی روان‌شناختی است درباره‌ی آدم‌هایی که وجه مشترک زندگی شان، عشق، خیانت و فراموشی است. رمان دست کم از سه خط داستانی متقطع تشکیل شده که می‌توان در هر یک، حضور یکی از این عناصر را پررنگتر دانست: ماجراهایی در گذشته که زندگی خواهر و برادری به نام ایوب و ماریارا تحت تأثیر قرار داده و فراموش شده است، ماجراهای عشقی ماریا و هیوا و رابطه‌ی ایوب بازنی که خیانت، محتواهی اصلی اش است. کامران محمدی این سه داستان را در هم تنیده و خواننده را مثل تار عنکبوت، لابلای خطوط متقطع آن گیرمی اندازد.

عالم پسند
نوشته‌ی چارلز بوکفسکی
ترجمه‌ی پیمان حاکسار
این کتاب ماجراجویی پلیسی دارد با این تفاوت که در آن جنایتی اتفاق نمی‌افتد و برخلاف سایر رمان‌های پلیسی، شخصیت کارآگاه در این رمان انسانی زیرک و تووانیست. بلکه پیر مردی کم توان است و فقط به کمک شانس و دیگران موفق می‌شود وظیفه‌ی خود را انجام دهد. شخصیت مالوف آثار «بوکفسکی»-چیناسکی- در این رمان تنها در یک صحنه کوتاه به داستان می‌آید.



لب بر تیغ

نوشته‌ی حسین سنپور
داستان درباره دختری است که با پدر و نامادری جوانش زندگی می‌کند و گروهی می‌خواهد به دلایلی اورا بربایند اما پسر موتورسواری که همیشه سر راه او سبز می‌شود او را به قیمت کشتن دو نفر از بربایندگان نجات می‌دهد. داستان با خونخواهی دوستان ربانندگان و با شرح رابطه نامادری با آنها ادامه پیدا می‌کند. این داستان شرحی برزندگی طبقات فروع دست جامعه است.



هیچ کس مثل تومال اینجاییست

نوشته‌ی میراندا جولای
ترجمه‌ی فرزانه سالمی

این مجموعه داستان حکایت آدم‌هایی با روابطی از جنس روابط امروز مردم آمریکا باهم است: شخصیت‌های برای فرار از تنها یا به غوغای درونی خود فرار می‌کنند و با خود دیالوگ دارند. برای خود، دنیاهای دیگری ساخته‌اند که در آنها قوانین خود را دارند. آنهاز چیزهای کوچک که در دنیای معمولی رنجیدن از آنها غیر معمول است. می‌زنند و هر کار عجیبی را عملی می‌کنند، حتی می‌توانند کاف آشپزخانه خود آموزش شنابده‌ندا

پیش روی

نوشته‌ای ال داکترو
ترجمه‌ی امیر احمدی آریان

در این رمان داستان عاشقانه و در عین حال بی‌رحمانه جنگ روایت می‌شود. شخصیت اصلی داستان، ژنرالی به نام ویلیام شرمن است که سپاه ۶۰ هزار نفری خود را از جنوب کشور در مسیری به حرکت در می‌آورد که در نهایت آن چه باقی‌می‌ماند مسیری به مسافت ۶۰ مایل است که جز ویرانی در آن دیده نمی‌شود. داستان با گام‌های سریع و پیشروی ارتش، جلو می‌رود و یکی از نکات قابل توجه در سراسر داستان، تغییراتی ناگهانی است که در شخصیت‌ها به وضوح قبل مشاهده است.



نگاهی به رمان چراغهار امن خاموش می‌کنم

چراغهار اکی خاموش کنه من یاتو؟



نسترن مکارمی

این رمان نوشه‌ی زویا پیرزاد نویسنده‌ی ارمنی است. در این رمان ما با خانواده‌ای ارمنی ساکن آبادان آشنا می‌شویم. اتفاقهای داستان در دهه‌ی چهل می‌گذرد و شرایط زندگی در دوران اوج شهری مثل آبادان را بازنمایی می‌کند. در چراغهار امن خاموش می‌کنم زویا پیرزاد تصویرسازی‌های قوی و آشنایی از گذشته‌ی این شهر ارائه داده مثلاً زندگی در محله‌ی بربیم و بوارده و استفاده از لحن و کلام مخصوص ساکنان آبادان که ملجمه‌ای از فارسی و انگلیسی است، در کنار این هاشماره‌های زیرکانه‌ی نویسنده به زبان ارمنی برای بسیاری از هم نسلهای او خاطره‌انگیز است. داستان زندگی زنی را مرور می‌کند که بسیار مراقب و نگران خانواده است. کلاریس که دچار زندگی یکنواخت و تکرارشونده‌ای شده برای گریزی از این تکرارها پیدا نمی‌کند. فضای داستان بیشتر در آشپزخانه و فضای داخلی خانه‌ی کلاریس اتفاق می‌افتد. حضور مادر، خواهر و مهمانهای سرزده‌ی دیگری که گاه و بیگاه سر از خانه‌ی او در می‌آورند قدری این یکنواختی و کسالت را زین می‌برد، هر چند که کلاریس گاهی از تنشهای مدام با مادر و خواهر خود نیز در مانده می‌شود. او در مقابل اینهمه مراقبت و توجه نسبت به خانواده و به خصوص همسرش، توجه متقابلی را از جانب آنها دریافت نمی‌کند. همین امر موجب دلسردی درونی او نسبت به زندگی اش می‌شود. احساسی که تا پایان داستان تنها مخاطب از آن آگاه است و هیچ یک از شخصیت‌های داستان ذره‌ای تغییر و خلل در زندگی خود احساس نمی‌کنند. آشنایی با خانواده‌ی که به تازگی وارد محله‌ی آنها شده است، در گیری عاطفی پسر نوجوان کلاریس با دختر همسایه و بازخوردها و اکنشهای عجیب او بعد از این آشنایی، در مقابل توجه و جز نگری امیل، مرد همسایه؛ کلاریس را برای مدت کوتاهی از دنیاپری که در آن غرق شده است جدا می‌کند و این فرصت را به او می‌دهد که دوباره به جزئیات زندگی اش توجه کند و با وجود درگیری درونی و ناگفته‌ی عاطفی که با امیل پیدامی کند و هرگز آن را ابراز نمی‌کند؛ دوباره به خانواده و همسر خود مشغول شود. داستان در نهایت با جمله‌ی تکراری شبانه میان زن و شوهر پایان می‌یابد. "چراغهار اکی خاموش کنه من یاتو؟"

زویا پیرزاد در این داستان که ریتمی آرام و خوانشی دلپذیر را به همراه دارد، توانسته موقعیت زن ایرانی را -هر چند ارمنی- در جامعه و در میان خانواده به خوبی بازنمایی کرده و در خلال روایت این داستان درباره‌ی جایگاه و فعالیتهای اجتماعی زنان در آن بازه‌ی زمانی نیز نمونه‌هایی را پاد آور شود.



* آبان ۱۳۹۳ / دوره جلد / شماره سی و نهم

چراغهار امن خاموش

فصل ششم



درمانگاه

- ویزیت
- طب سنتی
- درد مدرن
- نسخه جادویی
- ورزش



■ بیایید
آرتروز نگیریم

■ بازار محصولات ضداسترس داغ
است
دل، سیر
و سرکه



■ دمنوش های
گیاهی
که تا امروز
نمی شناختید

بیاید

آر تروز

نگیرید

* آبان ۱۳۹۴ / دوهشیده / شماره سی و نهم



وزن کم کنید:

۱- چاقی یکی از عوامل مستعد کننده ابتلاء آر تروز زانو است. وزن بالا، فشار مکانیکال وارد به مفاصل را بالا می برد و باعث می شود بیماری زودتر از معمول، سراغ فرد دچار اضافه وزن باید. هر یک کیلوگرم اضافه وزن بدن، فشاری معادل ۶ کیلوگرم به زانو وارد می کند. مفصل وقتی سالم می ماند که حداقل فشار به سطوح غضروفی وارد شود. آمار نشان می دهد حدود ۹ درصد از مردان و ۱۸ درصد از زنان در سن ۶۰ سالگی و بالاتر به آر تروز زانو مبتلا می شوند، اما علایم ساییدگی و آر تروز زانو در افراد دچار اضافه وزن، خیلی زودتر از این سن دیده می شود.

درست نشینید:

۲- نشستن روی زانوها در ایرانی ها عادت مرسومی است. این حالت فشار زیادی به مفاصل تحمل می کند، چون زانوهادر نهایت خمیدگی یعنی آخرين دامنه حرکتی شان قرار می گيرند و فشار داخل مفصل بالا می رود. همچنین قرار گرفتن استخوان ران و ساق پا در یک راستا باعث کشیدگی لیگامان ها، رباطها و منیسک هایی می شود که خود عاملی برای درد و آسیب به مفاصل محسوب می شود. بلند کردن جسم سنگین مانند یک ضریبه به زانو عمل می کند و با تکرار این کار، ضربه های مکرر می شود و به تدریج غضروف لا یاهای خواهد شد و این آسیب هر بار ضخامت غضروف را کمتر و کمتر می کند تا اینکه بیماری آر تروز شروع می شود. مفصل زانو نباید بیش از ۱ درجه خم شود. پس بهتر است همه افراد روی مبل یا صندلی بنشینند. البته کف پا باید کاملا روی زمین قرار گیرد و ارتفاع مبل و صندلی با جهت افاده مناسب باشد (صندلی زیاد بلند یا زیاد کوتاه نباشد).

زیاد نشینید:

۳- افرادی که زیاد روی صندلی می نشینند، مانند کسانی که مجبور ند در سفر مدتی طولانی روی صندلی بنشینند یا کارمندان و کاربران رایانه، دچار حالتی می شوند که در آن، بعد از بروخت است زانوی صندلی احساس می کنند زانویشان قفل شده و کمی هم درد دارد. بنابراین به این افراد توصیه می شود حتما هر ساعت به مدت ۲ تا ۳ دقیقه از جای خود برخیزند و کمی قدم بزنند یا زانوهای خود را ماساژ دهند. ماساژ غضروفی کمک می کند مایع مفصلی را سطوح مفصل پراکنده شود (مفصل عروق خونی ندارد و باعث مفصلی تعذیب می شود). نشستن به مدت طولانی روی صندلی، بروز آر تروز را تسریع می کند.

احسام سنگین را بانداز کنید:

۴-

“

آر تروز زانو بیماری شایعی است که احتمالاً خودتان یا یکی دو نفر از بستگان میانسال شما هم به آن مبتلا هستید. بیمارانی که مدام از درد شکایت می کنند و متأسفانه گاهی کار چندانی هم از دست پرشکان ساخته نیستند، پس قبل از واقعه باید به فکر چاره بود. مفاصل ما ظرفیت محدودی دارند و کار کشیدن زیاد از آنها نتیجه های جز تغیری ندارد. مهم ترین عامل بروز آر تروز، سبک زندگی ناسالم و عادت های حرکتی غلط است. البته بروز آر تروز زانو در میانسالی قطعی است و در تصویربرداری از زانوی همه سالمندان در جهه هایی از آن دیده می شود، اما ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد.

بلند کردن اجسام سنگین مکانیسمی مانند افزایش وزن دارد. همه افراد جوان یامسن باید هنگام حمل و نقل بار دقت کنند. توصیه می شود موقع خریداری کیف های چرخ دار استفاده کنید.

بلند کردن جسم سنگین مانند یک ضریب به زانو عمل می کند و با تکرار این کار، ضریبها بیشتر می شود و به تدریج غضروف لایه لایه خواهد شد و این آسیب هر بار خدامت غضروف را کمتر و کمتر می کند تا اینکه بیماری آرتروز شروع می شود.

افرادی که مشاغل سنگین دارند، قطعاً دچار آرتروز زودرس خواهند شد، بنابراین باید سعی کنند عضلات پاهایشان را قوی تر کنند.

۰ تمرک داشته باشید

ورژش، عضلات پارا تقویت می کند. عضلات اطراف، نقش حمایتی روی غضروف ها دارند. عضلات حمایتی فقط به عضلات اطراف مفاصل زانو محدود نمی شوند، بلکه عضلات مفصل لگن نیز باید تقویت شوند، زیرا مفاصل لگن نقش کنترلی روی زانو دارند.

عضلاتی که باید تقویت شوند شامل عضلات چهارسران، همسترینگ، دور کننده و نزدیک کننده ران هستند و همه افراد به خصوص کسانی که پاهای ضعیفی دارند یا مسن هستند، باورزش مرتب می توانند این عضلات را تقویت کنند.

البته گاهی ورزشکاران با احتیاطی به زانوی خود آسیب می زنند و این آسیب می تواند پارگی منیسک باشد. گاهی در افراد مسن نیز بدون حرکت های ورزشی پارگی اتفاق می افتد. هر گونه آسیب به منیسک باید تمیم شود. نبود منیسک باعث خردشیدگی و کنده شدن غضروف مفصل می شود و به مرور ساییدگی و آرتروز پدیدار خواهد شد.

در آسیب های زانومی توان به مدت کوتاه و تا بهبود وضعیت از زانوبند استفاده کرد، ولی بستن زانوبند به مدت طولانی توصیه نمی شود.

۱ اکرزوشکاریه زانوبند بینید

زانوبند مجهز باشند تا ز جایجاپی ناگهانی زانو جلوگیری شود، به خصوص ورزشکارانی که قیلاً دچار آسیب شده و زانوبیشان را تمیم کرده اند. البته هر ورزشکاری باید شیوه درست ورزش کردن را مربی آموزشی خود بیاموزد.

استفاده از زانوبند باید محدود باشد، زیرا این وسیله، حرکت پارامحدود می کند و استفاده از آن برای مدت طولانی ممکن است باعث کم شدن حجم عضلات و ضعف پاهای شود. البته در آسیب های زانومی توان به مدت کوتاه و تا بهبود وضعیت از آن استفاده کرد، ولی بستن زانوبند به مدت طولانی توصیه نمی شود.

۲ اکرپارانتزی هستید

بکی از اشکال های زانو که در دراز مدت آرتروز ایجاد می کند، پارانتزی پا پسردری است. آرتروز رایبیستر در بیماران مبتلا به پارانتزی می بینیم. این پدیده وقتی شایع است که انحراف پا توان با چرخش کشک زانو باشد. بنابراین مبتلایان باید به پزشک مراجعه کنند تا وضعیتشان اصلاح شود.

در صورتی که عمل جراحی نیاز باشد، بهتر است هرجه زدتر انجام شود. برای این کار محدودیت سنی وجود ندارد و ممکن است با اصلاح زانو، از آسیب بیشتر مفاصل جلوگیری کرد.

۳ کفش پاشنه بلند پوشید

کفش های پاشنه بلند باعث می شوند پادر راستای مناسی قرار نگیرد و زانوها چند درجه خمیدگی داشته باشند. همچنین کفش نامناسب قدم برداشتن را دشوار و فشار روی زانو و مفاصل رایبیستر می کند.

کفش مناسب کشی است که سه سانتی متر پاشنه داشته باشد. پس از پوشیدن کفش هایی که کلفزنده دارند یا خیلی خشک و سفت هستند، خودداری کنید.

NOTICE

پیاز و تره فرنگی: کورستین نوعی آنتی اکسیدان موجود در این دو ماده غذایی، مانند آسپرین و بروفن از تولید ماده شیمیایی التهابی پیشگیری می کند. اگر به دلیل بیو نامطبوع پیاز از مصرف آن خودداری می کنید، از کلم پیچ، گوجه های مینیاتوری یا سیب درختی که همه سرشار از کورستین است بیشتر استفاده کنید.

صرف نصف پیمانه ماده غذایی سرشار از کورستین کافی است.

گیلاس: نتایج بررسی محققان دانشگاه میشیگان نشان می دهد برنامه غذایی سرشار از گیلاس، التهاب را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۰۹ در موسسه ای در لالاس انجام شد نشان داد ۶۵ درصد بیمارانی که به التهاب استخوان و مفصل مبتلا هستند، پس از ۸ هفته مصرف گیلاس بهبود نسبی یافتند.

بخور نخورهای آرتروز



در دهای مفصلی، از جمله در دهای مزمون است که به راحتی درمان نمی شود و به پیگیری و مداومت درمان نیاز دارد. بنابراین بهتر است که مبتلایان اطلاعات خود را درباره این بیماری افزایش دهند. اما باید این نکته را یاد آوری کرد که مصرف بعضی از مواد غذایی به سالم تر ماندن مفصل ها کمک می کند. برنامه غذایی غنی از مواد مغذی که در این مطلب عنوان شده است، باعث کاهش وزن و به تبع آن سلامت مفصل ها می شود. اضافه وزن معادل هر نیم کیلوگرم حدود ۵ کیلوگرم وزن اضافه روی مفاصل ایجاد می کند.

ماهی های چرب از جمله سالمون، ساردين یا هر نوع ماده غذایی حاوی اسید چرب امگا-۳-۳-مانند گردو، دانه سویا، دانه کتان، تخمه کدو تنبیل و روغن کانولا می توان با بروز آرتیریت روماتوئید ارتباط داد.



بازار محصولات ضد استرس داغ است

دل، سیر و سرکه



د ر ع ن گ اه

* آبان ۱۳۹۴ / دوره جدید / شماره سی و نهم

پیشخوان

“

قدیم ترها می گفتند: «دلشوره دارم، انگار

توی دلم رخت می شویند، دلم مثل سیر و سرکه می جوشد!» امروز می گویند: «استرس دارم.» اما همه این اصطلاح‌ها یک معنی دارد و همه ما این حس و حال را می‌شناسیم. وقت‌هایی که بی دلیل بایاد لیل دچارش می‌شویم، تمزک‌مان را از دست می‌دهیم، بی قرار و مشوش می‌شویم، می‌دانیم اضطراب یعنی چه و چه کدام برای مقابله با استرس روشی داریم، هر از گاهی ممکن است روش‌هاییمان تأثیرشان را از دست بدene و ما مجبور شویم به وسایل عجیب و غریبی متولّش شویم که تحت عنوان ضد استرس در بازار وجود دارند... آدم‌ها، گوی‌ها و اسپری‌های ضد استرس، جوشانده‌های سنتی که دوباره در این سال هاباب شده‌اند، محلول‌های شست و شو، کرم‌های آرامش بخش و کلاس‌ها و کتاب‌هایی که مدعی اندروش‌های مقابله با استرس را به ما آموزش می‌دهند اما آیا واقعاً این محصولات خاصیت آرام‌بخشی و کاهش اضطراب دارند یا اینکه فقط قرار است با قیمت‌های بعض‌گران، بازار کاذبی بسازند و مانند انواع محصولات چاقی و لاغری، استفاده کنندگانشان را از نظر مادی و معنوی منتحر کنند؟ اگرچه تأثیر مثبت بعضی از این روش‌های وسیله کاربرانشان تأیید شده است ولی اگر شما هم اسیر حملات اضطراب یا استرس دایمی هستید و به جای مراجعت به پزشک، می‌خواهید به مصرف کنندگان این محصولات ملحق شوید، در انتخاب روش مقابله با استرس بیشتر دقت کنید.

۱۰ هرکس یک راهی دارد

اگر استفاده از انواع بی خطر محصولات ضد استرس برای شما مفید بوده یا تجربه کاهش استرس را با این محصولات دارید، ایرادی ندارد که به مصرف آنها ادامه بدهید ولی اگر مشکل اضطراب شما جدی است و روش‌های گوناگون فقط مدت کوتاهی آرامتن می‌کنند، بهتر است به روانپزشک مراجعه کنید. دکتر فدایی درباره کسانی که تحت نظر پزشک استرس‌شان را درمان می‌کنند، می‌گوید: «در شرایطی که درمان اصلی انجام می‌شود، اغلب استفاده از روش‌های جنبی موردنیاز نیست ولی اگر بیماری، شخصاً بخواهد از این روش‌ها استفاده کند از نظر پزشکی منع ندارد.»

البته دکتر فدایی معتقد است که درمان مشکلات اضطرابی باید با مشورت روانپزشک انجام شود که به طور کلی در دو حیطه صورت می‌گیرد: یکی درمان‌های دارویی و گاهی درمان با شوک یا تشنجه برقی، البته در خصوص درمان دارویی هم حتماً باید داروهای تحت نظر پزشک مصرف شود و استفاده خودسرانه از داروهای آرامبخش و ضداضطرابی که این روزها شایع شده است، کار اشتباه و حتی در بعضی موارد خطرناکی است. درمان دیگری که از سوی روانپزشکان برای تسکین مشکلات اضطرابی تجویز می‌شود، درمان‌های روانی اجتماعی است که به صورت روانکاوی و روان درمانی به وسیله متخصصان انجام می‌شود.

خبرنگاران و پزشکان بخوانند

کارکنان مشاغل پراسترس چه کار کنند

استرس را در کوله‌پشتی نگذارید

یک روانپزشک بایان راهکارهای کاهش استرس در محیط‌های شغلی، پادشاهی و خانه‌ای تلقن همراه، نوشیدن یک فنجان چای، آرامسازی عضلانی و نرم‌سازی های معمولی را در کاهش استرس مؤثر دانست. میزان کم اضطراب باعث افزایش کارایی افراد در کار، افزایش حافظه و یادگیری می‌شود. اما اگر این میزان از حد مجاز بگذرد و طولانی شود، به شکل بیماری‌های جسمی مانند مشکلات تنفسی و گوارشی خود را نشان می‌دهد. اضطراب منتشر (دائمی)، هراس، افسردگی و وسوسات از جمله اختلالات روانی است که نتیجه استرس‌های طولانی مدت است. استرس می‌تواند در ارتباط با روابط بین فردی باشد و بر عملکرد افراد تاثیر منفی گذاشته، موجب گوشی گیری آنها شود. برخی مشاغل مانند خبرنگاری و پزشکی، استرس‌های ویژه‌ای دارند که بسته به نوع کار، عملکرد فرد را در مدت کوتاهی مختل می‌کنند. این استرس‌های راحتی می‌تواند توسط فردهای همکاران و اریاب‌روغان منقل شود. بهترین روش مقابله با استرس ناشی از کار این است که خود را در میزان استرس وارد در آن شغل آگاه باشد. دانستن و انتظار داشتن تنش در محیط کاری به فرد کمک می‌کند تا استرس موجود را تحمل کند. مدیریت مجموعه‌نهیزه نوبه خود می‌تواند از میزان استرس کارمندانش بکاهد. مدیر می‌تواند بادان اطلاعات لازم به کارمندان مخصوصاً آنها بیاید که تراوه‌های دارند، احساس آرامش را به آنها بدهد. وقتی فردی احساس کند در کنارش نیروی ای است که وقتی با مشکل مواجه شد از او حمایت می‌کند، استرس‌اش پایین می‌آید. پادشاه خدا بهترین آرامبخش است که می‌تواند از میزان استرس پکاهد. نکته‌ای که افراد باید بدانند این است که اضطراب و استرس بیش از حد نه تنها کمکی به حل موضوع نمی‌کند بلکه به مشکلات فرد خواهد افزود و سلامت روان اور ادخار مشکل می‌کند. باید سعی کنیم به جای استرس بالا با توکل به خدا و اراده مصمم به تدریج جلو برویم. فرد پس از خروج از محل کار باید افکار استرس‌زار ادار محیط کاری اش بگذارد و مشکلات شغلی را همراه خود به خانواده و جامعه منتقل نکند. به اصطلاح استرس را باید در کوله‌پشتی خود گذاشت. زندگی در زمان نیاز استرس می‌کاهدو موجب لذت فرد از فعالیت مورد نظر می‌شود.

۱۰ گوی رایج‌خان

واقعیت این است که بعضی از این روش‌های برای یک عدد از افراد مفید است. دکتر فرید فدایی، روانپزشک، تأثیرگذاری این محصولات را از دو طریق قابل توجیه می‌داند: یکی از جنبه تلقینی یا دارونمایی که موجب می‌شود فرد مصرف کنده در اثر تأثیر روانی عنوان «ضداسترس» احساس کند اضطرابش کاهش یافته است. دکتر فدایی می‌گوید: «استفاده از این وسائل یا روش‌های برای عده‌ای حالت دارونمایی پادشاهی خود را در این راسته باشند.» دارد، یعنی موجب کاهش فشار روانی و در نتیجه کاهش استرس می‌شود. این البته برای کسانی است که مشکلات اضطرابی خیلی حادی نداشته باشند. از جنبه دیگر نیز برخی از این وسائل می‌تواند موجب تمرکز فرد روی موضوعات دیگر و در نتیجه کاهش فشار عصبی او شوند. برای نمونه فشار مرتباً یک گویی، کار یکجا باختی است که ذهن فرد را از موضوعات استرس‌آور خارجی منحرف می‌کند. به گفته دکتر فدایی انجام هر کار یکنواختی موجب افزایش امواج آلفا در مغز می‌شود که این امواج نماینده است راحت مغزی هستند.

۱۰ آرامش بیش از توفان

دوره‌های مدیتیشن و یوگا، تمرینات ریلکسیشن به اضافه سی دی‌ها و کتاب‌هایی با موضوع روش‌های رسیدن به آرامش، از دیگر راه‌های رایج‌شده‌اند. دکتر فدایی است که در سال‌های اخیر هم بسیار رایج شده‌اند. در این باره می‌گوید: «کتاب‌ها و نوارهایی که در این زمینه به فروش می‌رسند یا حتی برخی دوره‌ها، با بالا بردن آگاهی فرد را جمع به عوامل استرس‌آور و چگونگی دوری از آنها می‌توانند روی میزان استرس افراد اثر گذار باشند. این تمرینات با متمرکز کردن ذهن روی نکات مثبت می‌توانند در جهت کاهش اضطراب اثر گذار باشند اما این روش‌های راوی بعضی افراد اثر مطلوب دارند در حالی که برای کسانی که مشکلات اضطرابی در حد مشکلات روانی دارند جز درمان پزشکی هیچ روشی اثر ندارد.»

مثالی است که می‌گوید برخی دانش‌آموزان به خاطر شنبه، روز جمعه شان را تاخ می‌کنند. راهکار دیگری که می‌تواند در کاهش استرس ناشی از شغل موثر باشد، این است که در محل کار، با فواصل مشخص مثلاً هر ۲ ساعت، یک فنجان چای بنوشیم. همچنین آرامسازی عضلانی و ذهنی یا نرم‌سازی معمولی نیز می‌تواند استرس را کاهش دهد. خواندن دو لطیفه، حل جدول و شنیدن یک موسیقی، تغییر دکوراسیون، خواندن قرآن و شنیدن یک موسیقی، تغییر بعد از محيط کار باید با پنهان بردن به طبیعت و بودن در کنار خانواده، خود را برای روزهای دیگر آماده کنیم. چنانچه فردی استرس زیادی داشته باشد و موجب علائمی چون اختلال خواب و خشکی دهان شود باید برای درمان به روانپزشک و روانشناس مراجعه کند.

