

نشریه خانم های ایرانی

# زنده سالم Healthy Life

۳۰ تومان

لخستین نشریه اجتماعی - سلامت ایرانی  
[www.zendegisalem.com](http://www.zendegisalem.com)

سال نهم | شماره مسلسل ۶۱ | دوره جدید شماره ۴۱ | دی ۹۷



گفت و گوی متفاوت زندگی سالم بالله اسکندری

## دوست دارم آثار قاریخی ایران را احیا کنم



گفت و گوی  
اختصاصی زندگی  
سالم بارشید:  
مردم نیاز به  
خنده دارند

چطور از خیاطی به عرش رسیدم؟

زهرا سالاریه؛  
تنها کاپیتان زن ایران

ناگفته هایی از درگذشت  
مرتضی پاشایی

خداحافظ پسر پاییزی

گفت و گو با دختری خی  
ایران زمین

# آموزشگاه تخصصی ماساژ یانا



اولین و تنها آموزشگاه ماساژ  
زیر نظر اداره کل آموزش فنی و حرفه ای  
استان اصفهان

این آموزشگاه برای اولین بار در کشور اقدام به برگزاری دوره های ماساژ در ۸ رشته تخصصی با مدرک معتبر از سازمان آموزش فنی و حرفه ای نموده است و در پایان کارآموزان با قبولی در آزمون تئوری و عملی، موفق به دریافت مدرک معتبر از سازمان آموزش فنی و حرفه ای می شوند.

سیتی ستر، ورودی ۵ طبقه ۳، واحد ۴۸  
تلفن رزرو: ۰۳۱-۳۶۵۵۰ ۱۱۹ (۰۹۸)+  
۰۳۱-۳۶۵۵۰ ۱۲۰ (۰۹۸)+  
آموزش: ۰۳۰۰۰ ۱۵۲۲۶ (۰۹۸)+

# مرکز ماساژ و اسپا یانا



## خدمات ماساژ ، اسپا ، اسکراب ، اسکین کر و خدمات دست و پا

این مرکز در طبقه سوم مجموعه امیفهان سیتی ستر در فضای بیش از ۳۵۰ متر مربع با طراحی منحصر بفرد، ۵ اتاق جگز برای ماساژ بدن، اتاق ماساژ دست و پا با ظرفیت ۳ نفر همزن، اتاق ماساژ و اسپای صورت و خدمات اسکین کر، اتاق مجهز به دوش و جکوزی، همراه با سرو نوشیدنی ها و انواع دمنوش های گیاهی، امکان مطالعه کتاب و خدمات اینترنتی میباشد. این مجموعه اولین و بزرگترین و تنها مرکز ماساژ و اسپا در اصفهان با مجوز فدراسیون پیشکی ورزشی و انجمن طب سنتی همراه با ماسورهای متخصص و همچنین مدیریت قوی و متفاوت سعی برآن دارد ماساژ لوکس و رمانتیک را با استانداردهای روز دنیا ارائه دهد و لحظات جاودانه ای برای شما به یادگار بگذارد.

[WWW.ISFAHANSPA.COM](http://WWW.ISFAHANSPA.COM)

موسسه فیلم و عکس  
**بُعد سوچ**



دارای گواهینامه ISO ۹۰۰۱



مرکز تخصصی فیلم و عکس

خیابان استانداری، خیابان فرشادی  
تلفن: ۰۲۲۳۱۲۷۹-۰۹۱۳۳۲۶۲۸۰

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، محابر و  
تجربه دارد.  
برای آنها که به دنبال بعضی در  
نتایج رادیکال جراحی زیبایی بینی  
(رینوپلاستی) هستند



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

تلفن: ۰۳۱ - ۳۶۲۸۹۵۶۵ - ۶

کیش چوب  
KISHWOOD  
KITCHEN FOR LIFE

### طراحی متفاوت

سینی سنتر  
طبقه اول  
روبروی ال جی

Modern Furniture

۰۹۱۳ ۰۲۹ ۶۲۹۴  
۰۹۱۳ ۱۶۶ ۶۲۵۵



# آن هاست شهر تالار مجللترین



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

[www.anahitahall.com](http://www.anahitahall.com)

# دکتر محمد طرزی

▷ E.N.T. Surgeon & Specialist

▷ Np 73715

## خلق زیبایی هنر است...

دارندۀ گواهی نامه های:

در سیستم مدیریت کیفیت: ISO 9001

در سیستم رضایت: ISO 10002

مندی بیمار

از شرکت QAL انگلستان



جراح و متخصص گوش و حلق و بینی / جراحی زیبایی بینی و صورت

.. تزریق چربی ، PRP سر و صورت

.. جدیدترین تکنولوژی کاشت مو طبیعی و دائمی به روش FIT با مشاوره رایگان - ۰۹۱۲۸۴۳۸۰۵۰

اصفهان / خیابان چهارباغ بالا / مقابل شرکت زمزم / کوی کاویان / مجتمع پزشکی کوه نور / طبقه ۲ / واحد ۲۱

تلفن: ۰۹۱۳۸۰۴۸۳۸۱ / همراه: ۹۵۰۱۸۳۸۱

E.mali:drtarzi@yahoo.com / www.drtarzi.ir



www.drtarzi.com



**مبل پارمیس**  
parmis furniture

شزلون پالرمو

رومینا لاوست

شزلون داتیس



مدل بتیس



مدل پالرمو



[www.moblparmis.com](http://www.moblparmis.com)

آدرس کارخانه: تهران- ۱۷ شهریور- خیابان عزیزی- کوچه استقلال پلاک ۸

آدرس دفتر مرکزی: تهران- بازار بزرگ ولی عصر- جنب بانک کار آفرین- پلاک ۱۵ مبل پارمیس

تلفن: ۰۹۱۲۵۴۴۶۶۸۱ - ۰۲۱ - ۶۶۱۳۵۶۲۸

# دکتر کامران دولتشاهی

## متخصص جراحی عمومی



فلوشیپ جراحی نوین سرطان و بیماریهای خوش خیم پستان  
ترمیم و بازسازی آن از آمریکا

آمادگاه

ساختمان میلاد - طبقه اول

۰۳۱-۳۲۲۰۹۹۲۹

[www.drdolatshahi-breastdisease.com](http://www.drdolatshahi-breastdisease.com)



## مجموعه فرش های درجه یک و نیم



# شترنگش

آماده همکاری با خیرین

تعویض فرش نو  
با دست دوم

تلفن: ۳۲۸۲۳۵۶۱ | همراه: ۹۱۲۲۶۲۱۱۵۲ - حسین رضایی

آدرس: کرج، جاده ملارد، سه راه سرحد آباد رو به روی آتش نشانی

# پودر موبّر رویدر

## Royder Talaee

رویدر، رویدر طلایه ...



نگاه جویی از منع صرف کننده را تأمینی شرکی مال می‌نماید

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: ۰۳۱-۳۲۶۰۲۴۶  
WWW.ROYDER.IR

سامانه پیامگی ارتباط با مشتری: ۹۰ ۸۰ ۷۰ ۳۰۰۰

# سخن سردبیر

پرداختن به موضوعات مربوط به حوزه زنان یکی از وظایف مهم این مجله می‌باشد که همکاران مادر تلاش هستند تاز میان سوژه‌های متعدد موجود، مهم‌ترین هارا برگزیده و به رشتہ تحریر در آورند. انتخاب سوژه‌ها یکی از دغدغه‌های مهم تیم اجرایی مجله زندگی سالم است و مانیز به همکاری و همراهی تمامی خوانندگان عزیز در این زمینه داریم. برخی دوستان از مانتظر دارند بتوانیم در انتشار مجله همه‌ی سایقه‌ها راضی نگه داریم که البته مانیز در صدد تحقق این هدف هستیم. ولی درواقع کار سخت و طاقت‌فرسایی است. به نظر برخی از افراد هم، تعداد صفحات مجله کم است، ولی با توجه به گرانی کاغذ و ملزومات چاپ و لیتوگرافی، هم چنین پرداخت هزینه‌های سلام آور انتشار یک نشریه تخصصی خصوصی، افزایش مطالب مجله مشکل است.

تحریریه مجله زندگی سالم در صدد است تعداد موضوعات مرتبط با نوان و صفحات آن را افزایش دهد، به شرط آن که هزینه‌ها به ما این اجازه را بدهند و حداقل بتوانیم امیدوار باشیم که این حرکت فرهنگی در ماههای آینده، می‌تواند ادامه داشته باشد. بنابراین با مدنظر قرار دادن این دو خواسته ما را یاری کنید. اولاً سوژه‌های مطلوب و موردنظر خود را با همکاران مادر میان بگذارید تا آن‌ها را در اولویت قرار دهیم و ثانياً اگر بعضی از شماره‌های مجله تعداد صفحات کم‌تری دارد، با توجه به توان مالی بر ما خرده نگیرید، امیدواریم با استعانت از ذات باری تعالی و کمک همراهان مجله این مشکل هم در آینده نزدیک برطرف گردد.

۱۷ ربیع الاول برابر با ۱۹ دی ولادت حضرت ختمی مرتبت محمد مصطفی صلی... علیه و آله و امام تمامی این اعیاد بر شما هم وطنان عزیز می‌میون و مبارک باد.

مرضیه ربیع



# زندگانی سالم

سرویس تحریریه: دکتر شاهین سپنتا، ثنا روغنی، زهرا وفایی نیا، میثم اکبر پوری، دامون رشیدزاده، بلاد توکلی، یاسر فلاحتی، سحر مهندسی

دیبیر چهره‌ها: علی رفیعی

دیبیر پژوهندۀ تگار احمدی، سرویس ترجمه: نینا امیری، بهاره یوسفی، سرویس عکس: محمد شریف، علیرضا ناصر اصفهانی

دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی بروانه، پلاک ۲، واحد ۱  
تلفن: ۰۱۹۰۱۶۹-۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷ فکس: ۰۲۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۵۰۸

دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، بتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا (ع)  
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸-۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴

امور مشترکی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴  
روابط عمومی: لیتوگرافی و چاپ: گل آذین

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزوئی

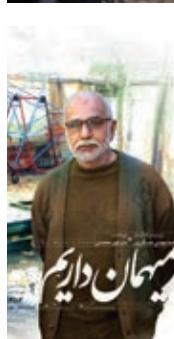
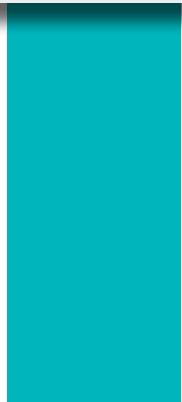
سردیبر: مرضیه ربیعی

رییس شورای سیاست‌گذاری: مهندس محمد حسین محزوئی

طراح و صفحه‌آرای: بصیرت جعفری

ویراستاری: هاله ترابی

بازرگانی: موسسه تبلیغاتی خورشید



۱۳۰  
۱۳۱  
۱۳۲  
۱۳۳  
۱۳۴  
۱۳۵  
۱۳۶  
۱۳۷  
۱۳۸  
۱۳۹  
۱۴۰  
۱۴۱  
۱۴۲  
۱۴۳  
۱۴۴  
۱۴۵  
۱۴۶  
۱۴۷  
۱۴۸  
۱۴۹  
۱۵۰  
۱۵۱  
۱۵۲  
۱۵۳  
۱۵۴  
۱۵۵  
۱۵۶  
۱۵۷  
۱۵۸  
۱۵۹  
۱۶۰  
۱۶۱  
۱۶۲  
۱۶۳  
۱۶۴  
۱۶۵  
۱۶۶  
۱۶۷  
۱۶۸  
۱۶۹  
۱۷۰  
۱۷۱  
۱۷۲  
۱۷۳  
۱۷۴  
۱۷۵  
۱۷۶  
۱۷۷  
۱۷۸  
۱۷۹  
۱۸۰  
۱۸۱  
۱۸۲  
۱۸۳  
۱۸۴  
۱۸۵  
۱۸۶  
۱۸۷  
۱۸۸  
۱۸۹  
۱۹۰  
۱۹۱  
۱۹۲  
۱۹۳  
۱۹۴  
۱۹۵  
۱۹۶  
۱۹۷  
۱۹۸  
۱۹۹  
۲۰۰  
۲۰۱  
۲۰۲  
۲۰۳  
۲۰۴  
۲۰۵  
۲۰۶  
۲۰۷  
۲۰۸  
۲۰۹  
۲۱۰  
۲۱۱  
۲۱۲  
۲۱۳  
۲۱۴  
۲۱۵  
۲۱۶  
۲۱۷  
۲۱۸  
۲۱۹  
۲۲۰  
۲۲۱  
۲۲۲  
۲۲۳  
۲۲۴  
۲۲۵  
۲۲۶  
۲۲۷  
۲۲۸  
۲۲۹  
۲۳۰  
۲۳۱  
۲۳۲  
۲۳۳  
۲۳۴  
۲۳۵  
۲۳۶  
۲۳۷  
۲۳۸  
۲۳۹  
۲۴۰  
۲۴۱  
۲۴۲  
۲۴۳  
۲۴۴  
۲۴۵  
۲۴۶  
۲۴۷  
۲۴۸  
۲۴۹  
۲۴۱۰  
۲۴۱۱  
۲۴۱۲  
۲۴۱۳  
۲۴۱۴  
۲۴۱۵  
۲۴۱۶  
۲۴۱۷  
۲۴۱۸  
۲۴۱۹  
۲۴۲۰  
۲۴۲۱  
۲۴۲۲  
۲۴۲۳  
۲۴۲۴  
۲۴۲۵  
۲۴۲۶  
۲۴۲۷  
۲۴۲۸  
۲۴۲۹  
۲۴۳۰  
۲۴۳۱  
۲۴۳۲  
۲۴۳۳  
۲۴۳۴  
۲۴۳۵  
۲۴۳۶  
۲۴۳۷  
۲۴۳۸  
۲۴۳۹  
۲۴۳۱۰  
۲۴۳۱۱  
۲۴۳۱۲  
۲۴۳۱۳  
۲۴۳۱۴  
۲۴۳۱۵  
۲۴۳۱۶  
۲۴۳۱۷  
۲۴۳۱۸  
۲۴۳۱۹  
۲۴۳۲۰  
۲۴۳۲۱  
۲۴۳۲۲  
۲۴۳۲۳  
۲۴۳۲۴  
۲۴۳۲۵  
۲۴۳۲۶  
۲۴۳۲۷  
۲۴۳۲۸  
۲۴۳۲۹  
۲۴۳۳۰  
۲۴۳۳۱  
۲۴۳۳۲  
۲۴۳۳۳  
۲۴۳۳۴  
۲۴۳۳۵  
۲۴۳۳۶  
۲۴۳۳۷  
۲۴۳۳۸  
۲۴۳۳۹  
۲۴۳۳۱۰  
۲۴۳۳۱۱  
۲۴۳۳۱۲  
۲۴۳۳۱۳  
۲۴۳۳۱۴  
۲۴۳۳۱۵  
۲۴۳۳۱۶  
۲۴۳۳۱۷  
۲۴۳۳۱۸  
۲۴۳۳۱۹  
۲۴۳۳۲۰  
۲۴۳۳۲۱  
۲۴۳۳۲۲  
۲۴۳۳۲۳  
۲۴۳۳۲۴  
۲۴۳۳۲۵  
۲۴۳۳۲۶  
۲۴۳۳۲۷  
۲۴۳۳۲۸  
۲۴۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۱  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۲  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۳  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۴  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۵  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۶  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۷  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۸  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۲۹  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۰  
۲۴۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۳۱  
۲۴۳۳



# عملگرایی و مسؤولیت در اندیشه تربیتی امام جعفر صادق(ع)

یاسر فلاحی حسین آبادی

سخاوت بود و وارث علم نبی و وصی بود و تربیت کننده چهار هزار شاگرد در علوم مختلف و ملهم علم شیمی و کیمیا بود و در هم کوبنده و مغلوب کننده ملحدان بزرگ زمان چون ابن ابی العوja، ابن متفق و ابوشاکر دیسانی، و تبیینگر مبانی معقول مکتب اسلام و میراث نبی اعظم و موصی بر حق او بود، در عبادت و تهجدی همتا بود در مهربانی و سخاوت و رسیدگی به محروم‌ان همچون امیر مؤمنان(ع) بود که شخصاً به امور محرومین رسیدگی می‌فرمود و شبانه سرکشی می‌فرمود به فقر و ایات و محروم‌ان، و مربی بزرگ مردانی چون هشام بن حکم، زرادرین اعین، محمد بن مسلم، جابر بن حیان، ابان بن تعاب، ابوحنیفه، مالک بن انس و سفیان ثوری، و خلاصه فارق حق بود از باطل و رسوایانه زهاد روغین و عوام‌غیری و برملا کننده عرفانهای کاذب و سلوکهای صناعی و التقاطی.

آنکس که سپیده دمان بر نفس صدق او گواه بود، امام بحق ناطق جعفر بن محمد صادق بود که به تصریح فقهاء و محدثان غیرشیعه و حتی غیر مسلمان در راستگویی و صداقت در رفتار و گفارش و نقش روایات به لقب صادق ملقب و مدمود بوده است، واضح بزرگترین مکتب تربیتی، اخلاقی و فقهی و عقایدی است که مشتمل بر سیره و احادیث بر جای مانده از حضرتش می‌باشد و شامل دهها هزار حدیث در ابواب مختلف فقه و نیز اخلاق و عقاید است، در خصوص اخلاق که مهمترین نیاز جامعه آنروز و امروز است دستورات فراوانی از آن امام همام و آباء کرامش و فرزندان بزرگوارش بر جای مانده است که بازشناسی و پژوهش در این میراث تمام نشدنی مارابه‌الگویی جامع و مانع در حل و فهم مسائل فرد و جامعه رهنمای می‌گردد. مکتب امام صادق مکتبی است که اخلاق در همه ابعاد آن مورد تأکید است و زمینه هر اقدامی است چه فردی و چه اجتماعی. اخلاقی اجتماعی، اخلاق سیاسی، اخلاق اقتصادی، اخلاق در قضایت، اخلاق در تربیت، اخلاق در معاملات، اخلاق در خانواده... بدینه است چنین مکتبی نمی‌تواند نسبت به کوچکترین مسائل بشری اعتنا باشد و نسبت به مهمترین رکن انسان‌ساز و جامعه‌ساز اسلام پس از عقاید صحیح تفاوت باشد آنچنانکه احیا و اتمام اخلاق و مکارم اخلاقی در شمار

الذین اعلم و فقهه، آن ابا حنیفه من تلامذته و کذالک سفیان الشوری، شهرستانی در ملل و نحل؛ و هو ذو علم غزیر فی الدین و ادب کامل فی الحکمة و زهد بالغ فی الدین و اورع تام عن الشهوت (جعفر بن محمد الصادق داری علمی بسیار و ادبی کامل بود و زهد و پارسایی تمام داشت و از شهوت نفسانی دوری می‌گزید) (الممل والنحل ۱۴۷ ص).

-مالک بن انس (از امامان چهار گانه اهل سنت): و مارت عین و لاسمعت آذن و لا خطر على قلب بشر افضل من جعفر بن محمد الصادق علمًا و عباده وورعاً چشمی ندیده و گوشی نشنیده و بر قلب بشري خطور نکرده، افضل و برتر از جعفر بن محمد صادق در علم و عبادت و پرهیزگاری، (الامام الصادق والمذاهب الأربعه / استاد اسد حیدر مجلد اول ص ۵۳)

-مُلَّحد بِزَرْگَ ابن ابی العوجا: «وَمَا هَذَا بِشَرٍ وَإِنْ كَانَ فِي الدُّنْيَا رُوحانِيٌّ يَتَجَسَّدُ إِذَا شَاءَ وَيَتَرَوْحُ إِذَا شَاءَ، فَهُوَ هَذَا، وَأَشَارَ إِلَى الصَّادِقِ» -ابوحنیفه: «لولا السُّنْنَةِ لَهُكَ تَعْمَانٌ» اگر دوسالی که در حضور حضرت صادق آموختم، نبود، هلاک می شدم.

یقول الالوی: «هذا أبوحنیفه و هو من أهل السنّه یفتخر و يقول بأفضح لسان، لولا السُّنْنَةِ لَهُكَ تَعْمَانٌ» یعنی السُّنْنَةِ اللَّتِينَ جلس فیهمَا لِأَخْذِ الْعِلْمَ عَنِ الْإِمَامِ جَعْفَرِ الصَّادِقِ. (التحفه الاثنی عشریه ص ۸).

-السید میرعلی الهندي: هو حفید علی بن ابی طالب المسمی بالامام الصادق، وهو رجل حرف افق التفکیر، بعيد أغوار العقل... (الامام الصادق والمذاهب الأربعه / استاد اسد حیدر مجلد اول ص ۵۹)

-ابن خلکان از مورخان مشهور: «أَحَدُ الْأَئمَّةِ الْأَنْتَنِي عَشَرَ عَلَى مِذَهَبِ الْإِمَامِيِّ وَكَانَ مِنْ سَادَاتِ أَهْلِ الْبَيْتِ وَلَقَبَ بِالصَّادِقِ لِصَدْقِ مَقَالَتِهِ، وَفَضَلَّهُ أَشْهَرُ مِنْ أَنْ يَذَكُّرُ» (وفیات الأئمّةِ ۸ ص ۱۰۵)

-ابوحنیفه: ما رأیت أفقهه من جعفر بن محمد، وآنه أعلم الأئمّه (جامع المسانید ۱ ص ۲۲۲)

-خاقانی در منشات: جعفر صادق عالم مطلق بود (منشات ص ۱۷۵)

-پیشوایی که نمونه اعلای علم و اخلاق و ادب و تقوی و مهربانی و

سیمای امام صادق در نگاه اندیشمندان:

ابوالعطاء محمود بن علی معروف به خواجه (متوفی ۷۵۳ هـ ق) به صبح مطلع صدق آفتاب عیسی دم که بود خاک رهش کحل دیده عالم امام کعبه نشین جعفر فرشته نشان خلیل خضر خلف، صادق خلیفه خدم فلک به حلقه تدریس او حدیث حدوث سمع کرده ز لفظ محدثان قدم همای سرده به گرد حريم حضرت او مقیم در طیران چون کبوتران حرم هدایت ازی در تقریش مصر عنایت ابدی در تبعش مدفعم کتابه ای که براین طاق چنبری کردن به نام اشرف از زر جعفری کردن (دیوان ص ۶۱۷)

عبدالحليم الجندي: الامام الصادق فرجل سلم لکل رجل، بتواضع لیرفع الناس کلهم، بعطي و لا يأخذ، و يحيي أنفس الناس بالعطاء، المسمى من العلم والجاه والمال ((مقال لا فقط الافی تشهده)) فههکذا كان ابوه وجده (عبدالحليم الجندي - كتاب الامام جعفر الصادق)).

-جاحظ: جعفر بن محمد الذى ملا

تشنگی باید چشید- به ذکر و تحلیل نموده ای از جهت گیریهای تربیتی حضرت صادق(ع) میپردازیم، باشد که نمی ازین یم و قدره ای از این علم مصوب و بحر مخزون را نصیب بریم.  
یکی از خانواده از مهمترین محورهای مورد بحث در آیات نورانی قرآن کریم است و قرآن به آن عنایت و پیزهای دارد: [من آیاته ای که خلق کنم من انفسکم از رواجات سکون ایهای و جعل بینکنم موده و رحمة این فی ذلك لآیات لفظ بتغافرون]

ترجمه: از آیات خداوند یکی اینست که از نوه خودتان برای شما همسرانی افرید، تادر کنار ایشان آرامش یابید و میان شما (زن و شوهر) دوستی و مهربانی افکند. بیگمان در این امر برای اندیشه و روان نشانه‌هایی است. (سوره روم ۲۱)

هم معیارهای سازنده در تربیت از دیدگاه اسلام عبارتند از:  
۱- پرهیز از کامپوسر و لذتپرستی-۲- دوری از نازی پروری ۳- پرهیز از محبت‌های افراطی-۴- پرهیز از تسلیم در برابر خواسته‌های فادرست و بیجا-۵- پرهیز از تسلیم در برابر همه خواسته‌های فرزند (فرزند سالاری)-۶- تربیت در ظرف دشواریها و نقش حیاتی آن-۷- پرهیز از بیهودگی و هرز روی-۸- تنبیه و تشویق بجا و مطابق معیارهای عقلایی بیان شده در شریعت-۹- آموزش فنون لازم-۱۰- شخصیت دادن و مسؤولیت خواستن-۱۱- دوری از همانندی باشدمنان دین و فضیلت-۱۲- پروش روح حمامی، که هر یک: محم، هاء، فوه، داء، تبس، و به خود است.

در حدیث مذکور از امام صادق(ع) بخوبی اثر نامطلوب و تباہ کننده اتراف (شادخواری) رفاه زدگی و بیهودگی در پوساندن و تباہ کردن شخصیت انسان، تبیین گردیده است، آنچه امروز دهک بالای جامعه ما که در رفاه مطلق و تکاثری به سر میبرند در بین فرزندانشان و پسران و دخترانشان ساری و جاری است و این چگونگی اسفیار (شادخواری و لستگاری در مصرف و

مهمترین اهداف انبیاء و بعثت ذکر شده بود.  
اخلاق و اخلاقیات در مکتب تربیتی امام صادق و در نگاه حضرتش به انسان بر پایه مسؤولیتها و تکالیف انسان بنا شده است، در قرآن کریم آمده است: (وقوهم إنهم مسؤولون)، مکتب امام صادق (ع) هم تفصیل همین معناست و تعریف فروعات و متفرعات همین آیه شریفه و ظهیر آن.

وقوهم إنهم مسؤولون یعنی: نگاهشان دارید که باید (دریاره مسؤولیت خویش) بازپرسی شوند. ابعاد مختلف مسؤولیت در کلام رسول خدا(ص) و امیر المؤمنین به نیکی بیان شده است مثلاً انجا که حضرت رسول

آنکس که سپیده دمان بر نفس صدق او گواه بود، امام  
حق ناطق جعفر بن محمد صادق بود که به تصریح فقهاء  
و محدثان غیرشیعه و حتی غیرمسلمان در راستگویی و  
صدقات در رفتار و گفتار و نقل روایات به لقب صادق ملقب  
و مددوه بوده است

خواهر و برادر و مسؤولیت پدر و مادر درباره فرزندان، مسؤولیت متقابل زن و مرد<sup>۷</sup>- مسؤولیتهای اجتماعی (مسؤلیت درباره نیازهای اجتماعی و مردم، مسؤولیت درباره ستمگران، مسؤولیت درباره ستمکشان، مسؤولیت درباره معلولان، مسؤولیت درباره شریک، مسؤولیت درباره یتیمان، مسؤولیت درباره همسایه، مسؤولیت درباره وامخواه، مسؤولیت درباره مشورت خواه، مسؤولیت درباره همنشین، مسؤولیت درباره دهدکار، مسؤولیت سبانستاکار، مسؤولیت بزرگترها نسبت به کوچکترها، مسؤولیت کوچکترها نسبت به بزرگترها، مسؤولیت درباره قضاوت...)<sup>۸</sup>- مسؤولیتهای فرهنگی (مسؤولیت درباره شناخت جامعه و تاریخ، مسؤولیت درباره علوم و داشتها، مسؤولیت درباره مجهولات، مسؤولیت درباره شناخت دین، مسؤولیت درباره شناخت جهان و پدیده های آن، مسؤولیت عالم در برابر جاهل، مسؤولیت جاهل در برابر عالم، مسؤولیت درباره کتمان حقایق)<sup>۹</sup>- مسؤولیتهای اقتصادی: مسؤولیت درباره عدالت، مسؤولیت درباره اموال، مسؤولیت درباره کسب مال، مسؤولیت درباره حفظ مال، مسؤولیت درباره تباہ سازی مال، مسؤولیت درباره کار و تولید، مسؤولیت درباره حق کارگر، مسؤولیت درباره فقر، مسؤولیت درباره تکافر و سرمایه داری، مسؤولیت درباره بیتالمال، مسؤولیت درباره محیط زیست: (مسؤولیت درباره هوا، مسؤولیت درباره آب، مسؤولیت درباره درختان، مسؤولیت درباره کالاهای مواد) <sup>۱۰</sup>- مسؤولیت درباره حیوانات.

در موارد و عناوین فوق که به طور کلی احصا گردید و هر کدام دارای شقوق مختلف و زوایای متعدد است بخوبی زایندگی و جوشش مکتب زنده جعفری در وارسی و واکاوی مسائل مختلف نسان و جامعه نمایان است و این بینگر «الاسلام» فی کل زمان جدید است، و مینی اطلاع و شناخت عمیق آئمه معصومین را پیچیدگیهای زندگی بشر. هر یک از عناوین مذکور دارای صدھا خبر صحیح از حضرت صادق و آباء طاهرینشان و نیز سلاله پاکشان است که در قالب کتب حدیثی گرانسنج به ما رسیده است. در این جایه مناسب است پیش کشیدن بحث اخلاق و مسؤولیت به مصادق آب دریا اگر نتوان کشید، هم به قدر

میغاید: (ألا وإن مسؤول و  
أنت مسؤولون، فهل بلغتكم فماذا  
أنت قاتلون؟) يعني: أگاه بشید!  
نرذیک اسست از میان شما بروم،  
بدانید که من مسؤولم و شمان نز  
مسؤلید! آیا به شما تبلیغ نکرم؟  
شما چه میگوئید؟ (الحیاء ج  
ص ۲۹)

یاد رجایی دیگر که حضرت رسول می فرمایند: ((کلکم راع و کلکم مسؤول عن رعیته))؛ همه شما شنیدند و در شبانی خود مسؤول هستید! (ارشاد القلوب ۱۸۴).

حضرت امیر هم درباره مسؤولیت دیدگاهی متعهدانه دارد: ((المؤمن... لا يضيع ما استحفظ)) یعنی: انسان مؤمن... آنچه را باید نگاهداری کند، تباه نمی سازد. پس از این فرمایش تربیتی حضرت امیر پیداست که اساس مسؤولیت بر نگاهداری، تباه نکردن و محافظت و ضایع نکردن

آنچه است که بر عهده انسان گذار شده. در این نوشتار البته در صدد بیان فهرست جامعی از مسؤولیتهای انسان که در پرتو عمل به آن و انجام شایسته آن به حیات طبیبه و زیست اخلاقی دست تواند یافتد، نیستم ولی برای در کی هر چند اجمالی از جامعیت دستگاه تربیتی امام صادق(ع) اهم محورهای مسؤولیتهای انسان در این نظام تربیتی و اخلاقی را به اختصار بیان می دارم: ۱- مسؤولیت در برابر خداوند ۲- مسؤولیت در برابر قرآن کریم ۳- مسؤولیت در برابر پیامبران ۴- مسؤولیت در برابر امامان معصوم ۵- مسؤولیتهای شخصی (مسئولیت درباره روح عقل قلب بدین اعضاى بدین مسؤولیت درباره عمر مسؤولیت درباره قوه واستعداد مسؤولیت درباره رفشار و کدار و... ۶- مسؤولیتهای خانوادگی (مسئولیت درباره پدر و مادر،



بیتожه و سر در آخور فقط در بین میال و مطبخ و منام (خوابگاه) در حرکت بودن و همچون بهایم از پرخوری پهلو اوردن بیاعتنابه خانوادههای فروان محروم و بیپیشاعتماد راه نمایش نیز میگذارند.

یک اصل دیگر در تربیت از نظر امام صادق (ع) پرهیز در برای خواستههای نادرست است، حضرت صادق از قول جد گرامیشان حضرت محمد (ص) در پرهیز از تسليمه در برابر خواستههای نادرست که موجب تخریب بنیان تربیت میشود میفرماید: ((النبي ص فيما رواه الإمام الصادق ع) لا تسخطوا الله برباط أحد من خلقه ولا تنقيروا إلى أحد من الخلق بتبااعد من الله عزوجل؛) ترجمه: پیامبر (ص) به روابط امام صادق (ع): خدای را با خشنود کردن هیچیک از مردم (با کاری نادرست) خشمگین نسازید و به هیچیک از مردم با کاری کاری که شمارا از خدادور میکند نزدیک مشوید. (امالی صدوق ۲۹۳) الحیاج ۱۰ ص ۴۳۳).

باز حضرت صادق (ع) در ایستادگی در برابر باطل و ندادن در برابر خواسته های نادرست میفرمایند: ((الإمام الصادق ع) العاقل من كان ... جموحًا عند الباطل، خصمًا يقوله يترك دنياه ولا يترك دينه)). ترجمه: امام صادق (ع): عاقل کسی است که در برابر باطل و نادرست سرکش باشد و آنرا دکد، عاقل دنیارهایم کنده، لیکن از دینش دست برنمیدارد.

انسان آگاه توجه دارد که بسیاری از گرفتاریهای بشر بخاطر ودادگی در برابر خواستهای خلاف و باطل بوده است. جرأت نه گفتن ورد کردن امر باطل، خود از دستورات تربیتی امام صادق (ع) است.

در خصوص خواستهها و هواهایی که نابجا بودن آن و یا افراط در براوردن آنها که تربیت بر باد ده و بنیان برافکن و مسلط کننده فرزندان و دختر کان



### سنن الہی ازدواج

- کہ در حدیث**
- نیز بر آن تأکید**
- گذارده شده،**
- اگر بر مبنای**
- صحيح شکل**
- گیردهسته اصلی**
- جامعه بشری که**
- در راستی خلق و**
- همه‌نگ باسروشت**
- جامعه گرایی**
- انسان است، ایجاد**
- میگردد و خشت**
- نخست مدنیت**
- نهاده می شود.**
- بی گمان رشد**
- خانواده و تولید**
- نسل و تربیت**
- نسل متوقف بر**
- معرف و شناخت**
- آگاهانه اعضا**
- خانواده و درک**
- صحيح آنهاز**
- مسئولیتها بیشان**
- است.

و پسر کان است بر تقدیر خانواده و تدبیر پدر و مادرها، امام صادق (ع) از قول رسول گرامی اسلام میفرماید: ((النبي ص)) علی ما رواه الإمام الصادق (ع): اللهم أتى أعود بك من ولد يكون على رتّا); یعنی: خداوندا به تو پنهان میبرم از فرزندی که بخواهد اختیاردار من باشد.

خواننده بیدار و آگاه، وضعیت امروز تعليم و تربیت را خصوصاً در این مسأله بخصوص قیاس کند و تطبيق کند با معیاری که حضرت صادق از قول رسول خدارباره نفی فرزند سالاری و اختیارداری فرزند فرموده است، تفاصله با تعالیم نبوی و جعفری را دریابید. گاه این اختیارداری فرزند و فرزند سالاری معلوم افراط در محبت و نازپروری پدر و مادر و عمل نکردن به راهکارهای عقلانی بیان شده در فرمایشات معصومین در بعد تربیت است البته در خانوادههای رفاه زده، کما و یکی از مسائل فرزند سالاری دامنه دارتر و پیشرفت هر است.

اینها نمونه های و تنها نمونه های از دستورات در خشان و کلمات معجز نظام معصومین (ع) این نمونه های عالی خلقت و مریان بزرگ بشری بود که به بانه سالروز ولادت پیامبر اسلام (ص) و حضرت صادق (ع) بر خامه این بنده جاری گردید.

آنچه مهم است عمل نمودن به آن است آنچنان که بدون عمل واقعی به مقصود نخواهد بود: همانگونه که حضرت امیر در نهج البلاغه شریف فرمودند: ((العمل العمل ثم النهاية النهاية والاستقامه الاستقامه، ثم التبرير الصبر والورع والورع...)) (خطبہ ۱۷۵)

تأکید بر عملگرایی توسط حضرت صادق و معصومین علیهم

السلام است که به کرات و مرات در سفارش به عام و خاص بیان

شده است که بعنوان خاتمه مسک این مقال را با آن به پایان

میبرم.

- و قال ابن ابی یعفور: «سمعت الصادق يقول: کونوا دعاه الناس

بغیر السنتكم»

- و قال ابو اسماعیل: «سمعت ابا عبدالله الصادق يقول عليکم بمتقوى

الله والورع والاجتهاد وصدق الحديث واداء الأمانة وحسن الخلق

و حسن الجوار و کونوا دعاه لانفسکم بغیر السننکم و کونوا زینا

لاشینا»

- و قال الامام الصادق لأصحابه: (اوسيکم بمتقوى الله واجتناب

معاصيه و أداء الأمانة لمن ائتمنكم و حسن الصحابه لمن

صحبتموه و ان تكونوا المادعاه صامتين (الامام الصادق والمذاهب

الاربعه ۲ جزء، و ۴ استاد اسد حیدر ص ۳۱۹ تا ص ۳۲۲)

علاوه بر تأکید در فرمایشات مذکور بر اصول مهم اخلاقی چون

تقوا، اداء امانت، حسن جوار، و حسن مصاحب و خوش خلقی

و سخن راست گفتن و دوری از محترمات آنچه کلیدی و اساسی

است جایی است که در هر سه حدیث مذکور، فرمایش حضرت

آنچه که می فرمایند به غیر از السنه وزیان دعوت به امر ما و مکتب

ما کنید تأکید ایشان بر عملگرایی و مقرنون به نتیجه بودن علم

توأم با عمل است، تنهای این راه نتیجه مطلوب به دست می آید،

مفهوم سخن حضرت صادق کونوا دعاه الناس باعماکم است. پس اساس و اصل بر عمل گرایی و مسؤولیت است. و اساساً عظمت انسان به عظمت عمل به تکلیف و مسئولیت است آنچنانکه قرآن و معصومین (ع) فرموده اند.

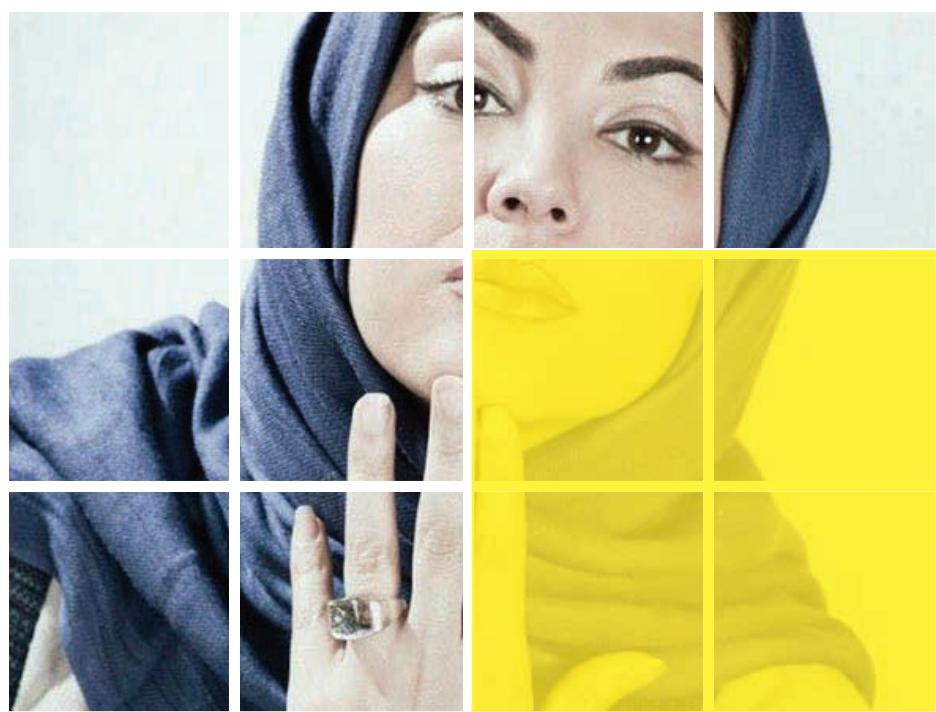
متابع:  
قرآن کریم (ترجمه استاد بهرام پور)

نهج البالغه (فیض الاسلام)  
الحيات محمد رضا حکمی -  
انتشارات دلیل ماقم ۱۳۸۸  
الامام صادق و المذاهب الاربعه:  
استاد اسد حیدر، دارالكتاب العربي م ۱۹۶۹

کشف الغمہ فی معرفۃ الائمه، علی ابن عسیی الاربیلی، دار المرتضی ۲۰۰۶  
امالی شیخ صدق، انتشارات ۱۳۸۴  
و حدت بخش قم ۱۳۸۴  
حیات فکری سیاسی امامان شیعه: رسول جعفریان، قم انتشارات انصاریان ۱۳۸۴

امام صادق: سید جعفر شهیدی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ۱۳۸۴  
الامام جعفر الصادق (ع): المستشار عبدالحليم الجندي ، المجمع العالمي للتقویت بین المذاهب الاسلامیه ۱۴۲۷ هـ طهران

# فصل اول



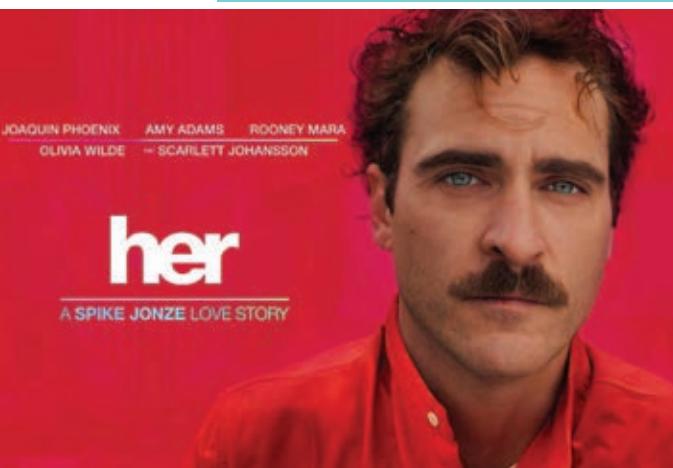
## تماشا

- گپ
- سه ریال
- مترو نوم
- شبکه خانگی
- نقد فیلم

گفت و گویا چهره‌ها: علی رفیعی

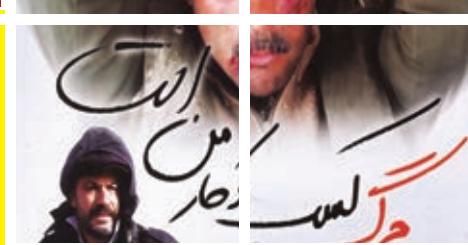


- گفت و گوی متفاوت زندگی
- سالم بالله اسکندری



- روی خط اکران
- اکران خانگی
- خدا حافظ پسر

پاییزی



- سریال خانگی

■ گفت و گویا قدرت اله ایزدی (رشید)

گفت و گوی متفاوت زندگی سالم بالله اسکندری

# دوست دارم آثار تاریخی ایران را احیا کنم

لاله اسکندری ۳۰ آذر ۱۳۵۴ در تربت حیدریه به دنیا آمد. دانش آموخته رشته طراحی گرافیک از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز است. وی در سینما بازی در فیلم "متولد ماه مهر" به کارگردانی احمد رضا درویش در سال ۱۳۷۸ وارد شد. اشتغال اسکندری به حرفة بازیگری در سینما و تلویزیون مانع از ادامه فعالیت‌های وی در دیگر عرصه‌های هنری چون نقاشی، موزاییک و عکاسی نشده است. در حوزه عکاسی تاکنون ۲ نمایشگاه انفرادی عکس در ایران و سوئیس برگزار کرده و دو نمایشگاه گروهی عکس در آمریکا نیز داشته است.

مجموعه فیلم‌های سینمایی:

دولت مخفی

خشاب خالی

آخرین نقش

مخمسه

آفتاب بر همه یکسان می‌تابد

راننده تاکسی

شوریده

گرداب

این زن حرف نمی‌زند

شاراه

متولد مهرماه

و مجموعه‌های تلویزیونی:

حک سرخ

مشق عشق

در چشم باد

همجون سرو

مادر

اولین انتخاب

روزنهم

دولت مخفی

پنهانی عشق







قدرت... ایزدی در میان مردم  
بیشتر با نام رشید معروف است و  
حتی خیلی از مردم نام واقعی اورا  
درست نمی‌دانند. وقتی کاری از او در  
تلوزیون پخش می‌شود، همه اورا  
رشید خطاب می‌کنند. ایزدی وقتی  
کارش را به نوری در یک اثر نمایشی  
آغاز کرد، هر گز تصویر نمی‌کرد تا این  
میزان بین مردم محبوبیت کسب کند،  
اما با سرعت پله‌های محبوبیت را طی  
کرد. ایزدی معتقد است اگر خدا به او  
کمک نمی‌کرد این اتفاق نمی‌افتد. در  
صحبت‌هایش تاکید می‌کند همیشه  
سرنمای دعایمی کند و از خدامی خواهد  
اورا در کار بازیگری موفق کند. او  
توانست بعد از مدت کوتاهی جایگاه  
خودش را در عرصه بازیگری ثابت کند  
و حلال‌دیگر همه اورا با شخصیت رشید  
می‌شناسند. رشید همان مردی است  
که همه رامی خنداند، قدرت... ایزدی  
طنز پردازی است که در دل مردم جا  
گرفته و تمامی فن و شگردهای طنزش  
ابداعی از خود است. خالق رشید این  
کارکتری که زحمات زیادی برایش  
کشیده شده صحبت‌هایی دارد که به  
آن می‌پردازیم.

#### جان آقای ایزدی (رشید) سلام

با سلام و آرزوی تدرستی برای شما و مردم  
خوبی‌من و مجله خوب زندگی سالم، تشکر  
می‌کنم از مدیریت محترم این مجموعه  
جانب آقای مهندس رضا ماجزونیه که  
نزدیک به ۲۵ سال است زحمات زیادی  
برای مطبوعات این استان و کشور کشیده  
است و به جرات بگویم که کار سیار بزرگی  
برای فرهنگ اصفهان و کشور انجام دادند.  
چرا رشید اینقدر کم کار است؟

این من نوعی نیست که کم کار  
هستم بسیاری از همکاران من که  
سابقه زیادی هم دارند کم کار و  
گزیده کار شده‌اند، نبود بودجه در  
سیما و کمبود بودجه باعث می‌شود  
که همکاران خوب مانتوانند کار کنند و  
واقعاً باین اوضاع تروم و کمبود بودجه کار  
کردن بسیار سخت شده است؛ سن هم  
بالاتر می‌رود و جای جوانان گمنامی هست  
که پادر این عرصه می‌گذارند. الان وقت،  
وقتی این غریبان است و چون بودجه نیست  
و اینها هم علاقه زیادی دارند برای بازی  
کردن و مطرح شدن و اصلاح احتیاج هم به  
بودجه ندارند و حاضر هستند خودشان



گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم با رشید

# مردم نیاز به خنده دارند

نازیبایی را دستاوردی طنز قرار می‌دهد و همه را به خنده و امی دارد تاینکه کم کم زشتی جای خود را  
به زیبایی می‌دهد و زندگی شیرین تر از همیشه می‌گردد و شگفت که هر گز خسته نمی‌شود اما از  
مسئولین می‌خواهد که ...

“

بهتون قول میدم که رودخونه پر  
میشه

### آفارشید آخرين کاري که از شما پخش شد چي بود؟

آخرين کاري که از من پخش شد  
رشيد حرفه اي بود که از شبکه  
اصفهان و شبکه شما پخش شد که  
در ايم عيد ۱۳ قسمت پخش شد.  
من همين جا از هنرمندانی که در  
استان اصفهان در باشك خون گرد  
هم آمدند و برای مردم غرمه خون اهدا  
کردند، تشکرمی کنم.

### آيا در کار جدي باري کردید که به تازگي پخش شود؟

بله در حال حاضر مشغول باري در  
سريل شمعداني هستم به کارگرانی  
و نويسندگي دوست عزيزم جناب  
آقاي سروش صحت و افتخار بود  
براي من که در خدمت اين کارگردان  
خوب باشم و خيلي درس ياد گرفتم  
از ايشون و افتخار می کنم ايشون  
اصفهاني هستند.

### آيا به غير از اين کاري کار ديگري هم دعوت شدید؟

بله من به کاري ياخت آقاي سيرپوس  
مقدم دعوت شدم که آقاي کرياسى  
با من تumas گرفتند و گفتند شما  
اصفهاني هستید چرا باري شبکه  
اصفهان کار نمي کنيد و از من دعوت  
کردند بيم و براي شبکه اصفهان کار  
کنم و من هم کار آقاي سيرپوس مقدم  
رارها کردم و مشغول باري در اصفهان  
شدم که متسافنه اين جا بودجه نبود.  
و اين جا هم کار نکردم و بوابره فترم  
تهران جون اونجا بودجه خيلي بود.  
فليم سينماي بازگشت لوك خوش  
شанс نيز در دست اکران است که  
من نقشه دالتون کوچيکه را باري  
کردم.

### حرف آخر:

از مخاطبين خواهش می کنم که  
بنده رو دعا كنند و آرزو می کنم  
هميشه سلامت باشند، مردم  
سرمایه هاي اصلی هنر هستند و  
از اينکه هميشه من رو مورده لطف  
خودشون قراردادند ممنونم. تشکر  
مي کنم از شما و مجله زندگي سالم.

مامي گيرند، برگردانند و ارشاد هم گه ماروي شما شناخت داريم و  
ماراشوبيque به اجرای ثثارت می کنند ولی در حد حرف است، در صورتی  
که اصلاً ما در استان اصفهان يك سالن مخصوص ثثارت نداريم آن هم  
اصفهاني که مهد هنر ايران است و اين شهرداري که اين همه هزينه  
مي کنند چراي اصفهان يك سالن باصنديلي زياد مخصوص آمفی ثثارت  
درست نمي کند؛ ماجبوريم در سالن هاي سينما نمايش اجرا كنيم  
که البته شهرداري نصف درآمد ثثارت رامال خود مي کند، آخه چرامگه  
ما چقدر در آمد داريم که به خاطر سالن نمايش نصف درآمد ثثارت را به  
شهرداري بدheim.

### يعني بات نمايش ثثارت، شهرداري نصف مبلغ رامال خود مي کند؟

بله آخه چرا؟ باينکه مادر سالني کاري کنيم که اصلاً براي آمفی  
ثارت هم نسيست بايد نصف درآمد ثثارت را به شهرداري بدheim. سخت  
است و اصلاً نميشه کار کرد چون که اين هنرمندان در آمدی غير  
از ثثارت ندارند و اگر قرار باشه نصف هزينه ها به شهرداري برود  
ديگر چيزی برای هنرمندان مانند است. در ضمن دور ريف جلو  
اختصاص پيدا مي کند به مسکوپين ارشاد و شهرداري و چيزی  
نه کار نمي ماند که هنرمند انگيره ای داشته باشد براي باري. من  
در تهران شاهد سالن هاي آمفی ثثارت که مخصوص نمايش ثثارت  
است بود و سياري از بازگران بارگشت و انگيزه در سالن هاي  
ثارت تهران باري مي کنند چه در زمينه طنز چه در زمينه درام و غيره  
و من واقعافسوس خوردم چرا مادر اصفهان که مهد هنر است حتى  
يك سالن مخصوص آمفی ثثارت نداريم. من هميشه گفتم هنر نزد  
اصفهانيهاست و بس که البته همه مي گويند هنر نزد ايرانيان است ولى  
من مي گويم به خاطر اينکه شما در هرگان موقفي که مي بینيد روبه  
پيشرفت است حاصل يك مدیر عامل اصفهاني است و همچنان سياري  
از کارهای فاخر سينماي و سريالي که توسيط هنرمندان اصفهاني تقديم  
به تاريخ شده است.

### تفاصي شماز مسئوليين اصفهان چيست؟

من خواهش مي کنم از جناب آقاي سقائيان نزاد که شهردار اصفهان است  
وزحمات زيادي کشيده اند در باپ هنر بيايند و يك اهميت به خصوصي  
به ثثارت شهر بدنه و سالن مخصوص آمفی ثثارت بازندوه حتی خودشان  
تهيه کنند باشنند و به ما يازگران دستمزد بدنه و با يك برنامه ريزی  
و مدريت قوي اين امر مهم را تحقق ببخشند تا شاهدت تاثيرات آن در  
فرهنگ استان و جذب توریست باشند.

### نظر تان در مورد زايende رود چيست و اين آثار باستانی که روبه تخريب است؟

من خواهش مي کنم از توريست ها و مردمان  
کشورمان تشریف بياورند به اصفهان و از اين اصفهان  
زيپايدن کنند و ببینند چل خواجه و سی و سه پل  
را که چقرشگ داره خراب ميشاهند اخنديد آقا گوش کنيد بنيدين من  
چي مي گم انشاء... که آب هميشه حریان داشته باشه ولی من جاداره  
همين جادعيت کنم از کسانی که مجله رامي خوانند يك تو مصرف  
آب صرف جوبي کنند و خواهش مي کنم کمتر به حمام بروند مگه قدیما  
چيکارمي کرند. پدر من خدا يامز در مصرف آب بسيار صرفه جوي.  
به هر حال من از مسافران مي خواهم به اصفهان بيايند و يك دبه ۲۰  
ليتري آب با خودشان بياورند و بريزنده توی رودخونه خشك زاينده رود.

بودجه بياورند براي بازی کردن و  
مطروح شدن، اين هارا باید ازشون  
استفاده کنند. (باطعنه و خنده)

### به نظر شما مردم ما امروز انگيزه تماشاي چه جور فيلم هاي را زارند؟

مردم ما الان احتياج به شادي  
دارند. احتياج به خنده دارند و اين  
وظيفه ماست که خنده را روی  
لبهашون بياوريم اگر دولت هم  
بياد بودجه ای تامين که برای  
كارهای صرفه طنز باعث می شه  
که مردم دیگه سمت شبکه های  
غريزي فارسي زيان نزوند. چرا مردم  
بايد رسيدراول کنند بحسبند به  
سمبل خان آخه چرا؟ من چي  
چيم کمتر از اوشه؟ آيا چهرم منه  
اون نيسست؟ آخه چرا؟ (بالحن  
طنز آميز)، متشرکم سوال بعدی.

