۳۰۰۰ تومان

نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم
Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی- سلامتی ایرانی

سال نهم | شماره مسلسل ۷۲ | دوره جدید شماره ۴۲ | بهمن ۹۳

بهاره رهنما در پیچ و خم دادگاه:

چلچله بانو عصبانی می‌شود

نگاهی به تازه‌ترین‌های بازار موسیقی

کلاشینکف می‌شم رو کتف خودم

سیمرغ‌ها به پرواز در آمدند

جشنواره در تسخیر آقایان

صبحانه هم بخورید، چاق می‌شوید!

رنگ سال را به خانه بیاورید

قرمز قهوه‌ای؛ رنگ رویش و زندگی

■ رضا رشید پور:

آدم بی‌پولی نیستم
ولی پولدار هم نیستم

■ پس از سال‌ها جذاب و خواندنی با امین حیایی:

هنوز هم عاشق بازیگری ام

PIZZERIA
"MURANO"

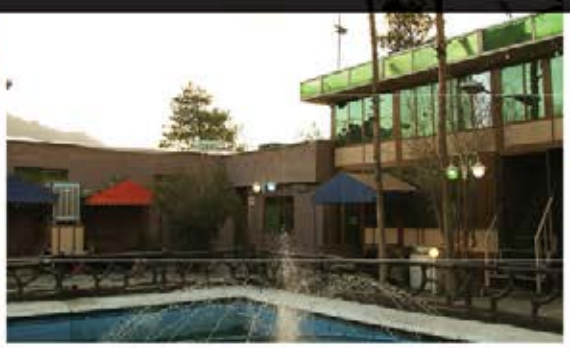
پیتزا را با اولین
تنور هیزمی سنگی
وارده شده از ایتالیا مزه کنید

pizzeriamurano

اصفهان- سیتی سنتر
طبقه چهارم (فودکورت)
۰۳۱ - ۳۶۵۱۷۸۶۵
رستوران مورانو

تالار پذیرایی
کلبه بیدمورچه

ارائه کلیه خدمات جشن عقد، عروسی ، تولد و ... مراسم حجاج و ...
آماده عقد قرارداد با ارگانها و موسسات دولتی



جاده اصفهان – شیراز ، بعد از مسجد الکعبه مقابل پمپ بنزین مرق | تلفن : ۳۶۵۴۰۵۶۳
۰۹۱۳۳۰۲۳۶۵۳ امامی | ۰۹۱۳۲۸۳۴۵۵۰ دارابی

بیش از ۵۰۰۰جراحی موفق زیبایی بینی

دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

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

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

مرکز ماساژ و اسپا یانا

یانا یک اسم اوستایی به معنای نیکی رسان است .

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

این مرکز در طبقه سوم مجموعه اصفهان سیتی سنتر در فضایی بیش از ۲۵۰ متر مربع با طراحی منحصر بفرد ، ۵ اتاق مجزا برای ماساژ بدن، ۱ اتاق ماساژ VIP، اتاق ماساژ دست و پا با ظرفیت ۳ نفر همزمان ، 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 پزشکی 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 .

آدرس: سیتی سنتر، ورودی ۵ طبقه ۳، واحد ۴۸

تلفن رزرو : ۱۱۹ ۵۵۰ ۳۶ - ۳۱ (۹۸+)

(۹۸+) ۳۱ - ۳۶ ۵۵۰ ۱۲۰

www.isfahanspa.com

Yana Massage & Spa

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 میشوند .

تلفن مرکز آموزش یانا : ۹۳۰۰۰۱۵۲۲۶ (۹۸+)

آناهیتا

مجلل ترین تالار شهر

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

www.anahitahall.com

دکتر محمد مهدی طرزی

E.N.T. Surgeon & Specialist
Np 73715

خلق زیبایی هنر است...

دارنده 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 : ۹۵۰۱۸۳۸۱ / همراه : ۰۹۱۳۸۰۴۸۳۸۱

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

طرزی

www.drtarzi.com

مبل پارمیس

parmis furniture

www.moblparmis.com

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

ادرس دفتر مرکزی: تهران - بازار بزرگ ولی عصر - جنب بانک کارآفرین - پلاک ۱۵ مبل پارمیس

تلفن: ۶۶۱۳۵۶۲۸ - ۰۲۱ ۰۹۱۲۵۴۴۶۶۸۱

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

SHAHRE NAGHSH

مجموعه فرش های درجه یک و نیم

شهر نقش

آماده همکاری با خیرین

تلفن: ۳۲۸۲۳۵۶۱ | همراه: ۰۹۱۲۲۶۲۱۱۵۲ حسین رضایی

آدرس: کرج، جاده ملارد، سه راه سرحدآباد روبروی آتش نشانی

تعویض فرش نو
با دست دوم

پودر موبر رویدر

Royder Talaee

رویدر، رویای پاکیزگی ...

رویدر طلایی

انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان
رضایتمندی مشتری سال ۹۳
ش ۶۳۴۱۷۸۵۹۲
۱۵/۱۰۰۹۲

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: ۳۲۲۶۰۲۲۶ - ۰۳۱
WWW.ROYDER.IR

سامانه پیامکی ارتباط با مشتری: ۳۰۰۰ ۷۰ ۸۰ ۹۰

در مسیر پیاده روی خصوصی شما دیگر اثری از آلودگی هوا نیست

- حمل ، نصب و آموزش رایگان در محل خریدار
- کیفیت بالا و تاییدیه CE اروپا
- فروش نقد و اقساط ۸ ماهه

راین

Rainsport

تهران	۲۲۹۰۲۴۹۸	تبریز	۳۳۳۵۱۱۶۶	کرمان	۳۲۲۶۹۴۳۴	تالش	۴۴۲۲۶۱۳۸
اصفهان	۳۶۲۸۰۳۵۳	رشت	۳۳۳۱۰۸۷۱	دزفول	۴۲۲۴۷۹۴۸	اردبیل	۳۳۲۳۷۹۴۹
اصفهان	۳۳۳۷۰۰۵۱	بندر عباس	۳۶۶۸۸۹۰۶	ماهشهر	۵۲۳۴۲۴۴۴	ملایر	۳۲۲۲۲۲۳۰
کرج	۳۲۲۳۲۷۲۸	بندر عباس	۳۲۲۳۴۱۶۶	بوشهر	۳۳۳۲۵۸۰۹	قزوین	۳۳۲۲۴۹۶۹

دفتر مرکزی ۲۲۹۱۶۱۷۱-۰۲۱

www.rainsport.ir

تریا بنفش

با یک دهه تجربه با کادری مجرب

فروش انواع آبمیوه های صددرصد طبیعی ومعجون وبستنی

اولین تریا سلف سرویس (شکمی) در ایران

از حسن انتخاب شما سپاسگزاریم

آدرس: خ کاوه ،حد فاصل چهارراه باهنر وپل چمران، روبروی خانه کنتاکی ،ساختمان ماه نوش،تریا بنفش

همراه: ۰۹۱۳۵۴۴۳۸۸۲

تلفن: ۹۵۰۱۳۲۶۵

سخن سردبیر

ماه پرشکوه بهمن، بر زنان ایران اسلامی مبارک

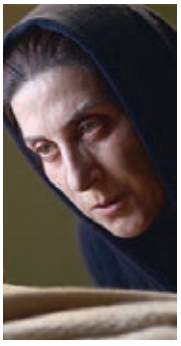
امروزه نقش زنان در جوامع و رخدادهای اجتماعی، بر هیچ‌کس پوشیده نیست. با مروری بر گذشته به این نکته پی می‌بریم که تاریخ سرشار از حوادثی است که یا زنان نقش اصلی آن را ایفا کرده‌اند و یا در کنار مردان به نقش‌آفرینی پرداخته‌اند. به همین جهت امروزه کم‌تر کسی است که در هر حرکت اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ... به این قشر توجه نکند و سرمایه‌گذاری لازم را انجام ندهد. متاسفانه این گونه سرمایه‌گذاری‌ها بعضاً در راه‌های غیراصولی و غیراسلامی هم، هزینه می‌شود و برای بسیاری تفکرات و محصولات، از زن استفاده ابزاری می‌شود؛ ولی هم‌چنان نقش زنان (البته از بعد منفی آن) پررنگ و قابل توجه است. بسیاری از مردان موفق، موفقیت خود را مرهون زنان خود می‌دانند و بسیاری از زنان موفق دنیا هم، ثمره حضور بانوان در جامعه و فعالیت‌های موازی آن‌ها با مردان هستند که در این مسیر رقابت، از آن‌ها پیشی گرفته و خود را به درجات عالی رسانده‌اند. البته ما زنان جامعه، هنوز هم گلایه‌های خود را از تبعیض‌های جنسیتی داریم و معتقدیم اگر عرصه برای زنان آماده‌تر باشد، در یک رقابت برابر، استعدادهای بیش‌تری را شاهد خواهیم بود. ای کاش کمی به آمارها رجوع می‌کردیم تا این مهم را از دریچه واقعیات بهتر می‌دیدیم و با آن آشنا می‌شدیم. زنان ایرانی در طول مبارزات بر علیه رژیم پهلوی، دوشادوش مردان در صحنه کارزار بودند و از هیچ مجاهدتی دریغ نکردند. اگر تاریخ را ورق بزنیم، مشاهده می‌کنیم که زنان چه نقش موثر و کارسازی در پیروزی انقلاب اسلامی داشته‌اند و حضرت امام خمینی (ره) چه خوب به این گروه از جامعه بها داده و از آن‌ها در پیشبرد اهداف عالیه اسلامی، با حفظ حرمت و حجاب آن‌ها، استفاده لازم را کردند و رژیمی تا دندان مسلح را، به زانو در آوردند. در طول ۳۵ سال که از عمر انقلاب اسلامی می‌گذرد، همواره زنان ما در تمام صحنه‌ها (بعضاً جلوتر از مردان) حضوری پررنگ داشته‌اند که باید قدردان زحمات آنان بود و در این ماه پرشکوه بهمن، ماه پیروزی حق بر باطل، به واقع از زحمات آن‌ها سپاس گزاری کرد و اجازه ندهیم این نقش وارد مسیرهای دیگر شود تا هم‌چنان زنان ما افتخارآفرین باشند و از دستاوردهای انقلاب اسلامی دفاع نمایند.

مرضیه ربیعی

زندگی سالم

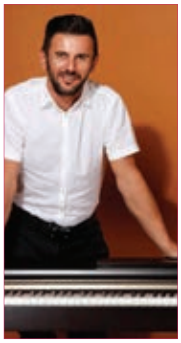
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
ویراستاری: هاله ترابی
بازرگانی: موسسه تبلیغاتی خورشید

سرویس تحریریه: الهام شهیدان، حسن اسماعیلی، زهرا وفایی نیا، میثم اکبر پوری، ژوبین صفاری.
دبیر چهره ها: علی رفیعی.
سرویس ترجمه: نینا امیری.
سرویس عکس: محمد شریف، علیرضا نصر اصفهانی.
دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹-۰۲۱ **فکس:** ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۳۲۲۷۴۷۹۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۰۳۱
امور مشترکین: ۳۲۲۷۴۵۰۸-۰۳۱
روابط عمومی: ۳۲۲۷۴۵۱۴-۰۳۱ **لیتوگرافی و چاپ:** گل آذین



امین حیایی ۱۶
رضا رشیدپور ۲۴
چهره ماه ۲۶
مترونوم ۲۰

یاد ایام با شجریان ۲۸
نقد فیلم ۳۰
کارتون تون ۳۲
روی خط جشنواره ۳۴

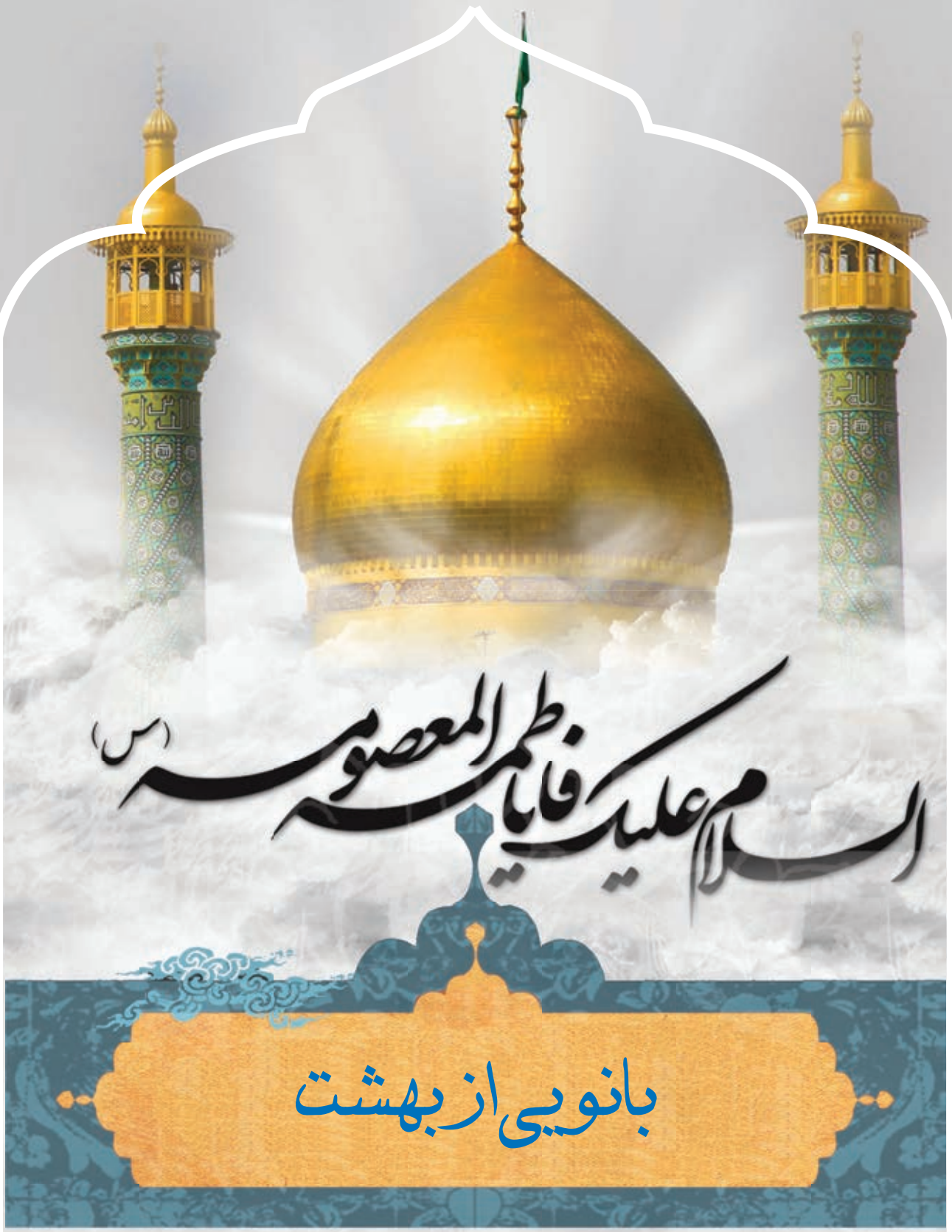


اکران خانگی ۳۸
بوی خوش تن ۴۰
هوردخت ۴۲

سفر زمستانی ۴۶
چیدمان ۴۸
والدین استاندارد ۵۸
بانو ۶۱

شکم کده ۶۷
قمه دار و ها ۷۶
فست فود ۷۸
رژیم طلایی ۸۲

همراه آخر ۸۶
هشتک ۸۸
GAME ۹۰



بانویی از بهشت

حضرت فاطمه معصومه (س) در روز اول ذیقعده سال ۱۷۳ هجری، در شهر مدینه چشم به جهان گشود. این بانوی بزرگوار، از همان آغاز، در محیطی پرورش یافت که پدر و مادر و فرزندان، همه به فضایل اخلاقی آراسته بودند. عبادت و زهد، پارسایی و تقوا، راستگویی و بردباری، استقامت در برابر ناملایمات، بخشندگی و پاکدامنی و نیز یاد خدا، از صفات برجسته این خاندان پاک سیرت و نیکو سرشت به‌شمار می‌رفت. پدران این خاندان، همه برگزیدگان و پیشوایان هدایت، گوهرهای تابناک امامت و سکان‌داران کشتی انسانیت بودند.

سرچشمه دانش

حضرت معصومه (س) در خاندانی که سرچشمه علم و تقوا و فضایل اخلاقی بود، پرورش یافت. پس از آن که پدر بزرگوار آن بانوی گرامی به شهادت رسید، فرزند ارجمند آن امام، یعنی حضرت رضا (ع) عهده‌دار امر تعلیم و تربیت خواهران و برادران خود شد و مخارج آنان را نیز برعهده گرفت. در اثر توجهات زیاد آن حضرت، هر یک از فرزندان امام کاظم (ع) به مقامی والا دست یافتند و زبانزد همگان گشتند. ابن صباغ ملکی در این باره می گوید: هر یک از فرزندان ابی الحسن موسی معروف به کاظم، فضیلتی مشهور دارد. بدون تردید بعد از حضرت رضا (ع) در میان فرزندان امام کاظم (ع)، حضرت معصومه (س) از نظر علمی و اخلاقی، والامقام‌ترین آنان است. این حقیقت از اسامی، لقب‌ها، تعریف‌ها و توصیفاتی که ائمه اطهار (ع) از ایشان نموده‌اند، آشکار است و این حقیقت روشن می‌سازد که ایشان نیز چون حضرت زینب (س) عالمه غیر معلمه بوده است.

مظهر فضایل

حضرت فاطمه معصومه (س) مظهر فضایل و مقامات است. روایات معصومان (ع) فضیلت‌ها و مقامات بلندی را به آن حضرت نسبت می‌دهد. امام صادق (ع) در این

باره می‌فرمایند: آگاه باشید که برای خدا حرمی است و آن مکه است؛ و برای پیامبر خدا حرمی است و آن مدینه است. برای امیرمؤمنان حرمی است و آن کوفه است. بدانید که حرم من و فرزندانم بعد از من، قم است. آگاه باشید که قم، کوفه کوچک ماست، بدانید بهشت هشت دروازه دارد که سه تای آن‌ها به سوی قم است. بانویی از فرزندان من به نام فاطمه، دختر موسی، در آن‌جا رحلت می‌کند که با شفاعت او، همه شیعیان ما وارد بهشت می‌شوند.

مقام علمی حضرت معصومه (س)

حضرت معصومه (س) از جمله بانوان گران‌قدر و والا مقام جهان تشیع است و مقام علمی بلندی دارد. نقل شده که روزی جمعی از شیعیان، به قصد دیدار حضرت موسی بن جعفر (ع) و پرسیدن پرسش‌هایی از ایشان، به مدینه منوره مشرف شدند. چون امام کاظم (ع) در مسافرت بود، پرسش‌های خود را به حضرت معصومه (س) که در آن هنگام کودکی خردسال بیش نبود، تحویل دادند. فردای آن روز برای بار دیگر به منزل امام رفتند، ولی هنوز ایشان از سفر برنگشته بود. پس به ناچار، پرسش‌های خود را باز خواستند تا در مسافرت بعدی به خدمت امام برسند، غافل از این که حضرت معصومه (س) جواب پرسش‌ها را نگاشته است. وقتی پاسخ‌ها را ملاحظه کردند، بسیار خوشحال شدند و پس از سپاسگزاری فراوان، شهر مدینه را ترک گفتند. از قضای روزگار در بین راه با امام موسی بن جعفر (ع) مواجه شده، ماجرای خویش را باز گفتند. وقتی امام پاسخ پرسش‌ها را مطالعه کردند، سه بار فرمود: پدرش فدایش.

فضیلت زیارت

دعا و زیارت، پر و بال گشودن از گوشه تنهایی، تا اوج با خدا بودن است. دعا و زیارت، جامی است زلال از معنویت ناب در کام عطشناک زندگی؛ و زیارت حرم معصومه (س)، بارقه امیدی در فضای غبارآلود زمانه، فریاد روح مهجور در هنگامه غفلت و بی‌خبری، و نسیمی فرحناک و برخاسته از باغستان‌های بهشت است. زیارت مرقد فاطمه معصومه (س)، به انسان اعتمادبه‌نفس می‌دهد، و او را از غرق شدن در گرداب نومیدی باز می‌دارد و به تلاش بیش‌تر دعوت می‌کند. زیارت مزار باصفای کریمه اهل بیت (س)، سبب می‌شود که زائر حرم، خود را نیازمند پروردگار ببیند، در برابر او خضوع کند، از مرکب غرور و تکبر (که سرچشمه تمامی بدبختی‌ها و سیه روزی‌هاست) فرو آید و حضرت معصومه (س) را واسطه درگاه پروردگار عالمیان قرار دهد. بر همین اساس است که برای زیارت آن حضرت، پاداش بسیار بزرگی وعده داده شده و آن، ورود به بهشت است. در این باره از امام جواد (ع) نقل شده که فرمود: هر کس عمه‌ام را در قم زیارت کند، بهشت از آن اوست.

برگزیدن شهر قم

پس از آن که حضرت معصومه (ع) به شهر ساوه رسید، بیمار شد. چون توان رفتن به خراسان را در خود ندید، تصمیم گرفت به قم برود. یکی از نویسندگان در این باره که چرا حضرت معصومه (س) شهر قم را برگزید، می‌نویسد: بی‌تردید می‌توان گفت که آن بانوی بزرگ، روی ملهم و آینده‌نگر داشت و با توجه به آینده قم و محوریتی که بعدها برای این سرزمین پیش می‌آید (محوریتی که آرامگاه ایشان مرکز آن خواهد بود) بدین دیار روی آورد. این جریان به خوبی روشن می‌کند که آن بانوی الهی، به آینده اسلام و موقعیت این سرزمین توجه داشته و خود را با شتاب بدین سرزمین رسانده و محوریت و مرکزیت آن را با مدفن خود پایه‌ریزی کرده است.

زیارت حضرت معصومه (س) از منظر روایات

درباره فضیلت زیارت حضرت معصومه (س) روایات فراوانی از پیشوایان معصوم رسیده است. از جمله، هنگامی که یکی از محدثان برجسته قم، به نام سعد بن سعد به محضر مقدس امام رضا (س) شرفیاب می‌شود، امام هشتم خطاب به ایشان می‌فرماید: ای سعد! از ما در نزد شما قبری است. سعد می‌گوید: فدایت شوم! آیا قبر فاطمه دختر موسی بن جعفر (س) را می‌فرمایید؟ می‌فرماید: آری، هر کس او را زیارت کند، در حالی که به حق او آگاه باشد، بهشت از آن اوست.

پیشوای جهان تشیع امام جعفر صادق (س) نیز در این باره می‌فرماید: هر کس او را زیارت کند، بهشت بر او واجب گردد. و در حدیث دیگری آمده است: زیارت او، هم سنگ بهشت است.

زیارت مأثور درباره حضرت معصومه (ع)

یکی از ویژگی‌های حضرت معصومه (س)، ورود زیارتنامه‌ای از سوی معصومان (س) درباره ایشان است که پس از حضرت فاطمه زهرا (س)، او تنها بانوی بزرگواری است که زیارت مأثور دارد. بانوان برجسته‌ای چون: آمنه بنت وهب، فاطمه بنت اسد، خدیجه بنت خویلد، فاطمه ام البنین، زینب کبری، حکیمه خاتون و نرجس خاتون که هیچ شک و تردیدی در مقام بلند و جایگاه رفیع آن‌ها نیست. هیچ کدام زیارت مأثور از سوی معصومان (س) ندارند و این نشان‌دهنده مقام والای این بانوی گران‌قدر اسلام است. باشد که شیعیان و پیروان اهل بیت عصمت و طهارت (س) به‌ویژه بانوان، این مقام بزرگ و عالی را پاس بدارند و همواره الگو و مظهر عفاف و تقوا و حیا باشند. تنها در این صورت است که روح باعظمت این بانوی بزرگ از همه ما خشنود خواهد شد.

امام رضا (ع) و لقب معصومه

حضرت فاطمه معصومه (س) بانویی بهشتی، غرق در عبادت و نیایش، پیراسته از زشتی‌ها و شبنم معطر آفرینش است. شاید یکی از دلایل «معصومه» نامیدن این بانو، آن باشد که عصمت مادرش حضرت زهرا (س) در او تجلی یافته است. براساس پاره‌ای از روایات، این لقب از سوی امام رضا (ع) به این بانوی والامقام اسلام وارد شده است؛ چنان که فقیه بلند اندیش و سپید سیرت شیعه، علامه مجلسی (ع) در این باره می‌گوید: امام رضا (ع) در جایی فرمود: «هر کس معصومه را در قم زیارت کند، مانند کسی است که مرا زیارت کرده است».

کریمه اهل بیت

حضرت معصومه (س) در زبان دانشمندان و فقیهان گران‌قدر شیعه، به لقب کریمه اهل بیت یاد می‌شود. از میان بانوان اهل بیت، این نام زیبا تنها به آن حضرت اختصاص یافته است. براساس رویای صادق و صحیح نسب شناس گران‌قدر، مرحوم آیت الله مرعشی نجفی، این لقب از طرف امام صادق (ع) بر حضرت معصومه (س) اطلاق شده است. در این رؤیا، امام صادق (ع) به آیت الله نجفی که با دعا و راز و نیاز، تلاش پیگیری را برای یافتن قبر مطهر حضرت زهرا (س) آغاز کرده خطاب فرمود: برتو باد به کریمه اهل بیت.

القاب حضرت معصومه (س)

به‌طور کلی، سه زیارت‌نامه برای حضرت معصومه (س) ذکر شده که یکی از آن‌ها مشهور و دو تای دیگر غیرمشهور است. اسامی و لقب‌هایی که برای حضرت معصومه (س) در دو زیارت‌نامه غیرمشهور ذکر شده؛ به قرار ذیل است: طاهره (پاکیزه)، حمیده (ستوده)؛ برّه (نیکوکار)؛ رشیده (حد یافته)؛ تقّیه (پرهیزگار)؛ رضّیه (خشنود از خدا)؛ مرضیّه (مورد رضایت خدا)؛ سیده صدیقه (بانوی بسیار راستگو)؛ سیده رضیّه مرضّیه (بانوی خشنود خدا و مورد رضای او)؛ سیدةُ نساء العالمین (سرور زنان عالم). هم‌چنین محدّثه و عابده از صفات و القابی است که برای حضرت معصومه (س) عنوان شده است.

شفاعت حضرت معصومه (س)

بالاترین جایگاه شفاعت، از آن رسول گرامی اسلام است که در قرآن کریم، از آن به مقام محمود تعبیر شده است. همین‌طور دو تن از بانوان خاندان رسول مکرم اسلام، شفاعت گسترده‌ای دارند که بسیار وسیع و جهان شمول است و می‌تواند همه اهالی محشر را فرا گیرد. این دو بانوی عالی‌قدر، صدیقه اطهر، حضرت فاطمه زهرا (س) و شفیعه روز جزا، حضرت فاطمه معصومه (س) هستند. در مورد شفاعت گسترده حضرت زهرا (س) همین بس که شفاعت، مهریه آن حضرت است و به هنگام ازدواج، پیک وحی طاقه ابریشمی از سوی پروردگار آورد که در آن، جمله خداوند مهریه فاطمه زهرا را، شفاعت گنهکاران از امت محمد (ص) قرار داد، این حدیث از طریق اهل سنت نیز نقل شده است. پس از فاطمه زهرا (س) از جهت گستردگی شفاعت، هیچ بانویی به شفیعه محشر، حضرت معصومه (س) نمی رسد. بر همین اساس است که حضرت امام جعفر صادق (ع) فرمودند: با شفاعت او، همه شیعیان ما وارد بهشت می‌شوند.

سرّ قداست قم

در احادیث فراوانی به قداست قم اشاره شده است. از جمله امام صادق (ع) قم را حرم اهل بیت (ع) معرفی و خاک آن را، پاک و پاکیزه تعبیر کرده است. هم‌چنین ایشان در ضمن حدیث مشهوری که درباره قداست قم به گروهی از اهالی ری بیان کردند، فرمودند: بانویی از فرزندان من به نام فاطمه دختر موسی، در آن‌جا رحلت می‌کند که با شفاعت، او همه شیعیان ما وارد بهشت می‌شوند. او می‌گوید: من این حدیث را هنگامی از امام صادق (ع) شنیدم که حضرت موسی بن جعفر (ع) هنوز دیده به جهان نگشوده بود. این حدیث والا، از رمز شرافت و قداست قم پرده برمی‌دارد و روشن می‌سازد که این همه فضیلت و شرافت این شهر که در روایات آمده، از ریحانه پیامبر، کریمه اهل بیت (س)، مهین بانوی اسلام، حضرت معصومه (س) سرچشمه می‌گیرد که در این سرزمین دیده از جهان فرو می‌بندد و گرد و خاک این سرزمین را، توتیای دیدگان حور و ملایک می‌کند.

دهه فجر انقلاب اسلامی گرامی باد

زندگی سالم
روزنامه نسل فردا
باشگاه طلایی نسل فردا
خیریه حضرت محمد (ص)
صندوق قرض الحسنه نسل فردا
موسسه فرهنگی هنری خورشید

فصل اول

■ رضا رشید پور:
آدم بی‌پولی نیستم
ولی پولدار هم نیستم

گپ

■ امین حیایی
■ رضا رشیدپور

■ پس از سال ها
جذاب و خواندنی با
امین حیایی:
هنوز هم عاشق
بازیگری ام

امین حیایی در گفت‌وگوی اختصاصی:

هنوز هم عاشق بازیگری‌ام

علی رفیعی

امین حیایی، نیازی به معرفی ندارد او هنرمند جذاب و با اخلاق سینمای ایران است. همه این چهره مهربان و دوست داشتنی را می شناسند و تماشای فیلم‌ها و سریال‌هایش بعد از این همه سال هنوز برای مردم جالب است. او امسال نیز با دو فیلم در جشنواره فیلم فجر حضور دارد و هم‌زمان چند سریال و فیلم نیز در نوبت اکران دارد. پس از مدت‌ها دوری گرفتن امین حیایی از مطبوعات، زندگی سالم گفت‌وگوی این ماه خود را درباره زندگی و موسیقی و فیلم‌های جدید، به این چهره جذاب اختصاص داده است.

یک خردادی پرشور
امین حیایی، متولد ۱۹ خرداد ۱۳۴۹ تهران است. در دوران تحصیل به فعالیت در تئاتر پرداخت و پس از گرفتن دیپلم در کنار خدمت سربازی در مرکز هنرهای نمایشی عقیدتی - سیاسی نیروهای هوایی فعالیت خود را آغاز کرد. او کارهنری خود را در سال ۱۳۷۰ با بازی در یک تئاتر کودک به کارگردانی ثریا قاسمی آغاز کرد. با تلاش فراوان و روزافزون خود توانست در سال ۱۳۸۱ رکورددار بازی در فیلم شود و با بازی در فیلم‌های مزاحم، مانی و ندا، مونس، اسیری، رز زرد و بوی بهشت خود را در رده نخست سوپراستارهای سینما جا دهد. او در پانزدهمین جشنواره فیلم فجر نامزد دریافت جایزه بازیگر نقش دوم برای فیلم براده‌های خورشید شد. هم‌چنین موفق به دریافت جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد در جشنواره فیلم فجر در سال ۱۳۸۶ برای بازی در فیلم "شب" شد. امین حیایی نزدیک به ۵۹ اثر سینمایی و ۹ سریال موفق در کارنامه کاری خود ثبت کرد و همین باعث شد که این جوان با اخلاق دودهه سوپراستار سینما شود. او با بازی درخشان خود و عشقی که به حرفه خود نشان داد در دل مردم هم محبوب است و هم معروف. این هنرمند خوش چهره به بازیگری بسنده نکرد و در عرصه موسیقی نیز تا به حال ۲ آلبوم به نام‌های بوی بهشت و باران به بازار موسیقی راهی کرده است.

بگذارید سوال اول را با موسیقی شروع کنیم: به تازگی تک آهنگی از شما منتشر شده که با استقبال مردم روبه‌رو شده است. از این آهنگ بگویید تا بیش‌تر با آن آشنا شویم.

اسم این تک ترک "زندگی سفید" است که خوشبختانه استقبال خیلی خوبی هم از آن شد.

این ترک به دنبال خود، آلبوم هم خواهد داشت؟

با دوستان عزیزی که در ساخت این ترک من را همراهی کرده‌اند، تصمیم داریم که اگر خدا بخواهد با ترک‌های بعدی یک آلبوم کامل منتشر کنیم.

شما تا به حال ترانه‌ای هم گفته‌اید که قصد خواندن آن را داشته باشید؟

بله اشعار تئاتر موزیکال "قحطی نور" از خودم بود که آهنگ‌سازی آن را با برادر همسرم انجام دادیم و این کار خانوادگی تهیه شد.

همسر هنرمندتان خانم خوش‌خلق هم تا به حال شعری سروده‌اند که قصد خواندن آن را داشته باشید؟

بله، نیلوفر جان طبع شعر خوبی دارند و گاهی شعرهایی می‌سرایند که من آن‌ها را می‌خوانم. گاهی با گیتار، گاهی با پیانو و گاهی اوقات هم دو صدایی با هم می‌خوانیم.

شما زوج خوش‌بخت هنری قصد بچه‌دار شدن ندارید؟

فعلاً به بچه فکر نمی‌کنم و ان‌شاءالله در آینده.

خانم خوش‌خلق چرا این روزها کم کار هستند؟

همسرم بیش‌تر گزیده‌کار هستند و در انتخاب نقش‌ها تأمل می‌کنند.

تا به حال وسوسه نشدید که تیتراژ فیلم‌ها و سریال‌ها را بخوانید؟

بله. اگر کار خوب و ماندگاری باشد، چرا که نه. ما هم دوست داریم دخیل باشیم.

به نواختن چه سازهایی تسلط دارید؟

البته من خودم را نوازنده نمی‌دانم. اما به پیانو و پرکاشن تسلط دارم.

در عرصه موسیقی هنرمندان بسیاری در کنار شما هستند و در اکثر کنسرت‌ها دعوت هستید، اما با کدام چهره‌ها بیش‌تر صمیمی هستید؟

با همه عزیزان عرصه موسیقی ارتباط خوبی دارم، ولی با دوست عزیزم که خدا او را از ما گرفت مرحوم مرتضی پاشایی بیش‌تر صمیمی بودم. روحش شاد. آقای کارن همایونفر هم یکی از چهره‌هایی هستند که از زمان آشنایی با ایشان علاقه‌ام به موسیقی بیش‌تر شد.

نزدیک به دو دهه است که بازیگر نقش اول همه فیلم‌هایتان هستید. چه چیز باعث شد به چنین موفقیتی برسید؟

البته لطف خدا و محبت مردم شامل حال من شد تا موفق باشم. اما تلاش، تمرین و تجربه هم برای کار بازیگری لازم است. من در این حرفه خیلی تلاش کردم و تحمل و صبرم زیاد بود. در این حرفه نباید عجول بود و عجولانه تصمیم گرفت. باید با تلاش، تمرین و مطالعه زیاد وارد شد. حرفه بازیگری حرفه خیلی سختی است و تا زمانی که به آن وارد نشویم، متوجه این موضوع نمی‌شویم. از علاقمندانی که می‌خواهند وارد این حرفه شوند خواهش می‌کنم با چشم‌بسته و بدون مطالعه به این حرفه پا نگذارند چون قطعاً آینده‌ای نخواهد داشت.

خوش‌بختانه امسال هم جزو بازیگران پرکار سینما بودید.

بله، شما لطف دارید. فیلم "خانوم" به کارگردانی تینا پاکروان، "مرواریدهای خلیج فارس" کار آقای محمد جامی، "آدم باش" به کارگردانی آقای مجید جوانمرد، "آتیش بازی" به کارگردانی بهمن گودرزی، سریال "آمین" کار آقای منوچهر هادی و سریال آقای کاوری که در ماه مبارک رمضان پخش شد.

فیلمی هم برای جشنواره امسال آماده دارید؟

بله، مرواریدهای خلیج فارس و حیرانی.

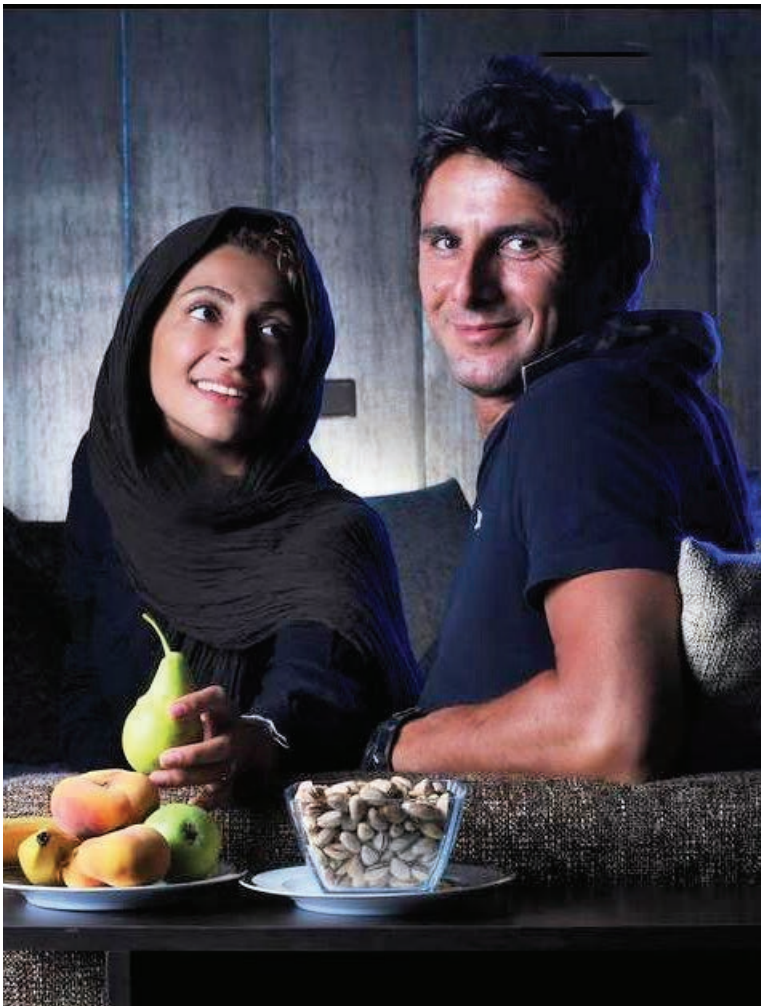
فیلمی هم آماده اکران دارید؟

برای اکران، فیلم آتش بازی به تهیه‌کنندگی مرتضی شایسته را آماده دارم که به اتفاق خانم شاکردوست بازی کردم و قرار است به‌زودی اکران شود.

در تلویزیون چه کاری برای پخش دارید؟

سریال "آسمان من" به کارگردانی آقای محمدرضا

لطف خدا و محبت مردم شامل حال من شد تا موفق باشم. اما تلاش، تمرین و تجربه هم برای کار بازیگری لازم است.



همسرم طبع شعر خوبی دارند و گاهی شعرهایی می‌سرایند که من آن‌ها را می‌خوانم. گاهی با گیتار، گاهی با پیانو و گاهی اوقات هم دو صدایی با هم می‌خوانیم.

آهنـج را به تازگـی بازی کـرده‌ام که قرار است اسفندماه پخش شود و سریال آمین، که البته فعلاً ضبطش متوقف شده، چون تهیه‌کننده کار عوض شد.

در حـال حاضر مشـغول چـه کاری هستید؟

در حال حاضر در فیلم سینمایی «بیگانه در سرزمین ناشناخته» آقای مظلومی و هم‌زمان در کار آقای حسـین قناعت به نام «درنادخته آهو» ایفای نقش می‌کنم. یعنی هم‌زمان در دو اثر سینمایی مشغول کار هستید؟ آیا تداخلی در برنامه‌هایتان ایجاد نمی‌کند؟

خیر، با برنامه‌ریزی به هر دو کار می‌رسم و می‌توانم با انرژی در هر دو اثر سینمایی بازی کنم.

تا به حال بـه کارگردانی هم فکر کرده‌اید؟

هنوز نه، چون فعلاً می‌خواهم تمام انرژی‌ام را در بازیگری بگذارم.

پیشنهاد بازی در تئاتر هم داشته‌اید؟

بله، دوسـتان لطف داشـتند پیشـنهادهایی می‌دادند، ولی متأسـفانه به‌علت مشغله کاری زیاد نتوانستم به تئاتر بپردازم.

تا به حال نقشـی برایتـان آرزو بوده که هنوز بازی نکرده باشید؟

آرزوی نقشـی را ندارم و هر نقشی که انتخاب می‌کنم با عشق به آن می‌پردازم. چون می‌دانم هدیه‌ای از جانب خداوند برای من بوده و با عشق ایفای نقش می‌کنم.

تا چـه زمانی قصـد کار در ایـن حرفه را دارید؟

مرد اگر بیکار باشـد، دیگه مرد نیست، به قولی مرده و کارش. من هنوز هـم مثل روزهای اول عاشق بازیگری هسـتم و با انرژی کامل سعی می‌کنم برای خودم و اطرافیانم سودمند باشم.

از بازیگـران ایرانـی، بازی چه کسـی را بیش‌تر دوست دارید؟

همه دوستان استادان من هستند، همه خوب بازی می‌کنند ولی بازی مرحوم اسـتاد خسرو شکیبایی را خیلی دوست داشتم و افتخار بازی در چند اثر سـینمایی با ایشان را داشتم. بازی آقای ناصر ملک مطیعی که از دوسـتان خوب بنده و بسـیار قابل احترام هستند را هم بسیار دوست دارم.

دوست صمیمی شـما در عرصه بازیگری کیست؟

همه عزیزان. با همه عزیزانم دوسـتم و به همه احترام می‌گذارم، ولی با آقای رضا گلزار بیش‌تر در ارتباط هستم.

به نظرم هنرمند باید در بافت فرهنگی خودش باشد تا بتواند موثر باشد و حرفی برای زدن داشته باشد.من از جنس همین مردم هستم.از همین خیابان ها، در همین کوچه ها من کیک و نوشابه خوردم،فوتبال بازی کردم،من نیازهای مردم را می شناسم

هدف امین حیایی برای آینده‌اش ؟

هدفم این است که در نهایت بتوانم اسمی ماندگار از خودم به جا بگذارم که بعدها هر زمان کسی خواست ازمن یاد کند به‌خوبی یاد کند و نگوید فقط هنرپیشه خوبی بوده بلکه دوست دارم انسان خوبی باشم و اگر کسی از من یاد می‌کند، به‌عنوان یک انسان خوب یاد کند.

مجله زندگی سـالم برای شـما و خانـواده هنرمندتـان آرزوی موفقیت می‌کند.

من هم برای مردم و خوانندگان مجله سالم آرزو می‌کنم. زندگی سالم و با آرامش روح داشته باشند، چون وقتی روح انسان دچار ناراحتی می‌شود، جسم نیز دچار ناراحتی می‌شود. امیدوارم همه مردم سلامت روحی همیشگی داشته باشند.

پای صحبت مدیر برنامه و همراه چندساله امین حیایی

با امین می‌مانم

از رفاقت تا مدیر برنامه شدن، انگیزه‌ات از اینکه مدیر برنامه‌های امین حیایی شدی چه بود؟

در حقیقت من امین را خیلی دوست دارم و این را در دوستی ۱۵ ساله ثابت کردم و طی ۱۵ سال در سرد و گرم روزگار با هم بوده و هستیم. این دوستی باعث شد که ضمن بازی در عرصه هنر بتوانم مدیر برنامه‌های امین جان هم باشم و هیچ‌وقت از جنبه اقتصادی به این کار نگاه نکردم و فقط صمیمیت ما باعث این امر شد.

یک مدیر برنامه خوب باید چه پتانسیل‌هایی داشته باشد؟

اول از همه چیز باید یک رفیق خوب باشد تا بتواند در کمال صداقت و رفاقت کار خودش را انجام دهد. باید سینما را دوست داشته باشد و با علاقه به این عرصه بیاید و اطلاعات عمومی و سینمایی‌اش بالا باشد و در آخر باید یک روان‌شناس و یک مشاور خوب باشد تا بتواند با مشاوره خوب مدیریت خوبی انجام دهد. حتی یک جاهایی باید از جیب خودت خرج کنی و از خودت مایه بگذاری تا بتوانی کارهای هنری یک سوپر استار را مدیریت کنی و شاهد اتفاقات خوبی باشی.

چرا در تئاتر موزیکال دوباره فعالیت نمی‌کنید؟

این روزها درگیر بازی در دو اثر سینمایی بودم که به شدت وقت مرا گرفته بود و برنامه‌ریزی کارهای امین حیایی هم باعث می‌شود کم‌تر به تئاتر موزیکال بپردازم ولی من عاشق تئاترم و انشالله در فرصتی مناسب قطعاً باز هم در تئاتر فعالیت خواهم کرد.

با توجه به این‌که شما تجربه مدیر تولید بودن و مجری طرح بودن را دارید، آیا تا به حال به کارگردانی هم فکر کرده‌اید؟

بله، کارگردانی هدف هر بازیگری است و من هم دوست دارم. در کنار بازیگری سناریویی را که خودم نوشتم را کارگردانی کنم و انشالله در آینده اگر خدا بخواهد به این امر مهم دست پیدا می‌کنم.

مجله زندگی سالم برای شما آرزوی موفقیت می‌کند.

خیلی ممنونم از شما دوست خوبم و مجله خوب زندگی سالم. امیدوارم که مردم در برابر تمام مشکلات زندگی صبر پیشه کنند و با تأمل بتوانند زندگی خوب و سالم همراه با نشاط و شادی داشته باشند.

روزبه معینی مدیر برنامه‌های امین حیایی و همراه چندساله او در سینماست. او متولد ۲۱ اسفند ۱۳۵۸ است و فعالیت خود را از تئاتر مدارس و آموزشگاه‌ها شروع کرد. او با بازی در سریال‌های تلویزیونی "به دنبال مهر" و "زنگ مدرسه" گروه کودک و نوجوان با مجید قناد و پروین شمنکی و سوسن کرامتی وارد عرصه فیلم و سریال شد. اولین تجربه سینمایی او "خود زنی" به کارگردانی احمد کاوری بود. معینی اولین بازگیر کروماکی مجازی کلیپ‌های تبلیغاتی شبکه نمایش است. او با بازی در سریال "خوب، بد، زشت" در نوروز ۹۳ و سریال "معراجی‌ها" به موفقیت بیش‌تری در تلویزیون رسید. بعد از معراجی‌ها در سریال "آسمان من" به کارگردانی محمدرضا آهنج و سریال "زمستان گرم" نیز بازی کرد و با بازی در فیلم سینمایی "حیرانی" توانست در کنار ستاره‌های سینما قد علم کند. وی مجری طرح و مدیر اجرایی تئاتر موزیکال «قحطی نور» و فیلم سینمایی "یک آن اشتباه" بوده است. وی پس از سال‌ها کار در عرصه هنر و بازیگری به‌علت رفاقت و دوستی صمیمی که با امین حیایی دارد مدیر برنامه‌های امین حیایی شده است.

رضا رشیدپور در گفت‌وگو با زندگی سالم:

آدم بی‌پولی نیستم، ولی پولدار هم نیستم

من از مظلوم‌نمایی بدم می‌آید

حسن اسماعیلی: رضا رشیدپور چندان نیازی به معرفی ندارد. حالا دیگر همه او را می‌شناسند و او توانسته خود را به‌عنوان یک مجری و گوینده چالشـــی و البته خوش‌خنده، بین مردم جا دهد. البته رشیدپور برای اصفهانی‌ها جایگاه متفاوتی دارد. آن‌هایی که برنامه زنده‌رود روزهای جمعه شبکه اصفهان را در سال‌های ۸۵ تا ۸۸ به یاد دارند، رشیدپور را مرد شماره یک این برنامه می‌دانند و هنوز هم خیلی‌ها بر این باورند که بعد از رفتن او دیگر زنده‌رود، زنده‌رود نشد. بعضی‌ها شاید یادشان باشد که رشیدپور بعد از حرف‌های حاشیه‌ای ملیکا شریفی‌نیا در خصوص تعصب نداشتن به کشور ایران، از این برنامه برای همیشه کنار رفت و حرف و حدیث‌های زیادی را با خود به همراه برد. در حاشیه سفر یک روزه رشیدپور به اصفهان به سراغش رفتیم و با او به گفت‌وگو پرداختیم. گفت‌وگویی که در ابتدا تصور می‌کردیم رغبتی به انجام آن نداشته باشد و مثل خیلی‌های دیگر به مصاحبه راضی نشود، اما رشیدپور به‌راحتی این مصاحبه را قبول کرد و با ما به گفت‌وگو نشست:

از زنده‌رود برایمان بگویید. چرا از این برنامه جدا شدید؟

جدایی من از برنامه زنده‌رود دلایل مختلفی داشت. آن زمان یک سری سوءتفاهم‌هایی در مورد من در مجامع خاص مطرح شده بود و همین باعث شد وجودم به حاشیه کشیده شود و در نهایت به جدایی من از این برنامه ختم شد. جدایی از زنده‌رود واقعاً ناخواسته بود و همه چیز دست‌به‌دست هم داد تا علیرغم میل باطنی من، این اتفاق بیفتد.