دمنوش‌های گیاهی که تا امروز نمی‌شناختید



همه مادلایل متعدد و قابل قبولی برای لذت بردن از یک فنجان چای داغ داریم، به ویژه آنکه بخواهیم لذت نوشیدن یک فنجان چای رادر روزهای سرد و بارانی پاییز نوصیف کنیم. برخی از مانوشیدن چای راساده ترین و خوشمزه ترین راه برای رفع خستگی و تجدید قوای جسمانی می‌دانیم، برخی افراد از نوشیدن چای در کار شومینه و بخاری به عنوان لذت پخش ترین رخدان بازیزی و زمستانی باد می‌کنند اما نباید از باریم که در ایران علاوه بر چای معمولی، انواع و اقسام چای ها و دمنوش های گیاهی و طبیعی وجود دارد که نه تنها جنبه دارویی دارند، بلکه می‌توانند احتمال ابتلاء به سیاری از بیماری ها و اختلال های جسمی را برای همیشه به صفر برسانند.

برای آشنایی بیشتر با این دمنوش های طبیعی با ما همراه باشید.



سرفه های خشک آزار تان می‌دهد؟

افراد زیادی با شروع فصل پاییز و سرد شدن تدریجی هوا خس خس سینه و سرفه های خشک را تجربه می‌کنند؛ سرفه هایی که به مرور زمان در دنک می‌شود و در روند زندگی و کار آنها اختلال ایجاد می‌کند. اگر شما هم در این گروه قرار دارید و به دنبال چاره‌ای برای پیشگیری هستید، با شما توصیه می‌کنیم با شروع ماه مهر، چای پوست «به» را برنامه غذایی روزانه تان اضافه کنید. می‌توانید این چای را جایگزین چای معمولی کنید. حداقل روزی یک فنجان از این چای باید بنوشید. نوشیدن این دمنوش گیاهی بعد از فراغت از کار روزانه می‌تواند تسکین دهنده و آرامش بخش باشد.

روش تهیه: پوست "به" را به همان روشی که چای معمولی را دم می‌کنید، با حرارت ملایم آماده کنید و مراقب باشید که پیش از جوشیدن آن راز روی حرارت بردارید.

آبریزش بینی کلافه تان

می‌کند؟

یکی از ساده ترین روش های طبیعی برای پیشگیری و بهبود روند درمان آبریزش بینی و حساسیت های فصل پاییز، نوشیدن چای گشنیز است. برای پیشگیری از ابتلاء به آبریزش بینی با سرد شدن هوا توصیه می‌کنیم در طول روز دست کم یک فنجان چای گشنیز بنوشید و اگر با تغییرات دمایی هوا در پاییز دچار عطسه، آبریزش چشم و بینی و حساسیت می‌شوید، روزانه دو فنجان چای گشنیز بنوشید و روند درمان خود را تسریع کنید. برای تهیه این دمنوش می‌توانید به شیوه تهیه چای پوست «به» مراجعه کنید، با این تفاوت که دمنوش گشنیز را بعد از آماده شدن باید با صاف ریز، صاف کنید. این دمنوش را می‌توانید با تکه کوچکی نبات شیرین بنوشید تا لذتی مزه آن دلنشیب نشود.



اگر سرماخوردگی زود به سراغ تان می‌آید

نوشیدن چای آویشن همزمان با آغاز فصل پاییز نه تنها می‌تواند مقاومت بدن را در برابر ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزای فصلی بیشتر کند، بلکه می‌تواند روند درمان سرماخوردگی را نیز تسريع کند. در برخی از متون طب سنتی، به خواص نوشیدن دمنوش آویشن، برای کنترل میزان قند خون به عنوان یک درمان جانی نیز اشاره شده است.

روش تهیه: برای تهیه چای آویشن برای یک نفر کافی است یک قاشق غذاخوری از برگ های خشک آویشن را درون یک لیوان آب جوش بریزید و با استن سر لیوان اجازه دهید چای به مدت ۷-۱۰ دقیقه دم بکشد. اگر دیابت ندارید می‌توانید این دمنوش را با یک قاشق چای خوری عسل شیرین کنید.

از ابتلابه افسردگی فصلی نگرانید؟

مردان و زنان زیادی در جهان وجود دارند که بازدیدکشدن فصل‌های سردسال و کاهش تابش نور خورشید و تغییرات جوی افسردگی را تجربه می‌کنند. اگر احتمال می‌دهید افسردگی فصلی امسال هم سراغ تان بیاید در کنار روش‌های درمانی مدرنی که تجربه می‌کنید، از نوشیدن دمنوش بهارناصرنج نیز غافل نشوید. از دیدگاه درمانگران طب سنتی مصرف خوارکی و حتی استشمام عطر بهارناصرنج یکی از بهترین شیوه‌های طبیعی برای درمان افسردگی، تسکین اعصاب و دور کردن تنفس‌های ناشی از روزمرگی های زندگی است.

علاوه بر این، دمنوش نعناع وزعفران نیز یکی دیگر از نوشیدنی‌های طبیعی است که می‌تواند به افزایش نشاط و برطرف شدن اندوه کمک کند.

اویلن روش تهیه: یک قاشق غذاخوری از برگ‌ها و گل‌های خشک بهارناصرنج را درون یک لیوان آب جوش ببریزید و اجازه دهید به مدت ۷ دقیقه دم بکشد. فراموش نکنید که با نعلبکی سر لیوان را پوشانید.

دومین روش تهیه: دو قاشق برگ خشک و پودر شده نعناع را در دو لیوان آب جوش دم کنید و پس از صاف کردن، یک لیوان از آن را با یک قاشق شکر و مقدار اندکی زعفران مخلوط کرده و به صورت سرد یا گرم میل کنید.



داروی ضدکلسترول طبیعی

با اعتقاد درمانگران طب سنتی، افزودن دارچین به هماره عسل به دمنوش گیاهی سنبل الطیب و نوشیدن روزانه این ترکیب به مرور موجب کاهش میزان کلسترول خون و همین طور دردهای خفیف معده می‌شود. افرادی که بازدیدکشدن پاییز به دلیل نایابی دارای های جوی دچار سرماخوردگی می‌شوند نیز، می‌توانند بانوشیدن این چای گیاهی آمده شده با چوب یا پودر دارچین، به افزایش مقاومت بدن خود برای پیشگیری از ابتلابه سرماخوردگی و زکام کمک کنند.

روش تهیه: برای تهیه این دمنوش گیاهی به یک لیوان آب جوش نیاز دارد. سنبل الطیب و گل گاوزبان و چوب دارچین را درون آب جوش ببریزید و با یک نعلبکی روی آن را پوشانید. پس از ۱۰ دقیقه دمنوش را صاف کرده و در فنجان مورد نظر خود ببریزید. برای شیرین کردن این دمنوش می‌توانید از عسل استفاده کنید.



درمان خیلی از بیماریهای

مزمن

ریحان گیاهی است معطر که ارتفاع آن به ۲۰ سانتی‌متر می‌رسد و برگ‌های این گیاه، یعنی شکل و ساقه آن دارای کرک و گل‌های آن به رنگ سفید یا مایل به قرمز است، بهترین شرایط آب و هوایی برای این گیاه، آب و هوای گرم و آفتابی است. در اوقات ریحان سرشمار از ویتامین‌K، آهن، کلسیم و دیگر مواد مغذی است و دارای خواص آرام‌بخش، ادرار‌آور و ضدعفونی کننده است که در بسیاری از نقاط برای تهیه غذا، از این گیاه معطر استفاده‌های فراوانی می‌شود.

در اکثر نقاط دنیا، از ریحان از ریحان درمان مشکلات شکمی و تنفسی استفاده می‌شود. رفع بی‌اشتهاهی، درمان اسهال، نفخ و زخم معده از خواص برجسته چای معطر ریحان است.

طرز تهیه چای ریحان: ۱ یا ۲ قاشق ریحان خردشده را درون یک فنجان آب جوش ببریزید و چند دقیقه صبر کنید تا خوب دم بکشدو پس از هر وعده غذایی ۲ یا ۳ فنجان از آن را میل کنید.

برای شما که زود احساس

خستگی می‌کنید

افرادی که با شروع فعالیت‌های روزمره خیلی زود دچار خستگی می‌شوند و ضعف بدنش را شناس می‌آیند، می‌توانند از دمنوش نعناع برای پیشگیری و تسکین این حالت کمک بگیرند. در برخی متون طب سنتی، توصیه شده افراد برای افزایش توان جسمی و کنترل فشار خون در شرایط بحرانی و خستگی می‌توانند دمنوش نعناع را که با یک قاشق غذاخوری عسل، میل کنند. می‌توانید برای تهیه این دمنوش از چای کیسه‌ای نعناع که در بازار موجود است نیز استفاده کنید.



پاپیزبی سرماخوردگی

درمانگران طب سنتی در جهان برین باور ند که تنها راه گذراندن پاییز و زمستان بدوون درسر، تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش توان جسمی برای مقابله با انواع بیماری ها و ویروس های شایع این فصل است. به همین دلیل این درمانگران به خانواده ها توصیه می کنند تا مصرف برخی از گیاهان و مواد غذایی را در آستانه شروع فصل پاییز در سبد غذایی خود و فرزندان شان بگنجانند و تدبیر سلامت و تندرستی این مکاتب درمانی را هم زمان با شروع فصل های سردد در خانه اجرا کنند.

پاکسازی یا بخور گپاھی

یکی از ساده‌ترین روش‌های طب سنتی ایران برای پیشگیری از ابتلابه سرماخوردگی، التهاب‌های مجاری تنفسی و حتی عفونت‌های سینوسی، استفاده از بخورهای گیاهی در طول فصل بایز و زمستان است.

از اجراهه اماده تردن بین بخورها اصلاح دار متکلی بیست، پیشنهاد می شد که میدستند در روزهای خانه را با خورها گیاهی پاکسازی کنند.
آویشن و بابونه از بهترین گیاهان دارویی برای تهییه بخور هستند که می توان از هر یک آزان ها به تنها یاری کنار هم برای پاکسازی فضای خانه استفاده کرد. برای تهییه این بخور بهتر است میزان مساوی از هر یک آزان ۲ گیاه را در ۲ لیوان آب بجوشانید و پس از آن که آب به جوش آمد آن را روی حرارت سیار کم گذاشته و اجازه دهید بخار آن در سراسر فضای خانه پخش شود. این بخور علاوه بر پیشگیری از ابتلایه به بیماری هایه عنوان یک درمان کمکی می تواند در بهبود سرماخوردگی، زکام و التهاب های سیستم تنفسی به شما کمک کند.

سالاد مقوی پاییزی برای تقویت سیستم

ایمنی و دفاعی پدن

از همین امروز می توانید دست به کار شویید. با برنامه ریزی مشخص و منظم هر روز از سبزی ها و میوه های تازه حاوی آنتی اکسیدان در زیست و برنامه غذایی خود استفاده کنید. به این ترتیب که در یکی از وعده های میان وعده ها حتماً تمامی اعضای خانواده را به صرف یک سالاد میوه مقوی گرد هم جمع کنید. بهتر است از میوه های تازه در این برنامه غذایی استفاده کنید. علاوه بر این سبزی هایی مانند اسفناگ، کلم و هویج راه روز در یکی از وعده های غذایی میل کنید. این دستور اراد طول فصل های سرد سال ادامه دهد و پس از آن در گروه افرادی قرار دارد که پاییز از راه نرسیده دچار سرماخوردگی می شوند.

تسکین علایم با چای سلمانی‌ها

درمانگران مکتب طب سنتی هند (ایپورودا)، برای درمان سرماخوردگی از چای و دمنوش دارچین استفاده می‌کنند. این درمانگران علاوه بر آن که از دارچین به صورت مستقل برای درمان سرماخوردگی، آقفو آنرا و کام استفاده می‌کنند، از این چوب خوش عطر و بویرای تضمیه برخی از داروهای ترکیبی خود برای درمان بیماری‌های دستگاه گوارش، نفخ شکم، اسهال و نسکین دردهای روزهای قاعده‌گی نیز بهره می‌گیرند. درمانگران مکتب آپورودا این باورند که نوشیدن یک تا ۲ لیوان چای دارچین در طول روز سیستم دفاعی بدن را نسبت به ابتلایه سرماخوردگی و زکام مقاوم و ایمن می‌کند.

دمنوش گل گاوزبان بنوشید

برای پیشگیری از ابتلاء به زکام و سرماخوردگی و تقویت خود کافی است دم نوش گل گاوزبان را به برنامه مفتقنگ، خود آضافه کنید.

به عنوان مثال می توانید هفته‌ای ۲ فنجان گل گاوزبان را در برنامه روزانه خود قرار دهید و در کنار نوشیدن چای معمولی یا چای سبز، بد نوش گل گاوزبان بنوشید و سپس نوشیدن بد نوش گاوزبان را ادامه دهید و تعداد فنجان هارا به ۳ تا ۴ فنجان در هفته بررسی نماید. این نوشیدنی کمک می کند ترا علاوه بر تعریق کافی بدن، سسمو و مواد زایدی که در بدن وجود دارد و موجب ابتلای شما به سیماری های شایع فصل های سرد می شود، از بدن خارج شود.

۲ این شربت رادر پاییز هم بنوشید

حتما با شربت تخم بالنگو آشنا هستید. بسیاری از خانم ها از این شربت در کنار عرق های گیاهی خوش طعم و خوش عطر همچون عرق نعنای اعرق شاه ته در، فصل تابستان برای خنک کردن و افزایش نشاط اعصاب خانواده یا مهمنان خود استفاده می کنند و از اثرات مفید آن مطلع هستند، اما شاید کمتر درباره خواص این شربت گیاهی در پیشگیری از ابتلاء به سرماخوردگی شنیده باشند. درمانگران طب سنتی ایران نوشیدن مستمر این شربت رادر پیشگیری از ابتلاء به سرماخوردگی در پاییز بسیار موثر می دانند.

پاییز، فصل سم زدایی و تصفیه رسوبات

حتی اگر دچار سرماخوردگی و حساسیت فصلی نشده اید، بهتر است به مدت ۲۰ روز شروع به تقویت سیستم ایمنی بدن کنید. در این زمینه نیاز به مصرف داروی خاصی نیست. مصرف دمنوش هایی که تعداد گلبلول های سفید را افزایش دهد و سطح ایمنی سیستم بدن را تقویت کند، کافی است. وقتی که تقویم روزهای شهریور ما را انسان می دهد امام من احسان سرما می کنم، ته گلوبیم می خارد و عطسه و آبریزش بینی دارم. نمی دانم که سرماخوردگی دارد، یک ضد حساسیت و... می باشند.

با خالمند کتره مهیه نبی، متخصص گیاهان دارویی گفت و گو کردیم، او معتقد است،

با شروع سرما، به لحاظ اقلیمی فصل پاییز شروع شده است هر چند تقویم آن را

نشان ندهد. وی درباره پیشگیری از حساسیت سرماخوردگی و تقویت سیستم

ایمنی بدن توصیه هایی دارد که خواندنی است. فصل پاییز با سردی و خشکی

همراه است و با ویژگی های مزاج سودا و غلبه سودا هم خوانی دارد، کسانی

که طبعشان سوداوی است، در این فصل باید مراقبت های غذایی و دارویی

داشته باشند.

به طور معمول حجمات در اول فصل تجویز می شود زیرا خون فاسد و رسوبات بدن، غلیان می کند و زمان خوبی است برای زدودن رسوبات. بنابراین فصل پاییز، فصل سم زدایی و تصفیه رسوبات است. خوانندگان محترم باید به این نکته توجه و پیشنهاد داشته باشند. زیرا اگر مراقبت های لازم در این فصل را نجات ندهنند، در فصل زمستان دچار بیماری می شوند. غلبه سودا یا غلبه سردی باعث شروع حساسیت های فصلی می شود. در این فصل که هم زمان با شروع سال تحصیلی است، اگر کودکان در گیر بیماری شوند، قطعاً تمرکز کافی نخواهد داشت و مصرف داروهای ضد حساسیت نیز عوارض خود را دارد. چنین کودکانی صبح خواب آلوهه به مدرسه می روند و این عوامل باعث می شود دچار افت تحریصی شوند. اگر سرماخوردگی پاییزی طولانی شود تا پایان زمستان همراهشان خواهد بود. بسیاری از غذاها و دمنوش های گیاهی برای پیشگیری از این موارد به ما کمک می کند. بیستم شهریور به بعد زمان خوبی برای شروع تقویت ایمنی بدن است. در فصل تابستان به دلیل گرمی، از شربت ها و دمنوش های خنک استفاده می کردیم اما با شروع فصل پاییز باید این نوشیدنی های تغییر کنید به ویژه از غروب آفتاب به بعد باید مصرف سردی ها را کاهش داد. حتی از شیر، دوغ و ماست به همراه گرمی استفاده کیم و یا از غروب آفتاب به بعد مصرف نکنیم، زیرا در غیر این صورت باعث غلبه بیشتر سودا همراه با آبریزش بینی، خارش حلق و عطسه می شود. این علامت ها فردا مجبور به مصرف آنتی هیستامین می کند و بالطبع دچار عوارض آن خواهد شد.

یئنچه از

پیشنهاد اول: اصلاح روش های غذایی

از غذاهای پر ادویه، تند و تیز، نوشیدنی های سرد و یخ استفاده نکنید.

پیشنهاد دوم: تقویت سیستم ایمنی و درمان کم خونی؟

حتی اگر دچار سرماخوردگی و حساسیت فصلی نشده اید بهتر است به مدت ۲۰ روز شروع به تقویت سیستم ایمنی بدن کنید. در این زمینه نیاز به مصرف داروی خاصی نیست. مصرف دمنوش هایی که تعداد گلبلول های سفید را افزایش دهد و سطح ایمنی سیستم بدن را تقویت می کنند.

۷ نکته درباره مصرف قرص های سرماخوردگی در فصل پاییز

۱. بزرگسالان می توانند هر ۶-۴ ساعت ۱-۲ قرص سرماخوردگی مصرف کنند، اما نباید در روز بیش از ۲ قرص
۲. سرماخوردگی مصرف کنند.
۳. قرص های سرماخوردگی اغلب ترکیبی از چند داروهستند که شامل یک ضد درد، یک ضد حساسیت و... می باشند.
۴. بیماران با فشار خون و بیماران قلبی فقط با مشورت پزشک می توانند این داروهارا مصرف کنند. به علاوه این دارو در بیماران با نقص شدید کبدی باید با احتیاط مصرف باشد.
۵. کودکان نباید از داروهای مخصوص بزرگسالان استفاده کنند. خوشبختانه داروهای مخصوص سرماخوردگی کودکان در دسترس است.
۶. دارو را به مقدار توصیه شده (به وسیله پزشک یا داروساز یا موارد ذکر شده روی جعبه) مصرف کنیده بیشتر!
۷. دارو را باید همراه غذا مصرف کنید تا تحریک گوارشی کمتر شود.
۸. مصرف این دارو باعث خشکی دهان می شود.
۹. مصرف این دارو در بارداری یا شیردهی با توصیه پزشک ممکن است.
۱۰. مصرف این دارو همراه سایر داروهای حاوی استامینوفن باید با احتیاط باشد چون ممکن است استامینوفن زیادی به بدن برسد.

ضرورت ورزش در بزرگسالان

وقتی سن شما بالا می رود و مسن می شوید، داشتن یک سبک زندگی فعال از هر زمان دیگری برای شما مهم تراست. ورزش منظم می تواند به تقویت انرژی، حفظ استقلال و مدیریت علائم بیماری و یاد را کند. ورزش حتی می تواند روند پیر شدن بدن شما را به تأخیر بیندازد. اورزش نه تنها برای جسم شما، بلکه برای ذهن، خلق و خواص حافظه نیز خوب است. با لارفتن سن، حفظ سلامت عمومی بدن و اینکه سالمدانان دچار بیماری و احساسات ناممی‌دیدند به نوعی یک چالش محسوب می شود. اما ورزش می تواند مانع این احساسات شود و شمارا از بزرگترین چالش و نگرانی در مورد آسیب‌های دوران سالماندی دور کند.

ورزش کلیدی است برای سالماندی سالم

اگر تا کنون اهل ورزش نبوده اید، شاید برای شروع آن دچار سردرگمی شوید و یا اینکه فکر کنید بیش از حد پیر و ضعیف شده اید حتی شاید فکر کنید ورزش برای شما خسته کننده باشد! اما می خواهیم از مزایای ورزش در سالماندی برایتان بگوییم و شما را راهنمایی کنیم تا با ورزش بتوانید از مزیت سلامتی در سالماندی برخوردار شوید. مهم نیست که چند سال داردید یا وضعيت جسمانی فعلی شما چگونه است، شما می توانید در هر شرایطی از فواید ورزش بپره مند شوید. بهره مند شدن از مزایای ورزش نیاز به تمرین سخت و شدید یا رفتن به باشگاه ندارد. بلکه می توانید با تحرکی هر چند کوچک و سبک و فعالیت از فواید ورزش در سالماندی بپردازید.

“

هیچ وقت برای ورزش کردن
دیر نیست و شما هم انقدر بپرسید.
تاوان نیستید. اگر هم قبل اهل
ورزش نبوده اید یا مدت زمان
کمی را به ورزش اختصاص
داده اید، می توانید ابتدا باره
رفتن و دیگر فعالیت های سبک و
ارام شروع کنید

۲۷ اصل برای ورزش در دوران سالماندی

- خود را گرم کنید. آهسته راه رفتن و نرمش های سبک برای گرم و آماده شدن بدن پس از جهت انجام ورزش روزانه خوب است و پس از تمام شدن ورزش نیز باید ۵ دقیقه نرم شدن انجام داده قدم بپزند.
- اگر در هوای گرم ورزش می کنید، مدت زمان نرمش یا آهسته راه رفتن را پس از تمام

یک برنامه تمرینی سالم برای سالمدانان از چه اجزایی تشکیل شده است؟ پرسش هایی از این دست، مسائلی هستند که ورزش روزانه در سالماندی باید به آنها توجه کرد. اصول بیست و هفت گانه زیر می توانند در همین زمینه کمک کننده باشد:

- قبل از هر ورزش به مدت ۵ دقیقه بدنه

ورزش برای سالمدانان بعد از اکسیژن در رده دوم است. باور کنید همین قدر اهمیت دارد چون اگر یک عزیز بزرگسال بنواندیه ورزش بچسبیدانگار خودش را به زندگی دوخته است. ولی برای این کار باید یکسری بایدها و نبایدها را دانست. اول اینکه سالمدانان قبل از ورزش باید چه کار کنند؟ انجام چه ورزش هایی برای آنها مناسب تر است؟



۵ باورنادرست در مورد ورزش و سالم‌دانی

باور اول: هیچ انگیزه‌ای برای ورزش کردن ندارم و ورزش فایده‌ای برای من ندارد، چرا که سالم‌دان هستم
واقعیت: ورزش و تمرینات قدرتی باعث می‌شود تا شما خود را جوان تر احساس کنید و فعالیت بیشتری داشته باشید.
فعالیت بدنی منظم باعث پیشگیری از ابتلاء به بیماری و کاهش خطرات بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل،
بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان رود، فشار خون بالا و چاقی می‌شود.

باور دوم: افراد سالم‌دان خود را ذخیره کرده و استراحت کنند.

واقعیت: تحقیقات نشان می‌دهد که یک زندگی کم تحرک برای بزرگسالان بالای ۵۰ سال صحیح نیست و این زندگی
یک زندگی سالم نمی‌باشد. عدم فعالیت اغلب باعث می‌شود افراد مسن توانایی انجام کارهای خود را از دست بدهند و یا
می‌توانند منجر به بیماری و استفاده از داروهای شود.

باور سوم: ورزش باعث می‌شود تعادل را از دست بدhem و بیفتم.

واقعیت: ورزش منظم، باعث استحکام بدن می‌شود و همچنین به جلوگیری از روند پوکی استخوان کمک می‌کند و این
موجب افزایش تعادل در شما می‌شود. در ورزش خطرات ناشی از افتادن را کاهش می‌دهد.

باور چهارم: از سن من گذشته و الان برای ورزش دیر است.

واقعیت: هیچ وقت برای ورزش کردن دیر نیست و شما هم آنقدر پیر و ناتوان نیستید. اگر هم قبل اهل ورزش نبوده اید یا
مدت زمان کمی را به ورزش اختصاص داده اید، می‌توانید ابتدا با راه رفتن و دیگر فعالیت‌های سبک و آرام شروع کنید.

باور پنجم: من دچار درد مفاصل و ناتوانی هستم و نمی‌توانم فعالیت داشته باشم.

واقعیت: این واقعیت را قبول داریم که محدود شدن به صندلی، چالش‌های خاص خود را در ادامه این محدودیت را بخشد
سیک، حرکات کششی، و انجام تمرینات ورزشی حتی روی صندلی دامنه حرکت عضلات و اعضاء بدن را بهمود بخشد
و باعث ارتقای سلامت بدنتان شوید.

با افزایش سن، ورزش منظم از هر زمان دیگری برای بدن و ذهن شما مهم تر است.

نقش ورزش در کنترل وزن سالم‌دان

ورزش به حفظ یا کاهش وزن سالم‌دان کمک می‌کند. همانطور که متابولیسم به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌پاید، کنترل وزن مناسب مقداری مشکل می‌شود. ورزش به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می‌کند و باعث افزایش توده عضلانی می‌شود و همچنین به سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند. هنگامی که بدن شما به یک وزن سالم می‌رسد، سلامت کلی بدن نیز بهبود خواهد یافت.

مزایای ورزش در بهداشت و سلامت روان سالم‌دان

کیفیت خواب برای سلامتی شما مهم است. ورزش باعث می‌شود شما خواب راحت تری داشته باشید، زود خوابان ببرد و یک خواب عمیق داشته باشید. ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس شما شده و همچنین خلق و خوی شما را بهتر می‌کند، همچنین باعث تردد اندورfin شده و می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید، احساس اندوه یا افسردگی را نیز کاهش می‌دهد. ورزش برای مغز هم خوب است. از مزایای ورزش عملکرد منظم مغزاست و به فعل نگه داشتن مغز کمک می‌کند، که به نوبه خود موجب کاهش احتمال از دست دادن حافظه و زوال عقل و بهبود عملکرد ادرارکی می‌شود.

نکاتی برای شروع ورزش در سالم‌دان با امنیت بیشتر

متعهد بودن به یک برنامه منظم فعالیت بدنی می‌تواند یکی از سالم‌دان ترین تصمیم‌گیری‌های شما باشد. قبل از اینکه ورزش را شروع کنید در نظر بگیرید که چطور می‌توانید بهترین اینمی را داشته باشید. بهتر است قبیل از شروع هر گونه فعالیتی با پوشک مشورت کنید، خصوصاً اگر دچار بیماری هستید.

پیشگیری این مسائل نزد پوشک می‌تواند در روند فعالیت ورزشی کمک خوبی برای شما باشد، چرا که متوجه می‌شود نوع بیماری شما می‌تواند تأثیری بر فعالیت ورزشی تان داشته باشد یا خیر و آیانو فعالیتی که می‌خواهید انجام دهید برای شما مفید است یا لازم است برنامه خود را تغییر دهید. برای مثال، بیماران دیابتی نیاز به تنظیم زمان بندی برنامه‌های دارو و غذا دارند.

هنگامی که متشغول به انجام یک فعالیت ورزشی هستید اگر دچار درد، تنگی نفس غیر عادی، احساس سرگیجه، درد در قفسه سینه و عرق سرد شدید و یا مفاصل شما قرمز و متورم شد، حتماً فعالیت خود را قطع کنید و به پوشک مراجعه کنید، شاید لازم باشد شما فعالیت‌های دیگری را امتحان کنید.

