



فتوشارپ

نگاهی به فیلم سینمایی زندگی
جای دیگری است

زندگی کجاست؟

۲۰ بانوی خبر ساز جهان

توصیه های زنانه برای سفر به سرزمین فوتبال

برزیلته!

قیصر؛ کجایی که مسعود خودشو کشت؟!

نگاهی به رانندگی خانم ها

خانم شما پارک دوبل بلدید؟!

گفت و گوی زندگی سالم
بالهام حمیدی و بابک
حمیدیان



Baran

Laser Center

مرکز تخصصی پوست و لیزر باران
مجهزترین مرکز تخصصی پوست و لیزر در استان اصفهان

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

جوانسازی پوست به روش RF Fractional



تلفن: ۳۶۶۳۷۴۶۶

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید

بیش از ۵۰۰۰ جراحی موفق زیبایی بینی



دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

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



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



باشگاه مخاطبان موسسه
مطبوعاتی نسل فردا

باشگاه مخاطبان موسسه مطبوعاتی نسل فردا

با اولین پیامک عضو شوید ۳۰۰۰۰۷۲۳۲

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

شماره عضویت

فرم عضویت در باشگاه مخاطبان
موسسه مطبوعاتی نسل فردا



علاقه مند به عضویت در:

☐ کمپین بدون سانسور: ارائه نقطه نظرات، ایده ها و انتقادات برای اصلاح محتوی و شکل محصولات موسسه مطبوعاتی نسل فردا (روزنامه نسل فردا، مجله زندگی سالم، سایت خورشید آملان)

☐ گل های مثبت: مشارکت در امور داوطلبانه خیر و کمک به نیازمندان خیریه حضرت محمد(ص) وابسته به موسسه

☐ پاتوق مشتریان: عضویت کلیه مشتریان و مشترکین محصولات فرهنگی موسسه مطبوعاتی نسل فردا

☐ کلوپ تمریریه: ارسال مطالب، دل نوشته ها، تحلیل ها، مقالات، خبرها و گزارش ها جهت چاپ در تولیدات

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

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

گوناگون

نام و نام خانوادگی: کد ملی:

شماره شناسنامه: تاریخ تولد:

مدرک تحصیلی: رشته تحصیلی:

شغل: آدرس محل سکونت:

..... کد پستی:

تلفن ثابت: همراه:

ایمیل:

آدرس محل کار:

..... نحوه آشنایی با باشگاه:

۵

تماشا



۶ چهره ماه
۸ بریم سینما
۱۰ سه ریل
۱۲ متر و توم
۱۴ کارتون تون

خوش تیپی

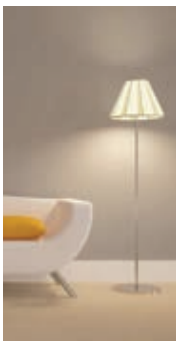
۱۵



۱۶ بوی خوش تن
۲۱ جاکشی
۲۲ کمد لباس
۲۴ سالن زیبایی

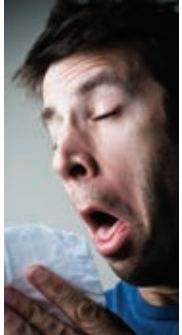
سبک سالم زندگی

۲۵



۳۴ والدین استنادارد
۳۶ زن و زندگی
۴۰ چار دیواری
۴۲ ماشین آباد
۴۴ سوپر زن

درمانگاه



۵۶ دمنوش
۵۸ عطاری
۶۰ وینیت

نشکم کده

۶۱



۶۲ سه سوت سوپ
۶۴ بفر مایید شام
۶۶ کافی شاپ
۶۷ شیرتخانه
۶۸ سالاد

گجت

۷۱



۷۲ همراه آکر
۷۴ GAME
۷۶ هشتک

گپ

۷۹



۸۰ بابک حمیدیان
۸۲ الهام حمیدی

زندگ سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سردبیر: مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

مدیر اجرایی: محمد بندر عباسی

طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

بازرگانی و ویراستاری: موسسه تبلیغاتی خورشید

دبیران: میثم اکبرپوری، دریا قدرتی پور، علی رفیعی

سرویس تحریریه: شادی پهلوانی، مسیح طباطبایی، مریم وفایی، حمید مشکلائی، نینا امیری، نسترن مکارمی،

فرنوش اقبیری، سمیه مسرور، زهرا وفایی نیا، محمد حسین محزونیه، مصاحبه با چهره ها: دامون رشیدزاده

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

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹ فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

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

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴

لیتوگرافی و چاپ: گل آذین

سخن سر دبیر

زنان و فعالیت های مدنی

همه ما به خصوص قشر عظیم زنان باید نسبت به آنچه در محیط اطرافمان می گذرد، حساس و نکته سنج باشیم. در حقیقت می خواهیم اذعان کنیم که نقش خانم هادر فعالیت های اجتماعی و اقتصادی نباید نادیده گرفته شود. آنها در سبک زندگی از این قشر که گوی سبقت را از مردان گرفته و به عنوان الگو معرفی شده اند و باید همه از آن هاستند، مسئله فقر است. فقر در میان اقشار مختلف جامعه به خصوص کودکان و نوجوانان زیاد و این مورد باید و نسل بعد نیز نتواند از فقر خارج شود. رشد جسمی و فکری افراد در گرو برخورداری از فرصت اجتماعی بهداشت، آموزش، اشتغال و... است. اصل ۳۰ قانون اساسی صراحتاً تأکید دارد که دولت موظف است وسایل و امکانات رایگان را تا پایان تحصیلات متوسطه برای همگان فراهم سازد؛ لذا برخورداری از آموزش و سلامت، حق مسلم و انکار ناپذیر همه افراد است. در واقع این دوازوی آموزش و سلامت است که دایره بسته فقر را می شکند و مانع تداوم فقر از یک نسل به نسل بعد می شود. این نکته را باور کنیم که خانواده های فقیر برای فرار از تله فقر به همین دلیل اگر جامعه فعال زنان برای حل این مشکل مثل گذشته، اما فعال تر وارد میدان شوند، می توانند گام های موثری بردارند. تشکیل جوامع مردمی برای حل معضل فقر در میان خانواده ها و کم به مدارس از طریق تامین هزینه های تحصیل مبلغ ربالی کمک آموزشی و بالابردن سطح دانش خانواده ها و کم به مدارس از طریق تامین هزینه های تحصیل دانش آموزان، اقداماتی است که می تواند در این رابطه مفید واقع شود. توجه داشته باشید طبق آمار سال ۱۳۸۵ حدود ۲۰ درصد از کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۸ ساله کشور مان خارج از چرخه تحصیل قرار دارند و تکیان دهنده تر آنکه این آمار در سرشماری ۱۳۹۰ قدری افزایش یافته است. اکنون مادر موقعیت خاصی قرار گرفته ایم و این موقعیت بار سنگینی را بر دوش فعالان اجتماعی به خصوص بانوان قرار می دهد و ضرورت دارد با شکل گیری نهادهای دغدغه مند و پیگیری مستمر و هدفمند، حقوق از دست رفته آشکار و فقر به طور عام ریشه کن شود.

مرحبه ریعی

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



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

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

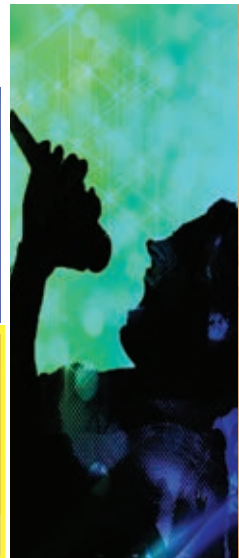
نشریه خانم های ایرانی
Healthy Life
زندگی سالم
نخستین نشریه اختصاصی بانوان



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



فصل اول



تماشا

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



■ قیصر، کجایی که
مسعود خودشو کشت؟!



■ نگاهی به روند کار عمو
پورنگ و گمانه‌زنی‌ها در مورد
بازگشتش
عمو باز می‌گردد؟

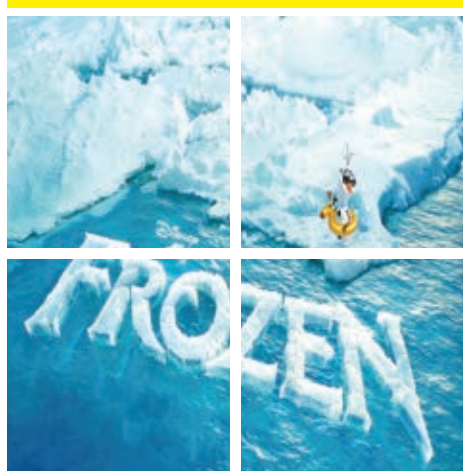
■ نگاهی به فیلم سینمایی
«زندگی جای دیگری است»
زندگی کجاست؟

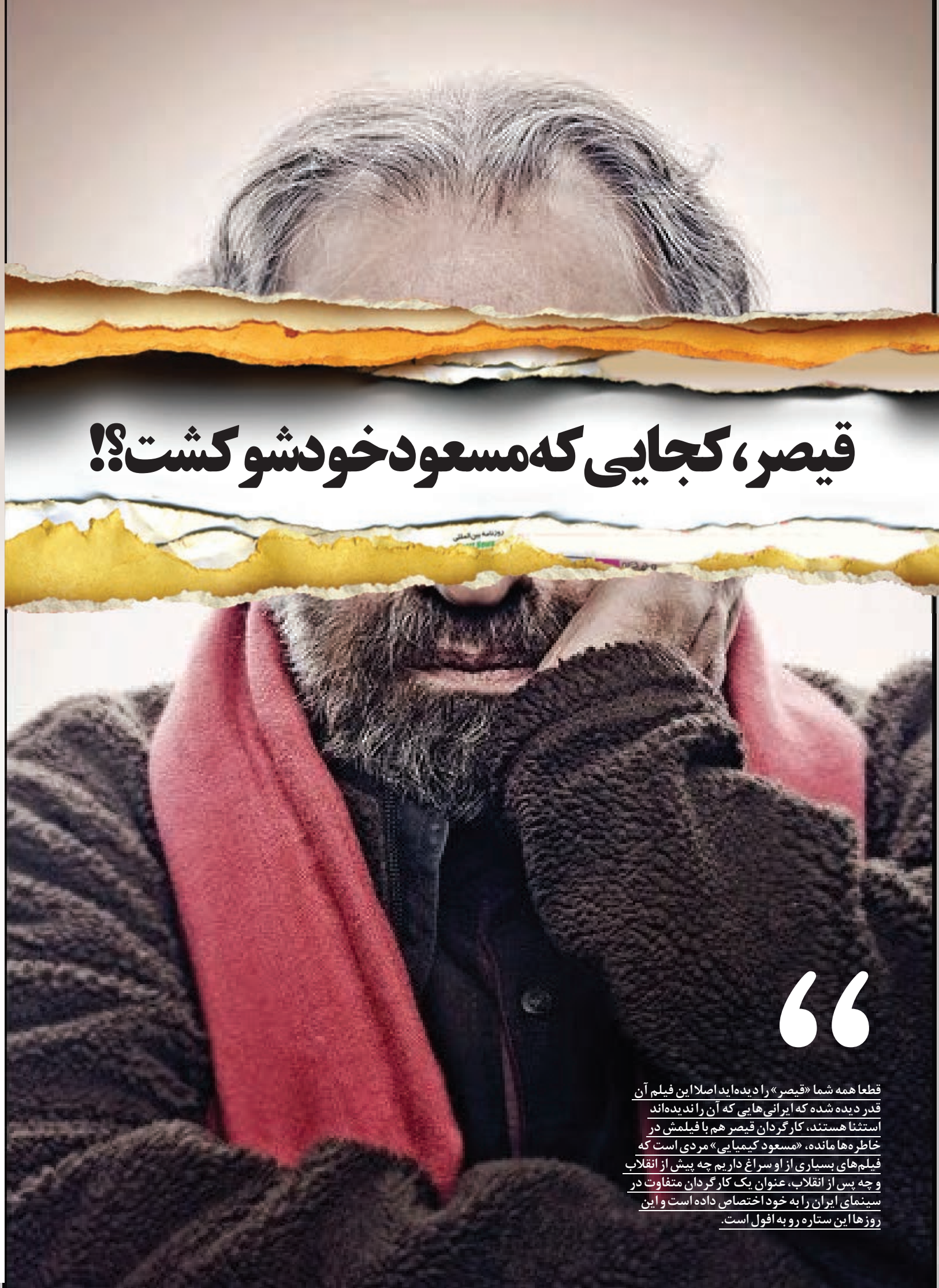


■ پیش به سوی
خواننده شدن

■ نگاهی به frozen

خواهران غریب





قیصر، کجایی که مسعود خودشو کشت؟!!

“

قطعا همه شما «قیصر» را دیده‌اید اصلا این فیلم آن قدر دیده شده که ایرانی‌هایی که آن را ندیده‌اند استثنا هستند، کارگردان قیصر هم با فیلمش در خاطره‌ها مانده، «مسعود کیمیایی» مردی است که فیلم‌های بسیاری از او سراغ داریم چه پیش از انقلاب و چه پس از انقلاب، عنوان یک کارگردان متفاوت در سینمای ایران را به خود اختصاص داده است و این روزها این ستاره روبه افول است.



شمام بگین شسته

یکی از مشهورترین سکانس‌های فیلم قیصر، سکانسی است که قیصر به قهوه‌خانه می‌رود و یکی از لات‌های قهوه‌خانه شروع می‌کند به روایت دعوایی که کرده و بهمن مفید نیز همان فرد لات است! این یکی از خاص‌ترین سکانس‌های سینمای ایران از نوع بیان دیالوگ و روایت آن سکانس و بسیار خاطره‌انگیز است. بعد از اینکه کیمیایی ماجرای شستن پیکر بی جان فروغ فرخزاد را نقل کرد؛ شراگیم زند، طنزنویس در صفحه‌اش در فیس‌بوک مطلبی طنز بر مبنای همین دیالوگ بهمن مفید در آن فیلم منتشر کرد که اگر تا به امروز نخوانید حتما در زیر بخوانید:

«قصه‌ش درازه... من بودم و اسی علاء و مهرداد صمدی و آره و اینا خیلی بودیم... ممد آقامون هم بود... ممد سپانلو بابا... میشناسیش... آره... از ما نه از اونا آره که بریم دنبال آمبولانس... تو نمیری به موت قسم اصلا ما تو نخش نبودیم. آره، نه، گاز، دنده دم غسالخونه اومدیم پایین. یکی چپ، یکی راست یکی بالا یکی پایین، دیدیم همینجور میت هست که میذاشتن روی تخت و میشستن... اولی رو شستن به سلامتی رفقا لول لول شدیم، دومی رو شستن به سلامتی جمع کف و خون قاطی کردیم. نوبت به میت ما رسید گفتن آقا پنبه تموم شد... تو نمیری به موت قسم خیلی تو لب شدم... این جیب نه اون جیب نه تو جیب ساعتی به بسته پنبه هیدروفیل اومد بیرون که دیدم به پسر مرده شوره هیکل میزونه گفت میت زنه من نمیشورم... گفتم هتته؟ گفت عفت... عفت نبومد... رفته بود مرخصی... گفت بکیتون یابسد به میت محرم بشه بشورتش... اینو که گفت فشارم افتاد. چشم باز کردم دیدم ظهیر الدوله ایم و دارن میت رو خاک میکنند... حالا ما به همه گفتیم شستیم... شمام بگین شسته... آره... خوبیت نداره... وار دین که!»

تیر خلاص متروپل

تازه‌ترین فیلم کیمیایی، «متروپل» نام دارد. اینکه فیلم چیست بماند برای یک جای دیگر، اما به اعتقاد بسیاری این فیلم تیر خلاصی بر پیکره سینمای کیمیایی است؛ او با این فیلم رسماً نشان داده که تمام شده است؛ انتقاد اکثر منتقدان را برانگیخته است و فقط کافی است سری به سالن‌های سینما بزنید تا ببینید مخاطبان این فیلم بعد از دیدنش چه حالی دارند، فیلمی که هیچکس به دیگری دیدنش را توصیه نمی‌کند و اگر هم بفروشد به خاطر بازیگران و کارگردانش است.

ژست اوج

یکی از دوستان خبرنگار ورزشی به نقل از یکی از مربیان بزرگ فوتبال می‌گفت که بازیکنان مطرح وقتی پیر می‌شوند و از اوج به پایین می‌آیند، حرف زدن را شروع می‌کنند. نمونه‌اش را هم خیلی دیده‌اید همین علی کریمی، بازیکنی که کلاً ۴ کیلومتر در یک بازی می‌دود و اگر در یک کشور اروپایی بازی می‌کرد به هیچ وجه امکان نداشت حتی قراردادش را تمدید کنند، اما چه قدر سر و صدا می‌کند، چه قدر ادعا دارد و همه این کارها را به پشتوانه شهرت و کسوت گذشته‌اش انجام می‌دهد. مسعود کیمیایی هم الان این چنین است و می‌خواهد افول این روزها را با حرف زدن، ژست‌ها و کل کل‌هایش بگذراند و دور باطلی را شروع کرده به زودی به نابودی‌اش منجر می‌شود. او در حال حاضر فقط ژست مسعود کیمیایی دوران اوجش را دارد فقط همین.

آخرین تلاش‌ها

کیمیایی چندی پیش به یکی از بچه‌های سینمایی روزنامه شرق زنگ می‌زند و می‌گوید فلانی بیا بنشینیم با هم حرف بزنیم. خب برای هر کسی که در این عرصه است خیلی خوشحال‌کننده است که مسعود کیمیایی زنگ بزند بگو بیا با هم مصاحبه کنیم. مسلم است که چنین دعوتی را لیبیک می‌گویی، اما کاش مسعود کیمیایی هیچ‌گاه این تماس را نمی‌گرفت؛ چرا که ادعاهایی که او در آن مطرح کرد، این قدر عجیب و غریب بود که خیلی‌ها شاخ درآوردند به خصوص ماجرای شستن پیکر بی جان فروغ فرخزاد به خاطر نبود مرده‌شوی زن که از آن دست حرف‌هایی بود که حتی خانواده فروغ هم آن را تکذیب کردند؛ اصلاً مشخص نشد کیمیایی برای چه این ادعاها را کرده و چه اصراری است که بر این مواضع نیز پافشاری کند و کار را به جایی برساند که عده‌ای این حرکات او را به آخرین تلاش‌های یک شیر پیر برای بقا توصیف کنند.

خوب تماشا نکرد

اساساً ما ایرانی‌ها خوب تمام کردن را بلد نیستیم؛ دوست داریم تا آخرین لحظه باشیم، حتی وقتی توان نداریم؛ حتی وقتی که گفته می‌شود دیگر کارمان تمام شده این قدر می‌مانیم که نه از عزت و احتراممان چیزی می‌ماند نه اگر گذشته درخشانی داشته باشیم گذشته درخشانمان را در نظر می‌گیرند و بالاخره یا بیرونمان می‌کنند یا به ما می‌فهمانند که یا محترمانه می‌روی یا بیرون می‌کنیم. اگر کیمیایی هم کمی خویشتن‌دار بود قطعاً به جایی نمی‌رسید که امروز بگویند: «وای دوباره کیمیایی می‌خواهد فیلم بسازد!!!» این قدر روی اعصاب نمی‌رفت و با یک بازنشستگی شیک و مجلسی به عزت و احترام در تاریخ سینمای ایران ثبت می‌شد. شک نکنید که اگر در آینده در مورد او اظهارنظری شود، اینچنین می‌گویند: «کیمیایی فیلمساز خوبی که فیلم‌های متفاوتی را ارائه کرد، اما متأسفانه در سال‌های آخر کارش افول کرد و فیلم‌های بسیار بدی را در پرونده کاریش ثبت کرد.»

وقتی کیمیایی را خراب کردند

فقط در دوره بیست و نهم جشنواره فیلم فجر، این جشنواره به مسعود کیمیایی روی خوش نشان داد و جایزه بهترین فیلم را به «جرم» او داد آن هم در شرایطی که فیلم «جدایی نادر از سیمین» رقیب این فیلم در این جشنواره بود و هنوز هم برای بسیاری سوال است که چرا جایزه بهترین فیلم به این فیلم کیمیایی داده شد؟ با یکی از داوران آن سال جشنواره فیلم فجر که در مورد این مسئله صحبت می‌کردیم، نکته جالبی را بیان داشت او گفت که شب جمع‌بندی رأی‌های داوری به این نتیجه رسیده‌اند که کیمیایی دیگر سال‌های آخر فیلمسازی‌اش را می‌گذراند؛ با این وضع فیلم ساختن هم احتمال زیاد هیچ وقت دیگر نمی‌تواند از این جشنواره جایزه بگیرد؛ برای همین زشت است که یک فیلمساز که این قدر اسمش در سینمای ایران پرآوازه است، سیمرغ بلورین جشنواره فجر را نداشته باشد، همین شد که بر مبنای این ملاحظات این جایزه را به او تقدیم کردند.

این چنین ملاحظات باعث می‌شود که یک فرد خراب شود؛ بی‌شک یکی از دلایل کیمیایی برای ادامه دادن راه تاریخ مصرف گذشته خود و ساختن چنین فیلم‌هایی، همین جایزه بوده است. بله اگر شما هم در سن ۶۹ سالگی مهم‌ترین جایزه سینمایی یک مملکت را به خاطر اینکه فقط کیمیایی هستید، تقدیمتان کنند به این اشتباه می‌افتید که ببین من چه خوب هستم پس بگذار ادامه دهم و وای به روزی که این جایزه به خاطر ملاحظات داده شده باشد آن موقع است که طنابی می‌شود برای بردن شما به عمق چاه و ول کردن.

نگاهی به فیلم سینمایی «زندگی جای دیگری است»

زندگی کجاست؟



مریم وفايي

در روزگاری که در سینمای ایران فیلم‌هایی خوب کم پیدا می‌شوند، کار به جایی می‌رسد که وقتی فیلمی مثل «زندگی جای دیگری است» به پستمان می‌خورد، حیفمان می‌آید از آن نویسم و به شما معرفی نکنیم.

زندگی جای دیگری است

66

مرگ‌اندیشی همواره یکی از دغدغه‌های سینمای ایران بوده است؛ آنهایی که دم از سینمای ارزشی می‌زنند، همیشه بحثشان این بوده که چرا در این سینما به این مسئله پرداخته نمی‌شود و متأسفانه وقت‌هایی هم که پرداخته شد، این قدر بد و تصنعی به تصویر کشیده شده که بیشتر خنده‌دار و تأسف‌برانگیز است که پیام مورد نظر خود را نمی‌رساند، اما «زندگی جای دیگری است» به طریق دیگری به مرگ می‌نگرد، امروزی و ملموس برای همه ما، آن را می‌شناسیم و برایمان قابل درک است به همین خاطر است که با این فیلم ارتباط برقرار می‌کنیم.

این جوان خوش‌آتی

منوچهر هادی از آن دست کارگردانان جوان و خوشنام سینمای ایران است. او تا به حال ۴ فیلم سینمایی ساخته؛ ۲ تای آن بسیار مشهورند، «یکی می‌خواد باهات حرف بزنه» و آخرین اثرش «زندگی جای دیگری است»؛ البته او در تلویزیون هم آثاری را ساخته از جمله سریالی که امسال نوروز با نام «خوب، بد، زشت» دیدید، سریال ضعیفی که هیچ چیز نداشت و در حد کارهای سینمایی که این‌ها را از این کارگردان دیدیم نبود، اما این جوان خوش‌آتی خیز بلندی برای اینکه در سینمای ایران بدرخشد برداشته است.

به مرگ فکر کنید

نمی‌توان گفت این فیلم یک شاهکار است؛ اما خوب و همه چیز آن قابل قبول است؛ کشش‌ها و جذابیت‌های دراماتیک و داستان‌های فرعی - که انگار سینماگران ما یادشان رفته موجب بهتر شدن فیلمنامه می‌شود - در آن وجود دارد، بازیگران خوب هستند، کارگردانی درست انجام شده و دنبال ادا آمدن هم نیست

انتخاب‌های خوب

بخش عمده‌ای از کار یک بازیگر در یک نقش، انتخاب درست او برای آن نقش است. یک بازیگر هر چند هم خوب، اگر برای یک نقش درست انتخاب نشود، کارایی لازم را ندارد. چیزی که در «زندگی جای دیگری است» رعایت شده همین انتخاب درست بازیگران است. بازیگران توانمندی که با وجود سرشناس بودن این قدر بازی‌شان خوب است و نقش‌هایشان درآمده که فیلم را به هیچ وجه دچار ستاره‌زدگی نکرده است و تعارف نمی‌توان کرد که هادی هر مهره‌ای را که برای یک گروه خوب از بازیگران لازم بوده، داشته و همین که انتخاب‌های درستی کرده تا حد زیادی از دغدغه بازی‌ها راحت شده و برای بقیه کارهایش وقت گذاشته است.

حامد بهداد متفاوت

حامد بهداد به تازگی ۴۰ ساله شده، در این فیلم یکی از متفاوت‌ترین نقش‌هایش را ارائه داده است، از آن پسر خل و چل دیگر خبری نیست که جلوی دوربین شلتاق می‌انداخت و شاید یک نکته هم از یاد همه رفته باشد و آن اینکه این اولین فیلمی است که بهداد در آن در نقش اول حاضر می‌شود، او همواره به آقای دوم مشهور بوده و هر چند بسیار مشهور است، اما باید به این مسئله دقت کرد که هیچگاه در هیچ فیلمی نقش اول نبوده است به غیر از این فیلم که منوچهر هادی نقش اولی را به او داده و انصافاً خوب هم از آب درآمده است؛ هر چند که خود بهداد اعتقاد دارد که اینچنین بازی‌ای را قبلاً هم انجام داده ولی انگار در یادها نمانده است.

داستان چیست؟

داوود، بهیار مجرب بیمارستانی است که بیماران مبتلا به مرگ را احیاء می‌کند. اینک مرگ به سراغ او آمده و از طرفی شوهر همسر سابق او نیز به مرگ محکوم شده است؛ در عین حال زنی نیز که به عنوان خدمتکار در خانه او کار می‌کرده و او به خاطر مسایل شرعی با او ازدواج موقت کرده است، ادعا می‌کند که باردار است، داوود که در گیر و دار آینده دوفرنزدی است که از همسر سابقش دارد و در عین حال باید مسئله همسر موقت و بارداریش را هم حل کند، برای چاره‌اندیشی وارد عمل می‌شود و ...

حواشی

«زندگی جای دیگری است» یکی از سه فیلمی است که سید امیر سیدزاده، تهیه‌کننده آن در جشنواره فیلم فجر داشت، این تهیه‌کننده پر مصاحبه که قبل از این ۳ فیلم، چندان کارنامه درخشانی در سینمای ایران ندارد، خیلی هم پر مصاحبه است و کلاً هم آدم نجسبی است و دلش می‌خواهد در چشم باشد و اختلاف همین تهیه‌کننده با هادی، موجب شد که حواشی به این فیلم نیز راه پیدا کند. هادی از یک جهت می‌گفت که زمان اکران فیلم بد است و سیدزاده اعتقاد داشت که این زمان بهترین زمان ممکن برای اکران بوده است، کار به برنامه هفت و پاسخگویی این دو نفر جلوی دوربین به تلویزیون هم کشید که در همین حین منوچهر هادی چیز جالبی را بیان کرد، او گفت که نیکی کریمی برای بازی در این فیلم به خاطر او ۵۰ میلیون تومان تخفیف داده است و این سوال را برای همگان ایجاد کرد که مگر کریمی برای بازی در یک نقش مکمل چه قدر پول می‌گیرد که ۵۰ میلیون هم تخفیف می‌دهد؟!

همه چیز قابل قبول است

نمی‌توان گفت این فیلم یک شاهکار است؛ اما خوب و همه چیز آن قابل قبول است؛ کشش‌ها و جذابیت‌های دراماتیک و داستان‌های فرعی - که انگار سینماگران ما یادشان رفته موجب بهتر شدن فیلمنامه می‌شود - در آن وجود دارد، بازیگران خوب هستند، کارگردانی درست انجام شده و دنبال ادا آمدن هم نیست فیلم خوب تمام می‌شود و پلان پایانی، بسته شدن چشم‌های بهداد و کات خوردن و رفتن به سراغ تیتراژ؛ یک انتهای خوب را برای آن رقم زده است که حس تمام شدن هم برای فیلم و هم برای داوود را تداعی می‌کند، در مجموع همه چیز مهبیاست که اگر به سینما رفتید و این فیلم را دیدید، پشیمان برنگردید.

کار یاد مردم می‌دهد

در این مملکت هر فیلمی که در رابطه با جرم و جنایت بخواهی بسازی، باید به تأیید نیروی انتظامی برسی و برای اینچنین فیلم‌هایی، تأیید را بگیرند، پروانه نمایش صادر نمی‌شود، اما نکته جالب در این فیلم آن است که نقش اول فیلم (داوود) در «زندگی جای دیگری است» در یک تباری آشکار علیه سیستم چزایی کشور، جرم دیگری را بر عهده می‌گیرد، جرمی که جزایش مرگ است. به نظر می‌رسد که نیروی انتظامی در برخورد با فیلم‌های سینمایی کمی بازتر عمل می‌کند؛ چرا که سال گذشته نیز در فیلم «گناهکاران» فرامرز قریبیان نقش یک پلیس مجرم را ایفا می‌کرد که در سینمای پیش و پس از انقلاب بی سابقه بود. در برخورد با این حرکت در این فیلم خب نظر مخالف و موافق وجود دارد. عده‌ای می‌گویند که مردم کار یاد می‌گیرند و به آنها آموزش داده می‌شود و عده دیگری به آنها پاسخ می‌دهند که مردم این کارها را خودشان بلدند و سینما فقط نمایش‌دهنده آن است. اگر هم نباشد برای جذابیت‌های نمایشی و دراماتیک این کارها انجام می‌شود و نباید تا این حد انتظار آموزشی بودن و تأثیر گذاری از آنها داشت.



عمو باز می‌گردد؟

رفتن عمو پورنگ از تلویزیون برای مدتی کوتاه یا برای همیشه، کلی حرف و حدیث به دنبال داشت، عمویی که با ۹۸ درصد بیننده، یکی از پر بیننده‌ترین برنامه‌های صدا و سیما را داشت و مشتری‌های برنامه او هم از همه قشری هستند، اما داریوش فرضیایی از اول این گونه نبود و این مرد ۴۲ ساله که برخلاف شایعه‌ها هنوز هم مجرد است، روند جالبی را برای رسیدن به این جایگاه گذرانده است.

حجم بالای بیننده و نداشتن جایگزین مناسب، عاملی است که مدیران سازمان و داشتن منافع اقتصادی متعدد برنامه عمو پورنگ؛ بازگشت عمو پورنگ را نوید می‌دهد. مدیران سازمان نمی‌توانند برندی را که طی ۱۲ سال ساخته‌اند به این راحتی از دست بدهند؛ ضمن اینکه تهیه‌کنندگان عمو پورنگ و آنهایی که سرمایه‌گذاری روی این برند کرده‌اند هم برای در بورس بودن احتیاج به آنتن زنده تلویزیون دارند.



از روزی که اسپانسر و تبلیغات به شکلی
وحشتناک و حال بهم زن به برنامه
پورنگ وارد شد، باید فاتحه این برنامه
را می خواندیم برنامه دیگر آن صفا و
صمیمیت قدیم را نداشت و موجب شد
که رسانه ها هم حجم زیادی از انتقادات را
روانه این برنامه و صدا و سیما کنند که چرا
به خاطر در آوردن پول بیشتر، یک برنامه
را این گونه قربانی می کنند؛ ضمن اینکه
ماجرای کلید دروغ و شائبه سیاسی شدن
برنامه هم از آن چیزهایی بود که به این
برنامه آسیب زد.

او نهایت استفاده را در زمان حضورش در تلویزیون از عمو پورنگ کرد و احتمالاً در آینده هم می کند، پول خوبی به جیب زد و اگر به گفت و گویی که با یکی از خبرگزاری ها که در رابطه با خداحافظیشان داشت توجه کنیم می بینیم که بدون توجه به مدیر شبکه ۲ و علی زارعان مدیر گروه کودک شبکه ۲- که شخص شناخته شده ای در این حوزه است- روی سخنش را با دارایی معاون سیما گذاشته که نشان دهنده این است که او خود را در جایگاهی نمی بیند که بخواد با مدیران میانی و جزاء ریزی کند.

پول، پول و پول

پشت پرده برنامه عمو پورنگ یک ماجرای مالی گسترده است. اگر آقا جان زاده در برنامه «خیابان ایران» ادعا می کند که ما بلیت فروشی نمی کردیم؛ اگر پولی هم از برنامه گذار می گرفتیم از پول شام آن مراسم کم تر بود؛ کافی است با او تماس بگیرید و برای یک برنامه دعوتش کنید تا ببینید چه رقمی را پیش روی شما می گذارد. رقم هایی که گاه با رقم های درخواستی خوانندگان حرفه ای و سرشناس با گروهبانان برابری می کند؛ در ضمن وقتی یک برنامه تلویزیونی با ۹۸ درصد بیننده، اسپانسری مثل تک ماکارون دارد؛ قطعاً رقم کلانی را بابت تبلیغات می گیرد که با عنایت به اینکه تک ماکارون را تهیه کننده این برنامه به سازمان معرفی کرده بود و نقش واسطه گری را داشته است طبق ضوابط صدا و سیما ۱۰ درصد قرارداد به تهیه کننده می رسد، در کنار اینها و برنامه های صحنه ای بقیه راه های درآمدزایی عمو پورنگ از جمله تلفن گویا، لوازم التحریر، شبکه نمایش خانگی و ... را هم اضافه کنید تا ببینید تولیدکنندگان این برنامه چه درآمدی داشته اند؛ البته نوش جانشان، اما اینکه در روی آنتن زنده دم از این بزنند که نه، چه کسی گفته؟! واقعا پنهان کردن خورشید زیر پر است.

اسپانسر، کلید و خداحافظ

از روزی که اسپانسر و تبلیغات به شکلی وحشتناک و حال بهم زن به برنامه عمو پورنگ وارد شد، باید فاتحه این برنامه را می خواندیم برنامه دیگر آن صفا و صمیمیت قدیم را نداشت و موجب شد که رسانه ها هم حجم زیادی از انتقادات را روانه این برنامه و صدا و سیما کنند که چرا به خاطر در آوردن پول بیشتر، یک برنامه را این گونه قربانی می کنند؛ ضمن اینکه ماجرای کلید دروغ و شائبه سیاسی شدن برنامه هم از آن چیزهایی بود که به این برنامه آسیب زد، هر چند که برنامه عمو پورنگ پیش از این و در زمان رییس جمهور سابق نیز چنین وضعیتی را پیدا کرده بود، ولی با توجه به محبوبیت رییس جمهور حاضر، این وضعیت برای این برنامه سنگین تر تمام شد و کار را به جایی رساند که شاید رفتن تیم عمو پورنگ، عاقلانه ترین کار ممکن بود.

مطمئن باشید عمو پورنگ برمی گردد

حجم بالای بیننده و نداشتن جایگزین مناسب، عاملی است که مدیران سازمان و داشتن منافع اقتصادی متعدد برنامه عمو پورنگ؛ بازگشت عمو پورنگ را نوید می دهد. مدیران سازمان نمی توانند برندی را که طی ۱۲ سال ساخته اند به این راحتی از دست بدهند؛ ضمن اینکه تهیه کنندگان عمو پورنگ و آنهایی که سرمایه گذاری روی این برند کرده اند هم برای در بورس بودن احتیاج به آنتن زنده تلویزیون دارند؛ بنابراین اگر ناراحتید که شاید عمو پورنگ برای همیشه از تلویزیون رفت، مطمئن باشید چنین اتفاقی نمی افتد، داریوش فرضیایی با ظاهری که دارد حداقل ۱۰ سال دیگر می تواند در تلویزیون، عمو پورنگی کند.

ماجرای از کجا شروع شد؟

داریوش فرضیایی سال ۱۳۷۳ وارد رادیو شد، او ابتدا صدای پیشه بود و تیپ های مختلف را در رادیو اجرا می کرد. با برنامه «ما و شما» که کارتون های درخواستی بچه ها را پخش می کرد؛ پایش به تلویزیون باز شد و سال ۷۸ با یک عروسک به نام «تورنگ» و نام مستعار «پورنگ» برای خودش کار را آغاز کرد و اسم آن برنامه هم «تورنگ و پورنگ» بود. ۱۲ سال پیش با برنامه ماه رمضان گروه کودک شبکه یک، کارش به عنوان عمو پورنگ رسماً آغاز شد، بعد از مدتی فاطیما بهار مست، در اجرا به او پیوست، ولی خب یک دختر بود محدودیت هایی داشت و با بزرگ شدنش دیگر برای این کار مناسب نبود تا امیرمحمد پیدا شد. یک بچه خوش سر و زبان که در بداهه پردازی روی دست فرضیایی می زند و با وجود اینکه اکنون نزدیک به ۱۸ سال دارد؛ تیپ و قیافه و ظاهر یک پسر ۱۰ تا ۱۲ ساله را دارد. در چند برهه عمو پورنگ رفت و آمد داشت تا بعد از رفتن به شبکه ۲، دست به ترکیب برنامه زدند، شخصیت های جدیدی را وارد کردند و آخرین کارشان پیش از خداحافظی نیز «کتابخانه عمو پورنگ» بود.

مرد پشت پرده عمو پورنگ

پشت پرده برنامه های عمو پورنگ، تهیه کننده این برنامه ها مسلم آقا جان زاده ایستاده است. او که در سن ۲۷ سالگی کلید آغاز برنامه های عمو پورنگ را زد و آنچه باعث شد این همه سال بر روی آنتن تلویزیون باقی بماند و با این قوت به کارش ادامه دهد، یکی

جاذبیت برنامه عمو پورنگ و مخاطب بالایش بود که مدیران تلویزیون را به نگر داشت و ترغیب می کرد؛ دوم ارزان نفروختن و باج ندادن به مدیران تلویزیون و آخر انسجام تیمی اش بود. آنهایی که آقا جان زاده را از نزدیک می شناسند در این خصوص شک ندارند که او خیلی هوای تیمش را دارد و متقابلاً تیمش نیز چنین هستند. فرضیایی کاملاً گوش به فرمان اوست و اگر آقا جان زاده بدون هیچ اطلاعی از قبل بگوید از فردا آنتن نمی رویم، هیچ کدام از اعضای تیم نه نمی گویند.

آقا جان زاده با همین رفتار و تکنیکش توانسته خودش را حفظ کند و به گفته یکی دیگر از مجریان کودک تلویزیون، زمانی که همه برنامه ها چند ماه از تلویزیون پول طلب دارند؛ پول بچه های تیم تولید عمو پورنگ به موقع پرداخت می شود و اگر این گونه نشود از فردا دست که آقا جان زاده آنتن نمی رود و کلاً تلفن مدیر گروه کودک یا مدیر خود شبکه ۲ را هم پاسخ نمی دهند و فقط در صورت تماس شخص علی دارایی معاون سیما یا عزت الله انتظامی ریاست سازمان صدا و سیماست که تلفنش را جواب می دهد و حاضر است در این زمینه صحبت کند.

نخستین برند

عمو پورنگ نخستین برند کودک و نوجوان سینما و تلویزیون ایران است؛ البته شاید قبل از آن کلاه قرمزی را به عنوان یک برند در خاطر تان مجسم کنید، اما کلاه قرمزی تا این چند سال اخیر فقط در حد یک شخصیت بود و بعد به برند تبدیل شد. عمو پورنگ در حال حاضر یک برند مشخص است؛ قرارداد های متعدد تولید لوازم التحریر، وسایل کمک آموزشی، تلفن گویا و ... دارد و پول خوبی را از این طریق به دست می آورد و دیگر فقط به یک برنامه تلویزیونی و اجرا در آن محدود نیست.

پیش به س

بوی

خواننده شدن



مسیح طباطبایی

مسابقه‌های خوانندگی به رغم اینکه به نظر می‌رسد سابقه طولانی داشته باشند، ولی حتی مشهورترین مسابقه خوانندگی جهان که «American idol» نام دارد؛ هنوز سابقه‌اش به بیست سال نمی‌رسد. اولین مسابقه خوانندگی ایرانی به طور رسمی از سال ۸۴ آغاز شد که شبکه تلویزیونی مهاجر آن را برگزار می‌کرد که «ستاره مهاجر» نام داشت. شبکه تلویزیونی مهاجر در آن زمان مجوز فعالیت در ایران داشت که البته بعد از مدتی لغو شد، پس از آن بود که شبکه تازه تاسیس ماهواره‌ای tvPersia هم وارد میدان شد و مسابقه خوانندگی «Next Persian star» را برگزار کرد که البته این مسابقه در دوره‌های اول چندان چنگی به دل نمی‌زد، ولی این اواخر استعدادهای بسیاری را می‌شد در آن دید، اما نهایتاً شبکه manoto با آکادمی موسیقی وارد شد که به خاطر نحوه برگزاری و نام فردی که آکادمی به او منسوب بود، بسیار پر سر و صدا شد. بدون شک مسابقه‌های خوانندگی یکی از برنامه‌های پرتعداد تلویزیونی هستند، نمونه‌اش هم مسابقات گوناگونی که در سرتاسر جهان برگزار می‌شود و طبق معمول ما ایرانی‌ها در این زمینه هم عقبیم، اما به نظر می‌رسد که تلاش‌هایی برای برگزاری این گونه مسابقات در کشورمان هم دارد صورت می‌گیرد.

چرا داخل کشور مسابقه خوانندگی برگزار نمی‌شود؟

تا چندی پیش هیچکس به سراغ برگزاری مسابقه خوانندگی در ایران نمی‌رفت. دلیلش هم کاملاً مشخص است؛ این چنین مسابقاتی احتیاج به یک رسانه تلویزیونی دارد و صدا و سیما که انحصار تلویزیون را در کشور ما دارد با مسابقه خوانندگی همراهی نمی‌کند برای همین رفتن به

سراغ مسابقه خوانندگی خیلی سخت می‌شود، ولی خب آخرش چه؟ یعنی ما نباید در ایران مسابقه خوانندگی داشته باشیم؟

بالاخره از این جا شروع می‌شود

درست است که صدا و سیما نیست و سایر وسایلی که برای برگزاری چنین مسابقه‌ای هم لازم است چندان مهیا نیست، اما بالاخره یک عده پیدا شده‌اند که می‌خواهند در داخل

کشور مسابقه خوانندگی برگزار کنند، آوار کورد شرکت موسیقی ایرانی که دفتر مرکزی آن هم در اصفهان قرار دارد، تصمیم گرفته که اولین مسابقه خوانندگی ایرانیان را در داخل کشور برگزار کند، و از اسفند سال گذشته ثبت نام برای شرکت در این مسابقه را آغاز کرده‌اند و به گفته خودشان تا به حال بیش از یک هزار و ۵۰۰ نفر برای شرکت در این مسابقه ثبت نام کرده‌اند.

برای شرکت در این مسابقه باید چه کنیم؟

مرحله اول: برای شرکت در این مسابقه کافی است که ابتدا وارد وبسایت «www.123seda.com» شوید، وارد سایت که می‌شوید در نوار بالایی سایت روی «مسابقه» کلیک کنید و وارد صفحه مخصوص مسابقه شوید در این بخش باید ثبت نام کنید و یک نام کاربری و رمز ورود ایجاد کنید. حالا می‌توانید اطلاعات خود را تکمیل کرده و یک فایل صوتی حاوی صدای خودتان را برای ارزیابی ارسال کنید.

مرحله دوم: پس از ارزیابی صدای شما توسط داوران این مرحله از مسابقه، اگر صدای شما را مناسب تشخیص دهند می‌توانید وارد مرحله بعدی شرکت در مسابقه شوید، شما در این بخش می‌توانید به بخش انتخاب موسیقی این مسابقه بروید و از بین ۲۰ آهنگی که برای شما تدارک دیده شده، یکی را انتخاب کنید. این آثار برای شما به صورت مجدد تنظیم شده است که بعد از انتخاب آن یک لینک دانلود که حاوی یک فایل zip است به رایانامه شما ارسال می‌شود -فایل ارسالی برای شما شامل موزیک بی کلام + موزیک اصلی + متن ترانه + موزیک شاهد به همراه یک فایل توضیحات است - شما باید با صدای خودتان این آهنگ‌ها را اجرا کنید و فایل نهایی را ارسال کنید.



مرحله سوم: پس از اینکه موسیقی مورد نظر شما ارسال شد؛ با ۸ فاکتور آثار شما برای قرار گرفتن در لیست رأی گیری مردمی داوری می‌شود که در مجموع ۱۰۰ امتیاز می‌شود و هر کس که امتیاز بیش تری بگیرد در جدول رأی گیری بالاتر قرار می‌گیرد. پس از اتمام مهلت شرکت در مسابقه افراد می‌توانند با مراجعه این سایت به موسیقی مورد نظر خود رأی دهند و در نهایت با انتخاب ۱۰ برتر، این افراد به مرحله نهایی می‌آیند که در یکی از سالن‌های بزرگ موسیقی کشور و در حضور مخاطبان و داوران طی دو شب برگزار می‌شود که در نهایت امتیاز مخاطبان و داوران، بهترین اثر را انتخاب می‌کند. به نظر می‌رسد که ترتیب دهندگان این مسابقه می‌خواهند انتخاب مردمی را از طریق انتشار اجراهای مرحله نهایی در شبکه نمایش خانگی به انجام برسانند، اما در هر حال ریزنی با صدا و سیما هم هست که اگر موافقت کردند این مسابقه از تلویزیون هم پخش شود.



جایزه چیست؟

جایزه مسابقه رویایی است، نفر اول این مسابقه از طرف برگزار کنندگان این مسابقه یک آلبوم کامل با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با مشارکت بزرگان موسیقی پاپ کشور جایزه می‌گیرد و نفرات دوم و سوم نیز بخشی از آلبومشان را جایزه می‌گیرند و جوایز دیگر نیز به مشارکت کنندگان مسابقه بستگی دارد که البته برگزار کنندگان در موردش هیچ قولی نداده‌اند.

چه کنیم که پذیرفته شویم

این مسابقه برای اینکه آن‌ها بی که بهتر هستند بتوانند رأی بیشتری جذب کنند و شایسته ترین‌ها به مرحله نهایی راه پیدا کنند کاری کرده که آنهایی که امتیاز بیشتری از هیئت داوران مرحله دوم می‌گیرند، در صفحه رأی گیری جایگاه‌های اول را داشته باشند و زمانی که سایت برای رأی گیری باز شد، افراد بر اساس امتیازشان از بالا تا پایین صفحه قرار گیرند؛ البته ناگفته نماند که نفرات برتر و جایگاه‌هاشان در صفحه رأی گیری پس از آغاز مرحله رأی گیری عمومی به صورت خودکار و بر اساس امتیازی که به فرد تعلق گرفته است تعیین می‌شود. داشتن صدای خاص و انحصاری

خود شخص (دوری از هر گونه تقلید)، درک ترانه و موزیک (کاراکتر)، داشتن تحریر ویراسیون درست و به جا، اجرای صحیح نت (قرار گرفتن صحیح نت بر روی آکورد مورد نظر و به جا)، بغض‌ها و احساس انحصاری فرد (دوری از هر گونه تقلید و تصنع)، نبوغ و خلق تغییرات بهتر (ایجاد تغییراتی در خواندن)، ادای صحیح کلمات و اجرای صحیح ریتم، معیارهای هشت گانه داوری هیئت داوران مرحله دوم است که همه معیارهای داوری ۱۰ امتیاز دارد، غیر از سه معیار داشتن تحریر ویراسیون درست و به جا، اجرای صحیح نت که ۱۵ امتیاز و اجرای ریتم صحیح که ۲۰ امتیاز دارند.

باید حتماً ۵ نفر را انتخاب کند و بعد از تکمیل ۵ نفر است که رأی او ثبت می‌شود، امکان رأی دادن به افرادی بیشتر از ۵ نفر هم وجود ندارد؛ بنابراین اگر فک و فامیلان را سر این سایت هوار کنید، علاوه بر خودتان برای رقیبان هم رأی جمع کرده‌اید.