خیلی‌ها می‌گویند شما به‌خاطر درخواست مبلغ هنگفت از این برنامه جدا شدید.

واقعاً در برنامه زنده‌رود بحث مالی به هیچ وجه مطرح نبود. زمانی که در این برنامه بودم مبلغ خاصی نمی‌گرفتم و زمانی هم که جدا شدم به هیچ وجه درخواست مبلغ هنگفت نکرده بودم. من برنامه زنده‌رود را دوست داشتم چون به مردم اصفهان و این برنامه عادت کرده بودم و حتی بعد از جدایی از این برنامه واقعاً افسرده شدم، چون با اصفهانی‌ها انس داشتم.

صحبت‌های ملیکا شریفی‌نیا چه‌طور؟ تأثیری داشت؟

همان‌طور که گفتم، بعد از این که جورچین سوءتفاهم‌ها پشت‌سر من به‌وجود آمده بود به یک‌باره حرف‌های ملیکاشریفی‌نیا در آن برنامه زنده، این جورچین را تکمیل کرد. حرف خانم شریفی‌نیا در آن زمان و در آن برنامه اصل ماجرا نبود، ولی در جدا شدن من از برنامه هم، بی‌تأثیر نبود. من در شرایطی از زنده‌رود جدا شدم که این برنامه را از خودم و خودم را وابسته به این برنامه می‌دانستم. زنده‌رود برنامه‌ای مختص به شبکه استانی بود و در بحث پول و شهرت نمی‌توانست چندان کار خاصی برای من انجام بدهد؛ ولی آن را دوست داشتم. سال‌ها با این برنامه بودم و اگر بعد از رفتن هم از نظر اخلاقی افسردگی گرفتم، تنها به‌خاطر دل‌بستگی خودم به آن برنامه بود نه چیز دیگری.

چرا بعد از این مدت دوباره به زنده‌رود برنگشتید؟

بعد از آن زمان تا مدت‌های زیادی هیچ دعوتی از سوی صداوسیمای مرکز اصفهان از من صورت گرفته نشد و تا سه سال حتی کسی سراغی از من نگرفت و اگر بی‌مهری بوده، قطعاً از سوی مدیران مرکز اصفهان بوده است نه از طرف من. اگر از بنده دعوت کوچکی می‌کردند یا صورت قضیه مطرح می‌شد با کمال میل و افتخار مجدداً آماده همکاری بودم. ۶ سال از جدایی من از زنده‌رود می‌گذرد و من از بی‌مهری مسئولین صداوسیمای مرکز اصفهان بسیار غمگینم. مدتی پیش بعد از سال‌ها مجدداً بحث همکاری با شبکه اصفهان مطرح شد که بازهم به سرانجام نرسید.

راستی چه شد که خلبان شدید؟

یکی از دلایل اصلی خلبان شدن من شبکه اصفهان بود. من بارها در این برنامه عنوان کرده بودم که از پرواز می‌ترسم، ولی در واقع این یک اغراق و شوخی رسانه‌ای بود چرا که من در آن زمان هر هفته ۴ تا ۵ سفر در کشور داشتم که قطعاً همه آن‌ها را نمی‌توانستم با خودرو انجام دهم، اما این حرف‌ها چندان بی‌ربط هم نبود و سبب شد تا یک‌بار برای همیشه این موضوع را حل کرده و هم در داخل کشور و هم در کشورهای قطر، مالزی و ... در طول ۶-۷ سال تحصیلات خلبانی را بگذرانم. من درحال‌حاضر مدرک خلبانی با هواپیمای ایرباس سری ۳۰۰ دارم و از این بابت بسیار خوشحالم.

درست است که می‌گویند شما پولدار هستید؟

(می‌خندد)، مسلماً آدم پولدار در تهران مستاجر نیست، آدم پولدار اصلاً شکل من نیست. چرا که یک آدم پولدار می‌توانست برای خودش شبکه اختصاصی تلویزیونی راه‌اندازی کند. من هم یکی هستم مثل همه.

مبلغ اجاره‌خانه شما هم مثل بقیه مردم است؟

شاید اجاره‌ای که من پرداخت می‌کنم ۳- ۲ برابر حقوق یک کارمند باشد، اما در مجموع از مظلوم‌نمایی بدم می‌آید و ادعایی ندارم که بگویم آدم بی‌پولی هستم، بلکه معتقدم آدم پول‌داری نیستم.

به هرحال من تحصیلات کارشناسی ارشد سازه دارم، تحصیلات کارگردانی دارم، خلبانم و چندین رفیق بازاریاب تجارتی و تبلیغاتی دارم. من می‌توانم هم‌زمان تدریس کنم، ساختمان بسازم و برنامه اجرا کنم، پس مسلماً آدم بی‌پولی نیستم، ولی تصورات آن‌چنانی از رضا رشیدپور غلط است. من هم مثل میلیون‌ها ایرانی دیگر، اجاره

۶ سال از جدایی من از زنده‌رود می‌گذرد و من از بی‌مهری مسئولین صداوسیمای مرکز اصفهان بسیار غمگینم.

خارج از مصاحبه

به‌خاطر علاقه‌ای که به اصفهان و مردم آن دارم؛ اصفهان، شهر اول من شده و همین باعث شده تا تبریزی‌ها در این خصوص از من گلایه داشته باشند.

در شهر اصفهان مجری‌های خیلی خوبی هستند که هنوز شناخته نشده‌اند و باید توانایی آن‌ها را شناخت و از آن استفاده کرد.

مجری‌گری در کشور ما متولی ندارد، برای بازیگری هزاران کلاس و کارگاه مختلف وجود دارد، اما برای مجری‌گری هنوز کلاس و دوره خاصی تعریف نشده است. بعضی‌ها در قبال آموزش مجری‌گری بنگاه اقتصادی راه انداخته‌اند و با دو سه ماه "آ" و "او" و "ای" یاد دادن به علاقمندان، چندین میلیون تومان به جیب می‌زنند.

سه سال طول می‌کشد تا شما بتوانید مدرک خلبانی بگیرید و پیشنهاد می‌کنم آن‌هایی که علاقه‌مند به این رشته هستند حتماً برای یادگیری آن وقت بگذارند.

در طول یادگیری اصول خلبانی در دیگر کشورها با اصول مجری‌گری هم بیش‌تر آشنا شدم و فهمیدم چیزی نیستم و باید در زمینه مجری‌گری خیلی بیش‌تر تلاش کنم.

خانه بالا پرداخت می‌کنم و ماشین بالای ۱۰۰ میلیون تومانی دارم.

پس این خانه‌ها و خودروهای شیک که در سایت‌ها نشان می‌دهند واقعیت ندارد؟

جامعه ما عاقل‌تر از آن است که این عکس و حرف‌های سایت‌ها را بپذیرد. فرزاد حسنی که می‌گویند خودروی ضدگلوله دارد با آژانس این‌طرف و آن‌طرف می‌رود و یک پراید ساده هم ندارد. این‌ها هیچ کدام واقعیت ندارد، چون هیچ‌کدام از مجری‌ها و حتی خود بنده وقت مدیریت سایت اختصاصی را نداریم و به دیگران هم اجازه نخواهیم داد که برای ما سایت و وبلاگ راه‌اندازی کنند و عکس‌های مربوط به زندگی ما را نشان بدهند. من هرگونه وابستگی سایت و وبلاگ به خود را کاملاً رد می‌کنم چون من فقط یک صفحه اینستاگرام دارم که عکس‌های شخصی‌ام را در آن قرار می‌دهم و توسط خودم مدیریت می‌شود و هیچ سایت دیگری وابسته به من نیست که بخواهد عکس و نوشته مربوط به من و دیگران را نمایش بدهد.

آیا جسارت داشتن و چالشی بودنتان در پیشرفت شما تأثیری داشته است؟

من چالشی نیستم فقط آدم شفافی هستم. من کسی را در برنامه‌ها به چالش نمی‌کشم، حتی به کسی بی‌احترامی هم نمی‌کنم، بلکه آن‌چه در دلم هست را به‌طور شفاف به زبان می‌آورم. تنها در بحث رسانه شفافیت باعث موفقیت نمی‌شود بلکه اگر یک بازاریاب شفاف باشید، موفقیت کسب می‌کنید و این مساله در همه عرصه‌ها درآمد به همراه دارد. بعضی‌ها کلاه‌برداری و دروغ‌گویی را با شفافیت اشتباه می‌گیرند. در کشور ما ظرفیت‌ها به حدی بالا رفته که تحمل شفافیت را داشته باشیم و من تا جایی که در توانم باشد این راه را باز خواهم کرد تا دیگران هم بتوانند به آن چیزی که می‌خواهند دست پیدا کنند.

در حال حاضر برای سینمای خانگی چه برنامه‌ای دارید؟

دو کار خوب برای سینمای خانگی در حال ساخت دارم. یکی "جعبه سیاه فوت مرتضی پاشایی" است که با توجه به فوت این هنرمند مشغول به ساخت آن شده‌ایم و به‌زودی به بازار خواهد آمد و دیگری مستند جذابی درخصوص دنیای پرواز و خلبانی، باعنوان جعبه سیاه است که فرآیندهای مختلف پرواز را به مخاطب نشان می‌دهد و بیننده می‌تواند با برج مراقبت، لاین پرواز و ... آشنا شود. این مستند جذاب هم اواخر امسال وارد بازار خواهد شد. آموزش مقوله بسیار جدی برای من است و در همین رابطه موسسه آموزشی نسبتاً قوی با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی تشکیل داده‌ام که در آن موسسه مباحث مربوط به اصول رسانه‌ای تدریس می‌شود. دوره‌های کوتاه مدت آشنایی با پرواز و دوره‌های سینمایی جدید نیز به کلاس‌های آموزشی این موسسه اضافه کرده‌ایم و درحال‌حاضر بیش‌تر اوقات خود را در این زمینه می‌گذرانم. فعالیت‌های تجاری و تبلیغاتی نیز به‌صورت شخصی انجام می‌دهم که براساس آن‌ها زندگی‌ام را می‌چرخانم.

به‌نظر شما چرا این‌قدر مجری‌های تلویزیون زیاد شده‌اند و همه مثل هم هستند؟

به نظرمن سی و سه پل اصفهان وقتی زیباست که تنها باشد؛ وقتی از روی آن ۲۰۰ پل دیگر در شهر ساخته شود، شاید هنوز هم زیبا باشد ولی دیگر جذابیت نخواهد داشت. تکثیر مجریان در تلویزیون با الگوبرداری از دیگران، جذابیت را از بین می‌برد. درحالی‌که رسانه‌ها برای حیات و جذب مخاطب خود بیش‌تر از زیبایی به جذابیت احتیاج واقعی دارند. در تکثیر بی‌حد (چه هدفمند و چه غیرهدفمند) قطعاً جذابیت از بین خواهد رفت و تلویزیون باید نسبت به تکثیر مجریانی با اجرای شبیه به هم بیش‌تر دقت کند.

من چالشی نیستم فقط آدم شفافی هستم. من کسی را در برنامه‌ها به چالش نمی‌کشم، حتی به کسی بی‌احترامی هم نمی‌کنم، بلکه آن‌چه در دلم هست را به‌طور شفاف به زبان می‌آورم.

فصل دوم

تماشا

- چهره ماه
- مترو نوم
- شبکه خانگی
- نقد فیلم
- کارتون تون
- جشنواره

- به یاد آهنگ های زیرزمینی انقلاب بهمن خونین جاویدان...

- نگاهی به تازه‌ترین‌های بازار موسیقی
- حرف‌های دل شجریان در جوانی

- م مثل مادر الف مثل الفت

«شیار ۱۴۳» یا مهر مادری؟

چلچله بانو عصبانی می‌شود

این روزها بهاره رهنما، به‌خاطر مسائلی که پس از مقتل‌خوانی برایش پیش آمد، بیش‌از‌پیش مورد‌توجه قرار گرفته. بانویی که آمد، رشد کرد، اندک‌اندک به جلو گام گذاشت و امروز یک چهره سرشناس دوست‌داشتنی است.

دختر «افعی»

شاید به نظر خنده‌دار باشد؛ اما زمانی جمشید هاشم‌پور، رمبوی سینمای ایران بود. عامل ۹۰ درصد فرار از مدرسه‌ها و سینما رفتن‌ها؛ جمشید هاشم‌پور بود. بهاره رهنما نیز با یکی از این فیلم‌ها گام به سینمای ایران گذاشت، از «افعی». البته نویسنده هم سنش به این که این فیلم را روی پرده دیده باشد قد نمی‌دهد، اما در دوران کودکی نوار VHS این فیلم را دیده که قاعدتاً به خاطر حضور جمشید هاشم‌پور و علاقه خاصی که به فیلم‌های او وجود داشت، پرفروش هم بود. رهنما را کسی در آن فیلم نمی‌شناخت، برای همین تا مدت‌ها به «دختر افعی» معروف بود. بهاره رهنما در این فیلم خوش درخشید و چون پربیننده هم بود، شناخته شد. اما تا ۳ سال بعد هیچ فیلمی بازی نکرد تا سال ۷۴ که ملودرام «عاشقانه» را بازی کرد، شاید شما هم از آن دسته باشید که چندین بار این فیلم را از شبکه‌های مختلف صدا و سیما دیده‌اند.

زندگی «عاشقانه» می‌شود

«عاشقانه» برای بهاره رهنما یک فیلم متفاوت است. خودش بارها به این نکته اشاره کرده که «عاشقانه» برایش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ چرا که او را به شهرت زیادی رساند و فرصت بازی در کنار بازیگری به نام خسرو شکیبایی را برایش مهیا کرد و در آخر ازدواجش با پیمان قاسم‌خانی را به دنبال داشت. این زوج امروز یکی از مطرح‌ترین زوج‌های سینما و تلویزیون ایران هستند که همه برای آن‌ها احترام خاصی قایلند.

رهنما با «عاشقانه» خودش را در سینمای ایران تثبیت کرد، ولی هم‌چون فیلم اولش که تا ۳ سال بعد در هیچ فیلمی پیدایش نشد، تا ۲ سال بعد از بازی در فیلم محبوبش نیز در هیچ فیلمی آفتابی نشد.

تعلق به سینمای بدنه

اگر به پرونده کاری بهاره رهنما نگاه کنید، شاید فقط «آشنایی با لیلا» و تا حدی «بچه‌های بد» باشد که به سینمای تجاری کاری ندارند و اساساً برای آن تولید نشده‌اند ولی غیر از این دو، روزمه او پر از فیلم‌هایی از سینمای بدنه و تجاری است که وجه طنزش در آن‌ها می‌چربد که البته فیلم‌های شانه تخم‌مرغی هم در بینشان وجود دارد.

تئاتر و بهاره رهنما

بهاره رهنما هنرمند پرکاری در حوزه تئاتر است و در این عرصه هم فعالیت می‌کند. کارگردانی، نویسندگی، تهیه‌کنندگی و ... . حداقل سالی یک تئاتر را بر روی صحنه می‌برد و بازیگران مطرح نیز حاضر به حضور در تئاترهایی می‌شوند که او کارگردانی آن‌ها را بر عهده دارد. او در تئاتر هم، برای تئاتر بدنه می‌سازد و کارهایش در این عرصه نیز پول‌ساز است. می‌توان گفت که او در تئاتر فاخرتر و هنری‌تر وارد می‌شود و معمولاً اگر بهاره رهنما تئاتری در تهران بر روی صحنه داشته باشد، یکی از نمایش‌های پرمخاطب است.

او یک ستاره نبود

بهاره رهنما هیچ وقت یک ستاره نبوده است، رهنما، المان‌هایی که باید برای ستاره شدن باید داشته باشند را، ندارد، اما همیشه در سینمای ایران و در بین اهالی هنر یکی از محترم‌ترین‌ها و محبوب‌ترین‌ها بوده است و اساساً خانواده او یکی از محترم‌ترین‌ها و محبوب‌ترین‌های افراد مشهور، در کشورمان است. آن‌ها این محبوبیت را از خوب بودنشان طی سالیان به‌دست آورده و حفظ کرده‌اند. کافی است او و شوهرش را به یک برنامه تلویزیونی دعوت کنید تا ببینید حجم زیادی از محبت و علاقه طرفدارانشان، به سوی آن برنامه گسیل می‌شود!

بهاره رهنمای خوب

یکی از دلایل محبوبیت رهنما در بین سینماگران علاوه بر مهربانی، یک‌رنگی و صداقتی است که در رفتار و چهره او دیده می‌شود. اصلاً او را با آن صدا و چهره و ویژگی‌ها نمی‌توان دوست نداشت. هر گاه مشکلی در سینما به وجود آمده و به کسی ظلم شده است، اگر او بداند که صحبتش در این خصوص می‌تواند تاثیر داشته باشد، گام به میدان می‌گذارد؛ هم‌چون ازدواج مهناز افشار و مسائل حاشیه‌ای پیرامونش که در این خصوص در فیس‌بوکش نوشت:

«متاسفم از این همه آدم قضاوت‌گر و نابالغ، که تمام مشغولیت دیروز و امروز و نوشته هایشان شده نیش و کنایه زدن به یک بازیگر معروف به‌خاطر ثبت ازدواجش! و یا شاید به‌خاطر تمام مشکلاتی، که با معروفیت آدم‌های این حرفه دارند. متاسفم از این که همه جای دنیا هنرمندان در چنین روزی کلی جملات زیبا و آرزوهای خوب از مردمشان می‌شنوند و در این کشور، این‌طور به یک هنرمند حمله می‌شود. کامنت‌ها و جملات آدم‌ها از دیروز تا الآن تمام قلبم را به درد آورده. این که همسر او فرزند کیست به ما چه؟ به شما چه؟ این خصوصی‌ترین تصمیم زندگی یک انسان است. دست از سر زندگی آدم‌های معروف بردارید؛ این واقعاً روا نیست و این پوسیده‌ترین طرز فکر است که پدر کسی یا مادرش تا ابد برچسب شخصیتی اوست، کمی به فکر خودمان باشیم تا دیگران!

یاد یک جمله از نمایش قبلی که خودم نوشته بودم، افتادم

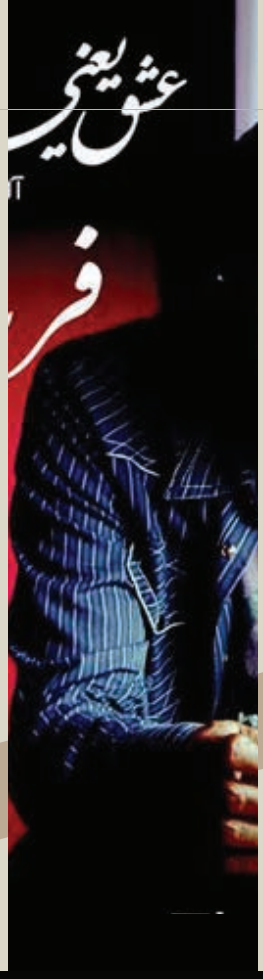
ما آدمای معروف هیچیمون عادی نیست وهیچیمون مال خودمون نیست؛ نه عروسیمون، نه طلاقمون، نه مرگمون، نه غربتمون؛ هیچی!»

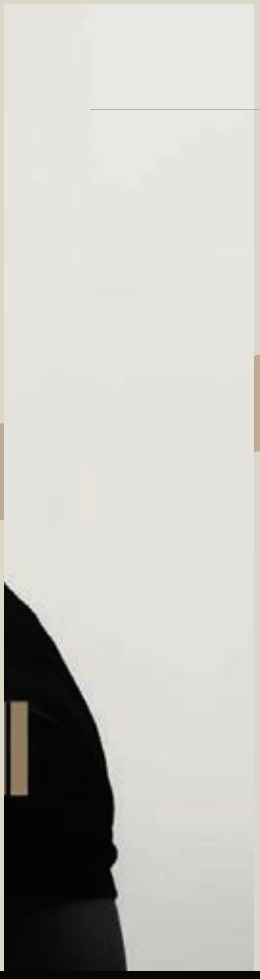
پس از مقتل‌خوانی بهاره رهنما در برج میلاد، نادر فتوره‌چی (نویسنده و روزنامه‌نگار) در فیس‌بوک خود در متنی تند و توهین‌آمیز با عنوان «بهاره رهنما چه می‌خواهد؟» او را مورد انتقاد قرار داد، که با شکایت بهاره رهنما و همسرش به مراجع قضایی مواجه شد که این شکایت نیز انتقادهایی را در پی داشت.

بهاره رهنما در پاسخ به انتقادها نوشت: «سوال مهمی دارم، چرا نباید در مقابل اسیدپاشی کلامی و توهین شخصی، اعاده حیثیت کرد؟ چرا شکایت بردن به پلیس را این آقای نامحترم و دوستانش علت حکومتی بودن من و نان به نرخ روز خوردنم می‌دانند؟ اگر در خیابان کسی شما را کتک بزند، دزد به خانه‌تان بزند، کسی فحاشی علنی کند؛ قطعاً به اولین نیروی بی‌قانون که در دسترس شماست پناه نمی‌برید؟ من برای مسلمان بودن و بازیگر بودنم باید مورد فحاشی قرار بگیرم و بعد هم اهمیتی ندهم! چون پناه بردن به قانون به‌زعم این بیماران آدم‌فروشی است و اسیدپاشی اینترنتی باید با سکوت کردن و نادیده گرفتن روشنفکران، مواجه شود؟ و شاید چون تا امروز به‌عنوان یک دیوانه از کنارش گذاشته‌اند و به هر دری زده، زندان نرفته، من هم خوشحالش نکنم؟ نه من یک آدم ساده شهرستانی‌ام، از این اداهای روشنفکری هم بلد نیستم، در مملکت ما آن‌قدر مردسالار و بیمار است که انرژی زیاد من برای کار و زندگی و مجموعه کارها و تحصیلاتم، آن‌ها را خفه می‌کند؟

که ارزشی برای قانون نداری جز متنبه کردن جریان فکری منحطی که راه انداخته‌ای؛ اگر تا این میزان مخالف و تا این میزان عصبانی‌اند، اصلاً چرا این‌جا زندگی می‌کنند؟! نانی که آن‌ها با آن امرار معاش می‌کنند به نرخ روز نیست؟ به نرخ بیست سال پیش است؟!»

حالا بهاره رهنما که همیشه به مهربانی شهره بوده است به خاطر شکایت از نادر فتوره‌چی به دادگاه می‌رود و باید ببینیم که باقی ماجرا چه می‌شود.





نگاهی به تازه‌ترین‌های بازار موسیقی

کلاشینکف می‌شم رو کتف خودم

به‌طور نسبی محرم و صفر، ماه تعطیلی بازار موسیقی بوده. هر چند بعضی از خواننده‌ها در این دو ماه هم آثاری را روانه بازار کردند. اما باز هم تقریباً همه چیز نیمه تعطیل بود. در همین ماه مرتضی پاشایی از میان ما رفت و شاید مهم‌ترین خبر دنیای موسیقی ایران در این دو ماه، همین باشد.

محرم و صفر تمام شده و ما با شماییم با نگاهی به تازه‌ترین‌های بازار موسیقی ایران.

آلبوم‌ها

کلاشینکف می‌شم رو کتف خودم

بزرگ‌ترین اتفاق موسیقیایی بعد از محرم و صفر بدون شک آلبوم «سلول شخصی» رضا یزدانی است. هشتمین آلبوم رضا یزدانی با ترانه‌های اندیشه فولادوند، بسیار شنیدنی است و رکورد بیش‌ترین تعداد تِرَک با ۲۴ تِرَک و بیش‌ترین تعداد کاور در یک پک آلبوم را با ۳۴ کاور، در بین آلبوم‌های منتشر شده در سال‌های اخیر را نیز شکسته است. هر چند که به احتمال زیاد رکورد بیش‌ترین کاور متعلق به خودش است، چون ما که یاد نداریم آلبومی با این تعداد کاور منتشر شده باشد!

این آلبوم از نظر تبلیغات نیز یکی از برجسته‌ترین تبلیغات سال‌های اخیر موسیقی ایران برای یک آلبوم را داشت و قبل از انتشار رسمی، با ۴ تیزر، نوید آلبومی پرسروصدا را در بازار موسیقی ایران می‌داد و رضا یزدانی که به خاطر نوع خاص مخابطش، پیش از این فروش، توانسته بود فروشی متناسب با مارکت فروش موسیقی به‌صورت آنلاین در ایران را به‌دست آورد، عمده تبلیغاتش برای فروش آنلاین این آلبوم است.

یزدانی قبل از انتشار این آلبوم به‌صورت رسمی، ۴ تک‌آهنگ آن را به‌صورت اینترنتی منتشر کرد که در میان آن‌ها «کلاشینکف»، که براساس فیلم «کلاشینکف» سعید سهیلی سروده شده بود، بسیار شنیدنی است. ترانه آن نیز متعلق به اندیشه فولاوند، یکی از بازیگران این فیلم بوده است.

اما واقعاً انتشار ۱۴ آهنگ در یک آلبوم و دو سی‌دی هم کمی تعجب‌برانگیز است؛ هر چند که پیش از این محمد علیزاده نیز آلبومش را با دو سی‌دی منتشر کرد، اما یکی از سی‌دی‌ها «سوپرایز» بود و تک‌آهنگ‌هایی در آن بود که پیش از آن علیزاده شنیده بودیم. تمامی آهنگ‌های این دو سی‌دی غیر از تک‌آهنگ‌هایی که پیش از این منتشر شده بود جدید است. این کار نشان دهنده دو چیز است: اول این که رضا یزدانی دستش خیلی پر است و آهنگ‌های زیادی دارد که در آینده در مارکت ارایه دهد و بر همین اساس تصمیم گرفته ۱۴ آهنگ منتشر کند؛ دوم این که به‌طور کل می‌خواهد سبکش را عوض کند و این آهنگ‌ها را منتشر کرده تا رد شوند و بروند.

فضای راک شهری و مدرنِ «سلول شخصی»، مانند بقیه کارهای رضا یزدانی است که با ترکیب نگاه اندیشه فولادوند در ۸ تِرَک سی‌دی اول، ترانه‌هایی بسیار شنیدنی را ایجاد کرده است که شنیدنشان برای هیچ مخاطبی خالی از لطف نیست. البته برخی بر این باورند که رضا یزدانی با این آلبوم به ورطه تکرار خودش افتاده، اما به‌نظر می‌آید که «سلول شخصی» کاری بسیار خوب و شنیدنی باشد که مخاطب نیز آن را می‌پسندد. در مجموع نیز اثری بهره‌مند از ارزش‌های هنری است و به شعور مخاطب هم احترام می‌گذارد.

اما نکته‌ای که در پایان باید در مورد «سلول شخصی» گفت، تعجب‌برانگیز بودن مجوز گرفتن برخی قطعات آلبوم است. قطعه‌ای مثل «سیگار پشت سیگار» در دوره‌های قبلی ممکن بود فقط به خاطر داشتن کلمه سیگار در ترانه رد شود، ولی این آلبوم مجوز گرفته، در حالی که آهنگ به‌طور کلی به تقبیح سیگار نیز نپرداخته است.

عشق یعنی...

فریدون آسرایی از آن دست خواننده‌هایی است که آلبوم زیاد دارد. اگر آلبوم‌های اولش که در خارج از ایران تهیه شده و در آن‌ها با رامین زمانی نیز همکاری‌هایی داشته است را گوش بدهید به عمق فاجعه فریدون آسرایی در آن دوران پی می‌برید.

آسرایی با آهنگ‌های «آهای خوشگل عاشق» و «سلام»، ستاره شد، هر چند که پیش از این‌ها خیلی کار کرده بود ولی هیچ‌کدام تا بدین حد مورد استقبال قرار نگرفته بودند. او در آستانه ۵۸سالگی، مسن‌ترین خواننده حاضر و مطرح، در موسیقی پاپ کشورمان است و طرفداران زیادی دارد که به خواننده عاشقانه‌ها مشهور شده و دیگر از آن آهنگ‌های شش و هشت سبک خالطوری آلبوم اول و دومش، خبری نیست.

«عشق یعنی» آلبوم جدید فریدون آسرایی، آلبومی عاشقانه با حسی خوب است که ارزش شنیدن دارد. توصیه می‌کنیم که این آلبوم را بشنوید و سرشار از حس خوب شوید.

شکوه

"محمد اصفهانی" بدون شک از بهترین خواننده‌ها و یکی از پرچم‌داران موسیقی پاپ کشورمان است که کارهایش همیشه مورد توجه بوده. او نشان داده این توانایی را دارد که بعد از مدت‌ها انفعال نسبی، می‌تواند با آهنگی مثل «یک تکه زمین» به میدان بیاید و غوغا به پا کند یا «ارمغان تاریکی» بخواند و همه توجه‌ها را به خود جلب کند.

اصفهانی اخیراً آلبومی با ۵ قطعه، به نام «شِکوه» منتشر کرده که با محوریت هشت سال دفاع مقدس، تولید و منتشر شده که حاوی دو دیسک صوتی و تصویری است.

همراه با انتشار این آلبوم اصفهانی درباره آلبوم شکوه یادداشتی را روی وب‌سایت شخصی خود منتشر نموده که در آن به این نکات اشاره می‌کند: «این مجموعه به سفارش ساخته شده و از سبک آلبوم‌های پاپ این جانب مانند بی‌واژه و برکت و ... نیست. حاوی مضامین انتقادی و اجتماعی است که فکر می‌کنم وظیفه قشر ماست که حداقل در مقطعی از فعالیت‌های خود به آن بپردازیم ... میراث‌هایی مانند شهدای والامقام و خاندان گرامی‌شان، هم‌چنین جانبازان فداکار و قابل‌ستایش به معنی واقعی کلمه ... که واقعیت‌های انکارناپذیر و مقدس و محترم جامعه ما هستند و همگان با هر مرام و عقیده‌ای احترام و حرمت آن‌ها را پاس می‌دارند. انگیزه‌های تصنیف، آثار این آلبومند و طبیعی است که این اثر در چنین اتمسفری تنفس می‌کند و حال و هوایش خاص و برگرفته از حال و هوای شهدا و شیمیایی‌ها است.»

تک آهنگ‌ها

مرد دیوونه

رضا صادقی که این روزها با مشارکت ایمان حجت در استودیو راگا مشغول ضبط آلبوم جدیدش است، تک‌آهنگ «مرد دیوونه» را کم‌تر از یک ماه پیش منتشر کرد، او که نام آلبوم جدیدش «فقط گوش کن» است، احتمالاً ما را با این آلبوم سوپرایز می‌کند. هر چند که «مرد دیوونه» را چندان نپسندیدیم و با توجه به این که زمان انتشار آلبوم نیز نزدیک است، احتمالاً «مرد دیوونه» از آهنگ‌هایی است که در «فقط گوش کن» قرار می‌گیرد.

زود گذشت

زانیار، استایل و طرفداران خاص خودش را دارد و با توجه به تازه‌کار بودنش، قطعاً برای تثبیت خودش در مارکت، احتیاج به انتشار تک‌آهنگ‌های بیش‌تری دارد.

تمام اقدامات تک‌آهنگ جدید زانیار خسروی با نام «زود گذشت» را خودش بر عهده داشته و برادرش سیروان فقط میکس و مسترینگ آن را زده است. سبک و سیاق معمول زانیار را در این تک‌آهنگ هم می‌توانید بشنوید.

بذار آروم باشم

امیر یگانه را خیلی‌ها با آهنگ «حس» می‌شناسند، او این روزها با برداران خسروی می‌پرد و حتی ترانه تک‌آهنگ «کجایی تو؟» سیروان خسروی را نیز یگانه گفته است، تک‌آهنگ قبلی سیروان نیز با نام «خاطرات تو» ترانه‌اش متعلق به امیر یگانه بود، او سبکش را تقریباً تغییر داده است و در «بذار آروم باشم» اگر آهنگ‌های قبلی او را گوش کرده باشید قطعاً متوجه این نکته می‌شوید.

کجایی تو؟

تک‌آهنگ جدید سیروان با نام «کجایی تو؟»! سیروان طرفداران خاص خود را دارد. او خواننده و به‌خصوص تنظیم‌کننده توانمندی است.

خبرهای داغ به زودی!

ماه بهمن است، شک نکنید تا شماره اسفند آهنگ‌های زیادی به همراه چند آلبوم به بازار می‌آید، بعد از آن اسفند است و ماه ترافیک آلبوم‌ها! به نظر می‌رسد که موسیقی پاپ کشورمان در روزهای پیش‌رو خیلی خبر برای ما داشته باشد، باید ببینیم در این مارکت چه کسی می‌تواند موفق‌تر باشد.

یاد ایام

حرف دل شجریان در جوانی

اگر بشنوید شجریان چهل سال پیش قصد داشته خوانندگی را رها کند و به کشاورزی روی بیاورد، به احتمال زیاد خوشحال می‌شوید که به این کار جامه عمل نپوشانده. مجله جوانان سال‌های گذشته با محمدرضا شجریان (که آن زمان سیاوش صدایش می‌کردند) مصاحبه کرده، که از آن مصاحبه بوی «امید» به مشام نمی‌رسد.

مصاحبه این‌گونه شروع می‌شود:

«سیاوش شجریان» خواننده پرقدرت و معروف آوازهای اصیل ایرانی در یک مصاحبه اختصاصی با مجله جوانان، ناگهان اعلام داشت می‌خواهد به‌کلی از خوانندگی دست بکشد و به کشاورزی بپردازد.

مصاحبه‌کننده که نامی از او به میان نیامده است به نقل قول از شجریان چنین نوشته بوده: «این تصمیم را بعد از سال‌ها اندیشه، مطالعه و مرارت و خون‌دل خوردن در راه موسیقی اصیل گرفته‌ام.»

مصاحبه‌کننده از «سیاوش شجریان» می‌پرسد که چرا گوشه‌گیر شده است و او پاسخ می‌دهد: «من خیلی هم گوشه‌گیر نیستم، بلکه از میهمانی‌های شبانه به دور می‌باشم چون در اغلب این محافل به اصطلاح هنرمندانه، بیش‌تر دروغ و خودنمایی حکم‌فرماست. درحالی‌که من عاشق سادگی و حقیقت می‌باشم و دلم می‌خواهد همیشه نیز در این قالب باقی بمانم.»

شجریان و پول

بخش دیگری از گفت‌وگو به "پول" اختصاص دارد. او می‌گوید خیلی پول را دوست دارم چون واقعاً به آن محتاجم، اما معنویت را در ساده زندگی کردن و حفظ شخصیت هنری و خانوادگی می‌دانم.
شجریان در آن زمان از نظر مالی زیاد تامین نبوده است و آینده چندان روشنی در مقابل خود نمی‌دیده است. آن زمان حدود یک سال از زمانی که در رادیو به‌کار تدریس ردیف‌ها و دستگاه‌های آوازی مشغول بوده، می‌گذشته است.

زندگی خانوادگی محمدرضا شجریان

او در این گفت‌وگو اعلام کرده که ۱۵ سال پیش با عشق ازدواج کرده است و ثمره آن ۴ فرزند است. بزرگ‌ترین آن‌ها ۱۳ساله و کوچک‌ترین آن‌ها یکساله بوده است. او درباره همسرش اضافه کرده است: «همسرم با موسیقی آشنایی ندارد و هیچ‌گاه نیز مرا در این راه کمک نکرده، ولی همیشه وظیفه خانوادگی خود را به‌خوبی انجام داده است. وقتی به مهربانی‌ها و وفاداری‌هایش تکیه می‌کنم، خیلی از نامرادی‌ها را از یاد می‌برم.

تاثیرگیری شجریان از دیگران

محمدرضا شجریان اضافه کرده است: من تحت تاثیر خوانندگانی چون «قمر»، «بنان» و «قادری» و «فاخته‌ای» بوده‌ام. به تازگی نیز شدیدا شیفته کارهای «دوامی» و «اقبال‌السلطان» شده‌ام و درحال‌حاضر روی سبک «طاهرزاده» مطالعه پرشور و دقیقی دارم.

اما ماجرای دست کشیدن شجریان از خوانندگی چیست؟

شجریان می‌گوید: راستش به ناگهان تصمیم گرفته‌ام به‌کلی دور خوانندگی را خط بکشم و به کار کشاورزی بپردازم و برای این منظور زمین کوچکی خریده‌ام. آن کسانی که سنگ موسیقی ایرانی را مرتب به سینه می‌زنند عملاً در این زندگی اقتصادی امروز، من و امثال من را پشتیبانی نمی‌کنند و مسلماً اگر بخواهم با همین حقوق اندک به زندگی ادامه دهم، حتماً تا دو سال دیگر قدرت پرداخت اجاره سه اطاق را که در آن زندگی می‌کنم نخواهم داشت. شاید برایتان عجیب باشد ولی هر کس با من برخورد می‌کند از ویلای اختصاصی‌ام در شمال، از آپارتمان چند طبقه‌ام در شمال شهر و ... می‌پرسد و وقتی برایشان می‌گویم در اجاره سه اطاق مانده‌ام با ناباوری پوزخند می‌زنند. این مسائل مرا واداشته تا به فکر آینده خودم باشم و با فعالیت در کشاورزی بتوانم تامین مالی داشته باشم. در دنیای سادگی و پاکی روستایی غرق شوم و خوانندگی را فقط برای دل خودم ادامه دهم.

بی همگان به سر شود بی تو به سر نمی شود

یکی از پنجاه صدای برتر جهان، صدای محمدرضا شجریان است که با نبودش موسیقی ایرانی چیزی کم دارد. انگار مردی بدون ساز بخواهد بنوازد. موسیقی ما نیز بدون نام بلندآوازه شجریان، چیزی کم دارد. اما وقتی از محمدرضا شجریان سخن می‌گوییم به واقع از هنرمندی سخن گفته‌ایم که نه تنها خواننده، بلکه موسیقی‌دان، آهنگ‌ساز و خوش‌نویس هم هست. مترونوم این شماره به این هنرمند اختصاص دارد. هنرمندی که بیش‌ترین آلبوم منتشرشده موسیقی در ایران به او اختصاص دارد.

فعالیت با نام مستعار

محمدرضا شجریان تا سال ۱۳۵۰ به خاطر این‌که پدرش می‌خواست خانواده آن‌ها (شجریان) بیش‌تر با قرائت قرآن و چهره مذهبی شناخته شوند، با نام مستعار سیاوش بیدگانی با رادیو همکاری می‌کرد، ولی پس از آن پدرش، اجازه استفاده از نام اصلی‌اش را داد.

ربنای الهی شجریان

شجریان در ابتدا با تلاوت قرآنش مشهور شد. او خانواده‌ای مذهبی داشت و قرائت قرآن هم یکی از اصول خانواده‌اش بود. وی در همان دوران کودکی با قرائت قرآن نزد پدرش (که قاری قرآن بود) آشنا شد و تنها ۱۲سال داشت که صدای قرائت او در رادیو خراسان پخش شد. اما رفته‌رفته زیبایی صوت و آشنایی با اساتید موسیقی، راه را برای پیوستن او به جرگه هنرمندان هموار کرد. اما به همان اندازه که امروز با تصنیف‌هایش محبوب است، "ربنا"یش نیز شهره عام وخواص است. بنا به گفته محمدرضا شجریان، انگیزه اصلی وی از خواندن این دعا، تدریس آن به دو هنرجو بوده و این اثر در یکی از استودیوهای رادیو ضبط شده‌است. شجریان ربنا را در دستگاه سه‌گاه خوانده و با مرکب‌خوانی (مدولاسیون یا راه‌گردانی) سری به دستگاه‌ها و آوازهای دیگر ردیف موسیقی ایرانی، از جمله آواز افشاری و گوشه عراق (صبا) می‌زند و با مهارت برمی‌گردد. ربنا در نواری که محمدرضا شجریان به یاد پدر ضبط کرده، منتشر شده است.
در این اثر می‌توان به‌خوبی تاثیرات شیخ نصرالدین طوبار و شیخ طه الفشنی را مشاهده کرد. این اجرا (به‌جز چند نت) فاقد تحریر است.
راغب مصطفی غلوش، قاری نامدار مصری، در سفری به ایران ربنای شجریان را می‌شنود و از این کار یک نسخه می‌خواهد تا امتحان کند که آیا می‌تواند آن را بخواند یا نه. شجریان خود در این باره می‌گوید: بعد از دو سال دوستم مجدداً او را می‌بیند و این قاری به او می‌گوید: کار من نیست، اوجی که در خواندن ربنا هست، کار هر خواننده‌ای نیست!

سازهای اختصاصی شجریان

او به دلیل نوع صدا و سبک مخصوص به خود و تصنیف‌های ملی میهنی که اجرا کرده و هم‌چنین انتشار آلبوم‌های مردمی، شناخته می‌شود و شهرتی جهانی دارد. به‌طوری که آسیاسوسایتی، وی را پرآوازه‌ترین هنرمند موسیقی اصیل ایرانی و روزنامه ونکوورسان او را یکی از مهم‌ترین هنرمندان موسیقی جهان، توصیف کرده است. هم‌چنین به لیست بلندبالای مفاخر هنری شجریان، اضافه کنید که او مبدع چند ساز موسیقی نیز هست. استاد خود درباره سازهای ابداعی‌اش می‌گوید: "سازهای ایرانی مخصوصاً در بخش بم، صدای جالبی ندارند. این درحالی است که در موسیقی کلاسیک غربی، سازهایی را می‌شناسیم که قابلیت‌های فراوانی در صدای بم دارند. بنابراین این انگیزه طی سالیان اخیر برایم ایجاد شد تا در کنار سازهایی چون عود، سنتور و دیگر سازهای زهی تجربه‌هایی را کسب کنم."
خانواده شهرآشوب در ۴ اندازه شامل "شه‌بانگ"، "شه‌نواز"، "شهرآشوب آلتو" و "شهر آشوب سوپرانو"، دل و دل در ۲ اندازه شامل "دل و دل آلتو" و "دل و دل سوپرانو"، خانواده صراحی در ۴ اندازه شامل "شاه صراحی"، "صراحی باس"، "صراحی آلتو"، "صراحی سوپرانو"، خانواده سازهای مضرابی با نام‌های "ساغر"، "باربد" و "کرشمه" و سازهای "تندر" و "سبو" و هم‌چنین سنتورهای با ساختار جدید، سازهایی هستند که استاد شجریان ابداع کرده و در کنسرت‌های موسیقی نیز نواخته شده است.

فهرست بلندبالای شاگردان

"محمدرضا شجریان" چندی پیش نسبت به سرنوشت آواز ایرانی پس از خود، اظهار امیدواری کرد. اما شاگردان شجریان چند نفرند و کدامیک تاکنون توانسته این امید را برآورده کند؟ به جرأت می‌توان گفت صدای شجریان طی ۳دهه گذشته نماینده بی‌بدیل آواز اصیل ایرانی نزد ایرانیان بوده است. هرچند پرشمارند کسانی که غیرمستقیم از این استاد آواز ایرانی تاثیر گرفته‌اند یا حتی کاملاً از صدای او تقلید می‌کنند، اما با این حال تعداد کم‌تری توفیق آموزش مستقیم از وی را یافته‌اند.
شجریان خود گفته است: شاگردان من، زمانی کسانی خواهند شد که از شجریان تمرد کنند. اگر از شجریان گذر نکنند همان تکرار من هستند. من بارها گفته‌ام که اگر شاگردان من موسیقی را در سطح من اجرا کنند، به این معناست که موسیقی درجا زده است. آن‌ها باید چند گام از من جلوتر باشند. اگر شاگردان تکرار استاد باشند، موسیقی درجا زده است.
از میان شاگردان مستقیم شجریان می‌توان به اسامی معروفی چون حسام الدین سراج، مظفر شفیعی، قاسم رفعتی، همایون شجریان، زنده یاد ایرج بسطامی، محسن کرامتی، علی جهاندار، حمید نوربخش و علیرضا قربانی اشاره کرد. شهرام ناظری، علیرضا افتخاری و علی رستمیان نیز مدتی نزد او بر روی ردیف‌های آوازی کار کرده‌اند.

همایون، شبیه‌ترین صدا به شجریان

بدون شک از شبیه‌ترین صداها به صدای محمدرضا شجریان، صدای فرزندش همایون است و شاید همین امر باعث شود دیگران شبیه خوانی در مورد شجریان را کنار بگذارند! شجریان در مصاحبه دو ساعته‌ای با شبکه جهانی جام جم از همایون و "سینا سرلک" به‌عنوان تنها کسانی که از سنین پایین نزد او مراحل آموزش را گذرانده‌اند، یاد کرده است. سرلک از ۱۲سالگی و همایون از ۱۰سالگی مراحل صداسازی و تکنیک‌های صدا و حنجره را آموزش دیده‌اند.
همایون شجریان متولد ۳۱اردیبهشت سال ۱۳۵۴ است. از کودکی به تشخیص پدرش تنبک را نزد استاد ناصر فرهنگفر و بعدها استاد جمشید محبی آموخت. او بعدها در هنرستان، کمانچه را به‌عنوان ساز تخصصی انتخاب کرد و در خارج از هنرستان نزد اردشیر کامکار به یادگیری آن پرداخت. همایون در آلبوم آهنگ وفا با پدر همخوانی‌هایی در برخی ابیات کرده بود و البته تمبک نیز زده. در خلال سال‌های ۷۵ تا ۷۹ و به‌خصوص در کنسرت‌های خارج از کشور استاد محمدرضا شجریان، مشتاقان آوای استاد، جوانی را در کنار استاد دیده بودند که تنبک می‌زند و گاهی برخی ابیات را می‌خواند. همایون در اولین مصاحبه عمرش با روزنامه جام جم، بیان کرده بود که بسیار نگران این است که نتواند از زیر سایه نام پدر بیرون بیاید. به عبارت دیگر او ضمن این‌که نهایت احترام را برای پدر قایل است، اما دوست ندارد کوچک‌ترین حرکت او با یک استاد با سابقه پنجاه سال آوازخوانی و مرکب‌خوانی که در ذهن و حافظه مردم چهره‌ای ملی است، مقایسه شود.

م مثل مادر الف مثل الفت

«شیار ۱۴۳» یا مهر مادری؟

شیار ۱۴۳ برخلاف اغلب آثار دفاع مقدس در کشورمان، نه قهرمان پروری دارد و نه با لحظاتی اغراق آمیز، سعی در تفهیم مفهومی به تماشاگر. «شیار ۱۴۳» داستان مادری است که در روستایی در کرمان زندگی می کند و تنها دارایی ارزشمندش، پسرش یونس است. فیلم در آغاز به خوبی وابستگی الفت به یونس را بیان می کند و این موضوع را با پیاده‌روی سخت الفت به منظور بردن غذای روزانه یونس در محل کارش به تصویر می کشد. شاید ارزشمندترین نکته‌ای که بتوان درباره «شیار ۱۴۳» بر زبان آورد همین نگاه ساده و طبیعی، به مقوله زندگی مادران شهید باشد، که باعث می‌شود مخاطب هم به‌راحتی شخصیت اصلی داستان را بپذیرد و نگران او باشد.

نرگس آبیار کارگردان معروفی نیست. او در ابتدا داستان‌نویس است، سپس فیلم‌نامه‌نویس و کارگردان. فعالیت خود را با داستان‌نویسی آغاز کرد و تا به امروز بیش از سی جلد کتاب از وی به چاپ رسیده است. اما پس از موفقیت در حوزه نشر، آبیار از سال ۱۳۸۴ با ساخت فیلم‌های کوتاه و مستند به دنیای هنر وارد شد و در این حوزه چندین اثر موفق از جمله «بن‌بست مهربان» را کارگردانی کرد. اما نام نرگس آبیار پس از ساخت فیلم «شیار ۱۴۳» بر سر زبان‌ها افتاد. فیلمی که محبوب تماشاگران شد و نام نرگس آبیار را به‌عنوان فیلم‌سازی مستعد و خوش آتیه به جامعه سینمای ایران معرفی کرد.