سعی کنید وقتی می‌خواهید ورزش را شروع کنید، مدت زمان ورزش و شدت آن (سنگین بودن) زیاد نباشد چرا که ممکن است به شما آسیب برساند. بهتر است گام به گام پیش بروید، مثلاً برنامه ورزشی کوتاه مدت ۱۰ دقیقه در روز؛ حتماً به گرم کردن و سرد کردن بدن نیز توجه داشته باشید.

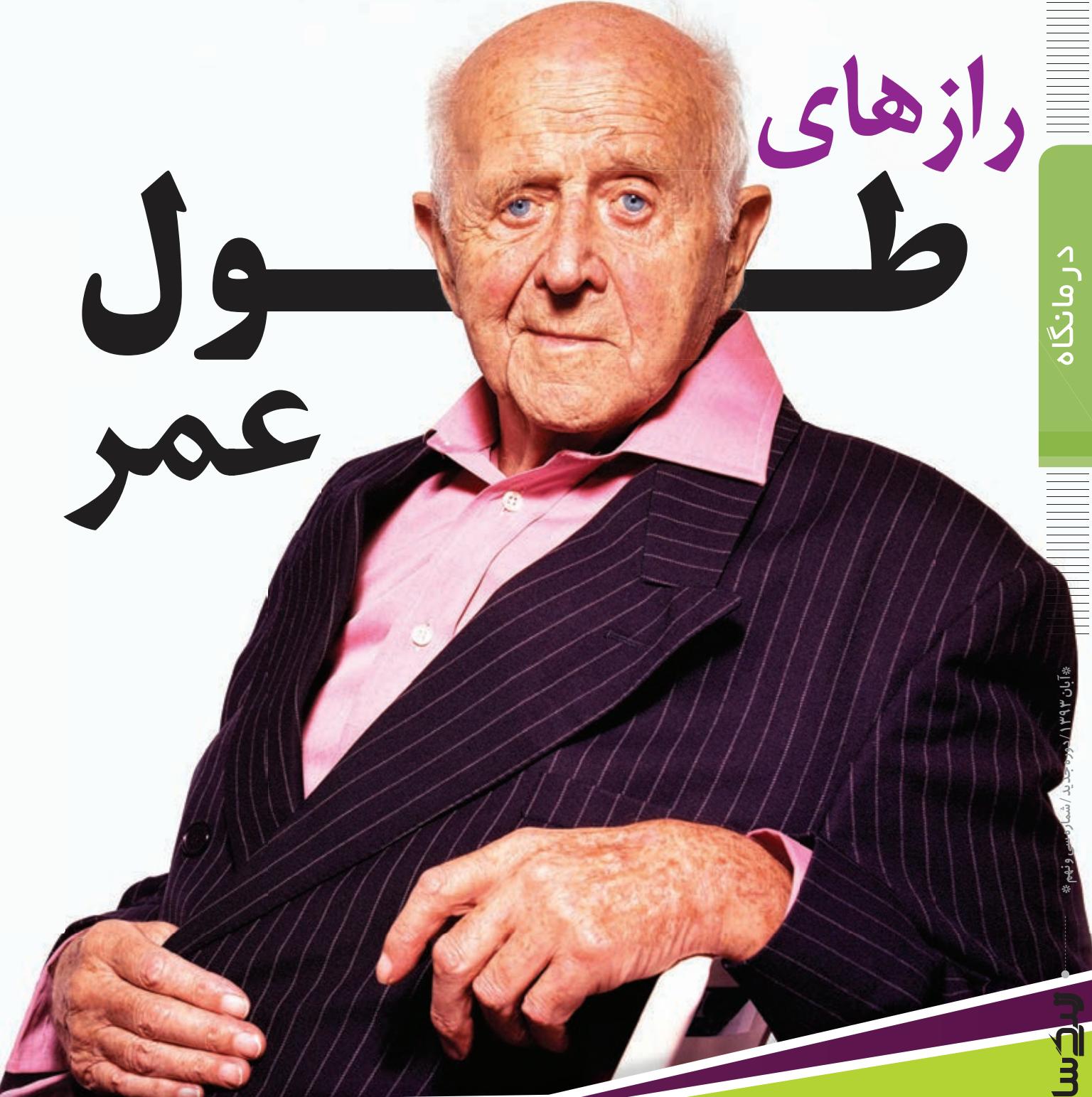
در پایان، سعی کنید یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید و به آن متعهد باشید تا به یک عادت مفید تبدیل شود و بتوانید در میانسالی مانند یک جوان پر انرژی باشید و از مزایای ورزش بهره‌مند شوید.

- پس از انجام هر ورزش، عضلاتی را که برای انجام این ورزش به کار بردید، آرام آرام بازو و بسته کنید.
- سه جزء اصلی برنامه تمرینی سالم‌دان شامل این موارد است: تمرینات هوایی، تمرینات انعطاف‌پذیری و تمرینات قدرتی.
- همان طور که پیش از تمرینات ورزشی، بدن تان را گرم می‌کنید، در پایان تمرین هم باشد، با حرکات آرام، بدن را به تدریج سرد کنید.
- بهترین تمرین برای گرم کردن در دور دوم آماده شوید.
- هر خوش اشاره می‌شود.
- حرکات ورزشی را آهسته و به گونه‌ای انجام دهید که بتوانید کنترل تمامی حرکات را در دست داشته باشید.
- زمان ورزش، نفس را در سینه حبس نکنید و اگر احساس درد در هر قسمت بدن کردید، ورزش را ادامه ندهید.

- شدن ورزش روانه‌اندکی بیشتر کنید.
- اگر هنگام ورزش یا پس از آن دچار هر یک از علائم زیر شدید، باید با پوشک خود فوری در میان بگذارید: فرد قفسه‌سینه، احساس فشار در قفسه سینه، احساس تنگی نفس، سرگیجه، تاری دید، احساس نداشتن تعادل، تهوع و استفراغ.
- شما می‌توانید ورزش‌هایی را که بسیار ساده و راحت هستند در خانه انجام دهید. هر کدام از این ورزش‌های را می‌توانید هشت تا

رازهای ط

ول عمر



د روزگار

آذین امداد و نجات / شماره ۱۰۷

لایه

۱۴ حرکات کششی را باید همیشه به آرامی انجام دهیم. کشش باید فقط تا جایی باشد که در عضلات مربوط احساس کشش کنیم و هیچ‌گاه تا آستانه در در مفصل و اطراف آن پیش نرویم.

۱۵ تمرینات قدرتی به دو صورت انجام می‌شود: با وزنه، بی‌وزنه.

۱۶ تمرینات قدرتی با وزنه، درابتدا با وزنه‌های سبک و به دفعات انجام می‌شود و زمانی که حرکت آسان شود، وقت آن رسیده که بر سنگینی وزنه افزوده شود و بهتر است ابتدا تعداد تکرارها و بعد از آن میزان وزنه افزایش باید.

می‌شود، می‌تواند استفاده کنند.

۱۷ انعطاف پذیری، توانایی حرکت اندام‌ها و بخش‌های متحرک بدن در دامنه حرکتی مفصل است. با افزایش سن، اهمیت انعطاف پذیری بیشتر می‌شود. از دست دادن انعطاف پذیری، بیشتر کارکردهای مورد نیاز زندگی روزمره را مختل می‌کند.

حرکاتی مانند خم شدن، بالا بردن و جلو بردن دست‌ها، راه رفتن و از پله بالا رفتن، دشوار می‌شود. حرکات کششی، بهترین نوع تمرینات انعطاف پذیری است.

سالمندان، تمرینات ملایم کششی یا راه رفتن آهسته در ابتداست که پس از آن باید آرام آرام بر شدت راه رفتن بیفزایند.

۱۸ بهترین تمرین هوایی برای سالمندان پیاده روی است. در عین حال برای کسانی که به ناراحتی‌های مفصلی مبتلا هستند، شنا کردن و چنانچه فنون شنا رانمی دانند، راه رفتن و انجام حرکات نرم‌شی در آب را توصیه می‌کنیم.

۱۹ افرادی که دارای آمادگی جسمانی مطلوب هستند، از فعالیت‌های دیگری مانند دوچرخه سواری، کوه پیمایی و ورزش‌های دیگری که با شدت متوسط و به مدت نسبتاً طولانی انجام

آموزش

حتماشنیدهاید که می‌گویند «زیگواره تاگور، دانش بجسوی»! این جستن دانش نه تنها به بالارفتن اطلاعات و اعتماد به نفستان کمک می‌کند، بلکه باعث می‌شود کمی هم بیشتر در این دنیا زندگی کنید. پژوهشگران معتقدند اگر افراد بالای ۴۰ یا ۵۰ سال برای آموزش یک زبان دیگر، نقاشه، خط، موسیقی یا حتی سفالگری به کلاس‌های آموزشی بروند و در جمع کودکان و نوجوانان پر از شور و حرارت زندگی قرار بگیرند، چنان روحیه‌ای پیدامی کنند که می‌تواند بآن روحیه، برخی از فعالیت‌های مفید و موثر برای افزایش طول عمر مانند وزرش یا پیاده‌روی در پارک را از سر بگیرند.

کار

دور کارهای سخت و پر از استرس را خطا بشکید، در غیر این صورت توقع یک زندگی طولانی و سلامت نداشته باشد. هر چقدر سختی و استرس کار تان بیشتر باشد، فشارهای روانی احرازه داشتن یک زندگی سالم و طولانی را به شما نخواهند داد. شاید یکی از دلایل طول عمر بیشتر زنان نسبت به مردان، سبک‌تر بودن کارهایشان باشد. از همین امروز کمی فکر مال دنیا را از سرستان بیرون کنید و با شروع کدن مطالعه یک کتاب یا قدیم‌دن در پارک، در گیری‌های ذهنی مربوط به شغلتان را کاهش دهید.

سلامت

سیگار نکشید، ورزش کنید، درست غذا بخورد و دور مصرف مشروبات الکلی و مخدّرهای را خطا بشکید تا عمر بیشتری داشته باشید. براساس نتایج تحقیقاتی که محققان آمریکایی روی بیش از ۱۷ هزار زن و مرد انجام دادند، شناس افزایش طول عمر در افرادی که این چهار عادت خوب را دارند، بیشتر از دیگران است. آنها می‌گویند اگر از ۱۷ سالگی به بعد، سیگار نکشید و خورد و خوراک مناسبی داشته باشید، امکان مردنتان تا پیش از سن پیری ۶۳ درصد کاهش می‌یابد.

ازدواج می‌تواند باعث افزایش طول عمر مردان شود. محققان دانشگاه هاروارد می‌گویند احتمال رسیدن به سن ۷۰ سالگی و بیشتر درین مردان متاهری که حداقل ۲۰ سال از زندگی مشترکشان می‌گذرد، بسیار بیشتر از مردان مجرد و حتی آنها بی اشت که از همسرشان جدا شده‌اند. ازدواج، نوعی آرامش روانی برای افراد به دنبال دارد و از واوسه‌گری را را آنها در می‌کند.

به همین دلیل، مردان متاهر در مقایسه با مجردها کمتر به ناراحتی‌های عصبی و بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند و در نتیجه امکان افزایش طول عمرشان هم بالا می‌رود، اما ازدواج کردن یا ناکردن و طلاق گرفتن یا نگرفتن، تاثیر چندانی بر طول عمر خانم‌هاندار است! بیشتری می‌دهند و به همین دلیل کمتر در معرض ابتلاء انواع بیماری‌ها و مرگ‌زودرس قرار می‌گیرند.

تفصیل

اگر می‌خواهید از مرز ۸۰ سالگی بگذرید و تجربه‌های بیشتری در این دنیا داشته باشید، چاره‌ای جز پیروی از یک رژیم غذایی مناسب ندارید. بهتر است براي رهایی از ابتلاء چربی و کلسترول خون و در نتیجه بیماری‌های قلبی، فکر خود را فستیفودها، غذاهای چرب و سرخ کرده و انواع اسنک‌های شور و پر چرب را از سرستان بیرون کنید. می‌توانید با خود را زونه ۹۱ تا ۹۴ واحد میوه و سبزی‌های خام و بخارپز، خطر ابتلاء به انواع سرطان و مرگ ناشی از آن را خودتان کاهش دهید. مصرف منظم و حداقل مرز ۳ واحد شیر و لبیات کم چرب و سبزی‌های سبز تیره مانند کلم بروکلی و اسفناج می‌تواند استخوان‌ها را محکم و از ابتلاء پوکی استخوان پیشگیری کند.

ماهی‌های چرب حاوی امگا ۳ و گردو و مغزهای خام دیگر مانع زوال عقل و ابتلاء از آیزیم در اثر افزایش سن می‌شود. استفاده از روغن‌های مفید مانند روغن زیتون و کاولولا هم از سلامت قلبتان محافظت می‌کند و هم باعث می‌شود لطفاً پوستتان از بین نرود.

جادوگر

جادوگری، یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای تمام ما انسان هاست اما نمی‌توان در این دنیای فانی جادوگانه ماند و زندگی کرد...

امید به زندگی بین مردان ایرانی، ۵۸-۶۸ سال و بین زنان ایرانی، ۶۱-۷۱ سال است. این در حالی است که فقط ۵ درصد از مردم ایران یعنی ۱ میلیون و ۸۴۴ هزار و ۹۶۷ مرد و ۲ میلیون و ۵۵۵ هزار و ۸۴۶ زن، بیشتر از ۶۵ سال سن دارند. سازمان بهداشت جهانی بیشترین مرگ و میر را در میان مردم کشورهای توسعه یافته بین سالین ۷۷ تا ۸۱ تا ۸۱ سالگی و در میان مردم کشورهای در حال توسعه بین ۳۵ تا ۴۰ سالگی اعلام کرده است. جالب است بدانید که بیشتر افراد بالای ۱۰۰ سال که از نظر پژوهشکار مورد آزمایش‌های مختلفی قرار گرفته‌اند و صحت کهولت سن‌شان هم به اثبات رسیده است، اهل کشورهای آمریکا و از پانصد هستند.

فقط می‌توان با یک برنامه ریزی صحیح و تغییر در روش زندگی، کیفیت و طول عمر را افزایش داد. می‌پرسید چطور؟ این مطلب را مطالعه کنید تا مرتوجه شوید.

زنگنه

پژوهشگران با مطالعه و بررسی بیش از ۱۰۰ نفر از افراد بالای ۱۰۰ سال، به این نتیجه رسیده‌اند که رابطه مستقیمی بین زنگنه و افزایش طول عمر وجود دارد. یعنی حدود ۱۵۰ واحد زنگنه کی دست به دست هم می‌دهند تا باعث افزایش طول عمر افراد یک خلوه‌ای یا حتی خاندان شوند. به عبارت ساده‌تر اگر مادر، مادر بزرگ، پدر یا پدر بزرگ‌تران عمدهای طولانی داشته‌اند، خیال شما هم می‌تواند از بابت طولانی بودن عمر تان تا حدی راحت باشد. البته به شرطی که رفتارهای پر خطری مانند استعمال مواد دخانی نداشته

باشید و روزی نیم ساعت ورزش کنید.

وزن

اگر از اضافه وزن و چاقی رنج می‌برید، احتمال ابتلاء از نوع ناراحتی‌های قلبی، سرطان و دیابت هم در شما زیاد است. با این حساب نباید امید چندانی به بالارفتن سنتان داشته باشید. این را برای هوشیار شدن تان گفتیم، نه ترسیدن تان! ایکراه برای اینکه عمر طولانی و سالمی داشته باشید این است که شاخص توده بدنی یا همان BMI تان را به ۲۵ رسانید و حتماً می‌دانید که (شاخص توده بدنی) از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر محدود قدر (بر حسب متر) به دست می‌آید.

درد انجام دهید.

H1 هر دو نوع ورزش‌های برداشتن اشیا و گذاشتن اشیا را در برنامه خود بگنجانید.

H2 ورزش‌هایی با شدت متوسط را در نوبت‌هایی که در آنها حداقل ۸ تا ۱۳ تکرار و جود دارد، انجام دهید.

H3 حداقل یک نوبت از ورزش‌هایی را که در آنها هشت تا ۱۳ تکرار و جود دارد، انجام دهید.

H4 سرعت حرکات با پیداز آهسته تا متوسط باشد (حرکت سریع، ممنوع!) و حرکات را به صورت ریتمیک، کنترل شده و غیرانفجاری انجام دهید.

H5 تمرینات قدرتی بدون وزنه، متدائل تر است و حرکت شناور فتن روزی زمین و حرکت شکم (بلند کردن کتف‌ها از زمین در حالت خوابیده بازانوی خم) از رایج ترین ورزش‌های همین زمینه است.

H6 بهتر است سالم‌مندان برای شناور فتن روزی زمین زانوهای خود را هم بر زمین بگذارند تا حرکت برایشان آسان شود و به مهره‌های کمرشان فشار وارد نشود.

H7 بین ورزش‌های کشیدنی و ورزش‌های هل دادنی تعادل برقرار کنید.

H8 حرکت را در محدوده کامل و بدون

P1 ورزش نباید تداخلی در امر تنفس طبیعی ایجاد کند (به عنوان یک قاعده کلی سالم‌مند باید قادر باشد در حین انجام ورزش، سوت بزند یا به راحتی صحبت کند).

P2 بین نوبت‌ها استراحت‌های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای بگنجانید.

شدت و روزش را به تدریج افزایش دهید (هر جلسه حداقل ۵ درصد از جلسه قبلی شدیدتر باشد). در این صورت قدرت و استقامت شما افزایش خواهد یافت.

P3 اگر بیش از یک هفته وقفه در برنامه ورزشی به وجود آمد، شدت و روزش را کم کنید.

من سیگار را ترک کنم یا سیگار منو

۱۰۹



Michael Douglas

کمتر کسی می‌تواند مایکل داگلاس، هنرپیشه معروف و دوست داشتنی هالیوود را بدون سیگارش تصور کند؛ سیگاری که اعتعاد به مصرف آن باعث سرطان حنجره اش شد. وقتی پژوهشکاران به داگلاس گفتند سرطان حنجره اش در مرحله ششم قرار دارد، یک مصاحبه مطبوعاتی ترتیب داد و به همه خبرنگاران گفت: «من خیلی خوش بین هستم و می‌دانم که می‌توانم از پس این بیماری بربایم». روحیه او استوندی بود، اما هیچ کس فکرش را هم نمی‌کرد که بعد از آنتم دوره‌های شیمی درمانی و رادیوتراپی، دوباره عکس داگلاس را سیگار به دست بینند. پژوهشکاران وی معتقدند که مایکل به مصرف سیگار اعتیاد فیزیکی پیدا کرده است و نه اعتیاد روانی. آنها می‌گویند که خود او نمی‌خواهد سیگارش را کنار بگذارد؛ حتی اگر به قیمت زندگی اش تمام شود. نظر خود داگلاس هم شنیدنی است: «زنگی من با سیگار عجین شده است و حتی اگر من بخواهم، سیگار نمی‌خواهد مرا ترک کند» داگلاس باور دارد که دیگر نمی‌تواند سیگار را ترک کند و خیلی از سیگاری‌های دیگر هم باورهای عجیب و غریب زیادی درباره سیگار کشیدن دارد. باورهایی که ما ۷ مورد از این ترین آنها را در این بخش موردنی بررسی قرار می‌دهیم.

افرادی که سیگار را ترک می‌کنند، معمولاً برای غلبه بر استرس‌شان به غذا خوردن روی می‌آورند. به همین دلیل ممکن است در ماه‌اول، با ۵ تا ۷ کیلوگرم اضافه وزن مواجه شوند. بهتر است بدانید عوارض ۷ کیلوگرم افزایش وزن، به مراتب کمتر از عوارض دود سیگار است و این افزایش وزن رامی‌توان به راحتی و با کمی وزن از بین برد.

• باور ششم: برای حفظ سلامت کافی است تعداد سیگارهایی که می‌کشم، کم کنم

کم کردن تعداد سیگارهای مصرفی در طول روز، اقدام خوبی است اما این یک راهکار موثر برای از بین بردن عوارض سیگار نیست. حتی اگر روزی بکنخ سیگار بکشید، باز هم سوم آن وارد بدنتان می‌شود و سلامتتان به خطر می‌افتد. بنابراین بهتر است به طور کلی دور سیگار را خط بکشید و برای ترک تدیریچی هم به جای کم کردن تعداد سیگارها، از چسب یا آدامس های نیکوتین دار کمک بگیرید.

• باور هفتم: بود سیگار و عوارض ناشی از آن، فقط گریبان خودم را می‌گیرد

به هیچ وجه این طور نیست. انجمن متخصصان بیماری‌های ریوی آمریکا اعلام کرده است که سالیانه ۵۰ هزار نفر در این کشور، به دلیل استنشاق دود سیگار اطرافیان خود به کام مرگ کشیده می‌شوند. متخصصان معتقدند سوم وارد شده به بدن اطرافیان یک فرد سیگاری به مراتب بیشتر از سه هایی است که با سیگار کشیدن، وارد بدن خود او می‌شود.

نمی‌دهد. این عوارض می‌توانند در طول سالیان، روی هم ابیاشته شوند و یک دفعه خود را به شکل سرطان یا حمله قلبی نشان دهند، آن هم درست وقتی که کار از کار گذشته و دیگر امیدی باقی نمانده است. بنابراین اگر از هر سنی و در هر شرایطی، سیگار کشیدن را کنار بگذارید، می‌توانید مطمئن باشید که بُر کرده‌اید. هر چقدر سیگار را زودتر ترک کنید، اجازه نفس قلبی هم ۵۰ درصد ریه‌هایتان می‌دهید و احتمال ابتلا به حمله قلبی هم ۵۰ تا ۶۰ درصد کاهش می‌یابد. متخصصان انجمن سرطان آمریکا می‌گویند اگر بتوانید عادت به سیگار کشیدن را قبل از ۳۵ سالگی کفار بگذارید، خطر ابتلا به ناراحتی‌های قلبی در شصت‌ماه ۹۰ درصد کاهش خواهد یافت.

• باور چهارم: اگر سیگار را ترک کنم، دچار استرس می‌شوم

درست است که ترک مصرف تباکومی تواند باعث استرس شود، اما در هیچ کتاب و منبعی گفته نشده که این استرس برای مدت طولانی با فرد باقی می‌ماند و زندگی او را تحت تاثیر قرارمی‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد ترک سیگار می‌تواند افراد را شویق کند به بہتر غذا خوردن، وزش و بودن در کثار خانواده که تمام این کارها، استرس اور اناحد قابل قبولی کاهش می‌دهد. شرکت در کلاس‌های یوگا و مدیتیشن هم می‌تواند برای افرادی که به تازگی سیگار را کنار گذاشته‌اند، مفید باشد.

• باور پنجم: با ترک سیگار دچار اضافه وزن می‌شوم و این از سیگار کشیدن برابر است

• باور اول: چون من سالم زندگی می‌کنم، سیگار کشیدن مشکلی برایم به وجود نمی‌آورد

بعضی از سیگاری‌ها فکر می‌کنند خوردن سه وعده غذای سالم در روز و ۳۰ دقیقه ورزش، می‌تواند آثار مخرب سیگار را بر سلامت آنهاز بین ببرد. در حالی که تحقیقات جدید نشان می‌دهد ورزش و تغذیه سالم، نمی‌توانند عوارض ناشی از مصرف سیگار را در افراد سیگاری کاهش دهند. هر پاکی که به سیگار تان می‌زنید، می‌تواند روی بندبند وجود تان تاثیر منفی بگذارد و اینکه شما فکر کنید، می‌توانید باورزش و تغذیه مناسب، جلوی این تاثیر منفی را بگیرید، یک فکر کامل‌آرمان گرایانه است.

• باور دوم: ستفاده از سیگارهای «لایت» برای سلامت من ضرر ندارد

افرادی که سیگارهای لایت می‌کشند، احساس می‌کنند نیکوتین کافی به مغزشان نمی‌رسد و این کاهش مقدار نیکوتین سیگار را با افزایش تعداد سیگارهایی که در طول روز می‌کشنند، جبران می‌کنند، بنابراین با افزایش تعداد سیگارهای مصرفی، احتمال ابتلا به سرطان ریه، سکته و حمله قلبی در آنها به مراتب بالاتر می‌رود. به یاد داشته باشید که مصرف هیچ یک‌از انواع سیگارهای، نمی‌تواند برای بدنتان بی ضرر باشد.

• باور سوم: مدت هاست که سیگار می‌کشم، اگر قرار بود یادی سرم بیاید، تا حالا آمده بود

گاهی عوارض مصرف سیگار، خود را سریع و به راحتی نشان

آینه‌نگاری / دید / شماره سی و نهم

لریسا

فصل هفتم



شکم کده

- دسر
- بفرمايد شام
- شربت خانه
- دست پخت مامان
- آشپزی ملل
- سالاد
- سه سوت سوپ



■ ساندویچ خوشمزه
برای مدرسه یا
مهند کودک

- نوشیدنی خوش طعم برای
فصل پاییز
- سان فروت (معجون
ویتامین سی)

- آبaloپلو، پلوی قرمز برای
فصل زرد



- توبهای خرمایی
- شکلات داغ
- برای روزهای سرد
- آش انار پاییزی
- سالاد کلم با خامه



۱ عدد پر تقال درشت
۱ عدد سیب
۱ عدد لیموترش
۱ پیمانه آب انگور

نوشیدنی خوش طعم برای فصل پاییز

سان فروت (معجون ویتامین سی)

پاسداشتن هوا، میوه های رنگارنگ پاییزی بیشتر به چشم می خوردند. می توانید یک لیوان از معجون پاییزی را درست کرده و همانطور که نسیم خنک پاییزی را روی گونه هایتان حس می کنید، ویتامن سی را به بدن تان وارد کنید. شاید این معجون خانگی بتواند راه روزهای رنگارنگ، معجزه خوبی برای نجات پیدا کردن از سرماخوردگی باشد و قبل از اینکه ضریبه فنی این روزهای بلاتکلیف شوید به داد خود تان برسید. پس دست به کار شوید و از طعم روزهای پاییزیتان لذت ببرید. مطمئن باشید پشمیمانی در کار نیست چون می توانید به جای خرج کردن پول تان، در یک شریتخانه خانگی شرکت کنید.



روتنه

نکته ۱ به جای خود سیب باز آب سیب آماده کارخانه ای هم می توانید استفاده کنید. اما چون این آمیوه ها از مواد افزودنی استفاده می کنند، بهتر است از سیب های پاییزی با بیوی و عطر واقعی استفاده کنید.

نکته ۲

برای اینکه معجون تان بوی خوبی بگیرد می توانید از چند برگ خرد شده نعنای هم استفاده کنید و اگر هم نعنادر اختیار ندارید می توانید از پودر نعناء استفاده کنید.

طرز تهیه

برای اینکه از اول پاییز بدن تان را نسبت به سرماخوردگی مقاوم کنید، از همین امروز در برنامه غذایی تان یک لیوان آب پر تقال در نظر بگیرید. برای این موضوع اول از همه باید لیموترش را پوست کنده و هسته های آن را جدا کنید. سیب راهم پوست دارید و نوشیدنی تان مخلوط کن بیفرزایید. اگر دوست دارید نوشیدنی تان خنک باشد، موقع مخلوط کردن چند تکه یخ هم اضافه کنید.