باید در سایت ثبت نام و در ضمن IP شما هم موقع ورود به سایت ثبت می‌شود و جوری برنامه‌ریزی شده که هر IP فقط یک بار می‌تواند شرکت کند و به هر نفر یک بار رأی دهد، اما سیستم دیگری که برای رأی گیری انتخاب شده، این است که هر فردی که می‌خواهد در رأی گیری عمومی، رأی دهد،

هر نفر ۵ رأی

شاید خیلی‌ها بگویند خب حالا که این جور شد مادر این مسابقه شرکت می‌کنیم و بعد هم در مرحله دوم فک و فامیل را سر این سایت خراب می‌کنیم و می‌رویم به مرحله بالاتر، اما نه این گونه نیست؛ اولاً که برای رأی دادن حتماً





خواهران عریب

اگر جزو آدم های کارتون باز هستید یا از آن دسته پدر مادر های باحالی که با بچه هایشان کارتون می بینند؛ پس زودتر دست به کار شوید، یا دانلود ببخشید اشتباه شد شما که کار بد نمی کنید! بپرید از سوپری محل یا ویدیو کلپ نزدیکتان بخريد. بالاغیر تا بچه را هم با خود ببرید تا کار فرهنگی را یاد بگیرد. خلاصه همه اش اینکه «منجمد» را ببینید. پنجاه و سومین انیمیشن کمپانی دیزنی همه مشخصه های کلاسیک آثار این کمپانی را دارد، فاکتورهای آشنایی مثل خانواده سلطنتی و روابط میان آنها، سحر و جادو و مهمتر از همه جلوه های ویژه شگفت انگیز که معمولاً دیزنی عادت کرده هر بار با استفاده از تکنیک های جدید، تماشاگرانش را غافلگیر کند. می دانستید داستان «منجمد» نزدیک به یک دهه است که در کمپانی دیزنی در حال خاک خوردن بود و پس از اینکه کارگردانان متعددی برای ساخت این اثر آمدند و رفتند، بالاخره کارگردانی انیمیشن به دو فرد شناخته شده دنیای انیمیشن به نام های جنیفر لی (نویسنده «رالف خرابکار») و کریس باک (سازنده انیمیشن های «تارزان» و «موج سوار») رسید و تازه هیچکس هم از این انتخاب ناراضی نبود.

چندان باهوش به نام اولاف است که بر خلاف گوزن، شوخی های کلامی را اجرا می کند. این شخصیت اگر چه بصورت ذاتی بامزه و جالب از آب درآمده (مخصوصاً با آن بینی هویجی اش!) اما تاکید سازندگان بر حضور تمام مدت او در صحنه ها و آرایه شوخی های کلامی بی توقف باعث می شود تادر اواسط فیلم علناً این شخصیت روی اعصاب بیننده سوهان بکشد! البته حضور شخصیت هایی از این دست در آثار انیمیشن کاملاً جافاده تلقی می شود. به عنوان مثال در سری انیمیشن های «عصر یخبندان» نیز شخصیت «سید» نیز حال و هوایی مشابه «آدم برفی» دارد، اما با اینحال باید گفت که استفاده از شوخی های کلامی در شخصیت «آدم برفی» بیش از مقداری است که معمولاً برای ساخت یک انیمیشن به کار گرفته می شود.

پرو تو کار کف و سوت

در مورد گرافیک انیمیشن «منجمد» باید بگویم که استفاده از تکنیک های گرافیکی جدید در ساخت برف و افکت های متنوع آن، یکی از دیدنی ترین لحظات فیلم را رقم زده است. تقریباً می توان گفت که لحظه ای در این انیمیشن وجود ندارد که تماشاگر نتواند کار سازندگان را تحسین نکند. گرافیک به کار رفته در طراحی برف و کیفیت بسیار بالای آن، مطمئناً چشم های بسیاری را به خود خیره خواهد کرد. تماشای سه بعدی انیمیشن و افکت های بی نظیر برف نیز هیجان خاص خودش را به همراه دارد. کمتر پیش می آید که بتوان از تماشا یک اثر سه بعدی لذت و آفری برد، اما «منجمد» خوشبختانه از این قاعده مستثنی هست و به راحتی می توان بدون اینکه دچار سردرشد، آن را تماشا کرد و لذت برد.

استفاده قرار می گیرد، اما سازندگان توانسته اند از ظرفیت این موضوع در ساخت «منجمد» استفاده خوبی کنند که نتیجه اش رضایت بخش از آب درآمده و حس و حال خوبی به مخاطب می دهد. علاوه بر این رابطه عاشقانه میان آنا و السا فارغ از مشکلاتی که گریبانگیر السا شده، باورپذیر است و تماشاگر را تحت تاثیر قرار می دهد. رابطه میان آنا و السا می تواند یک مثال آموزشی خوب برای کودکان باشد.

گوزن سلخته دوست داشتنی

ما جدای از اینکه «منجمد» قرار است داستان رابطه عاشقانه دو خواهر را به تصویر بکشد، دو کارگردان این انیمیشن از معرفی شخصیت های بامزه که عضو لایتنفک در هر انیمیشنی محسوب می شوند، دریغ نکرده اند. در اینجا نیز ما با دو شخصیت فرعی مواجه هستیم که مطمئناً دیزنی پرنامه های خاصی برای استفاده از آنها در سال های آینده دارد. یکی از این شخصیت ها گوزنی با چشمان بزرگ است که همانند سب نظامی و عصبانی انیمیشن «ژولیده»، نقش بسزایی در پیشبرد داستان داشته است. این گوزن بامزه بدون شک جالب ترین شخصیت «منجمد» به شمار می رود و به احتمال فراوان در سال های آینده نیز حضور پر رنگی در انیمیشن های کوتاه دیزنی خواهد داشت.

آدم برفی وراج

دیگر شخصیت بامزه فیلم که بسیار پر حرف است، یک آدم برفی نه

خواهران غریب
فصله در باره دو خواهر به نام های السا (ایدینا منزل) و آنا (کریستن بل) است. این دو خواهر رابطه بسیار گرم و صمیمی با یکدیگر دارند، اما مشکلی که وجود دارد این هست که السا قدرتی خطرناک در اختیار دارد که باعث در دسر فراوانش شده و آن قابلیت منجمد کردن تقریباً هر چیزی هست که در سر راهش قرار دارد! السا متأسفانه کنترل مناسبی بر این توانایی خطرناکش ندارد و حتی باعث می شود که جان خواهرش نیز به خطر بیفتد. به همین جهت والدین آنها تصمیم می گیرند این دور از یکدیگر جدا کنند تا خطری آنها را تهدید نکند، اما در ادامه السا باعث می شود سرزمینشان در میانه تابستان یخ بزند و خودش نیز به جنگل فرار می کند و آنا تصمیم می گیرد به دنبال خواهرش برود و وی را پیدا کرده و تابستان گرم را به سرزمینشان بازگرداند.

«منجمد» برخلاف انیمیشن های روز جهان، فرم و روایتی کلاسیک دارد که ارزش این انیمیشن را بسیار افزایش داده است. اینجا مثل انیمیشن «وال - ای» خبری از بررسی مسایل آینده دنیا و پیچیدگی های استعاره ای داستان نمی بینید، اینجا ما با داستانی کلاسیک مواجه هستیم که قرار است صمیمیت و عشق میان دو خواهر را به تصویر بکشد، همین.

کلاس آموزش مهربانی

جنیفر لی و کریس باک با استفاده از تمام مولفه های کلاسیک ژانر انیمیشن، به سراغ روایت داستان «منجمد» رفته اند. مقوله هایی از جمله رابطه یک شاهزاده و یک مرد از طبقه پایین جامعه، از آن دست موضوعاتی است که در انیمیشن سازی مدرن کمتر مورد

فصل دوم



خوش تیپی

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



- خوش پوشی به سبک
بازیگران مشهور



- سری دوم پیشنهاد کفش های
بهاره و تابستانه زندگی سالم؛
در به در دنبال سلیقه
شما
■ ۱۵ نکته جالب در مورد
عطرها و ادکلن ها؛
بو خوب میدیا



- وای این همه خرت و
پرت کجا بذارم؟!





۱۵ نکته جالب در مورد عطرها و ادکلن ها؛

بو خوب میدیا

به خاطر بیاورد. عطرها و ترش نیز القاکننده حس طراوت و شادمانی اند.

07 عطرها سرد و ترش، باعث آرامش روحی و رفع خستگی نیز می شوند. لابد دیده اید که در باشگاه های ورزشی، هوای داخل باشگاه را معمولاً با رایحه های سرد و ترش مطبوع می کنند. عطرها با طعم گل های وحشی، می توانند حس صمیمیت بیشتری به محیط القا کنند.

08 در بحث عطرها هم باید از عطر سال و عطر فصل صحبت کنیم. طبیعتاً عطرها که بهتر است در روزهای گرم و آفتابی استفاده شوند، با عطرها که مناسب روزهای سرد زمستان اند، یکسان نیستند.

09 در فصل بهار، از عطرها ملایم استفاده کنید. عطرها ملایم و بهاری را از گل های بنفشه، تمشک و مگنولیا می گیرند.

10 در روزهای گرم تابستان، برای ماندگاری بوی عطر باید به دفعات بیشتری از آن استفاده کنید. با این حساب، بهتر است

سنگینی دارند، ترجیحاً در محافل رسمی استفاده کنید. همیشه بهتر است که در مکان های رسمی، از رایحه های تلخ، گرم، شیرین و تند استفاده کنید.

03 در ساخت عطرها تلخ معمولاً از اسانس هایی مانند ریشه درختان و ادویه های تند شرقی استفاده می کنند. عطرها شیرین و گرم هم عطرها هستند که از بو و طعم شکلات و میوه های تابستانی برخوردارند.

04 از عطرها می مانند مادام روشاز، گپ، هوگو و آزارو، ترجیحاً در محافل دوستانه و صمیمی استفاده کنید. همیشه بهتر است که در محافل دوستانه و صمیمی، از عطرها سرد و ترش استفاده کنید.

05 عطر سرد، به عطری می گویند که حس خنکی و تازگی را القا کند. استشمام این عطرها، معمولاً باعث می شود که طعم میوه هایی مانند خیار و هندوانه را به خاطر بیاوریم.

06 عطر ترش، به عطری می گویند که طعم مرکبات را

عطر و ادکلن زدن، هر چند خیلی مثل سابق کمیت بالایی ندارد، ولی در عوض کیفیت آن بالا رفته و تقریباً مختص بعضی ها شده است، تازه علاوه بر خوش بویی، کارکردهای پنهان و آشکار دیگری هم پیدا کرده که نه جای گفتنش هست و نه حال نوشتن درباره آن. به هر حال هر کار کردی که بخواهید داشته باشد، فرقی نمی کند؛ چون روش های استفاده از هر عطری با هر کار کرد و هدفی، تقریباً یکسان است و فقط می ماند محلی که قرار است عطر را اسپری کنید. خب همه این در خواست ها، دلیل خوبی است تا ۱۵ گام طلایی برای اینکه همه به ما بگویند «بو خوب میدیا» برداشته شود.

01 در دنیای مد، عطر و ادکلن هم مثل رخت و لباس و کفش و کلاه و... سال به سال، نومی شود، اما هر عطری برای هر سن و هر موقعیتی مناسب نیست.

02 از عطرها می مانند بولگاری، اسکادا و ایریا که رایحه

پوست های چرب و تیره بیشتر است، اما عطر برای پوست های روشن و خشک، در حکم یک مرطوب کننده است و دوام زیادی روی این پوست ندارد.

14 اگر پوستتان روشن و خشک است و می خواهید ماندگاری عطر بیشتر شود، بهتر است پیش از استفاده از عطر، از لوسیون های مرطوب بدون بو استفاده کنید.

15 از زمان های گذشته، این باور همچنان پابرجاست که عطر و ادکلن را باید به پوست جلوی گردن یا به مچ دست زد. واقعیت این است که زدن عطر بر روی محل نبض ها (مانند: مچ دست، مچ پا، پشت زانو ها و نبض گردن) باعث متصاعد شدن رایحه عطر شده، اما پزشکان توصیه می کنند به گردن تان عطر نزنید؛ چرا که احتمال بیماری های پوستی را در این ناحیه افزایش می دهد.

که در فصل گرم، از عطری استفاده کنید که ماندگاری بیشتری داشته باشد.

11 در فصل گرم، استفاده از رایحه های خنک و ترش، تلخ و سرد، جنگلی و وحشی، بسیار خوشایند است. استفاده از رایحه های خنک و ترش در فصل تابستان، سرمای خوشایندی را به شما و اطرافیان تان منتقل می کند و در نتیجه از حس گرمای محیط می کاهد تا به یک حس تعادل دمایی برسید.

12 ماندگاری عطرها در هوای سرد، بیشتر است. یعنی در پاییز و زمستان، با توجه به دمای پایین هوا، الکل موجود در عطر دیر تر تبخیر می شود. در فصل های سرد سال، بهتر است از رایحه های سنگین مانند عطرها شیرین، تند و تلخ استفاده کنید.

13 اگر پوستتان چرب است، خوشحال باشید چون دوام و ماندگاری عطرها بر روی

عطر زدن = لذت پرواز



عطر، آمیزه‌ای از روغن‌های اسانس، ترکیبات معطر و تثبیت‌کننده‌هاست. به یاد داشته باشید عطر خوب به شما اعتماد به نفس می‌بخشد و برای ایجاد احساس بهتری از شما در نظر دیگران فوق‌العاده موثر است. گاهی به خاطر دیگران عطر می‌زنید و پس از مدت کوتاهی به رایحه آن عادت کرده و دیگر بویی حس نخواهید کرد، اما دیگران در حال لذت بردن از همنشینی با شما هستند.

تازه‌در هر شغل یا سمتی که هستید، عطر خوب همراه همیشگی موفقیت شما خواهد بود. بیشتر افراد در یک مورد اشتراک دارند و آن اینکه برای بوی خوش احترام قائلند و به همین دلیل هدف ما رایحه‌احساسی تازه از این رایحه‌دلنشین است و آن را لذت پرواز عطر می‌نامیم.

حالا عطر بخرم یا ادکلن؟

شاید اولین و اساسی‌ترین سوالی که به ذهن می‌رسد این است که تفاوت عطرهایی که به صورت گرمی در بازار عرضه می‌شوند با ادکلن‌های معروف در چیست یا علت اختلاف قیمت بسیار زیاد این دو در چیست؟ آیا این اختلاف قیمت به علت پایین بودن کیفیت عطرهای گرمی است یا این گونه‌ها از ماندگاری کمتری برخوردار هستند؟



البته باید به این نکته توجه داشت که در رده بندی عطرها که شامل دئوورانت (اسپری بدن) با حدود ۵٪ ماده معطر، ادکلن با حدود ۱۰٪ ماده معطر، ادو تویلت با حدود ۱۵ تا ۲۰٪ ماده معطر، ادو پرفیوم با حدود ۲۰ تا ۳۰٪ ماده معطر و پرفیوم با حدود ۵۰ تا ۶۰٪ ماده معطر هست، ادکلن دارای درصد کمتری ماده اساسی عطر هست و از ماندگاری بوی بالایی برخوردار نیست، اما به دلیل اینکه در کشور ما به همه عطرهايي که در شیشه و بسته بندی به فروش می‌رسند اصطلاحاً ادکلن گفته می‌شود، ما هم در این مقاله از این کلمه به صورت عمومی استفاده کردیم. در پاسخ به تمام این پرسش‌ها باید کمی راجع به مراحل تولید ادکلن‌های بسیار معروف صحبت کرد. شرکت‌های معروف در

زمینه مد و لباس، محصولات آرایشی، بازیگران و افراد مشهور که اقدام به ساخت ادکلن به نام خود می‌کنند همگی تقریباً مراحل مشخصی را برای رسیدن به محصولی که شما با قیمت بسیار بالا و با نام ادکلن خریداری می‌کنید طی می‌کنند. اولین مرحله طراحی شیشه انحصاری برای یک ادکلن است که با سفارش به شرکت‌های طراحی، شیشه‌ای جذاب و متفاوت طراحی و سپس تولید می‌شود. مرحله بعدی سفارش اسانس یا بوی مورد نظر است. شرکت‌های معتبر و شناخته شده‌ای در زمینه تولید اسانس فعال هستند از جمله لوزی و ژوآدان سوئیس، آرگوبل، شارابت و SFA فرانسه و چند شرکت دیگر. به عنوان مثال D&G سفارش ساخت یک عطر خاص با مشخصاتی مانند

گرم یاخنک، تلخ یا شیرین، چوبی، جنگلی یا بر پایه آب و... را به ژوآدان سوئیس داده و ژوآدان هم اسانس را تولید و به همراه برخی افزودنی‌ها مثل الکل‌های مخصوص عطر در اختیار D&G قرار می‌دهد. مرحله بعد پر کردن شیشه‌ها با اسانس و افزودنی‌ها و در نهایت تبلیغات گسترده و فروش در فروشگاه‌هاست. تمام مراحل فوق‌از جمله طراحی ظرف، طراحی و ساخت اسانس، بسته‌بندی و به خصوص تبلیغات که بعضاً توسط بازیگران یا ورزشکاران معروف انجام می‌شود، بسیار هزینه‌بر بوده و در قیمت تمام شده بسیار تاثیرگذار هستند و در نهایت هزینه‌ای که خریدار بابت برندی خاص و معروف باید بپردازد نیز به آن افزوده خواهد شد.

و اما عطرهایی که به صورت گرمی عرضه میشوند

بعد از تولید و عرضه موفق ادکلن مورد نظر، شرکت تولیدکننده، اسانس ساخته شده را در ظرف‌های پلمپ شده خاصی و به صورت عمده به فروش رسانده و سایر شرکت‌های تولید اسانس نیز از آن کپی می‌کنند. ضمناً نزدیک‌ترین بوی ادکلن اصلی را شرکتی عرضه خواهد کرد که اسانس اصلی را ساخته باشد و واضح است که هر چقدر این بوی ادکلن اصلی نزدیک‌تر بوده و ماندگاری بالاتری داشته باشد، گران قیمت‌تر خواهد بود.

به همین علت قیمت عطرهای گرمی در فروشگاه‌های مختلف، متفاوت است.

در مورد عطرهای گرمی هزینه‌های گزاف تبلیغات، طراحی، برند (مارک) و سودهای زیاد شرکت‌های تولیدکننده حذف شده و ضمناً چون اسانس‌ها بدون افزودنی‌هایی مثل الکل عرضه می‌شوند، بعضاً حتی ماندگاری بالاتری هم نسبت به ادکلن اصلی دارند. مهمترین نکته‌ای که باید در تهیه اسانس به آن توجه داشته باشید، آن است که اسانسی که خریداری می‌کنید توسط همان شرکتی تولید شده باشد که اسانس اولیه را برای ادکلنش طراحی و ساخته است.

به یاد داشته باشید استفاده از ظروف اسپری به جای رل در افزایش پخش بو، باقی نگذاشتن لک بر روی لباس و افزایش ماندگاری عطر، بسیار موثر هستند.

توصیه ما به شما

فقط از فروشگاه‌های معتبر و با ضمانت خرید کنید تا با توجه هزینه بالایی که بابت خرید این قبیل عطرها می‌پردازید، عطر اصل و با اصالت تهیه کرده باشید نه عطرهایی که در بسیاری از فروشگاه‌ها با قیمت بالا یا بعضاً کمی پایین‌تر از قیمت معمول به جای اصل به فروش می‌رسند.

بار و بندیل

وای این همه خرت و پرت کجا بذارم؟!

66

در دنیای طراحی و مد جهانی، رسم بر این است که در پایان هر فصل و در نهایت در پایان یک سال، بهترین و پرفروش ترین طراحی ها معرفی می شوند؛ در این گزارش هم ما سراغ کیف هایی رفته ایم که به عنوان بهترین و مهم تر از آن پرفروش ترین کیف های سال گذشته میلادی شناخته شده اند.

بنابرین دور از انتظار نیست که به همین زودی ها سرو کله شان از پشت ویتترین مغازه ها پیدا شود؛ البته طبیعی است که نباید انتظار ورود برندهای اصل را داشت که اگر هم بیایند قیمت های سرسام آورشان اجازه خرید به ما نمی دهد! اما یک رسم نانوشته بر این است که اغلب تولید کنندگان داخلی و حتی خارجی دسته چمد بعد از انتخاب طرح های پرفروش در طراحی های شان سراغ آنها می روند و از این طرح ها فقط الهام می گیرند اصلا هم پای کپی در میان نیست! تازه اگر بگویم همه خانم ها عاشق کیف هستند، دروغ نگفته ایم. یعنی راستش را بخواهید خانم ها چاره ای جز این ندارند، مگر می شود آن همه خرت و پرت را در چیزی به جز کیف جاداد؟ در این شماره برای خرت و پرت های تان کیف هایی را در نظر گرفته ایم همگی جادار! احتیاجی نیست که به زیبایی ظاهری شان و رنگ بندی های خوششان اشاره کنیم؟ چیزی که در این صفحات عیان است، چه حاجت به بیان است.



بزرگ و جادار

حرفه تان هر چه که باشد بدون شک وقت رفتن به محل کار، با کلی وسایل ریز و درشت درگیرید که باید همراهتان باشند. در این شرایط بهتر است به کیف های کیسه ای مانند نمونه پیشنهادی ما فکر کنید. حالت کیسه ای این کیف ها به شما اجازه می دهد همه وسایلتان را درون آن جابدهید.

برای شما که با بچه ها سرو کار دارید

این کیف ها را به خانم هایی توصیه می کنیم که به خاطر حرفه شان با کودکان سرو کار دارند، درست مانند شما که مربی مهد کودک هستید یا دتان باشد وقتی با بچه ها سرو کار دارید حتما باید به فکر روحیات لطیف آنها باشید. این کیف به خاطر رنگ شاد و طرح جذاب شان همان چیزی است که شما لازم دارید!



برای خانم معلم ها!

اگر به خاطر شرایط کاریتان ناگزیرید همیشه کلی جزوه و کتاب همراه داشته باشید باید درست مانند نمونه پیشنهادی ما به کیف هایی با ارتفاع زیاد فکر کنید. بلندی این سبک کیف ها به شما اجازه می دهد حتی بلندترین کتاب ها و جزوه ها را هم داخل آن جابدهید. این سبک کیف ها به خاطر همین امتیاز ویژه برای خانم معلم هایی که همیشه کلی کتاب و دفتر همراه دارند، بهترین انتخابند.





برای خانم مهندسی‌ها

گاهی کار شما ایجاب می‌کند همیشه لب‌تاب همراهمتان باشد. خانم‌های مهندس که اغلب ناگزیرند برای پرزنت کردن کارهایشان طراحی‌هایشان را همراه داشته باشند از این دسته‌اند. این خانم‌ها باید به کیفی فکر کنند که هم جایی برای لب‌تاب داشته باشد هم پرستیژ کاریشان را نشان دهد. در این شرایط بهترین راه این است که به کیفی مشابه کیف پیشنهادی ما فکر کنید. یک کیف بزرگ و در عین حال کاملاً زیبا و ظریف!

برای خبرنگارها

وقتی کارتان ایجاب می‌کند که مدام در رفت و آمد باشید در سست مثل خانم‌های خبرنگار، بهتر است کیفی که انتخاب می‌کنید سبک باشد و پر از جیب‌های بزرگ و کوچک تا هم هوای شانه‌هایتان را داشته باشید هم جایی برای ابزار کارتان مانند ریکوردر، تلفن همراه، دفتر یادداشت، قلمو حتی کیف پول که باید همیشه در دسترس باشند.



رسمی و کاملاً موقر!

اگر کارمند یک اداره دولتی هستید یا به هر دلیلی فضای کارتان ایجاب می‌کند ظاهری ساده داشته باشید بهتر است به کیف‌هایی با رنگ‌های نه چندان روشن و کم‌نقش و نگار فکر کنید. در عوض بروید سراغ کیف‌هایی از جنس چرم مرغوب و کاملاً شق و رق. این کیف‌ها در عین حال که ظاهری ساده دارند و با شرایط کاری شما جور در می‌آیند استایل رسمی و ظاهر موقری به شما می‌دهند.



خزهای پر فروش

استفاده از خز در طراحی لباس، یکی از اتفاقاتی بود که سال گذشته دوباره روی کار آمد. طراحان فندی هم این ایده را در طراحی همه محصولاتشان پیاده کردند؛ از کیف و کفش گرفته تا عینک‌های آفتابی! خلاصه ماجرا هم این شد که از بین همه طراحی‌های فندی این کیف توانست عنوان پرفروش‌ترین را به خود اختصاص دهد.



مثل چوب خشک مثل پر نرم

این کیف پوست‌ماری با دسته چوبی‌اش ایده تازه برند کوچی است. ایده‌ای که در میان تمام طراحی‌های این برند توانست عنوان پرفروش‌ترین را از آن خود کند. این طرح غیر از این رنگ در طرح‌های مشکی و قهوه‌ای تیره و روشن هم تکرار شده، اما کمی عجیب است که رنگ مشکی آن به عنوان پرفروش‌ترین انتخاب شده است؟



نیم‌دایره پر طرفدار

برند پرادا در طراحی کیف‌های سال گذشته خود، سراغ یک نیم‌دایره رفت با دسته‌های چرمی و این ایده را در پارچه‌هایی با بافت‌ها و طرح‌های مختلف پیاده کرد، اما جالب اینجاست که در میان همه پارچه‌های انتخابی پرادا این پارچه چهارخانه قرمز توانست در مقام اول فروش بایستد!

سیاه و سفید!

این هم یک کیف دسته کوتاه مجلسی دیگر دستپخت برند بولگاری. کیفی که با همین شکل و شمایل در پارچه‌هایی با طرح‌ها و رنگ‌های مختلف از رنگ نارنجی گرفته تا بنفش و زرد تکرار شده است، اما از میان همه آنها این طرح سیاه و سفید توانست در ردیف بهترین کیف‌ها قرار بگیرد!



نظر کارشناس

دکتر عباس رحیمی
(بورس تخصصی ارتوپدی)
جراحی استخوان و مفاصل

عوارض ناشی از استفاده

کیف‌های سنگین یا نامناسب:

یکی از مشکلات رایج در بیماران مراجعه کننده به مطب‌های ارتوپدی، دردهای مزمن و مقاوم به درمان است که با وجود تمام بررسی‌های رادیولوژیک و MRI و نوار عصب و ... هیچ دلیلی برای آنها یافت نمی‌شود. معمولاً این بیماران دچار اختلالات روحی یا مشکل در انجام صحیح کارهای روزمره یا استفاده از وسایل نامناسب در محیط کار و منزل هستند که با بررسی دقیق و شرح حال کامل، پزشک می‌تواند علت را یافته و نسبت به درمان ریشه‌ای و کامل اقدام نماید. دردهای اطراف شانه و گردن که به بازو و حتی انگشتان دست تیر می‌کشند، یکی از شایع‌ترین علل مراجعه هستند. در موارد مزمن، بیمار، سال‌ها درگیر بوده است و تمامی بررسی‌ها را انجام داده که طبیعی بوده‌اند. کلیه درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی و طب مکمل (طب سوزنی، حجامت، هومیوپاتی و ...) نیز شاید موقتا درد را کاهش داده‌اند، ولی به سرعت عود کرده‌است و بیمار به تدریج دچار افسردگی و ناامیدی می‌شود. متأسفانه یکی از مشغله‌های ذهنی نسل امروز، مدگرایی است که بارزترین آن پرداختن به کیف و کفش است. جالب است بدانید که بیش از نود درصد کیف و کفش‌های مد روز، فاقد شرایط لازم برای سلامتی فرد هستند و اگر صرفاً به مد توجه شود، خریدار آنها ناخواسته و نادانسته سلامتی خود را قربانی جلب توجه و سلیقه دیگران کرده‌است. به همین دلیل در مورد پیشگیری از عوارض کیف‌های دستی به موارد زیر توجه شود.

۱- از کیف‌هایی استفاده شود که وزن کمتری داشته باشند.
۲- حتی المقدور از حمل اجسام اضافی در کیف خودداری شود
۳- تحت هیچ شرایطی نباید وزن کیف شانه‌ای یا دستی از ده درصد وزن بدن بیشتر شود.

۴- در کیف‌های دستی باید مرتباً کیف را دست به دست و جابجا کرد و از حمل یکطرفه آن خودداری نمود.

۵- در پیاده روی‌های طولانی یا کوه پیمایی و سفرهای طولانی از کوله پشتی استفاده شود (بند دو طرفه).

۶- بند کیف شانه‌ای باید بلند باشد و مثل کمر بند اتومبیل به صورت مایل از جلوی قفسه سینه رد شود.

آدرس: خ دققی - روبه روی آم آر آی
سپاهان - ساختمان پردیس جنوبی -
طبقه اول
تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۵۳۵۵



همنشینی جبر و کروکدیل

کیف دیگری که حالا در رده پر فروش‌ترین‌ها قرار دارد همین کیفی است که می‌بینید. ترکیبی از پارچه جبر که اتفاقاً سال گذشته بسیار مورد توجه طراحان قرار گرفته بود و چرم کروکدیل در قالب یک کیف دسته کوتاه و کاملاً مجلسی. این کیف از طراحی‌های سال ۲۰۱۳ برنده جریو آرمانی است.

برای خانم‌دکترها!

خانم‌دکترها معمولاً نیازی به همراه داشتن ابزار کارشان ندارند؛ بنابراین با خیال راحت می‌توانند به یک کیف جمع و جور فکر کنند که هم با سلیقه‌شان جور باشد هم با پرستیژ کاری‌شان. کیف‌های صندوقی (درست مانند نمونه پیشنهادی ما) که به روز هستند و نه آنقدر کوچک که شبیه کیف‌های مجلسی باشند برای این خانم‌ها بهترین انتخابند.



باب مهمانی کاملاً مجلسی!

این کیف با وجود طراحی نوستالژیک خود یکی از طراحی‌های تازه برند دوپچه گاباناست. طراحی اصلی این کیف که یک مدل کاملاً رسمی است، در پارچه‌هایی با طرح‌ها و رنگ‌های مختلف تکرار شده است، اما جالب اینجاست که تنها همین مدل به عنوان پرفروش‌ترین انتخاب شده‌است!



خانم مدیر هادست بگیرند

فرم شق و رق این کیف، نظم و ترتیب و علاقه شما را به سازماندهی دقیق نشان می‌دهد؛ شکل مستطیل آن هم اصولگرایی شما را به رخ می‌کشد. همین دلایل کافی است که اگر قرار است ریاست یا مدیریت بخشی را بر عهده داشته باشید، برای به رخ کشیدن اقتدارتان هم که شده سراغ کیف‌هایی با این مشخصات بروید.



در به در دنبال سلیقه شما

سری دوم پیشنهاد کفش‌های بهاره و تابستانه زندگی سالم؛
ضمن اینکه ما هم قصد نداشتیم برای همه سلاطین در یک شماره پیشنهاد بدهیم. در این شماره ۵ مدل دیگر کفش‌های بهاره و تابستانه را پیشنهاد می‌دهیم که اگر در بین پیشنهادهای شماره قبل چیزی که مورد پسند شما بوده باشد وجود نداشته در این شماره به احتمال زیاد هست؛ به هر حال هر آنچه را که احتمال داده می‌شده پر فروش‌های بازار باشد، مادر این شماره و شماره قبل به شما معرفی کردیم.



شادی بهلوانی

01

۱. خیلی شیک، مجلسی و کلاسیک

اگر کفش بهاره‌ای می‌خواهید که بتوان در محل‌های اندکی رسمی‌تر هم پوشید، این مدل‌ها بسیار به دردتان می‌خورند. سادگی یکی از فاکتورهایی است که در پوشش‌های رسمی همواره بر آن تأکید می‌شود و بیشتر افراد هم در جمع‌های رسمی و نیمه رسمی انتخابشان لباس‌های ساده است و خوش پوشی و خاص بودن را باید در انتخاب پوشش‌تان در نظر بگیرید. جیغ بودن و ساز دیگر زدن در جمع‌های رسمی، بدترین اتفاقی است که خودتان می‌توانید برای خودتان رقم بزنید، اما این دو مدل ویژگی برتری هم دارند و آن اینکه با انواع و اقسام لباس‌هایی که در کمدهای شما می‌شوند و ست کردن یا ظاهری برازنده ساختن با آنها چندان سخت و دور از دسترس نیست؛ البته اگر عده‌ای بگویند که خیلی پیرزنی هستند تا حدی درست می‌گویید. کفش‌های کلاسیک و به قولی زیادی سنگین و رنگین هستند که شاید بیشتر مورد توجه خانم‌های مسن قرار بگیرند.



02

۲. خانمی

بسیاری از خانم‌ها هستند که می‌خواهند کفشی بهاره برای بیرون از خانه داشته باشند؛ در ضمن نه می‌خواهند زیاد رسمی باشد نه به دنبال خاص بودن هستند. مناسب‌ترین کفش‌ها برای این گروه از نظر ما این ۲ مدل است؛ هم برای پوشیدن بیرون از خانه مناسب است هم زیاد رسمی نیست هم برای علاقه‌مندان به تیپ خانمی موارد مناسبی است، ولی حقیقت آن است که اگر از آن دست خانمی پوش‌های حرفه‌ای و مبتنی بر اصول هستند که حتماً باید پاشنه کفش‌شان از ۱۰ سانت به بالا باشد کفش بهاره با این مشخصات برای شما چندان مناسب نیست و باید بین کفش‌های پاشنه بلند روبرای به دنبال کفش مورد علاقه خودتان بگردید.

04

۴. کامبیزی‌ها

خب به هر حال کفش‌های کامبیزی و خز و خیل هم در مدل‌های تابستانی پیدا می‌شود مثل این مدلی که روی آن کله یک اسکلت آمده است یا آن یکی که گل‌گلی است؛ آن ورنی پوست ماری هم واقعا مناسب رنگش نیست؛ ضمن اینکه واقعا نمی‌دانیم این کفش را کجا می‌توان پوشید، نه رسمی است، نه تینیجری، نه حتی برای پوشیدن در خیابان مناسب است در هر حال بعضی‌ها این مدل‌ها را می‌پسندند.



۵. پیشنهادی برایشان نداریم

این چند مدل آخری خاص و زیبا هستند خیلی هم حس خوبی با دیدنشان برایتان ایجاد می‌شود در یک کلام مناسب مراسم‌های رسمی که قطعاً نیستند، به در خانم‌های سن بالا هم که نمی‌خورند، اما واقعا نمی‌شود گفت برای چه قشری طراحی شده‌اند؛ اگر دوست‌شان دارید زیباست، به نظر می‌رسد با پوشیدن این کفش‌ها حالتان هم خوب می‌شود.



05

۳. ساده‌های بی‌آلایش

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



03



01

۱. نیل گفري (بازي مت بومر)
در سریال White Collar

بومر در این سریال نقش مجرم چشم آبی خوش پوشی را بازی می کند که به خدمت اداره جرایم کارمندان و موسسات اداری اف بی آی در می آید. او با کلاه شاپویی معروفش، کاراکتری جذاب را زنده می کند که خوش پوشی، بخشی از زندگی او محسوب می شود. او همیشه کت و شلوارهای جذب را با پیراهنی ساده ولی شیک و کروات و سنجاق کروات ست می کند. او خوب از قوانین کت و شلوار پوشی آگاه است و ظاهر او برای گول زدن هر پلیس یا مجرمی، مجاب کننده است!



02

۲. دان درپیر (بازي جان هم)
در سریال Mad Men

دان درپیر، مردی فراتر از زمان خودش است. او هرگز برده مصرف گرایی دهه پنجاه نبوده و در دوره دهه شصتی این سریال، تبدیل به مرد چهل و چند ساله کله شقی شده که از جزر و مد امید و ناامیدی آن دهه به دور مانده است. شاید به همین دلیل باشد که کمد لباس های او، فراتر از زمان و عصر هاست. مردی در کت و شلوار خاکستری با هیکلی باریک و آمریکایی.



03

۳. جان لوتر (بازي ایدریس البا)
در سریال Luther

جان لوتر، سرباز رزس سریال لوتر، هر روز همان لباس روز قبل را می پوشد. وقتی قرار باشد لباس های تکراری و مونوتون را بپوشید، تعریف جدیدی از سبک یونیفرم پوشی پیدا می کنید؛ بدین ترتیب است که لوتر در این سریال، فقط پیراهن های خاکستری، کت های فاستونی، کراوات های قرمز و فقط یک پالتوی جنای می پوشید.



04

۴. نیک کانن مجری برنامه
America's Got Talent

باید بگوییم که نیک کانن، یکی از خوش پوش ترین مجریان آمریکاست که ظاهر و تیپ را خیلی جدی می گیرد. در برنامه های مختلف استعدادیابی که خوانندگان باشعبد بازان و هنرمندان و رقابت می کنند، این آقا که باید رابط بین شرکت کنندگان و داوران باشد، تپیش را به رخ می کشد. خوشبختانه کمد لباس کانن، آنقدر بزرگ و متنوع هست که باعث نشود او شبیه به طاووس جلوه کند. تیپ او قطعاً سنت شکنانه است: او کت و شلوار آبی کاربنی را با کفش وبدون جوراب می پوشد و هیچ قانون سختگیرانه ای برای کت و شلوار پوشیدن ندارد.



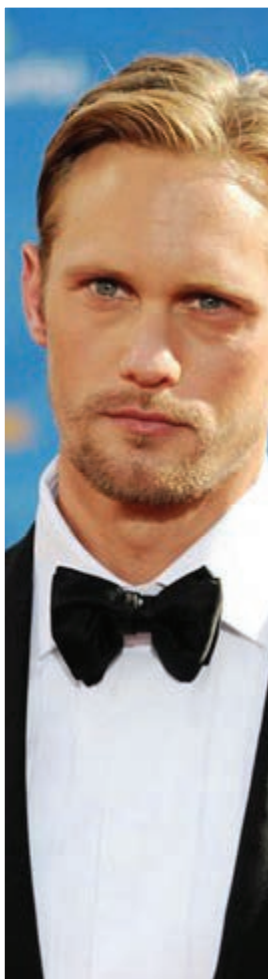
05

۵. چاک وایت (بازي کنت ویلیامز)
در سریال Boardwalk Empire

اگر فکر می کنید قاچاقچی سیاهپوست بودن در دنیای گانگسترهای سفیدپوست آسان است، در اشتباهید؛ ولی چاک وایت توانسته از عهده این کار بر بیاید. او که کراوات های ژنگولی را با سنجاق یقه و کت و شلوارهای پیچازی جذب ست می کند، تبدیل به لیدر جامعه آفریقایی-آمریکایی آتلانتیک سیتی می شود که در عین حال دو چهره متفاوت دارد.

خوش پوشی به سبک بازیگران مشهور

در عصری قرار داریم که فیلم ها، برنامه ها و سریال های تلویزیونی، بیش از هر دوره دیگری محبوبیت یافته اند و بازیگران مشهور نیز به سریال ها روی آورده اند و حضور پررنگی در این برنامه ها دارند. مجله (Quarterly's GG) لیستی از خوش پوش ترین آقایان برنامه ها و سریال های تلویزیونی دنیا را جمع آوری کرده که مهمترین آنها به قرار زیر هستند:



10

۱۰. اریک نورثمن (با بازی الکساندر اسکارسگارد) در سریال True Blood

اسکارسگارد، با این سریال بسیار معروف شد. او که نقش یک خون آشام را بازی می کند، معمولاً در این سریال با پوشش تمام مشکی دیده می شود، ولی خارج از فیلم او را با تاکسیدو و کت و شلوارهای رنگی و تیشرت و شلوار جین هم دیده ایم. اسکارسگارد، یکی از خوش پوش ترین و خوش تیپ ترین بازیگران تلویزیون محسوب می شود.

09

۹. جکسون جکس تار (با بازی چارلی هانام) در سریال Sons of Anarchy

استیل شورشی و قانون شکن جکس، با تیشرت و جلیقه چرم موتورسوارها برای چارلی هانام که همیشه او را با کت و شلوار دیده ایم، جدید است. تیپ هانام در این سریال که بیشتر فاکتور بچه های بد را یادآور می شود، برای بیننده جذاب است و نقش او را باورپذیرتر می کند.

08

۸. بارنابوس «بارنی» استینسون (با بازی نیل پاتریک هریس) در سریال How I Met Your Mother

بارنی، یکی از شخصیت هایی است که دیگران را هم به پوشیدن کت و شلوار تشویق می کند و در این مورد با او توافق داریم. بارنی در پوشیدن کت و شلوار مهارت زیادی دارد و خوب می داند که سنجاق کراوات را کجا باید بزند. او دوست دارد کت و شلوار آبی تیره یا سرمه ای یا خاکستری را با کراوات های راه راه مختلف، ست کند.

07

۷. اولیور کوئین (با بازی استفان امل) در سریال Arrow

خلاصه بگوییم شخصیت اولیور کوئین در این سریال، شبیه شخصیت بروس وین در باتمن است. او هم یک جوان میلیاردی در شیک و خوش پوش است که اتفاقاً استعداد زیادی در تیر و کمان دارد. شخصیت او در حال تکمیل مهارت هایش است، روزهایی با شلوار جین و کت اسپورت (بدون کراوات) دیده می شود و وقتی نوبت به پوشیدن لباس مخصوص می رسد، شلوار چرم مشکی را با سوئیشرت کلاهدار و بوت، ست می کند.

06

۶. جیمی فالون مجری برنامه شبانه Late Night with Jimmy Fallon

تابه حال هیچ کدام از مجری های برنامه های شبانه، خوش پوش تر از جانی کارسون نبوده اند، ولی باید بگوییم فالون به همان اندازه که با مزه است، خوش تیپ هم هست. اگر کسی فکر می کرد که پوشیدن کت و شلوار به معنای محدود شدن حرکت هاست، جیمی فالون ثابت کرده که با کت و شلوار هم می توان پرید، رقصید و هر کار دیگری انجام داد.

برای پوستتان دوپینگ کنید

کارشناس: یلدا رستمیان



آرایش کردن، یکی از بخش‌های ثابت زندگی خیلی از خانم‌هاست، اما همه برای آرایش، پوست یکسان و یک جوری ندارند. شما قبل از هر کاری، مقدماتش را فراهم می‌کنید؛ آن وقت پوستتان را که اصلی‌ترین چیزی است که برای آرایش باید آماده شود، همین جور راه رضای خدا ول می‌کنید و دست به کار آرایش کردن می‌شوید؛ ولی باید بدانید که کسانی که پوست چرب دارند، بعد از مدت کوتاهی، آرایش روی پوستشان براق می‌شود و زیبایی اولیه خود را از دست می‌دهد، آنهایی که خشک پوست هستند - این ترکیب را خودم اختراع کرده‌ام مثل سخت پوست - آرایش روی پوستشان خوب نمی‌خوابد و آنها هم که پوستی معمولی دارند، اگر کمی به پوستشان برسند، بد نیست. پس بد ندیدیم که دو نوع ماسک را آموزش دهیم.

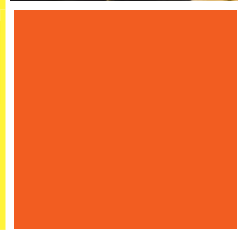
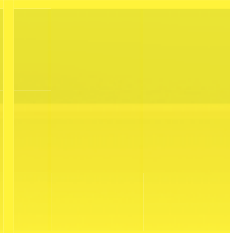
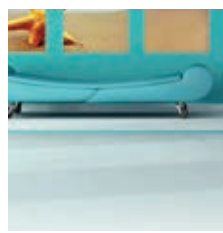
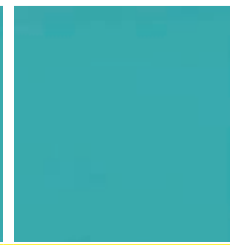
صورت بکشید. حالا صورت شما آماده است تا برای آرایش، رنگ انتخاب کنید. خیلی ساده است برای اینکه ببینید چه رنگی را برای آرایش انتخاب کنید؛ به رنگ موهایتان توجه کنید. اگر موی گندمی یا زیتونی رنگی دارید، می‌توانید سراغ قرمز، بنفش و حتی یاسی بروید؛ اگر موهایتان خرمایی است، سایه‌های براق کرم، رژ لب نارنجی بسیار پیشنهاد می‌شود، موهای بلوطی و شرابی هم کلاظرفیتشان بالاست. آنهایی که به مد فکر می‌کنند، به سراغ رنگ‌های استوایی بروند. سایه‌های سبز (چمنی، فیروزه‌ای و ...) بنفش و آبی آسمانی توصیه متخصصان زیبایی برای بهار و تابستان ۱۴۲۰ است؛ در این مدل، ریمل جایی ندارد و تنها از مداد مشکی با سایه برای آرایش چشم استفاده می‌شود.

روشن نیز می‌توان برای این کار بهره گرفت. اگر می‌خواهید بینی‌تان کوچک و کوتاه نشان داده شود یا چشمان گودرفته و گردن باریکی دارید و می‌خواهید بزرگ نشانشان دهید یا در پی برجسته‌نمایندن گونه و برطرف کردن لکه‌ها و زخم‌ها هستید، پن‌کیک تیره به دردتان می‌خورد. البته شاید از آن دست آدم‌هایی باشید که دوست دارید گونه‌هایتان برجسته نشان داده شود، مشکلی نیست، یک خط از گوشه دهان به وسط گوش و یکی دیگر به صورت عمودی از گوشه خارجی چشم به طرف چانه فرض کنید، تلاقی این دو خط را در نظر بگیرید و پودر تیره را به صورت هلالی روی

تابستان امسال چه رنگی آرایش کنیم؟ الان که نشسته‌اید و این مطلب را می‌خوانید چه حسی دارید؟ چرا تعجب می‌کنید؟! خوب چه حسی دارید؟ اصلاً ولش کنید، احساس گرمانمی‌کنید؟ بله دیگر هوا گرم شده، این روزها باید رنگ آرایش‌تان هم متناسب با فصل باشد، اما قبل از اینکه رنگ خاصی روی صورتتان بزنید؛ اول باید پس زمینه را آماده کنید. به چاله چوله‌های روی صورتتان بیاندیشید؛ برای اینکه این عناصر متخاصم، روی پوستتان به چشم نیایند؛ اول پوست صورت را با یک لایه کرم مرطوب کننده بپوشانید سپس قلم‌موی به پن‌کیک آغشته شده را روی صورتتان بزنید؛ البته اگر پن‌کیک ندارید یا به هر دلیلی از آن استفاده نمی‌کنید، اشکالی ندارد، کرم‌پودر می‌تواند جای پن‌کیک را بگیرد، اما برای استفاده از کرم‌پودر، ابتدا آن را روی اسفنج خیس بزنید و روی صورتتان پخش کنید. پس از مالیدن کرم‌پودر، کمی پن‌کیک روشن را با قلم‌مو، روی صورتتان بکشید تا کاملاً پخش شود و دیر عرق کند. اگر صورتتان پهن است، از کشیدن یکنواخت پن‌کیک روی آن خودداری کنید، نواحی کنار گوش، محل رویش مو و زیر چانه را پر رنگ بزنید تا صورتتان کوچک‌تر نشان داده شود، از دو رنگ پن‌کیک تیره و

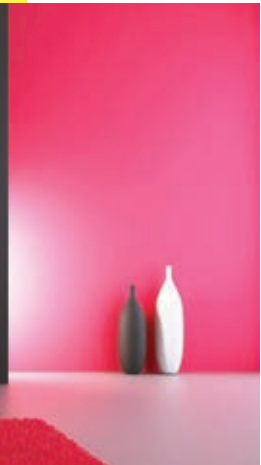
ماسکی مناسب برای پوست‌های چرب و معمولی با عطر گلاب
برای درست کردن این ماسک، به ۲ قاشق سوپ‌خوری آب لیمو ترش تازه، ۲ قاشق چایخوری آب خیار، ۲ قاشق غذاخوری الکل سفید، ۶۰ میلی لیتر آب پرتقال و ۲ قاشق غذاخوری گلاب نیاز دارید، اما مخلوط کردن این متریال‌های خام باهم دیگر روش دارد؛ اول آب لیمو ترش، آب خیار و آب پرتقال را باهم مخلوط کنید و خوب به هم بزنید؛ سپس در یک ظرف دیگر گلاب و الکل را هم اضافه کنید و ۵ دقیقه صبر کنید و محتویات دو ظرف را باهم مخلوط کنید. آنچه به دست می‌آید جهت شادابی و آبرسانی به پوست بسیار مناسب است. **ماسک شیرین عسل برای پوست‌های خشک و معمولی**
برای ساخت این ماسک، باید نصف یک موز رسیده، ۱۰ قطره روغن گل سرخ، یک قاشق مرباخوری عسل و یک قاشق غذاخوری شیر تهیه کنید؛ سپس باید موز را کاملاً له کنید و روغن گل سرخ را کم کم به آن اضافه و گردن خود قرار دهید و بعد با آب ولرم بشویید. اگر هم باینتان سوال است که روغن گل سرخ از کجا بیاورید اصلاً سخت نیست؛ یک سر به عطاری‌ها بزنید.