جادوی شیار ۱۴۳ در سینماها

فیلم در چند هفته نخست اکران فروش خیلی خوب داشت. اما تیزرها، حرف زیادی برای گفتن ندارند. پوستر نیز جذابیت بصری ندارد. اما باز هم مردم با خرید بلیت وارد سینما می‌شوند. ۲۰ دقیقه نخست فیلم مغز هنگ می کند. لهجه کرمانی خیلی غلیظ باعث می‌شود بیش‌تر تماشاچیان چیزی نمی‌فهمند. اما به یک‌باره بازی عوض می‌شود. جادوی الفت شروع می‌شود. آن لحن ساده، آن مهربانی مادرانه همیشگی، آن نگاه‌های خاص... به یک‌باره لهجه و هرچیز عجیب فیلم از ذهنت بیرون می‌رود. عجیب است که این همه سال همین موضوع را روی پرده‌ها و در تلویزیون دیده‌ایم. اما این الفت عجیب است. همان قهرمانی است که سال‌ها سینمای ما کم داشت. همان مادری که رنگ به چهره ندارد اما زیبایی‌اش مسحورت می کند. مریلا زارعی خیلی خوب هستند. با آن رادیویی که سال‌های سال به کمر می‌بندد و آن دیوانگی‌های عجیبش، وقتی خبر آمدن پسرش را می‌شنود؛ با آن پاهای برهنه‌اش، با آن نگاه‌های مبهوتش. از الفت بهتر مهران رجبی است. مثل همیشه خوب است، اما این‌بار چیز دیگری است. آن سیگار گوشه لبش وقتی پیکرهای شهدا در چند قدمی‌اش است و نمی‌تواند برود دنبال پسرش بگردد و جواد عزتی که دنبال پسر الفت به شیار می‌زند. به خوابش آمده‌اند پس باید به شیار بزند. فیلم که تمام می‌شود نمی‌توانی از صندلی سینما بلند شوی. انگار چیزی گم کرده‌ای. انگار الفت شده‌ای و پسرت سال‌های سال است که نیامده. زمستان است که از سینما بیرون می‌زنی اما جان و وجودت، در سینما جا مانده است.

الفت واقعیت دارد

نرگس آبیار درباره شکل‌گیری داستان الفت می‌گوید: نقش «الفت» از داستان یک مادر شهید واقعی الهام گرفته و نوشته شد. برای نوشتن یکی از کتاب‌هایم با ۱۳ مادر رزمنده در ارتباط بودم. وقتی فیلم‌نامه شیار ۱۴۳ را به دوستان نشان می‌دادم؛ می‌گفتند که این را کار نکن. مادر شهید گمنام، خیلی کار شده است. چرا باید درباره سینمای جنگ دافعه وجود داشته باشد؟ بخشی از زندگی ما و تاریخ ماست و می‌توانیم نگاه اجتماعی نسبت به آن داشته باشیم. البته ساخت فیلم‌های ضعیف و شعاری و بدون این که بخواهند واقعیت جنگ را نشان بدهند، فضا را خراب کرده است.

معدن نماد صبر الفت

معدن در این فیلم نماد «الفت» است، همان‌طور که در معدن تکه‌هایی از مواد مذاب جدا می‌شود یا ذوب می‌شود، در دل الفت نیز به‌علت دوری از فرزند این اتفاق می‌افتد. بنابراین لازم بود که در کرمان که دارای معادن بسیار خوبی از نظر لوکشین مناسب برای فیلم‌برداری بود، تصویربرداری انجام شود.

گریم روی مریلا زارعی جواب داد

ما به بازیگری برای نقش اول نیاز داشتیم که علاوه بر توانایی خوب بازیگری، بتواند نقش جوانی و پیری را به خوبی ایفا کند. این نویسنده و کارگردان جوان ابراز داشت: ۷ گریم بر روی چهره مریلا زارعی انجام شد که خیلی به چشم نیامد و خوشبختانه گریم این اثر به‌عنوان کاندید جشنواره فیلم سال گذشته انتخاب شد.

چرا شیار ۱۴۳؟

شیار ۱۴۳ از نام منطقه‌ای جنگی گرفته شده است. در واقع همان جایی که پیکر پسر الفت در آن پیدا می‌شود. این فیلم اثری ناامیدکننده و مخرب در مخاطب ندارد و نشان‌دهنده ادامه زندگی الفت و امید برای زندگی آینده است.

چند سال پیش وقتی استخوان‌های شهیدان را در مراسم خاک‌سپاری آن‌ها تماشا کردم به ناگاه آن‌ها را شبیه نوزاد دیدم و تصمیم گرفتم برای سکانس پایانی فیلم که نقش تأثیرگذار و مهمی داشت، از این تفکر استفاده کنم و سکانس خوبی از آب درآمد.

منتقدان چه گفتند؟

یزدان سلحشور: شیار ۱۴۳ به‌راحتی می‌توانست با روایتی سرراست و خطی و ایده‌ای که بارها و بارها سینما و تلویزیون ایران سراغش رفته‌اند، بدل به یکی از بی‌رمق‌ترین فیلم‌های جشنواره شود، اما انتخاب بهترین شیوه روایت این قصه و چاشنی کردن طنز و کُنش‌مندی دیالوگ‌های ساده اما مؤثر، فیلم را به یکی از بهترین فیلم‌های ۳۰ سال اخیر سینمای ایران بدل کرد.

سحر عصرآزاد: فیلم اهمیت اصلی خود را، از زاویه نگاهش به جنگ می‌گیرد که متعلق به امروز و گذر سه دهه از جنگ است. نگاهی که جنگ را از هر نوعش تقدیس نمی‌کند و با محوریت دادن به عشق مادر و فرزندی، به نوعی این عشق را بر همه چیز و همه کس رجحان می‌دهد.

حسین عیدی‌زاده: «شیار ۱۴۳» فیلمی جذاب است که برخلاف بسیاری از فیلم‌های جشنواره فقط شروع نمی‌شود، بلکه میانه دارد و به شکلی درخور به پایان می‌رسد. این انسجام مدیون فیلم‌نامه آبیار است، که برای لحظه‌ای از شخصیت الفت دور نمی‌شود و در همه جا او را دنبال می‌کند (کاش آن یک صحنه رویا دیدن شخصیت جواد عزتی نبود و آن‌چه را پسر الفت در خواب به او می‌گوید، فقط می‌شنیدیم) و همین برگ برنده فیلم است.

مریلا زارعی از ترسش برای بازی در نقش الفت می‌گوید:

فیلم‌نامه شیار ۱۴۳ را در شرایطی خواندم که ۳ سناریوی دیگر هم به من پیشنهاد شده بود، البته عافیت‌طلبی آن‌ها هم بیش‌تر بود. راستش نگران این بودم که چه می‌شود. متأسفانه در سینما نقش‌های خوب و درستی برای زنان نوشته نمی‌شود و شاید اگر بخواهیم سخاوتمندانه نظر بدهیم هر سال دو یا سه نقش خوب در فیلم‌های سینمایی برای زنان می‌نویسند. وقتی پیشنهاد بازی در شیار ۱۴۳ با من مطرح شد هم دلم می‌خواست که در این کار بازی کنم و هم نگران نتیجه‌اش بودم. ابتدا سعی کردم این پیشنهاد را از سر خودم باز کنم. نقش بسیار حساس بود و الآن بعد از بازی در آن افرادی را می‌بینم که خودشان دغدغه‌مندند، خودشان الفت‌اند و آن زمان نگران بودم که آیا دعای خیر آن‌ها نصیب من می‌شود یا نفرینشان. در نهایت احساس من به این نقش، باعث شد آن را قبول کنم. معمولاً وقتی منطق جواب نمی‌دهد به نشانه‌ها متوسل می‌شوم. وقتی هم برای بازی نقش الفت یاعلی گفتم پایش ایستادم.

خانم آبیار یک‌سری مستند در اختیار من گذاشتند و باید بگویم که با دیدن یکی از آن‌ها تکلیفم با نقش الفت روشن شد. بعضی از آن‌ها به‌قدری تأثیرگذار بود که حتی توان دیدنشان را نداشتم. البته خودم هم با جنگ بیگانه نبودم و جزو نسلی هستم که کودکی‌شان در سال‌های جنگ گذشته است.

سینماگران چه گفتند؟

ابراهیم حاتمی کیا: الفت با نقش آفرینی مریلا زارعی مانند حاج کاظم فیلم آژانس شیشه‌ای، هم در سینما و هم در ذهن مردم به خوبی به یادگار باقی خواهد ماند.

کمال تبریزی: فیلمی است که حس لطیف زنانه در آن قوی است و ما به این گونه فیلم‌ها در سینمای کشورمان نیاز داریم.

آهو خردمند: زیباترین بازی عمرم را در «شیار ۱۴۳» دیدم.

مهران احمدی: «شیار ۱۴۳» اثری ماندگار در سینمای ایران خواهد شد.

عبدالجبار کاکایی: یکی از بهترین آثار دفاع مقدسی بود که تا به حال دیده‌ام.

حواشی «شیار ۱۴۳»:

فیلم «شیار ۱۴۳» با اقتباس از رمان "چشم سوم" ساخته شده است.

تیزر ۲دقیقه‌ای از فیلم «شیار ۱۴۳» به موسسه خیریه «همدم» در مشهد مقدس تقدیم شده است.

فرزند شهید باکری با دیدن فیلم «شیار ۱۴۳» تحت‌تأثیر قرار گرفت و در مصاحبه‌ای گفت:

"من نمی‌دانم مردم عادی تا چه اندازه این موضوع را حس می‌کنند، اما برای ما که طی سال‌های گذشته با این موضوع مواجه بوده‌ایم، این مساله بسیار ملموس بود. این فیلم به نظر من اگرچه تلخ بود، اما زندگی صدها آدم بود که این شرایط را تجربه کرده‌اند. شاید یکی از نقاط قوت فیلم حس زنانه آن باشد. این حس را تنها یک مادر می‌تواند درک کند و به نظرم یک زن واقعاً بهتر می‌تواند این مساله را به تصویر بکشد."

نگاهی به چند انیمیشن و کارتون
پرطرفدار این روزها

وقت کارتـــونه!

دلتان هـــوای بچگـــی را کرده؟ هوای روزهایی که تلویزیـــون دو کانال بیش تر نداشت و همان دو کانال هم همه زندگی بچه‌ها بود؟ هنوز هم به یاد آن روزها کارتون می‌بینید؟ پس بی‌خیال کارهای روزمره شوید و ســـاعتی را با بچه‌ها به تماشای کارتون بنشینید. چه کارتونی؟ ما چند پیشنهاد خوب داریم. فقط کافی است کنترل دی وی دی پلیر را بردارید و با ما در سرزمین عجایب کودکی همراه شوید. اصلا گاهی می‌شـــود به بهانه کارتون دیدن با بچه‌ها کودک درون خودمان را هم دوباره زنده کنیـــم. برگردیم به دوران خوش بچگی. از ســـختی‌های کار و زندگی فاصلـــه بگیریم و البته شخصیت‌های کارتونی یادمان بیاورند که زندگی بالا و پاییـــن دارد. یکی از نکات مثبت کارتون دیدن با بچه‌ها هم این است که آن‌ها دوست دارند مادر و پدر کنارشـــان باشند و با هم به شهر عجایب سفر کنند. دوست دارند درباره شخصیت‌ها با ما حرف می‌زنند و در کنار حس همدلی مارا کنار خودشـــان حس می‌کنند. در کنار این داستان گفتنشان هم قوی می‌شود. خلاصه که کارتون دیدن با بچه‌ها لذتی دارد که تماشای چند فیلم و سریال درجه الف هم به آن نرسیده و نخواهد رسید.

شغل آجیلی

این انیمیشن به کارگردانی پیتر لپینیوتیس و فیلم‌نامه لورن کامرون داستان سنجابی شیطان به نام سارلی است که برای ورود به مغازه آجیل‌فروشی و دزدی از آن‌جا برنامه‌ریزی می‌کند. سارلی که از پارک محل زندگی خود رانده شده، حالا مجبور است در میان شلوغی‌های شهر زنده بماند. دست بر قضا او غنیمتی گران‌بها می‌یابد. ویل آرنت، کاترین هایگل، و برندان فراسر صدا پیشگان اصلی این انیمیشن زیبا هستند. شغل آجیلی از شانس‌های نامزدی اسکار است.

آقای پیبادی و شرمن

اگر حیوانات را دوست دارید آقای پیبادی و شرمن بهترین پیشنهاد است. داستان درباره یک سگ باهوش به نام آقای پیبادی است که می‌تواند صحبت کند. او که با خاطر سگ بودنش تا حدودی در جامعه مطرود شده است زندگی‌اش را وقف علم، ورزش و تکنولوژی می‌نماید. در همین راستا موفق به اختراع ماشینی می‌شود که به او و شرمن اجازه می‌دهد در زمان سفر کنند و ... این انیمیشن قطعاً دل شما را خواهد برد! حتی بزرگ‌ترها هم فوراً از نکته اجتماعی جالب در مورد داستان سگی که یک پسربچه را به فرزندی قبول می‌کند خوششان می‌آید. بچه‌ها از ماجراهای شرمن و آقای پیبادی در این انیمیشن فوق‌العاده خوششان خواهد آمد.

هواپیماها

بعد از نمایش موفقیت آمیز ماشین ها، دیزنی به سراغ هواپیماها رفت. این انیمیشن به کارگردانی کلی هال درباره Dusty شخصیت اول این داستان است که هرگز در ارتفاع بیش از ۱۰۰۰ پایی پرواز نکرده است ولی رویای سریعترین هواپیما را در مسابقات هوایی در سر خود دارد و برای تحقق بخشیدن به رویای خود موانع زیادی بر سر راه خود دارد. در این انیمیشن دن کوک صداپیشگی نقش Dusty و استی کیچ، دنی من، پریانکا چوپکا و ... صداپیشگی سایر نقش ها را برعهده دارند.

پرندگان آزاد

پرنده‌های آزاد یک انیمیشن کامپیوتری سه‌بعدی کمدی ماجرایی است که توسط Real FX تهیه شده و جیمی هوارد کارگردانی آن را برعهده دارد. او هم‌چنین انیمیشن موفق هورتون صدای یک هو را می‌شنود را کارگردانی کرده و انیماتور انیمیشن‌های معروفی مثل در جستجوی نمو، شرکت هیولاها و دو قسمت اول داستان اسباب بازی نیز بوده است. او با همکاری اسکات موزیر فیلم‌نامه را نوشته است. آون ویلسن، رودی هارلسن و امی بوهلر صداپیشگان این انیمیشن هستند. این فیلم اولین تجربه شرکت ریلیتیویتی مدیا در حوزه انیمیشن است. این انیمیشن آمریکایی که در ابتدا بوقلمون‌ها نام داشت داستان رجی بوقلمونی است که رییس جمهور آمریکا به او اجازه می‌دهد در کمپ دیوید، تفریحگاه ریاست جمهوری زندگی کند. زندگی او در خوردن پیتزا و تماشای تلویزیون خلاصه شده تا این که با جیک روبه‌رو می‌شود. جیک رییس و تنها عضو جبهه آزادی بوقلمون‌ها است، او پس از ربودن رجی با او عازم گذشته و سال ۱۶۲۱ می‌شود تا رسم بریان کردن بوقلمون برای روز عید شکرگزاری را تغییر دهد.

حماسه

اگر دلتان برای تماشای انیمیشن‌های پرماجرای خیر و شر تنگ شده حماسه را تماشا کنید. این انیمیشن توسط خالقان انیمیشن معروف عصر یخی و ریو تهیه شده است.

حماسه را کریس وج براساس فیلم‌نامه‌هایی از تام جی آستل و مت امبر کارگردانی کرده و تولید آن سه سال طول کشیده است. سازندگان فیلم که برای قصه فیلم‌نامه خود از ماجراهای کتابی پرخواننده به همین نام اثر ویلیام جویس بهره گرفته‌اند، می‌گویند به قصه کتاب و حال و هوای آن وفادار مانده‌اند.

خط کلی داستان درباره نبردی عمیق و همیشگی بین نیروهای خیر و شر است. داستان دختری نوجوان که وارد دنیایی اسرارآمیز می‌شود و باید برای نجات یک دنیای فانتزی تلاش کند.

کمپانی فوکس قرن بیستم تهیه کننده انیمیشن حماسه است. صداپیشگی این انیمیشن را کالین فارل، جاش هاچرسون، آماندا سایفرد، کریستوف والتس، عزیز انصاری، پیت‌بال، استیون تایلر و بیانسه انجام داده‌اند.

توربو

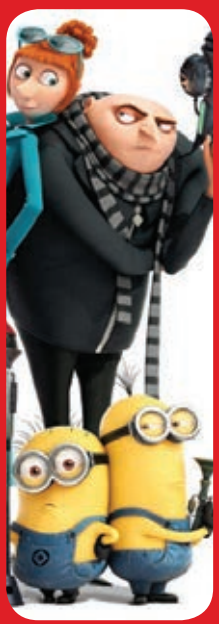
آخرین باری که یک حلزون را دنبال کرده‌اید کی بوده است؟ یک کارگردان خوش‌ذوق دست به کار شده و یکی از همان حلزون‌های بچگی ما را تبدیل به انیمیشن کرده. توربو یک انیمیشن سه‌بعدی در ژانر فیلم‌های ورزشی/کمدی است که توسط دریم‌ورکس ساخته شده و فاکس قرن بیستم، توزیع کننده آن است. فیلم براساس ایده اولیه‌ای از دیوید سورن که کارگردان فیلم هم هست ساخته شد. این اولین تجربه سورن در مقام کارگردان یک انیمیشن است. منبع الهام او برای شکل گیری داستان، علاقه پسرش به مسابقات ماشین‌سواری و یک حلزون که در حیاط جلویی خانه‌شان پیدا کرده، بوده‌اند. داستان این انیمیشن درباره یک حلزون باغچه به نام توربو ست که از کُند بودن خسته شده و دوست دارد مثل ماشین‌های مسابقه‌ای «فرمول یک»، سریع باشد. ایده اصلی داستان از کارگردان این فیلم یعنی دیوید سورن بوده است. این فیلم با هزینه تولید ۱۲۷ میلیون دلاری، به فروش ۸۲ میلیون دلار در آمریکای شمالی و ۲۶۷ میلیون دلار در سراسر جهان دست یافت.

من نفرت‌انگیز ۲

من نفرت‌انگیز ۲ که قسمت دوم از انیمیشن من نفرت‌انگیز است توسط ایلومینیشن اینترتینمنت تولید و توسط یونیورسال در سطح بین‌المللی توزیع شده است.

این انیمیشن داستان گرو را روایت می‌کند که دیگر مانند گذشته خبیث نیست و تصمیم می‌گیرد گروهی بسازد و یک جنایت‌کار تازه که آرامش را از همه سلب کرده را ادب کند. اما این انیمیشن آمریکایی به کارگردانی پیر کافین و کریس رینود در ۵ جولای ۲۰۱۳ اکران شده است. استیو کارل، کریستن ویگ، بنجامین برت، راسل برند و نسیم پدراد (هنرمند ایرانی) صداپیشگی این انیمیشن را برعهده داشتند.

این انیمیشن که با هزینه ۷۶ میلیون دلار تولید شده است، به فروش بالاتر از یک میلیارد دلار در سراسر جهان دست یافته است و علاوه بر این نظر مثبت منتقدان زیادی را همراه خود کرد.



«ارغوان»
به کارگردانی کیوان علی محمدی و امید بنکدار و به تهیه‌کنندگی علی محمدی با بازی مهتاب کرامتی، مرتضی اسماعیل کاشی، مهدی احمدی، الهام کردا، شقایق فرهانی، آزاده صمدی، مریم بوبانی و نیکی نصیریان درباره فربد و آوا است که در شب مرگ هنرمند مورد علاقه‌شان به‌طور اتفاقی در شهر کتاب با هم آشنا می‌شوند و این آشنایی ما را به گذشته‌ای می‌برد که حال و آینده این دو شخصیت را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

«اعتراف ذهن خطرناک من»
دومین ساخته سینمایی هومن سیدی به تهیه‌کنندگی جواد نوروزبیگی با بازی نگار جواهریان، سیامک صفری، رویا نونهالی، چکامه چمن ماه، هومن سیدی، عباس غزالی و بابک حمیدیان درباره مردی است که در یک ۲۴ ساعت چیزی را به یاد نمی‌آورد.

«ایران برگر»
این فیلم ساخته مسعود جعفری جوزانی با بازی محسن تنابنده، سحر جعفری جوزانی، حمید گودرزی، نیوشا ضیغمی، احمد مهرانفر، شهره لرستانی، گوهر خیراندیش، فریبا متخصص، فتح‌اله جعفری جوزانی، اسماعیل خلج، هادی کاظمی و علی نصیریان فیلمی کمدی است که توسط فتح‌الله جعفری جوزانی تهیه شده و ماجرای اهالی روستایی است که برخی از آن‌ها با حرص و طمع خواستار کسب قدرت در بین اهالی روستا هستند.

«من دیه گو مارادونا هستم»
به کارگردانی بهرام توکلی و تهیه‌کنندگی جواد نوروزبیگی با بازی گلاب آدینه، سعید آقاخانی، ویشکا آسایش، پانته‌آ پناهی‌ها، جمشید هاشم‌پور و هومن سیدی همراه است. در خلاصه داستان فیلم آمده است: تو می‌دانی من از چی مارادونا خوشم میاد؟ از این که تو زندگیش هیچ وقت واقعیت و رویا برایش مرز نداشت.

«بوفالو»
به کارگردانی کاوه سجادی حسینی و تهیه‌کنندگی همایون اسعدیان با بازی پرویز پرستویی، سهیلا گلستانی، پانته‌آ پناهی‌ها و هومن سیدی درباره زن شوهر جوانی است که برای دست‌یابی به رویاهایشان به شهر انزلی می‌روند اما در آن‌جا حوادثی سر راهشان قرار می‌گیرد.

«بهمن»
ساخته مرتضی فرش‌باف و تهیه‌کنندگی جواد نوروزبیگی با بازی زوج فاطمه معتمدآریا و علی احمد حامد درباره شخصیتی به نام هما یکی از مجرب‌ترین پرستاران بیمارستان است که به او پیشنهاد شب‌کاری و مراقبت از مادر رییس بیمارستان می‌شود.

«تا آمدن احمد»
دومین ساخته سینمایی صادق صادق‌دقیقی به تهیه‌کنندگی پروانه مرزبان با بازی مهدی فقیه، افسر اسدی، پرهام دلدار و بهرام ابراهیمی درباره احمد یکی از رزمندگان هلال احمر در جبهه خوزستان است که قرار بود روز عروسی خواهرش به جزیره خارک برگردد اما...

«تگرگ و آفتاب»
به تهیه‌کنندگی و کارگردانی رضا کریمی روایت و نگاه تازه‌ای به دفاع مقدس دارد.

«حکایت عاشقی»
این فیلم که پیش از این در بخش فیلم‌های اول حضور داشت، دومین ساخته سینمایی احمد رمضان‌زاده به تهیه‌کنندگی مسعود جعفری جوزانی با بازی بهرام رادان، شیلان رحمانی و قطب‌الدین صادقی داستان قصه عشق یک خبرنگار ایرانی به یکی از بازماندگان بمباران شیمیایی حلبچه را روایت می‌کند.

سیمرغ‌ها به پرواز در آمدند

جشنواره در تسخیر آقایان

بهمن که از راه می‌رسد سیمرغ‌ها نیز به پرواز در می‌آیند تا بهترین‌های سینمای ایران در سال آینده را نیز به تماشا بگذارند. هرچند جشنواره‌ها همیشه ملاک صددرصدی برای انتخاب بهترین‌ها نیستند اما گاهی خط مشی مخاطبان را برای یک سال معین می‌کنند. در میان ۲۲ فیلم انتخاب‌شده در بخش سودای سیمرغ جشنواره فیلم فجر امسال موضوعات متنوعی به چشم می‌خورد که با حضور بازیگران مطرح سینما به تصویر کشیده شده‌اند. در این میان حضور پررنگ کارگردانان جوان هم جلب توجه می‌کند. اما برعکس سال گذشته تنها نام یک کارگردان زن در میان کارگردان‌ها به چشم می‌خورد: نیکی کریمی. نیکی کریمی امسال به تنهایی پرچم سینمای زنانه را بالا گرفته است.

«خانه دختر»
«خانه دختر» به کارگردانی شهرام شاه حسینی و تهیه کنندگی محمد شایسته با بازی حامد بهداد، باران کوثری، پگاه آهنگرانی، رعنا آزادی ور، بابک کریمی، رویا تیموریان، محمدرضا هدایتی، بهناز جعفری و نادر فلاح درباره شخصیتی به نام مرتضی است که قصد دارد منزلش را زیر قیمت بفروشد و از نگاه سنگین مردمان محله فرار کند.

«خداحافظی طولانی»
«خداحافظی طولانی» به کارگردانی فرزاد موتمن که این کارگردان به همراه علی حضرتی آن را تهیه کرده است با بازی سعید آقاخانی، ساره بیات، میترا حجار و نادر فلاح درباره شخصی به نام یحیی است که از اتهام یک قتل جنجالی تبرئه شده ولی جامعه و اطرافیانش هنوز به عنوان مجرم نگاهش می کنند.

«دوران عاشقی»
«دوران عاشقی» به کارگردانی و تهیه کنندگی علیرضا رییسیان با بازی لیلا حاتمی، شهام حسینی، فرهاد اصلانی، بیتا فرهی، پرویز پورحسینی و سوگل قلاتیان به بحران خانوادگی یک خانواده در گیر و دار مسائل روز جامعه می پردازد.

«رخ دیوانه»
«رخ دیوانه» ساخته ابوالحسن داودی و تهیه کنندگی بیتا منصوری با بازی طناز طباطبایی، امیر جدیدی، ساعد سهیلی، صابر ابر، نازنین بیاتی، گوهر خیراندیش و بیژن امکانیان درباره چند جوان است که در یک قرار اینترنتی در گیر یک شرط بندی می شوند و به مسیری دشوار و خطرناک کشیده می شوند.

«روباه»
«روباه» به کارگردانی بهروز افخمی و تهیه کنندگی محمد پیرهادی با بازی حمید گودرزی، بابک حمیدیان، جلال فاطمی، آرش مجیدی و مرجان شیرمحمدی، موضوعی مرتبط با انرژی هسته‌ای دارد و به مسائل امنیتی و جاسوسی می پردازد.

«شرفناز»
«شرفناز» به تهیه کنندگی و کارگردانی حسن نجفی با بازی حمیرا ریاضی، ضرغام استادی اصل، علی اوسیوند و ایوب افشار مضمونی اجتماعی دارد.

«شکاف»
«شکاف» ساخته کیارش اسدی‌زاده و به تهیه کنندگی علی سرتیپی و منیژه حکمت با بازی هانیه توسلی، بابک حمیدیان، پارسا پیروزفر، سحر دولت‌شاهی و امیر کیان نجف‌زاده درباره زوج جوانی است که در آستانه تصمیم گیری برای صاحب فرزند شدن به واسطه پیشامدهایی زندگیشان به بحران کشیده می شود.

«شیفت شب»
«شیفت شب» به تهیه کنندگی و کارگردانی نیکی کریمی با بازی محمدرضا فروتن، لیلا زارع، سحر قریشی، گوهر خیراندیش و امیر آقایی، درباره ناهید است که در زندگی روزمره غرق شده و طی تصادفی متوجه می شود که چیزهای زیادی را نمی دانسته. او به دنبال رازهای زندگی شوهرش در خیابان می گردد.

«طعم شیرین خیال»
«طعم شیرین خیال» به کارگردانی کمال تبریزی و تهیه کنندگی محمدعلی حسین‌نژاد با بازی شهاب حسینی، نازنین بیاتی، نادر فلاح، نازنین فراهانی و پریوش نظریه یک طنز رومانتیک است که در آن شیرین ماجرای آشنایی خود و خانواده اش با کسی را که قرار است به خواستگاری او بیاید برای ما روایت می کند. در این فیلم سعی شده در بطن داستانی سرگرم کننده به مقولات و مفاهیمی چون تعامل سازنده و سالمِ انسان با طبیعت و محیط زیست اشاره شود.

«عصر یخبندان»
«عصر یخبندان» به کارگردانی مصطفی کیایی و تهیه کنندگی منصور لشگری قوچانی با بازی بهرام رادان، مهتاب کرامتی، فرهاد اصلانی، آنا نعمتی و سحر دولتشاهی همراه است. در خلاصه داستان این فیلم آمده است: در عصر یخبندان خارپشت‌ها تصمیم گرفتند رنج خارهای یکدیگر را تحمل کنند اما کنار هم باشند و به هم گرما بدهند. خارپشت‌ها تنها جاندارانی بودند که در عصر یخبندان زنده ماندند.

«مرگ ماهی»
به تهیه کنندگی و کارگردانی سید روح الله حجازی با بازی نیکی کریمی، علی مصفا، طناز طباطبایی، بابک حمیدیان، ریما رامین‌فر، سحر دولت‌شاهی، بابک کریمی، بهرنگ علوی، حسام محمودی و پانته‌آ بهرام همراه است. در خلاصه داستان فیلم آمده است: همیشه فکر می کردم ماهی‌ها موقع مردن، وقتی لب می‌زنن، یه چیزی می‌خوان بگن که من ونو نمی‌شنوم...

«مزار شریف»
به کارگردانی عبدالحسین برزیده و تهیه کنندگی منوچهر شاهسواری با بازی حسین یاری، مهتاب کرامتی و مسعود رایگان، روایتی از حمله طالبان به کنسولگری ایران در ۱۷ مرداد ۱۳۷۷ در شهر مزار شریف و شهادت ۸ نفر از دیپلمات‌های ایرانی است که تنها بازمانده این حادثه الله مدد شاهسون راهی سفری ۱۵ کیلومتری با پای پیاده به سمت ایران می‌شود.

«مشرف به کوچه بی‌نام»
به تهیه کنندگی و کارگردانی هاتف علیمردانی و با بازی فرهاد اصلانی، باران کوثری، پانته‌آ بهرام، ستاره پسیانی و محمدرضا غفاری داستان دو خانواده است که در همسایگی هم در جنوب تهران زندگی می کنند و تفاوت‌های فکری آن‌ها باعث درگیریشان می‌شود.

به یاد آهنگ‌های زیرزمینی انقلاب

بهمن خونین جاویدان...

دوباره ماه بهمن آمد و یاد روزهای شیرین انقلاب را زنده کرد. در ایام پرشور و پرحماسه پیروزی انقلاب اسلامی ایران در سال ۵۷، هرچند بسیاری از فعالیت‌های روزانه مردم در مشاغل مختلف موقتاً متوقف شده بود و اکثر کارکنان بخش‌های دولتی و خصوصی در تعطیلی و اعتصاب خودخواسته به سر می‌بردند، در زمینه هنری هم تقریباً همه مشاغل به‌خصوص تئاتر، سینما و موسیقی به‌ویژه موسیقی‌های پاپ از مدت‌ها قبل به تعطیلی منجر شده بود. اما در این بین کار شعرا، موسیقی‌دانان، آهنگ‌سازها و خوانندگان انقلابی به شدت بالا گرفته بود. انگار هم‌زمان با بهار انقلاب، بهار دیگری را در فعالیت‌های خود تجربه می‌کردند. سروده‌های شاعران پرشور انقلابی با تنظیم آهنگ‌سازان و صدای جوانان گمنام خوش‌صدا، در چندساعت به آهنگ‌های انقلابی زیبایی تبدیل می‌شد. آن روزها پرشورترین آهنگ‌سازان دور از چشم ساواک و در بدترین شرایط حکومت نظامی بهترین ترانه‌های حماسی را خلق کردند.

چنین شد که مجموعه‌ای از سروده‌ها و آهنگ‌های حماسی و ماندگار انقلابی پدید آمد. بیش‌تر این آهنگ‌ها پس از گذشت چهار دهه از پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی، برای مردم به‌ویژه کسانی که آن دوران را تجربه کرده‌اند، تازگی دارند و سرشار از خاطرات پرغرور است.

در میان شمار زیادی از سرودهای انقلابی که در سال ۵۷ و کمی قبل و بعد از آن اجرا شد، بعضی از سروده‌ها از هیجانی مخصوص برخوردارند و بیش‌تر از بقیه در ذهن‌ها ماندگار شده‌اند، که از جمله آنان می‌توان به سروده‌های "خمینی ای امام"، "بانگ آزادی"، "بوی گل سوسن و یاسمن آید"، "بهمن خونین جاویدان"، "هوا دلپذیر شد گل از خاک بردمید" و ... اشاره کرد.

این آهنگ‌ها در استودیوهای زیرزمینی خانگی به‌صورت آماتور ضبط و بر روی نوار کاست در دسترس عموم قرار می‌گرفتند. بسیاری از این سرودها هنوز هم در سالروز انقلاب به‌صورت اصل یا با اجرای مجدد در صدا و سیما پخش می‌شوند. در مدارس نیز به‌عنوان بخشی از برنامه جشن‌های دهه فجر توسط دانش‌آموزان اجرا می‌شود. موسیقی برخی از این سرودها، مانند سرود برپاخیز از سرودهای انقلابی در دیگر کشورها الهام گرفته شده بود.

متأسفانه در رابطه با بعضی از این آهنگ‌های زیبا با وجود شهرت زیاد، سراینده، خواننده و آهنگ‌ساز آن‌ها نامشخص هستند.

«ایران ایران ایران رگبار مسلسل‌ها»

اما یکی از زیباترین این سـروده‌ها،"ایران ایران ایران" با صدای رضا رویگری اسـت که هنوز هم شـنیدنش بعد از گذشت سالیان زیاد، شور و هیجان خاصی را در دل‌ها زنده می‌کند. رضا رویگری درباره خاطرات ضبط این آهنگ می‌گوید: روزهای راهپیمایی و شـلوغی و تظاهرات، نمایشی به نام «سهراب و عصر سنجاقک» را به کارگردانی بیژن مفید تمرین می‌کردیم که به دلیل شـلوغی آن روزها از قید تمرین گذشتیم. در آن زمان فریدون خشنود آهنگ‌ساز و تنظیم‌کننده این سرود به من پیشنهاد خواندن این آهنگ را داد.

من ابتدا قبول نکردم. چـون حرفه من خوانندگی نبود و از طرفی با خودم فکر کردم چه کسی در این شلوغی حوصله شنیدن آهنگ دارد. ولی فریدون خشنود اصرار داشـت که چون این فریاد از دل مـردم بیرون می‌آید لاجرم بر دلشان هم می‌نشیند.

گویا می‌دانست که این سرود ماندگار خواهد شد. قبول کردم و برای ضبط آن به استودیو صبا رفتیم. دو بار این سرود را در منزل آقای خشنود تمرین کردیم و دو بار هم در استودیو صبا. آقای خشنود می‌خواستند که یادگاری از آن ایام داشته باشند، اصلاً فکر نمی‌کردم که روزی این آهنگ به یک ترانه ملی تبدیل شود.

هیچ‌کس به ذهنش خطور نمی‌کند که بتوان با طبل و زنجیر ساده چنین آهنگی را ساخت.

ایده آقای خشـنود و ذهن خلاق حسین سرفراز، شاعر این سـرود در به‌کار بردن محورهـای انقلابی و دینی چیزی اسـت که بیش از هر عنصر دیگر به این آهنگ ارزش می‌بخشد. مردم می‌توانستند این آهنگ را درک کنند اگر غیر از این بود، مردم در آن دوره به‌هیچ عنوان چنین آهنگی را قبول نمی‌کردند.

مردم دوسـت داشتند، ماندگار شد

فریدون خشـنود آهنگ‌سـاز و تنظیم‌کننـده ایـن سـرود می‌گوید: زمسـتان سـال ۵۷ شب‌های سردی داشت و ما زمانی کار را شروع کردیم که تازه حکومت نظامی اعلام شده بود. از ۸ شب خاموشی شروع می‌شد.

تنهـا صدایی که در آن شـب‌های تاریک، خلوت و سرد شنیده می‌شد صدای ا...اکبر و رگبار مسلسل بود که گاهی قطع می‌شد و گاهی با هم‌آوایی چندین نفر ادامه می‌یافت. به‌عنوان یک آهنگ‌ساز تحت‌تأثیر هارمونی و هماهنگی صدای ا... اکبر از پشت‌بام خانه‌ها قرار گرفتم. منبع الهام این موسـیقی خود مردم بودند و فریاد ا...اکبرشان.

ما هیچ استودیویی برای ضبط این کار نداشتیم، با دوسـتان هماهنگ کردیم تا پیش از حکومت نظامی وارد استودیو شـویم. برای خواندن سرود نیاز به صدایی ناآشـنا و غیرحرفه‌ای داشتیم که تا حالا شنیده نشده باشد، به‌همین دلیل به سراغ رضا رویگری رفتیم که صدای خوبی داشت و یک جوان مبارز انقلابی بـود. بعضی وقت‌ها تفنگ به دوش حرکت می‌کرد، ایشان را دعوت کردیم و کار را شروع کردیم. سـرفراز درباره ساخت این ترانه و شکل‌گیری شعر آن می‌گوید: ما یک روز از صبح تا شب (یعنی یک روز کامل) این ترانه را تکمیل و آهنگ آن را ضبط کردیم. کار پیچیده‌ای هم نبود. بعد از آن‌که این سرود ضبط شـد آن‌را مخفیانه به‌صورت کاست در دانشگاه‌ها، مساجد و مدارس پخش کردیم و چون مردم دوسـت داشـتند ماندگار هم شد.

شهر فرنگ از همه رنگ

سرمای زمستان این روزها خیلی‌ها را خانه‌نشین کرده. برای برخی داشتن کودکان خردسال و سرما، بهانه خانه‌نشینی شده. بیش‌تر خانم‌ها ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و به‌جای رفتن به سینما، شبکه نمایش خانگی را تماشا کنند. زندگی سالم هم برای خانه‌نشین‌ها، پیشنهادهای ویژه‌ای برای خرید از محصولات شبکه نمایش خانگی دارد که با هر سلیقه‌ای جور در می‌آید.

پیشنهاد اول

ابله

تجربه جدید کمال تبریزی این بار با سریال "ابله" در شبکه خانگی رقم خورد. کمال تبریزی که سال گذشته با پخش سریال «سرزمین کهن»اش جنجالی را در کشور به پا کرده و موجب اعتراض اقوام لر مخصوصا بختیاری‌ها شده بود، تصمیم به حضور در شبکه خانگی با سریال ابله گرفت. سریال ابله در ۲۶ قسمت برای شبکه خانگی آماده شد.

بازیگران:
بازیگران اصلی این سریال عبارتند از: مجید صالحی، فاطمه معتمدآریا، باران کوثری مهران احمدی، سیامک انصاری، احمد مهرانفر، شبنم مقدمی، هانیه توسلی، بهنام تشکر، حمیدرضا آذرنگ و ....

داستان سریال ابله:
فیلم‌نامه سریال ابله را علیرضا طالب‌زاده نوشته است و تم کمدی دارد که داستان نویسنده‌ای به نام هادی را روایت می کند که تخصصش نگارش فیلم‌نامه‌های جنایی است. اما خودش درگیر ماجرای یکی از شخصیت‌های عجیبش به نام پریسا می‌شود. درواقع این تخیل قوی به‌نوعی وارد زندگی‌اش می‌شود و با موقعیت‌هایی برخورد می کند که نمی‌داند این‌ها جزو تخیلاتش است یا واقعیتی است که با آن زندگی می کند.

در این داستان خیال با واقعیت ترکیب می‌شود و شما نمی‌دانید کدام بخش خیال است و کدام بخش واقعیت و خود این روند، ساختار فضای کمدی را در کار ایجاد می کند و باعث می‌شود که اتفاقاتی استثنایی رخ دهند. امیدوارم قصه‌ای که طالب‌زاده آن را نوشته برای همه جذاب باشد. باید دید، عرصه شبکه نمایش خانگی، برای کمال تبریزی چه سرنوشتی را رقم می‌زند و آیا او می‌تواند موفقیت‌هایش در سینما و تلویزیون را در شبکه نمایش خانگی هم تکرار کند یا نه!

پیشنهاد دوم

دربست آزادی

بحث اصلی این فیلم بحث بیکاری است و این که چگونه در کلان‌شهری مثل تهران می‌توانی یک روز صبح از خواب بلند شوی تا بخواهی طلبت را از کسی بگیری. این مضمون اصلی فیلم است یعنی تلاش برای گرفتن حق خود. آخرین ساخته‌های مهرشاد کارخانی «اکباتان» و «کوچه ملی» هستند که «کوچه ملی» هنوز اکران نشده است.

خلاصه فیلم «دربست آزادی»:
دوجوان یک روز تصمیم می گیرند برای گرفتن طلب‌شان در شهر راهی شوند ...

بازیگران: سحر قریشی، امید علومی، حسام شجاعی، سروش صحت، کرامت رودساز، ذبیح افشار، مانی حیدری، لادن پروین، شهره قمر، ایمان محمودی، فرانک کوشافر

حواشی فیلم «دربست آزادی»:
لادن پروین (فرزند علی پروین) در فیلم «دربست آزادی» به ایفای نقش پرداخته است. وی پیش از این نیز نقش کوتاهی را در فیلم «متروپل» داشته است. امید علومی و حسام شجاعی، دو شخصیت اصلی فیلم، با تست از میان بیش از ۱۵۰ جوان انتخاب شدند. مسعود کیمیایی درباره فیلم «دربست آزادی» گفت: چیزی که من در این فیلم خیلی دوست داشتم این است که آخر سر دو شخصیت اصلی، آدمی را که از او طلب دارند، پیدا نمی کنند. این آدم چه کسی است؟ این آدم‌ها سد سهراب و بیژن‌ها هستند. سد تمام آدم‌های ضعیف. این که دوربین از بالای پل میدان آزادی را و نگاه آدم‌های اصلی فیلم و رفتن آن‌ها به سمت میدان آزادی را نشان می‌دهد را دوست دارم.

پیشنهاد سوم

یک شب

فیلم "یک شب" اولین تجربه نیکی کریمی در مقام کارگردانی بود که در سال ۱۳۸۳ ساخته شد، اما مدت‌ها در محاق توقیف بود.

بازیگران:
هانیه توسلی، سعید ابراهیمی‌فر، عبدالرضا فخار، نادر ترکمن

داستان فیلم:
فیلم یک شب، داستان دختری است به نام نگار که یک شب را در خیابان‌های تهران می گذراند و در این شب با سه مرد برخورد می کند که هر کدام داستان‌هایی از زندگی خود برای دختر می گویند.
دختر که دوستش را پیدا نمی کند تا به منزل او برود، سرگردان در خیابان‌های تهران، شهری که گویی خواب ندارد، سه بار سوار اتومبیل سه مرد می‌شود که پیشنهاد می کنند او را به مقصد برسانند. در این سوار و پیاده شدن‌ها و در گفت‌وگوهایی که در خلوت درون اتومبیل میان دختر و مردها می گذرد و با آن چه که در حاشیه اتفاق می‌افتد، فیلم‌ساز از بسیاری مفاسد اجتماعی پرده برمی‌دارد. از فریب کاری‌ها، فساد مالی، پارتی بازی، نوکیسگی، خیانت‌های خانوادگی و رذالت‌ها و پستی‌ها و خشونت‌ها. سه نفری که دختر با آن‌ها برخورد می کند، یک تاجر بازار، یک دکتر تحصیل کرده در آمریکا و یک به اصطلاح روشنفکر هستند.

حاشیه ها:
نیکی کریمی درباره انتخاب شخصیت‌های فیلمش گفت: "همراه یکی از دوستانم حدود چهار ماه به خیابان‌های تهران می‌رفتیم. دوست من با یک ضبط صوت کوچک سوار اتومبیل آقایان می‌شد و من هم برای این که خطری به وجود نیاید پشت سر آن‌ها رانندگی می کردم. بعدا گفت‌وگوهای آن‌ها را پیاده‌سازی می کردیم."

فصل سوم

خوش تیپی

- بوی خوش تن
- خوش پوشی

- لاک ناخن خانگی بسازید

- با اینا زمستونو سر می‌کنم!

هوردخت؛
ترکیبی از اصالت و
زیبایی ایرانی

عطرهای مناسب زمستان

با اینا زمستونو سر می کنم!

از آن جا که در فصل زمستان مولکول‌های ترکیبات الکلی فرار نبوده و تا حدودی ساکن و بی حرکت هستند، بنابراین عطرها از ثبات بیش تری برخوردار خواهند بود. بهتر است برای این فصول از رایحه‌های ملایم و گرم که حاوی ترکیباتی چون ادویه‌ها، عسل، وانیل، شکلات، قهوه و هم چنین عصاره گل‌ها و گیاهان مختلف می‌باشند، استفاده کرد. این نوع رایحه‌ها احساس آرامش و دلگرمی و اطمینان در فرد ایجاد می‌کنند و با توجه به این که در فصل زمستان اغلب در افراد نوعی احساس افسردگی به‌وجود می‌آید، این نوع رایحه‌ها باعث به‌وجود آمدن یک حس خوب و ضدافسردگی می‌شود و بر این حس ناخوشایند غلبه می‌کند. اگر احساس می‌کنید رایحه عطری که می‌زنید را فقط برای مدت کوتاهی استشمام می‌کنید، بهتر است قسمت مشخصی از پوست را انتخاب و کمی کرم بزنید و سپس عطر را به آن قسمت بزنید، در این صورت دوام بیش تری خواهد داشت. اگر می‌خواهید در زمستان از رایحه عطر خود لذت ببرید و احساس آرامش و اطمینان را به‌دست آورید، رایحه‌های گرم ملایم را انتخاب کنید.

Chanel Coco Noir

رایحه‌ای ظریف و برگرفته از بوی شکوفه مرکبات و دانه‌های قهوه که بویی گرم و دلنشین را با 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 بهترین‌هاست. پیشنهاد می‌شود با پوششی رسمی و سنگین استفاده شود.

Dior Hypnotic Poison

با این که تقریباً یک عطر قدیمی زنانه به حساب می‌آید، اما هنوز هم محبوبیت خاص خود را دارد. رایحه اصلی این عطر زردآلو، آلو و نارگیل است که با گل مریم، یاسمن و رز ترکیب شده است. بوی چوب صندل و وانیل هم در آن به مشام می‌رسد که گرما و شیرینی این عطر را در فصل زمستان، بسیار دلچسب می‌کند.

Dior Midnight Poison

رایحه‌ای ملایم و شیرین که حس مرموز بودن خانم‌ها را منتقل می‌کند. پایه اصلی این عطر، بوی گل رزی بسیار تیره است که به آن رایحه پلید نیز گفته می‌شود. عطر گل رز که در بستری از نعناع هندی خوابیده با ترکیبی از وانیل و عنبر، بویی گرم و مطبوع را به مشام می‌رساند و ماندگاری مناسبی نیز دارد. ته‌مایه رایحه این عطر، مقداری مردانه است که می‌تواند ویژگی جالب این عطر باشد.

kenzo power

در روزهای سرد زمستانی، رایحه گرم و مردانه‌ای که حس اعتمادبه‌نفس‌تان را بالا می‌برد. پیشنهاد منحصربه‌فرد که وقتی پوشش عطر را باز می‌کنید با بویی متفاوت مواجه می‌شوید؛ رایحه‌ای که در ابتدا بوی مرکبات همراه با کمی تندی خاص را به مشام می‌رساند، اما با گذشت چند ساعت، مخلوطی از رایحه گل‌های معطر به مشام می‌رسد که بر سایر رایحه‌های عطر غلبه می‌کند.

رایحه گرمی که برای مناسبت‌های نیمه‌رسمی به آقایان خاص پیشنهاد می‌شود.