### آخرین ثثارتی که بازی کردید چه زمانی بود؟

يک سري نمايش هايي هست  
که مادر يم برای ارگان ها نجام  
مي دهيم به مناسبت هاي  
 مختلف و با من تراس  
مي گيرند و دعوت مي گيرند  
برای انجام ثثارت و نمايش و ما  
هم برایشان اجرای نمايش  
مي کنيم. در حال حاضر نمايشي  
است به نام مريض خوش قدم  
که توسيط گروه هنري رشيد  
فيلم سپاهان دارا جرامي شه  
با يازگران چون آقایان احمد  
قنبrian که پيشکشوت خوب ما  
هستند آقاي غفور نصوحی، داود  
زماني و پسرم کمال ايزدي که  
افکت و موسيقى اين کارا به عهده  
دارد. اين کار ارساس ايران حتی  
خارج از کشور به اجر اگذاشتيم.

### چرا مثل سابق نمايش نمي کنيد؟ شهر اجرای نمايش نمي کنيد؟

متاسفانه مسئوليين ثثارت شهر هيچ  
گونه همکاري و حمایتی در ابطة  
باماندارند و اصلاحیه ثثارت اهمیتی  
نمی دهند. و گرنه ارشاد به ما  
پيشنهاد داده و حتی شهرداري  
خصوصاً جناب آقای شهیدي  
که از مدیران ناحيه ۴ می باشد  
و به کار هنري هم خيلي علاقمند  
است هميشه ماراشوبيque می کند  
وانژري می دهد که ما کار کنیم و  
با شهرداري هم صحبتی کرده اند  
که اون ۲۰ درصد بليط هارا که از

خيلي تشكرمي کنم از مدیريت روزنامه نسل فردا که طي  
این ۲۵ سال توانستند در دل ما هنرمندان رو به گوش  
مخاطبين و مسئوليين برسونند و جاداره از اين خانواره  
فرهنگي تشكرو قدردانی کنم و همینطور از همه عوامل  
این روزنامه که دست در دست هم مي دهند تا يك روزنامه  
جامع و کاملی رو تحويل جامعه بدنه و اميدوارم که اين  
نسيل فردا دادمه داشته باشد. اين نسل از بین نره مثل  
زاینده رود نشه و هر دفعه ما شاهد پيشرفت روز افزون  
این روزنامه باشيم. خيلي ممنونم از شما.

### نظرتون درباره زندگي سالم چيه؟

زندگي سالم زندگي است که غم و اندوه  
نداشته باشي، سالم زندگي کني، بودجه  
داشته باشي. اين سلامتی رو هيج وقت  
خدا از شما زنگيره و جاداره به شما بگم که (با)halt طنز و  
گريه) اگر بودجه نباشه سلامتی هم نسيست و روح آدم هم  
از بین مي ره همون طور که زاينده روده از بین مي ره  
بول اگه باشه خيلي چيزا حل ميشه. ولی خدادارند، اگر  
درد باشه بول هم باشه فاينده نداره.  
نظر تان را درباره نسل فردا بفرمائيد.

فروخت  
محل میراث  
شست

DVD  
دی وی دی

قسمت های ۴

بازار خانگی

تبلیغ‌نده و کاکردان: مهران مدیری

بازار خانگی

تبلیغ‌نده و کاکردان: مهران مدیری

سریال

خانگی!!!

پرنسپل

میثم اکبر پوری

نگاهی به روند سریال‌سازی در شبکه نمایش خانگی

چند سال پیش که پای سریال‌ها به شبکه نمایش خانگی باز شد، هیچ کس فکر نمی‌کرد که این سریال‌ها این قدر محبوب شوند و شبکه نمایش خانگی با این گستردگی به این حوزه وارد شود؛ اما امروز شبکه نمایش خانگی، سریال‌های مختلفی پخش می‌کند. که باهم به این بازار داغ سری می‌ذینیم.



### از کجا شروع شد

اواسط دهه ۸۰ بود، دی وی دی (DVD) چند وقتی بود که به کشور راه یافته بود و یک دی وی دی گیگاباتی می‌توانست حداقل ۶ قسمت از سریال «۲۴» را روی خود جای دهد و درنتیجه چند دی وی دی یک فصل سریال را در خود جا می‌داد. این دی وی دی‌ها در بین مردم دست به دست می‌شد و زمانی که این شبکه غیررسمی زیرزمینی حسابی همه گیر شد، مسئولان فرهنگی را به فکر انداخت. در آن زمان بود که یک فصل از سریال «۲۴» دوبله و در بازار توزیع شد. اقداماتی هم برای آماده کردن سریال «LOST» صورت گرفت که با توجه به فروش اندک پخش دوبله و سانسور شده ۲۴ و مخالفت‌هایی که بعداً پخش lost شد، عملاً این طرح شکست خورد. ولی در همان مرحله نیز اقداماتی برای تولید سریال در شبکه نمایش خانگی آغاز شده بود.

### وقتی قلب یخی، اولین می‌شود

عنوان اولین سریال شبکه نمایش خانگی به «قلب یخی» رسید، سریالی که در ۳ فصل تولید شد و به محض ورودش به شبکه نمایش خانگی نسخه قاچاق آن هم در بازار پخش شد. سریال «با یک کوه ستاره» که فصل اول و دوم آن را محمدحسین لطیفی کارگردانی کرد و کارگردانی فصل سوم را سامان مقدم بر عهده گرفت، که در مجموع چندان موفق نبود اما سریالی که با فاصله زمانی تقریباً دو ماهه با فصل اول قلب یخی منتشر شد و تابه امروز موفق ترین سریال شبکه نمایش خانگی بود، «قهقهه تاخ» است که به کارگردانی مهران مدیری روانه این بازار شد. مدیری که از سال ۸۶ و بعد از مجموعه «باغ مظفر» دیگر در تلویزیون کاری انجام نداده بود، به شبکه نمایش خانگی آمد تا در این شبکه نیز گل بکارد. اما اختلافش با تهیه کنندگان، تمام نشدن سریال و بقیه موارد حاشیه‌ای، این سریال را به حاشیه کشاند. مدیری سریال‌های «ویلای من»، «شوکی کردم» و «گنج مظفر» را هم به شبکه نمایش خانگی عرضه کرد که هیچ کدام نتوانست موفقیت «قهقهه تاخ» را به دست آورد، البته «گنج مظفر» که سال ۹۲ در شبکه نمایش خانگی عرضه شد، سال ۸۶ ساخته شده بود و ادامه سریال «باغ مظفر» بود که اگر همان زمان منتشر می‌شد، اولین سریال شبکه نمایش خانگی کشور می‌شد. در اصل قرار بود که صدا و سیما این سریال را به بازار عرضه کند، اما چنین نشد و با اوگذاری امتیاز آن به گلنگر سانه، این سریال شش سال بعد از تولید، به شبکه نمایش خانگی آمد.

### چرا شبکه نمایش خانگی؟

سؤال اساسی این است که چرا ویدئورسانه

باعث می شود که این سریال‌ها سهل الوصول تر شوند و هزینه‌های هم که برایشان پرداخت نمی شود، مشخصاً توجه عمومی به این سریال‌ها بیشتر است، اما تجربه نشان داده مخاطب ایرانی توجهش به سریال‌های ایرانی خوب، بیشتر است. پس اگر شبکه‌های تلویزیونی خصوصی وجود داشتند، بدون شک سریال‌های شبکه نمایش خانگی در این شبکه‌ها پخش می شدند و حتی می شد شبکه‌هایی داشته باشیم که مردم برای داشتنشان در تلویزیونشان بول بپردازند.

### خط قرمز‌های کمتر

وقتی سریالی از شبکه ۳ پخش می شود تفاوتش با سریال شبکه نمایش خانگی این است که شبکه ۳، متعلق به تلویزیون دولتی است و یک تربیون رسمی است و در تربیون رسمی خیلی باید به جزئیات اهمیت داد و مراقب بود. به هر حال در شبکه نمایش خانگی این خط قرمزها کمتر است و در سریال‌ها حرف‌هایی شنیده می شود که در تلویزیون کمتر شاهد آن هستیم.

### دو سریال جدید در حال تولید

«ابله» و «شهرزاد» دو سریال جدید شبکه نمایش خانگی هستند که این روزها در حال تولیدند. با تعداد زیادی بازیگر در جه یک، «شهرزاد» به کارگردانی حسن فتحی، که سال ۹۱ و بعد از زمان دیگر در تلویزیون سریالی نساخته، اما سریال‌های به یاد ماندنی «بهلوان نمی میرند»، «شب دهم»، «روشن تراز خاموشی»، «مدار صفر در جه» و «میوه منوعه» که او کارگردانی کرده هنوز در یادهای مانده است، او در این سریال از مصطفی زمانی، شهاب حسینی و ترانه علیدوستی استفاده می کند. بدون شک سریال جذابی را نوید می دهد، از چندی پیش نیز کمال تبریزی به شبکه نمایش خانگی وارد شده و سریال طنز «ابله» رامی سازد که به زودی نیز در بازار توزیع می شود و در آن فاطمه معتمد آریا، احمد مهران فر، مهران احمدی و... حضور داردند.



برای سرمایه‌گذاران جذاب است؟  
که پک پاسخ دارد: «به خاطر پول آن»

اگر درآمدی که از فروش سریال‌ها به دست می آید را کنار بگذاریم، رقم بسیار بالایی از تبلیغات در این سریال‌ها نصیب سرمایه‌گذاران می شود. اگر این سریال‌ها از صدا و سیما پخش شود، این مبلغ مستقیماً به درآمد صدا و سیما اضافه می شد. هر چند درآمد تبلیغات در شبکه نمایش خانگی، به مراتب کمتر از تلویزیون است و لی باز هم سود آن مستقیم به سرمایه‌گذاران می رسد.

### مهران مدیری، مرد بدبیل

همانند تلویزیون، مهران مدیری در شبکه نمایش خانگی هم بسیار موفق بوده ارمنان آورد و در «ویلای من» و «شوخی کردم» هم خودش وظیفه سرمایه‌گذاری و تهییه کنندگی سریال‌هایش را بر عهده داشت، او نبض بازار را

کسانی که مدیوم تلویزیون برایشان بیشتر مورد پسند است، در گذشته ناگزیر بودند به سراج سینما بروند و در آن جا کار کنند، اما اکنون به شبکه نمایش خانگی کوچ می کنند و از مدیومی شبیه تلویزیون بهره مند می شوند.

می شناسد و سریال‌هایی می سازد که مردم پسند است. چنان وجهه‌های دارد که هر اثری که نام او را دارد باشد باقبال عمومی رو به رو می شود، حتی اگر مانند «شوخی کردم»، چنان هم مثل کارهای قبل وی جذاب نباشد، باز هم باستقبال مردم مواجه می شود.

### جای برای قهرکردها

شبکه نمایش خانگی به جایی تبدیل شده تا موفق ترین های صدا و سیما که از این رسانه بریده‌اند، در آن مشغول به کار شوند. افراد را مانند بیرون گویندگی و مهران مدیری و اخیراً کمال تبریزی که به خاطر سریال «سرزمین کهن» سرخورده شده است. آن‌هایی که مدیوم تلویزیون برایشان بیشتر مورد پسند بوده در گذشته ناگزیر بودند به سراج سینما بروند و در آن جا کار کنند، اما اکنون به شبکه نمایش خانگی کوچ می کنند و از مدیومی شبیه تلویزیون بهره مند می شوند.

### چرا این قدر کم؟!

به غیر از سریال «قهوه تلخ» و «قلب یخی»، مشکل بزرگ سریال‌های شبکه نمایش خانگی، تعداد کم قسمت‌های آن هاست، واقعاً مشخص نیست که چگونه این سریال‌ها می خواهند با ۱۲ قسمت، در خانه‌های مردم جا خوش کنند و آیا اثراً گذاری لازم را دارند یا نه؟ همین باعث می شود که از پرداختن به داستان‌های فرعی در این گونه سریال‌ها پرهیز شود و حق مطلب ادا نشود و توان رفاقتی این سریال‌ها در برابر سریال‌های خارجی که از شبکه‌های ماهواره‌ای پخش می شود پایین بیاید.

نکته بعدی این جاست که همه این سریال‌ها (به غیر از قلب یخی) همه در یک فصل تولید و روانه بازار نمایش خانگی می شوند و همین نیز یکی از مشکلات آن هاست، زیرا برای نگهداری مخاطب چندان فعالیت نمی کنند.

### جای خالی شبکه‌های خصوصی

اساساً ماهیت سریال مناسب تلویزیون است، شما باید منتظر سریال بمانید، نه این که ۳ قسمت را خریداری کرده و باهم بینند و تمام هیجان و لذت انتظار برای قسمت بعد را دست بدھید، عمل‌اجنبیت سریال از بین می رود. خیلی از مخاطبان هستند که وقت و حوصله خریدن همین دی وی دی ها را ندارند. در ضمن اکثر مخاطبان امروزی، منتظر ماندن تا یک هفتۀ دیگر برای دیدن قسمت بعدی سریال را دوست نداشته و شاید تا هفته بعد بر اثر مشغله زیاد فراموش کنند که دی وی دی بعدی را تهییه کنند. هم چنین بر روی دی وی دی نمی توان کیفیت HD را داد، که شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی زبان این امکان را هم مهیا کرده‌اند. هم‌چنین پخش دوره‌های سریال‌ها

### پوسته

اولین ساخته مصطفی آل احمد پس از ۶ سال از آیان ماه در گروه هنر و تجربه اکران می شود. این فیلم مضمون اجتماعی دارد و درباره رابطه درونی شخصیت اصلی (همید فرخ نژاد) با عشق و آزادی است. فیلم «پوسته» در بخش مسابقه فیلم های اول و دوم بیست و هفتین جشنواره فجر حضور داشت. داستان فیلم درباره سعید چهل و شش ساله است که در گذشته کاپر بوده و به حبس ابد محکوم گردیده؛ او پس از ۱۴ سال از زندان، آزاد می شود. اما به مجرد این که از زندان بیرون می آید، در موقعیتی فرار می گیرد که شواهد می تواند اوراقاتی جلوه داده و بار دیگر روانه زندان کند. همید فرخ نژاد، الناز شاکر دوست، مریم کاویانی، حمید رضا فلاحتی، امیر غفار منش، حسن مؤذنی بازیگران این فیلم هستند. «پوسته» نخستین فیلم سینمایی ۳۵ میلیمتری است که در سال ۱۳۸۷ ساخته شده و بعد از گذشت ۶ سال توانست اکران عمومی شود.



پوسته

### آنچه مردان درباره زنان نمی دانند

این فیلم اجتماعی کمدی، داستان یک ازدواج موقت است. قربان محمد پور پیش از «آنچه مردان درباره زنان نمی دانند»، دو فیلم «زبان مادری» و «دل بی قرار» را در کارنامه خود دارد. فیلم «آنچه مردان درباره زنان نمی دانند» در ابتداء «دردرس عاشقی» نام داشت.

خلاصه: دکتری با وجود داشتن همسر، دو فرزند و یک زندگی آرام، عاشق زنی می شود که ۳۰ سال از خودش کوچک تر است، که این کار اتفاقاتی را در فیلم رقم می زند.

بازیگران: محمدرضا شریفی نیا، فاطمه گودرزی، سحر قریشی، ارسلان قاسمی، فرزاد حسنی، نازین فلاحی، امیر غفار منش، علی کاظمی، فوزان احمدی، رضا توکلی، عباس خدادادی، امیر علی عبدی



## نگاهی به فیلم های این ماه سینمای کشور

# دوی خ اکران

دامون رشیدزاده

این ماه نیز مانند ماه های گذشته قصد داریم تا نگاهی به فیلم های سینمای کشور بیندازیم. این روزها سینمای همان فیلم هایی است با مضمون اجتماعی که حداقل ۲ فیلم «شیار ۱۴۳» و «میهمان دارم» به صورت مستقیم روایت هایی از دل هشت سال دفاع مقدس را همراه خود دارند. اما نکته مشترک میان اکثر فیلم های اکران شده این ماه موضوع فدای کاری است. تمی تکرار شونده که گویا تبیش سینمای این روزها در برگرفته است. برای آشنایی بیشتر با این آثار تا پایان گزارش یاما همراه باشید.

### شیار ۱۴۳

دومین فیلم سینمایی نرگس آبلر پس از «اشیا ز آن چه در آینه می بینید به شما نزدیکترند» اگرچه هم چنان با محوریت زنان پیش می رود، اما بستر مستند جنگ و ارتباط زدیک فیلم سار با آدم های واقعی در گیر این موقعیت، به نگاه او و زاویه دید فیلم، عمق داده است. در اولین نگاه می توان فیلم را نقطه تلاقی دو اثر بر جسته سینمای دفاع مقدس ایران با محوریت زنان و مادران دانست؛ «گیلانه» رخشان بنی اعتماد و «بوسیدن روی ماه» همایون اسدیان که هر دو به مصائب مادرانی می پردازند که به جهت حسی و عاطفی نمی توانند باز دست دادن (یا معلویت) فرزندی که به جنگ فرستاده اند، کنار بیایند. اما همراه شدن با فیلم «شیار ۱۴۳» این امکان را به مخاطب می دهد تا این موقعیت های آشنا و تأثیرگذار را بر بستر روابطی جدید و بومی؛ مناسب با جغرافیا و منطقه بینند. در واقع این مناسبات انسانی و مهم تراز همه نقش و نوع حضور زن و مادر در خانه، خانواده و اجتماع کوچک روز است، باز تعریفی از کارکتر مادر در تعامل با محیط اجتماعی است.

خلاصه: الفت چشم انتظار پرسش است که خبر خوبی از راه می رسد، اما امتحان بزرگی در راه است.

بازیگران: مریلا زارعی، مهران احمدی، جواد عزتی، گلاره عباسی، یداله شادمانی، حسام بیگدلی، زهراء مرادی، سامان صفاری، مهیا هفغانی

## میهمان داریم

«میهمان داریم» نیز فیلم دیگری است که این روزها روی پرده سینما رفت و به نظر می‌رسد پس از سپری شدن چند روز از اکران آن، با تبلیغ دهان به دهان مخاطبان، فروش آن هر روز بهتر شود. «میهمان داریم» نیز روایتی تأمل برانگیز و البته جذاب از پدر و مادر شهیدی است که این روزها از فرزند جانباز خود نگهداری می‌کنند. به آن‌ها خبر آمدن میهمانی داده می‌شود و این پدر و مادر که دیگر سنی از آن‌ها گذشته، نیاز به یار و یاوری دارند تا بتوانند مقدمات پذیرایی از میهمان در خانه بسیار قدیمی خود را بچینند؛ اما چه کسی می‌تواند آن‌ها را یاری کند؟ «میهمان داریم» به اعتبار نظرات منتقادان و اصحاب رسانه در جشنواره فجر، جشنواره مقاومت و ... بازگشت قدر تمدن پرویز پرسنلی در نقشی خاص؛ نقش‌هایی که پرسنلی نشان داده در ایفای آن‌ها تبحر خاصی دارد. در این فیلم هم مانند «آزانس شبشهای»، بهروز شعبی نقش فرزند پرسنلی و جانباز فیلم را بازی می‌کند. هم چنین آهو خردمند، سهیلا گلستانی، معصومه قاسمی پور، مهدی صادقی و محمد صادقی بازیگران «میهمان داریم» هستند.

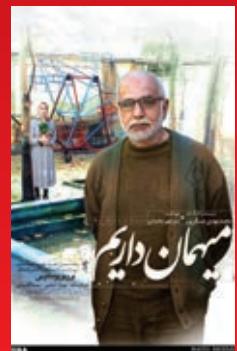
## نطفه شوم

«نطفه شوم» کریم آتشی فیلم دیگری است که در سینماهای آزاد اکران شده و تقریباً خیلی از اصحاب رسانه هم از آن چیزی نشنیده‌اند. این فیلم تولید سال ۸۷ یعنی عسال قبل است و معلوم نیست شلوغی صف اکران دلیل دیر اکران شدنش بوده یا مسائل دیگر مربوط به ممیزی فیلم؛ البته کارگردان آن هم در این‌باره تاکنون مصاحبه‌ای نکرده است. تنها مورده‌ی که کریم آتشی در همان عسال قبل گفته بود این است که، پروانه ساخت «نطفه شوم» پس از هفت سال و با وساطت وزیر ارشاد و جعفری جلوه (معاون سینمایی وقت داده شده بود). «نطفه شوم» فیلمی است که به مضلات اجتماعی در رابطه با مسائل خرافی و فال و فال گیری می‌پردازد. لاله اسکندری، سام درخشانی، چمشیده‌اش پور، محمد کاسبی، سیروس گرجستانی، سیامک اطلسی، شراره دولت آبادی، جلیل فرجاد، آرزو افشار، مهوش وقاری، فریده گلشن، محمد پورستان، ستاره صفرخانی، الهه حصاری و ... بازیگران این فیلم هستند.



## مستانه

مستانه، سوپر استار سینما، محبوب مردم است و طی حادثه‌ای مسیر زندگی اش تغییر می‌کند. این داستان فیلم مستانه است فیلمی از حسین فرجی‌خش کارگردان فیلم‌هایی چون: «عطش» و «زندگی خصوصی». سحر دولتشاهی نقش اصلی مستانه، سوپر استار سینما را بازی می‌کند و فیلم «مستانه» اولین حضور این بازیگر به عنوان نقش اصلی در سینمای ایران است. فیلم «مستانه» دومنی همکاری فرهاد صلالی و حسین فرجی‌خش بعد از فیلم «خصوصی» محسوب می‌شود. فرهاد اصلانی در یک سکانس بیست دقیقه‌ای و بدون کات که یکی از سکانس‌های مهم فیلم «مستانه» به حساب می‌آید، حضور داشته است. سحر دولتشاهی، میلاد کی مرام، باران کوثری، فرهاد اصلانی، محمد متولسانی، آتیلا پسیانی بازیگران مستانه هستند.



# خدا حافظ پسر پاییزی

مرتضی پاشایی متولد ۲۰ مرداد ۱۳۶۳ و متوفی ۲۳ آبان ۱۳۹۳ خواننده، نوازنده و آهنگساز پاپ ایرانی بود. پاشایی با قراردادن ترانه‌هایش در اینترنت شناخته شد. او نخستین آلبوم رسمی خود، «یکی هست» را در سال ۱۳۹۱ منتشر نمود. آلبوم‌های «گل بیتا» و «اسمش عشقه» دو آلبوم دیگر او هستند که تایش از در گذشته به صورت رسمی منتشر نشده بودند. وی از آذر ۱۳۹۲ به تشخیص پزشکان به سلطان معدہ مبتلا گردید و در آبان ۱۳۹۳ در ۳۰ سالگی درگذشت.

دیگر ایران از جمله مشهد، اصفهان، گرگان و... اجتماعات مردمی بیاد و برگزار گردید. انتشار آهنگ‌های وی در بیستمین نمایشگاه مطبوعات و رسانه‌ها همزمان با انتشار خبر در گذشت او جو خاصی به این نمایشگاه داده بود.

بسیاری از مردم در مقابل برج میلاد تهران اجتماع کردند که باعث بسته شدن ورودی برج شد. این اجتماع همزمان با اجرای کنسرت وداع توسط حسام الدین سراج بود. سید محمد میرزمانی رهبر کنسرت هم گفت: «عموماً مردم نیست که رهبر ارکستر روی صحنه اجرا صحبت کند. اما از آن جا که شنیده‌ام، امروز مرتضی پاشایی فوت کرده است، در گذشت این هنرمند جوان را تسلیت می‌گویم.»

**واکنش شخصیت‌ها**

سید حسن هاشمی وزیر بهداشت در نشست کمیته ملی سلطان در گذشت و را تسلیت گفت.

کارلوس کی روش سرمربی تیم فوتبال ایران نیز در گذشت پاشایی را در برنامه ورزش دو تسلیت گفت.

**فعالیتها**  
او دانشجوی رشته گرافیک بوده و از کودکی به موسیقی علاقه داشته است. موسیقی را ز چهارده سالگی با نواختن گیتار آغاز کرد. مرتضی پاشایی از دوران کودکی همیشه نسبت به موسیقی حسی خاص و میهم داشت. او از سال ۱۳۸۹ با انتشار اینترنتی ترانه‌های خود شروع به کار کرد و با ترانه یکی هست به شهرت رسید. کارشناسان اورا از پیروان سبک شادمهر عقیلی و محسن یگانه می‌دانند. مرتضی پاشایی در پاییز سال ۱۳۹۱ با انتشار آلبوم یکی هست به جمع خوانندگان آلبوم‌دار پاپ ایران پیوست. ترانه «یکی هست» از کارهای شاخص پاشایی دانسته می‌شود. پاشایی ترانه «عصر پاییزی» را برای یک مجموعه تلویزیونی به همان نام ساخته بود که مسئولان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران اجازه پخش آن را ندادند. پاشایی نیز «عصر پاییزی» را در اینترنت منتشر کرد که به یکی از محظوظ‌ترین ترانه‌های او تبدیل شد. او هم‌چنین ترانه «نگران منی» را به عنوان تیتراژ برنامه تلویزیونی ماه عسل اجرا کرده بود.

## بیماری و مرگ

در آذر سال ۹۲ پزشکان تشخیص دادند مرتضی پاشایی بیماری سلطان دارد. مرتضی پاشایی عصر جمعه ۱۶ آبان ۹۳ به بخش مراقبت‌های ویژه تدبیح شد. به دلیل شرایط خاص مرتضی پاشایی پزشکان ملاقات با وی را منع کردند. با این حال عصر یکشنبه ۱۸ آبان تعدادی از هنرمندان برای ملاقات با او و افزایش روحیه مرتضی پاشایی در بیمارستان بهمن حاضر شدند و لحظاتی کوتاه در کنارش بودند، هم‌چنین در ۲۰ آبان معاون هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ایران و مدیر عامل انجمن موسیقی ایران از اوی عیادت کرده بودند.

## مرگ

پاشایی که در ۱۳ آبان ۹۳ به علت شرایط و خیم بیماری سلطان در بیمارستان بهمن تهران بستری شده بود، سرانجام پس از ماه‌ها تحمل در بیماری سلطان، صبح روز جمعه بیست و سوم آبان ۹۳ (حدود ساعت ۱۰:۳۰) در بیمارستان بهمن، تهران از دنیا رفت.

## واکنش خودجوش

از هنگام بستری شدن وی در بیمارستان عده کثیری از مردم در مقابل بیمارستان حضور یافته بودند که با انتشار خبر در گذشت وی بر جمیعت افروزه شد. در پی مرگ وی تجمع‌های خودجوشی در سراسر ایران ایجاد گردید و مردم به هم خوانی ترانه‌های وی پرداختند. هم‌چنین جمعه شب در برخی پارک‌های تهران از جمله پارک آب و آتش و لاله و هم‌چنین در پارک‌هایی در شهرهای



## بدرقه تأمل برانگیز مرتضی

پاشایی

منطقه مرکزی تهران یکی از پر ازدحام‌ترین روزهایش را با حضور هزاران نفر در خیابان‌های منتهی به تالار وحدت، برای تشییع پیکر یک خواننده‌ی جوان به سوی خانه‌ی ابدی‌اش تجربه کرد. از همان نخستین ساعت‌های روز، گروههایی از دوست‌داران پاشایی در مناطق مختلف تهران و حتی استان‌های نزدیک، با استفاده از نمادهایی به رنگ سیاه، به استنگاه‌های مترو و خیابان‌ها آمدند تا برای حضور در مراسم تشییع این خواننده به مرکز شهر تهران بیایند.

خط ۴ مترو و استنگاه‌های فردوسی و لیکنر که منتهی به خیابان حافظ و تالار وحدت بودند، با ازدحام بی‌سابقه‌ی جمعیت مواجه شد، به طوری که خروج مردم از این استنگاه‌ها حتی از طریق پله‌های اضطراری هم با دشواری همراه بود ساعتی پیش از شروع رسمی مراسم تشییع پیکر پاشایی، خیابان‌های شهریار و حافظ بدليل ازدحام مردم بسته شد و این وضعیت تا یک ساعت بعد از انتقال پیکر پاشایی به بـهشت زهرا (س) نیز ادامه داشت.



Morteza Pashaii  
photo by Kamran Ebrahimi  
www.kamrakh-studio.ir



MORTEZA

به گزارش ایسنا مرتضی پاشایی از حدود یک سال پیش و در پی ابتلاء به بیماری سرطان معده بیش تراز گذشته مورد توجه رسانه‌ها و مردم قرار گرفت و در این مدت، بارها شایعه‌هایی مبنی بر حضور گسترده‌ی مردم در مراسم درگذشت پاشایی از قبل پیش‌بینی بود و حتی در محل برگزاری مراسم (تالار وحدت) مسولان برای تجمع حدود ۱۵ هزار نفر تمپیداتی اندیشیده بودند. اما در سطح کلان، عملکردن های منتهی باعث رنجش خاطرا و خانواده‌اش شد. هر چند در سال‌هایی که پاشایی به شکل حرفا‌ای به فعالیت موسیقی و برگزاری کنسرت می‌پرداخت تالان اندازه با استقبال از سوی مردم مواجه نمی‌شد، اما در طول مدتی که او در بیمارستان بستری بود و هم‌چنین پس از فوت، موجی در راستای هم دردی با او و خانواده‌اش شکل گرفت. پاشایی در مدت کوتاه‌فعالیت هنری اش تعداد کمی آلبوم موسیقی به بازار عرضه کرد و البته در مقایسه با قابل تأمل در برخورد با حرکت‌های جمعی، دیگر خواننده‌گان یا پاپ، تعداد کنسرت‌هایی کمتر بود. پاشایی بعد از ابتلاء به بیماری نیز چند کنسرت داشت که نشان‌دهنده‌ی حرکت روبه رشد و تحلیل مدیریت کلان سیاسی و نگاه‌های مدیریت استراتژیک قابل بررسی و ارزیابی است. در حوزه‌ی موسیقی پاپ بود. از سوی دیگر، اگر شرایطی که بار دیگر این تلنگراوارد که انگار مراسم تشییع پیکر پاشایی در مرکز شهر تهران را سیاست‌گذاری‌های متشابه قرار دهیم، این موضوع روشن می‌شود که مدیریت شهری در این گونه

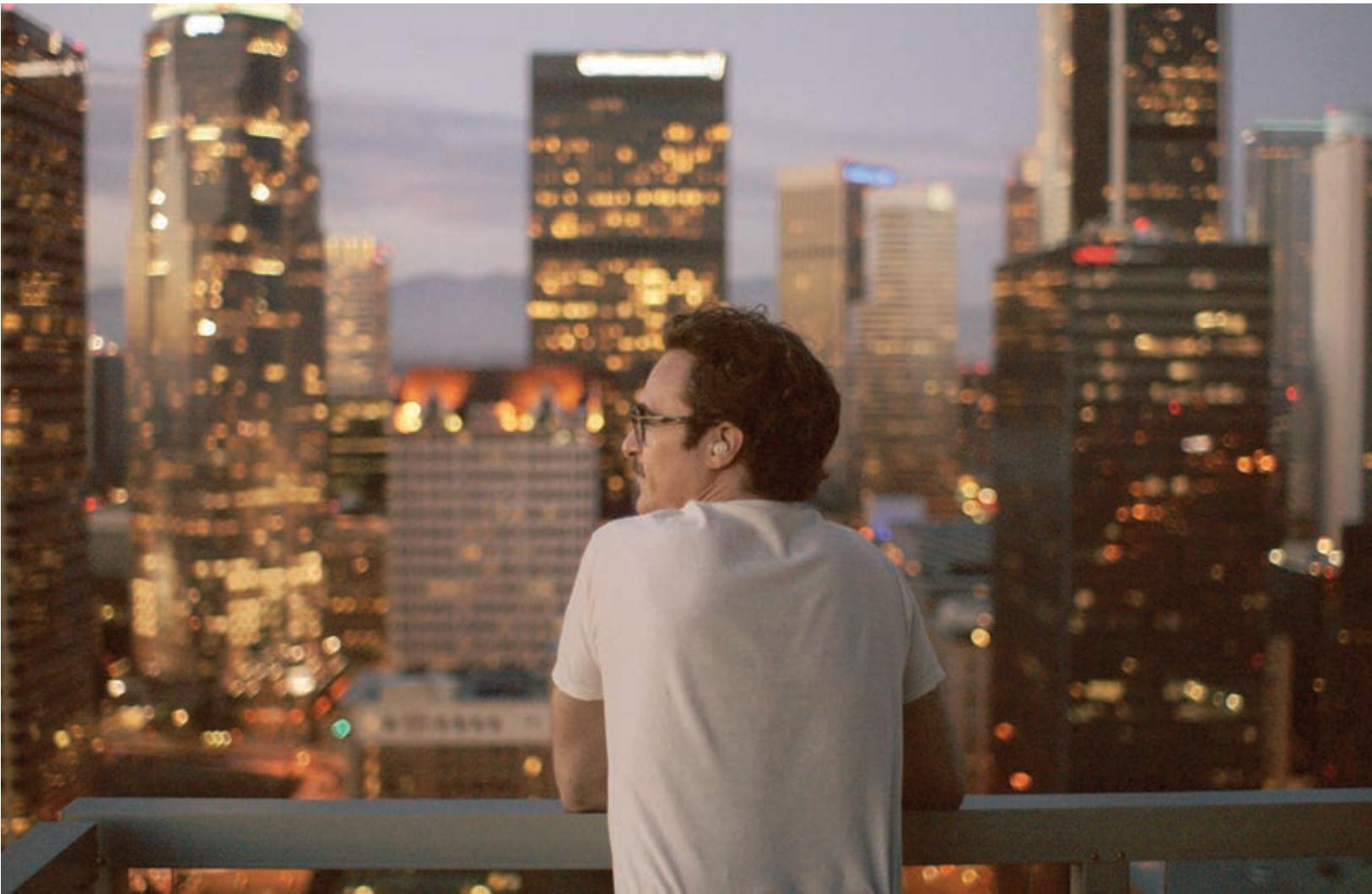
## تشییع پیکر مرتضی پاشایی

پس از اعلام این که پیکر پاشایی به بهشت زهرا (س) منتقل شده و متفرق شدن مردم، گروهی از دوست‌داران این خواننده در مقابل تالار وحدت جمع شدند و با درست داشتن شاخه‌های گل، قطعه‌هایی از آهنگ‌های معروف‌وی را به صورت دسته‌جمعی خواندند. هم‌چنین «میم مثل مرتضی»، «مرتضی... چه بروز باشکوهی!»، «کاش می‌شد صدای را بوسید»، «تگران منی»، «یکی هست، که دیگر نیست...»، «یکی هست... که همیشه هست» و «نگو خسته شی»، «وی پلاکاردهایی که مردم در این مراسم در دست داشتند به چشم می‌خورد. به علاوه، طراحی‌هایی از چهره‌ی پاشایی که تصویر آن روی کاور نخستین آلبوم این خواننده با عنوان «یکی هست» چاپ شده بودند، در دست مردم دیده می‌شد.

هنگام پخش شدن «قطعه‌ی «تگران منی» و «یکی هست» در میان حاضران، جمیعت بهشت احساساتی شد و ترانه را با صدای بلند خواند. حضور افرادی که از شهرهای مختلف برای شرکت در این مراسم به تهران آمدند بودند، از نکات قابل توجه بود، «حميد» یکی از کسانی بود که با دوست‌نشان بعد از اعلام خبر در گذشت پاشایی، از تبریز به سمت تهران حرکت کرد. او با صدایی بغض‌آود به خبرنگار ایسنا گفت: «مرتضی پاشایی برای ما فقط یک خواننده نبود، او خاطره‌مسار شد. وقتی خبر در گذشت را شنیدم، با دوستانم تصمیم گرفتم برای تشییع به تهران بیایم. پس از پایان مراسم تشییع در تالار وحدت، مردم برای حضور در بهشت زهرا (س) و تدفعی این خواننده موسیقی پاپ به سمت ایستگاه‌های مترو و هجوم برند که این موضوع باعث شد تام‌اموران مترو برای دقایقی از زورو مردم به ایستگاه جلوگیری کنند. در این مسیر، اتوبویی‌های نیز به دلیل قفل شدن خیابان‌های این منطقه در ترافیک مانده بودند و برخی از آن‌ها، آهنگ‌هایی از این خواننده را با صدای بلند پخش و در مواردی نیز مردم با آن‌ها هم خوانی می‌کردند.

در زیر گذر چهارراه لیکنر که از شهرهای دیگریه تهران آمده بودند، در مسیر بازگشت در زیر گذر چهارراه دچار سردرگمی شده و نمی‌دانستند کدام ورودی و خروجی باید استفاده کنند. در این هم خوانی می‌کردند. شرایطی که بار دیگر این تلنگراوارد که انگار مراسم تشییع پیکر پاشایی در مرکز شهر تهران را سیاست‌گذاری‌های مشابه قرار دهیم، این موضوع روشن می‌شود که مدیریت شهری در این گونه

**در گذشت  
مرتضی  
پاشایی و  
توده سوگوار**



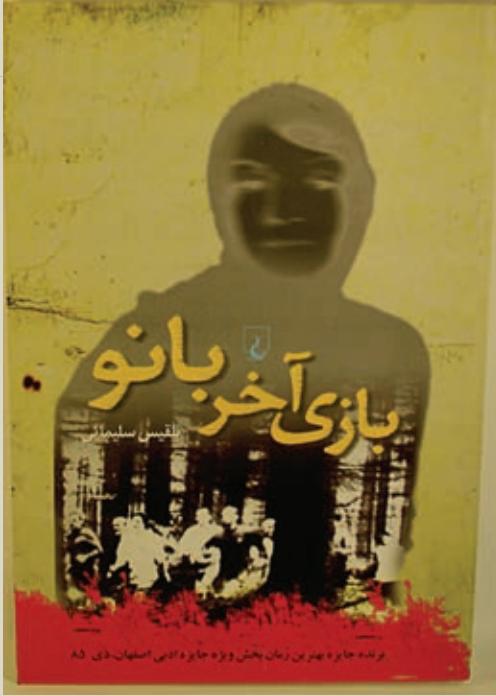
جدایی از همسرش کاترین قرار دارد و به ندرت وقتی رانزد دوستان صمیمی اش امی و چارلز سپری می کند. اما یک روز همه چیز برایش تغییر می کند، زمانی که تیئدور یک سیستم عامل خصوصی نصب می کند، که از نظر هوش مصنوعی بسیار پیشرفت تر از هر چیز مشابهی است که تا آن زمان وجود داشته. او حالت مؤنث را برای سیستم عامل اش انتخاب می کند که سامانتا نامیده می شود. سامانتا به همراه همیشگی اش تبدیل می شود. بدون شک رابطه هایی که بین این دو در فیلم او شکل می گیرد غیرمعمول است، اما جونز سیار مراقب است که در مقام قضاوت آن برنیاد. رویکرد جونز در به باد تمخر گرفتن شخصیت اولش به واسطه گریزان بودن از تجربیات انسانی و رضایتمندي در پنهان اوردن به یک ماشین نیست، بلکه در عوض رابطه سامانتا/ تیئدور را به رابطه هایی که در طول زمان "غیر استاندارد" خوانده می شده اند (مانند رابطه های فرانزآدی، اختلاف سنتی، هم جنسی، ...). تشییه می کند. هر چه که سامانتا هوشمندتر می شود، تیئدور بیش تر عاشقش می شود، اما همانند هر عشق دیگری، هر چند غریب معمول، دوران ماه عسل "این عشق نیز تا ابد ادامه نمی یابد. تیئدور شخصیتی منحصر به فرد و جالب دارد، که واکین فینکس به اندازه کافی چاشنی دست و پاچلفتی بودن به آن افزوده است. تیئدور در برقراری

## نگاهی به فیلم (ا) Her

# چراغ‌های رابطه تاریک است!

**سحر مهندسی:** Her (او) نام فیلمی به کارگردانی Spike Jonze (اسپایک جونز) است. این فیلم با بازی اسپایک جونز و اسکارلت جوهانسون، اسکار بهترین فیلم نامه اصلی را از آن خود کرده. البته فیلم او در چند بخش دیگر نیز نامزد اسکار شده است. در خلاصه داستان فیلم آمده است که در آینده‌ای نامعین همه مردم به چیزی وصل هستند، و سمعک مانند های ارتباطی اطلاعاتی، شخصیت‌اندیشان به گوش، می‌زنند.

تایپ کردن جای املاً اگرفته و بازی های کامپیووتری با استفاده از فناوری سه بعدی حقیقی جایگزین حرکات بدن شده اند. ارتباطات اغلب بدون نام و نشان صورت می گیرد... بحران رابطه در قرن اخیر در اوج خود قرار دارد و کارگردان با آینده نگری این بحران را به سمت رایانه می کشاند. انسانی که تا همین چند سال پیش برای انسان بودن خود و برای دیگر انسان ها روش قائل بوده است؛ امروز به خود بیگانگی رسیده. زمانی که رابطه باهه تاریکی می رسد، سیستم عامل جایگزین آن شده و جای هر ارتباطی را می گیرد. این سیستم عامل ها با دیتا هایی که برای آن ها ترسیم شده، دارای احسان اند و قدرت عشق و روزیدن دارند. تمیذور یک نامه نویس است. کار او نشستن بر سر میزی و نوشتن نامه از شخصی به شخصی دیگر است. نوشته ها هر چند در رایانه اما به شکل نسخه های واقعی دست نوشته ایجاد می شوند. تمیذور زندگی منزوی در خانه را به بیرون رفتن ترجیح می دهد. او در کشاش



## بازی آخر بانو

به سراغ «بازی آخر بانو» رمان بلقیس سلیمانی می‌رویم. این کتاب سه‌گانه در زمینه‌های عشق و روایت و قدرت است که داستان آن هادر زمان دهه ۶۰ ایران فرار دارد و نقش اصلی و محوری آن هابازтан است. سلیمانی در این مجموعه رمان‌ها انسان را در موقعیت‌های مختلف و خطیر مانند انسان در موقعیت موقعت انتخاب، انسان در موقعیت آزاد، انسان در موقعیت مرگ، یادِ موقعیت قتل قرار داده و عکس العمل او را بررسی می‌کند. «بازی آخر بانو» روایت داستان زندگی پرمانع دختری روستایی به نام «گل بانو» است که قصد دارد وارد دانشگاه شود و سرنوشتی را که جامعه، روستا و مادر سرایدار مدرس و مددجویش برای او پیش‌بینی می‌کند تغییر دهد.

### هست یا نیست

دومین رمان ساراسالار هم تابستان امسال مجوز نشر گرفت. این نویسنده درباره تاره‌ترین اثرش می‌گوید: دومین رمان را سال ۹۰ تمام کرد، رمان اول سالار بانام «احتمال‌آگم شده‌ام» برندۀ جایزه بخش رمان اول «بنیاد گلشیری» شده بود و اکنون رمان دوم او هم در حال هوایی مشابه می‌گذرد. نویسنده معتقد است: «هست یا نیست» روایت زندگی زنی است در آستانه ۴۰ سالگی. این بار هم راوی رمان یک زن است، گاهی از گذشته و گاهی هم از حال و از روزهایی که به ۴۰ سالگی نزدیک می‌شود، راوی داستان او برای بیان درگیری‌هایش با تفاصیلات روزمره، مرگ، ازدواج و خیانت، گاهی «من» است و گاه «سوم شخص». نویسنده «هست یا نیست» معتقد است: روزگاری بود که می‌گفتند زن ۳۰ ساله دیگر در اوح پختگی است، اما از دنگی مدرن این تجربه کردن هارا به تعویق اداخته، حالا این ۴۰ سالگی است که چنین شرایطی رامی طلبد؛ شاید بتوان ردپای «احتمال‌آگم شده‌ام» را در «هست یا نیست» بیدارد.

### جامه‌دران

مجموعه داستان «جامه‌دران»، ناهمد طباطبایی به چاپ سوم رسید. این مجموعه اولین بار در سال ۱۳۷۶ منتشر شده بود. در این مجموعه داستان‌هایی هم جون از یادرفته در باد، جامه‌دران، جدول کلمات متقاطع، مراسم ختم آقای...، دوچرخه دکتر شهر چرخ و فلک‌ها و کبوترهای سفید حضور دارند. تناه طباطبایی «برمان «چهل سالگی» پای برای آشتب سینما و ادبیات ایران زد و اقتباس «علیرضا رئیسیان» از این رمان به عنوان یکی از فیلم‌های پرفروش و بحث‌برانگیز بازی «لیلا حاتمی»، «محمد رضا فروتن»، «عزت‌الله انتظامی» در حافظه سینمای ایران ماند. «جامه‌دران» داستان زندگی زنی به نام شیرین است که در مراسم ختم پدرش به روایت جدیدی در زندگی او بی‌می‌برد و حقایقی تازه را کشف می‌کند.

او در سال ۲۰۱۰ فیلم کوتاهی هم با عنوان «من اینجا هستم» درباره این موضوع ساخته بود. جونز گفته است که ایده اولیه این فیلم را ده سال قبل، از مقاله‌ای درباره ارتباط با هوش مصنوعی گرفته بود. به گفته جونز، اوز روبکرد چارلی کافمن در فیلم «نیوبورک، جزء به کل» برای نوشتن فیلم‌نامه «او» الهام گرفته است. او هم چنین مطالعات بسیاری در زمینه تکامل هوش مصنوعی و طراحی غوغ انسان انجام داد اما این دقت علمی باعث نشد که فیلمش در نهایت تبدیل یک اثر خشک علمی-تخیلی شود بلکه او آینده و روابط انسانی آن را به شکل شاعرانه‌ای تصویر کرد.

ارتباط با دیگران کاملاً ناتوان نیست، اما روابط شخصی محدودی دارد، که به اقتضای شرایط اجتماعی که در آن زندگی می‌کند به وجود آمده است. دوستانش بیشتر شبیه به نیازهای ثانویه زندگیش هستند تا نیازهای اولیه. تیندور سابق طولانی در شکست‌های عاطفی دارد؛ آشنایی اتفاقی باشی که به دوستی با او ناجمیده، ازدواجی نافرجام، گفت‌وگوی شبانه بازنی که به ناخوشی می‌انجامد، و عده ملاقات برای نامزدی بدون اشنازی قبلی بازنی که به نتیجه دلخواه نمی‌رسد. با وجود تمام این شکست‌های تیندور، آیا خوی گرفن با موجودی که نتوان لمسش کرد دور از ذهن به نظر می‌رسد؟ فیلم بسیار پر حرف است، اما این که نیمی از زوج اصلی آن تنها به صورت صدای جوده داشته باشد باعث تغییر چیزی نمی‌شود. اسکارلت جوهانسون هیچ‌گاه به صورت فیزیکی ظاهر نمی‌شود، که این باعث می‌شود تنها با تارهای صوتی خود هنرنمایی کند. او بخوبی سامان‌تارا به شخصیتی زنده تبدیل کرده است. البته اوج فیلم زمانی است که تیندور متوجه می‌شود سیستم عاملش تنها با او ارتباط عاطفی ندارد و با بیش از ۶۰۰۰ کاربر دیگر ارتباط عاشقانه دارد. جایی که تیندور احساس می‌کند به پک شکست عشقی بزرگ دست یافته است. بدون درنظر گرفتن جزئیات، ایده «او» (هوشمندی ماشین‌ها) برای طرفداران فیلم‌های علمی-تخیلی آشناست، که بعدها جدید و جالب از آن را می‌بینیم. جونز علاوه بر کاوش این که، این پدیده در آینده نزدیک در چهار چوب دنیا واقعی چگونه خواهد بود، نگاهی به چگونگی پاسخ مردم به روابط غیرمرسوم و چگونگی امکان تغییر روابط انسان‌ها در جوامع تحت سلطه کامپیوترها است. فیلم «او» نشان می‌دهد که سیستم‌های هوشمند کامپیوتری نه تنها می‌توانند برای زنان و مردان مجرد و پرمشغله، همه امور زندگی را برپنامه‌ریزی کنند، بلکه حتی می‌توانند نقش معشوق و همدم آن‌ها را نیز هم‌زمان بازی کنند. یعنی برشان جک تعریف کنند و به آن‌ها مهر بورزند و آن‌ها را عاشق خود کنند. از طرفی «او» نشان می‌دهد که فضای مجازی چه قدر اصالت دارد و تا چه حد می‌تواند واقعی باشد و عواطف مارادر گیر کند. اسپایک جونز، پنج ماه صرف نوشتن فیلم‌نامه اولیه «او» کرد.

## پیشنهاد کتاب‌ماه

و خراب‌ترم می‌کند. دنبال داروی نوید می‌گشتم، از همان روزها بود. ناصر خسرو راخیلی راحت‌اما دفترشان را پرپرس جویی بسیار یافته بودم، سرتاپیم را برآورد کرده و گفته بود: چند تامی خواهی؟ جعبه‌اش صد و بیست تاییه، اما برای این که دست خالی نری، آدرس می‌دم بیا شاید بتونم برات جور کنم. آدرس خانه‌اش را داده بود و شماره تلفن‌ش را کنار ساعت تماش نوشته بود: نه شب به بعد. کجاچی قیافه‌ام اوراهی این فکر انداخته بود؟ عشوه که بد نبودم؛ آریش که نداشت؛ صدایم را که نازک نکرده بودیم، وقت‌حرف‌زدن نیم‌لبخندی هم نزد بودیم، چرا باید این فکر رامی کرد؟ رمان «آب، آسمان» در ۳۴۵ صفحه و قیمت ۱۶ هزار تومان از سوی نشر چشممه منتشر شده است.

سحر مهندسی؛ پیشنهاد کتاب‌های این ماه از نخستین رمان‌آذر دخت بهرامی با عنوان «آب، آسمان» که از سوی نشر چشممه به تازگی منتشر شده است، آغاز می‌کنیم. بهرامی در این رمان شخصیتی با عنوان ناهید را برای روایت‌گری انتخاب کرده است که به شغل پرستاری در بیمارستان مشغول است و شخصیت بهشت درون گردداده. او قادر نیست از کنار هیچ‌واقعه و خاطره‌ای به سادگی عبور کند و گذشته مدام در ذهنش تکرار می‌شود و اورآزار می‌دهد. او می‌داند که باید بایستید و بر خاطراتی که دارد اور اخفة می‌کند و نمی‌گذرد به زندگی اش ادامه بدهد نقطه‌ای یا نیز بگذارد. جداشدن از این گذشته برای او مثل بریند عضوی از بین است که سرمزاده و سیاه شده؛ یک جراحی در دنای امام‌پوری، بهرامی هم چنین عنانین فسول این رمان را به ترتیب خاک، چوب، آتش، آب و فلز نام‌گذاری کرده است که به تعبیر او پنج عنصر تشکیل‌دهنده جهان و تغییردهنده آن هستند. در بخشی از این رمان می‌خوانیم: قدم زدن حالم را بهتر می‌کند البته به شرطی که حريم حفظ شود. این جور وقت‌ها حتی نگاهی حربی، آن قدر دگرگونم می‌کند که دلم می‌خواهد طرف را بکش، این جور موقع حسن وحال جانیان دیوانه را خوب درک می‌کنم، نیروی بسیار قوی به من می‌گوید کسی را که مرا حمایت شده بکش. انگار همین وقت‌هاست که هر کس از کارم ردمی‌شود، چیزی می‌گوید





پیشنهاد اول  
استشهادی برای خدا

پیشنهاد دوم  
مرگ کسب و کار من است



پیشنهاد سوم:  
هیچ کجا هیچ

«هیچ کجا، هیچ کس» سومین تجربه ابراهیم شیبانی، پس از هر عسل (۱۳۸۱) و صحنه جرم، ورود منوع (۱۳۸۴) است. فیلم ساز جوانی که تجربه دست یاری داریوش مهرجویی، محمد رضا هنرمند و ابراهیم حاتمی کیا را دارد. این فیلم سینمایی ساختاری پازل گونه دارد، به نحوی که در بخش از فیلم اطلاعاتی درباره داستان به تماشاگر داده می‌شود، اما این پراکنده‌گی قطعات یا به عبارتی سکانس‌های فیلم به هیچ وجه تماشاگر را آزار نمی‌دهد. هیچ کجا هیچ کس قصه رابطه‌های دچار سوءتفاهم و به تبع آن به انزوازیده است. ابر، بهاره کیان افشار و مهناز افشار در این فیلم به ایفای نقش پرداخته‌اند. میرانسن‌های فیلم با توجه به این که کار بازیگران‌های متعدد در فضاهای باز و اغلب سرد و برفی صورت گرفته است قابل تحسین است. طراحی صحنه این فیلم و انتخاب شمال به عنوان لوکیشن اصلی فیلم صحنه‌های آن‌لود از جاده‌های سرد و خلوت و نیز نمای پلی برف‌آلود که جذابت خاصی به فیلم می‌دهد روند معماً‌گونه فیلم را تقویت می‌کند در ضمن لوکیشن برف و زمستان هم کمک کارکترها و مخصوصاً چهره و کنش‌های مهران بهتر نشان داده شود.

امیر ثقی، کارگردان جوان و خلاق فیلم «مرگ کسب و کار من است» نیز یکی از همان فیلم‌سازان جوانی است که در بیست و نهمین جشنواره بین‌المللی فیلم فجر، خود را به عنوان یک فیلم‌ساز جوان، مستعد، خلاق و نوپرداز به سینمای ایران معرفی کرد. اولین تجربه فیلم‌سازی این کارگردان جوان با دشواری است و علیرضا امینی، تن به کار سخت و پرمشغله‌ای داده است. اتفاقاً بخشی از جذابت فیلم چه به لحاظ بصیری و زیبایی شناسی فرم و تصویر و چه از حیث معانی نهفته در آن، به همین عامل برمی‌گردد. این فیلم، داستان رامیان قطاری است که در روزهای پایانی زندگی اش، برای جبران اتفاقات گذشته به روستای زادگاه خود بازمی‌گردد. او در صدد جمع آوری جمشید هاشم‌پور، احمد مهرانفر، محسن تنابنده، علی سرابی، سروناز مستوفی، هاله گرجی، محمود محکمی، بهروز جلیلی، میثم کرازی، حمیدرضا هادایی، رسول ادهمی، فریدون عبدالهیان و فرزانه ارسسطو در این فیلم به ایفای نقش پرداخته‌اند. استشهادی برای خدا، در عین این که می‌تواند جزو فیلم‌های مبتذل و سرخوشی‌های مسیم، ثقی با پرداختی هنرمندانه و نمادین سراغ آسیب و درد می‌رود. دستاورده اوزهر نیست؛ دارویی تلخ است. «نه در رفتن حرکت بود نه در ماندن سکونی...» این تکه از شعر شاملو شاید مناسب ترین توصیف برای وضعیت و موقعیت آدم‌های قصه نخستین فیلم بلند امیر ثقی باشد.