فصل سوم



سبک سالم زندگی

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



■ فتوشارپ



■ بیابیم زن بسونیم

۶ قدم آخر

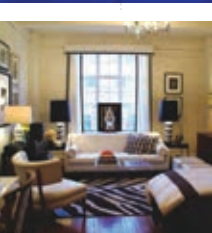
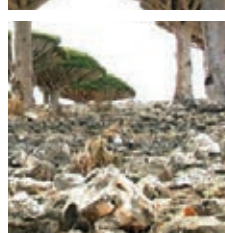
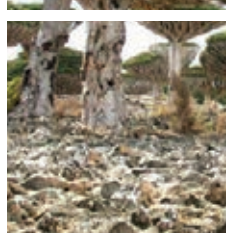
- جیب من جدا
- جیب تو سوا



■ مشکلات زنان فعال اقتصادی زیاد است

حمایت از زنان در حد حرف است

- ویس ورامین
- قفسه کتاب

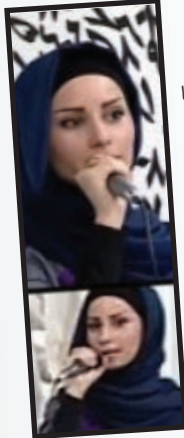


۲۰ بانوی خبر ساز جهان

01

خوانندگی خانم هادر رسانه

01



برخلاف نظر مدیر کل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی استان اصفهان که خانم‌ها در موسیقی جایی ندارند؛ چندی پیش به مناسبت روز معلم و روز پدر گروه آوازی دامور از شبکه یک سیما روی آنتن رفت و خانم‌ها تابو شکنی کرده و برای ملت ایران موسیقی ایرانی و محلی اجرا کردند. این گروه که چندی پیش، با برگزاری کنسر نشان به نفع مؤسسه محک، خاطره‌ای خوش در ذهن مخاطبان خود به یادگار نهادند، این بار در ویژه برنامه‌ای که از سوی شبکه یک سیما تدارک دیده شده بود، به اجرای قطعات شناخته شده از موسیقی ایرانی و محلی پرداختند. این اتفاق در حالی صورت گرفته که تنها سه هنرمند خانم در این مجموعه به هنرنمایی پرداخته‌اند و بر خلاف اجراهای متداول در کارهای آوازی که خانم‌ها حضوری جمعی و هم آوایی‌هایی با سمت و سویی یکسان دارند، به گونه‌ای مختص به خود گروه و ایفای نقشی منحصر به فرد، بدون هیچ ممانعتی به اجرا پرداخته‌اند.

مربی بانو بالای سر تیم مردان

02

ما ایرانی‌ها همیشه در تاریخ تأثیراتی گذاشته ایم که در دنیا صدایش پیچیده است. مثل انتخاب هلنا کاستای پر تغالی که به عنوان سرمربی تیم ملی فوتبال بانوان کشورمان انتخابش کردیم و سبب شدیم به دنیا معرفی شود. بعد از این معرفی باشگاه کلرمون فرانسه خواهان به خدمت گرفتن او برای سرمربیگری تیم مردان این باشگاه در لیگ دسته دو فرانسه شد. این اولین بار است که یک بانو سرمربی تیم مردان در فوتبال حرفه‌ای می‌شود.

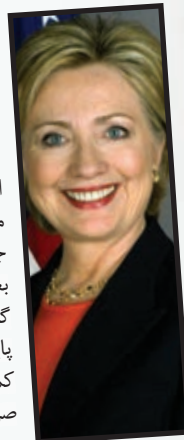
05

اسمش آنجلینا فامیلش جولی است، ولی بخاطر مشکلاتی که به خانواده اش داشته اسم و فامیلش را عوض کرده است. متولد ۱۹۷۵ در کالیفرنیا آمریکا است و بالینکه در آستانه چهل سالگی است، اما بزنبم به تخته خیلی خوب مانده است. حالا در اوج وقار و زیبایی و کاربلدی تصمیم گرفته با دنیای بازیگری خداحافظی کند. نه اینکه به خانه و زندگی و کتابچه‌اش بچسبد یا خیر؛ بلکه می‌خواهد در وادی نویسندگی و کارگردانی که یکی دوبار آن را تجربه کرده، بیشتر کار کند. تا آن که برد پیت به عنوان همسرش چیزی نگفته که خداحافظی بکند یا نکنند، اما چون در میان انظار آبی هازنسان از حقوق

تساوی با مردان
بر خور دارند؛
بعید است
که برد در این
باره بتواند
حرفی بزند.
زیادی بازی
کند و کلی
داستان و قصه
را روایت کند.

03

هیلاری جانشین اوباما



هیلاری کیلینتون که به دلایل شخصی از ادامه همکاری با اوباما به عنوان وزیر امور خارجه اش کناره گیری کرد؛ به تازگی در ضیافت شام محرمانه‌ای حضور پیدا کرده که میزبانش رییس جمهور آمریکا بوده است. همسر رییس جمهور سابق آمریکا که چند ماه آینده تجربه شیرین مادر بزرگ بودن را تجربه خواهد کرد، قصد دارد در انتخابات آینده ریاست جمهوری آمریکا به عنوان کاندید این پست شرکت کند. بعضی‌ها پیش بینی کردند که این ضیافت محرمانه شاید در راستای گرفتن راه و چاه رییس جمهور شدن از اوباما بوده و کیلینتون می‌خواهد پایش را در جای پای او بگذارد. باید دید هیلاری کیلینتون می‌تواند با کمک تجربیات اوباما بر مسند قدرت تکیه بزند یا اینکه مابقی عمر خود را صرف نوه داری و فعالیت‌های اجتماعی خواهد کرد.

04

ایران در فیوریت های شکیرا

این جام جهانی عجب تبی دارد که به بزرگ و کوچک هم رحم نمی‌کند و تقریباً همه را می‌گیرد. مثل همین الان که خیلی‌ها خود را برای افتتاح جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل آماده می‌کنند. عده‌ای بار سفر بسته‌اند و عده‌ای آهنگ و کلیپ و ویدیو درست کرده‌اند، بعضی‌ها هم که می‌رن اونجاسیتی صفا. حال ما هم خوب است چون تیم مان بدون دردسر رفته جام جهانی با مسی جان و دوستانش در تیم ملی آرژانتین هم که همگروه‌اند.

اما حالمان جدیداً با دیدن عکس‌های منتظر شده از ویدیو کلیپ شکیرا خواننده لاتین تبار دنیای موسیقی بهتر هم شده، زیرا در این ویدیو، عکس پرچم ایران در کنار آرژانتین قرار دارد و دوبار این نما پخش می‌شود. شکیرا، ترانه غیر رسمی جام جهانی برزیل را با عنوان la lala منتشر کرده است.

ANGELINA JOLIE

خداحافظی آنجلینا از بازیگری

خبیر، خبرساز بودن و خبردار بودن تا همین چند سال پیش خیلی مردانه بود و اصلا کاری به زنان نداشت تا اینکه کم کم خانم‌ها در دنیای مدرن وارد شدند و جای خودشان را پیدا کردند؛ تازه جای آقایان را هم گرفتند و از آن زمان به بعد بود که خبرها خانمی شدند و خانم‌ها خبری. این صغری کبری چیدن برای این بود که اعلام کنیم بخش اخبار بانوان و بانوان خبرساز را از این شماره داریم.

06

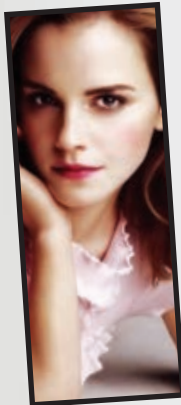
قضاوت در مسابقات مردان



قضاوت به عنوان داور در مسابقات والیبال چیز عجیب آوری نیست، اما اگر شما یک داور زن باشید و مسابقات تدارکاتی تیم ملی کشورتان با استرالیا در گروه مردان قضاوت کنید، حتما این خبر عجیب آور است. ملیحه نوری، داور بین‌المللی والیبال است که چندی پیش به دعوت فدراسیون والیبال کشورمان برای قضاوت در مسابقات تدارکاتی تیم ملی والیبال مردان ایران با استرالیا از اصفهان به تهران دعوت شده است. او در این دوره از رقابت‌ها با منشی الکترونیک - که به تازگی برای کاهش درصد خطای داوران در مسابقات والیبال راه اندازی شده - آشنا شده و قصد دارد این دوره را نیز به داوران اصفهانی آموزش دهد؛ چراکه اعتقاد دارد آخرین تغییرات جهانی، اول در اصفهان آموزش و اجرا داده می‌شود. او مدرس داوری نیز هست و اسفندماه سال ۹۲ برای ۲۵ داور اصفهانی دوره درجه ۲ داوری برگزار کرده است.

07

برند دیور طراح لباس لیلا حاتمی



درس خواندن اما واتسون

اینکه مدرک گرایي در جامعه نفوذ کرده تنها منحصر به ایران و کشورهای جهان سومي نیست. همین چند وقت پیش اما واتسون بازیگر فیلم‌های هری پاتر به کالج برگشته تادرشش را تمام کند و مدرک

بی خود نیست لیلا حاتمی اینقدر زیر ذره بین اهالی رسانه و مردم ایران است، زیرا جدای از داوری او در بخش بین الملل جشنواره فیلم کن، لباس‌هایش نیز وی را به صدر اخبار فرستاده است. لیلا حاتمی با برند دیور در فستیوال کن ۲۰۱۴ حضور پیدا کرده بود. برند دیور از مشهورترین برندهای لواز آرایشی و بهداشتی، جواهرات و لباس است که از سال ۱۹۳۵ در فرانسه شروع به کار کرده است.

صفحه رسمی برند مشهور «دیور» (Dior) با انتشار یک عکس از لیلا حاتمی که لباس‌های این برند را بر تن دارد، اعلام کرد که این لباس را در جشنواره فیلم کن برای این بازیگر سرشناس ایرانی طراحی کرده است. قابل توجه عشق فیلم‌ها جنفیر لارنس، ماریون کوتیار و چارلیز ترن از دیگر ستاره‌های سرشناس جهانی هستند که لباس‌هایشان در این مهم‌ترین رویداد سینمایی سال به دست دیور طراحی شده است.

09

جنوبی‌ها به فوتبال دوستی و فوتبالیستی شهره‌اند و به قول معروف دنیاشون فوتباله. همین تعلق خاطر به فوتبال سبب شده تا ندا عبدالله زاده کاپیتان دوم تیم ملی فوتبال بانوان کشورمان کند. اختلاف رأی نفر دوم با ایشان ۷۰۰ رأی بوده و به قول فوتبالی‌ها با اقتدار به صدر جدول رسیده است. خانم عبدالله زاده به تشویق‌های پدرش وارد انتخابات شورا شده است. بی شک پدر ندا خانم می‌دانسته که این فوتبال در ایران چیزی ندارد که دخترش بخواهد در آن ماندگار شود. از طرف دیگر تجربه ورزشکاران سیاسی شده نشان داده، سیاست بهتر از ورزش است زیرا تیریبونش در ایران پر صدا تر است. این هافبک میانی تیم ملی تنها ۲۸ سال سن دارد که ۱۰ سال آن در راه فوتبال صرف شده است.

NEDA ABDOLLAH ZADEH

فوتبالیست زن در شورای بوشهر

02

12

شغل دفع حشرات مودی



در ایران خودمان معمولاً مادر بزرگ‌ها اگر به پیری برسند - که الهی برسند - نقش پرستار بچه را بازی می‌کنند و هر آنچه عشق و محبت در دلشان باقی مانده، به نوه هایشان منتقل می‌کنند. در چین این اتفاق مدل‌های دیگری نیز دارد. این مادر بزرگ ۸۰ ساله بعد از بازنشستگی و بزرگ کردن نوه هایش تصمیم گرفته دست به کار تازه‌ای بزند تا هم زندگی‌اش یکنواخت نباشد و هم برای خودش عاقبت به خیری بخرد. این مادر بزرگ با یک پشه کش در محله خودش می‌چرخد و روزی ۱۰۰۰ پشه و سایر حشرات مودی را می‌کشد. حساب و کتابش هم دقیق است؛ چرا که کشته شده‌ها را درون سطل زباله‌ای که به همراه دارد می‌ریزد و هر شب تعداد آنها را شمارش می‌کند. همسایه هایش نیز از او بسیار ممنون و سپاسگزارند. جدای از اینکه این شغل به رسانه‌ای شدن او نیز کمک شایانی کرده است.

11

یک ایرانی در کابینه هند

خانم‌های ایرانی بالاخره به آرزویشان رسیدند و یک وزیر به کابینه فرستادند. حالا مهم نیست این کابینه در کشور هند باشد؛ بلکه آنچه اهمیت دارد، این است که یک وزیر تمام قد نه فرمایشی با یک فامیل تمام و کمال ایرانی به کابینه راه پیدا کرده است. خانم "اسمرتی ایرانی" از زرتشتیان اصیل ایرانی در کابینه نارندرا مودی، نخست‌وزیر جدید هند قرار گرفته است. مودی، پس از مراسم تحلیف خود، ۲۳ وزیر کابینه خود را معرفی کرد که در میان وزرای جدید نام یک زن از خانواده زرتشتیان هند، دیده می‌شود. با اینکه سن خانم‌ها را نباید گفت، خانم "اسمرتی ایرانی" ۳۸ سال سن دارد و به عنوان وزیر توسعه منابع انسانی کابینه جدید نخست‌وزیر هند معرفی شده است و همسر "زوبین ایرانی" از خانواده‌های زرتشتیان ایرانی الاصل هند است.

10

عزل یک نخست‌وزیر زن



در کشور تایلند اوضاع بهم ریخته و یک کوتادی اساسی رقم خورده است، اما برای خانم‌های این کودتا کمی دردناک‌تر است زیرا فرمانده ارتش این کشور خانم "ینگلاک شیناواترا" نخست‌وزیر این کشور را برکنار و خود را به عنوان نخست‌وزیر جدید معرفی کرده است. پادشاه هم کم لطفی را تمام کرده و با صدور فرمانی این موضوع را تایید کرده است. این خانم هم که در این عکس سوژه ده‌ها دوربین قرار گرفته است، دارد برای همین خست وزیر برکنار شده گریه می‌کند. جالب است بدانید خانم "ینگلاک شیناواترا" مورد حمایت بخش ضعیف تایلند بوده و الان خیلی‌ها از این بابت ناراحت و پریشان و گریانند. ارتش، دولت تایلند را سرنگون کرد، ولی به حکمرانی پادشاه دست نزد و تنها اختیارات و قدرت اجرایی دولت را در دست گرفت. بسیاری از سفارتخانه‌ها از جمله آمریکا و انگلیس به شهروندان خود درباره سفر به تایلند هشدار داده‌اند. شما هم مواظب باشید.

13

خانم‌هایی که به برزیل نمی‌روند

در راستای حضور تیم ملی فوتبال کشورمان در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل، همه دست به کار شده‌اند تا تاریخ را به گونه‌ای رقم بزنند که جاودانگی آن تا سال‌ها بعد از جام جهانی باقی بماند. یکی از این کارهای بزرگ بردن هنرمندان به برزیل است و از قضا لیست خانم‌ها پر بار به نظر می‌رسد، اما نکته مهم اینجاست که خیلی‌ها از هنرمندان خانم از رفتن به برزیل انصراف داده‌اند و بعضی‌ها مثل رویا تیموریان گفته‌اند که اصلاً نمی‌دانم چرا اسم ما را در این لیست قرار داده‌اند. نینوشا ضیغمی، لاله اسکندری و مهناز افشار نیز مانند خانم تیموریان از رفتن به برزیل و چرایی این دعوت اظهار بی‌اطلاعی کرده‌اند و گفته‌اند که ما برزیل برو نیستیم.

گرمی هوا و خرابی بازار کار به خصوص برای هنرمندان، به هر کسی فشار می‌آورد. فرق هم نمی‌کند خانم باشی یا آقا. الهام چرخنده یا همان زیور سریال باران هم از این قاعده مستثنی نبوده و نیست. او که با پایان گرفتن سریال آبکی باران، از کار بی‌کار شده از اسفند ماه به پروژه ورزشی بار دوازدهم راه پیدا کرد.

اما حضورش با مصاحبه‌هایی که انجام داده به مذاق همه خوش نیامده و چندان از آقایان همکار در پروژه اعلام کرده‌اند زیور خانم باشد ما نیستیم.

الهام چرخنده برای حضورش در این پروژه که تقریباً هیچ تخصصی توش نداره گفته "من از دفتر بسیج دانش آموزی سردار عزیز محمدی رییس اتحادیه باشگاه فوتبال ایران به هومن طالبی معرفی شدم. ابتدا به عنوان مجری طرح با این گروه همکاری داشتم، اما بعد به خاطر مخالفت و صلاحدید برخی دوستان محمدحسین لطیفی پیشنهاد داد مسئولیت برنامه ریزی را به عهده بگیرم تا اینکه چند روز پیش هومن طالبی گفت هنرمندان و آقای هاشمی مایل به ادامه همکاری من نیستند منم انصراف دادم".

14

ELHAM CHARKHANDEH

تداوم جوگیری‌های الهام چرخنده



16 تربیت ببر

خانم‌ها معمولاً به مادری، شهره آفاق هستند و نقش اول در تربیت فرزند را بازی می‌کنند. حالا این خانم «جانیس هالی» سنت شکنی کرده و ۲۰ سال است بجای فرزند، ببر تربیت می‌کند. جانسین خانم وقتی کارش را رها می‌کند به کلاس‌های تربیت ببر می‌رود و بعد از آن هی توله ببر می‌گیرد و بزرگ می‌کند.

این خانم اهل فلوریدا چون خودش در خارج است و دارای حیاط پشتی و جلویی است و مجبور به زندگی در آپارتمان‌های نقلی ۵۰ متری نیست، توانسته توله ببر بگیرد و تربیت کند. یک دفعه به فکر تان‌خطور نکند که جای فرزند آوری به سراغ تربیت ببر و این چیزها بروید که در اینجا اصلاً امکاناتش نیست. جدای از اینکه همین خانم با تمام تجربه‌اش در تربیت این حیوان، اولین ببرش به نام چافر از خجالتش درآمده و یک گاز مشت‌آزش گرفته است.



15

مدلی که حافظ می‌خواند

حالا می‌فهمیم چرا گوته، شیفته حافظ جان ما بود، زیرا «جانا سخن از زبان ما می‌گویی» در اشعار حافظ کاملاً مشهود و اندکی محسوس است. ترجمه دیوان حافظ به زبان‌های مختلف - که از قضا کار سختی است - سبب شده خیلی‌ها با این شاعر فرهیخته ما آشنا شوند. یکی از این خیلی‌ها آدریانا لیما، سوپر مدل و بازیگر مشهور برزیلی است.

او به تازگی در صفحه‌اش در اینستاگرام چند تصویر از دیوان حافظ به اشتراک گذاشته است و نوشته است: این بهترین کتابی است که تا به حال خوانده‌ام. خداوکیلی چندتا از ما ایرانی‌ها در صفحات اجتماعی متعددی که داریم، از دیوان حافظ تعریف و تمجید کرده‌ایم. باز خوبه این خارجی‌ها هستند که یک سری از چیزهای خوبی که ما داریم را به ما یادآوری کنند.

17

ماساژ ماری

خانم‌ها به دلیل اینکه موجودات ظریف و دل‌رحمی هستند، از حشرات و جانوران موذی خوششان نمی‌آید. یکی از این جانوران، مار است که خیلی‌ها چشم‌دیدنش را ندارند، اما این خانم حاضر شده اینجا دراز بکشد و اجازه دهد مارها رویش چنبره بزنند و بخزند تا ایشان ماساژ داده شوند. ماساژ ماری ابتکار جدیدی در هنر ماساژ است که در کشور اندونزی باب شده و این خانم از همه جسارتش برای امتحان ماساژ ماری بیشتر بوده است. از این پس اگر مار مشاهده کردید بجای تماس با آتش‌نشانی می‌توانید اول مطمئن شوید که سمی نیست و بعد اگر جرات کردید بخوابید و یک ماساژ رایگان دریافت کنید.

19

کمتر از ۵ ماه دیگر دوره ریاست کاترین اشتون در در سیاست خارجه اتحادیه اروپا به پایان می‌رسد. این بدترین خبری است که می‌توان شنید و خواند زیرا اگر مادر این مدت با ایشان و تیم مذاکره‌کننده‌اش به توافق رسیدیم که رسیدیم والا با تغییر در مدیریت این اتحادیه نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم که تیم جدید جلوی ما چگونه صف‌آرایی می‌کنند و اصلاً دیگر می‌توان به توافق فکر کرد یا خیر. باید به برادر ظریف بگوییم قائله را هر چه زودتر ختم به خیر کند و در فصل زیبای تابستان توافق‌نامه را به تنور داغ مذاکرات مثبت در حال انجام بچسباند.

چون حسابی رویش نیست که نفر بعدی مثل جمهوری خواه‌های آمریکایی، با تفکر جنگ و بمب اتم جلوی ما نشیند. کم‌کم دارد قدر و منزلت اشتون برای ما مشخص می‌شود. همین است که می‌گویند: خیلی زود دیر می‌شود.

Catherine Ashton

خدا حافظی با اشتون

18

دلنگی برای ناشناسی

به‌نوش بختیاری دلش برای روزهایی که شناخته شده و معروف نبوده حسابی تنگ شده است و دلش می‌خواهد مثل زمان دانشجویی‌اش بتواند کنار خیابان بایستد و تاکسی کرایه کند یا برای خلوت کردن با خودش پیاده روی کند، اما حیف که این روزها برایش تکرار نمی‌شود. ای جوان‌هایی که به عشق معروف شدن و مشهوری می‌خواهید بازیگر شوید؛ این خانم را الگوی خود قرار دهید و آگاه باشید که یک روزی در عینی که معروف هستید دلتان برای معروف نبودن غنچ خواهد رفت. خانم بختیاری جدای از این موضوع، از اینکه در جشنواره‌های مختلف هم دست خالی کرده و در بخش طنز حتی کاندید دریافت جایزه نشده، ابراز ناراحتی کرده و این مسئله را مربوط به باندبازی در جشنواره‌ها به خصوص جشنواره جام جم اعلام کرده است. پس ای کسانی که می‌خواهید مثل خانم بختیاری باشید، به همه جنبه‌های کاری ایشان توجه کرده که بعداً آمادگی‌اش داشته باشید.



20

حالا نوبت نیکی کریمی است اما در ادینبورگ

نیکی کریمی، رئیس هیئت داوران بخش بین‌الملل جشنواره فیلم ادینبورگ شد. انگار قرار است زنان سینمایی ما امسال بر مدار افتخار بچرخند تا حالا که فیلم قابل رقابتی نداریم زنان اهل قضاوت در اصل سینمای جهان داشته باشیم. دلیل این ادعا هم واضح است؛ چرا که بعد از خبر افتخار آفرینی لیلا حاتمی، نوبت به نیکی کریمی است. ماجرا از این قرار است که نیکی کریمی بازیگر و کارگردان سینمای کشورمان به عنوان رئیس هیئت داوران بخش بین‌الملل شصت و هشتمین دوره جشنواره فیلم ادینبورگ در اسکاتلند، انتخاب و معرفی شد. مایکل فیتزجرالد (تهیه‌کننده) و مارک رابینوئیس (روزنامه‌نگار) دو عضو دیگر این هیئت سه نفره‌اند. امسال حدود ۱۵۶ فیلم از ۴۷ کشور جهان در جشنواره فیلم ادینبورگ حضور داشته و به نمایش در خواهند آمد. همچنین بخش ویژه‌ای نیز به سینمای ایران اختصاص داده شده که «تمرکز بر سینمای ایران» نام دارد.

بیا بریم زن بسونیم ۶ قدم آخر

محمد حسین محزونیه

دنبال همسر مناسب هستید؟ آرزو دارید شریک زندگی تان را پیدا کنید و کسی در شأن و مرتبه خودتان همدم بقیه عمرتان شود؟ برای این کار باید قبل از هر چیز از هفت خوان بگذرید! دنبال همسر مناسب هستید؟ آرزو دارید شریک زندگی تان را پیدا کنید و کسی در شأن و مرتبه خودتان همدم بقیه عمرتان شود؟ و شاید هزار تا سوال دیگر که معلوم نیست به چه جواب هایی برسید. در هر صورت این نوید را می توان داد که تمام قد کور خوانده اید چون همانطور که گفته اند و بارها شنیده ایم نابرده رنج و از این جور حرف ها.

ولی باور کنید که دروغ نیست، شعار نیست، صفحه پر کردن نیست، موعظه نیست و شعر هم نیست. آنچه این بار می گوئیم را بارها شنیده اید یا در سایت گردی ها و شبکه گشتن ها تجربه کرده اید ولی هیچ وقت از منظری راهبردی و کاربردی به آن نگاه نکرده اید؛ شاید اگر یکبار این مطلب را درست و با حواس جمع بخوانید ممکن است ناگهان مثل سیبی که نیوتن را هوشیار کرد بفهمید یار در خانه بغلی یا میز کناری است ولی برای این کار باید قبل از هر چیز از هفت خوان بگذرید.



STEP 04

مرحله چهارم عبارت است از دیدن و دیده شدن برای ایجاد جاذبه اولیه. در کشورهایی که محیط های مختلط کمتر است، پسر ها ممکن است به کمک مادر و خواهرانشان برای پیدا کردن همسر مناسب متوسل شوند. ولی متأسفانه چنین امکانی برای اکثر خانم های جوان کمتر وجود دارد. به همین دلیل توصیه من این است که محیط کار، تحصیل یا تفریح خود را به گونه ای انتخاب کنید که حداکثر احتمال ممکن را برای دیده شدن توسط همسر احتمالی آینده تان به شما بدهد. به عنوان مثال کسی که می خواهد با یک موسیقیدان ازدواج کند، در کلاس های متعدد موسیقی شرکت می کند یا عضو انجمنی می شود که موسیقی دانان معمولاً عضو آن می شوند. کار دیگری که می توانید بکنید این است که چند خصوصیت اصلی که برای همسر آینده تان در نظر دارید به نزدیکان و دوستان بگویید. ممکن است آن ها فردی را با این مشخصات بشناسند و یا در آینده اگر با چنین کسی برخورد کنند بلافاصله به یاد شما می افتند و می توانند نقش معرف را داشته باشند.

STEP 01

قدم اول این است که خودتان را درست بشناسید و مطمئن شوید که واقعاً تصمیم دارید ازدواج کنید یا نه و اگر پاسخ مثبت است به چه دلیل؟ به خاطر پول؟ ظاهر طرف مقابل؟ شخصیتش؟ یا صرفاً برای اینکه از خانه پدری فرار کنید؟ کسی که خودشناسی می کند، برنامه ریزی می کند، آرزوهایش را روی کاغذ می آورد و جاهای خالی زندگی اش را شناسایی می کند.

STEP 02

مرحله دوم این است که همسر آینده تان را بر اساس خواسته ها و موقعیت فعلی خود تصور کنید. تصور کردن همسر ایده آل با توجه به آرزوهای تان نسبتاً راحت است. همیشه از خودتان این سوال را بپرسید: آیا من برای شخصی که به عنوان همسر ایده آل خودم تصور کرده ام، همسر ایده آلی هستم؟ خیلی ساده است. هر ترازویی دو کفه دارد. اگر می خواهید کفه طرف مقابلتان سنگین باشد، ابتدا باید کفه طرف خودتان را سنگین کنید. کسی که می خواهد با یک فرد تحصیل کرده هنر دوست ازدواج کند، بهتر است خود نیز تحصیل کرده و هنر دوست باشد.

STEP 03

در مرحله سوم باید یکسری معیار های غربالگری اولیه برای همسر یابی انتخاب کرده و آنها را آزمایش کنید. رایج ترین معیار هایی که برای این منظور به کار می روند عبارتند از: تفاوت سن، تفاوت قد، تفاوت ظاهر، تفاوت تحصیلات، تفاوت طبقاتی، تفاوت قومی، تفاوت زبانی و در نهایت تفاوت دینی. نکته مهم این است: این شما هستید که تعیین می کنید یک ویژگی برای تان مهم است یا خیر.

STEP 05

مرحله بعد که به نظر من مهمترین مرحله انتخاب همسر است، بردن نهایت استفاده از فرصت ها برای شناخت بهتر همسر احتمالی تان از طریق برقراری ارتباط کلامی یا غیر کلامی می باشد. امروزه حتی خانواده های نسبتاً سنتی و مذهبی با حرف زدن و معاشرت زوج های آینده در طول دوران نامزدی شان مخالفت چندانی ندارند. در طول این جلسات، از طرف مقابل خود باید سوال بپرسید. سوال های تعیین کننده. این سوال ها برای هر فرد متفاوت است اما به عنوان نمونه چهار تا پنج مورد از آنها را برایتان می گویم:

الف) می توانید بپرسید: هدف شما در زندگی چیست؟ سه تا از بزرگترین آرزوهای زندگی تان را بگویید.

ب) من شغلم ایجاب می کند که در خارج از منزل کار بکنم. می خواستم بدانم راجع به این موضوع چی فکر می کنی؟ پرسیدن این سوال ها کمک کننده است، اما فراموش نکنید که ما در دنیای ایده آل زندگی نمی کنیم، بنابراین اگر تصمیمتان بر این شد که با فردی ازدواج کنید (به خصوص برای خانم ها) فراموش نکنید حتماً شرایطی را که برایتان مهم است سر عقد مطرح کرده و تعهد لازم را از همسر آینده تان بگیرید. این تنها سندی است که می تواند در صورت عدم سازش همسر تان در موارد یاد شده از شما حمایت کند.

سوال مهم تر، ارتباطات غیر کلامی است. مثلاً اینکه آیا رفتار شما طوری که می خواهید با مهربانی و عاطفه هست یا نه؟ علاوه بر آن باید از خودتان بپرسید: از هم صحبتی با او خسته شدید یا لذت بردید؟ اینکه اگر اختلاف نظری پیش آمد می توانید با صحبت کردن مسئله را حل کنید و یا بر سرش به تفاهم برسید؟

STEP 06

مرحله آخر جمع بندی وضعیت و گرفتن تصمیم مناسب است. در زندگی هر کسی حداقل یک فرد معتمد وجود دارد. نسبت آن شخص مهم نیست، عقل و تجربه اش مهم است. باهم صحبت کنید و مجموع شرایط را برایش بگویید و بخواهید وضعیت را از دید خودش ارزیابی کند. سعی کنید در آراء مشاهدات و شنیده های تان منصف باشید و به اصطلاح سانسور نکنید.

بعد با خودتان خلوت کنید. تمام نظرات و تفکرات را کنار هم بچینید و جنبه های مثبت و منفی ازدواج با این فرد را کنار هم مقایسه کنید. آیا جنبه های مثبت به جنبه های منفی می چربند؟ آیا چیزی در نکات منفی هست که خیلی برایتان مهم باشد و به خاطرش بخواهید از طرف بگذرید؟ ممکن است چیز هایی را که شنیدید قبول نداشته باشید که ایرادی ندارد. هر کسی نظر خودش را دارد، ولی در نهایت این زندگی شماست. تصمیم آخر را خودتان بگیرید و آن را به پدر و مادر تان اعلام کنید.

نظر کارشناس

علی احمدپناهی

عزیزترین و محبوبترین کانون بشری

حضرت محمد (ص) فرمود: هیچ کانونی در اسلام بر پا نشده است که نزد خداوند از کانون ازدواج محبوب تر و عزیز تر باشد. ازدواج و گزینش همسر، انتخاب مطلوب ترین همراه و ترسیم روشن ترین طریق سعادت و پاسخی مناسب به عالی ترین نیاز فطری انسان یعنی وصول به کمال و سعادت است، و به این معنا حضرت علی (ع) اشاره فرمود: هیچ یک از یاران رسول خدا (ص) ازدواج نکرد، مگر اینکه ایشان پس از ازدواج آنان فرمود: ایمانش کامل شد. شهید مطهری درباره نقش از زنده ازدواج می گوید: «... یک یختگی و پویایی وجود دارد که جز در پر تو ازدواج و تشکیل خانواده پیدا نمی شود، در مدرسه پیدا نمی شود، در جهاد با نفس پیدا نمی شود، در نماز شب پیدا نمی شود؛ این کمالات را فقط باید در ازدواج و تشکیل خانواده به دست آورد». آیت الله مکارم شیرازی در این زمینه می نویسد: «بعد از ازدواج، شخصیت انسان تبدیل به یک شخصیت اجتماعی می شود و خود را مسئول حفظ همسر و آبروی خانواده و تأمین وسایل زندگی فرزندان آینده می بیند. به همین دلیل، تمام ابتکار و استعداد خود را به کار می گیرد و از ظرفیت های وجودی خود کمال استفاده را می برد و به بالندگی بیشتری نایل می شود.»

مرکز تعلیمات اسلامی و اشنگتن



مشکلات زنان فعال اقتصادی زیاد است؛

حمایت از زنان در حد حرف است

سرور اسلمی - چادرش را دور کمرش بسته، گل های محمدی را توی دیگ می ریزد، بعد ۴ بشکه ۲۰ لیتری آب اضافه می کند و درش را محکم می کند. کار هر روزش همین است؛ یک تنه انجاش می دهد. ۲۰ سال است که به گلابگیری مشغول است و به خیلی ها از جمله دخترانش این کار را یاد داده. تازه در کنار این فعالیت اقتصادی از خانه و خانواده نیز غافل نبوده و جالب تر اینکه با وجود مشغله فراوان کاری، نوه داری هم می کند.

بانو «ماه سلطان اخباری» از زنان روستای «ورکان» است، جایی در اطراف کاشان. ماه سلطان، گلابگیری را با یک دیگ شروع کرده و حالا ۵ دیگ گلابگیری دارد؛ فکر نکنید ۵ دیگ کم است، اینجا ۵ دیگ ثروتی است، مال است؛ چون هم کار است و هم عشق ارادت به طبیعت.

می گوید فعالیت اقتصادی اش روی زندگی اش تاثیر منفی نگذاشته و هم زمان به خانواده و کار با هم رسیده است، تابستان ها جدای از گلابگیری و آشپزی، نان هم می پزد. محصول گلاب و عرقیات «اخباری» در کل ایران توزیع و فروخته می شود. از شمال ایران تا جنوب خیلی ها عرقیات «ریحان گلاب» را می شناسند. وضع بد هم نیست هم کار است و هم تماشاء ولی فال نیست.

ماه سلطان خانم، همیشه خودش از اینکه توانسته باری از دوش خانواده بردارد رضایت دارد حتی اگر تاکنون نتوانسته باشد صادرات عرقیاتش را به خارج از کشور تجربه کند.

باید حقت را بگیری

از حضور زنان در اقتصاد، زمان زیادی گذشته بطوری که در جوامع پیشرفته شرکت های بزرگ به خانم ها اعتماد زیادی دارند و سکان مدیریت را به دست آنها می دهند. اما آیا این امکان برای خانم های اصفهانی برقرار است؟ شیوا بحرینی، کارشناس باغبانی و گلخانه دار است و توانسته در عرصه اقتصادی موفقیت های خوبی کسب کند. او به زندگی سالم می گوید: جامعه کمتر اجازه می دهد که یک خانم فعالیت اقتصادی داشته باشد، ولی باید حقت را بگیری و نگذاری شرایط جامعه شما را به عنوان یک زن کنار بگذارد. هرچند معتقدم شرایط امروز بهتر از گذشته است و به سمتی رفته که خانم ها می توانند بیشتر از سابق در زمینه ای اقتصادی فعالیت کنند.

زنان باید به میدان عمل بیایند و نه حرف

ناهید رضوی، فعال اقتصادی و بانوی بازرگان اصفهانی است که در کار صادرات و واردات مواد اولیه و لوله های پلی اتیلن است. او معتقد است «مشکلات زیاد است، ولی نباید اجازه داد این مشکلات مانع کار بانوان شود، مشکلات کم و بیش حل شدنی است و باید به جلو حرکت کرد» رضوی حرف های جالب تری هم برای خانم ها دارد «خانم ها نباید فکر کنند چون خانم هستند باید کنار بکشند، بلکه باید از صحبت کردن صرف دست بکشند و وارد عمل شوند، در یک کلام زنان باید به میدان عمل بیایند و نه حرف».



شرایط بهتری داشتیم».

بانک‌ها نمی‌گذارند

نیمی از جمعیت استان اصفهان و کشور را بانوان تشکیل می‌دهند که با توسعه و پیشرفت تکنولوژی و تغییر شرایط زندگی، آستین‌ها را بالا زده تا با کار و تلاش، جدای از داشتن استقلال، برای بهبود شرایط اقتصادی خانواده درآمد کسب کنند. این شرایط ایجاب می‌کند تا نهادی از بانوان فعال اقتصادی حمایت کرده و شرایط فعالیت بیشتر برای آنها را فراهم سازد. این شد که از سال ۸۶ در اتاق بازرگانی اصفهان کمیسیون بانوان تشکیل شد تا با برنامه‌های مختلف شرایط فعالیت بانوان در اقتصاد را توسعه داده و از این زنان متعهد حمایت کند. زهرا اخوان نسب، رئیس کمیسیون بانوان اتاق بازرگانی اصفهان و رئیس هیئت مدیره کانون زنان بازرگان ایران است.

او مشکلات بانوان فعال اقتصادی را به چند دسته تقسیم می‌کند که «سیاست‌های انقباضی بانک‌ها» بزرگترین آنهاست. «برخورد بانک‌ها با مشتری و جرایمی که به صورت معوقات می‌گیرند، فضای کسب و کار را با مشکل مواجه کرده است. این در حالی است که به دلیل تحریم‌ها و اوضاع بد اقتصادی که کل دنیا درگیرش بود، فعالان اقتصادی در پرداخت بدهی‌های خود تاخیر داشتند. مشکل بعدی محدودیت ارتباط خانم‌ها با نهادها و ارگان‌های ذی‌ربط است. خانم‌ها وقتی با مشکلی روبرو می‌شوند، دست تنها هستند و ارتباط کمتری نسبت به آقایان با جامعه دارند». از طرفی نکته دیگر کم‌اطلاعی بانوان برای حضور در بازار است. به نظر می‌رسد معمولاً خانم‌ها اطلاعات کمی از ارتباط با مشتری، بانک، بیمه، مالیات و سایر دستگاه‌ها دارند. همچنین نسبت به برخی از قوانینی که لازمه اقتصاد است آگاهی کافی ندارند و راهکار آن را نمی‌دانند. در این مواقع بهتر است از مشاوران زبده که کمیسیون بانوان اتاق آن‌ها را گرد هم آورده کمک بگیرند. ثبت سفارش، آرایه کالا و قانون کار و مالیات و گمرک و غیره از جمله این اطلاعات است.

آغوش بسته جامعه

با همه این موارد نباید فراموش کرد ساختار جامعه برای مشارکت بانوان در فعالیت اقتصادی تعریف نشده است و به همین دلیل دولت باید سیاست‌های حمایتی برای افزایش حوزه اقتصادی بانوان فراهم سازد. باید زیربناهایی محیا شود و فرصت‌هایی به وجود بیاید تا بتوان از پتانسیل بانوان برای فعالیت اقتصادی استفاده کرد. شرایط اجتماعی و شخصیت بانوان سبب شده خانم‌ها نسبت به مردان اعتماد به نفس پایین‌تری داشته باشند و ریسک‌پذیری کم و ملاحظه‌کاری زیادی به خرج دهند. نبود زیرساخت‌ها و سیاست‌های حمایتی مزید بر علت شده تا خانم‌ها از فضای اقتصادی دور شوند. در حالی که برای توسعه پایدار نیازمند استفاده از ظرفیت‌های انسانی هستیم که بانوان ۵۰ درصد این ظرفیت را شامل می‌شوند. باید شرایط حضور بانوان در عرصه اقتصادی را فراهم سازیم چه در غیر این صورت این پتانسیل عظیم همچنان مغفول و نامشکوف می‌ماند.

زهرا اخوان، رئیس هیئت مدیره کانون زنان بازرگان ایران در این باره دیدگاه شفاف و صریحی را مطرح می‌کند. «فضای سنتی و فرهنگ مردم اصفهان، باعث شده خانم‌ها خیلی در زمینه کارآفرینی و اقتصادی موفق عمل نکنند. این موضوع ریشه در فرهنگ ما دارد که باید از طریق آموزش این وضع اصلاح شود. تبه‌اول فعالیت اقتصادی بانوان به خراسان رضوی و بانوان مشهدی برمی‌گردد که بسیار پر تلاش و فعال با هم بستگی زیاد و ارتباطات قوی توانسته‌اند در چرخه اقتصادی موفق عمل کنند. بعد از آن

کرمان و اصفهان قرار دارند. همان طور که گفتیم سنتی بودن اصفهان به گونه‌ای است که اگر یک خانم بخواهد فعالیت اقتصادی انجام دهد باید چندین برابر یک آقا تلاش کند. اینجا محدود نگری و سطحی نگری در حوزه فعالیت اقتصادی بانوان زیاد است و این موضوع نه در شان زنان اصفهان است و نه مردان اصفهان».

حمایت از زنان در حد حرف است

رئیس کمیسیون بانوان اتاق بازرگانی اصفهان به نبودن زیرساخت‌های لازم برای فعالیت بانوان اشاره دارد و ارتباطات محدود بانوان با دستگاه‌های ذی‌ربط را دلیل دیگری برای کاهش حضور زنان در بخش اقتصادی عنوان می‌کند، اما کم نیستند بانوانی که در عرصه اقتصادی فعال بوده و ارتباطات قوی دارند، ولی مراجع قانونی تداوم فعالیت آنها را با مشکل مواجه ساخته‌اند. فتانه عباس زاده، بانوی بازرگانی است که ۴۰۰ هزار دلار صادرات داشته و توانسته با وجود شرایط اقتصادی و سیاسی نچندان خوب کشور در ماه‌های اخیر صادرات گل طبیعی، سنگ و تشک طبی انجام دهد، اما به تازگی از سوی اداره مالیات به پرداخت ۲۰ میلیون تومان مالیات و ۴۰ میلیون تومان جریمه به دلیل عدم آرایه مستندات به اداره مالیات محکوم شده است. وی در این باره به زندگی سالم می‌گوید: «قانون‌های حمایتی از صادرکنندگان در حد حرف است. الان برای من که با وجود سخت‌گیری‌های گمرک ۴۰۰ هزار دلار صادرات داشته‌ام ۶۰ میلیون تومان مالیات و جریمه در نظر گرفته‌اند. پیگیری کرده‌ام که چرا باید این مبلغ را پرداخت کنم می‌گویند مستندات لازم را به گمرک و اداره مالیات آرایه نکرده‌ام».

بانوی صادرکننده اصفهانی مشکلاتش را اینگونه تشریح می‌کند «شرایطی پیش روی من گذاشته‌اند که رغبتی برای تمدید کارت بازرگانی ام ندارم. برای پیگیری پرونده‌ام به دادستانی قوه قضاییه در اداره دارایی مراجعه کرده‌ام که جواب می‌دهد. بهتر است به فردی مثل برادرم و کالت بدهم تا یک مرد کارم را دنبال کند. چرا باید نگاه به خانم‌ها اینگونه باشد؟ وقتی برای احقاق حقم به ادارات مراجعه می‌کنم به خاطر اینکه زن هستم بالحن بدی با من صحبت می‌شود. به تازگی که اتهام پولشویی به من زده‌اند در حالی که همه می‌دانند در شرایط اقتصادی اخیر کشور که تحریم‌ها امکان نقل و انتقال پول بین ایران و سایر کشورها را مشکل کرده بود فردی مثل من که بازرگان هستم نمی‌تواند دست به چنین کاری بزند. من برای رسیدن به پول خودم مشکل داشتم چه برسد به اینکه پولشویی کنم».

66

زنان را در بایید

خانم‌ها نزدیک به ۵۰ درصد از

جمعیت استان اصفهان را تشکیل

می‌دهند در حالی که به این اندازه

از جامعه سهم نمی‌برند. این

بخش از جامعه می‌توانند در رونق

اقتصادی استان نقش بسزایی

بازی کنند، ولی زیرساخت‌های

لازم برای این کار فراهم نیست.

امید داریم استاندار اصفهان به

این موضوع توجه ویژه‌ای داشته

باشد.

مشاغل خانگی

این روزها زنان چنان به فعالیت اقتصادی و کارآفرینی مشغول هستند که سازمان ساماندهی مشاغل و میدان شهرداری، تصمیم به احداث بازارچه‌های عرضه محصولات تولید شده در خانه‌ها گرفته است. شاید به همین خاطر است که مینا بحرینی بر این باور است که بیش از ۲۰ درصد بانوان امروز در بخش اقتصاد فعالیت دارند و خیلی‌ها در خانه‌شان کار می‌کنند.

«آنچه در جامعه شاهد هستیم درآمدزایی بانوان از طریق کار بیرون و مشاغل خانگی است. شاید بتوان گفت ۵۰ درصد خانم‌ها امروز شاغل هستند و با وجود مشکلات پیش روی بانوان برای کسب و کار، توانسته‌اند با تلاش و کوشش مضاعف در این عرصه موفق عمل کنند».

حمایت لازم است

مدیرعامل صندوق اعتبارات خرد بانوان شهر گلشن هم به پتانسیل موجود در بانوان روستایی اشاره دارد که باید با حمایت بخش‌های مختلف مانند جهاد کشاورزی از آن بهره‌برد.

«زنان روستایی از نظر زمین و آب کشاورزی، مشکل خاصی ندارند و مستعد کشاورزی هستند. کافی است که با تزریق پول به صندوق از آنها حمایت شود. صندوق ما با اعتبار یک میلیون و پانصد هزار تومانی جهاد کشاورزی شروع به کار کرد».

اینها حرف‌های ربابه خالصی است که چنین ادامه می‌دهد «جهاد کشاورزی به ما تنور، دستگاه سبزی خردکن و بادام شکن هم داد که به دست‌افزار ما تبدیل شده تا بتوانیم درآمد کسب کنیم، ولی میزان درآمد حاصل از این کارها زیاد نیست. بهتر است که حمایت مالی بیشتری از بانوان مشتاق به فعالیت اقتصادی به ویژه در روستاها صورت بگیرد. صندوق ما با ۳۰ نفر عضو اعتبارات ناچیزی دارد، در حالی که اگر حمایت مالی بیشتری می‌شد، قطعاً

آب مثل بابای دوست داشتنی من!

پدرای وجوادم از تو...

هر آنکس که پند پدر نشنود
یقین دان که روزی پشیمان شود
«صائب»

تربیت فرزندان در نتیجه پذیرش مسئولیت و تلاش و هماهنگی پدر و مادر است. واگذاری تربیت فرزندان به مادر و خالی کردن میدان تربیت از پدران، فرزندان را معمولاً با مشکلات و اختلالات رفتاری غیرقابل جبران مواجه می‌سازد.

صاحب‌نظران معتقدند با اینکه مادران در تربیت، مهارت بیشتری دارند، ولی پدران در تربیت موثرترند؛ بنابراین پدران باید در امر تربیت، نگهداری و رشد و شکوفایی کودکان نقش و مشارکت داشته باشند. معمولاً کودکان تصویری اغراق‌آمیز از پدر دارند و او را بزرگ‌تر، قوی‌تر و دارای نیرویی مضاعف می‌پندارند که اطلاعات کافی هر زمینه و توانایی حل همه مشکلات را دارند، او را کانون ارضای نیازهای مادی، روانی، اجتماعی، عاطفی و ارتباطی و عامل امنیت خانه و خانواده می‌دانند. این تصورات و توقع‌ها مسئولیت‌های بزرگ و تعیین‌کننده‌ای بر عهده پدران می‌گذارد و آنان را وامی‌دارد تا در امور تربیت و چگونگی رشد و شکوفایی کودک مشارکت و نقش ویژه‌ای داشته باشند. در خانه‌هایی که پدر فقط نقش «نان‌آور» را دارد و فرزندان فرصت تعامل و همانندسازی با پدر را ندارند، متأسفانه از تربیت مطلوب محروم می‌شوند، چنانکه سعدی می‌گوید:

پسر کاو ندارد نشان از پدر تو بیگانه خوانش مخوانش پسر
پدر کیست؟

از نظر زیستی، پدر یکی از دو عامل مهم در تولد یک موجود (مولود) است، در حالی که از نظر تربیتی به منزله راهنما و معلم، مرشد فکری و عملی و الگوی رفتاری است، چنان که پیغمبر اسلام حضرت محمد (ص) خطاب به حضرت علی (ع) می‌فرمایند:

ای علی (ع) من و تو پدران (مرشدان فکری و عملی) این امت هستیم.



66

بیش از نیمی از مردان بزهکار با پدران خود ارتباط مناسبی نداشته‌اند، بر این اساس بی‌توجهی پدران در تربیت فرزندان، از عوامل مهم بزهکاری کودکان در آینده است. کارشناسان نقش پدر را در تربیت کودکان در سن ۳ تا ۶ سالگی، به ویژه در پسران بسیار مهم می‌دانند.