ساندویچ خوشمزه برای مدرسه یا مهد کودک

فصل مدارس، فصل مهریان پاییز با مهد کودک و مدرسه آغاز می شود. در این روزها یکی از دغدغه های مادران مهریان این است که چه غذایی را برای ناهار کودکان خود آماده کنند تا فرزندانشان بتوانند به راحتی آن را به مدرسه ببرند و در نهایت اینکه بتوانند روزانه یک نهار سالم و خوشمزه را برای آنها بسته بندی کنند! البته غذایی که مطمئن باشند کودکشان آن را دوست دارد و آنرا خواهد خورد. یک میان و عده خوشمزه و جدید برای فرزندان دلیندان، می تواند به شما کمک کند که بهترین لحظه هارا برای این کوچولوها بسازید. دیگر نگران نباشید، می توانید با کمی وقت صرف کردن غذایی متفاوت و ساندویچی خوشمزه درست کنید و مطمئن باشید که بچه ها دیگر هواخورد چیپس و پفک و بیسکویت به خاطر شان نمی رسد.

یک دوم پیمانه پیازچه خرد شده
یک عدد گوجه فرنگی، ریز خرد شده
دو قاشق سوپخوری آب لیمو
نمک و فلفل بنابه ذائقه

سه حبه سیر کوبیده
سه تا چهار عدد نان لواش نرم و تازه
روغن مایع برای سرخ کردن
یک دوم پیمانه پنیر خامه ای

مواد لازم (برای هشت ساندویچ کوچک):
۴۰ گرم گوشت مرغ چرخ شده
سه چهارم پیمانه مغز نان سفید
یک چهارم پیمانه ترشی میوه

طرز تهیی



یک صافی قرار دهید تا روغن اضافی مربوط به سرخ کردن سوسیس ها گرفته شود. در این فاصله هشت دایره به قطر حدود ۲۰ سانتی متر از نان لواش ببرید. پنیر خامه ای را با پیازچه خرد شده مخلوط کنید و از این مخلوط مقدار کمی روی هر یک از نان ها بمالید. گوجه فرنگی و پیاز خرد شده را با هم مخلوط کنید و آب لیمو را اضافه کنید. مقداری از این مخلوط را روی هریک از نان ها بزیزد و به صورت یک ساندویچ لوله کنید.

گوشت مرغ چرخ شده، مغز نان سفید، ترشی میوه، سیر و کمی نمک و فلفل را در دستگاه غذازد بزیزد و چند دقیقه روشن کنید تا خوب مخلوط شوند. این مخلوط را به هشت قسمت مساوی تقسیم کنید و هریک را با دست به صورت یک سوسیس به بلندی ۱۲ سانتی متر درآورید. در یک تابه نچسب کمی روغن مایع بریزید و سوسیس هایی را که آماده کرده اید در روغن مایع با حرارت متوسط سرخ کنید به طوری که سوسیس ها از همه طرف طلای شوند. از زیاد کردن شعله گاز خودداری کنید، چون سطح سوسیس ها زود بر شته می شوند، اما مغز پخت نمی شوند. آنها را چند دقیقه در

توب‌های خرمایی



دسر جزء لاینفکی است که هیچوقت

نمی‌تواند حذف شود. به خصوص
کسانی که تازه ازدواج کرده‌اند و
می‌خواهند برای همسرشان خودی
نشان دهند. سرآشپزهای همیشه با

دسرهایشان مشهور شده‌اند. بنابراین
سی کنیده‌هایی (چه اکنون ازدواج
کرده‌اید و چه ۴۰ سال بیش)، تنوعی به
سفره‌های سنتی و مدرن خود بدیند.

این توبهای انرژی‌زی، توبهای کره‌ی
بادام زمینی‌اند، که پیشترین انتخاب
برای یک خوارکی میان وعده‌و درستی
خوشمزه هستند. این راهم به یادداشته

باشید که اگر خانواده تان شبیه
خانواده‌ی من هستند و همیشه باید در

لحظه‌ی آخر غذا، چیزی برای خوردن و
دسر پیدا کنید. می‌توانید تعدادی بادی
از این توبهای برای خودتان درست کرده
و در یخچال نگهداری کنید. در این

صورت می‌توانید از این توبه‌ها بعد از هر
شام یا ناهار میل کرده و یا زمان بیرون

رفتن از خانه، فقط تعدادی از این توبه‌ها

را داخل کیسه‌ی ریخته و با خود بریدا

طرز تهیه

کسی گردد، خرماآشکلات خردشده را در خرد کن
برقی ریخته و با سرعت بالا خرد کنید سپس با کره‌ی
بادوم زمینی مخلوط کنید. مقدار کمی عسل و وانیلی به
آن اضافه نموده. برای بهتر شدن دسر می‌توانید مقدار
کمی نارگیل خردشده به آن اضافه کنید. حالا وقت آن
است که توبه‌ها را بسازید.
میزان استفاده از مواد این دسر بستگی به سلیقه خودتان
دارد. فقط در اضافه کردن عسل دقت فرمایید تا توبه‌ها،
بی مزه یا بیش از حد شیرین نشوند. می‌توانید از بادام و
جوهر بنابه سلیقه خودتان استفاده کنید.
یا اگر دوست داشته باشید در آخر با خرد نارگیل روی
آنها را بپوشانید.

آلبالو پلو، پلوی قرمز برای فصل زرد

این روزها بادم دمی شدن هوا، متراکم، کبود و دور هم جمع شدن ابرها و شاید بارانی ناگهانی، دلمان تنگ می شود برای روزهایی که دستیخت مامان بیش از هر چیز حالمان را خوب می کرد و قتنی کنار غذای مامان، بر می شود از بیوی خاطره، ترشی تازه رسیده و تاریخ و لیمو ترش. این روزهایی که نه سرد است و نه گرم، فارغ از شلوغی و ترافیک و دور از مقاومه های فست فود و ساندویچی و پیتزا، سری می زنیم به دستیخت مامان تا فارغ از روزهای پشت هم ابری و بی باران و افتتاب، فارغ از دلتگی و بعض، فارغ از فکر رفتن ها و نبودن ها و جاده ها، فارغ از خاطره های دوست نداشتنی و تلخی دوری ها و بیندها، بوی خوشمزه به مشاممان برسد. پس به حاضر همه خوبی های این غذای سنتی و دوست داشتنی مامان، آلبالوهای یخ زده تان را از فریزر در بیاورید و بروید پیش مامان تا مروز یک غذای مامان پز خوشمزه بخورید.

- برنج سه پیمانه
- آلبالوی بدون هسته ۳۰۰ گرم
- مرغ بدون استخوان ۳۰۰ گرم
- پیاز یک عدد متوسط
- شکر دوقاشق غذا خواری
- نمک، زعفران، روغن به مقدار لازم



طرز تهیه

تا آلبالوهای نرم شوند، پس از اینکه آلبالوهای ترم شدن دار روی حرارت بردارید و آبکش کنید، آب اضافی را مجدد روی حرارت قرار دهید تا کمی غلیظ شود. داخل کاسه ای گوشت چرخ کرده، پیاز نرده شده، نمک و فلفل را مخلوط بدهید تا با حرارت خیلی کم آب مرغ کاملاً به خود آلبالوها برسد و کاملاً آب مخلوط بخار شود. می توانید برای مخلوط کردن برنج و آلبالو، موقع آبکش کردن برنج، مخلوط مرغ و آلبالو را به لای برنج بپرسید و برنج را دم کنید. موردنظر تان را قرار دهید، برنج آبکش شده و آلبالوهای ایه سرخ کرده و کنار بگذارید. در قابلمه رونحن بریزید و تهیی سرخ کرده و کنار بگذارید. آلبالوهای را از پسرمه و مخلوط کنید و در روغن موردنظر تان را قرار دهید، برنج آبکش شده و آلبالوهای ایه لایه داخل قابلمه بریزید، حرارت را زیاد کنید تا برنج شروع زنده تر بردارید. آلبالوی تازه راشسته و فم و هسته اش به بخار کردن کند، حرارت را ملایم کنید و دم کنی و آلبالوهای بیرون هسته را به آن اضافه کنید. بگذارید کمی را بگیرید، آلبالوهای را داخل قابلمه بریزید و شکر را روی تا آلبالو پلو دهم کشید. در اواسط پخت آیوان شربت آلبالو را با پاشید و چند دقیقه روی حرارت ملایم قرار داده با مقداری کره یاروغن داغ مخلوط کنید و روی پرنج بدهید.

آنچه اینصورت باید اواسط پخت به برنج مخلوط آب و که اضافه کنید. اینصورت باید ترین روش پلو از خلال پسته و بادام هم استفاده کنید و هم بزنید. وقتی کمی آب مرغ تبخیر شد، مرغ را به آلبالو اضافه کنید و باقی آب مرغ و نصف استکان زعفران دم کرده را اضافه کنید و در تابه را بگذارید و اجازه بدید تا با حرارت خیلی کم آب مرغ کاملاً به خود آلبالوها برسد و کاملاً آب مخلوط بخار شود. می توانید برای مخلوط کردن برنج و آلبالو، موقع آبکش کردن برنج، مخلوط مرغ و آلبالو را به لای برنج بپرسید و برنج را دم کنید. موردنظر تان را قرار دهید، برنج آبکش شده و آلبالوهای ایه لایه داخل قابلمه بریزید، حرارت را زیاد کنید تا برنج شروع زنده تر بردارید. آلبالوهای را از پسرمه و مخلوط کنید و دم کنید و آلبالوهای بیرون هسته را به آن اضافه کنید. بگذارید کمی را بگیرید، آلبالوهای را داخل قابلمه بریزید و شکر را روی تا آلبالو پلو دهم کشید. در اواسط پخت آیوان شربت آلبالو را با پاشید و چند دقیقه روی حرارت ملایم قرار داده

برنج را زند ساعت قبل در مقداری آب سرد و نمک خیس کنی. بعد طبق روش دم کردن پلو معمولی، دم کنید و در همین حین مراحل زیر را انجام دهید: تهییه پلو مرغ را جدای از آنها با یک عدد پیاز و کمی زرد چوبه و فلفل و دلیوان آب با شعله کم بیزید و کنار بگذارید تا سرد شود. بعد به قطعات موردنظر خرد کنید. پیاز را از آب مرغ در بیارید و دور بیندازید و آب مرغ را به دو قسم تقسیم کنید. نیمی از آب مرغ را در یک تابه بریزید و آلبالوهای بیرون هسته را به آن اضافه کنید. بگذارید کمی آلبالوهای در آب مرغ بجوشید، بعد دو قاشق شکر اضافه کنید و مخلوط کنید و سرو غذا

ضرور است!

مواد را بهم مخلوط کنید. آلبالو پلو را با گوشت قرمز هم می توانید درست کنید. اینصورت باید ترین روش پلو از خلال پسته و بادام هم استفاده کنید و هم بزنید. وقتی بین دو انگشت آن را الهمی کنید، اطراف برنج نرم و مغزش کمی خام باشد. ابتدا ممکن است برنج به خوشرنگی حالتی که بعد از دم کشیدن در صورتی که می خواهید برینج صورتی خوش رنگی داشته باشد مادر این مخلوط می کنید نشود، پس بهتر است برنج را جدا از آن تا یک قاشق دیگر اضافه کنید ولی معمولاً همین مقدار باید طبع همه است.

۱- برنج باید تا اندازه ای بجوشد که وقتی بین دو انگشت آن را الهمی کنید، اطراف برنج نرم و مغزش کمی خام باشد. ابتدا ممکن است برنج به خوشرنگی حالتی که بعد از دم کشیدن در صورتی که می خواهید برینج صورتی خوش رنگی داشته باشد می توانید شربت آلبالو را روی برنج نریزید و صیر کنید تا برنج دم کنید و مواد را هم جدا اگاهه آمده کنید بعد موقع سرو غذا

شکلات داغ برای روزهای سرد

مواد لازم: (برای ۴ نفر)
 پودر کاکائو ۱/۳ فنجان
 شکر ۴/۳ فنجان
 شیر ۵/۳ فنجان
 آب جوش ۲/۱ فنجان
 وانیل و نمک نوک قاشق چای خوری

شکلات داغ

پاییز راهمه دوست داریم، به خاطر باران های بی هوا! به خاطر بوی خاک نم خورده، به خاطر تنوع رنگ هایش. به خاطر زرد و سرخ و ارغوانی، کثارت سبز تبره و اسماں ابی، به خاطر غروه های ارام و پرازرنگ اش. به خاطر خنکای دلنشین و لباس های نیمه گرم و جیب دار و لحاف و پتو و بخاری. به خاطر برگ بیزان و خشن خش برگ ها زیر یاها به خاطر شیشه های متنوع ترشی، در این روزهایی که سرماهم جای خودش را در بین میاز کرده هیچ چیز بهتر از یک نوشیدنی داغ نمی چسبد، نوشیدنی این روزهایی تواند قهوه یا چایی باشد. اما یک چیز متفاوت برای این روزهایی دلیده حال و هوای مارا هم متفاوت می کند. نوشیدنی که می تواند کانون گرم خانواده را گرم تر کند. چرا مطلع بودیم به کار شوید:





نظر کارشناس

هات چاکلت و پیشگیری از ضعف حافظه

دانشمندان دانشکده بزشکی هاروارد دریافتند که نوشیدن روزانه ۲ فنجان شکلات داغ می‌تواند با حفظ جریان خون در مناطق برکار مغز، از کاهش حافظه در افراد سالم پیشگیری کند.

این تیم پژوهشی به بررسی اثر مصرف کاکائو بر کارکرد حافظه و تفکر پرداختند. طبق نظر سپرست این پژوهش Farzaneh A. Sorond برخی مناطق در مغز به ارزشی و نیز جریان خون پیشتری برای انجام فعالیت‌های خود نیاز دارند. این ارتباط که ارتباط عصبی عروقی نامیده می‌شود، نقش مهمی در بیماری‌های نظر آزادی‌پذیری کند.

در این مطالعه ۶۰ زن و مرد میانگین سنی ۷۳ سال و بدون مشکل زوال عقل شرکت داشتند. پژوهشگران افراد را به ۲ گروه تقسیم کردند. به یک گروه شکلات داغ با فلاونول بالا و به گروه دیگر شکلات داغ با فلاونول کم داده شد و از آنها خواستند هیچ نوع شکلات دیگری در روز مصرف نکنند. این افراد برای مدت ۳۰ روز، ۲ فنجان شکلات داغ در روز مصرف می‌کردند. سپس پژوهشگران مهارت‌های فکری و حافظه این افراد را مورد آزمایش قراردادند. هم‌چنین پاسخ جریان خون به فعالیت مغزی بوسیله اولتراسوند را این افراد بررسی شد.

معاینات پیش از تحقیق نشان داده بود ۱۸ نفر از شرکت کنندگان دچار کاهش خون رسانی به مغز هستند و در پایان مطالعه این آماره میزان $\frac{2}{3}$ بهبود یافت. هم‌چنین سرعت عمل در انجام تست حافظه از ۱۶۷ ثانیه در شروع مطالعه به ۱۱۶ ثانیه در انتهای مطالعه بهبود یافت.

تفاوتو در بین گروه‌های دریافت کننده شکلات با فلاونول متفاوت وجود نداشت.

خواص هات چاکلت

یک لیوان شکلات داغ (hot chocolate) باعث شادابی و جوانی پوست می‌شود. محققین آلمانی در یک بررسی دریافتند زنانی که در طول سه ماه بی‌دری پیش از مصرف مداوم این نوشیدنی به دلیل وجود فلاونول (flavonol) موجود در شکلات است، البته این ماده در چای و بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر نیز می‌باشد.

محققین به این نتیجه رسیدند که شادابی و جوان تر شدن پوست این افراد پس از مصرف مداوم این نوشیدنی به دلیل وجود فلاونول (flavonol) موجود در شکلات است، البته این ماده در چای و بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات دیگر نیز یافته می‌شود.

شکلات غلیظ همچنین باعث کاهش فشار خون و ریسک حمله‌های قلبی و ببود جریان خون در گهای و پوست بدن می‌شود. یک لیوان شکلات داغ حاوی ۲۰۰ کالری می‌باشد و تأثیر یک لیوان هات چاکلت غلیظ به مراتب بیشتر از نوع رقیق آن است.

شکلات و گروه خون: مصرف شکلات برای دارندگان تمام گروه‌های خونی بلا مانع می‌باشد.

اگر دیابت دارید

پیشنهاد می‌کنیم مقدار شکر مصرفی تان را به حداقل برسانید. همراه این نوشیدنی از شیرینی‌های مخصوص افراد دیابتی استفاده کنید و در صورت تمایل به خوردن شکلات داغ شیرین، آن را با عسل، شیرین کرده و میل کنید.

و محتویات ظرف را در ۴ فنجان تقسیم کنید. در صورت تمایل می‌توانید به میزان نصف مواد خامه نیز به آنها بیفزایید. البته به خاطر داشته باشید که خامه کالری فراوانی دارد و می‌تواند میزان انرژی حاصل از خوردن این نوشیدنی را چند برابر کند.

۹ راز شکلات داغ

شکلات داغ از نوشیدنی‌های بسیار قوی است که خوردن آن در روزهای سرد سال توصیه می‌شود. اصلیت این نوشیدنی به کشورهای سوئیس و سوئیس بر می‌گردد، زیرا در این کشورها کاکائو با مرغوبیت زیاد در دسترس مردم است. برای هر چه خوش طعم تر تهیه کردن این نوشیدنی، باید نکته‌هایی را رعایت کرد:

۱ آب شده، زیرا شکلات هنگام آب شدن در شیر خوب مخلوط نمی‌شود، رونگ پس می‌دهد، ته نشین می‌شود و در نهایت ظاهر نوشیدنی چندان جذاب نخواهد بود.

۲ پودر کاکائویی که برای تهیه این نوشیدنی انتخاب می‌کنید، باید به وسیله تولید کنندگان معتبر تولید شده باشد. هرچه این پودر تیره تر باشد، بهتر است والبته بسته بندی و کیوب یا گیرقابل نفوذی داشته باشد. در ضمن بوی کاکائو نیز باید خوشایند باشد زیرا شانه مرغوبیت آن خواهد بود. اگر می‌خواهید شکلات داغ غلیظ باشد، از پودر کاکائویی بیشتر و شیر پرچربی برای تهیه آن استفاده کنید.

۳ لزومی به افزودن خامه به این نوشیدنی نیست، البته بنابر ذائقه افراد می‌توان این کار را انجام داد، اما نوع کلاسیک شکلات داغ بدون خامه است. در واقع این نوشیدنی باید غلیظ و به رنگ قهوه‌ای سوخته باشد.

۴ افزودن شکلات‌های تند رنده شده نیز به این نوشیدنی، طعم خاصی می‌دهد و می‌توانید طبق ذائقه تان آن را اضافه کنید. اگر نمی‌خواهید برای شیرین کردن این نوشیدنی از شکر سفید استفاده کنید، می‌توانید شکر قهوه‌ای یا عسل به کار ببرید البته طعم نوشیدنی کمی تغییر می‌کند.

۵ برای آنکه روی فنجان شکلات داغتان کف ایجاد شود، باید از شیر پرچرب استفاده کنید و آن را حرارت دهید. بدین ترتیب شیر کف زیادی خواهد کرد.

۶ هنگام سرو این نوشیدنی، کافی است آن را در یک لیوان بزرگ (ماگ) والبته سفیدرنگ ببریزید و لیوان را روی نعلبکی بزرگی قرار دهید و کنار آن یک شیرینی بگذارید. یادتان باشد مردم اروپا این نوشیدنی را با نان‌های شیرینی به نام «کراسان» می‌خورند که در واقع نان‌های شیرین حلزونی چندلایه است که شکل هلالی دارد و در فروشگاه‌های عرضه تان‌های فانتزی کشورمان نیز وجود دارد.

۷ این نوشیدنی را می‌توان برای صحابه و میان وعده صبح یا عصر همراه شیرینی سرو کرد.

نکات سلامت

اگر چربی خون دارید

بهتر است شیری که برای تهیه این نوشیدنی استفاده می‌کنید، کم چرب یا بدون چربی باشد. همچنین توصیه می‌شود که به آن خامه اضافه نکنید، زیرا این‌گونه مواد غذایی مملو از کلسیترون هستند و می‌توانند چربی خونتان را بالا ببرند.

اگر لاغر هستید

بهتر است خامه و کمی هم پودر نارگیل به این نوشیدنی اضافه کنید. به این ترتیب میزان کالری دریافتی تان افزایش پیدا خواهد کرد. خوردن یک تکه کیک همراه شکلات داغ نیز می‌تواند میان وعده‌ای پر کالری ایجاد کند که باعث افزایش وزن می‌شود.

آش اثار آش پاییزی

دختران جوان و در رفع میگرن بسیار مفید است. دانه های میوه ای جنگلی اثار که به (ناردان) شهرت دارد در معالجه اسهال بسیار موثر است. آب اثار شیرین باشکر و نشاسته برای درد سینه و سرفه توصیه می شود. روب اثار نیز برای رفع خماری موثر است.

نکته جالب تراز همه موارد در باره اثار اینکه یکی از معبدود میوه هایی است که در قرآن به آن سفارش شده است. آن هم در دومورد.

حالات بینی سر آش اثار

آهن و سایر عناصر دیگر دیر هضم می باشد. خوردن دانه های اثار به مراتب بهتر از توشیدن آب اثار است. اثار میوه ای است که به آن خون ساز می گویند و به همین علت بهترین موقع برای مصرف آن صبح و قبل از صبحانه است. اثار تقویت کننده قلب، مفرح، دفع کننده چربی، رفع کننده سموم اغلب عفونتهای داخلی، دافع حرارت می باشد و خوردن اثار با برده های سفید آن شکم را دباغی میکند، روب اثار، برگ اثار در ضعف معده، کمی اشتها، تهوع، ضعف عمومی، تصفیه خون، خاصه در

فصل پاییز فرار سیده و انصافاً فصل به این خوبی بر از زیبایی است ولی به شرطی که مواطن باشیم سرما نخوریم. برای این مسئله هم کلی راه وجود دارد و یکی آش پختن و آش خوردن است، آن هم از دست مادرهای کار درست که استاد آشپزی هستند. ولی اینکه چه جور آشی بخوریم و چطور آن هم راه دارد که در این صفحه می خواهیم. اما قبل از این بقطر است کمی بیشتر درباره اثار بدانیم. اثار میوه ای است سرشار از ویتامین و به علت داشتن



آب اثار ترش: یک لیوان
نمک، فلفل، زرد چوبه، رونگ
سرخ کردنی و نعناع: به میزان
لازم

سبزی آش: نیم کیلو
برنج: نصف پیمانه
عدس: یک پیمانه
بیاز متعدد: ۳ عدد

طرز تهیه

درون ظرف بزیزد و نمک و فلفل را هم اضافه کنید و بگذارید تا نیم ساعت بجوشدو کاملاً جاییفتند. آش آمده است آن را در ظرف مناسبی بزیزد و با مقداری نعنادگ و پیاز داغ ترینیشن کنید.

بیازهای بزیزد و کمی تفت دهید. حالاروی بیازهای سرخ شده آب بزیزد. برنج و عدس را که قبل از شسته اید درون آش ریخته و بگذارید تا تابزد. پس از این که برنج و عدس کاملاً پخته شد، آب اثار را

سبزی را بادقت پاک کرده و بشویید و بعد از این که آب آن گرفته شد، خرد کنید. پیازهای خلایی کرده و درون رونگ سرخ کنید تا طلایی شود. نیمی از پیازهای بزرگ و مقداری زرد چوبه درون بقیه

رازهای آشپزخانه



خانم‌های کدبانو روزانه چند ساعتی از وقت خود را در آشپزخانه می‌گذرانند تا غذاهای مورد علاقه اعضای خانواده را تهیه کنند. در این بخش به نکاتی برای خانه داری بهتر اشاره شده است که خواندن آن را به همه کدبانوها توصیه می‌کنیم.

برای پیشگیری از فاسد شدن سبزی‌ها، در کشوي و پيذه سبزیجات يچمال، حوله کاغذی قرار دهيد تا جذب کردن آب اضافه، مانع از پوسیدگی آن هاشود.

برای تمیز کردن ظروف چدن به جای مایع ظرفشویی از نمک و دستمال کاغذی خشک استفاده کنید.

جوشاندن پوست سبیب به مدت ۳۰ دقیقه در قابله آلومینیومی، مانع کدری آن خواهد شد.

برای از بین بردن لک قهوه و چای از ظروف چینی، مخلوطی از جوش شیرین، آب لیمو و پودر تارتار روی آن بکشید.

از کچاپ گوجه فرنگی برای تمیز کردن ظروف مسی استفاده کنید.

همیشه تخم مرغ را روی سطح صاف و نه لبه کاسه بشکنید. زیرا احتمال افتادن پوسته و آلوده شدن تخم مرغ وجود دارد.

مریبای باقی مانده در ته شیشه را دور نریزید به مقدار مساوی رونگ زیتون و سرکه به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید، سپس روی سالاد بریزید.



- برای حفظ رنگ سبزی‌های و پیذه**
- گل کلم قرمز و شلغم، هنگام پخت کمی آب لیمو به آن اضافه کنید.**
- اسیدیته آن در حفظ رنگدانه و فلاوانوئید موثر است. اما از آن سبزی‌های سبزرنگ، سبزرنگ، کلروفیل دارند، آنها موثر نخواهد بود.**

را به خود جذب کند.

در صورت سوختن ته برنج، قابلمه را از روی اجاق بردارید و به مدت ۱۰ دقیقه یک تکه نان روی برنج قرار دهید تا طعم سوختگی را به خود بگیرد.

زیر خورش، سس با سوب چرب را خاموش کنید و بگذارید کمی بماند تا چربی هارو بیاید. چند تکه بخ رادر آن قرار دهید تا چربی‌های اطراف سفت شود، سس سریع قبل از آب شدن بخ چربی‌ها خارج کنید.

هنگام جوشیدن شیر، آب در سطح آن شروع به تبخیر شدن می‌کند و لایه چربی و پروتئین با تراکم ضخیم روی سطح آن به وجود می‌آید. این لایه به قدری ضخیم می‌شود که بخار به آسانی نمی‌تواند از شیر عبور کند و حالت انفجار به وجود آید. برای پیش گیری، کافی است یک ملاعقه در طرف شیر در حال جوشیدن قرار دهید تا شیر سر برود.

پیاز رادر کاسه آب قرار دهید و پوست آن را بگیرید. این کار مانع از خارج شدن گاز ایجاد کننده سوزش چشم از پیاز می‌شود. هم‌اندازه دیگری را بر عکس بگذارید و محکم تکان دهید تا آشنازی پوست سیر جدآشود.

البته به یاد داشته باشید مینا بر این است که زنان و بانوان خانه دار ایرانی همه یک پارچه کدبانو هستند و این نکات هم، چکیده‌ای از تجربیات همین زنان است.

برای به دست آوردن آب بیشتر از یک لیموی تازه، آن را قبل از بریدن با کمی فشار روی سطح میز بغلتایند.

برای تازه نگه داشتن نان یک شب کامل، یک ساقه کرفس را همراه با نان در کیسه پلاستیکی قرار دهید تا نان رطوبت و طعم تازه خود را حفظ کند.

قبل از بریدن فلفل تند، دست هارا با کمی روغن چرب کنید تا ایجاد مانع، تندی و بوی آن جذب پوست نشود.