Creed Royal Oud

رایحه‌ای که هوشمندانه طراحی شده تا هم‌زمان پاسخ‌گوی نیازهای بانوان و آقایان باشد. چوب، چرم، سنگ مرمر و طلا، همگی عناصر سازنده یک بنای باستانی ایرانی است. حال این عطر همان حس و حال قدم زدن در دوران باستان را هدیه می‌دهد. لیمو، توت قرمز و ترنج که با سدر و عود هندی و چوب صندل سفید ترکیب می‌شود، بویی ملایم و تلخ را به مشام می‌رساند. برای افرادی که به خود اهمیت می‌دهند، بسیار مناسب است.

notice

آشنایی با انواع عطر

قسمت دوم

عطرهای چوبی

این عطرها همانند عطرهای شرقی بوی تندی دارند، اما قدری ملایم‌تر، دلپذیرتر و جاافتاده‌تر هستند. درون‌مایه بوی این عطرها رایحه چوب، خزه، صندل، سدر و نعناع را دربر دارد. اغلب عطرهایی که در این گروه جای دارند، می‌توانند مورداستفاده خانم‌ها و آقایان قرار گیرند. خانم‌هایی که تمایل به استفاده از عطرهای با رایحه چوب دارند عموماً سرزنده، آزادمنش و خاکی هستند. از جمله محبوب‌ترین عطرهای چوبی که درحال‌حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرند عبارتند از:

Gucci Rush-
Fendi Palazzo-
Miss Boucheron-

عطرهای زمستانی:

گاهی اوقات زمستان می‌تواند خشن و بی‌رحم باشد و به پوست شما آسیب وارد کرده و سلامت کلی بدنتان را با مشکل مواجه سازد. می‌توانیم به‌راحتی و با استفاده از عطرهای مخصوص زمستان، با رایحه‌های تروتازه خودمان را خوش‌بو کنیم و کاری کنیم که بدنمان احساس گرمای بیش‌تری کند. اسپری و عطرهای مختلفی را می‌توان در زمستان استفاده کرد؛ اما بهتر است هر عطری را که انتخاب می‌کنید از زیرگروه عطرهای چوبی باشد و بوی درخت سرو را در خود داشته باشد. بوی چوبی که در این نوع عطرها به مشام می‌رسد، سبب حس گرمای بیش‌تر می‌شود و درنتیجه دمای بدن به‌طور معمول بالاتر می‌رود.

عطرهای گرم:

این عطرها آن‌قدر خوش‌بو هستند که یقین دارم شما حاضرید تشک برقی خودتان را بدهید تا فقط چند قطره از این عطر را به شما بدهند.

مانند:

۱- Splendor از Elizabeth Arden

استفاده از این عطر باعث می‌شود که در تمام طول روز حس شادابی و گرما در بدن شما ایجاد شود. درون‌مایه این عطر رایحه‌ای شبیه به ویستریا نخود شیرین است. از آن‌جایی که اغلب از مشک سفید درست می‌شود، کلیه حواس شما را نیز ارتقا می‌بخشد.

۲- Coco از Coco Chanel

این عطر گرم و تند که در خانواده عطرهای شرقی قرار می‌گیرد، گرما و حرارات بسیار زیادی را به شما هدیه می‌دهد. Coco به‌عنوان یک عطر کاملاً کلاسیک شناخته می‌شود و بوی تند آن سبب ایجاد حس گرما در فرد می‌شود.

Dior Homme Intense

یک عطر گرم و گیرا که مناسب آقایان خوش‌تیپ و سخت‌پسند بوده و برای استفاده در مراسم و گردهمایی‌های رسمی انتخاب منحصربه‌فردی است. رایحه گرم و شیرین این عطر در روزهای سرد، قدرت انتقال گرما و انرژی خاصی را دارد. گل زنبق، سوسن و وانیل در کنار هم رایحه شیرین این عطر را به وجود آورده‌اند که ترکیب آن‌ها با هل و عنبر و نعناع هندی تکمیل می‌شود. به علت ماندگاری بالا، برای مناسبت‌های نیمه‌رسمی پیشنهاد می‌شود. این عطر را می‌توانید در سایزهای ۵۰ و ۱۰۰ میل تهیه کنید.

Tom Ford White Patchouli

عطری زنانه با بوی خنک و شیرین که در هر ۴ فصل سال قابل استفاده است. اگر می‌خواهید روحیه بلندپروازی، رایحه گیرا و متفاوت را در کنار هم داشته باشید، از این عطر غافل نشوید. ماندگاری بالای آن به دلیل گل صد تومانی، نارنگی و ترنج است که با ترکیب یاسمن، گشنیز، چوب صندل و عنبر بهترین انتخاب برای یک خانم امروزی است. از این عطر می‌توانید در مهمانی‌های خانوادگی و محیط دوستانه استفاده کنید.

Cole signature Kenneth cole

رایحه‌ای مردانه همراه با بوی چوب‌های معطر و نم‌خورده که توسط شرکت Kenneth cole با بویی شیرین و ملایم تولید شده است. در ترکیبات اصلی این عطر شکوفه پرتقال، گریپ‌فروت، گل بنفشه، فلفل صورتی و هل وجود دارد.

این عطر مردانه را می‌توانید در اندازه ۱۰۰ میل تهیه کنید که برای روزهای سرد و بارانی به شما احساس آرامش می‌دهد.

Bvlgari black

رایحه‌ای خاص و متفاوت که شاید به مشام هر کسی خوش نیاید، اما با شیشه‌ای کلاسیک و مدرن روانه بازار شده است. متفاوت بودن این عطر مدیون ذهن خلاق طراحش است که از درون‌مایه‌هایی استفاده کرده که مورداستفاده بانوان و آقایان در روزهای سرد سال باشد؛ بوی تلخ چرم و اسطوخودوس در کنار چای سیاه و رایحه آرامش‌بخش وانیل و دارچین، ترکیب فوق‌العاده‌ای است که پیشنهاد می‌شود آن را امتحان کنید.

گفت‌وگو با پونه خامین؛ طراح مانتوهای متفاوت

هوردخت؛ ترکیبی از اصالت و زیبایی ایرانی

پونه خامین متولد سال ۱۳۶۱ در اصفهان، فارغ‌التحصیل رشته صنایع دستی در مقطع کارشناسی و روزنامه‌نگاری در مقطع کارشناسی ارشد است.

او از سال ۷۹ فعالیت حرفه‌ای خود را در سینما و تلویزیون به‌عنوان منشی صحنه آغاز نمود و اکنون به‌عنوان طراح صحنه و لباس در این عرصه مشغول به‌کار است. خامین هم‌چنین در حوزه روزنامه‌نگاری نیز فعال است و با نشریات مختلفی در اصفهان و تهران همکاری دارد. او این روزها اولین مجموعه زمستانی خود با نام "هوردخت" را ارایه کرده که با استقبال خوبی روبه‌رو شده است. در این مجموعه، پالتوهای زمستانه زنانه با نقاشی دستی بر رویشان عرضه شده‌اند. به همین بهانه با او به گفت‌وگو نشسته‌ایم که قسمت‌هایی از آن را در ادامه می‌خوانید.

علاقه من به طراحی لباس از علاقه‌ام به لباس سرچشمه می‌گیرد. سال‌هاست لباس‌هایی را می‌پوشم که خودم طراحی کرده‌ام. از این کار لذت می‌برم، هم نوعی سرگرمی محسوب می‌شود و هم لباسم کاملاً مطابق با سلیقه شخصی‌ام است. مشکل بزرگ خانم‌های ما در انتخاب پوشش‌شان این است که شناخت درستی از علاقه خود در انتخاب لباس ندارند و خودشان را به آن‌چه در بازار موجود است محدود می‌کنند. به این نکته توجه نمی‌کنند که آیا آن‌چه با نام مُد، بازار را قبضه کرده است با فیزیک و استایلشان هم‌خوانی دارد یا خیر.

در طراحی مجموعه زمستانی‌ام به رنگ توجه زیادی داشته‌ام. به نظرم گاهی رنگ لباس از مدل آن مهم‌تر است. یک لباس ساده اما با رنگ مناسب می‌تواند بسیار شیک باشد. انتخاب رنگ‌های مجموعه‌ام را با وسواس انجام دادم تا خاص و موردپسند باشد. رنگ‌هایی که شاید اگر شما پارچه‌هایش را می‌دیدید هرگز آن را برای لباستان انتخاب نمی‌کردید، اما من با استفاده از آن‌ها نشان دادم که رنگ می‌تواند نقش به‌سزایی در زیبایی لباس داشته باشد. جامعه خانم‌های ما را به سمت لباس‌های تیره سوق داده است، به‌گونه‌ای که تصور می‌کنند اگر لباس‌های رنگی بپوشند قانون‌شکنی کرده‌اند. در سفری که به کشور هند داشتم واقعاً تحت تأثیر دنیایی از رنگ قرار گرفتم، به‌سختی می‌شد ۲نفر را پیدا کرد که لباس هم‌رنگ بر تن داشته باشند. تا چشم کار می‌کرد رنگ بود و زیبایی.

از ویژگی‌های این مجموعه علاوه بر انتخاب رنگ‌های متفاوت، منحصربه‌فرد بودن آن‌هاست. من مدل‌ها را بسیار ساده گرفتم اما هر مدل، رنگ و سایزهای مختلف آن متفاوت و نقوش روی آن‌ها نیز گوناگون بود. به‌عبارتی از هر پالتو فقط یک عدد موجود بود و این چیزی است که بیش‌تر خانم‌ها به‌دنبال آن هستند! دوست ندارند آن‌چه می‌پوشند تن دیگران هم ببینند. نقوش روی پالتوها نیز بیش‌تر نقوش سنتی هستند، که انتخاب رنگ آن‌ها با توجه به رنگ خود پالتو انتخاب شد تا هماهنگی کاملی بین آن‌ها باشد. رشته دوران کارشناسی‌ام یعنی صنایع دستی در انتخاب نقوش کمک زیادی به من کرد و از طراحی‌های سنتی آن دوره الهام زیادی گرفتم.

برخی از خانم‌ها خودشان را در یک قالب خاص محدود می‌کنند، مثلاً می‌گویند من همیشه لباس کوتاه پوشیده‌ام و لباس بلند به من نمی‌آید. این یک تصور اشتباه است، نباید خود را در یک قالب خاص محدود نمود. با انتخاب مناسب و توجه به فیزیک بدن می‌توان همه مدل لباسی را با استایل شخصی خود هماهنگ کرد و آن را پوشید. خانم‌ها باید قدرت ریسک‌پذیری خود را بالا ببرند و در انتخاب پوشش، محدوده انتخابشان را گسترده‌تر کنند.

متأسفانه طراحی لباس در سینما و تلویزیون چندان جدی گرفته نمی‌شود و کار طراح به انتخاب لباس محدود شده است. این که بازیگر لباس‌های شخصی‌اش را بیاورد و طراح از بین آن‌ها دست به انتخاب بزند. این اصلاً حرفه‌ای نیست درصورتی که طراحی یک لباس مناسب می‌تواند به کاراکتر بازیگر کمک کند.

از این می‌ترسیدم که مجموعه هوردخت به سلیقه شخصی‌ام نزدیک باشد و مورد استقبال قرار نگیرد. اما خوشبختانه همه خانم‌ها با سلایق گوناگون و از طبقات مختلف اجتماعی این مجموعه را پسندیدند. مثلاً یکی از مدل پالتوهایم را هم یک خانم دندانپزشک خرید و هم یک دختر دانشجوی ساده. حتی بازخوردهایی هم از خارج از کشور داشتیم، یک شرکت فرانسوی که کارهای دستی را از طریق سایت به فروش می‌رساند از مجموعه هوردخت استقبال کرد و همکاریمان را با این شرکت فرانسوی آغاز کرده‌ایم. در حال حاضر هم مشغول طراحی مجموعه بهاره هوردخت هستم که قطعاً مجموعه متفاوتی خواهد بود.

در پایان تشکر می‌کنم از آقای رامین قنبری که سرمایه‌گذاری این مجموعه را برعهده گرفت و با اعتماد کامل به کار من و بدون هیچ دخالتی از هوردخت حمایت کرد، هم‌چنین دوست و همکار خوبم ساغر آقایی که مدیریت چاپ دستی و نقاشی بر روی کارها را برعهده داشت و در نهایت خانواده عزیز و منحصربه‌فردم که همیشه و در همه فعالیت‌هایم کنارم هستند و از من حمایت می‌کنند.

متأسفانه طراحی لباس در سینما و تلویزیون چندان جدی گرفته نمی‌شود و کار طراح به انتخاب لباس محدود شده است.

لاک ناخن خانگی بسازید

شاید برای شما هم جالب باشد بدانید که می توانید در خانه و با وسایل ساده لاک ناخن با رنگ دلخواهتان بسازید. فقط کافیست یک براق کننده ناخن، کمی اکلیل و یک سایه چشم به رنگ دلخواه داشته باشید.

مواد لازم برای درست کردن لاک ناخن در خانه:

دو شیشه براق کننده ناخن
مقداری اکلیل
یک رنگ سایه چشم به دلخواه

روش درست کردن دو نوع لاک ساده و اکلیلی:

۱ - شیشه‌های براق کننده را کنار بگذارید.
۲ - با کاغذ یک قیف کوچک درست کنید طوری که دهانه آن اندازه دهانه شیشه براق کننده باشد.
۳ - سایه چشم به رنگ دلخواهتان را بردارید و آن را بشکنید و کاملاً خرد و پودری کنید. می‌توانید از سایه‌های شکسته استفاده کنید. سایه باید کاملاً ریز شود.
۴ - قیف را روی دهانه شیشه برق ناخن بگذارید و سایه‌های پودری شده را توی قیف بریزید و اضافی آن که در قیف گیر کرده را با خلال دندان رد کنید.
۵ - وقتی وارد شیشه برق ناخن شد آن را حدوداً یک دقیقه به خوبی تکان دهید. مشاهده می کنید که رنگ سایه کاملاً در شیشه برق ناخن پخش شده است.

همین کار را با اکلیل انجام دهید و توسط قیف اکلیل‌ها را وارد شیشه برق ناخن کنید و خوب تکان دهید. می‌توانید یک لایه از لاک و پس از خشک شدن آن یک لایه اکلیل روی ناخن‌هایتان بزنید.
توجه کنید که هر بار قبل از استفاده باید شیشه را خوب تکان دهید تا اگر مواد ته‌نشین شده‌اند حل شوند. امیدوارم از این آموزش لذت برده باشید.

تقویت و روشن کننده خانگی ناخن‌ها

این لوسیون اثر تقویت‌کنندگی و روشن‌کننده ناخن را دارد و به ناخنتان زیبایی به‌خصوصی را هدیه می‌دهد.

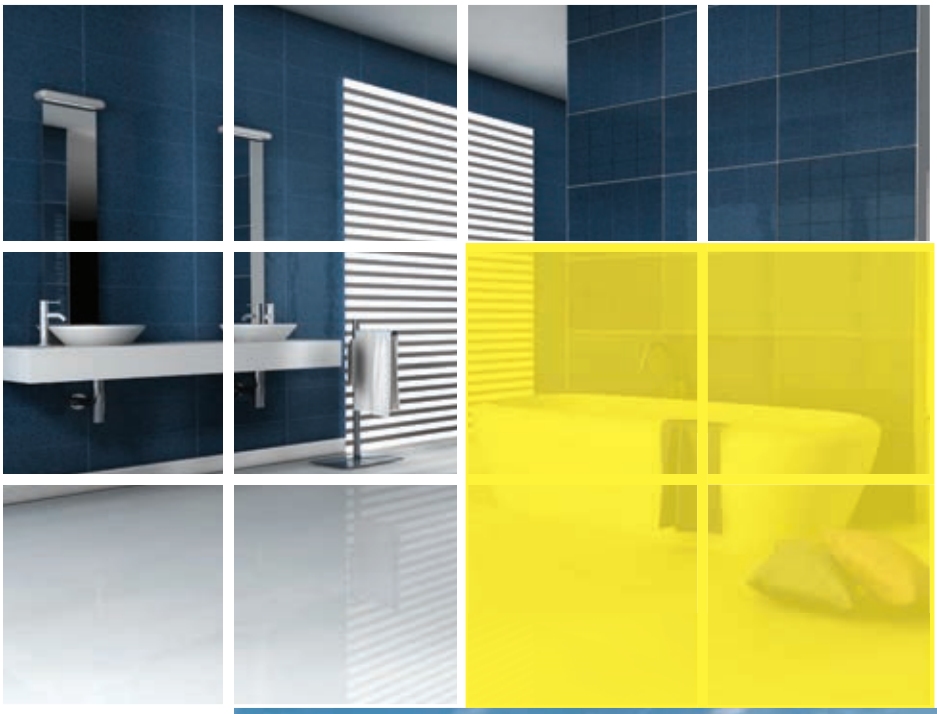
مواد اولیه:

۱ قاشق چای‌خوری لانولین
۲ قاشق غذاخوری وازلین
نصف قاشق چای‌خوری کوک سفید (موم عسل)

طرز تهیه و مصرف:

مواد را روی حرارت بخار آب قرار داده تا ذوب شود آن را از حرارت برداشته چند دقیقه هم بزنید.
پس از سرد شدن روزانه دوبار آن را به ناخن‌ها بمالید و پس از ۲۰دقیقه آن را با آب گرم و صابون بشویید.

فصل چهارم

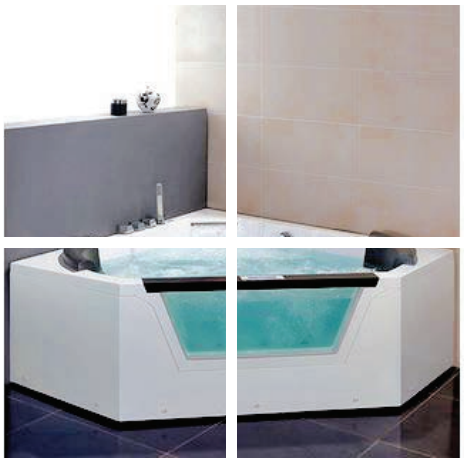


سبک سالم زندگی

- سفر سالم
- والدین استاندارد
- دکوراسیون
- چیدمان

- هرمز گردی در زمستان

- قرمز قهوه ای؛ رنگ رویش و زندگی
- ایده‌های بزرگ برای فضاهای کوچک
- دور دنیا در چند قاب



- گذشته را رها کن
- در سرما با کودکان بازی کنید

تماشای کوه‌های خوردنی را از دست ندهید

هرمز گردی در زمستان

وقتی برف آرام‌آرام بر روی شـــاخه‌های تنک زمستان جا خوش می‌کند، وقتی سوز ســـرما، امان گونه‌هایتان را می‌برد و زمستان با تمام سردی و زیباییش فرا می‌رســـد، آن زمان بهار از دل منطقه خلیج فارس سرباز می‌کند ،از قشم گرفته تا بندرعباس، از بوشهر گرفته تا شط کارون از چابهار گرفته تا دل نیک شهر و قصر قند و...

هرمز، جزیره ساحل و خاک‌های رنگی

اما جزیره هرمز در این میان منطقه منحصربه‌فردی است که تجربه دیدن آن را شاید تنها در کارت پستال‌های زمان کودکی داشته‌اید و یا اگر اهل تخیل و دنیای هنر باشید کوه‌های جزیره هرمز ممکن است شما را یاد نقاشی‌های سالوادور دالی، نقاش سورئالیست اسپانیایی بیندازد.

جزیره هرمز درست در هشت کیلومتری بندرعباس قرار دارد و خاکش یکی از دیدنی‌های هرمز است؛ ذره‌ذره خاکش، ترکیب افق، ساحل رنگی و نقش خلیج‌فارس؛ وقتی که می‌گوییم نقره‌ای و طلایی و سرخ، فقط واژه است، نقره‌ای خود طیفی می‌شود که با رنگ آفتاب بازی می‌کند، گاهی کم‌رنگ‌تر و گاهی پررنگ‌تر، گاهی از فرط روشنایی به رنگ آسمان‌ها نزدیک می‌شود و گاهی از فرط تیرگی، گویی می‌شود ذره‌ای از دل شب که نور مهتاب بر آن می‌تابد. بقیه رنگ‌ها نیز همین است، خاک سرخ فقط یک تمثیل است تا تو را به دنیای آرزوها و دنیای رنگ‌ها ببرد. خاک است و آفتاب و رنگ، آن‌قدر پر تلالو که نقش خیال می‌زند و بسیاری که نقش هنر در ذهن دارند، در مناسبت‌های مختلف بر ساحل این جزیره گرد هم می‌آیند و فرشی از خاک با طرح‌های بکر ترسیم می‌کنند.

موزه دکتر احمد نادعلیان در هرمز

موزه و نگارخانه دائمی دکتر احمـــد نادعلیان در جزیره هرمز، محلی است که آثار این هنرمند محیطی شناخته شـــده، در عرصه‌های بین‌المللی در آن‌جـــا به نمایش در آمده‌اند. آثار دکتر نادعلیان در بیش از چهل کشـــور دنیا پراکنده هستند.

این مکان در محله قدیمی شهر هرمز واقع شده است. ابتدا در نوروز سال ۱۳۸۸ با نام "هنرمندسرا" راه اندازی شد.

قبل از تبدیل شدن به هنرمندسرا و موزه، این مکان پاتوق معتادان بود.

تبدیل شدن آن به موزه راه‌حلی بود که این مکان بتواند به فعالیت‌های هنری خود ادامه دهد.

حالا برای هنردوستان و دوســـتداران طبیعت یک مکان شناخته شده است و همه روزه افراد بسیاری از آن بازدید می‌نمایند.

در این موزه می‌تـــوان از مکان زندگی دکتـــر نادعلیان بازدید کرد.

بسیاری از مستندات و آثار او در گوشه و کنار جهان در این موزه به نمایش در آمده‌اند.

در بیش‌تر ماه‌های پاییز و زمســـتان نیز دکتر نادعلیان در جزیره زندگی می‌کند و در این محل نقاشی می‌کند.

هم‌چنین موزه محلی اســـت که دکتـــر نادعلیان به زنان جزیره آموزش می‌دهد تا با خاک‌های رنگی نقاشی کنند.

در موزه به افرادی که سابقه اعتیاد دارند آموزش طراحی داده می‌شود. هم‌چنین غنی‌ترین مجموعه سوزن‌دوزی هرمزگان در این موزه جمع‌آوری شده است.

تنها کوه خوردنی جهان در جزیره هرمز قرار دارد!

در مسیر دریایی قشم به جزیره هرمز کوه‌هایی به رنگ زرد، سفید و قرمز دیده می‌شود. در میان این کوه‌ها، کوه قرمز رنگی وجود دارد که خاکش خوراکی است و مردم محلی از خاک سرخ آن به‌عنوان ادویه در طبخ ماهی و نان و تهیه سس استفاده می‌کنند. مردم محلی این کوه را «گلک» می‌نامند و خاک سرخ آن را مانند نمک در تهیه انواع غذاها مصرف می‌کنند. این کوه با ارتفاع تقریبی ۲۰۰ متر در جنوب جزیره هرمز قرار گرفته و از خاک آن در صنایع سرامیک‌سازی و رنگ‌سازی و مواد آرایشی نیز استفاده می‌شود.

آثار نادعلیان در بخش نگارخانه این موزه برای فروش ارائه شده‌اند. علاوه بر آثار نادعلیان کارهای مشترک این هنرمند و بومی‌های جزیره خصوصاً زنان، به فروش می‌رسند و با درآمد حاصل از فروش این آثار هزینه‌های جاری مرکز تأمین می‌شود و مازاد آن برای کمک به ادامه تحصیل دختران مستعد که خودشان و یا مادرانشان با مرکز پردیس همکاری دارند هزینه خواهد شد. همه ساله در شروع سال تحصیلی برای آن‌ها وسایل تحصیل و لباس خریداری می‌شود.

خانه‌های متعددی در هرمز، به‌خصوص خانه‌های اطراف موزه، علاقه‌مند هستند که به گردشگران اسکان بدهند و برایشان غذای محلی تهیه نمایند.

نشانی: بازار قدیم هرمز- می‌توانید از بومیان منطقه آدرس خانه دکتر نادعلیان را بپرسید و نقاشی‌های دیواری را دنبال کنید. تمامی دیوارهای بنا های مسیر محله اطراف موزه را هنرمندان ایرانی و بین‌المللی با خاک‌های رنگی هرمز نقاشی کرده‌اند.

قلعه پرتغالی‌ها

اگرچه این بنای تاریخی مانند بسیاری از بناهای دیگر از وضعیت مناسب حفاظتی برخوردار نیست، اما دیدن قلعه‌ای که در دل خود داستان‌های زیادی از جنگ‌های میان مردم دلیر هرمز با اشغالگران پرتغالی دارد و حالا تنها خرابه‌های قلعه‌شان باقی مانده خالی از لطف نیست.

داستان این قلعه مربوط به یک دریانورد پرتغالی است که در سال ۹۰۹ میلادی هرمز را گرفت تا جزایر خلیج فارس را فتح کند، اما با شورش مردم شکست خورد. حالا هم بقایای قلعه با دیوارهای دیدنی و توپ‌های زنگ‌زده آن در شمال جزیره باقی مانده است. این‌جا به جز قلعه پرتغالی‌ها می‌توانید مکان‌های گردشگری تاریخی و فرهنگی دیگری هم پیدا کنید. برج ناقوس، قصر صورت، قصر بی‌بی گل، ویرانه‌های دارالعلم قدیم، خانه زعفرانی، برج تیرانداز، خرابه‌های شهر قدیم هرمز و زیارتخانه حضرت خضر و معدن خاک سرخ نمونه‌هایی از این موارد جالب و دیدنی هستند.

رهایی در امواج خلیج فارس در زمستان

هرمز به جهت تنوع ساحلی نیز قابل توجه است، ترکیبی است از ساحل‌های ماسه‌ای با رنگ‌های مختلف که بستری نرم و راحت را برای علاقه‌مندان به شنا و ورزش‌های آبی فراهم می‌کنند و در کنار آن از ساحل‌های صخره‌ای که نماد ستبری و سترگی این سرزمین است، نیز بی‌نصیب نیست.

مطمئن باشید که اگر آذر، دی یا بهمن‌ماه به هرمز سفر کنید آن‌قدر هوا بهاریست که دریا شما را به سمت خود می‌کشد و در هوایی منحصربه‌فرد می‌توانید در میان امواج خلیج‌فارس به خود آرامش ببخشید.

با حیات‌وحش هرمز چگونه برخورد کنیم؟

هرمز جزیره آهوهاست و مردم رفتار خوبی با این جانور زیبا دارند و اگر خوش‌شانس باشید می‌توانید از نزدیک ملاقات‌شان کنید. پرندگان دریایی و کنار آبزی متنوع مثل اگرت، عقاب ماهی‌گیر، پرستوی دریایی و کاکایی‌ها، دلفین‌ها، ماهی‌های مختلف، لاک‌پشت‌های دریایی نادر و ارزشمند، گونه‌های جانوری مثل جبیر، خرگوش و جیرفتی، جنگل‌های مانگرو یا حرا، آب‌سنگ‌های مرجانی در آب‌های ساحلی، سواحل صخره‌ای، غارهای دریایی و... دیگر بخش‌های محیط زیست منطقه را تشکیل می‌دهند و برای کسانی که به این جنس از طبیعت علاقه‌مند هستند می‌تواند جذابیت داشته باشد.

سواحل هرمز محل تخم‌گذاری لاک‌پشت‌های کم‌یاب و باارزش دریایی نیز هست. دو گونه لاک‌پشت دریایی سبز و منقار عقابی از اواخر زمستان تا اوایل بهار در سواحل شنی تخم‌گذاری می‌کنند و حدود ۵۰روز بعد بچه لاک‌پشت‌های زیبای‌شان سر از تخم بیرون می‌آورند و به سمت دریا می‌روند. پس حواستان باشد به هیچ عنوان به تخم‌ها و لانه‌ها دست نزنید و موقع پیاده روی آن‌ها را زیر پا له نکنید. موقع بیرون آمدن بچه‌ها از تخم هم نزدیکشان نروید، سروصدا نکنید و هیچ نوری در محیط اضافه نکنید، چون بچه‌ها به سمت نور می‌آیند و مسیرشان را گم می‌کنند. سعی کنید به محیط زندگی جانوران دریایی و غیردریایی نزدیک نشوید، زباله‌های تان را روی زمین جانگذارید، خاک‌های ارزشمند رنگی جزیره را به‌عنوان یادگاری برندارید و سعی کنید طبیعت زیبا و آرام جزیره را بر هم نزنید.

طلوع خورشید را به هر قیمتی از دست ندهید

معمولاً کسانی که به هرمز سفر می‌کنند صبح تا شب را در جزیره گردش می‌کنند و برای اقامت شبانه به بندرعباس یا قشم برمی‌گردند. اما اگر قصد ماندن در جزیره و دیدن طلوع زیبای خورشید در ساحل نقره‌ای و طلایی رنگش را دارید می‌توانید از خانه‌های اهالی که به مسافران اجاره داده می‌شود یا مکان‌هایی که برای زدن چادر مناسب است استفاده کنید. ساحل جزیره یکی از پاتوق‌های اصلی چادر زدن است. شما هم می‌توانید در کنار چادرهای دیگر مسافران در ساحل چادر بزنید.

جذابیت‌های این جزیره کوچک ۵/۵کیلومتری آن‌قدر هست که بسیاری از جهانگردان اقامت در اماکن روستایی یا مثلاً تأسیسات اداره تربیت‌بدنی یا چادرهای موقت را برای سپری کردن زمان طولانی‌تر در جزیره هرمز ترجیح دهند.

هرمزگردی نوش‌جان‌تان...

هنگامی که این همه دیدنی را مشاهده کردید، از دیدن آهوان سیر شدید، از غوطه خوردن در آب سرشار شدید، از به نظاره نشستن خاک‌های رنگارنگ و نمک‌های روان پر شدید، دیگر می‌توانید کوله‌بار سفر بر بندید و آن‌گاه دوباره به مقصد خود برگردید، تهران، شیراز، اصفهان، مشهد و یا هر سرزمین دیگری بر کره خاکی.

هرمز شاید هتل نداشته باشد، اما مردمی مهربان دارد. هم‌چنین دارای سواحل زیبا برای چادر زدن است؛ رستوران چندستاره نیز ندارد، اما باز هم مردمی مهربان دارد؛ البته ماهی هم کم ندارد.

اگر به سبب همراه بودن خانواده، برای‌تان محل اسکان و غذا بسیار مهم است، می‌توانید از اماکن اقامتی بندرعباس یا قشم نیز بهره بگیرید.

رنگ سال را به خانه بیاورید

قرمز قهوه‌ای؛ رنگ رویش و زندگی

امسال، رنگ سال قرمز قهوه‌ای است. رنگی که به‌خوبی در چیدمان خانه با بقیه رنگ‌ها هماهنگ می‌شود و ظاهری کلاسیک و البته سلطنتی به دکوراسیون می‌دهد. این رنگ را برای رنگ پرده گرفته تا کاشی‌ها و کابینت آشپزخانه می‌توان انتخاب کرد و تا مدت‌ها نیز از این که دمده نمی‌شود خیالتان راحت خواهد بود. قهوه‌ای رنگ شکوفایی و روشنی است. رنگ زمین و خاک است. قهوه‌ای به ما یادآوری می‌کند که چه رابطه تنگاتنگی با طبیعت داریم. همان‌گونه که زمین زیر پایمان برای ایستادن و راه رفتن به ما اطمینان می‌دهد رنگ قهوه‌ای نیز حس استحکام و امنیت را القا می‌کند. از جمله ویژگی‌های رنگ قهوه‌ای قدرت، ثبات، گرما و تکامل است.

از لحاظ علم انرژی درمانی، قهوه‌ای سمبل رویش و تکامل است. یکی از عناصر پنج‌گانه انرژی، چوب است. چوب از زمین می‌روید و به‌سوی آسمان قد می‌کشد. همان‌گونه که انسان‌ها رشد می‌کنند و قد می‌کشند. به همین دلیل است که قهوه‌ای رنگ رویش، انرژی و سرزندگی است و اشیاء چوبی و قهوه‌ای رنگ، نقش مکمل را در طراحی داخلی دارند. هم‌چنین اگر به رنگ شکلات، قهوه، نسکافه، دارچین و پودر کاکائو توجه کنید در می‌یابید که قهوه‌ای رنگی است که در آشپزخانه و آشپزی زیاد دیده می‌شود. هر کدام از طیف‌های رنگ قهوه‌ای حالات و ویژگی‌های مخصوص خرد را دارا می‌باشند.

تاریخ و فرهنگ‌های کهن همواره دید روشنی (مثبتی) نسبت به رنگ قهوه‌ای داشته‌اند. روان‌شناسان رنگ بر این باورند که رنگ قهوه‌ای رنگ حس کردن احساسات است! براساس این نظریه روان‌شناسان رنگ، زمانی که ما احساس آسیب‌پذیر بودن می‌کنیم خود را پشت این رنگ که ترکیبی از سه رنگ قرمز، زرد و سیاه است پنهان می‌کنیم. ما از قهوه‌ای استفاده می‌کنیم تا از خود محافظت کنیم. جالب است بدانید که آقایان بیش‌تر از خانم‌ها رنگ قهوه‌ای را رنگ مورد علاقه خود می‌دانند. قهوه‌ای رنگ طبیعت است و با استفاده از آن می‌توان طبیعت را به خانه آورد.

یک خلوت دنج با قهوه‌ای قرمز و آبی

قهوه‌ای شکلاتی، قرمز تند و آبی سلطنتی جلوه‌ای تجملی به خانه می‌دهد. همانند یک پتوی گرم و نرم، این پالت با رنگ‌های گرم خود یک فضای دنج را تداعی می‌کند.

برای ترکیب کردن رنگ‌ها در کنار هم می‌توانید از فرمول خاصی پیروی کنید. یک رنگ زمینه اصلی در نظر بگیرید که حدود ۴۰ تا ۶۰درصد کار را شامل شود. سپس از دو رنگ دیگر برای تکمیل رنگ زمینه استفاده کنید. استفاده کردن از رنگ‌ها با این روش، به شما کمک می‌کند که در مورد میزان رنگ‌هایی که باید مورد استفاده قرار گیرند بهتر تصمیم‌گیری نمایید.

مخلوطی از رنگ‌های پرحرارت زیر نور خورشید خیلی لوکس و دنج به‌نظر می‌رسد. با یک رنگ گرم بژ روی دیوارها کار را شروع کنید. کف اتاق می‌تواند به رنگ قهوه‌ای شکلاتی باشد چون با آن به‌خوبی ست می‌شود. می‌توانید این رنگ را در سطح چرمی مبلمان استفاده کنید. قهوه‌ای شکلاتی را می‌توانید روی وسایل چوبی اتاق مثل قفسه کتاب استفاده کنید. از رنگ قرمز هم می‌توانید به‌عنوان رنگ مکمل دیگر در سقف و یا حتی مبل راحتی استفاده کنید. آبی سلطنتی و سبز پررنگ هم جزو رنگ‌های برجسته هستند و می‌توانند در کوسن‌ها و وسایل جانبی دیگر مورد استفاده قرار گیرند.

قهوه‌ای، جلوه‌ای بی‌نظیر به خانه می‌بخشد

قهوه‌ای در اکثر اتاق‌ها کاربرد دارد. برای خلق هر حالتی در هر فضا می‌توانید به نحوی از قهوه‌ای کمک بگیرید. برای مثال در یک اتاق شمالی و بی‌روح حضور رنگ قهوه‌ای ملایم و گرم احساس آرامش و راحتی را به آن اتاق می‌بخشد و یا در یک اتاق جنوبی یا آفتاب‌گیر به کار بردن یک قهوه‌ای تیره و شفاف می‌تواند جلوه بی‌نظیری داشته باشد.

رنگ قهوه‌ای به‌خصوص در طیف‌های سردتر آن و یا رنگ دارچینی و شکلاتی از جمله رنگ‌هایی می‌باشند که به شدت مناسب آشپزخانه است و با ابراز و وسایل استیل و گرانیتی به‌خوبی کامل می‌شود. طیف‌های رنگ قهوه‌ای در آشپزخانه به فضا عمق و جلوه بی‌نظیری می‌بخشد.

رنگ قهوه‌ای در اتاق نشیمن حرف اول را می‌زند. قهوه‌ای نه تنها با تمام رنگ‌هایی که در اتاق نشیمن هستند هماهنگی و تناسب دارد، بلکه سبب هماهنگ جلوه کردن رنگ‌های دیگر نیز با هم می‌شود.

ترکیب رنگ قهوه‌ای گردویی با بافت‌های طبیعی مثل قالیچه‌های پوستین و یا حصیرهای فندقی رنگ، جلوه‌ای بسیار شیک و چشم‌نواز را خلق می‌کنند.

هم‌چنین طیف‌های خنثی و ملایم رنگ قهوه‌ای مثل گندمی برای سرویس‌های بهداشتی می‌تواند بسیار جذاب و آرام‌بخش باشد. توصیه می‌کنیم برای دعوت طبیعت به خانه‌های خود علاوه بر استفاده از رنگ قهوه‌ای در دکوراسیون اتاق از سنگ‌های زیبا، وسایل حصیری، پوستین‌ها و ریگ‌های زیبا استفاده نمایید.

طیف‌های مختلف قهوه‌ای با یکدیگر بسیار تناسب و هماهنگی دارند. هیچ‌گاه در یک اتاق تنها از طیف قهوه‌ای استفاده نکنید، زیرا اتاق بی‌روح و کسل‌کننده می‌شود.

قهوه‌ای در هارمونی با نارنجی

قهوه‌ای نماینده طبیعت است و رنگ کرم هم‌نشین جذاب رنگ قهوه‌ای است همان‌طور که سفید هم‌نشین مناسب رنگ سیاه است! قهوه‌ای در اکثر ترکیب‌ها مانند سیاه عمل می‌کند اما با این حال توصیه می‌شود از قهوه‌ای سوخته به‌جای مشکی استفاده شود. سه رنگ قهوه‌ای، نارنجی و سبز هر کدام در طیف‌های مختلف بسیار زیبا کنار هم می‌نشینند و الهام‌بخش زیبایی‌های پایدارند.

قهوه‌ای تنها، بی‌روح است

طیف‌های مختلف قهوه‌ای با یکدیگر بسیار تناسب و هماهنگی دارند. هیچ‌گاه در یک اتاق تنها از طیف قهوه‌ای استفاده نکنید، زیر اتاق بی‌روح و کسل‌کننده می‌شود. اگر قصد دارید رنگ غالب در اتاق قهوه‌ای باشد، حتماً از طیف‌های تیره و روشن، گرم و سرد قهوه‌ای در کنار هم بهره ببرید. یکی دیگر از راه‌های خلق فضایی گرم در دکوراسیون داخلی نصب ورقه‌های چوبی به دیوار است، مانند کفپوش‌های چوبی.

ایجاد تنوع با یک کاناپه قهوه‌ای

یک کاناپه به رنگ قهوه‌ای دارچینی گرم، به اتاق نشیمن اضافه کنید و ببینید در ترکیب با پرده‌های به رنگ اسپرسو و دیوارهای به رنگ لاته این فضا چه زیبا خواهد شد. نکته جالب در مورد طیف رنگ‌های قهوه‌ای این است که این رنگ‌ها در کنار هم ترکیب خوبی ایجاد می‌کنند، به همین دلیل استفاده از این رنگ‌ها کاری مطمئن و ساده است. اگر یک قهوه‌خور حرفه‌ای باشید کافی است اسپرسوی تیره و موکای غنی را با کارامل طلایی و شیر فوم‌دار ترکیب کنید و بعد ببینید که اتاق شما دارای آسایشی بی‌نظیر شده است. استفاده از این رنگ‌ها باعث می‌شود تا فضای شما دنج و راحت شود.

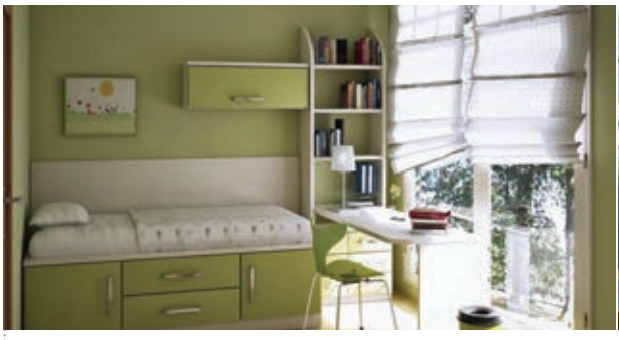
مزیت استفاده از پالت رنگی قهوه‌ای این است که شما می‌توانید سایه‌های رنگی مختلف را با هم به سادگی ترکیب کنید.

استفاده از رنگ طلایی در کنار قهوه‌ای

استفاده از رنگ‌های طلایی، برنزی و مسی راه بسیار خوبی برای ارتقای یک ظاهر خنثی و گرم است. چراغ‌ها، سرامیک‌ها، قاب‌ها، ظروف مسطح، قاشق‌ها و چنگال‌ها وسایل بسیار خوبی برای اضافه کردن رنگ‌های متالیک براق به آشپزخانه هستند.

ایده‌های بزرگ برای فضاهای کوچک

آیا منزل شما کوچک است؟
برای همه وسایلتان جای کافی ندارید؟
آیا به دلیل انبارشدن وسایل متعدد اتاق‌ها هیچ وقت مرتب به‌نظر نمی‌رسند؟
چاره چیست؟
ما به شما راه‌های استفاده بهینه از حداقل فضا را نشان می‌دهیم و روش‌هایی برای به‌کارگیری رنگ و تأمین فضای انباری در اتاق‌های کوچک به شما پیشنهاد می‌کنیم.



انتخاب دقیق و هوشمندانه مبلمان برای چنین فضاهایی یکی از بهترین راه‌کارهای طراحی دکوراسیون موفق در خانه‌ای کوچک است. تا حد امکان از مبلمان چندمنظوره برای این اتاق‌ها بهره بگیرید. به‌عنوان مثال از کاناپه‌های تخت‌خواب‌شو می‌توانید به‌خوبی سود ببرید یا با قرار دادن چند کوسن بر روی تخت‌خواب یک‌نفره‌ای که در کنار دیوار قرار دارد، به‌عنوان کاناپه نیز استفاده کنید.

اندازه‌گیری قاب پنجره به منظور ساختن یک کمدزمینی که از سطح روی آن نیز بتوان به‌عنوان نشیمن استفاده کرد یکی از راه‌های ساخت یک انباری پنهان است.

اگر پنجره اتاق در فرورفتگی دیوار قرار گرفته باشد، می‌توانید صندوقی چوبی به ابعاد متناسب با عرض و طول فرورفتگی دیوار بسازید که از جلو یا بالا باز شود و از آن برای جادادن لوازم ریز و درشت استفاده کنید، ضمن آن‌که با قرار دادن چند تشکچه کوچک و تعدادی کوسن از آن به‌عنوان فضایی برای نشستن نیز بهره می‌برید. این صندوقچه‌های چندکاره ضمن ایفای نقش یک انباری کوچک پنهان می‌توانند کاربردهای دیگری نیز داشته باشند، مانند میز وسط اتاق و یا میزهای کنار مبل.

جعبه‌های چوبی را می‌توان در ابعاد مختلفی ساخت؛ مثلاً یک جعبه کوچک با ارتفاع بلند، طول برابر با عرض تخت‌خوابی دو نفره و عرض حدود ۳۰ سانتی‌متر می‌تواند به‌جای تاج تخت مورد استفاده قرار گیرد و اگر از دو طرف در داشته باشد جای مناسبی برای نگه‌داری ملحفه‌ها خواهد بود.

سطح روی آن نیز برای قرار دادن آباژور، چیدن کتاب و یا لوازم تزئینی قابل‌استفاده خواهد بود.

خرید مبل‌هایی که فضای داخل قسمت نشیمن آن‌ها خالی است و به‌صورت کشویی یا لولایی باز می‌شوند، می‌تواند کمک بزرگی به افزایش فضای انباری در اتاق‌های کوچک باشد. در آماده‌سازی فضاهایی درون اتاق‌های کوچک برای پنهان کردن خرده‌ریزهای روزمره رازی است که در به‌وجود آوردن انباری‌ها نهفته است.

از فرورفتگی‌ها و ویژگی‌های معماری اتاق نیز تا حد امکان سود ببرید. نصب طبقات در فرورفتگی دیوار می‌تواند فضای مفیدی را در اختیار شما قرار دهد که قابل استفاده برای جای دادن تلویزیون، سایر لوازم صوتی و یا حتی کامپیوتر و ملزومات آن باشد. این طبقات برای چیدن کتاب یا لوازم دکوری نیز مناسب هستند.

چنان‌چه امکان داشته باشد می‌توان با نصب درهای لولایی یا کشویی یا حتی یک پرده پارچه‌ای متناسب با طرح و رنگ دکوراسیون اتاق آن را محصور و از نظرها پنهان کرد. فرورفتگی دیوار و یا وجود یک ستون که بخشی از دیوار را مجزا می‌کند

هرقدر کم عرض باشد، هنوز قابل استفاده است و نباید از آن چشم‌پوشی کرد. یک کمد دیواری حتی می‌تواند به یک اتاق کار کوچک برای شما تبدیل شود.

در فضاهای کوچک حتماً در مورد رنگ و نور دقت کنید. اتاق‌های کوچک اغلب کم‌نور هستند اما رنگ کردن دیوارها با سفید یا کرم استخوانی تنها راه‌حل پاسخگو نیست. سایه روشن‌هایی مثل آبی کم‌رنگ و یاسی یا سبز روشن و کرم می‌توانند یک اتاق را بزرگ‌تر از آن‌چه هست نشان دهند.

اتاق‌های کوچک را خوب نورپردازی کنید. نور کافی مانع دلتنگ به نظر رسیدن اتاق می‌شود. پرده‌های کرکره‌ای یکی از بهترین انتخاب‌ها برای پنجره‌ها در اتاق‌های کوچک هستند زیرا با چنین پرده‌هایی شما می‌توانید میزان نور مورد نیاز خود را در اتاق تنظیم کنید. ضمن آن‌که پرده‌های مدل‌دار برای فضای کوچک شلوغ بوده و مناسب نیستند.

اگر فضا برای قرار دادن یک جالباسی ندارید، بر دیوار ورودی خود تعدادی گیره برای آویختن کت و لباس‌های دم‌دستی خود نصب کنید و یک جالباسی باز به‌وجود بیاورید. هم‌چنین از تعدادی سبد برای قرار دادن اشیاء کوچک‌تر از قبیل کلاه و دسته‌کلیدها در فضا استفاده کنید.

استفاده از یک آباژور پایه‌دار هم برای تأمین نورمصنوعی بسیار مفید است. آباژور پایه‌دار را می‌توانید در زمان مورد نیاز به نزدیک میز آرایشی، کمد دیواری یا محل مطالعه انتقال دهید و در هر زمان نور کافی برای کار را تأمین نمایید.

نصب آینه در اتاق‌های کوچک می‌تواند تأثیر به‌سزایی در بازتاب نور در اتاق داشته باشد. آینه‌های قدی فضا را بزرگ‌تر نشان می‌دهند و آینه‌های کوچک‌تر نیز با بازتاب نور موجب انتشار بهتر آن در فضا می‌شوند. در بسیاری از آیین‌های دکوراسیونی مانند فنگ‌شویی آینه به دلیل بازتاب انرژی‌های مثبت عنصری مفید محسوب می‌شود.

در دستشویی و حمام نیز اگر جای کافی برای نصب یک کابینت در زیر کاسه دستشویی داشته باشید فضای مناسب برای نگه‌داری از وسایلی از قبیل حوله، صابون، شامپو و سایر وسایل مخصوص شست‌وشو فراهم خواهد شد. به‌جای نصب قاب‌های هنری توصیه می‌کنیم طبقاتی باز، بر دیوار سرویس بهداشتی نصب کنید و اشیاء و عناصر کوچک و مورد نیاز در سرویس‌بهداشتی را ابتدا در سبدهای زیبا و سپس روی این طبقات قرار دهید تا جلوه‌ای مرتب و سازمان یافته به‌وجود آید.

پشت در سرویس‌بهداشتی خود (از سمت داخل فضا) گیره‌های آویز یا چوب‌لباسی‌های مخصوص پشت در را نصب کنید تا بتوانید حوله‌ها و دیگر عناصر را بر آن بیاویزید.

۶ نکته برای داشتن یک دکوراسیون اقتصادی

توصیه می‌کنیم قبل از شروع خرید مبلمان و یا رنگ‌آمیزی منزل خود سری به چند کتاب‌فروشی بزنید. با خرید کتب دکوراسیون ممکن است ایده‌های جالبی در مورد رنگ و نحوه چیدمان وسایل بگیرید.

۱ - برای دکوراسیون زیبا و جذاب محیط زندگی خود حتما نیازی نیست از مبلمان گران‌قیمت استفاده نمایید.

۲ - استفاده از وسایل قدیمی، گاهی می‌توانید از وسایل و مبلمان قدیمی برای منزل خود استفاده نمایید. وسایل و اشیایی که ممکن است در زیرزمین منزل شما بدون استفاده افتاده باشند یا بعضی از آن‌ها را بتوانید از مکان‌هایی نظیر جمعه بازار تهیه کنید.

درصورت علاقه به خرید از جمعه بازارها سعی کنید در آخرین ساعات روز مراجعه نمایید تا بتوانید با قیمت‌های مناسب‌تری خرید خود را انجام دهید. از این‌که چانه می‌زنید تا جنس مورد نظر را با قیمت مناسبی خریداری نمایید اصلا خجالت نکشید!