که اوقاتی را در حريم حمايت و هدايت پدری محبوب، منطقی، استوار و مقتدر سپری کند. (۲۶) سخن شما به عنوان پدر در خانواده موقی نافذ است که خودتان به آن اعتقاد داشته و عمل کنید. (۲۷) اقتدار پدری، لازمه تربیت کودک و نوجوان است، این اقتدار در سایه مهربانی، دوستی و قاطعیت شکل می‌گیرد نه در برخورد خشن، ناسزاگویی و احتمالاً کتک زدن.

«امیدواریم از جمله پدرانی باشید که با صبر، شکیبایی، مهربانی، دوستی، وقت‌گذاری و احترام بتوانید به وظایف خود عمل کنید. لحظه‌ای فکر کنید به راستی تاکنون چگونه پدری بوده‌اید؟»
بیش از نیمی از مردان بزهکار با پدران خود ارتباط مناسبی نداشته‌اند، بر این اساس بی‌توجهی پدران در تربیت فرزندان، از عوامل مهم بزهکاری کودکان در آینده است. کارشناسان نقش پدر را در تربیت کودکان در سن ۳ تا ۶ سالگی، به ویژه در پسران بسیار مهم می‌دانند. آنان معتقدند که همانندسازی کودک از پدر خود بیشتر از مادر است. تحقیقات نشان می‌دهد دخترانی که ارتباط مناسب با پدران دارند، در همسرگزینی تمایل بیشتری به همسرانی با خصوصیات پدر خود دارند. همچنین پسران از پدران خود مرد بودن، شوهر بودن و پدر بودن را می‌آموزند. اگر پدر به فرزند، خانواده و همسر خود بی‌توجه باشد، در این صورت همانندسازی صحیحی از سوی پسر با پدر انجام نمی‌شود و پسران از نظر شخصیتی دچار مشکلات بسیاری می‌شوند. شاید بتوان گفت، مسئولیت پدری، مسئولیت بسیار سنگینی است که با آگاهی، خلاقیت، فداکاری و اخلاق همراه است. باید در نظر داشت که تصور کودک از پدر، فردی مقتدر و شجاع است به گونه‌ای که شغل، موقعیت پدر، پایگاه اقتصادی، نظریات و تحصیلات پدر در زندگی فرزندان نقش بسزایی ایفا می‌کند. اگر پدری دچار مشکلات اخلاقی شود، بر شخصیت کودک تأثیر می‌گذارد و کودک با سرفکندگی به زندگی ادامه می‌دهد.

● مشغله کاری پدر عامل تنزل شخصیت کودک

بسیاری از کارشناسان معتقدند هنگامی که حضور پدر در خانواده به دلیل مشغله کاری یا هر وضعیت دیگر کمتر باشد، ویژگی شخصیتی و اخلاقی کودک نیز دچار تنزل می‌شود. پدر به عنوان واسطه بین دنیای بیرون و خانواده، نقش اصلی در شکل‌گیری ارزش‌های اخلاقی و وجدانیات کودک دارد. تحقیقات در زندگی بزهکاران نشان می‌دهد که در دوره حساس بین ۳ تا ۶ سالگی نقش پدر در زندگی این افراد یا نبوده یا کم‌رنگ بوده است. از طرفی نقش مادر در یک سال و نیم ابتدای زندگی کودک مهم است و محبت مادر برای یک سال و نیم ابتدای زندگی کودک بسیار ضروری است و احساس اعتماد به نفس کودک نیز به دلیل همین محبت مادر شکل می‌گیرد. کودکان به ویژه پسران در سنین ۳ تا ۶ سالگی، نیاز بیشتری به پدر دارند و پدران نیز باید برنامه‌ریزی لازم را برای حضور بیشتر در منزل داشته باشند. www.migna.ir یک کارشناس به نقش تربیتی پدر و مادر اشاره می‌کند و می‌گوید: «گاهی مادر بیش از حد به کودک محبت می‌کند که منجر به تربیت فرزندان زیاده‌خواه و بی‌مسئولیت می‌شود. بعضی وقت‌ها هم مادر از همان ابتدا به کودک بی‌توجهی می‌کند. این امر هم سبب می‌شود تا کودکان عزت نفس کافی نداشته باشند».

(۷) شرايطی را به وجود آورند تا فرزندان بتوانند نقاط قوت خود را نشان دهند.
(۸) برای شناخت بهتر فرزندان به ویژه در هفت سال دوم سعی کنند نقش مربی ورزش او را داشته باشند و رشته ورزشی را طبق خواست و توانمندی‌های خودش انتخاب کنند.
(۹) گاهی فرزندانمان به تأیید رفتارهای خود از طرف پدر سخت نیازمندند.
(۱۰) برای فرزندان وقت بگذارید تا تکريم و احساس با ارزش بودن را در او تقویت کنید.
(۱۱) از رفتارهای نادرست آنان چشم‌پوشی نکنید و با توجه به شرايط روحی و روانی، زمانی و مکانی او را از کار نادرستش آگاه کنید.
(۱۲) در هنگام تصمیم‌گیری در امور مربوط به فرزندان با آنان مشورت کنید.
(۱۳) سعی کنید از ویژگی‌های فرزندان اطلاعات و آگاهی‌های لازم را داشته باشید.
(۱۴) به استعداد و سلیقه‌های آنان احترام بگذارید.
(۱۵) اوقات بیشتری را در جمع خانواده و فرزندان سپری کنید.
(۱۶) به تحصیل و درس فرزندان اهمیت داده و با شرکت در جلساتی که مدارس تشکیل می‌دهند به آنها ارزش و اعتبار دهید.
(۱۷) رفتارهای خود را اصلاح کنید تا الگوی مناسبی برای فرزندان باشید.
(۱۸) در میان اعضای خانواده تبعیض قائل نشوید و گاهی با آنان درددل کنید.
(۱۹) آنان را با داوران کودکی و نوجوانی خود و سایر افراد مقایسه نکنید.
(۲۰) در هنگام رفتن به سفرهای طولانی بهتر است از خود نشانه‌هایی برای بگذارید (عکس، کاست صوتی یا تصویری و...) در طول سفر از طریق تلفن با فرزندان صحبت کنید و در بازگشت از مسافرت سوغات آنها را فراموش نکنید.
(۲۱) سعی کنید نقش تربیتی خود را برای فرزندان نوجوان، از یک «مصلح و هدايت‌کننده» به یک «مشاور» تبدیل کنید.
(۲۲) در هنگام نصیحت کردن فرزند نوجوان، ضمن توجه به سخنان او، افکار و احساسات خود را برای او تشریح کنید.
(۲۳) محیطی صمیمی ایجاد کنید تا فرزند نوجوان با متواند آزادانه احساساتش را بازگو کند.
(۲۴) اگر لازم بود از روش تذکر یا توبیخ در فرزندان استفاده کنید، تذکر و توبیخ ما باید به گونه‌ای باشد که فرزندان متوجه شوند «رفتارشان نامناسب و بد است نه خود آنان».
(۲۵) اگر پسر نوجوان دارید، بدانید که او نیازمند است

نقش پدر در تربیت فرزندان

از بررسی نتایج برخی تحقیقات که در دهه آخر قرن بیستم در جهان انجام شده در اینم:
■ یکی از عوامل ضعف خانواده‌های امروزی، کاهش نقش پدر در خانواده است.
■ کودکانی که از غیبت پدر پرورش یافته‌اند، زمینه‌های بروز بزهکاری در آنان بیشتر است.
■ کودکانی که از تربیت و همراهی پدر در بازی و تفریح و سرگرمی برخوردار بوده‌اند، ضمن داشتن روابط عمیق‌تری با دوستان، دارای خودکنترلی و مهارت بیشتر در بیان حالات هیجان خود و تشخیص احساسات و عواطف دیگران بوده‌اند.
■ پدرانی که دخالت بیشتری در تربیت داشته‌اند، فرزندان آنها علاوه بر داشتن رفتار مسئولانه، حسن مسئولیت‌پذیری بالاتری در مورد رفتار خودشان داشته، کمتر دیگران و شانس و «قبال‌بد» را به عنوان مشکلات رفتاری خود مطرح می‌کردند.
■ فرزندی که پدران آنها به اندازه کافی در تربیتشان نقش داشته‌اند، دارای توانمندی بیشتری در حل مسایل، مهارت‌های کلامی و پیشرفت تحصیلی بوده‌اند.
■ مشاهدات بیانگر آن است افرادی که در بزرگسالی همدلی بیشتری با دیگران نشان می‌دهند، در کودکی از مشارکت صحیح پدر در تربیت خود بهره‌مند بوده‌اند.
■ پسران نوجوان فاقد پدر به راحتی دچار اضطراب و ناراحتی می‌شوند.
■ در خانواده‌هایی که پدر حضور نداشته یا وجودش بی‌تأثیر باشد، فرزند تمایل بیشتری به الگو قرار دادن رفتار مادر نشان می‌دهد. این امر مشکلاتی را به ویژه برای پسران به وجود می‌آورد.
■ دختران خانواده‌هایی که در آنها مادر مسلط و پدر منفعل بوده است، در دوره نوجوانی و بزرگسالی و در ارتباط با مردان و تشکیل خانواده بیشتر دچار مشکل شده‌اند.
بابا جان؛ تو الگوی منی
■ فرزند در مسیر رشد و شکل‌گیری شخصیت خود با افراد زیادی در ارتباط است و از آنها تأثیر می‌پذیرد. چنانچه پدر بتواند به گونه‌ای رفتار کند که فرزند، جنبه‌های مثبت و سازنده رفتارهای پدر را مشاهده کند، به سلامت زندگی فرزندش کمک کرده است.
■ دختر بر خورد با مرد را از پدر می‌آموزد، او از پدر مسایلی را می‌آموزد که هرگز از مادر نخواهد آموخت.
■ فرزند می‌تواند صحبت کردن، طرز صحبت، راستگویی، وفاداری، روابط اجتماعی، شیوه غذا خوردن، نشست و برخاست کردن و همه سجایای اخلاقی را از پدر بیاموزد. به گفته خواجه نصیر طوسی «از طریق پدر است که فرزندان، تدبیر و کمالات نفسانی چون آداب و فرهنگ، هنر و صناعات و علوم و طریق زندگی را که اسباب بقا و کمال نفس هستند، یاد می‌گیرند.»
آنچه پدران باید بیشتر بدانند و عمل کنند:
(۱) حتی قبل از تولد می‌توانند به روش‌های گوناگون با فرزند ارتباط برقرار کنند:
(الف) با قرار دادن دست روی شکم همسر و صحبت کردن با او.
(ب) با نشان دادن دلبستگی خود به همسر با دادن هدیه (یک شاخه گل، یک لبخند، یک نگاه محبت‌آمیز یا کمک در کار منزل).
(۲) با فرزندان با لحن خوب و مؤدبانه سخن بگویند.
(۳) ابراز محبت را به فرزندان به طور مستمر ادامه دهند، زیرا رفتار مردانه بدون مهربانی، الگوی جنسیتی پدر را بی‌تأثیر می‌کند.
(۴) به فرزندان احترام بگذارند و از تحقیر شخصیت و انتقاد نابجا بپرهیزند.
(۵) با ایجاد رابطه دوستانه، زمینه انس با فرزند را هموار سازند تا بتوانند به راحتی حرف دلشان را به پدر بگویند.
(۶) وقتی با فرزندان تنها هستند با آنان همبازی شوند و ورزش کنند.

66

نقش مادر در یک سال و نیم ابتدای زندگی کودک مهم است و محبت مادر برای یک سال و نیم ابتدای زندگی کودک بسیار ضروری است و احساس اعتماد به نفس کودک نیز به دلیل همین محبت مادر شکل می‌گیرد. کودکان به ویژه پسران در سنین ۳ تا ۶ سالگی، نیاز بیشتری به پدر دارند و پدران نیز باید برنامه‌ریزی لازم را برای حضور بیشتر در منزل داشته باشند.

جیب‌ها جدا جیب‌تو سوا

“

«طلاق اقتصادی» یک عبارت غلط‌انداز است؛ عبارتی که به محض شنیدنش، آدم یاد مشکلات مالی زوج‌های جوان می‌افتد؛ مشکلاتی مثل نداشتن خانه و کار ثابت و اینها که ممکن است باعث شود یک زندگی تازه تشکیل شده، به بن‌بست بخورد، اما واقعیت این است که طلاق اقتصادی که این روزها بسیار مورد توجه کارشناسان حوزه سلامت خانواده و روانشناسان قرار گرفته، چیز دیگری است. برخلاف طلاق به خاطر عوامل اقتصادی که در آن نبودن پول حرف اول را می‌زند؛ در این نوع از طلاق (طلاق اقتصادی مورد بحث ما) اتفاقاً وجود پول است که مشکل‌ساز است؛ بحرانی که زندگی زوج‌های جوان هر دو شاغل حرف می‌زنیم، دقیقاً درباره زندگی‌هایی در این زمینه، به سرعت هم در حال افزایش است. وقتی درباره طلاق اقتصادی و شوهر به هم، کم‌کم مسایل مالی زوجین از هم جدا می‌شود و بعد از آن با گذشت زمان‌های کوتاه یا بلند، اختلافات مالی کار خودشان را می‌کنند و می‌شوند مهم‌ترین عامل برای طلاق؛ مدلی جدید که به اندازه طلاق عاطفی، طلاق جنسی و... شناخته شده و پرهیاهو نیست و به همین دلیل شدیداً می‌تازد.

جیب من جدا جیب تو سوا

با یک «دو دو تا چهار تا» کوچک، می‌شود فهمید زوج‌های هر دو شاغل، بیشتر از بقیه زوج‌ها از طرف بحران طلاق اقتصادی تهدید می‌شوند. هر کسی می‌تواند دور و برش نمونه‌های واقعی این ماجرا را پیدا کند؛ همکارهایی که درددل می‌کنند، قصه‌هایی که از زوج‌های دور و نزدیک فامیل می‌شنویم، وبلاگ‌های روزانه‌نویسی در اینترنت و همین راهروهای دادگاه‌های خانواده که بدون نگاه به آمار بالای طلاق هم، از شلوغی‌اش می‌شود فهمید که اوضاع از چه قرار است. حالا از هر کدام از این مسیرها که به زوج‌های مشکل‌دار در امور اقتصادی برسید، خیلی سریع متوجه می‌شوید که در اغلب موارد هر دو شاغل هستند و همین هم باعث شده مشکلات مالی بینشان به‌وجود بیاید و رشد کند؛ مشکلاتی که هر کدام از طرفین، خود را در آن کاملاً محق می‌دانند و به همین دلیل هم رشدشان در زندگی بسیار زیاد است.

۱۴ دانگ

خانه سهم او بود، اما به‌خاطر خجالت

و عشق و این حرف‌ها، در آن زمان به فکر به نام‌زدن نبود و حالا که کار به جدایی رسیده بود، نمی‌دانست باید چکار کند. «البته اینطور که زهرامی گوید، همین بدهی‌های بی‌حساب و کتاب، از دلایل مهم رسیدن این زوج‌ها به مشکل به دادگاه خانواده بوده است؛ «این خانم ظاهراً خیلی باگذشت و چشم و دل سیر بوده که این کار را کرده، اما از حرف‌هایش می‌شد فهمید که در همه این سال‌ها منت گذاشتن مستقیم و غیرمستقیم، از کارهای همیشگی‌اش بوده، چیزی که در زندگی مشترک، غیرقابل تحمل است.»

سرخ ماجرا اینجا است؟

«اغلب این زوج‌ها تحصیلکرده‌اند و از موقعیت اجتماعی مناسبی برخوردارند. همین هم باعث شده اغلبشان به مشاوره گرفتن از مراجع ذی‌صلاح اعتقادی نداشتند باشند و آنقدر به مشکلاتشان بی‌توجه باشند که در آن غرق شوند.» اینها را یک کارشناس دادگاه خانواده می‌گوید و هر چقدر در خاطرات این ۴۰ سال جست‌وجو می‌کند، نمی‌تواند زوجی را پیدا کند که به‌خاطر مشکلات مالی اینجا آمده باشند و قبل از آمدن پیش مشاور رفته باشند؛ «در موارد دیگر خیلی‌ها را می‌شود پیدا کرد که قبل از آمدن به دادگاه، مشاوره گرفته‌اند. هم خانم‌ها و هم آقایان، موردهایی که مشکلات زناشویی دارند یا حتی کسانی که با مشکلات حادثی مثل اعتیاد درگیر هستند؛ اغلب اینها به هر حال مشاوره را تجربه کرده‌اند. حالا به هر دلیلی ممکن است مشاوره کمکشان نکرده باشد، اما لااقل تجربه‌اش کرده‌اند، اما در مورد طلاق‌های اقتصادی به ندرت دیده می‌شود که احساس نیازی به مشاوره احساس کنند.» به اعتقاد این کارشناس، تفکرات این آدم‌ها آنقدر سخت و محکم شکل گرفته است که نمی‌شود تغییرش داد؛ «آنها اصلاً فکر نمی‌کنند که ممکن است یک درصد حق با آنها نباشد، هم زن‌ها و هم مرد‌ها آنقدر حق به جانب حرف می‌زنند که نمی‌شود فکر تغییر عقیده را به ذهنشان انداخت. دلیلش هم این است که جوان‌های ما به شدت تحت تأثیر نصیحت‌های اشتباه هستند. دخترها و پسرهایی که فقط ترسانده می‌شوند، بدون اینکه راه درست پیش پایشان قرار بگیرد.»

مشاور

دادگاه حرف می‌زند، فقط

حواسشان به این است که چکار کنند تا کلاه مالی سرشان نرود. به‌خاطر همین اصلاً نمی‌شود با آنها در مورد راه‌های دیگر برای حل مشکل حرف زد. «اینطور که مشاور دادگاه خانواده می‌گوید، هر کدام از این آدم‌ها هم به‌طور تمام و کمال حق را به‌خودشان می‌دهند؛ «همین هفته گذشته، زوجی اینجا آمده بودند که معلوم بود مشکل اصلی‌شان همین لجبازی‌های مالی است؛ البته در ظاهر دچار طلاق عاطفی شده بودند، اما همه حرف‌هایشان بر سر مسایل مالی بود. او یکی از بزرگ‌ترین مشکل‌های این زوج را خانواده‌های ناآگاه می‌داند؛ «خانم ۲۸ ساله بود و آقای ۳۴ ساله. پدر خانم هم وکیل بود و هم‌راهش آمده بود، اما این پدر وکیل، تنها کاری که نمی‌کرد آرام کردن دخترش بود.»

این کارشناس معتقد است که در موردهای دیگر خانواده‌ها کمک‌های بهتری به زوج‌های جوان می‌کنند، اما در مورد مسایل مالی اغلب نصیحت‌ها اشتباه است؛ «پادم هست پدر این خانم به شدت معتقد بود که در حق دخترش اجحاف شده و در ۳ سالگی که با همسرش از دواج کرده، نتوانسته حقوقش را پس انداز کند. در حالی که شوهر این خانم باطعن از زمینی که پدر دختر با همین حقوق هادر شمال برایش خریده بود، حرف می‌زد. خب این خیلی بد است که یک پدر تحصیلکرده نتواند درک کند که در شرایط فعلی، نمی‌شود یک مرد را به حال خودش رها کرد و با مشکلات تنهاش گذاشت.»

البته خانم مشاور، موردهای برعکس زیادی را هم به‌خاطر دارد. مثلاً دختری که حتی آپارتمان ارث پدری‌اش را فروخته و سال گذشته که در حال طلاق گرفتن بوده، نمی‌دانسته چطور اموالش را از شوهرش پس بگیرد؛ این مورد را هم خوب به‌خاطر دارم. «زن و شوهری بعد از ۵ سال زندگی، اینجا آمده بودند و از تنها چیزی که حرف نمی‌زدند، زندگیشان بود. از قرار معلوم خانم آپارتمانی داشت که ۲ سال بعد از دواج فروخته بودند و با پس‌اندازی که داشتند، خانه بزرگ‌تری خریده بودند، اما به نام آقا. اتفاقاً در سال‌های بعدی هم خانم قسط‌های وام خانه جدید را داده بود و در واقع بیشتر از

هر چپ که داریم مال من

در دادگاه خانواده، همیشه بحث سکه داغ است. فرقی هم نمی‌کند که در زمان بحران حبابی افزایش قیمت باشیم یا نه. شنیدن از نرخ سکه و رقم‌های عجیب و غریب مهریه و آخرین قوانین تصویب شده در باره مهریه، همیشه پای ثابت بحث‌های راهروهای دادگاه خانواده است، اما اگر دنبال مورد مشخصی بگردید هم دست خالی نمی‌مانید. زهرالفا از مشاورهای دادگاه است.

۴ سال است که در اینجا کار می‌کند و اگر تعداد زوج‌های منتظر در نوبت مشاوره بگذارند، حرف‌های شنیدنی‌ای دارد؛ «تعدادشان خیلی زیاد است، اما چیزی که در مورد زوج‌های هر دو شاغل که با هم درگیری مالی دارند در ذهن من مانده، این است که معمولاً کم سن و سال نیستند. یعنی در سال‌های اولیه و بحرانی ازدواجشان به سر نمی‌برند.» این مشاور معتقد است درگیری‌های مالی به سرعت مشکل‌های دیگر، زوج‌ها را از پادرمی‌آورد و اینطوری است که آنها دیرتر از زوج‌های دیگر به فکر دادگاه خانواده می‌افتند؛ «شاید یکی از دلایل، استقلال مالی خانم‌ها باشد. به اعتقاد من و با تجربه‌ای که در این سال‌ها به‌دست آورده‌ام، برخلاف تصور عمومی، زن‌های شاغل که از نظر مالی مستقل هم هستند، خیلی راحت به طلاق فکر نمی‌کنند.

وقتی هم که در زندگیشان دچار مشکل می‌شوند، به‌دلیل استقلال مالی به جای حل مشکل، سعی می‌کنند خود را با موضوع دیگری سرگرم کنند و صورت مسئله را نادیده بگیرند. به همین دلیل، ممکن است این مشکل، خود را تا مدت‌ها نشان ندهد.» اما این مشاور معتقد است شاید همین موضوع هم باعث شود مشکلاتشان ریشه‌دار شود و راهی به جز طلاق برایشان باقی نماند؛ «یک جورهایی مثل استخوان لای زخم است. معمولاً زوج‌هایی که دچار طلاق اقتصادی شده‌اند و اصطلاحاً حساس‌هاست حسابشان را از هم جدا کرده‌اند، خیلی کم از دیگران تأثیر می‌گیرند. وقتی هم که با

در موارد بحرانی، مشکلات مالی و اینکه چه چیزی حق چه کسی است، می‌شود از قانون کمک گرفت؛ البته در شرایطی که احترام به قانون، کمی بیشتر از دیالوگ‌های سریال‌های آموزنده تلویزیونی در زندگی ما جریان داشته باشد. در مورد مسایل مالی، قانون به روشنی حق دو طرف را مشخص کرده؛ حتی که البته حتی در صورت ادای آن، باز هم مدعی‌های زیادی دارد، اما اگر واقع‌بین باشیم اجرای همین قانون، کاملاً مطابق با حقوق زن و مرد است؛ «طبق بند الف عقدنامه؛ هرگاه طلاق بنا به درخواست زوج نباشد و تقاضای طلاق به تشخیص دادگاه، ناشی از تخلف زن از وظایف همسری یا سوء رفتار وی نباشد، زوج موظف است تا نصف دارایی خود را که در ایام زناشویی با او به‌دست آورده به‌وجه منتقل کند. منظور از دارایی زوج، آن دسته از اموالی است که در زمان زوجیت و زندگی مشترک حاصل شده است.» البته برای کسانی هم که معتقدند این بند از قانون فقط نوشته شده تا مرد‌ها آن را دور بزنند باید گفت که اگر اصل جنگ اول به‌ز صلح آخر را در نظر بگیریم، می‌شود از دور زدن آن جلوگیری کرد؛ «در مورد شرط تصنیف دارایی مرد هنگام طلاق، بهتر است این شرط با عباراتی قانونی، مشخص و بنا به درخواست زوجین مجدداً توسط سردفتر در عقدنامه درج شود؛ مثلاً «زوجین متعهد می‌شوند هنگام جدایی اعم از اینکه به درخواست مرد باشد یا زن، تمام اموالی که بعد از ازدواج دائم به‌دست می‌آورند، بین آنها به تساوی تقسیم شود.»

فتوشارپ!

سفر، همیشه کار خوبی است هم برای مسافرو هم برای میزبان. باور کنید به همین خاطر است که بزرگترها گفته اند بسیار سفر باید تا پخته شود خامی.

در این کار آموختن، آموختن، دیدن و تجربه کردن همه چیز با هم هست و یکی از بهترین دستاوردهای سفر این است که مسافر اگر بیننده بصیر باشد، می تواند پی به وجود خالق بی همتا برد که جهان را آفریده است و زیبایی های زیادی را پیش روی بشر فراهم کرده تا ببیند و بیاندیشد؛ البته گاهی هم بشر با دست ساخته هایش، کارهایی خارق العاده می کند، ولی همچنان این دستاوردهای بشری، پیش پای خالق اصلی، مصنوعاتیش نیست. به همین دلیل در این شماره تصمیم بر آن شده تا در خصوص تصاویر، مناظر و محل هایی را که به نظر دست ساخته بشری است، مرور می کنیم در حالی که این تابلوهای طبیعی و اماکن بکر و بدیع بدون هیچ دستکاری انسانی و کاملاً به صورت ارگانیک آفریده شده اند.

منبع: Conde Nast مترجم: نینا امیری

۱- توریه (PAMUKKALE)

پامو کال یا همان قلعه پنبه ای، چشم انداز خارق العاده سفید رنگی است که از رسوب مواد معدنی در آب گرم و سفت شدن این مواد شکل گرفته است. این سازه بی نظیر، حوضچه و تراس هایی است از جنس سنگ آهک.

۳- اسکا تلند (FINGAL CAVE)

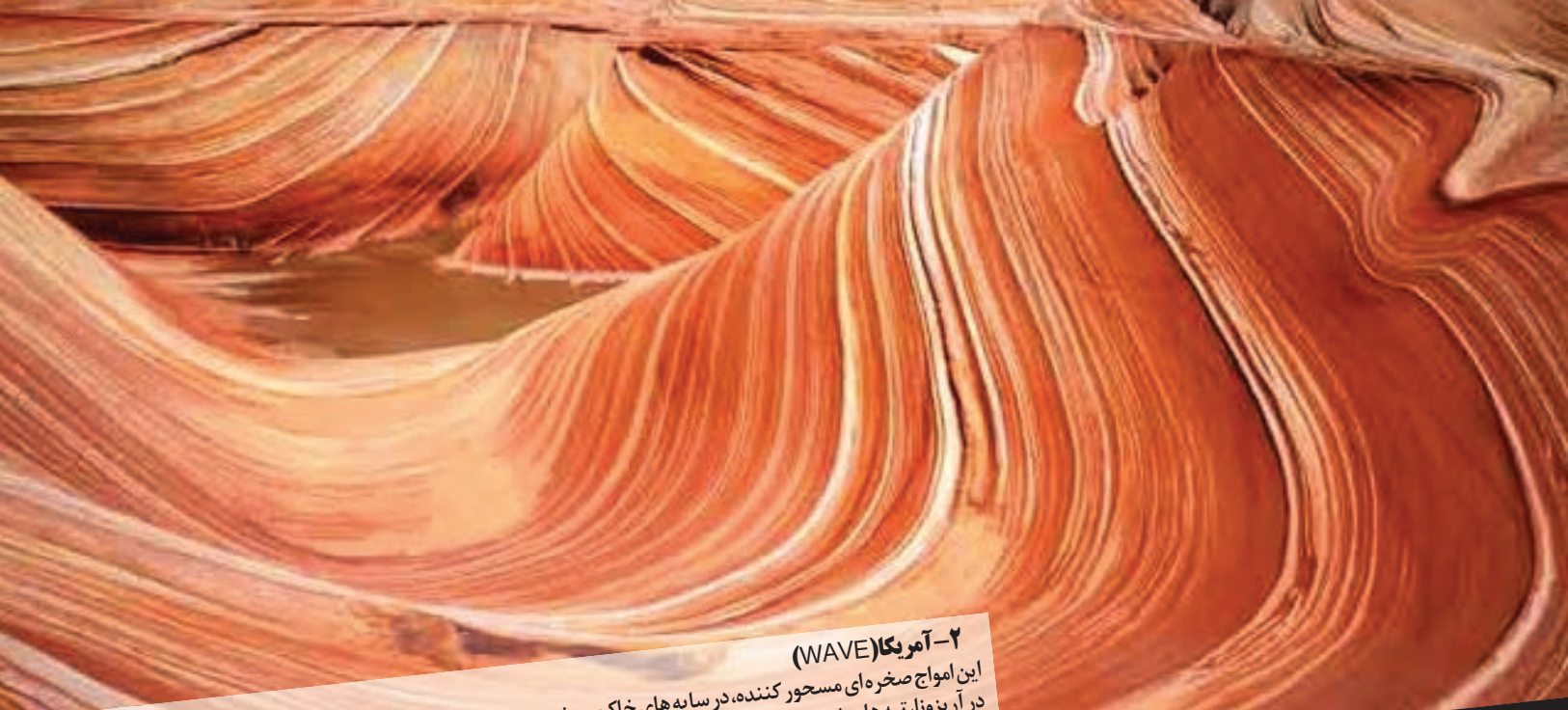
غار اسرار آمیز فینگال، ساختار بسیار عجیبی است متشکل از ستون های شش ضلعی به هم پیوسته از سنگ بازالت. این منظره نفس گیر طی سالیان متمادی و به دلیل جریان مواد آتشفشانی شکل گرفته است. برگشت صدای امواج، صداهای وهم انگیزی را در این غار ایجاد می کند.



۶- استرالیا (WAVEROCK)

صخره ای جالب موسوم به موج سنگی در غرب استرالیا است که بیش از ۱۰۰ متر طول دارد. این پدیده شگفت انگیز مانند موجی است که هیچوقت نمی شکند. موج، به واسطه فرسایش مواد نرم تر در قسمت پایینی گنبد گرانیته تاریخی شکل گرفته و نوارهای عمودی توسط باران و در نتیجه شست و شوی مواد شیمیایی به سمت پایین شکل گرفته است.





۲- آمریکا (WAVE)

این امواج صخره‌ای مسحور کننده، در سایه‌های خاک سرخ، در مرز بین یوتا و آریزونا قرار دارند. میلیون‌ها سال پیش، بادهای موسمی در آریزونا، تپه‌های شنی را به صخره تبدیل کردند. این صخره‌های شنی، با نوارهای رنگی موج مانند سفت شده‌اند. رنگ حاصل ترکیب آهن و منگنز با آب است. راه‌های موازی سفت شده به دلیل فرسایش حاصل از عبور آب شکل گرفته است.



۵- چین (WULINGYUAN)

وولینیان، هونان از بیش از ۳۰۰۰ لایه انباشتی سنگ آهک تشکیل شده است. منطقه‌ای دور افتاده و غیر قابل دسترس در چین است که جزو میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است. در این منطقه، آبشارهای زیبا و بزرگترین غار آهکی آسیا قرار دارد.

۴- یمن (SOCOTRA)

سوکوترا، یکی از جزایر چهار گانه یمنی است که در مکانی دور افتاده در اقیانوس هند قرار دارد و صدها گونه عجیب را در خود جای داده است. درخت «خون ازدها» در این جزیره قرار دارد. هر گاه خراشی روی پوسته این درخت ظاهر شود، شیر قرمز رنگ غلیظی از آن بیرون می‌زند؛ به همین دلیل درخت خون ازدها نام گرفته.



۷- آمریکا (SNOWROLLER)

این پدیده شگفت انگیز طبیعی که در کشور آمریکا قرار دارد، به واسطه شرایط برفی بسیار خاص و سرعت باد، به وجود آمده است. با وزش بادهای شدید، این غلطک‌های برفی به سمت پایین حرکت کرده و بزرگتر می‌شوند.



چاردیواری

به رنگ دریا

کارشناس: حامد رضایی

خیلی وقت ها رنگ ها هستند که خانه را بزرگتر و زیباتر نشان می دهند. معجزه رنگ ها در دکوراسیون خانه، خیلی وقت ها آرامش را برای شما به ارمغان می آورد؛ بنابراین اگر دوست دارید در خانه از رنگ آبی بهره بگیرید و نمی دانید کجای خانه از این رنگ آرامش بخش استفاده کنید؛ اصلا نگران نباشید. ما چند ایده ساده و خوب داریم که به شما کمک می کنند تا از رنگ آبی مناسب در جای مناسب که بیشترین زیبایی و خودنمایی را داشته باشد، استفاده کنید.



کمی رنگ صورتی (هلویی) در فضا پاشید. به طور مثال، می توانید کفپوش های حمام را از کاشی هایی به رنگ هلویی انتخاب کنید.



سورمه ای + زعفرانی

در اتاق غذاخوری، می توانید یک کنتراست بزرگ ایجاد کنید که فضاهای مختلف اتاق، به خوبی دیده شوند. به طور مثال، اگر همه وسایل، سورمه ای و سفید هستند و همانند این اتاق، حتی پرده هانیز گل های درشت سورمه ای دارند، برای ایجاد یک تضاد اساسی، می توانید از خانواده زرد و نارنجی کمک بگیرید. مثلاً یکی از دیوارها را زعفرانی کنید.



آبی آسمانی + صورتی پررنگ

این ترکیب، تا حدی زنانه به شمار می رود، اما زیباست. برای بهره بردن از چنین ترکیبی، می توانید همه دیوارهای اتاق نشیمن را آبی کنید و اکسسوری ها را سرخابی یا صورتی پررنگ انتخاب کنید. کوسن، گل یا گلدان های صورتی، باعث روح بخشیدن به فضای آبی اتاق می شود. در ضمن، شاید تصور شود که این دورنگ، زیادی نوجوانانه هستند، اما به هیچ وجه این حس را منتقل نمی کنند و فقط زیبا هستند.



آبی-توسی + نارنجی + زرشکی

ترکیب سه رنگ آبی-توسی، نارنجی و زرشکی برای فضاهای پویا و اشتهاآور همچون آشپزخانه مفید است. جزیره یا کانتر آشپزخانه را آبی-توسی انتخاب کنید تا نمادی از روانی آب و آرامش باشد. برای هیجان بخشیدن به آن، صندلی های کانتر را زرشکی انتخاب کنید و در آخر هم برای طراوت و شادابی فضا، تشک صندلی را نارنجی شاد و تر و تازه انتخاب کنید، تا کاملاً با هویت اصلی آشپزخانه، جفت و جور باشد؛ البته از رنگ نارنجی به صورت اشاره های کوچکی همچون حوله ظرفشویی، گلدان های تزئینی، قالیچه، پادری، گل یا تزئینی های روی کانتر هم می توانید استفاده کنید.



آبی کمرنگ + هلویی + سفید

یکی از بهترین مکان ها برای استفاده از ترکیبات رنگ آبی، سرویس بهداشتی است. در این فضا، می توانید دیوارها را آبی کمرنگ و گچبری و تزئینات و قرنیزهای آن را سفید نقاشی کنید. برای اینکه فضا خیلی سرد و بی روح نشود،



آبی + قرمز + زرد

در اتاقی که با سه رنگ آبی، قرمز و زرد، دکور شده است؛ تقریباً همه چیز ساده و معمولی است و فقط این رنگ ها هستند که تنوع و جاذبه خاصی به آن بخشیده اند. یک دیوار آبی جان دار، در پشت مبلمانی که تمی از زرد دارند و با انواع کوسن های قرمز و زرد تزیین شده اند؛ تضاد جالبی ایجاد می کند. میز جلوی مبل و میز کنار مبلمان هم بهتر است به رنگ قرمز انتخاب شوند تا در زمینه آبی دیوارها، بیشتر خودنمایی کنند. استفاده از گل های واقعا زرد روی میز نیز به ترکیب قرمز و آبی، تنوع ویژه ای می بخشد.



آبی آسمانی + یاسی

ترکیب آبی آسمانی و یاسی، کاملاً رویایی و رمانتیک می شود. می توانید زمینه اصلی اتاق نشیمن خانه را آبی آسمانی انتخاب کنید و از مبل، پرده و سقف گرفته تا قالی کف زمین را آبی کنید، اما اکسسوری ها را یاسی انتخاب کنید. به طور مثال، کوسن های روی مبل، تابلوی روی دیوار، حاشیه پرده، وسایل تزئینی روی میز و ... را یاسی

۶۶

ترکیب سمرنگ آبی-توسی، نارنجی و زرشکی برای
فضاهای پویا و اشتهاآور همچون آشپزخانه مفید است.
نمادی از روانی آب و آرامش باشد. برای هیجان انتخاب کنید تا
آن، صندلی‌های کانتر را زرشکی انتخاب کنید و در آخر هم
و تر و تازه و شادابی فضا. تشنه صندلی را نارنجی شاد
جفت و جور باشد؛ البته از رنگ نارنجی به صورت اشاره‌های
کوچک همچون حوله ظرفشویی، گلدان‌های تزئینی،
قالیچه، پادری، گل یا تزیینات‌های روی کانتر هم
می‌توانید استفاده کنید.



لاجوردی + مشکی + سفید

این ترکیب نیز شیک و زیباست. آبی کبالت یا لاجوردی با عمق زیادی که دارد، در کنار مشکی، بسیار خوب دیده می‌شود. این رنگ‌های تیره، موجب ایجاد ثقل در آن بخش از خانه می‌شوند. برای اینکه این سنگینی از میان برود، خوب است آنها را با سفید ترکیب کنید. به طور مثال، جزیره و تشک صندلی‌های کانتر را به رنگ کبالت، خود صندلی و سنگ روی جزیره را مشکی و دیوارهای آشپزخانه و دیگر کابینت‌ها را سفید انتخاب کنید.



آبی درباری و بژ مایل به قرمز

رنگ بژ که کمی قرمزی در خود دارد، انتخاب بسیار خوبی برای دیوارهای اتاق نشیمن به شمار می‌رود. این رنگ را می‌توان با انواع رنگ‌ها ترکیب کرد؛ به طوری که همچنان زیبایی خود را حفظ کند. برای بهترین استفاده از این رنگ، خوب است آن را با مبلمان سفید جفت کنید. میز جلوی مبل را آبی درباری و پارچه‌ای انتخاب کنید تا یک فضای بسیار شیک و زیبا برای نشیمن بسازید. پرده‌هایی که ترکیب آبی و سفید هستند و راه‌های عمودی دارند نیز به زیبایی بیشتر فضا کمک می‌کنند. کوسن‌های بژ و آبی با طرح ابرو باد هم بر زیبایی این ترکیب تأکید کرده‌اند.

تا اینجا هر موردی را گفتیم یا شاد بوده یا پررنگ یا خاص. در اینجا برای افرادی ایده داریم که شیک و لوکس بودن را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهند. آبی استیل که در خود نوعی خاکستری براق دارد، یکی از زیباترین ترکیبات رنگ آبی است. این آبی را می‌توانید با رنگ‌های براقی همچون صدفی و نقره‌ای ترکیب کنید و یک اتاق خواب شیک برای خود درست کنید.



ترکیبات مختلف آبی و زرد لیمویی

در اتاق نشیمن، می‌توانید از انواع رنگ‌های آبی در قسمت‌های مختلف استفاده کنید. به طور مثال، کاناپه‌ای با رنگ آبی-توسی، دیوارهایی به رنگ آبی آسمانی، پرده‌هایی با اشاره جزئی به رنگ آبی، صندلی حصیری سورمه‌ای و حتی کاشی‌های کاربنی شومینه را می‌توان با زرد لیمویی ترکیب و یک فضای شاداب در اتاق ایجاد کرد.



آبی اقیانوسی، سرخ مایل به زرد، سبز چمنی این ترکیب، کاملاً از طبیعت و اقیانوس الهام گرفته است. آبی دیوارها، باید تقریباً آکوا و تمایه‌ای از سبز در خود داشته باشد. اکسسوری‌ها، باید از سبز چمن و برگ درختان که کاملاً طبیعی و زیبا هستند، انتخاب شوند. اشاره‌های کوچکی هم به رنگ قرمزی شود که تا حدی به سمت زرد کشش دارد. یک ترکیب سه‌گانه جالب که با چوب جفت می‌شود.



آبی کاربنی و قرمز گیلاسی

اتاق خواب پسرانه، یکی از بهترین جاهای خانه برای استفاده از رنگ آبی است. برای اینکه هیجان و شور زیادی را که در وجود پسر هاست، ارضا کنید؛ می‌توانید از آبی شلوار جین یا همان آبی کاربنی و قرمز پررنگ همچون رنگ گیلاس استفاده کنید. موکت کف اتاق را آبی و یکی از بالشت یا کوسن‌های تخت‌خواب آنها را نیز آبی کاربنی انتخاب کنید. برای القای کمی هیجان، بالشت و اکسسوری‌های قرمز نیز در کنار آبی استفاده کنید تا این تضاد موجب زیبایی شود.



آبی فیروزه‌ای + بنفش + سبز لیمویی

ترکیب بنفش و لیمویی یا سرخابی و لیمویی را حتماً در طراحی‌های لباس دیده‌اید. حالا می‌توانید از این ترکیب جالب، برای تزیین اتاق نشیمن هم استفاده کنید؛ البته باید به میزان کم و محدود از آنها استفاده کنید، زیرا بسیار به چشم‌پیا هستند و اگر زیاده روی در به کارگیری آنها موجب از بین رفتن زیبایی می‌شود، دیوارهای اتاق را فیروزه‌ای کنید و با چند کوسن سبز لیمویی و بنفش، موجب القای طراوت رنگ‌های شاد آنها به بیننده بشوید. این طرح انتقادی، به فضای اتاق نشیمن، شادابی بسیاری می‌بخشد.



آبی استیل + نقره‌ای + صدفی

نگاهی به رانندگی خانم‌ها

خانم شما پارک دوبل بلدید؟

«بروشین خونتون پشت ماشین لباسشویی» اگر شما هم از آن دست خانم‌هایی هستید که رانندگی می‌کنند، قطعاً این جمله هنگام رانندگی زیاد به گوشتان خورده، جدا از این که گفته می‌شود این چنین صحبت کردن، یک نوع خشونت علیه زنان است که اینچنین هم هست، اما رانندگی زنان هنوز که هنوز است با صحبت‌ها و نقل‌های فراوانی همراه است و به گونه‌ای نقل محفل‌های شوخی و خنده آقایان است و وقتی هم که پای کل کل آقایان و خانم‌ها به میان می‌آید، پارک دوبل بلد نبودن خانم‌ها از نکاتی می‌شود که می‌توان بسیار روی آن مانور داد و خندید و گهگاه دیده شده که خانم‌ها نیز از پارک دوبل خودشان با شوخی و خنده یاد می‌کنند، اما واقعات رانندگی زنان از مردان بدتر است؟

سبک سالم زندگی

خرداد و تیر ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره سی و پنجم *

پنج سالم

من مردم پس رانندگیم بهتر است

خارج از هر گونه نگاه فمینیستی حقیقت این است که آنچه باعث شده آقایان این قدر به رانندگی زنان بتازند؛ یک دلایل فقط و فقط یک دلیل - نگاه‌های جنسیتی مردان به زنان است، شوخی نداریم که، به هر حال مردان این همه سال جنس برتر بوده‌اند حالا زنان بخواهند بیایند و رانندگی کنند؛ خوب مسلماً کمی قبول این مقوله سخت است، اما چرا این فشار در مقوله رانندگی خودش را نشان می‌دهد؟ یک دلیل واضح دارد، معمولاً ما موقع رانندگی در خیابان، افراد ناشناسی هستیم. این ناشناس بودن موجب می‌شود که بتوانیم یک سری رفتارهای نه‌چندان شایسته را هم انجام دهیم؛ به یک خانم تکه بیندازیم، بوق کشش کنیم و... در بحث و جمع و کل و کل و شوخی هم معمولاً همه چیز به شوخی بر گزار می‌شود، اما همه می‌دانیم که در نهایت اعتقاد مردان بر این است که رانندگی زنان خوب نیست؛ حالا اگر یک گروه از آقایان هم اعتقاد دارند خوب است، دیگر آنها واقعا استثنا هستند.

سبک رانندگی زنان

شاید برای شما هم اتفاق افتاده که وقتی از دور رانندگی یک خودرو را می‌بینید حدس می‌زنید که راننده زن باشد و اتفاقاً در خیلی از موارد هم درست است از آب دربیاید؛ چرا که اینچنین است، سبک رانندگی اکثر خانم‌ها با سبک رانندگی آقایان متفاوت بوده و این ثابت شده که خانم‌ها متفاوت از آقایان رانندگی می‌کنند، به قوانین پایبندتر هستند، سرعت مجاز را رعایت می‌کنند، از انجام حرکات نمایشی خودداری می‌کنند و محتاط‌تر هستند، بیشتر زنان اکثر توجهشان را موقع رانندگی به رانندگیشان می‌دهند، خوب کمتر هم تصادف می‌کنند. از این روست که نتایج تحقیقات ثابت کرده: «تصادفات رانندگان زن، یک پنجم رانندگان مرد است.»

آناتومی بدن

حقیقت این است که در طراحی صنعتی آناتومی بدن استفاده کننده از آن بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد و معیار این کار نیز گروه قالب استفاده کننده است در خصوص ماشین‌ها به خاطر اینکه طبق آمارها اکثر کسانی که از خودرو استفاده می‌کنند، آقایان هستند خوب شرکت‌های خودروسازی هم ماشین‌ها را مطابق آناتومی بدن آقایان تولید می‌کنند؛ اینجاست که برای خانم‌ها رانندگی با چنین ماشین‌هایی سخت می‌شود و نمی‌توانند حداکثر توانمندی خودشان را نشان دهند مثل حکایت چپ‌دست‌ها و راست‌دست‌هاست.

اکثر وسایلی که ساخته می‌شود برای استفاده راست‌دست‌هاست و اکثر چپ‌دست‌ها برای استفاده از این وسایل مشکل دارند به همین خاطر است که چند سالی است ورژن چپ‌دست برخی از وسایل را هم می‌توانید پیدا کنید؛ بنابراین اگر دیدید که شرکت‌های خودروسازی، از محصولاتشان یک ورژن مردانه و یک ورژن زنانه بیرون دادند و شاید هم روزی در معرفی خودروهایشان گفتند خودرویی مناسب زنان و مردان، زیاد تعجب نکنید.

چرا آقایان ماهرتر می‌شوند؟

این یک نکته اساسی است که آقایان بیشتر از خانم‌ها رانندگی می‌کنند؛ به خاطر همین است که مهارت رانندگیشان هم بالاتر می‌رود؛ ضمناً آقایان اکثر رانندگی‌های سخت را انجام می‌دهند. اکثر خانم‌ها علاقه‌ای به رانندگی در جاده‌های بارانی، برفی، کوهستانی و ناهموار را ندارند و معمولاً این کار را به آقایان می‌سپارند؛ خوب همین می‌شود که توانایی‌هایشان هم بالاتر می‌رود.

اندک مدارا

در مجموع باید به این نکته توجه کرد که خانم‌ها و آقایان مجبورند در کنار هم در خیابان‌های شهر رانندگی کنند، نمی‌شود خیابان را به زنانه و مردانه تقسیم کرد؛ پس باید به همدیگر احترام بگذاریم، خودخواهی را کنار بگذاریم و کمی با هم مدارا کنیم و شک نکنید که روزی می‌رسد که این مشکلات تا حد زیادی حل می‌شود؛ البته اینکه کلاریشه کن شود که امکان ندارد؛ مگر اینکه به کل زنان را به مرد و مردان را به زن تبدیل کنیم.

چه ماشین‌هایی برای خانم‌ها مناسب است؟

به هر حال اگر یک خانم هستید چه بهتر که ماشینی سوار شوید که مناسب حالتان است، اما همین ابتدا بگوییم که در شرایط تولید خودروی کشور، ماشین مناسب خانم‌ها در داخل ایران تولید نمی‌شود. اگر خانم هستید، پولش را دارید و می‌خواهید ماشینی داشته باشید که مناسب شما باشد؛ به سراغ خودروهای خارجی‌ای بروید که در صورت امکان و خوش‌ایند خودتان ویژگی‌های زیر را داشته باشد؛ البته همه ویژگی‌های ماشین‌های مناسب خانم‌ها محدود به این ۴ مورد نیست؛ ماسعی کردیم اصلی‌ترین‌ها را بگوییم.

۱. فرمان هیدرولیک

بسیار نکته مهمی است. اکثر خانم‌ها به خاطر قدرت کمتر بدنی نسبت به آقایان، فرمان‌های معمولی مناسبشان نیست و به همین خاطر هم با مشکلات عدیده روبرو می‌شود.