«استشهادی برای خدا» پیش از هرجیز به لحاظ ساخت و شیوه فیلم‌سازی، فیلم قابل تحسینی است. تولید یک اثر سینمایی در میان برف و بوران با توجه به پیاعت سینمای ایران کار دشواری است و علیرضا امینی، تن به کار سخت و پرمشغله‌ای داده است. اتفاقاً بخشی از جذابت

فیلم چه به لحاظ بصیری و زیبایی شناسی فرم و تصویر و چه از حیث معانی نهفته در آن، به همین عامل برمی‌گردد. این فیلم، داستان رامیان قطاری است که در روزهای پایانی زندگی اش، برای جبران اتفاقات گذشته به روستای زادگاه خود بازمی‌گردد. او در صدد جمع آوری جمشید هاشم‌پور، احمد مهرانفر، محسن

تنابنده، علی سرابی، سروناز مستوفی، هاله گرجی، محمود محکمی، بهروز جلیلی، میثم کرازی، حمیدرضا هادایی، رسول ادهمی، فریدون عبدالهیان و فرزانه ارسسطو در این فیلم به ایفای نقش پرداخته‌اند. استشهادی برای خدا، در عین این که می‌تواند جزو فیلم‌های مبتذل و سرخوشی‌های مسیم، ثقی با پرداختی هنرمندانه و نمادین سراغ آسیب و درد می‌رود. دستاورده اوزهر نیست؛ دارویی تلخ است. «نه در رفتن حرکت بود نه در ماندن سکونی...» این تکه از شعر شاملو شاید مناسب ترین توصیف برای وضعیت و موقعیت آدم‌های قصه نخستین فیلم بلند امیر ثقی باشد.

زندگی ساله؛ این ماه قصد داریم نگاهی داشته باشیم به ۳ فیلم متفاوت از ۳ کارگردان جوان سینما که فیلم‌هایشان آن‌چنان که باید و شاید در سینما دیده نشد ولی اکنون با ورودشان به شبکه نمایش خانگی این فرست فراهم شده تا علاوه‌نداشتن سینمای متفاوت، نگاه دقیق‌تری به این آثار داشته باشند.

## فصل دوم



### پرونده ویژه

■ زندانیان مهریه  
مردانی که عشق را کم  
آورده اند!



### ■ افزایش‌های سرسام آور مهریه



■ مهریه، سپردن تعهد از سوی مرد به زن به متوجه تأمین زندگی اوست. ماده ۱۰۷۸ قانون مدنی تصریح می‌کند هر چیزی را که مال قابل تملک باشد می‌توان مهریه قرار داد و مرد پس از جاری شدن صیغه عقد دائم، در صورت درخواست زن باید مهریه او را بپردازد.



■ نقش رسانه‌هادر مهریه  
■ دخالت مجلس در موضوع مهریه

مهریه بالا، ماهشای بر شقیقه زندگی

# زندانیان مهریه مردانی که عشق را کم آورده‌اند!

نگار احمدی:

مهریه، سپردن تعهد از سوی مرد به زن به منظور تأمین زندگی اوست. ماده ۱۰۷۸ قانون مدنی تصریح می‌کند "هر چیزی را که مال قابل تملک باشد می‌توان مهریه قرار داد و مرد پس از جاری شدن صیغه عقد دائم، در صورت درخواست زن باید مهریه او را اپردازد."

اما یکی از مضلاتی که در عرف جامعه امروز ما به صورت لجام گسیخته و غیرقابل کنترل در حال گسترش است رواج مهریه‌های سنگین و نامتعارف است، به گونه‌ای که این مسئله پایه‌های بسیاری از خانواده‌ها را مستقر کرده و آسایش و آرامش روحی و روانی زوج‌های جوان را تهدید می‌کند و به یکی از موانع مهم پیش روی ازدواج جوانان کشورمان تبدیل شده است. به گونه‌ای که متأسفانه این تفکر غلط در میان بسیاری از خانواده‌ها جاافتاده که بالا بودن مهریه دختر خانم‌ها حافظ شخصیت خانوادگی آن‌ها و متنضم بقای زندگی مشترک زوجین خواهد بود.

اگر به راهروهای مجتمع قضایی خانواده مراجعه کنید با صفاتی طولانی زنان و مردان جوانی

روبه رو می‌شود که با افسردگی تمام به نوبت بر در شعب ایستاده‌اند و در انتظار حکم قضایی هستند. چه بسا عاشقان دلدادهای که این مهریه‌های کلان و سنگین را در قباله ازدواج عاشقانه

نشار یار خود کرده‌اند و با تحمل هزاران رنج و سختی‌های طاقت‌فرسا

و به جان خریدن کرشمه‌ها و ادای‌های رنگارنگ

مشوق نازپرورد و خانواده گرامی اش

بالآخره به وصال یار خود رسیدند و

اینک پس از گذشت چند ماه

از زندگی مشترک تازه

فهمیده‌اند که طرز فکر و

شیوه فرهنگ اجتماعی

و فردی آن‌ها با یکدیگر

فرسنه‌ها فاصله دارد و

صد البته این عاشق دلداده

نگون بخت هم اینک با

اجراه عنده‌المطالبه مهریه

مشوق عزیزتر از جانش

روبه رو شده و مدت‌هاست که

در سلوهای زندان در انتظار گوشش

چشمی و نیم‌نگاهی مهریانه از سوی

دلدار خود است. امروز حکایت مهریه‌های

سنگین و غیرمتعارف در جامعه اسلامیمان

آن چنان ریشه دوانده که در بسیاری از خانواده‌ها کاملاً نهادینه

شده است اسه باغ انار ۵ هزار متری، ۱۳۶۷ سکه تمام بهار آزادی،

۱۰ اقیرات برلیان، دو هزار سکه و یک ویلای هزار متري در کلاردشت، ۵ میلیون

سکه به نیت ۵ تن! و... نمونه‌هایی از مهریه‌های غیرمتعارف امروزی است که در میان

برخی از خانواده‌های ایرانی رواج پیدا کرده است.

برخی از خانواده‌های ایرانی رواج پیدا کرده است.



## مهرم حلال، جانم آزاد!

براساس پژوهش‌های کارشناسان خانواده، مهریه‌های سنگین نتوانسته است باعث کاهش آمار طلاق گردد، چه بسا فرادی که مهریه‌ای نجومی را تعیین کرده‌اند اما به دلیل مشکلات متعددی که پس از ازدواج میان زوجین پیش آمده‌از هم جدا شده‌اند و عروس خانم هم برای رهایی از مهریه و تمامی حق و حقوق خود گذشته است و به قانون عامیانه «مهرم حلال و جانم آزاد» پناه برده است.

دکتر اکبر نعمت الهی، استاد دانشگاه و کارشناس علوم ارتباطات اجتماعی در تحلیل این مسئله می‌گوید: «امروز با این واقعیت روبرو هستیم که معیارهای سنگین برای تعیین مهریه خانم‌ها هیچ اعتباری به زندگی زناشویی نخواهد داد، در مقابل این موضوع، سبک گرفتن مهریه نیز نمی‌تواند ضامن باقا و تداوم یک زندگی مشترک زیبا و عاشقانه باشد.»

دکتر نعمت الهی در پاسخ به این سؤال که چه چیزی می‌تواند یک زندگی مشترک را نساجم دهد می‌گوید: «متأسفانه به غلط یک فرنگ در میان سیاری از خانواده‌های ما حاکم شده که برای مثال می‌گویند دختر را رزان به شوهر نده، مهریه پایین سبک می‌شود تا مرد به همسرش بی‌توجه باشد، یا بالا بودن مهریه سبک

## مهریه بر اساس تاریخ تولید

یکی از مهریه‌های رایج امروزی در میان خانواده‌ها مهریه‌ای است که براساس تاریخ تولد عروس خانم تعیین می‌شود. «فرزانه رقبی نژاد» و کیل دادگستری و مشاور در امور خانواده به می‌گوید: «به نظر من باید تمام تلاش مادر جهت اگاهسازی خانواده‌ها باشد، چون امروز بسیاری از دختر خانم‌هایی که مدعا مهریه بالا هستند و این موضوع را نشان شخصیت و شأن خانوادگی خود می‌دانند از این مسئله بی‌اطلاع‌اند که سبک یا سنگین بودن مهریه هیچ گاه نمی‌تواند پایه‌گذار یک زندگی آرام و بی‌دغدغه باشد.»

وی می‌گوید: «یک نوع مهریه که در سال‌های اخیر رواج پیدا کرده تعیین سکه براساس تاریخ تولد عروس

خانم است و معمولاً ۱۳۶۰ به بالاست که انتخاب چنین رقمی نه معقولة‌است و نه منصفانه؛ و قطعاً بسیاری

از آفادامدها توان پرداخت چنین مهریه‌ای را ندارند.»

این کارشناس مسائل خانواده در پاسخ به این سوال که چگونه می‌توانیم خانواده‌ها را در این آگاه کرده و راه ازدواج جوانان را هموار کنیم، می‌گوید: «از طریق رسانه‌های تأثیرگذار به خصوص رادیو و تلویزیون به خوبی می‌توانیم به اطلاع‌رسانی در این‌باره پردازیم، یعنی دختر خانم‌ها و خانواده‌های آن‌ها باید بدانند که هیچ‌گونه عشق و علاقه‌ای را بول و سکه نمی‌توان خرد و هیچ زندگی رانی‌بینید که از ترس مهریه تداوم داشته باشد، فقط مهریه سنگین در سالیان اخیر سبب شده تا از یک طرف دادگاه‌های خانواده و مراکز مشاوره شلوغ و پررفت‌آمد باشند و از طرف دیگر زندان‌های نیز لبریز از دامادهایی باشند که به دلیل عدم توان پرداخت مهریه در زندان بسر می‌برند. وی درباره این که میزان مهریه چقدر و چگونه باید تعیین شود می‌گوید: «مهریه حق زن است و اسلام نیز بر ادای آن توسط مرد تأکید کرده اما باید میزان مهریه به گونه‌ای تعیین شود که مرد توان پرداخت آن را در هر شرایطی داشته باشد.»

## نقش رسانه‌های در مهریه

بسیاری از کارشناسان مسائل اجتماعی رسانه‌های گروهی کشورمان به خصوص رسانه ملی رادیو و تلویزیون را مقصراً در عدم آگاهی مردم درباره پیامدهای منفی مهریه‌های منفی سنگین و تجمل گرایی می‌دانند.

دکتر نعمت الهی در این‌باره می‌گوید: «به عقیده من اساسی‌ترین دلیلی که سبب گسترش فرنگ تجمل گرایی در جامعه ما شده است برنامه‌ها و سریال‌هایی است که از صدا و سیما پخش می‌شود، خانه‌های شیک و مجلل، مبلمان آن‌چنانی، منازل ویلایی با حیاط بزرگ و باغ و استخر، لباس‌های گران قیمت و حتی در سال‌های اخیر حجاب نامناسب برخی از بازیگران زن و مرد به این معضلات افزوده شده، به‌طور مثال دختر یا پسر نوجوانی که در یک سریال تلویزیونی می‌بیند نوجوان هنرپیشه در منزل یک اتاق شخصی با تخت خواب و دکوراسیون آن‌چنانی زندگی می‌کند، قطعاً ارزوی داشتن چنین اتاقی را خواهد داشت و از این جا فشار به والدین برای تهیه چنین تجملاتی آغاز می‌شود، این در حالی است که حضرت امام خمینی (ره) صدا و سیما را دانشگاهی نامیدند که باید مروج فرنگ ایرانی اسلامی باشد.»

و آن را تادیه نکند، دادگاه او را الزام به تادیه کرده و چنان‌چه مالی از او در دسترس باشد آن را ضبط و به میزان محاکومیت از مال ضبط شده استیفا می‌کند، در غیراین صورت بنا به تقاضای محکوم له، ممتنع رادر صورتی که معاشر نباشد تازمان تادیه حبس خواهد کرد. در گذشته روال بر این بود تا هر میزان که مهریه قید شده بود، فرد مورد نظر را می‌توانستند بازداشت کنند مگر این که حکم اعسارش صادر شود، اما با اصلاحیه که در این مورد انجام شده سقف ۱۱۰ سکه برای اجرای محاکومیت‌های مالی در نظر گرفته شده است. تعیین سقف ۱۰۰ سکه برای وجه کیفری مهریه امری است که ابتدا در مجلس هشتم به تصویب رسید با این هدف که اگر بین زوجین اختلافی به وجود آمد و در نهایت منجر به طلب مهریه شد و زوج از مهریه امتناع کرد، تنها تاسقف ۱۱۰ سکه می‌توان برای بازداشت فرد اقدام کرد. طبق ماده ۲۲ این قانون اگر زوج نتواند مهریه را پرداخت کند، چنان‌چه در حد ۱۱۰ سکه باشد، می‌توان وی را بازداشت کرد اما بیش از ۱۱۰ سکه امکان بازداشت وجود ندارد و مطابق ماده ۲ قانون محاکومیت‌های مالی بازوج رفتار خواهد شد.

## دخلت مجلس در موضوع مهریه

در اواخر سال ۱۳۹۱ بود که اصلاح قانون محاکومیت‌های مالی و سروسامان دادن به وضعیت مهریه دغدغه کمیسیون حقوقی مجلس شد تا با اصلاح قوانین به کاهش برخی پیامدهای منفی مهریه‌های سنگین بپردازد. درنتیجه یکی از موارد تغییر اساسی در ماده ۲ درباره نحوه اجرای محاکومیت‌های مالی این است که، مسائلی نظیر بازداشت کردن بدھکاران مهریه را تغییر دهد. در ماده ۲ قانون نحوه اجرای محاکومیت‌های مالی آمده است که هر کس محکوم به پرداخت مالی به دیگری شود چه به صورت استرداد عین یا قیمت یا مثل آن یا ضرر و زیان ناشی از جرم یادیه

## کدام نماینده پیشنهاد طرح مهریه ۱۱۰ سکه‌ای را به مجلس ارائه داد؟

نیزه اخوان نماینده مردم اصفهان در مجلس شورای اسلامی در جریان بررسی لایحه حمایت از خانواده پیشنهادی را در مورد مهریه مطرح کرد که بر اساس آن، مهریه تاسقف ۱۱۰ سکه بهار آزادی طرح جدید مشمول ماده ۲ قانون محاکومیت‌های مالی می‌شود و چنان‌چه مهریه بالاتر از آن باشد، شرط تمکن زوج موردنظر خواهد بود. اخوان در پیشنهاد خود گفت: خیلی‌ها به خاطر مهریه‌های سنگین و عدم توانایی پرداخت آن در زندان هستند. وی با بیان این که باید مهریه متعارف باشد، افزود: از آن جایی که مهریه باید با توافق طرفین باشد، نمی‌توانیم برای آن حد بگذاریم و از آن جایی که این بحث ۳ سال بود که از سوی ماذنیال می‌شود، پیشنهاد را در این رابطه ادانیم تا برای مهریه سقف گذاشته شود. نماینده اصفهان ادامه داد: دولت باید در این رابطه اقدامات لازم را به عمل آورد و البته این که می‌گویند مهریه را کی داده و کی گرفته درست نیست، چراکه هم می‌دهند و هم می‌گیرند. اخوان اظهار داشت: پیشنهاد می‌کنیم که هرگاه مهریه تاسقف ۱۱۰ سکه بهار آزادی طرح جدید باشد، وصول آن مشمول ماده ۲ قانون محاکومیت‌های مالی شود و چنان‌چه بالاتر از آن شود، شرط تمکن زوج موردنظر خواهد بود. اخوان ضمن تاکید بر فرهنگ‌سازی برای تعیین مهریه افزود: ارقام نجومی در مورد مهریه مشکلاتی را باید به آن توجه کنیم. بر اساس ماده ۲ قانون محاکومیت‌های مالی کسانی که برای پرداخت ۱۱۰ سکه اقدام نکنند، راهی زندان می‌شوند؛ بر این اساس و با توجه به پیشنهاد اخوان افرادی که مهریه آن‌ها تاسقف ۱۱۰ سکه تعیین شود، در صورت عدم توانایی پرداخت به زندان می‌روند ولی افرادی که مهریه آن‌ها بالای ۱۱۰ سکه باشند، با توجه به تمکن مالی درخصوص آن‌ها تصمیم‌گیری می‌شود. بعد از پیشنهاد اخوان، حیدری طی سخنرانی با این پیشنهاد مخالفت و بعد از آن هم اقبال محمدی به عنوان موافق صحبت کرد. هم‌چنین نماینده دولت و نماینده کمیسیون نیز با پیشنهاد اخوان موافقت کردند. در نهایت نماینده‌گان مجلس موافقت خود را با ۱۱۰ رای موافق، ۳۰ رای مخالف و ۲۵ رای ممتنع اعلام نمودند.

## مخالفان قانون تعیین سقف برای مهریه چه می‌گویند؟

مخالفان قانون تعیین سقف برای مهریه توسط مجلس بر این عقیده‌اند که برای تعیین مهریه تنها خانواده‌ها هستند که با درنظر گرفتن میزان تمکن مالی داماد می‌توانند تصمیم گیری کنند. بنابراین تعیین نرخ ثابت برای مهریه، از آن جهت کار درستی نیست که با توجه به بالا رفتن نرخ تورم، نرخ مهریه پایین می‌آید و مرد ممکن است به دلیل پایین بودن میزان مهریه، زن را به راحتی رها کند. تعیین مهریه توسط خود خانواده‌ها این حسن را دارد که آن‌هاز توانایی مالی خانواده مرد اطلاع دارند و هم چنین با درنظر گرفتن سایر ملاک‌ها درست‌ترین انتخاب را انجام می‌دهند. هم‌چنین اعضای جامعه زنان نیز با انتقاد از این شیوه معتقدند که مهریه هدیه مرد به زن است و این موضوع مسئله‌ای نیست که کمیسیون حقوقی و قضایی یافراکسیون زنان در باره آن تصمیم‌گیری کند.

دکتر سعید معید فر جامعه‌شناس نیز می‌گوید: باید به این نکته نیز اشاره کرد که قانون گذار با چنین قوانینی در حال خالی کردن شانه از زیر بار مسؤولیت نیز هست. یعنی می‌گوید مسؤولیت حمایت از زن تاسقف ۱۱۰ سکه را بر عده می‌گیرد و با ایشان تراز آن دیگر کاری ندارد. او ادامه می‌دهد که این بدان معنی است که قانون گذار دارد بار مسؤولیت را از شانه خود برداشته و به شانه مردم می‌گذارد.

افسانه نیک راد مشاور خانواده و ازدواج و استاد دانشگاه در

انتقاد از قانون جدید مصوب در مجلس پیرامون تعیین سقف برای مهرهای می‌گوید: می شود از کانال هایی وارد شد که تساوی را باید کند. از

طرف دیگر می دانیم که خانم ها نسبت به آقایان آسیب پذیرترند، لذا حتماً نیاز

امنیت روانی از لحاظ امنیتی و حقوقی باید آنان ایجاد شود. وی افزود: وقتی حق طلاق

را مرد دارد زن هم باید از یکسری حقوق های خاص و مساوی خودش استفاده کند، بپر

همین اساس آمدند و مقادیر مهرهای را کم کردند ولی این که برداختن بخشی از مهرهای حتماً

عنداً استطاعت باشد باز هم این جامی بینیم که امنیت روانی ازدواج را برای خانم ها با مشکل مواجه

می کند چون هم اکنون ترفند های حقوقی زیادی داریم که آقایان بادشنان اموال، وقتی به مرحله جدایی برسد

تمام اموال خود را تقسیم می کند و یا به صورت صوری آن را به دیگران بخشش می کند و به نام می کند و می گوید من هیچ شروطی ندارم تا از پرداخت مهرهای سر باز نزد.

این مشاور امور خانواده و ازدواج تأکید کرد: در این میان زنان تازمانی که در قید و بند یک همسر هستند و اسم آن فرد در شناسنامه

زن است نمی توانند ازدواج مجدد داشته باشند پس سعی می کنند داشتن راز مهرهای خلاص کنند و آن را می بخشنده، ولی آقایان چون

تعدد ازدواج را می توانند داشته باشند و چون از نظر شرعی این امکان برای آن هفراهم شده است هر چه قدر روند پرداخت مهرهای راطلاعاتی کنند

باز هم مشکلی نخواهند داشت پس مامی بینیم که این جامی هم متسافنه آسیب های برای خانم ها کمتر نشده است. نیک راد ادامه داد: آیا امنیت روانی

برای زنان بیشتر شده است یا این که باز هم تسهیلات را برای آقایان از پرداخت مهرهای باشد. این استاد دانشگاه

تصویح کرد: ای کاش مسئولین مرتبط وقتی می خواهند قانونی را وضع کنند هر دو قشر را در نظر بگیرند و طبق آن امنیت ازدواج را برای کل جوانان و نه یک

جنسیت خاص را در نظر بگیرند چرا که هم اکنون این قانون بیشتر در جهت حفظ حقوق مردان است.

## افزایش های سراسری آور مهرهای به

### دلیل نابرابری در حقوق زن و مرد است

شهنار سجادی، و کیل پایه یک دادگستری در این رابطه با این

این که مهرهای سنگین و بسیار بالا، نظام خانواده را به هم

می زند و با آن موافق نیستیم، گفته است: اما مساله این جاست

که این قضیه را باید آسیب شناسانی کرد و از بعد مختلف به

آن توجه کرد، نه این که تنها به فکر درمان موقت برای آن بود.

این حقوق دان تأکید می کند: مسئولان باید دقت داشته باشند

که این افزایش های سراسری اور به دلیل نابرابری در حقوق زن

و مرد است که وجود دارد. وقتی زنان احساس کردند در حق

طلاق، حق حضانت، حق اشتغال، حق خروج از کشور، حق

انتخاب محل سکونت و بسیاری از حقوق دیگر مورد تعییض

واقع شدند، مهرهای هر افزایش دادند تا خودشان تعادلی ایجاد

کنند و در واقع این افزایش ها معمولی از شرایط نابرابری است

که وجود دارد. وی ادامه داد: مبالغ تعیین شده برای مهرهای

تواافق ای است که در چارچوب ماده ۱۰۱ قانون مدنی بین دونفر

صورت می گیرد، در حالی که این قانون جدید وارد به توافق

افراد است.

سجادی هم چنین بایان این که "به جای این که گامی برای

تساوی حقوق برداشته شود، با این تصمیم ها زنان محدودتر

هم می شوند" وی ادامه می دهد: با این که در مواردی مشاهده

می شد که مهرهای های نامتعارف و نامعمول تعیین می شد اما با

توجه به ماده ۱۱۳ که به مرد اجازه می دهد هر وقت خواست

زنش را طلاق دهد، مهرهای می توانست ترمی باشد که جلوی

## مردم از مهرهای بالا چه می گویند؟

### سعید حسینی پور / ۳۹ ساله

متوفیانه تحمل پرستی و مهرهای بالا دو مانع اصلی بر سر ازدواج جوانان است، به شیوه ای که اگر یک جوان به خواستگاری دختر مورد علاقه اش بود اولین سوالی که از او پرسیده می شود شغل و میزان درآمد اوست، حتی اگر تحقیقاتی هم از جانب خانواده دختر صورت بگیرد بیشتر بر سر مسایل مالی و بولی است و بیشتر می خواهند بدانند آقای داماد چه مقدار اعتبار پولی دارد و ماشین یا خانه او چگونه است و آیا این موارد به نام خود داماد است یا نه، این در حالی است که هیچ گاه با پول نمی توان خوشبختی را برای زوجین به ارمغان آورد.

### یک زن / ۳۸ ساله

۱۲ سال پیش با همسرم ازدواج کردم. هیچ چیز نداشت. حتی نتوانست برایم مراسم عروسی بگیرد. پا به پا یاش کار کردم. تا قبل از فارغ التحصیلیم آرایشگری می کردم و بعد از لیسانس در

اداره ای استخدام شدم، دو تا هم بچه دارم. تا دو سال پیش کارت حقوق دست شوهرم بود و اصلًا نمی دانستم چقدر به حساب و ارزی می شود. خانه و ماشین خرد به اسم خودش و الآن دو سال است که دارم می بینم به من خیات می کنم. حاضر از مهرهایم بگذرم، پول هایی را که به خانه اش آورده ام ببخشم، ولی قانون طلاق و دو تا بچه را در عرض به من بدنه ام نمی دهنده! من آدم نیستم؟ هر کجا که می روم می گویند ببخشم و توجه کن! آیا اگر من هم خیات می کردم همین را به شوهرم می گفتند؟ اگر من نخواهم با یک خیانت کار زیر یک سقف نفس بکشم چه کار باید بکنم؟ بچه من جز نمک به حرامي و بی تفاوتی به ارزش ها و خانواده چه چیز را می خواهد از پدرش یاد بگیرد؟ پدری که ساعت ۱۲ شب به خانه می آید و بچه هایش اور انمي بینند؟ روزهای تعطیل مارا به زور می فرستد خانه خانواده خودش و خودش معلوم نیست کجاست. وقتی هم اعتراض می کنم با ازار قانون و با تهدید گرفتن بچه ها پا روی گردنم می گذارد. انصاف و مروت در جامعه زن سنتیز و مردسالار ما کجاست؟

متأسفانه امروزه برای برخی افراد مهریه بالا به یک منبع درآمد تبدیل شده است. اگر به راهروهای دادگاه خانواده مراجعه کنید خواهد دید که چه افادی به دليل همین مهریه سنگین و غیرمعارف هر روز روانه زندان می‌شوند، مهریه بالا سبب شده تا خانم‌ها با کوچک‌ترین ناحیتی سریعاً به دادگاه مراجعت کرده و مهریه خود را مطالبه نمایند و متأسفانه چون زبرساخت این موضوع در کشورمان روند درست و منطقی ندارد دادگاه نیز در صورت عدم توان مرد در برداخت مهریه رأی به توقيف اموال می‌زند. گرچه مهریه حق شرعی و قانونی خانم‌هاست اما ترویج مهریه سنگین نیز تعادل جامعه و بنیاد خانواده‌ها را متزلزل می‌کند و هیچ‌گاه نمی‌تواند ضامن بقای آن باشد.

#### محمد رضا سلطانی / ۴۰ ساله

مهریه از زمان حضرت رسول اکرم (ص) بوده و یک امر طبیعی، قانونی و شرعی است. اما به این شکل غیرقابل باوری که امروز رواج پیدا کرده قطعاً نمی‌تواند باعث خوشبختی خانواده‌ها گردد، بلکه فقط بهانه‌ای است تا به وسیله آن دادگاه‌های خانواده شلوغ شوند و زندان‌های نیز به همین دلیل پر شود.

#### سعید / ۲۸ ساله

من یک مردهستم و دانشجوی دکتری و کارمند، همسرم با داشتن یک بچه دختر با من سر ناسازگاری دارد و من تصمیم گرفتم که جدا شویم، ببینید زندانی کردن مرده‌ها برای عدم توانایی مالی مشکلی را از مصائب خانم‌ها کم نمی‌کند و هیچ چیز دست زن‌ها را نمی‌گیرد. باید پذیرفت که خانم‌ها بیش ترین آسیب را می‌بینند و پشت‌رانه مشخصی ندارند. بنابراین لازم است که اگر آقایان واقعاً استطاعت مالی دارند هر طور شده با همسرشان که بالاخره یک مدت با هم زندگی کرده‌ند به تفاهم برسند حتی قسطی، اما خانم‌های محترم، اگر یقین دارید که شوهرانتان چیزی ندارند سعی کنید سر تقسیط با آن‌ها راه بباید. متأسفانه بنیان خانواده‌ها آن قدر سست شده که به جرأت ادعامی کنم ۹۰ درصد خانواده‌ها هم طلاق عاطفی گرفته‌اند، که بدتر از طلاق محضی و قانونی است. یادتان باشد اگر همسرانتان بدی داشتند خوبی‌هایی هم داشته‌اند. خوبی‌های که خیلی راحت فراموش کرده‌اید!

#### مهدي / ۲۵ ساله

به نظر من با توجه به بالارفتن مهریه خانم‌ها و حقوقی که اخیراً قانون گذار برای خانم‌ها درنظر گرفته است، نتیجه عکس داده و استحکام پایه‌های خانواده را متزلزل می‌کند و به نوعی زن سالاری را رواج داده و مرد را مایوس از ادامه زندگی مشترک می‌نماید که منجر به بالارفتن آمار طلاق و هم‌چنین ترس از ازدواج شده است.

#### ابید / ۳۲ ساله

چه طور مابرا مکه رفتن که در تمام عمر یکبار واجب است باید استطاعت داشته باشیم و برای حتی ۱۵ روز حج عمره یا ۳۰ روز حج تمتع چند روز آموزش می‌بینیم و در موقع احرام خیلی چیزها به ما حرام می‌شود ولی برای ازدواج هیچ کدام‌مان آموزش نمی‌بینیم و به قول استاد ما حساب و کتاب را جدا می‌خوانیم ولی حساب کتاب زندگی رانه می‌خوانیم و نه یادمان می‌دهند!

#### رامین / ۳۰ ساله

من خانمی می‌شناسم به خاطر بداخلاقی شوهرش سه سال تلاش کرد طلاق بگیرد، بدون مهریه! طرف حاضر نشد. حالاً مهریه را گذاشت اجرات احرابهای برای کشاندن مرد به دادگاه و طلاق بشود. با این وجود هنوز هم نتوانسته مهریه بگیرد که هیچ!!! نتوانسته آقا را مجاب کند که به تفاهم برای طلاق برسند. خداوکیلی قانون یک جانبه‌ای علیه زنان داریم. دوستان این موقع‌ها خواهر و یا دختر خود را در نظر بگیرند و بعد نظر بدهند





نه خودشان را! اگر قرار است مهریه را از این قید برداریم باید حق طلاق هم مثل اروپایی ها به زنان بدھیم و یا مثل اروپایی ها هنگام طلاق تمام دارایی های مرد و زن نصف شود. یک زن بعد از طلاق چه کار باید بکند؟ تبدیل می شود به یک زن مطلقه و افراد سودجویی که دنبال این بنده خدا هستند... نه فرهنگ سازی کردیم نه برنامه ریزی! می خواهیم یک جوهرهایی صورت ساله را پاک کنیم.

#### احمدرضا ۵۹ ساله

موضوع مهریه موضوع جدیدی نیست و در کشور بارها مطرح بوده است و بعضًا مشکلات حاد اجتماعی ایجاد کرده است. در زمان پهلوی برای اولین بار مهریه و اجرای آن و زندانی شدن آقایانی که توان پرداخت مهریه به اجرا گذاشته شده را نداشتند، حاد شد. در آن زمان بسیاری از آقایان مطابق قانون زندانی شدند و خامت به حدی رسید که قانون گذاران قانونی تصویب کردند که بموجب آن مرد در صورت عدم تمکن به پرداخت مهریه همسر، زندانی نخواهد شد و این موضوع تا سال ها به همین منوال بود. برای اینجانب مشخص نیست چرا و به چه علت ترتیبات قانونی باز پرداخت مهریه تغییر کرد ولی در هر صورت متعاقب آن خیل عظیم آقایان دوباره راهی زندان شدند و حالا قانون گذار تلاش می نماید تا تعداد زندانیان زندانی شده در اثر عدم تمکن پرداخت مهریه همسر را کاهش دهد و مباحثی مطرح می شود که فرهنگ سازی نماییم و برنامه های تلویزیونی و فیلم و سریال و سخنرانی آموزش و غیره تا مردم مهریه های نجومی تعیین نکنند تا فردی به این شکل زندانی نشود.

#### محمد ۴۳ ساله

نیروی انسانی یک کشور جزو سرمایه های ارزشمند آن کشور هستند و توانمندی و کوشش و تلاش آن ها در سازندگی و پیشرفت و تعالی کشور نقش اساسی دارد. کدام عقل سليم تجویز می کند یک فرد فعل جامعه در اثر یک اختلاف خانوادگی از دایره تولید خارج و به جمع زندانیان اضافه گردد، تعلawه بر خسارت عدم امکان خدمت به کشور، در زندان باری بر دوش جامعه و موجب افزایش هزینه های کشور گردد؟ چه کسی اثرات بلند مدت اجتماعی و تأثیرات روحی افرادی که به این طریق زندانی شده اند و آثار مخرب آن را تحلیل کرده است و آن را ناچیز یافته و حل آن را به آینده محتمل و اثرگذار فرهنگ سازی ها و برای نسل آتی که از آن پس ازدواج خواهند کرد و گذاشته است؟ اصولاً اگر این راه حل، راه حل موثر بلندمدت قابل قبولی باشد، نیاز به وجود راه حل برای مشکل فعلی را مرتفع می سازد؟

#### رحمانی ۴۷ ساله

واقعیت اقتصادی فعلی جامعه نشان می دهد بسیاری از افراد در گذaran زندگی روزمره خود با مشکلاتی مواجه هستند. یک زوج جوان در صورتی که بتوانند از عهده تأمین پول پیش خانه برآمده و اجاره آن را پرداخته و در ضمن مخراج دیگر زندگی را تأمین نمایند، که جزو درصدی از جامعه که موفقیت نسی اقتصادی به دست آورده اند قرار می گیرند؛ که تعداد آن ها خیلی زیاد نیست و عمدهاً بایسته به اولیای خود برای گذaran زندگی هستند. در صد آقایانی که برای زندانی نشدن در اثر یک اختلاف خانوادگی توان پرداخت حداقل ۱۰ اسکه را در شرایط امروزه و با صعود این چنینی بهای سکه را در امروز محاسبه و بر اساس آن تعهد نماید؟ و اگر یک فرد جوان توانش از یک نابغه اقتصادی کمتر باشد باید به این جرم زندانی شود؟

#### سعیه ۳۸ ساله

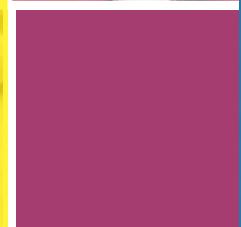
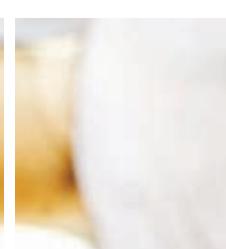
اگر چه گرفتن مهریه حق زن است، ولی من بازنده ای کردن مردان برای مهریه بالا مخالفم. با توجه به محدودیت امکانات و این که زندانیان با جرم های متفاوت و ددهای مختلف سنتی الزاماً در زندان در مجاورت یکدیگر قرار می گیرند و این امر تأثیر بسیار سوء دارد و بعضًا زندانی ناگاهه از روش های جرم پس از یک دوره آموزش میان مدت و بلندمدت در زندان و توسط مجرمان حرفه ای که بعضًا بسیار کارآمدتر از برخی روش های آموزشی اکادمیک عمل می کنند به عنوان یک مجرم بالقوه آموزش دیده از زندان فاغ التحصیل می شوند، کدام منطق حکم می کند جوانان بی گناه که جرمی جز عدم امکان پرداخت مهریه همسر نداشته اند که تحت شرایط فعلی درصد بالایی از جوانان این کشور را تشکیل می هند را به بهای کاهش بهره وری و به خرج دولت و برای مدت ناعلم به چنین آموزشگاهی اعزام نماییم؟ هدف از زندان تادیب خلافکار و اصلاح جامعه است، زندانی کردن این جوانان هدف مارتا مین می کند؟ این کار عقلانی است؟

#### راحله ۲۳ ساله

کاش یک نفر هم در مورد مشکلات خانم هادر اثر قوانین یک طرفه و ضدزن تعدد زوجات دلسوزی کند. با روند موجود ما خانم ها ترجیح می دهیم از خیر ازدواج بگذریم و محیط امن خانه پدری را به ازدواجی که هر لحظه امکان نار و خوردن در آن هست ترجیح بدھیم. پس از این به بعد کسانی که چکشان برگشت می خورد یا ورشکست می شوند یا توانایی پرداخت دیه ندارند راهم زندان نیاندازند چه طور است؟! چرا مجله شما تنها به نقد قوانینی می پردازد که راحتی مردان را در معرض خطر قرار داده و به راحتی و امنیت نصف جمعیت جامعه (زن ها) ذره ای اهمیت نمی دهید؟!



## فصل سوم



## خوش تیپی

- بوی خوش تن
- خوش پوشی زمستانی



- بهترین عطرهای سال  
۲۰۱۴



- کمربند هارا ببندید!  
... البته دور مچ دست!



- ۹ توصیه برای خرید پالتو،  
بارانی و کاپشن



- هفت توصیه برای خرید  
چکمه و دستکش

# بهترین عطرهای سال ۲۰۱۴

بهترین عطرهای سال ۲۰۱۴، این روزها که هوای سرد را سپری می‌کنیم، لباس‌های گرم تر و کلفت تر، قفسه‌های کمد لباسمان را ز آن خود کرده است. بهتر است سراغ عطر و ادکلن‌هایی برویم که رایحه‌ای ماندگار و قوی تری دارند تا با وجود پوشیدن لباس‌های ضخیم تر بتوانیم با پخش رایحه‌های دلنشیں خاطرات زیبای روزهای سرد را در ذهن دلنشیں تر گنیم.



کلاسیک و مردانه

## Amber & Lavender jo Malone for men

رایحه‌ای ظریف و برگرفته از بوی شکوفه مرکبات و دانه‌های قوهه که بویی گرم و دلنشیں را تلفیقی از بوی عنبر و دارچین و پالپ لیمو و چوب صندل به مشام می‌رساند؛ رایحه‌ای کلاسیک و مردانه، که شاید در رده عطرهای جدید نباشد، اما همچنان با قدمت چند ساله‌اش جزو بهترین هاست که پیشنهاد می‌شود با پوششی رسمی و سنتگین استفاده شود.

## Loverdose Tattoo Diesel for women

دیزل برای خانم‌هایی که به پوشش و بروز بودن اهمیت می‌دهند، هدیه خوش‌بویی را در سال ۲۰۱۳ روانه ویترین عطرفروشی‌ها کرد تا رایحه شیرین و ماندگارش مورده‌پست خانم‌های مشکل‌پسند قرار بگیرد. بوی دلنشیں و انبیل در کنار رایحه گل رز و یاس، شکوفه پرتقال و نارنج رایحه‌ای عطر را در رده عطرهای پرفروش ۲۰۱۳ قرار داده است.



به روز باشید

## شیرین و ماندگار

## Lolita Lempicka for women

رایحه‌ای به شیرینی شیرین بیان! تلفیقی از بوی شیرین بیان و بادام تلخ را در کنار بوی ملایم و انبیل و بوی خاص پیچک امتحان کنید. تلخی بادام برای بالابردن و تقویت ذهن مناسب است و بوی دلنشیں و انبیل برای به آرامش رسیدن ذهن تأثیر چشم‌گیری در این رایحه ایجاد می‌کند.



## برای سخت‌پسندها

## Far Away Exotic Avon for women

رایحه این عطر بدون شک برای سخت‌پسندهاست؛ عطری بارایحه‌ای شیرین و سنتگین که تقریباً ماندگار است، ترکیب رایحه‌ای، چای، نارنگی، زعفران، نارگیل، شکوفه پاسمن، نعناع هندی، عنبر و چوب صندل عطری می‌شود با میل خانم‌هایی که روحیه‌ای سخت‌گیر، اماده‌دارند. شیرینی نارگیل در کنار بوی چوب از درون آرامتان می‌کند و سختگیرترین سلیقه‌ها را نم می‌سازد!



## Manifesto Yves Saint Laurent for women

اگر می‌خواهید شرقی بودن تان را به همه نشان دهید، بدون شک سراغ رایحه مانیفستو بروید. رایحه‌ای با بوی چوب سدر و صندل در کنار شکوفه پاسمن و زنبق، مویز و وانیل. این ادکلن در سه سایز ۳۰، ۵۰ و ۹۰ میل تولید شده است. رایحه این عطر برای یک مهمانی رسمی پیشنهاد می‌شود.

## شرقی و دلنشیں



notice

## آشنایی با انواع عطر

### قسمت اول

**عطرهای سرد**  
 این قبیل عطرها معمولاً بُوی تمیزی، جوانی و اثری می‌دهند. درون مایه رایحه این قبیل عطرها بوی اقیانوس‌هارادر ذهن زنده‌می‌کند. در این چنین عطرهایی اغلب نام "آب"، "بیخ"، "باران" و یا "خنک" به کار می‌رود و معمولاً در شیشه‌های آبی تولید شده و جعبه‌های بسته‌بندی آن‌ها نیز به رنگ آبی انتخاب می‌شوند. خانواده این قبیل عطرهاییس تبرای خانه‌های فعال و ورزش دوست پیشنهاد می‌شود. از مشهور ترین انواع این عطرها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

Eau de Issey Miyake L.0.39.  
 Bulgari Blu Notte.  
 Marc Jacobs Rain.  
 Giorgio Armani Acqua di Gio.  
 Davidoff Cool Water.

**عطرهای میوه‌ای**  
 رایحه‌این نوع عطرهای خنک است با این تفاوت که قدری شیرینی نیز در آن احساس می‌شود. درون مایه اصلی این قبیل عطرها معمولاً در بردارنده رایحه مرکبات است. مانند لیمو، پرتقال و گریپ فروت. البته برخی از انواع عطرهایی که در این گروه جای می‌دهند. خانم‌هایی که این قبیل بوهار ادوات دارند معمولاً خوش بین و خوش مشرب بوده و به راحتی می‌توانند بادیگران ارتباط برقرار کنند. از جمله معروف ترین عطرهای میوه‌ای که این روزها از طرفداران زیادی دارند، عبارتند از:

Fresh Sugar.  
 ,Acqua di Parma Colonia-  
 L.A.M.B. by Gwen Stefani.  
 Cartier Eau de Cartier-

**عطرهای گلی**  
 خیلی راحت می‌توانید بسوی این قبیل عطرهارا تشخیص دهید. بوی یک یادو گل در آن‌ها به راحتی قابل تشخیص است. درون مایه اصلی این نوع عطرها در بردارنده رایحه گل‌های مختلفی نظیر رز، یاسمن، یاس و مریم است. این قبیل عطرها مختص خانم‌های رمانیک با رویه زنانه است. اغلب خانم‌های نسبت به این نوع عطرهای علاقه خاصی دارند و می‌توان گفت که این گروه از جمله محبوب ترین عطرهای انتخابی توسعه باشون است. از جمله معروف ترین عطرهایی این گروه نیز، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

Adore: Dior J.0.39.  
 Stella McCartney Stella-  
 Yves Saint Laurent Baby Doll-  
 Salvatore Ferragamo Incanto Charms-

**عطرهای خوارکی**  
 این قبیل عطرها بوی مواد غذایی می‌دهند. این گروه نسبت به گروه‌های دیگر قدمت کمتری دارد و چند سال است که به بازار عرضه می‌شود. درون مایه اصلی بوی این عطرها، رایحه شکلات و وانیل را دربر دارد. این قبیل عطرها معمولاً برای خانم‌های خون‌گرم، مهربان و خانواده دوست پیشنهاد می‌شود. چند نمونه از محبوب ترین عطرهای خوارکی عبارتند از:

Aquolina Chocolovers-  
 Thierry Mugler Angel-  
 Britney Spears Fantasy-

Comptoir Sud Pacifique Vanille Abricot-  
 ادامه در شماره بعد

## بوی خوش زنجیل

### Dolce gabbana-the one

افراد خوش سلیقه بدون شک رایحه‌اش را می‌پسندند. رایحه‌ای مرکب از گشنیز، گریپ فروت، دانه هل، دانه قهقهه، شکوفه پرتقال، زنجیل، ریحان، سرو و تنباکو که بوی تلخ و گرمی دارد؛ گرمایی که از زنجیل و دانه‌های قهقهه، که در ترکیبات این معجون خوش بود به کار رفته است، به وجود می‌آید. بوی عطر وانیل می‌تواند باعث ایجاد آرامش درونی قان شود.



### متفاوت شوید



### Gentlemen Only Givenchy for men

ترکیب شیرین و تند از نارنگی سبز، فلفل صورتی، سدر و نعناع هندی که در سال ۲۰۱۳ در دو سایز ۷۵ و ۱۰۰ میل روانه ویترین عطر فروشی هاشده است. بوی متفاوت و کلاسیک این رایحه بیشتر برای مناسبت‌های نیمه‌رسی‌می به آقایان خوش بوش پیشنهاد می‌شود.

## معرفی ده عطر برتر زنانه در سال ۲۰۱۴ و مناسب برای سال جدید

### Women by Hugo Boss

عطری ملایم و خنک با رایحه اصلی چوب صندل، مشک و عنبر با ماندگاری بالا

### Calvin Klein Euphoria for Women

در حال حاضر یکی از پرفروش‌ترین عطرهای

دنیا، با رایحه‌ای ملایم و دلپذیر و ترکیبات: زنجیل، فلفل، ریحان سیاه و سفید، سیچ، سرو، کهربایی، نعناع هندی، چوب

### Guilty By Gucci for Women

عطری ملایم و شیرین. در این عطر آن‌جه که بیش از همه به مشام می‌خورد عطر یاس بتفش است که به گرمی و کمی تلخی می‌زند.

### Shiby Alfred sung

عطری بانت شکوفه‌های نیلوفر آبی، برگ انجیر، شکوفه پرتقال، بوته یاسمن و نارنگی

### Cashmere Mist Perfume By Donna Karan

عطری با رایحه اصلی گل یاس و ماندگاری بالا

### Coco Noir by Chanel

رایحه این عطر برگرفته از گریپ فروت، ترنج، رز، نرگس، گل رز، برگ گل شمعدانی و یاس، چرم، چوب صندل، گل یاس و سدر اسانس‌های تشکیل دهنده این عطر می‌باشد.

شیک بودن و جذاب بودن از خواسته‌های هر انسانی است و معمولاً خانم‌ها به این خصیصه بیشتر اهمیت می‌دهند. در ذیل عنوان ۱۰ عطر برتر که برگزیده بانوان خوش سلیقه در سال ۲۰۱۴ است به ترتیب معرفی می‌گردند:

### Kiss Her By Kiss For Women

عطری با رایحه شیرین و ماندگاری بالا

### Bulgari Pour Femme Perfume

عطری ساده و زنانه بانت اصلی گل بنفسه، گل یاس، شکوفه بهار نارنجم

### Safari by Ralph Lauren for women

عطر سافاری از شرکت معروف رالف. ترکیبی از معروف ترین عطرها، اسانس‌های کمیاب و رایحه مرکبات

### Tommy Girl Eau de Toilette Spray for Woman

عطری با رایحه گرم و شیرین مناسب برای فصول سرد. کاملیا، پرتقال و شکوفه درخت

سیب، پیچ امین الدوله زنبق، بنفسه، نعناع، گریپ فروت، مرکبات و رز، مانگولیا، چرم، چوب صندل، گل یاس و سدر اسانس‌های

تشکیل دهنده این عطر می‌باشد.

### Hugo xx Eau de Toilette for

عطری با رایحه گرم و شیرین مناسب برای

ادامه در شماره بعد

# کمربند هارا بندید... البته دور مج دست!

شاید در ابتدا این دستبند چرم‌دوزی، کمربند به نظر آید ولی با این روش می‌توانید چند هزار تومانی را صرفه جویی کنید. حتی می‌شود با تزیین به کمک مهره‌های رنگی یک دستبند اورجینال ساخت طوری که هیچ‌کس متوجه نشود!



برای ساخت این دستبند به اقلام زیر احتیاج دارید:  
کمربند بافته شده با تریشه‌های چرمی (هر نوع کمربندی که به علت چاق  
شدن برای دور کمر شما کوچک شده است).  
قیچی تیز و پرنده  
چرخ خیاطی یانخ و سوزن چرم‌دوزی



کمربند را دور مج  
دست خود پیچید و  
اندازه‌ای که به نظر تان  
مناسب است را علامت  
بزنید... آن را ۳ دور  
پیچیده، (این گونه  
شیک تر به نظر می‌آید)  
سپس محل مورد نظر را  
علامت بزنید و با چرخ  
خیاطی با سوزن و ناخ  
چرم‌دوزی چند بار  
محکم بدوزید.



**شده‌اندا**

\* نخ‌های چرم‌دوزی موم‌نخورده آی هدیه تولید ایران است و در دوک‌های ۳۰ گرمی عرضه می‌شوند.

\* نخ‌های چرم‌دوزی موم‌نخورده که در فروشگاه آی هدیه عرضه می‌شوند در ۱۲ رنگ متفاوت موجود هستند.

\* شما می‌توانید برای سفارش رنگ‌های دیگری از این نخ‌ها با شماره تلفن آی هدیه تماس حاصل فرمایید و از موجودی دیگر نخ‌ها باخبر شوید!

\* شما می‌توانید از این نخ‌ها برای گل‌دوزی و یا ابریشم‌دوزی و یا حتی قلاب‌بافی نیز استفاده فرمایید چراکه نخ‌های ابریشمی از کاربردهای زیادی برخوردار هستند!

\* نخ‌های ابریشمی که فروشگاه آی هدیه به فروش می‌رساند هر گز پاره نمی‌شوند مگر آن که آن‌ها را با قیچی تیز ببرید هم چنین اگر از آن‌ها در کار قلاب‌بافی استفاده فرمایید هر گز از بین نمی‌رونند و همیشه حالت تو بودن و برآق بودن خود را حفظ می‌کنند.



**نخ چرم‌دوزی موم‌نخورده**

\* اگر از چرم‌دوزان حرفه‌ای هستید ...  
 \* اگر دوست دارید نخ‌های چرم‌دوزیتان را خودتان موم بزنید ...  
 \* اگر به دنبال با کیفیت‌ترین نخ‌های ابریشمی برای بافتی و نخ‌های چرم‌دوزی موم‌نخورده هستید ...  
 \* ما به شما پیشنهاد می‌کنیم نخ‌های موم‌نخورده چرم‌دوزی فروشگاه آی هدیه را تهیه فرمایید تا از خرید خود راضی باشید!  
 چرا که این نخ‌ها از با کیفیت‌ترین جنس ابریشم تهیه و تولید

<http://shop.ihedieh.com>

سپس از چند سانتی این محل، کمریند را با قیچی برش بزنید.

## نخ چرم‌دوزی موم‌نخورده

همان طور که می‌دانید، شما برای دوخت انواع کیف چرم و کیف پول چرم و یا هر دست ساخته چرم نیاز به نخ چرم‌دوزی دارید. اما با توجه به این که نخ‌های چرم‌دوزی انسواع مختلفی بی کیفیت تا با کیفیت را شامل می‌شود، ما به شما پیشنهاد می‌کنیم که از نخ‌های موم‌نخورده و با کیفیت تر که به ای استفاده کنید. این نخ‌ها را می‌توانید در فروشگاه آی هدیه خریداری کنید. نخ‌های موم‌نخورده چرم‌دوزی به طول ۲۰ متر و در ۱۵ رنگ متفاوت موجود می‌باشند.

این نخ‌ها با ضخامت ۱ میلیمتر که در بین همه چرم‌دوزان حرفه‌ای ضخامت معمولی به شمار می‌آید تهیه شده‌اند.

استفاده از نخ‌های چرم‌دوزی موم‌نخورده باعث می‌شود که:

- در حین کار، نخ به راحتی از چرم عبور کند
- ریش نشود
- گره نخورد
- و مقاومت و دوام دست ساخته چرمی شما بیشتر شود!!



هم چنین می‌توانید به کمک مهره‌های رنگی، نخ چرم‌دوزی مخصوص و سوزن چرم‌دوزی دست‌بند تان را تزیین کنید.



به این صورت دست‌بند شما شیک و مجلسی می‌شود.



<http://ihedieh.com/home>  
۰۳۱۲۲۲۰۹۴۹۷ آی هدیه!

## کیف لوازم چرم‌دوزی

خط کش فلزی ۲۰ سانتی‌متری، موم، انواع سوزن (۷ عدد)، سمبه (۳ عدد) شماره‌های ۰-۰.۵، ۱-۰.۵، ۲-۰.۵ کاتر، دکمه آهن ریایی (۴ عدد) کوچک و بزرگ، تخته زیردستی، دکمه پرچی (۲۰ عدد)، مشته (۲ عدد) کوچک و بزرگ، کوتاه- بلند کن بند کیف (۲ عدد)، قیچی، کیف و سایل شمامی توانید با تهیه این کیف به راحتی لذت چرم‌دوزی را ز آن خود کنید!



<http://shop.ihedieh.com>

چرم‌دوزی یکی از هنرهاست که اخیراً در کشور مارونق زیادی پیدا کرده و افراد در هرسن و سالی را به سوی خود جذب می‌کنند این بار آی هدیه اقدام به فروش کیف و سایل مورد نیاز چرم‌دوزی کرده است! این کیف شامل ۱۳ قلم جنس می‌باشد که می‌تواند همه نیازهای شما چرم‌دوزان و علاقمندان به چرم‌دوزی را برطرف کند! این کیف شامل:

چسب آهن، خودکار مخصوص نوشتن روی چرم،

# داستان لباس‌های زمستانی

زمستان از راه رسیده و باز هم بازار پوشاشک زمستانی داغ شد. داستان لباس‌های زمستانی، مثنوی هفتادمن کاغذ است: زیرپوش‌های زمستانه، پولور، جلیقه، ژاکت، کاپشن، پالتو، شلوار پشمی، دستکش، کلاه و چتر. البته شهر وندان تهرانی، زمستان امسال در کنار همه اقلام این فهرست، دغدغه دیگری هم دارند: ماسک.