۳ - درصورتی‌که محل سکونت خود را اجاره نموده‌اید و از رنگ‌آمیزی و یا کف‌پوش آن رضایت ندارید، سعی نمایید قبل از هرگونه تغییرات با صاحب‌خانه مشورت نمایید و وی را متقاعد کنید که هزینه رنگ‌آمیزی و تغییرات را از اجاره کسر نماید.

۴ - رنگ‌آمیزی و تغییر رنگ لوازم، ارزان‌ترین روش ممکن برای ایجاد تنوع در دکوراسیون می‌باشد. ضمن این‌که خود شما هم می‌توانید آن را انجام دهید.

۵ - نقشه‌ها و عکس‌های قدیمی را درصورتی‌که قابی مناسب برای آن‌ها پیدا کنید، از بهترین و ارزان‌ترین وسایل تزئینی دیوارها می‌باشند.

۶ - هدایایی را که دوستان و اقوام به‌عنوان هدیه منزل جدید برای شما می‌آورند، لزوما در کمد و گنجه نگذارید. می‌توانید از آن‌ها در نقاط مختلف منزل جهت دکوراسیون استفاده نمایید.

برترین‌های مسابقه عکاسی سالانه نشنال جئوگرافیک

دور دنیا در چند قاب

برندگان جوایز مسابقه عکاسی سالانه مجله «نشنال جئوگرافیک» از بین ۹۲۰۰ اثر عکاسی فرستاده شده از بیش از ۱۵۰ کشور دنیا انتخاب شدند. عکس اول و برنده این مسابقه توسط «برایان پِن» در هنگ کنگ گرفته شده است؛ این عکس زنی را نشان می‌دهد که نور تلفن همراهش هاله‌ای بر صورتش انداخته و در قطار متروی کم نور و شلوغی ایستاده است. او این عکس را «نقطه‌ای در تاریکی می‌درخشد» نامیده است. پِن در توضیح این عکس می‌نویسد: با این که این زن در مرکز قطاری پر از جمعیت ایستاده بود، نور گرمی که از تلفن همراهش بر صورتش می‌درخشید به غریبه‌های اطرافش نشان می‌داد که او واقعا در آن مکان حضور ندارد. این زن توانست از «این جا بودن» برای لحظه‌ای کوتاه بگریزد؛ او نقطه‌ای درخشان بر روی شبکه اجتماعی است، زمین را در می‌نوردد، مانند پروانه‌ای آزاد است. پِن به مجله نشنال جئوگرافیک می‌گوید: وقتی که به این عکس نگاه می‌کنم، حس تناقض خاصی در من به وجود می‌آید. از یک سو، من هدیه آزادی بخش تکنولوژی را حس می‌کنم؛ از سوی دیگر، حس می‌کنم که مردم دیگر نمی‌خواهند با یکدیگر حس مجاورت و همسایگی داشته باشند، زیرا به آن احتیاجی ندارند.

Glamburger، گرانترین همبرگر دنیا با زعفران ایرانی

رستورانی در چلسی با یک همبرگر جیب مشتری‌های خود را خالی می کند. داســـتان چیســـت؟ این که این رستوران در ایده‌ای که به احتمال بسیار زیاد برای کسب درآمد بیش تر بوده اســـت، همبرگری با زعفران ایرانی می‌پزد و به مشتری می‌دهد که هزار و صد پوند قیمت دارد.

این گران ترین همبرگری است که در سراسر جهان سرو می‌شود. این همبرگر گران اسم هم دارد: Glamburger. البته بهتر بود نام آن را «پول خوره برگر» می گذاشتند. اما اگر بخواهیم منصف باشیم، باید بگوییم این ساندویچ از مواد بسیار خاص تهیه می‌شود.

Glamburger از ۲۲۰ گرم گوشـــت گوساله Kobe Wagyu، ۶۰ گرم گوشـــت آهوی نیوزیلند و نمک دودی هیمالیا درست می‌شـــود. درون آن قارچ دنبلان (یکی از انواع نادر و گران‌قیمت قارچ) قرار دارد. اگر همین موارد کافی نیست، باید بگوییم، این ســـاندویچ همبرگر به همراه لابستر کانادایی که در زعفران ایرانی خوابانده شده است و ژامبونی که روی آن با شـــیره افرا پوشیده شده است، سرو می‌شود.

Beluga caviar و تخـــم اردک دودی که در ورقه‌های طلا پیچیده شده‌اند نیز روی آن قرار دارند.

نان همبرگر با matcha ژاپنی - که نوعی پودر چای سبز است - سس مایونز و برگ طلا مزه‌دار و تزیین شده است. روی آن‌ها نیز با ترافل سفید رنده شده تزیین شده است.

همبرگر Glamburger، حدود ۲,۶۱۸ کالری دارد.

اساتیدی از اعضای هیئت علمی تحت عنوان هیئت امنای با حمایت‌های خود پشتیبان خیریه می‌باشند و سابقون زیر نظر این عزیزان فعالیت می‌کند.

سابقون، خیریه‌ایی از جنس دانشجویان نیکوکار

زهرا وفایی‌نیا

این بار گزارشمان را اختصاص می‌دهیم به مرور اجمالی بر نیتی خداپسندانه، آن هم از جنس دانشجویان نیکوکار، علی جعفری دبیر خیریه دانشجویی سابقون دانشگاه اصفهان.

آزاد باش و پرواز کن ... کبوترانه ... و پرواز کن بالاتر از همه قله‌ها، شاید که پروازت مرهم بال‌های شکسته باشد و سنگ صبور کبوتران در قفس ... . می‌گوییم خدا شاهد اعمال ماست. اما آیا آن‌قدر باور داریم که در اعمالمان تاثیر بگذارد؟

خواستیم باور کنیم که خدا همیشه شاهد اعمال ماست، خواستیم به یاد بیاوریم که در انتظار امامی هستیم و باید شرایط ظهورش را فراهم کنیم. کانونی تشکیل دادیم تا شرایط را برای شکوفایی استعدادهای نهفته‌ای که محدود شده‌اند، فراهم کنیم. نامش T را نهادیم. سابقون تا سبقت گرفته باشیم. آذر ماه ۸۴ بود که ایده اولیه تاسیس یک خیریه اختصاصی برای دانشجویان دانشگاه اصفهان به ذهن تعدادی از دانشجویان وقت رسید. جای خالی مکانی که بتواند دغدغه‌های مالی برخی از دانشجویانی که حتی گاهی اوقات در هزینه تغذیه خودشان هم مانده‌اند، کاملاً حس می‌شد. یک عده دانشجو آستین همت را بالا زدند و یا علی گفتند و خیریه‌ای تاسیس کردند به نام خیریه «سابقون». قرار بود مامنی باشد برای دوستانشان، دوستانی که آن‌قدر دغدغه مالی اذیتشان می‌کرد که گاهی به انصراف از دانشگاه منجر می‌شد. مقدمات و ابتداییات انجام شد و مهر ۸۵ خیریه سابقون رسماً تاسیس گردید. فعالیت این خیریه دانشجویی از آن زمان تاکنون به حول و قوه الهی و همت تعدادی از اساتید و دانشجویان این مجموعه، هم‌چنان برقرار است و تمام تلاش خود را انجام می‌دهد تا نگذارد هیچ دانشجویی به خاطر نیازهای مالی از درس خواندن محروم شود ... انشاالله

خیریه دانشجویی سابقون مهر ماه ۸۵ تاسیس شد و تاکنون توانسته تعداد دانشجویان کم‌بضاعت قابل توجهی از دانشگاه اصفهان را تحت پوشش خود قرار دهد. به امید این که راه تحصیل را برای آنان هموارتر کند. این عمل خداپسندانه به همت تعدادی از دانشجویان خیرخواه و همراهی مسئولین و اساتید دانشگاه و جمعی از خیرین صورت گرفته است.

اساتیدی از اعضای هیئت علمی تحت عنوان هیئت امنا با حمایت‌های خود پشتیبان خیریه می‌باشند و سابقون زیر نظر این عزیزان فعالیت می‌کند.

گزارش عملکرد خیریه دانشجویی سابقون

۱-بخش شناسایی خیریه

- شناسایی کردن و تحت پوشش قرار دادن دانشجویان نیازمند، که برخی از آن‌ها توسط مسئولین، اساتید و دانشجویان معرفی می‌شوند.
- انجام خدمات مشاوره‌ای در زمینه تحصیلی، فردی و ... برای شناسایی و حمایت از دانشجو.
- شارژ کارت تغذیه مددجویان به‌صورت ماهیانه.
- ارایه وام بااقساط بلندمدت و یا بلاعوض جهت هزینه خوابگاه و شهریه، خرید لوازم ضروری و ... به مددجویان تحت پوشش.
- معرفی مددجویان جهت کار دانشجویی در داخل یا خارج دانشگاه.
- کمک به مددجویان جهت تهیه اقلام ضروری جهیزیه.

- ارایه خدمات پزشکی شامل: دندان‌پزشکی، چشم‌پزشکی، قلب و عروق و ....
- تامین هزینه‌های ضروری مددجویان از جمله هزینه رفت و آمد و ...
- تامین هزینه کلاس‌های آموزشی ضروری از جمله زبان و کامپیوتر.
- معرفی مددجویان به کانون ایرانگردی دانشگاه جهت شرکت در اردوهای دانشجویی بنا به صلاحدید مشاور.
- ارایه بسته‌های ارزاق در ایام و مناسبت‌های خاص از جمله ایام نوروز و ماه مبارک رمضان به مددجویان.
- ارایه خدمات زیراکس، پرینت، صحافی و ... برای مددجویان تحت پوشش

نحوه جذب منابع مالی

- عضویت ۲۰۰ نفر از اساتید جهت کمک به مددجویان به‌صورت کسر حقوق ماهیانه با عنوان "طرح اساتید".
- توزیع کارت‌های اشتراک دانشجویی جهت دریافت کمک مالی از دانشجویان.
- برگزاری جلسات با خیریه های سطح شهر و استان و ایجاد تعامل و همکاری در زمینه های مالی، فرهنگی و ...
- فعالیت خیریه در شب‌های قدر و جمع‌آوری کمک‌های مالی با عنوان «شبنم احسان» در سال ۸۵.
- برگزاری مراسمی در مهمان‌سرای دانشگاه اصفهان و دعوت از خیرین سطح شهر در سال ۸۶ با عنوان "دردهای بی صدا" و در سال ۸۷ با عنوان "ساکنان زمین، صاحبان آسمان" و در سال ۹۰ با عنوان "دست‌های خاکی، دل‌های افلاکی"
- اجرای طرح ۱۰۰۰ در ۱۰۰۰ به مناسبت روز نیکوکاری در سطح دانشگاه با هدف دریافت کمک‌های مالی از دانشجویان و اساتید در سال ۸۷.
- فروش گل‌های سرخ محبت در هفته نیکوکاری در سطح دانشگاه در برنامه‌ای با عنوان "زیر چتر باران" در اسفند ۸۸
- برگزاری جشن نیکوکاری همراه با بازارچه شب عید و فروش گل‌های سرخ محبت در سال ۸۹ تحت عنوان "یک برابر هفت" و در سال ۹۰ تحت عنوان "گندم‌زار محبت"
- تهیه و نصب صندوق در دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها جهت جمع‌آوری کمک‌های مالی و ارتباط با خیریه.
- نمایشگاه عکس خیریه در آذرماه ۹۰.
- برنامه تقدیر از اساتید عضو خیریه به مناسبت روز معلم در اردیبهشت ماه ۹۱.
- نصب صندوق در دانشکده‌ها و خوابگاه‌ها جهت جمع‌آوری کمک‌های مالی.
- برپایی غرفه‌ای جهت معرفی خیریه و جذب اساتید در روز معلم در اردیبهشت ۹۲.

اقدامات خدماتی:

- درخواست تسهیلات مالی از سازمان رفاهی - تفریحی شهرداری اصفهان، فولاد مبارکه، ذوب آهن و خیریه همدانیان و باشگاه سپاهان.
- ارسال نامه به ریاست جمهوری در سال ۸۶ و دیدار با نمایندگان هیأت دولت و معرفی خیریه.
- رایزنی با باشگاه فولاد مبارکه و خیرین و درخواست امکانات رفاهی برای مددجویان خیریه.
- انعقاد قراردادهای کتاب، پوشاک، کیف و کفش، با مراکز فروش در سطح شهر جهت تأمین نیاز های مددجویان.
- ارایه تسهیلات تخفیف خوابگاه و شهریه.
- معرفی خیریه در سطح دانشگاه در مناسبت‌های مختلف از طریق نصب پوستر و توزیع بروشور و ...
- ارایه تسهیلات و خدمات پزشکی به مددجویان از طریق شناسایی پزشکان خیراندیش سطح شهر.
- پخش غذای اضافی سلف در محلات مستضعف نشین.
- انجام تبلیغات وسیع در سطح دانشگاه جهت معرفی خیریه.
- راه اندازی سایت خیریه به آدرس www.sabeghoun.net جهت اطلاع‌رسانی و سهولت در انجام ارتباطات درون دانشگاهی و برون دانشگاهی.
- راه‌اندازی سامانه پیامک خیریه به شماره ۳۰۰۰۶۷۰۸۱۸۳۱۸۳.
- برگزاری دومین همایش ملی خیریه‌های دانشجویی کشور (یک جرعه آسمان) به میزبانی خیریه دانشجویی سابقون و با همکاری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در اردیبهشت ماه ۸۹.
- سیستمی کردن ارتباط مددجو با خیریه از طریق سایت و به‌صورت مجازی جهت تسریع در حل مشکلات و حفظ کرامت مددجویان.

خدمات فرهنگی:

- راه‌اندازی و بلاگ خیریه دانشجویی سابقون مختص پرسنل خیریه.
- اجرای برنامه تقدیر از پرسنل در پایان سال ۸۶ با حضور هیات امنا.
- راه‌اندازی بانک سی‌دی و کتاب‌خانه خیریه جهت استفاده پرسنل و مددجویان.
- برگزاری گردهمایی‌های فرهنگی - قرآنی برای پرسنل با حضور اساتید مجرب.
- برگزاری جشن میلاد امام رضا(ع) در دانشگاه در سال‌های ۸۵،۸۶،۸۷،۸۸،۸۹ با عناوین "قبله هفتم"، "بهانه هشتم"، "خورشید هشتم"، "همسفر حرم"، "شاهراه عشق"، "کوچه هشتم"، "بست سابقون" و "هشتمین قاف سیمرغ‌ها".
- تقدیر از اساتید خیرخواهی که خیریه را تحت حمایت خود قرار دادند.
- برگزاری نمایشگاه صنایع دستی با عنوان "عیدانه" و تخصیص درآمد این نمایشگاه برای مددجویان.
- طرح اکرام با عنوان "دو قدم تا بهشت" جهت جذب نیروی اجرایی و منابع مالی و خیرین.
- نصب صندوق "ساحل همدلی" در خوابگاه برای برقراری ارتباط با مددجویان.
- چاپ نشریه داخلی برای پرسنل خیریه.
- تبلیغ و کارفرهنگی در هفته نیکوکاری در سطح دانشگاه در برنامه "زیر چتر باران".
- اجرای طرح‌ها و برنامه‌های فرهنگی متعدد برای پرسنل از جمله ختم قرآن، موضوعی با عنوان "شرب مدام".
- برپایی جشنواره امام رضا به مناسبت میلاد امام هشتم، به‌صورت غرفه در سطح دانشگاه در مهرماه ۹۰.
- برگزاری جشن عید غدیر در سال ۹۰.
- برگزاری جشن نیکوکاری و تئاتر خیابانی در سطح دانشگاه در اسفند ماه ۹۰.

فعالیت خیریه دانشجویی سابقون مهرماه ۸۵ تاسیس شد و تاکنون توانسته تعداد دانشجویان کم‌بضاعت قابل توجهی از دانشگاه اصفهان را تحت پوشش خود قرار دهد. این عمل خداپسندانه به همت تعدادی از دانشجویان خیرخواه و همراهی مسئولین و اساتید دانشگاه و جمعی از خیرین صورت گرفته است.

خدمات پرسنلی:

- اجرای برنامه‌های جذب نیرو در سال‌های ۸۶ با عنوان «دو قدم تا بهشت» و ۸۷ و ۸۸ با عنوان «بر بال فرشتگان» و ۸۹ با عنوان «هر قدم یک فانوس، یک قدم تا جاودانگی»
- برگزاری اردوی مشهد مقدس با هدف توجیه و انسجام و متعهد ساختن نیروهای اجرایی.
- برگزاری کلاس‌های آموزشی نیمه تخصصی.
- برگزاری اردوهای درون شهری.
- برگزاری جلسات فرهنگی و مذهبی پرسنل جهت ارتقا سطح معنوی.
- برپایی برنامه جذب نیرو در مهرماه ۹۰.
- برگزاری اردوی مشهد مقدس در بهمن ماه ۹۰.

امید است با همراهی هرچه بیش‌تر شما عزیزان، زمینه‌ای برای فعالیت گسترده‌تر این خیریه فراهم گردیده و مرهمی بر زخم‌های دانشجویانی گردیم که با وجود شرایط نامساعد توانسته‌اند با پشتکار و توکل بر خدا، پله‌های پیشرفت را طی نموده و باعث افتخار کشورمان گردند و این شرایط نتوانسته مانع از هدف متعالی آنان گردد.

گذشته را رها کن

مادامی که فصل گذشته زندگی‌تان را مرور می‌کنید، نمی‌توانید از موهبت‌های فصل جدید آن بهره‌مند شوید.

شبانه روز غمی وجودتان را گرفته و لحظه‌ای رهایتان نمی کند. اتفاق یا اتفاق‌های گذشته، مدام در ذهن مرور شده و کل زندگی را تحت کنترل خود در آورده و آرامش‌تان را، سلب کرده است. فکر کردن بیش‌ازحد، به گذشته و اتفاقات ناگوار و ناراحت کننده آن، موجب می‌شود به‌جای تلاش برای داشتن زندگی خوب و شایسته، در وضع روحی خنثی و بی‌تفاوتی قرار گیرید و در موارد حادتر به سوی تباهی کشیده شوید. باید بتوانیم گذشته را، با هر پیشامدی که داشته رها و به آینده فکر کنیم. فقط با این روش می‌توانیم به چیزهای بهتر دست پیدا کنیم.

زمانی که غمگین هستید هرگز فکر نمی‌کنید که بتوانید احساس بد را از خود دور کرده و حتی لبخندی ساده به لب آورید! اما حقیقت این است که با داشتن خاطرات بسیاربد، روزی خواهد آمد که بتوانید لبخند زده یا با صدای بلند بخندید. روش هایی وجود دارد که با کمک آن‌ها بتوانید همگام با زندگی پیش رفته و در گذشته باقی نمانید.

گذشته‌ی حل نشده، هرگز از ذهن خارج نمی‌شود، با خود می‌اندیشید که خشم و دردتان را مدفون کرده و به سراغش نمی‌روید، اما صدمه و آسیب آن هنوز وجود دارد و گاهی اوقات خود را نشان می‌دهد. بنابراین دل و جرأت به خرج داده و با آن‌چه اتفاق افتاده روبه‌رو شده و در نهایت احساس بد اسیر در وجودتان را رها کنید تا تحت فرمان ضمیر ناخود آگاه‌تان نمانید. اگر نمی‌توانید دید صحیح و روشنی نسبت به آن‌چه بر شما رفته داشته باشید با کمک یک مشاور خوب به ارزیابی عملکرد خود بپردازید.

پذیرفتن گذشته

آن‌چه برایتان اتفاق افتاده پیشامدی است غیرقابل تغییر و نمی‌توانید زمان را بازگردانید و داستان را به‌گونه‌ای بنویسید که پایان شادتری داشته باشد؛ اما می‌توانید نحوه تفکرتان

را تغییر دهید و دوباره دست‌به‌کار شده و آینده‌ای متفاوت که اثری از زهر و سم گذشته در آن وجود نداشته باشد، بسازید.

به خاطر سپردن لحظات خوب

همیشه و در هر شرایطی لحظات خوبی وجود دارد که باید سپاس‌گزار آن‌ها باشید. نباید به‌گونه‌ای رفتار کنید که گویی تمام وقت در عذاب بوده‌اید و در کل خاطرات شاد را از ذهن خود بیرون سازید و تنها به عزاداری لحظات بدتان مشغول شوید. به یاد داشتن اوقات خوب حتی اگر اندک باشد، می‌تواند در ایجاد روحیه شاد بسیار کمک کند.

انتخاب صحیح

آگاهانه گذشته را رها کرده و بر آینده متمرکز شوید، اجازه ندهید خاطرات بد گذشته چنان مؤثر باقی بماند که روی شخصیت و عزت نفستان اثر منفی بگذارد. یادتان باشد شما فردی با ارزش و منحصربه‌فرد هستید و توانایی‌های دیگری در وجودتان نهفته است. بدانید که در حقیقت شما نویسنده داستان آینده زندگی هستید و سرنوشت‌تان را به دست دارید.

آینده‌ای بدون گذشته

ردپای گذشته را از آینده‌تان پاک کنید. گاهی اوقات گذشته آن‌قدر در زندگی‌مان سرک می‌کشد که آینده را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد. در واقع به‌جای از بین بردن اثرات مخرب گذشته، تجربه‌های بد را به زمان حال آورده و با تکرار همان عادات همیشگی و این تفکر که هیچ چیز عوض نمی‌شود، خود را در مسیر نابودی قرار می‌دهیم.

فراموش نکنید صفحه آینده سفید است و باید با تغییر در دیدگاه‌تان نسبت به آینده، زمان را به نفع خود تغییر داده و به اهداف‌تان دست یابید. استفاده از کوچک‌ترین موقعیت‌ها، به شما یادآوری می‌کند که قدرت و توان تغییر گذشته‌ی بد و تبدیل آن به آینده‌ای خوب را دارید.

برداشتن گام‌های هوشمندانه

واقع‌نگر و منطقی باشید و از همان ابتدا گام‌های هوشمندانه بردارید. به‌خاطر داشته باشید که هرگز نمی‌توانید به‌سرعت زندگی‌تان را تغییر دهید. بپذیرید که ایجاد تغییرات، مستلزم صرف زمان است و شاید برای رسیدن به شرایط مطلوب، مجبور باشید روزهای بدی را پشت سر بگذارید. اما اگر به‌درستی به تلاشتان ادامه دهید بالاخره گذشته رهایتان می‌کند.

نشنیدن سخنان بیهوده

هرگز سخنان کسانی که قصد صدمه زدن به شما را دارند باور نکنید. فرقی نمی‌کند این فرد رئیس‌تان باشد یا از آشنایان و همکاران. گاهی اوقات والدین ناآگاه از روی عصبانیت با گفتن سخنانی عاری از انصاف، احساسات‌تان را جریحه‌دار می‌کنند. هرگز نسبت به ارزش وجودی خودتان تردیدی نداشته و اعتمادبه‌نفس‌تان را از دست ندهید. اگر آن‌ها به شما برچسب خودسر بودن می‌زنند به خودتان یادآوری کنید که شما فرد بسیار مستقلی هستید و به عقاید دیگران وابسته نیستید. البته بسیاری از افراد با این مسأله مخالف هستند و به نحوی قصد تغییر آن را دارند. اگر به شما بگویند بیش از حد احساساتی هستید پس خوشحال باشید که آن‌قدر در وجودتان عاطفه هست که بتوانید برای خود ارزش قائل شوید و خود را نبازید. می‌توانید فهرستی از ویژگی‌های خوب و احتمالاً بد خود را تهیه کرده و آن‌ها را به‌عنوان بخشی از شخصیت خود بپذیرید، در عین حال که در جهت بهتر کردن خصوصیاتتان تلاش می‌کنید.

حفظ یادگارها

جعبه‌ای برداشته و هر چیزی که شما را به یاد گذشته می‌اندازد درون آن بیندازید. مانند وسایل عزیز از دست‌رفته،شغلی که خاطرات بدی برایتان به‌جای گذاشته است، و یا هر موضوع ناراحت‌کننده دیگر. سپس تصمیم بگیرید که آن را دور بیندازید یا خیر.

اگر می‌خواهید هم‌چنان آن‌ها را نگه دارید، باید مطمئن شوید که دیگر نمی‌توانند اثری منفی بر شما داشته باشند؛ در غیراین‌صورت باید حتماً آن‌ها را دور بریزید.

دوستان خوب و ارزشمند

دوستان خوبتان را هرگز از دست ندهید و آن‌ها را در کنار خود داشته باشید، زیرا همیشه در مواقع سخت آن‌ها می‌توانند بهترین حامی‌تان باشند. خودتان را با فکر کردن به رفتار اشخاصی که به شما احترام نمی‌گذارند و ارزش‌تان را نمی‌دانند عذاب ندهید.

آهسته اما مطمئن

همان‌طور که گفته شد یک‌شبه نمی‌توانید همه چیز را تغییر دهید و این مسأله درخصوص عادات بدتان هم صدق می‌کند. باید آهسته، آهسته اما پیوسته و مطمئن به جلو گام بردارید و به خود، فضا و زمان کافی برای رشد بدهید تا به بهترین و منطقی‌ترین نتیجه دست پیدا کنید.

تصور آینده‌ای درخشان

علم به این که گذشته را نمی‌توانید تغییر دهید با این آگاهی که آینده نیز غیرقابل پیش‌بینی است را ترکیب کرده و به خود بقبولانید فردی قوی و نیرومند و از نظر عاطفی سالم و بدون تزلزل هستید و می‌توانید از پس هر نوع مشکل احتمالی در آینده برآیید و در کل برایتان فرقی نمی‌کند چه اتفاقی بیفتد.

این نوع تفکر موجب می‌شود نسبت به خود ونوع واکنشتان بیش از هر زمان دیگر احساس مسئولیت کنید. وقتی شما با موضوعات ناراحت‌کننده گذشته‌تان برخورد کنید و بپذیرید که آن‌ها را نمی‌توانید تغییر دهید اما توانایی رها کردن آن‌ها را دارید، هر بار که موضوع ناراحت‌کننده جدیدی از راه برسد به‌سرعت وحشت را کنار زده و با کمک تجربه‌های پیشین این بار بسیار مؤثرتر عمل خواهید کرد. شما اکنون می‌دانید آینده، نانوشته است و می‌توانید با قدرت و توانایی ذاتی‌تان آینده‌ای قوی را برای خود رقم بزنید.

خودداری از تصمیم‌های عجولانه

زمانی که فرآیند بهبودی را می‌گذرانید و نیرویتان در مقابله با گذشته بدتان را افزایش می‌دهید مراقب تحریک‌کننده‌هایی که شما را دوباره به سوی عادات گذشته‌تان سوق می‌دهد باشید.

هر تصمیمی که می‌گیرید با خود فکر کنید دلیل این تصمیم‌تان چیست و آگاهانه به سمت آن پیش بروید. اگر این روش را به‌کار برید هیچ چیز نمی‌تواند شما را وسوسه کرده و به‌سوی عاداتی که موجب ایجاد تجربه‌های بد شده است برگرداند.

بازگشت به مکان عذاب‌آور

به گذشته برگردید و ببینید کدام نیرو شما را وادار به تفکر درخصوص گذشته می‌کند. این روش برای کسانی که در مکانی دچار صدمات روحی و جسمی عمیقی شده‌اند بسیار موثر است. افرادی که مورد حمله فیزیکی فرد یا افرادی قرار گرفته‌اند تا مدت‌ها دقیقاً همین شرایط روحی و فکری را تجربه می‌کنند که تحمل این وضعیت و کنار آمدن با آن برایشان سخت و دشوار است. بهتر است این افراد تنها به این مکان‌ها نروند.

> **وقتی شما با موضوعات ناراحت‌کننده گذشته‌تان برخورد کنید و بپذیرید که آن‌ها را نمی‌توانید تغییر دهید اما توانایی رها کردن آن‌ها را دارید هر بار که موضوع ناراحت‌کننده جدیدی از راه برسد به‌سرعت وحشت را کنار زده و با کمک تجربه‌های پیشین این بار بسیار مؤثرتر عمل خواهید کرد.**

رازهایی که معلمان درباره فرزندانتان می‌دانند ولی شما از آن بی خبرید

مترجم: نینا امیری | منبع: reader's digest

شاید بارها به این فکر کرده باشید که وقتی شما کنار فرزندتان نیستید او به چه می‌اندیشد، چه می‌گوید، چه کار می‌کند و ... این سوالات از تعدادی از معلمان، مربیان، مشاوران که اوقاتشان را با بچه‌ها سپری می‌کنند، پرسیده شده؛ پاسخ‌های آن‌ها را در ادامه می‌خوانید:

۱-کودک شما در مورد مسایل خانوادگی (که لزوماً هم از آن سر در نمی‌آورد) در مدرسه حرف می‌زند.
آیا فکر می‌کنید آن‌چه در خانه رخ می‌دهد در همان‌جا باقی‌مانده و به بیرون درز نمی‌کند؟ آن‌ها درباره مشکلات مالی، دعواهای خانوادگی و سایر مشکلاتتان در محیط مدرسه صحبت می‌کنند. البته معمولاً معلمان تلاش می‌کنند شنونده این حرف‌ها نباشند و سخنان کودک را قطع کنند، ولی تلاش بیهوده‌ای است.

۲-وقتی شما همراه فرزندتان نیستید، شخصیت واقعی او نمایان می‌شود.
کودکتان با اعتمادبه‌نفس‌تر و تواناتر از آن چیزی است که شما فکر می‌کنید. او می‌تواند روی پای خودش بایستد و مشکلاتش را بدون حضور شما حل کند.

۳-کودکتان به شما دروغ می‌گوید.
نگویید که فرزندتان هرگز به شما دروغ نمی‌گوید. تمام بچه‌ها مرتکب اشتباه می‌شوند؛ بهترین دانش‌آموزان هم همیشه می‌ترسند که اشتباهاتشان (درسی یا غیردرسی) را با والدین‌شان در میان بگذارند.

۴-بچه‌ها آرزو می‌کنند والدینشان همه چیز دان نباشند.
کودکتان نمی‌خواهد شما از همه چیز سر در بیاورید یا این‌که در رشته ورزشی مورد علاقه‌اش خبره باشید؛ او بیش‌تر از همه به بازی‌هایی علاقه دارد که شما خیلی از آن سر در نمی‌آورید.

۵-کم‌تر از چیزی که به شما می‌گوید درس می‌خواند.
گزارش بیش‌تر بچه‌ها از ساعاتی که صرف کار کردن روی تکالیف و درس‌شان می‌کنند، معمولاً با واقعیت همخوانی ندارد. برخی معلمان بر این باورند که بچه‌ها تنها همان ساعاتی را که در کلاس درس می‌گذرانند، به‌طور مفید درس می‌خوانند.

۶-نداشتن برخی مهارت‌های ضروری زندگی.
بچه‌ها نیاز دارند بعد از اتمام ساعات مدرسه بیرون رفته، با دوستانشان بازی کنند و مسائلی را که با آن مواجه می‌شوند، خودشان حل کنند. متاسفانه در دنیای امروز با وجود کامپیوتر، تلویزیون و ... مهارت‌های ارتباطی کودکان چندان قوی نیست و در حل مشکلاتشان ضعیف هستند؛ از این‌رو این مسائل را با معلم درمیان گذاشته و توقع دارند او مشکلاتشان را حل کند.

۷-حواس پرتی
کودکتان می‌تواند خیلی حواس پرت باشد. امروزه متمرکز کردن ذهن کودکان روی یک مسئله خاص کار دشواری به‌نظر می‌رسد. یک بار یکی از دانش‌آموزان تلفن همراهش را به مدرسه آورده بود و هنگام بررسی مدیر، آن را در جورابش پنهان کرد. پس از اتمام قضیه و هنگام بازی فوتبال همه متوجه صدای زنگ تلفنی شدند که از جوراب او شنیده می‌شد؛ چرا که فراموش کرده بود آن‌را بردارد!

متاسفانه در دنیای امروز با وجود کامپیوتر، تلویزیون و... مهارت‌های ارتباطی کودکان چندان قوی نیست و در حل مشکلاتشان ضعیف هستند؛ از این‌رو این مسائل را با معلم درمیان گذاشته و توقع دارند او مشکلاتشان را حل کند.

در سرما با کودکان بازی کنید

در فصل زمستان به دلیل کوتاه بودن روزها و زود تاریکی شدن هوا، معمولاً انگیزه افراد برای بیرون رفتن از خانه برای انجام فعالیت‌های فیزیکی مثل ورزش و پیاده‌روی کم‌تر است. راهکارهای زیر می‌تواند به فعال ماندن کودکان در فصل سرما کمک کند:

وسایل الکترونیکی را خاموش کنید

اگر والدین زمان کاربری کودکان از وسایل الکترونیکی مانند کامپیوتر، تلویزیون، آیپاد، تبلت و ... را محدود کنند، آن‌ها مجبور به انجام فعالیت‌های دیگری می‌شوند. این راهکار حتی می‌تواند به افزایش فعالیت و روابط اجتماعی آن‌ها مانند همکاری با دیگران و ارتباط بیش‌تر و صحبت با خانواده و اطرافیان کمک کند و موجبات خلاقیت و رشد قدرت تخیل را نیز در آن‌ها فراهم کند. هم‌چنین می‌توانید با انجام بازی‌هایی که به فعالیت جسمی بیش‌تری نیاز دارند و کودکتان به آن‌ها علاقه‌مند است، او را از سبک زندگی بی‌تحرک دور نگه‌دارید.

با کودکتان یوگا تمرین کنید

اگرچه استفاده زیاد از وسایل الکترونیکی توصیه نمی‌شود، اما یکی از مزایای این وسایل ویدئوهای آموزشی است. برای مثال ویدئوهای آنلاین بسیاری در ارتباط با تمرینات مناسب یوگا برای کودکان در اینترنت وجود دارد. اگر والدین نیز خود با تمرینات یوگا آشنا باشند، می‌توانند به فرزندشان نیز در این زمینه کمک کنند.

در سرما بازی کنید

از فصل سرد و سرما نترسید، به کودکتان لباس مناسب بپوشانید و بیرون بروید. فعالیت‌های بیرون از خانه تحرک بیش‌تر، استفاده از هوای آزاد و نور خورشید را برای کودک و والدین به همراه دارد. بازی در حیاط نیز این مزیت را دارد و برای سلامت جسمی، روانی و عاطفی کودک مفید است.

ویژگی‌های مدیران مدرن

دنیا در حال تغییر است،همان‌طور که در زندگی شخصی برخی آداب و رفتارها دچار تغییر شده و ورود فناوری تحولات شگرفی ایجاد کرده است در زندگی حرفه‌ای نیز این تغییرات قابل‌ملاحظه است. می‌توان گفت مدیرانی که در گذشته موفق بودند،لزوما در آینده نیز موفق نخواهند بود مگر این‌که هم‌گام با تغییرات پیش بروند. در این‌جا به چهار ویژگی مدیریتی اشاره می‌شود که در عصر حاضر می‌تواند به پیشرفت و موفقیت یک مجموعه کمک کند:

۱-آگاهی از فناوری

اشتباه نکنید، این موضوع به این معنی نیست که تمام مدیران باید مهندس کامپیوتر یا مهندس IT باشند، بلکه باید از دورنمای کلی این حوزه و تأثیراتی که در محل کار به‌جا می‌گذارد آگاه باشند. باید به‌روز بوده و از پیشرفت‌های تکنولوژی و تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر بازار و محیط کار، آگاه باشند. مدیرانی که در این زمینه به‌روز و آگاه هستند می‌توانند یک قدم جلوتر از رقبایشان حرکت کنند.

۲-تعامل با مجموعه به‌جای دیکتاتوری

مدیریت مدرن متمرکز شده بر برداشتن موانع از سر راه کارکنان تا آن‌ها بتوانند در مسیر موفقیت بهتر حرکت کنند. این، تنها مدیریت افراد نیست بلکه انگیزه دادن و قدرت بخشیدن به کل گروه است. در روش‌های سنتی مدیریت، قانون ترس، دستور و اطاعت حاکم بود. کارکنان به شدت کار می‌کردند تا موفقیت مدیریت تضمین شود. در حالی که با ارزش‌ترین دارایی یک سازمان، منابع انسانی آن هستند. در گذشته مدیر به کارمندش می‌گفت: بپر! و کارمند پاسخ می‌داد: چه‌قدر بپرم؟ در سیستم مدیریت نوین مدیر و کارکنان همه با هم می‌پرند.

۳-اعتقاد به طرز فکر گروهی

در روش‌های مدیریتی سنتی، مدیر در رأس مجموعه قرار داشت، به همه اطلاعات لازم برای تصمیم‌گیری‌ها دسترسی داشت و او بود که تعیین می‌کرد هر کس باید چه کاری را انجام دهد و کارکنان بی‌هیچ سوالی اطاعت می‌کردند. امروزه اطلاعات بین گروه به اشتراک گذاشته می‌شود، کارکنان با هم در تعامل بوده و اطلاعات بین آن‌ها رد و بدل می‌شود؛ اکنون مدیران در تصمیم‌گیری‌ها به کارکنانشان تکیه می‌کنند به‌جای این که آن‌ها را از این کار حذف کنند.

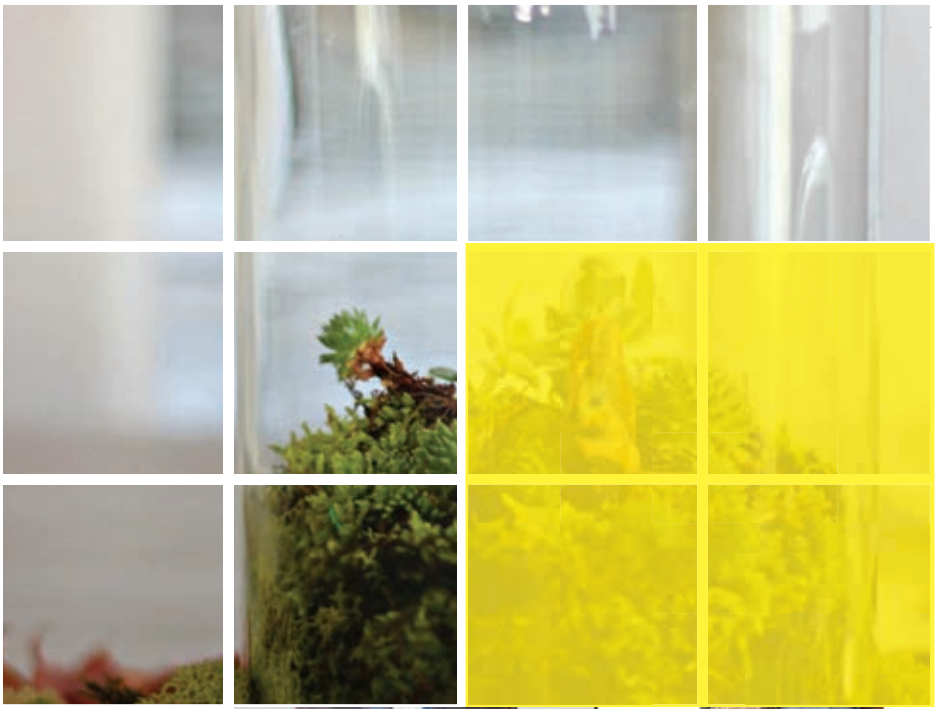
٤-کارها پررنگ‌تر از حرف‌ها

در گذشته مدیران، مسوول تصویب طرح‌ها بودند و باقی کارها با کارکنان بود؛مثلاً مدیر می‌گفت «این بودجه امسال است، بروید و با آن کارها را انجام دهید» و دیگر کاری نداشت که در عمل کار چه‌طور پیش می‌رود. ولی در دنیای کنونی این کافی نیست؛ مدیر باید خودش در خط مقدم باشد، با همان امکانات و ابزار کارمندان کار کند.کارمندان پیشرفت نخواهند کرد مگر این‌که مدیر را در کنار خود ببینند و از او یاد بگیرند.

مترجم:نینا امیری

منبع: Forbes

فصل پنجم



بانو

- از پتو به مانتو

- باغ شیشه‌ای روی میز پذیرایی

- روایتی متفاوت از روزهای دهه شصت و آدم‌هایش

از پتو به مانتو

اگر با آی هدیه همراه باشید می‌توانید با یک پتوی مسافرتی و یک کمربند ساده، مانتوی زمستانه‌ای فوق‌العاده برای خودتان بدوزید.

برای این کار به یک پتوی مسافرتی پشمی(با هر طرح و رنگی که دوست داشته باشید) احتیاج دارید.

پتو را روی یک سطح صاف پهن کرده و از عرض تا زده تا ریشه‌ها روی هم قرار بگیرند.

به کمک یک بشقاب در دولایه بسته پتو، یک نیم‌دایره برای یقه مانتو برش بزنید. سپس از وسط، پتو را تا پایین قیچی کنید.

نیم‌دایره‌ای که از برش حلقه یقه حاصل شـــده است را برای دوخت سجاف پشت یقه استفاده کنید.

قسمت‌هایی که برش زده‌اید را به اندازه نیم‌سانت تو گذاشته و با چرخ بدوزید تا ریش نشود.

در مرحله آخر حلقه‌هـــای کمربند را ابتدا با صابون خیاطی علامت بزنید، سپس روی خطوط را قیچی کرده و اطراف آن را زیگزاگ چرخ کنید و کمربند را از بین آن‌ها عبور دهید.

به این ترتیب مانتو پتوی شما آماده است ... . برای آموزش‌های بیش‌تر به آی هدیه سر بزنید.

http://ihedieh.com/home
۰۳۱۳۲۲۰۹۴۹۷ آی هدیه!

میل یو بافتنی به همراه یک دی‌وی‌دی آموزشی

فروشگاه آی هدیه برای راحتی شما دوستداران قلاب‌بافی دستگاهی تهیه کرده تا افرادی که هیچ‌گونه آشنایی با قلاب‌بافی و یا بافتنی ندارند نیز بتوانند به‌راحتی از آن استفاده کنند و هر لباسی را که مایل باشند ببافند.

میل یوبافتنی که تصویر آن را روبه‌رو می‌بینید در واقع دستگاهی است که چندین حفره در پایین و بالای آن قرار دارد که باعث می‌شود میل باز تر یا بسته‌تر شود.

شما برای کار با این دستگاه تنها به یک قلاب بزرگ و نخ کاموا نیاز دارید.

سرکار خانم اسدی در یک دی‌وی‌دی، روش کار این دستگاه را برای بافت انواع بلوز، ژاکت و ... آموزش می‌دهند.

میل یوبافتنی را از فروشگاه آی هدیه تهیه کنید.

http://shop.ihedieh.com

باغ شیشه‌ای روی میز پذیرایی

تراریوم نمایشگاهی از گیاهان زنده در خانه شماست. کاشت تراریوم روش‌های مختلفی دارد که البته از بین همه آن‌ها فقط یک روش می‌تواند استاندارد و ماندگار باشد. اما آی هدیه می‌خواهد یک روش جدید برای کاشت تراریوم آموزش دهد که البته بهتر است برای گیاهان خشک استفاده کنید چرا که گیاهان زنده با این روش خیلی ماندگار نخواهند بود.

در این روش می‌توانید از یک اسفنج به‌عنوان نگه‌دارنده گیاهان در مرکز شیشه استفاده کنید. اگر قصد کاشت گیاه زنده دارید بهتر است از اسفنج خیس خورده در آب استفاده کنید. اگر اسفنج خارجی باشد آب را مدت بیش‌تری در خود ذخیره می‌کند و رطوبت ریشه را تأمین می‌کند.

داخل اسفنج را خالی کرده و ریشه گیاه را در آن قرار دهید.

می‌توانید گیاهان بیش‌تری به آن اضافه کنید.

سپس اطراف اسفنج را با خزه و گیاهان خشک پر کنید تا دیواره اسفنج زیر گیاهان سبز پوشیده شود.

از یک درپوش شیشه‌ای برای حفظ رطوبت داخل شیشه استفاده کنید.

ظرف زیر اسفنج را به سلیقه خودتان انتخاب کنید. هیچ محدودیتی در آن وجود ندارد. برای کف ظرف حتی از چوب‌های برش‌خورده تزیینی هم می‌شود استفاده کرد. برش‌های چوبی از تنه درختان به دلیل این‌که می‌توانند جاذب آب و حافظ رطوبت باشند انتخاب خوبی برای این نوع کاشت تراریوم است.

http://ihedieh.com/home
۰۳۱۳۲۲۰۹۴۹۷ آی هدیه!

کتاب دکوراسیون میز آفاق امیریان

در این کتاب سعی شده است تا در بخش میوه‌آرایی و سبزه‌آرایی با آموزش بیش از ۳۰مدل نقش و نگار روی میوه و سبزیجات، حجم‌سازی، طراوت و تازگی میوه‌ها و رنگ‌های طبیعی‌شان که با جلوه‌های زیبای بصری شکوه خاصی به مهمانی‌ها می‌بخشد آموزش داده شود. در بخش دیگر این کتاب نحوه چیدمان دستمال سفره، چگونگی قرار گرفتن آن‌ها روی میز با تنوع شکل‌ها و هماهنگی رنگ‌ها آموزش داده می‌شود.

در کنار میوه‌ها و دستمال سفره، قرار دادن مدل‌های متنوع ژله‌های تزریقی با نقش‌ها و شکل‌های زیبا و هماهنگ زیبایی میز پذیرایی ناهار، شام یا عصرانه را کامل می‌کند.

در بخش دیگر این کتاب نیز نحوه پهن‌کردن رومیزی همراه با مدل‌های گوناگونی که می‌توان به آن داد بیان شده است.

در این کتاب، تمام مراحل آموزش به‌صورت گام‌به‌گام عکاسی شده و تنها با نگاه کردن به عکس‌ها و استفاده از توضیحات کتاب می‌توانید در منزل با کمی تمرین این هنر را به‌خوبی فرا گیرید.

دکوراسیون میز شامل آموزش‌های زیر می‌باشد:

- آشنایی با ابزار و وسایل مورد نیاز در حکاکی
- آموزش درست کردن رز با خربزه، رز صدپر با هندوانه،

نیلوفر سبز با خربزه، ظرف میوه با کدو

- رز زرد با کدو، انگور با کدو، گل نرگس با کدو، حکاکی ببر با کدو تنبل، گل نیلوفر با قمری
- سیمرغ با کدو، قلبی از گل با هندوانه، آفتاب‌گردان با هندوانه، گل‌های کوکب روی هندوانه و غیره ... .
- آموزش ساخت دستمال سفره مدل پرستو، دستمال سفره مدل فرشته، مدل لباس دخترانه
- دستمال سفره مدل خرگوش، مدل قو، مدل پاپیون، مدل پیراهن مردانه، مدل قلب
- دورچین میز مدل زنبوری، دورچین میز مدل ستونی، دورچین میز مدل سرو، مدل برگ
- آموزش درست کردن ژله گل آفتاب‌گردان، گل لاله واژگون، گل قاصدک، گل نرگس
- گل ژرورا، ژله گل جعفری در دو رنگ، ژله گل داودی، ژله گل رز قرمز، گل لیلیوم و غیره ... .