۲. دنده اتوماتیک

ماشین دنده اتوماتیک برای آقایان خوش‌ایند است؛ برای خانم‌ها هم ایده‌آل است. چه کسی است که خوشش نیاید از شر دنده کلاچ گرفتن و دنده عوض کردن راحت شود؟!

۳. هر چه ظرفیت تر و شهری، بهتر

آناتومی ماشین‌ها بیشتر مناسب آقایان طراحی می‌شود خوب همین می‌شود که شما خانم‌ها در پارک کردن و سایر حالت‌ها به مشکل برمی‌خورید؛ چرا که این ماشین‌ها قدرت مانور را از شما می‌گیرد، اما اگر یک ماشین ظرفیت شهری داشته باشید، هم جای پارک برایش راحت‌تر پیدا می‌شود هم با این ماشین بیشتر می‌شود در شهر مانور داد.

۴. به طراحی خودرو دقت کنید

سه مورد قبلی هم در مورد طراحی ماشین بود، اما این بخش، کمی شخصی‌تر است؛ بدین معنا که ماشینی را که می‌خواهید سوار شوید باید طراحی مناسب شما را داشته باشد مثلاً خانم‌ها معمولاً از آقایان کوتاه‌قدتر هستند و حالا اساساً برخی از ماشین‌ها مناسب افراد قد کوتاه نیست. میزان ارتفاع ماشین، نحوه جابجایی صندلی راننده، جابجایی پدال‌ها و دنده‌ها به گونه‌ای نیست که یک خانم کوتاه‌قد بتواند پشت آنها بنشیند.

در هالیوود تبدیل به بولدوزری شده است که افکارش را بی پروا بیان می کند و قضاوت های سختگیرانه اش را انثار کسانی می کند که می خواهند پیشرفت کنند. در سن چهل و نه سالگی نامزدی دیگری برای اسکار بهترین بازیگر زن نصیب وی شد؛ به خاطر بازی احساسی خبره کننده اش در یکی از فیلم های دیدنی سال، جاذبه. او حتی همبازی مشهورش، جرج کلنی را تحت الشعاع قرار داد؛ البته این امر برای کسانی که مدت هاست شاهد پیشرفت باور نکردنی او هستند، جای تعجبی نداشت.

مادر م به من یاد داد که به هیچ مردی وابسته نباشم

✽ خرداد و تیر ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره سی و پنجم ✽

لیدر سالم

نقطه

بی بازگشت

زندگی اش، دریافت اسکار

بهترین بازیگر زن برای بازی در فیلم The

blind side در مارچ ۲۰۱۰ بود. این اتفاق زمانی رخ

داد که همسرش جسی جیمز، پس از پنج سال

زندگی مشترک وی را فریب داده و خیانت کرده بود.

ساندرا بولاک سکوت اختیار کرده بود. او به تازگی از

تور اروپایی معرفی فیلم The blind side بازگشته و

منتظر بود. همسرش جیمز، طی چند روز در رسانه ها

بالحنی عاجزانه و به طور مداوم از او عذرخواهی می

کرد. بولاک کمی صبر کرد و سپس کمتر از یک ماه

درخواست طلاق داد. دو ماه بعد آنها از هم جدا شدند.

مدتی بعد ساندرا بولاک سرپرستی پسر بچه ای بنام

لوییز را برعهده گرفت. او می گوید «مادرم جوری من

را تربیت کرده که به هیچ وجه به مردی وابسته

نباشم. من این ویژگی را به خوبی فرا گرفتم.» مادرش

زن آلمانی موفقی بود که در اپرا خوانندگی می کرد.

ساندرا دوازده سال اول زندگی اش را بین آلمان و

آمریکا در رفت و آمد بود. بخشی از وجودش را واقع

بینی

و سرسختی

آلمانی ها در بر گرفته

است. در واقع این زن "فنا ناپذیر"

به نظر می رسد. سال ۲۰۰۸ در یک سانحه

رانندگی با ماشین روبرویی شاخ به شاخ شد، بی

آنکه آسیبی ببیند. از حادثه هواپیما در سال ۲۰۰۰ نیز

جان سال به در برد. حقیقتا او دارای چه نوع شخصیتی

است؟ شریک خوب، واقع بین، کاملا آسیب پذیر، کمی

دور از سرسختی مرموز درونش و شخصیتی که او را

به یکی از افراد مورد علاقه گروه فیلمسازی تبدیل

کرده است. پنجاهمین سال تولد وی، این فرضیه را

که هالیوود به زنان مسن پشت کرده رد می کند. دو

سال پیش کتاب رکورد های گینس، ساندرا بولاک را

به عنوان پردرآمدترین بازیگر زن معرفی کرد. شغل او

تبدیل به مبارزه ای شد برای غلبه بر ترس هایش. «از

بازنده

بودن می

ترسیدم، از اینکه وقت

کافی در اختیار نداشته باشم یا ترسو

باشم هراس داشتم. ولی هر سال که می گذرد

و سنم بیشتر می شود، به این فکر می کنم که سال

گذشته از چه می ترسیدم و آن ترس ها برایم بی معنا

می شود. شما فراموش می کنید و سپس رو به جلو

حرکت می کنید. گاهی اوقات وقتی از خواب بیدار

می شدم احساس افسردگی می کردم؛ سریال ها

۱۰ چهره ۱۰ جمله



هر چه شما در زندگی من خواهید مردم (دیگر هم من خواهند). خود را به قدر کافی بهر داشته باشید. پذیرید که شما باید حق برابر در مورد آن داشته باشید.



تنها راه انجام عیب کاری این است که به سختی فکر کنید.



عیب ترین ترس ما این نیست که نقص داریم بلکه این است که فراتر از اندازه قدرتمندیم. این بهریت ما است که بیشتر ما را به حخته می اندازد نه بهریت ما.



هر روز یک کاری کنار آن می ترسید را انجام دهید.



من به شاه اعتقاد ندارم و معتقدم به اینده خدا به دیگران صدمه نزنیم و در مورد مردم قضاوت نکنیم.

و فیلم های تکراری
تلویزیون را نگاه می
کردم تا بتوانم بر آن
احساس افسردگی غلبه
کنم. من باید به خودم اجازه
می دادم تا مثل یک انسان
عادی به زندگی نگاه کنم و
نه یک قهرمان. بعضی روز ها از
خودم متنفر می شدم و برخی
روز ها به خودم افتخار می کردم.»
در این شرایط ممکن بود مانند
بسیاری از ستاره ها، به سرانجام نا
خوشایندی دچار شود؛ ولی او در خانه
اش کار کرد، پشت پنجره های بسته روی
نقش هایش، روابط و دوستی هایش کار
کرد. «همیشه تصور می کردم استراحت
کردن غیر ممکن است. فکر می کردم اگر
زمانی را به خودم اختصاص دهم و تفریح
کنم، خیلی چیز ها را از دست خواهم داد.

پذیرفتن سرپرستی لویی که در حال حاضر چهار ساله
است، زندگی ام را متحول کرد. پیش از این فرزند من
کارم بود. در شرایط کنونی اگر فیلمی برای من یا پسر
یک تجربه عالی نباشد، هرگز خانه را ترک نمی کنم تا سر
صحنه فیلمبرداری بروم. این طرز فکر، آرامش بیشتری به
من می دهد. اگر فیلمی با موفقیت مواجه نشود، می گویم
خوب زندگی همین است و از دست من کاری ساخته نیست.
نمی خواهم در موردش نگران باشم... من برای این بخش از
زندگی ام خودم را آماده کرده بودم.

برای اینکه با چیزهایی درگیر باشم که دوربین جزو
آن نباشد، می دانستم که فرصت های زیادی در مقابلم
قرار خواهند داشت و تصمیم گرفتم کمتر از آنها استفاده کنم.
شرایط زندگی ام تغییر کرده. الان تصمیمات زندگی ام
را بر اساس معیارهای شخصیتی می گیرم که قبلاً وجود
نداشت. «ساندرا بولاک، در حالی بازی در فیلم جاذبه را قبول کرد که این
نقش پیش از این به آنجلینا جولی، ناتالی پورتمن و اسکارلت جوهانسون
پیشنهاد شده بود و آنها بازی در این فیلم را نپذیرفته بودند. حتی همبازی اولیه
اش رابرت داونی جونیور، کل پروژه را رها کرد تا اینکه کلنی این نقش را پذیرفت.
به این ترتیب هر دوی آنها وارد این پروژه پرزحمت شدند تا داستانی را در فضا خلق
کنند. کاملاً واضح و قابل درک است که چرا سایر بازیگران زن، جرأت پذیرفتن این
نقش را نداشتند؛ ساندرا بولاک هفته ها در یک جعبه معلق بود، بی هیچ صدا یا نوری.
حتی نمی توانست روی دست یا زانوهایش حرکت کند. همه اینها به این دلیل بود که
صحنه فضا واقعی به نظر برسد.

اگر چه ساندرا بولاک در زندگی حرفه ای اش از اقبال زیادی برخوردار بوده و موفقیت های
فراوانی کسب کرده است، ولی زندگی شخص اش مملو از شکست و ناامیدی است. ازدواجش با
جسی جیمز شگفت آور بود؛ بولاک سومین همسر جیمز بود و هیچکس امید ی به دوام زندگی
آنها نداشت. خودش می گوید «برخی روابطم سه یا چهار سال بیشتر طول نکشید؛ آنقدر کوتاه
بود که بیشتر به یک مینی ازدواج شباهت داشت. یک روند آزمون و خطا بود.» در نهایت جمله
ای که درباره خودش می گوید این است «همواره به یاد خواهم داشت که در ابتدا چه کسی بودم و
هیچ وقت چیزی را مسلم فرض نمی کنم».

مترجم نینا امیری

منبع Express

و

هرگز خانه را ترک نمی کنم تا سر صحنه فیلمبرداری بروم. این
طرز فکر، آرامش بیشتری به من می دهد. اگر فیلمی برای من یا پسر
یک تجربه عالی نباشد، هرگز خانه را ترک نمی کنم تا سر
صحنه فیلمبرداری بروم. این طرز فکر، آرامش بیشتری به
من می دهد. اگر فیلمی با موفقیت مواجه نشود، می گویم
خوب زندگی همین است و از دست من کاری ساخته نیست.
نمی خواهم در موردش نگران باشم... من برای این بخش از
زندگی ام خودم را آماده کرده بودم.

و



هelen کلر
خوشیختن، لذت مثرکی
است که حاصل یرکی
بین چشمداشت به
رنگارن است.



آن پات
قدر دان، شکر لزارو
مهربان باشد، چیزی
مهمتر از اینها وجود ندارد.



انیکا نونا اسپنسر
وقتی در بزرگراه های
شلوغ زندگی حرکت
می کنی همیشه یک نقش
همراهت داشته باش.



کری فیشبر
آلن ریچ میساجت و همراهی
و هر چیز دیگر که بخصوص
شخصت مجبور به انتخاب
شدی. اولی را انتخاب
کن. این تنها چیزی
است که با قوه تا انتخاب
راه با تو خواهد ماند.



آلفریدین نمنی خود رید راه
رفتن را یاد نمی گرفتید.

توصیه‌های زنانه برای سفر به سرزمین فوتبال

برزیل‌تانه!

“

مسافرت به تنهایی برای هر زنی می‌تواند یک چالش بزرگ باشد. در این بین زنانی که به آفریقای جنوبی سفر می‌کنند انتظار بر خوردهای نامناسب از جانب مردها را دارند. خوشبختانه این بر خوردها در برزیل نسبت به برخی کشورهای دیگر آمریکای لاتین خفیف تر است. برزیل بخاطر دیدگاه انعطاف پذیر مردمانش نسبت به جنسیت (زن و مرد) معروف است. زنان مسافر خصوصا آنها که به تنهایی سفر می‌کنند، باید خودشان را آماده کنند؛ چرا که نگاه‌ها و توجهات زیادی متوجه آنها خواهد بود؛ البته این امر به ندرت شکل آزار و اذیت به خود می‌گیرد. زنان خارجی خصوصا آنها که پوست روشنی دارند، بر حسب اینکه در کدام منطقه از کشور برزیل هستند، در معرض توجه و اتفاقات گوناگونی قرار دارند. توصیه می‌شود به صورت گروهی سفر کنید. شب‌ها از قدم زدن و پیاده روی به تنهایی پرهیز کنید. جدا از همه این موارد اصولا برزیلی‌ها مسایل را خیلی جدی نمی‌گیرند. زنان مسافر برزیل را مکانی نسبتا امن و مناسب خواهند یافت منوط به اینکه برخی نکات را رعایت کنند. برخی تجارب زنانی که به تنهایی به برزیل سفر کرده‌اند در اینجا ذکر می‌شود.

02

۲- در برزیل دست فروش‌ها یا گداها آنقدر به شما پيله نمی‌کنند که موجب اعصاب خوردی شما شود. (بر خلاف بسیاری کشورهای دیگر)

01

۱- برزیلی‌ها واقعا مردم خونگرمی هستند و همیشه سعی دارند کمک کنند. اگر شما زبان پرتغالی بلد نباشید، احتمالا یک کلمه از حرف‌هایتان را متوجه نخواهند شد. شاید آدرس اشتباهی به شما بدهند، ولی قصد و نیتشان خوب است.

03

۳- احتمال قرار گرفتن در موقعیت‌های ناخوشایندی از قبیل ایجاد آزار جنسی بسیار کم است. با این حال همیشه حواستان جمع باشد و مراقب امنیت خودتان باشید.

04

۴- در کشور برزیل بارستوران‌هایی مواجه می‌شوید که «کیلویی» غذا رایج می‌دهند. باید وزن غذایی که می‌خورید را در نظر بگیرید تا راحت تر سفارش دهید.

06

۶- مردم برزیل کنجکاوند که چرا شما به تنهایی سفر می‌کنید. این سوژه مناسبی است تا باب گفت و گور با مردم باز کنید و با فرهنگ آنها آشنا شوید.

05

۵- تقریبا در تمام رستوران‌ها حق انتخاب مکان نشستن وجود دارد؛ بنابراین در گوشه و کنار یا هر جا که تمایلی ندارید ننشینید. شما به عنوان یک زن تنهایی می‌توانید هر سفارشی که می‌خواهید بدهید و آنها منتظر نمی‌مانند تا لزوما یک مرد بیاید کنارتان. نگاه برای دریافت سفارش نزد شما بیایند.

07

۷- سعی کنید تا جایی که ممکن است بجای پیاده روی و قدم زدن از تاکسی یا اتوبوس استفاده کنید.

۸- اگر زبان‌شان را بلد نیستید، می‌توانید از زبان اشاره استفاده کنید. مثلاً با یک اشاره و ارتباط چشمی با فردی که در کنار شماست از او بخواهید تا مراقب وسایل شما باشد تا کارتان را انجام دهید. او منظور شما را می‌فهمد!

08

09

۹- در برزیل بیشتر از توریست‌های خارجی با توریست‌های برزیلی مواجه خواهید شد؛ البته اگر مدتی در آنجا اقامت داشته باشید، مسافرانی از ملیت‌های دیگر را نیز پیدا خواهید کرد.

سخنان رییس جمهور برزیل درباره امنیت بازی‌های جام جهانی

رییس جمهور برزیل خانم دیلما روسف اعلام کرد نیروهای مسلح برزیل آماده مقابله با خشونت‌های احتمالی معترضان در جریان رقابت‌های جام جهانی خواهند بود. وی در این باره گفت «در ۱۲ شهری که میزبان بازی‌ها خواهند بود، کلیه تدابیر امنیتی در نظر گرفته شده است و حدود ۷۹۱ میلیون دلار بودجه به این امر اختصاص یافته؛ اگر لازم باشد، پتانسیل اعزام نیروی بیشتر وجود دارد. ما امنیت هواداران، تیم‌ها و توریست‌ها را تضمین می‌کنیم و ایمان داریم که به شایستگی از پس میزبانی این مسابقات برمی‌آییم». نگرانی از خشونت‌ها در طول بازی‌های جام جهانی، بر می‌گردد به اعتراضات ماه‌های اخیر و نارضایتی از افزایش کرایه اتوبوس، ضعف در خدمات عمومی و میلیون‌ها دلاری که به جای سرمایه‌گذاری و رسیدگی به مشکلات مردم و کشور صرف برگزاری جام جهانی و المپیک ۲۰۱۶ ریود ژانیرو شده است. پیش از این فیفا اعلام کرده بود شهرهای میزبان جام جهانی، باید شرایطی فراهم کنند تا مردم بتوانند در مکان‌های عمومی به صورت دسته جمعی از صفحه نمایش‌های بزرگ بازی‌ها را تماشا کنند، اما به نظر می‌رسد اعتراضات ضد دولتی نگرانی‌هایی را در این مورد ایجاد کرده خصوصاً آن‌ها که مخالف صرف هزینه چند میلیون دلاری برای این مسابقات هستند. به همین دلیل فیفا در این باره سخت‌گیری نکرده و دست مسئولان را برای تغییر مکان این کار باز گذاشته است. منبع: Foxsports مترجم: نینا امیری



نکاتی برای چیدمان آپارتمان های کوچک

زندگی در یک فضای کوچک، سخت و دشوار است؛ خصوصاً زمانی که گزینه های چیدمان و دکوراسیون به واسطه قوانین اجاره و سخت گیری های مالک محدود می شود. شما می توانید با به کارگیری این نکات، فضای کوچکتان را دوست داشتنی و الهام بخش کنید.



اکثر آپارتمان ها، جعبه ای شکل هستند. می توانید با بهره گیری از اجزایی که دارای منحنی هستند، تنوع بیشتری به آپارتمانتان ببخشید. به عنوان نمونه می توانید از میزهای گرد، صندلی های دارای انحنا، فرش های دایره ای شکل یا فرش ها و کفپوش هایی که طرح و نقش مارپیچی یا نقطه نقطه دارند، استفاده کنید.

01



اگر تمایل دارید اتاقی پر از مبلمان و وسایل داشته باشید، بهتر است فضای کوچکتان از وسایلی با سایز متوسط و حتی کوچک پر شود. همه چیز به سایز مربوط می شود. آپارتمان هایی که با وسایل درونشان بزرگ تر به نظر می رسند، قطعاً از چیدمانی برخوردارند که متناسب با فضا و خود شخص است.



08 می توانید از فرش ها یا کفپوش هایی که دارای زمینه روشن هستند، استفاده کنید؛ این امر باعث می شود فضا بازتر و اتاق بزرگتر به نظر بیاید.



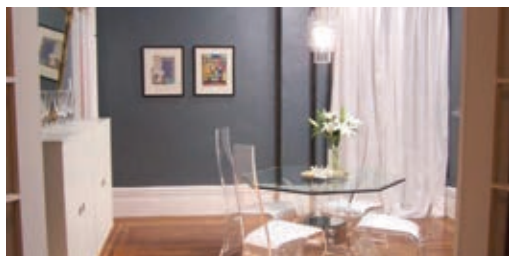
09 هر جا که فضا در اختیار دارید، می توانید از قفسه ها استفاده کنید. به این ترتیب هم فضایی برای بسته بندی و جاسازی در اختیار دارید و هم فضایی برای قرار دادن اجزای تزئینی.



در فضا صرفه جویی کنید. از یک کتابخانه بزرگ چند کاره استفاده کنید. آن را در یک نقطه مرکزی آپارتمان قرار دهید. کتاب ها و ظرف ها را در طبقات بالایی قرار دهید. صندوقچه، کفش ها و ... را در طبقات پایینی بگذارید.

10

مترجم نینا امیری
منبع hgtv



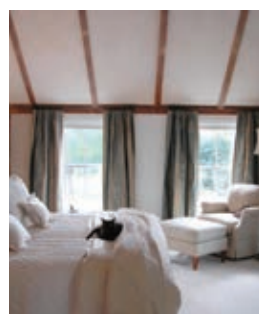
05 سعی کنید در چیدمان آپارتمانان از اجزای شفاف و شیشه ای بهره ببرید؛ میز و صندلی های شیشه ای، تزئینات، اشیاء و وسایل بلوری و شفاف حس باز بودن فضا را ایجاد می کنند؛ در حالی که همان کارایی مورد نظر را دارند.



06 می توانید در نقاط مختلف آپارتمانان نور و روشنایی اضافه کنید. در سقف، روی دیوارها و گوشه کنار، روشنایی (لامپ) قرار دهید و به این ترتیب احساس فراخی و جذابیت بیشتری به خانه می بخشید. مسحور کننده ترین راه گرم کردن و خاص کردن خانه، اضافه کردن نور و روشنایی است. استفاده از چندین لامپ در فضای آپارتمان، درخشش و گرمی را به به فضا می بخشد.

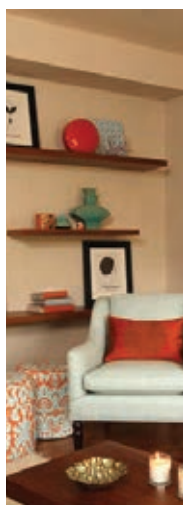


02 مجبور نیستید با همان کرکره ها و پرده های سنتی سر کنید؛ می توانید تنوع ایجاد کنید و بدین ترتیب احساس بهتری نسبت به پرده ها داشته باشید. به تغییراتی فکر کنید که سبب می شود اتاقان بزرگتر به نظر برسند. مثلاً پرده ها را بیرون پنجره آویزان کنید یا حتی جایی که هیچ پنجره ای وجود ندارد.



03 برخلاف آنچه که خیلی ها تصور می کنند، دلیلی وجود ندارد که از به کار بردن تخت هایی که خط، طرح و پارچه های زیادی دارند، صرف نظر کنید. برعکس، سطوح مختلف به همراه ترکیب جذاب رنگ ها، طرح ها و متکاها می تواند فضایی با روح خلق کند و به یکی از بزرگترین بخش های آپارتمان (اتاق خواب) عمق بیشتری ببخشد.

07



از آنجا که فضاهای کوچک، بسیار محدود کننده هستند و دست شما را برای هر نوع چیدمانی می بندند، بهتر است اولویت هایتان را مشخص کنید. ببینید کدام وسایل و مبلمان برایتان مهم تر و ضروری تر هستند. بر اساس این اولویت ها به هر کدام فضا اختصاص دهید. برخی افراد به فضایی برای یک میز احتیاج دارند، ولی نه لزوماً یک میز ناهارخوری. برخی به فضایی برای نشستن نیاز دارند و یک تخت تاشو را به هر چیز دیگر ترجیح می دهند. از فضایی که در اختیار دارید برای برطرف کردن نیازتان استفاده کنید. لزومی ندارد خودتان را به این مقید کنید که هر آنچه در یک آپارتمان سنتی قرار دارد حتماً باید در خانه شما نیز باشد. این، خانه شماست.



پیشنهاد مطالعه برای این روزها

بخوانید و بدانید

گراف گربه: این اثر، رمانی متفاوت است و به ژانر داستان های تخیلی تعلق می گیرد. در این رمان ما با انواع موجودات عجیب و ناشناخته که در نتیجه تداخل جهان های موازی با هم آشنا شده اند؛ همراه می شویم. از اسماک یا اسماعیل گرایلی گرفته که موجودی مرکب است و در زیر زمین یک مدرسه زندگی می کند و گربه ای سیاه و علیل است و یک دستش قطع شده و میلوژ شاهزاده سیاره اپتیکوفیل که می تواند خودش را به شکل نوری آبی رنگ در آورد. همه حوادثی که این موجودات عجیب و غریب می آفرینند، در دوستی و همخانگی با یک دانش آموز در سرزمینی غیر واقعی اتفاق می افتد؛ البته اشتباه نکنید این رمان به هیچ وجه برای کودکان مناسب نیست و مخاطب آن بزرگسالان هستند. هادی تقی زاده، نویسنده این داستان چندی پیش جایزه ادبی «واو» را به خاطر متفاوت ترین رمان سال به خود اختصاص داده است.



احتمالاً گمشده ام: قهرمان این رمان زنی است که به بهانه پیدا کردن دوست قدیمی اش دست به دامن یک روانکاو شده و در خاطر آتش سرگردان می شود. او در حقیقت به دنبال هویت گم شده خود می گردد و با مرور گذشته، از دوران دبیرستان در زاهدان گرفته تا دانشجویی در تهران؛ سعی در جست و جوی آن زن ناشناخته درون خود دارد. سارا سالور در این رمان توانسته است با تکنیک متفاوت خود در رفت و برگشت های زمانی در طول اثر، دنبال کردن این رمان را برای مخاطب جذابتر کند.



نفر هفتم: این کتاب مجموعه داستان کوتاهی است از هاروکی موراکامی نویسنده ژاپنی که به دلیل خلق فضاهای خاص و قرار گرفتن در موقعیت های متفاوت و منحصر به فرد در داستان های خود، مشهور است. جست و جوی مستمر، بدل به بخشی از نوشته های موراکامی شده است و یکی از ویژگی های سبک انحصاری او در نوشتن به شمار می رود. در این داستان ها ما با وجه ناشناخته ای از درون انسان ها روبرو می شویم. وجهی که ممکن است در برخورد اول باور پذیر نباشد، ولی تا رسیدن به انتهای هر داستان، نویسنده با توانایی های خاص خود شما را وادار به باور روایت ها خواهد کرد. این مجموعه داستان توسط محمود مرادی ترجمه شده است.



شوالیه ناموجود: نام یک کتاب سورئالیستی از ایتالو کالوینو با ترجمه پرویز شهیدی است. این داستان درباره شوالیه ایست نامرئی به نام آزیلوف که درون یک زره زندگی می کند. زرهی که در حقیقت کسی درون آن نیست. او یکی از شوالیه هایی است که وظایفی موثر در برنامه ریزی و اجرای جنگ دارد. او نمی تواند بخوابد، بیاشامد، بخورد یا عاشق شود. او قادر به انجام دادن هیچ یک از کنش هایی که به یک انسان، انسانیت می بخشد نیست. آنچه در این کتاب بیش از هر چیز توجه را به خود جلب می کند موقعیت خاص شوالیه ناموجود به عنوان فرد و حضور و واقعیتی است که در واقع از فردیت، تظاهر و واقع بودن میراست و این امر در عین حال که بر توانایی های افزوده او صحنه می گذارد گوشه چشمی هم دارد به نداشته ها و ناتوانی های او در برقراری ارتباط با دیگران.



آدلف: این رمان نوشته بنزآمین کنستان و با ترجمه مینو مشیری یکی از رمان های ارزشمند ادبیات کلاسیک است. در این رمان عاشقانه، آدلف یک ضد قهرمان از خود بیگانه است. او هم خود شیفته است هم طبیعتی ضعیف دارد. هم بزرگ منش است و هم قدرت ندارد رشته های عاطفی خود و زنی که دیگر دوست ندارد را پاره کند. از این رمان با عنوان شاهکار روانشناسی عشق یاد کرده اند که تراژدی عدم امکان برقراری ارتباطی راستین میان انسان های عاشق را به نمایش در می آورد.



سپیده دمی که بوی لیمو می دهد: مجموعه شعری سروده حسن آذری. اگر به خواندن شعر سپید علاقه مند هستید خواندن این کتاب را به شما توصیه می کنیم. شعرهای این مجموعه به زبانی ساده نوشته شده اند و به آسانی با مخاطب ارتباط برقرار می کند. شاعر این مجموعه توانسته است با انگشت گذاشتن بر لحظه ها و موقعیت های حساسی که در زندگی اغلب بی تفاوت از کنار آنها می گذریم، ما را به درنگ و توجه بیشتر در مورد آنها وادار کند.



روز خرگوش: در این رمان هم محور اصلی ماجرا، زنی است نویسنده که برای یافتن سوزهای مناسب برای داستان نویسی، مسافر کشی می کند. او در طول این داستان با مسایل مختلفی مواجه می شود، از جمله روبرو شدن با همسر سابقش که پس از سال ها به ایران باز گشته است تا تلاش برای فرستادن پسرش به خارج از کشور و تصمیم گیری برای ازدواج مجدد. در این رمان هم نقش پررنگ گذشته را در حاشیه کش مکش ها و روایت ها می توان به آسانی دنبال کرد.

نگرشی نوبه حضور زنان در ادبیات ایران

ویس و رامین

سراغ گرفتن از ادبیات کلاسیک، این حسن را دارد که باعث می شود کمی از دنیای مدام در حال به روز شدن و دائما در گیر شده با تجربه های تازه و مدرنی که همیشه هم نتایج خوشایندی به همراه ندارد و گاهی حتی مخاطب را دست خالی رها می کند؛ فاصله بگیریم و به دامن ادبیاتی پناه بیاوریم که در کنار صداقت و روراستی اش، ما را با مجموعه ای از تجربه ها، تعبیر ها و استعاره های دلنشین تنها می گذارد و این امکان را به مخاطب می دهد که قدری از روزگاری که عقربه ها در آن همواره در حال دویدن هستند و گاهی حتی از خودشان هم جلو می زنند؛ دور شویم و از مطالعه نوعی از شعر یا روایت که می تواند برای وصف یک منظره یا یک حادثه، ساعت ها کلمات را چیدمان کند و هر بار صورتی نو بیافریند؛ لذت ببریم. داستان ویس و رامین، یکی از همین روایت های کهن فارسی است. این داستان که در ابتدا به زبان پهلوی نوشته شده است، در قرن پنجم هجری و توسط فخر الدین اسعد گرگانی به نظم در آمده و تشبیهات و استعاره های فراوانی در آن به کار گرفته شده است. آنچه که بازخوانی این منظومه را دلنشین تر می کند، نگاه دوباره ایست که مهین عابدی، تحلیلگر ادبیات کلاسیک، به این اثر داشته و با تمرکز بر اساس روایی آن و در کنار شرح و نگاه خود از ماقع داستان؛ گوشه چشمی هم دارد به نقش زن در تاریخ ادبیات و گذشته ایران باستان. با بررسی این اثر از منظر مهین عابدی، می توان به نقش فعال زنان در امور سیاسی و اجتماعی پی برد؛ همچنین این اثر تاکید دارد بر شاخص های حقوقی و اخلاقی زنان ایران زمین در دوره اشکانیان که بستر حوادث این داستان قرار گرفته است و نیز تصمیم گیرنده بودن و عملکرد مستقل ایشان در امور شخصی مانند ازدواج، سفر، به دست گرفتن قدرت و تاثیر بر جنگ ها و صلح هایی که در طول تاریخ اتفاق افتاده اند. در حقیقت در این نوع روایت، نویسنده سعی بر آن داشته که مغز داستان را از آرایه ها و شرح و صف های طولانی - که با وجود ارزشمندی و زیبایی ممکن است در حوصله اندک مخاطب امروز نگنجد - جدا کرده و در کنار توضیحات مختصر اما مفید خود، وجهه روشن تری به شکل گیری روایت ببخشد. او در کنار بیان نثر گونه داستان در پاره ای از قسمت های اثر؛ با تحلیل نوع رفتارها و عکس العمل های زنانه و مردانه، نوعی نگاه فمینیستی - البته نه از نوع مرد ستیزانه - را نیز به اثر تزریق کرده است و بازخوانی متن از این رویکرد، به مخاطب کمک می کند تا با زاویه و نگاه تازه تری، با اصل داستان روبرو شود. "ویس البته زن حادثه جویی نیست، ولی طبع سرکش او نمی گذارد که بر هر پیش آمد و حکمی از بالا گردن نهد. آنچه در پیامد هم نماد حس انتخاب و استقلال در اوست؛ نشانگر اینکه او بر اراده خود حاکم است. خیلی خوب خود را شناخته و سرگردان اهداف مبهم نیست. او به دنبال رنگ و بو و تنوع و زیبایی است ..."

و سطرهایی از کتاب ویس و رامین به کوشش مهین عابدی و منتشر شده توسط نشر نهفت.



فصل چهارم



درمانگاه

- دمنوش
- عطاری
- ویزیت
- مکمل



■ جینسینگ
بزن روشن شی!



■ ۸ دستور نوین از علمی کهن؛
نسخه جادویی
لاغری



مهمترین علت
بدبو شدن دهان
را بشناسید؛
اوه اوه اوه...
روتو بگیر اونور



ویتامین‌های حیات بخش می‌توانند مرگ آفرین باشند؛

جست‌و‌جو در دنیای رنگارنگ ویتامین‌ها

۶۶

با اینکه ویتامین‌ها نقش حیاتی در بدن دارند، اما افزایش و کاهش هر یک از این مواد، می‌تواند مشکلات جدی و گاه جبران ناپذیری را برای انسان خلق کند. در دنیای امروز مصرف خودسرانه انواع مواد انرژی‌زا و معدنی دارویی به روندی عادی تبدیل شده و اغلب گمان می‌کنیم هر قدر ویتامین

بیشتری مصرف کنیم، خاصیت بیشتری دریافت کرده و بدنمان را در برابر انواع بیماری‌ها بیمه کرده ایم؛ غافل از اینکه گاهی این ویتامین‌های نجات بخش می‌توانند مرگ آفرین باشند و عوارضی که بر جای می‌گذارند از هر میکروبی خطرناک‌تر باشد. خوشبختانه عموم جامعه تا حدودی با عوارض سوء مصرف داروها آشنایی داشته و به نظر می‌رسد بد نیست گاهی پیرامون کاربرد و نحوه تأثیر گذاری این نوع داروها صحبت شود، به همین منظور در این شماره پای صحبت‌های دکتر جهانگیر الیاسی بختیاری، داروساز همچنین دکتر محمد حسن انتظاری متخصص تغذیه نشستیم تا با خواص برخی از مواد پروتئینی و ویتامینی غذایی و دارویی بیشتر آشنا شویم:

پروتئین‌ها



مهمترین عامل سازندگی بدن مخصوصاً در سنین رشد و بلوغ هستند و در بزرگسالان و افراد سالمند از نظر ساختن بافت‌های جدید و جایگزین کردن آنها نقش عمده‌ای به عهده دارند. پروتئین‌ها برای حفظ تندرستی و مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها ضروری هستند؛ چرا که تولید کننده آنتی‌بادی‌ها یا مواد مدافع بدن هستند.

منابع اصلی محتوی پروتئین: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، پنیر، سبزیجات خشک مثل باقالا حبوبات و...

مواد معدنی یا نمک‌های معدنی که مقدار آنها اندک است در مواد غذایی مختلفی وجود دارند و بدن بدون آنها دچار ضعف و بیماری می‌شود مانند: نمک مصرفی روزانه که شامل سدیم و کلر است. مواد دیگر نظیر کلسیم و فسفر ضرورت سلامت استخوان و دندان‌هاست. آهن و مس جهت خون‌سازی و ید برای فعالیت سالم غده تیروئید مورد نیاز بدن است.

ویتامین A:

از جمله عوامل حیاتی است که در زندگی و سلامت تاثیر گذار است. این ویتامین در تنظیم خون و فعالیت قلب و عروق بدن - طراوت و شادابی پوست، حفظ سلول های پوستی و متابولیسم آن نقش بسزایی دارد. ویتامین A تاثیر عجیبی در رشد و نمو داشته و برای کودکان جهت رسیدن به رشد مطلوب از ضروریات مهم به شمار می رود. دوران بیماری و عفونت های مختلف، مقاومت بدن را زیاد و عوامل ضد بیماری را تقویت و موجب رفع آن می شود.

اما بد نیست بدانیم کمبود ویتامین A، باعث دیرالتیامی زخم ها؛ همچنین موجب بروز زگیل های پوستی می شود. این ویتامین در جلوگیری از پیری زودرس پوست و حفظ سلول های بدن تاثیر بسزایی داشته و امروزه در درمان های پیری شناسی و جلوگیری از نارسایی ها و انحطاط اعضای بدن استفاده می شود. ویتامین A موجب درمان و رفع عوارض و صداهای گوش در دوران سالمندی است.

منابع ویتامین A: روغن ماهی - جگر گوساله - جگر مرغ - جگر گاو - پنیر - زرده تخم مرغ - کره تازه - قلمه، و در سبزیجات بیش از همه در هویج - کدو - اسفناج - شاهی و کاهو در میوه ها: خربزه - گیلان - موز - خرما - زردآلو - هلو و پرتقال بیش از سایر مواد غذایی دارای ویتامین A هستند.

ویتامین B:

ویتامین B: برای ورزشکاران بهترین عامل قدرت و تحرک است، ویتامین فعالیت و تعادل سیستم عصبی بدن و ارزش آن به خوبی مشخص است. کمبود آن منجر به ایجاد ناراحتی های عصبی مانند بی حالی - خستگی - کم خوابی - تپش قلب - بی حسی - مور مور شدن پوست - درد عضلات - درد پا - ورم اعصاب - گاهی فلج موضعی پاها و اندام - خشکی لب و زخم گوشه لب - بی اشتها - بی اشتها - خشکی و شکنندگی و ریزش موها و عدم طراوت پوست - ضعف دستگاه هاضمه و معده - ایجاد التهاب در روده ها و گاه تورم روده ها که در مقابل دارو نیز بهبود نمی یابد. تنظیم مصرف مواد قندی در بدن از خواص ویتامین B است.

منابع این ویتامین: انواع گوشت ها - نان - عدس - نخود - ذرت - شیر - جو - چاودار - اسفناج - ترب - کلم - مغز گردو - شاهی - لوبیا سبز - گل کلم - هویج - بادام زمینی - فندق و...

ویتامین E:

ویتامین ای: هر چند محققین راجع به مقدار ویتامین ای مورد نیاز بدن توافق ندارند، اما توصیه می شود روزانه یک قاشق چای خوری روغن مایع جوانه گندم که سرشار از این ویتامین است میل شود. ناکافی بودن این ویتامین در بدن، می تواند موجب عقیم شدن و نازایی شود؛ همچنین باعث لاغری عضلات می شود. جالب است بدانیم اگر این ویتامین نتواند آدم ۴۰ ساله را به یک جوان تبدیل کند، اما می تواند از مرگ زودرس - صدمات مغزی - و بحران های قلبی یا عوارض پیری جلوگیری کند. برای تقویت غذاهای خود با این ویتامین مهم می توان روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن مایع جوانه گندم یا روغن های دیگر که حاوی این ویتامین هستند به سالاد اضافه کرد همچنین می توان از کپسول ویتامین ای استفاده کرد.

منابع ویتامین ای: روغن مایع جوانه گندم - روغن مایع ذرت - روغن مایع سویا - روغن مایع تخم مرغ - گوشت های معمولی - کلم - ذرت - جوانه گندم - روغن بادام زمینی - اسفناج - هویج - آرد کامل گندم - تخم مرغ - کنجاله جوسیه.

ویتامین K:

ویتامین کا: ضروری برای انعقاد خون است؛ زیرا اکید بدون وجود این ویتامین نمی تواند پروتئین سازی کند. افراد سالم که تغذیه ای صحیح دارند، نیازی به این ویتامین علاوه بر آنچه در مواد غذایی مصرف می کنند ندارند.

منابع ویتامین کا: جعفری - کلم - اسفناج - گل کلم - کاهو - گوجه فرنگی - کرفس - لوبیا سبز - جگر - قلمه - شاهی و در شیر و گوشت و میوه ها به مقدار اندک وجود دارد.

اما در رابطه با عملکرد سایر ارگان های بدن بد نیست کمی هم در خصوص غده تیروئید بدانیم:

این غده در جلو گلو و روی حنجره و در محل تقاطع مراکز روحی و جسمی بدن قرار دارد؛ مایعی که ترشح می کند، وارد جریان خون شده و به تمام اعضای بدن می رسد، اگر غده تیروئید فرد جوانی، فاسد و از بین رفت یا به وسیله جراحی قطع شد پس از اندک زمانی تمام مظاهر جوانی وی از دست می رود و به صورت پیری از کار افتاده تغییر شکل می دهد از جمله فعالیت های مهم این غده، سوزاندن مواد چربی است که اگر کار این غده مختل شود پیه و چربی در همه اعضای بدن انباشته می شود. قسمتی از امراض روحی و اختلالات حافظه و نیاز دایم به خواب، از عوامل کامل تغذیه بد و ناقص از لحاظ غده تیروئید است. برای داشتن موهای براق و پیشگیری از شکنندگی و ریزش مو و ناخن و نیز داشتن پوستی لطیف و درخشان باید متوجه فعالیت غده تیروئید باشیم و از این سرچشمه زیبایی حراست کنیم. به همین منظور باید به کیفیت تغذیه توجه شود. اختلال و بیماری غده تیروئید بیش از همه بر روی اعصاب اثر گذار است و منجر به بروز عصبانیت های شدید می شود. خستگی - رنجوری مفرط و پیری زودرس از دیگر عوارض اختلال این غده است. به آسانی و به طور طبیعی می توان با ذخیره کافی ید و مोजبات عملکرد آن را فراهم کرد؛ زیرا این غده بدون این ماده نمی تواند کار کند. نرسیدن کافی ید به بدن باعث سستی عضلات و ضعف و تبیلی مغز و در نتیجه به تدریج کاهلی فکری شده و دائماً از سرما شکایت می کنیم.

و غذاهایی که برای خوب کار کردن این غده مفید است: صدف - ماهی آزاد - گوجه فرنگی - تخم مرغ - شیر - گوشت - پنیر - میگو - روغن کبد ماهی - نمک ید دار - و غذاهای دارای ویتامین B.

نظر کارشناس

دکتر منصور ریسمانچیان

ویتامین ها

ویتامین های A - D - E - K ویتامین های محلول در چربی و بقیه ویتامین ها محلول در آب هستند. مصرف زیاد ویتامین های محلول در چربی، می تواند مضر باشد. ویتامین K در روده توسط باکتری ها ساخته می شود و ویتامین D تحت تاثیر نور آفتاب در پوست ساخته می شود، ولی بقیه ویتامین ها و مواد معدنی بایستی توسط غذاها به بدن برسند. ویتامین ها و مواد معدنی به وفور در مواد غذایی طبیعی، سبزیجات و میوه های تازه یافت می شوند. برخی از ویتامین های مهم، خواص و منابع آنها به شرح زیر هستند:

ویتامین B۱: این ویتامین به ویتامین روحی بخش معروف است و در تقویت سلول های مغزی موثر است. پس کمبود آن می تواند مشکلات عصبی از جمله عصبانیت و پر خاشگری را باعث شود.

ویتامین B۲: این ماده نقش مهمی در آزاد کردن انرژی از گلوکز و اسید چرب دارد.

ویتامین B۵: در انتقال امواج عصبی در مغز نقش دارد.

فولیک اسید: دخالت در تقسیم سلولی (به خصوص گلبول های سفید و قرمز) و دخالت در خون سازی دارد.

ویتامین B۱۲: باعث سلامت سیستم عصبی و مغزی می شود، در خون سازی دخالت دارد، باعث سنتز DNA می شود و بین ویتامین ها به محرک رشد معروف است.

ویتامین A: در سیستم بینایی نقش دارد، در رشد بافت استخوانی و عصبی موثر است، اشتها را تنظیم می کند، به حفظ سیستم ایمنی بدن کمک می کند، در انسجام پوست خیلی موثر است.

ویتامین C: در ساخت انتقال دهنده های عصبی مهمی مثل نور اپی نفرین و سروتونین در مغز دخالت دارد، باعث ساخت کلاژن یا بافت همبند می شود، در جذب و متابولیسم آهن و کلسیم دخالت دارد، از تجزیه ویتامین های گروه B پیشگیری می کند.

اصفهان، خیابان شمس آبادی، بین بسیج و چهارراه قصر، جنب داروخانه زیتون، ساختمان شمس طبقه سوم واحد ۳۱۳

تلفن:

۰۳۱-۳۲۲۰۷۸۱۰ - ۳۲۲۰۷۸۲۴



جینسینگ

بزن روشن شی

یکی از بهترین نوشابه های غیر الکلی در اروپاست که بالاترین سطح استاندارد و کیفیت را در بین نوشیدنی های موجود در نوع خود دارد است. این نوشیدنی حاوی ۵۰ ppm معادل ۲۵ میلی لیتر عصاره گیاه جینسینگ است که خواص اسرار آمیزی را به آن بخشیده است. علاوه بر جینسینگ، OR دارای اینوزیتول، ویتامین ها و مواد معدنی، کافئین (به مقدار موجود در یک فنجان قهوه) همچنین گلوکونورو لاکتون و تورین است. عطر و طعم بی نظیر این نوشیدنی، می تواند رونق بخش مجالس خصوصی و میهمانی های شما باشد که این ویژگی از دیگر اسرار این نوشیدنی است. یکی از مهمترین ویژگی های OR وجود مکمل گیاهی و مفید و معتبر جین سینگ در آن است که این عصاره گیاهی خواص اعجاب انگیزی را به OR بخشیده و آن را از دیگر نوشیدنی های مشابه متمایز کرده است.

جینسینگ چیست؟

این گیاه در زمره گیاهان بومی مناطق شرقی آسیا و شمال آمریکا به شمار می رود و ریشه آن به عنوان دارویی اساطیری، بیش از هزاران سال است که در میان مردم کشورهای چین، کره، تایلند، ویتنام، منچوری و نیز در بین سرخپوستان آمریکایی مورد مصرف قرار می گیرد. ریشه این گیاه کاملاً شبیه به بدن انسان است و به دلیل همین شباهت در ایران باستان آن را شبیه انسان می نامیدند.

جینسینگ گیاهی نیرو بخش بوده و در حفظ سلامتی و هماهنگی فعالیت های اساسی و حیاتی بدن نقش به سزایی دارد. این گیاه قرن هاست که به منظور بهبود عملکرد حافظه، کاهش استرس، درمان ناتوانی، سستی و سایر علائم ناشی از فرسودگی و افزایش سن همچنین برای افزایش طول عمر افراد مورد استفاده قرار می گیرد.

از خواص عمده جینسینگ می توان به:

- ۱- گشایش ذهن
- ۲- افزایش قدرت جسمانی (نیرومند تر ساختن بدن)
- ۳- بهبود فعالیت حافظه
- ۴- افزایش شادابی و نشاط (به عنوان محرک)

۵- افزایش قدرت تحمل و پایداری

۶- از بین بردن استرس ها

۷- مقابله با پیری و فرسودگی (عوارض ناشی از افزایش سن)

۸- بالا بردن قدرت دفاعی بدن در برابر بیماری ها (امراض)

۹- تقویت سیستم ایمنی بدن

۱۰- تنظیم سوخت و ساز و متابولیسم بدن

۱۱- جلوگیری از سردرد

۱۲- درمان بی خوابی و بد خوابی

۱۳- رفع خستگی، ضعف و بی حالی

۱۴- افزایش قدرت و توان سیستم قلبی و عروقی

۱۵- تنظیم فشار خون (کاهش دهنده فشار خون در صورت بالا بودن آن و افزایش دهنده فشار

خون در صورت پایین بودن آن)

۱۶- تنظیم سطح قند خون بدن

نظر کارشناس

ابراز ارادت علم پزشکی به جینسینگ

درباره جینسینگ تحقیقات علمی گسترده‌ای در جهان به عمل آمده است. تنها دانشمندان روسی بیش از ۴۰۰ طرح تحقیقاتی در مورد آثار شفابخش جینسینگ سبیری انجام داده اند. نتایج تمام تحقیقات نشان داده است اشخاصی که از دم کرده جینسینگ استفاده می کنند، معمولاً سالمتر و شادابترند و در برخورد با ناملایمات زندگی استقامت بیشتری از خود نشان می دهند، انرژی بیشتری برای کار دارند و تمرکز حواس آنها خیلی بهتر و بیشتر است. دکتر فرانسورت (Dr. Norman Franworth) که یکی از دانشمندان معروف گیاهان دارویی است تجربیات روس ها را در مورد جینسینگ کاملاً تأیید می کند. نظریه دکتر فرانسورت در مورد خواص جینسینگ این است که جینسینگ یک آداپتوژن است. آداپتوژن یک اصطلاح فنی و پزشکی است که آن را اولین بار پزشک معروف روسی به نام بر خمان (Dr. I.I. Berkman)، از آکادمی علمی شوروی، تعریف کرده است و این لقب را برای توضیح خواص شفابخش جینسنگ به کار برده است. یک آداپتوژن ماده ای است بی ضرر که نقش تعدیل کننده در بدن دارد یعنی ورود آداپتوژن به بدن موجب می شود هر چیزی که در بدن در حالت عدم تعادل یا غیر نرمال است، عادی و نرمال شود. مثلاً اگر فشار خون خیلی زیاد است تا حد عادی آن را کاهش می دهد و اگر فشار خون پایین افتاده و کم است؛ آن را تا حد عادی و طبیعی، متناسب با فیزیولوژی بدن افزایش می دهد. به این ترتیب وجود آداپتوژن در یک ماده غذایی و ورود آن به بدن آثار فیزیولوژیکی گسترده‌ای شبیه ضداکسید کننده دارد؛ البته در جینسینگ مواد ضداکسید کننده نیز وجود دارد که خاصیت مفید آداپتوژن جینسینگ را تشدید و تحریک می کند. تحقیقات علمی جدید دیگری نشان می دهد که فرایند تعدیل کردن نه فقط در جینسینگ؛ بلکه در اغلب مواد خوراکی نیز وجود دارد. مثلاً محققان وزارت کشاورزی آمریکا اخیراً کشف کرده اند که عنصر کروم که به مقدار خیلی کم برای بدن لازم است از عوامل آداپتوژن است و آثار دو بعدی دارد و در دو جهت مخالف برای تعدیل اختلالات و عدم تعادل های فیزیولوژیکی بدن اثر می گذارد. مثلاً قند خون را تعدیل می کند، یعنی اگر زاید بر حد نرمال باشد تا حد نرمال کاهش می دهد و اگر کمتر از حد نرمال شده است آن را تا حد نرمال و طبیعی بدن افزایش می دهد.