“

## اوایل پارچه بود

همه چیز از پارچه شروع می‌شود. پارچه‌ها در نگاه کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند: یا مثل ابریشم، پشم و کتان (نخ) از موجودات زنده یا گیاهان به دست می‌آیند یا مانند نایلون و پلی استر به دست انسان ساخته می‌شوند. به دسته اول الیاف طبیعی و به دسته دوم الیاف مصنوعی می‌گویند. پارچه‌های پشمی و ابریشمی (دسته الیاف طبیعی)، برای لباس زمستانی بسیار مناسب هستند. همان طور که از اسمش پیداست، پشم را از پوست و پوشش خارجی بدن حیوانات تهیه می‌کنند. برخی پارچه‌های پشمی زبر و بسیاری از آن‌ها نرم هستند. الیاف پارچه‌های پشمی، مجعد و پیچ خورده است. همین حالت اسفنجی آن هاست که باعث می‌شود این پارچه‌ها مانند یک عایق عمل کنند و گرما را حفظ کنند. اگر پشم از نوع بافته شده باشد، در خشندگی کمی دارد، درست و حسابی خط اتو نمی‌گیرد و کمی هم سنگین و حجمی است. در مقابل، پشم رسیده شده نرم‌تر است، در خشندگی بیش تری دارد، سکم نمی‌دهد، زانو نمی‌اندازد، بهتر خط اتو می‌گیرد، سبک‌تر و کم حجم‌تر است و دوام بیش تری هم دارد. پارچه‌های پشمی در برابر کثیفی، گرد و خاک و ساییدگی مقاومند. جالب تر این است که، می‌توانند بدون این که خیلی سنتگین شوند رطوبت زیادی را به خود جذب کنند. برای تمیز کردن پارچه‌های پشمی، بهتر است آن‌ها را به خشک‌شویی بدهید. در غیر این صورت می‌توانید آن‌ها را با آب سرد و کمی پودر و با دست شست و شو بدهید. یادتان باشد که زیاد پودر نریزید و دور واپتکس را هم خط بکشید. برای خشک کردن لباس‌های پشمی، آن‌ها را آویزان نکنید. بهتر است روی یک سطح صاف، پهنمان کنید. آویزان کردن لباس‌های پشمی باعث می‌شود از ریخت بیفتند. پارچه‌های پشمی را از نور و حرارت مستقیم دور نگه دارید. بعضی از این پارچه‌های اتوی گرم نیاز دارند و بعضی به اتوی سرد. طبق برچسب لباس و دستور العمل روى آن رفتار کنید. بهتر است لباس‌های پشمی و بافتی را در کنار بخاری یا شوفاژ خشک نکنید چون گرما می‌تواند آن‌ها را شل کند و از شکل بیندازد.

داستان پارچه‌های ابریشمی هم داستانی آشناست: ابریشم به وسیله بعضی از انواع حشرات، و بیش تراز همه به وسیله کرم‌های ابریشم، تولید می‌شود. پارچه‌های ابریشمی خیلی راحت، شیک، ظرف و در عین حال مقاوم هستند. در برابر گرد و خاک، بیدزدگی و کپک راحت تسلیم نمی‌شوند و از جمله قوی ترین الیاف طبیعی به شمار می‌آیند.



## نفرین بافتی

می‌گویند اگر روسیری بادستمالی را به عزیزی هدیه بدهید، ممکن است میان شما و آن عزیز، جداً پیشگیری نباشد. غربی‌ها، بعضی از افرادی که می‌گویند اگر برای یکی از عزیزان خود یک پولور یا زیارت بیافتد، بین شما جدایی خواهد افتاد. به این می‌گویند "نفرین پولور" یا "نفرین پولور عشق".

در پژوهشی که در سال ۲۰۰۵ در آمریکا انجام شد و نتایج آن در مجله "تیترز ریویو" چاپ شد، ۱۵ درصد از کسانی که به طور جدی به کار بافت اشتغال داشتند، ادعای کردند که این نفرین را شخصاً تجربه کرده‌اند و ۴۱ درصد دیگر، با توجه به آن چه در زندگی دیگران دیده بودند، به ان اعتقاد شخصی پیدا کرده بودند. جالب این که آن‌ها معتقد بودند که بافت دیگر انواع لباس هم می‌تواند این اثر را داشته باشد اما به شدت نفرین ناشی از پولور و زیارت نیست. روان‌شناسان مختلفی سعی کرده‌اند برای این به اصطلاح نفرین، یک توجیه منطقی پیدا کنند که برای آن پنج فرضیه مطرح شده است:

(۱) بافت پولور و زیارت طول می‌کشد و در طول زمان، هر رابطه‌ای ممکن است به دلایل مختلف دچار بحران شود.

(۲) بافنده به طور ناخودآگاه، احساس می‌کند که رابطه در آستانه به هم خودرن است و پیش‌بایش اقدام به بافت پولور یا زیارت می‌کند تا بلکه با این هدیه، رابطه رانجات بدهد.

(۳) بافت یک پولور امری بسیار صمیمانه است و ممکن است از جانب گیرنده‌این طور تعییر شود که رابطه دارد خیلی صمیمی تراز آن چه باید، می‌شود. شاید گیرنده نخواهد رابطه‌ای در این حد صمیمی داشته باشد و یا شاید هم احساس کند نمی‌تواند این سطح صمیمیت را اجربان کند. پس، رابطه را به هم می‌زند.

(۴) طرف مقابل شاید دوست نداشته باشد پولور، آن هم از نوع دست‌بافت، بپوشد. شاید آن را زیاد تحولی نگیرد و همین امر باعث دلخوری شخص بافنده شود.

(۵) علاقه شخص بافنده به بافتی خود بیش از اندازه زیاد است و اشارات مکرر او به آن و زمان زیادی که روی آن می‌گذارد، طرف مقابل را کلاهه می‌کند.



### این چهار کلمه

**رابه خاطر**

**بسپارید:**

**تمیز، خنک،**

**تاریک و**

**خشک، محلی**

**که قرار است**

**لباس‌های**

**زمستانی تان**

**رادر آنجا**

**پگذرانند، باید**

**تمام این چهار**

**خصوصیت را**

**داشته باشد.**

نگه‌داری یک ساله لباس، یک چمدان است، به شرطی که زیاد مستعمل نباشد و حسایی هم تمیز شده باشد. حتی داخل چمدان را با کاغذ بدون اسید یا با یک پارچه سفید پوشانید. بقیه هم خوب است به شرط این که محکم گره زده نشود و رنگ پارچه آن هم روش باشد.

(۳) مدت‌هاست که از نفتالین، سدر، صابون عطری و چیزهای مشابه برای محافظت از لباس در برابر بیدزدگی استفاده می‌شود. اگر از نفتالین استفاده می‌کنید، مواظب باشید زیرا شکل و بوی آن به گونه‌ای است که بچه‌ها به سمتش کشیده می‌شوند. باع این ماده می‌تواند مرگبار باشد. برای مقابله با بوی نفتالین، می‌توانید یک شیشه کوچک عطر را در محل نگهداری لباس‌ها قرار دهید. هم سدر و هم نفتالین در برای حشرات موثرند، اما یادتان باشد اثر هیچ کدام صدرصد نیست.

(۴) پولور، زیارت و چیزهای مشابه پشمی یا بافتی را آویزان نکنید، چرا که ممکن است در دراز مدت شکل خود را از دست بدنه‌ند. آن‌ها را بادقت تازه‌زده و در محل موردنظر بگذارید. لباس‌های تا شده را طوری روی هم چیزی نمایند که سنتگین تراهای زیر و سبک‌ترها، روی آن ها قرار بگیرند. آن‌ها را به صورت فشرده روی هم اینبار نکنید تا هوابین آن‌ها حریان پیدا کند. لباس‌های سفید را از لباس‌های رنگی و تیره جدا کنید تا شفافیت آن‌ها حفظ شود.

(۵) اگر قرار است لباس را آویزان کنید، از گیره، قلاط و آویز استفاده کنید. روی آن‌ها را یک پوشش پارچه‌ای سفیدرنگ پوشانید تا لباس برای نفس کشیدن جاداشته باشد، به این صورت خطر قارچ و کپک کمتر می‌شود. به علاوه، چروک لباس هم کمتر می‌شود و لباس کمتر می‌شوند. اصل‌خوب نیست که لباس را داخل کاورهای پلاستیکی بگذارید چون این پوشش‌ها جایی برای نفس کشیدن لباس باقی نمی‌گذارند.

(۶) این چهار کلمه را به خاطر بسپارید: تمیز، خنک، تاریک و خشک. محلی که قرار است لباس‌های زمستانی تان را در آن جایگزینند، باید تمام این چهار خصوصیت را داشته باشد. محل را قبل خوب تمیز کنید. محل مورد نظر نباید در معرض آفتاب باشد. مکان‌هایی که نزدیک منابع گرمایی است را انتخاب نکنید. محیط تاریک دو حسن دارد: هر رنگ لباس نمی‌برد و هم این‌که دما بالانمی رود. محل نگهداری لباس باید حتماً خشک باشد چرا که رطوبت به رشد قارچ و کپک کمک می‌کند.

## تازه‌ستان سال بعد

در ایام خانه‌تکانی، کم کم وقت آن می‌رسد که لباس‌های زمستانی را جمع کرده و برای استفاده سال آینده کنار بگذارید. اگر زیارت، پولور، کاپشن، بارانی و پالتلو خود را عجولانه جمع کنید و آن‌ها را در اولین جمعه، کیسه یا چمدانی که دم دستتان است بگذارید، چه بساز مستان آینده حسایی غافلگیر شوید. پوشش در معرض انواع آسیب‌ها هستند و به همین خاطر بهتر است برای جمع آوری و کنار گذاشتن لباس‌های زمستانی خود، وقت بگذارید و آن‌ها را به طور شایسته‌ای جمع کنید. در همین رابطه به این چند توصیه دقت کنید:

(۱) تمام لباس‌ها را قبل از جمع آوری به خوبی تمیز کنید به نحوی که لکه‌یابوی روی آن‌ها باقی نماند. اگر بولیا لکه‌ای، هر چند ناچیز، روی لباس مانده باشد می‌تواند در طول زمان، از این زمستان تا زمستان آینده، کم کم به نسخ پارچه رسوخ کند و آن را برای همیشه لک یا بوبیناک کند. به علاوه، تمیز کردن لباس احتمال لانه‌گزینی حشرات را در بافت پارچه کم می‌کند. این حرف به خصوص درباره لباس‌های پشمی صدق می‌کند. لکه‌های غذاء، بید را به خود جذب می‌کند. اما اگر لباس‌ها تمیزند و فقط نگران چین و چروک آن‌ها هستید، کافی است قبل از جمع کردن، آن‌ها را توی خشک بزنید.

(۲) استفاده از محفظه‌های پلاستیکی برای نگه‌داری لباس‌های زمستانی بد نیست اما اگر تخم حشره در میان لباس‌ها باقی مانده باشد، محیط پلاستیکی سور و سات حشرات بالغ آینده را تکمیل خواهد کرد. جعبه‌های مقواپی به به شرط آن که نو و کارنگره باشند، برای نگهداری پوشش مناسب هستند، در غیراین صورت خطر لکه شدن لباس‌ها و بیدزدگی آن‌ها وجود دارد. جعبه‌های مقواپی به خودی خود قادرند حشرات را جذب کنند. بهترین چیز برای

موقوفیت و اتفاق‌های خوب، زمانی از راه می‌رسد که اصلاً انتظارش را ندارید. صبر کنید، مضطرب نباشید. مغناطیس بدون اعتنا به اطراف خود بی حرکت می‌ایستد، زیرا می‌داند که سوزن‌ها به سوی او خواهند آمد. ارزوهای مازمانی سرمه‌ی رساند که خود را رهای کنیم و آرام منتظر باشیم. «گاهی گمان نمی‌کنی ولی می‌شود، گاهی نمی‌شود، گاهی هزار دعا بی اجابت است، گاهی نگفته قرعه به نام تو می‌شود.» پس امیدتان به خدا باشد. همیشه به خود تان بگویید خیر و صلاح من به وقوع می‌پیوندد. هیچ چیز آن قدر عجیب نیست که اتفاق نیفتند.

خداآوند بپرین‌ها را برای من می‌خواهد. هیچ وقت دعا را فراموش نکنید تا مطمئن شوید نیروی بی بزرگ تر محافظت شماست. «ای مؤمنین! خداوند را زیاد یاد کنید و صبح و شب تسبیحش کنید. او کسی هست که خودش و فرشته‌هایش بر شما درود و رحمت می‌فرستند تا شمارا از تاریکی‌ها به سوی روشنایی بیرون بیارند. خدا نسبت به مؤمنین مهربان است.» (احزاب ۴۳-۴۱) وقتی خدایی به این مهربانی داریم برای چه مضطرب و ناراحت باشیم؟ شاد باشید و به همه لبخند بزیند تا دنیا به شما بخند بزند.



## همواره به خود بگویید: شادمانی من کار خداست



# ۹ توصیه برای خرید پالتو، بارانی و کاپشن

دولایه نیستند و فقط حکم یک پوشش ضدآب را دارند، باید یک یادو سایز بزرگتر از سایز تان باشد. دلیلش هم معلوم است: این بارانی های تکلایه گرمای چندانی ندارند و آدم مجبور است زیر آن ها لباس های ضخیم بپوشد.

(۳) بلندی و قدبارانی و پالتو هم مهم است. معمولاً آقایان انواع بلند را منتخب می کنند، در حالی که خانم ها مدل های کوتاه تر را ترجیح می دهند. در بحث رنگ هم آقایان رنگ های تیره مانند قهوه ای، خاکستری و مشکی را برای پالتو و بارانی می پسندند. اما خانم ها رنگ های روشن را اگرچه انتخاب رنگ به سلیقه شخصی آدم ها برمی گردد، اما به یاد داشته باشید که لباس های تیره رنگ بیش تراز لباس های روشن، گرم ارائه می کنند. اگر به استفاده از چتر عادت دارید، بالپالتو یا بارانی بدوں کلاه را منتخب کنید. هر چند که خانم ها معمولاً نوع کلاه دار را می پسندند.

(۴) نوع و کیفیت پارچه هم از نکات مهمی است که باید در انتخاب پالتو و بارانی به آن دقت کنید. اگر جیب تان اجازه می دهد، پارچه های مانند کشمیر را منتخب کنید که در عین حال که حساسی گرم است، سبک هم هست. اما خوب، قیمتش هم بالاتر است.

(۵) اگر بالاتنه تان بزرگ است، هنگام خرید پالتو و بارانی چندبار آن را بپوشید و امتحان کنید که آیا

وقتی می خواهید بارانی یا پالتو بخرید، باید به این فکر کنید که کجا و چگونه می خواهید از آن استفاده کنید؟ آیا قرار است هر روز از آن استفاده کنید؟ آیا می خواهید تنها به عنوان یک پوشش ضدآب عمل کنید یا ترجیح می دهید آن قدر گرم باشد که بتوانید آن را به تنها یک پوشید؟ پیش از خرید پالتو یا بارانی، به این<sup>۹</sup> نکته دقت کنید:

(۱) هنگام خرید، پالتو یا بارانی مورد نظر را بپوشید و چندبار دست هایتان را باز و بسته کنید. اگر

احساس کشیدگی و ناراحتی در ساعد و بازو هایتان می کنند، یعنی باید سراغ یک سایز بزرگتر بروید. راحتی دست در پالتو و بارانی خیلی مهم است. آستین های بارانی باید به اندازه ای بزرگ و راحت باشد که بتوانید زیر آن از لباس های ضخیم استفاده کنید. آستین های باید حتماً تاروی مج دست باشند، نه بیش تر و نه کم تر. حواستان باشد که به هنگام نشستن و برخاستن، قسمت دامنی پالتو باید بالبرود و هیچ کشیدگی ای نباشد در آن ناحیه ایجاد شود.

(۲) خیلی از بارانی ها و پالتو ها هم گرم هستند و هم لایه خارجی آن ها طوری است که در مقابل برف و باران مقاومند. به این نوع پالتو یا بارانی دولایه گفته می شود. طبیعتاً بارانی های دولایه از انواع تکلایه گران ترند. اندازه پالتو های دولایه باید نزدیک به سایز مانتنو یا کت شما باشد چون آن قدر گرم هستند که دیگر احتیاجی نیست زیر آن ها لباس های ضخیم بپوشید. ولی آن هایی که

## نکاتی در مورد پولو روزاکت

پولو همان Pull-over انگلیسی هاست. اگر چه در فارسی "پولو" و "تلفظ می شود، اما دیکته درست آن همان است که دیدید: پولور. این لباس نوعی بالاپوش است که بالاتنه و دسته ها رامی پوشاند و گرم نگه می دارد. وزش چندان سبک نیست. خانم و آقا هم ندارد. معمولاً آن را روی یک پیراهن، بلوza تی شرت می پوشند. می شود آن را به تنها بیاروی یک زیر پوش هم پوشید. پولور بیش تراز پشم درست می شود هر چند که نوع نخی یا صناعی آن هم در بازار هست. پولوهای بنا به نوع یقه شان نامگذاری می شوند: یقه هفت، یقه اسکی، یقه گرد، یقه بار، یقه سه سانتی و یقه های دیگر. بلندی آن معمولاً تاروی باسن است که البته ممکن است کوتاه تر یا بلندتر هم باشد. آن هایی که فقط تاروی خط طبیعی کمر رامی پوشانند، زیباترند. اکثر آن را روی شلوار می اندازند. اما اگر نازک باشد، می شود آن را حتی داخل شلوار قرار داد. کری گرانت (هنرپیشه) و گری کوبیر، خواننده هر دو معروف ندبه این که پولوهای خود را داخل شلوار می کرند. بعضی از پولوهای زنانه طوری است که باید حتماً روی آن کمر بیند بزنند. بعضی هایش هم این کمر بیند یا بندر آخودشان دارند.

خاصیت کش شانی پولور باعث می شود تابدون به خرج دادن و سواں های دوزندگی، به تن اغلب اشخاص پوشید و جلوه داشته باشد. البته همین خاصیت آدم را هنگام شست و شو به زحمت می اندازد. وقتی دارد پولور یقه هفت می خرید، دقت کنید که یقه اش زیاد گشاد نباشد، زیرا بعد از شست و شو جا باز می کند و ممکن است یقه اش گشادتر شود. حواس اتان باشد که قسمت زیر بغل آن تنگ نباشد. اگر تنگ باشد، سریع عرق می کند و به این صورت هم خودش زود کشیف می شود، هم آن چه زیرش پوشیده اید. اگر آستین های پولور را بردارید، می شود جلیقه. اما اگر جلوی آن را باز کنید و از بالا تا پایین، دکمه یا زیپ بگذارید، می شود زاکت. زاکت هم مانند پولور، پا بادست باقته می شود پا بادست گاه. حنس آن هم معمولاً پایش می است یا نخی. زاکت را هم خانم های می پوشند، هم آقایان. اما در بین خانم های بیش تر هوادار دارد. نوع یقه های هفت از دیگر انواع زاکت ها محبوب تر است. طبیعتاً، طراحان لباس از این که جلوی زاکت باز است خیلی راضی اند چون این طوری دست آن ها هم در طراحی بازتر است.

دکمه های آن به راحتی باز و بسته می شود یانه، چندبار با آن خم و راست شوید، بشینید و بایستید. تازمانی که مطمئن نشید کاملاً در آن راحت هستید، آن را خرید. یک توصیه دیگر برای آن ها که بالاتنه بزرگ دارند: بهتر است یق پالتویی که انتخاب می کنید، بزرگ و ضریبی باشد.

(۶) اگر پایین تنه تان چاق و پهن است، چه بهتر که بارانی یا پالتویی که می خرید از کمر به پایین کمی کلوش باشد تا به راحتی در بدنتان بخوابد. هنگام امتحان کردن هم چند بار بشینید و بلند شوید. این دسته از افراد ایجاد بالتوهای استفاده کنند که دارای کلام متصصل با شال پوست مانند هستند. به این ترتیب، بر جستگی با پایین تنه کمی محومی شود و کمتر به چشم می آید.

(۷) آن هایی که شانه های پهن و بزرگ دارند بهتر است بارانی یا پالتویی بپوشند که اپل نداشته باشد تا شانه ها بزرگ تراز آن چه هست، نشان داده نشود. البته خودتان هم می توانید اپل پالتو را بردارید.

(۸) پالتوهای ساده و بدون کلاه برای اندام های طرفی و بین تپش، برازنده تر است. زیبایی بالتو هم بیش تر خودش را نشان می دهد. بر عکس، پالتوهای آ بشاری و بلند، بر جستگی های ناموزون بدن راحتف و کمر نگ می کنند.

(۹) کاپشن در واقعی نوعی پالتویی سبک است که تواند تا کمتر یا تاروی ران ها باشد. مرد، زن، پیر، جوان کودک و حتی نوزاد می تواند در سه فصل از چهار فصل سال از این بالاپوش استفاده کند. کاپشن در مدل ها و جنس های متنوع موجود است. آن چه درباره خرید پالتو و بارانی گفته شد، در مورد کاپشن هم صدق می کند.

فکر می کنید؟ بعضی ها برای خرید لباس و لوازم مربوط به حاملگی یا حتی وسایل بچه، حسایی دست و دلبازی می کنند چون قصد دارند آن را برای نوبت های بعدی هم استفاده کنند. این تصمیم، تصمیم عاقلانه ای است. پس بروید با خیال راحت بک پالتویی مخصوص بارداری بخرید.

(۱۰) کجا زندگی می کنید؟ اگر محل زندگی تان چندان سردن نیست یا تجربه می گوید که زمستان سردی در پیش نخواهد بود، خرید پالتویی مخصوص حاملگی ضروری ندارد.

(۱۱) میانه تان با سرما چطور است؟ بعضی ها خیلی سرمایی نیستند. بعضی ها هم در دوران بارداری آن قدر گرم شان می شود که دیگر نیازی به پالتو ندارند. به قول قدیمی ها، زن حامله "دو نفسه" است دائم گرم شد می شود.

اگر به این سوال ها جواب دادید و در نتیجه تصمیم گرفتید که قید پالتویی مخصوص بارداری را بزنید، می توانید به گزینه های زیر فکر کنید:

(الف) همان پالتویی معمولی خودتان را بپوشید اما دیگر دکمه هایش را بینندید.

(ب) در صورت لزوم، پالتویی همسرتان را امانت بگیرید.

(ج) یک پالتویی حاملگی دست دوم بخرید یا از یکی از خانم های دوست یا فامیل امانت بگیرید.

(د) در هوای سرد، یک شال بلند و گرم بینندارید.

(ه) چند لایه لباس بپوشید تا دیگر به پالتو نیاز نداشته باشید.

(و) پالتویی بیدا کنید که یک قسمت ضمیمه جداشدنی مربوط به بارداری یا حمل بچه داشته باشد که بشود آن را در آینده جدا کرد.

## انتخاب پالتو در بارداری

خانم های باردار که بخشی از دوره بارداری شان باز میگردند، دچار این تردید می شوند که پالتویی مخصوص

دوران بارداری بخرند یا با همان پالتو یا بارانی خود سر کنند.

برای این که از تردید در بیایید و تصمیم درستی بگیرید، به این چند پرسش، پاسخ بدهید:

(۱) در چه ماهی از حاملگی هستید؟ اگر در همان ماه های اول هستید، می توانید قید

پالتویی مخصوص بارداری را بزنید و از همان پالتویی قدیمی خود استفاده کنید، چرا که

هنوز چندان افزایش سایز بیدا نکرده اید. اگر در میانراه یا در

اواخر آن هستید می توانید به گزینه خود را بپالتویی مخصوص بارداری بپرسید.

(۲) آیا به بارداری های بعدی هم



## در انتخاب رنگ دقت کنید

در هر فصلی با تناسب به نوع آب و هوای بارانگ مناسب برای لباس انتخاب کرد. در پاییز و زمستان همیشه افراد از رنگ های مانند خاکستری و مشکی استفاده می کنند. در حقیقت این دورنگ، جزو خانواده رنگ های تیره هستند. بیش تر افراد می توانند این رنگ ها استفاده کنند، چه آن هایی که پوست روشنی دارند و چه آن هایی که پوستی مات و یا تیره دارند، می توانند این رنگ هارا بپوشند، البته رنگ مشکی بیش تر برای افرادی مناسب است که دارای موهای چشم های مشکی هستند و با این رنگ زیبایی خود را افزایش می دهند.

## چه قیمتی باید پرداخت

لباس های دست بافت از ۷۰ هزار تومان شروع می شود، که طبعاً قیمت آن ها از لباس های ماشینی بالاتر است. هم چنین در بازار پولوهایی با قیمت های مناسب وجود دارد که از ۱۵ هزار تومان شروع می شود. در این میان پولوهای مجلسی هم وجود دارند که قیمت آن ها از ۵۰ هزار تومان شروع و تا ۱۵۰ هزار تومان ادامه پیدا می کند، که بستگی به برندهای موجود در بازار دارد. برندهای پر طرفداری هم چون تی تی که در فصل زمستان بازارشان بیش از هر فصل دیگری داغ است. بعضی از پولوهایی گرم رامی توان از ۱۵ هزار تومان هم تهیه کرد اما دقت داشته باشید این اجتناس حتماً الکتریسته ایجاد می کند و باعث چسبندگی لباس به بدن شما خواهد شد بنابراین سعی کنید لباس مناسبی زیر پالتویه تن داشته باشید.

## هفت توصیه قبل از خرید دستکش

(۱) برای این که دستهایتان هر چه بیشتر گرم بماند، دست کشی را انتخاب کنید کماز پارچه پشمی یا بافت پشمی تهیه شده باشد. دست کش آستردار هم گزینه مناسبی است.

(۲) دستکش های کشمیر، هم بسیار زیبا هستند و هم در حفظ و نگهداری گرم‌آخوب عمل می‌کنند و به علاوه، این جنس دست کش، دوام فوق العاده‌ای هم دارد.

(۳) بعضی از دستکش‌های دارای دولايه مجزا هستند، به نحوی که لایه خارجی آن هادر برای آب و رطوبت مقاوم است.

(۴) هنگام خرید دقیق کنید که دست کش حتماً تابلای مجرا پیوشنده، یعنی جایی را که خط بنده ساعت قرار می‌گیرد و نیض حس می‌شود. گرم نگهداشت این ناحیه در حفظ دمای دستها همیت دارد. بهتر است دست کش در این قسمت حالت کش سانی محکمی داشته باشد تا از ورود هوای سرد به داخل دست کش جلوگیری شود.

(۵) به رنگ دست کشی که می‌خواهید بخرید خوب فکر کنید. همان‌گونی رنگ و طرح دست کش با کلاه و بارانی یا پالتو-اظاهاری آراسته به شمامی دهد.

(۶) به درزهای دست کش و شیوه دوخت آن ها دقت کنید. معمولاً دست کش های باکیفیت، دوخت محکم و در عین حال پنهان از چشم دارند.

(۷) برای امتحان کردن دست کش، دست های خود را چند بار باز و بسته کنید. اگر احساس می‌کنید که دست کش کمی تنگ است، یک سایز بزرگ‌تر را برای دچار کردن از مدتی، درزهای دست کش ممکن است باز شود. جذای از این مسئله، فشار ناشی از تنگ بودن دست کش می‌تواند روی دستان صدمات پوستی ایجاد کند.

## هفت توصیه برای خرید چکمه و دستکش



چکمه در میان خانمهای طرفداران زیادی دارد. این کلمه یک کلمه ترکی است که وارد فارسی شده، اما این روزها معادل انگلیسی آن، بوت (boot)، خیلی شنیده می‌شود. برای خرید چکمه (بوت) این توصیه را در نظر داشته باشید:

(۱) قبل از خرید با خودتان فکر کنید که چکمه را برای چه منظوری می‌خواهید و به چه تناوبی از آن استفاده می‌کنید؟ برای پیاده روی روزانه می‌خواهید یا برای مهمنانی؟ این نوع پاشنه دار از پیاده روی پاشنه دار ای پاسندیده باشند؟

(۲) قبل از این که وارد مغازه شوید، حتماً حسابی پیاده روی پیاده روی پیش‌نمایش کنید. ترجیحاً بعد از ظهر یا شب به خرید بروید تا در انتخاب سایز مناسب اشتیاک نکنید.

(۳) هنگام امتحان کردن چکمه، همان نوع جوهرایی را به پا کنید که اغلب از آن استفاده می‌کنید. اگر به استفاده از جوراب‌های پشمی و ضخیم عادت دارید، حتماً چکمه را یک سایز بزرگ‌تر انتخاب کنید.

(۴) اصرار نداشته باشید که سایز چکمه، همان سایز معمول کفش‌تان باشد. سایز چکمه‌هایی که مخصوص پیاده روی هستند، با چکمه‌های مهمانی و پاشنه دار متفاوت است. این تفاوت ممکن است از یک مارک به مارک دیگر هم وجود داشته باشد. درباره سایز و سوساس نداشته باشید و به راحتی و نرمی چکمه دقت کنید.

(۵) قسمت جلویی پایتان باید داخل چکمه کاملاً راحت باشد. کمترین اختلاف سایز در این ناحیه باعث می‌شود انشکشاندن تاول بزند.

(۶) وقتی چکمه را پوشیدید، بدون این که آن را کیپ کنید یا بیندید، پنجه خود را تا آن جا که می‌شود به سمت جلو فشار دهید. اگر در این حالت به اندازه یک انگشت، بین پشت پا و پاشنه کفش فاصله وجود داشته باشد یعنی سایز مناسب را پیدا کرده‌اید.

(۷) چکمه‌های اراد صورت امتحان کنید. روی نوک چکمه پایستید و مطمئن شوید که پایتان در داخل چکمه هاسن نمی‌خورد. آیا با پاشنه‌های آن راحت هستید؟ آیا تسليط کافی روی آن دارید؟ پایتان پیچ نمی‌خورد؟ پایهایتان را محکم به زمین فشار بدید و ببینید که آیا پنجه پایتان دچار گرفتگی نمی‌شود و گیرنمی کند؟ اگر چنین باشد، احتمالاً در بلندی‌تند به گرفتگی پنجه دچار می‌شود.

(۸) اگر به طور معمول از کفی‌های طبی استفاده می‌کنید، حتماً آن‌ها را هنگام خرید همراه داشته باشید و چکمه را با آن امتحان کنید.



- زیرپوش**
- زمستانه باید از**
- جنسی باشد که**
- حسابی گرم‌تان**
- کند. عمل تهویه**
- را به خوبی انجام**
- دهد و هم عایق**
- باشد. به علاوه،**
- باید چسبان**
- باشد تا باعث**
- ابداشتگی نشود.**

چند پیشنهاد برای این که هم گرم بماند، هم این که چاق و پف کرده به نظر نرسید:

(۱) زیرپوش‌های زمستانه، یا اصطلاحاً پیراهن و شلوار گرم‌مکن را فراموش نکنید. زیرپوش زمستانه باید جنسی باشد که حسابی گرم‌تان کند. عمل تهویه را به خوبی انجام دهد و هم عایق باشد. به علاوه، باید چسبان باشد تا باعث ابیاشتگی نشود. حسن دیگر تنگ بودن زیرپوش این است که مثل شکم‌بند عمل می‌کند و همان‌اندک چربی‌ای را هم که ممکن است داشته باشید، مخفی نگه می‌دارد. برای خرید زیرپوش زمستانه، خست به خرج ندید. اگر زیرپوش گرم و خوبی را انتخاب کنید، می‌توانید در یک یادولایه از لباس صرفه جویی کنید. بدیهی است که هر چه تعداد لایه‌هایی که می‌پوشید کم‌تر باشد، لاغرتر به نظر می‌رسید.

### • گرم‌ولاغر در زمستان

اگر آن طور که توقع می‌رود زمستان سرد باشد، فصلی است که آدم مجبور است لباس روی لباس پوشید. تا به در آخر کار هم نوبت به پالتو و بارانی می‌رسد. خیلی‌ها وقتی لباس زمستانی می‌پوشند، با آن که لاغر هستند، بر جسته و چاق به نظر می‌رسند. بر عکس، خیلی‌ها طوری لباس به تن می‌کنند که در عین حال که گرم می‌شوند، خوش اندام جلوه می‌کنند. از قرار معلوم، پوشیدن لباس‌های زمستانی رمز و رازی دارد که بعضی‌ها از آن آگاهند.

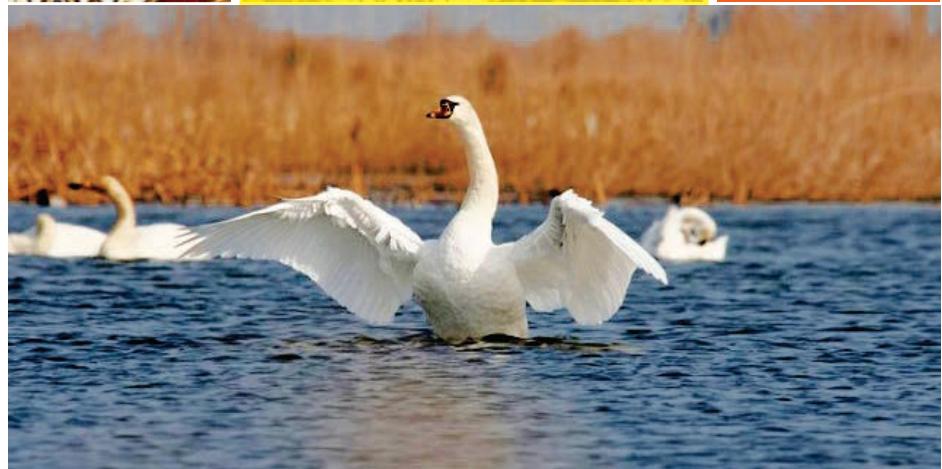


## فصل چهارم

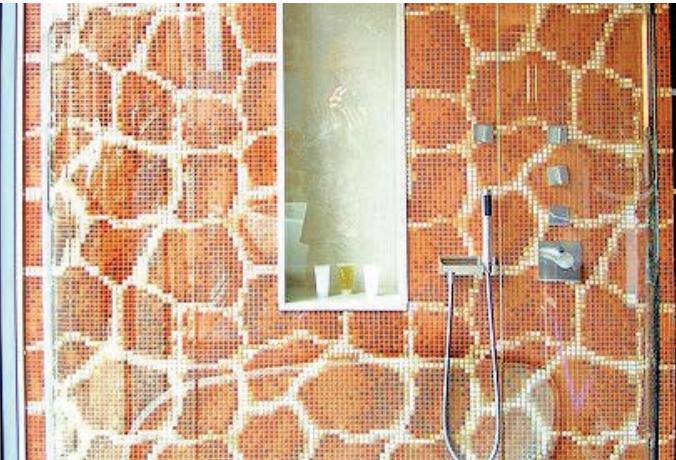


## سبک سالم زندگی

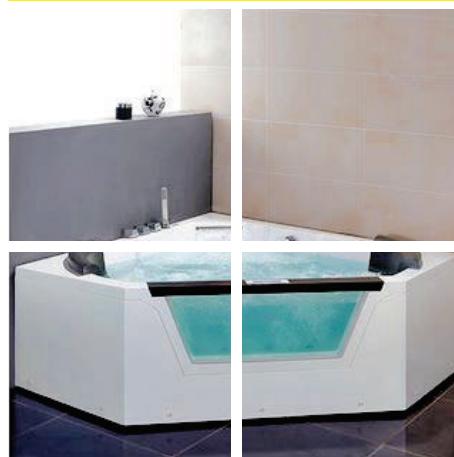
- گلهای آپارتمانی
- اخلاق عارفان
- چیدمان
- شادی زندگی
- کودک باهوش
- سفر سالم
- والدین استاندارد



## ▪ خودشیفته



- گذشتهرارها کن
- استعداد ویژه سبحان در تخمین روزها و تاریخ پسری که تقویم گویاست
- اصفهان گردی
- تالار اشرف



- زمستان فصل خانه نشینی نیست
- توصیه هایی برای سفر زمستانی
- دکوراسیون حمام
- تزئین شومینه

## محبت یکسان به فرزندان



نديدم، هيج وقت بدعي از او نديدم، اخلاقش اين گونه بود که بچه‌ها را با منطق و صحبت کردن قانع کند. واقعامي شود گفت: ايشان سميل اخلاق بود.

دختر ايشان نيز از اخلاق بزرگوارانه پدر چنین مي گويد: آقا واقعانيونه يك انسان كامل بودند. همه فرزندان را دوست داشتند ولي به دختران محبت و احترام خاصي داشتند و از آن‌ها حمایت مي کردند بهترین پدر بود. يك بار با مادعوا نکرد. اصلاً از اين رفتارها نداشتيم. همه با هم دوست بوديم. در زندگي ما يكپارچگي خاصي بود.

همسر ايشان نيز حرف فرزندان را تأييد مي کند و در اين باره مي گويد: برای بچه‌ها بسيار احترام قائل بودند از اول تا آخر مي گفتند اين‌ها اولاد پيامبرند. اگر من تندی کنم خدا از من حساب مي کشد. يكبار نشند حرف تندی بزنند يا کاري کنند که مثلاً بچه‌ها بترسند. خود بچه‌ها هم خيلي رعایت مي کردند خيلي ملاحظه ادب را مي کردند.

سيد عبدالباقي طباطبائي که چندين سال و در هر سال چندماه، در منزل آيت الله الهي مهمان بوده است مي گويد: لحظات و روزها و ساعات بسيار زيبايي در خدمت ايشان داشتم، اصلاً احساس خستگي به انسان دست نمي داد. ايشان كرييم النفس و خوش بخورد بودند. فوق العاده محبت مي وزيد. در خانه هم معاشرتشان خيلي نرم و لطيف و همراه با خندе بود. عموماً فضای خانه فضای زيبايي بود. برخورد خيلي نرم و گيرابي داشتند.

يکي از روحانيونی که در کلاس آيت الله بهجت حاضر مي شدند اين گونه تعريف مي کنند: يك شب دختر کوچک ترم را نوازش کردم و بوسیدم و دختر بزرگم که خواب بود نوسیدم، لحظه‌اي در دلم خطور کرد که مبادا بيدار باشد و به خاطر اين که او راه نوازش نکرم ناراحت شود. اعتنایي نکرم و صبح اول وقت که خدمت آفاري سيدم، دقيقاً بعد از سلام خطاب به بنده گفتند: انشاء الله تسويه بين اولاد را که رعایت مي کنيد؟

## بهترین پدربرای فرزندان

پيامبر اكرم (ص) مي فرمائند:

(احسن الناس ايماناً احسنهم خلقاً و الطفهم باهله و انا الطفكم باهلي) بهترین مردم از نظر ايمان، خوش خلق ترين آن‌ها و مهريان ترين آن‌ها به خانواده خود است و من از همه شمایا خانواده خود مهريان ترم.

آقای سيد محمد الهي فرزند آيت الله الهي مي گويد: من سی سال با پدرم زندگي کردم در اين مدت سی سال حتى يك برخورد هم نداشتيم. فقط یادم هست يك بار پا بر هنه رفتم بيرون از خانه و ايشان دنبال من دن ديد و من را دواند، والسلام. هيج وقت تنبية کردن ش را

## حاج اسماعيل دولابي و پندهای خانوادگی

# تربیت فرزند در سیره عارفان

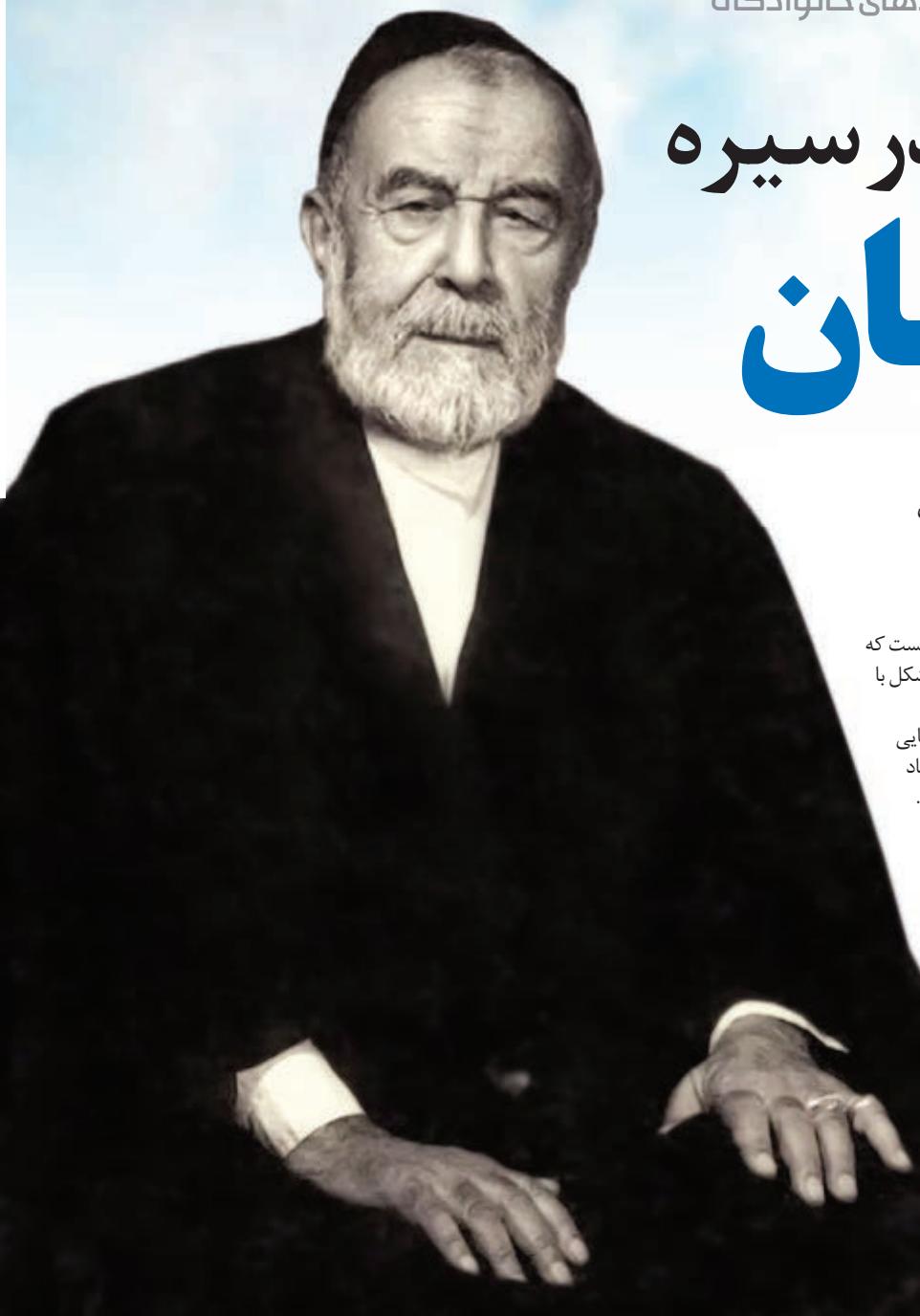
بزرگفته از کتاب اخلاق خانوادگی عارفان

مؤلف: حمزه كريم خانی

آقای سید محمد الهي فرزند آيت الله الهي مي گويد: دقيقاً یادم هست که ايشان عصايش را برمي داشت عبايش را هم تاماً کرد و به اين شكل با هم به گرديد مي رفتيم.

ايشان خيلي خوش ذوق بود. مناظر طبیعی را نقاشی مي کرد. جانی بود که درخت‌های قشنگی داشت و سایه درخت‌هادر آب مي افتاد يك جاي با صفايی بود. اكثراً مي رفتيم و آن جا قدم مي زدیم. ايشان در عالم خودش بود و من در عالم بچگي، اما بعضی وقت‌ها حرفاً يبي مي زد که من بعد از سی سال فهميدم معنايش چيست. واقعاً آن گرديد های صاف و ساده برایم خاطرات فراموش نشدنی است.

از دختر ايشان مي پرسيدم: که تکاليف ديني را چگونه به شما ياد مي دادند؟ مي گويند: خيلي ساده اولي ما را قانع مي کردند. یاد مي آيد کوچک بودم که قرآن آوردم تا به من ياد بدنه ديد يك آيه خوانند و گفتند اگر اين آيه را بخوانی و دقت کني مي توانی همه را ياد بگيري و اين طور هم شد. حرفشان را بازيان ساده به ما ياد مي دادند، ما هم قبول مي کردیم. نه بي بندوبارت بوديم نه خيلي متظاهر. همه زيربنها را به ما ياد مي دادند. با وجود شرایط بدی که بر جامعه و مدرسه‌ها حاكم بود، مانع مدرسه‌ره رفتن بچه‌هانمی شدند بلکه ايشان را تشويق هم مي کردند و همه بچه‌ها هم درس مي خوانند.





### اطوافت و مهریانی به فرزندان

خانم فاطمه انصاری دختر آیت الله انصاری در مورد رسیدگی ایشان به امور فرزندان چنین می‌گویند: پدر ما خلیل مهریان بود، مادرمان در سن ۲۵ سالگی به رحمت خدا رفتند ایشان خودشان در کارهای خانه کمک می‌کردند. روزهایی که روزه‌می‌گرفتیم خودشان برای ما افطار درست می‌کردند و ما هم برای این که ایشان افطاری درست می‌کردند با شوق روزه‌می‌گرفتیم. ایشان حتی شبها مارا بدار نگه می‌داشتند و می‌گفتند میوه بخورید، تاروزها بخواهیم و روزه برا یمان سخت نشود. در مورد تهیه لوازم منزل خودشان و سایل و لوازم خانه را خرید می‌کردند. مواظب بودند ما کمبوڈی نداشته باشیم با وجود مشغله زیاد هر شب ۱۰ دقیقه برای ماصحبت می‌کردند. حتی چون طبیب ماهیری بودند طبابت ما را هم خودشان بر عهده داشتند. ایشان بعد از فوت مادر مازن دومی هم انتخاب کرده بودند که با این که داخل یک خانه بودیم ولی هیچ مشکلی نداشتم، الحمد لله! خیلی به فکر ما بودند. در کارهای خانه خیلی کمک می‌کردند. به ما یاد داده بودند که باید تسليم و رضا داشته باشیم. من هفده ساله بودم که ایشان فوت کردن خدار حمتش کند من خیلی از ایشان راضیم خیلی!

### تعلیم فرائض و واجبات

آقای احمد انصاری فرزند آیت الله انصاری در باب تأکید ایشان برای فراغر فرائض فرائض چنین می‌گوید: تمام فرائض مذهبی را خودشان به ما تعلیم می‌دادند و حتی احکام سنین بلوغ را، خودشان حمد و سره ما را تصحیح می‌کردند. به من می‌گفتند نماز او و وقت را از دست نده گفتم چرا؟ می‌گفتند: هم اسقاط تکلیف و هم فضیلت دارد؛ البته تو برای فضیلت نخواه، قصد تو قرب باشد. خترشان می‌گوید: از همان ابتداء مارا طوری تربیت کرده بودند که فقط از خدا بترسیم، به خاطر کارهای خوبیان برای ماهده‌ی می‌گرفتند. به ما می‌گفتند: دروغ ننگوئید، غبیث نکنید و بعضی وقت‌ها به رویمان می‌آورند. مرد خوبی بود از خدا خیلی می‌ترسید. آن قدر روی این مسأله حساس بودند که اگر بچه‌هایش در عالم بچگی با کسی دعوا می‌کند، ناراحت می‌شندند. نمی‌خواستند در هیچ مرتبه‌ای ریشه‌ای ظلم پاگیرد و روی این مسأله خیلی تأکید داشتند که روابط باید کاملاً دوسته و صمیمانه باشد.

اگر به کلمات روز بگوییم ایشان آدم روشن فکری بود. برای تحصیل بچه‌ها ممانتی نداشت، تشویق هم می‌کرد دو تاز خواهرهای زمان شاه، حجاج داشتند و مدرسه می‌رفتند.

### دققت در حجاب فرزندان

آیت الله کوهستانی درباره حجاب فرزندان و نوادگان خود دقت و ویژه‌ای داشت. حتی در مورد نوع بستن روسربیان منزل اعمال نظر می‌کرد تا به گونه‌ای آن را برس کنند که حدود الهی حفظ گردد.

### آیت الله القاضی و رفتار با فرزندان

اخلاق ایشان با فرزندان چه طور بود؟

فرزند ایشان در پاسخ به این سوال می‌گوید: خوب، مهربان و لطیف. بچه‌ها را صد اندیمی کرد مگر به احترام، مثلاً آقا سید محمد حسین! خیلی با تجلیل و با احترام و مهربانی.

درباره انجام فرائض برای فرزندانشان شیوه خاصی را دنبال می‌کردند؟ ایشان در هر حال وقتی می‌خواستند نماز بخوانند چه مستحب چه واجب بالایس کامل می‌ایستادند، یعنی جواراب می‌پوشیدند عمامه می‌گذاشتند و یک کمی هم عطر می‌زدند و به بچه‌ها هم همین توصیه را می‌کردند.

آیا بچه‌ها را وقتی به سن تکلیف می‌رسیدند اجبار و اکراه می‌کردند؟

نه هیچ اجبار و اکراهی نداشتند مثلاً مادرهای ما خیلی مقید بودند ما را برای اذان صبح بیدار کنند. ایشان از باب مهربانی و شفقت می‌گفتند به بچه‌ها سخت نگیرید، حالا خیلی وقت دارند. ایشان خیلی باز با قضایا برخورد می‌کردند و محدود و متخصب نبودند.

\* جوانان این زمان، دوست ندارند که آن‌ها را خیلی امر به معروف و نهی از منکر کنند. آن‌ها فطرت‌دار راه هستند. با اخلاق و صفات شایسته و بانیت خوب و دعای خیر در حق آن‌ها، کار کنید و آن‌ها را به سمت کمالات ببرید. آن‌ها را باید بانماز دوست نمایند، نه این که فقط نماز خوان کنند. بعضی‌ها با امر و نهی زیاد و مردم‌آزاری، جوان‌ها را تارک‌الصلوہ می‌کنند. افاده سختگیر کارهار اخراج‌تر می‌کنند.

\* بچه‌ها خوب و قشنگ هستند. اغلب بدر و مادرها برای

تریبیت کردن آن‌ها، چون علم ندارند بچه‌هارا اخراج می‌کنند.

حالا که علم نداریم حداقل آن‌ها را به حال خودشان بگذاریم و مدام به آن‌ها امر و نهی نکنیم. با همین به اصطلاح تربیت

کردن هاست که پدر و مادرها، بچه‌ای را که با فطرت متولد

شده است به راست یا چپ منحرف می‌کنند و به صورت

ناخود آگاه آن‌ها را یهودی یا نصرانی می‌کنند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: کل مولود بولد علی الفطره حتی یکون اباه

یهودانه او ینصرانه؛ هر نوزادی با فطرت الهی متولد می‌شود، تا این که پدر و مادرش اورا یهودی یا نصرانی می‌کنند. اگر

خودتان در راه درست حرکت کنید فرزندی که رفتار شمارا می‌بینند، آن را ز شما یاد می‌گیرید. ائمه (ع) فرمودند: مردم را

با عملتان، نه با زبانتان به راه دین دعوت کنید.

\* افراد را به زور، به عبادت و عمل به احکام و ادار کردن

فایده‌ای ندارند. مثل این است که از بازار نارون بچسبانید چند روز که گذشت

بخرید و به درخت چنار و نارون بچسبانید خشک می‌شود و می‌ریزد. افراد را باید با

محبت و عمل کردن، به دین خدا جذب کرده باشند. در

این صورت احکام و عبادت از درونشان سر برآورده.

\* حضرت امیر (ع) فرمود: (اقیلوا ذوی المروءات عثرا تهم فمای عذر

منهم عائز الا ولایه بیده برفعه) از لغزش‌های جوان‌مردان، چشم پوشید، که هیچ یک از آن‌ها به لغزشی فرمی افتاد زیرا دست

خدادر دست اوست و او را بلند می‌کند.

### حاج اسماعیل دولابی و پنده‌های تربیتی

\* فرزند تا هفتم سال سلطان است و باید از اول فرمان برده؛ هفت سال دوم وزیر است، باید او را مشاور قرار داده و از نظر خواست: اما بعد از آن عبد می‌شود و فرمان خدا و خوبی را برده.

\* دختر رحمت و پسر نعمت است. رحمت شما را حفظ می‌کند و نعمت را شما باید حفظ کنید. نعمت را باید مواظبত کرد ولی رحمت صاحبیش را مراقبت و حفظ می‌کند. رحمة للعالمين پیامبر اکرم (ص) هم در حضرت زهرا (س) تبلور یافته است.

\* بچه‌هارا خیلی نهی نکنید چون فطرت‌شان خراب می‌شود.

\* وقتی دیدی یک روز صبح فرزندت خودش بیدار شد و بدون این که کسی به او بگوید و ضو گرفت و در گوش‌های خلوتی نماز خواند بدان که نماز فرزندت را گرفت. سجده شکر به جایاور، مبادا از آن پس اورا برای نماز خواندن تحریک کنی.