این کتاب را می‌توانید از فروشگاه اینترنتی آی هدیه تهیه کنید.

http://shop.ihedieh.com

روایتی متفاوت از روزهای دهه شصت و آدم‌هایش

شوهر عزیز من

الهام شهیدان: انتخاب عنوان "شوهر عزیز من" برای یک کتاب کافی است تا این فکر را در سر بیندازد که وای نه! باز هم یک کتاب زرد دیگر از یک نویسنده خانم. اما قرار گرفتن کتاب در میان کتاب‌های زویا پیرزاد دولت‌آبادی و حتی ریچارد براتیگان کمی وسوسه‌ات می کند که از قفسه جدایش کنی و صفحه اول را بخوانی. اسم نویسنده فریبا کلهر است که بیش‌تر با کتاب‌های کودکانه‌اش شناخته شده است. کتاب در مدت کوتاهی پس از انتشار به چاپ دوم رسیده و من وسوسه می‌شوم که آن را بخرم. به خانه که می‌رسم کارهای دیگر را بهانه می کنم و حتی تصمیم می گیرم اول کتاب "یک مهمانی یک رقص" را تمام کنم. اما "شوهر عزیز من" رهایم نمی کند. شروع به خواندنش که می کنم یک نفس تا آخرش را می‌خوانم. کاری که مدت‌هاست با هیچ کتابی نکرده‌ام! آرزو می کنم تا آخر شب کسی صدایم نکند تا بتوانم کتاب را تمام کنم و همین هم می‌شود. فصل‌ها یکی‌یکی رو به جلو می‌روند بدون این که خسته‌ام کند. از نسرین ماجدی تا مهندس سین، آقای آذر و کوروش که شوهر عزیز من است. شخصیت‌های این داستان بلند عجیب آدم را جادو می کنند. البته از همه بیش‌تر سهراب که با درخت توت حرف می‌زند و آن‌طور حرف می‌زند که دوست داری. یعنی سیما دوست دارد. کتاب روایت نسلی از زن‌ها است که روسری‌هایشان را دوگره می‌بستند و مواظب بودند یک تار مویشان پیدا نباشد و البته نسل دیگری که تنها تجملشان در زندگی این بود که چادر را هپیمایی‌شان با چادر مهمانی‌شان فرق می کرد. نسل دیگری که در طول زمان تغییر کردند. شوهر عزیز من را به دلیل همین تغییرات از دانشگاه اخراج کرده‌اند. نخستین فصل رمان با ترور شوهر عزیز من شروع می‌شود و آن‌قدر ادامه پیدا می کند تا دایی درباری و پیرمرد آمپول زن را می‌شناسیم. رمان که روبه پایان می‌رسد انگار تمام زیرو بم‌های محله گیشای تهران را یاد گرفته‌ایم. زیروبم‌های نسلی که زیر و رو شدند: "از موقعی که بیکار شده است، کاری ندارد؛ جز مصاحبه کردن با روزنامه‌ها و مجله‌هایی که می‌خواهند بدانند چرا از دانشگاه اخراج شده، آیا اخراجش به مصاحبه با بی‌بی‌سی ربط داشته یا به تغییرات ملموسی که در دیدگاه‌های سیاسی‌اش به وجود آورده است." سیمای داستان ما به خاطر گوش دادن به ترانه‌های ویکتور خارا از کتاب‌خانه اخراج می‌شود. به همین سادگی بهترین دوستانش نسرین ماجدی و محبوبه با او دشمنی می کنند. اما وقتی همان برادری که به آن سه نفر در جلسات ایدئولوژی و حزب درس می‌داد به خاستگاریش آمد بی‌تردید قبول کرد. می‌خواست به نسرین و محبوبه ثابت کند که بی‌خودی کنارش گذاشته‌اند. نسرین ماجدی را که آن‌طور بی‌رحمانه با او رفتار کرده بود سال‌ها بعد در خیابان می‌بیند: "او طوری چشم توی چشمم دوخت انگار من باعث و بانی موسیقی زیرزمینی هستم. انگار تقصیر من است که متولدین شصت به بعد متمرد و زیاده‌طلب و بی‌بند و بار از آب در آمده‌اند. طوری نگاهش کردم انگار او مسئول افزایش طلاق و بیکاری و تورم است." زمانی که خاستگاری برادر وارسته را قبول کرد نمی‌دانست که شوهر عزیز من هنوز قلبش را پاک نکرده است. نمی‌دانست که شوهر عزیزمن قبل از او به خاستگاری محبوبه الهی و بعد نسرین ماجدی رفته است. هیچ‌کدام این‌ها را نمی‌دانست. شوهر عزیز من آن‌قدر به جبهه رفت و آمد که دیگر هیچ‌کس او را روی پا ایستاده ندید. همان موقع بود که دینش را ادا کرد و دیگر به جبهه برنگشت. این رمان درواقع به تغییر ایدئولوژی همین شوهر عزیز من می‌پردازد. در بخشی از این رمان می‌خوانیم: "از موقعی که بیکار شده است، نه ورقه‌ای هست که تصحیح کند، نه دانشجویی که استاد راهنمای پایان‌نامه‌اش باشد. کاری ندارد؛ جز مصاحبه کردن با روزنامه‌ها و مجله‌هایی که می‌خواهند بدانند چرا از دانشگاه اخراج شده، آیا اخراجش به مصاحبه با بی‌بی‌سی ربط داشته، یا به تغییرات ملموسی که در دیدگاه‌های سیاسی‌اش به وجود آورده. این روزها بیش‌تر وقت کوروش توی پارک گفت‌وگو می گذرد. آن‌جا راحت‌تر است. دست و پای من را هم نمی‌بندد. مردی که صبح تا شب توی خانه باشد، ایرادگیر می‌شود. این حرف کوروش است؛ وگرنه من که از بودن و دیدن کوروش شکایتی ندارم." کتاب را نشر آموت با شمارگان ۱۶۷۰ نسخه و با قیمت ۹۰۰۰ تومان منتشر کرده است. برای خریدن آن کافی است سری به نزدیک‌ترین کتاب‌فروشی بزنید و در رویای سیما و آدم‌هایش که از دهه شصت جا مانده‌اند پرسه زنید.

فصل ششم

شکم کده

- بفرمایید شام
- دستپخت مامان
- سالاد
- پیش غذا
- دسر
- آشپزی ملل

- قارچ سوخاری در منزل

- آشپزی با دورریختنی‌ها
تبدیل موزهای قهوه‌ای به اسموتی خوش‌مزه

- کلوچه گوشت چرخ کرده برای کودکان

آشپزی با دور ریختنی‌ها

تبدیل موزهای قهوه‌ای به اسموتی خوش‌مزه

میوه‌های تازه به شکل‌های مختلفی مصرف می‌شوند؛ اما زمانی که میوه‌هایی مانند موز قهوه‌ای شوند، چه می‌کنید؟ اگر شما هم مثل اکثریت هستید، احتمالاً آن‌ها را بیرون می‌ریزید، اما به شما پیشنهاد می‌کنیم، برای دور ریختن موزهای قهوه‌ای، عجله نکنید!

مدرس آشپزی و نویسنده کتاب، Jenny McGruther، بر روی آشپزی با مواد اولیه ساده تمرکز دارد که میوه‌های رسیده نیز جزو این مواد محسوب می‌شوند. وی معتقد است تنها کافی است بدانید چگونه از این میوه‌ها استفاده کنید. دستور موردعلاقه وی، موز قهوه‌ای و اسموتی است؛ اسموتی یک نوشیدنی مخلوط شده و گاهی شیرین شده است که از میوه تازه تهیه می‌شود و در برخی موارد خاص شکلات یا کره بادام‌زمینی دارد. علاوه بر میوه بسیاری از اسموتی‌ها دارای یخ خردشده، میوه یخ‌زده، عسل یا شربت و محتویات یخی هستند.

وی توصیه می‌کند به هنگام استفاده از موزهای قهوه‌ای، به طعم آن‌ها توجه کنید؛ زیرا موزهای قهوه‌ای شیرین‌تر از موزهای زرد هستند. در نتیجه، باید شکر کم‌تری استفاده کنید.

شیرینی طبیعی موزهای قهوه‌ای باعث می‌شود که یک ماده اولیه ایده‌آل برای درست کردن اسموتی باشد؛ این موزها بسیار خامه مانند هستند، در نتیجه می‌توانید بدون استفاده از خامه، یک حالت خامه مانند به اسموتی خود اضافه کنید. هم‌چنین مزیت دیگر استفاده از موزهای قهوه‌ای در اسموتی این است که این موزها ترکیب‌کننده هستند؛ یعنی به فرآیند امولسیون‌سازی کمک می‌کنند که باعث می‌شود همه مواد به‌خوبی با یکدیگر مخلوط شده و ترکیب خود را حفظ کنند.

موز تنها میوه‌ای نیست که برای اسموتی مناسب است. میوه‌هایی هم‌چون هلو، آلو و توت‌فرنگی نیز برای اسموتی مناسب هستند.

وی می‌گوید: مطمئناً از میوه‌هایی که خراب شده و کپک زده‌اند، استفاده نمی‌کنید؛ اما میوه‌هایی که کمی نرم شده‌اند، برای اسموتی کاملاً مناسب هستند؛ زیرا فوق‌العاده شیرین بوده و بافت نرمی دارند که باعث می‌شود به‌خوبی با یکدیگر ترکیب شوند.

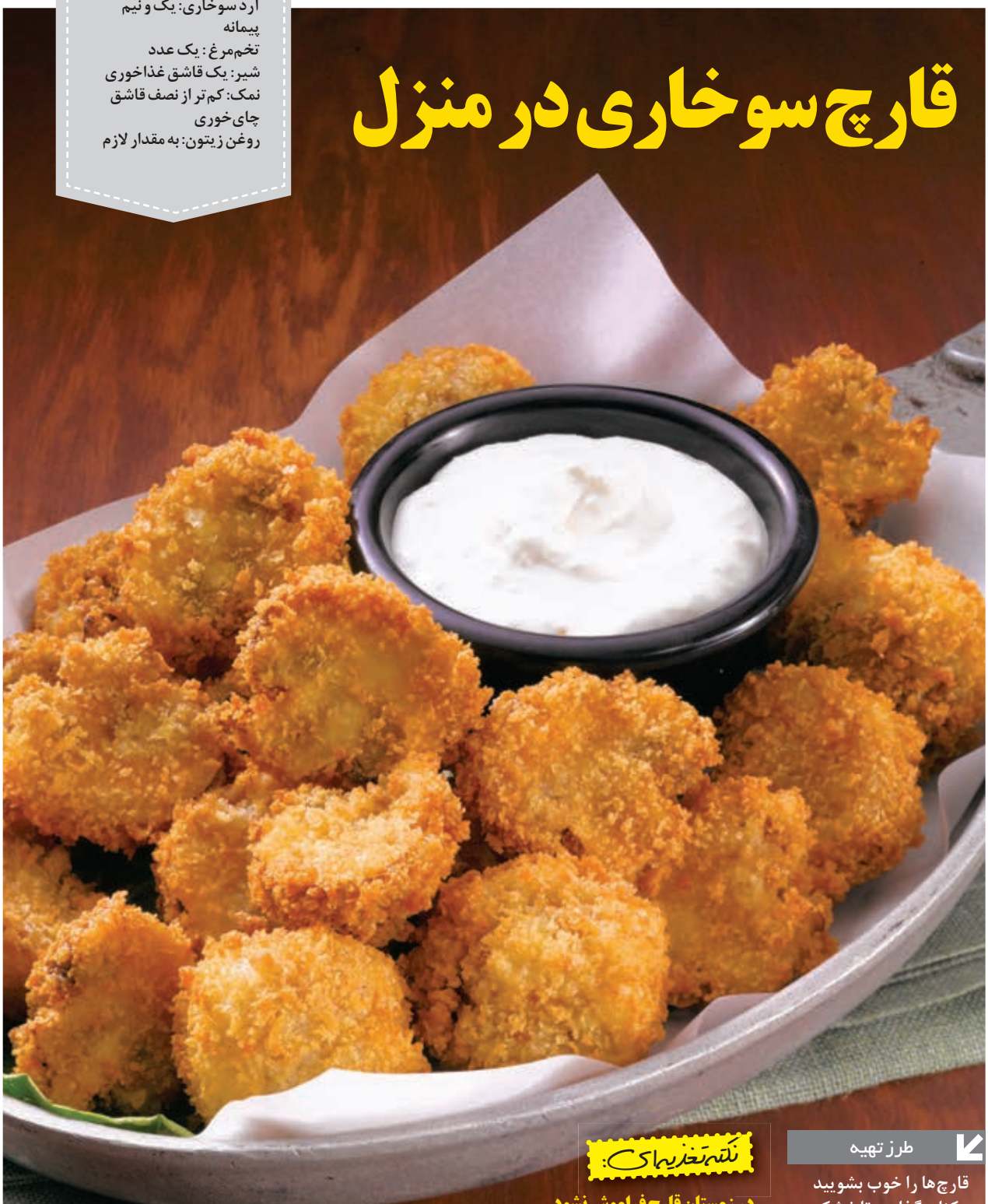
طرز تهیه

مواد اولیه برای تهیه یک لیوان:
موز ۱ عدد
شیر سویا نصف فنجان
پودر کاکائو ۲ قاشق غذاخوری
عسل ۱ قاشق غذاخوری
توفو یا خمیر سویا نصف فنجان

موز را خورد کرده و در فریزر بگذارید تا یخ بزند. توفو، شیر، پودر کاکائو و عسل را در یک مخلوط کن با یکدیگر ترکیب کنید. در همین حین، موزهای یخ‌زده را به مخلوط اضافه کنید و تا زمانی که مایع یک‌دست شود، هم بزنید.

قارچ سوخاری در منزل

قارچ: نیم کیلوگرم
آرد سوخاری: یک و نیم پیمانه
تخم‌مرغ: یک عدد
شیر: یک قاشق غذاخوری
نمک: کم‌تر از نصف قاشق چای‌خوری
روغن زیتون: به مقدار لازم



طرز تهیه

قارچ‌ها را خوب بشویید و کنار بگذارید تا خشک شود.

سپس در آرد سوخاری بغلتانید.

تخم‌مرغ را همراه با شیر و نمک هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.

قارچ‌های آغشته به آرد را در مخلوط شیر و تخم‌مرغ بگذارید.

سپس در آورید و در روغن سرخ کنید.

نکته تغذیه‌ای:

در زمستان قارچ فراموش نشود

پرتو خورشید در بدن ویتامین D تولید می‌کند، اما در زمستان که بدن نمی‌تواند از پرتو خورشید به خوبی استفاده کند و ویتامین D تولید کند، استفاده از آن دسته مواد غذایی توصیه می‌شود که دارای این ویتامین باشد. ویتامین D سبب جذب کلسیم در روده می‌شود تا بالافاصله در استخوان‌ها به مصرف برسد. برای این که همه مواد مغذی به بهترین شکل جذب شوند، نیاز به ویتامین‌های گروه «ب» است. قارچ بخشی از این ویتامین‌ها را تأمین می‌کند و هر سلول در بدن ما به ویتامین (B_2) قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند تا ما زود خسته و کم حوصله نشویم. قارچ استخوان‌ها را تقویت می‌کند، خستگی را برطرف می‌کند، کمبود ویتامین D را برطرف می‌کند.

قارچ را باید پخته خورد، زیرا قارچ آلوده به موادی است که فقط با پختن از بین می‌رود. می‌توان از قارچ‌هایی که در واحدهای صنعتی تولید می‌شوند، بدون هیچ مشکلی، پس از تمیز کردن مصرف کرد.

توجه: توصیه می‌کنیم که از خرید قارچ‌های فله‌ای به شدت بپرهیزید. صرف‌نظر از این که احتمال مسمومیت از طریق این نوع قارچ‌ها بسیار بالاست، کیفیت پایین این قارچ‌ها و آلودگی بسیار آن‌ها از جمله مهم‌ترین معضل‌های این نوع قارچ‌هاست. حتماً قارچ مورد نیاز خود را از مراکز معتبر و به صورت بسته‌بندی‌های بهداشتی تهیه فرمایید.

ته‌چین مرغ و بادمجان شیرازی

برنج ۵ لیوان
سینه مرغ ۳ عدد
بادمجان ۳ عدد
شکر ۲ قاشق غذاخوری
زرشک ۱۰۰ گرم
آب مرغ ۱ لیوان
زرده تخم‌مرغ ۲ عدد
ماست پرچرب ۱ لیوان
زعفران دم کرده به مقدار لازم

ته‌چین یکی از غذاهای محبوب ما ایرانی‌هاست. خوشمزه‌ترینش را هم نه در رستوران‌ها، که مادرهایمان در خانه با فوت و فن مخصوص خودشان می‌پزند. اما ته‌چین مرغ و بادمجان یک ته‌چین شیرازی خوشمزه است که با سالاد شیرازی حسابی می‌چسبد.

طرز تهیه

سینه‌های مرغ را با ۱عدد پیاز، نمک، زرد چوبه و چند لیوان آب داخل قابلمه بریزید و بپزید. سپس ریش‌ریش کنید و کنار بگذارید. بادمجان‌ها را پوست گرفته و به‌صورت حلقه‌ای خرد کنید. روی بادمجان‌های حلقه شده نمک بپاشید و ۳۰دقیقه داخل یخچال قرار دهید تا آب اضافی بادمجان‌ها خارج شود. سپس در روغن سرخ کنید. برنج را ۳۰دقیقه قبل از پخت خیس دهید، برنج را با چند لیوان آب و مقداری نمک داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و نرم شود سپس آب‌کشی نمایید (زمانی باید برنج را آب‌کشی کنید که دانه برنج را میان دو انگشت می‌فشارید اطراف دانه برنج نرم و مغز آن کمی خام باشد). زرشک را ۱۰دقیقه در آب گرم خیس دهید تا نرم شود سپس زرشک و شکر را با مقداری روغن یا کره تفت دهید. داخل کاسه‌ای ماست، زرده‌های تخم‌مرغ، مقداری زعفران دم کرده و نمک را با یک چهارم برنج آب‌کش شده مخلوط کنید. کف قابلمه مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید و این مخلوط را داخل قابلمه بریزید و با پشت قاشق فشار دهید تا مواد خوب فشرده شوند.

مقداری زرشک، بادمجان سرخ شده و مرغ ریش‌ریش شده را روی این لایه بریزید، مقداری برنج سفید روی این مواد بریزید و به‌همین صورت ۲-۳ لایه روی هم قرار دهید و لایه آخر را نیز با برنج بپوشانید. حرارت را زیاد کنید تا برنج بخار کند. سپس ۱لیوان آب مرغ را روی برنج بریزید، حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید و به مدت ۱ساعت اجازه دهید برنج بپزد. پس از پخت، برنج را به‌صورت قالبی داخل ظرف برگردانید و سرو کنید.

کلوچه گوشت چرخ کرده برای کودکان

گوشت چرخ کرده ۱ بسته
سبزیجات یخ‌زده مخلوط (ذرت، هویج، لوبیای سبز) ۱ بسته
پودر سیر، نمک، فلفل به میزان لازم
خمیر آماده برای کلوچه

از آن‌جایی که نام این غذا کلوچه گوشت چرخ کرده است، کودکان این غذا را بی‌نهایت دوست دارند و هنگام خوردن آن تصور می‌کنند که در حال خوردن دسر هستند.

طرز تهیه

حرارت فر را روی ۳۲۵ درجه فارنهایت قرار دهید. کف ماهیتابه را از خمیر پای بپوشانید و سبزیجات را همراه با ۲ پیمانه آب در ظرفی ریخته و اجازه دهید تا به مدت ۲ دقیقه بجوشد. گوشت چرخ کرده را برشته کنید. سپس آن را با سبزیجات به‌خوبی مخلوط کنید. مواد ترکیب شده را داخل خمیر پای ریخته، سیر، نمک و فلفل را روی آن بپاشید. سپس روی آن را با خمیر پای بپوشانید. کلوچه گوشت چرخ کرده را به مدت ۱ ساعت در داخل فر قرار دهید و منتظر شوید تا طلایی رنگ شود. در پایان ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید تا کمی خنک شود. سپس آن‌را قطعه‌قطعه کرده و سرو نمایید.

انواع روغن‌های خوراکی

روغن‌های خوراکی

روغن‌های خوراکی را معمولاً از چربی‌های نباتی یا حیوانی به‌دست می‌آورند. چربی‌های نباتی در دمای اتاق به‌صورت مایع می‌باشند. این نوع روغن‌ها را اغلب از گیاهان، مغز میوه، دانه گیاه و ... تهیه می‌کنند.

البته اغلب چربی‌های حیوانی در دمای اتاق به حالت جامدند و بنابراین نمی‌توان آن‌ها را جزو روغن به‌حساب آورد.

اما برخی جانوران از جمله ماهی، وال و برخی از حیواناتی که در آب و هوای سرد زندگی می‌کنند، چربی بدنشان به شکل روغن مایع می‌باشد.

معمولاً از روغن برای سرخ کردن و پختن غذا استفاده می‌شود. گاهی به‌منظور نگه‌داری از مواد غذایی هم به آن‌ها روغن می‌زنند.

روغن‌های نباتی

روغن‌های نباتی (گیاهی) را از گیاهان یا دانه آن‌ها استخراج می‌کنند. برخی روغن‌های گیاهی از جمله روغن دانه شلغم روغنی، روغن پنبه‌دانه، بدون انجام عملیات مخصوص بر روی آن‌ها، برای مصرف انسان مناسب نیستند.

روغن‌های نباتی هم‌چون دیگر انواع چربی، از استرهای گلیسرین و هم‌چنین از مخلوط انواع مختلف اسید چرب تشکیل یافته‌اند. این روغن‌ها در آب حل نمی‌شوند، اما در برخی حلال‌های آلی، محلول هستند.

منبع روغن نباتی

معمولاً روغن‌های نباتی رایج را از دانه گیاهان زیر به‌دست می‌آورند:

دانه‌های روغنی
کنجد
پنبه
شاهدانه
خردل
دانه شلغم روغنی
کانولا (نوع خاصی شلغم روغنی که میزان مواد سمی آن را به حداقل رسانده‌اند)
آفتاب‌گردان
کاجیره یا زرتک
دانه انگور
دیگر انواع روغن‌های نباتی
روغن بادام
روغن آووکادو
روغن ذرت
روغن کرچک
روغن پنبه‌دانه
روغن نارگیل
روغن فندق
روغن زیتون
روغن نخل یا پالم (که از میوه درخت نخل آفریقایی به‌دست می‌آید)
روغن بادام زمینی
روغن کدو تنبل
روغن برنج
روغن دانه سویا
روغن گردو

از میان این روغن‌ها، اغلب افراد از روغن کنجد، روغن زیتون، روغن دانه آفتاب‌گردان و روغن نخل (که در دمای اتاق جامد است) برای تهیه غذاهای خود استفاده می‌نمایند.

بدترین روغن‌ها:

۱- روغن پنبه‌دانه: چربی اشباع زیادی دارد. دارای بقایای ضدآفت‌های گیاهی است. بیش‌تر اوقات هیدروژنه (جامد) می‌شود.

۲- روغن هسته خرما (روغن پالم):
روغن پالم دارای چربی اشباع بالایی است، در نتیجه کلسترول خون را افزایش می‌دهد.

۳- روغن نارگیل:
روغن نارگیل از تمام انواع روغن‌های گیاهی، چربی اشباع بیش‌تری دارد و برای سلامت قلب مضر است.

بهترین روغن‌ها:

کنجد

کنجد دارای پروتئین و ویتامین‌های b ,d ,e ,f۱ و لسیتین (lecithin) می‌باشد.

مقدار روغن آن در حدود ۵۰٪ است.

روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند لینولئیک اسید، اولئیک اسید و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمتیک و آراشیدیک اسید می‌باشد.

روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع نشده و مفید برای بدن است که در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می‌شود، زیرا این روغن نه تنها کلسترول خون را افزایش نمی‌دهد، بلکه آن را کاهش می‌دهد.

برای تهیه روغن کنجد معمولاً دانه‌ها را بوجاری و کاملاً تمیز می‌کنند و سپس دانه‌ها را آسیاب کرده و در آب می‌ریزند تا پوست آن‌ها روی آب بیاید. بعد از گرفتن پوست، دانه‌ها را خشک کرده و در آب جوش می‌ریزند و خمیر می‌کنند. این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود (روش سنتی) و از تفاله باقیمانده تحت اثر فشار و گرما روغنی به‌دست می‌آید که به نام روغن گرم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد. تفاله باقیمانده از این مرحله را معمولاً برای علوفه دام‌ها به‌کار می‌برند. به‌خصوص این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی، غذای خوبی برای گاوهای شیرده است.

اگر می‌خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت کنید که روغن سرد باشد که به نام cold pressed معروف است، زیرا در اثر حرارت دادن، روغن کنجد خواص خود را از دست می‌دهند.

خواص مفید کنجد برای سلامتی بدن

از نظر طب قدیم ایران، کنجد گرم و بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به‌عنوان جانشین گوشت به‌کار می‌رود.

سالاد میگو، پیشنهادی ایده‌آل برای مهمانی‌ها

سالاد میگو برای مهمانی‌های مفصل، یک پیشنهاد ایده‌آل است. البته اگر مطمئن هستید که همه مهمانان میگو و غذاهای دریایی را دوست دارند، این سالاد را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

میگو: ۸عدد متوسط
آبلیمو: یک قاشق غذاخوری
کاهو: ۴برگ متوسط
ذرت کنسروی: یک‌سوم پیمانه
کلم بروکلی: یک‌دوم پیمانه
فلفل قرمز: یک عدد
گوجه گیلاسی: ۵عدد
پیازچه: ۲عدد متوسط
پیاز: یک عدد کوچک
کنجد: مقداری برای تزیین
نمک و فلفل: به میزان لازم
برای تهیه سس:
سرکه سفید: یک‌دوم پیمانه
سس خردل: یک قاشق
مرباخوری
فلفل سیاه و نمک: به میزان لازم
روغن زیتون بکر: یک‌دوم پیمانه

طرز تهیه

۱. میگوها را بشویید و کمر میگوها را تمیز کنید. آن‌ها را با مقداری آب و یک قاشق آب‌لیموترش و کمی نمک به مدت چهار دقیقه بپزید و بعد آب‌کش کنید و کنار بگذارید تا سرد شوند.
۲. پیاز را به‌صورت حلقه‌ای و پیازچه و فلفل‌قرمز را به‌صورت مورب برش بزنید و کنار بگذارید. کاهو و کلم بروکلی را بشویید و به‌اندازه دلخواه خرد کنید و همه مواد را درون یک کاسه بزرگ بریزید.
۳. برای درست کردن سس، همه مواد به‌غیر از روغن زیتون را داخل مخلوط کن بریزید و دستگاه را روشن کنید.
۴. هم‌زمان که دستگاه روشن است روغن زیتون را به آن اضافه کنید تا خوب با مواد مخلوط شود. بعد از سه دقیقه که مواد با هم مخلوط شدند، سس را روی سالاد بریزید و در آخر با مقداری کنجد روی آن را تزیین کنید.

آلمان، کشور کیک‌ها

ترجمه نینا امیری منبع foodbycountry

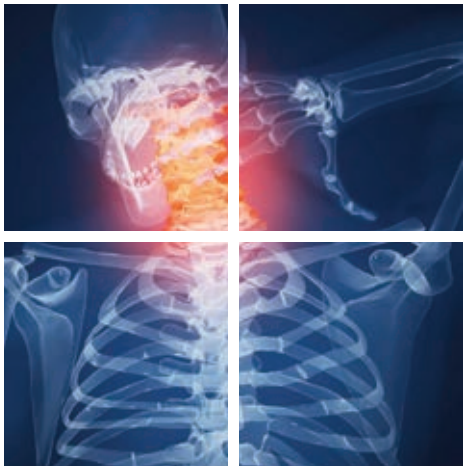
کشور آلمان در غرب قاره اروپا واقع شده و منابع طبیعی بسیار متنوعی دارد. از جنگل‌های انبوه و کوهستان‌های مرتفع گرفته تا دره های وسیعی که راین، بزرگ‌ترین رود آلمان را احاطه کرده‌اند. کم‌تر از ۳ درصد مردم این کشور به کشاورزی مشغولند و آلمان مجبورست بیش‌تر مواد و منابع غذایی مورد نیازش را وارد کند. سیب، گلابی، هلو، گیلاس و انگور از مهم‌ترین محصولات این کشور هستند. غذا همواره در فرهنگ آلمانی جایگاه مهمی داشته ولی وقوع دو جنگ جهانی در قرن بیستم سبب بروز قحطی و کمبود غذا و سختی‌های زیاد برای مردم شد. پس از پایان یافتن جنگ جهانی دوم این کشور به دو قسمت تقسیم شد و حاصل آن آلمان غربی و شرقی بود. این جدایی سبب پیدایش دو سبک متفاوت آشپزی در آلمان گردید. آلمان شرقی به سبب نزدیکی با همسایه‌اش روسیه تحت تأثیر فرهنگ پخت و پز روس‌ها قرار گرفت و آلمان غربی همان روش‌های سنتی‌اش را حفظ کرد. آلمانی‌ها تمایل به خوردن وعده‌های سنگین متشکل از نان و گوشت دارند. سیب‌زمینی نیز غذای محبوبی است که در هر منطقه به روش خاصی طبخ می‌شود. برخی سیب‌زمینی را همراه گوشت، لوبیا و گلابی مصرف می کنند و برخی نیز فقط همراه سه نوع مختلف گوشت. نکته جالب این است که در آلمان به‌جای سبزیجات از انواع میوه برای ترکیب با گوشت استفاده می‌شود که طعم بسیار لذیذی به گوشت می‌دهد. در سراسر آلمان دسرهایی که با استفاده از سیب تهیه می‌شوند بسیار محبوب هستند. نوعی پودینگ که میوه پخته شده در آن به‌کار رفته در اغلب وعده‌های غذایی سرو می‌شود، به‌خصوص در شمال آلمان. نان غذای محبوبی است که در تمام وعده‌ها همراه غذای اصلی سرو می‌شود، البته نان جو و گندم بیش‌تر از نان سفید رواج دارد. در صبحانه علاوه بر نان از مربا، پنیر، تخم‌مرغ و گوشت نیز استفاده می‌شود. چای یا قهوه نیز ممکن است سرو شود. صبحانه دوم (قبل از ظهر) شامل ساندویچ کوچکی از گوشت، پنیر و میوه است که سرِ کار یا در مدرسه کاربرد دارد. آلمانی‌ها سنگین‌ترین وعده غذایی‌شان را حوالی ظهر یا کمی دیرتر صرف می کنند، این وعده گاهی تا دو ساعت طَول می کشد. ناهار معمولاً با سوپ آغاز می‌شود. بعد از ظهر کیک یا کلوچه همراه قهوه صرف می‌شود. در این کشور احتمال این که به صرف قهوه و کیک دعوت شوید خیلی بیش‌تر از ناهار یا شام است. کیک ها با توجه به فصل‌های سال با مواد گوناگونی پخته می‌شوند. مثلاً در تابستان کیک توت‌فرنگی و سایر میوه‌های تازه پخته می‌شود، درحالی که در زمستان بیش‌تر از میوه‌های خشک استفاده می‌شود. تنوع کیک در آلمان بی‌حد و مرز است و شهرت برخی از کیک‌های آن به سایر کشورها نیز رسیده است. شام معمولاً سبک و سرد صرف می‌شود، شامل انواع نان، پنیر، گوشت سرد و سالاد. شاید یک غذای گرم مانند سوپ نیز سرو شود. اغلب مردم از انواع چای گیاهی در این وعده استفاده می کنند.

فصل هفتم

درمانگاه

- اصول تغذیه
- نسخه جادویی
- ویزیت

- معجزات درمانی ماساژ و اسپا
- صبحانه هم بخورید، چاق می‌شوید!



- آموکسی سیلین بازها بخوانند

- محبوب اما ممنوع!

آموکسی سیلین بازها بخوانند

اگر شما هم از آن دســـته خانم‌های خانه هستید که قفسه‌ای بزرگ از دارو دارید و وقت مریضی هریـــک از اعضای خانواده با اعتمادبه‌نفس کامل دوای هر دردی را از گنجه‌تان بیرون می‌کشید، حتماً این مطلب را بخوانید.

خیلی از افراد هنگام ابتلا به سرماخوردگی، به‌جای مراجعه به پزشک، شروع به خوردن انواع و اقسام دارو می‌کنند.

شربت ضدسرفه، قرص سرماخوردگی و استامینوفن، داروهایی هستند که به‌صورت خودسرانه استفاده می‌شوند. اگر افراد با کمی ترشـــحات چرکی هم مواجه شوند، مصرف کپسول‌های آنتی‌بیوتیک را نیز به این مجموعه اضافه می‌کنند تا برای مصرف خودســـرانه دارو چیزی از قلم نیفتد!

«آموکسی‌سیلین» یک کپسول آنتی‌بیوتیک اســـت که مصرف خودسرانه آن در بین مردم بسیار رواج دارد.

شاید دلیل اصلی مصرف خودسرانه آن را بتوان به فروش راحت دارو در برخی از داروخانه‌ها نسبت داد. ولی مسئله مهم‌تر عدم آگاهی افراد، از مضرات مصرف خودسرانه داروست و در این میان افزایش آگاهی مردم، می‌تواند نقش بسیار مهمی را در جلوگیری از عوارض مصرف خودسرانه این داروها ایفا کند.

تنها پزشـــک اســـت که می‌تواند از بین انواع مختلف آنتی‌بیوتیک‌ها، آنتی‌بیوتیک مؤثر بر بیماری شما را تشخیص دهد. به‌عنوان مثال اگر شما عفونت گوش داشته باشید، پزشک تشخیص می‌دهد که چه نوعی از باکتری‌هـــا اغلب باعث عفونت گوش می‌شود. اگر عفونتی باشـــد که بتواند توسط گونه‌های مختلفی از باکتری‌ها ایجاد شـــود یا توسط باکتری‌هایی ایجاد شود که قابل پیش‌بینی نباشـــد و به چه آنتی‌بیوتیکی حســـاس اســـت، آزمایشگاه نمونه‌هایی از خون، ادرار یا نسج فرد بیمار را می‌گیرد و از طریق تکنیک‌های خاصی مثل رنگ‌آمیزی یا کشت به تشخیص باکتری‌های ایجاد کننده عفونت و یا تعیین حساسیت آن‌ها به آنتی‌بیوتیک‌ها، کمک می‌کند.

وقت ندارم!

روزانه افراد زیادی برای تهیه دارو، لوازم آرایشی و بهداشتی به داروخانه مراجعه می کنند و برخی از افراد بدون مراجعه به پزشک و در دست داشتن نسخه، دارو می‌خرند و این مسئله دلایل زیادی می‌تواند داشته باشد.

خانم جوانی که یک کیسه پر از دارو در دست دارد و در بین داروها کپسول آموکسی‌سیلین هم به چشم می‌آید می گوید: «سرما خوردم و احساس می کنم در پشت حلقم چرک وجود دارد برای همین آموکسی‌سیلین خریدم و موقعیت شغلی‌ام به‌گونه‌ای است که وقت نمی کنم برای یک سرماخوردگی ساده به پزشک مراجعه کنم. هر زمان با مشکل بروز چرک در گلو مواجه شده‌ام پزشک برایم همین کپسول را تجویز کرده و مشکلم برطرف شده است و تا حالا با مشکلی هم مواجه نشده‌ام. فکر نمی کنم با مصرف این کپسول اتفاق خاصی بیفتد.»

دوقلوهای همسان

خیلی از افراد تفاوت داروهایی را که در یک گروه قرار دارند نمی‌دانند و این مسئله در رابطه با آنتی‌بیوتیک‌ها به‌خوبی دیده می‌شود. آموکسی‌سیلین و آمپی‌سیلین ۲ دارویی هستند که افراد عادی فرق‌شان را به‌خوبی نمی‌دانند و به‌صورت خودسرانه از هر ۲ دارو در موارد مختلف استفاده می‌کنند.

«دکتر مصلحی» پزشک و پژوهشگر در رابطه با تفاوت‌های این ۲ دارو می گوید: «بین آموکسی‌سیلین و آمپی‌سیلین از لحاظ طیف اثر میکروب کشی، تفاوت زیادی وجود ندارد، فقط آموکسی‌سیلین تاثیر بیش‌تری نسبت به آمپی‌سیلین روی میکروب «هموفیلوس» آنفلوانزا دارد.

اما از نظر زمان مصرف داروها تفاوت‌هایی بین این ۲ دارو وجود دارد برای مثال نیمه عمر آموکسی‌سیلین بیش‌تر از آمپی‌سیلین است و می‌توان آن را هر ۸ ساعت یک‌بار مصرف کرد، اما آمپی‌سیلین باید هر ۶ ساعت یک‌بار مصرف شود.

هم‌چنین آموکسی‌سیلین عوارض گوارشی کم‌تری نسبت به آمپی‌سیلین دارد. بسیاری از افرادی که از این کپسول‌ها به شکل خودسرانه استفاده می کنند به زمان مصرف توجه کافی ندارند یا این که طول دوره درمان با دارو را کامل نمی کنند. نتیجه این که نه تنها وضعیت بدن‌شان بهتر نمی‌شود، بلکه در برخی موارد امکان پیشرفت بیماری نیز وجود دارد.»

خطر در کمین است

شاید خیلی از افراد به دلیل عدم آگاهی تصور کنند که مصرف خودسرانه کپسول آموکسی‌سیلین مشکل خاصی را برای بدن به وجود نمی‌آورد. این تصور کاملاً نادرست است، چرا که مصرف آموکسی‌سیلین می‌تواند انواع و اقسام مشکلات را برای بدن به‌وجود بیاورد.

«دکتر مصلحی» می گوید: «مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها به‌ویژه آموکسی‌سیلین باعث می‌شود که مقاومت باکتریایی زیادی نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها به‌وجود بیاید.

یکی از بدترین کارهایی که می‌تواند منجر به مقاومت باکتریایی نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها شود، استفاده از آن‌ها هنگام سرماخوردگی‌های ویروسی است که آنتی‌بیوتیک در درمان آن‌ها هیچ‌گونه جایگاهی ندارد. متاسفانه بسیاری از بیماران به دلیل عدم‌آگاهی و شناخت کافی از دارو، اقدام به‌مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها، به‌ویژه آموکسی‌سیلین می کنند.

عفونت‌های قارچی به دلیل از بین بردن میکروب‌های مفید که فلور طبیعی بدن هستند و جلوی رشد ویروس‌ها و قارچ‌ها را می گیرند یکی از عوارض مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها، به‌ویژه آموکسی‌سیلین است.

واکنش‌های حساسیتی، به‌ویژه در کسانی که به خانواده پنی‌سیلین‌ها حساسیت داشته باشند، می‌تواند برای جان بیمار تهدیدکننده باشد. آموکسی‌سیلین عوارض زیادی دارد که می‌توان به بثورات جلدی، تنگی نفس، درد مفاصل، احساس ضعف و بی‌حالی، بی‌خوابی، بی‌قراری، احساس کرختی و سوزن‌سوزن شدن اندام‌ها، تهوع، اسهال، استفراغ، کولیت و خون‌ریزی از دستگاه گوارش اشاره کرد. مودار شدن(تغییر شکل مخاط زبان به‌حالتی که شبیه مو می‌شوند) و سیاه شدن زبان، شوک آنافیلاکتیک، قرمزی و التهاب پوست، خارش بدن، تاول زدن پوست، کهیر، التهاب عروق، زردی و یرقان از دیگر عوارض مصرف آموکسی‌سلین هستند. التهاب کبد، ایجاد کریستال در ادرار، تیره شدن رنگ ادرار، خارش و زیاد شدن ترشحات واژن در خانم‌ها، کم خونی، کاهش گلبول‌های سفید و پلاکت‌ها، افزایش ائوزینوفیل خون، اضطراب، کاهش هوشیاری، سرگیجه، سوزش سر معده و گاهی تغییر رنگ دندان‌ها از عوارض آموکسی‌سیلین است.

شاید آن دسته از افرادی که از این دارو به‌صورت خودسرانه استفاده می کنند، با دانستن عوارض این کپسول‌ها از تکرار مصرف خودسرانه آن‌ها بپرهیزند. اما باز هم افرادی هستند که به مصرف خودسرانه دارو ادامه می‌دهند و در دراز مدت با مشکلات جدی‌تری مواجه می‌شوند، که گاهی جبران آن مشکل است.»

شاید آن دسته از افرادی که از این دارو به صورت خودسرانه استفاده می کنند با دانستن عوارض این کپسول‌ها از تکرار مصرف خودسرانه آنها بپرهیزند اما باز هم افرادی هستند که به مصرف خودسرانه دارو ادامه می‌دهند و در دراز مدت با مشکلات جدی‌تری مواجه می‌شوند

با نسخه یا بی‌نسخه؟

عدم آگاهی مردم در استفاده از دارو به‌صورت خودسرانه یک طرف قضیه است و فروش داروی بدون نسخه در برخی از داروخانه‌ها طرف دیگر ماجراست اما باید دید که سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی چه تدبیری برای فروش «آموکسی‌سیلین» بدون نسخه اندیشیده است.

«دکتر فاطمه سلیمانی» دبیر کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی دارو می‌گوید: «آموکسی‌سیلین یک داروی آنتی‌بیوتیک است و تهیه آن از داروخانه نیاز به نسخه دارد. سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت معاونت‌هایی در سطح دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور دارد و به تعداد دانشگاه‌ها، معاونت‌هایی هستند که کار نظارت بر عملکرد داروخانه‌ها را انجام می‌دهند.

داروخانه‌ها نباید داروی بدون نسخه تحویل بدهند و درصورتی که داروخانه‌ای داروی بدن نسخه بفروشد و بازرس این تخلف را گزارش کند، تذکر و برخورد لازم با مسئول داروخانه انجام می‌شود.»

محبوب اما ممنوع!

مواد غذایی محبوبی وجود دارند که در تمامی سوپرمارکت‌ها و رستوران‌ها یافت می‌شوند، اما اگر شما به دنبال کاهش وزن هستید و یا سعی می‌کنید روش زندگی سالمی را دنبال کنید باید از خوردن و مصرف آن‌ها حتی‌الامکان خودداری کنید. اما مگر می‌شود آخر هفته‌ها فست فود نخورد؟ مگر می‌شود چیپس و پفک و نوشابه را از خانه‌ها حذف کرد؟ مگر می‌شود روی سالاد سس سفید نزد؟

۱. سس‌های قرمز و سفید

سس سفید که در اصطلاح پزشکی به آن «سم کبد» هم گفته می‌شود همان مایونز است. همه به ضررهای سُس مایونز آگاه هستند ولی به ندرت ممکن است کسی نسبت به عمق این ضررها پی برده باشد. سس قرمز هم از همین خانواده است. هر قاشق سُس دارای ۹۰ کالری، ۱۰ گرم چربی و ۹۰ میلی‌گرم سدیم است. مصرف هر از گاهی این خوراکی برای لذت از غذا خوردن اشکالی ندارد، ولی اگر بخواهد در فهرست غذای هر روز قرار بگیرد می‌تواند بسیار خطرناک باشد. مصرف هر ترکیب خوراکی که شیرینی یا چربی بیش از حد داشته باشد و فرد پس از مصرف تحرک کافی نداشته باشد، برای کبد مضر است.

۲. فست‌فودها

این نوع غذاها معمولاً حجم زیادی از نمک و روغن به آن اضافه می‌شود، که روغن و نمک زیاد برای سلامتی انسان مضر است. فست‌فودها معمولاً حجم کوچکی دارند، اما میزانِ کالری آن‌ها بسیار بالا است. حجم کوچکشان باعث می‌شود که معمولا دیر تر احساس سیری را ایجاد کنند و این باعث می‌شود که بیش تر مصرف شوند و معمولاً چون تحرک افرادی که از فست‌فودها استفاده می‌کنند متناسب با میزان کالری جذب شده نیست، این کالری به‌صورت افزایش چربی و کلسترول خون و چاقی ظاهر می‌شود. اما بالاخره فست‌فود هم جزئی از غذای همه مردم دنیا است و نمی‌توان آن را به‌طور کامل از برنامه غذایی حذف کرد ولی باید مصرف آن را مدیریت کرد. یعنی باید فست‌فودها را خیلی کم‌تر از غذاهای سالم و طبیعی استفاده کرد. متأسفانه بعضی از افراد طبق عادت هر روز از فست‌فودها استفاده می‌کنند که این خیلی خطرناک است و مصرف فست‌فودها برای بچه‌ها و نوجوانان در حال رشد اگر از میزان متعادل خارج شود، عامل بروز بیماری است. چون مثلاً برای یک فرد در حال رشد مصرف حبوبات بسیار حیاتی است در صورتی که حبوبات در فست‌فودها هیچ جایگاهی ندارند.

۳. گوشت فرآوری شده

فرآورده‌های گوشتی مملو از کالری و چربی و سدیم هستند. مصرف این مواد غذایی به‌صورت همیشگی (چندین بار در هفته) شما را در خطر چاقی و دیابت و بیماری قلبی و سرطان قرار می‌دهد.
گوشت‌های فرآوری شده دقیقاً چی هستند؟
هر گوشتی که نمک‌سود شده باشد و یا از طریق هر فرآیند شیمیایی دیگری دچار تغییر شده باشد مانند هات‌داگ‌ها در این گروه قرار می‌گیرد.

۴. شیرهای کم‌چرب

به مدت چندین دهه است که قفسه‌های سوپر مارکت‌ها پُر از شیرهای کم چرب با عناوین و نام‌های مختلف هستند، ولی باز افراد جامعه در حال چاق شدن هستند. این فرآورده‌های لبنیاتی چون دارای چربی‌های ترانس هستند برای سلامتی و سطح کلسترول ما بسیار مضر هستند. این شیرها فقدان طعم هستند که این فقدان را با مقادیر زیاد شکر و سدیم جبران می‌کنند که برای سلامتی بسیار مضر هستند.

۵. مواد غذایی یخ‌زده

مردم دنیا رفته‌رفته نسبت به آشپزی بی‌میل می‌شوند و روزبه‌روز بیش‌تر از مواد غذایی یخ‌زده استفاده می‌کنند. در حالی که مواد غذایی سالم‌تری نیز وجود دارند که سدیم و کالری کم‌تری دارند.

۶. مارگارین

مارگارین بازار خود را از زمانی به‌دست آورد که مردم به دنبال کره‌ای جایگزین برای کره‌های پُرچرب حیوانی می‌گشتند. اما مارگارین پر از روغن‌های هیدروژنه‌ای است که از عوامل شناخته شده سرطان، دیابت و بیماری‌های قلبی به‌شمار می‌رود.

۷. نوشیدنی‌های شیرین و گازدار

نوشابه‌ها از نوشیدنی‌هایی هستند که هر زمان به پزشک مراجعه می‌کنید، وی به شما تأکید می‌کند که از خوردن آن‌ها خودداری کنید. این نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند از عوامل حملاتی قلبی، دیابت و سرطان و افزایش ریسک سکته به‌شمار روند. متأسفانه بعضی‌ها عادت دارند که هر روز و در همه وعده غذایی از نوشابه استفاده کنند و این‌قدر به این نوشیدنی وابسته شده‌اند که حتی می‌گویند مگر می‌شود غذا را بدون نوشابه خورد! نوشابه سرشار از قند و مواد انرژی‌زا است و حتی جذب آن از لحظه نوشیدن شروع می‌شود، در صورتی که خوردن این نوشیدنی در زندگی روزانه افراد هیچ لزومی ندارد، یعنی خوردن آن برای بدن مفید و لازم نیست. فقط مصرف کم و هر از گاهی نوشابه‌ها باعث ایجاد پوکی استخوان نمی‌شود! اما خوردن روزانه و زیاد آن می‌تواند عامل پوکی استخوان، مخصوصاً در خانم‌ها باشد و حتی باعث رشد نکردن در کودکان شود. البته عوامل مهم‌تری هم در ایجاد پوکی استخوان دخیل هستند مثل کم تحرکی و ورزش نکردن، استفاده نکردن از نور آفتاب. اما بالاخره نوشابه‌های گازدار و مخصوصاً نوشیدنی‌های «کولا» دار هم عامل ایجاد پوکی استخوان هستند چون در دراز مدت مانع جذب کلسیم می‌شوند.

۸. چیپس و پفک

کسی نمی‌تواند در خوشمزه بودن چیپس و پفک شک کند! که اگر شک کند باید در مزه‌شناسی آن فرد شک کرد. معمولاً خوراکی‌های شورمزه برای افراد، بسیار جذاب است مخصوصاً برای بچه‌ها. اما مصرف تنقلاتی مثل چیپس و پفک و دیگر خوراکی‌های چرب و شور برای افرادی که فشار خون دارند می‌تواند به قیمت جان‌شان تمام شود، چون نمک بسیار زیادی دارد و نمک بزرگ‌ترین عامل تشدید فشار خون است. اما افراد سالم اگر گاهی اوقات برای تنوع از این خوراکی‌ها استفاده کنند، مشکلی ایجاد نمی‌شود. اما اگر مصرف این نوع خوراکی‌ها جزو برنامه هر روز فرد قرار بگیرد، بسیار خطرناک است. البته این به شرطی است که خوردن این خوراکی‌ها باعث ایجاد حساسیت در فرد نشود. چون ممکن است این خوراکی‌ها درست بسته‌بندی نشوند که باعث ایجاد مسمومیت در فرد می‌شود و بعضی اوقات هم کهیر، خارش بدن یا سر درد و مشکلات گوارشی برای مصرف کننده ایجاد می‌کند.

کاردرمانی برای کودکان فلج مغزی

بعضی از کودکان در طی سال‌های اولیه، در رشد حرکتی تاخیر دارند و نسبت به سایر کودکان در نگه داشتن سرشان علیه جاذبه یا بازی با دست‌ها، غلت زدن، نشستن، ایستادن و راه رفتن تاخیر نشان می‌دهند.