همراه روی برای سلامتی چشم ها و حس بینایی لازم است؛ یک آنتی اکسیدان بوده؛ همچنین خاصیت سم زدایی از بدن را دارد.

گلوکونورولاکتون:

یک نوع کربوهیدرات است که بطور طبیعی از متابولیسم گلوکز در کبد ساخته می شود. یک محرک بوده و در تقویت حافظه، افزایش تمرکز و رفع خستگی مفید است.

اینوزیتول:

نوعی از ویتامین B است که انرژی از دست رفته سلول ها را به آنها باز گردانده و تا حدی نیز از مرگ سلول ها جلوگیری می کند.

ویتامین های گروه B:

ویتامین های گروه B در متابولیسم و افزایش سطح انرژی بدن نقش دارند.

خواص اعجاب انگیز OR:

افزایش توان جسمی و جسمی در آقایان و خانم ها

تقویت و شاداب کننده پوست و مو

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

کاهش خستگی

کاهش استرس

نشاط آور

فقط یکبار امتحان کنید... حتما عاشقش می شوید!!

“

تائورین باعث تحریک

سیستم عصبی، افزایش

انرژی، رفع خستگی، نشاط

آوری، افزایش استقامت و

رفع استرس می شود.

استرس، بیماری ها،

خستگی های جسمی

و آسیب ها نیاز بدن به

تائورین را افزایش می دهد؛

چرا که بدن در این شرایط

نمی تواند تائورین کافی

بسازد



Ginseng

کافئین:

کافئین علاوه بر اینکه یک محرک است، یک چربی سوز نیز هست. کافئین یک آلکالوئید است که در بیش از ۶۰ گیاه یافت می شود.

کافئین، یک محرک سیستم عصبی مرکزی است و بطور موقت خواب آلودگی را رفع کرده و فرد را گوشه به زنگ می کند. کافئین یک محرک متابولیک نیز هست. رفع خستگی، افزایش تمرکز، اتساع عروق خونی، افزایش ظرفیت عملکرد جسمی و ذهنی، افزایش استقامت، ادرار آوری، شل کردن عضلات صاف مایچه ها، افزایش اسید معده، سایر اثرات کافئین بر روی بدن هستند. جالب است بدانید که کافئین اثر داروهای ضد درد که برای تسکین سردرد تجویز می شوند را تا ۴۰ درصد افزایش می دهد.

تائورین:

تائورین باعث تحریک سیستم عصبی، افزایش انرژی، رفع خستگی، نشاط آوری، افزایش استقامت و رفع استرس می شود.

استرس، بیماری ها، خستگی های جسمی و آسیب ها، نیاز بدن به تائورین را افزایش می دهد؛ چرا که بدن در این شرایط نمی تواند تائورین کافی بسازد. تائورین در بدن نقش های بسیاری را به عهده دارد. تائورین در ساخت بافت عضلانی نقش دارد. تائورین از اجزای اصلی صفراست که به منظور هضم چربی ها، کنترل کلسترول خون و جذب ویتامین های محلول در چربی به آن نیاز داریم. تائورین به

جالب اینکه اهمیت این گیاهان در چین به حدی است که صادرات بذری این گیاهان تحت حفاظت در این سرزمین به شمار می آید؛ همچنین در کشور روسیه کندن گونه هایی وحشی این گیاهان غیر قانونی است و در صورت تخلف، شرایط خاص خود را دارد.

در یک مطالعه که در آمریکا ژورنال اپیدمیولوژی به چاپ رسیده است ۱۴۵۵ چینی تحت درمان برای سرطان سینه مورد مطالعه قرار گرفتند. نتایج تحقیقات نشان داد؛ زنانی که قبل از ابتلا به سرطان سینه، جینسینگ مصرف می کردند، بیشتر از دیگران شانس بقا و بهبودی داشتند.

به طور کلی ۲۷٪ زنان مورد مطالعه قبل از تشخیص ابتلای آنان به سرطان نیز به طور منظم جینسینگ دریافت می کردند و آمار مرگ و میر این زنان ۳۰ درصد کمتر از کسانی باسن، تحصیلات و میزان پیشرفت سرطان یکسان که جینسینگ مصرف کردند، بود.

عطاری

امروزه پزشکان، مصرف مواد غذایی سالم، افزایش وعده های غذایی و داشتن تحرک لازم را مهم ترین شرط برای کاهش وزن و رسیدن به وزن مناسب می دانند و بر این باورند که رعایت ساده ترین نکات، می تواند خانواده ای را برای همیشه از خطر اضافه وزن و چاقی و عوارض ناشی از آن، از قبیل: فشار خون، بیماری ها و ناراحتی های قلبی، تنگی نفس، چربی خون و ده ها بیماری مفصلی - عضلانی دیگر رهایی بخشد.

توصیه هایی که باید جدی بگیرید

با مطالعه و به کارگیری طلایی ترین توصیه متخصصان طب مکمل در جهان، می توانید با ساده ترین راه ها، از بروز چاقی و اضافه وزن پیشگیری کنید. هر روز نصف لیوان آب گریپ فروت را با نصف لیوان آب پر تقال مخلوط کرده و بنوشید. این کار به افزایش متابولیسم بدن، کمک می کند. افزایش سوخت و ساز بدن، با فعالیت های بدنی و ورزش، مهم ترین شیوه درمان چاقی و اضافه وزن است.

بهترین ورزش ها برای این منظور، شنا، دویدن مسافت های کوتاه و تنیس است. ماساژ اندام ها به ویژه ماساژ بخش هایی از بدن که دچار سلولیت هستند، پیش از حمام در درمان سلولیت ها و کاهش وزن موضعی بدن بسیار مؤثر است. نوشیدن آب سبزیجاتی مانند کلم و کرفس، به عنوان بهترین چربی سوز های گیاهی از سوی متخصصان تغذیه و طب سنتی توصیه می شود.

۸ دستور نوین از علمی کهن؛

نسخه جادویی لاغری

اگر در گروه افرادی هستید که شیوه های مختلف را برای درمان چاقی و اضافه وزن خود تجربه کرده و نتوانسته اید به وزن ایده آل خود نزدیک شوید، توصیه می کنیم با اجرای توصیه های امروز و اجرای شیوه های طبیعی درمان در سراسر جهان، برای کاهش وزن و تثبیت وزن خود اقدام کنید. شیوه های طبیعی درمان در جهان، برای کاهش وزن و رسیدن به وزن مطلوب و ایده آل مخاطبان شان، پیش از هر چیز، آنها را به اصلاح برنامه ورزشی غذایی تشویق می کنند و از آنها می خواهند به جای مصرف مواد غذایی فرآوری شده، مصرف خوراکی های طبیعی سالم و غذاهای آب پی یا بخارپز شده را در برنامه غذایی خانواده قرار دهند.



درمانگران هندی، بر این باورند که گنجاندن زنجبیل در برنامه غذایی هفتگی، دست کم ۳ بار، تاثیر زیادی در کاهش وزن و افزایش میزان سوخت و ساز بدن دارد.

notice

یکی دیگر از شیوه‌های پیشگیری از چاقی و تجمع چربی هادر بدن، نوشیدن آب و عرقیات گیاهی چربی سوز است. از دیدگاه درمانگران طب سنتی، نوشیدن آب و عرقیات گیاهی به میزان کافی، می‌تواند موجب افزایش متابولیسم بدن شده و این شیوه به مرور به میزان کافی در طول روز و گنجاندن عرق گیاهی زیر و عرق شده بدن از چربی‌ها و مواد غذایی و میان وعده‌های عرق گیاهی، می‌تواند علاوه بر پاکسازی کمک کند. برای تهیه این نوشیدنی‌ها، کافی است مقداری از این عرق‌های گیاهی را با همان مقدار آب ترکیب کرده و خنک میل کنید.

چای گیاهی، ضد چاقی و بدخلقی

حتما تا امروز در میان اعضای خانواده یا فامیلان با افرادی برخورد داشته‌اید که به دلیل رعایت رژیم غذایی خاص یا کم کردن میزان غذایی که در وعده‌های غذایی میل می‌کنند، دچار بدخلقی و بی‌حوصلگی شده‌اند. درمانگران طب طبیعی، معتقدند افرادی که رژیم غذایی خاصی را دنبال می‌کنند، باید در کنار رعایت دستورهای متخصص خود، از انواع چای‌های گیاهی مانند چای گزنه یا چای بابا آدم، استفاده کنند تا به این ترتیب علاوه بر استفاده از خواص چربی سوزی آنها، از خواص آرامش بخشی و تسکین دهنده‌گی آنها نیز بهره‌مند شوند. نوشیدن این چای‌ها ۲ تا ۳ فنجان در طول روز، می‌تواند تاثیر خوب و مفیدی در کاهش وزن و برطرف کردن بدخلقی داشته باشد.

جعفری را با هویج میل کنید

در متون طب سنتی، به این نکته اشاره شده که نوشیدن مخلوطی از آب جعفری به همراه آب هویج در میان وعده عصرگاهی، می‌تواند تاثیر زیادی در کاهش وزن و از بین رفتن چربی‌ها در بدن داشته باشد. درمانگران این شیوه درمانی، بر این باورند که نوشیدن آب جعفری به تنهایی می‌تواند موجب کنترل و تنظیم میزان قند خون شده و به سلامت افراد دچار اضافه وزن کمک می‌کند؛ علاوه بر این، مصرف جعفری در وعده‌های غذایی، می‌تواند میزان کلسترول خون را کاهش داده و آن را کنترل کند. **توصیه ما به شما، این است که هنگام خرید، دقت کنید تا هویج تازه و برگ‌های تیره تر جعفری را انتخاب کنید.**

چربی سوزی به سبک هندی‌ها

درمانگران آیوردا، مصرف فلفل قرمز در وعده‌های غذایی را مهم‌ترین عامل برای افزایش سوخت و ساز بدن می‌دانند. آنها فلفل قرمز را یکی از طبیعی‌ترین خوراکی‌های چربی سوز می‌شناسند که می‌تواند میزان چربی‌های موجود در بدن را به حداقل ممکن برساند؛ البته این درمانگران به مراجعان خود توصیه می‌کنند که در صورت داشتن اختلال در عملکرد دستگاه گوارش، درد معده یا بیماری‌های گوارشی دیگر و همین‌طور در صورت ابتلا به بیماری‌های عصبی یا زودخشمی، این شیوه را برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آلشان انتخاب نکنند و به جای این شیوه، سراغ دیگر شیوه‌های طبیعی درمان برونند و با مشورت متخصص یا درمانگر حاذق طب سنتی یا مکمل، بهترین شیوه طبیعی لاغری را امتحان کنند.

هماهنگی سبزی‌اندام‌ها با چند سوزن

یکی از مزیت‌های درمان چاقی با کمک طب سوزنی چین، امکان تغییر سبزی، لاغری و کاهش وزن موضعی برخی از

اندام‌های

بدن است. در

این شیوه، درمانگر با کمک

سوزن‌های بسیار نازک و یک بار مصرف، به

کاهش سبزی و لاغر شدن برخی از اندام‌ها مانند شکم،

بالای پاها و پهلوهایی می‌پردازد. در این شیوه، درمانگر با تحریک

اندام مورد نظر به کلاژن‌سازی، جمع شدن و کاهش سبزی آن

عضو کمک می‌کند و بیمار پس از ۱۰ جلسه درمانی، می‌تواند

شاهد کاهش وزن و کاهش سبزی در موضع مورد نظر باشد. این

شیوه در افرادی که علاقه مند به داشتن سبزی یکسان در

تمامی اندام‌های بدن هستند، بسیار موثر است.

ماساژ چین و لاغری موضعی

اگر در جست و جوی راهی هستید که بتوانید به واسطه آن،

روند لاغری خود را افزایش دهید، می‌توانید روی ماساژ طب

چینی حساب کنید. درمانگران این شیوه درمانی، با ماساژ

نقاط خاصی از بدن که دقیقا همان نقاط طب سوزنی است،

به افزایش سوخت و ساز بدن کمک کرده و عملکرد دستگاه

گوارش را بهبود می‌بخشند. به این ترتیب با کمک این شیوه

درمانی، علاوه بر آنکه می‌توانید عملکرد اندام‌های درونی را

در مسیر لاغر شدن هدایت کنید، می‌توانید از تاثیر ماساژ به

صورت موضعی به ویژه در ناحیه شکم، پهلوهایی بالا یا پاهای

بیرید و زودتر از آنچه باید به وزن ایده‌آل خود نزدیک شوید.

زنجبیل را به سبب غذایی خود اضافه کنید

درمانگران هندی، بر این باورند که گنجاندن زنجبیل در برنامه

غذایی هفتگی، دست کم ۳ بار، تاثیر زیادی در کاهش وزن و

افزایش میزان سوخت و ساز بدن دارد. این گیاه دارویی از آن

نظر که متابولیسم بدن را بالا می‌برد، در گروه موفق‌ترین چربی

سوزها و کالری سوزهای طبیعی به حساب می‌آید که می‌تواند

روند لاغری را در افراد علاقه مند به کاهش وزن تسریع کند.

درمانگران هندی بر این باورند، خوردن سالاد حاوی زنجبیل

یا ماستی که زنجبیل تازه در آن رنده شده، می‌تواند میزان

اشتهای افراد را پیش از خوردن ناهار و شام کاهش دهد و به این

ترتیب به کاهش وزن منجر شود.

سرکه را جایگزین سس کنید

بسیاری از درمانگران طب سنتی چین، بر این باورند که مصرف

سرکه سبب، می‌تواند تاثیر چشمگیری در کاهش وزن داشته

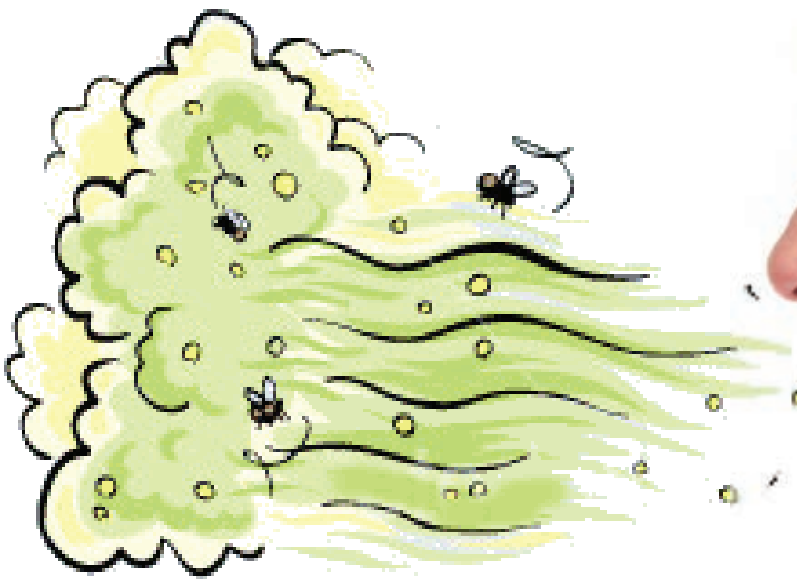
باشد. این درمانگران، نوشیدن مخلوطی از یک لیوان آب و ۲

قاشق غذاخوری سرکه سیب را یکی از بهترین شیوه‌ها برای

افزایش سوخت و ساز کالری‌ها می‌دانند. این درمانگران، به

افراد دچار اضافه وزن توصیه می‌کنند که به جای مصرف سس

هنگام خوردن سالاد، از سرکه انگور یا سیب استفاده کنند.



مهمترین علت بدبو شدن دهان را بشناسید؛

او ه او ه... روتو بگیر اونور

و التهابات اطراف ایمپلنت است که این التهابات، با گذر زمان می تواند باعث از دست رفتن استخوان اطراف دندان و ایمپلنت شود. به همین دلیل افرادی که تحت درمان با ایمپلنت قرار می گیرند، باید بهداشت دهان و دندان خود را به صورت مطلوب حفظ کنند و هر دو یا سه ماه زیر نظر متخصص لثه و جراح ایمپلنت خود قرار گیرند تا از وضعیت و سلامتی لثه و دندان خود مطمئن شوند.

درمان سریع عفونت دندانی

درمان مؤثر عفونت دندان به چند عامل بستگی دارد؛ ابتدا باید آبسه تخلیه شود که به واسطه آن از میزان درد و عفونت کاسته می شود. سپس درمان ریشه ممکن است لازم باشد که باید به سرعت انجام شود. اگر آبسه، بافت لثه را درگیر کرده باشد، توصیه می شود که دهان با آب گرم شست و شو شود که این کار چند بار در روز و طی چند روز باید انجام شود. استفاده از آنتی بیوتیک نیز برای حذف کامل عفونت ضروری است. انجام رادیوگرافی از دندان نیز پس از گذشت شش ماه از درمان عفونت لازم است. باقی گذاشتن دندان های عفونی در دهان، بسیار خطرناک است، چون علاوه بر تأثیر عفونت بر سلامت عمومی بدن، در برخی موارد مثلاً درباره عفونت دندان های شیری روی جوانه دندان های دایمی زیرین تأثیر گذاشته و باعث نقص ساختاری این دندان ها می شود.

پیشگیری از عفونت دندانی

بی شک رعایت بهداشت خوب دهان، با تمیز نگه داشتن لثه ها و دندان ها از بقایای غذایی، می تواند از بروز عفونت های دندانی پیشگیری کند؛ البته نباید از اهمیت معاینات منظم دندانپزشکی غافل شد و حتی اگر فردی سیستم ایمنی ضعیف داشته باشد، ضروری است که دندانپزشک خود را از این امر آگاه کند.

وقتی دهانتان بدون آنکه انتظارش را داشته باشید، بوی بدی می گیرد، اولین علتی که در ذهنتان برای این عارضه ایجاد می شود، وجود عفونت است. منظور از عفونت دندان، نفوذ میکروب ها به داخل ساختمان دندان، پالپ (ریشه و بافت اطراف آن است) که سبب بروز عفونت می شود، اما طی عفونی شدن دندان چه اتفاقی می افتد؟ چنین عفونتی از نوک ریشه دندان به لثه انتشار می یابد و باعث تورم و ایجاد درد شدید آن می شود؛ البته در چنین شرایطی معمولاً درمان کمی پیچیده تر بوده و در مواردی نیز ممکن است کشیدن دندان ضروری باشد.

عاج به پالپ رسیده و باعث التهاب و ناراحتی آن می شود. علاوه بر پوسیدگی، عوامل دیگری چون سابقه ضربه ناگهانی به دندان، پرکردگی های عمیق، شکستگی و ترک دندان، تحلیل و سایش شدید دندان ها و بیماری های پیشرفته لثه، در ایجاد بیماری های پالپ نقش دارد. بخشی از میکروب های موجود در دهان، با مواد موجود در بزاق، لایه نرم بی رنگ و چسبنده ای تشکیل می دهد که به آب شسته نمی شود و تشکیل لایه ای را می دهد که به آن پلاک میکروبی می گویند. اگر این لایه با مسواک و نخ دندان از روی دندان ها تمیز نشود، باعث ناراحتی لثه می شود و سیستم ایمنی بدن در واکنش نسبت به تشکیل پلاک باکتریایی، باعث ایجاد التهابی غیرطبیعی در بافت اطراف دندان می شود.

ایمپلنت ها هم در امان نیستند

جالب است بدانید که دندان عصب کشی شده هم دچار عفونت می شود یعنی گاهی به دلیل عفونی بودن دندان، امکان ایجاد آبسه پس از درمان ریشه وجود دارد که با مشورت با دندانپزشک شاید نیاز به مصرف آنتی بیوتیک باشد. پلاک های میکروبی و باکتریایی، علت اصلی بروز بیماری لثه

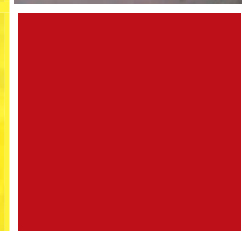
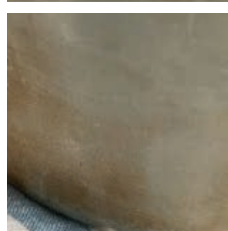
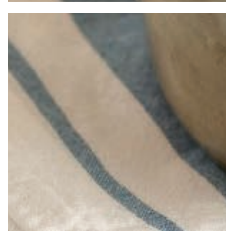
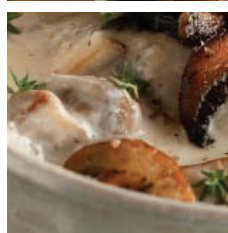
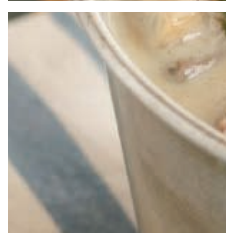
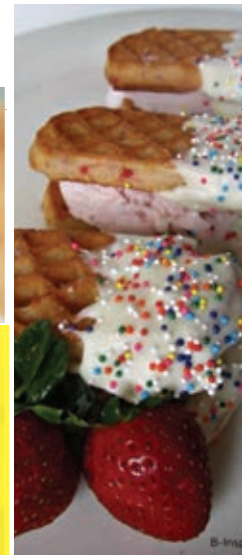
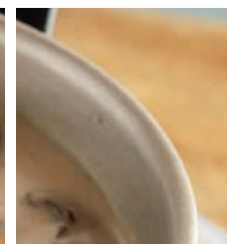
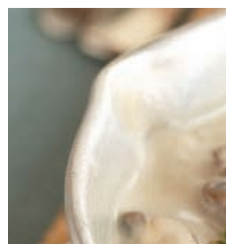
بوی عفونت از دندانتان می آید

شاید مهم ترین پرسش شما این باشد که آیا بوی بد دهان می تواند ناشی از عفونت دندان باشد؟ بوی بد دهان، می تواند ناشی از عوامل بیماری زایی چون عفونت های لثه، رنژیوبیت (التهاب لثه)، به خصوص رنژیوبیت مزمن همراه با خونریزی باشد؛ البته علائم کلینیکی عفونت های دندانی شامل مجموعه ای از علائم موضعی و عمومی می شود که علائم موضعی آن، شامل درد هنگام جویدن، التهاب قرمزی، حساسیت دندان به گرما و سرما و سخت باز شدن دهان است. علائم عمومی عفونت دندانی نیز شامل تب، میزان نبض و تنفس بالا و التهاب غدد لنفاوی موضعی می شود؛ البته بسته به میزان پیشرفت عفونت، بعضی علائم هابیشتر و برخی کمتر دیده می شود.

دندان آبسه کرده

اما منظور از آبسه دندانی چیست و آیا منظور از آبسه همان عفونت است؟ اگر پالپ دندان پس از عفونی شدن (آلوده شدن به باکتری) نتواند از خود دفاع کند، احتمال تشکیل آبسه دندانی در نوک ریشه بسیار زیاد می شود؛ البته نباید فراموش کرد که پوسیدگی های دندانی اگر درمان نشود، بعد از تخریب مینا و

فصل پنجم



شکم کده

- کافی شاپ
- شربتخانه
- آشپزی ملل
- بفر مایید شام
- دستپخت مامان
- سالاد
- سه سوت سوپ

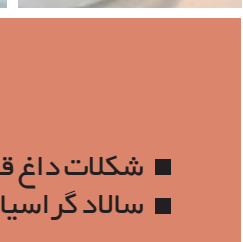
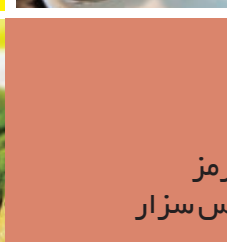
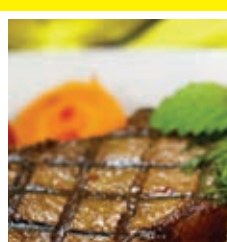
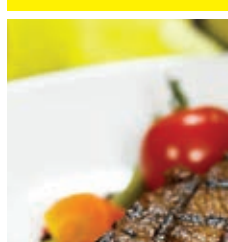
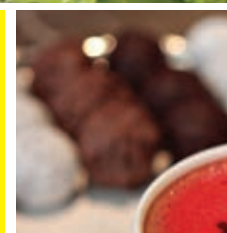


■ سوپ شیر با جو

■ استیک با سس قارچ و
فلفل همراه با سبزیجات

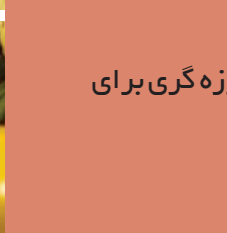
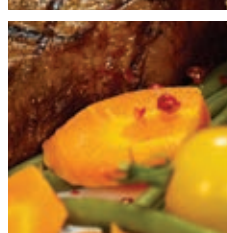
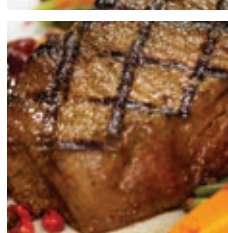
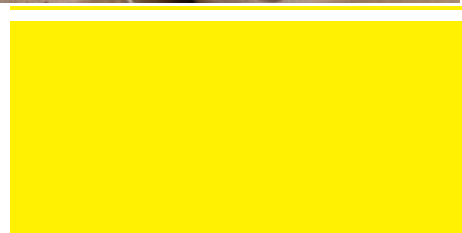
■ کافه گلاسه (بانسکافه)

نوشیدنی تلخ که اوقاتتان را
شیرین می کند



■ شکلات داغ قرمز
■ سالاد گراسیاس سزار

■ ۲۰ فوت کوزه گری برای
آشپزخانه



سوپ شیر با جو

سوپ از آن خوراکی هایی است که همیشه و به خصوص وقتی مجلس دورهمی باشد، می چسبد، حالا اگر این سوپ دستپخت آدم کار بلد و دوست داشتنی مثل مامان یا همسر باشد؛ قطعاً میزان چسبندگی به ذائقه بیشتر خواهد شد. از طرفی غذای راحت و ارزانی است و از طرف دیگر خیلی هم مقوی و مغذی است.

جو پوست کنده ۱ پیمانه
گردن و بال مرغ ۴ تا ۵ عدد
هویج نگینی خرد شده ۱ پیمانه
ساقه کرفس خرد شده ۱ پیمانه
قارچ خرد شده نصف پیمانه
جعفری و دیگر سبزیجات معطر خرد شده ۴
قاشق سوپ خوری
پیاز متوسط ۱ عدد
شیر ۱/۵ لیوان
نمک و زردچوبه و فلفل به مقدار لازم
لیمو ترش تازه ۲ تا ۳ عدد
سیر خرد شده ۳ تا ۴ حبه

طرز تهیه

پیاز را ریز خرد کنید و در قابلمه ای بریزید. گردن و بال مرغ را با یک لیتر آب همراه نمک، زردچوبه و فلفل روی پیاز خرد شده بریزید و بگذارید بپزد. پس از ۱۵ دقیقه، جوی پوست کنده را که یک ساعت قبل خیس کرده اید، داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا جو و مرغ خوب بپزند. سپس سیر، هویج، کرفس و قارچ را نیز به آن بیفزایید. سبزیجات معطر و جعفری خرد شده را نیز پس از پختن هویج و کرفس، به آن اضافه کنید و تا ۱۰ دقیقه بگذارید سبزی هم بپزد. شیر را در ظرف جدایی بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد و در آخر به سوپ اضافه کنید. یادتان باشد، اضافه کردن شیر سرد یا جوشیدن سوپ با شیر، سبب بریدن شیر می شود. غذای شما آماده است. هنگام صرف غذا بهتر است چند قطره آب لیمو ترش در سوپ بچکانید.

نوت استادی:

اضافه کردن چند قطره آب لیمو ترش تازه هنگام سرو این سوپ نیز ویتامین C بیشتری به غذای شما می افزاید.

نظر کارشناس

دکتر منصور ریسمانچیان

ارزش غذایی سوپ قارچ

قارچ دارای ویتامین‌های B1، B2، PP است و فاقد چربی است. پروتئین قارچ، نزدیک به گوشت بوده و می‌تواند جایگزین مناسبی برای بدن باشد. به‌علاوه قارچ حاوی ۵-۴ درصد مواد نشاسته‌ای و مقدار کافی ویتامین D است. این ویتامین، باعث می‌شود کلسیم، جذب روده و بلافاصله جذب استخوان‌ها شود. بیوتین و اسید فولیک موجود در قارچ، در سوخت و ساز بدن تأثیر به‌سزایی دارد. تمام این ویژگی‌ها، باعث شده‌اند تا این غذا برای افرادی که به مدت طولانی در بستر بیماری بوده و در اثر کمبود نور خورشید دچار کمبود ویتامین D و جذب کلسیم شده‌اند، بسیار مناسب باشد؛ البته به دلیل دیر هضم بودن قارچ، توصیه می‌شود زنان باردار و مادران شیرده، از مصرف زیاد قارچ خودداری کنند. افرادی که به کولیت روده یا نقرس مبتلا هستند هم نباید قارچ مصرف کنند، اما به افراد دیابتی، دچار یبوست و چاق، توصیه می‌شود این ماده با ارزش غذایی را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

چرا سوپ جو مفید است؟

جو، گیاهی است یک‌ساله که ارتفاع ساقه استوانه‌ای آن، بسته به ارقام مختلفه از ۱۰۰-۴۰ سانتی متر فرق می‌کند.

خواص جو:

جو به طور کلی در طب سنتی به سه صورت مختلف استعمال می‌شود:

- ۱- جوی کامل که دانه با سبوس روی آن باشد و فقط دنباله آن را کنده باشند.
 - ۲- جوی مقشر یا پوست گرفته که عملاً قسمتی از پوست آن گرفته شده است.
 - ۳- جوی سفید کرده که تمام پوست و سبوس آن را گرفته و به صورت جوی سفید درآمده باشد که در اصطلاح به آن جوی مروریدی می‌گویند.
- جوی کامل، معمولاً برای تهیه غرغره‌ها به کار می‌رود و در سایر موارد از جوی مقشر یا جوی کاملاً سفید استفاده می‌شود. مالت جو، کمک به هضم غذا می‌کند و مغذی است و سینه را نرم می‌کند، برای معالجه سوء هاضمه تجویز شده است. خوردن دانه جو، تشنگی را فرو می‌نشاند. تب را برطرف می‌کند و به عنوان مقوی و تونیک عمل می‌کند و مالت در هضم غذاهای نشاسته‌ای خیلی کمک می‌کند و برای کاهش ترشح شیر کاربرد دارد. جواز نظر طبیعت طبق نظر حکمای سنتی، سرد و خشک است و مواد مغذی آن، از گندم کمتر است، ولی قابض و خشک کننده است. غلیان صغرا و خون را تسکین می‌دهد و تب‌های گرم و تب‌های سل را تقلیل می‌دهد. مضر مثانه است، از این نظر باید با روغن و انیسون خورده شود. اگر جوی مقشر را بپزند، به حدی که جوها شکفته و خوب پخته

۶۶

به دلیل دیر هضم بودن قارچ، توصیه می‌شود زنان باردار و مادران شیرده، از مصرف زیاد قارچ خودداری کنند. افرادی که به کولیت روده یا نقرس مبتلا هستند هم نباید قارچ مصرف کنند. اما به افراد دیابتی، دچار یبوست و چاق توصیه می‌شود این ماده با ارزش غذایی را در رژیم غذایی خود قرار دهند.



استیک با سس قارچ و فلفل همراه با سبزیجات



مواد لازم

سیر له شده ۱ حبه	سیب زمینی ۲۵۰ گرم	مواد لازم: سیب زمینی، کدو حلوائی، روغن زیتون، سیر
پودر اورگانو (پونه کوهی) ۱ قاشق چای خوری	کدو حلوائی ۲۵۰ گرم	له شده، پودر اورگانو، نمک و فلفل تازه
نمک و فلفل تازه به میزان لازم	روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری	مواد لازم برای سبزیجات دورچین:

سبزیجات دورچین:

و نمک و فلفل مخلوط کنید. سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید. مخلوط سبزیجات را درون سینی فر به طور یکنواخت پخش کرده و حداقل به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فر قرار دهید تا ترد و طلایی شوند. این نوع سبزیجات به عنوان دورچین برای هر نوع غذا و گوشت قرمز یا مرغ و بوقلمون و بسیار مناسب و خوش طعم است. در این فاصله سس قارچ را آماده کنید.

فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) گرم کنید. سیب زمینی ها را پوست کنده و خرد کنید. سپس به مدت ۳ دقیقه درون قابلمه حاوی آب جوش و نمک بریزید. پس از ۳ دقیقه، سیب زمینی ها را آبکش و کاملاً خشک کنید. کدو حلوائی را نیز پوست کنده و مکعبی به اندازه سیب زمینی ها خرد نمایید. در کاسه ای سیب زمینی های خشک شده را همراه با کدو حلوائی، سیر له شده، روغن زیتون، اورگانو

مواد لازم برای سس قارچ:

قارچ ۲۵۰ گرم
کره ۴۰ گرم
آبلیمو ۱ قاشق چای خوری
سیر له شده ۲ تا ۳ حبه
فلفل تازه ۱ قاشق چای خوری
آب گوشت (عصاره گوشت) ...
۲ قاشق غذاخوری
خامه کم چرب ۳/۱ پیمانه
پنیر خامه‌ای ۲۰ گرم (اختیاری)

هست به نظر من فیله اسکاتلندی Scotch Fillet هم خوبه ولی رگ و ریشه بیشتر داره و من این رو ترجیح می‌دم. باز هم سلیقه‌ای. فیله‌ها را با کاغذ آشپز خانه خشک کرده و مابین فویل پلاستیکی قرار داده و با بیفتک کوب روی آن بکوبید تا کمی صاف شود. دقت کنید زیاد نکوبید تا نازک نشود. شنیسل نمی‌خواهید تهیه کنید. فقط کمی صاف و یکدست شود. دو طرف فیله‌ها را نمک و فلفل زده و با روغن حسابی دوطرف آنها را چرب کنید. فیله‌ها را درون ماهیتابه سرخ کنید. هر طرف را ۵ تا ۸ دقیقه سرخ کنید تا زمانی که با چاقو وسط فیله‌ها فرو کرده و آب قرمز رنگ خارج نشود. (استیک با روش‌های مختلفی طبخ می‌شود و بسته به سلیقه افراد داره برخی استیک را خام Raw، برخی پخت متوسط (نیم پز) Medium و برخی نیز کاملاً پخته Well-Done می‌خواهند. در روش‌های خام و نیم پز آب قرمز رنگ از استیک خارج می‌شود که نشان دهنده خام بودن آن است. اکثر ایرانیان استیک کاملاً پخته را ترجیح می‌دهند. برای پخت کامل هر طرف را ۵ تا ۸ دقیقه با حرارت بالا سرخ کنید. دقت کنید استیک‌ها نسوزد. پس از آن هر فیله را درون فویل آلومینیوم به مدت ۱۰ دقیقه بیپچید. خیلی مهم است که پس از پخت استیک، آن را درون فویل قرار دهید، زیرا از خروج آب درون آن و خشکی فیله‌ها جلوگیری می‌کند و با حرارت و آب درون استیک ادامه مرحله پخت انجام می‌شود. بشقاب یا ظرف سرو مورد نظر را از قبل گرم کنید. سبزیجات را همراه با کمی کاهو قرار دهید و سپس فیله استیک را همراه با سس قارچ روی آن اضافه کنید.

در فاصله ای که سبزیجات در فر هستند سس قارچ را به این صورت آماده کنید. ابتدا قارچ‌ها را خوب بشویید و خشک کنید. سپس ورقه ورقه کنید. در ماهیتابه ای نیمه از کره را حرارت داده تا ذوب شود با حرارت بالا، ولی دقت کنید نسوزد. سپس قارچ‌ها را افزوده و کمی آبلیمو بزنید. قارچ‌ها را تفت دهید تا آب آنها کشیده شود. از روی حرارت کنار قرار داده و گرم نگه دارید. حرارت را کم کرده و بقیه کره را در همان ماهیتابه حرارت داده و سیر له شده را به همراه فلفل تازه حرارت دهید. دقت کنید سیر زود می‌سوزد. زیر ۱ دقیقه حرارت دهید. آب گوشت را اضافه کنید و حرارت دهید. خامه را هم بیفزایید و حرارت را کم کنید و هم بزنید حدود ۲ تا ۵ دقیقه تا سس شما غلیظ شود. خامه نباید بجوشد. (چنانچه تمایل دارید سس شما سفید بماند آب گوشت را اضافه نکنید). در صورتی که بخواهید پنیر خامه ای هم اضافه کنید آن را با خامه مخلوط و یکنواخت کنید بدون حرارت دادن و سپس به سس اضافه کنید و حرارت دهید تا سس شما غلیظ شود. نمک و فلفل بزنید تا طعم دلخواه حاصل شود. قارچ‌ها را با این سس مخلوط کنید. در این فاصله استیک‌ها را آماده نمایید.

پخت استیک:

فیله استیک با برش دلخواه ۲ عدد

روغن گیاهی کانولا ۴ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به میزان لازم

ماهیتابه چدنی را روی حرارت بالا قرار دهید. ماهیتابه شما نباید زیاد نازک باشد، زیرا اطراف فیله‌ها می‌سوزد و درونشان خام باقی می‌ماند. فیله استیک خود را برش دلخواه زده یا آماده با برش دلخواه تهیه کنید. (فیله ای که من تهیه کردم Porter House Steak بود که ترد تر و نرم تر



استیک باروش‌های مختلفی طبخ می‌شود و بسته به سلیقه افراد داره برخی استیک را خام Raw، برخی پخت متوسط (نیم پز) Medium و برخی نیز کاملاً پخته Well-Done می‌خواهند. در روش‌های خام و نیم پز آب قرمز رنگ از استیک خارج می‌شود که نشان دهنده خام بودن آن است. اکثر ایرانیان استیک کاملاً پخته را ترجیح می‌دهند

زمان آماده سازی: مواد برای ۸ الی ۱۰ نفر مناسب می باشد. مواد لازم: شکلات شیرین ریز خرد شده بود. این میزان خوشمزه خواهد بود. این میزان خوشمزه خواهد بود. این میزان خوشمزه خواهد بود.

۱۵۰ گرم شکلات تلخ خرد شده ۱۵۰ گرم شیر ۴ پیمانه شکر ۱/۴ پیمانه رنگ قرمز خوراکی ۲ قاشق چایخوری مارشمالو برای

شکلات داغ قرمز

نوشیدنی شکلاتی با رنگ قهوه ای مایل به قرمز برای سرکار گذاشتن و شوخی کردن با دوستان یک نوشیدنی خوشمزه و متفاوت است. این تفاوت وقتی بهتر مشاهده می شود که دوستانتان با دیدن آن متعجب شوند.

طرز تهیه

- در یک شیر جوش متوسط، شیر و شکر را می ریزیم و آن را روی حرارت متوسط به مدت حدوداً ۷ دقیقه می گذاریم تا بخار کند و دائماً آن را هم می زنیم تا شکر کاملاً در شیر حل شود.
- شکلات ها را داخل آن می ریزیم و صبر می کنیم تا آنها شروع به ذوب شدن کنند. سپس شروع به مخلوط کردن می کنیم تا زمانی که تمامی مواد کاملاً حل شوند. رنگ خوراکی را داخل آن ریخته و سریعاً مخلوط می کنیم. سپس داغ سرو می کنیم.

کافه گلاسه (بانسکافه)

نوشیدنی تلخ که اوقاتتان را شیرین می کند

مواد لازم برای تهیه یک لیوان کافه گلاسه:

نسکافه ۲ قاشق پر چای خوری.
بستنی کائوپی یا شکلاتی ۳ پیمانه پر بستنی خوری.
شکر یک قاشق چای خوری.
شیر تازه یک لیوان.

کافه گلاسه یک نوشیدنی سرد برای روزهای گرم است. روزهایی که شاید حال رفتن به کافی شاپ را ندارید، اما دلتان هوای یک نوشیدنی متفاوت را کرده است. می توانید در خانه یک مهمانی تر تیب دهید و این نوشیدنی را با دوستانتان میل کنید. نوشیدنی که در عین حال که کمی مزه تلخ نسکافه را با خود دارد، می تواند اوقات شیرینی را به شما هدیه دهد. به نظر من شیر محتوی کافه گلاسه باید کمی مزه تلخی نسکافه بدهد، من توصیه می کنم از بستنی شکلاتی کاله استفاده کنید. نتیجه ی کار فوق العاده است ...



طرز تهیه

نسکافه و خلال پسته بریزید و حتی روی آن خامه بریزید. نی و یک قاشق بلند را داخل لیوان بگذارید.

شخصا پیشنهاد می کنم ابتدا کمی در لیوان بلند شیر قهوه تهیه شده بریزید، سپس بستنی ها و در آخر لیوان را با شیر پر کنید. می توانید روی کافه گلاسه کمی

بعد از سرد شدن شیر ۳ قاشق پر بستنی را در یک لیوان بلند (یا لیوان پایه بلند) بریزید. حدود نصف لیوان بستنی و مابقی را با شیر قهوه خنک پر کنید.

یک لیوان شیر گرم آماده کنید، بهتر است شیر کاملا جوشانده شود، در آن نسکافه و شکر را حل کنید، لیوان را در یخچال بگذارید تا حسابی سرد شود.

طرز تهیه سالاد سزار، یک سالاد ایتالیایی؛

گراسیاس سزار

چندی پیش همراه دوستانم به یک رستوران ایتالیایی رفتیم. وقتی منورا آوردند و میان انواع سالادها چشمم به سالاد سزار افتاد، تصمیم گرفتم آن را به عنوان پیش غذا سفارش دهم، اما وقتی آن را خوردم، طعم دلچسبی نداشت؛ شاید چون مقدار برش های مرغ در آن کم بود و مرغ ها هم پخته بودند، نه گریل شده. ضمناً در این سالاد، خبری از پنیر پارمیزان نبود و آن را با پنیر لیقوان طعم دار کرده و سالاد را پر کرده بودند از سبزی هایی مثل کلم، هویج و خیار به نظر من این سالاد فقط نامش سالاد سزار بود و با نوع اصلی اش تفاوت بسیاری داشت. حتماً می پرسید مگر نوع کلاسیک این سالاد چطور تهیه می شود؟

طرز تهیه

شان گرفته شود. تکه های مرغ را نیز در تابه خط دار که کف آن با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون چرب شده است، گریل کنید و سپس برش بزنید. در کاسه ای بزرگ، کاهوها

نان تست را در ابعاد کوچک (به اندازه حبه قند) برش و در یک قاشق مرباخوری روغن زیتون تفت دهید. سپس تکه های نان را روی حوله یک بار مصرف بگذارید تا روغن اضافه

را به قطعات بزرگی خرد کنید. برای تهیه سس این سالاد هم یک زرده تخم مرغ را در مخلوط کن بریزید و کم و هنگام کار کردن مخلوط کن، به آن روغن زیتون اضافه کنید. آنقدر این کار را ادامه دهید تا مایع غلیظی به دست آید. سپس به این مخلوط آب یک لیموی تازه را اضافه کنید و کمی در آن سرکه بریزید. بعد از تهیه سس اولیه، برای این حجم سالاد، ۴ قاشق غذاخوری از سس را با نیمی از پنیر پارمیزان مخلوط کنید. هنگام سرو سالاد نیز ابتدا کاهوها اضافه کنید، روی آنها سس مخلوط شده با پنیر پارمیزان بریزید، سپس مرغ های گریل شده را بیفزایید و سپس تکه های نان را قرار دهید و در آخر روی تمام محتویات، پنیر پارمیزان بپاشید. به این ترتیب سالاد شما آماده خوردن خواهد بود.



مقدار کالری

برای تزیین این سالاد، می توانید از ۶ تا ۷ گوجه فرنگی گیلاسی استفاده کنید و برای ایجاد طعم بهتر، به آن چند برگ تازه ریحان اضافه کنید. لازم نیست به این سالاد نمک بزنید، زیرا پنیر پارمیزان به اندازه کافی نمک دارد.

زده شود، به ازای هر قاشق مرباخوری سس، میزان انرژی دریافتی ۴۵ کیلوکالری افزایش خواهد یافت. در ضمن، برش های نان نیز به ازای هر ۳۰ گرم نان، ۸۰ کیلوکالری به انرژی دریافتی اضافه می کنند. همراه این سالاد

مواد غذایی سالاد سزار در مجموع دارای ۱۲۰۰ کیلوکالری انرژی هستند. در صورت تقسیم کردن این سالاد میان ۴ نفر، به هر نفر ۳۰۰ کیلوکالری انرژی خواهد رسید؛ البته در صورتی که سس بیشتری به این سالاد

نوشته شده

۶ راز سالاد سزار

سالاد سزار، از سالادهای ایتالیایی است که در سال های اخیر در منوی رستوران های ایتالیایی به چشم می خورد. در تهیه این سالاد، گاهی اشتباه هایی می بینیم که نشان از ناآگاهی تهیه کننده سالاد دارد. سالاد سزار، سالادی است که با پنیر پارمیزان طعم دار می شود، به آن سس مایونز اضافه نمی کنند و با مرغ گریل شده (نه سرخ شده) یا بدون آن و نان های تست سرخ شده در روغن زیتون آماده سرو می شود. علاوه بر اینها، نکته های دیگری نیز وجود دارد که رعایتشان به هر چه خوشمزه تر شدن این سالاد کمک می کند:

ریز خرد نمی شود.

۴. در ایتالیا اگر سالاد سزار با مرغ سرو شود، فقط مرغ گریل شده در صفحات چدنی، استفاده می شود، یعنی مرغ پخته ریش ریش شده، به هیچ وجه در تهیه این سالاد به کار نمی رود؛ البته می توان مرغ را به این سالاد اضافه نکرد.

۵. هرگز در سالاد سزار، خیار و هویج نریزید. اگر در این سالاد برش هایی از این سبزی ها را دیدید، بدانید که تهیه کننده آن، از دستور آماده سازی سالاد سزار کلاسیک ایتالیا آگاهی ندارد.

۶. هرگز روی نان های خردشده، سس نزنید؛ زیرا این کار باعث نرم شدن برش های نان می شود و تردی خود را از دست می دهند و چندان دلچسپ نخواهند بود.

۱. برای طعم دار کردن برش های نان، بهتر است آنها را با کمی سیر تازه سرخ کنید و البته توصیه اکید ما، آن است که روغن مصرفی نان روغن زیتون بودار باشد. زمان سرخ کردن هم نباید بیش از ۱ تا ۲ دقیقه طول بکشد.

۲. هرگز در تهیه این سالاد، سس مایونز و سایر سس هایی که برای سرو سالادهای مختلف استفاده می شوند، به کار نبرید. سسی که با این سالاد سرو می شود، شبیه به مایونز است، اما ترکیب های دیگری دارد و حتماً باید با پنیر پارمیزان رنده شده مخلوط شود.

۳. کاهوهایی که برای تهیه این سالاد استفاده می شوند، کاهو پیچ یا کاهوی رسمی خودمان است که البته باید به برش های نسبتاً بزرگی برش بخورند. یادتان باشد که کاهو در این سالاد



۲۰ فوت کوزه‌گری برای آشپزخانه

برای آنکه آشپز خوبی باشید، باید فوت و فن آشپزی و ریزه‌کاری‌های مرتبط با آن را بدانید. برخی از این ریزه‌کاری‌ها شاید خیلی به چشم نیاید، ولی باور کنید در دستپخت شما خیلی زیاد موثرند. این توصیه‌ها البته نه حاصل وبگردی است و نه محصول کتاب‌های آشپزی؛ این فوت‌های کوزه‌گری نتیجهٔ گپ زدن با چند تا مامان گل و بلبل است که دستپخت‌های محشری دارند.

13 اگر گوجه‌فرنگی‌ای خریده‌اید که هنوز کاملاً قرمز و رسیده نیست، چند روزی آن را در آفتاب یا محیط گرم بگذارید و بعد به یخچال منتقل کنید.