### رسیدگی به همه امور فرزندان

سؤال: آیت الله انصاری در تربیت فرزندانشان چه شیوه‌ای داشتند؟ آقای احمد انصاری: خیلی خوب بود چون

همیشه شیرینی داشتند برا یامن رفتارشان پر رانه بود، مدیریت داشتند، نمی‌گذاشتند دیگران بر بچه‌ها

تسلط پیدا کنند، خیلی به جزئیات و کلیات امور بچه‌ها می‌رسیدند و لواین که همسر دوم داشتند مراقب تمام

جزئیات و کلیات امور بودند. ایشان خیلی به مبادی آداب بودند می‌فرمودند: می‌فرمودند هر چه هست این‌ها را از اطلاعات روز بهره مند

کنید و همین طور در زمینه تحصیلات. خانم فاطمه انصاری: خانه ما خیلی شلوغ بود. علم اشریف می‌آوردند ولی بالاین حال ایشان

وظیفه خودمی داشتند که شبی ۱۰ دقیقه برای ماصحبت کنند منزل مایبیونی و اندرونی داشت و خانه‌هم همیشه شلوغ بوداما پدر باز

می‌آمدند سراغ ماصحبت می‌کردند و می‌رفتند. برای این که خودشان خیلی اهل عمل بودند حرف‌هایشان همیشه در گوش مامی ماند.



“

خوشحالی و خوشحال بودن در زندگی یک انتخاب است که می تواند حس هر لحظه را برای ما تغییر بدهد و به این ترتیب مارا به خوشبختی و آرامش نزدیک تر کند. با این حال گاهی شرایط و موقعیت های مختلفی در زندگی به وجود می آید که ناخواسته باعث از بین رفتن شادی می شود. این شرایط هر قدر هم موقعیتی پاشند اما باعث از بین رفتن آرامش و ایجاد افسرده‌گی می شوند. با این حال اصلانگران کننده نیست. چون تنها با چند راهکار ساده می توان خوشحالی و شادی از دست رفته را بسازه بزندگی بازگرداند. پیشنهادهای زیر می توانند به شما برای بازگرداندن شادی به زندگی تان کمک کنند.

#### **به طبیعت بازگردید**

طبیعت آرام و زیباست و به تهایی هم می تواند یک درمان خوب برای وقت هایی باشد که از همه چیز ناراحتیم. حتی‌باشد به قله کوه بروید یا ساعت ها پیاده روی کنید؛ کافی است سری به حیاط خانه تان بزنید و به گل و گیاهان و پرنده های اطراف توجه کنید. آرامش آنها خیلی زود به شما منتقل می شود.

#### **حوالستان را بالاتجام کارهایی**

#### **که دوست دارید پرست کنید**

باید بینید چه کاری به شما انرژی می دهد و دوست دارید آن را نجام دهید. بهتر است کمی وقت بگذرانید و فکر کنید که کدامیک از کارهای مورد علاقه تان در چینین شرایطی بیشتر روحیه تان را عوض می کند و شمارا به شوق و ذوق می آورد. یادتان باشد انجام دادن کارهای موردن علاقه، زندگی را برای انسان خوشابند می کند.

#### **تاجایی که می توانید**

#### **بخدمت و خوشبختی کنید**

سعی کنید زندگی را خیلی جدی نگیرید. همه ما می دانیم که بعضی وقتها برای گرفتن

# دباره خوشحالی را به زندگی بازگردانید

**شاد شاد شاد زندگی کنید!**

اغلب مردم فکر می کنند که زندگی میدان جنگ است ولی باور کنید که این طور نیست، زندگی چیزی جزیک بازی ساده نیست البته باید قواعد بازی را بدانید تا بتوانید در این بازی برنده باشید. ضرب المثل قدیمی می گوید: هر چه بکاری همان رادر و می کنی. زندگی نیز همین طور است پس باید عشق، شادی و محبت بکاریم تا بتوانیم آن را دریافت کنیم.

باید با اطرافیان و زندگی، شاد برخود کنیم تا شادی را دریافت کنیم. احساس شادمانی و امنیت حاصل اعتقاد کامل به خداست. اگر انسان به این مسئله معتقد باشد که خدای مهرابان حافظ اوت و از او حمایت می کند بیشتر از خود فرد به فکر اوت و خواهان رضایت و موفقیت است چگونه می تواند آسوده خیال و شاد نباشد!! خدا حامی من است. هیچ کس نمی تواند مرا آزارده خاطر کند، از آنجایی که با خدا هستم و به او ایمان کامل دارم به خواسته ها و آرزوهای خود می رسم. بعضی کنید همیشه طوری رفتار کنید که انگار هیچ مشکلی در زیاندارید از هیچ کس دلخوری ندارید. این کار ابراز خودتان انجام دهید، برای رسیدن به ارامش درونی. هنگامی که شمادیگران را می بخشید مطمئناً دیگران و خدا هم شما را می بخشنده و نعمتی های بیکران به سوی شما سرازیر می شود. همیشه برای خود موقعيت های عالی را تجسم کنید، با آنها زندگی کنید و واقعاً از صمیم قلب خواهان خوبی ها باشید. همه مسیرها را برای خود بگوشایید، جایی که راه نیست خدا راه را می گشاید ایمان داشته باشید.

هر گاه به مشکلی برخورید با شادمانی به خود بگویید «من این وضعیت را به خدا می سپارم می دانم که خدای مهرابان آن را سر و سامان می بخشد. من همیشه با خداوند یکتا همراهم پس عشق و شادمانی وصف نشدنی و جدا نشدنی با من همراه است». خود را درگیر بازی زندگی نکنید، شاد باشید و از فرصت هاستفاده کنید.

**هنگامی که شما**

**دیگران را  
می بخشید  
طمثمنادیگران و  
خدادهم شمارا  
می بخشنده و  
نعمتی های بیکران  
به سوی شما  
سرازیر می شود  
همیشه برای خود  
موقعیت های  
عالی را تجسم  
کنید با آنها  
زندگی کنید و  
واقع از صمیم  
قلب خواهان  
خوبی ها باشید  
همه مسیرها  
را برای خود  
گشایید**

باشید بعد از آن کاملاً احساس سیکی خواهد داشت.

**قدرت داشته هایتان را بدانید**

هر چند این جمله کمی تکراری شده است اما باور کنید تا وقتی که حس رضایت را از چیزهایی که دارید به دست نیاورید با به دست آوردن چیزهای جدید هم موفق به این کار نخواهید شد. همین چیزهای کوچکی که دارید و شاید برایتان عادی شده اند شاید چیزهایی باشند که بسیاری آرزوی داشتن شان را دارند.

**در کنار افرادی باشید که دوستان دارند**

این موضوع مهمی است که گاهی ممکن است آن را فراموش کنیم، بهتر است وقت تان را با آدم هایی بگذرانید که دوستان دارند، برایشان مهم هستید و از شما حمایت می کنند. اینکار باعث می شود حس دوست داشتن را دریافت کنید و امنیت و آرامش بیشتری داشته باشید. در عرض اگر کنار افرادی باشید که فقط به فکر خودشان بوده و همیشه در حال گفتن حرف های منفی و تخریب کننده هستند زندگیتان کم کم تاریک و تلخ می شود. بنابراین بهتر است کم کم افراد را که به مانری منفی می دهند کنار بگذاریم.

**به دیگران کمک کنید**

بخش بزرگی از حس خوشحالی و رضایت از آنچه به وجود می آید که می توانیم به دیگران کمک کنیم یا مشکلاتشان را حل کنیم. سعی کنید خودتان را عادت بدھید که وقتی کسی از شما در خواست کمک کرد با روی بازو تاحدامکان این کار را بایش انجام دهید. کمک همیشه به معنای پول قرض دادن نیست بلکه می توانید به یک نفر در اسیاب کشی کمک کنید. یک کتاب خوب قرض بدھید یا برای شنیدن حرفهایش وقت بگذارید.

**به حس های خودتان اعتماد داشته باشید**

توتها کسی هستی که می دانی چه کاری برای تو اشتاه و چه کاری درست است برای اینکه از شر غم و غصه های این دنیا خلاص شوید با حس تان تصمیم بگیرید و بعد به آن حس اعتماد کنید. در زندگی اشتاه و جود ندارد فقط فرسته های مختلف برای رشد در اختیار مان هستند.

**برای هر تغییری از خودتان شروع کنید**

دنیا هر از گاهی می تواند باعث ناراحتیمان شود. اگر دوست دارید دنیا تغییری داشته باشد همان تغییر را در خودتان ایجاد کنید. اگر دوست دارید عشق بیشتری باشد بیشتر عشق بوزیرید. اگر دوست دارید پول بیشتری باشد بیشتر هم به بقیه کمک کنید.

تصمیم درست باید جدی بود اما اگر به این فکر عادت کنید که زندگی سخت است و همه چیز را خیلی جدی بگیرید زندگی هم ناخودآگاه همینطور برایتان جدی و تلخ می شود. پس سعی کنید همیشه خوش بگذرانید. یاد بچگی هایتان بیفتید که بدون هیچ دغدغه ای زمان زیادی را به بازی اختصاص می دادید، به دنیا بخندید و نگذارید که مشکلات حس خوشحالی را زیما بگیرند.

**به دنبال خوبی های دنیا****بگردید**

اگر به دنبال دلایلی برای خوشحال بودن در این دنیا بگردید حتماً آهارا پیضا می کنید پس به جای تمرکز روی چیزهای ناخوشایند و ناراحت کننده بهتر است به اتفاقات خوب فکر کنید. یادتان باشد که طرز فکر ما واقعیت دنیای اطرافمان را هم می سازد.

**فکرهایات از راه بگیرید**

ذهن تان از راه بگیرید نوشتن خاطرات یا نوشتن به طور کلی یکی از بهترین راه ها برای خلوت کردن ذهن است. وقتی احساس می کنید ناراحتی سراغتان ایجاد کنید. اگر دوست دارید پول بیشتری احساس را بنویسید. مطمئن

اتفاقهای خوب و موفقیت زمانی از راه می رسید که اصلاً انتظارش را ندارید. صبر کنید. مضطرب نباشید. مغناطیس بدون اعتنا به اطراف خود بی حرکت می ایستد زیرا می داند که سوزن ها به سوی او خواهند آمد و آرزوهای ما زمانی سر می رسند که خود را ره کنیم و آرام منتظر باشیم. گاهی گمان نمی کنی ولی می شود، گاهی نمی شود که نمی شود، گاهی هزار دعا بی اجابتست، گاهی نگفته قرعه به نام تو می شود، پس امید تان به خدا باشد همیشه به خود بگویید خیر و صلاح من به وقوع می پیومند، هیچ چیز آنقدر عجیب نیست که اتفاق نیفتند.

خداآوند بهترینها را برای من می خواهد. هیچ وقت دعوا را فراموش نکنید تا مطمئن شوید نیروی بیز رگتر حافظ شماست. ای مؤمنین! خدا را زیاد یاد کنید و صبح و شب تسبیح کنید. او کسی است که خودش و فرشته هایش بر شما درود و رحمت می فرستند تا شما را از تاریکی ها به سوی روشناهی بیرون ببرند. خدا نسبت به مؤمنین مهربان است (احزاب ۴۱-۴۲) وقتی خدایی به این مهربانی داریم برای چه مضطرب و ناراحت باشیم؟ شاد باشید و لبخند بزنید.



**همواره به  
خود بگویید:  
شادمانی من  
کار خداست**



# گیاهان آپارتمانی

که هوای خانه شما را  
تصفیه می کنند



## گل ارکیده

ارکیده ها به  
این خصایص بد  
معروف شده اند

که بد خلق هستند و پرورش دادن آنها دشوار است اما واقعیت کاملاً خلاف این است. ارکیده ها در واقع دوست دارند که مورد غفلت واقع شوند و بسیاری از افراد ارکیده های خود را با توجه زیاد می کشند یعنی آب زیاد و نور زیاد خورشید. علاوه بر این که مراقبت از ارکیده ها بسیار ساده است، هوار از وجود زایلین که آلاینده ای است که در بسیاری از چسب ها و رنگ های یافته می شود پاک می کند. برخلاف بسیاری از گیاهان ارکیده ها نفس می کشنند و هنگام شب اکسیژن را به هوا باز می گردانند، بنابراین برای اتاق خواب عالی هستند.

ترجمه بهاره یوسفی  
منبع : <http://inhabitat.com>

آوردن گلستان های گل به محل زندگی برای زیبا تر کردن و زنده کردن محیط خانه شیوه ای است که سالها نوسط طراحان داخلی استفاده می شود. اما آیا می دانستید که این دوستانتان برگ سبز ما، تصفیه کننده و پاک کننده گان قوی هوای اطراف ما نیز هستند. در واقع مطالعات بسیاری انجام شده که نشان می دهد برخی گیاهان خاص می توانند اتاق را بیش از ۸۹ درصد از گازهای مضر مانند فرمالدئید و زیلن که از خانواده هیدروکربن های سمی و قابل اشتعال است پاک کنند. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان از آلرژی رنج می برد، سیگار می کشید و یا حتی می خواهید هوای تازه تری را تنفس کنید کافی است این چند نوع گیاه را در خانه خود نگه داری کنید.



### سرخس

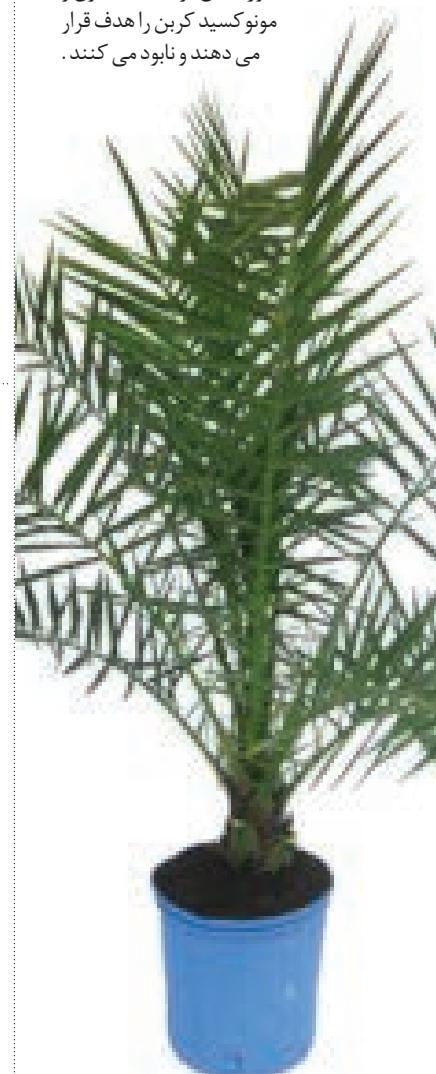
سرخس هامعروفند  
به این که کمی  
خاکی تر هستنداما  
بیشتر مردم  
نمی دانند که آنها در  
واقع گیاهان زیبا و  
فریبندهای هستند  
که از زمان پیش از  
تاریخ باقی مانده اند.  
آنها به خاطر  
برگ های نرم و پر  
مانند خود مورد  
توجه مردم هستند  
و همین ساقه های  
بزرگ آنهاست که به  
کاهش آلودگی هوا  
مانند زایلن کمک  
می کند.



### نخل

گیاهان خانواده  
نخل بسیار  
معروف و

عامه پسند هستند. رشد و پرورش  
این گیاه خانگی با دام، بسیار  
سهاده است. علاوه بر اینکه به خانه  
رنگ و روح می دهد یک تصفیه  
کننده طبیعی هواست. نخل ها  
بطور خاص فرمالدئید، بنزن و  
مونوکسید کربن را هدف قرار  
می دهند و نابود می کنند.



### گل لیلی

گل لیلی یک گیاه ایده آل برای  
نگه داری در خانه است. اگر  
شما عاشق گل و گیاه هستید  
اما نمی خواهید گیاهانی را  
تهیه کنید که پس از چند روز  
می میرند و از بین می روند  
این گیاه را تهیه کنید. گل  
لیلی در سایه و در دمای زیر ۵۵  
درجه سانتی گراد رشد می کند  
و مواد سمی خطرناک و مضر  
مانند آستون آمونیا، بنزن، اتیل  
استات، فرمالدئید، متیل الکل  
تری کلرواتیلن و زایلن را از بین  
می برد.



### انتوریوم

آنتوریوم ها لطف زیادی به شما و خانواده شما می کنند  
زیرا جوانه ها و گل های آن عجیب و غریب هستند که  
همین زیبایی خاصی دارد. اما برگ های بزرگ و تیره رنگ  
آنها آمونیا، فرمالدئید، تولوئن و زایلن را جذب می کند  
بنابراین برای محیط های کاری که باید تم رکز زیادی در  
آن داشت مناسب هستند.



# هندست شما بر روی گلدان

ترجمه: بهاره یوسفی - برای داشتن گلدان های زیبادار خانه نیاز به صرف هزینه های گراف نیست. با کمی حوصله و ایده هایی که در مقاله به شمامی دهیم به راحتی می توانید این کار را انجام دهید.



مواد لازم:  
گلدان های سفالی خام  
پلاستیکی کوچک رنگ  
پلاستیک به رنگ دلخواه  
دوقاشق چایخوری سیمان بدون سنگ



با استفاده از چاقو یا قیچی داخل گوها را در بیاورید تا شابلون های مورد نظرتان به دست آید. شابلون ها را با نوار چسب روی قسمت خارجی گلدان های سفالی بچسبانید.

الگوهایی را از اینترنت دانلود کنید یا به سلیقه خودتان الگوهای راطراحی کنید و روی کاغذ بکشید.



اجازه دهید رنگ خشک شود. این مرحله ۱۵ دقیقه طول می کشد. سپس یک دست دیگر رنگ روی آن بزنید. زمانی که مرحله دوم رنگ هم خشک شد یعنی پس از ۱۵ دقیقه دوم چسب ها و شابلون ها را کنید تا طراحی خودش را نشان دهد. سپس با گچ تخته هرجیزی که دوست دارید روی قست های رنگ شده بنویسید، مثلا اسم هر گل را.

در یک فنجان یا کاسه یک پیمانه رنگ پلاستیک را با دوقاشق چایخوری سیمان کاشی کاری بدنون سنگ مخلوط کنید. سپس به خوبی به هم بزنید تا گلوه ها کاملا حل شوند. برس قلمی را داخل رنگ بزنید و شروع کنید به رنگ کردن داخل شابلون. این کار را لبه ها به سمت داخل انجام دهید. داخل شابلون را کامل رنگ کنید فقط مواطع باشید که رنگ به زیر لبه های کاغذ شابلون نرود.

# استفاده نو از صندلی کهنه



ترجمه: بهاره یوسفی - شاید ساعت  
های زیبادی رادر فروشگاه های  
عرضه گل و گیاه برای پیدا کردن  
گلدان های زیبا و خاص سپری کرده باشید و با صرف  
هزینه های گراف گلستان هایی را خریده باشید که  
باز هم چیزهایی نبوده اند که مدنظر شما باشند  
در حالی که یک صندلی کهنه گوشه خانه تان  
می تواند یک گلستان زیبا و خاص باشد که نظر هر بیننده ای  
را به خود جلب کند.

**مواد لازم:**  
 یک صندلی چوبی کهنه یا هر  
 جنس دیگری  
 آب رارد کند  
 یک بسته خاک گلدان  
 مقداری گل های رنگی هر نوعی  
 نشیمن گاه صندلی بریده شده  
 که خود تان دوست دارید



بسته محتوی خاک گلدان را داخل آن ببریزید.  
 گل های رنگی و موردن علاقه خود را داخل خاک گلدان بکارید.  
 در این مرحله کار طراحی گلستان شما به پایان رسیده، گلستان را در حیاط، باغچه، باغ یا  
 حتی روی بالکن کوچک خانه خود بگذارید و از زیبایی آن لذت ببرید.

**دستور العمل**  
 رنگ کهنه صندلی را بزدایید و صندلی را به هر رنگی که دوست دارید رنگ کنید. اگر  
 صندلی شما این قابلیت را دارد می توانید روی قسمت هایی از آن نقاشی بکشید.  
 فنس مفتوی را بامیخ به لبه های صندلی متصل کنید و آن را بکشید تا کمی گود شود.  
 گونی را داخل فنس بیندازید و آن را با فنس فیت کنید.



# ساده، زیبا، آرامش‌بخش

مترجم: بهاره یوسفی | منبع: architectureartdesigns.com

برای بسیاری از افراد حمام مکانی است که علاوه بر پاکیزگی، می‌تواند انرژی که در طول روز با کار و فعالیت روزانه از دست داده‌اند را بازیابی کنند. حال آن که در وان دراز پکشند و یا بعد از یک روز سخت و مملأ آور با یک دوش سرپایی خستگی را از تن بزدایند. حمام فضایی در خانه شما است که افراد کمتر سرزده وارد آن می‌شوند، اما این واقعیت از اهمیت زیبایی آن کم نمی‌کند. داشتن یک حمام با دکوراسیون زیبا و عالی با یک طراحی عالی شروع می‌شود. اگر می‌خواهید طراحی حمام خود را عوض کنید ملاحظات و نکات زیر می‌تواند کمک کننده باشد.

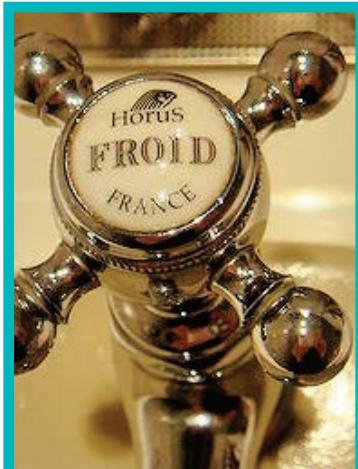


## کاشی‌کاری زیبا

کاشی‌ها و سنگ‌ها نقش مهمی در دکوراسیون و جلوه حمام دارند. ترکیب رنگ‌ها، سایز و الگوهای مختلف شانس داشتن یک حمام زیبا را تقویت می‌کند؛ و یا بر عکس انتخاب نادرست هر کدام از آن‌ها می‌تواند کلاً حمام را خراب کند. گاهی طراحی‌های شلوغ در کاشی‌کاری‌ها، کیفیت آرام و آرامش‌بخش زیباترین حمام‌ها را خراب می‌کند. طرح‌های بر جسته خوب هستند. فقط به خاطر داشته باشید که نتیجه‌ی کار در واقعیت و عمل خیلی بزرگ‌تر از کاغذ است. استفاده از تکه‌های بزرگ‌تر کاشی اغلب نسبت به کاشی‌های کوچک‌تر ارزان‌تر تمام می‌شوند.

## شیرآلات با کیفیت و لوکس

شیرآلات با کیفیت می‌تواند هر فضایی را بیکند. لوارم و متعلقات در حمام ممکن است شامل یک سردوشی انعطاف‌پذیر یا توپی‌های سینکی زیبا باشد. شیرآلات بسته به انتخاب آن‌ها ویژگی‌های زنانه یا مردانه به حمام می‌دهند که با آب‌کاری‌های متنوع مانند: طلایی، نقره‌ای و نیکل موجود هستند. برخی شیرآلات از جنس برنز یا مس خالص هستند. شیرآلات حرف پایانی طراحی حمام هستند.



## با کارکردها شروع کنید

طراحی، واقعیت کارکردهاست. یک حمام با بهترین طراحی، حمامی است که تمام کارکردها را برای استفاده کنند گانش داشته باشد. تفکر در مورد چیزگونگی استفاده از حمام اولین قدمی است که باید برای شروع فرآیند تعمیر و تغییر برداشته شود. با تهیه لیستی از تمام مشخصاتی که دوست دارید حمام شما داشته باشد، شروع کنید. این لیست می‌تواند شامل وسایل و تجهیزات مورد نیاز شما در حمام، محل قرار گیری وان و ترکیب رنگی حمام باشد. هم‌چنین لیستی تهیه کنید که شامل جزئیاتی باشد از چیزهایی که شما در مورد حمام دوست ندارید. این لیست می‌تواند شامل نور کم، سایز وان و حتی کاشی‌های زشت و بد شکل باشد. به خاطر داشته باشید که حمام هم مانند سایر نقاط خانه باید احسان داشته باشد.



## تجملات را اضافه کنید

چه چیزهایی در لیست اقلام لوکس حمام قرار دارد؟ برای بسیاری از افراد یک وان جکوزی پر از آب داغ در بالای لیست قرار دارد. با این حال چیزهای کوچک بسیار زیادی وجود دارند که تجملاتی هستند و کمک می‌کنند که حمام ساده و معمولی شما به یک حمام لوکس و تجملاتی تبدیل شود. اگر جادارید یک وان و یک دوش جدا در نظر بگیرید. یک دوش بادیوارهای شیشه‌ای به جلوه‌گری کاشی‌کاری‌های زیبا کمک می‌کند. کاشی‌های سنگ طبیعی نیز گزینه خوبی است به خصوص اگر یک سیستم گرمایشی کف خواب هم نصب کنید. از این پس دیگر هرگز پایتان را روی کفهای سرد حمام نمی‌گذرید.

**آیا سایز مهم است**

حمام‌های دارای طراحی عالی باعث می‌شوند که حتی کوچک‌ترین حمام‌ها هم، لوکس به نظر برسند. یک طراحی خوب در حمام کار کرد و افقی فضای موجود را افزایش می‌دهد. اگر شما حمامی دارید که نیاز به تعمیرات و دکوراسیون مجدد دارد سعی کنید به فکر تغییر مدل آن باشید. حمام زیبا به خانه و زندگی شما ارزش می‌دهد. روش‌های ساخت و ساز جدید که با پیشرفت‌های برجسته در شکل و کارکرد حمام‌ها همراه شده اجزه می‌دهد که حتی به کوچک‌ترین حمام‌ها تجملات اضافه شود و باعث هرچه زیباتر شدن آن‌ها گردد. پس با حمام‌های ساده و بدون طراحی خانه خود خدا حافظی کنید.

۳۹۴ / دوره چهارم / شماره چهل و یکم

**سنگ‌های طبیعی نیمه‌گران**

تنوع و گوناگونی کاشی، سنگ‌های طبیعی و کفپوش‌های چشم‌گیر است. این تنوع شامل سطوح سنگی متخلخل تا عقیق، کوارتز و مرمر نیمه‌گران و سایر کانترها و کاشی‌های است. گرانیت یک سنگ لوکس است که اغلب در خانه‌های استفاده می‌شود، اما این فقط یک انتخاب از انتخاب‌های بسیار برای دکوراسیون حمام است. هنگامی که نوبت به کف می‌رسد به دنبال گزینه‌های پیش روی خود باشید، می‌بینید انتخاب‌ها شگفت‌انگیز هستند.



چند نمونه از طراحی‌های زیبا و چشم‌گیر حمام را با طرح ورنگ‌های مختلف می‌بنیم.



نکاتی مهم  
واساسی در  
دکوراسیون  
شومینه

# گرم بشیم!



“

یکی از وسایل گرمایندهای شومینه  
بعضی از خانه‌ها شومینه  
است. شومینه در هر  
اتفاقی که قرار بگیرد،  
به عنوان یک وسیله  
مهم و قابل توجه در  
آن اتفاق ظاهر می‌شود  
و با نمای زیبا و زشت  
اتفاق رابطه‌ای مستقیم  
پیدا می‌کند. باید به  
مصالح مورد استفاده  
در ساخت شومینه  
و همچنین تزئینات  
طاچجه بالایی آن  
دققت فراوان شود تا به  
چیدمان اتفاق جذبیت  
بیش تری ببخشد.

## ساخت و طراحی شومینه‌های زیبا در اتفاقهای مختلف:

در هر اتفاقی شومینه می‌تواند به عنوان وسیله مرکزی به حساب آید. معمولاً اگر در اتفاقی شومینه باشد، افراد هنگام وارد شدن به آن اتفاق ابتدا به شومینه و مدل و طراحی آن چشم می‌دوزند. بنابراین باید به ۳ نکته دقت شود: طرح و مدل شومینه - مصالح مصرفی در ساخت شومینه - طاچجه بالایی شومینه.

می‌توان شومینه‌ها را به شکل و مدل‌های مختلفی ساخت تا فضایی زیبا را در هر اتفاق طراحی نمود. که ۳ نکته گفته شده باید با هم جو را باشند:

در ابتدا این که در ساختن شومینه از چه مصالحی استفاده می‌شود، متفاوت است. می‌توان از مصالح گوناگونی مانند آجر یا سنگ و... استفاده کرد. هم‌چنین مدل ساخت و طراحی شومینه که می‌تواند به صورت مستطبی یا قوسی شکل باشد و دیوارهای آن که می‌تواند کوتاه یا بلند و... باشد. در آخر باید به طاچجه بالا و چگونگی چیدمان روی آن و باحتی رنگ دیوارهایی که شومینه در آن جا واقع شده دقت فراوان داشت تا همه موارد به گونه‌ای باشد که با هم جو شوند و در نهایت شومینه ما جلوه‌ای زیبا پیدا کند.

ارتفاع و اندازه شومینه مهم است. در این مدل، دیوارهای شومینه را از کف تاسیف با آجر درست کرده و برای داشتن چشم‌اندازی بهتر رنگ آن را برخلاف رنگ دیوارها انتخاب کرده‌ایم. ارتفاع و بلندی شومینه می‌تواند باعث شود که اتفاق بزرگ‌تر جلوه دهد.

## ارتفاع شومینه:



استفاده از وسایل مدرن و زیبا بر روی طاچجه بالایی شومینه ارتباط مستقیمی با زیبایی شومینه دارد. مثلاً گلستانهای زیبا بر روی طاچجه می‌تواند به شومینه تای زیبایی ببخشد و اصطلاحاً به آن روح دهد.

## طاچجه روی شومینه:



### شومینه در اتاق خواب:

معمولًا در اتاق خواب باید رنگ دیوار شومینه با رنگ تمام دیوارها یکی باشد و هم چنین از آجر برای ساختن این شومینه استفاده شود. با قرار دادن یک میز کوچک و یک گلدن کنار آن، قرار گرفته و بهای ترتیب زیبایی اتاق خواب کامل شده است.



### ۳ رنگ مشکی، سفید، سبز:

رنگ سفید شومینه و رنگ مشکی یک تلویزیون روی طاقچه و رنگ سبز دیوارها باهم جلوه زیبایی را به این نقطه از اتاق می‌دهد. آجرهای شومینه و طاقچه سفید مناسب باهم در آمد و دیوارهای سبز رنگ در کنار هم به صورتی متعادل درآمداند. قرار گرفتن یک تلویزیون روی شومینه بسیار خوشایند بوده چراکه رنگ قاب آن با رنگ دیوارها یکی می‌باشد.

### شومینه در وسط اتاق:

این مدل شومینه را در گوشه و یا کنج اتاق ناختهایم. فضای اتاق به گونه‌ای است که توانسته‌ایم آن را در وسط اتاق بسازیم. هدف از ساختن این گونه شومینه‌ها جدایکردن دونقطه از کناره مثل جداکردن آشپزخانه و اتاق نشیمن با استفاده از شومینه است، که کاری بسیار جذاب و زیبایی باشد.



### نوع مصالح:



در این شومینه از آجرهایی استفاده شده که از دور نمایی از آجر راندارند ولی از جنس آجر می‌باشد. در این مدل رنگ این مصالح با رنگ ناطقی از دیوارها یکی بوده که زیبایی آن را بیشتر جلوه می‌دهد.

### ترکیب رنگ‌ها:

در این جا از رنگ‌های مختلفی برای طراحی اتاق استفاده شده است. شومینه‌ای به رنگ قهوه‌ای با دیوارهای سفید و تلویزیون مشکی که روی یک کمد قرمز قرار داده است و استفاده از مبلمان رنگی در اتاق نشیمن.



- در هر اتفاق،  
شومینه  
می‌تواند  
به عنوان  
وسیله مرکزی  
به حساب  
آید. معمولاً  
اگر در اتفاقی  
شومینه باشد،  
فراده نگام  
وارد شدن به  
آن اتفاق ابتدا  
به شومینه و  
مدل و طراحی  
آن چشم  
می‌دوزند.



### شومینه در یک اتفاق کوچک:

این مدل شومینه فضای کمتری از اتفاق را می‌گیرد و اتفاق نشیمن فضای بیشتری برای چیدمان مبلمان پیدا می‌کند. این شومینه بسیار ساده و شیک طراحی شده و رنگ آن مطابق با رنگ دیوارها انتخاب شده است. روی دیوار بالای آن یک آینه ساده اوپیزان شده که این کار برای اتفاق‌های با فضای کوچک، پیشنهاد می‌شود.



### جنس سنگ‌هایی شبیه چوب

ترکیبی از کاشی‌های آجری شکل و مصالح چوبی، برای اتفاق پذیرایی مناسب می‌باشد. یک میز قهوه‌های شود رنگ دیوارها همانند رنگ چوب می‌باشد تا بارنگ مصالح استفاده شده در ساخت شومینه هماهنگ باشد.



### محافظه شومینه:

برای امروزی کردن شومینه می‌توان از یک محافظه دکوری جلوی شومینه استفاده کرد. قفسه‌های تزئینی شکل که در کنار شومینه و مناسب با میز و صندلی هایم باشد فضای اتفاق را کاملاً امروزی کرده است.



66

یران به دلیل گستردگی و تنوع بوم‌شناختی و بلندی‌های متنوع، دارای شرایط آب و هوایی بسیار متفاوت است. این شرایط سبب شده تا مسافت‌در این کشور در چهار فصل سال رونق داشته باشد. فرهنگ سفر در ایرانیان فرهنگ جا افتاده‌ای است. تمامی چاده‌های کشور آخر هفته‌ها شاهد تردد خانواده‌هایی است که برای دیدن جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و فرهنگی باز سفر را بسته‌اند.

# فصل زمستان

## خانه نشینی نیست

۹۵ درصد از شهر وندان ایرانی، بهترین فرست سفر را روزهای آغازین سال و فصل تابستان می‌دانند. اگر از آن‌ها بپرسید به کجا سفر می‌کنید یقیناً یکی از مناطق شمالی کشور را به عنوان مقصد خود ذکر می‌کنند. دلیل آن هم روشن است: چرا که ایام تعطیل با شروع سال نو آغاز می‌شود و پس از آن، شهر وندان فقط در فصل تابستان مجال سفر دارند. به عبارت دیگر، ما تنها کشوری هستیم که تعطیلات زمستانی نداریم. تنوع آب و هوایی در ایران به گونه‌ای است که هر سلیقه آب و هوایی را سیراب می‌کند و ما ایرانی‌ها این ویژگی کشورمان «چهار فصل داشتن» در یک زمان می‌گوییم! شمال، جنوب، شرق و غرب، هر دلایله‌ای که دارد، می‌توانید تصمیم به سفر بگیرید و اطمینان داشته باشید که سفر خوبی در پیش خواهد داشت؛ در این باره میراث خبر گزارشی تهیه کرده که در ادامه می‌آید. ایران به دلیل گستردگی و تنوع بوم‌شناختی و بلندی‌های متنوع، دارای شرایط آب و هوایی بسیار متفاوت است که این شرایط سبب شده تا مسافرت در این کشور در چهار فصل سال رونق داشته باشد. فرهنگ سفر در ایرانیان فرهنگ جاافتاده‌ای است. تمامی جاده‌های کشور آخر هفتنه‌ها شاهد تعدد خانواده‌هایی است که برای دیدن جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و فرهنگی بار سفر را بسته‌اند. این روزها سفر کردن به نقاط مختلف کشور به دلیل سرمایی هوا کاوهش یافته است، اما این سردی هنوز عاشقان اصلی سفر را ممکن نمی‌کند. مناطق زیبا و دیدنی کشور در زمستان نیز پذیرای مهمانان ویژه خود است. نکته‌ای که مسئولان و شهر وندان آن را باور ندارند این است که زمستان هم مثل تابستان فصل سفر است، فصل خانه‌نشینی و پناهبردن به گوشه دنج و خلوت خانه نیست. اگر یک مسافر خارجی باشید و بخواهید به ایران سفر کنید، بعد از این که به کشور تان برسید و از شما درباره یکی از اصلی ترین ویژگی‌های ایران بپرسند، احتمالاً خواهید گفت: «کشور عجیبی است در شمالش باران می‌بارد و جنوبیش گرم و شرچی بود. در استان‌های غربی و شمال غربی اش هم زمین سفید پوش شده بودا».

## جنوب ایران، مقصد گردشگران زمستانه

سالانه دمای بندرعباس در اوایل میانگین سالانه ۱۷/۵ درجه سانتیگراد است و میزان بارش سالانه مناطق مختلف کشور نیز در این فصل بسیار متفاوت است. ایران دارای آب و هوای معتنابی است که در برخی مناطق کشور گرم‌مرانی تابستان و سرمای زمستان مشابه است. همین دلیل آب و هوای ایران در هر منطقه باشد به صورت جداگانه مورد توجه قرار گیرد.

جزیره کیش از جمله مناطق دیدنی ایران می‌باشد که زمستان‌ها از استقبالی بیشتری



## پیشنهاد سفر زمستانی: میانکاله + دشت ناز

اگر همه سفرهای تان به مناطق شمالی کشور و سواحل دریای خزر شبیه هم شده است، این بار شبه جزیره میانکاله را امتحان کنید، مطمئن باشید پشمیان نمی شود.

### به قشلاق پرنده های مهاجر سر برزید

شمال ایران که همه جای آن دریا و جنگل است و درایی تصاویر تکراری نیست. اگر فکر می کنید به اندازه موهای سرتان شمال رفته اید و همه گوش و کنار آن را می شناسید، سخت در اشتباهید. اگر حاشیه دریای خزر را بگردید و هزار بار اول ماندرازن تا آخر گیلان بروید باز هم مناظر بکو و کشف نشده ای هستند که احتمالاً هنوز سراغ آن هارفتاید. گرچه بهار و تابستان سرزمین های شمالی زیبایی های بی نظیر خودش را دارد و نمی شود از آن ها گذشت ولی اگر می خواهید مناظر منحصر به فردی از صدها هزار پرنده مهاجر را ببینید و حیات وحش منحصر به فردی را تجربه کنید، وقت آن زمستان است؛ خلیج میانکاله، قشلاق گونه های متعددی از پرندگان مهاجری است که برای گذران پاییز و زمستان از سیبری به این سو پرواز کرده اند و تا اوخر زمستان همان جامی مانند.

### از این راه بروید اجازه هم بگیرید

اگر از تهران شروع کنید و پایه پای جاده بروید حدود ۶ ساعت زمان می برد تا به بهشهر برسید؛ یعنی جاده فیروزکوه را در پیش می گیرید تا به ساری برسید. از ساری باید نکار بروید و آن جاهم به بهشهر. البته این آخر مسیر نیست، از بهشهر تا میانکاله کمی راه مانده است. از بهشهر باید ۱۲ کیلومتر به سمت شمال شرق بروید تا به میانکاله برسید. البته فراموش نکنید چون میانکاله پناهگاه حیات وحش است باید قبل از ترک به شهر از اداره محیط زیست این شهر مجوز بگیرید.

### دشت ناز را از دست ندهید

اگر وقت کافی دارید و می خواهید لذت این سفر را بگیرید زیبایی های بیشتر کامل کنید در همین سفر سری هم به دشت ناز ساری بزینید. این دشت غرب میانکاله است و یکی از مهم ترین سایت های تکثیر گونه کمیاب گزند زرد ایرانی به حساب می آید. در این سایت گزند های بزرگ و زیبایی می بینید که با سرعت شگفت انگیزی از کنار شما فرار می کنند. این فضای از درختان عظیم و کهنسال بلوط است که هر میوه بلوط شبه ۵۰ سالی مت هم می رسد. رفتن به این دشت هم به مجوز و البته راهنمای محلی نیاز دارد ولی بهزحمتش می ارزد.

امسال برخی از دفاتر خدمات مسافرتی برای شناساندن این جاذبه طبیعی به مردم اقدام به برگزاری تورهایی برای دیدن کویرهای ایران کردد.

مدیریکی از آژانس های کویرنوردی در همین ساره گفت: «برگزاری تورهای کویرنوردی یکی از مهم ترین راه های رونق دادن به سفرهای زمستان در کشور است.»

وی افزود: «کویرهای ایران یکی از مهم ترین قابلیت های اکوتوریستی است که چون شرایط خاصی را برای سفر می طبلد مردم به تنها یاری نمی توانند برای این مسافت ها اقدام کنند و همراه شدن با تورهای کویرنوردی بهترین راه مسافت به کویرهای ایران است.»

وی اظهار داشت: «اگر سفر به کویر در برنامه هایی تحت عنوان جاذبه های گردشگری ایران زمین در رسانه های همگانی پخش یا منتشر شود، سفرهای پاییزه کویرنوردی بهترین راه مسافت به کویرهای ایران است.»

یافت.»

بر خود را بوده و با آب و هوای بهاری خود جمع کثیری از گردشگران زمستانه را به سوی خود جلب می کند. در زانویه و فوریه (آذر و دی) سه نوع منطقه آب و هوایی در ایران وجود دارد، سواحل دریایی خزر دارای آب و هوای معتدل سرد، مناطق مرکزی دارای آب و هوای سرد زمستانی و مناطق کناری دارای آب و هوای متوسط و ملایم است، ولی در مناطق جنوبی هوا بسیار گرم است و در تابستان تحمل آب و هوای مناطق مرکزی بسیار مشکل تر است.

غريب، معافون گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش گفت: «سفرهای زمستانه و پاییزه به کیش در چند سال اخیر رونق یافته است و مردم برای حس کردن هوا بیهاری و لذت بردن از آب و هوای خلیج فارس به این جزیره زیبا و دیدنی سفر می کنند.»

وی افزود: «برای بیشتر شدن تعداد مسافران کیش جاذبه های گردشگری این جزیره در حال ساماندهی است.»

جهانگرد هایی که در فصل زمستان به سواحل جنوبی ایران می روند با آب و هوای بسیار مطبوع رو به رومی شوند، در حالی که در همان زمان مردم استان های فارس و اصفهان آب و هوایی بارانی پاییزه دارند.

در فصل تابستان آب و هوای همه مناطق کشور تا حد قابل تحملی گرم می شود، اما بهترین زمان برای بازدید از مناطق مختلف ایران دو فصل بهار و پاییز و بهویژه ایام نوروز است. شمال کشور در پاییز و زمستان از زیبایی خارق العاده ای بر خود را بوده و گردشگران خاص خود را دارند.

### سفرهای زمستانی به شمال ایران

رشته کوه های البرز زمستان های میزبان کوهندان است و سواحل دریاچه بزرگ خزر نیز پاییز و زمستان از صنعت گردشگری بی بهره نیست.

### کویر، بهترین مقصد زمستانه گردشگران

اما کویر، مهم ترین مقصد گردشگری پاییزه و زمستانه کشورمان است که متأسفانه به دلایلی چون ناشناخته بودن جاذبه های کویر و چونگی سفرهای این نقاط پست، تا به حال نتوانسته است آن طور که باید در توسعه صنعت گردشگری جایگاه خاصی را به خود اختصاص دهد.

### در امتداد خلیج میانکاله

خلیج میانکاله آبی صاف و کم عمق دارد؛ یعنی در حدی است که مج پای تان می رسد.

این آب کم عمق مثل یک آینه تصویر آسمان را

به زمین می کشد و احساس می کنید روی آسمان و لابه لای لکه های ابر راه می روید. در دور دست می توانید پرنده گان مهاجر را بینید. وقتی مسیر

عرضی شبه جزیره را از خلیج تا دریا طی می کنید بعد از این خلیج کم عمق، به یک ساحل شنی و سیع می رسید که صاف و هموار است و در حاشیه آن بوته های بزرگ و سرسبزی می بینید که پشت آن ها گاهی روباه یا پرنده گانی مثل عقاب سفید است. بعد از این بوته های را یک فضای بزرگ مرتع مانند است که به

در خنجه های اثار و تمشک وحشی منتهی می شود. در همین مسیر به آبگیری می رسید که در امتداد آن و به سمت دریا فضای کویر مانندی با ماسه های نرم وجود دارد.

### در کلبه های ماهیگیران

اگر بخواهید به دریا برسید باید از این ماسه های نرم که هنگام راه رفتن تامیج پا در آن فرو می روید، عبور کنید. اگر خوش شانس باشید تراکتوری از راه می رسد و شما را به ساحل دریا می رساند. در سواحل شمالی کلبه های صیادی انتظار شما را می کشند. کلبه های صیادی همانگ بازیست بوم منطقه و با استفاده از



مصالح بومی ساخته شده است و بازدید از این خانه ها باید یکی از برنامه های اصلی سفر تان باشد. کلبه های ماهیگیران از تکه های چوب و ساقه های نی در ارتفاع حدود نیم متر یا بیشتر از سطح زمین ساخته شده و اگر کنار ساکنان کلبه ها بنشینید از راه ورسم زندگی شان برای تان تعریف می کنند.

### چکمه + دورین

برای رفتن به میانکاله، مجوز سازمان حفاظت از محیط زیست لازم و ضروری است. اگر با آژانس های مسافرتی بروید مسئله مجوز را عمولاً خودشان حل می کنند، اما اگر می خواهید تنها یا در قالب گروه های دوستانه به این سفر بروید باید خودتان مجوز را تهیه کنید. میانکاله برخلاف بسیاری از تالاب ها نگهبان دارد و نگهبان آن هم سر پست چرت نمی زند. بنابراین حتماً مجوز را تهیه کنید. کفش مناسب پیاده روی و چکمه های ضد آب همراه داشته باشید.

## بابانوئل

شخصیتی که امروزه به شکل پیرمردی مهریان و چاق است و با لباس سرخ رنگ و ریشی سفید و بلند، هنگام کریسمس در میان برگزار کنندگان این جشن ظاهر می‌گردد. به چندین اسم شناخته می‌شود که بابانوئل (Papanoel)، سانتا کلوز (Santaclaus) و سنت نیکولا (Saint Nicola) از معروف‌ترین این اسامی هستند.

## تاریخچه بابانوئل

در سده چهارم میلادی، یکی از اسقف‌های آسیای صغیر (ترکیه امروز) به خاطر فقار مهریانه‌اش با کودکان شهرت یافت. این شخص که بعد از به سنت نیکولاوس (نیکولاوس قدیس) شهرت یافت، در نقاشی‌های قرون وسطی و عصر نئانس به شکل مردی بلندبالا چهره‌ای جذب و نجیبانه نشان داده شده است و تا حدود قرن شانزدهم، جشن مخصوص او در روز ششم دسامبر در سراسر اروپا برگزار می‌شد، اما آن پس، این جشن تنها به پروتستان‌های هلند منحصر گردید. مهاجران هلندی که به آمریکای شمالی کوچ کردند، این رسم را با خود به آن کشور برداشت و آن جا بود که نام او به سانتا کلوز (به انگلیسی: Santa Claus) تغییر یافت.

## این‌ها کریسمس

برگزاری کریسمس در کشورهای مختلف مسیحی بنا به سنت و رسماً رسوم آنان، تفاوت‌هایی نیز با یکدیگر دارد. مشترکات ماراسم این است: مسیحیان برای جشن گرفتن میلاد عیسی مسیح به کلیساها می‌روند، در منزل یک درخت کاج را تزیین و چراگانی می‌کنند و در خیابان‌ها و کوچه‌های استدسه سرودهای پرستشی و شکرگزاری اجرامی نمایند. همچنین در ایام کریسمس حراجی‌هایی برپایمی شود و در روز یاکسینگ در ۲۶ دسامبر، کارمندها از کارفرمای خوش‌هدیه دریافت می‌کنند.

## درخت سرو

امروزه در تمام جهان درخت سرو نماد مهم کریسمس است. اما درخت سرو در آینه‌های پاگان و فرهنگ قدریم ایران نیز سیار مهم بوده و درخت جاودانگی تلقی می‌شده است هنوز در بسیاری از نقاط ایران به درخت سرو بانگاه تقاضی تگریسته می‌شود.

## تاریخچه درخت کریسمس

در زایمان حضرت مریم را در زستان فرامی‌گیرد. وی به کنار درخت خرمای کهن‌سال و خشکی رفت و به آن تکیه داد. در زمان کوتاهی درخت خشک، سبز شد، برگ درآورد و خوش‌های خرمائی آن اویزان شد که در این دو معجزه بود:

یکی این که درخت خشک، تازه و سبز شد و دیگری این که درخت خرما در غیر زمان خرمادان، میوه داده بود. نقل شده است که در آن جاهیچ درخت خرمایی نبود بلکه خداوند متعال درختی را زیجی دیگری به آن مکان آورد و سبز کرد و به همین دلیل مکانی که حضرت عیسی (ع) در آن جا زاده شده، بیت‌اللحم نامیده شده است.

زمانی که عیسی به دنیا آمد، حضرت مریم در این فکر فور رفت که به قوم خود چه بگوید؟

از این رو بانگرانی به خود می‌گفت: ای کاش، من پیش از این می‌مردم و از نظر مردم فراموش می‌شدم که در این زمان از زیر درخت صدایی برخاست، یا آن که جبرئیل از زیر آن درخت مریم را صدا کرد. برخی گفتند آن صدا، صدای عیسی بود که گفت: نگاه کن تا ندوه‌گین داشتی

# همه چیز در باره کریسمس

کریسمس یا نوئل جشنی است در آیین مسیحیت، که

به منظور گرامی داشت زادروز مسیح برگزار می‌شود.

بسیاری از اعضای کلیسای کاتولیک روم و پیروان آیین

پروتستان، کریسمس را در روز ۲۵ دسامبر جشن

گرفته و بسیاری این جشن را در شامگاه ۲۴ دسامبر

برگزار می‌کنند. اعضای بیشتر کلیساها از تودوکس در سراسر دنیا نیز روز

بیست و پنجم دسامبر را به عنوان میلاد مسیح جشن می‌گیرند. برخی

از مسیحیان از تودوکس در روسیه، اوکراین، سرزمین مقدس (ناحیه

تاریخی فلسطین) و دیگر مکان‌ها، به سبب پیروی از تقویم یولیانی،

جشن کریسمس را در روز ۷ ژانویه برپایمی دارند. اعضای کلیسای ارمنی

طبق سنت منحصر به فردی، روز میلاد و هم‌چنین روز غسل تعمید

مسیح را همزمان در روز ششم ژانویه جشن می‌گیرند.

ایام دوازده روزه کریسمس با سال روز میلاد مسیح در ۲۵ دسامبر

آغاز گشته و تا جشن خاج شویان در روز ۶ ژانویه ادامه می‌یابد.

هر چند مهم ترین عید مذهبی در تقویم مسیحی، روز عبید پاک

(به عنوان روز مصلوب شدن و رستاخیز عیسی) است، بسیاری

به خصوص در کشورهای ایالات متحده و کانادا، کریسمس

رامه‌م ترین رویداد سالانه مسیحی محسوب می‌دارند. با

وجودی که این روز، یک عید مذهبی شناخته می‌شود،

از اوایل سده بیستم میلادی به بعد به طور گسترده

به عنوان یک جشن غیر مذهبی برگزار شده و برای

بیش تر مردم، این ایام فرستی است برای دور

هم جمع شدن اقوام و دوستان و هدیه دادن

به هم، کریسمس با آینه‌های ویژه‌ای به طور

مثال آراستن یک درخت کاج، برگزار شده

و شخصیتی خیالی به نام بابانوئل در آن نقشی

مهم دارد.



## خاستگاه‌های جشن‌کریسمس

به درستی  
مشخص  
نیست که چرا  
۲۵ دسامبر را

به تاریخ تولد مسیح نسبت دادند،  
چون هیچ تاریخی رادر این باره ذکر  
نشده است. \*\*\* توپ جولیوس  
افریکانوس نخستین مورخ مسیحی  
بود که شرح و قایع جهانی را آغاز کرد  
در رایج کردن این ایده که مسیح روز  
۲۵ دسامبر متولد شد نقش محوری  
داشت. این تاریخ نه ماه پس از تاریخ  
آبستن شدن حضرت مریم (س) (۲۵ مارس)  
محسوب می‌شود. از سوی دیگر ۲۵ مارس تاریخ اعتدال  
بهاری بوده و خالق حضرت ادم (ع) تلقی می‌شود. مسیحیان در اوایل  
ظهور مسیح ۲۵ مارس را تاریخ  
مصلوب شدن مسیح می‌دانستند.  
میلاد مسیح (ع) در ابتدای هام بخش  
برگزاری جشن و سرور نبود. در  
سال ۲۴۵ میلادی فیلسوف و متأله  
مسیحی یونانی جشن گرفتن میلاد  
مسیح را تقویح کرد. نخستین  
اشارة به جشن کریسمس (میلاد  
مسیح) در تقویم فیلوكالوس  
مشاهده می‌شود که در سال ۳۵۴  
در روم گردآوری شد. در شرق نیز  
مسیحیان تولد مسیح را به عنوان  
بخشی از عید تعمید مسیح و دیدار  
سه مرد حکیم ستاره‌شنان ایرانی از  
عیسی، جشن گرفته می‌شود. پس از  
مرگ والنس امپراتور طرفدار  
عقاید اریوس در نبرد ادیرنه سال  
۳۷۸ جشن کریسمس در شرق  
رنگ بیشتری به خود گرفت، اما  
این روند در قرن چهارم بیش از بیش  
مجادله برانگیز بود و پس از آن که  
گریگوری نازیانزوس در سال ۳۸۱  
به عنوان اسقف منصوب شد این  
جشن از میان رفت و در سال ۴۰۰ با  
انتصاب جان کریستوستوم بار دیگر  
به قوت خود بارگشت.



- مسیحیان برای**
- جشن گرفتن**
- میلاد عیسی**
- مسیح به کلیساها**
- می‌رونده، در**
- منزل یک درخت**
- کاج را تربین و**
- جراغانی می‌کنند**
- و در خیابانها**
- و کوچه‌ها**
- دسته‌دسته**
- سرودهای**
- پرستشی و**
- شکرگزاری اجرا**
- می‌نمایند. در**
- روز باکسینگ**
- در ۲۶ دسامبر،**
- کارمندها از**
- کارفرمای خوش**
- هدیه دریافت**

وحیوانات از جنس پوشال و کاه‌تزيین می‌کنند. دانمارک‌ها از پرچم‌های کوچک دانمارک و آویزهایی به شکل زنگوله، ستاره، قلب و دانه برف استفاده می‌کنند. مسیحیان ژانی بادیزن‌ها و فانوس‌های کوچک را ترجیح می‌دهند.