برای پوست کردن زنجبل تازه، از قاشق استفاده کنید.

برای حفظ رنگ سبزی‌های و پیذه گل کلم قرمز و شلغم، هنگام پخت کمی آب لیمو به آن اضافه کنید. اسیدیته آن در حفظ رنگدانه و فلاوانوئید موثر است. اما از آن جا که سبزی‌های سبزرنگ، کلروفیل دارند، این روش برای آنها موثر نخواهد بود.

آب جوشیده از آب شیر سریع تر بخ می‌زند.

برای پوست کردن آسان یک بوته سیر، آن را در یک قابلمه یا ظرف فلزی قرار دهید و روی آن قابلمه یا ظرف هم اندازه دیگری را بر عکس بگذارید و محکم تکان دهید تا به آسانی پوست سیر جدا شود.

برای کم کردن طعم شور خورش یا سوب، تکه ای سیب زمینی در آن بیندارید تا همانند اسفنج، نمک اضافه

سوپ کدو و جو پرک

۱. شیر یک لیوان (یا ۲ قاشق غذاخوری خامه)

۲. پیاز متواتر یک عدد

۳. مرغ (یک عدد مغز ران با ساق ترجیحاً برای سوپ از سینه استفاده نکنید)

۴. کدوی سبز یک عدد

۵. جوی پرک

۶. پودر سوپ آماده (مرغ و قارچ بختیاری) فقط دو قاشق

شکل ۲۹

* آبان ۹۳ / ۳۰ / درجه چدید / شماره سی و نهم

آنلاین

فوت اسدادی
زمان یافته این سوپ نه تنها یک ساعت است.
من توانید روک سوپ را با نمک سبزی خشل
مثلاً شوید یا جعفری یا همان ری خانه تبریز
نماید. این خوب به شما نمک من نداشته باشد آنکه
حرفه ای بنتظر برید.

در این شماره قصد داریم
دستور پخت یک سوپ سه

سوتی را به شما آموخته دهیم.
البته به اعتقاد برخی این سوپ

بیشتر به یک باستاشیبه است
و یک غذای کامل به شمار

می رود تا بیش غذا. این سوپ
یک غذای کم کالری است که

می توانید برای هر عدد
غذایی از آن استفاده کنید.

اگر خانواده شما خوش خوراک
هستند از آن به عنوان پیش

غذا در غیر اینصورت از آن به
عنوان یک غذای کامل استفاده

کنید. خانم های کارمند
می توانند خیلی سریع این

سوپ را تهیه کنند. می توانید
به جای رشته یاور میشل از

ماکارانی شکل دار (پاستا)

استفاده کنید، تابجه های
دیدن آن هما مایل به خوردن

شوند. یادتان باشد این سوپ
کاملاً سیر کننده و مخصوص

شکوه است.

طرز تهیه

بزنید که مایع سوپ یکدست شود. حدود ۲ دقیقه برای
این کار کافی است. سپس پاستا و قارچ را اضافه نمایید.
مرغ را به سایر مواد اضافه کنید (می توانید به جای کدوی
یک هویج متوسط استفاده کنید). حدود ۲ دقیقه پس از
به جوش آمدن زود پز، مواد کاملاً پخته شده‌اند. آب مرغ
و سبزیجات، مواد اولیه این سوپ هستند. پس از تخلیه
هوای داخل زود پز با یک گوش کوب همه مواد از جمله
موادر این اضافه کردن شیر یا خامه بجوشانید. سپس
۲ قاشق پودر سوپ آماده به ان اضافه نمایید و مرتبت هم

ابتدا مرغ و پیاز را به همراه کمی زرد چوبیه و آب داخل زود
پز بربزید و یک عدد کدوی متواتر را به ۴ قسمت تقسیم
کرده به سایر مواد اضافه کنید (می توانید به جای کدوی
یک هویج متوسط استفاده کنید). حدود ۲ دقیقه پس از
به جوش آمدن زود پز، مواد کاملاً پخته شده‌اند. آب مرغ

سالاد کلم با خامه

کلم سفید یا قرمز متوسط
یک عدد
هویج کوچک یک عدد
بادام به مقدار لازم
گردو به مقدار لازم
خامه یک بسته بزرگ
سنس مایونز یک قاشق
غذاخوری
نمک کمی

خیزید و خر آردید که هنگام خزان است
یک سالاد پاییزی برای این روزهای زنگارنگ بسیار دلچسب است.

سالاد کلم با خامه یکی از خوشمزه ترین سالاد هاست که معمولاً با مرغ سوخاری و اینگونه غذاهای خشک سرو می شود. طرز تهیه این سالاد پر طرفدار، بسیار راحت بوده و می توانید بدون زحمت آن را تهیه کنید.



طرز تهیه

در ابتدا بادام و گردو هارا خیس کرده تا پوست آن هابه
ظرفی ریخته، خامه و ۱۰ گرم نمک را به آن اضافه
می کنیم. کلم هارا شسته و آن ها را خرد نموده (به اندازه
نیم کلم پلو). هویج را بارنده ریز، رنده کنید. همه مواد را در
راحتی جدا شود و سپس آن هارا به صورت نگینی خرد

نکته طلایعی

این سالاد بسیار خوشمزه بوده، ولی از خوردن زیاد
باشد. مقدار سنس و نمک بسیار
آن به خاطر وجود خامه پرهیز کنید. مقدار گردو و بادام
کم است.

مدیترانه و دیگر هیچ!

مترجم نینا امیری / منبع foodbycountry

PAELLA

کشور اسپانیا در جنوب غربی قاره اروپا واقع شده و خط ساحلی طولانی آن (که بیشتر از هر کشور اروپایی دیگری است) از لحاظ منابع غذایی دریایی و ماهی، این کشور را غنی ساخته است. اسپانیا همسایه نزدیک افریقا بشمار می‌رود (مراکش در چند کیلومتری آن قرار دارد). خاک غنی امکان کشت انواع میوه و سبزی از فراز مرکزی، همچنین آب و هوای خشک اسپانیا شرایط مساعدی برای کشت انگور و زیتون ایجاد کرده است. در فلات‌ها و کوهستان‌های نواحی مرکزی، زمین‌های مناسبی جهت گله داری و دامپروری وجود دارد. شرایط آب و هوایی و جغرافیایی تائیر زیادی در سبک زندگی و آشپزی مردم هر منطقه دارد؛ از آنجاکه اسپانیا دروازه‌ای بین اروپا و افریقا و نیز بین دریای مدیترانه و اقیانوس اطلس محسوب می‌شود، تاثیر گذاری فرهنگ این مناطق تنوع غذایی گستردۀ ای به اسپانیا بخشیده است. استفاده از فراوان از زیتون و روغن زیتون نمایانگار ارتباط نزدیک اسپانیا با فرهنگ یونان و ایتالیاست (همان فرهنگ مدیترانه‌ای)، نفوذ فرهنگ نواحی شمال افریقا در استفاده از عسل، بادام، مرکبات و انواع ادویه‌های دیده می‌شود. همچنین جهانگردان و کاسفانی که از سفر به اقیانوس اطلس برگشتند مواد غذایی جدیدی از جمله گوجه سبیب زمینی، لوبیا، ذرت، فلفل، شکلات و انبیل را خود به همراه اوردنده که به تدریج وارد فرهنگ غذای اسپانیا بیشتر شد. غذای اسپانیایی تا حدود زیادی به محصولات و فرآورده‌های محلی و بومی از جمله میوه، سبزیجات و گوشت و است. بجز ماهی و غذاهای دریایی که در نواحی ساحلی بسیار محبوب هستند، مصرف پنیر، تخم مرغ، لوبیا، برنج، مغز‌ها (خصوصاً بادام) و نان رواج زیادی دارد. سیر و روغن زیتون از اجرای اصلی غذا هستند. یکی از معروف‌ترین غذاهای اسپانیایی paella نام دارد که ریشه آن به والنسیا (ایالت شرقی در دریای مدیترانه) بر می‌گردد؛ اجزای تشکیل دهنده این غذا عبارتند از: برنج، صدف، میگو، سبزیجات (گوجه، خود فرنگی، مارچوبه) و مرغ یا خرگوش. از آب نبات پیاز، سیر، فلفل قرمز شیرین و زعفران به عنوان چاشنی در این غذا استفاده نمود. نکته جالب اینکه اسپانیایی ها از دسته مردمانی نیستند که صحیح زدن خواب در خلاف سایر اروپایی‌ها) اصحابانه کم اهمیت ترین و عده‌غذایی بشمار می‌رود و دوست از ساعت هشت و نیم صبح سرمه نمی‌شود. عده‌صahanه سبک و ساده است. نان تست سفید و تازه همراه که را مربا، شیرینی یا کلوچه، قهوه، شکلات داغ یا آب شیره‌ها و روتاسته‌نانوایی ها علاوه بر نان، انواع شیرینی رانیزی می‌پزند. ناهار مهمترین سوپ یا سالاد شروع شده و معمولاً ماهی یا گوشت در غذای اصلی گنجانده ۴ هنوز دسر صرف می‌شود و پس از آن نوبت قهوه است. نان همراه همیشگی غذا با پیش‌بینی هستند تا کار کنندشان برای صرف غذایه خانه بروند. امللت سبب زمینی در مجموع شام همانند ناهار است ولی سبک تر. مناطق مختلف غذاهای متنوعی فک غذا بشمار می‌رود و در قسمت‌های ساحلی و نیز شهرهای بزرگ غذاهای متنوعی مترده تر می‌کنند. در نواحی شمالی گوشت بره رواج بیشتری دارد. سوپ سرد گوجه اصلی رایگانی کند.

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

آبان ۱۳۹۳ / دوره جدید / شما و هم

תְּרֵבָה

فصل هشتم



گجت

- همراه آخر
- اخبار فناوری



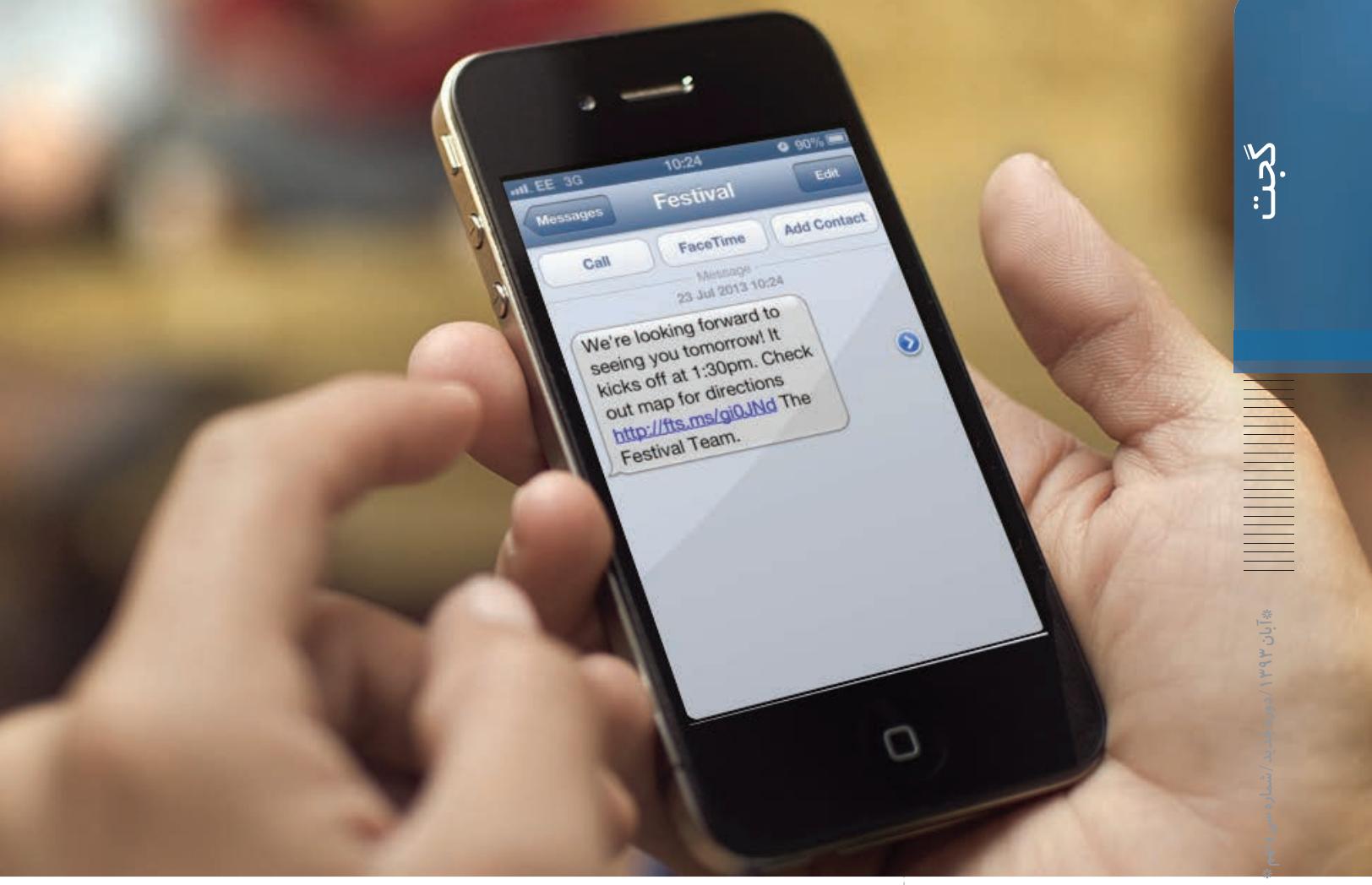
■ ۱۵ قانون
در ارسال پیامک



- ماشین آباد به حقیقت پیوست
- وقتی آینه خودرو مانع تصادف می شود



■ لبخند نزنی،
عکس بی عکس



آج

* آبان ۱۳۹۲ / درود دید / شماره سیزدهم

۱۵ قانون در ارسال پیامک

SEND

پیش تراز اینها آنچه عضو ثابت و البته مزاحم خانه ها بود تلویزیون نام داشت، همان جعیه جادویی که مامان ها بیشتر از بقیه دوستش نداشتند و دلشان نمی خواست صدایش را در خانه بشنوند. خب حق داشتند. یکی فوتیال می خواست، یکی کارتون، یکی اخبار، یکی برنامه خانواده و خلاصه جنگ رسانه ها راه می افتاد. اما حالا وضع فرق کرده. مامان بیچاره خودش هم عضوی از این بازی طرفداری از رسانه شده؛ یا سریال تلویزیون را می بیند و یا سرش توی گوشی است، مثل بقیه اعضای خانه. حالا خود تلویزیون هم بازی را به گوشی های موبایل باخته و اصلاً در برابر سیل بی امان گوشی های بسیار متنوع هیچ جایی برای عرض اندام ندارد. الان موبایل های یک شبکه عربی و طویل ارتباطی اند و ابزار آن مثل لاین، واپر، اس ام اس، تانگو، واتس آپ، ام ام اس و ... هر کدام رسانه ای است برای خودش. در ایران البته وضع اس ام اس از بقیه بهتر است چون نیازی به گوشی خاص ندارد، وای فای نمی خواهد، سواد خاصی هم نمی خواهد؛ پس چه می خواهد؟ فقط فرهنگ می خواهد، فرهنگی درباره ارتباط های اس ام اسی که باید درباره آن بدانیم.

این مقدمه بهانه خوبی است تا ۱۵ قانون مهم در ارسال اس ام اس را با هم مرور کنیم.

در کشور ما، سه سبک مختلف نگارش پیامک مورد استفاده قرار می گیرد.
گروهی کاملاً فارسی می نویسند. گروهی کاملاً انگلیسی و گروهی بینگلیش (کلمات فارسی با حروف انگلیسی). اگر برای کسی پیامک انگلیسی می فرستید قبل اطمینان حاصل کنید که وی می تواند معنی کلمات شما را کامل درک نماید. در غیر این صورت، این نوع ارسال پیام بی احترامی محسوب می شود. ضمناً اگر می خواهید به یک پیامک پاسخ دهید، تا حد امکان بکوشید از همان سبک مورد استفاده هی فرستنده استفاده کنید. اگر فرستنده برای شما نوشتے: Chetori در جواب Khubi ننویسید: «ممتنون». این نوع جواب یادآوری به طرف مقابل است که «یا انگلیسی و درست و حسابی بنویس یا به همین زبان خودمان بنویس». همینطور برای کسی که پیامک فارسی می فرستد، پیامک انگلیسی یا بینگلیش نفرستید.

روستادن پیامک قبل از تماس تلفنی

جمله تشریفات متعارف در بسیاری از رهنگ های جهان این است که قبل از تماس تلفنی برای طرف مقابل پیامکی می فرستند تا طمین شوند که وی فرصت پاسخگوی تلفنی دارد. در ارتباطاتی که موقعیت طرف مقابل شما بالاتر است، این رفتار می تواند نشانه ای

اور سال پیامک مانند اسال ایمیل است.
 فرستادن آن با شمامت و اختیار جواب دادن با طرف مقابل، این تاخیر ممکن است یک دقیقه، یک ساعت، یک روز یا ... طول بکشد. برای پیگیری پیامک خود، زنگ نزدیک. با اگر کاری هست که در نهایت باید با تلفن پیگیری شود، این تعامل را با پیامک آغاز نکنید.

شانهای از ادب و احترام باشد.
اگر کسی به شما پیامک
زد، لطفاً بلا فاصله به او
زنگ نزنید.
ارسال پیامک به این
معنانت است که او را این لحظه
به هر دلیل نمی تواند با
شما صحبت کند. همیشه
پیامک را بپیامک پاسخ دهد و اگر
لازم به تماس بود، حتماً ابتداء با پیامک
جازه‌گیرید. ضمن اینکه جازه گرفتن
به این سبک نیست که: «میتوనی الان
حرف بزنی؟». بلکه باید بپرسیم: «کی
فرصت داری که تلفنی حرف بزنیم؟»
تا او بتواند بدون دروغ یا توجیه یا
مسترس، زمان دیگر را پیشنهاد کند.

طرف کس دیگری صحیت نمی کنید و «برایت» چون قاعدتاً اگر به کسی پیامک می زندید دلتان برای همان فرد تنگ شده «لمل تنگ شده» موسسه ته تر و صمیمه‌ی تراست. اساساً پیامک فضای ارتباط غیررسمی است. اگر برای کسی پیامک ارسال می کنید که محبورید بنویسید: «با سلام، اختراماً عطف به پیامک قبلی در خصوص ...» به نظر می رسد انتخاب کانال پیامک برای گفتگو در رابطه‌ای تاین حد رسمی، انتخابی سیار نادرست است.

از طرف مقابل بخواهید پاسخ بیامک رامتناسب با پیامی که دریافت کرده‌اید. بدینهاد.

اگر طرف مقابل برای شما اهمیت دارد، همیشه تلاش کنید پاسخ بیامک هایش را در حد و اندازه‌ی پیامک او نظیری کنید. اگر کسی به شما پیامک دهد: «خطوری؟ دلم برات تنگ شده؟ سرحالی؟ کارها خوب پیش میره؟» جواب این پیامک نمی تواند چنین باشد: «!!!...». یا اینکه: «منون. منه همنظر».

هیچ رابطه‌ای را چه کاری و چه عاطفی با پیامک اغاز نکنید و با پیامک به پایان نرسانید.

وقتی تمام شکل گیری یا پایان رابطه در چند کاراکتر خلاصه می‌شود، هر یک از طرفین باقی ماجرا بر اساس امغروضات خود، تحلیل خواهد کرد.

همه موبایل خود را بشبها

خاموش نمی‌کنند.

خیلی هابه دلیل مشکلات کاری مجبور نمود موبایل خود را روشن نگه دارند. اما این به آن معنی نیست که هر ساعتی از شبانه روز می‌توانید به طرف مقابل پیامک دهید.

Delivery Report
نهایتی برای طرف مقابل
می نویسید:- chera j ne-
معناشی این است که midi
او آنقدر برای شمارا را زش
ندارد که ۵ ثانیه اضافی صرف او کنید
بنویسید: Chera Javab Nemidi
چگونه انتظار دارید و قتی خودتان در
حد ۵ ثانیه برای طرف مقابل وقت
گذارد، او چند دقیقه وقت بگذارد
پاسخ شمارا رسال کند؟

این کارهیچ تفاوتی بازنگ زدن ندارد.

در یک جلسه‌ی رسمی و حتی یک مهمانی، برای ارسال پیامک یا پاسخ دادن به پیامک دیگران اجازه بگیرید. کار درستی نیست که در حضور دیگران، ناگهان سرستان رادر موبایل فرو کنید!

سیامک دادن جواب

اگر کسی هر پیامک شمارا در روز بعد جواب می دهد، لطفاً پیامک های او را چند ثانیه پس از دریافت، پاسخ ندهید. هم احساس او خوب تغواہ بد و هم موقعیت شما.

فرستادن پیامک با شماست و اختیار جواب دادن با طرف مقابل. این تأخیر ممکن است یک دقیقه، یک ساعت، یک روز یا طول بکشد. برای پیگیری پیامک خود، زنگ نزنید. یا اگر کاری هست که در نهایت باید با تلفن پیگیری شود، این تعامل را با پیامک آغاز نکنید.

هرگز پیامک‌های سریالی ارسال نکنید.
زمانی که یک پیامک ارسال می‌کنید، موظف هستید منتظر بمانید تا طرف مقابل پاسخ دهد.
اگر پاسخی دریافت نکرده‌اید به معنی این است که طرف مقابل درگیر یک کار با اولویت بیشتر است. ترجیحاً حرف‌های طولانی خود را هم در قالب پیامک‌های متعدد طولانی ارسال نکنید. به طرف مقابل احساس خوبی نمی‌دهد و آماره‌نشان می‌دهند که معمولاً اخرين پيامك شما با يقين خواهد شد.

بعضی وقت‌ها که پیامک شما دریافت نمی‌شود، لطفاً به دنبالش پیامک‌های بعدی

پیامک‌ها صفحه‌ای فیزیکی ندارند که با فشار دادن از آین سمت، زویرتاز آن سمت لوله بیرون بیانید! خصوصاً با توجه به اینکه طرف مقابل ممکن است موبایل را خاموش کرده با در منطقه‌ای باشد که پوشش شبکه تلفن همراه ندارد. آیا تابه حال دقت کرده‌اید که بسیاری از انسانها وقتی از تونل یا زیرزمین یا... بیرون می‌آیند و صدای بوق متعدد پیامک از موبایل‌شان به گوش می‌رسد، لبخند عجیبی بر لب دارند؟ حس همین بودن. حس موردنیاز بودن. حس اینکه چند نفر کارشان به کار من گیر کرده است و... می‌دانید در دنارک ترین صحنه در این حالت چیست؟ اینکه ۱۵ پیامک همه‌ها یک نفر باشند!

یک شرکت سرشناس در زمینه تولید دوربین های عکاسی از دو محصول جدید خودرو نمایی کرده که از ویژگیهای مهمی همچون ضد ضربه، ضد آب و حتی ضد بیخ زدگی، برخوردار است. این دوربین ها که در دو مدل به نامهای WG-30 و WG-30W تولید و به زودی روانه بازار می شوند از جمله محصولات خلاصه شرکت ریکو (Ricoh) به شمار می آیند.

شرکت ریکو این دوربین هارا برای آن دسته از عکاسان آماتوری طراحی کرده که به عکاسی در زیر آب و محیط های سرد و خشн علاقه دارد.

این دوربین ها قابلیت عکسبرداری تا عمق ۱۲ متری آب راه می دارند.

هر دوی این دوربین ها ۱۶ مگاپیکسلی بوده و به گونه ای ساخته شده اند که در صورت سقوط از ارتفاع ۱/۵ متری نیز هیچ آسیبی نمی بینند.

اوج خالقیت به کار گرفته شده در این محصولات، ضد بیخ بودن آهاسه است به طور یکه تدامی منهای ۱۰ درجه سانتیگراد بین کلابی خود را به خوبی حفظ می کنند؛ از دیگر قابلیت های این دوربین ها که به حسگرهای تصویری CMOS مجهز هستند می توان به فیلمبرداری Full HD (۱۰۸۰p) اشاره کرد.

در ساختار این دوربین ها از ۱۲ فیلتر دیجیتالی استفاده شده تا تصاویر با بالاترین کیفیت ممکن تهیه و ثبت شوند.

نکته جالب توجه دیگر امکان تشخیص تا ۳۲ چهاره در یک تصویر است. حتی این امکان فراهم شده که چهاره حیوانات خانگی نظری گرمه و سگ نیز تشخیص داده شود! مهندسان خلاق ریکو این محصولات را به گونه ای طراحی کرده اند که در صورت انجام تنظیم خاص، تنهای در صورتی عکسبرداری انجام شود که چهره های مقابل دوربین لبخندزند!

امکان برقراری ارتباط با تلفن همراه هوشمند از طریق وای فای از مهمترین ویژگیهای کاربردی این دوربین ها به شمار می آید.



خبر برتر فناوری

وقتی اینه خودرو مانع تصادف می شود

یک شرکت پیشرو در زمینه فناوری های برتر اطلاعاتی در زاپن آینه داخل خودروها را به صفحه نمایشگری تبدیل کرده است که اینووهی از اطلاعات ارزشمند و مورد نیاز راننده را در اختیار وی قرار می دهد.

آنچه که مهندسان شرکت Pioneer زاپن ارایه کرده اند در حقیقت مدل اطلاعاتی بی سیمی است که بر روی آینه داخل خودرو نصب می شود. این اینه با استفاده از یک واحد ارتباطی با مرکز "تماتیک" سیار شرکت پایونیر در ارتباط است و با حداقل تأخیر زمانی ممکن اطلاعات ارزشمندی درباره ساختمان های اطراف، حجم تردد خودروها، اوضاع جوی و همچنین خبرهای جدید در اختیار راننده قرار می دهد.

در عین حال راننده می تواند از عملکردهای جهت یابی این فناوری نوین نیز استفاده کند که نتیجه آن انتخاب بهترین مسیر و صرفه جویی چشمگیر در مصرف سوخت است.

این اطلاعات بر روی نمایشگر ال سی دی ۱۵ اینچی که در بخشی از آینه تعییه شده نمایش داده می شود و راننده تنها با اندکی چرخاندن چشمانش می تواند از آنها مطلع شود، بدون آنکه خلیل در تمرکز رانندگی وی ایجاد شود.

مهندسان این طرح برای اینکه بر کارهای فناوری جدیدشان بیفزایند دوربین کوچکی رانیز در پشت آینه تعییه کرده اند که تصاویری با زاویه دید وسیع ضبط می کند. تصاویری که بدین ترتیب ثبت می شود عیناً مشابه همان چیزی است که راننده در جین رانندگی مشاهده می کند.

در عین حال این دوربین به فناوری نوینی موسوم به "سررویس حمایت کننده رانندگی بی خطر" مجهز است که با تجزیه و تحلیل آنی فاصله خودرو با خودروهای مجاور، هشدارهای صوتی را منتشر می کند که راننده با استفاده از آن می تواند از وقوع تصادفات جلوگیری کند.

در حالی که قرار است این فناوری از سال آینده وارد بازار شود هنوز قیمت آن اعلام نشده است.