14 برای شستن قارچ، هرگز آن را در آب خیس نکنید؛ بلکه با کمک یک برس نرم، قارچ را تمیز و با دستمالی مرطوب پاک کنید و بعد با آب (در حد یک آبکشی ساده) بشویید.

15 برای اینکه برنج سفید شود، می‌توانید چند قاشق غذاخوری ماست، داخل ظرف برنج در حال جوش بریزید.

16 اگر برنج بیش از حد جوش خورد، ۲-۳ قاشق غذاخوری آب‌لیمو به آن اضافه کنید تا وا نرود.

17 اگر می‌خواهید سیب‌زمینی هنگام پختن ترک نخورد، قبل از پختن، کمی کره یا روغن روی آن بمالید.

18 برای ترد شدن کلم قرمز، مقداری آب داخل ظرف بریزید و روی اجاق بگذارید و ۲ قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید. کلم‌ها را خرد کنید و داخل آب جوش و سرکه بریزید. بعد از مدت کمی، آنها را آبکش کنید. اگر کلم خردشده را در ظرف فلزی بریزید و چند دقیقه داخل فریزر قرار دهید هم بسیار ترد خواهد شد.

19 برای سرخ شدن سریع‌تر پیازها، نصف قاشق چای‌خوری نمک به روغن درون تابه اضافه کنید. با این کار پیازها سریع‌تر سرخ می‌شوند و طعم بهتری پیدا خواهند کرد.

20 به جای شکستن تخم‌مرغ با لبه ظرف، از سطحی صاف استفاده کنید. به این ترتیب هرگز پوسته تخم‌مرغ وارد غذا نمی‌شود.

01 اگر کاهو تلخ است، می‌توانید آن را چند دقیقه‌ای (حدوداً ۱۵ دقیقه) داخل محلول آب سرد و نمک قرار دهید.

02 میوه‌های قرمز رنگ را قبل از شستن، حتماً چند ساعت در یخچال قرار دهید تا زمان بیشتری سالم بمانند و لهیده نشوند.

03 همیشه سیب را داخل نایلون پلاستیکی در باز در یخچال قرار دهید. سیب، گازی از خود متصاعد می‌کند که به بهتر رسیدن سایر میوه‌ها و سبزی‌ها کمک خواهد کرد؛ بنابراین اگر میوه نرسیده‌ای دارید، از سیب برای رسیدن سریع‌تر آن استفاده کنید.

04 هنگام سرخ کردن مواد غذایی، حرارت را از ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بالاتر نبرید. بعد از هر بار سرخ کردن، روغن درون ظرف را خالی و با دستمال آن را پاک کنید و دوباره روغن بریزید و مواد غذایی را سرخ کنید، اما بعد از ۸ بار، حتماً ظرف را بشویید. مواد غذایی سرخ شده را در اتمام کار روی حوله کاغذی بگذارید تا روغنشان خوب گرفته شود.

05 برای خوش طعم شدن ماهی سرخ‌شده، چند دقیقه‌ای آن را در شیر نمک زده یا خامه تازه یا سیب‌زمینی رنده شده بخوابانید. برای گرفتن بوی ماهی نیز می‌توانید به روغن، قبل از قرار دادن آن روی حرارت، آب‌لیمو اضافه کنید.

06 هنگام پختن حبوبات، داخل قابلمه چند قطره سرکه یا آب‌لیمو بریزید تا هم ظرف سفید بماند و هم طعم حبوبات بهتر شود.

07 برای جلوگیری از وارفتن کوفته گوشت و برنج، در آب قدری آرد بریزید و حرارت را بالا ببرید.

08 اگر به غذا بیش از حد فلفل زده‌اید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از برداشتن از روی حرارت، آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید.

09 برای گرفتن بوی پیاز قبل از خرد کردن آن در غذا، اجازه دهید ۵ دقیقه در آب جوش، قل بزند. حتی می‌توانید پیاز را برش بزنید و چند ساعتی در آب، روغن یا آب‌لیمو قرار دهید.

10 برای گرفتن بوی کلم در غذا، می‌توانید از تکه‌ای نان خشک یا یک قاشق سوپ‌خوری آرد استفاده کنید.

11 برای نگهداری سبزی‌ها بعد از شست‌وشو، آنها را در حوله کاغذی بگذارید و بعد از گذاشتنشان درون یک کیسه پلاستیکی، در یخچال قرار دهید.

12 اگر می‌خواهید رنگ و بوی ادویه‌های قرمز رنگ حفظ شود، آنها را در یخچال نگهداری کنید.

رستوران ملل

سرزمین قهوه

coffeeland

برزیل، بزرگترین کشور آمریکای جنوبی و چهارمین کشور پهناور دنیاست که در ساحل شرقی آمریکای جنوبی قرار دارد. مردم این کشور، به زبان پرتغالی صحبت می کنند. رود آمازون، در شمال آن جاری است و مناطق اطراف آن، یکی از بزرگترین جنگل های بارانی دنیاست. یک چهارم گیاهان شناخته شده دنیا، در برزیل قرار دارد. خاک برزیل، در اکثر مناطق برای کشاورزی چندان حاصلخیز نیست، اما مقدار زیادی کاکائو تولید می کنند. برزیل، از فرهنگ های گوناگونی تشکیل شده و هر منطقه، ویژگی های غذایی خودش را دارد.



Feijoada / Brasil

ترکیب سنگین، انرژی لازم را به برده ها می داد تا بتوانند تمام روز، کار کنند. از آنجا که برزیل، بزرگترین تولید کننده قهوه در جهان است، صبحانه آنها معمولاً تشکیل شده از یک فنجان café come leite (ترکیب شیر داغ و قهوه) و نیز یک تکه نان فرانسوی، میوه ها، جایگاه خاصی در صبحانه دارند؛ انبه، پاپایا، موز، پرتقال و میوه های جنگلی، از این دست هستند. ساندویچ پنیر و همبرگر، نان و کره یا مربا، جای و آبمیوه نیز می توانند از اجزای صبحانه باشند. ناهار، معمولاً ترکیبی از برنج، لوبیا و سالاد است و تا حد زیادی بستگی به شرایط مالی خانواده دارد. در کنار این موارد، از یک پروتئین (گوشت یا تخم مرغ) و سالاد استفاده می شود. شام، معمولاً سبک بوده و سوپ، سالاد، سبزیجات، پاستا، برنج و لوبیا عمومیت دارد. شام و ناهار، با یک فنجان کوچک اما غلیظ قهوه، به پایان می رسد. مناطق جغرافیایی مختلف، بسته به شرایط اقلیمی و تولیدات محلی، غذاهای خاص خود را دارند. مثلاً در جنوب که دامپروری در آن رایج است، مصرف گوشت نمک سود شده یا کباب شده، رواج دارد. در شمال، سوپ اردک با سیر و سبزیجات ریشه ای، پرطرفدار است و مصرف میوه های گرمسیری محلی، غذاهای دریایی، ماهی و پیاز رایج است. در نواحی مرکزی، گوشت گاو و دانه های سویا، پر مصرف است. وجه اشتراک همه مناطق، برنج و حبوبات است. پیراشکی ها و غذاهای دستفروشان برزیل هم معروف اند. یکی از این غذاهای محبوب، آکاراچه نام دارد؛ فلافل میان پری است که با لوبیای چشم بلبلی درست می شود. مواد میانی آن شامل پیاز، میگو و... است. در پایان به این نکته اشاره می شود که حدود ده درصد مردم برزیل، سوء تغذیه دارند و فقر کودکان، از معضلات عمده این کشور است.

منبع: food by country مترجم: نینا امیری

حبوبات از جمله برنج، لوبیا سیاه و سبزیجات ریشه ای مانند سیب زمینی، از مواد غذایی اصلی برای اکثر برزیلی ها است که معمولاً با سالاد پرتقال و کلم پیچ سرو می شود. غذای ملی برزیلی ها feijoada نام دارد؛ خورش غلیظی است متشکل از لوبیا سیاه، تکه های گوشت خوک و سایر گوشت ها که در کنار آن، برنج نیز سرو می شود. این غذا توسط برده هایی ابداع شد که از آفریقا برای کار در مزارع و زمین های بزرگ آورده شدند. برده ها، باقیمانده غذای اربابشان را پنهانی برداشته و یک خوراک از آن درست می کردند. این غذا، ترکیبی است از فرهنگ غذایی آفریقا، با آداب غذا خوردن اروپایی. این

وقتی پرتغالی ها در قرن ۱۶ به برزیل رسیدند، ذائقه و سبک آشپزی خود را نیز به این سرزمین آوردند. آنها شکر، مرکبات و شیرینی های بسیاری را همراه خود آوردند که به عنوان دسر در جشن ها، استفاده می شود. برزیلی ها از انواع تخم ها، میوه ها و ادویه ها (از قبیل دارچین و میخک) استفاده می کنند تا ماده شیرینی را که خواص درمانی دارد (ambrosia) درست کنند. در آشپزی برزیلی، از سایر چاشنی های خوشمزه مانند سیر و جعفری نیز استفاده می شود. اقوام دیگری که در برزیل ساکن شدند، ژاپنی ها، عرب ها، آلمان ها و ایتالیایی ها بودند. هر گروه مهاجر، عادات غذایی خودش را به آنجا برد. به طور کل



فصل ششم



گجت

- همراه آخر
- GAME
- هشتگ
- اخبار فناوری

YAHOO!

مکتوب MAKTOOB

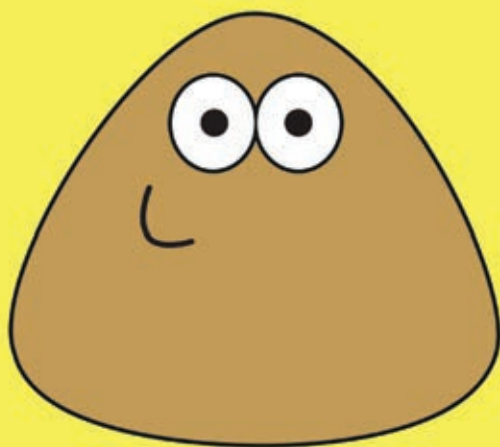
- Mail
- News
- Entertainment
- Sports
- Finance
- Lifestyle
- Screen
- Games
- Flickr
- Messenger
- Answers



■ همون دختر اکه تصادف کردن

■ نگاهی به «پو» بازی پرتعداد
این روزها

بچه‌ی موبایلی ما



■ دنیای امروز دنیای تب‌هاست
عرصه بازی‌های رایانه‌ای و
موبایلی و این‌ها هر چند وقت تب
یک چیزی را می‌کند مثلاً تا همین
یک سال پیش تب انگری بردز
خیلی همه گیر بود یک مدت هم
که می‌زدیم میوه‌ها را تکه تکه
می‌کردیم و امروز این تب به «پو»
رسیده است.





اگر آیفون نخریم چه

گوشی‌هایی بخریم؟

خب اگر دلایل ما برای نخریدن گوشی‌های اپل قانع‌تان کرد؛ حالا برسیم به اینکه چه گوشی‌های هم‌رده‌ای را می‌توانید به جای آیفون بخرید؛ البته این نکته را فراموش نکنید که اگر می‌خواهید گوشی‌تان برای پز آمدن پیش این و آن یا فقط چک کردن viber و ... باشد؛ آیفون گزینه خوبی است، اما اگر غیر از اینها کارایی گوشی برایتان مهم است، خوب به گزینه‌های ما هم فکر کنید؛ البته این را بگویم که ماسعی کرده‌ایم نزدیک‌ترین گوشی‌ها به آیفون را در نظر گرفته‌ایم و به همین خاطر فیلتهار را هم در نظر نگرفته‌ایم.

01 Samsung Galaxy S5 1.

محبوب‌ترین گوشی تلفن همراه پس از آیفون بدون شک Samsung Galaxy S5 است این گوشی از همه نظر غیر از طراحی از گوشی محبوب اپل بهتر است، قیمتش حدود ۶۰۰ هزار تومان از ارزان‌ترین گوشی S5 آیفون اپل ارزان‌تر است و یکی از ویژگی‌های بارزش آن دوربین ۱۶ مگا پیکسلی است، سیستم عامل محبوب اندروید ۴.۴.۲ دارد و اپ استور سامسونگ هم که باز شده و می‌توانید اپ‌های مورد نظرتان را دانلود و نصب کنید، نمایندگی رسمی و خدمات پس از فروش هم دارد؛ البته اینکه سامسونگ از روی اپل کپی می‌کند یکی از مواردی است که ثابت شده، اما در همه چیز که کپی نمی‌کند اگر هم کپی بکند به نظر ما که گوشی سامسونگ بهتر از اپل است فقط کاش طراحی‌اش خوب بود.



اگر می‌گوییم که اپل نخرید، هیچ‌گونه پدر کشتگی با این سیب‌کل زده نداریم، اما اول دلیلمان را برای نخریدن این گوشی می‌گوییم و بعد پیشنهادهایی می‌دهیم، باشد که رستگار شوید.

چرا آیفون نخریم؟

۱. پول مارکش را می‌گیرد

نگاهی به امکانات آیفون بیندازید؛ به هیچ‌وجه ارزش خرید بالایی ندارد. این گوشی گران‌قیمت خیلی از امکانات دیگری را که در گوشی‌های دیگر پیدا می‌کنید، ندارد، اما برند اپل باعث می‌شود که این قدر گران باشد.

۲. گوشی منزوی

گوشی‌های اپل، گوشی‌های منزوی‌ای هستند، انتقال فایل بین آنها با سایر دستگاه‌ها امکان‌پذیر نیست و فقط می‌توانید با محصولات خود اپل اتصال برقرار کنید و با سایر دستگاه‌ها تنها راه اینترنت است، خوب مگر چند نفر گوشی اپل دارند؟ وقتی این مشکل برایتان مسئله‌ساز می‌شود که یک جا احتیاج مبرم به انتقال یک فایل دارید و گوشی‌تان نمی‌تواند این کار را انجام دهد، اما یک گوشی که قیمتش یک پنجم قیمت اپل شماست به راحتی این کار را می‌کند.

۳. به در داین مملکت نمی‌خورد

به هر دلیل ایران در زمینه ارتباطات خیلی عقب افتاده است؛ خیلی از امکاناتی که شما بروی گوشی اپل خود دارید فقط به درد خارج از ایران می‌خورد و در این مملکت جواب نمی‌دهد.

۴. هیچ حمایتی در ایران نمی‌شوید

اپل از کاربران ایرانی هیچ حمایتی نمی‌کند، در ایران هیچ نمایندگی رسمی و خدمات پس از فروشی ندارد، اپ استور برای ایرانی‌ها مسدود است خوب به چه زبانی بگوید من کاربر ایرانی نمی‌خواهم؟! ولش کنید کثافت را، اصلالیاقت ما را ندارد.



02

Sony Xperia T2 Ultra Dual D5322.2

اساساً سونی معلوم نیست در بازار گوشی های تلفن همراه چه می کند! کلاً خلاف جهت آب شنای کند برای خودش شلتاق می کند و گوشی هایش غالباً عیب هایی اساسی دارد، اما باز هم از نظر امکانات و قیمت این گوشی سونی، از آیفون پل بهتر است، از اندروید ۴.۳ بهره می برد و ۱۳ مگاپیکسل هم دوربین دارد، نمایندگی رسمی در ایران دارد و تازه ۵۰ گیگابایت فضای رایگان Dropbox هم با خریدش به شما تعلق می گیرد.

03

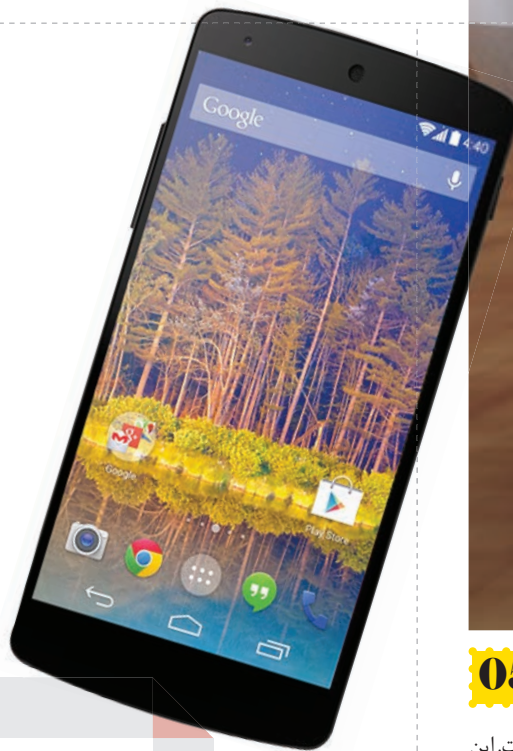
HTC One M8.3

شک نکنید این گوشی خیلی بهتر از آیفون پل است، پردازنده قوی تر دارد، دوربین پشتی اش ۴ مگاپیکسل بوده و دوربین جلویی آن ۵ مگاپیکسل است. این گوشی در واقع یک گوشی کاربردی است هر چند که اگر دوربینش قوی تر بود محشر می شد، اما یک گوشی مناسب و کاربردی است، گوشی های HTC هم که به سگ جان بودن معروفند این گوشی برای کسانی که معمولاً می زنند پدر گوشی شان را در می آورند بسیار مناسب است.

04

LG Nexus 5 - 32GB.5

گوگل چند سالی است که در مشارکت با شرکت های مطرح تولید کننده سخت افزاری، نسخه های جدید سیستم عامل محبوب خود، اندروید را همراه با یک دستگاه جدید به بازار می فرستد که این سری از محصولات را nexus می نامد و پیش از این سابقه همکاری با شرکتی مثل Asus را در تولید مدل های مختلف Nexus داشته و از چندی پیش همکاری با LG را آغاز کرده که ثمره این همکاری فعلاً Nexus ۵ است که با دو دستگاه گوشی و تبلت عرضه شده است. این گوشی از سیستم عامل جدید گوگل KitKat ۴.۴ Android بهره می برد و علاوه بر قیمت آن که در مدل ۳۲ گیگابایتی نزدیک به یک میلیون تومان از ارزان ترین S۵ آیفون ارزان تر است پردازنده قوی تر نسبت به گوشی محبوب پل دارد و شما با خرید این گوشی به هیچ یک از مشکلات گوشی های آیفون بر نمی خورید.



05

Huawei Ascend P6.6

گوشی محبوب نویسنده، این گوشی است. این گوشی شبیه ترین گوشی به S۵ آیفون است و حتی از آن باریک تر هم هست و عنوان باریک ترین گوشی هوشمند جهان را نیز به خود اختصاص داده است، طراحی بسیار زیبایی همانند آیفون دارد و قیمتش نسبت به گران ترین نوع S۵ در حال حاضر ۲ میلیون تومان و نسبت به ارزان ترین آن حدود یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان ارزان تر است، دوربین پشتی آن ۸ مگاپیکسل است که هم اندازه آیفون S۵ است، اما

دوربین جلویی آن ۵ مگاپیکسلی است که این دوربین را مناسب عکس های سلفی می کند و بیشترین تراکم پیکسلی دوربین جلویی را در بین گوشی های هوشمند جهان دارد این گوشی را شرکت چینی Huawei می سازد که به ساخت گوشی های ارزان قیمت اما با امکانات و توانمند مشهور است، این شرکت به تازگی Huawei Ascend P6 را هم به بازار عرضه کرده، که به مراتب از این گوشی امکانات بیشتری دارد، ولی باز هم از ارزان ترین نوع آیفون S۵ ارزان تر است، P۷ در حال حاضر فقط در ۳۰ کشور عرضه شده که ایران جزو آنها نیست، اما طبق اعلام این شرکت در تابستان سال جاری در همه کشورهای جهان عرضه می شود.



به افتخار آیفون

کلاه از سر برداریم

معایب گوشی محبوب اپل را بر شمردیم و پیشنهادهای جایگزینش را هم ارایه دادیم، اما در یک مورد نمی توانیم به اپل ایراد بگیریم و آن هم طراحی ظاهری بسیار زیبای گوشی های این شرکت است، سادگی در عین وقار و زیبایی. ما به هر کسی که به خاطر این زیبایی آیفون بخرد کاملاً حق می دهیم، کیست که نخواهد این گوشی زیبا را در دست گیرد؟!

به طراحی سایر شرکت ها دقت کنید مثلاً سامسونگ با آن همه امکاناتش طراحی افتضاحی دارد واقعاً می مانی که کدام آدم بدسلیقه ای این گوشی ها را طراحی کرده است

اما زیبایی طراحی اپل هر کلاهی را به احترام از سر بر می دارد این تنها دلیلی است که موجب می شود ما به خریداران آیفون دستخوش بگوئیم به خاطر سلیقه شان و آنهایی هم که سلیقه ندارند و فقط به خاطر ادا آمدن و پز دادن این گوشی را خریده اند، تبریک عرض کنیم.





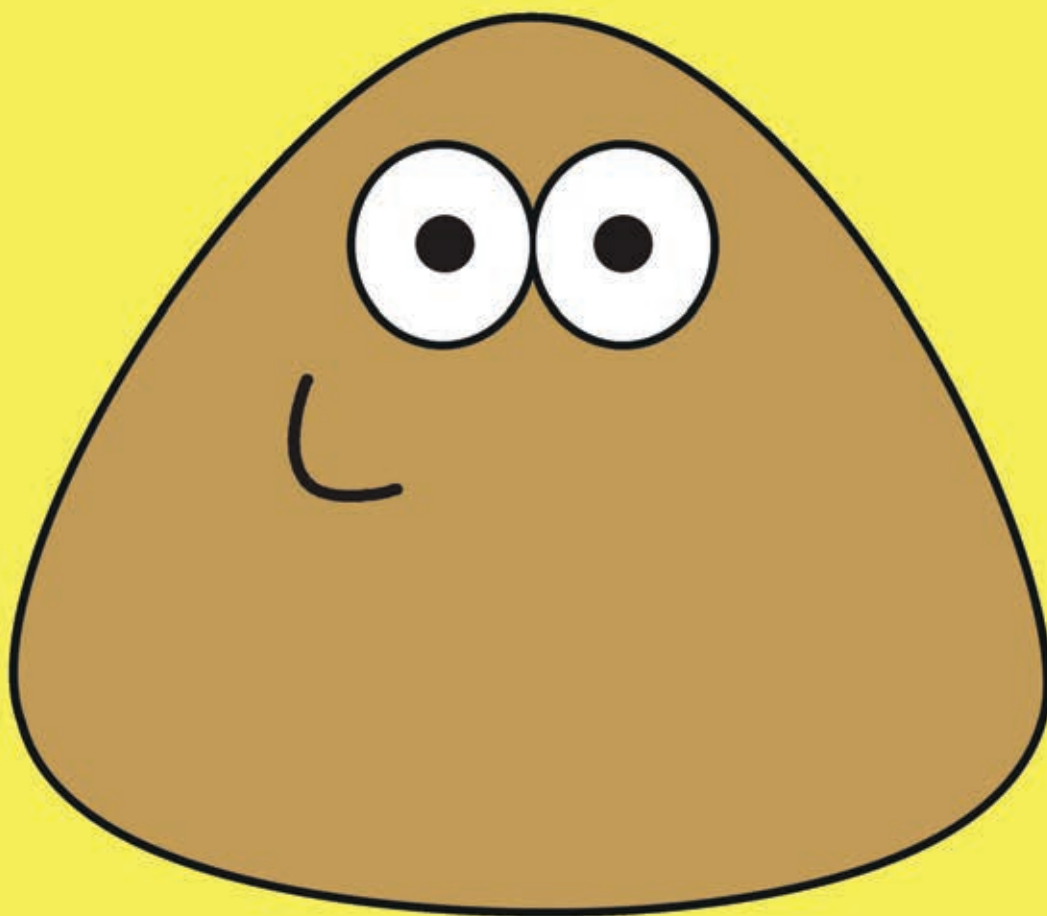
Bedroom



نگاهی به «پو» بازی پرطرفدار این روزها؛

بچه ی موبایلی ما

دنیای امروز، دنیای تب‌هاست. عرصه بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی و اینها هر چند وقت تب یک چیزی را می‌کند مثلاً تا همین یک سال پیش تب انگری بردز خیلی همه گیر بود؛ یک مدت هم که می‌زدیم میوه‌ها را تکه تکه می‌کردیم و امروز این تب به «پو» رسیده است، اپیدمی پو به خیلی از ما سراپت کرده و دارد همه گیر می‌شود، اما گویی در حال طی کردن دوره گذار است.



Closet



Lamp



Shop

پو کیست؟

«پو» (pou) یک بازی برای گوشی و تبلت با سیستم عامل‌های اندروید و آی‌اواس و غیره است که طراحی و فرایند آسانی دارد.

وقتی این بازی و بازی‌های مشابهش را نصب می‌کنی، با موجودی مواجه می‌شوی که رنگش قهوه‌ای است و چشم‌های بزرگی دارد، روی صفحه گوشی‌ات ایستاده و با آن چشم‌های درشت نگاهت می‌کند و منتظر است تا پدر و مادرش را پیدا کند، وقتی که مادر یا پدرش شدی، دیگر همه مسئولیتش بر گردن توست. باید سر وقت به او غذا بدهی، سر وقت با او بازی کنی، بخوابانی‌اش، تمیزش کنی و ... وقتی هم که مرحله‌ات بالا رفت، با جمع‌آوری سکه می‌توانی برایش خرید کنی و توقعاتش را برآورده کنی و خلاصه هر کاری که می‌شود برای یک بچه انجام داد!

معتادهای پو

شاید کسی نداند روزی که «پل سالامه» این بازی ساده را طراحی کرد، چه مخاطبینی برایش در نظر گرفت و جامعه هدفش چه کسانی بودند، اما امروز می‌بینیم که محبوبیت این موجود کوچک و عجیب، مرز سنی و جنسیتی را شکانده و هر کس با هر تحصیلات و سن و جنسیتی، یک بچه قهوه‌ای نیازمند به رسیدگی و توجه توی گوشی یا تبلتش دارد و در برابر او احساس مسئولیت می‌کند.

اگر لذتش در شما ایجاد شود و دوستش بدارید و سریع از آن دل نکیند، به معنای تام و تمام معتاد این بازی می‌شوید و اصلاً موارد بسیاری دیده شده که فردی که این بازی را انجام می‌دهد از او مثل فرزند خودش یاد می‌کند، قربان صدقه‌اش می‌رود چنان که انگار هست، وجود دارد و با او نفس می‌کشد حتی از زندگیش می‌زند تا به پو برسد.

هیچ چیزی ندارد اما چرا ما این قدر دوستش داریم؟

در روزگاری که بازی‌های Full HD با گیم پلی فوق العاده هیجان‌انگیز و دلبرانه دور و بر ما را گرفته؛ «پو» که نه طراحی محشری دارد نه گیم پلی آن چنان قابلیت‌هایی دارد که آن را در رده بازی‌های با طراحی بالا قرار دهیم! اما یک نکته پشت آن پنهان شده و آن هم ایده اولیه در طراحی است. طراح «پو» خواسته یا نخواسته در طراحی آن از یک نظریه مشهور در روانشناسی استفاده کرد، «پاداش‌های فوری اسکینر» بر طبق این نظریه لذت‌های کوچک و آنی شما باعث می‌شود مغز شما دستور بدهد که رفتار یا کاری که باعث می‌شود آن لذت دوباره به سراغ شما بیاید را انجام دهید؛ شاید برای شما هم بارها اتفاق افتاده که این قدر تخمه می‌خورید که خسته می‌شوید، اما باز هم دلتان می‌خواهد ادامه دهید این دقیقاً به خاطر لذت‌های آنی است که خوردن مغز تخمه به شما می‌دهد و مغزتان می‌خواهد باز هم این لذت را دریافت کنید حالا شما در پو، این بچه را تر و خشک می‌کنید و خوشحالش، بزرگ شدنش و ... به شما لذت‌های آنی می‌دهد که مدام دلتان می‌خواهد ادامه دهید.

ما غلام بازی‌ها شده ایم؟!

قدیم‌ها که ما بازی می‌کردیم بازی‌ها در اختیار ما بودند یعنی ما بودیم که مسلط بر بازی بودیم. اصلی‌ترین چیز هر بازی در اختیار ما بود یعنی زمان، ما بودیم که تعیین می‌کردیم الان بازی بکنیم یا نکنیم، اما بازی‌هایی مثل «پو» اختیار را از انسان می‌گیرند. ما در خدمت بازی درمی‌آییم و ما را کنترل می‌کند نه ما او را.

این بازی نوید روزی را می‌دهد که ما انسان‌ها به خدمت رایانه‌ها و ماشین‌هایمان درمی‌آییم و آنها هستند که ما را کنترل می‌کنند، اما یک راه چاره هست، خیلی ساده و درست و حسابی، این بازی را از روی تبلت یا گوشیتان پاک کنید، به زندگیتان برسید.

پوهم مثل ما تنهاست

ما آدم‌ها موقت شده ایم. همه چیزمان موقت است حتی عشق و محبتمان هم موقتی است و بازی‌هایی مثل پو بیش از هر چیز موقت بودن را به ما آموزش می‌دهد به ما یاد می‌دهد که عشق بورزیم برای عشقمان زحمت بکشیم، اما در نهایت همه چیز به پایان می‌رسد ما می‌مانیم و دنیای تنهاییمان.

پو می‌میرد و با مردنش یاد می‌گیریم که عشق‌ها ماندگار نیستند و عشق ما هم ابدی نیست، نمادی واقعی از زندگی ما، زندگی روزمره‌ای که عشق‌ها و دوست‌داشتن‌ها در آن ساعتی شده و ما محکوم به تنها بودنیم، انسان امروز تنهاست و انسان فردا تنها تر از انسان امروز است.

این دل‌بستگی‌های موقت کلافه‌مان کرده دوست‌های فیس‌بوکی‌مان از ۵ هزار می‌گذرد، اما باز هم تنها ایم، تنهایی بلای جان امروز ماست.

ما آدم‌ها برای عشق ورزیدن آفریده شده ایم، ولی افسوس که این روزها کم عشق می‌ورزیم و کم به ما عشق می‌ورزند. خبر مردنمان ۱۰ هزار لایک می‌خورد، اما مراسم خاکسپاریمان با ۵ نفر برگزار می‌شود، پو، نماد بارز زندگی امروز ماست و هم تنهاست، باور کنید او آمده که تنهائیش و تنهایی‌مان را پر کند و پر کنیم.

نظر روانشناس در مورد «پو»

رحیمی، کارشناس روانشناسی در مورد تاثیر این گونه بازی‌ها در زندگی انسان می‌گوید: «یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌های این بازی‌ها این است که افراد گذشت زمان را به هیچ وجه احساس نمی‌کنند و وقتی به خود می‌آیند که ساعت‌های زیادی از وقتشان صرف این بازی‌ها شده است. علاوه بر آن طبق تحقیقات، افرادی که وابسته به این بازی‌ها می‌شوند، درونگرا و در جامعه منزوی شده و رفته رفته در برقراری ارتباط اجتماعی کم‌تایل یا ناتوان می‌شوند.

این روانشناس خطر خیالپردازی و دور شدن از دنیای حقیقی را مهم و غیرقابل انکار می‌داند و می‌گوید: «وقتی بچه مجازی از نیازهای مادی توقعی از پدر و مادرش ندارد و با اندکی غذا و کمی بازی می‌توانی راضی نگهش داری، ناخودآگاه این تفکر و این ذهنیت در زندگی عادی برای انسان نهادینه می‌شود، تحملش در برابر خواسته‌های دیگر را از دست می‌دهد و توجهی به نیازهای معنوی اطرافیان علی‌الخصوص فرزند را از دست می‌دهد.»

رحیمی معتقد است پیشرفت تکنولوژی سبب دور شدن اعضای خانواده از یکدیگر می‌شود. به طوری که هر یک از افراد خانواده به خاطر مشغول بودن به تماشای تلویزیون یا درگیر بودن با رایانه و اینترنت و بازی‌های رایانه‌ای، کم‌تر وقت می‌کنند با یکدیگر بنشینند و صحبت کنند و این خود باعث سرد شدن روابط بین والدین و فرزندان شده است، به گونه‌ای که آنان کم‌تر حوصله یکدیگر را دارند.

66

قدیم‌ها که ما بازی می‌کردیم بازی‌ها در اختیار ما بودند یعنی ما بودیم که مسلط بر بازی بودیم. اصلی‌ترین چیز هر بازی در اختیار ما بود یعنی زمان، ما بودیم که تعیین می‌کردیم الان بازی بکنیم یا نکنیم، اما بازی‌هایی مثل «پو» اختیار را از انسان می‌گیرند. ما در خدمت بازی درمی‌آییم و ما را کنترل می‌کند نه ما او را.

یادنان است همین فروردین چگونه دی جی حسین فسنتقری با یک شراره و دل دیوانه کردنش و موسیقی شونه کردنش چطور معروف شد و همه اینها هم به لطف شبکه‌های اجتماعی بود! صفحه فیس بوکش کلی لایک خورد و تا این لحظه که این مطلب نوشته می‌شود، ۱۶۰ هزار این صفحه را پسندیده‌اند، اما روزهای پایانی اردیبهشت ۹۳ هم دو دختر با تصادفشان به ستاره شبکه‌های اجتماعی تبدیل شدند؛ دخترهایی که یکی از آنها حاضر بود برای عشقش قلبش را بدهد!

همون دختر که تصادف کردن

ماجرا چیست؟

خیلی ساده است، ۲ دختر که رفته‌اند با هم دور دور، به ناگاه تصمیم می‌گیرند یک سلفی ویدیو بگیرند، آن هم بال‌ب زدن روی یکی از آهنگ‌های خوانندگان آن ور آبی که بخشی از آن اینچنین است: «واسه عشق تو، میدم قلبمو، به چه آسونی، میشم قربونی و...» این دختر خانم‌ها در حال خواندن این آهنگ و ادا و اطوار در آوردن جلوی دوربین بودند که به ناگاه تصادف می‌کنند و مافقط دیگر صدای خرد شدن شیشه‌ها و جیغ دخترها را می‌شنویم.



“

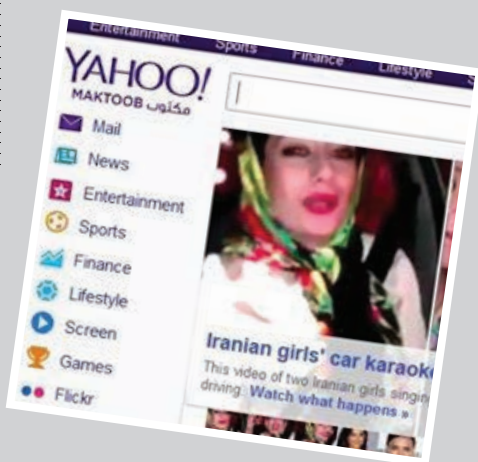
انتشار ویدیو

این ویدیو روزهای آخر اردیبهشت در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد، به نظر می‌رسد که از این تصادف چندان نگذشته باشد و احتمالاً توسط یکی از آشنایان یا اعضای خانواده‌شان روی شبکه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته شده، اما این قدر جالب بود که خیلی سریع به یکی از سوزه‌های ناب این شبکه‌ها تبدیل و توسط خیلی‌ها دیده شود!



ما دیگه موج شدیم
بعد از بازی دی جی حسین فسنقری این بار نوبت «همون دخترا که تصادف کردن» بود که بازی دار شوند حدود دو هفته بعد از به اشتراک گذاری متعدد ویدیوی دخترها، بازی اندرویدی «همون دخترها» هم منتشر شد.

این بازی که با قیمت ۷۵۰ تومان می‌توانید دانلود و نصبش کنید، خیلی ساده است. بعد از زدن دکمه ورود به بازی انیمیشنی از دو دختر داخل ماشین می‌بینید که آهنگ مربوطه هم پخش می‌شود. در سمت چپ و راست صفحه، دو دایره وجود دارد که به محض رسیدن آیکن‌های دست و قلب که از بالا روی صفحه می‌آیند، باید روی آن دایره‌ها ضربه بزنید و در واقع حرکات نمایشی دخترها را کنترل کنید. با هر بار از دست دادن دست‌ها و قلب‌ها یکی از ده اکسیر زندگی بازی را از دست می‌دهید و در صورت ده بار تکرار شدن این اتفاق، دخترها تصادف می‌کنند و شما بازنده خواهید شد. بعد از باختن، صفحه‌ای پیش رویتان قرار می‌گیرد که حاوی تصویر کارتون دخترهای روی تخت بیمارستان و البته رکوردتان است. دکمه‌های Home و Refresh هم همینجا هستند. کل ماجرا این است.



روی صفحه يك ياهو

بمب خبری را یاهو ترکانده، اوایل داغ شدن جریان ویدیو بود که صفحه اصلی یاهو به زبان انگلیسی هم در مطلبی به این دو دختر و اتفاقی که برایشان افتاد پرداخت. یاهو با انتشار ویدیوی این دو دختر ایرانی که در هنگام گرفتن سلفی تصادف کرده‌اند، به خوانندگان توصیه کرد که در هنگام رانندگی، به جلوییشان نگاه کنند و از رقصیدن و آواز خواندن و سلفی گرفتن بپرهیزند. این گزارش با بیان اینکه «این کامل‌ترین مثال برای کارهایی است که نباید در هنگام رانندگی انجام داد» می‌نویسد: «در این ویدیوی چهارده ثانیه‌ای، دو دختر خندان ایرانی بر روی آهنگ خواننده موزیک پاپ ایران، «سعید شایسته» به نام «قربونی» لب می‌زنند. به دوربین نگاه می‌کنند و حتی بادستانشان شکل قلب درست می‌کنند.»

نویسنده گزارش ادامه می‌دهد: «راننده موقع‌های دستانش را از روی فرمان اتومبیل برمی‌دارد و به دوربینی که در دست دوست بلوندش است، نگاه می‌کند. او حتی برای لحظه‌ای چشمانش را می‌بندد. و تعجبی ندارد که ماشین چند ثانیه بعد تصادف می‌کند.»

همون دخترا که تصادف کردن

به محض انتشار این ویدیو، صفحه‌ای در فیس‌بوک ساخته شد با این عنوان «همون دخترا که تصادف کردن» معلوم نیست که امین این صفحه کیست، اما تا این لحظه -لحظه نگارش این مطلب- ۴۶ هزار و ۴۱۸ لایک دارد و مجالی شد برای انتشار عکس‌های این دو دختر پس از تصادف و انتشار ویدیوهایی که به شوخی از روی ویدیوی تصادف ساخته شده بود یا این سوزه را با ایده‌ای نو مد نظر قرار داده بودند، ویدیوهایی که برخی از آنها بسیار خنده‌دار و خلاقانه است.

رسانه‌های خارجی وارد کارزار شدند

شاید این دو دختر هیچ وقت فکر نمی‌کردند ویدیوی تصادفشان این قدر مورد توجه قرار گیرد و آوازشان حتی به آن سوی مرزها برسد؛ آن قدر که بعد از پرداختن یاهو به آنها رسانه‌های خارجی دیگر هم به میدان وارد شدند و همان طور که ملاحظه می‌کنید یک روزنامه مالزیایی هم در رابطه با آنها مطلبی را درج می‌کند.

خارجی‌ها هم ویدیوی مشابه ساختند

این ویدیو و ساختن ویدیوهای مشابه از روی آن و ارسال کردن برای صفحه فیس‌بوک «همون دخترا که تصادف کردن» این قدر ابعاد مختلفی پیدا کرد که حتی خارجی‌ها هم وارد میدان شدند و دست به تولید ویدیوهای در شوخی با این اتفاق زدند. ویدیوی این دو نفر را هم باید ببینید، فوق العاده است برای خندیدن.

امیدواریم اتفاق بدی نیفتد

به نظر می‌رسد که این روزها برای مشهور شدن زیاد احتیاج نیست خودتان را به در و دیوار بزنید؛ فقط کافی است در شبکه‌های اجتماعی یک چیز متفاوت رو کنید تا سریع مشهور شوید. خوب البته این بد نیست، اما ترسان از آن روزی است که برخی برای مشهور شدن کاری بکنند که تاسف‌مان را برانگیزد یا آبروی مملکت‌مان را ببرد، کلاً جوگیر هم که زیاد داریم، امیدوار باشید که یک وقت در این مسیر اتفاق بدی رخ ندهد؛ ما هم امیدواریم.

ایران جزو کشور برتر

جهان در مقابله با حملات سایبری

است

معاون سازمان پدافند غیرعامل گفت: ایران جزو ۵ کشور برتر جهان در مقابله با حملات سایبری است و می توان خشنود بود که کاهش آسیب پذیری، افزایش بازدارندگی و ارتقای پایداری ملی، از اصول راهبردی پدافند غیرعامل مورد نظر مقام معظم رهبری است. سردار غلامعلی حیدری افزود: اجرای این پدافند، مختص ایران اسلامی نیست و بسیاری از کشورهای جهان که با خطرهای مختلف نظامی و غیر نظامی نیز مواجه نیستند، اهمیت شایان توجهی به اجرای پدافند غیرعامل از خود نشان می دهند. وی یادآور شد: ایران در بحث پدافند غیرعامل بسیار پیشرفت کرده و این موضع در قانون اساسی جمهوری اساسی نیز از جایگاه بسیار برجسته ای برخوردار است. حیدری ادامه داد: سیاست های کلی پدافند غیرعامل سال ۸۹ از سوی رهبر معظم انقلاب ابلاغ شد و این سیاست ها در ۱۳ بند برای اجرا در اختیار دستگاه های مختلف اجرایی قرار گرفته است. وی بیان کرد: این پدافند در ایران قدمت بسیار طولانی و چندین ساله داشته و نمونه بارز آن را در استحکامات و پیش بینی شرایط اضطرار در ارگ بم به خوبی می توان مشاهده کرد. معاون امور مجلس سازمان پدافند غیرعامل تاکید کرد: تهدیدهای پیشروی نظام، تنها نظامی نیستند و باید کشور را در مقابل خطرها و تهدیدهای زیستی، سایبری و بیولوژیکی نیز مصون نگه داریم. وی گفت: بسیاری از محصولات تولیدی سرمایه داران غربی حاوی انواع ویروس ها و بیماری ها بوده و با قیمت بسیار نازل در اختیار سایر کشورها برای نابودی مراکز حساس آنها ارسال می شود. معاون سازمان پدافند غیرعامل شیوع بیماری های زیستی را تهدیدی جدی برای سلامت و امنیت کشورها ذکر و اظهار کرد: عامل اصلی خشکیدگی در ختان بلوط حوزه زاگرس و تغییر شرایط اقلیمی در مناطقی از کشور، از سوی کارشناسان در دست بررسی دقیق قرار دارد و در این خصوص تنها باید موارد زیستی را مد نظر داشت. سردار حیدری در بخش دیگری از سخنان خود حملات در دنیای مجازی و سایبری را از راهبردهای دشمنان نظام برای ضربه زدن به انقلاب عنوان کرد و افزود: روزانه بیش از یک هزار حمله سایبری به مراکز حساس کشور صورت می گیرد که با هوشیاری کارشناسان و نیروهای پدافند غیرعامل در بخش قرارگاه سایبری دفع می شوند. جمهوری اسلامی ایران خوشبختانه از کشورهای پیشرو در مقابله با تحرک های سایبری دشمنان بوده و در حال حاضر جزو پنج کشور برتر دنیا در مقابله با تهدیدهای سایبری به شمار می رود.



اخبار برتر فناوری

02

راهکارهایی برای حفظ سلامتی بدون نیاز به دارو و پزشک

نرم افزار "دکتر برو خونه" یک اپلیکیشن جامع در زمینه پزشکی است. این برنامه شامل ۱۱ بخش مجزاست که هر بخش به تنهایی می تواند یک نرم افزار جداگانه باشد.

بخش های این برنامه شامل:

بیماری های عمومی: شامل معرفی مجموعه عظیمی از بیماری ها و راه های درمان و باید ها و نباید های قبل و بعد از بیماری است.

آشپزی ویژه بیماران: بیماران مختلف به دلیل بیماریشان از بعضی مواد غذایی نمی توانند استفاده کنند.

مادر این بخش آموزش پخت بسیاری از غذاهایی را که بیماران با بیماری های مختلف می توانند استفاده کنند به اضافه ارزش غذایی، میزان چربی و توضیحات کاملی درباره مواد غذایی استفاده شده در هر غذا و تصویر آن غذا را برای شما قرار داده ایم.

بیماری های خاص: همانطور که از اسمش پیداست به بررسی بیماری های خاص و مراقبت ها و باید ها و نباید های این گونه بیماری ها می پردازد.

پیشگیری: شامل معرفی و توضیحات کاملی پیرامون بیماری ها و راه های پیشگیری از آن است.

گیاهان دارویی: شامل معرفی مجموعه عظیمی از گیاهان و میوه های دارویی، مواد تشکیل دهنده در صد گرم از هر گیاه، عکس هر گیاه، خواص کامل دارویی آن گیاه و مشتقاتش، نحوه استفاده از آن گیاه و مضرات گیاه است.

عرقیات گیاهی: شامل خواص کامل درمانی آن عرق گیاهی و نحوه و مقدار استفاده از هر عرق گیاهی است.

روغن های گیاهی: شامل توضیح مختصر و مفید راجب آن روغن و خواص درمانی و نحوه صحیح استفاده از آنهاست.

رژیم غذایی بیماران: همان طور که می دانید تغذیه تاثیر بسزایی در اکثر بیماری ها دارد و ما نیز سعی کرده ایم باید ها و نبایدها و پیشنهادهای تغذیه ای انواع مختلف بیماری ها را برای شما شرح دهیم.

انواع ماساژ: ماساژ روش موثر برای رهایی از دردها و درمان برخی بیماری هاست که ما در این بخش مجموعه ای از ماساژهای متنوع و مفید را به طور کامل به شما آموزش داده ایم.

طب اسلامی: شامل مجموعه ای از احادیث معصومین (ع) در مورد سلامتی، درمان و پیشگیری از بیماری هاست.

ورزش درمانی:

شامل آموزش ورزش های مختلف برای مقابله با بیماری های مختلف مثل میگرن، زانو درد، کمر درد، ام اس، آرتروز، ورم پا و غیره است.



ظاهر موبایل ها عوض می شود

محققان دانشگاه آکرون در اوهایو آمریکا، لایه شفاف از الکترودها را بر روی یک سطح پلیمری ساخته اند که به طور فوق العاده ای محکم و انعطاف پذیر است و در برابر خراش های مداوم چسب اسکاچ و آزمایش های خمش دوام می آورد. «یوژو» استادیار علوم پلیمر در دانشگاه آکرون گفت: این الکترودها بسیار متحول کننده است و می تواند جایگزین نمایشگرهای صفحه لمسی کنونی شود. در حال حاضر از پوشش های ساخته شده از اکسید ایندیم قلع (ITO) برای تلفن های هوشمند استفاده می شود که ترد و شکننده هستند و ساخت آن به طور فزاینده ای هزینه بر است. ژو می گوید: فناوری ما با نوار شفاف رسانا، انعطاف پذیر و مقرون به صرفه می تواند جایگزین ITO شود. این نوار جدید همان میزان از شفافیت ITO را البته با رسانایی بیشتر است، فراهم می کند. محققان پس از انجام آزمایش هایی که یک هزار بار این نوارها را خم کرد مشاهده کردند این نوار دوباره شکل و عملکرد اصلی خود را باز می یابد. به خاطر این انعطاف پذیری، این الکترودها شفاف می تواند در مقیاس بالا و به صرفه تولید شود. مجریان این طرح می گویند: انتظار داریم این نوار جایگزین و رقیب واقعی برای ITO شود. با این محصول جدید مشکل آزار دهنده خط و خراش برداشتن نمایشگرهای صفحه لمسی حل می شود و نمایشگرها نیز به صفحه های لمسی انعطاف پذیر مجهز می شوند.