نوزادان نارس، نسبت به سایر بچه‌ها، تاخیر رشدی بیش‌تری نشان می‌دهند. معمولاً نوزادانی که تاخیر حرکتی دارند به مراکز توان‌بخشی ارجاع داده می‌شوند و کاردرمانگرها با این کودکان کار می‌کنند و دستورالعمل‌های لازم را برای تمرین در منزل، به خانواده‌ها ارایه می‌دهند. فعالیت و تمرینات درمانگرها و خانواده به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های حرکتی کسب نکرده را یاد بگیرد. اغلب کودکان به این درمان‌ها پاسخ می‌دهند و پیشرفت خوبی نشان می‌دهند.

بعضی از کودکان علیرغم کمک درمانگرها، پیشرفت کندی دارند. به این کودکان معمولاً برچسب تاخیر رشدی زده می‌شود. در نتیجه ارزیابی این کودکان، تشخیص‌های مختلفی پیش‌بینی می‌شود. فلج مغزی یکی از تشخیص‌های احتمالی است (مبانی طب کودکان، ۲۰۱۱). فلج مغزی یک بیماری غیرپیشرونده و غیرژنتیکی است که ممکن است قبل، حین و بعد از زایمان بروز کند. شایع‌ترین علل قبل از تولد (نارس بودن)، حین زایمان (کمبود اکسیژن) و بعد از تولد (عفونت‌های مغز و مننژ) است. انواع فلج‌های مغزی با توجه به محل درگیری سیستم عصبی مرکزی عبارتند از: ۱-اسپاستیک ۲-هیپوتونی ۳-آتاکسی. کودکان در سنین ۹ تا ۱۰ ماهگی می‌ایستند و در ۱۲ ماهگی بدون کمک راه می‌روند. اگر کودک تا ۱۶ ماهگی هنوز قادر به ایستادن نباشد، باید احتمال عدم تکامل حرکتی و ابتلا به فلج مغزی را داد. (سایت فدراسیون کاردرمانی، ۲۰۱۳) ساختار ژنتیکی و محیط فیزیکی، هیجانی و اجتماعی، چگونگی رشد و نمو کودک در دوران کودکی را مشخص می‌کنند. پایش دوره‌ای هر کودک از نظر پیشرفت طبیعی رشد، نمو و غربالگری ناهنجاری‌ها، از روش‌های مهم دست‌یابی به این هدف محسوب می‌شود.

کودکان مبتلا به انواع معلولیت و ناتوانی از جمله فلج مغزی، کودکانی با نیازهای بهداشتی خاص هستند. هدف از برنامه‌ریزی برای این کودکان، به حداکثر رساندن توان آنان، برای عملکرد مولد در دوران بزرگسالی از طریق درمان مشکل اولیه و مشکلات ثانویه‌ای است که به دلیل بیماری یا ناتوانی، به آن‌ها تحمیل می‌شود.

فلج مغزی به گروهی از سندروم‌های اختلال حرکتی غیرپیش‌رونده، ولی اغلب متغیر اطلاق می‌شود که پس از ناهنجاری‌ها یا ضایعات مغزی بروز می‌کنند و معمولاً قبل از تولد ایجاد می‌شوند. در کل، ۲ تا ۲/۵ مورد از هر ۱۰۰۰ تولد زنده، در کشورهای توسعه یافته، به فلج مغزی دچار هستند که میزان بروز آن در نوزادان نارس و دوقلوها بیش‌تر است. نارس بودن، وزن کم هنگام تولد و ناهنجاری‌های مادرزادی علل ایجادکننده فلج مغزی شناسایی شده در هنگام تولد هستند. ۱۰ درصد کودکان مبتلا به فلج مغزی دچار نوعی حالت اکتسابی هستند که در مراحل بعدی رشد، رخ داده است. مننژیت و ترومای سر (به علت تصادف یا غیر آن) شایع‌ترین علل فلج مغزی اکتسابی هستند. اکثر این کودکان (به‌غیر از شکل‌های بسیار ضعیف آن) در ۱۸ ماه ابتدای زندگی و زمانی تشخیص داده می‌شوند که نمی‌توانند شاخص‌های حرکتی را به دست آورند و یا ناهنجاری‌هایی نظیر عملکرد حرکتی خشن نامتقارن، افزایش قوام عضلانی یا شل بودن عضلات را نشان می‌دهند. فلج مغزی را می‌توان بر اساس قسمت‌های مبتلای بدن تقسیم‌بندی کرد. بنابراین درمان به الگوی اختلال عملکرد موجود بستگی دارد.

کاردرمانی:

کاردرمانی، یکی از سازمان‌یافته‌ترین شیوه‌های درمان است که در چهار بعد سلامتی یعنی سلامت جسمانی، روانی، ذهنی و تا حدی اجتماعی به ارایه راهکارهای درمانی می‌پردازد.

پیشگامان رشته کاردرمانی معتقد بودند که: می‌توان با استفاده هم‌زمان از عضلات و ذهن، ورزش، تمرین و بازی به سلامتی افراد کمک کرد. چنین اعتقادی مبنایی برای استفاده از ورزش، تمرین و بازی به‌عنوان روش‌های درمانی قرار گرفته است (نودهی مقدم، ۱۳۷۹).

کاردرمانی برای کودکان مبتلا به فلج مغزی:

کودکان مبتلا به فلج مغزی، کودکانی هستند که اختلال حرکتی، بارزترین علامت و مشخصه آن‌ها است. کار درمانگر پس از ارزیابی براساس نوع بیماری و شدت ضایعه، برنامه درمانی را طراحی و اجرا می‌کند. این ارزیابی شامل موارد زیر است:

-ارزیابی تونوسیته عضلات، ارزیابی رشد رفلکس‌ها، وضعیت بدنی و حرکت در فعالیت‌های روزمره زندگی.

اهداف:

-ایجاد تونوسیته عضلانی طبیعی و تقویت حرکات ارادی فعال مفاصل.

-تحریک و تقویت واکنش‌های تعادلی و چرخشی و بهبود و تسریع مراحل رشد حرکتی کودک.

-رفع کوتاهی عضلات و جلوگیری از تغییر شکل مفاصل.

-تحریک و تقویت حس‌ها (بازآموزی حسی) در مواردی که اختلال حس وجود داشته باشد.

-استقلال در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی.

فعالیت و تمرینات درمانگرها و خانواده، به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های حرکتی کسب نکرده را یاد بگیرد. اغلب کودکان به این درمان‌ها پاسخ می‌دهند و پیشرفت خوبی، نشان می‌دهند.

معجزات درمانی ماساژ و اِسپا

ماساژ عبارت است از یک سری حرکات و مهارت‌های دستی که به‌طور منظم و مخصوص بر روی بافت‌های بدن جهت تأثیر بر سیستم عصبی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون به‌کار می‌رود.

ماساژ تای سنتی:

استفاده از حرکات و کشش‌های یوگا در امتداد خطوط انرژی بدن که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، تعادل سیستم غدد درون‌ریز و پاک‌سازی سموم بدن می‌شود.

ماساژ شمع:

با استفاده از پارافین، کره‌های گیاهی معطر، مغذی و شاداب‌کننده با ماندگاری طولانی.

ماساژ هربال:

با استفاده از مهارت‌های دستی و نیز یک نوع بسته گیاهی کمپرس شده که انواع گیاهان مفید مناطق استوایی در آن متراکم شده‌اند.

ماساژ رفلکسولوزی:

با وارد آوردن فشار عمیق به کمک سر انگشت شست دست و دیگر انگشتان به نواحی خاصی از دست‌ها و پاها، که به آن "نقاط بازتابی" گویند و آگاهی از میزان درد و حساسیت، به تشخیص درمانگر کمک می‌کند تا به بیماری در قسمت‌های مختلف بدن پی ببرد و علاوه بر این اعمال فشار به مناطق خاص روی دست و پا، موجب انتشار انرژی مسدود شده در بدن می‌شود و افزایش جریان گردش خون و انتشار اندورفین در بدن را به همراه دارد.

ماساژ دیپ تیشو:

با استفاده از مهارت‌های دستی و ماساژی عمیق و محکم به‌طور منظم و خاص بر روی بافت‌های بدن و عمق عضلات، حرکاتی را انجام می‌دهد که به رفع تنش‌های عصبی، گرفتگی‌های مزمن و شدید عضلانی کمک می‌کند.

ماساژ سوئدی:

با استفاده از حرکات و مهارت‌های دستی، انجام حرکاتی به‌طور منظم و خاص بر روی بافت‌های بدن، جهت تأثیر بر سیستم عصبی، عضلانی، پوست، مفاصل و گردش خون.

ماساژ آروماتراپی:

با استفاده از حرکات و مهارت‌های دستی که به‌طور منظم بر روی بافت‌های بدن با استفاده از روغن‌های گیاهی خوشبو و مفید، جهت تأثیر بر سیستم‌های بدن انجام می‌شود.

ماساژ سنگ داغ:

در این نوع ماساژ با استفاده از حرکات دستی و نیز استفاده از سنگ‌های آتشفشانی، سالت و سنگ مرمر که در آب گرم حرارت دیده و در روغن غلطانده شده است، نقاط حساس و کلیدی بدن تحت فشار قرار می‌گیرد.

ماساژ صورت:

این کار امروزه در تمام دنیا طرفدارانی دارد که جهت کاهش روند پیری و ایجاد شادابی پوست، کاهش استرس و کاهش انقباضات عضلانی پوست، انجام می‌شود و بیش‌تر افراد به ماساژ صورت علاقه‌مند هستند. این ماساژ در اروپا بسیار شایع است. در کشورهای شرقی ماساژ صورت عموماً بخشی از ماساژ بدن بوده و یک روش درمانی محسوب می‌شود.

Inestagram:esfahanmassage

صبحانه هم بخورید، چاق می‌شوید!

باورها و افکار مختلفی درباره صبحانه بین عموم مردم رایج است: حذف صبحانه باعث چاقی می‌شود، مصرف صبحانه اشتهای روزانه را کاهش می‌دهد و ... اما کدامیک درست است و کدام نادرست؟ در زبان‌های مختلف ضرب‌المثل‌های متعددی درباره وعده غذایی صبحانه وجود دارد که از میان آن‌ها می‌توان به این ضرب‌المثل مشهور اشاره کرد: "باید صبحانه را همانند پادشاه، ناهار را همانند شاهزاده و شام را مثل فقرا میل کرد." صبحانه همیشه به عنوان یک وعده غذایی مهم مطرح بوده است، زیرا می‌تواند نیاز روزانه شخص را تأمین کند، اما همواره از این وعده غذایی مهم غفلت می‌شود. ۴ افسانه و باور غلط درباره صبحانه وجود دارد که از میان آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

نکته ۱

خوردن صبحانه کم کربوهیدرات آن‌قدرها که فکر می‌کنید سخت نیست حتی این نوع صبحانه می‌تواند بسیار خوشمزه باشد. به‌علاوه دیگر مجبور نیستید میزان کالری را در غذایتان بشمارید.

*** باور شماره اول: حذف صبحانه باعث چاقی می‌شود.**

جمله‌ای که خواندید، یکی از باورهایی است که به کرات در میان عموم مردم رایج بوده و اکثریت در این تفکر به‌سر می‌برند که با مصرف وعده صبحانه می‌توانند وزن کم کنند یا افزایش وزن نداشته باشند. اما اضافه وزن را تنها می‌توان با رژیم‌های غذایی یا ورزش کاهش داد. مصرف صبحانه به دلیل افزایش سطح انرژی و تمرکز روزانه اهمیت دارد.

*** باور شماره دو: تأثیر صبحانه در عملکرد قلب**

محققان امریکایی در مطالعات خود به اثبات رسانده‌اند که مصرف صبحانه هیچ تأثیری در عملکرد یا تقویت وضعیت سیستم قلبی و عروقی ندارد و نمی‌توان گفت افرادی که به‌طور مرتب صبحانه مصرف می‌کنند از عملکرد بهتری در سیستم قلبی و عروقی خود برخوردارند.

*** باور شماره سوم: خوردن صبحانه از ریزه‌خواری روزانه ممانعت می‌کند.**

مصرف صبحانه کامل می‌تواند نیرو و انرژی یک روز را به شما ببخشد، اما مانع از ریزه‌خواری نمی‌شود. مطالعات نشان می‌دهد بین افرادی که صبحانه نمی‌خورند و افرادی که صبحانه‌ای سرشار از فیبر و هیدرات کربن مصرف می‌کنند، عملکرد روزانه بدن متفاوت خواهد بود. افرادی که صبحانه مصرف نمی‌کنند در طول روز دائما گرسنه هستند، اما مصرف صبحانه می‌تواند با افزایش سطح انرژی همراه باشد. محققان توصیه می‌کنند که صبحانه‌ای سرشار از پروتئین میل کنید تا بتوانید فعالیت‌های روزمره‌تان را به خوبی انجام دهید.

*** باور شماره چهار: ارتباط بین مصرف زیاد قهوه و کم آبی بدن.**

قهوه، یکی از نوشیدنی‌هایی است که در کنار صبحانه قرار داشته و به دلیل دارا بودن کافئین می‌تواند باعث کم آبی بدن شود. این باور صحیح نیست، زیرا به‌ندرت پیش می‌آید که کسی قهوه را خالص مصرف کند و معمولاً قهوه با آب مخلوط و سپس میل می‌شود. در نتیجه، این ترکیب می‌تواند تأثیر گفته شده (که هرچند صحیح نیست) را از بین ببرد.

بفرمایید صبحانه رژیمی

اگر می‌خواهید وزنتان را کم کنید و یا این که می‌خواهید صبحانه‌ای سالم و مقوی داشته باشید، خواص بی‌شماری در یک صبحانه کم کربوهیدراتی نهفته است. دانشمندان بر این باورند که داشتن صبحانه سرشار از پروتئین نسبت به صبحانه سرشار از کربوهیدرت باعث کم شدن احساس خستگی در طول روز، افزایش قدرت مغز، کم شدن اشتها و مصرف شکر و هم‌چنین تنظیم گلوکز خون و آب شدن چربی می‌شود. در این جا چند روش داشتن یک صبحانه کم کربو هیدرات را به شما می‌گوییم.

آب میوه

اگر روز خود را با آب میوه شروع کنید می‌توانید آن را با افزودن مقداری پودر کاکائو، خیار و یا اسفناج سالم‌تر و شیرین‌تر کنید. هنگام انتخاب میوه برای آب میوه‌تان از میوه‌هایی مانند تمشک و آلبالو که دارای شیرینی کمی هستند استفاده کنید.

جو دوسر

می‌توانید صبحانه‌تان را با یک فنجان جو دوسر گرم شروع کنید. یکی از بهترین روش‌های خوردن جو دوسر پختن آن همراه با تخم مرغ است. هم‌چنین می‌توانید آن را با آرد نارگیل و دانه‌های چیا مصرف کنید. با این کار میزان کربوهیدرات را پایین می‌آورید و میزان پروتئین را بالا می‌برید.

سبزیجات

سبزیجات دارای خواص زیادی هستند. بهتر است آن‌ها را به صبحانه‌تان اضافه کنید. می‌توانید انواع سبزیجات با برگ‌های سبز تیره را به تخم مرغ اضافه کنید. هم‌چنین می‌توانید آن‌ها را همراه با آب میوه و آرد جو مصرف کنید. سبزیجات سرشار از فیبر می‌باشند که باعث پایین آمدن میزان قندخون و در نهایت جلوگیری از افزایش وزن می‌شوند.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ غذایی است که میزان کربوهیدرات آن پایین است. اگر تمایلی به خوردن تمام تخم‌مرغ ندارید می‌توانید سفیده آن را در آب میوه و یا همراه آرد جو مصرف کنید. تخم‌مرغ باعث می‌شود که تمایلتان به شیرینی کم‌تر شود زیرا سرشار از پروتئین است.

پودر پروتئین

پودر پروتئین یکی از گزینه‌های مناسب برای داشتن صبحانه‌ای با کربوهیدرات پایین است. پودر پروتئینی را انتخاب کنید که مقدار مواد مصنوعی، شکر و چربی آن پایین است. می‌توانید آن را همراه آرد جو و آب میوه استفاده کنید.

قهوه

اگر نمی‌توانید صبحانه‌تان را بدون قهوه شروع کنید فقط یک فنجان بنوشید. در حالی که یک لیوان قهوه می‌تواند به انسولین کمک کند ولی بیش‌تر از یک لیوان عملکردی شبیه شکر در بالا بردن قندخون دارد. می‌توانید به‌جای قهوه صبحانه‌تان را با چای سبز شروع کنید.

کرم و شکر نخورید.

یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای داشتن صبحانه کم کربوهیدرات استفاده از استویا به جای شکر در قهوه و یا چایتان است و یا هم‌چنین می‌توانید نارگیل را به‌جای کرم به شیر و قهوه‌تان اضافه کنید.

نکته ۲

دانشمندان بر این باورند که داشتن صبحانه سرشار از پروتئین نسبت به صبحانه سرشار از کربوهیدرت، باعث کم شدن احساس خستگی در طول روز، افزایش قدرت مغز، کم شدن اشتها و مصرف شکر و هم‌چنین تنظیم گلوکز خون و آب شدن چربی می‌شود.

صبحانه به سبک فرانسوی

املت فرانسوی یک صبحانه محبوب در میان فرانسوی‌هاست. اما پخت این املت فرانسوی فوت و فنی دارد که در این جا آن را آموزش می‌دهیم.

زمان آماده‌سازی: ۵ دقیقه
زمان پخت یا تهیه: ۱ دقیقه
مواد لازم برای یک تا دو نفر:
تخم‌مرغ ۳ عدد
کره یک قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل
طرز تهیه:

تخم‌مرغ‌ها را در کاسه کوچکی بشکنید و نمک و فلفل را روی آن‌ها بپاشید و با یک چنگال با حرکت سریع دست، مخلوط را هم بزنید تا سفیده و زرده مخلوط شود. روی حرارت زیاد، ماهیتابه کوچکی را داغ کنید. وقتی خوب داغ شد یک قاشق مرباخوری کره را جدا کنید و بقیه را کف ماهیتابه و روی دیواره‌اش پخش کنید، بعد از این که کره کف کرد و کفش خوابید، مایه املت را در ماهیتابه بریزید. نکته خوب درآوردن املت فرانسوی، «سرعت» است؛ پختن این املت باید در حدود یک دقیقه انجام شود. می‌گویند با دست چپ دسته ماهیتابه را بگیرید و با حرکت جلو و عقب، نگذارید املت به کف ماهیتابه بچسبد، با دست راست هم چنگال را موازی کف ماهیتابه حرکت دهید تا املت خوشگلی به دست بیاید. طبعاً زیر املت زودتر می‌پزد، با چنگال با حرکت‌های دایره‌ای، مایه شل روی املت را از مرکز به بیرون املت ببرید تا زودتر بپزد. وقتی زیر املت قهوه‌ای و برشته شد و رویش هنوز خوب نپخته، دسته ماهیتابه را بالا بیاورید تا شیب شود، چنگال را زیر املت ببرید و املت را روی خودش برگردانید یکی دو ثانیه صبر کنید و املت را با چنگال هُل بدهید توی بشقاب. حالا کره باقیمانده را روی املت بمالید. نکته خیلی فرانسوی اینست که باید بشقاب را پیش از سُراندن املت به آن، گرم کنید تا املت زود سرد نشود. نکته‌های باریک‌تر از موی «املت فرانسوی»:

♦ پختن املت فرانسوی با بیش از ۳ تخم‌مرغ، پیشنهاد نمی‌شود، بهتر است به تعداد افراد، املت‌های کوچک درست کنید.

♦ اگر می‌خواهید میان املت را با پنیر گودا یا چدار یا قارچ سرخ‌شده یا سبزی خُردشده، پُر کنید، این کار را درست پیش از تا کردن و روی هم آوردن املت بکنید؛ املت فرانسوی را پس از پختن «دَم» نمی‌کنند، مواد میان املت را هم خوب گرم کنید.

چرا خروپف می‌کنیم؟

تا به حال چه‌قدر برای شـــما پیش آمده که روز خوبی نداشته‌اید؟ کسل و یا خسته و درمانده بوده‌اید؟ و در کل حس کار ندارید؟ خر و پف می‌تواند شما را کسل و عبوس کند. خواب درست و اصولی می‌تواند آن‌چنان انسان را شارژ روحی و جسمی نماید که به بهترین تصمیمات و ایده‌ها منجر شود. ولی خروپف می‌تواند آن‌چنان انرژی جسمی و روحی را کاهش دهد که شاید ده ساعت خوابیدن بی‌وقفه نیز نتواند انرژی از دست رفته را جبران نماید. در این شماره از ماهنامه به این مساله می‌پردازیم که چرا خروپف می‌کنیم و درمان آن چیست؟

طبق مطالعات آکادمی علمی گوش و حنجره آمریکا، حداقل ۴۵ درصد از افراد بزرگسال گه‌گاه و ۲۵ درصد به‌طور مدام و از روی عادت خروپف می‌کنند. مشکل خروپف کردن بیش‌تر در مردان و افراد چاق به چشم می‌خورد و خروپف معمولا با افزایش سن بیش‌تر می‌شود. خر و پف زمانی اتفاق می‌افتد که هوا در بین بافت‌های در حال استراحت گلو به جریان افتاده و موجب شود که آن‌ها هنگام تنفس مرتعش شده و صداهای خشن و گرفته‌ای ایجاد کنند.

تغییر سبک زندگی، کاهش وزن، استفاده از بالش‌های طبی سیلیکنی یا ویسکو که هنگام خواب جوری قرار گیرند که پشت گردن را پر کنند از روش‌های طبیعی هستند که به کاهش خر و پف می‌انجامند.

۱- اولین راه برای جلوگیری از خر و پف، کنترل استرس است.

۲- قبل از خواب هیچ قرصی مصرف نکنید.

۳- بعضی از بالش‌ها باعث می‌شـــوند که ما خر و پف کنیم. بنابراین بهترین روش خانگی برای جلوگیری از خر و پف تنظیم بالش و استفاده از بالش مناسب است. تحقیقات نشان داده که استفاده از بالش‌های سیلیکنی تأثیر به‌سزایی در کاهش خر و پف دارد.

برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم.

پاسخ به سوالات احتمالی شما:

۱)بیش‌ترین ضرر خواب روز، متوجه سرد مزاجان است.

۲)خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب باشد و افرادی که به خواب روز عادت دارند، باید به تدریج تغییر عادت دهند.

۳)خوابیدن در آفتاب به علت تحریک اخلاط و صفرا سبب سنگینی و سردرد می‌شود.

۴)بیداری بیش از حد موجب از بین رفتن رطوبت اصلی بدن، اختلال هضم و خشکی مغز می‌شود.

۵)جای خواب هر شخص باید متناسب با دمای بدن او باشد. برند sarev، با داشتن پارچه‌های متنوع از لحاظ تراکم و لطافت، متناسب با دمای بدن و سلایق شخصی افراد، خواب خوشی را به ارمغان می‌آورد.

۶)لباس خواب هر شخص باید متناسب با فصل باشد.

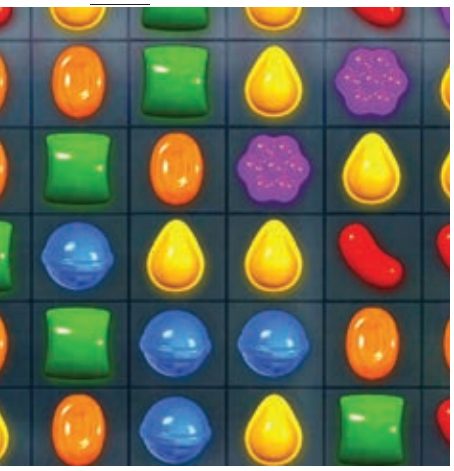
۷)خوابیدن در محل خیلی سفت، موجب آسیب‌دیدگی عصب می‌شود.

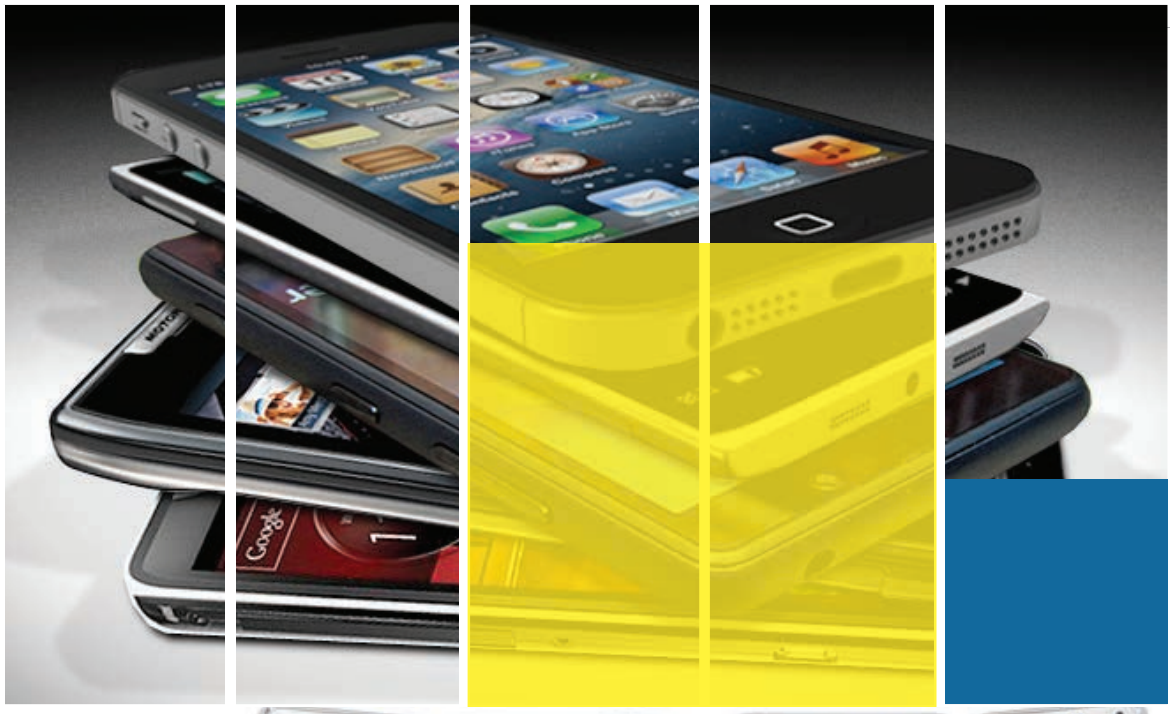
۸)خواب بر زمین سرد و نمناک می‌تواند زمینه‌ساز برخی بیماری‌ها مثل درد پشت و گرفتگی‌های عضلانی گردد.

امیدواریم با رعایت نکات بالا از این پس، خوابی خوشی را تجربه کنید.

instagram:SAREVESFAHAN

فصل هشتم





گجت

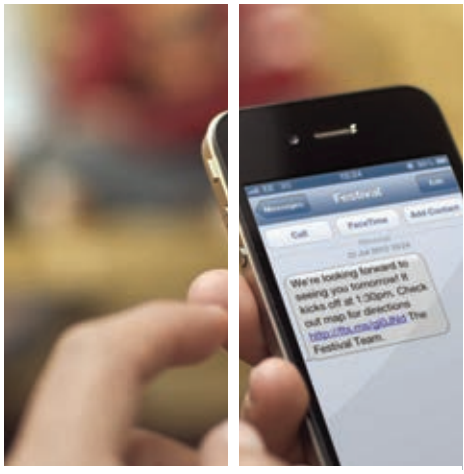
- همراه آخر
- هشتگ
- GAME

Candy Crush

محبوب و دوست داشتنی

Galaxy note 4

بی عیب نیست



این بچه پولدارهای منفور

Galaxy Note4 بی‌عیب نیست!

اگر قصد خرید تبلت دارید حتماً Galaxy Note4 یکی از گزینه‌های اصلی شماست. به این دلیل که از سامسونگ Galaxy Note4 به‌عنوان برترین و بهترین تبلت موجود در بازار یاد می‌کنند. بدون شک فاصله این تبلت با رقبای خود بسیار زیاد است. البته این به معنی بی‌عیب و نقص بودن تبلت معروف سامسونگ نیست. کما این که ده‌ها اشکال اساسی در طراحی و عملکرد این تبلت موردِ تجزیه و تحلیل و بررسی قرار گرفته است. ما این ده اشکال اساسی را برایتان در این مطلب خلاصه کرده‌ایم. اشکالات را بخوانید و بعد تصمیم بگیرید!

اشتباهات سرویس Ok Google

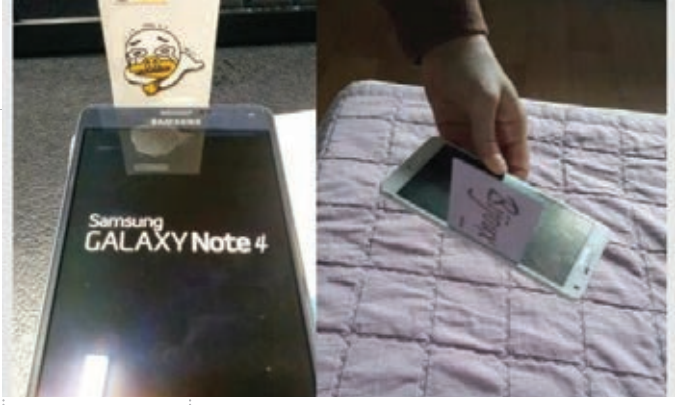
بسیاری از کاربران از عملکرد فرامین صوتی در این گوشی، به‌ویژه در کار با سرویس Ok Google شکایت کرده‌اند. این ایرادات شامل توقف کار این سرویس و فرامین صوتی در این گوشی، بعد از چند روز از زمان تنظیم و پیکربندی آن است. برخی از مشتریان اشاره کرده‌اند که این موضوع با خاموش کردن Voice wake up در منوی تنظیمات S Voice برطرف شده است. اما برخی دیگر اشاره به یک راهکار کاملاً متضاد کرده‌اند و روشن بودن این گزینه را برای فعالیت صحیح فرامین صوتی پیشنهاد کرده‌اند. البته این موضوع برای بیش‌تر کاربران ایرانی چندان مهم نیست زیرا هنوز استفاده از فرامین صوتی در بین کاربران ایرانی به دلیل آن که زبان فارسی در Voice recognition وجود ندارد، جا نیفتاده است.

هم‌چنین ممکن است یک App که بعداً بر روی گوشی نصب شده باشد، منجر به بروز اختلال در کار فرامین صوتی شده باشد که با پاک کردن آن به احتمال زیاد این مشکل برطرف خواهد شد.

Restart شدن گوشی به شکل اتفاقی

برخی از کاربران این تبلت، از وجود مشکل Restart شدن اتفاقی گوشی شکایت کرده‌اند. به‌گونه‌ای که تبلت به شکل تصادفی و بدون هیچ اخطار و هشداری Restart می‌شود.

این موضوع ممکن است ناشی از حافظه SD شما باشد. یک‌بار آن را از گوشی خارج کنید و اگر مشکل برطرف شد، باید از اطلاعات آن یک نسخه پشتیبان تهیه کرده و سپس آن را فرمت کنید. فرمت SD را می‌توانید از تنظیمات گوشی و در قسمت Storage انجام دهید. اما در صورت برطرف نشدن مشکل با خروج SD، شاید لازم باشد که یک‌بار گوشی را Factory Reset نمایید. قبل از آن حتماً از همه اطلاعات گوشی خود نسخه پشتیبان تهیه کنید و از قسمت تنظیمات ذیل بخش Backup and Reset نسبت به Factory Reset کردن گوشی اقدام کنید. اگر با همه این کارها مشکل گوشی برطرف نشد آن را به نمایندگی ارجاع دهید.



حذف کلید منو

البته این یک مشکل اساسی نیست و تنها برای کاربرانی یک مشکل تلقی می‌شود که با سایر مدل‌های سامسونگ کار کرده باشند. در سایر گوشی‌های سامسونگ کلید منو هم‌چنان وجود دارد و این درحالی است که در سایر برندها این کلید با کلید مربوط به فراخوانی Appهای فعال جایگزین شده، که در **Note4** نیز رخ داده است و در نتیجه نمی‌توان آن را یک اشکال تلقی کرد. اما برای کاربران و طرفداران سامسونگ شاید کمی آزاردهنده باشد. نکته آن که می‌توانید با لمس طولانی مدت منوی App در واقع آن را تبدیل به کلید منو کنید و منوی برنامه موردنظر به این طریق نمایش داده می‌شود.

وجود پیکسل‌های سوخته یا مرده در صفحه‌نمایش

هنگام استفاده از **Note4** ممکن است متوجه برخی از پیکسل‌های شبیه به پیکسل‌های مرده یا سوخته در صفحه نمایش آن شوید. این پیکسل‌ها را شاید در برخی گوشی‌های هوشمند دیگر نیز دیده باشید.

برای حل این مشکل می‌توانید از Appهایی نظیر Dead Pixel Detect and Fix استفاده کنید که تا حدی به حل این مشکل کمک می‌کند. راه دیگر جایگزین کردن و تعویض صفحه نمایش است که البته هزینه زیادی در بر دارد و معمولاً در ایران نمایندگی و گارانتی این هزینه را متقبل نمی‌شود.

عمر باتری

مانند بسیاری از گوشی‌های سامسونگ، کاربران **Note4** از پایین بودن عمر باتری آن شکایت کرده‌اند. البته این یک مشکل ذاتی محسوب نمی‌شود زیرا در بروز آن بسیاری از عوامل دیگر از جمله میزان کار با گوشی و نرم‌افزارهای فعال بر روی آن موثر هستند. هم‌چنین این یک موضوع مربوط به تکنولوژی باتری برای گوشی‌های هوشمند است و تنها مربوط به Galaxy **Note4** هم نیست. اما در خصوص **Note4** به عنوان تبلتی که بیش از سایر هوشمندها مورد توجه و کاربرد است، این موضوع بیش‌تر آزاردهنده است. زیرا کاربری که **Note4** را خریداری می‌کند، قصد استفاده حداکثری از آن و امکانات آن را دارد. برای حل این مشکل تنها باید از راهکارها و ترفندهای افزایش عمر باتری استفاده کرد. هم‌چنین داشتن یک باتری دوم می‌تواند به حل این مشکل تا حد زیادی کمک کند که البته هزینه‌بر است. هم‌چنین در تنظیمات گوشی ذیل بخش Power Saving می‌توانید راه‌حل‌هایی را برای افزایش عمر باتری گوشی به‌کار برید.

مشکل حساسیت دکمه Back

برخی از کاربران این تبلت از مشکل حساسیت دکمه خازنی Back انتقاد کرده‌اند و اشاره کرده‌اند که این دکمه از حساسیت خوبی برخوردار نیست و در بسیاری از موارد به‌درستی عمل نمی‌کند. این یک مشکل مربوط به سخت‌افزار است و حل و رفع آن مستلزم ارایه گوشی به نمایندگی‌ها و تعمیرگاه‌های معتبر برای بررسی LCD است.

کندی و تاخیر در واکنش

این مشکلی است که بسیاری از کاربران **Note4** به آن اشاره کرده‌اند. این تبلت در باز کردن و کارکردن در برخی از Appها برخی توقف‌ها و Lagهای اتفاقی دارد و مشکل بازگشت به صفحه Home یا ایرادات در تایپ با Keyboard در آن دیده می‌شود. کاربران دیگری از کندی در واکنش گوشی در هنگام خارج شدن از حالت Sleep و گشت و گذار در آن شکایت کرده‌اند.

فرامین صوتی می‌تواند منبعی برای این مشکل باشد. آن را خاموش کنید تا بررسی کنید که آیا در این صورت مشکل برطرف می‌شود یا خیر. هم‌چنین در تنظیمات گوشی بر روی بخش About Device چند بار پیاپی ضربه بزنید تا به منوی Settings باز گردید و گزینه Developer Option که به این طریق فعال می‌شود را باز کنید. در این قسمت گزینه‌های Window animation scale و Transition animation scale و Animator duration scale را یا به ۰,۵ و یا به ۰ تغییر دهید.

هم‌چنین می‌توانید از UI دیگری به‌غیر از UI سامسونگ استفاده کنید که البته نیازمند داشتن اطلاعات فنی و کمی هک گوشی است.

مشکل در برقراری ارتباط بلوتوث

بسیاری از کاربران Note4 از مشکل در برقراری ارتباط بلوتوث انتقاد کرده‌اند. هم‌چنین اشاره کرده‌اند که حتی بعد از شناسایی دستگاه‌ها و برقراری ارتباط نیز، قطع ارتباط و عدم عملکرد کامل مشهود است.

شاید این مشکل ناشی از این باشد که فهرست گوشی‌های شناسایی شده، تکمیل شده است و نیاز به آن است که این فهرست پاک‌سازی شود. برای این کار باید به دفترچه راهنمای گوشی مراجعه کنید. هم‌چنین در بخش تنظیمات بلوتوث به دنبال گزینه‌هایی که به رفع مشکل کمک می‌کند بگردید. هم‌چنین می‌توانید از برخی Appهای مخصوص رفع ایرادات بلوتوث نیز کمک بگیرید. اگر با همه این اقدامات مشکل برطرف نشد، گوشی خود را به نمایندگی ارجاع دهید.

مشکل در برقراری ارتباط WiFi

بسیاری از کاربران اشاره کرده‌اند در زمانی که یک دستگاه یا گوشی هوشمند دیگر در نزدیکی تبلت قرار داشته باشد برقراری ارتباط با WiFi مشکل بوده یا سرعت ارتباط به شدت کند است.

برای حل این مشکل ابتدا بررسی کنید که در تنظیمات گوشی به‌ویژه در بخش Power saving موردی که در راه ایجاد ارتباط WiFi محدودیت ایجاد کند، وجود نداشته باشد. از Appهایی نظیر WiFi Analyzer نیز بهره بگیرید که به شما کمک می‌کند تا اختلالات محیطی در برقراری ارتباط را شناسایی کنید. هم‌چنین لازم است که برخی تنظیمات بر روی مودم وایرلس خود از جمله تنظیمات MAC را بررسی نمایید و Firmware آن را بروزرسانی کنید.

مثل این بچه پولدارهای منفور

بچه پولداری در کشور ما با چه چیزهایی پیوند خورده است؟ زندگی مجلل، کار نکردن، میهمانی‌های باشکوه و ... . در مورد بچه پولداری زیاد می‌توان حرف زد، اما این‌که از چه زمانی بچه پولداری در کشور ما به این شکل جا افتاد باید بعداً در موردش صحبت کنیم. اما نکته این‌جاست که چند وقتی است این بچه پولدارها با ایجاد صفحه در فیس‌بوک و اینستاگرام اعلام موجودیت کرده‌اند، واقعاً تا این روزها ما این‌قدر بچه پولدارها را با پوست و گوشتمان حس نکرده بودیم، مسئله وقتی جالب می‌شود که سری به رسانه‌های خارجی می‌زنید؛ ببینید این صفحات چه‌قدر مورد توجه‌شان قرار گرفته است و چه‌قدر این صفحات را دوست دارند چرا که نمایی از ایران جدید روبه‌رویشان قرار می‌دهد که تا به امروز نتوانسته بودند به این شکل و جمع شده در یک جا ببینند.

بچه پولدارها چه کسانی هستند؟

معیار ثابتی برای این که بگویی کسی بچه پولدار است وجود ندارد هر چند که این عبارت در ایران با چیزهای منفی پیوند خورده، اما واقعیت این است که یک نفر می‌تواند بچه پولدار باشد و هم‌چنین کلکسیونی از ویژگی‌های مثبت نیز باشد. اما درحال‌حاضر این واژه در ذهن‌هامنفی جا افتاده است.

در کل معنای منفی‌اش این منظور را می‌رساند که از یک جا پول زیاد بیاید، بخوری و بخوابی، کار نکنی و حالش را ببری، کلاً زندگی در همه دقایق و لحظات، صفاسیتی باشد.

چرا بچه پولدارها تا امروز پیدایشان نبود؟

از وقتی صفحه‌های بچه پولدارها راه‌اندازی شد، خیلی‌ها تعجب کردند که این‌ها تا حالا کجا بودند و ما هم در جواب می‌گفتیم: «همین جا» بیخ گوشمان، خیلی نزدیک به ما، زندگی‌شان را می‌کردند و می‌چرخیدند و دور دور می‌کردند، سرشان به زندگی‌شان گرم بود، هیچ راهی هم به جز دور دورهایشان برای خودنمایی نداشتند؛ این هم که چندان مخاطب نداشت و این شیوه راضی‌شان نمی‌کرد.

دوران تازه شروع شد و فیس‌بوک و اینستاگرام و ... پیدا شدند، در این زمان بود که همه می‌توانستند خودنمایی کنند، در دوران تازه مشهور شدن چندان سخت نیست، در دوران تازه لازم نیست برای معروف شدن حتماً کار خاصی انجام دهید، همین که بچه پولدار باشید می‌توانید مشهور شوید. می‌توان معروف شد، اما نمی‌توان محبوب شد و این تنها چیزی است که شبکه‌های اجتماعی به راحتی نمی‌توانند ارایه دهند، حالا بچه پولدارهای تهران و تبریز و ... مشهور و معروف هستند، اما محبوب نیستند. پای پست‌ها و عکس‌هایشان اکثراً فحش و بد و بی‌راه است، آن‌ها منفور هستند، اما این تنفر در برابر ارضای حس خودنمایی هیچ است.

منفورها

بدون شک یکی از منفورترین صفحه‌های شبکه اجتماعی، صفحه‌هایی از قبیل صفحه بچه پولدارهاست، خیلی فحش می‌خورند، کامنت‌های پای پست‌ها و عکس‌هایشان پر است از فحش و توهین، دلایل اجتماعی‌اش هم هرچه که می‌خواهد باشد. حقیقت این است که ما در کشورمان فرهنگ رفتار با پولدارها را بلد نیستیم از قدیم گفته‌ایم: «هر کس پولدار است یا خودش دزد بوده یا پدرش» و این گونه در فرهنگ عامه‌مان تمام ثروتمندان را به دزدی متهم کرده‌ایم. مشخص است که در این شرایط نسبت به پولداران به‌صورت اجتماعی احساس بدی شکل می‌گیرد. بچه پولدارها هم که هدفشان خودنمایی است؛ پس این جور می‌شود که دل‌ها می‌سوزند و در شرایطی که هنوز هم ما ایرانی‌ها شخصیت اجتماعی واقعی‌مان با شخصیت اجتماعی مجازیمان فرق می‌کند، فحش‌ها و توهین‌هاست که سرازیر می‌شود و ....

رقابت بچه پولدارها

شبکه‌های اجتماعی و دوران تازه، امکان این که افراد ارتباطات بیش‌تری با هم داشته باشند را فراهم می‌کنند.

نمایشگاه رایگانی از ثروت در صفحه اینستاگرامی با عنوان «بچه پولدارهای تهران» به راه افتاده است، که موضوعی تعجب‌برانگیز برای بسیاری از مردم در داخل و خارج ایران شده است. موضوعی که مغایر با تحریم‌های بین‌المللی و قوانین اسلام است؛ اما به نظر می‌رسد که برای فرزندان افراد ثروتمند در ایران، این قوانین به اجرا درنمی‌آید

وقتی بچه پولدارهای تهران ظهور کردند، بچه پولدارهای تبریز هم آمدند، یواش یواش بچه پولدارهای بقیه شهرها هم پیدا شدند و فرصتی بود برای کل کل کردن که کدام شهر بچه پولدارهایِ پولدارتر و باحال‌تری دارد به‌وجود آمد. در این کل کل هر چه ثروتمندتر باشی، هر چه نمادی از ثروت بیش‌تری را رو کنی، پرچمت بالاتر است می‌کوبد به سقف.

خب چه کار کنند؟!

در همه دنیا بچه پولدارها در رسانه‌ها حضور دارند، اصلاً کلی برای خودشان معروف هستند، اتفاقات این خانواده‌ها مورد توجه رسانه‌هاست و راه‌به‌راه این‌ور و آن‌ور، عکس و فیلم از آن‌ها منتشر می‌شود. آن بچه پولدارها احتیاج ندارند برای اعلام موجودیت و به رخ کشیدن ثروتشان، صفحه‌ای به اسم "بچه مایه‌دارهای میلان" راه‌اندازی کنند و این قدر در معرض توجه هستند که گاهی عصبانی و ناراحت می‌شوند یا به موناکو فرار می‌کنند که از این خبرها نباشد. اما در ایران رسانه‌ها توجهی به پولدارها ندارد، آن‌ها هیچ راهی برای این که در معرض توجه باشند ندارند جز این که خودشان دست به کار شوند!

توجه بیزنس اینسایدر به بچه پولدارها

بیزینس اینسایدر نیز درباره این صفحه می‌نویسد: نمایشگاه رایگانی از ثروت در صفحه اینستاگرامی با عنوان «بچه پولدارهای تهران» به راه افتاده است، که موضوعی تعجب‌برانگیز برای بسیاری از مردم در داخل و خارج ایران شده است. موضوعی که مغایر با تحریم‌های بین‌المللی و قوانین اسلام است؛ اما به نظر می‌رسد که برای فرزندان افراد ثروتمند در ایران، این قوانین به اجرا درنمی‌آید، گوشی‌های آیفون، ساعت‌های لوکس و خودروهای اروپایی، به نظر می‌رسد که ثروتمندان در ایران در مقایسه با میلیون‌ها نفر دیگر از مردم این کشور صدمه کم‌تری از تحریم‌ها دیده‌اند.

این در حالی است که برای جوانان در تهران برگزاری جشن‌های خانگی پشت درهای بسته عادی است، اما به‌ندرت دیده می‌شود که این جشن‌ها عمومی برگزار شوند و آزادانه تصاویر آن منتشر شوند. مسئولان این صفحه در گفت‌وگو با بیزینس اینسایدر عنوان داشتند که آن‌ها از ارایه تصویر منفی ایران در رسانه‌ها خسته شده‌اند. آن‌ها در این‌باره گفتند: هدف از به راه انداختن این صفحه، نشان دادن تصاویر خوب از ایران به جهان است. هر بار که از ایران در تلویزیون یا اخبار نام برده می‌شود، آن‌ها معمولاً منفی در این‌باره صحبت می‌کنند و ما تلاش می‌کنیم که نقاط مثبت را نشان دهیم.

بچه پولدارها هم بخشی از جامعه هستند

بچه پولدارها وقتی بحث‌برانگیز شدند که خواستند خودشان را نشان دهند. انگار این روزها و دوران تازه موقعیتی فراهم شده تا مردم در مورد خیلی چیزها شگفت‌زده شوند، یک روز از دیدن صفحات بچه پولدارها شگفت‌زده می‌شوند و یک از روز از این که می‌بینند آن همه آمده‌اند تا پیکر مرتضی پاشایی را به خاک بسپارند. در جامعه ما که پنهانی‌های آن بیش از آشکارهاست، شبکه‌های اجتماعی این روزها به پیدا شدن خیلی از پنهان‌ها کمک کرده است. بعضی‌ها تازه دارند با جامعه‌ای که سال‌ها در آن زندگی کرده‌اند آشنا می‌شوند، این جامعه پر از پنهانی‌ها و چیزهای بسیار زیادی برای شگفت‌زده کردن یه عده در آینده دارد.

مسدود می‌شوند اما از جای دیگر می‌آیند

صفحات بچه پولدارها شاید بسته شوند، شاید ادمین‌هایشان پشیمان شوند و از این که این صفحات را اداره کنند پشیمان شوند، اما صفحاتی مثل بچه پولدارها تاسیس می‌شود، می‌آیند و می‌روند. به یک شکل دیگر و در یک جای دیگر به فعالیتشان ادامه می‌دهند. آن‌ها می‌خواهند دیده شوند، مثل همه پولدارهای دنیا، از یک‌جا سربرمی‌آورند و خودشان را نشان می‌دهند. در این دنیا، ظرفیت‌های کشف نشده زیادی، برای مشهور شدن پولدارها وجود دارد، خیلی زیاد!

CANDY CRUSH

محبوب و دوست‌داشتنی

اگر می‌خواهید یک بازی فکری، آب نباتی و خوشمزه را تجربه کنید، دانلود اپلیکیشن Candy Crush را از دست ندهید. اگر اهل بازی‌های تفریحی و غیرجدی که دسکتاپ همه کامپیوترها را پر کرده‌اند باشید، حتماً مدل بازی‌هایی شبیه به کندی کرش را تجربه کرده‌اید. اما چرا Candy Crush Saga آن‌قدر محبوب و دوست‌داشتنی است؟ پاسخ این پرسش را سازندگان با تجربه بازی‌های تلفن همراه، بهتر درک می‌کنند؛ اما اگر مدت زمان زیادی را صرف انجام بازی‌های تلفن همراه می‌کنید، احتمالاً سریعاً متوجه دلیل برتری این بازی خواهید شد. کندی کرش سال ۲۰۱۳ بهترین بازی سال شد، اما در آخرین رتبه‌بندی گوگل، هم‌چنان بهترین بازی ۲۰۱۴ از نظر کاربران گوگل لقب گرفته است.