در میشیگان آمریکا شهر کوچکی ساخته می شود که صراف برای تردد خودروهای بدون راننده است. این ابتکار عمل بی سابقه با هدف آزمایش دقیق عملکرد خودروهای بدون راننده پیاده می شود تا نواقص موجود در طراحی و کارکرد آنها در زمان به کارگیری در خیابان های شهرهای سراسر جهان مشخص و برطرف شود. از مؤلفه های مهم این شهر ویژه، می توان به تقاطع های پیچیده، خط کشیهای گیج کننده در کف خیابانها و عابران پیاده مکانیکی اشاره کرد.

در حقیقت تلاش شده تا با بکارگیری مجموعه بزرگ و پیچیده عوامل تأثیرگذار در بروز اختلالات ترافیکی، ضربیب دقت این دسته از خودروها مورد آزمایش دقیق قرار گیرد. خودروهای بدون راننده ای که در این شهر به حرکت در می آیند مجهر به حسگرهای مخصوصی هستند. این حسگرها در کنار الگوریتم های مخصوصی که برای راننده ای در چنین وضعیتی تعریف شده اند، مانع از برخورد خودرو با عابران پیاده مکانیکی می شوند که به طور ناگهانی از لایای خودروهای پارک شده به وسط خیابان می آیند. بدین ترتیب محققان می توانند از ضربیب دقت عملکرد این حسگرها در دنیای واقعی مطمئن شوند.

در این شهر کوچک که توسط گروهی از محققان دانشگاه میشیگان اداره می شود، تونل های متعدد و سطوح جاده ای غیرمعارف نیز به چشم می خورد و حتی در گوش و کنار آن درختان بزرگی کاشته می شود که سایه خود را بر خیابانها می اندازند. به گفته محققان این فاکتورها برای حسگرهای خودروهای بدون راننده گیج کننده به شمار می روند.

فصل نهم



گپ

- رامبد جوان
- فقیهه سلطانی
- برزو ارجمند
- چنگیز جلیلوند



■
بارامبد جوان
تئوریسین خنده و
خندیدن
خنده کوتاهترین میانبر
زندگی



■ پای حرفهای فقیه سلطانی
بازیگر نقش «منیزه گرگرو»
در سریال زخم
برای سوپر استار
شدن باید شанс
داشت

برای سوپر استار شدن باید شانس داشت

پای حرفه‌ای فقیه سلطانی بازیگرن نقش «منیزه گرگرو» در سریال زخم

علی رفیعی - فقیه سلطانی از بازیگران کم کار و بی حاشیه سینماست، خانمی جوان که متولد ۱۳۵۳ در تهران است و کارشناس ادبیات نمایشی از دانشگاه آزاد اسلامی است. او در ابتدا یک دوره بازیگری را زیر نظر گلاب آدینه گذراند و با فیلم معجزه خنده به عرصه سینما قدم نهاد.

کارنامه قابل احترام او در سینما و تلویزیون به همراه پخش سریال «زم» بهانه‌ای شد برای گفتگو با او.

“

شانس نداشته باشی هیچ امیدی نباید داشته باشی و لازم به ذکر است عرض کنم، باید همه با تئاتر شروع کنند یعنی حتی اگر فاغر التحصیل این رشته یعنی سینما باشی باید برازی بازیگر شدن با تئاتر شروع کنی.

برنامه‌ای نهاده شما در این حرفه چیست؟

چون من علاقه‌زیادی به کارگردانی دارم می‌توانم این فکر بودم و امیدوارم بتوانم کارهایی بسازم که تاثیر گذار باشد در فرهنگ جامعه ام و به خصوص حقوق زنان رانمایان کرده و نشان دهم که زنان جامعه موردنی مهربانی قرار گرفتند و جایگاه عالی و متعالی زن را بتوانم نشان دهم.

این روزها خیلی در سینما کمرنگ شدید دلیل خاص دارد؟

چون سینما تمام‌اشده را بیهوده و رفیق بازی وقتی در جمع‌ها و میهمانی‌های دور همی و توی اکیپ‌های دوستانه کستینیگ (تیم و عوامل سازنده یک فیلم) رامی بندند و اگر توی اون اکیپ بنشایی انتخاب نمی‌شی، خوب باین روال تکلیف معلوم است و متناسب‌فانه حالا دیگر کمتر اهمیت می‌دهند به بازی خوب و پتانسیل های یک بازیگر.

آخرین کاری که به عنوان بازیگر روی صحنه تئاتر بازی کردید چه بود؟

در واقع فعالیتم در تئاتر اساله‌است که ادامه می‌دهم به طوری که هر سال یک تئاتر بازی می‌کنم و آخرین کاری که روی صحنه بودم کار آقای پارسا یی بوده نام خواهانه به وقت خیزان که در تالار وحدت اجرا شد. من هرگز ارتباط را با تئاتر قطع نمی‌کنم.

پیام شما به عنوان یک تئاتری و سینما یی به علاقمندان تئاتر سینما چیست؟

به قول استادم خانم گلاب آدینه، عصر هنر (تئاتر و سینما) رانمی شود به عنوان یک شغل کامل شناخت بلکه باید با عشق به این عرصه پاگذاشت و به علاقمندان به این هنر عرض کنم که با رویا و آرزوی سوپر استار شدن به این عرصه نیایند چرا که خیلی ها فکر می‌کنند می‌آیند و سوپر استار می‌شوند و پول پارومی کنند، خیر اصلاح‌چنین چیزی نیست.

سینما و اقعا شناسی است، تو می‌توانی بهترین بازیگر باشی و لی هرگز قدر تواند اندند و همه‌ای نهان فقط به شانس تو بستگی دارد و هیچ چیز دیگری نیست چون سینما یعنی شانس، اگر در بازیگری تحصیلات عالی داشته باشی و لی

دریاره سریال زخم بگویید که این روزها خوبین مخاطبیان جایز کرده است.

تازه ترین کاری که بازی کرده‌ام سریال زخم به کارگردانی آقای مسعود آب پرور با موضوع پلیسی، اجتماعی است که از معضلات جامعه صحبت می‌کند از همان ابتدا هم این سریال با حساسیت‌های بالایی بسته شد، چون کل گروه دریاره کار قصد دوستی خوب و مثبتی داشت.

گویا اخیراً در تئاتر کارگردانی کرد، اجراخوانی پا به نه

در پارک کاریل سایمون که بالاستقبال زیادی مواجه شدو در برج میلاد اجرا کردیم، بازی خانم رابعه اسکویی خانم مهسا محظوظ، آقای حمید کاشانی، آقای محمد رضا علیمردانی که به غیر از تهران در شهرستان‌ها هم اجراخوانیم داشت.

کارگردانی را ادامه می‌دهید؟

بله من از مهرماه اولین کار نیمه بلندم را کلید زدم که فیلمبرداری آن در شهر یاسوج انجام می‌شود و بازیگران آن یومی شهر یاسوج هستند، یک مستند داستانی است که مربوط می‌شود به عشا بر یاسوج.

“

به علاقمندان به این هنر عرض کنم که با
رویا و آرزوی سوپر استار شدن به این
عرضه نیایند چرا که خیلی ها فکر
می کنند می آیند و سوپر استار
می شوند و پول پارو می کنند،
خیر اصلاً چنین چیزی نیست.

پس خودتان از این اتفاق خیلی نگران نیستید؟

کدام اتفاق؟

با ین روحیه شما سینما را از دست می دهید.

با تمام احترامی که برای بزرگان این حرف و صنعت
قالی هستم باید عرض کنم سینما من را درست
داد.

پس نراحت نیستید؟

هر گز.

و بنومن در سینما را با چنین شرایطی

اشتباه نمی دانید؟

بار هم هر گز.

خب اعلاه تا به حال شده کار اشتباهی

انجام دهید که به شما بگویند از

شما بعیده؟

بله توی راندگی زیاد این اتفاق می افتد.

چطور؟

چون خیلی تند راندگی می کنم
همیشه وقتی پلیس به من ایست
می دهد به من می گوید خانم سلطانی
شما چرا شما که الگویید.

دوستداریم همان‌جا آینده مجله‌ما

چکشی باشد؟

خدا، خدا، ادعوت کنید.

در ف آخر؟

خواهش می کنم از همه مردم، این قدر
زود درباره همدیگر قضاؤت نکنید، اینقدر
توی زندگی همدیگر سرک نکشیم و
این قدر پشت سر هم حرف نزنیم؛ ما
در مقابل حرفاها که پشت سر هم
می زنیم مسئولیم، امیدوارم که
فرهنگ‌مان آنقدر خوب بشود و بالا
برود که دیگر کسی زود قضاؤت
نکند و دیگر پشت سر هم حرف
زنیم.

بارامبد جوان تئوریسین خنده و خنده دیدن

خنده کو تا هترین میانبر زندگی



حمید مشکانی

رامبد جوان نیازی به معرفی ندارد. فرید صباغی سریال خانه سبز گوئی از همان سال ۱۳۷۵ به شکل عجیبی قلبها مخاطبان را بود و از همان ابتدا خود را به عنوان مردمی طنز با استعداد و خوش ذوق معرفی کرد. رامبد دوست داشتنی با آنکه اکنون ۴۳ ساله است ولی تبدیل به نوستالتی خوب مردم شده و همه را از پیرو چون با خود همراه گردید، چه آن زمانی که بازیگر است، یازمانی که مجریست و یا زمانی که پشت دوربین کار گردانی می کند. جوان با آنکه در دهه چهارم زندگی خود به سرمهی برداشته اند و اما هنوز چون جوانی بیست ساله پر انرژی، جسور و عاشق کشف کردن است. برخلاف تصور همگان که او را از نزدیک نمی شناسند و به واسطه آثارش اورا شناختند باید بگوییم که رامبد به شدت جدی و سختگیر است و در کار با کسی شوخی ندارد. همیشه در کارش بی پرواپی تعارف است ولی در کمال ادب عاشق و شیفته خنداندن دیگران است اما نه به هر قیمتی و در لانای طنزهایش نقدهای گزند و دوست داشتنی اش را پاچشی آن می کند. صممیت و رفاقت را بر تکلف ترجیح می دهد و سیار آدم راحت و خدمتمنی است. وی از دهه ۱۳۷۰ (ش) کار هنریش را با تئاتر آغاز کرده و سپس تلویزیون را با بزرگانی چون زنده یاد مهران رسام و بیژن بیرنگ تجربه می کند و در کنار بازیگران کار کشته ای چون زنده یاد خسرو شکیبایی و جمشید اسماعیل خانی خوش می درخشید و در بازیگری خود را تثبیت می کند. سینما دنیای جدیدی بود که به سرعت برایش مجالی شد تا خود را در آن به خوبی نشان دهد و در این حیطه نیز با کار گردانان به نامی چون فریدون جیرانی، زنده یاد رسول ملاقلی پور، فرزاد موتمن، بهروز افخمی و فرامز قربیان همکاری می کند.

جان در عرصه کار گردانی نیز موفق بوده و سریالهای پر مخاطبی را برای صداوسیما ساخته، از آن جمله می توان به سریالهای (گمگشته ۱۳۸۰)، (نشنانی ۱۳۸۶)، (مسافران ۱۳۸۸) و... اشاره کرد.



کارگردانی در سینما را نیز با فیلم‌های (اسپاگتی در هشت دقیقه)، (۱۳۸۸)، (پسر آدم دختر حوا) (۱۳۸۸) تجربه می‌کند و فیلمش "ورود آقایان منوع" در سال ۱۳۹۰ با شش میلیارد تومان فروش در صدر جدول پرفروش‌های سال جای گرفت. موفقیتهای رامبد به همین جا ختم نمی‌شود و برای ایفای نقش در فیلم

وی با آنکه بسیار مشغول برنامه سازی بود ولی از گفت و گواستقبال کرد و برای گفت و گویی جذاب و متفاوت با موقت گذاشت. در انتها از علی شهیدیان نیز تشرک می‌کنم که همانگی لازم را برای این مصاحبه انجام داد. برای رامبد جوان همواره آرزوی سلامتی و کشف زوایای جذاب زندگی را داریم.

(گنه‌کاران ۱۳۹۱) برنده سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مکمل مرد از سی و یکمین جشنواره فیلم فجر می‌شود. اکنون وی پرشاد و پر امید با برنامه (خندوانه) در شبکه نسیم مهمان خانه‌های مردم است که جزء پرینتندۀ ترین و موفق ترین برنامه‌های چند سال اخیر صدا و سیما محسوب می‌شود.

کارگردانی در سینما کار ساده‌ای نیست و فیلم سازی کار بسیار سختی است. بینید کدام کارگردان در سینمای ایران هست که سالی بک فیلم می‌سازد و گفایت کار اراحت مدنظر دان را می‌دهد، به نظرم با فکر و ایده بسیار قوی باید به سراغ کارگردانی رفت و این کار هر سال میسر نمی‌شود.

شخصی مثل مارتین اسکورسیزی (کارگردان شهیر هالیوودی) در ده ششم زندگی بهتر از قبل فیلم می‌سازد و هر سال پیشتر فنری را می‌توان در کارنامه اش دید، چرا کارگردان ایرانی زمانی که پایه سن می‌گذارد به جای آنکه کارش بهتر، عمیق تر و هنری تر شود، سال به سال بدتر و دم دستی تر می‌شود؟ اتفاق همین موضوع ذهن مرانیز مشغول کرده بود و در این باره تحقیق کردم، به نظرم این مساله نه برطی به دولت و سیاست گذاری‌های سینما دارد و نه برطی به جامعه و غیره، نوع زندگی کارگردان در روند هنری اش نقش اساسی را بازی می‌کند. جسارت، عشق به زندگی، تمرین، تحقیق، مطالعه و خیلی مسائل دیگر در زندگی شخصی مارتین اسکورسیزی وجود دارد که فیلم هایش را جسور، سرزنش، سرپا و

آموزش و تجربه گم کردیم! شعادر کارنامه بازیگری خود کارهای خوبی‌هم در تلویزیون و هم در سینما ایفا کردید و سلیقه و دید مخاطب و منتقدان را برای ارزیابی کارهای خود بالا برد. چگونه می‌شود با کارنامه خوب بازیگری گاهی در نقشهای مانند فیلم (اخت شاه پریون) بازی می‌کنید که اثر جعلی و کپی کاری شده از اثار خوب سینمای جهان است و به بدی هم ساخته شده؟

در هر حرفة‌ای یک سری افراد هستند که در رفتن کاری از دستشان سخت است. در سینمای ایران افراد هستند، فیلم‌نامه‌ای که من خواندم و قبول کردم در آن بازی کنم با آنچه که ساخته شد بسیار طول پیش تولید و تولید مرتب فیلم تغییر کرد و چیز دیگری شدم. من معتقدم که یک بازیگر در یک اثر بدنی توائد خود را نجات دهد، البته دیگر لزومی هم ندارد چون کلیت کار که بد باشد دیگر اجزاء مهم نیستند. باید همه چیز درست و بجا باشد تا بازیگر هم بتواند خود را در یک اثر نمایان کند.

با آنکه در کارگردانی سینما موفق بودید چرا کمتر به سمت سینمایی روید؟

رامبد جوان خودش را از جمله کدامیک از عنایین زیر می‌داند بازیگر کارگردان، مجری و یا برنامه ساز، چگونه در تعامل این مقوله‌های سینمایی می‌تواند موفق باشد و کدام را بایشتر از همه دوست دارد؟

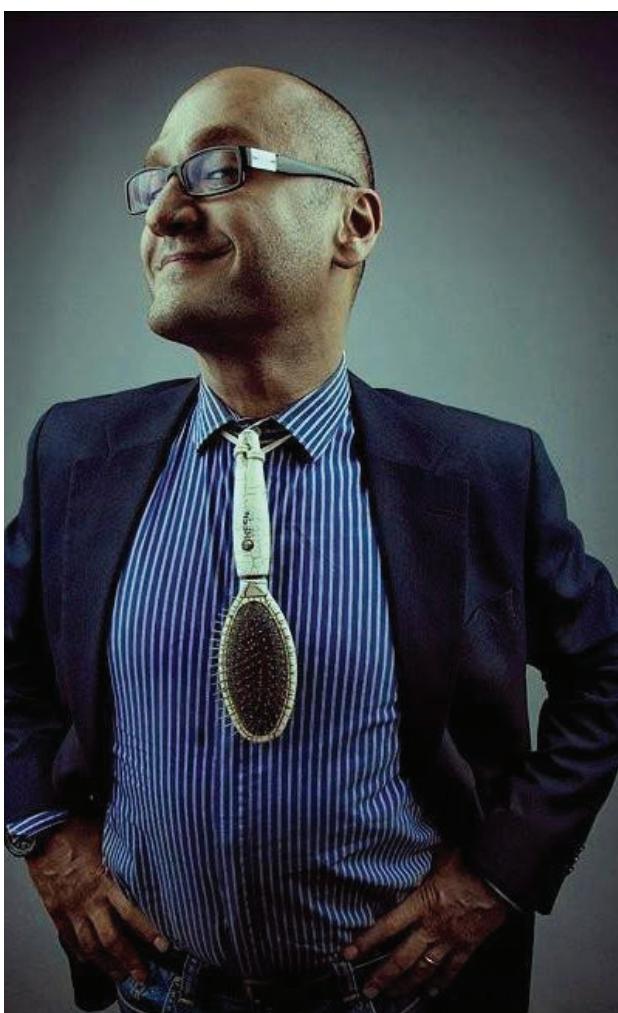
من عاشق حرفه‌ام هستم و هر کجای این حرفة نیاز باشد حتی فیلمبرداری حاضر رشته کار را در دست بگیرم و با آموختن فنون آن رشته نتیجه مورد نظرم را به مرحله تولید برسانم. من واقعاً عاشق کارم هستم و با تمام وجودم کار می‌کنم و تمام وقت و جدی در اختیار حرفه‌ام هستم. اهل کار دم دستی نیسم و آزمون و خطاط نمی‌کنم، من همیشه گروه ایده پرداز دارم که به من کمک می‌کند تا در کارم اگر با شتابهای رو برو شوم، آن کاستی و خطر ازالق قابل بینیم.

رامبد جوان بسیار خوب جامعه خود را می‌شناسد و به موقع دست به کارگردانی و برنامه سازی برای تلویزیون می‌زند. منشاء این انتخاب‌های بجا به موقع از کجا است؟

همکاری بین من و گروه ایده پرداز که از افراد مختلف و متخصص در رشته‌های مختلف است. حرفه سینما اصول دارد و استعداد، توانایی و هوش یک نفر تنها می‌تواند بخشی از عناصر لازم برای کسب یک موفقیت باشد. برای موفق بودن باید همه جنبه هارادید.

این گروه ایده پرداز برای اهالی هنر کشورمان کمی غریب و ناشناخت و مامی بینیم که اهالی سینما در خارج از کشور چنین تیمی برای انتخاب و ساخت در اختیار دارند، کسانی مثل آل پاچینو، مارتین اسکورسیزی و...، چگونه رامبد به سراغ چنین مسئله کاملاً حرفه ای در سینمایی رو؟ معمولاً در سینمای حرفه ای از جمله هالیوود تمام اشخاص گروه و مشاور دارند، حرفه سینما از آن طرف آب آمده به ایران و همان هایی که سینما را به وجود آورند بهتر می‌دانند ابزار و موفقیت در آن چگونه است و تمام مختصات این کار را بد هستند. آنها علاوه بر اینکه گفتند سینما دوربین، سناریو، بازیگر، ادوات نور پردازی و صدابرداری و... می‌خواهد، گفته اند که سینما گروه ایده پرداز و مشاور و... هم لازم دارد که ما ایرانی های این بخش از تجربه ها و آموزش های آنان را در صحنه

زمانی که
کارگردان هستم
سخت و جدی کار
می‌کنم و اعتقاد
دارم اگر کسی
مسؤولیتی را
قبول
می‌کند باید تا
بای جان، آن
کار را به بهترین
شكل انجام دهد.
اگر کسی کم کار
و بی خیال
است جای افراد
مستعد و باهوش
راد رسینما
گرفته و من با این
مسئله
نمی‌توانم کنم
باییم.





نمی توانم کنار بیایم. اگر به کسی اعتمادی می شود و مسئولیتی به آن داده می شود باید جدی و با تمام وجود کارش را انجام دهد، به خصوص این حرف که در جهان سخت است و در ایران پیچیده و سخت تر از همه جای دنیا است. بخود باید جای کسی را تنگ کرد و باید قدردان موقعیت هایی باشیم که بdest آورده ایم و یا به ما می دهند، از چایی دادن در پشت صحنه سینما گرفته تا کارگردانی.

**قدرت رابطه بازی و داشتن پارتی
چقدر مقوله سینما خصوصاً سینما
ایران موثر است؟**

با پارتی می توان وارد سینما شد ولی نمی توان در جهه یک شد. محبوبیت و ماندگاری در این حیطه با رابطه و پارتی بدست نمی آید، حتی اگر کسی چهل فیلم هم بازی کند و یا بسازد باز هم اگر خودش دارای ویژگیهای هنری و استعداد نباشد، نمی تواند حرفي برای گفتن در هنر تصویر داشته باشد.

اتفاق ها جلوی دوربین رخ می داد و این فیلم باید به سادگی روایت می شد تراوون باشد و بیننده را بخود همراه کند. من عمری تیز تبلیغاتی ساختم، ادا و اصول و بازی با دوربین راهم خوب می شناسم و هم خوب به کار می بندم، اما هر ژانر و داستانی فضای خاص روایی خود را می طلبد و این فیلم من نیازی به این مسائل نداشت.

شخصیت جدی شما با اثارتان کاملاً متضاد است و برخی از همکاران شما معتقد هستند که آن روی را بد بالا بیاید!

(با خنده پاسخ می دهد) فکر می کنم در باره من کمی اغراق شده و من در زمانی که کارگردان هستم سخت و جدی کار می کنم و اعتقاد دارم اگر کسی مسوولیتی را قبول می کند باید تا پای جان، آن کار را به بهترین شکل انجام دهد. اگر کسی کم کار و بی خیال است جای افاده مستعد و باهوش را در سینما گرفته و من با این مسئله

درجه بک نگاه می دارد و گوئی این فیلم هاراجوانی سی ساله ساخته! اماده ایران کارگردان و کلاکشن و کلامه جسارت و عشق به زندگی را فراموش و تنبی و کم کاری را جایگزین آن کرند.

در فیلم (ورود آقایان ممنوع) بازیگردانی بر کارگردانی شما می چرید. و روای قصه و روند فیلم بسیار روان و آشنا به دید مخاطب بود. رامبد جوان می پذیرد که بازیگردانیش بهتر از کارگردانی اش است؟

رامبد جوان می داند که چگونه بک قصه را روایت کند و هر داستانی چه نوع کارگردانی و دکوبازی را می طلبد. فیلم (ورود آقایان ممنوع) نیازی به ادا و اصول فیلمبرداری و دکوبازی نداشت و عمدۀ

۳:

* آبان ۹۴ / دوره چهاردهم / شماره سی و نهم

سینما



سینما هستم و نمی توانم در باره همکارانم صحبت کنم. شاید بخارط اینکه شخص سفارش گیرنده آن سفارش را از فیلتر خود رد نمی کند و دغدغه اش نیست و فیلم را ویژه خود نمی کند. اصولاً برخی مصوبه ها شکل می گیرند که واقعاً عجیب و غریب هستند و هزینه هایی می شود برای مصوبه هایی که مخاطب در درجه آخر قرار داشته و به سرعت بایگانی می شود.

چقدر حرف مردم برای شما مهم است؟

من کار خودم را نجام می دهم، چون معتقد به کاری هستم که انجام می دهم، زندگی خیلی جای باحال و جذابی برای کشف کردن است در حالیکه خیلی ها متوجه آن نیستند و خودشان آن را خراب می کنند.

به همین خاطر برنامه خندوانه را ساختید؟

بله، من به خنده و خندوانه معتقدم، سیزده سال عمرم را پای این مجموعه گذاشتم، ایده این برنامه مربوط به سیزده سال پیش است. در طی این سالها ده هزار مقاله در مورد خنده و تولید شان را نیز در نصی اورند و یا مخاطب جذب نمی کنند.

رامبد جوان چقدر برای برنامه سازی و کارگردانی سفارش پذیر است؟

من آنقدر عمر و وقت اضافی ندارم که دست به ساخت آثاری بزنم که دغدغه ام نیست. تا دلم راضی نشود نمی توانم خود را برای انجامش مجب کنم. ممکن است کسی ایده ای به من بدهد و من مدتی بر روی آن مقوله زمان و فکر بگذارم تا آن ایده دغدغه ام شود و لباسی از آنچه معرف من باشد بر تنش کنم و در آن صورت دیگر آن کار من است و سفارش نیست جون از فیلتر من عبور کرده و به ثمر نشسته است.

به نظر شما چرا اصولاً برخی از پروژه های عظیم تلویزیونی و سینمایی کمتر تحقیق و دلسویزی انجام می گیرد و برخی سریال ها و فیلم های باری به هرجهت ساخته می شوند و حتی هزینه تولید شان را نیز در نصی اورند و یا مخاطب جذب نمی کنند؟

تبیان! بعضی که در همه جای جامعه متابسفانه وجود دارد. انگار همه خسته ایم، بی حوصله ایم. کلا ترجیح می دهم در باره این موضوع حرفي نزنم، چون من بچه حرفة



با پارتی می توان وارد سینما شد ولی نمی توان درجه یک شد. محبویت و ماندگاری در این حیطه بارابطه و پارتی بدست نمی آید، حتی اگر کسی چهل فیلم هم بازی کند و یا بسازد باز هم اگر خودش دارای ویژگیهای هنری واستعداد نباشد، نمی تواند حرفی برای گفتن در هنر تصویر داشته باشد.

مقاله انتخاب شده و چکیده تمام آن تحقیق ها و بررسی ها شده برنامه خندوانه.
خندوانه کمپ سانتی مانتالیسم و آرمان گرایانه نیست؟
خندوانه منطق رئال ندارد وظیفه خندوانه این است که بگوید یک ساعت فارغ از همه چیز و همه مسائل بد و علل اعصاب خورده و ... شاد باشید. خندوانه یک شوک است که می گوید بی دلیل بخند و شاد باش. حتی این الکی و بی دلیل خندیدن ها نیز در روان شناسی ثابت شده که موثر است. خندوانه می گوید: یاد بگیر شاد باش و همه چیز هم خوب است. من می دانم مردم چه چیز نیاز دارند، به خنده و فرار از روز مرده گیری.

یک از بزرگترین علت های موقوفیت خندوانه بی ریا بودن آن است و مانند هنر پر فرمانس یعنده راجزی از اجرامی کند. نظر شما چیست؟

موافقم. این هم یکی از چاشنی های بزرگ این برنامه است و باید به گونه ای با مردم صحبت کنی و برنامه اجرا کنی که فکر نکنند برایشان نقش بازی می کنی و یاد روح می گویی و ... من معتقدم به این اجراء، این ها محاسبه های درست کاری است. آقای دکتر کرمی مدیر شبکه سیمین بسیار درجه یک است و جزء مددود مسئولیتی است که به جای حرف زدن، خوب گوش می دهد و حتی از گفته ها یادداشت بر می دارد و یک همکار است تامدیر؛ من برایش عاشقانه کار می کنم و همه این همکاری ها باعث می شود برنامه ای خاص و درجه یک شود.