## جشن‌های رزمستانی پیش از کریسمس

در سنت بسیاری از فرهنگ‌ها، جشن زمستانی از جشن‌های سیار محبوب تلقی می‌شود و بخشی از آن به کم‌شدن کارهای کشاورزی در فصل زمستان برمی‌گردد. ایده‌گذاری دنی ایست (ایدی‌پاک) مهترین جشن در تقویم کلیساها بوده و کریسمس از اهمیت کم‌تری برخوردار بود، از سوی دیگر کلیساها اولیه به جشن گرفتن تولد اعضا کلیسا معتبرض بودند. برتری جشن کریسمس در دوران مدرن از بسیاری لحاظ منعکس کنده تأثیر فرازینده سنت جشن‌های زمستانی است که در آن میان می‌توان به جشن‌های ساتورنالیا، ناتالیس سولیس ایویچتی، یوی اشاره کرد. در عصر رومان‌ها، جشن ساتورنالیا مشهورترین جشن زمستانی و زمان استراحت، جشن، شادی و پایان قوانین رسمی محسوب می‌شد. این جشن به احترام ساتورن از ۲۴ تا ۱۷ دسامبر برگزار می‌شد اما در دوره امپراتوری این جشن از هفت به پنج روز تقلیل یافت. ناتالیس سولیس ایویچتی روز ۲۵ دسامبر تحت عنوان "تولد خورشید مغلوب نشدنی" جشن گرفته می‌شد و در برگیرنده ستایش الهه‌ها و خدایان خورشید بود. الگابالوس امپراتوری رومی (۲۲۶-۲۱۸) بینان گذاشتن جشن بود که محبوبیت آن در دوران اریلیان به اوج خود رسید. روز ۲۵ دسامبر هم چنین تاریخ انقلاب زمستانی است و این جشن نشان‌دهنده عدم مغلوب شدن خورشید در زمستان بود. بسیاری از نویسندها اولیه مسیحیت تولد دوباره خورشید را به تولد مسیح نسبت داده‌اند و کاتولیک‌ها استدلال می‌کنند که جشن سول اینویتوکتس همان تاریخ کریسمس و میلاد مسیح است. جشن پول در اوایل دسامبر و اوایل ژانویه برگزار می‌شود و هدف از آن احترام و ستایش خدای رعد بوده؛ یک کنده بزرگ چوب را باین اعتقاد بود که هر جرقه رعد بیشتر باشد نشان‌دهنده تعداد خوک یا گوساله‌ای است که سال آینده متولد وارد شد آتش می‌زند و جشن تاسوختن کامل کنده ادامه داشت و گاهی به ۱۲ روز می‌کشید. از آن جا که اروپای شمالی از آخرین بخش‌هایی بود که به مسیحیت روی اورد جشن‌های غیرمسیحی آن‌ها تأثیر سیاری بر شکل تیغی جشن کریسمس داشت. اسکاندیناوی‌ها هنوز هم کریسمس را یاول می‌نامند، که این کلمه به تدریج در زبان‌های انگلیسی و آلمانی معادل کریسمس شد.

که خداوند متعال در زیر پای تو آینی  
جاری ساخته است. پس مریم عیسی  
را به غل گرفت و به نزد قومش رفت.  
گفته شده که حضرت عیسی در بین راه، با مادرش سخن می‌گفت و به او  
دلداری می‌داد و می‌گفت: "بر تومادر  
مزده بدhem که من بنده خدا و مسیح  
او هستم".

## تربیت درخت کریسمس

سنت درخت کریسمس، به آلمان قرن شانزدهم میلادی و زمانی که مسیحیان درختان تزیین شده‌را به خانه‌های خود آورده‌اند، برمی‌گردند. هم‌چنین در آن زمان عده‌ای هرم‌هایی از چوب می‌ساختند و آن را باشاخه‌های درختان همیشه سبز و شمع تزیین می‌کردند. به تدریج رسم استفاده از درخت کریسمس در بخش‌های دیگر اروپا نیز طرفدارانی پیدا کرد. در تربیت درخت‌های کریسمس اولیه، به جای مجسمه فرشته در نوک درخت، از فیگورهای پری‌های کوچک (به نشانه ارواح مهریان، یا زنگوله) و شیپر که برای ترسانیدن ارواح شیطانی به کار می‌رفت) استفاده می‌شد. در لهستان، درخت کریسمس با مجسمه‌های کوچک فرشته، طلاوس و پرندگان دیگر و تعداد بسیار زیادی ستاره، پوشیده می‌شد. در سوئد، درخت را با تربیبات چوبی که بارنگ‌های درخشان رنگ آمیزی شده‌اند و فیگورهای کودک





دوسندران اصفهان:

# اصفهان برای همیشه و برای همه

شاهین سپننا

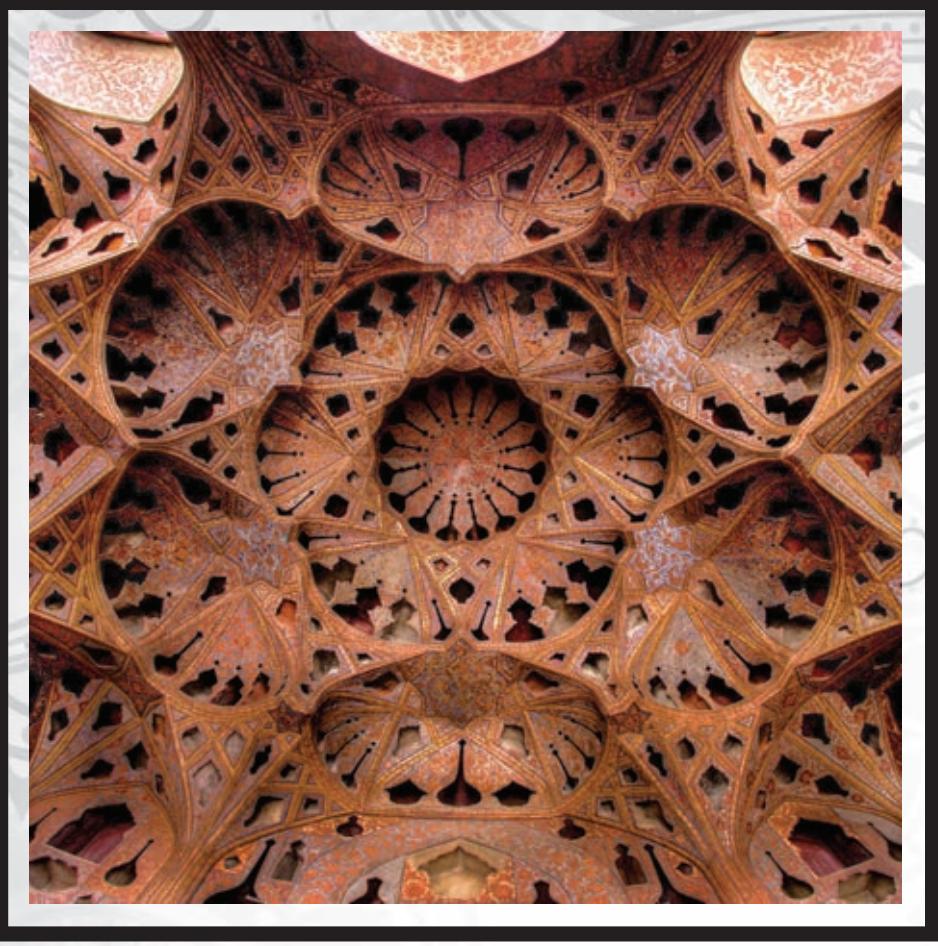
قیصریه اصفهان را که با اقتباس از صورت فلکی برج قوس (آذر ماه) طراحی شده است، به عنوان نماد اصفهان برگزیدند. دلیل انتخاب آن‌ها این بود که براساس مستندات تاریخی زایچه شهر اصفهان در ماه آذر (قوس) است و در زمان حسن رکن‌الدوله دیلمی (۳۶۶-۲۹۲ هجری قمری) برپایی باروی بزرگ اصفهان بر بنیان زایچه این شهر در آذر ماه (برج قوس) صورت گرفت.

از آن سال تاکنون، هرساله سازمان‌های مردم نهاد اصفهان و

و ماجرای انتخاب روز اصفهان باز می‌گردد. در بهمن ماه سال ۱۳۸۳ پس از پیشنهاد انتخاب روز اصفهان و استقبال برخی از سازمان‌های غیردولتی اصفهان از این پیشنهاد، تلاشی برای گزینش روز اصفهان آغاز شد. در اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۴ پس از فراخوان «هماندیشی برای نام‌گذاری روز نکوداشت اصفهان» روز «بکم آذرماه» هر سال از سوی بیش از ۳۰ نفر از اصفهان شناسان به عنوان «روز نکوداشت اصفهان» گزینش و تصویب شد و نگاره تاریخی منقوش بر کاشی کاری‌های سردر

شهر خوب، شهری است که فرهنگ‌ساز باشد و اصفهان چنین شهری است. حضور انجمن‌های ادبی، فرهنگی، هنری، علمی، اجتماعی و... فراوان در سطح شهر یکی از نشانه‌های پویا و زنده بودن فرهنگ در این شهر است. انجمن دوسندران اصفهان هم یکی از این تشکل‌های مردمی است که از آغاز تاکنون گام‌های استواری برای پاسداشت و شناخت اصفهان برداشته است. انگیزه تشکیل انجمن دوسندران اصفهان به یک دهه پیش





مهم ترین مباحثی بود که در آن همایش مطرح شد. دوستداران اصفهان در آن همایش یاد و نام و راه استاد محمد مهریار اصفهان شناس بر جسته رانیز گرامی داشتند.

چهارمین همایش هفته اصفهان با حضور جمع پرشور دوستداران اصفهان در آذرماه ۱۳۹۱ برگزار شد. موضوعات اصلی این همایش «شهر خلاق» و «باغ شهر اصفهان» بود. پس از گرامی داشت اعضای درگذشته انجمن زنده بیان استاد حسن کساپی و دکتر پرویز دبیری، از استاد عباسعلی پورصفا (هترمند نگارگر)، استاد مرتضی تیموری (کتابشناس)، استاد لون میناسیان (ارمنی شناس) و دکتر عباس ادبی (پژوهش بر جسته) تجلیل به عمل آمد و «تندیس دوستدار اصفهان» به پاس یک عمر تلاش و کوشش مداوم برای شهر اصفهان از طرف انجمن دوستداران اصفهان به آنها تقدیم شد.

پنجمین همایش نکوداشت روز اصفهان در آذرماه ۱۳۹۲ به همت انجمن دوستداران اصفهان به منظور شناخت عمیق تر و ترویج مطالعات ویژه اصفهان، قلب تپنده فرهنگ و تمدن این مرز و بوم، برگزار شد. مهم ترین محورهای این همایش اهمیت مدیریت یکپارچه زیست بوم زاینده روود، اهمیت پایداری زاینده روود برای حیات اصفهان، نقش زاینده روود در پیدایش تمدن های پیرامونی، اعمال نفوذ حکومت ها در مدیریت آب زاینده روود و استفاده بهینه از منابع آب بود.

اعضای انجمن امیدوارند که از این پس با حمایت گستردگر دولت تدبیر و امید، گره از کارهای فروبوسته اصفهان گشوده شود و این شهر تاریخی با همه آثار تاریخی اش و زندگانش همیشه جاری اش "برای همیشه و برای همه" به یادگار بماند.

برای برونو رفت از این روند خطرناک راه کارهایی ارائه دادند. در ابتدای همایش دکتر سیروس شفقی، رئیس انجمن دوستداران اصفهان درباره اهداف ایجاد این انجمن و برپایی همایش گفت: «این انجمن هدفی جز مطالعه و معرفی اصفهان ندارد و پایه و اساس کار خود را بر دانایی محوری گذاشته است و از تمام اشاره عضوی پذیرد و اما پذیرفتگان باید دارای یک صفت باشند و آن عاشق بودن فرد به شهر اصفهان است». وی در ادامه ابراز امیدواری کرد که «این گردهمایی دوستداران اصفهان این شعبه ای زیبا، انگیزه ای برای برگزاری مجامع تخصصی دیگر از این نوع بوده و دست اوردهای این همایش تجربه موفقی در نظر فرهنگ و شناخت تمدن ایرانی باشد.»

سومین همایش روز اصفهان در آذرماه ۱۳۹۰ برگزار شد. در این همایش یکروزه که به کوشش انجمن دوستداران اصفهان و با همکاری دانشگاه آزاد خوارسگان و جمیعت طبیعت یاران برپاشد، دوستداران اصفهان، دانشجویان، و چهره های فرهنگی، هنری و دانشگاهی اصفهان حضور داشتند. ثبت جهانی باغ ایرانی، توسعه ناپایدار صنعت وخشکی زاینده روود، آسیب به پل های تاریخی اصفهان به واسطه خشکی زنده روود، تشکیل شورایی برای مدیریت واحد بر زاینده روادار

سازمان های دانشجویی دانشگاه های اصفهان یکم آذرماه را به عنوان روز اصفهان و هفته اصفهان را ایام تا هفتم آذرماه گرامی می دارند.

بزرگداشت روز اصفهان و پرداختن به مسائل و مشکلات اصفهان در این روز، انگیزه ای پویا شد برای گروهی از دوستداران شهر تاریخی اصفهان که هم زمان با «روز اصفهان» در یکم آذرماه سال ۱۳۸۸ خورشیدی، با آگاهی از وضعیت فعلی این شهر کهن سال و نگرانی از مخاطرات روز افروزنی که میراث فرهنگی و طبیعی اصفهان را به عنوان «میراث منشترک بشری» تهدید می کند، برای بی گیری همه جانبه مسائل مربوط به اصفهان، تصمیم به ایجاد «انجمن دوستداران اصفهان» گرفتند.

این انجمن به مثابه «دیدبان اصفهان» می کوشد تا با مطالعه گذشته و حال، و برنامه ریزی آینده نگر و با برای همه مردم فرهنگ دوست اصفهان و دوستداران میراث فرهنگی و طبیعی از سراسر جهان، از آسیب هایی که در آینده گریبان گیر میراث فرهنگی و طبیعی اصفهان خواهد شد، جلوگیری کند و برنامه هایی راه گشای برای توسعه پایدار و همه جانبه شهر تاریخی اصفهان پیش روی مردم و مدیران شهری قرار دهد. انجمن دوستداران اصفهان، بر بنیان شعار محوری خویش «اصفهان برای همیشه، برای همه» در جهت دست یابی به این اهداف و آرمان ها تلاش خواهد نمود:

- ۱- شناخت اصفهان دیروز و امروز به منظور طرح اصولی چشم انداز آینده این شهر فرهنگی.
- ۲- آسیب شناسی اصفهان از جوانب مختلف و از دیدگاه های گوناگون.
- ۳- تدارک شرایط لازم و کافی برای ارتقاء همه جانبه جایگاه اصفهان در سطح ملی و فرامملی.

۴- بحث و تبادل نظر و ارائه راه کارهای کارشناسی در زمینه های مرتبط با مسائل اصفهان و در راستای حفظ حریم منظر فرهنگی اصفهان از طریق هماندیشی با کارشناسان و صاحب نظران و ارائه مشاوره های پژوهشی، فنی و آموزشی به نهادهای غیردولتی و دولتی جهت ارتقاء سطح مدیریت شهری به ویژه در زمینه های زیست محیطی، میراث فرهنگی و گردشگری.

۵- شناسایی، معرفی و حمایت از استعدادهای موجود در راستای اهداف انجمن در عرصه های مادی و معنوی.

۶- تشویق و حمایت از فعالیت های زیر ساختی و ماندگار در زمینه های پژوهشی، برنامه ریزی، معماری، زیست محیطی، شهرسازی، فرهنگی، هنری و مشارکت در اموری که به نحوی در بهبود شرایط فعلی و آینده شهر اصفهان موثر باشد.

نخستین همایش هفته اصفهان با استقبال گسترده

گروه های مختلف مردم در سال ۱۳۸۸ به همت انجمن

دوستداران اصفهان برگزار شد. در این همایش به

بررسی جلوه های گوناگون فرهنگ و معماری شهر

تاریخی اصفهان پرداخته شد.

انجمن دوستداران اصفهان، دومین همایش هفته

اصفهان را با حضور چهره های فرهنگی، علمی،

و هنری و چند سازمان مردم نهاد دیگر در سال

۱۳۸۹ برگزار نمود. در این همایش سخنرانان به

بررسی چالش های پیش روی شهر تاریخی اصفهان

و معplatas ناشی از توسعه ناپایدار شهر پرداختند و

“

موسسه خیریه مجتمع فاطمیه(س) اصفهان توانسته است طی سال های فعالیت خود مقبولیت خوبی میان شهروندان خصوصاً مردم منطقه پیدا کند به طوری که بخش های مختلف مجتمع روزانه جمعاً بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ نفر مراجعه کننده دارد.



## ۱۵۰۰ مراجعت روزانه به بخش های مختلف

وی بیان داشت: این موسسه خیریه توانسته است طی سال های فعالیت خود مقبولیت خوبی میان شهروندان خصوصاً مردم منطقه پیدا کند. به طوری که بخش های مختلف مجتمع روزانه جمعاً بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ نفر مراجعت کننده دارد.

### تلashی مضاعف برای نیل به اهداف

#### پیشتر

ایت الله حاج شیخ جعفر آزادمنش درخصوص برنامه های آتی این موسسه گفت: اخذ مجوز بیمارستان در راستای توسعه کمی و کیفی ارائه خدمات درمانی به شهروندان، ساخت و تجهیز بیمارستان ۵ طبقه در زمین های خریداری شده مجاور مجتمع در فضای تقریبی ۴۰۰۰ متر مربع، راه اندازی و تجهیز بخش دیالیز درمانگاه ۱۷ دستگاه، راه اندازی و تجهیز بخش رادیولوژی در محل درمانگاه فاطمیه تا پایان بهمن ماه سال جاری، جذب پرشکان متخصص در زمینه های مختلف درمانی، راه اندازی پرونده کترونیکی برای بیماران دائمی درمانگاه فاطمیه و غربال گری شاخصه های سلامت شهروندان منطقه. وی با بیان این که توجه به موضوع امور

# موسسه خیریه مجتمع فاطمیه(س) اصفهان

#### زهرا و فایی نیا

موسسه خیریه مجتمع فاطمیه اصفهان در سال ۱۳۵۲ پس از بازگشت آیت الله حاج شیخ جعفر آزادمنش دامت برگاته از نجف اشرف، توسط معظم له و تحت اشراف مرحوم آیت الله حاج شیخ حسن صافی اصفهانی (ره) تاسیس شد. سنگ بنای این مکان هم زمان با تاسیس صندوق قرض الحسن فاطمیه بنانهاده شده و در سال ۱۳۶۳ با تاسیس حسینیه ادامه پیدا کرد.

#### پاسخی در خور به مطالبات ساکنین محروم

ایت الله آزادمنش درخصوص ضرورت ایجاد این مرکز در این نقطه از شهر اصفهان، بیان داشت: نیاز منطقه به امور فرهنگی و درمانی باعث شد تا موسسین مجتمع برآن شوند که با راه اندازی درمانگاه شبانه روزی و همچنین کتابخانه، به درخواست به حق ساکنین منطقه محروم خود جامه عمل بپوشانند که ارائه خدمات پزشکی گستردگی با کمترین هزینه های ممکن پاسخی به مطالبات اهالی منطقه بود.

وی افزود: این مجتمع در ابتدا با ۲۷۰ متر مربع شروع و روز بی روز گسترش و توسعه کمی و کیفی یافت. در حال حاضر نیز با فضای به مساحت تقریبی ۵۰۰ متر مربع در بخش های حسینیه، درمانگاه، دنده پزشکی، آزمایشگاه، داروخانه، سونوگرافی، کافینت وغیره به ارائه خدمات می پردازد.

وجود ندارد. خوش حسابی اعضاء یکی از ویژگی های بارز اعضاء صندوق می باشد. لازم به ذکر است قرض الحسنہ خیریه فاطمیه با همکاری اداره بهزیستی استان طی سه روز در هفته به مقاضیان تحت پوشش آن اداره خدمات ارائه می دهد.

حسینیه حسینیه فاطمیه (س) در سال ۱۳۶۳ در زمینی به مساحت تقریبی ۱۵۵۰ مترمربع تاسیس شد و گفتنی است تحسینیه مجتمع فاطمیه بعد از صندوق قرض الحسنہ به عنوان باسابقه ترین واحد مجتمع به حساب می آید، در این حسینیه علاوه بر اقامه نماز مغرب و عشاء، دعای کمیل هفتگی، دعای ندب و دعاها معرفه دیگر در ایام خاص خود هم چنین کلاس های فرهنگی برگزار می گردد.

## ۲۰ نانوایی تامین کننده برکت سفره محرومین

انجمن مدد کاری: در راستای حمایت اقتصادی و فرهنگی از مردم نیازمند این منطقه انجمن مدد کاری با پوشش دهی ۳۰۰ خانوار اهاندیز گردید.

براساس این طرح انجمن با حذف ۲۰ نانوایی در سطح منطقه اقدام به انعقاد قرارداد نمود. مددجویان کارت های نان خود را که هر کارت شامل ۵ قرص نان می باشد به نانوایی تحویل داده و نان دریافت می کنند. علاوه بر این توزیع گسترده دو مرحله در سال (قبل از تعطیلات نوروزی، ماه مبارک رمضان)، شامل اقلام برنج، گوشت، روغن، حبوبات، البسه، هزینه تحصیل، خدمات رایگان درمانی و ... از دیگر فعالیت ها و خدمات این انجمن می باشد. گفتنی است: فروش تاج گل و کمک های مردمی از جمله منابع درآمدی این انجمن می باشد.



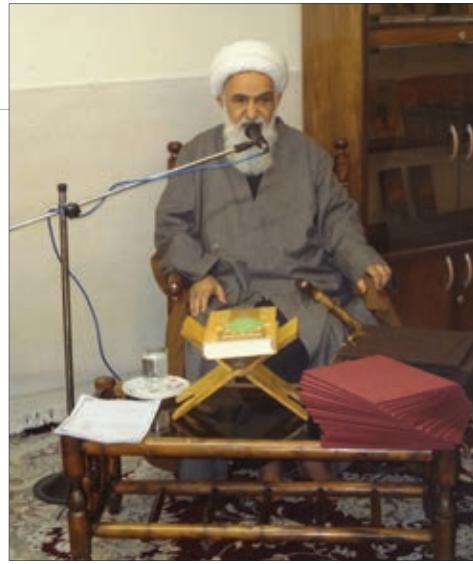
### رسیدگی به امور فرهنگی شهر و ندان منطقه از اهم اهداف این موسسه خبریه مجتمع فاطمیه اصفهان است.

آزمایشگاه، فیزیوتراپی، دندانپزشکی و داروخانه در حال فعالیت می باشد.

شایان ذکر است: بخش سونوگرافی مجموعه با جدیدترین دستگاه های روز به تازگی افتتاح شد. هم چنین رادیولوژی درمانگاه در آیندهای نزدیک و بخش دیالیز هم با ۱۷ دستگاه و تخت خواب تا پایان سال جاری به بهره برداری خواهد رسید. تعریف های درمانی این درمانگاه حدود ۴۰ درصد تعریف دولتی است. در بخش درمانگاه نیز خدمات درمانی با حضور بیش از ۱۰۰ هزار ایندیکاتور بخشی از این خدمات در این بخش ارائه می شود. در بخش های ارتودنسی، اطفال، زنان و مامایی، داخلی، چشم پزشکی، روان پزشکی، گوش و حلق و بینی، تغذیه و رژیم درمانی و ... به شهر و ندان ارائه می گردد.

### خدمات درمانی به رنگ باقیات و صالحات

درمانگاه فاطمیه در سال ۱۳۷۳ شروع به فعالیت نمود. در ابتدا فعالیت این درمانگاه از ساعت ۶ صبح الی ۱۲ شب بود و در سال ۱۳۷۶ و همزمان با توسعه آن به صورت شبانه روزی مشغول ارائه خدمات پزشکی درمانی به مردم شهر به ویژه ساکنین منطقه شد. این درمانگاه نیز مانند سایر بخش ها وحداتی مجتمع تحت اشراف و نظر مر حرم آیت الله حاج شیخ حسن صافی اصفهانی و با تلاش های آیت الله آزاد منش تأسیس شد. مرکز درمانی در ساختمانی ۵ طبقه و در فضایی به مساحت کلی ۴۰۰۰ مترمربع در بخش درمانگاه،



فرهنگی شهر و ندان منطقه نیز اهم اهداف این موسسه است، درخصوص برنامه های آتی این بخش از فعالیت های مجتمع خیریه فاطمیه توضیح داد: در حال حاضر عملیات خاکبرداری منازل خریداری شده مجاور مجتمع جهت ساخت و تجهیز ساختمان ویژه امور فرهنگی و کتابخانه به پایان رسیده و به زودی عملیات اجرایی ساختمان آغاز خواهد شد، مجموعه جدید شامل واحد هایی چون مخازن کتابخانه، سالن مطالعه ویژه خواهان و برادران، دفتر امور فرهنگی، سالن جلسات و سمینارها و ... خواهد بود. برگزاری دوره های آموزشی فرهنگی، مشاوره در زمینه های امور مذهبی و نشر کتب و مقالات آماده شده در حوزه های فرهنگی، از دیگر فعالیت های پیش رو این موسسه می باشد.

### حایاتی با عطر نان

موسسه خیریه فاطمیه (س) اصفهان در ادامه صحبت های خود به خدمات ارائه شده به خانواده های تحت پوشش این موسسه اشاره کرد و افزود: با توجه به وضع اقتصادی ضعیف خانواده های نیازمند ساکن در این منطقه یکی از مهم ترین دعده های خیرین تامین غذای خانوار است، بنابراین در همین راستا این موسسه ماهیانه مبلغی حدود ۱۲ میلیون تومان کارت نان میان خانوار های یاد شده توزیع می کند. هم چنین توزیع بسته های ارزاق به مناسبت های مختلف از جمله ماه رمضان و عید نوروز، تامین هزینه های درمانی خانواده های تحت پوشش از طریق ارائه خدمات رایگان توسط درمانگاه، تامین پوشک و البسه خانواده های تحت پوشش در حد امکان طی زمان های مختلف، تامین اعتبار بخشی از هزینه های تهیه جهیزیه دختران در شرف

# ۱۰. اشتباهی که افراد موفق هرگز آن را تکرار نمی‌کنند

success ٤٠١/٦٤

م٢٥ / منبع / success

همه مادر زندگی اشتباه می کنیم، ولی کسانی که از اشتباهات شان درس گرفته و آن ها را تکرار نمی کنند، جزو افراد موفق هستند. با مشاهده و بررسی زندگی شخصی و حرفة ای افراد موفق در می باییم زمانی که اشتباه می کنند، دوباره از همان روش استفاده نکرده و از راه دیگری وارد می شوند. به این ترتیب به نتیجه متفاوتی نیز دست می بینند. نکته این جاست که هر اشتباهی سبب ایجاد تغییر در نحوه انجام کارهایمی شود. در اینجا به اشتباهاتی می پردازیم که افراد موفق دوباره به سمت شان نمی روند.

یه آن چه که قبلاً جوابی از آن نگرفته‌اند، بر نمی‌گردند

وقتی یک رابطه، شغل یا هر چیز دیگری بنابراین دلایل قبولی به پایان رسیده یا ز دست رفته است، بازگشت دوباره به آن به منظور رسیدن به نتایج متفاوت آن هم در حالی که چیزی تغییر نکرده است؛ شتابهای محض است.

۲ کاری را که از توان و ماهیّت وجودی آن‌ها خارج است، انجام نمی‌دهند

برای انجام هر کاری باید از خود بپرسیم «چرا من این را انجام می‌دهم؟ آیا مناسب این کار هستم؟ این کار به درد من می‌خورد؟ آیا استمرار خواهد داشت؟» اگر پاسخ یکی از سوالات منفی باشد، باید نه تنها دلیل دیگری را، ادامه دادن بگذارد.

• ۳ تلاش نمی کنند کسی را عوض کنند

وقتی نمی توانید کسی را ادار به انجام کاری کنید، این اختیار را به او بدهید تا به روش خودش عمل کرده و عواقبش را دریابد؛ به این ترتیب شما نیز آزادی بیشتری خواهید داشت. افاده موقته و قدرت ایجاد رُزی خود، اصرف تغییر دادن، درگیر ننمی کنند.

**آسودگی مقطعي را بر منافع بلند مدت ترجیح نمی دهند**

در می‌دانند از پهنه‌های خودمند، بیزدست‌بزد، اسنس دامنه‌های دسوار و رخی بیزد، هر چه نمی‌زند و آن مسیر مسخرت را داده می‌دهند. انتخاب بین مسیر راحت ولی اشتباه و راه دشوار اما درست است، یکی از اساسی‌ترین ویژگی‌های متفاوت افراد موافق است. این نوع نگاه به زندگی و انتخاب مسیر در موافقیت افراد تاثیر بسیاری دارد.

**نه سی یا پیری ره بی نصی و مامل به مطر می رسد. این ماده نیز بده**  
نسان های طور طبیعی کمال را دوست دارند و باید همواره در حس و جوی آن باشند. باید از کسانی که کارشان را خوب انجام می دهند، از دوستانی که شخصیت والا ادارن، از شرکت هایی که بهتر و موفق تراز دیگرانند یا مأموریت های خوبی داشته باشند، از هاراهان کنکیم و لی در این نیازها هیچ کس و هیچ چیز کامل و بی عیب نیست و اگر موردی این چنین کامل و بذوق رسانید بدانید که یک جای کار ابزار دارد و کلید «توقف» را فشار دهید.

**۷- از تصویر بزرگ غافل نمی شوند**  
گرچه نتایم از بالا به زندگی و امور مربوط به آن نگاه کنیم و همه چیز را در نظر بگیریم، از هر لحظه در زندگی موقوف تر خواهیم بود. برای افراد موفق یک اتفاق به تنهایی همه چیز نیست، آنها هر روز و همه روزهارا دنیا را گذرنند.

**هرگز دست از سعی و تلاش برنمی‌دارند** ۸  
صلالهم نیست که چیزی از دنیا بیرون چقدر خوب و عالی به نظر می‌رسد، تنها نگاه و بینشی صادقانه و  
عیمیق به ما کمک می‌کند درایلیم به چه احتیاج داریم، چه چیزی را باید بدانیم و راه درست کدام است؟  
واعقیت این است که مابه خودمان بدهکار هستیم. نباید از هیچ تلاشی درینگ کرد.

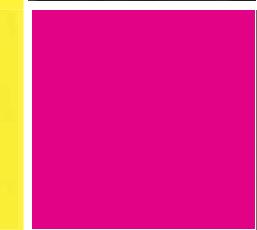
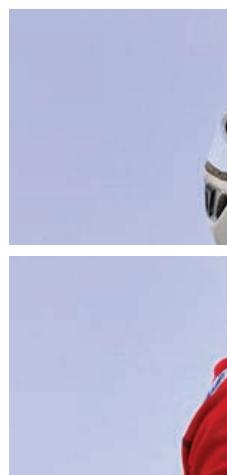
**۹** در پرسش از خود و یافتن علت اشتباهاهاتشان کوتاهی نمی‌کنند  
یکی از بزرگترین تفاوت‌های افراد موفق با سایرین در زندگی شخصی، روابط، شغل و... این است که از خود می‌پرسند «نقش من در این وضعیتی که قرار گرفتم چیست؟ چه کاری کردم که الان این جا می‌باشم؟» به عبارت دیگر آن ها خودشان را قربانی نمی‌بینند، حتی زمامه که واقع‌گردانی شده‌اند. وقتی نقش انتخاب‌ها، تضمیم‌گیری‌ها و کارهای ایمان را در شرایط زندگیتان بپذیرید، به قدرت خود پی برده و کنترل زندگی‌تان را در دست می‌گیرید.

۱۰ افراموش نمی کنند که این شخصیت درونی شان است که زندگی و دنیای بیرون اهم سازد

گاهی زندگی خوب داشتن چندان ربطی به شرایط دنیای بیرون ندارد. ما شاد هستیم به واسطه کسی که درونمان زندگی می‌کند. تحقیقات این مورد را ثابت کرده‌است. این «من» درون است که زندگی ما را می‌سازد.

در پایان به یادداشته باشید که در ورچ در زندگی اجتناب ناپذیر است، ولی تکرار تجربه در دنک برای دفعه دوم، سوم... آن هم در حالی که حق انتخاب داریم و می توانیم از اشتباها درس بگیریم و راه متفاوتی را در پیش بگیریم، امری ناستودنی و البته قابل پیش گیری است. برای شکست خوردن نیازی به راه های جدید نیست، همان راه قبلی را بروید به خوبی برایتان کار خواهد کرد پس دوباره عقب بر نگردید و خطاهایتان را تکرار نکنید.

## فصل پنجم



### بانو

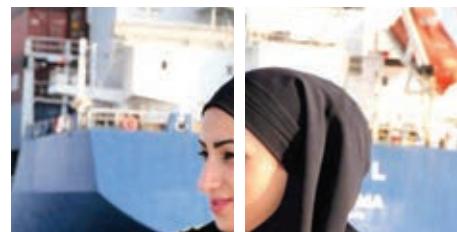
■ گزارش داغ



■ زهرا سالاریه:  
تنها کاپیتان زن در ایران

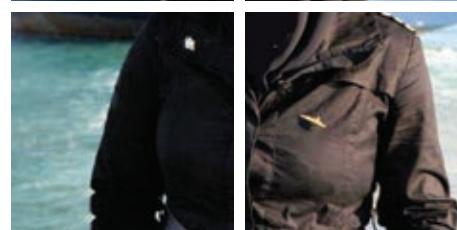


■ گفتگو با دختر یخی ایران زمین  
با یخ نورده به  
آرامش می‌رسم



■ فریاد اعتراض  
زنان از میان شعله  
های آتش

به دنبال خودسوزی زنان و  
رسیدن به مرگ اجتماعی



# با یخ‌نوردی به آرامش می‌رسم

“

زندگی سالم:

نام یخ‌نوردی که به میان می‌آید  
ناخودآگاه هیجان و دشواری  
کار توامان به ذهن انسان خطوط  
می‌کند. صعود به قله در دمای منفی  
بیست درجه قطعاً نمی‌تواند کار  
آسانی باشد اما زهره عبدالله خانی  
توانسته از پس این کار به خوبی  
برآید و نه تنها عاشق رشته ورزشی  
خود است و آرامش را از آن  
می‌گیرد بلکه با پشتکار خود  
توانسته سهمیه شرکت در المپیک  
زمستانی را اخذ کند. با او در اینباره  
همکلام شدیم؛ شرح آن را در ذیر  
می‌خوانید.



نگردد اما حضور در فضای کوهستان در دوران کودکی باعث شد که ذهنیت مثبتی نسبت به این رشته ورزشی داشته باشم.

## جرقه یخ‌نوردی از کجا در دهستان زده شد؟

بنده از سال ۸۲ ورزش سرگ نوردی را آغاز کردم و در همین رشته ورزشی نیز موفق به اخذ مدال کشوری شدم. ولی در سال ۸۹ مسیر زندگی ورزشی ام باحضور در دوره کارآموزی پیشرفته یخ‌نوردی در منطقه فشم تغییر یافت. وقتی برای اولین بار تبر به دست گرفتم احساس بی نظیری به من دست داد و تازه فهمیدم که علاقه اصلیم رشته یخ‌نوردی است. از آن زمان علاقه ام به سنگ و کوه نوردی کمرنگ شد و علاقه وافری به یخ‌نوردی پیدا کردم. نمی‌دانم دقیقاً چه عاملی باعث شده تا این حد به یخ‌نوردی علاقه مند شوم ولی در حال حاضر همه عشق و علاقه ام را در این رشته ورزشی می‌بینم.

## از افتخارات بین‌المللی که تاکنون در رشته یخ‌نوردی کسب کرده‌اید براي چنان بگويند

رنکینگ هفدهم جهان در رشته سرعت - مسابقات قهرمانی یخ‌نوردی جهان - کی روF روسیه ۲۰۱۳  
رنکینگ بیست و پنجم جهان در رشته سر طاب - مسابقات جام جهانی یخ‌نوردی - کی روF روسیه ۲۰۱۳

**خودتان را برای خوانندگان مجله**

**معرفی نمایید**

زهره عبدالله خانی دانش آموخته رشته هوانوردی از دانشکده صنعت هوانوردی تهران هستم. ۲۸ سال سن دارم و به عنوان تنها دختر یخ‌نورد با پوشش اسلامی هستم که توanstه ام سهمیه مسابقات المپیک زمستانه را اخذ نمایم. در یک خانواده کوهنورد و ورزش دوست متولد شدم. البته هیچ یک از اعضای خانواده ام به صورت حرفة‌ای این ورزش را دنبال

## یخ نوردی چیست؟

یخ نوردی یکی از روزش های مستقیم کوه نوردی است. اساس این رشته در گیری با آبشارها و یخچال های طبیعی یا مصنوعی و گذراز آنهاست که خود دارای شاخه ای گستره و فنونی مستقل است. یخ نوردی خود نیز به چند شاخه و فعالیت تقسیم می شود که از آن جمله می توان به صعود یخچالهای بلند یا glacier climbing، صعود آبشارهای یخی یا ice fall climbing و صعود مسیرهای سنگی با آبشارهای یخ نوردی یا Dry tooling اشاره کردم کان ورزشی یک یخ نورد، یک آبشار یخ زده طبیعی یا مصنوعی و یا یک یخچال طبیعی است. در برخی مکانها تنها در زمستان و در برخی یخچال ها در فصول بهار و اوایل تابستان می توان یخ نوردی کرد. صعود یک دیواره یخی یا یخچال درست همانند سنگ نوردی نیازمند داشت تخصصی است. یخچال های یخار، سیوله و دوی سل در دماوند، یخچالهای هرم، کسره داغ و یخچال شمالی در سبلان و یخچال علم چال و اسپلیت در علم کوه، خواستگاه این ورزش در ایران هستند. همچنین آبشارهای گوناگون یخی در نقاط مختلف ایران نیز جایگاه دیگری برای انجام این ورزش در رشته صعود آبشارهای یخی هستند. آبشارهای آب نیک در تهران، گرمابد، هملون در جاده شمشک، مسجد در جاده چالوس، نوادر جاده هراز، غار رویا در شهرستانک در استان تهران و دره اخلمند در نزدیکی مشهد از بارزترین مناطقی هستند که می توان در آنهاهای این رشته پرداخت. دره حسن در که در نزدیک روستای زاگون (در منطقه روبار قصران)، استان تهران قرار دارد، محل ابناشته شدن آنبوه بر فهای ناشی از ریزش بهمن است، این بر فهای فشرده تا اوخر تابستان در دره باقی می ماند و محل خوبی برای تمرین و کار روی برف و یخ است. در تابستان در حد فاصل توده برفی - یخی و دیواره سنگی بالا دست دره، یک دیوار و کلاهک از یخ شکل می گیرد. یخ نوردانی که به کارهای دشوارتر علاقه دارد، روی این دیواره یخ نوردی می کنند.



متاسفانه فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی به صورت توامان اداره می شود و همین امر باعث شده در حق ورزشکاران هر دورشته اجحاف صورت گیرد. تاکنون کلیه هزینه های شرکت در مسابقات، برگزاری تمرینات، مریبان... را خودمان پرداخت نموده ایم و متاسفانه ریاست وقت فدراسیون مسئولین کمیته ملی المپیک و حتی وزارت ورزش و جوانان همکاری لازم را باما نداشتند. امیدواریم مسئولین جدید در رفع مشکلات ما کوشنا باشند تا ما بتوانیم با حداکثر توان در مسابقات شرکت کنیم.

## سخن پایانیتان را بگویید

متاسفانه به دلیل بی توجهی مسئولین ورزش کشور، رسانه ملی نیز پوشش خوبی از عملکرد ما در مسابقات گوناگون نداشته و حتی زمانی که با کسب مقام ششم تیمی از مسابقات جهانی بازگشتم حتی یک خبرنگار در فرودگاه حضور نیافت و عملکرد خوب تیم ما نادیده گرفته شد، در حالی که در مسابقات یخ نوردی ورزشکاران (چه زن و چه مرد) پوشش خوبی دارند و رسانه می تواند این مسابقات پرهیجان را به تصویر بکشد. البته بنده تغییرات مدیریتی فدراسیون را به فال نیک می گیرم و امیدوارم مشکل ورزشکاران به زودی حل شود.

رنکینگ بیستم جهان در رشته سرعت

- مسابقات قهرمانی یخ نوردی جهان -

چیونگ سانگ کره جنوبی ۲۰۱۳

رنکینگ سی و یکم جهان در رشته سر

طnable - مسابقات جام جهانی یخ نوردی -

چیونگ سانگ کره جنوبی ۲۰۱۳

و رنکینگ سی و یکم مسابقات جهانی

سنگ نوردی مسٹر کاپ ، ۲۰۱۲ ، رشته

سر طnable، زنجان را به دست آوردم.

## یخ نوردی در ظاهر خیلی خطرناک به نظر می رسد. در اینباره توضیح دهید

من شخصا هیچ گاه به خطرات این رشته ورزشی فکر نمی کنم و معتقدم حادثه هر آن ممکن است برای انسان رخ دهد و رعایت اینمی شرط عقلایی است. بند همه ار خود را ملزم به رعایت نکات اینمی می دانم چون اصلا دوست ندارم به خاطر سهله انگاری از عشقم (یخ نوردی) دور شوم. البته در سال ۸۴ در چین سنگ نوردی به شدت دچار آسیب شدم به طوری که ده ماه نمی توانستم راه بروم ولی این امر مرا از ورزش دلسوز نکرد و از آن پس بیش از پیش خود را مقید به رعایت نکات اینمی می دانم.

## برای اینکه کسی یخ نورد باشد چه مهارت هایی لازم است؟

یخ نوردی ورزشی است که تمام عضلات بدن را در گیر می کند و داشتن عضلات ورزیده و قوی برای موفقیت در این رشته ضروریست. از سوی دیگر شرایط روحی و روانی ورزشکار نیز نقش بسیاری دارد. بطوطی که یخ نورد باید با برنامه منسجم و شرایط روحی مناسب و تمرکز بالا به صعود فکر کند.

## صحت از شرایط روحی شد یخ نوردی تا چه حد خصوصیات اخلاقی زهره عبد الله خانی را تغییر داده؟

قطعا نقش ورزش و به ویژه یخ نوردی در زندگی من غیر قابل انکار است هر چند که اطرافیانه بهتر می توانند در این زمینه اظهار نظر کنند. به طور کلی از وقتی که به صورت حرفة ای وارد دنیای ورزش شدم از بحث های بی مورد و آشتفتگی های روحی اجتناب می کنم و انرژیم در ورزش تخلیه می شود به طور کلی هر قدر در زمان تمرین ناآرام هستم در زندگی شخصیم به آرامش رسیده ام. از سوی دیگر از یخ انرژی زیادی می گیرم و غلبه بر دیوار یخی و شکست دادن مشکلات هر بار بیشتر از گذشته برایم لذت بخش است.

## یخ نوردی در کشیورمان ورزش نوبایی است؟

بسیاری از سنگ نوردان، دوره های مهارتی یخ نوردی را سپری می کنند و لی تعداد ورزشکارانی که به طور خاص یخ نورد باشند محدود است.

## با این تفاسیر فدراسیون چه تمھیداتی برای پیشرفت این رشته ورزشی اندیشیده است؟

به دنبال خودسوزی زنان و رسیدن به مرگ اجتماعی

# فریاد اعتراض زنان از میان شعله‌های آتش

“



حادثه/ یلداتوکلی

دستش می‌لرزید، اما تصمیمش را گرفته بود. نگاهی که به پشت سر می‌انداخت همه تحقیر بود و بی‌محبتی. برای همین باید کاری می‌کرد تا دیده شود، از این زندگی راحت شود و مردمش بفهمداو نیز وجود دارد.

سال‌هارا بادرد و رنج گذرانده بود و حاله خود را به معنای واقعی شکست خورده می‌دانست؛ نه محبت شوهر را داشت و نه خانواده‌اش را؛ خیلی تلاش کرده بود اما اثری نداشت. قهر و جور زمانه دست از سرش برنمی‌داشت و او را هر روز افسرده‌تر می‌کرد. مدت‌ها بود فکر دیگری در سر داشت تا خودش را خلاص کند و برای یک بار هم که شده دیده شود!

دستش می‌لرزید اما می‌خواست کاری را که شروع کرده به پایان برساند. می‌خواست این بار دیگر نترسد، هنوز کنش از کنک‌هایی که خورده بود سیاه رنگ بود، بعض گلویش را می‌فشد، کودکش در خواب بود، با خودش می‌گفت ای کاش اگر قرار است مثل مادرش سیاه بخت شود، خوابش بیداری نداشته باشد. کاش خواب همه دختران بیداری نداشته باشد اگر قرار است مثل من باشند.

دستش را برد تا اشکش را پاک کند و با دست دیگر شکریت را کشید و به ناگاه همه جا روشن شد آن قدر روشن که دیگر جشمی جایی رانمی‌دید.

پیشیمان شد، دلش خالی شد اما دیگر دیر شده بود آتش داشت از وجودش زبانه می‌کشید او را می‌سوزاند تا به نابودی برساند.

دوید تا از این سرنوشت تلخ بگریزد، دوید تا دور شود اما شعله‌ها و را بیش تر در بر می‌گرفت، گلوله‌ای از آتش شده بود، آتشی مذاق که هیچ کس نمی‌توانست نزدیکش شود، فریاد زد، فریاد زد کمک کنید، کمک کمک ولی نجاتش کار آسانی نبود، همه وحشت‌زده این صحنه را می‌نگریستند.

رابه خود اختصاص داده است و در این میان زنان بیش از مردان به این خودکشی دست می‌زنند.

یکی از پیشگان می‌گوید: فردی که بالای ۸۰ درصد سوختگی داشته باشد هر روز به مرگ نزدیک و نزدیک تر می‌شود. البته این حتمی نیست و بوده‌اند افرادی که زنده‌مانده‌اند و از طرفی بوده‌اند افرادی که بادرصد کمتری سوختگی، جان خود را از دست دادند. ولی صورتی که سوخته باشد بارها و بارهای باز به عمل دارد و راهی طولانی دارد تا به روز اول خود باز گردد و احتمال دارد که اتفاق زنان معتبر که حقوقشان زیر پا له شده است، در میان زنانی که دست به خودسوزی می‌زنند، بسیارند.

نامساعد بودن شرایط زندگی بعضی از خانواده‌ها و حساسیت و سختگیری بیش از حد والدین به دخترانشان، ازدواج‌های اجباری، افسرده‌گی، زاد و ولد بی‌رویه، بارداری‌های ناخواسته، فقر، مسئله سرپرستی کودکان (حفاظت)، اعتیاد و بی‌کاری شوهر، ضرب و شتم زنان توسط شوهرانشان، چند همسری، اختلافات خانوادگی، پایین بودن سطح فرهنگ، مسائل ناموسی، توزیع نامتعادل امکانات بین مرد و زن، عدم آگاهی زنان به حقوق حقه خویش، نبود حمایت‌های اجتماعی و قانونی از علای است که امید به زندگی زنان را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود تا برخی از آن‌ها راه خودسوزی را انتخاب کنند، برخی برای رهایی از شرایط و برخی برای جلب محبت.

پایانی دیگر داشته باشد، اما انگار قرار بود همه چیز جور دیگری شود، تا سرنوشت تلخ او را تلخ تر کند.

می‌خواست از طعنه‌های خواهرش شوهرش راحت شود، لکه‌نگ پدر معتقد‌ش را از پیشانی پاک کند، می‌خواست بی‌مهری‌های شوهرش را نبیند و از تک‌زدن‌هایش راحت شود، اما راحت نشد. رفت تا بماند در جهنمی همیشگی، جهنمی بی‌پایان.

همه شماتش می‌کردند که چرا دست به چنین کاری زده و او می‌گفت اتفاق بوده. اما خودش خوب می‌دانست دروغ می‌گوید، حالا باید اینگ خودسوزی را هم به پیشانی داشته باشد.

شوهرش از راه رسید، می‌خواست فریاد بزند اگر محبتی دیده بودم این کار را نمی‌کرم، بگوید جای درد کنک‌هایت حالا تاول زده است، بگوید توجهات را می‌خواستم، بگوید زن بودم و با دنیایی از عوایض زنانه: اما تو هیچ کدام را ندیدی، ولی صادر گلوبیش خفه‌شد.

شوهرش با ترس و وحشت نگاهش کرد و فقط سکوت بود و سکوتی که دنیای خراب اور اخراج تر می‌کرد، روزهای سخت بیمارستان براش سخت تر شد، عذاب می‌کشید. تحمل شرایط جسمیش خیلی سخت بود و هر روز شوهر در کنارش فقط می‌ایستاد، با ترحم نگاهش می‌کردی و نه با مهر: در این میان تنها فرزندش از دیدن اوبه حدی و وحشت کرد که دیگر نخواست مادرش را بیند.

ماهها گذشت و تاول‌ها کم کم جایشان را به پوست دادند.

ولی نه پوست سابق بدنه چروکیده، دستانی نیمه‌متحرک و صورتی که دیگر زیبایی نداشت، صورتی که خودش هم حاضر به دیدنش نبود، باید به خانه بازمی‌گشت، باز هم در

یک اتاق کوچک، باز هم با مادرش شوهر و افکار قدیمیش، باز هم با همان آدم‌ها. با این تفاوت که او دیگر نظر آن‌ها آزاردهنده بود.

حال‌الحال‌ها از آن روز تلخ می‌گذرد، او تنها است. شوهرش همان سال اول زن گرفت و دخترش با مادر شوهرش (که چند سالی است فوت کرده) مجبور است در یک اتاق بماندو شاهد زندگی جدید شوهرش باشد، چراکه نه در آمدی دارد که بخواهد مستقل زندگی کند و نه حمایت‌کنندگان، کارش شده نگاه کردن به دیوارها و گره زدن به قالی اجاره‌ای، او حال‌الحال قربانی واقعی خودسوزی است: چراکه نه تنها دردهایش درمان نشده، بلکه یک مرگ اجتماعی را تاهیشه برای خودش خرید.

مرگ اجتماعی پایان در دنگ ترین راه برای جلب محبت صحت از خودسوزی است. خودسوزی زنان، همان‌هایی که در دنگ ترین راه را برای جلب محبت انتخاب می‌کنند. مرده‌گانی متحرک، که از دل آتش جان گرفته‌اند.

آمارهایشان می‌دهد خودسوزی ۳۰ درصد از خودکشی‌ها

خواهرش شوهرش دوید تا آب بیاورد، مادرش شوهر پتویی رویش اندادخت تا آتش زبانه نکشد و چند دقیقه طول کشید تا خاموش شود، حیاط خانه شلوغ شد، همه وحشت زده به این صحنه می‌نگریستند.

همه بودند غیر از همسرش که هنوز خبردار نشده بود، وجودش داشت می‌سوخت فکر را هم نمی‌کرد چنین دردی را تجربه کند. می‌خواست راحت شود ولی زنده‌ماند.

ماشین یکی از آشنا یان را آوردند اورا خواباند پشت نیسان و بردنده به شهر آب، به بیمارستانی که شد خانه دومش.

می‌سوخت و جز سوختن هیچ چیز نمی‌فهمید، تمام بدنش سوخته بود و صورتش هم از این آتش سالم بیرون نیامد، چند ساعتی که گذشت بدنش شد پر از تاول‌هایی که تحمل دردهایش داشت او را نابود می‌کرد.

بیمارستان برای او جهنم بود. هیچ کس نمی‌توانست به او آرامش دهد، آرام نمی‌گرفت، تاول‌هایش داشت که می‌چیدند جانش داشت بالامی آمد.

نقشه‌اش قرار نبود این گونه به پایان بررسد، قرار بود

### شوهرش از راه رسید.

#### می‌خواست فریاد

#### بنده اگر محبتی

#### دیده بودم این

#### کار رانی کردم،

#### بگوید جای درد

#### کنک‌هایت حالا

#### تاول زده است،

#### بگوید توجهات

#### را می‌خواستم،

#### بگوید زن بودم

#### و بادنیایی از

#### عواطف زنانه: اما

#### توهیج کدام را

#### نديدي، ولی صدا

#### در گلوبیش خفه

#### شد.

### در بین زنان و دختران و ایجاد محدودیت در روابط آن‌ها

می‌شود. البته حقیقتی تلخ تر نیز در میان این کاوش‌ها

خودش را نشان می‌دهد و آن‌هم این که زنان خانه‌دار در

جوامع مدرسالار، به دلیل نداشتن آزادی و تحرک اجتماعی،

بیش از دختران دست به خودسوزی می‌زنند. زنانی که کسی

صادیشان رانمی‌شوند. مرد در خانه، قوم و زندگی‌شان

حرف اول و آخر را می‌زنند. اکثر زنان خانه‌داری که دارای

سطح سواد پایین و شرایط بداقت‌صادری هستند و بی‌مهری را

از سوی مردانشان با همه وجود حس می‌کنند فریاد اعتراض

خود را با سوزاندن خود در آتش به گوش می‌رسانند.

### وقتی مرد حرف اول را بزند

خودسوزی زنان در برخی از استان‌های

کشور بیش از سایر استان‌های دادیده

می‌شود. در استان‌های ایلام، لرستان،

کردستان، کرمانشاه، خوزستان، چهارمحال و بختیاری،

اردبیل، آذربایجان شرقی، بخش ترکمن‌نشین استان

گلستان و بوشهر نسبت به دیگر مناطق کشور شایع تر

است. اگر به برسی علی آن پیره‌داری، متوجه می‌شویم که

در این مناطق روابط بیش تر با ساس طایفای و بایلی است

و در آن مرد حرف اول را می‌زنند و این امر باعث سرخوردگی

“

در طول این سال‌ها سه همکار  
خانم برای گذراندن دوره‌های  
آموزشی پیش من آمدند و من با  
تمام وجود به آنها کمک کردم  
تابتوانند آموزش بینند، اما در  
حققت سختی‌های این کار به  
حدی زیاد است که آنها در میانه  
راه نتوانستند از پس آن برآیند  
و انصراف دادند. به همین  
دلیل هنوز من تنها زن ایرانی  
هستم که در آب‌های آزاد کار  
می‌کنم.