۳ نکته در این بازی وجود دارد که آن را به مهره‌ای متفاوت تبدیل کرده. مورد اول رابطه کاربری فوق‌العاده است. اولین باری که وارد محیط این بازی می‌شوید، احتمالاً سعی خواهید کرد که جلوی خودتان را بگیرید و صفحه نمایش اسمارت فون یا تبلت‌تان را به‌خاطر طبیعی بودن رنگ شکلات‌ها نخورید! ترکیب رنگ‌های استفاده شده در بازی بی‌نظیر است. شاعرانه‌تر که بخواهیم بگوییم، ترکیب رنگ‌ها عالی و عاشقانه است که اگر علت اصلی محبوبیت این بازی نباشد قطعاً یکی از ۳ دلیل اصلی خواهد بود.

کاراکترهای عجیب

مورد دوم حضور کاراکترهای عجیب و غریب است. شاید مشابه چنین شخصیت‌پردازی قدرتمندی را قبلاً در Little Inferno دیده باشید، اما دنیای تاریک LI کجا و زیبایی‌های بصری Candy Crush کجا.

تنوع بالا

مورد سوم که طبیعتاً لازم‌ترین (ولی نه مهم‌ترین علت) است، تغییرات و ایجاد تنوع در گیم پلی بازی است. اگر Candy Crush با Bejeweled تفاوت نداشته باشد پس فلسفه شکل‌گیری آن چیست؟ چرا Jewel Quest و Zoo Keeper متفاوت از یکدیگر می‌شوند؟ و چرا Candy Crush پس از ده‌ها سال که این سبک، پازل بازی‌های محبوب زیادی به خود دیده باز هم می‌تواند محبوب باشد؟

تنها علت این ماجرا گیم پلی متفاوت بازی است، که آن‌را از سایر بازی‌های این سبک بالاتر نگه می‌دارد. بازی علاوه بر iOS و اندروید روی فیسبوک هم در دسترس است و تنها بازی غیرجدی است که توانسته روی این شبکه اجتماعی Farm Ville۲ را به‌راحتی و با ۴۶ میلیون بازیکن در ماه پشت سر بگذارد. کندی کرش از سوی الی گیبسون، نویسنده وب‌سایت یوروگیمر، به‌عنوان برترین بازی سال ۲۰۱۳ معرفی شد؛ آن هم نه برترین بازی موبایل، بلکه بهترین بازی سال.

داستان ساخت

اما از افتخارات کسب شده توسط این بازی که بگذریم یک داستان جذاب هم برای گفتن داریم. آلبرت رنسوم (Albert Ransom)، بازی‌سازی است که سال ۲۰۱۰ بازی Candy Swipe را در استودیوی خود به نام Runsome Apps ساخته و روانه بازار کرده بود. سرنوشت Candy Swipe همانند هزاران بازی دیگری که روزانه وارد اپ استورها می‌شوند، مشخص بود؛ شاید توسط چند صدهزار نفر بازی می‌شد، اما به‌حدی از محبوبیت نمی‌رسید که بتواند به درآمدهای میلیون دلاری دست پیدا کند. اما Candy Crush موفق شد، آن هم چه موفقیتی.

رنسوم از این اتفاق چندان راضی نبود و به اعتقادش، استودیوی King باید حق و حقوق وی را پرداخت می‌کرد. کینگ در اقدامی استراتژیک حقوق بازی دیگری با نام Candy Crusher را خرید تا دعوای حقوقی‌اش با استودیو Runsome Apps کاملاً منحل شود. آلبرت رنسوم پس از این اقدام تنها توانست نامه‌ای عمومی و جهت تبریک برای کینگ ارسال کند و از آن‌ها بابت ضایع کردن حقوقش تشکر کند.

این اتفاقات تاثیری روی محبوبیت Candy Crush نگذاشت و این بازی حتی ثانیه‌ای هم از روی اپ استورها حذف نشد. اما نکته اصلی این جریانات این‌جاست که هر بازی در سبک پازل‌های Match Three لزوماً تقلید از یک بازی مشابه دیگر نیست.

فصل هشتم

مطب

- دکتر محسن سلیمانی
- دکتر مریم ملکی
- دکترنگین فروغی
- دکتر طباطبائیان

- دکتر شهریار لقمانی
- دکتر حسین ابدالی
- دکتر علی فرخانی
- دکتر صمصام شریعت
- دکتر رجالی
- دکتر جعفری پور

(RF Fractional) جوان‌سازی پوست با آر اف فرکشنال یا میکرونیدلینگ آر اف

در این سیستم سوزن‌های بسیار ظریفی وارد پوست شده که بین آن‌ها امواج رادیویی مبادله می‌شود. این مساله باعث ایجاد گرما در بخش درم پوست می‌شود و این گرما باعث ایجاد کلاژن جدید و انقباض کلاژن‌های قدیمی می‌شود.

۴- کاربردهای فراکشنال آر اف چیست؟

*مهم‌ترین کاربرد فرکشنال آر اف در سفت کردن پوست (Skin Tightening) و درمان شلی بودن پوست (Skin Laxity) است. در واقع آر اف این قابلیت را دارد که یک لیفتینگ بدون جراحی برای پوست ایجاد کند. این اثر به دو صورت ظاهر می‌شود؛ یکی چند روز بعد از آر اف و دیگری سه تا چهار هفته بعد، که اثر دوم چندین سال دوام دارد. این اثر آر اف به‌قدری واضح است که می‌توان از آن برای بالا بردن ابرو (brow lift) و درمان افتادگی پلک هم استفاده کرد (البته برای این کار لازم است که RF در مناطق خاص انجام شود).

* یکی از کاربردهای مهم میکرونیدل آر اف سفت کردن غبغب و ناحیه فک می‌باشد. آر اف در سفت کردن پوست گردن نیز تاثیر خوبی دارد. با توجه به نازکی پوست گردن می‌توان گفت که آر اف برای سفت کردن پوست گردن رقیب ندارد.

*آر اف فرکشنال در درمان چروک‌های پوستی اثر بسیار خوبی دارد که برای چروک‌های دور چشم (زیر چشم) بسیار واضح است. این اثر به حدی است که افرادی که آر اف انجام داده‌اند فقط بعد از یک ماه از درمان چروک‌های دور چشم خود شگفت‌زده می‌شوند!

* کاربرد بعدی در درمان ترشح بیش از حد چربی پوست (Excessive Sebum Secretion) و درمان منافذ باز پوستی (Enlarged Pores) است. تنگ شدن منافذ پوستی معمولاً نسبی است ولی برای اکثر بیماران قابل قبول است.

* کاربرد دیگر درمان جوش صورت (acne) فعال است. هنگام درمان جوش صورت امکان تشدید موقت آن پس از درمان وجود دارد. نکته جالب این است که خانم‌هایی که بر اثر مشکلات هورمونی در سنین ۴۰-۳۰ سال هنوز جوش صورت دارند وقتی برای جوان‌سازی صورت آر اف انجام می‌دهند از کاهش جوش‌های صورت بسیار ابراز رضایت می‌کنند.

* یکی از کاربردهای آر اف درمان اسکارهای آکنه (Acne Scar) است (منبع). آر اف به‌طور خاص در اسکارهای عمقی بسیار موثر است. این کاربرد در ترکیب با لیزر فرکشنال CO_2 اثر هم‌افزایی زیادی دارد. حسن RF این است که پس از انجام آن نیاز به مراقبت کم‌تر بوده و فرد بلافاصله می‌تواند سر کار برود. درمان پوست‌های سبزه، آر اف برخلاف لیزر مشکلی ایجاد نمی‌کند.

*یکی از جالب‌ترین کاربردهای آر اف درمان تعریق بیش‌ازحد در ناحیه زیر بغل است. هم‌چنین برای افرادی که از بوی بد عرق شکایت دارند این درمان مفید است.

*این تکنولوژی در درمان ترک‌های پوستی (striae) نیز اثر فوق‌العاده‌ای دارد. به‌طوری که شاید بتوان گفت بهترین روش درمان استریا آر اف است. البته این اثر نسبی است به این معنی که ترک‌های پوستی به‌طور کامل از بین نمی‌روند ولی وضوح کم‌تری پیدا می‌کنند ولی خطوطی که روی استریا وجود دارد کاملاً از بین می‌رود. نکته جالب در مورد آر اف استریا این است که اکثر بیمارانی که برای درمان استریا آر اف انجام می‌دهند از سفت شدن پوست همان ناحیه ابراز رضایت دارند. این اثر در ناحیه شکم، ران یا سینه‌ها برای بسیاری از افراد ایده‌آل است.

مطب پوست و زیبایی **خانم دکتر مریم فروغی**

Drmaryamforoughi.com

روزهای یکشنبه و سه‌شنبه ۹ صبح تا ۱۳
روزهای زوج ۴ تا ۸ بعدازظهر

آدرس: مرداویج روبه‌روی پارک مرداویج پاساژ قائم تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵

دکتر محسن سلیمانی
عضو انجمن لیزر ایران
دارای گواهینامه پیوند مو از انجمن جراحان ایران

درمان موهای زائد با لیزر

قسمت اول

افزایش روزافزون مخاطبانی که در جست‌وجوی روش‌های بهتر، راحت‌تر، سریع‌تر با تاثیر بیش‌تر و غیرتهاجمی‌تر کاهش موهای ناخواسته هستند، منجر به گسترش بهره‌گیری از تکنولوژی‌های مختلف از جمله سیستم‌های بر پایه نور هستند. به‌طوری که از سال ۱۹۹۶ کاهش موها به کمک این سیستم‌ها به شدت گسترش یافته است. باتوجه به پیشرفت در ساخت تجهیزات لیزری تقریباً لیزرها عوارض شدید وغیرقابل پیش‌بینی خاصی را ایجاد نمی‌کنند.

موهای زائد به موهایی گفته می‌شود که در مواضعی از بدن ایجاد می‌شود که زیبایی شخص را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به‌ویژه رنگ تیره این موها در نواحی نظیر صورت خانم‌ها، نمای بارزتری به آن‌ها داده و به شدت فرد را با مشکل روبه‌رو می‌سازد. رویش موهای زائد عمدتاً در نواحی چانه، لب فوقانی، نواحی دو طرف صورت، از محل ناف به طرف پایین و در فرو رفتگی ناحیه کمر، به رنگ تیره وسیاه می‌توان مشاهده کرد.

ساختار مو:

مو بخشی از پوست است که تقریباً در تمامی نواحی بدن به دو صورت یافت می‌شود:

-موهای نازک وبدون رنگ

-موهای ضخیم وپر از رنگدانه

موهای ضخیم بیش‌تر در نواحی سر و ابرو و موهای نازک در کل نواحی بدن وجود دارند، موهای نازک در اثر تحریک هورمون‌های جنسی مردانه که اندکی در بدن خانم‌ها نیز توسط غدد فوق کلیه تولید می‌شوند، می‌توانند به موهای ضخیم تغییر شکل یابند. این حالت در نواحی صورت، پشت، سینه، شکم، زیر بغل ونواحی تناسلی رخ می‌دهد.

هر تار مو از بخش‌های زیر تشکیل شده است:

-شفت: قسمتی که از پوست خارج شده و قابل رویت است.

-ریشه: قسمتی که زیر پوست قرار گرفته است.

-فولیکول: مسیری لوله مانند در ناحیه درم که ریشه مو در آن جا رشد می‌کند.

در انتهای فولیکول ناحیه‌ای برجسته است که رنگی ملانین در آن تولید می‌شود. در موهای مشکی این قسمت سیاه بوده ودر موهای روشن و سفید بی‌رنگ می‌باشد.

قسمت انتهای بولب دارای یک فرورفتگی است و بافت پیوندی که از درم به این قسمت وارد شده درمال پاپیلا نامیده می‌شود. در مال پاپیلا توسط مویرگ‌های خونی تغذیه می‌شود و مسول تولید موی جدید می‌باشد.

ترکیب اصلی مو یک پروتئین ساختمانی قوی به نام کراتین می‌باشد. این پروتئین در ناخن و سطح خارجی پوست هم وجود دارد.

قطر هر شاخه مو از سه لایه تشکیل شده است:

_داخلی‌ترین لایه مدولا نامیده می‌شود و فقط در موهای ضخیم وجود دارد. این لایه نور را به‌خوبی منعکس می‌کند.

_لایه میانی کورتکس نامیده می‌شود و لایه‌ای است که استحکام و رنگ وحالت مو را مشخص می‌کند.

_خارجی‌ترین لایه کوتیکول نامیده می‌شود. این لایه نازک و بدون رنگ می‌باشد و نقش آن محافظت از لایه ضخیم و ملانین‌دار کورتکس می‌باشد.

هر واحد مو شامل ریشه‌های موی نزدیک به یکدیگر، غد د چربی کوچک، رگ‌های خونی تغذیه کننده و رشته‌های عصبی می‌باشد که با نام فولیکول مو شناخته می‌شود. این واحدهای فولیکولی ۱ تا ۵/۱ میلی‌متر از یکدیگر فاصله دارند.

مکانیسم اثر لیزر در رفع موهای زائد:

برداشت مو به وسیله لیزر، بر پایه جذب انتخابی نور به‌وسیله مواد بیولوژیکی بدن نهاده شده است که در آن انرژی به شیوه‌ای به فولیکول مو منتقل می‌شود که آسیب‌های بافتی در فولیکول مو در حداکثر میزان خود و در بافت‌های محیطی در حداقل باشد. رنگدانه ملانین در اپیدرم حتی در پوست‌های تیره بسیار کم و در مقابل به میزان بسیار زیاد در موتجمع یافته است. بنابراین ملانین بهترین و مهم‌ترین ماده بیولوژیکی هدف برای به کارگیری اصول جذب انتخابی لیزر به رفع موهای زائد می‌باشد.

ادامه مطلب در شماره بعدی...

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

لذت ماساژ و رفع خستگی پس از یک روز پرکار

با مبل های ماساژ پرایری ولف

دارای گواهینامه های CE و TUV و GS و ELT

حمل ، نصب و آموزش رایگان در محل خریدار

فروش نقد و اقساط ۸ ماهه

تهران	۲۲۹۰۲۴۹۸	تبریز	۳۳۳۵۱۱۶۶	کرمان	۳۲۲۶۹۴۳۴	تالش	۴۴۲۲۶۱۳۸
اصفهان	۳۶۲۸۰۳۵۳	رشت	۳۳۳۱۰۸۷۱	دزفول	۴۲۲۴۷۹۴۸	اردبیل	۳۳۲۳۷۹۴۹
اصفهان	۳۳۳۷۰۰۵۱	بندر عباس	۳۶۶۸۸۹۰۶	ماهشهر	۵۲۳۴۲۴۴۴	ملایر	۳۲۲۲۲۲۳۰
کرج	۳۲۲۳۲۷۲۸	بندر عباس	۳۲۲۳۴۱۶۶	بوشهر	۳۳۳۲۵۸۰۹	قزوین	۳۳۲۲۴۹۶۹

راین

Rainsport

www.rainsport.ir

دفتر مرکزی ۲۲۹۱۶۱۷۱-۰۲۱

کلینیک تخصصی کاشت موی طبیعی
لیزر و لاغری آفتاب

دکتر سید فرهاد رجالی

بورد بین المللی کاشت موی طبیعی از آمریکا

- کاشت موی طبیعی، زنده و قابل رشد با حداکثر تراکم و با انواع روش های جدید
- لیزر لاغری
- انواع لیزر موهای زاید و پوستی

دفتر مرکزی مشاوره:
خیابان توحید، چهارراه پلیس،
مجتمع ماکان ۳، طبقه ۴.
تلفن: ۳۶۲۸۹۴۷۱
۰۹۱۳۳۶۹۱۲۸۹
کلینیک: بزرگمهر، هشت بهشت
شرقی، ۲۰۰ متر بعد از چهار راه حمزه
تلفن: ۳۲۶۴۰۰۷۲-۳۲۶۴۰۰۷۳
www.clinicaftab.com
www.drrejali.com

نگرشی نو به جراحی بینی (رینوپلاستی)

دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک بورد فوق تخصصی جراحی پلاستیک و زیبایی و فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی تهران با رتبه ممتاز می باشد. ایشان با سابقه ۱۹ سال عضویت در هیئت علمی دانشگاه، اکنون بخشی از زمان خود را صرف آموزش دستیاران فوق تخصصی می کنند. ایشان با تالیف و ترجمه کتب علمی و انتشار مقالات متعدد در مجلات معتبر داخلی و خارجی، سخنرانی و حضور در کنفرانس های بین المللی، اندوخته ها و تجارب علمی خود را به همکاران و دستیاران فوق تخصصی منتقل می کنند.

امروزه یکی از شایع ترین و پرطرفدارترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمره دشوارترین و پیچیده ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می بایست توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتوانه تجربی کافی برخوردار باشد. از نظر دکتر لقمانی لازمه انجام روش های پیشرفته در عمل رینوپلاستی وجود تلفیقی از علم و مهارت و هنر می باشد. انجام هزاران مورد جراحی زیبایی بینی یت آمیز که همواره با رضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است، موید این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بریدن و برداشتن بخشی از استخوان ها و غضروف های بینی برای فرم دهی و کوچک کردن آن همراه بود، گاهی بدون توجه کافی به اصول علمی و سلامت تنفسی فرد صورت می گرفت و همراه با نتایج نامطلوب و غیر قابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینو پلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های جدید که به آنها اصطلاحا روش های غیر مخرب می گویند، سعی بر آن است که کمترین آسیب به بینی وارد شود و از این رو جراح در برداشتن استخوان ها و غضروف ها بسیار محتاط عمل می کند. در این روش با تکنیک های خاص بخیه زدن در نقاط کلیدی غضروف ها تغییر شکل مطلوب در بینی ایجاد می شود بدین ترتیب ساختار داخلی بینی و استحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچگونه آسیبی در پی نخواهد داشت. در رینو پلاستی مدرن برای دسترسی به بافت ها و ساختار داخلی بینی به جای برش مخاط داخلی با بلند کردن و جداسازی پوشش پوستی از روی اسکلت بینی تمامی مراحل انجام عمل با دید مستقیم انجام گرفته و عوارض ناشی از اشتباه ارزیابی در حین عمل کاهش می یابد. علاوه بر این چون مخاط بینی در حین عمل آسیب نمی بیند چسبندگی در داخل بینی بروز نمی کند. در این روش دست جراح برای انجام مانورهای تکنیکی در حین عمل باز است و جراحی بینی با نهایت دقت و اطمینان به صورت موفقیت آمیزی انجام می گیرد. زیبا سازی شکل ظاهری بینی در کنار حفظ عملکرد تنفسی آن، اهداف اصلی در این شیوه نوین جراحی است.

بعد از عمل　　قبل از عمل

پایگاه خبری

خورشید آنلاین

طلوع خورشید را با سایت خورشید آنلاین شروع کنید.

مخاطبین گرامی می‌توانند با عضویت در بخش خبرنامه کلیه اخبار موردنظر خود را از طریق پست الکترونیک شخصی به‌صورت روزانه دریافت و مطالعه نمایند.

آیا نوزاد من سالم است؟

مجتمع تخصصی زنان و نازایی

(جایگزینی آزمایش cffDNA به‌جای روش‌های مرسوم غربالگری دوران بارداری)

کلیه حاملگی‌ها در معرض خطر اختلالات کروموزومی قرار دارند که بعضی از این اختلالات نظیر انواع تریزومی‌ها دارای علایم بالینی در سونوگرافی بوده و برخی دیگر نظیر اختلالات حاصل از حذف بخش کوچکی از کروموزوم (میکرودلیشن) فاقد تظاهرات بالینی مشخص بوده و در آینده باعث اختلالات رشدی، تکاملی و ذهنی خواهند شد. با علم به این قضیه که در دوران بارداری، ۶-۲ درصد DNA خون مادر متعلق به جنین است و از سلول‌های جفتی جنین نشئت گرفته است، دانشمندان روشی ابداع نموده‌اند که در آن با گرفتن نمونه خون مادر و شناسایی DNA جنینی در آن، قادر خواهند بود اطلاعات ارزشمندی از جنین از همان ابتدای بارداری به‌دست آورند که تشخیص جنسیت جنین، تشخیص انواع اختلالات کروموزومی و ناهنجاری‌های ژنتیکی، تعیین RH و حتی تشخیص زنان در معرض خطر مسمومیت حاملگی و ... از آن جمله می‌باشد. تشخیص بسیار زودهنگام (از هفته هفتم بارداری)، غیر تهاجمی بودن این روش و طیف وسیع اطلاعاتی که این روش در اختیار پزشک معالج و بیمار قرار می‌دهد، مزایایی است که این آزمایش را از سایر روش‌های غربالگری نظیر آمنیوسنتز و CVS متمایز نموده است.

لازم به ذکر است که آزمایشگاه‌های ایران، هنوز مجهز به انجام این آزمایش نبوده، ولی در صورت صلاحدید پزشک معالج و یا خواسته بیمار، انجام آن با ارسال نمونه خون بیمار به آزمایشگاه‌های طرف قرارداد در کشورهای خارجی امکان‌پذیر می‌باشد. **پزشکان مجتمع تخصصی زنان و نازایی، آماده مشاوره و خدمت رسانی در این زمینه به مادران باردار می‌باشند.**

گروه متخصّصین زنان، زایمان و نازایی این کلینیک: دکتر سیدمهدی احمدی، دکتر سیداسداله کلانتری، دکتر بهار شاکریان، دکتر الهام پورعلی، دکتر شهلا یوسف‌زاده، دکتر الهام اولیاپناه، دکتر بیتا رفیعی 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: ۳۲۶۷۸۰۵۵ - ۳۲۶۷۸۰۰۹ - ۳۲۶۷۸۰۰۳ دورنگار: ۳۲۶۷۸۱۱۵

گل سارِه
روغن کنجد

بدون کلسترول
بهترین برای سرخ کردن
پخت و پز و سالاد

www.r-sareh.com

تهیه شده به روش فشار سرد

شعبه مرکزی: سپهسالار
شعبه ۱ : خیابان لاله

شعبه۲ : خیابان ولیعصر
۳۶۶۱۹۹۴۹ | ۰۹۱۳۳۱۲۹۰۱۳

فصلی برای حمایت از محرومین و ایتام

موسسه خیریه حضرت محمد(ص)-نقش جهان
۱۳۸۰

خیریه محمد نقش جهان

تلفن : ۳۲۲۷۴۵۰۵ - ۰۳۱

دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

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

ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

لیزر جهت:
رفع موهای زائد صورت و بدن بدون درد
رفع اسکار بعد از عمل و اسکار آکنه
درمان ترک های پوست
جوان سازی

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷ - ۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir

Baran

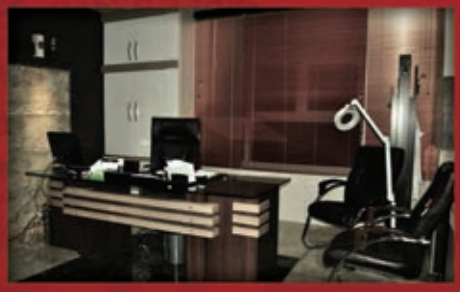
Laser Center

مرکز تخصصی پوست و لیزر باران

مجهزترین مرکز تخصصی پوست و لیزر در استان اصفهان

- لیزرهای تخصصی پوست و مو
- کاشت موی طبیعی
- انواع جراحی های پوست
- لیپولیز و لاغری موضعی
- درمان انواع ماه گرفتگی ها
- پاکسازی پوست
- تحریک رویش موهای سر به روش PRP
- درمان انواع بیماری های پوست

جوانسازی پوست به روش RF Fractional



خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید

تلفن: ۳۶۶۳۷۴۶۶

متخصص پوست، مو، زیبایی ولیزر و مسئول فنی مجهزترین مرکز تخصصی پوست ولیزر در اصفهان؛

برای اولین بار در اصفهان هایفوتراپی

هایفوتراپی حس خوب جوان شدن
(کشیدن پوست بدون جراحی، بیهوشی یا مراقبت خاص)

جوان بودن ونداشتن چین وچروک از پایه های زیبایی محسوب می شود. استحکام پوست وقوام آن به داربست زیرین آن که شامل الیاف کلاژن و الاستین ونیز صفحات غشایی زیر پوست است بستگی دارد. این الیاف دراثر عوامل محیطی مانند نور آفتاب، استرس ها، آلودگی هوا، دخانیات، تغذیه ناسالم و... دچادر خوردشدگی وپارگی می شوندوبدین ترتیب نمود بیرونی آن، افتادگی پوست وشلی وچروک آن است. روش های درمانی متعددی تاکنون جهت رفع چین وچروک وشل شدگی پوست مورد استفاده پزشکان قرارگرفته است که از موثرترین آنها شاید جراحی لیفتینگ صورت را بتوان نام برد. این روش یک جراحی نسبتا دشوار وبزرگ محسوب می شود ومعمولا به دلیل دشواری آن عوارض ودوره نقاهت طولانی و جای بخیه وسیعی که می گذارد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است ودر حال حاضر فقط برای افتادگی های شدید مورد استفاده قرار می گیرد. در همین راستا تکنولوژی هایی همچون لیزر وRF(رادیو فرکانسی) چند سالی است که پا به میدان گذاشته وباگذر از لیزر CO^2 که دوره های بعد از درمان طولانی داشت، به لیزرهای فرکشنال وپس از آن RFهای، مونوپولار وفرکشنال سوزنی رسیده که درنوع خود پیشرفت خوبی محسوب می شوند. اساس کار همه این دستگاه ها تخریب ساختار قدیمی کلاژن وتحریک کلاژن سازی جدید از راه ایجاد گرمای موضعی دریافت است. ولی مشکلی که دراین روش ها موجود است، این است که انرژی دستگاه برای رسیدن به داربست کلاژن والاستین زیرپوست باید از سطح پوست یعنی اپی درم گذر کند. دوم اینکه کلاژن در دمای خاص در حدود ۷۰ تا ۶۰ درجه تخریب وبازسازی می شوند که رساندن حرارت در این دما به آنها موجب تخریب سطحی پوست هم می شود؛ بنابراین سطح پوست بیمار دچار قرمزی وزخم می گردد که خود ازعوارض 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 صورتشان کاری انجام شده است. در تکنولوژی جدید هایفوتراپی (HIFU high intensity focused ultrasound) امکان کشیدن پوست وجوانسازی صورت (خط خنده ابرو، چروک پیشانی، غبغب وشلی گردن) به روش غیر جراحی فراهم شده است.

با مدیریت دکتر مریم ملکی

(متخصص پوست، پیوند مو وزیبایی ولیزر)
عضو انجمن تخصصی پوست آمریکا
دارای رتبه سوم کشوری در بورد تخصصی پوست و مو و ثبت اختراع دستگاه سنجش گرافت در پیوند مو

۱ - نحوه کار دستگاه هایفوتراپی (دابلو) چگونه است؟

اگر کاغذ را جلوی نور خورشید بگیرید، اتفاقی نمی افتد، ولی اگر از یک ذره بین استفاده کنید می توانید با کانونی کردن نور، امواج نور را در یک نقطه بسیار کوچک متمرکز کنید وبا ادامه این کار، آن نقطه داغ وداغ تر می شود و با تداوم تمرکز برروی آن نقطه، انرژی کانونی شده امواج نورخورشید می تواند کاغذ را بسوزاند تکنولوژی هایفوتراپی (دابلو) نیز دقیقا با همین روش امواج اولترا اسوند را در لایه های زیرین پوست، کانونی ومتمرکز کند.

۲ - چگونه ممکن است هایفوتراپی (دابلو) به عمق پوست نفوذ کند بدون اینکه هیچ زخم یا قرمزی در پوست ایجاد شود؟

اصولا ارزش واهمیت هایفوتراپی در همین ویژگی منحصربه فرد است که سطح خارجی پوست، کاملا دست نخورده باقی می ماند. علت این پدیده این است که انرژی این امواج آنچنان بالا نیست که بتواند در نقطه برخورد با سطح پوست باعث سوختگی شوند، اما وقتی این امواج در عمق پوست با یکدیگر تلاقی نموده و کانونی شوند، می توانند اثر یکدیگر را تشدید وتقویت کنند و کانونی شدن امواج اولتراسوند در عمق ۱,۵ تا ۴,۵ میلیمتری پوست، باعث ایجاد حرارت ۶۵ تا ۷۰ می گردد واین حرارت باعث منعقد شدن موجود در آن نقطه می شود (الیاف کلاژن وسلول ها). برای درک بهتر مکانیسم هایفوتراپی، بهتر است به دستگاه مایکرو اشاره کنیم؛ البته امواج مایکروویو به صورت مداوم (چندین وچند دقیقه) ماده غذایی را هدف قرار می دهند، اما در هایفوتراپی مدت زمان شلیک امواج اولترسوند به هریک از نقاط هدف فقط کسری از ثانیه است ونقاط مجاور بعدی بلافاصله یکی پس از دیگری توسط دستگاه هایفوتراپی هدف شلیک قرار می گیرند؛ به همین دلیل سطح بیرونی کاملا سالم وبدون عارضه باقی می ماند، چراکه تمام اتفاقات زیر پوست رخ می دهد.

۳ - اثرات هایفوتراپی HIFU چگونه است؟

معمولا بیمار در همان لحظه انجام HIFU کشیده تر شدن پوست را احساس می کند، ولی نتایج بعد از ۲ ماه بهتر مشخص می شود وروند بهبودی طی ۶ ماه آینده نیز ادامه دارد وفرد شاهد اثرات بیشتری درزمینه سفت شدن ولیفت شدن صورت وگردن خواهد بود.

۴ - چه کسانی کاندید مناسبی برای هایفو (HIFU) هستند؟

افرادی که تمایل دارند همیشه جوان بمانند، می توانند از این روش از سن ۳۰ سالگی که شروع شل شدن پوست است، بهرمند شوند. اصولا شلی وافتادگی خفیف تا متوسط نتیجه بهتری نسبت به افتادگی های بیشتر می دهد. در افرادی که افتادگی زیاد دارند وتمایل به انجام عمل جراحی لیفت ندارند، می توان از روش های ترکیبی مثل تزریق چربی به همراه آرف فرکشنال و HIFU استفاده کرد تا نتایج به مراتب بهتری به دست آید؛ همچنین افرادی که می خواهند وزن کم کنند ونگران شل شدن صورت وگردن هستند، می توانند از این روش استفاده کنند.

۵ - آیا روش هایفو (HIFU) هیچ خطری ندارد؟

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

۶ - ماندگاری اثر هایفو (HIFU) چقدر است؟

بسته به میزان شلی ونوع رژیم غذایی، سن، ژنتیک و... لیفت ناشی از هایفو (HIFU) حدود ۲ سال باقی می ماند. افرادی که تمایل دارند نتیجه ماندگارتر داشته باشند، می توانند هر ۱-۲ سال یکبار این روش را تکرار کنند تا همیشه جوان بمانند.

۷ - چه تغییراتی را پس از انجام هایفو (HIFU) مشاهده می کنیم؟

با انجام یک جلسه هایفو (HIFU) کشیده شدن ابروها، گونه ها، خط فک مشاهده می شود. عمق خط خنده کاهش می یابد، افتادگی گوشه لب ها کمتر می شود، خطوط پنجه کلاغی دور چشم صاف تر می شوند؛ همچنین شلی گردن وغبغب تاحدودی اصلاح می شود

۸ - آیا پس از هایفوتراپی واقعا هیچ عوارضی بروز نمی کند؟

معمولا به جز مختصر قرمزی که طی یکساعت از بین می رود وگاها مختصر تورم که آن هم طی چند ساعت محو می شود، اتفاق دیگری نمی افتد. دربعضی موارد ممکن است پوست ناحیه به لمس حساس شود که آن هم یکی دوروزه خوب می شود.

۹ - مدت زمان هر جلسه چقدر است؟

بسته به ناحیه ای هایفوتراپی بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است. این روش کاملا راحت وبدون درد است و حتی حین انجام هایفوتراپی بیمار در حالت نشسته قرار می گیرد.

۱۰ - آیا هایفوتراپی برای پوست تیره هم قابل انجام است؟

بله خوشبختانه هر تیپ پوستی می تواند از روش هایفو استفاده کند. (برخلاف لیزر)

۱۱ - متقاضیان کشیدن پوست به روش هایفو تراپی به چند جلسه هایفو نیاز دارند؟

فقط یک جلسه برای افرادی که شلی وافتادگی خفیف تا متوسط دارند کافیست، ولی اگر فردی تمایل دارد که به دلیل شلی بیشتر، هایفوتراپی را تکرار کند، می تواند بعد از ۶ ماه یک جلسه دیگر هایفوتراپی انجام دهد.

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

نشانه‌های اختلال عملکرد تیروئید

قسمت اول

علایمی مانند بدخلقی، اضافه وزن و نداشتن تمرکز، در برخی موارد نشانه اختلال کار غده تیروئید است؛ اختلالی که می تواند اثر قابل توجهی روی عملکرد قسمت های مختلف بدن بگذارد. احتمال اختلال تیروئید در زنان بالای ۳۵ سال، ۳۰ درصد افزایش می یابد. به گفته محققان آمار مبتلایان به این اختلال چشم گیر است و از طرفی مبتلایان دیگری نیز هستند که هنوز این اختلال در آن‌ها تشخیص داده نشده است. زنان ۱۰ برابر بیش تر از مردان دچار اختلال تیروئید می شوند.

غده تیروئید زیر سیبک قرار دارد و هورمون تیروئید دمای بدن، روند سوخت و ساز و ضربان قلب را تنظیم می کند. کم کاری یا پر کاری تیروئید می تواند مشکل ساز باشد. در صورت کم کار بودن، هورمون کم تری تولید می شود و در صورت پر کاری هورمون تیروئید بیش تری تولید می شود. علت کم کاری یا پر کاری تیروئید می تواند ژنتیک، خودایمنی، حاملگی، استرس، سوء تغذیه یا سموم باشد. برای این که علایم اختلال تیروئید را بشناسید، ادامه این مطلب به نقل از سایت «نیوزویک» را مطالعه کنید.

۱ -خستگی مفرط: خستگی مفرط با بیماری های زیادی ارتباط دارد، به‌ویژه کم کاری تیروئید، خستگی پس از یک خواب کامل از علایم کم کاری تیروئید است.

۲ -افسردگی: احساس افسردگی نیز می تواند به‌علت کم کاری تیروئید باشد، زیرا تولید کم هورمون تیروئید روی میزان تولید سروتونین (هورمونی که احساس مناسب ایجاد می کند) تاثیر می گذارد.

۳ -تغییر در اشتها: افزایش اشتها نیز علامت پر کاری تیروئید است.

۴ -اختلال شناختی: پر کار بودن غده تیروئید قدرت تمرکز را کاهش می دهد و کم کاری نیز فراموشی ایجاد می کند. با درمان بیماری، بیمار به سرعت از لحاظ ذهنی هوشیاری بیش تری پیدا می کند. بیش تر خانم‌ها فکر می کنند که این حالت یکی از علایم یائسگی است، در حالی که نشانه اختلال تیروئید است.

۵ -خشکی پوست: خشکی و خارش پوست از دیگر علایم کم کاری تیروئید است. تغییر در ظاهر پوست احتمالاً به علت کند شدن سوخت و ساز بدن است که میزان تعریق را نیز کاهش می دهد. پوست بدون رطوبت خشک و پوسته پوسته می شود. ناخن‌ها نیز شکننده می شود.

۶ -اختلال هضم: اختلالی که بر اثر کم کاری تیروئید به‌وجود می آید، روند هاضمه را نیز کند می کند. یبوست یکی از شایع ترین علایم کم کاری تیروئید است. پر کاری غده تیروئید نیز باعث اسهال یا دفع مکرر ضایعات بدن می شود.

۷ -تغییرات در قاعدگی: زمان طولانی تر با خون ریزی بیش تر و درد می تواند از علایم کم کاری غده تیروئید باشد. پر کار بودن غده تیروئید، باعث کوتاه تر شدن مدت زمان قاعدگی می شود و فاصله بین قاعدگی بیش تر می شود و خون ریزی نیز خفیف است.

ادامه مطلب در شماره بعد

دکتر سیدرضا صمصام شریعت | متخصص پاتولوژی تشریحی و بالینی
آدرس: خیابان جی، خوراسگان، خیابان اباذر، جنب بانک کشاورزی، کوچه سعدی
آزمایشگاه دکتر صمصام شریعت تلفن: ۳۵۲۲۸۶۸۷ ۳۵۲۲۵۱۹۴

دکتر مریم طباطبائیان

جراحی سرطان پستان

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

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

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

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

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

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

-در پیش از هفتاد درصد از بیماران امکان جراحی حفظ پســـتان با روش های جراحی زیبایی توسط جراحی پستان وجود دارد.

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

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

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

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

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

دکتر مریم طباطبائیان

بورد تخصصی جراحی عمومی

جراحی پلاستیک و زیبایی

جراح پستان.

میدان آزادی-مجتمع آزادی شماره ۲۲

تلفن ۳۶۶۱۳۰۶۳

مرکز خصوصی کاردرمانی با مجوز رسمی از سازمان نظام پزشکی اصفهان با همکاری کارشناسان و فارغ التحصیلان ممتاز دانشگاه های تهران و اصفهان با ارائه خدمات زیر در خدمت خانواده های محترم می باشد.

عباس زهیری

- کارشناس کاردرمانی
- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
- عضو انجمن نظام پزشکی اصفهان(نظام پزشکی ک.د ۱۸۲)
- عضو رسمی انجمن کاردرمانی ایران

بخشهای فعال مرکز:

- بیماریهای جسمانی کودکان
- اختلالات روانی- اجتماعی
- عقب ماندگی ذهنی و اتیسم
- بیماریهای جسمانی بزرگسالان

خدمات مرکز:

درمان و توانبخشی فلج مغزی، سکته مغزی و قلبی C.V.A ضربه مغزی H.I ، ضایعات نخاعی و اعصاب محیطی ضایعات تاندونی و دست، ضایعات نورولوژیک، ناهنجاریهای مادرزادی مشکلات ارتوپدی، اتیسم، مشاوره خانواده و آموزشی 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.

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

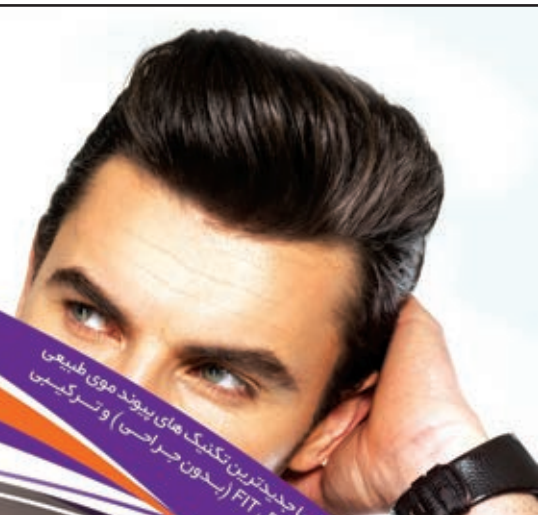
ساعات کاری مرکز:

شنبه تا چهارشنبه

ساعت ۸ الی ۱۲

و ۱۴ الی ۱۹

Hoor laser



کاشت مو با جدیدترین تکنیک های پیوند موی طبیعی به روش FUT ، FIT (بدون جراحی) و ترکیبی

اگرچه در سال های اخیر علم پزشکی پیشرفت چشمگیری در زمینه درمان های موقت ریزش مو داشته است اما در حال حاضر تنها راه درمان دائمی ریزش مو و بازگشت جلوه موهای از دست رفته افراد طاس یا کم مو استفاده از شیوه کاشت موی طبیعی است. کاشت موی طبیعی یا به طور خلاصه کاشت مو یا پیوند مو شامل انتقال قسمتی از موهای پشت سر به قسمت های کم پشت یا طاس جلوی سر و یا قسمت های خالی ابرو ، صورت و غیره می باشد.

بدون جراحی یا بدون بخیه

FIT

در این روش موهای بانک موی پشت سر به صورت تاریه تاربرداشت شده و به قسمت های کم موی دیگر منتقل می گردد. در این تکنیک ، کاشت مو بدون انجام جراحی و بدون باقی ماندن اسکار بخیه انجام می گردد.

با استفاده از این تکنیک می توان به غیر از موهای پشت سر از موهای بدن نیز برای انجام کاشت مو بر روی سر استفاده نمود. برای کاشت ریش و ابرو نیز از این تکنیک استفاده می‌شود.

جراحی برداشت نوار

FUT

این متد شامل برداشت یک نوار کامل از پوست پشت سر توسط یک جراحی و سپس بخیه دو لبه پوست به یکدیگر می باشد. جراحی به صورت سرپایی و با بیحسی موضعی انجام گرفته و بیمار کاملا هوشیار می باشد نوار برداشته شده به واحد های فولیکولی که به آنها گرافت گفته می شود و هریک شامل یک تا چهار تار مو هستند تقسیم میگردند.سپس این گرافت ها در نواحی مورد نظر کاشت می شوند.

مشاوره رایگان

اصفهان، چهارباغ بالا

جنب مجتمع پارک

طبقه فوقانی بانک سپه

کلینیک هور

تلفن: ۳۶۶۶۲۲۲۴

۳۶۶۶۲۰۶۵ (۵خط)

www.hoorlaser.ir

هور

کلینیک تخصصی کاشت مو

فروشگاه وتولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز پخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات
بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی.
انواع زنجیر وپلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) واتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی وغیره...

مرکز پخش انواع لوازم کوهنوردی شامل: کیسه خواب، کوله پشتی، چراغ قوه شارژی وزوم دار، قمقمه، بیلچه تاشو، عصای کوهنوردی، قطب نما، جوراب، دستکش، شال، کلاه وبوت های کاترپیلار، تیمبرلند، هنسی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، ویبرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) چرم، طرح چرم، برزنت (مردانه، زنانه، بچه گانه) در رنگ ها ومدل های مختلف.

تهیه وتوزیع انواع ملزومات ایمنی شامل: کاپشن شلوار کار گاهی، مهندسی، بیلرسوت، روپوش، دستکش چرم، برزنت، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های ایمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شبرنگی، مانع های مخروطی، کمر بند ایمنی وغیره...

چاپ وگلدوزی انواع آرم وسر دوشی وچاپ ودوخت انواع پرچم (رومیزی-تشریفاتی) جهت شرکت ها وارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملیله دوزی ولیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی-پنجه شیری-خورشیدی)

انواع نشان فلزی (بج) ومدال آویز پلی استر شده پذیرفته می شود.

تولید انواع پیراهن وشلوار فصل نظامی وانتظامات، جلیقه، کاپشن وشلوار کارگاهی ودوخت انواع لباس باکیفیت عالی ومدل های مختلف با رنگ وطرح ومدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی با ضمانت حداقل شش ماهه

انواع ماکت های هلیکوپتر وهواپیمای شکاری ومسافربری در ابعاد مختلف

تولیدودوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، باتوم، اسپری، حمایل وغیره

انواع فانسقه، کمربند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.

انواع لباس همیار پلیس بچه گانه ولباس های پلیس محله موجود است.

هر نوع مدل از شما ودوخت بهتر از مدل خودتان، ازما

انواع کلاه تبلیغاتی با آرم گلدوزی یا چاپی پذیرفته می شود.

تعمیر انواع لباس نظامی، شخصی، اورکت، پالتو، مانتو، کاپشن های چرم وغیره

اولین وتنها فروشگاه وتولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان

هدف ما خدمت صادقانه وجلب رضایت شماست

اقلام فوق به صورت کلی وجزیی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۳۳۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماکن تاریخی شهر اصفهان.
امکانات: پارکینگ، wifi رایگان
۲۴ ساعته
به مدیریت آقای جهانی

آدرس: خ چهارباغ عباسی، نرسیده به میدان انقلاب
تلفن: ۳۲۲۲۱۵۹۹ - فکس: ۳۲۲۱۲۸۵۲ - ۰۳۱ IsfahanToosHotel.com

دکتر خلیلیان

درمانگاه دندانپزشکی موسی بن جعفر (ع)
ارائه کلیه خدمات دندانپزشکی ودندانسازی
باکادری مجرب وتعرفه خیریه، طرف قرارداد با خانه کارگر
واتوبوسرانی

آدرس: اصفهان، خیابان کاوه، خیابان ادیب_خ مدرس قدیم
تلفن: ۳۴۴۵۹۶۴۶ همراه: ۰۹۱۳۲۱۱۲۹۱۵

سفره خانه سنتی رومانس آماده پذیرایی از
میهمانی های شما
تلفن های رزرو: ۳۶۲۴۰۰۹۴
۳۶۲۴۰۲۹۵
اصفهان - میدان جلفا - زیر بازارچه
حمام قدیمی جلفا

بهبود روابط جنسی آقایان

معتبر ترین ارائه دهنده ی پکیج های توان بخشی
با تخفیف ویژه

با شماره مجوز ۱۸/۶۵۰۴۲ از وزارت بهداشت و آموزش پزشکی ایران
شماره ثبت: ۷۳۴۵۳

۱۰۰ درصد موثر و تضمینی
ارائه دستگاه های وکیوم، دستگاه های لارجر باکس
کرم های کینگ سایز پاور و کپسول های مکث من
۰۳۱-۳۴۵۹۷۵۰۵-۰۹۱۳۵۷۷۷۷۴۷

دکتر مسعود جعفری پور

فلوشیپ فوق تخصص جراحی پلاستیک بینی و صورت از امریکا
جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

جراحی پلاستیک
بینی و صورت

با تجربه بیش از ۳۰۰۰ جراحی
موفق زیبایی بینی

خیابان توحید. چهارراه پلیس. مجتمع ماکان ۳. طبقه ۴
تلفن: ۳۶۲۶۶۸۵۱
www.DRJAFARIPOUR.com

فردا از آن ماست

نسل فردا

نشریه ای برای جوانان و بانوان

باهمکاری اساتید دانشگاه
ومتخصصان مجرب روانشناسی،
روانپزشکی ومشاوره آماده ارائه
خدمات تخصصی در زمینه های زیر
می باشد

آبان

مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی ABAN

Counseling and psychological Services Center

ازدواج

انجام آزمونهای شخصیتی وتناسب سنجی

آموزش های پیش از ازدواج

خودشناسی وسنجش تفاهم

مشاوره تحصیلی

برنامه ریزی تحصیلی

انجام آزمونهای استعداد سنجی وتناسب عقلی

برنامه ریزی برای کنکور

غلبه بر اضطراب امتحان

کودک ونوجوان

فرزند پروری

هوش افزایی

درمان بیش فعالی

انجام آزمونهای هوش و استعداد

تربیت جنسی کودک ونوجوان

خانواده

درمان اختلالات زوجی

راهکارهای پیشگیری ودرمان خیانتهای زناشویی

افزایش کیفیت روابط جنسی

آیا می دانید چرا از هر پنج ازدواج یکی به طلاق می انجامد؟!

از سایت ما دیدن فرمایید

www.abancenter.com

اصفهان – خیابان آمادگاه ساختمان آژند، بلوک A، طبقه دوم، واحد ۲۰۱

تلفن: ۳۲۲۴۰۸۶۷ – ۳۲۲۲۳۹۰۲ – ۰۳۱

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توان بخشی بیماران سکته مغزی
- وضربه مغزی

شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبروی بانک ملت، مجتمع قصر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۳۲۳۳۰۳۸۲ ۳۲۳۶۷۴۶۵

www.drfarkhani.ir

هتل پارت

PART

HOTEL

دارای خدمات: رستوران، رستوران فضای باز، کافی شاپ، روم سرویس ۴۲ ساعته، پارکینگ، استخر، سونا، جکوزی، اینترنت وایرلس رایگان، ویدئو مرکزی، خشک شویی، تاکسی سرویس، گشت داخل شهر.

پارت نماد تمدن ایران زمین

آدرس: اصفهان، چهارباغ عباسی، کوچه جهان آرا، هتل پارت،

تلفن: ۳۲۲۰۵۵۹۲ / ۳۲۲۲۷۲۰۷ / ۰۳۱-۳۲۲۰۷۰۷۰

Chaharbagh Abbassi St / Part Hotel / Isfahan Tel: 031-32227207

SAREV®
نماینده انحصاری کالای خواب و حمام
اصفهان
شعبه ۱ :خیابان میر ۳۶۶۳۷۹۳۴
شعبه ۲: مجموعه اصفهان سیتی سنتر ۳۶۵۵۰۰۹۲
SAREVESFAHAN