خندقه چه معناست برای شما؟

همه زندگی، می توان به درد آورترین ماجراهای دنیا وزندگی خندید و این معنا یا نیش بی احترامی و سبک شمردن آن درد نیست. بلکه یادگیری برای شاد بودن و شاد باشید. من معتقدم که در دنیا هستند و این گونه افراد به های شاد آدم های باحال تری در دنیا هستند و این گونه افراد به هم نوع، جامعه، جهان، محیط زیست و حتی کائنات هم خوبی می کنند، تصور کنید چنین دنیایی چه دنیایی زیبا و عالی خواهد بود. می توان با لبخند میانبری زد از سختی ها به زندگی سالم.

رامبد جوان هیچگاه فکر کرده که از ایران مهاجرت کند؟

ابدا، هیچ وقت به نظرم هرمند باید در بافت فرهنگی خودش باشد تا بتواند موثر باشد و حرفی برای زدن داشته باشد. من از جنس همین مردم هستم، از همین خیابان هادر همین کوچه ها من یک و نوشابه خوردم، فوتال بازی کردم، من نیازهای مردم را می شناسم چون جزو همین جامعه هستم و می دانم چگونه مطلبی را بیان کنم که انتقاد را کرده باشم و حرف هم به دل مردم بنشیند، البته این «من» که می گوییم منظور تیم سازنده برنامه خندوانه است. زندگی در بافت فرهنگی تنها کلید موقوفیت یک هنرمند است.

چرا بخی اهالی سینما در ظاهر مردم دوست هستند ولی در باطن مردم گریز و خود را تافتند جدا بافتند می دانند؟

به نظرم هر چه در سینما و تلویزیون موفق تر می شوی باید به مردم نزدیکتر باشی، چون خود جامعه و مردم الهام بخش هستند و می توانی به راحتی و بدون واسطه جواب کارهای را از مردم بگیری. یک چیز دیگری هم هست که هنرمند باید همیشه به خود بگوید که جایی خبری نیست و تو از همین مردمی و اگر مردم و جامعه باشند تو هستی. مثالی برای شما می زنم، من و امثال من که معروفتر از آقای طریف وزیر امور خارجه نیستیم، وزیری که مشغول ترین مرد دولت بعد از آقای رئیس جمهور است. ایشان شخصا برای حضور در برنامه خندوانه وقت گذاشت. من اگر جای وی بودم و این همه گرفتاری داشتم و هر روز در سفرهای بین المللی سخت و طاقت فرسا بودم و سخنگوی سرنوشت یک ملت بودم، حضور در یک برنامه تلویزیونی دغدغه ام نبود. این نشان می دهد که درجه یک بودن یعنی مسئول بودن و به نظرم باید از وی این تواضع را آموخت.

حرف دل رامبد جوان چیست؟

حفظ محیط زیست، تواریه خدا بدون شعار می گوییم، این یک در خواست است. مردم تواریه خدا محیط زیست را الوده نکنید، رو خانه ها را کثیف نکنید. خیلی ها، خیلی از افراد جامعه دارند دنیا را نابود می کنند. خواهش می کنم محیط زیست را از خود بدانیم و بگذاریم فردابچه هانفس بکشند و از طبیعت لذت ببرند.

سکانس به سکانس با رامبد جوان

حیدر مشکلاني

بيش از هر چيز رامبد جوان را باید يك بازيگر دانست و از ابتدائي بازيگري باعث ورود وی به دنياي هنر شد، ابتدا تئاتر، سپس تلوiziون و سرانجام سينما. درخشش وی در دو نقش (فريد صباحي) و (جد بزرگ) در سریال خاطره انگيز (خانه سبز ۱۳۷۵) بياud ماندنی، ستودنی و دوست داشتنی بود. رامبد از همان ابتدا خود را دوست داشتنی جلوه داد و در دل مخاطب جای گرفت.

مييميك چهره، بازي و استفاده بجا از اندامهاي بدن (زبان بدن)، تاليتھ صدا و بازي وی در خدمت پيشبرد قصه و هماهنگ با فضای درام داستان بود و از همه مهتمرا و جود بازيگران روبرويش كه اكترا با تجربه و شناخته شده تر ازو بودند توانيست به خوبی از پس بدء بستان های بازيگري در اجرای ميزانس دلخواه کارگردان برآيد.

جوان تازه کار، پارتner خوبی برای زنده ياد خسرو شکيبا يي بود و سکانسهاي پدر پسر، فريد (رامبد جوان) و رضا (خسرو شکيبا يي) از سکانسهاي بياud ماندنی سریال خانه سبز بود. همکاري رامبد با تيم بازيگري و کارگردان آنچنان صميمانه و حرفة ای بود که همان سریال سکوی پرتاپ وی برای نقش آفريني های بعدی در صدا و سيماشد. سریال (كت جادوبي) کار بعدی و پر مخاطبی بود که نقش کاملا متفاوتی از سریال (خانه سبز) و (سرزمين سبز) را از خودش به نمایش گذاشت و نشان داد که می تواند از قاليبی به قالب ديگر رود و از رامبد جوان کاراكتر های متفاوتی بسازد.



در سریال تاریخی (ولایت عشق) با ایفای نقش (امین عباسی) وی نقطه عطفی در بازیگری را برای خود رقم زد و نشان داد که تنها یک بازیگر کمدمی و یا طنز نیست و توانایی ایفای هر نقشی را می تواند داشته باشد. از فرید صباغی تا امین عباسی فقط چهار سال طول کشید ولی برای بازیگری چون او گویی یک دهه گذشته بود و با همکاری با بزرگان عرصه هنر هفت‌تم تجربه های بسیاری اندوخت و همه را در خدمت بهتر شدن هنر ش به کار بست تا توانست خود را در چشم خاص و عام تثبیت کند. روند رو به رشد وی در سینما نیز بدین گونه بوده

و فیلم به فیلم بهتر و بهتر شد تا جائی که در فیلم (گنهه کاران) نقش پلیس جدی و انتقام جویی را بازی کرد که تا کنون هیچ گاه در چنین ژانری (سبکی) وارد نشده و به ایفای نقش نپرداخته بود. بازی روان و باور پذیری و همه را در خدمت بهتر شدن هنر ش به کار بست تا جوانی متفاوت را مجاپ می کند که با جوانی متفاوت و رو بروست و به معنای واقعی کلمه، بازیگری نیز همین است. دیگری شدن در عین باور پذیری و ایفای نقشهای متفاوت و دیده نشدن شخصیت اصلی بازیگر. این مقوله در سینمای ایران بسیار نایاب و غیر قابل دسترس به نظر می رسد، که بازیگران بتوانند با ایفای نقشهای مختلف خویشتن خویش را بیازمایند و خودشان دیده نشوند و از قالبی به قالب دیگر در آیند. البته رامبد جوان تا حدی به این مهم دست یافته و تا اجرای کامل این مقوله که بر شمردیم راه طولانی در پیش دارد. تود زدهای بسیار، آزمودن متد های مختلف بازیگری، تجربه اندوزی، تحقیق و مطالعه بسیار در طول زمان می تواند یک بازیگر را به قله رفیع هنر بازیگری برساند. در کارنامه بازیگری جوان کارهای معمولی و ضعیف نیز یافت می شود که می توان به بازی در فیلمهای (دختر شاه پریون (۱۳۸۹)، (آزمایشگاه (۱۳۹۰)، (سوغات فرنگ (۱۳۸۵) اشاره کرد.

آثار نامبرده از آن جهت معمولی و ضعیف است که چیزی به بازیگری وی اضافه ننموده است و بیننده خود رامبد را می بیند و از شخصی که از پس نقش سخت (امین عباسی) برآمده و به شیوه ای دیالوگها و مونولوگهای تئاتری آن را باور پذیر اجرا کرده و نقش برادر خوش گذران خلیفه عباسی را به خوبی از کار در آوردده است انتظار بیشتری می رود، اما این سخن به حق و در تمام دنیا اثبات شده است، تکرار مکرات است که یک بازیگر نمی تواند تمام نقشهایش خوب و درجه یک باشد و رامبد جوان نیز از این قانون نانوشته ممستثن نیست. در یک قیاس بجا و جذاب می توان رامبد جوان را بارضا عطاران مقایسه کرد. (رضایا رامبد مسئله این است!!) این دو بازیگر دوست داشتنی و طنز از جهاتی شبیه به هم هستند و از زاویه ای

به نظر هر چه در سینما و تلویزیون موفق تر می شوی باید به مردم نزدیکتر باشی، چون خود جامعه و مردم الهام بخش هستند و می توانی به راحتی و بدون واسطه جواب کارهای را از مردم بگیری. یک چیز دیگری هم هست که هنرمند باید هم بشه به خود بگوید که جایی خبری نیست و توازن همین مردمی و اگر مردم و جامعه باشند تو هستی.

نیز متفاوت و بهتری با ضعیف تر از هم می شوند. در کارگردانی تلویزیونی بدون شک رامبد موفق تراز عطاران بوده است و سریالهایش پرمغز تر بوده و به هر قیمتی حاضر به خنداندن مردم نیست، اما عطاران در سریالهای تلویزیونی اش گاهی طنز را به هجو و زیاده گویی می کشاند و تقریباً به هر قیمتی می خواهد مخاطب را به خنده و ادار کند. در بازیگری همواره رضا عطاران خودش را به بیننده نشان می دهد ولا غیر، حتی در فیلم کاملاً متفاوت (دهلیز ۱۳۹۱) باز میانده عطاران را می بیند، تمام قد و بدون تفاوت. در کارگردانی سینما عطاران تا حدودی موفق عمل می کند و در فیلم (خوابم میاد ۱۳۹۰) فیلم شروع بسیار خوبی دارد و از دکوپاژ قابل قبولی برخوردار است، اما در میان راه دچار افت شدید روایت قصه و دچار اشکال فراوان در فیلمنامه می شود. رامبد جوان در فیلمش (ورود آقایان ممنوع ۱۳۸۹) از ابتدتا انتها بیننده را دچار خلاء وافت در کیفیت فیلمنامه نمی کند و یک دست و روان فیلم را از ابتدتا انتها پیش می برد و به خوبی می تواند ژانر طنز سبک ایتالیایی را در سینمای ایران پیاده کند. گزیده کاری و کمتر دیده شدن رامبد جوان نیز یکی دیگر از زوایای کاری خوب یک هنرمند است ولی رضا عطاران را در اکثر کارهای می بینیم که در طول زمان می تواند به حسن شهرت یک هنرمند به خصوص در نزد بیننده خاص لطمه وارد کند، از طرفی در سینمای امروز حضور رضا عطاران در هر فیلمی با هر محنت و فرمی تضمینی برای فروش میلیاردي فیلم است و به گونه ای اکنون وی سوپر استار سینمای ایران است.



از فرید صباغی

تامین عباسی

فقط چهار سال

طول کشیده ولی

برای بازیگری

چون او گویی

یک دهه گذشته

بود و با همکاری

با بزرگان عرصه

هنر هفت‌تم

تجربه های

بسیاری اندوخت

و همه رادر

خدمت بهتر

شدن هنر شن

به کار بست تا

توانست خود را

در چشم خاص و

عام تثبیت کند

اصلاً دوبله را به کسی پیشنهاد نمی‌کنم

صریح و شجاعانه با چنگیز جلیلوند، مرد صداحای به یاد ماندنی

علی رفیعی - بی تردید چنگیز جلیلوند از اساتید دوبله ایران است، مردی با صدایی بسیار خاص و متفاوت که تا پیش از او نظری نداشت و بعد از او هم ندارد. چنگیز جلیلوند سال‌ها به جای هنرپیشه‌های سطح اول داخلی و خارجی صحبت کرده و در حین دوبله، ایفای نقش هم کرده است. به قول خودش هنگام دوبله همه رفتار بازیگر را اجرامی کند، با این تفاوت که فقط راه نمی‌رود. در هر حال او متولد ۱۳۱۵ دوبلر، مدیر دوبلاز و هنرپیشه ایرانی است که حرف زدن خیلی هارا برای ایرانیان فارسی کرده است یا به جای هنرپیشه‌های وطنی حرف زده که مهم ترین آنها پل نیومن، مارلوون براندو، ریچارد برتون، بهروز وثوقی و فردین هستند. بد نیست بدانید او فعالیت هنری اش را در سال ۱۳۲۶ و با تئاتر آغاز کرد. و پس از انقلاب ۱۳۵۷ ایران، مدت بیست سال را در امریکا به سر بردا. اما سرانجام به کشور بازگشت و کار دوبله را از سر گرفت. جلیلوند در چند مجموعه تلویزیونی و فیلم سینمایی نیز بازی کرده است. صدای بسیار زیبا او قابلیت گویندگی به جای شخصیت‌های خاص سینمایی را فراهم کرده است، چرا که او در گویندگی هایش قابلیت تیپ سازی را دارد و می‌تواند صداحای مختلفی به وجود آورد و بهترین گواه این نکته حافظه سینمایی خودمان است.

چنین هنری این قدر تحقیرانه نگاه نمی‌کند.
این که برای شما خیلی اندک است!
 شما بگویید آیا این عدالت است؟ به هر حال صحبت‌های من و همکارانم برای کسی اهمیت ندارد که بخواهد چیزی درباره مابدانند و ندانند.
پس با این حساب وضع دوبله‌الان این نیست.
 هنر دوبله ایران در بازار مثل جنسی است که خریدار ندارد، اگر خریدار داشت وضع وحال و روز ماین نبود من و همکارانم فقط به خاطر عشق و علاقه‌ای که به هنر دوبله این مرز و بوم داریم کار می‌کنیم و به علت دستمزد ناچیز و تحقیرانه ای که به مامی دهنده، بسیاری از همکارانم به خارج از ایران رفت و در شبکه‌های بیگانه مشغول به کار شدند و این عاهمه از بیکاری در این جاست والا کسی وطنش راول می‌کند و این حرفة ای را که می‌تواند در اینجا چشم دهد در خارج از کشور انجام دهد.
با این اوضاع پیام شما به جوانان علاقه‌مند به دوبله چیست؟

خدمتان عرض کردم دوبله ایران فقیر است. حرفة دوبله از نگاه حقیرانه و تحقیر آمیز مسئولین را یدک

یک بن معمولی.
کمال‌امتحان‌ستیده به این سوال جواب بدهدید
اگر مایلید بفرمایید این مبلغ کم به چه شکلی است؟
 راحت بگوییم که دستمزد من که نزدیک به چهل سال است برای دوبله این مملکت خدمت می‌کنم و مدیر دوبلاز هستم روزی ۵۰ هزار تومان است.
یعنی برای بقیه کمتر است؟
 تازه کسی که به جای نقش اول حرف می‌زند ۵۰ هزار تومان می‌گیرد، الباقی روزی ۲۰ الی ۳۰ هزار تومان می‌گیرند. باور نمی‌کنید اگر بگوییم از جوادیه یا بسیاری از نقاط پایین شهر تهران به عشق دوبله می‌آیند و این دستمزدهای کم حتی کفاف کرایه رفت و آمد آنها رام نمی‌دهد. برای یک روز کاری حتی به ما نهار هم نمی‌دهند. با اینکه یک روز کاری مادر خدمت سازمان است. شما تصور کنید وقتی

فیلم زحمت کشیدیم و در قالب نقش حس گرفته و صحبت کردیم و تلاش ماکمتر از آریستی فیلم نبوده و لی متناسفانه کسی به ما اهمیتی نمی‌دهد و حق و حقوق ما زیک کارگر معمولی کمتر است، به طوری که نه بیمه به متعلق می‌گیرد و نه پاداش و نه حتی

سابقه حرفه‌ای شما کم نیست، پر باست و قبل افتخار و در این تردید نیست. ولی اگر موافق هستید در ابتداء سایر مشکلات دوبله برویم و حرفه‌ای بشنویم که کمتر از دوبلر هاوس صدای پیشه گان شنیده ایم. راستش با اینکه با همکاران شما و نشریات مختلف مصاحبه‌های زیادی انجام دادم در طی این چندین سال متناسفانه اصلاح‌هایی بکار مسئولین به حرف دل مان گوش نکرده و با اینکه از مشکلات ما آگاه هستند هچ گونه رسیدگی ای نمی‌کنند.

یعنی با اینکه مشکلات دوبله کشور را می‌دانند هیچ توجه‌های نمی‌کنند؟

بنده تاکنون حدوداً در هزار فیلم فارسی حرف زدم به جای آریست های فیلم های فارسی و تقریباً در هفت هزار فیلم خارجی صحبت کردم. من و همکارانم مثل یک بازیگر و حتی بیشتر از آریست فیلم زحمت کشیدیم و در قالب نقش حس گرفته و صحبت کردیم و تلاش ماکمتر از آریستی فیلم نبوده و لی متناسفانه کسی به ما اهمیتی نمی‌دهد و حق و حقوق ما زیک کارگر معمولی کمتر است، به طوری که نه بیمه به متعلق می‌گیرد و نه پاداش و نه حتی



من و همکارانم فقط به خاطر عشق و علاقه ای که به هنر دوبله این مرز و بوم داریم کار می کنیم و به علت دستمزد ناچیز و تحقیرانه ای که به مامی دهنده، بسیاری از همکارانم به خارج از ایران رفته و در شبکه های بیگانه مشغول به کار شدند و اینها همه از بیکاری در این جاست والاکسی وطنش راول می کند که این حرفه ای را که می تواند در اینجا انجام دهد در خارج از کشور انجام دهد؟

باید ارزش داشته باشد؟ در حالی که اصلاً قدر نمی دانند و اصلاً رسیدگی نمی کنند به تمام نهادهای صدا و سیما اهمیت می دهند و رسیدگی می کنند ولی به این واحد دوبله کسی نگاه هم نمی کند، در صورتی که بیشتر فضای سیما را واحد دوبله پرمی کند، نه پاداشی، نه قدردانی، نه بزرگداشتی و نه حتی یک بليط زيارتی برای مشهد مقدس به طوری که در همه نهادهای از این پاداش ها وجود دارد ولی به دوبله اصلاح اعلان نمی گيرد آخه چرا؟

یک آزوی پایانی برای پایان بندی مصاحبه.

امیدواریم که مدیران فعلی سازمان و مدیران آتی به صفت ما هم یک توجه و مرحمتی داشته باشند و گوشه چشمی به تمام این عزیزانی که سن و سالی ازشون گذشته و عمرشان را اعشا نهاده در خدمت هنر دوبله در خدمت دوبله این مملکت گذاشتند که مطمئناً هیچ نفعی هم نبرند و نمی برند و از لحاظ مالی

در مضيقه هستند
فکری اساسی
بکنند

می کشد. به تمام جوانان عزیز عرض می کنم نه در آمد دارد و نه پشتawanه و نه حمایت به طوری که ماحتی یک اتاق کوچک مخصوص دوبله نداریم که بتوانیم در آن جلسه بربا کنیم و در باره کارهایمان نظر دهیم و این برای من سوال است، چرا مخانه دوبله در ایران نداریم؟ دوبله ای که در جهان در جهه یک است و در دنیا دوبله ایران و الترين مقام را در دلی متسافنه مسئولین به مالهیت نمی دهند و اصلاً انگار نه انگار که من و همکارانم دوبله ایران را در جهان به درجه اول رساندیم گویی که اصلاً به چشم هنرمند به ما نگاه نمی کنند. آیا این است حق ما که سال ها زحمت کشیده ایم و باعشق از جان مایه گذاشته برای هنر این مملکت. مگر ما چند سال دیگر می توانیم دوبله کنیم چرا ماباید بیمه بازنیستگی داشته باشیم؟ چرا بیمه سلامت نداریم؟ ما واقعاً هیچ چیزی نداریم و همیشه پشتawanه مالی و حمایتی برای دوران بازنیستگی نداریم و همیشه با بیمه هر مسئولین رو برو بودیم، در کل به همه جوان ترهای دوبله می گوییم وارد این حرفة نشویدنه پول دارد نه آخر و عاقبت؟

طبقاً این حساب اینده دوبله ایران راچگونه می بینید؟
همه مسئولین از مشکلات مابا خبرند و به جرات بگوییم اگر هیچ گونه تعییری و سازمان دهی و نگاه دلسویانه ای به دوبله این مملکت نکنند، هیچ آینده ای برای این حرفة و این هنر نمی بینیم.

تابه‌حال اعترافی هم کرده‌اید؟

با اینکه هر سال تورم بالا می رود ولی نرخ دستمزدهای ما اصلًا اضافه نمی شود. ما الان ۸ سال است که برای ۱۲ ساعت کار یک نرخ افزایش می گیریم و هیچ گونه دستمزدی طی این ۸ سال نداشته ایم. اگر هم حرفي بزیم و اعتراضی بکنیم می گویند خوش آمدید بردید به سلامت!

این روزهای روزهای پایانی ماموریت مهندس غرفه ای در صدا و سیماست. برای رئیس سازمان صداوسیما پیغامی ندارد؟

ایا این درست است که وقتی کسی باصمیمت می آید و باعشق برای وطنش، مملکتش، میهنش از جان مایه می گذارد و کار می کند این دستمزدهای کم و ناچیزی که اصلاح جوابگو نیست را بگیرد؟ باور کنید من و همکارانم برای برنامه های تلویزیونی حداقل پنجاه درصد دوبله می کنیم که شامل مستندات فیلم های خارجی تاریخی و.. است و بیشتر حجم صدا و سیما را دوبله ایران پرمی کند. واحدی که اینقدر فعال باشد برای صداوسیما چقدر



گفتگو با پلیس متفاوت این روزهای تلویزیون

همیشه منتظر رو برو شدن با عمو هستم

علی رفیعی - خانواده ارجمند‌ها از خانواده‌هایی است که گردن
تئاتر، سینما، تلویزیون، موسیقی، اجرا و شاید برخی دیگران
حوزه‌ها که مانندی دانیم حق دارند. دلیلش هم مثل روز روشن
است دو برادر به نام آنوشیرawan و داریوش که بعد از تجربه،
تحصیل و تبحر در علوم، تصویر یچه هایشان را هم وارد این
وادی کردند. البته ورود نسل دوم ارجمند‌ها چندان ربطی به
نام فامیل شان نداشت چرا که بربار، بهار، امیریل و امیر سام این
را ثابت کرده‌اند.

پخش مجموعه متفاوت «زخم» از سیما و اقبال عمومی آن باعث شده
در این شماره با بربار ارجمند حرف بزنیم، هنرمندی که در رسانه‌ها
حضوری پرنگ و فعالانه دارد و اینجا نقش پلیسی دلسوز و متفاوت
را بازی می‌کند.



خانوادگی های برزو ارجمند

شدن باشن که بتونند طعم این عشق قشنگ رو بچشند.»
برای پدرها و مادرها هم می گوید «یکسری از کارها وجود دارد که به عنوان پدر و مادر می توانیم انجام دهیم که فرزندمان در آینده بتوانند از آن استفاده کند. به خاطر می آورم قبل از اینکه دانشجو شوم در حال اقدام برای رفتن به کانادا بودم و تنها مادر کی که در آن پروسه خیلی برایم مفید واقع شد، مدرک غریق نجاتی بود که از دوران ۱۴ یا ۱۵ سالگی بود. این مدرک خیلی به دردم خورد. از ۵ سالگی شنا می کردم. البته فکر می کردم اگر بازیگر نمی شدم، فعالیتم در عرصه موسیقی به کمک می آمد. یکسری کارهایی از این دست می توانیم انجام دهیم که به داشته هایمان اضافه شود. پارمیس زبانش خیلی خوب است. اینها مجموعه داشته هایی است که می توانیم در اختیارش قرار بدھیم که در آینده انتخاب های بیشتری داشته باشد.»

همسر بروز ارجمند پارمیس زند، یک مادر تمام عیار است، عاشقانه با جانیار، فرزندشان رفتار می کند و نگاهش پر از محبت است. این راهمه ایران می دانند چون آنها هم در شبکه های اجتماعی، فعالانه حضور دارند و هم در رسانه های وطنی، کمی بیش از یکسال پیش بود که جانیار به دنیا آمد و همه چیز زندگی خوش رنگ تر شد.
برزو درباره فرزندش می گوید «این فرشته ای که خدا به من داده اسمش جانیار که ۱۶ ماهش، من از خدا منونم که همسر خوبی بهم داده و با آمدن جانیار خدا منو بیشتر با واژه عشق آشنا کرد و با این تجربه په تمام دوستانت گفتم که این عشق الهی را خودشون دریغ نکنند و حتماً به فکر بچه دار

مشکلی نیست ولی همه چیز من آشکار و شفاف است.
خب این بخارا علاقه مردم به شخص شما و خانواده ارجمند است.
این لطف مردم است.
خب اول بفرمایید چرا با اقای عمومی محترم بازی نداشید؟ منظورم بازی و نقش رو به هم است.
 واضح است، این از دشانتی من است. البته در سریال ساعت شنبه بازی داشتم ولی مقابل همیگر نبودیم، اما همیشه منتظر این فرصت و اتفاق هستم.

نداشید؟
یک سری نقش های خاص وجود دارد که من خیلی دوست داشتم تجربه کنم چون دوست داشتم خودم را در نقش های جدید محاکم بزنم و بینم چند مرده حلاجم و این خلاقیت و پتانسیل را در خود بسنجم که می توانم نقش های خاص بازی کنم، یا خیر.
به نظر بروز ارجمند تو انسنید؟
مخاطب باید قضاوی کند، ولی روی هم رفته راضی ام.
چی شد که از نقش های طنز دور شدید و گرایش به نقش های جدی پیدا کردید؟

در ابتدا از موضوع این سریال و نقشی که بازی می کنید بفرمایید؟
موضوع این سریال یک ملوDRAM پلیسی است که بر عکس سریال های پلیسی که بیشتر اکشن هستند، نگاه روانشناصه ای به معضلات جامعه می کند و من هم به عنوان افسر پلیس اتفاقی نقش می کنم.
چطوری چنین نقش متفاوتی بهله گفتید؟
با توجه به سابقه طنزی که نزد مخاطب پیدا کردید تردید

اصفهانی های برزو ارجمند

زاینده رود؟

وقتی یه سری چیزها رومی بینی احساس
تنها بی می کنی یا به جور دیگه بگم احساس
یتیمی می کنی. ایران بدون زاینده رود یتیم
حرف من به کل ایرانه، چون که من با مرحوم
استاد ارحام صدر کنار زاینده رود قدم می زدیم
و ایشون کلی خاطر از زاینده رود برام تعریف
می کردن و اقعاسینما بخطار این لوکیشنی
که وجود داشته مدیون زاینده روده. احساسم
اینه که وقتی زاینده رود خشکه ایران یتیم
مثل اینکه کارون نباشه سفید رود نباشه.
امایدوارم مسئولین بیشتر به فکر باشند و روح
زاینده رود رو بپش برگردند.

حرف آخر؟

من از زمانی که بچه دار شدم همه چیز برام
مهم تر شده الان ما با معضل بی آبی روبرو
هستیم و این به تهدیده و اصلاح نباید شوخی
بگیریم. مخصوصا اینکه ما ایرانیها چندین برابر
صرف جهانی آب مصرف می کنیم. از مردم
می خوام واقعاً در مصرف آب بیشتر دقت کنیم
و صرفه جویی کنیم و این مسئله کم آبی را
جدی بگیریم، دیگه اینکه اینقدر تند و باعجله
رانتندگی نکنیم آمار تصادفات و کشته شدگان
در تصادفات روز به روز بیشتر می شه، بیانید
خود خواه نباشیم و به خاطر فرزندانم و
خانواده مون قانونمند رانتندگی کنیم.