چه طور از خیاطی به عرش رسیدم؟

# زهرا سالاریه؛ تنها کاپیتان زن در ایران

یک سال از کار کردن زهرا در شرکت گذشته بود، در این مدت او بیش تر از آن که به دوخت جلیقه نجات علاوه داشته باشد، به حضور در کلاس‌های آموزشی مربوط به دریانوردی علاقمند شده بود. با این حال او را در هیچ کدام از این کلاس‌ها ثبت‌نام نکرده، چون برای اولین بار بود که بک دختر، آن هم یک دختر نوجوان برای شرکت در این کلاس‌ها درخواست داده بود.

با وجود مخالفت با حضورش در کلاس‌ها، او به دلیل علاقه‌ای که در این مدت به این رشتہ پیدا کرده بود، سرسرخانه تلاش کرد و دست آخر با استناد به این که هیچ قانونی حضور یک زن را در این کلاس‌ها منع نکرده، به خواسته‌اش رسید و برای اولین بار در این کلاس‌ها حضور پیدا کرد.

## روزهای سخت آموزش

به دلیل سخت بودن درس‌های تئوری و نیاز به آموزش زبان انگلیسی، مجبور بود روزها کار کنم و شب‌ها درس بخوانم و هم‌زمان هم دوره‌های عملی را با جدیت پشت سر گذاشم. از تمرین‌های مختلف برای دچار نشدن به دریازگشی گرفته تا تعمیر موتور و یادگرفتن مدل گره ملوانی به طناب‌هایی که

## ثانروغنی:

زهرا سالاریه متولد سال ۱۳۶۵ است. دختر جوانی که با انژری بسیاری زیادی که در وجودش بود، مرا به وجود آورد. «اولین و تنها دختر دریانورد ایرانی» شاید عنوانی باشد که بتوان برای او در نظر گرفت، تصویر این که یک دختر ر روی عرشه کشته در نقش ناخدا یا به اصطلاح امروزی‌ها «کاپیتان» حاضر باشد و تمام مهارت‌های یک کاپیتان را به صورتی حرفة‌ای آموخته باشد. دور از ذهن بسیاری از مردم است. اما این کاری است که سالاریه به خوبی انجام می‌دهد. زهرا از ۱۳ سالگی در کنار درس خواندن، کار می‌کرد و در آن سن خیاط ماهنی به شمار می‌رفت، اما اگر او، آن روز آگهی استفاده را ندیده بود شاید تاکنون زندگی اش به شکل دیگری رقم خورده بود. دیدن یک آگهی کار، سرنوشت اورا تغییر داد. در آن زمان یک شرکت تولیدی جلیقه نجات، برای استخدام دوزنده آگهی داده بود. حضور در این شرکت و برخورد با افرادی که ناخداها و قایقرانان را آموزش می‌دادند و به نوعی با دریانوردی، کشتی و قایق در ارتباط بودند اورا کم به این کار علاقمند کرد.

از من و آقای دادی پور شکایت کردند که چرا ایشان، قایق را به دخترش سپرده و وقتی رئیس دریابانی گفت ناخدا ای اصلی کشتی همین خانم ۱۵ ساله است، تعجب آن زن و مرد دیدنی بود.

### دو سال روی آب

در دوره‌هایی که ما گذراندیم کوتاه‌ترین زمان روی آب بودن دو ماه بود بدون بازگشت به خشکی، طولانی‌ترین زمان آن هم دو سال بود؛ یعنی دو سال تمام رنگ خشکی راندیدم و دائم در کشتی با قایق را روی آب بودم تا این که بتوانم تمام شرایط و اتفاقاتی که ممکن است در یک سفر دریایی بیفتد را تجربه کنم. در کشتی با قایق را آماده کنم. تا امروز که حدود ده سال است روی آب کار می کنم هیچ وقت اتفاق نیافتد است که دچار دریازدگی شوم و من این را لطف خداوند می‌دانم، که بعد از تحمل آن همه سختی برای رسیدن به این شغل، نسبت به من داشته است.

دو سالی که روی آب بودم تجربه‌های بسیاری برایم به همراه داشت، در این دوره، آموزش‌های مختلفی دیدم از شنا و حتی غواصی گرفته تا تعییر و هدایت کشتی و قایق روی آب در طوفان و شرایط بحرانی که این آموزش‌ها مرا برای کار، بیشتر از قبل آماده کرد. در روز آخر، ما در دی مستقر شدیم و من منتظر کاپیتانی بودم که باید جایگزین من در کشتی می‌شد. ایشان آمدند و من کشتی را تحويل دادم و با هلي کوپير به بندر عباس آمدم و از آن جا به فرودگاه مهرآباد رفتم، در مدتی که من روی آب بودم خیلی چيزها



- دو سال تمام**
- رنگ خشکی را**
- نديدم و دائم در**
- کشتی يا قایق**
- روي آب بودم تا**
- ين که بتوانم تمام**
- شرایط و اتفاقاتی**
- که ممکن است**
- در يك سفر**
- دریایی بیفتد**
- را تجربه کنم و**
- خودم را برای آن**
- آماده کنم.**



خوب بلدى. همان روز بود که من برای اولین بار، یک قایق بزرگ مسافری را اسکله بندر عباس به سمت قشم بردم، وقتی در کابین ناخدا قرار گرفتم، اولش استرس زیادی داشتم، آقای دادی پور آن جا بستاده بودند و مدام به من روحیه می دادند که تو می توانی واز پس آن برمی آیی و همین اعتماد به نفسی که ایشان به من دادند باعث شد بتوانم قایق را وشن کنم و حرکت کنم. هیچ وقت برخورد خوب مسافران آن سفر را فراموش نمی کنم. آن قدر خوشحال بودند و ذوق داشتند که یک دختر، آن هم به سن و سال من، ناخدا کشتی شان است؛ که از روحیه شاد آن ها من هم روحیه گرفتم و توانستم مسافرانم را به سلامت به قسم برسانم. هنگام برگشت دونفر از مسافرانم که زن و شوهر بودند خیلی مرا اذیت کردند، چون آقای دادی بور خوش دش هم در اولین سفر همراه من بود، آن ها فکر کرده بودند من دختر اقای دادی پور هستم و ایشان قایق را رها کرده اند و به دست من داده اند، به خاطر همین کلی به من ناسزا گفتند اما من تا رسیدن به بندر فقط آن را راه آرامش دعوت کردم، بعد از رسیدن به بندر، آن را به دفتر دریابانی رفتند و

دو برابر خودم وزن داشتند و بالاخره هم در امتحان پایان دوره شرکت کردم. عجیب بود که در روز امتحان هم سخت‌ترین امتحان آن دوره را، از من گرفتند تا شاید بی خیال این کار ششم. حتی کار با موتور که سخت‌ترین قسم آزمون بود را فقط از من امتحان گرفتند. بازو وسته کردن مهره‌ها و پیچ‌هایی که شاید هم وزن خودم بودند، اما خدا را شکر از پس تمام آزمون ها برآمد و دست آخر، گواهینامه ناخدا قیقران را کسب کردم. بعد از آن هم در دوره‌های دیگری که به کار مربوط می شد شرکت کردم، از تعییر موتورهای غول پیکر دریانوردی گرفته تا دوره‌های مهندسی ناوبری و به این ترتیب توانستم گواهینامه‌های مختلف را بگیرم.

### اویل تجربه دریانوردی

بعد از گذراندن دوره‌های آموزشی، طبیعی بود که هیچ کس به یک دختر ۱۵ ساله اعتماد نکند و کشتی و قایق را به او نسپارد، به همین خاطر هفته‌های زیادی روزها ساعت پنج صبح به بندر می رفتم و تا ۹ شب که تمام کشتی‌ها به آب می زند کنار اسکله می نشستم، آن روزهای هیچ کس از من که یک دختر بی‌نقش بودم حمایت نمی کرد، همه تلاش‌هایم برای متلاعده کردن آدم‌های نتیجه مانده بود، تا این که یک روز، مردمیان سالی از قیقران‌های دیگر پرسیده بود که چرا این دختر هر روز تا شب در اسکله است؟ و یکی از ناخداها گفتند بود می گویند کارت ناخدا ای دارد اما به سن و سالش نمی خورد کاربلد باشد. ولی آن آقا که «دادای پور» نام داشت به من اطمینان کرد و بعد از این که کارت ناخدا ای مراد دید گفت من به تو کار می دهم و تو هم باید شان بدھی که کارت را

شرکت در آزمون پژوهشی و تکمیل دوره‌هایم زمان صرف کردم و برای رسیدن به درجه فرماندهی و کاپیتانی حدود چهار سال طول هم زمان دوره‌های مهندسی موتور و عرضه راه‌گذراند. در طول این سال‌ها سه همکار خانم برای گذراندن دوره‌های آموزشی آمدند و من با تمام وجود به آن‌ها کمک کردم تا بتوانند یاد بگیرند اما ساخته‌های کار به برای سازمان بنادر دریایی کشور کار می کنم؛ کاری که با تمام وجود دوستش داشتم و برای رسیدن به آن سخت‌ترین تمرین ها را انجام داده‌ام. تنه‌ازن ایرانی هستم که در آب‌های آزاد کار می کنم.

### دل به دریازده ام

اکثر مردو فکر می کنند من (تنها) زن دریانورد و سرمهندس موتورهای دریایی) برای شهرت یا مقام به سراغ این کار آمده‌ام با درآمد خوبی دارم؛ ولی تا به امروز نه تنها بیمه و مزایاند اشتهرم بلکه به صورت آزاد برای سازمان بنادر دریایی کشور کار می کنم؛ کاری که با تمام وجود دوستش داشتم و برای رسیدن به آن سخت‌ترین تمرین ها را انجام داده‌ام. حتی دو ماه برای رسیدن به شرایط مساعد و



برسانم. به زن باردار کمک کردم و سوار قایق شد. دریا به قدری طوفانی بود که چندین بار، موج آب زیادی را از دو طرف وارد قایق کرد و این در حالی بود که هر لحظه حال زن بدتر می‌شد و گریه‌ها و التصال شوهر و مادرش برایم غیرقابل تحمل شده بود. دست آخر به همسرش گفتمن می‌توانم بچه را به دنیا بیاورم. مادر آن زن نگاهی به من کرد و گفت چند سالته؟ گفتم به سن و سالم کاری نداشته باشید. من دوره پزشکی دیده‌ام اما الان وسایلی ندارم اما با این وجود اگر بخواهد من می‌توانم بچه را به دنیا بیاورم که همسرش گفت زن و بچه‌ام رانجات بد. حدود یک ساعت و چهل و پنج دقیقه فقط قایق روی آب غلت می‌خورد و نمی‌شد حرکت کنیم. من با هر زحمتی بود بچه را به دنیا آوردم و به بندر بی‌سیم زدم، برای آماده کردن آمبولانس. وقتی به بندر رسیدیم دریابانی و نیروهای اورژانس همه منتظر ما بودند و خدا را شکر توانستم مادر و بچه را سلام تحويل اورژانس بدهم. این یکی از بهترین اتفاق‌هایی بود که در طول دوران کاری برای من افتاد.



**به دلیل سخت**  
**بودن درس‌های**  
**تئوری و نیاز به**  
**آموزش زبان**  
**انگلیسی، مجبور**  
**بودن روزها کار**  
**کنم و شبها**  
**درس بخوانم**  
**و همزمان هم**  
**دوره‌های عملی**  
**دایا جدیت پشت**  
**سر گذاشتم.**

اعوض شده بود، شهر شکل دیگری داشت و برای من که دو سال بود پایم به خشکی نرسیده بود خیلی چیزها عجیب بود. حتی از ماشین سوار شدن هم می‌ترسیدم وقتی بعد از دو سال از فرودگاه مهرآباد سوار تاکسی شدم ترسی عجیب داشتم و رد شدن ماشین‌ها با آن سرعت و حرکت راننده‌ها برایم وحشتناک بود و مدام به خودم می‌گفتم تو دو سال در حالی روی آب بودی که از یک ثانیه بعد هم خبر نداشتی، چه طور حالا از ماشینی که چهار چرخ روی زمین است می‌ترسی؟

### از کشتی بازی برای تاکشتن مسافربری

سفر با کشتی‌های بازی برای مسافربری، سیار با هم فرق دارد، در کشتی‌های بازی برای کاپیتان می‌داند و پرسنل خودش و باری که باید به مقصد برسد و طبیعتاً استرس و نگرانی اش کمتر است. اما وقتی با کشتی باقایق مسافربری سفر می‌کنی، قبل از هر چیزی می‌دانی زندگی و سلامت مسافران در دستان توست و تو در قبال سالم رسیدن آن‌ها به مقصد مسئول هستی. آن موقع است که شرایط فرق می‌کند. تمام پرسنل و خدمه کشتی مسافربری آموزش‌های مختلفی دیده‌اند، از آموزش مهمانداری گرفته تا آموزش‌های پزشکی و امداد و نجات و حتی روان‌شناسی. گاهی وقت‌ها کسانی که برای اولین بار سوار کشتی باقایق می‌شوند علاوه بر دریازدگی دچار ترس عجیبی از آب می‌شوند، وقتی نگاه می‌کنند و می‌بینند تا جایی که چشم کار می‌کند دریاست و هیچ خشکی پیدا نیست. ترس شدیدی آن‌هارا فرمی گیرد؛ مخصوصاً اگر شرایط جوی هم مساعد نباشد، آن موقع وظیفه کاپیتان کشتی است که باید و به مسافر خودش آرامش بدهد و از آموزش‌های روان‌شناسی که دریاده استفاده کند.

### تولد نوزاد روزی عرضه

شش ماه بود که از کار کردن من در بندر می‌گذشت و در روزهای عید که دریا بدترین شرایط آب و هوایی و خطرناک‌ترین شرایط را دارد از بندرعباس به سمت قشم حرکت کردیم. با وجود طوفانی بودن دریا تمام مسافرانم را به سلامت به قشم رساندم و چون عادت نداشتیم هیچ وقت بعد از رسیدن به مقصد از قایق یا کشتی ام پیاده شویم، در کابین نشستیم. در آن شرایط آب و هوایی طبق قوانین و مقررات نمی‌توانستم مسافر سوار کنم و فقط خودم و ملوانی که همراهم بود با مسئولیت خودمان اجازه داشتیم به بندر برگردیم. مشغول استراحت بودم که مرد جوانی همراه یک زن میانسال که معلوم بود مادرشان است داخل قایق شدند و شروع به گریه کردند. آقای جوان می‌گفت همسر می‌میرد و باید برای زایمان به بندرعباس برود، مادرش هم مدام از من خواهش می‌کرد که آن‌هارا به بندر برسانم. وضعیت زن باردار هم اصلاً مساعد نبود. با دیدن وضعیت آن زن، بامسئولیت خودم تصمیم گرفتم آن‌هارا به بندر

## فصل ششم



## شکم کده

- دسر
- آشپزی ملل
- بفرمايد شام
- دستپخت مامان
- سالاد
- سه سوت سوپ

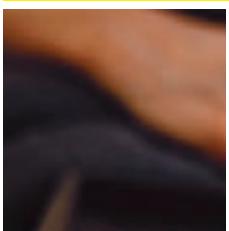


### ■ سالاد پیاز و پرتقال

### ■ خوراک مرغ و نخودفرنگی

### ■ کیک پودینگ شکلات

### ■ اردور بادمجان



### ■ همراه با غذاهای کانادا

### ■ سالاد قارچ با مرغ و پاستا





طرز تهیه

۷۶

•

۱- پوست بر تقال ها و نارنگی ها را کنده و هر کدام از آنها را با چاقوی دندانه دار از مقطع با قطر نیم سانتی متری باشید زمان بیشتری طول نکشد. ۲- پس از گذشت پیاز را روی آن ها بریزید پس از آن زیره، فلفل سیاه، حلقه حلقه کنید؛ پس از آن پیاز هارانیز پوست بکنید و در ظرف دیگری به صورت حلقه حلقه خرد کنید. ۳- آب لیمو ترش و بر تقال را فروده و سالادرابه مدت دو ساعت در یخچال قرار دهید. به این صورت طعم مواد،

پر تقال ریز ۴ عدد
نارنگی ۲ عدد
پیاز ۲ عدد
زیره یک قاشق سوب خوری
پودر فلفل سیاه یک قاشق
چای خوری
برگ نعنای تازه، (خرد شده) یک قاشق سوب خوری
روغن زیتون ۶ قاشق سوب خوری
مقداری برگ نعنای تازه و تعدادی زیتون سیاه برای تزئین
آب لیمو ترش و آب پر تقال هر کدام یک قاشق سوب خوری

# سالاد پیاز و پر تقال

در نظر اغلب ماسالاد، ترکیبی از سبزیجات مختلف شامل کاهو، کلم، گوجه فرنگی، خیار و مانند آن هاست. اگر می خواهید در این هوای سرد بدنتان در مقابل بیماری های فصل مصون بماند و از طرفی از خوردن مرکبات و آبنهای بروش معمول نیز خسته شده اید، این سالاد مانند سالادهای رایج میوه ای، تنهای از مخلوطی از میوه ها تشکیل نشده، بلکه ترکیبی است از مرکبات و سبزیجاتی مانند پیاز، نعناع... و سرشار از ویتامین C بوده که برای سرماخوردگی بسیار مفید است.



خوب با هم مخلوط شده و سالاد جامی افتد. مراقب باشید زمان بیشتری طول نکشد. ۲- پس از گذشت دو ساعت، سالادرابه مدت دو ساعت در یخچال قرار دهید. به این صورت طعم مواد،

## خوراک مرغ و نخودفرنگی

همان طور که می دانید نخود فرنگی خواص زیادی دارد. اعم از: پاک سازی روده ها، تقویت کننده استخوان ها، دارای انواع ویتامین ب، سرشار از آهن، مناسب برای سوخت و ساز چربی بدن و... در این جاروش تهیه نوعی خوراک نخود فرنگی که خیلی سریع و ساده تهیه می شود را داریم.

نخود فرنگی ۲۰۰ گرم
سیب زمینی ۲ عدد
هویج ۳ عدد
سبزه مرغ خرد شده ۱ عدد
رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
زعفران حل شده در آب ۱ قاشق غذاخوری
آب غوره یا آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری
پیاز داغ ۳ قاشق غذاخوری
روغن به میزان لازم
نمک، زرد چوبه، فلفل



طرز تهیه

از بیخته شدن سیب زمینی و هویج رب و آب غوره و زعفران را اضافه کنید. (می توانید به جای آب غوره از آب لیمو استفاده کنید، اما به نظر من آب غوره بعد از ۱۵-۲۰ دقیقه جوشیدن طعم بهتری پیدا می کند) میزان آب این خوراک را بسته به ذائقه قان کم یا زیاد کنید و اجازه دهید تا جای بیفتند.

کرده و به آن کمی آب اضافه می کنیم (اگر از استاک با قرص سوب استفاده کنید، خوشمزه تر می شود) بعد از ۱۵ دقیقه سیب زمینی های خرد شده را اضافه کنید و در صورت خام بودن نخود فرنگی ها آن هارا هم زمان با سیب زمینی اضافه و در غیر این صورت در ۱۰ دقیقه آخر به مخلوط اضافه نمایید. بعد

داخل قابلمه کمی روغن یا روغن زیتون ریخته و پیاز داغ هارادر آن بریزیسید (اگر پیاز داغ آماده ندارید دو عدد پیاز را خرد کرده و سرخ کنید) سپس مرغ هارا با کمی نمک و زرد چوبه به آن اضافه کنید و تفت بدھید. هویج های خرد شده را اضافه می توانید از گوشت چرخ کرده به جای مرغ در این غذا استفاده کنید.

### مختص استادی

ساده اما خوشمزه و مقوی است که می توانید آن را به عنوان خورشید با برنج نوش جان کنید.

پاک سازی روده و معده گزینه خوبی است. این غذا در مدت زمان ۴۰-۳۰ دقیقه آماده می شود و از دسته غذاهای سریع و

می توانید از گوشت چرخ کرده به جای مرغ در این غذا استفاده کنید. آماده می شود و از دسته غذاهای سریع و

شکلات جامد ۷۰ درصد ۴۵۵ گرم  
قهوہ داغ (اسپرسو یا هر نوع قهوه  
فوری و غلیظ با کیفیت) ۵۵ میلی لیتر  
تخم مرغ ۶ عدد  
شکر ۲۰۰ گرم  
بادام آسیاب شده ۱۰۰ گرم  
آرد برنج ۱۰۰ گرم  
فندق بوداوه و خردشده ۲ قاشق غذاخوری  
کره ۱۲۵ گرم + مقدار کمی برای  
چرب کردن قالبها

# کیک پودینگ شکلات

برای تهیه این پودینگ، می‌باشد از بهترین نوع شکلات استفاده نمایید.

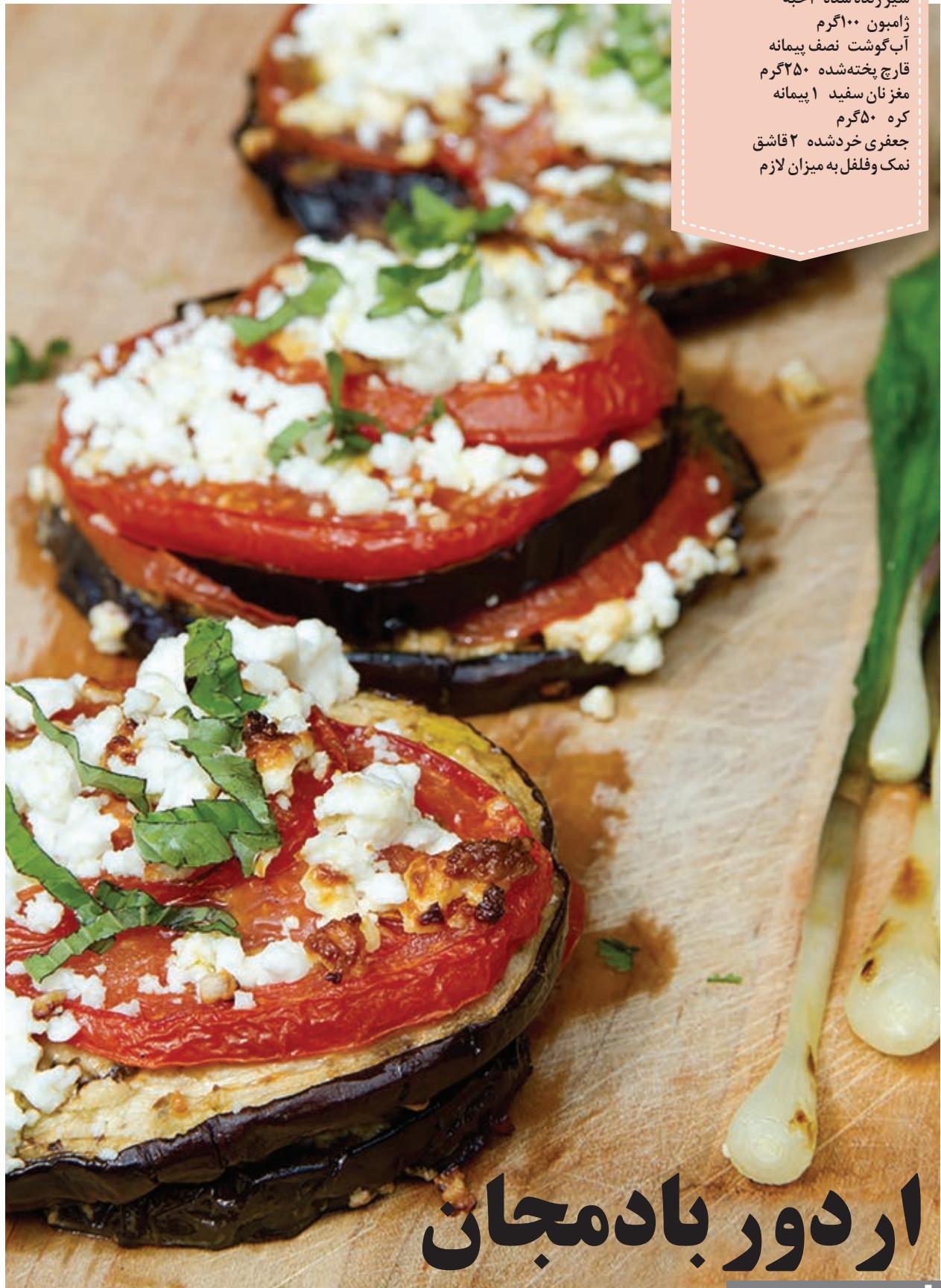


آماده شده را داخل هر کدام از آن ها بریزید. سپس مکعب های منجمد شکلات قهوه را روی آن ها بگذارید. دوباره مقداری از ترکیب را روی آن ها بریزید تا کاملاً بروزیزد. سفیده تخم مرغ را با شکر کاملاً به هم بزنید. زمانی که ترکیب شکلات و کره سرد شد، زرده تخم مرغ را به آنها اضافه کنید. سپس بادام و آرد را به آنها بیفزایید. در پایان نوبت به ترکیب سفیده تخم مرغ می رسد که می بایست با دقت به سایر مواد افزوده شود. دمای فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد تنظیم نمایید. قالب ها را از بینچال خارج و مقداری از ترکیب

شود. \* سفیده و زرده تخم مرغ را در دو ظرف جداگانه بروزیزد و در فریزر قرار دهید تا منجمد شوند. \* تعدادی قالب یک شکل را با مقداری کره کاملاً چرب کنید و در یخچال قرار دهید. با قیمانده شکلات را همراه با کره داخل ظرفی بروزیزد.

\* ماهیتابهای را تا نیمه آب کنید و روی حرارت قرار دهید. وقتی آب شروع به جوشیدن کرد، ظرف حاوی شکلات و کره را داخل آن بگذارید و هم بزنید تا ذوب

## بفرمایید شام



# اردور بادمجان

طرز تهیه

صف می کنیم. در ظرف پیرکس چیده و روی آن را با حلقه های گوجه فرنگی و جعفری می بوشانیم و به مدت ۷ دقیقه درون فر با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گذاشته تا اردور آماده شود.

آب گوشت و مغز نان سفید را ریخته تا آب آن کشیده شود و جعفری را نیز با مواد مخلوط می کنیم کمی داخل بادمجان ها را خالی کرده و از این مواد درون بادمجان ریخته و با پشت قاشق

ابتدا بادمجان ها را از قطره نصف کرده و در روغن سرخ می کنیم و کنار می گذاریم سپس کرده را در ظرفی ریخته و سیر را افزوده، زامبون و قارچ خرد شده را هم با آن تفت می دهیم، سپس

بادمجان ۴ عدد  
سیر رنده شده ۲ حبه  
زامبون ۱۰۰ گرم  
آب گوشت نصف پیمانه  
قارچ پخته شده ۲۵۰ گرم  
مغز نان سفید ۱ پیمانه  
کره ۵۰ گرم  
جعفری خرد شده ۲ قاشق  
نمک و فلفل به میزان لازم

## سوپ‌های گرم برای هوای سرد

# سوپ سه گوجه

۱ عدد پیاز درشت خردشده  
۱ قاشق غذاخوری کره یاروغن زیتون  
۱ قوطی کنسرو گوجه فرنگی  
(گرم ۸۰۰)

۱ پیمانه گوجه فرنگی خشک  
۸۵ گرم روب گوجه فرنگی کم نمک  
۴۰۰ گرم آب مرغ کم نمک  
نصف پیمانه کرفس تازه خردشده

۲ قاشق غذاخوری گشنیز خردشده  
۲ تا ۳ قاشق چای خوری آب لیموترش  
خامه صبحانه  
جعفری تازه (اختیاری)

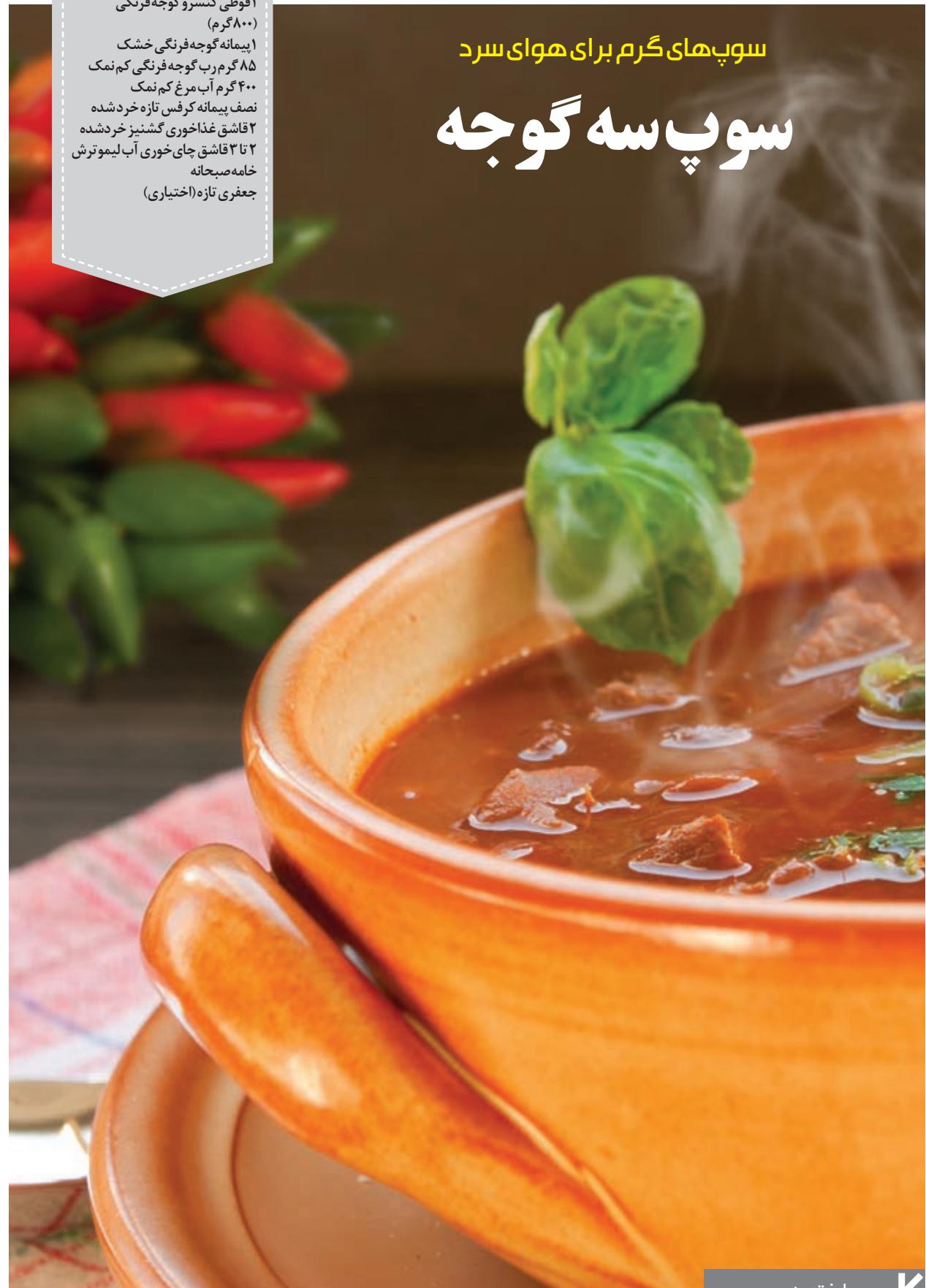
شکم کد ۹

\* دی ۱۳۹۳ / دوهشید / شماره چهل و یکم \*

آنلاین

۸۰

طرز تهیی



غذاساز بریزید تا پوره شود. آن را داخل شیر جوش بریزید و آب لیمو را به آن اضافه کنید. روی آن خامه و جعفری بریزید و سرو کنید.

بجوشند سپس حرارت را کم کنید تا ۲۰ دقیقه نیم جوش باشد. ۲. در این فاصله، باقیمانده گوجه فرنگی های خشک را یک دقیقه داخل آب درون مایکروو فر بگذارید. آن ها را بریز خرد کنید و کنار بگذارید. ۳. مخلوط گوجه فرنگی را داخل

۱. در یک قالبمه متوسط، پیاز را با کره روی حرارت متوسط حدود ۱۰ دقیقه تفت دهید تا سرخ و طلای شود. کنسرو گوجه فرنگی را به همراه نصف پیمانه گوجه فرنگی خشک، روب، آب مرغ، جعفری و کرفس اضافه کنید. بگذارید مواد

## سالاد

طرز تهیه



خردشده ۲۰۰ گرم	پاستا ۲۰۰ گرم
روغن زیتون ۲ قاشق	خیار خال شده ۱ عدد
غذاخوری	گوشت مرغ یا گوشت زامبون
سرکه بالزامیک ۲ قاشق	قطعه قطعه شده ۲۰۰ گرم
غذاخوری	قارچ دکمه‌ای ۲۰۰ گرم
پر تقال خردشده ۲ عدد	گوجه فرنگی پوسه کنده و

مرغ را بخته و تکه تکه کنید. پاستا را بکش و سرد نمایید. همه مواد را روی هم ریخته سپس سرکه و روغن زیتون و پر تقال را اضافه کرده خوب مخلوط کنید. این مخلوط را بایستی به مدت ۳ الی ۴ ساعت در سُس بخوابانید و طی این مدت یک یادوبار سالاد را بادقت بر گردانید و مجدداً پیش از سرو کردن این عمل را تکرار کنید.

# سالاد قارچ با مرغ و پاستا



همراه با غذاهای کانادا

# از همه رنگ!

مترجم نبنا امیری  
منبع foodbycountry



کاری، لذت بخش خواهد بود. معمولاً گوشت مرغ، خوک، هیرگر، سبزیجات پخته شده (هویج، نخود فرنگی، لوپیا سبز، گل کلم، کلم بروکلی و ذرت) همراه برنج پاستا. سبزیجات زمینی و نان سرمیز شام دیده می شود. همچنین وعده شام بسته به محل زندگی و موقعیت جغرافیایی متنوع است؛ در فستوهای ساحلی غذاهای دریایی، در نواحی غربی بخصوص در آلبرتا گوشت گاو، مرغ و خوک رواج بیشتری دارد.

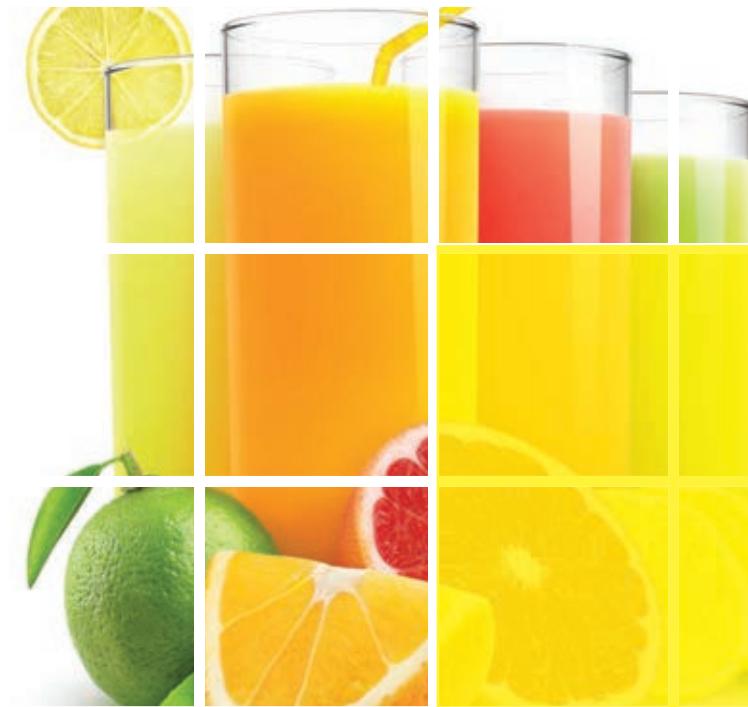
در مجموع روش ترکیب کردن و در کنار هم قرار دادن مواد اولیه و غذاهای گوناگون در این کشور طرفداران زیادی دارد. اگرچه غذاها در کانادا از تنواع زیادی برخوردارند، اما تعداد غذاهای کامل و خاص که بومی این کشور باشند بسیار کم است و در حد انواع اسنک و خوراکی هایی از این دست می باشد.

استفاده از دانه ها و حبوبات فرآوری شده، گوشت مرغ و گاو پرورش یافته در مزارع، میوه ها و سبزیجات تازه و صرف نمک و شکر از بیزگی های طبخ غذا در کانادا است. سه و عده غذایی در این کشور صرف می شود. صبحانه در کانادا معمولاً شامل تخم مرغ آب پز، سبزیجات زمینی سرخ شده، نان تست، غلات سرد، انواع کلوچه و شیرینی، آب میوه و نوشیدنی های گرم از جمله قهوه، چای و شکلات داغ می باشد. حوالی ظهر که اغلب افراد سرکار هستند معمولاً ناهار سبکی شامل ساندویچ، سوپ یا سالاد (که براحتی قابل حمل هستند) صرف می شود، داش آموزان در مدرسه برای ناهار ساندویچ پنیر یا هیرگر، سبزیجات زمینی، بیسکویت شور و میوه می خورند. در تعطیلات پایان هفته و عده ترین و عده غذا در کاناداست که بعد از یک روز

کانادا پس از روسیه دومین کشور بزرگ دنیا و همچنین بزرگترین کشور امریکای شمالی است. از جنوب با امریکا همسایه است و سه جهت دیگر آن را قیانوس فراگرفته است. آب و هوای آن در مجموع سرد است. فرهنگ غذایی و بسیاری از آداب و رسوم دیگر در کانادا تحت تاثیر فرهنگ انگلیس و فرانسه قرار دارد. روش های طبخ غذا در نواحی شرقی از فرهنگ انگلیسی تاثیر گرفته است بجز کبک که در آن زبان و فرهنگ فرانسوی حرف اول را می زند. نواحی غربی که کاسفان و مهاجران را در خود جای داده بیشتر به آشپزی همسایه جنوبی (امریکا) وابسته بوده و عمدتاً غذاهای ساده با موادی که در دسترس است، در اولویت قرار دارند. ناگفته نماند که در بسیاری از نقاط کانادا نفوذ فرهنگ غذای آسیایی دیده می شود و مورد توجه مردم این کشور قرار دارد.



## فصل هفتم



### درمانگاه

- اصول تغذیه
- نسخه جادویی
- ویزیت



- قصه ناباروری، غصه ندارد



- ۴ برنامه غذایی مفید برای ۴ دهه مهم زندگی تان



- بیماری‌های روده را جدی بگیریم

پرنداریاب-شهربانونعمتاللهی-اشرف منصوری  
کارشناسان باروری سالم مرکز بهداشت استان

ناباروری و علل آن

# قصه ناباروری، غصه ندارد

“

الله مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهْبِطُ لَمَنْ يَشَاءُ إِنَّا نَا وَيَهْبِطُ لَمَنْ يَشَاءُ الذِّكْرُ ۝ ۴۹ ۝ أَوْ يُبَوِّجُهُمْ دَكْرَنَا وَإِنَّا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيهِ قُدْرَةٌ ۝ ۵۰ ۝ فَرَمَانُ رَوَابِيِّ الْمُطْلَقِ آسماً ها وزمین از آن خداست هر چه بخواهد می آفریند به هر کس بخواهد فرزند فرزند دخترو به هر کس بخواهد فرزند پسر می دهد یا آن هارا پسر آن او دختر آنی توأم با یکدیگر می گردانند و هر که را بخواهد عقیم می سازد اوست دانای توانا (۵۰) رسول اکرم (ص): یَتَ لَا صَبِيَانَ فِيهِ لَا بَرَكَةُ فِيهِ: خانه‌ای که کودک در آن نباشد، برکت ندارد.



در صدی از زوجین علی رغم تمایل به داشتن فرزند، به دلیل مشکلات ناباروری از داشتن آن محرومند. این روند، با توجه به تأثیر عوامل متعدد شناخته شده مانند آلاینده‌های محیطی، اشتعاهای موجود و ... و نیز عوامل ناشناخته، رو به افزایش است. اگرچه تامین خدمات برای زوجین نابارور در هر دو بخش دولتی و خصوصی در طی سال‌های گذشته از روند افزایشی چشم گیری برخوردار بوده است و نیز در این زمینه پیشرفت‌های فناوری زیادی حاصل گردیده است. متاسفانه بالا بودن هزینه‌های خدمات ناباروری و کافی نبودن مراکز ارایه این خدمات، با توجه به سیر فزاینده ناباروری و متمرکز بودن خدمات به طور عمده در شهرهای بزرگ کشور، مشکلات فراوانی را برای این گروه از زوجین به وجود آورده است.

وجود سه میلیون زوج دارای مشکلات ناباروری می‌تواند نشان‌دهنده اهمیت این موضوع در جامعه باشد. بدیهی است که حل مشکل ناباروری زوجین، نه تها به ارتقای سلامت جسمی آنان کمک خواهد نمود، بلکه سبب خواهد شد تا سلامت زوجین نابارور و خانواده‌های آنان در سایر ابعاد سلامت مانند: ابعاد اجتماعی، روانی و معنوی ارتقا یابد.

با توجه به هزینه‌بر بودن ایجاد مراکز خدمات ناباروری برای متولیان این امر (خصوصی و دولتی) و نیز هزینه‌بر بودن خدمات برای گیرندگان خدمت، پشتیبانی هر چه بیشتر دولت برای در اختیار گذاردن تسهیلات ایجاد این گونه مراکز و پوشش بیمه‌ای خدمات درمان ناباروری توسط همه سازمان‌های بیمه‌گذار و نیز بیمه‌های تکمیلی می‌تواند در حل این مشکل تأثیر به سزاگی داشته باشد.

## ناباروری:

به زوجی نابارور گفته می‌شود که پس از یک سال مقاربت حنسی

در باروری محسوب می شود.  
- چسبندگی های داخل رحم که در نتیجه دستکاری های داخل رحم، عفونت های رحمی درمان نشده و کوتاه های مکرر ایجاد می شود.

مشکلات ساختمانی و تغییرات فیزیکی و شیمیایی دهانه رحم:  
دهانه رحم محل عبور اسپرم است. وقتی سلول های متجر ک اسپرم از محیط خود، یعنی مایع منی، وارد محیط مهبل (که حالت اسیدی دارد) می شوند، ترشحات دهانه رحم این اسید را خنثی کرده و سبب حفاظت اسپرم ها شده و سپس آن ها را راهی رحم و لوله های رحمی می کند.

بعضی از علی که با اثر بر دهانه رحم باعث نازایی می شوند، عبارتند از:

عفونت ها و ترشحات غیر طبیعی و التهاب های مزم م دهانه رحم، (عفونت لگنی در ۱۰-۱۵ درصد از بیماران کلامیدیا بی که منجر به بسته شدن لوله های گردد) وجود مواد ضد اسپرم در ترشحات دهانه رحم باعث بی حرکت شدن اسپرم ها و جلوگیری از انتقال آن ها به قسمت بالایی رحم می شود.

درمان به موقع عفونت ها و ترشحات غیر طبیعی در پیش گیری از ناباروری مهم است لازم به ذکر است در اغلب موارد، عفونت ها بدون علامت هستند و عفونت های کلامیدیا و گنوره در زنان و مردان شیوع بالایی دارد.

- التهاب بیضه در اثر ابتلاء به عفونت های تناسلی و اوریون.  
آلوگی هواز کلان شهرها یکی از عوامل محیطی مهم موثر بر ایجاد ناباروری است.

ب. اختلال در انتقال اسپرم:  
انسداد در لوله های منی بر مجاری اپیدیدیم که وظیفه نگهداری و تکامل اسپرم ها را به عهده دارند، موجب نقصان اسپرم در مایع منی خواهد شد. مانند: واژکتومی، انسداد درنتیجه عفونت های مقابلي، ضربه.

بوده و در ۰-۱ درصد باقی مانده هیچ عملی یافت نمی شود.

#### علل مربوط به زنان:

**سن:**

پیش شدن دستگاه تولید مثل به خصوص تخدمان ها، نقش عمدہ ای در ناباروری دارد. به علاوه افزایش سن، خطر سقط راه هم افزایش می دهد. اکثر سقط های اولیه خود بخودی، پس از ۳۵ سالگی و به علت اختلال ژنتیکی اتفاق می افتاد. به طوری که خطر سقط های خود بخودی در سنین زیر ۳۰ سال، کمتر از ۱۰ درصد است، ولی این رقم در سنین بالای ۴۰ سال، به ۳۴ درصد می رسد. مطالعات نشان داده است که تخمک های زنان مسن قادر باروری کمتری دارند و با افزایش سن، احتمال افزایش بعضی از بیماری ها که سبب ناباروری می شوند هم بیشتر است.

غیر طبیعی بون ساختمان یا عملکرد هریک از اجزای دستگاه تناسلی زنان:

سیستم تناسلی داخلی زن چهار قسمت اصلی به شرح زیر دارد و نازایی در زن ها عدم تامکن است مربوط به اختلال کار یک یا چند تا زان ها باشد:

#### الف. اختلال تخمک گذاری:

نیمی از موارد نازایی به علت اختلال در کار تخمک گذاری تخدمان هاست. «قادعه گی منظم» غالباً نشان دهنده وضعیت سلامت هرمون های داخلی و به خصوص انجام تخمک گذاری است. این علامت از هر آزمایش گران قیمت دیگری بهتر است. اگر قاعده گی نامرتب باشد تخمک گذاری مطلوب نیست و باید ارزیابی های لازم انجام شود. سندروم پلی کیستیک (PCOS) یکی از علل عدم تخمک گذاری است. زنان مبتلا به این بیماری ممکن است دچار افزایش وزن، کاهش با توقف عادت ماهیانه و رشد ناهنجاری موهای بدن در ناحیه سطح داخلی پاها، صورت و روی پستانها شوند. این بیماران مستعد نوسانات خلقی و احساسی نیز هستند.

#### ب. انسداد لوله های رحمی:

لوله های رحمی باعث انتقال اسپرم از رحم به سمت تخمک آزاد شده از تخدمان (در ظرف چند ثانیه) می شوند و تخم بارور شده رابه داخل رحم منتقل می کنند. اختلال در کار و شکل لوله های رحمی هم سبب ناباروری می شود. شایع ترین علت انسداد لوله های رحمی عفونت دستگاه تناسلي، خصوصاً در نتیجه عفونت های متعلق از راه آزمایش گران می باشد. از این رونمه مترین راه پیش گیری از ناباروری درمان مناسب عفونت هاست.

ج. تغییر شکل فضای داخل رحم:

این تغییر شکل به دلایل زیر ممکن است ایجاد شود:  
- تومور های خوش خیم رحم  
- اکثر شکل های غیرعادی رحم باعث نازایی نمی شوند، ولی بعضی از انواع آن باعث سقط های مکرر شده که به نوعی مشکل

بدون استفاده از هر گونه وسیله جلوگیری از بارداری نتوانند صاحب فرزند شوند. شیوع ناباروری در ۱۰ تا ۲۰ درصد از زوج ها می باشد.

زوج ها باید بدانند که وقوع حاملگی نیاز به زمان دارد و در هر دوره تخمک گذاری ۳۰ درصد شانس حاملگی وجود دارد.

احتمال باروری با افزایش طول مدت تماس جنسی افزایش می یابد، به طوری که شانس باروری حتی در یک زوج سالم، در انتهای سال اول به ۸۵ درصد و در پایان سال دوم به ۹۳ درصد می رسد.

پس از یک سال احتمال بارداری در یک زوج سالم ۸۵ درصد است.

چه سنتی برای باروری مناسب تر است؟ بهترین زمان بارداری بین ۱۸-۳۰ سالگی است. قدرت باروری با افزایش سن به تدریج کاهش می یابد. بالا بودن سن بیمار و طفل مت نازایی، احتمال درمان موقوفیت آمیز را کم تر می کند.

چه زمانی برای بررسی توان باروری زوجین مناسب است؟

در خانم های زیر ۳۵ سال در صورتی که بارداری یک سال پس از مقاربت حفاظت نشده اتفاق نیافتد توصیه می شود. که توصیه می شود زوجین به پزشک مراجعه کنند. چنان چه خانمی در سنین ۳۵-۳۹ سال باشد بهتر است در صورت عدم بارداری پس از ۶ ماه و در خانم های متاهل بالای ۴۰ سال، لازم است زوجین بلafاصله پس از ازدواج برای ارزیابی توان باروری به پزشک مراجعه کنند.

علل و عوامل موثر بر ناباروری:  
ناباروری دلایل متفاوتی دارد. مردان و زنان هر کدام مسئول ۴ درصد از موارد ناباروری بوده و در ۰-۱ درصد هر دو زوج عامل ناباروری عامل ناباروری

#### ۲- علل مردانه

##### ناباروری:

اختلال در ساخت،

تولید و انتقال

اسپرم، سبب ناباروری مردانه

می شود.

عوامل ناباروری مردانه به سه دسته

تقسیم می شود:

الف. اختلال در ساخت اسپرم یا

کاهش یکی از آن به علت:

حرکت اسپرم و در نتیجه ناباروری

می شود.

و اریکوسل (واریسی شدن



# ۴ بروتین هم اضافه کنید

برای آینده برنامه ریزی کنید



اگر بتوانید هر چه زودتر یک برنامه غذایی سالم تنظیم کنید، به سلامت خود کمک بیشتری کرده اید.

در دهه دوم استخوان ها تا ۲۹ سالگی رشد می کنند؟ بارسیدن به دهه سوم زندگی توده استخوان به اوج می رسد آیامی دانستید که استخوان ها تا ۲۹ سالگی رشد می کنند؟ بارسیدن به دهه سوم زندگی توده استخوان به اوج می رسد بنابراین وقت مصرف مواد غذایی غنی از کلسمیم است. حتی اگر لبنتیات مصرف نمی کنید می توانید نیاز روزانه خود را با مصرف سبزیجات تامین کنید.

**در دهه سوم: پروتئین هم اضافه کنید**  
آیامتحان دارید یا در زمان معین باید کار خود را راهه دهید؟ مصرف غذاهای غنی از پروتئین هر ۳ یا ۴ ساعت در روز، راز کنترل استرس روزانه و بالا نگه داشتن میزان سوخت و ساز بدن است. مصرف نوشیدنی های کافئین دار تها بدن را تحریک می کند و به هیچ عنوان نیزی ایجاد نمی کند.

برای سوم زندگی



این ماده معدنی از عضلات و اعصاب محافظت می کند، فشار خون را کنترل و از بدن در برابر بیماری قلبی و دیابت محافظت می کند. در دهه سوم زندگی، میزان توصیه شده از ۳۱۰ به ۳۲۰ میلی گرم افزایش پیدا می کند. یک چهارم پیمانه تخمه کدوی ثابت داده شده حاوی ۳۰۷ میلی گرم منیزیم است.

**در دهه سوم: انرژی دریافتی را روزی هفت کالری کاهش دهید**

در این سن روند سوخت و ساز بدن به علت از دست رفتن عضله، کند می شود؛ بنابراین از همین حالا مراقب باشید. یک زن

در هر دهه زندگی تان باید

روزیم غذایی خاصی داشته

باشید. برای ۴ دهه مهم

زندگی تان از این برنامه

غذایی استفاده کنید.

برنامه غذایی هر فرد در هر

دهه زندگی متفاوت است زیرا

نیاز بدن تغییر می کند. آنچه

بدن در جوانی به آن نیاز دارد

دیگر در دوران بیرونی مورد

نیاز نیست. برای داشتن یک

زندگی سالم در تمامی دوران

زندگی لازم است که تغذیه

مناسب داشته باشیم.

## تغذیه کودکان در فصل سرد



در فصل سرد زمستان، مصرف مایعات فراموش نشود. کودکان و دانشآموزان از ماهی، سبزیجات و مرکبات حتماً استفاده نمایند. کارشناس آموزش سلامت در زمینه مراقبت‌های بهداشتی و تغذیه‌ای برای دانشآموزان در روزهای سرد زمستان اظهار داشت: با توجه به اینکه در روزهای سرد حس تشنجی کاهش می‌یابد و کودکان و نوجوانان مایعات کمی دریافت می‌کنند، لذا توصیه می‌شود در این ایام، مصرف مایعات را فراموش نکنند و در کوله پشتی خودشان شیشه آب داشته باشند.

وی ادامه داد: با توجه به کاهش نور آفتاب در روزهای ابری و سرد، توصیه می‌شود شیر و لیانیات، آجیل‌ها و دانه‌های مفرزی مثل گردو، کنجد و تخمه گل آفتابگردان به عنوان میان وعده برای دانشآموزان تهیه شود؛ همچنین از خانواده‌های خواهیم که در غذاهایشان از ماهی، سبزیجات و مرکبات استفاده کنند. در روزهای سرد زمستان، کلاه، شال گردن و دستکش فراموش نشود.

این کارشناس افزود: برای تقویت سیستم ایمنی در مقابل بیماری‌های فصل به ویژه سرماخوردگی و پرسی، آنفلوانزا و آئریزین‌های چربی، بر شستن دست‌ها و عدم تماس دست‌های نشسته با دهان توصیه می‌شود و لازم است دانشآموزان از وسایل شخصی دیگران استفاده نکنند.

دانشآموزان در هنگام سرفه و عطسه از دستمال مقابله صورت‌شان استفاده کنند؛ به دلیل اینکه این بیماری‌ها بسیار مسری هستند، در صورت ابتلاء با نظر پزشک در منزل استراحت کنند و در مدرسه حضور نیابند.