یک کار دیگر هم این روزهاد شبکه یک دارید
روحانی در سریال معراجی ها بد نیست
در باره این کار هم به مخاطب
بگویید.

در معراجی ها بار اولی که با من تماس گرفتند، نقش دیگه ای را به من پیشنهاد دادند که قول نکردم، ولی بار دوم که تماس گرفته شد و با اتفاقی دهنمکی و آفای رضوی صحبت کردند و این نتیجه رسیدیم که نقش روحانی را من بازی کنم و جالبه بدانید که بعد از اینکه این کار پخش شد، پیشنهاد دیگه برای نقش روحانی داشتم ولی قبول نکردم.
چرا؟ یعنی دیگر شماره در نقش روحانی نمی بینیم؟

شاید اگر یک فیلم نامه خوب باشه قبول کنم.
اگر موافق باشید کمی از کار
حرفه ای شما فاصله بگیریم و سراغ
سوالات خصوصی تری برویم.

بازار شش تا خل قائم

نیدا باین

عَلَى الْمُهَاجِرَةِ

لَهُنَا



محرم، وجدان همیشه سیدار تاریخ، و گلوی چاره فریاد کر زیان است

شهادت امام حسین علیه السلام و یاران او و همچنین ایام سوگواری تاسوعا و عاشورای حسینی بر همه مسلمین تسلیت باد

سـلـفـرـدـا
روزنامـه

زنگ سالم



فصل دهم



مطب



انواع ماساژ ها

ماساژ Foot

ریلکسی (آرومَا)

lagri

ماساژ صورت

Skin Care

و

RF بدن و صورت

انجام کاشت مژه و اکستنشن مو

مرکز تخصصی ماساژ و اپیلاسیون (دائم و غیر دائم)

زیباکده

دارای کادری متخصص و مهرب با سابقه بیش از ۱۰ سال

شعبه اول : آبشار سوم، باع ارم ۳۶۳۰۳۴۵۷ ☎

۰ ۹۳۳۴۶۰۸۶۷۶

۰ ۹۱۳۰۸۴۴۰۰۵ - ۶

دکتر زهراء همایز لور

پوست، مو و زیبایی

شیوه استفاده از ضد آفات

۲. ضد آفتاب های بایستی نیم ساعت قبل از خروج از منزل به پوست مالیده شود.

۳. عموماً برای پوشانیدن کافی صورت در افراد بالغ ضخامت کرم خروجی از منفذ لوله حامل آن بایستی در حدود ۲/۵ سانتی متر باشد.

۴. مصرف ضد آفتاب هادر تابستان بایستی هر ۲ ساعت و در سایر فصول هر ۴ ساعت در طول روز تکرار گردد.

۵. استعمال ضد آفتاب بالا فاصله در مجاورت ابرو و مژه سبب سوزش و تحریکات چشمی در اثر تعریق و سرازیر شدن ماده ضد آفتاب به داخل چشم می گردد.

۶. مصرف ضد آفتاب بالا فاصله پس از آب تنی، استحمام یا تعریق فراوان دوباره تجدید گردد.

لازم به ذکر است، بیمارانی که دچار بیماری هایی نظیر لوپوس، پور فیری، لک

و پیس و درماتومیوزیت بوده و یا تحت درمان با ضد افسردگی ها، فنتیازین ها، مسکن ها و برخی آنتی بیوتیک ها (تتراسیکلین ها) می باشند، بهتر است برای

انتخاب نوع ضد آفتاب و شماره SPF مناسب آن با پزشک خود مشورت نمایند.

همانطور که در شماره ۵ قبل نیز اشاره شد، انتخاب نوع ضد آفتاب بسته به میزان چربی و رنگ پوست، سن و جنس و نژاد فرد و توان مالی وی به توصیه پزشک صورت می پذیرد.

شیوه صحیح مصرف ضد آفتاب:

۱. با توجه به حداکثر میزان تابش آفتاب بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعداز ظهر، توصیه اکید می شود به مصرف ضد آفتاب خصوصاً بین ساعت فوق الذکر.

آدرس: ابتدای چهار باع بالا- مجتمع تجاری- اداری کوثر فاز ۲- طبقه سوم واحد ۵۳۵ تلفن تعاون: ۰ ۹۱۳۲۷ - ۷۶۳۵

تلفن مطب: ۰ ۴۵۴۶ - ۳۶۲۰ - ۳۱ - ۴۳

دکتر گومان حسینی

پوست موولیز

نظام پزشکی: ۱۹۶۴۰

-سوزاندن خال و زگیل

-لیزر موهای زائد، لک و کمک، تاتو ابرو و بدن

-ژل و بوتاکس

-جوانسازی و کشیدن پوست بالیزر RF.Fractional

-کوچک کردن پهلوها، شکم و غبغب با دستگاه RF.Cavitation

-مزوتراپی و PRP جهت جلوگیری از ریزش مو

-تجویز رژیم های چاقی و لاغری

نشانی: اصفهان خیابان آمادگاه ساختمان آذند، بلوک A

.طبقه ۲ واحد ۰۶۰۲.

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۴۰۸۳۷

آیا همه زنان باردار نیاز به آزمایشات بررسی سلامت جنین دارند؟



طبق دستورالعمل جدید سازمان بهداشت جهانی انجام آزمایشات بررسی سلامت جنین برای تمام خانم های باردار الزامی است
بخصوص در مادران بارداری که دارای سابقه فامیلی ناهنجاری های جنینی هستند یا سن بالای ۳۵ سال دارند یا زاده های خاص در بیماری های خاص استفاده می کنند.

اقدامات لازم جهت بررسی سلامت جنین به ترتیب زیر است:

آزمایشات بررسی سلامت جنین بر روی نمونه خون مادر باردار انجام می شود که در هفته ۱۲ و حداقل ۱۲ هفته و
عروس می باشد و در صورت مثبت شدن، تست غربالگری خون، آمینوسنتر توصیه می شود.
آزمایش بررسی مایع دور جنین (آمینوسنتر) که باید در هفته ۱۵ تا ۱۶ حاملگی در صورت مثبت شدن تست

غربالگری انجام شود.

انجام سونوگرافی بررسی سلامت جنین^۳ بعدی که از دقت بالایی برخوردار است. در صورت تشخیص ناهنجاری
جنین، باید حداقل تا هفته ۱۹ با دستور پزشکی قانونی اقدام به ختم حاملگی شود، هر چه از هفته ۱ به بعد
حاملگی طولانی تر شود امکان انجام سقط سخت تر خواهد شد.

بررسی های فوق باعث آرمش خاطر پدر و مادر و جلوگیری از بدبنا آمدن نوزاد ناهنجار و عوارض اجتماعی
خواهد بود.

مجتمع تخصصی بیماریهای زنان و نازایی همه روزه از ساعت ۷ صبح الی ۹ شب آمده پذیرش بیماران
و زنان باردار می باشد.

گروه متخصصین زنان، زایمان و نازایی این کلینیک:

دکتر سید مهدی احمدی - دکتر سید اسدالله کلاتری

دکتر بهار شاکریان - دکتر الهام پورعلی

دکتر شهلا یوسف زاده - دکتر الهام او لیاپناه

دکتر بیتا رفیعی مقدم - دکتر الهه خالصی

آدرس: اصفهان، میدان بزرگمهر، خیابان سلمان فارسی (مشتق دوم)، جنب مرکز باروری و ناباروری اصفهان،

کلینیک تخصصی نازایی تلفن: ۰۵۵-۰۰۹-۰۰۷۶۷۸-۳۲۶۷۸۱۱۵ دورنگار: ۰۳۲۶۷۸۰۰۳

همشهریان گرامی

در صورتی که مایلید

روزنامه نسل فردا و یا

مجله زندگی سالم را درب دفتر

یا منزل خود دریافت کنید

با شماره ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

تماس و یاد رخواست خود را

به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۲

پیامک کنید

روابط عمومی موسسه مطبوعاتی نسل فردا

دکتر فاطمه عباسیان

بورد تخصصی قلب و عروق

فلوشیپ فوق تخصص اکوکاردیوگرافی

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

آدرس: اصفهان - خیابان بزرگمهر - چهارراه هشت بهشت - ابتدای هشت بهشت غربی - ساختمان سینما

تلفن: ۰۳۱-۳۲۶۶۰۵۶۷ - همراه: ۰۹۱۳۵۴۸۹۵۱۳ - پذیرش: شنبه تا چهارشنبه بعداز ظهرها از ساعت ۴ الی ۸



پودر موبّر رویدر

Royder Talaee

رویدر، رویدر طلایه ...



بدون بو، قابل استفاده برای تمام بدن
تهیه شده از بهترین مواد اولیه اروپا

دفتر فروش: اصفهان، خیابان کمال، بعد از شهرداری
منطقه ۳، روبروی کوچه شماره ۱۳، پلاک ۷۹
تلفن: ۰۳۱-۳۲۶۰۲۲۶
WWW.ROYDER.IR



فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز پخش انواع اینیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات

بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی.

انواع زنجیر و پلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) و اتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی وغیره...

مرکز پخش انواع لوازم کوهنوردی شامل: کیسه خواب، کوله پشتی، چراغ قوه شارژی وزوم دار، مقمه، بیلچه تاشو، عصای کوهنوردی، قطب نما، جوراب، دستکش، شال، کلاه و بوت های کاترپیلار، تیمبرلند، هنسی، اسکای، پاراشهوت، دلتافرس، ویبرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) چرم، طرح چرم، برزن (مردانه، زنانه، بچه گانه) در رنگ ها و مدل های مختلف.

تهیه و توزیع انواع ملزومات اینمنی شامل: کاپشن شلوار کار گاهی، مهندسی، بیلرسوت، روپوش، دستکش چرم، برزن، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های اینمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شبیرنگی، مانع های مخروطی، کمر بند اینمنی وغیره...

چاپ و گلدوزی انواع آرم و سر دوشی و چاپ دوخت انواع پرچم (رومیزی- تشریفاتی) جهت شرکت ها و ارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملیله دوزی و لیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی- پنجه شیری- خورشیدی)

انواع نشان فلزی (بج) و مدل آویز پلی استر شده پذیرفته می شود.

تولید انواع پیراهن و شلوار فصل نظامی و انتظامات، جلیقه، کاپشن و شلوار کار گاهی و دوخت انواع لباس با کیفیت عالی و مدل های مختلف بارنگ و طرح و مدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی باضمانت حداقل شش ماهه

انواع ماکت های هلیکوپتر و هواپیمای شکاری و مسافربری در ابعاد مختلف

تولید دوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، با彤ون، اسپری، حمایل وغیره

انواع فانسقه، کمر بند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.

انواع لباس همیار پلیس بچه گانه و لباس های پلیس محله موجود است.

هر نوع مدل از شما و دوخت بهتر از مدل خودتان، از ما

انواع کلاه تبلیغاتی با آرم گلدوزی یا چاپی پذیرفته می شود.

تعمیر انواع لباس نظامی، شخصی، اورکت، پالتو، مانتو، کاپشن های چرم وغیره

اولین و تنها فروشگاه و تولیدی فرم نظامی، انتظامات و کار گاهی در اصفهان

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

اقلام فوق به صورت کلی و جزیی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۶۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰



هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماكن تاریخی شهر اصفهان.

اماكنات: پارکینگ، WiFi رايگان

۱۴ ساعته

به مدیریت آقای جهانی

آدرس: خ چهارباغ عباسی، فرسیده به میدان انقلاب
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۱۵۹۹ - فکس: ۰۳۱-۳۲۲۱۲۸۵۲
IsfahanToosHotel.com



آرایشگاه آیسان روز

برای عروس خانم ها
۰۱۱ درصد تخفیف ویژه
با مواد گریماش

با ۲۵ سال سابقه



آدرس: خیابان شاطئ چهارراه هشت بهشت رو بروی عکاسی مردمک
۰۹۱۳۳۰۳۱۱۳۸ - ۰۹۱۳۷۳۰۳۲۴ - ۰۹۱۳۲۷۳۰۳۲۴ - ۰۷:۳۰ و ۱۲ - ساعت کار ۹ و ۴

آرایشگاه مهین

با ۳۵ سال سابقه آرایشگری با جدیدترین
متدهای عروس و شینیون، مش و رنگ و
ای بلاسیون. با نازلترین قیمت ها



آدرس: چهارراه نظر شرقی، گوچه باغ (شك)، بندب درمانگاه
دیابت. تلفن: ۰۹۱۳۱۱۶۸۰ - ۰۹۱۳۱۱۷۵۹۴ - ۰۹۱۳۱۱۷۵۹۵



سرور طلوع نورشید را آنلاین مشاهده کنید www.khorshidonline.com

متخصص پوست، مو، زیبایی و لیزر و مسئول فنی مجهر ترین مرکز تخصصی پوست و لیزر در اصفهان:

برای اولین بار در اصفهان هایفو تراپی

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

۱- نحوه کار دستگاه هایفو تراپی (دبلو) چگونه است؟

اگر کاغذ را جلوی نور خوشید بگیرید، اتفاقی نمی افتد، ولی اگر از یک ذره بین استفاده کنید می توانید با کاتونی کردن نور، امواج نور را در یک نقطه بسیار کوچک تمرکز کر کنید و با ادامه این کار، آن نقطه داغ و داغ نر می شود و با تداوم تمرکز بر روی آن نقطه، انرژی کاتونی شده امواج نور خوشید می تواند کاغذ را سوزاند تکنولوژی هایفو تراپی (دبلو) نیز دقیقاً با همین روش امواج اولتراسوند را در لایه های زیرین پوست، کاتونی و متمن کر کند.

۲- چگونه ممکن است هایفو تراپی (دبلو) به عمق پوست تغذیه کند بدون اینکه هیچ زخم یا قرمی در پوست ایجاد شود؟
اصولاً روش و اهمیت هایفو تراپی در همین ویژگی منحصر به فرد است که سطح خارجی پوست، کاملاً دست نخورد باقی می ماند. علت این پدیده این است که انرژی این امواج آنچنان بالاست که بتواند در نقطه برخورد با سطح پوست باعث سوختگی شوند، اما وقتی این امواج در عمق

پوست با یکدیگر تلاقی نموده و کاتونی شوند، می توانند اثر یکدیگر را تشید و تقویت کنند و کاتونی شدن امواج اولتراسوند در عمق ۴,۵ تا ۴,۵ میلیمتری پوست، باعث ایجاد حرارت ۶۰-۷۰ گراد و این حرارت باعث منعقد شدن موجود در آن نقطه می شود (الیاف کلائز و سلول ها). برای در کبهتر مکانیسم هایفو تراپی، بهتر است به دستگاه مایکرو اشاره کنیم؛ البته امواج مایکرو بوجه صورت مداوم (چندین و چند دقیقه) ماده غذایی را هدف فرار می دهند. اما در هایفو تراپی مدت زمان شلیک امواج اولتراسوند به هر یک توسط دستگاه هایفو تراپی هدف شلیک قرار می گیرند؛ به همین مجاور بعدی بلا فاصله یکی پس از دیگری توسط دستگاه هایفو تراپی هدف شلیک قرار می گیرند؛ به همین دلیل سطح بیرونی کاملاً سالم و بدون عارضه باقی می ماند، چرا که تمام انفاقات زیر پوست رخ می دهد.

۳- اثرات هایفو تراپی HIFU چگونه است؟

معمولابیمار در همان لحظه انجام HIFU کشیده تر شدن پوست احساس می کند، ولی نتایج بعداز ۲ ماه بهتر مشخص می شود و روند بهبود طی عماه آینده نیز ادامه دارد و فرد شاهد اثرات بیشتری در زمینه سفت شدن و لیفت شدن صورت و گردن خواهد بود.

۴- چه کسانی کاندید مناسبی برای هایفو (HIFU) هستند؟

افرادی که تمایل دارند همیشه جوان بمانند، می توانند این روش از سن ۳۰ سالگی که شروع شل شدن پوست است، به مرند شوند. اصولاً شلی و افتادگی خفیف تا متوسط نتیجه بهتری نسبت به افتادگی های بیشتر می دهد. در افرادی که افتادگی زیاد دارند و تمایل به انجام عمل جراحی لیف تدارنده، می توان از روش های ترکیبی مثل تزریق چربی به همراه آرف فر کشال 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 این روش استفاده کنند.

۵- آیا روش هایفو (HIFU) هیچ خطری ندارد؟

اولتراسوند از ۵ 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 ازین پس این روش مطمئن باشید.

۶- 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.

۷- چه تغییراتی را پس از انجام هایفو (HIFU) مشاهده می کنیم؟

با تعلیم یک جلسه هایفو (HIFU)، کشیده شدن ابروها، گونه های خط فک مشاهده می شود. عمق خط خنده کاهش می یابد، افتادگی گوشه لب ها کمتر می شود، خطوط پنجه کلاعی دور چشم صاف تر می شوند؛ همچنین شلی گردن و غبغ و تاحدودی اصلاح می شود.

۸- آیا پس از هایفو تراپی واقعاً هیچ عوارضی بروز نمی کند؟

معمولابیمار جز مختصر قرمی که طی بکساعت از بین می رود و گاه مختصر تورم که آن هم طی چند ساعت محومی شود، اتفاق دیگری نمی افتد. در بعضی موارد ممکن است پوست تا خیه به لمس حساس شود که آن هم یکی دوروزه خوب می شود.

۹- مدت زمان هر جلسه چقدر است؟

بسته به ناجیه ای هایفو تراپی بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است. این روش کاملاً راحت و بدون در دارد و حتی حين انجام هایفو تراپی بیمار در حالت نشسته قرار می گیرد.

۱۰- آیا هایفو تراپی برای پوست تیره هم انجام است؟

بله خوشبختانه کشیدن پوست به روش هایفو تراپی به چند جلسه هایفو نیاز دارد.

۱۱- متقاضیان کشیدن پوست به روش هایفو تراپی می توانند روش هایفو استفاده کنند. (برخلاف لیزر)

فقط یک جلسه برای افرادی که شلی و افتادگی خفیف تا متوسط دارند کافیست. ولی اگر فردی تمایل دارد که بدليل شلی بیشتر، هایفو تراپی را تکرار کند، می تواند بعداز عماه یک جلسه دیگر هایفو تراپی انجام دهد.

جان بودن و نداشتن چین و چروک از پایه های زیبایی محسوب می شود. استحکام پوست و قوام آن به داریست زیرین آن که شامل الیاف کلائز و الاستین و نیز صفحات غشایی زیر پوست است بستگی دارد. این الیاف در اثر عوامل محیطی مانند نور آفتاب، استرس ها، آلودگی هوا، دخانیات، تغییرات ناسالام و... دچار خوردشده‌گی و بارگی می شوند و بدین ترتیب نمود بیرونی آن، افتادگی پوست و شلی و چروک آن است. روش های درمانی متعددی تاکنون جهت رفع چین و چروک و شل شدگی پوست مورد استفاده پذشکان قرار گرفته است که از موثر ترین آنها شاید جراحی لیفتینگ صورت را بتوان نام برد. این روش یک جراحی نسبتاً دشوار و بزرگ محسوب می شود و عمولاً به دلیل دشواری آن عوارض دوره نفاهت طولانی و جای بخیه و سیعی که می گذارد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است و در حال حاضر فقط برای افتادگی های شدید مورد استفاده قرار می گیرد. در همین راستا تکنولوژی هایی همچون لیزر (Radicover کانسی) چند سالی است که پا به میدان گذاشته و باکذر از لیزر CO2 که دوره های بعد از درمان طولانی داشته باشد لیزر های فرکشنال و پی از آن RF های، مونوبولار و فرکشنال سوزنی رسیده که در نوع خود پیشرفت خوبی محسوب می شوند. اساس کارهای این دستگاه ها تخریب ساختار قدریمی کلائز و تحریک کلائز سازی جدید از راه ایجاد گرمای موضعی در بیافت است.

ولی مشکلی که در این روش ها موجود است، این است که از دستگاه برای رسیدن به داریست کلائز وال استین زیر پوست باید از سطح پوست یعنی اپی درم گذر کند.

دوم اینکه کلائز در دمای خاص در حدود ۷۰ تا ۶۰ درجه تغیریب و بازسازی می شوند که رساندن حرارت در این دمایه آنها موجب تخریب سطحی پوست هم می شود؛ بنابراین سطح پوست بیمار دچار گرمایی و خود می گردد که خود از عوارض مهمی است که باعث می شود تعداد زیادی از بیماران از انجام این روش ها خود داری کنند.

زیرا ظاهر آنها نشان می داد که روی سورتشان کاری HIFU انجام شده است. در تکنولوژی جدید هایفو تراپی (high intensity focused ultrasound) کشیدن پوست و جوانسازی صورت (خط خنده ابرو، چروک بیشانی، غبغ و شلی گردن) به روش غیر جراحی فراهم شده است.



جهت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید و عکس های قبل و بعد بیماران را مشاهده کنید.
www.doctormaleki.com

آدرس: چهار باغ بالا - جنب مجتمع پارک
مرکز لیزر هور
تلفن: ۰۳۱۱-۶۶۶۲۰۶۵-۰۳۱۱-۸۵۵۸۳۰۰

گنکر شی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)



واستحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچگونه آسیبی در پی خواهد داشت. در رینو پلاستی مدرن برای دسترسی به بافت ها و ساختار داخلی بینی به جای برش مخاط داخلی با بالند کردن و جداسازی پوشش پوستی از روی اسکلت بینی تمامی مرافق انجام عمل با دید مستقیم انجام گرفته و عوارض ناشی از اشتباہ 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 بانهاست دقت و اطمینان به صورت موفقیت آمیز انجام می گیرد. زیباسازی شکل ظاهری بینی در کنار حفظ عملکرد تنفسی آن، اهداف اصلی در این شیوه نوبن جراحی است.

قبل از عمل

بعد از عمل



ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می باشد توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتونه 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 بارضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است، موید این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بریدن و برداشتن بخشی از استخوان ها و غضروف های بینی برای فرم دهی و کوچک کردن آن همراه بود، گاهی بدون توجه کافی به اصول علمی و سلامت تنفسی فرد صورت می گرفت و همواره با نتایج نامطلوب و غیر قابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینو پلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های غیر مخبر می گویند، سعی اصطلاحاً روش های غیر مخبر 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 محظوظ 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

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 کند.

امروزه یکی از شایع ترین و پر طرفدار ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمرة دشوار ترین و پیچیده



provide the most effective results especially for reducing edema reduction by using fluid RF energy dissipation at optimal power.

APPLICATION
• Reduces the appearance of cellulite by increasing local circulation
• Reduces the appearance of wrinkles by regenerating collagen tissue
• Prep-cooling effects on frozen cellulite treatment procedure

TECHNICAL SPECIFICATION	
Model No.	CIR-800
Output Frequency (RF)	1.0-4.0 MHz
Time	0.0000-10.0000
Power	0.0000-100.0000
Distance (mm)	10.000-200.0000
Weight	10kg
Overall dimensions	350x350x450



ادرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع آذند، بلوک B، واحد ۱۱۱. تلفن: ۰۹۳۳۶۸۸۰۶۳۵ ۳۲۲۴۰۹۱۳ | www.drbehshid.ir

لاغري موضعی بارافوس

جلو گیری از بروز شلی و افتادگی پوست بعد از رفع چربی های موضعی کاهش درد مفاصل در بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید و Frozen shoulder ویژگی ها:

سنسور حرارتی مادون قرمز (IR)، جهت کنترل اتوماتیک دمای الکترود فعال و جلوگیری از سوختگی پوست بیمار در حین درمان.

قابلیت کنترل Intensity(شدت جریان)

دارای دو فرکانس متفاوت، جهت تغییر عمق نفوذ.

LCD ۵

تجهیز به پروب هایی با سایز متفاوت، جهت کاربر روی مناطق مختلف بدن

تجهیز به هند پیس تری پلار جهت جوانسازی.

دارای ۵ مدل عملکردی که امکان افزایش دمای بیشتر در لایه های عمقی پوست را، بدون وارد آمدن آسیب و ایجاد درد و ناراحتی در لایه های سطحی پوست، پدید می آورد.

با وجود افزایش روز افزون مراجعین جهت رفع چاقی های موضعی و جنرال، پزشکان و علم پزشکی به دنبال روش های غیر تهاجمی بوده و هستند. یکی از روش های جدید و غیر تهاجمی موثر، ایجاد حرارت موضعی و لیزر چربیهاست. در این زمینه تکنیک رادیو فرکونسی بسیار موفق و کار آمد بوده است. دستگاه رافوس پرمیوم دستگاهیست که با رفع نواقص دستگاه های قبلی با توان نفوذ بالانه تنها در لیزر چربی و امر لاغری موثر است که با تحریک کلاژن سازی در جوان سازی و رفع چین و چروک نیز کاربرد دارد. با وجود پروپهای متعدد و متنوع امکان دسترسی حتی به ناحیه زیر چشم جهت رفع چین و چروک، کبودی و پف دور چشم را فراهم کرده است.

کاربردهای رافوس:

از بین بردن چربی های موضعی نواحی باضخامت زیاد چربی نظیر شکم، پهلوها و ران ها، توسط پروب بزرگ با عمق نفوذ بالا.

درمان تجمع موضعی چربی در نواحی باضخامت چربی کمتر نظیر غبغب و بازو.

کاهش نمای قوا پوست پر تقالی سلولیت توسط افزایش جریان خون موضعی. افزایش قوا پوست و لیفتینگ، توسط تحریک فیبروبلاست ها به ساخت کلاژن و افزایش Remodeling کلاژن.

از بین بردن چین و چروک ظرفیت صورت. بهمود فرورفگ ناشی از اسکارهای هیپوتروفیک نظیر اسکار آکنه و پر کردن منافذ باز پوستی.

دکتر کامبیز بهشید، پوست - مو وزیبایی

مطب پوست وزیبایی

خانم دکتر مریم فروغی



رفع چین و چروک با جدید ترین متد روز دنیا بدون جراحی
از بین بردن هر گونه اسکار جراحی و جای جوش
лагری موضعی تهداد ۵-۳ جلسه
پاک کردن هر نوع نتو
لیزر موهای زائد

آدرس: مرداویج رو بروی پارک مرداویج پاساژ قائم تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵





مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

با پیشرفت‌های ترین دستگاه‌های لیزر پرتوان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave



دیسک‌های کمر و گردن

تنگی کanal نخاع

آرتروز

آسیب‌های ورزشی

خار پاشنده

توان بخشی بیماران سکته مغزی

وضربه مغزی

شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبروی بانک ملت، مجتمع قصر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵ ۳۲۳۳۰۳۸۲

www.drfarkhani.ir

دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت دانشیار
و عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و ...
لیپوساکشن و لیپولیزر

لیزر جهت:
رفع موهای زائد صورت و بدن بدون درد
رفع اسکار بعد از عمل و اسکار آکنه
درمان ترک های پوست
جوان سازی

ابتداي چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۱۷۶ - ۳۶۲۰۵۰۵۰ - ۳۶۲۰۴۰۴۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir



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
لپولیز و لاغری موضعی
درمان انواع ماهگرفتگی ها
پاکسازی پوست
تحریک رویش موهای سر به روش PRP
درمان انواع بیماری های پوست

جوانسازی پوست به روش RF Fractional