این کارشناس آموزش سلامت اضافه کرد: در مناطقی که بارش برف آغاز شده است، دانشآموزان از قرار گرفتن در هوای از اراد و محیط برفی برای مدت زیاد خودداری کنند؛ چرا که به دلیل انکاس اشتعه از برف به چشم‌ها باعث سوختگی و آسیب دیدگی چشم می‌شود و تأکید می‌شود از خوردن برف نیز خودداری شود.

**در این فصل بهتر است از خذای گرم و خشک استفاده کنید همچنین بیشتر لباس‌های ابریشمی و پشمی پوشید و در جای گرم بخوابید و حتی الامکان از خوابیدن روی زمین پرهیز کنید؛ ورزش کردن در این فصل موجب افزایش خود و صفرامی شود و بدن را گرم کرده و از بروز بیماری‌ها پیشگیری می‌کند.**

### دهه چهارم: با وزنه کارکنید

در جوانی، به ورزش‌های هوازی می‌پردازیم اما تمرینات مقاومتی و تقویتی است که کمک می‌کند تراکم استخوان حفظ شود و روند از دست رفتن عضله مربوط به سن، کند شود. گرم کردن بدن با نرمیش قبل و بعد از ورزش فراموش نشود.

#### دهه پنجم:

### مراقب خود را خود باشید

پس از ۵۰ سالگی، خطربروز حمله قلبی، پوک استخوان و سلطان سینه افزایش پیدا می‌کند اما محدود کردن نوشیدنی‌های کافئین دار یکی از راهکارهای موثر در کاهش یافتن این خطراست.

### در دهه پنجم: مصرف ویتامین C افزایش دهید

این ویتامین که تنها در گوشت، ماهی، تخم مرغ و لبیات است، در تولید DNA و ساخت سلول‌های سالم خون نقش مهمی دارد.

برای جذب ویتامین C، معده اسید تولید می‌کند و ویتامین‌خواه بیرون نشست پیدا می‌کند اما بالا رفتن سن، روند تولید اسید معده کنترل می‌شود و تقریباً در ۳۰ درصد مردم C به خوبی جذب نمی‌شود به همین دلیل این افراد نیاز به مصرف مکمل پیدا می‌کنند.

### در دهه پنجم: غذاهای دریایی بخورید

روغن ماهی می‌تواند بهترین ماده برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی و سکته باشد. بررسی‌های اخیر محققان انگلیسی نشان می‌شود افرادی که هفته‌ای ۵ وعده یا بیشتر ماهی مصرف می‌کنند، درصد کمتر از دیگران در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

فعال که روزی ۲۰۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری مصرف می‌کند می‌تواند با کاهش دادن روزی ۷ کالری در روز، وزن خود را کنترل کند. بهتر است هر سال این کار تداوم پیدا کند تا فرد تواند وزن سالم خود را حفظ کند.

### دهه پنجم: قرص ویتامین D

با بالا رفتن سن، پوست توانایی جذب نور خوشید را از دست می‌دهد و همانند نوجوانی و دهه دوم زندگی بدن به طور موثر نمی‌تواند ویتامین D جذب کند. برای تامین میزان توصیه شده که ۶۰۰ واحد بین المللی در روز است، شاید در ماه‌های تاریک تر نیاز به مصرف مکمل باشد.

زمستان دارای شرایط آب و هوایی مخصوص به خودش است و نکات مختلفی وجود دارد که باید برای غذا خوردن در این فصل آن هارا رعایت کنید.

بسیاری از غذاهایی که مادر طول روز از آن‌ها استفاده می‌کنند ویتامین‌های مختلفی دارند که بدن مانیز به آن‌ها نیاز دارد. این در حالی است که برخی از این غذاهای مفید هم ممکن است در زمستان برای بدن خیلی مناسب نباشند.

نکات غذایی زیراً جمله مواردی هستند که در صورت رعایت نکردن، می‌توانند باعث بروز بیماری‌های مختلف در بدن مانشوند.

۱- در فصل زمستان حتماً میوه‌ها استفاده کنید. بهترین میوه‌های این فصل می‌تواند شیرین و باطباعی گرم باشند همچنین استفاده از میوه و سبزی‌هایی که ویتامین C دارند را نیز هرگز فراموش نکنید.

۲- گوشت ماده‌ای بسیار مقوی است که استفاده از آن در اندازه مناسب همیشه توصیه می‌شود. در زمستان بسیاری از متخصصین توصیه می‌کنند تا ز گوشت گوسفند استفاده کنید.

۳- در فصل زمستان بیشتر به سمت حبوبات بروید. لوبیا و عدس از جمله مواد مفیدی هستند که در این فصل هم بدن شمارا گرم کرده و هم انرژی لازم برای کارهای روزانه را به شما تزریق می‌کنند. حبوبات سرشار از پروتئین‌های گیاهی هستند که بدن شما به آن نیاز دارد.

۴- در فصل زمستان استفاده از میوه‌هایی مانند انار، انگور و پرتقال شیرین توصیه می‌شود و همچنین نوشیدن آب این میوه‌ها نیز می‌تواند به شما کمک بسازی کند.

۵- بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند تا در این فصل از مصرف موادی که بدن شما اخشک و رطوبت آن را می‌گیرد جلوگیری کنید. سرکه و آبغوره از جمله این مواد است.

۶- استفاده از مواد غذایی پر ادویه و همچنین استفاده از گوشت‌های نمک‌سودشده مانند کالباس و سوسیس می‌تواند آب بدن شمارا از بین ببرد.

نکته دیگری که باید در این فصل به آن دقت داشته باشید باشد شکم پر هرگز بده خواب نروید.



## بهترین و بدترین غذاهای زمستانی



# بیماری‌های روده را جدی بگیریم



دکتر محسن شریفی - فوق تخصص گوارش و کبد

امروزه یکی از شایع‌ترین علل مراجعه به مطب همکاران متخصص گوارش، بیماری‌های روده بزرگ است و سرطان روده جزء شایع‌ترین علل مرگ و میر نیز در جوامع امروزی به شمار می‌آید.

کولونوسکوپی ضرورت پیدامی کند.  
در موارد سرطانی باز عالیم می‌تواند به شکل کاهش وزن، کم خونی،  
باشتئایی، درد مبهم شکمی، تغییر در اجابت مراجی یا نفخ شکم و... باشد.  
توصیه ممکن است که اگر مرمی خواهید حداقل از سرطان کولون (سرطان روده بزرگ)  
در امان بمانید نکات زیر را جدی بگیرید:

۱- اگر ۵۰ سال یا بیشتر سن دارید کولونوسکوپی تشخیصی برای  
چک آپ انجام دهید، حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید.

۲- اگر فردی در خانواده شما مبتلا به سرطان روده بزرگ است (از  
منسوبین در جهه یک) شما هد سال زودتر از سن فرد مبتلا اقدام به انجام  
کولونوسکوپی کنید. مثلاً اگر پدر شما در ۴۵ سالگی مبتلا به این نوع سرطان  
شده است فرزندان باید از ۳۵ سالگی غربالگری و کولونوسکوپی شوند.

۳- با بروز عالیم خون‌ریزی معدی، تغییر در اجابت مراجی، درد مبهم  
شکمی غیرقابل توجیه، کم خونی غیرقابل توجیه، سابقه فامیلی سرطان کولون  
و... به پزشک مراجعه نمایید.

۴- بیماران مبالغه‌گذار انجام کولونوسکوپی و اهمه دارند. این ترس به شرط  
آن که از مرکزی که به آن مراجعه می‌کنند مطمئن باشید، غیر منطقی است.  
این کار بدون درد و با شرایط خاص انجام می‌پذیرد و معمولاً مشکلی را به همراه  
ندارد.

۵- از خود درمانی و مصرف داروهای گیاهی ناشناخته به جای مراجعه به  
پزشک متخصص برهیز نمایید.

۶- هر گونه علامت جدید و غیر طبیعی را در بدن خود جدی بگیریم و آنرا  
به افزایش سن، آلوگی هوا، افسردگی، مشکلات اقتصادی و... نسبت ندهیم چه  
بسیاره مراجعه و بررسی معلولیت‌ها و حتی خدایی نکرده مرگ و میرهای  
ناخواسته را به دنبال خواهد داشت.

عالیم بیماری‌های روده چیست و چه موقع مراجعه به پزشک الزامیست؟  
اگر بیماری‌های روده را به دو دسته بزرگ تقسیم کنیم فهم مطالب بسیار  
راحت‌تر خواهد بود:

۱- بیماری‌های عملکردی یا غیر عضوی

۲- بیماری‌های عضوی

در دسته اول این بیماری‌ها روده فی نفسه مشکلی ندارد ولی گه‌گاه اختلال  
کار کرد مثل اشکال در دفع، یبوست، اسهال، نفخ، سروصدای شکم و...

مورد شکایت بیماران است که اغلب علت مهمی ندارد و با تغییر در شیوه  
زندگی و تغییر در رژیم غذایی و افزایش میزان فعالیت جسمی و کاهش  
استرس‌های روزمره و... عالیم بیمار کاهش یافته و مشکل حل می‌شود.

۲- دسته دوم بیماری‌ها، که علل عضوی عامل ایجادی آن هستند  
از اهمیت خاص برخوردار است که مهم ترین و شایع‌ترین علل آن

بیماری‌های عفونی و خود اینمنی روده و همچنین سرطان‌های  
روده است. این بیماری‌ها به ویژه در گروه‌های سنی بالای ۵۰

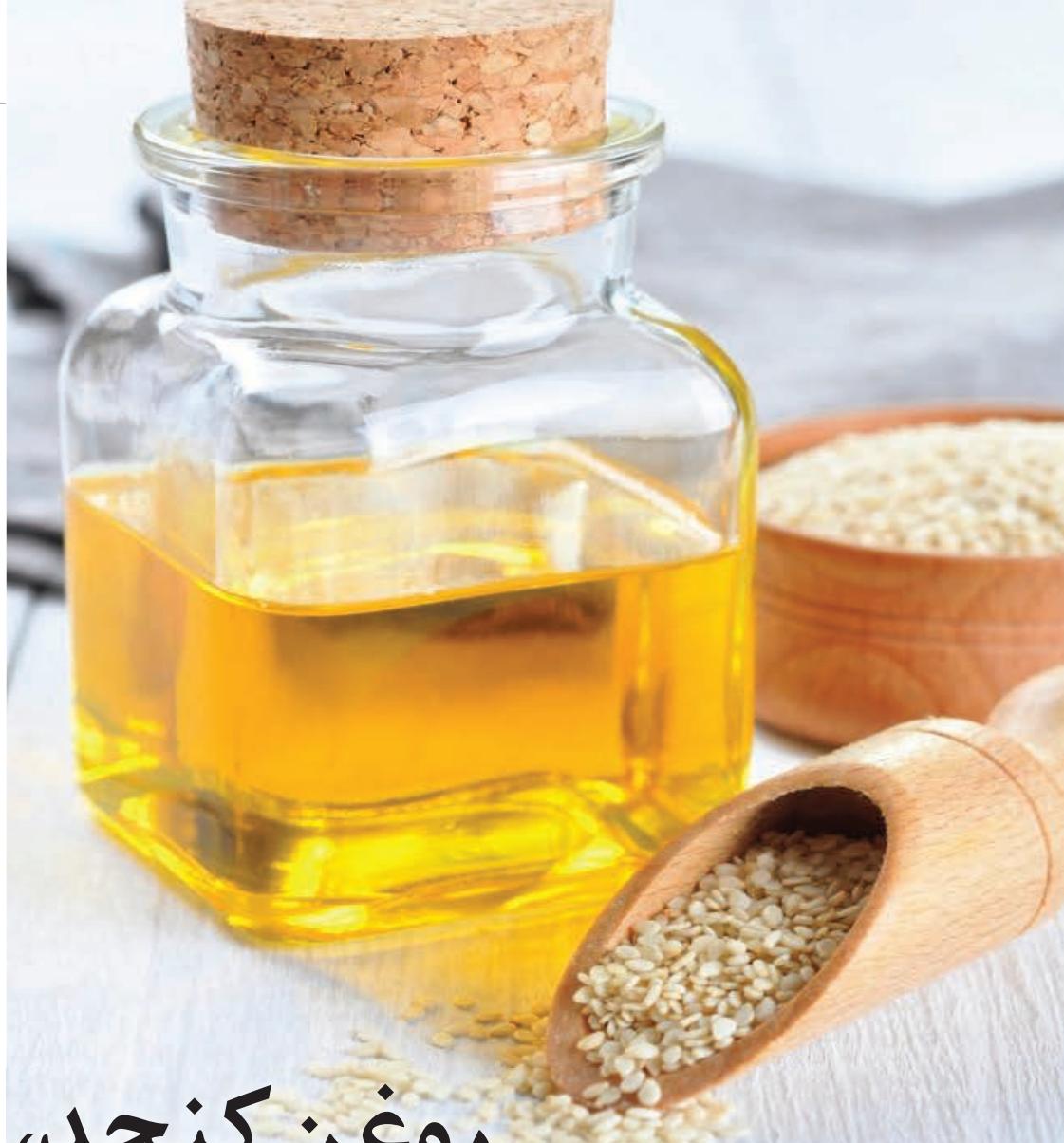
سال شایع ترمی شود. به ویژه سرطان‌های روده که می‌تواند  
تمامت‌های بدون علامت باشد و فرد با عالیم انسداد روده

مراجعةه می‌نماید که تا حدی در این مرحله غیرقابل  
درمان می‌باشد. بیماری‌های عفونی والتهابی  
روده می‌توانند باعث کاهش وزن، کاهش

اشتهایی و تغییر در اجابت مراجی، دفع  
خون، اسهال خونی یا زور و پیچ شوند،  
که براساس عالیم حیاتی، شرح  
حال بیمار و آزمایش مدفع

تشخیص داده می‌شود

و یا در مواردی که لازم است انجام



## فشار خون:

روغن کنجد دارای درصد بالای از اسیدهای چرب اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می باشد. با توجه به وجود سطوح بالای از اسیدهای چرب، غیراشباع شده در روغن کنجد، که ممکن است به کنترل فشار خون کمک کند، آن را می توان در پخت و پز به جای سایر روغن های خوراکی استفاده کرد.

روغن کنجد از اسیدهای چرب زیر تشکیل شده است.

اسیدهای چرب	حداقل	حاکثر
پالmitیک	% ۰,۷	% ۰,۱۲
پالمیتوئیک	مقدار کم	% ۰,۵
استئاریک	% ۳,۵	% ۰,۶
اولئیک	% ۰,۳۵	% ۰,۵
لینولنیک	% ۰,۳۵	% ۰,۵
لینولنیک	مقدار کم	% ۰,۱
اکسونوئیک	مقدار کم	% ۰,۱

روغن کنجد موجب درخشندگی، شفافیت و برآقی پوست صورت می شود.

کمک به دفع سنگهای کلیوی به شرط تداوم در مصرف بر طرف کننده سوزش معده از بین برنده لکه های سیاه پوستی

## روغن کنجد:

بر مصرف ترین روغن در ژاپن، کره و چین روغن کنجد می باشد. این روغن به سبب طعم اجیلی خود خیلی لذیذ می باشد و هم چنین خواص درمان بخش قابل توجه ای را در خود دارد.

چینی ها روغن کنجد را سازنده خون، مفید برای کبد و کلیه و روده محسوب می کنند. این روغن غنی از اسیدهای کنجدی و آنتی اسیدان می باشد که از سلطان جلوگیری می کند. برای بهبود سلامتی به غذا و سالادها روغن کنجد اضافه کنید تا علاوه بر بهره بری از خواص خوب آن، طعم غذاها و سالادها را افزایش دهد. روی غذا یادسرانه یاروغن کنجد بریزید.

# روغن کنجد، و خواص شگفت انگیز آن

## چربی های خوب و چربی های نامناسب برای سلامتی

در بدن سه نوع چربی وجود دارد. چربی های تک گانه غیراشباع، چند گانه غیراشباع و اشباع شده. چربی های تک گانه غیراشباع شامل روغن زیتون، کنجد، کانولا، بادام، ماهی و بزرگ می شوند. این دسته از چربی های خیلی مفید می باشند و حاوی اسیدهای چربی از قبیل امگا ۳ و اسید لینولنیک گاما هستند که برای رشد و عملکرد مغز، سلامت پوست، سلامت عروق، عملکرد صحیح سیستم ایمنی بدن، باروری مهم و ضروری می باشند.

مارگارین، روغن ذرت، روغن آناتاپ گردن، روغن هیدرو زنده گلرنگ جز چربی های اشباع می باشند. متأسفانه این چربی ها تصفیه شده هستند و دارای حجم زیادی چربی اشباع می باشند. چربی اشباع به وسیله روغن نباتی هیدرو زنده به وجود می آید و در ایجاد سرطان و بیماری قلبی سهم دارد.

چربی های اشباع شده که خیلی مضر می باشند شامل کره، روغن بادام زمینی، نار گیل و چربی خوک هستند. این دسته از چربی ها سطح تری گلیسیرید و کلسترول را افزایش می دهند و در نهایت منجر به سکته و حمله قلبی می شوند. بنابراین از خوردن آن ها جتناب کنید.

روغن کنجد منبع ویتامین E است و ویتامین E یک آنتی اکسیدان است و با پایین آوردن سطح کلسترول خون در ارتباط است. روغن کنجد نیز حاوی منیزیم، مس، کلسیم، آهن، روی و ویتامین B۶ و ویتامین F است. مس به آرتریت روماتوئید و منیزیم به سلامت تنفسی و عروقی و کلسیم برای پیش گیری از سلطان کولون، بوکی استخوان، میگرن کمک می کند و روی به سلامتی استخوان کمک می کند. تحقیقات کافی در خواص دارویی روغن کنجد وجود دارد که به برخی از این خواص اشاره می کنیم:

## مشخصات کنجد

گیاهی یک ساله است که ارتفاع بوته آن ۱۵۰-۶۰ سانتی متر می باشد. گل های آن به رنگ سفید یا قرمز به صورت تکی و منفرد در کنار برگ های قسمت انتهای ساقه ظاهر می شود.

میوه آن به صورت کپسول است که در آن حدود ۲۰۰ عدد تخم یاده کنجد بارگاهی های متغیر، سفید، سیاه و قهوه ای شبیه به دانه کتان ولی کوتاه تر از آن دیده می شود.

این گیاه اولین بار از هندوستان به تمام نقاط دنیا صادر شده است و انواع

مختلف آن در ایران و سایر مناطق دنیا کاشته می شود. در ایران کاشت بذر کنجد معمولاً همراه هم زمان با خود و لوبيا ناجام می گيرد. در هندوستان معمولاً در فصل باران کاشته می شود و برداشت آن باید در فصل خشک ناجام

گيرد. رسیدن و به دانه نشستن کنجد ۳-۴ ماه طول می کشد.

روغن هایی که از دانه ها گرفته می شوند، اسیدهای چرب ضروری برای عملکرد مغز و اعصاب مهم می باشند رافراهم می کنند. روغن های گیاهی که تحت فرایند های شیمیایی و حرارتی شده اند کیفیت روغن را زیبن می بزند، از جمله: پختن، نقطیر، عصاره گیری، تصفیه و مواد نگهدارنده فراوان.

علاوه بر این، خیلی از این روغن ها در معرض نور و آفتاب و یا آفت کش ها

قرار می گیرند.

همه این موارد باعث تشکیل رادیکال های آزاد می شوند که به خواص مفید

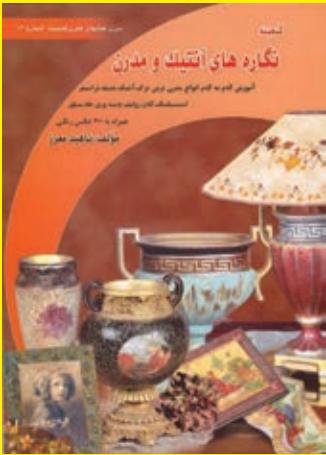
اسیدهای چرب آسیب می رسانند.

برای اطمینان از خرد روغن، روغن های کفر آوری شده را خریداری کنید.

روغن را در تاریکی و جای خنک قرار دهید.

# نقاشی هر کجا که بشود...!

کتاب نگاره های آنتیک و مدرن:



کتاب نگاره های آنتیک و مدرن به آموزش گام به گام مدرن ترین انواع ترک، آنتیک، عتیقه، ترانسفر، استنسیلینگ، کلاژ، رویف پاستا، ورق طلا، سیلور و غیره می پردازد. این کتاب به دلیل آموزش گام به گام و داشتن ۲۰۰ عکس از مرحله کار می تواند مرجع بسیار خوبی برای آموزش باشد.

سر کار خانم ناهید معزز در بخش آموزش مقدماتی کتاب نگاره های آنتیک و مدرن خود مباحث زیر را آموزش می دهد:

دکوپاژ روی سطح چوبی، نکات مهم در اجرای تکنیک دکوپاژ، دکوپاژ روی سطح بلور، تاریخچه استنسیلینگ یا شابلون، شابلون زدن، تکنیک ترک روی پارچه، ترک بر عکس و دکوپاژ روی شیشه - جام - سفال، ترک اسپایدر عنکبوتی شفاف، نما سرامیک، لاینرها و ژل موزائیکی، لولایت، عتیقه کردن، ثابت کردن رنگ طروف، تکنیک کهنه کاری فلز.

فهرست آموزش های کتاب:  
سیلور و سیاه قلم، ترک جادویی، کلاژ شیشه

رویف پاستا و منجوق، ظروف جواهر نشان، شمعدان با گرانیت پول آینه با گرانیت پول، کهنه کاری و پودری زیر خاکی، گرانیت پویا طرح های ضربدری، گلدواش، دکوپاژ روی بلور

ترک آنتیک، ترک کلاسیک، استنسیلینگ یا شابلون زدن کاردک پاستا، ترک اسپایدر، ترک موزائیکی ورق طلا، زرورق طلا، ترانسفر، اجرای دکوپاژ

برای خرید این کتاب بی نظیر به <http://shop.ihedieh.com>  
مراجعه کنید.

اگر یک آی هدیه ایه اصیل باشید خوب می دانید که هر کجا بشود می توان نقاشی کشید. روی شلوار جین، لباس چرم، ظروف غذا، لباس و هر جای دیگری که فکرش را بکنید. آسان ترین روش نقاشی روی شلوار جین استفاده از الگو و چاپ آن روی پارچه است.

(اگر جرات کردید شلوار جین خود را به این روش، شجاعانه نقاشی کنید، باید ۷۲ ساعت بعد، از آن استفاده کنید وقتی که رنگ ها به خوبی روی پارچه خشک شده باشند.)



## فصل هشتم



## مطب



- دکتر محسن سلیمانی
- دکتر مریم ملکی
- دکتر فروغی
- دکتر صدف فاطمی



- دکتر شهریار لقمانی
- دکتر حسین ابدالی
- دکتر علی فرخانی
- دکتر زهرا ممتاز پور
- دکتر هومان حسینی
- دکتر باقری مقدم
- دکتر جعفری پور

# همشهریان گرامی

در صور تیکه مایلید

روزنامه نسل فردا و یا

مجله زندگی سالم را در ب دفتر

یا منزل خود در یافت کنید

با شماره ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

تماس و یا در خواست خود را

به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۲

پیام کنید

روابط عمومی موسسه مطبوعاتی نسل فردا

مطب پوست وزیبایی

خانم دکتر مریم فروغی

رفع چین و چروک با جدیدترین متدریز دنیا بدون جراحی  
ازین بودن هر گونه اسکار جراحی و جای جوش  
لا غری موضعی تهداد ۵-۳ جلسه  
پاک کردن هر نوع ناتو  
لیزر موهای زائد

آدرس: مرداویج رو بروی پارک مرداویج پاساز قائم تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵



www.Drsadaffatemi.com

# Dr. Fatemi

دارای مدرک بین المللی PRP و Skin care

از کانادا آلمان و دانشگاه تهران  
خیابان آمادگاه-ساختمان گلدبیس  
ورودی اول-طبقه اول.  
تلفن ۰۳۱-۳۲۲۱۵۹۵۹



## دکتر صدف فاطمی

نظام پزشکی: ۱۲۹۶۱۱



## معجزه‌بی دردسری به نام آراف سوزنی فرکشنال

است که همیشه درمان‌های ترکیبی و تلفیقی در بهبودی بسیاری از مشکلات پوست موثر تر و موفق تر است و نتایج درمانی پزشکی بهتر و بیشتر است که علاوه بر استفاده از دستگاه‌های با کیفیت (خصوصاً با تجربه کاری بالا) دستگاه‌های متعدد داشته باشد تا در بعضی یا بسیاری از موارد (مثلاً در درمان جای جوش) بتواند از دو نوع دستگاه مختلف همزمان یا متناوب (یک جلسه در میان) استفاده کند چرا که علم و تجربه ثابت کرده که استفاده از دو متد مختلف (با دو دستگاه مختلف) اثر هم افزایی و هم پوشانی دارد.

کار با دستگاه آراف سوزنی برای پزشک راحت و برای مراجعه کننده بسیار لذت بخش و دلپذیر است، چرا که به علت تکنولوژی به کار رفته در موتور وارد کننده سوزن‌ها به پوست و نوع سوزن‌های آن که بسیار نازک و ظریف است هنگام کار با این دستگاه‌ها (البته مدل خاص و نسل‌های جدید آن) ورود سوزن به داخل پوست نسبتاً بدون درد است بطوریکه حتی نیاز به مالیدن کرم بی حسی قبل از انجام رادیوفروتوئنسی سوزنی هم نمی‌باشد.

برخلاف تصویر ذهنی هر انسان که ممکن است تصور شود ورود سوزن‌ها هم با درد و هم با خونریزی پوست همراه است نوع تکنولوژی بکار رفته بگونه‌ای است که علاوه بر بی درد بودن هیچ گونه خونریزی و خون مردگی در محل ورود و خروج سوزن‌ها ایجاد نمی‌شود.

تعداد جلسات درمانی به این روش بین ۲ تا ۴ جلسه با فواصل یک ماه یکبار می‌باشد. لازم به ذکر است سری سوزنی مورد استفاده برای هر بیمار جداگانه و به صورت استریل استفاده می‌شود.

معجزه‌بی دردسری به نام آراف سوزنی فرکشنال جهت زیبایی و رفع اکثر مشکلات پوست:

همه ما برای داشتن پوست زیبا، شفاف، صاف و بدون چروک و فاقد فرورفتگی و برآمدگی سرودست می‌شکنیم. وقتی دیگر کاری از عهده کرم‌ها و مراقبت‌های داخل خانه بر نمی‌آید گزینه درمان‌های جدی تر کلینیکی تنها راه موجود است. سالهای پیش اکثریت این درمانها با عوارض کوتاه و بلندمدت زیادی همراه بود. از قرمزی و روم طولانی مدت پوست تاسوختگی و لک و حتی گاهی بدتر شدن آن در اثر درمان‌های سخت.

جدیداً دستگاه بسیار مجهزی به نام آراف سوزنی فرکشنال با حداقل عارضه و حداقل اثربخشی به کمک پزشکان و بیماران آمده است که به راحتی و بدون کوچکترین اذیتی قادر است بسیاری از مشکلات پوستی زیر را در کوتاه‌ترین زمان ممکن درمان کند:

۱- رفع چین و چروک

۲- کاهش و جمع شدن منافذ باز پوست

۳- کاهش قابل ملاحظه عمق اسکارهای فرورفتگه (چاله یا گودی) بعد از جوش

۴- کاهش و بهبودی قابل ملاحظه لکه‌های قهوه‌ای و حتی لکه‌های قرمز بعد از جوش (بهبودی جوشگاه)

۵- شفاف شدن پوست‌های کدر یا تیره

۶- کاهش ترشح چربی پوست در پوست بعضی افراد که بسیار چرب است و دچار آکنه زیاد هستند.

نکته جالب و در واقع مزیت این دستگاه اینست که علاوه بر تاثیر درمانی مطلوب در درمان اسکارهای فرورفتگه در بهتر شدن آکنه و جوش‌های قرمز فعال هم کاملاً موثر است و این برخلاف لیزر فرکشنال سی او توانتخاب اول است ولی آنچه مهم است این

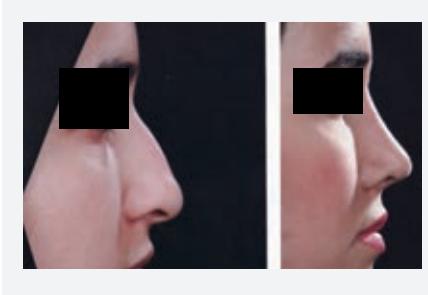
# گنکر شی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)



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 بانهایت 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.

بعد از عمل

قبل 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

# دکتر زهراء ممتاز لور

پوست، مو و زیبایی

## ریزش ابرو

سوختگی، تصادف، مواد شیمیایی و ...

جهت بازگشت تراکم ابروی آسیب دیده، بسته به علت ریزش می توان نسبت به درمان علت و یا درمان داروئی اقدام نمود. از طرفی در مواردی که درمان های موجود کفايت نمی کند و یا رشد ابروها با درمان های داروئی برگشت پذیر نیست، می توان از روش پیوند ابرو به عنوان یک راه درمان این نوع ریزش بهره برد.

مبانی پیوند ابرو مشابه پیوند مو بوده ولی دارای جزئیات بیشتر در زمینه ای لزوم دقت درجهت و زاویه کاشت گرفت در نقاط مختلف ابرو و یا دققت به خواب ابرو سوت زیرا، جهت موهادره رخش از ابرو باخش دیگر متفاوت است. از طرفی زمان شروع رویش ابروی کاشته شده، بر حسب محل برداشت موها ممکن است کمی برای ابروها دیرتر آغاز گردد.

ابروها علاوه بر این که وظیفه حفاظت چشم ها در برابر آفتات و تعقیق را برعهده دارند، نقش مهمی در زیبایی صورت نیز ایفا می نمایند. تراکم، رنگ و ضخامت ابروها مانند مشخصات مو عل ارشی و سرنشی دارد. از طرفی عواملی که باعث آسیب و از دست دادن ابروها و یا به عبارتی ریزش ابرو و کاهش تراکم آن می شوند عبارتند از: بعضی از بیماری های پوست و مو، بیماری های داخلی زمینه ساز ریزش مو مثل کاهش شدید و ناگهانی وزن، بیماری های غدد مثل اختلال عملکرد تیروئید و ...، آسیب تروماتیک به ابرو مانند کشش مکرر در هنگام برداشتن آن، تاتو، آسیب به دلیل جراحت،

آدرس: ابتدای چهار باغ بالا- مجتمع تجاری- اداری کوثر فاز ۲- طبقه سوم واحد ۶۵۳ تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷-۰۷۶۳۵

تلفن مطب: ۰۳۱-۳۶۲۰-۴۵۴۶ الی ۰۳۱-۳۶۲۰-۴۵۴۶



فعالیتهای کلینیک:

درمان انواع ناباروری با پیشرفت ترین متدروز دنیا، تشخیص علت و درمان سقطهای مکرر، مراقبتهای دوران بارداری و پس از زایمان، مانیتورینگ جنین، انجام سونوگرافی و ازینال وابدوینیال و درمان بیماریهای زنان، انجام مشاوره های زنان - ماما بی.

ابن مجتمع همه روزه از ساعت ۷ صبح الی ۹ شب و حتی روزهای تعطیل و جمعه پذیرای بیماران می باشد.

گروه متخصصین زنان، زایمان و نازایی این کلینیک: دکتر سید

مهدي احمدی، دکتر سید اسدالله کلاتنری، دکتر بهار شاکریان، دکتر الهام بور علی، دکتر شهرلایوس فزاده، دکتر الهام او لیا پناه، دکتر بیتار فیعی مقدم، دکتر الهه خالصی، دکتر نسرین حیدری

آدرس: اصفهان، میدان بزرگمهر،

خیابان سلمان فارسی (مشتاق دوم)، جنب مرکز باروری و ناباروری اصفهان، کلینیک تخصصی نازایی

تلفن: ۰۳۲۶۷۸۰۵۵-۰۳۲۶۷۸۰۵۹-۰۳۲۶۷۸۰۵۳ دورنگار: ۰۳۲۶۷۸۱۱۵

# دکتر محسن سلیمانی

عضو انجمن لیزر ایران  
دارای گواهینامه پیوند موازن انجمن جراحان ایران



## روش عمل لیزر لیپولیز به چه صورت است؟

ادامه از شماره قبل:

یکی از مهم ترین بخش ها در عمل لیپولیز، استفاده مناسب از حجم مایع تاموسنت(این مایع قبل از لیپولیز داخل چربی تزریق می شود) است و اینکه چه حجمی از مایع در هر ناحیه از بدن فرد وارد شود نیاز به تجربه و تخصص پزشک دارد تا نتیجه مطلوب را به همراه داشته باشد.

بعد از تزریق مایع تاموسنت، دومین نکته که در نتیجه مطلوب دخیل است، نوع دستگاه لیزر(کم توان و پر توان) با طول موج مناسب است. بعد از آب کردن چربی ها و انجام لیپولیز، باید لیزر به مقدار کافی به پوست فرد تابیده شود. این عمل سلول های پوست بیمار را تحریک کرده و کلانژ بیشتری را ایجاد می کند تا پوست بیمار به مرور زمان به حالت اولیه بازگردد و از شلی پوست افراد جلوگیری می کند.

### روش انجام لیزر لیپولیز چگونه است؟

پس از بی حسی موضعی، سوراخ بسیار کوچکی در پوست ایجاد می شود و از طریق آن کانولا یا اسپیراتور به قطر یک تا دو میلیمتر زیر پوست وارد می شود. سپس کانولا به آرامی به عقب و جلو حرکت داده می شود تا تابش لیزر زیر سلول های چربی برخورد کند و سبب پاره شدن دیواره سلول های چربی و سپس آزاد شدن چربی مایع درون سلول شود که بعد از آن، این چربی مایع به راحتی توسط ساکن با فشار کم خارج شده یا توسط بدن متابولیز شده و از بین برود.

### اگر حجم چربی خارج شده از بدن بیمار بیش از حد باشد، چه پیامدی به دنبال دارد؟

اگر حجم چربی به میزان مناسب تخلیه نشود باعث فرورفتگی، شکل ناهموار، شل شدن و مختل کردن پوست آن ناحیه شده و فرد را به مخاطره می اندازد و خارج کردن ۱۵ تا ۲۰ کیلو چربی از بدن شخص خطر آفرین است.

### دوره نهاده لیزر لیپولیز چگونه است؟

درد پس از عمل کم بوده و با داروی مسکن مناسب کنترل می شود. مختصراً ورم و کبو黛 در محل عادی است و پس از مدتی برطرف می شود. ۳ الی ۴ روز بعد از

در کلینیک تخصصی پوست و مو بهین(دکتر محسن سلیمانی) لیزر لیپولیز پس از برسی های لازم و با بهترین دستگاههای لیزر انجام می گیرد. شعار کلینیک پوست و مو بهین "ما بهترین کار را انجام می دهیم"

عمل، فرد قادر به انجام کارهای معمول روزمره است.  
 **محل های مناسب جهت لیپولیز کدامند؟**  
 منطقه ای از بدن که چربی به صورت موضعی رسوب کرده باشد، جهت لیپولیز مناسب است. از جمله: غبغب، سینه در آقایان، سکم، پهلو، خارج و داخل ران از نقاط مناسب جهت عمل لیپولیز است.



کلینیک تخصصی کاشت موی طبیعی ولیزر پوست بهین (دکتر محسن سلیمانی)  
اصفهان، خ شریعتی، جلوتر از اورژانس بیمارستان شریعتی، طبقه دوم ، ساختمان بانک آینده  
کلینیک پوست و مو بهین

تلفن: ۰۹۱۳۱۰۶۰۹-۰۹۱۳۹۰۶۰۵۲۰۵ فاکس: ۳۶۲۷۲۷۳۴

# دکتر حومان حسینی

## پوست مو لیزر

نظام پزشکی: ۱۱۹۶۴۰

- 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

فصلی برای حمایت از صردیین و ایتمام



موسسه خیریه حضرت محمد(ص)- نقش جهان

۱۳۸۰

# خیریه حمد نش نش جهان

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۵

# سرطان پروستات

سرطان پروستات عبارت است از ایجاد سلول های سرطانی در غده پروستات که می تواند باعث متاستاز (باهاجم) به سایر اعضاء بدن شود. این سرطان برخلاف بزرگی خوش خیم پروستات موج انسداد مجرای ادراری نمی شود و بدون ایجاد علامت بصورت موزیکه به رشد خود ادامه می دهد. در کشورهای پیش فته سرطان پروستات شایع ترین سرطان پس از سرطان مردان پس از سرطان ریه است. علت آن دقیقاً مشخص نیست. اما زمینه های ژنتیکی موثرند مثلاً سیاه پوستان آمریکا بیشتر مبتلای شوند. از سایر عوامل مستعد کننده می توان به این موارد اشاره کرد: عوامل هورمونی (شانس بروز سرطان پروستات باگذشت سن بالام رو در ممکن است به علت تغییرات هورمونی حاصله نظیر کم شدن مقدار آندروسترون و یا افزایش مقادیر سرمی استروئن و استرادیول باشد). رژیم غذایی (صرف زیاد چربی با ایجاد تغییر در متabolیسم کلسترول و استروئید، شانس بروز سرطان را افزایش می دهد). مصرف سیزیجات با رنگدانه های سبز و زرد یک اثر حفاظتی از بروز سرطان پروستات دارد). عوامل شیمیایی سرطان زا (تماس با عوامل شغلی و محیطی شانس بروز سرطان را بیشتر می کند، شغلهایی که شانس بروز سرطان را بیشتر می کنند شامل کارهایی است که با کودها، بافتی ها و لاستیک سرو کار دارند یا تماس با باتری های حاوی کadmium) وبالاخره ویروس ها که با مشاهده ویروس در بافت سرطانی پروستات توسط میکروسکوپ الکترونی این عوامل رادر بروز سرطان پروستات موثر می دانند. اپیدمیولوژی نشان داده است که عوامل وراثتی در ده درصد موارد نقش دارد. با توجه به اینکه اندازه پروستات بعد از سن حدود ۴۵ تا ۵۰ سالگی شروع به افزایش می کند به افراد بالای این سن توصیه می شود هر روز یک گوجه فرنگی خام مصرف کنند. لیکوپن یکی از آنتی اکسیدانهای مهم موجود در گوجه فرنگی است که می تواند بروز سرطان پروستات پیش گیری کند. اندازه گیری PSA در مردان بالای چهل سال برای غربالگری و شناسایی این سرطان در مراحل اولیه توصیه می شود. مواردی که ممکن است قبل از بروز سرطان پروستات رخ دهند. درمان سرطان پروستات در مراحل اولیه شامل جراحی و یا پرتو درمانی می باشد. جراحی عمو مولا برای افراد زیر ۷۰ سال بدون ناراحتی های قلصی و ریوی در نظر گرفته می شود پرتو درمانی با نتیجه کاملاً میکسان در مقایسه با جراحی برای افرادی که عوارض جراحی رانمی پسندند و یا سین بالای ۷۰ سال بکار برده می شود. برای غربالگری توصیه می گردد که مردان سالانه باستفاده از معاینه پروستات با انگشت از راه مقدم (DRE) و آنتی ژن اختصاصی پروستات (PSA) در خون، اقدام کنند. میزان بالای PSA بیشتر از ۴ می تواند نشان دهنده ی وجود سرطان پروستات و یا دیگر شرایط غیر سرطانی پروستات باشد. با این حال در ده درصد موارد سرطان پروستات میزان PSA به بیشتر از این مقدار افزایش پیدا نمی کند. محققان به این نتیجه رسیده اند که موثر ترین استراتژی این است که آزمایش در ۴۰ سالگی آغاز شود و در ۴۵ سالگی و ۵۰ سالگی تکرار شود و پس از آن هر ۲ سال یکبار تکرار شود. در افراد با PSA بالانمone برداشتن و سونوگرافی پروستات توصیه می شود.

## دکتر سید رضا مصام شریعت | متخصص پاتولوژی تشريحی و بالینی

آدرس: خیابان جی، خوراسگان، خیابان ابذر، جنب بانک کشاورزی، کوچه سعدی آزمایشگاه دکتر مصام شریعت | تلفن: ۳۵۲۲۸۶۸۷ | ۳۵۲۲۵۱۹۴

# 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 سینا.

تلفن: ۰۸۱-۰۳۶۶۰۵۶۷ - همراه: ۰۹۱۳۵۴۸۹۵۱۳ - پذیرش: شنبه تا چهارشنبه بعداز ظهرها از ساعت ۱۴ الی ۱۸

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 داده 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 تفозд 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 ۱,۵ تا ۴,۵ میلیمتری پوست، باعث ایجاد حرارت ۸۵-۹۰°C می گردد 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 قرار 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 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 ۵-۷ 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 یعنی بودن این روش مطمئن باشید.

۶- ماندگاری اثر هایفو (HIFU) چقدر است؟

بسته به میزان شلی و نوع رژیم غذایی، سن، زننیک 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 غبغب 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 می شود؟

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 نبود 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 پزشکان 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 عموماً 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 RF (رادیو فر کانسی) چند سالی است که پا به میدان گذاشته و باکذر از لیزر CO2 که دوره های بعد از درمان طولانی داشته باشد لیزرهای فر کشنال و پیس از آن RF های، مونوبولار و فر کشنال 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 با یاری از سطح پوست یعنی اپی درم گذر کند.

دوم اینکه کلائز در دمای خاص در حدود ۷۰-۷۵°C 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 گرمای و خدم 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، غبغب 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](http://www.doctormaleki.com)

آدرس: چهار باغ بالا - جنب مجتمع پارک

مرکز لیزر هور

تلفن: ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰ - ۰۳۱۱-۶۶۶۲۰۶۵

# دکتر احمد باقری مقدم مقدم

متخصص طب ورزش و توانبخشی  
رتبه ممتاز بورد تخصصی

درمان غیر جراحی بیماری دیسک کمر  
و دردهای مفاصل (زانو، شانه، مج پا و...)  
با بهره گیری از تکنولوژی کم نظیر

آسیب های ورزشی  
ناهنگاری قامی (قوز پشت و زانو پراتزی و  
غیره)  
کنترل وزن و تناسب اندام  
استعدادستجی ورزشی  
طرف قرارداد با نهادها و سازمان های دولتی  
و غیردولتی

## لیزر بر توان

با افزایش درمانی و التیام دهنده و تسکینی فوق العاده و با دقت و سرعت بالا



ساعت: ۱۳:۰۰ تا ۱۷:۰۰ بعداز ظهر  
آدرس: خیابان شمس آبادی، ترسییده به چهار راه قصر، روپروی یانک ملی، ساختمان مسیح، طبقه دوم  
تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۴۱۳۲۴

پذیرش: شنبه تا چهارشنبه

آندرس: خیابان شمس آبادی، ترسییده به چهار راه قصر، روپروی یانک ملی، ساختمان مسیح، طبقه دوم

تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۴۱۳۲۴

## مرکز تخصصی پزشکی ورزشی اصفهان

با حضور متخصصین رشته های مختلف



● پزشکی ورزشی، تغذیه ورزیم درمانی،  
توانبخشی و فیزیوتراپی، روانشناسی ورزشی،  
استعدادیابی ورزشی، حرکات اصلاحی، ماساژ  
ورزشی و ...



● مجهر به پیشرفته ترین دستگاه های تشخیصی  
- درمانی

● دستگاه Isokinetic ( تنها دستگاه موجود در استان  
اصفهان )

● دستگاه Body compositor ( تشخیص ریزترین  
اجزاء ترکیب بدنی )

● دستگاه های ویژه بررسی مشکلات ساختاری  
بدن

● جدیدترین دستگاه های لیزر و توانبخشی و ....

# بهاره کوشان

کارشناس تغذیه و مشاور رژیم های درمانی

انواع رژیم های چاقی و لا گری

مشاوره غذایی در انواع بیماریها (دیابت، چربی خون

بالا، بیماری های کبدی و کلیوی و...)

مشاوره تغذیه گروههای ویژه (زنان باردار، شیرده

سالمندان، کودکان و نوجوانان و...)



آدرس: مرداویج، خیابان فرایبورگ، کوچه ۱۸۵ پلاک ۳۷.  
تلفن همراه جهت هماهنگی و دریافت نوبت: ۰۹۱۳۲۶۴۴۶۵



مسیح جان بهترین و زیباترین روز، روز تولد توست، تولد مبارک  
مامان و بابا

نسل فردا

روزنامه سراسری صبح ایران  
NasleFarda.net

باما بهتر دیده شوید

بازگانی روزنامه نسل فردا

- ✓ بدون کلسترول
- ✓ بهترین برای سرخ کردن
- ✓ پخت و پز و سالاد



تهیه شده به روش فشار سرد

شعبه ۲: خیابان ولیعصر  
۰۹۱۳۳۱۲۹۰۱۳ | ۳۶۶۱۹۹۴۹

شعبه مرکزی: سپهسالار  
شعبه ۱: خیابان لاله

با خرید از شعبه حکیم نظامی از جوایز نفیس فروشگاه  
بهره مند شوید



KHOSHKHAB  
With 50 Years of Experience

## خوشخواب

انواع تشك و بالش های طبی

خوشخواب تنها تشك استاندارد ایران



آدرس: چهار راه حکیم نظامی، بعد از بانک ملت،  
نمایندگی خوشخواب  
تلفن: ۰۹۱۳۱۸۱۳۵۸۰ - ۳۶۲۶۲۶۲۳  
به مدیریت خانم نیکخواه

# 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



# رجحان

بیمه پارسیان

سرمایه‌گذاری امروز،

پشتوانه فردا

با طرح خاتواده بیمه پارسیان



آدرس: خیابان شیخ بهایی، بعد از چهار راه اردبیلهشت، مقابل آتش نشانی،  
ساختمان اکسین، طبقه ۲ واحد ۳۳ همراه: ۰۹۱۳۳۱۴۳۵۵۰  
تلفن: ۰۴۴ - ۳۲۳۵۲۰۴۱ فاکس: ۳۲۳۵۲۰۴۳ کد نمایندگی: ۵۳۰۷۵۰ (رجحان)



نشانی: اصفهان، میدان جمهوری  
اسلامی، ابتدای خیابان امام خمینی،  
کوچه وکیلی (جنب نمایندگی سایپا)،  
سمت راست، پلاک ۷

۰۹۱۳۶۹۰۶۱۰۱

۰۹۱۳۶۹۰۶۱۰۲

۰۹۱۳۳۱۶۵۶۲۹

abbas.zahiri89@yahoo.com

## مرکز خصوصی کاردrama با مجوز رسمی از سازمان نظام پزشکی اصفهان با همکاری کلشناسان و فرام التحصیلان ممتاز دانشگاه های تهران و اصفهان با ارائه خدمات زیر در خدمت خانواده های محترم می باشد.



### Abbas Zahiri

- کارشناس کاردrama
- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
- عضو انجمن نظام پزشکی اصفهان (نظام پزشکی ک.د.د. ۱۸۲)
- عضو رسمی انجمن کاردrama ایران

### بخش های فعال مرکز:

- بیماری های جسمانی کودکان
- اختلالات روانی- اجتماعی
- عقب ماندگی ذهنی و اتیسم
- بیماری های جسمانی بزرگسالان

### خدمات مرکز:

درمان و توانبخشی فلج مغزی، سکته مغزی و قلبی A.C.V.H.I. ضربه مغزی، ضایعات نخاعی و اعصاب محیطی ضایعات تاندونی و دست، ضایعات نورولوژیک، ناهنجاری های مادرزادی مشکلات ارتپودی، اتیسم، مشاوره خانواده و آموزش کودکان

### شرایط پذیرش:

۱- به همراه داشتن نسخه یا گواهی ارجاع از پزشک

۲- لطفاً قبل از مراجعه به مرکز هماهنگی لازم را با مسئول پذیرش داشته باشید.



ساعت کاری مرکز:  
شنبه تا چهارشنبه  
 ساعت ۸ الی ۱۲  
 و ۱۴ الی ۱۹



نمایندگی رسمی  
محصولات:

- ▶ BMN
- ▶ SOFTRAM
- ▶ HAPPY FAMILY
- ▶ BRIGHTON
- ▶ RASEL

# مداند

◀ عرضه کننده لوازم لوکس آشپزخانه  
◀ فروش اقساطی  
◀ تخفیف ویژه جهیزیه

اصفهان | خیابان حافظ | مقابل بانک سامان

تلفن: ۰۳۱ ۲۳۹۸۲۴ - ۰۳۲



# فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز پخش انواع اینیفرم نیروهای مسلح، اور کت، 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، مقممه، 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 آذیزدار، جلیقه شبینگی، مانع های مخربوطی، کمر بند اینمنی وغیره...

چاپ و گلدوزی انواع آرم وسر دوشی و چاپ و دوخت انواع پرچم (رومیزی-تشریفاتی) جهت شرکت ها وارگان 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 باکیفیت عالی و مدل های مختلف بارنگ و طرح و مدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی باضمانت حداقل شش ماهه اندوخت اینواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، با彤ون، اسپری، حمایل وغیره تولید و دوخت انواع فانسقته، 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، اور کت، 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، بخش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۳۰۶۶۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

## مرکز ژنتیک پزشکی اصفهان

اولین مرکز مشاوره و تشخیص قبل از تولد بیماریهای ژنتیک در اصفهان

### شناسایی ناقلين و تشخیص قبل از تولد بیماریهای ژنتیک

• تعیین جنسیت و تعیین هویت جنین

• مشکلات عقیمی و ناباروری در مردان و زنان

• تشخیص جهش در سرطان های ارثی

### کاریوتاپ

• خون، مغز استخوان، مایع آمنیوتیک (آمنیوستن)، نمونه برش جفتی (CVS)

### مشاور ژنتیک

• مشاوره قبل از ازدواج و قبل از حاملگی

• مشاوره ناباروری در مردان و زنان، سقط جنین

• مشاوره در خصوص بیماریهای ژنتیک، نقش

• مادرزادی و اختلال در رشد و عقب ماندگی

### ذهنی و جسمی

• مرکز ژنتیک پزشکی اصفهان همگام با

• پیشرفت های به عمل آمده در عرصه مشاوره و

• تشخیص بیماریهای ژنتیک در جهان، با استفاده

• از امکانات پیشرفته افتخار ارائه خدمات مشاوره،

• شناسایی ناقلين و تشخیص قبل از تولد بیماریهای

• ژنتیک رادرد. در مواردی که امکان تشخیص بیماری در

• کشور فراهم نیاشد، با همانهنجی با مرکز پیشرفته ژنتیک

• دنیا امکان ارسال نمونه به خارج از کشور و انجام آزمایش

• ژنتیک وجود دارد.

اصفهان- خیابان حکیم نظامی- خیابان محتشم کاشانی (دقیقی)- مجتمع النا تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۷۷۳-۷۴

فاکس: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۶۴۲

www.isfahangenetics.com

## هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماكن تاریخی شهر اصفهان.

امکانات: پارکینگ، WiFi رایگان

۱۴ ساعتی

### به مدیریت آقای جهانی

آدرس: خ چهارباغ عباسی، فرسیده به میدان انقلاب

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۱۲۸۵۲ - فکس: ۰۳۱-۳۲۲۱۵۹۹



سفره خانه سنتی رومانس آماده پذیرایی از میهمانی های شما

تلفن های رزرو: ۰۳۶۲۰۰۹۴۰- ۰۳۶۲۰۰۹۴۵

اصفهان- میدان جلفا- زیر بازار جلفا

حمام قدیمی جلفا



## بیبو د روابط جنسی آقایان

معتبر ترین ارائه دهنده ی پکیج های توان بخشی

با تخفیف ویژه

شماره ثبت: ۷۳۴۵۳

با شماره مجوز ۱۱۸/۶۵۰۴۲ از وزارت بهداشت و آموزش پزشکی ایران

۱۰۰ درصد موثر و تضمینی

ارائه دستگاه های وکیوم ، دستگاه های لارجر باکس کرم های کینگ سایز پاور و کپسول های مکث من

۰۳۱-۳۴۵۹۷۵۰۵-۰۹۱۳۵۷۷۷۷۴۷

جراحی پلاستیک  
بینی و صورت

# دکتر مسعود جعفری پور

فلوشیپ فوق تخصصی جراحی پلاستیک بینی و صورت از آمریکا  
جراح و متخصص گوش و حلق و بینی



خیابان توحید. چهارراه پلیس. مجتمع مکان ۳. طبقه ۴  
تلفن: ۰۲۶۶۸۵۱

[www.DRJAFARIPOUR.com](http://www.DRJAFARIPOUR.com)



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](http://www.drfarkhani.ir)

# گالری مبلمان آریا

# Aria

# Homefurniture



اصفهان | خیابان سعادت آباد روبروی بانک ملی ایران گالری مبلمان آریا  
تلفن: ۰۳۱۰۴۷۷۷۰۰ - ۰۳۱۰۷۷۷۰۰ - ۰۳۱۰۷۷۷۰۰

شعبه اول

اصفهان | قلب شهر سیتی سنتر طبقه اول واحد ۲۴ - B1 گالری مبلمان آریا  
تلفن: ۰۳۱۰۷۷۷۰۰ - ۰۳۱۰۷۷۷۰۰ - ۰۳۱۰۷۷۷۰۰

شعبه دوم



## مرکز تخصصی پوست و لیزر باران

مجهزترین مرکز تخصصی پوست و لیزر در استان اصفهان

لیزرهای تخصصی پوست و مو  
کاشت موهای طبی  
انواع جراحی های پوست  
لیپولیز و لاغری مواد  
درمان انواع ماهگرفتگی ها  
پاکسازی پوست  
تحریک رویش موهای سر به روش PRP  
درمان انواع بیماری های پوست

### جوانسازی پوست به روش RF Fractional