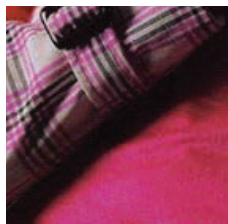
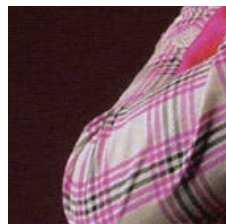
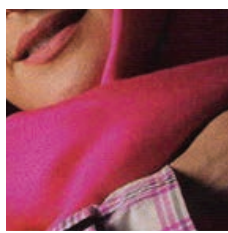
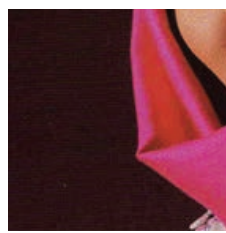
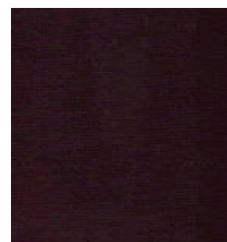
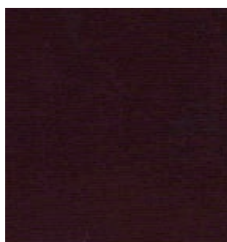
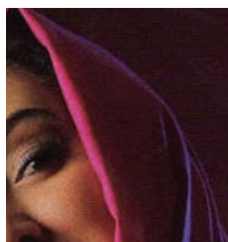
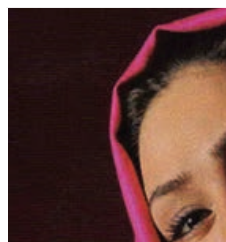
اینترنت فوق سریع گوگل با پرتاب ۱۸۰ ماهواره به فضا

این شرکت قبل از این با استفاده از خطوط فیبر نوری، اینترنت فوق سریع خود را در برخی نقاط آمریکا از جمله کانزاس ارایه کرده بود. هم اکنون این خدمات در ۱۱ شهر آمریکا در دسترس است و قرار است دامنه ارایه آن گسترده تر شود. از جمله شرکت های همکار گوگل در اجرای این طرح O2b Networks است که در سال ۲۰۱۲ با همکاری خود گوگل تأسیس شد. اگر چه پروژه مذکور بسیار جاه طلبانه است، اما اجرای آن گوگل را در موقعیت یک ابرقدرت برای کنترل و مدیریت دسترسی به اینترنت در جهان قرار می دهد. همچنین با عملی شدن این طرح اینترنت فوق سریع در تمامی نقاط جهان اعم از شهری و روستایی، دورافتاده و در دل کوه ها و جنگل ها در دسترس خواهد بود. اجرای این طرح کسب و کار شرکت های دیگر ISP را نیز به طور جدی تهدید خواهد کرد و باعث رقابتی تر شدن بازار خدمات اینترنت و کاهش قیمت های تمام شده خواهد شد. همچنین پیامدهای سیاسی، اجتماعی و فرهنگی گسترده ای را نیز به دنبال داشته و کنترل اینترنت از سوی دولت ها را دشوار کرده است.

03

01

فصل هفتم



گپ

- بابک حمیدیان
- الهام حمیدی



■ گفت و گوی

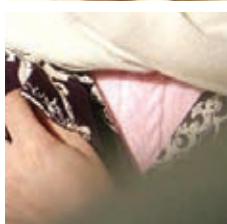
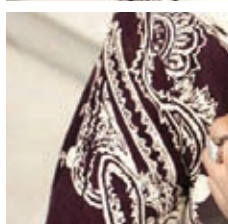
اختصاصی زندگی
سالم با بابک حمیدیان

بازیگری رنج آورترین
مسرت دنیا



■ گفت و گوی
اختصاصی زندگی
سالم با الهام حمیدی

دوست دارم
گزیده تر کارکنم



گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم

بابابک حمیدیان

بازیگری رنج آورترین مسرت دنیا

بابک حمیدیان، متولد ۱۳۵۹ تهران و فارغ التحصیل رشته بازیگری با گرایش طراحی صحنه از دانشگاه آزاد است. سینما را در سال ۱۳۸۲ با بازی در فیلم (قدمگاه) آغاز می کند، ولی پیش از آن حرفه بازیگری را از سال ۱۳۷۹ در گروه تئاتر (بازی) به سرپرستی آتیلا پسیانی آغاز کرده بود. حمیدیان، در طول یک دهه فعالیت در سینما، تئاتر و تلویزیون، بسیار خوش درخشیده است و خود را به عنوان بازیگری توانا، انعطاف پذیر، با مطالعه و هنری، معرفی کرده است و نظر کارگردانان بزرگ سینما از جمله: بهمن فرمان آراء، محمد علی نجفی، پوران درخشنده، ابراهیم حاتمی کیا، احمد رضا درویش و... را به خود جلب کرده است. او همچنین بانی خلق نقش هایی به شدت سخت و ماندگار شده است. حمیدیان، در تئاتر نیز بسیار خوب ظاهر شده است و با بازی در تئاتر (مکبث) نوشته و بلیام شکسپیر، برنده عنوان مهم و هنری مرد سال تئاتر در سال ۱۳۹۲ شد. جوایز متعدد و مهم بازیگری از جمله: جایزه منتقدان سینما در سال ۱۳۹۲ برای ایفای نقش (مراد) در فیلم (هیس دخترها فریاد نمی زنند) و جایزه سیمرغ بلورین نقش مکمل مرد از جشنواره فیلم فجر در سال گذشته، برای ایفای نقش (شهید اصغر و صالی) در فیلم (چ) و ایفای نقش (ابن زیاد) در فیلم (رستاخیز)، تمام این عناوین، همه و همه نوید بخش حضور جوانی قدرتمند و توانا در عرصه بازیگری است که به دور از حاشیه ها و ظواهر سینما، تلاش در خلق اثری هنری و ماندگار را در دنیای بازیگری دارد. بابک حمیدیان، خود را پرچمدار بازیگران بزرگ و ماندگار نسل های گذشته می داند و معتقد است پرچم هنر و بازیگری را که استاد عزت الله انتظامی به دست استاد خسرو شکیبایی و رضا کیانیان داده است، نگاه دارد و با افتخار، تمرین، تلاش و رنج با مسرت، به جوانان بعد از خود تحویل دهد، حمیدیان در حال اثبات کردن این مسئله نه تنها با زبان، بلکه با عملش است.



تمام تلاش و دغدغه ام همین است که بازیگری پرایم فقط نشود و یلا خریدن، اتومبیل خریدن و به خود بگویم که برای خرید خانه حالا باید سریال بازی کنم! و چنان کنم! با آنکه بسیار سخت و دشوار است، ولی امیدوارم بتوانم در این سینمای طوفان زده آرمان ها و دغدغه هایم مردمی، هنری و انسانی باشد.

می توانم ده ساعت درباره (موراکامی) و ادبیات معاصر ژاپن گفت و گو کنم. من اگر از باورم می گویم که متاسفانه اکنون آنقدر گفته شده که رنگ باخته است، باید ببینید که چه کسی دارد این را می گوید. من یک بچه روشنفکر معتقدم. من باور ندارم و نمی پذیرم که این حرف هایم به باد نقد گرفته و شعاری پنداشته شود.

یعنی می گوید با گفتن مکرر این حرف های اعتقادی و مذهبی، وارد جریانی از سینما نمی شوید؟

اساسا با ورود هنرمند به سیاست و وارد شدن به جریانی را قبول ندارم و خدا نکند وارد جریان های شعاری بشوم، پول ملت را در پروژه های سطحی از بین ببرم و مثل خیلی هانانی را از هنر به خانه ببرم که حلال نیست.

شادی و شغفی که از دریافت جوایز اخیر در شما هست، زیاد و وصف ناشدنی است و بسیاری به خود می بالید، در صورتی که می بینیم اساتید بزرگی چون زنده یاد استاد (علی حاتمی) و استاد (مسعود کیمیایی) و... حتی کاندید سیمیرغ هم نشده اند، با این تاریخچه به اعتبار و ارزش هنری این جوایز شک می کنیم. تاجایی که استاد بهمن فرمان آراء در جریان بسته شدن خانه سینما، سیمیرغ هایش را داخل کارتون برای دفتر جشنواره پس می فرستد، به نظر شما سیمیرغ های بال پر نیست؟

این اساتیدی که نام بردید، بسیار بی نیازند، اگر عکسی از استاد علی حاتمی به چند نفر که وی را نمی شناسند نشان دهید و بگویید که حاتمی چه کاره بوده است؟ هیچکس به فکرش نمی رسد که او فیلمساز بزرگی بوده، اکثرا می گویند یا عارف است یا موزسین و وجوه بی نیازی از درون عکس حاتمی هم بیرون می زند. این اساتید، فراتر از جوایز و تعریف و تمجیدها هستند. امیدوارم روزی من هم به آن بی نیازی برسم و صادقانه می گویم که از دریافت تایید و جایزه بسیار خرسند هستم و به آنها نیاز دارم.

حرف دل بابک حمیدیان چیست؟

دوست دارم بدون دغدغه، راحت و بی واسطه با رییس جمهور چشمم در چشم ملاقات کنم و جنس دغدغه هایم را به وی بگویم و از نیازهای هنر و هنرمندان که بیشتر معنوی و کمی مادی هم هست باخبرشان کنم. این دیدارها با مسئولان که با تبلیغات و صدها دوربین و غیره صورت می گیرد؛ بیشتر شبیه شوخی است تا ملاقات واقعی و رد و بدل دلخواسته ها و حل معضلات جامعه و هنر.

اگران نمی توانند نیمی از هزینه تولید خود را در بیاورند؟

آیا این هزینه ها، نباید صرف آموزش، ساختن سالن های نمایش و سینما، تربیت افراد در رشته های سینمایی و صرف تولید فیلم های کارگردانان خوب با تجربه و حتی جوان بشود؟ باید مردم ایران را با همه ژانری (سبکی) در سینما آشنا کرد تا با آداب سینما رفتن و فیلم دیدن آشنا شوند. سینمای یک کشور هم نیازمند فیلم هایی با هزینه های کم در ژانرهای شاعرانه، تجربه گرا و... است و هم نیازمند فیلم هایی با هزینه های سنگین، تا مردم با همه نوع فرهنگ فیلم و فیلمسازی آشنا شوند. نباید مردم را به این سمت سوق دهیم که ای وای پول بیت المال در این فیلم از بین رفت، مردم را باید به سمت سینما و تئاتر سوق داد نه مسایل حاشیه ای، من همه جا می گویم که هنر و فرهنگ بازیگری را مطلقا از سینما و تئاتر دارم. من خیلی خوشحال نمی شوم که مردم سریال هایم را ببینند و من را بشناسند، آداب سینما و تئاتر رفتن و پول خرج کردن برای هنر را باید از خیلی پیشتر ها مردم ما می آموختند که متاسفانه مسئولان و مدیران هنری، هرگز به این مسایل مهم و حیاتی نپرداختند.

تعریف بازیگری از نظر بابک حمیدیان چیست؟

بازیگری در تعریف نمی گنجد، بازیگری یک رفتار عمل گرایانه است. بازیگری، رنج آورترین مسرت دنیاست، نقش ها، بخش هایی از وجوه تو را بسا خود می کنند و می برند و قسمتی از فرهنگ سرزمینت می شوند. نقشی اگر قواید بازیگری را یعنی آن چیزی که تو از درون می گذاری تا به بیرون منتقل شود، داشته باشد، برای من از کف شویی و کف لیزی زمین شروع می شود تا نقش این زیاد بر روی اسب. کم بودن و زیاد بودن نقش، برایم مهم نیست، منظر نقش برایم مهم است.

پیرو کدام متد یا مکتب بازیگری در سینما هستید؟

با احترام و دانستن متد ها و تعاریف کلاسیک بازیگری، آنها را روی طاقچه می گذارم. بازیگری چیزی است که باید به ثمر بنشیند. مکانی چون (برشت)، (استانیسلاوسکی) و مکاتب بازیگری در تئاتر همچون (گرتوفسکی) و (میر هولد) که عوام نمی دانند و حتی نود و نه درصد بازیگران این سرزمین هم حتی از (میر هولد) اسم نشنیدند و دلیلی هم نداشتند که بشناسند! چون در سینما با رابطه وارد شدند و متاسفانه هر کسی به اسم بازیگر در این عرصه حضور دارد!

بعد از دریافت سیمیرغ، اعلام کردید که با مدد گرفتن از شهدا و... توانستم تقسیم در فیلم (چ) و فیلم (رستاخیز) را خوب ایفا کنم. جنس این گونه حرف ها شعار گونه است. زمانی که با بهمن فرمان آراء کار کردید از چه چیز یا چه کسی مدد گرفتید؟

به هیچ وجه موافق نیستم که شعار دادم، این معمولی ترین قضاوت است و بسیار عجولانه. باید ببینید جنس اعتقاد های من چیست. من از اینجا به همه اعلام می کنم که در سال ۱۳۹۲ جایزه بازیگری را در جشنواره فجر گرفتم، در نقش شهید اصغر وصالی در فیلم ابراهیم حاتمی کیا و نقش ابن زیاد و یزید در فیلم احمد رضا درویش. فیلم (رستاخیز) روایتگر واقعه عاشورا است و شهید اصغر وصالی، شهید ظهر عاشورا است (چشمان بابک حمیدیان پر از اشک می شود و با بغض ادامه می دهد) من برای نقش هایی مطرح شده ام که ارتباط عجیبی با یکدیگر دارند، اینها از اعتقاد مذهبی فراتر است، اینها باور است و من نمی توانم آنها را انگویم، چون به آنها رسیده ام. باور کنید که شعار نیست و باور من است. منتقدان روشنفکر من، همچون تو باید با من بحث کنند و ببینند که چپ من از ادبیات مدرن پر است، من

سال ۱۳۹۲ سال بابک حمیدیان بود و با موفقیت ها و جایزه های متعدد برای شما همراه بود، از مرد سال تئاتر گرفته تا جایزه منتقدین و سیمیرغ بلورین نقش مکمل مرد، نظر خودتان درباره سال ۱۳۹۲ چیست؟

سال بسیار خوب و موفق برایم بود و خداوند را شاکرم و از مادرم بسیار سپاسگزارم، چون برایم بسیار دعا کرد تا اکنون من در این جایگاه باشم. سال ۱۳۹۱ با حادثه بسیار تلخی برایم تمام شد، من سر صحنه فیلم (برف) ساخته مهدی رحمانی بودم که از روی درختی با ارتفاع ۶ متری سقوط کردم و سه مهره کمرم و ۹ نقطه از قوزک پایم شکست. در بیمارستان بستری بودم و تا مرز قطع نخاع گردنی پیش رفتم و دعای مادرم من را از بستر بیماری نجات داد.

*** عنوان مرد سال تئاتر، عنوان بزرگترین و هنری ترین جایزه ای است که تا کنون برنده شدید، اما چرا رسانه ها و خود شما به آن نپرداختید؟**

همانگونه که شما می دانید، من از شلوغی گریزانم و اصولا اهل مصاحبه نیستم و چون تئاتر در ایران بسیار مهجور تر از سینماست و ابعاد اقتصادی در این سرزمین ندارد؛ مردم، مسئولان و رسانه ها، به تئاتر اهمیت نمی دهند. هر جای دنیا باشی و مرد سال تئاتر بشوی، درآمد، اعتبار و ارزش از یک بازیگر مطرح سینمایی بیشتر خواهد بود، به هر حال این عنوان برایم بسیار ارزشمند است و به آن می بالم، چون این جایزه را برای بازی در یک کار کلاسیک در تئاتر گرفتم. شکرگزار و بسیار خوشحالم که با نمایشنامه (مکبث) اثر شکسپیر عنوان مرد سال تئاتر ایران را به خود اختصاص دادم.

بازی در فیلم هایی مثل (چ) و (رستاخیز) که با سرمایه میلیاردی و عوامل زیاد و تولید سنگینی ساخته می شوند؛ برای شما چه تفاوتی با بازی در فیلمی مثل (بغض) که با تولید جمع و جور و با سرمایه کم ساخته می شود دارد؟

خوب شما به عنوان مخاطب، باید قضاوت کنید، بابک حمیدیان، خودش را جلوی هر دوربینی می برد، وظایف من در بازیگری حرفه ای، حکم می کند که همان گونه در فیلمی مثل (بغض) بدم و حس و انرژی بگذارم که در فیلم هایی مثل (چ) و (رستاخیز) می گذارم. من عمیقاً به سینمای تجربی، شاعرانه و جمع و جور از نظر تولید احترام می گذارم، چون اکنون در دنیا باب شده و حتی با دوربین یک موبایل، فیلمسازی می شود و به جشنواره های بزرگ بین المللی هم راه پیدا می کند، مانند (وان کار وایلد) که اخیراً با دوربین موبایل خود فیلمی ساخته و به جشنواره (کن) راه یافته. اصولاً خود اثر برایم مهم است، ضمن اینکه کارگردان آن اثر کیست، پس در کل برای من نقش مهم است و برای هر نقشی که صحیح و درست نوشته و پرداخته شده باشد، از جانم مایه می گذارم.

این سیر صعودی را در بازیگری ادامه می دهید و به خود، هنر و مردم قول می دهید که مانند اکثر بازیگران سینمای ایران، به بی راهه هنری و اخلاقی نروید و پول، مصلحت و شهرت را فدای سینمای ناب نکنید؟

تمام تلاش و دغدغه ام همین است که بازیگری برایم فقط نشود و یلا خریدن، اتومبیل خریدن و به خود بگویم که برای خرید خانه حالا باید سریال بازی کنم! و چنان و چنان کنم! با آنکه بسیار سخت و دشوار است، ولی امیدوارم بتوانم در این سینمای طوفان زده، آرمان ها و دغدغه هایم مردمی، هنری و انسانی باشد.

سینمای ایران فقید نیازمند فیلم ها و پروژه های میلیاردی است که حتی در زمان

گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم با الهام حمیدی؛

دوست دارم گزیده تر کار کنم

گاهی در نقش یک دختر دانشجو گاهی در نقش همسر یک پیامبر، گاهی در نقش همسر یک شهید در هر نقشی جلوه ای از معصومیت و مهربانی در چهره اش نمایان است و وقتی از نزدیک با او هم کلام می شوی، همان مهربانی را در لابه لای شخصیتش می بینی. الهام حمیدی متولد مهر ماه ۱۳۵۶ در تهران است. فارغ التحصیل رشته حسابداری است و دو برادر کوچکتر از خود دارد. پدرش بازنشسته و مادرش خانه دار است. از سال ۷۸ به دنیای هنری پا گذاشته و تا به امروز توانسته خود را به عنوان یک بازیگر خوب ثابت کند، سیمرغ بلورین بهترین بازیگر زن برای فیلم «گهواره ای برای مادر» و تندیس زرین بهترین بازیگر نقش مکمل زن از نهمین جشن خانه سینما برای بازی در فیلم خیلی دور خیلی نزدیک گواهی است بر این مدعا. الهام حمیدی بازیگر خوب کشورمان در ظهر یک روز بهاری میهمان ما بود. آنچه می خوانید حاصل گفت و گوی ما با این بازیگر توانای سینما و تلویزیون است. برای او آرزوی موفقیت روز افزون داریم.

photo by : mohammad sharif





اگر به سینما و تلویزیون جهان نگاه کنیم می بینیم بعضی از بازیگران اکثر عمر خود را در تلویزیون سپری می کنند و کمتر به سینما وارد می شوند یا بالعکس؛ اما در ایران تا بازیگری در تلویزیون معروف می شود به سینما می رود و دیگر به تلویزیون باز نمی گردد. به نظر شما دلیل این امر چیست؟

به نظر من دلیل مشخص برای این امر وجود ندارد و به سلیقه افراد باز می گردد. خود من به شخصه دوست دارم در هر دو فضا کار کنم. من هیچوقت این دو مقوله یعنی سینما و تلویزیون را جدا از هم ندانستم. به شخصه فکر می کنم با کار در تلویزیون به دلیل گستردگی و نزدیک بودن با مخاطب می توان بهتر دیده شد و جایی در قلب مردم پیدا کرد. البته الان با آمدن سی دی های خانگی فضا بهتر شده و مخاطبان می توانند فیلم های سیستمی را به راحتی در خانه تماشا کنند، ولی باز هم این گستردگی به اندازه تلویزیون نیست.

حالا که صحبت از شبکه سینمای خانگی شد این سوال را می پرسم که شما تا چه حد با پخش فیلم ها و سریال ها در این فضا موافقت می کنید؟

در کل فکر می کنم که ایده خوبی است با اینکه ممکن است از لحاظ اقتصادی تا حدی به سینما ضربه بزند، اما در کل این امکان را برای خانواده ها به خصوص اقشار کم بضاعت جامعه جامعه ایجاد می کند که به تماشای یک فیلم بنشینند و ساعتی را در کنار هم در محیطی صمیمانه باشند و به نوعی لذت سینما رفتن را تا حدی تجربه کنند.

در مقوله سریال سازی چطور؟ آیا سریال سازی در این فضا مفید است؟

در سریال سازی هم مانند سینما می تواند مفید باشد. من خودم این اواخر چند قسمت از سریال شاهگوش را دیدم و بسیار لذت بردم. فکر می کنم که سریال های شبکه خانگی به خصوص سریال های طنز یک سرگرمی خیلی خوب برای خانواده هاست.

دوران کم کاری

گویا این روزها اصفهان هستید؟ مشغول کاری یا پروژه ای شدید؟

به تازگی بازی در یک فیلم سینمایی به نام «دو دوست» به کارگردانی آقای محمد بانکی را در اصفهان به پایان رسانده ام که قرار است در پاییز امسال اکران شود و یک قرارداد کاری نیز برای بازی در یک سریال شبکه ۳ به کارگردانی آقای شهرام شاه حسینی امضاء کرده ام که در مرحله پیش تولید قرار دارد؛ البته سریال سرزمین کهن را هم در نوبت پخش دارم که به خاطر مسایل پیش آمده فعلا پخش آن متوقف شده است.

پس با این حساب روزهای کم کاری را کنار گذاشتید و پرکار شدید؟

بله، همینطور است.

عشق بازیگری



در این یک سال که کمتر فعال بودید چه کار می کردید؟

در این مدت بیشتر به ورزش و امور شخصی زندگی ام پرداختم؛ البته پیشنهاد های کاری زیادی داشتم، اما چون دوست دارم گزیده تر کار کنم ترجیح دادم در آن دوران هر پیشنهادی را نپذیرم. امیدوارم در سال ۹۳ با کارهای فاخر و پر ارزش بازگشت خوبی داشته باشم.

یعنی در این مدت شما به اصطلاح رفرش کردید؟

یکجوری می شود گفت بله.

در دورانی که شما از آن می گوئید خیلی از بازیگران کارهای هنری دیگری داشتند. شما چطور؟

نه من به شخصه به هنری غیر از بازیگری علاقه ندارم و ترجیح می دهم در همین عرصه به فعالیت بپردازم.

این دوری شما و بعضی از همکاران بخاطر مشکلات مالی صدا و سیما نبود؟

بله شاید به این دلایل هم بوده است؛ مشکلات مالی متأسفانه در چند سال اخیر دست به گریبان صدا و سیما شده و هنوز هم به صورت کامل برطرف نشده؛ بسیاری از دوستان و همکاران من که سال گذشته کار کرده بودند، هنوز دستمزدهای خود را دریافت نکرده اند، اما دیده های من به شخصه حاکی از این است که مشکلات رفته رفته برطرف خواهد شد و استارت کارها زده خواهد شد. امیدوارم با روی کار آمدن دولت آقای روحانی تمامی این مشکلات حل شود و وضعیت سینما و تلویزیون به سمت پیشرفت باشد.

سیاست

حالا که صحبت از آقای روحانی شد گویا رییس جمهور در صحبت هایی همین چند پیش در حضور اهالی هنر به خصوص سینما گفتند که امیدوارند فضای فیلم ها به سمت پایان های خوش و امیدوارکننده برود آیا شما با اینکه فضای کلی سینما مشخص باشد موافقت می کنید؟

من اعتقاد دارم فضای شاد و غمگین در سینما و تلویزیون لازم و ملزوم هم هستند؛ شاید عده ای باشند که فضای طنز را دوست داشته باشند و در مقابل عده ای هم هستند که فضای ملودرام و ژانر جدی را ترجیح می دهند. به عنوان مثال در تلویزیون سریال هایی مثل زیر تیغ که داستانی تلخ داشتند به دلیل قدرت داستان و عوامل حرفه ای توانست مخاطبان زیادی را جذب کند یا کارهای طنز که همیشه مخاطبان زیادی داشته؛ به همین دلیل من معتقدم که وجود ژانرهای مختلف نیاز همه مخاطبان با هر سلیقه ای را مرتفع خواهد کرد. متأسفانه یکی از دلایلی که این روزها باعث کاهش مخاطبان شده، وجود داستان های ضعیف و فاقد کشش و جذابیت های لازم است. متأسفانه در بسیاری از سریال های ما مخاطب با دیدن همان قسمت اول کل ماجرا را حدس می زند و دیگر پیگیر آن سریال نمی شود. اینگونه است که مردم به سمت سریال های ماهواره ای گرایش پیدا می کنند. من روزهایی را به یاد می آورم که با پخش یک سریال اکثر خیابان های شهرها خلوت می شد و مردم به هر صورت خود را برای دیدن آن سریال به خانه می رساندند. واقعا این توان وجود دارد که با ساخت سریال های خوب مردم را با تلویزیون خودمان آشتی داد.

ماهواره

اتفاقا سوال بعدی من در همین زمینه بود. پس به همین خاطر است که مردم ماکثر به تلویزیون داخلی نگاه می کنند و بیشتر سراغ آن طرف آب می روند؟ منظورم سریال های بی محتوای ماهواره ای است. مهمترین دلیلش نداشتن برنامه های خوب و با کیفیت در تلویزیون خودمان است.

خوب ساختن موضوعی است که تقریباً همه به آن اشاره می کنند اما راهکارها و ابزار این خوب ساختن را باید چگونه فراهم کرد؟

یک کار خوب در حوزه سینما یا تلویزیون به نظر من در درجه اول نیازمند یک فیلمنامه خوب است یعنی داستان ما به گونه ای باشد که بیننده را تا انتها پای فیلم سریال بنشاند. دوم گروه بازیگران که کنار هم قرار می گیرند. یکی از شکایتهایی که این روزها مردم دارند حضور بسیار پر تعداد بازیگران جوان و ناشناخته در سریال هاست؛ البته نه اینکه نباید بازیگران جوان وارد این عرصه شوند؛ بلکه شکایت از بیش از اندازه بودن این چهره هاست؛ به گونه ای که بسیاری از بازیگران حرفه ای و کارکشته به حاشیه رانده شده اند. این افراد کسانی هستند که مردم سال ها با آنها زندگی کرده اند و بخش بزرگی از خاطرات مردم را شامل می شوند و حضور هر کدام از آنها مسلمان باعث رونق و اقبال عمومی به آن فیلم یا سریال خواهد شد. آنچه که مشخص است این است که جذب کردن مردم با بازیگران جدید و نوظهور خیلی سخت تر است. سومین عامل حضور یک کارگردان خوب و حرفه ای است که بتواند بازی روان و یک دستی را از بازیگران بگیرد. همه اینها در کنار هم یک مجموعه است که اگر خوب در کنار هم چیده شود می تواند یک کار خوب را به بیننده ارائه دهد.



فیلم شناسی الهام

حمیدی

سینمایی

راه بهشت

اخلاق تو خوب کن

سه درجه تب

دل داده

ملک سلیمان

محیا

بچه های ابدی

سرگیجه

شهر آشوب

خیلی دور، خیلی

نزدیک

روزگار سپری شده

وعده دیدار

تیک

دنیا

سریال

مسافری از هند

زیر تیغ

یوسف پیامبر

آخرین دعوت

تبریز مه آلود

مختار نامه

موج و صخره

شوق پرواز

راز پنهان

تله فیلم

ای دوست مرا به

خاطر آور

لذت حقیقت



بچه مثبت، نقش مثبت

اگر موافق باشید از بحث های جدی کمی فاصله بگیریم. الهام حمیدی همیشه در نقش های مثبت دیده شده آیا دوست ندارید در یک نقش منفی و متفاوت بازی کنید؟

نه به هیچ عنوان دوست ندارم.

حتی اگر یک کارگردان بزرگ و سرشناس به شما پیشنهاد بدهد؟

باز هم بستگی دارد. من نقش منفور و کاملاً سیاه را دوست ندارم، اما بازی در نقش های خاکستری برایم جالب است. احساس می کنم با بازی در نقش های منفی بیننده از من زده می شود و من این را دوست ندارم. در بعضی مواقع پیش آمده که من نقش هایی را بازی کردم که بعدها با انتقاد بیننده ها مواجه شدم.

سبک بازیگری

فکر نمی کنید بازی در نقش های متفاوت و سخت به رشد توانایی های بازیگر کمک می کند؟ مثال های زیادی در دنیای بازیگری در این زمینه وجود دارد.

من فکر می کنم بعد از ۱۵ سال تجربه بازیگری توانایی هایم را تقریباً نشان داده ام. شاید نقش هایم همه مثبت بودند، اما تفاوت های بنیادی زیادی در آنها وجود دارد. از بازی در نقش همسر یک پیامبر گرفته تا نقش همسر یک شهید یا یک دختر دانشجو در یک خانواده کارگری. هر کدام از این کاراکتر ها ویژگی های منحصر به فرد خودش را داشته است. به همین دلایل فکر می کنم چون بیننده این نقش ها و کاراکتر ها را از من پذیرفته تغییر ناگهانی ممکن است به رابطه تماشاگر با من ضربه بزند مضافاً بر اینکه نقش های سیاه مثل دزد و قاتل و ... با روحیه خودم هم سازگار نیست.

خب با این دیدگاه بگویید بازیگر یا بازیگران مورد علاقه شما بیشتر آقایان هستند یا خانم ها؟

خانم گوهر خیراندیش، خانم فاطمه معتمد آریا، خانم مریلا زارعی.

کیس های مورد علاقه

کارگردان مورد علاقه چی؟

از کارگردان هایی که با آنها کار کردم آقای کمال تبریزی، آقای رضا میرکریمی و آقای محمدرضا هنرمند و از کارگردان هایی که با آنها افتخار همکاری نداشتم آقای اصغر فرهادی که خیلی دوست دارم در یکی از کارهای ایشان افتخار همکاری داشته باشم. همچنین آقای کیمیایی یا آقای مهرجویی البته کارگردان خوب زیاد هست که من سعادت همکاری با آنها را نداشتم.

بازیگران مرد مورد علاقه را گفتید؟

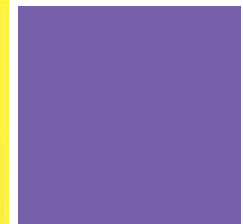
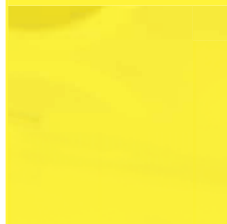
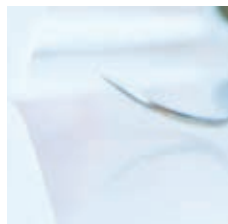
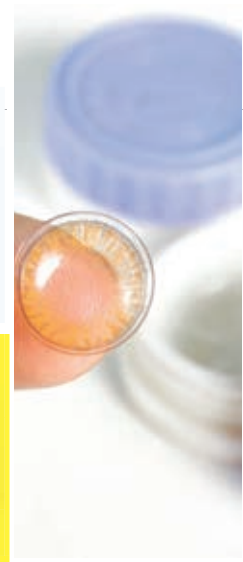
آقای پرویز پرستویی، آقای محمدرضا فروتن، آقای استاد انتظامی به عنوان آخرین پرسش بگویید دوست دارید با چه پیشنهادی مواجه شوید.

دوست دارم روزی در آینده سریال یا فیلم کوروش کبیر ساخته شود و من در این اثر نقشی را ایفا کنم.

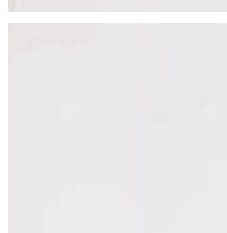
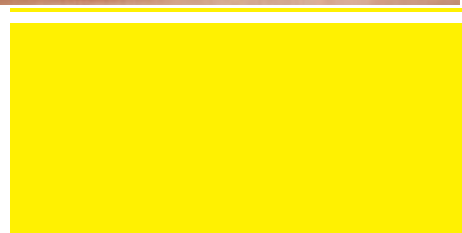
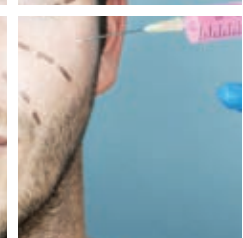
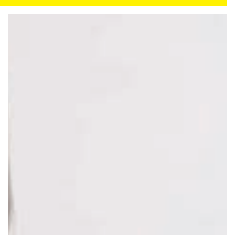
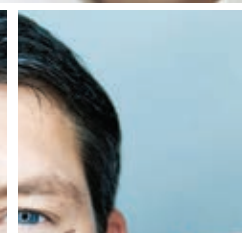
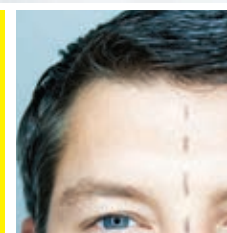
به جز کار فیلم و سینما و بازیگری سرگرمی های شما چیست؟

فیلم دیدن یکی از سرگرمی های مورد علاقه من است به خصوص فیلم های خارجی، این بهترین سرگرمی است.

فصل هشتم



مطب



دکتر ستار صادق متخصص جراح عمومی و لاپاروسکوپ

درمان چاقی مفرط با روش های نوین لاپاروسکوپ

(الف) بای پس معده

در این روش قسمتی از معده در همان بالا با حجم ۲۰ تا ۳۰ سی سی جدا می شود و پاوچ یا بن بستنی شکل می گیرد که حد خارجی آن، زاویه هیس و محدوده داخلی آن ۳ سانتی متر پایین تر از دریچه تحتانی مری است. از فاصله حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری ابتدای روده باریک، قوسی جدا و قطع می شود. یک انتها را که به سمت بالا و معده می رود نگه می داریم و انتهای دیگر را که به سمت پایین و روده بزرگ می رود به پاوچ (یعنی همان معده کوچک بالایی) دوخته و متصل می کنیم. به این دوخت و دوز در اصطلاح «آناستوموز» می گویند. آناستوموز روده با پاوچ، هم می تواند با استاپلر حلقوی و هم با استاپلر خطی انجام شود. طول روده ای که از محل پاوچ شروع می شود و به سمت پایین امتداد می یابد و به نام بازوی گوارشی (Alimentary loop) گفته می شود، از ۱۰۰ تا ۱۵۰ سانتی متر متغیر است. هر چه BMI بالاتر باشد، طول بازو نیز می تواند بیشتر گرفته شود؛ مثلاً در افرادی که BMI حدود ۴۵ تا ۵۰ دارند، طول این بازو به ۱۵۰ تا ۲۵۰ سانتی متری می تواند افزایش یابد. پس از اندازه گیری بازوی گوارشی به میزان لازم، آن را علامت گذاری کرده و سپس انتهای دیگر قوس قطع شده روده را که در ابتدای نگه داشته بودیم، با همین نقطه که علامتگذاری شده آناستوموز می کنیم.



اعمال: بای پس معده
باندینگ معده، اسلیو معده
بالن معده



آدرس: خیابان توحید میانی، روبروی
بانک سامان، مجتمع گلдіس، واحد ۱۱
تلفن: ۰۳۶۲۹۰۳۰۴-
۰۹۱۳۷۸۸۰۴۹۱-۰۳۶۲۹۰۳۷۳

روزهای زوج
از ساعت ۱۷ الی ۲۰

دکتر مرناز مجیدی

متخصص زنان و زایمان نازی



زایمان بدون درد

اعمال جراحی ترمیمی و زیبایی: لیزر لیپولیز
شکم جهت رفع چاقی پس از زایمان.

روزهای زوج

آدرس: مطب: خ: آماذگاه، جنب داروخانه سپاهان، ساختمان سپاهان ۳، ط ۲.
تلفن: ۳۲۲۳۲۴۲۲

بهیو د روابط جنسی آقایان

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

شماره ثبت: ۷۳۴۵۳

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

۱۰۰ درصد موثر و تضمینی

ارائه دستگاه های وکیوم، دستگاه های لارجر باکس
کرم های کینگ ساینز پاور و کپسول های مکث من

۰۳۱-۳۴۵۹۷۵۰۵-۰۹۱۳۵۷۷۷۷۴۷

سنجش شنوایی و خدمات تخصصی سمعک

کوثر

ادیولوژیست:

سیاوش احمدی

نظام پزشکی: ش-۳۱۰



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

انجام کلیه تست های الکتروفیزیولوژیک شامل: ASSR، ABR و.....

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

پذیرش: عصرها ۴ به بعد

طبقه همکف واحد ۱۱۰

همراه: ۰۹۱۳۱۲۱۳۶۹۲

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۶۵۱۸

متخصص پوست، مو، زیبایی و لیزر و مسئول فنی مرکز تخصصی پوست و لیزر در اصفهان:

برای اولین بار در اصفهان هایفو تراپی

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

۱- نحوه کار دستگاه هایفو تراپی (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 و با ادامه این کار، آن نقطه داغ و داغ تر می شود و با تداوم تمرکز بر روی آن نقطه، انرژی کانونی شده امواج نور خورشید می تواند کاغذ را بسوزاند تکنولوژی هایفو تراپی (دابلو) نیز دقیقاً با همین روش امواج اولتراسوند را در لایه های زیرین پوست، کانونی و متمرکز کند.

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

اصولاً ارزش اهمیت هایفو تراپی در همین ویژگی منحصر به فرد است که سطح خارجی پوست، کاملاً 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 و تقویت کنند و کانونی شدن امواج اولتراسوند در عمق ۵، ۱، ۵ تا ۴ میلیمتری پوست، باعث ایجاد حرارت ۶۵ تا ۷۰ می گردد و این حرارت باعث متعقد شدن موجود در آن نقطه

می شود. برای درک بهتر مکانیسم هایفو تراپی، بهتر است به دستگاه مایکرواشاره کنیم؛ البته امواج مایکروویو به صورت مداوم (چندین و چند دقیقه) ماده غذایی را هدف قرار می دهند، اما در هایفو تراپی مدت زمان شلیک امواج اولتراسوند به هر یک از نقاط هدف فقط کسری از ثانیه است و نقاط مجاور بعدی بلافاصله یکی پس از دیگری توسط دستگاه هایفو تراپی هدف شلیک قرار می گیرند؛ به همین دلیل سطح بیرونی کاملاً سالم و بدون عارضه باقی می ماند، چرا که تمام اتفاقات زیر پوست رخ می دهد.

۳- اثرات هایفو تراپی HIFU چگونه است؟

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

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، بهره مند شوند. اصولاً شلی و افتادگی خفیف تا متوسط نتیجه بهتری نسبت به افتادگی های بیشتر می دهد. در افرادی که افتادگی زیاد دارند و تمایل به انجام عمل جراحی 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 و نگران شل شدن صورت و گردن 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 و نیز 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 و نوع رژیم غذایی، سن، ژنتیک و... لیفت ناشی از هایفو (HIFU) حدود ۲ سال باقی می ماند. افرادی که تمایل دارند نتیجه ماندگار تر 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 پهنه کلاغی دور چشم صاف تر می شوند؛ همچنین شلی گردن و غبغب تا حدودی اصلاح می شود.

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

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

۹- مدت زمان هر جلسه چقدر است؟

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

۱۰- آیا هایفو تراپی برای پوست تیره هم قابل انجام است؟

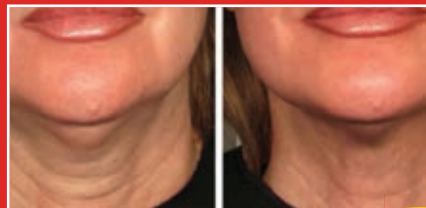
بله خوشبختانه هر تپ پوستی می تواند از روش هایفو استفاده کند. (برخلاف لیزر)

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

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

جوان بودن و نداشتن چین و چروک از پایه های زیبایی محسوب می شود. استحکام پوست و قوام آن به داربست زیرین آن که شامل الیاف کلاژن و الاستین و نیز صفحات غشایی زیر پوست است بستگی دارد. این الیاف در اثر عوامل محیطی مانند نور آفتاب، استرس ها، آلودگی هوا، دخانیات، تغذیه ناسالم و... دچار خوردشدگی و پارگی می شوند و بدین ترتیب نمود بیرونی آن، افتادگی پوست و شلی و چروک آن است. روش های درمانی متعددی تاکنون جهت رفع چین و چروک و شل شدگی پوست مورد استفاده پزشکان قرار گرفته است که از موثرترین آنها شاید جراحی لیفتینگ صورت را بتوان نام برد. این روش یک جراحی نسبتاً دشوار و بزرگ محسوب می شود و معمولاً به دلیل دشواری آن عوارض و دوره نقاهت طولانی و جای بخیه وسیعی که می گذارد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است و در حال حاضر فقط برای افتادگی های شدید مورد استفاده قرار

می گیرد. در همین راستا تکنولوژی هایی همچون لیزر RF (راديو فرکانسي) چند سالی است که پا به میدان گذاشته و با گذر از لیزر CO₂ که دوره های بعد از درمان طولانی داشت، به لیزرهای فرکشنال و پس از آن RF های، مونوپولار و فرکشنال سوزنی رسیده که در نوع خود پیشرفت خوبی محسوب می شوند. اساس کار همه این دستگاه ها تخریب ساختار قدیمی کلاژن و تحریک کلاژن سازی جدید از راه ایجاد گرمای موضعی دریافت است. ولی مشکلی که در این روش ها موجود است، این است که انرژی دستگاه برای رسیدن به داربست کلاژن و الاستین زیر پوست باید از سطح پوست یعنی اپی درم گذر کند. دوم اینکه کلاژن در دمای خاص در حدود ۷۰ تا ۶۰ درجه تخریب و بازسازی می شوند که رساندن حرارت در این دما به آنها موجب تخریب سطحی پوست هم می شود؛ بنابراین سطح پوست بیمار دچار قرمزی و زخم می گردد که خود از عوارض مهمی است که باعث می شود تعداد زیادی از بیماران از انجام این روش ها خودداری کنند. زیرا ظاهر آنها نشان می داد که روی صورتشان کاری انجام شده است. در تکنولوژی جدید هایفو تراپی (HIFU) (high intensity focused ultrasound) امکان کشیدن پوست و جوانسازی صورت (خط خنده ابرو، چروک پیشانی، غبغب و شلی گردن) به روش غیر جراحی فراهم شده است.



جهت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید و عکس های قبل و بعد بیماران را مشاهده کنید.
www.doctormaleki.com
آدرس: چهار باغ بالا - جنب مجتمع پارک - مرکز لیزر هور
تلفن: ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰ - ۰۳۱-۳۶۶۶۲۰۶۵

چاقی و سبک زندگی در کودکان و نوجوانان



دکتر سوسن فقیه ایمانی
بورد تخصصی کودکان و نوجوانان
رشد و تغذیه

مطب: میدان بزرگمهر، ابتدای بزرگمهر
بعد از آتش نشانی تلفن: ۳۲۶۴۸۹۰۰

شاید کودک تپل، جالب به نظر برسد، اما چاقی در هر سنی عوارض خود را دارد. عوارض کلی چاقی: افزایش ابتلاء به دیابت، چربی خون بالا، فشار خون بالا، مشکلات ستون فقرات و مفاصل تحمل کننده وزن و...، کبد چرب و بسیاری مشکلات جسمی و روحی دیگر. اما در کودک چاق، اختلالات رشد و بلوغ هم به این لیست اضافه می شوند. چاقی می تواند سرعت بلوغ را افزایش و قد نهایی را کاهش دهد. جالب است بدانیم که در سن زیر یک سالگی و سنین بلوغ چاقی باعث افزایش تعداد سلول های

چربی می شود که غیر قابل بازگشت است و لی در سایر سنین، چاقی صرفاً اندازه سلول ها را بزرگتر می کند. پس چاقی در بچه ها عوارض پایداری دارد. از طرفی شخصیت و استعداد های فرد در کودکی و بلوغ شکل می گیرند. چاقی می تواند اعتماد و عزت نفس را کاهش دهد و بر همه عرصه های زندگی اثر بگذارد. چاقی در دنیا در حال افزایش است. علت آن، سبک زندگی شهری و ماشینی، کم تحرکی، مصرف زیاد غذاهای پرچرب و شیرین و آماده و تسکین استرس های زندگی با پر خوری است. پس بدون تغییر سبک زندگی و صرفاً

با رعایت رژیم نمی توان کنترل خوب و پایدار بر چاقی داشت.

افزایش تحرک بدنی، ورزش، سعی در کاهش استرس ها و آموزش راه های مقابله با استرس و تکنیک های آرامش بخش و تفکر مثبت در کنار رژیم مناسب، خوب عمل می کند. شعار پیشگیری مقدم بر درمان در اینجا هم صادق است. عادات مخرب از ابتدای زندگی شروع می شوند. برای مثال بعضی مادران فکر می کنند که هر وقت نوزادشان گریه یا بی قراری می کند، باید به او شیر بدهند و نوزاد هم معمولاً شیر را می خورد و دچار چاقی، استفراغ، نفخ شکم و... می شود زیرا خوردن شیر آرامش موقتی ایجاد می کند. باید هر وقت نوزاد گرسنه است به او شیر بدهند و سایر موارد بی قراری و گریه (خیس بودن پوشک، بی حوصلگی و کولیک و...) از راه های مربوط به خود، تسکین یابند. شیر دادن بی جا این پیام را برای همه عمر به نوزاد می دهد که: هر وقت ناراحتی، چیزی بخور مشکلی که بسیاری از انسان ها با آن دست به گریبانند. متأسفانه عاداتی که در پنج سال اول عمر ایجاد می شوند، بسیار مقاومند. من در طی سال ها طبابت در رشته کودکان، شاهد خانواده هایی بوده ام که چاقی در فامیلشان راراثی و طبیعی می دانند! و باور کرده اند که مبارزه با چاقی، بی ثمر و حتی غیر ضروری است! باید در جواب گفت که: توارث در چاقی نقش دارد ولی می توان آن را مهار کرد: کالری کمتر + ورزش بیشتر.

همه افراد می توانند وزن مناسب را تجربه کنند. گرچه آسان نیست در چاقی های بسیار شدید پزشک معالج، روش های جراحی، آندوسکوپ و... را می تواند توصیه کند. گاهی هم چاقی علامت یک بیماری دیگر است (غددی و...) که باید درمان شود.

ذکر این نکته ضروری است که: رژیم و ورزش باید کاملاً حساب شده و زیر نظر متخصصان کار آزموده باشند. عوارض رژیم غذایی نادرست یا حرکات ورزش غلط و شدید می تواند غیر قابل جبران باشد و موارد آن زیاد مشاهده می شود.

توصیه ها: سبک زندگی سالم را در پیش بگیرد: غذای سالم و به اندازه بخورد، میوه و سبزی زیاد مصرف کند. چربی و شیرینی را کاهش دهد. تنقلات صنعتی و غذاهای FASTFOOD را به حداقل برساند. پیاده روی، شنا و هر ورزشی که دوست دارد انجام دهد. حتی الامکان از ماشین کمتر استفاده کند و بیشتر پیاده برود. اگر در اثر استرس، افسردگی و هیجانات، دچار پر خوری می شوید، با یک مشاور یا روانشناس خبره صحبت کنید و تکنیک های آرام بخش را یاد بگیرید. اگر روانپزشک لازم می بیند

دارو مصرف کنید، زمان تلویزیون و کامپیوتر را محدود کنید (حداکثر ۲ ساعت در روز برای کودک و نوجوان) هنگام تماشای تلویزیون خوراکی نخورید. هنگام گرسنگی شدید به سوپر مارکت نروید. منزلتان را از تنقلات انباشته نکنید. وعده های اصلی غذا را ترک نکنید در بین وعده ها یک میان وعده مناسب بخورید و از ریزه خواری و ناخنک زدن به غذاهای مختلف خودداری نمایید. وزن خود را هر هفته یا حداقل هر ماه چک کنید. کودک خود را به این سبک زندگی عادت دهید. در مورد کودکان و نوجوانان مراجعه دوره ای به متخصص اطفال مجرب در زمینه رشد و تغذیه لازم است. قبل از ۳ سالگی هر ۲-۱ ماه و بعد از ۳ سالگی هر ۳-۶ ماه لازم است. اهمیت رشد و تغذیه و سبک زندگی کمتر از سرما خوردگی

و اسهال و دل درد و... نیست. تجربه شخصی من به

عنوان متخصص اطفال این است که:

در ۱-۲ سال اول زندگی والدین

اهمیت ویژه ای برای رشد و تغذیه

و تکامل کودکشان قائلند و

حتی گاهی به وسواس منجر

می شود، اما پس از این سنین،

بیشترین علل مراجعه، سرما

خوردگی، اسهال و یبوست،

تب، دل درد، بثورات پوستی و

... است. و معمولاً مشکلات رشد

و تغذیه در این مراجعات مشخص

می شوند.

امروزه در دنیا اهمیت ویژه ای

برای مراقبت از رشد و تکامل

و سبک زندگی و شکل گیری

شخصیت کودکان و نوجوانان

قائلند و مراقبت های دوره ای

را جدی می گیرند. در مورد

سبک زندگی و نحوه رفتار با

کودک و نوجوان و مسائل روحی -

عاطفی هیجانی و شخصیتی و شکوفایی

استعداد های آنها، در مقالات بعد با شما

صحبت می کنم.



فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت دانشیار
و عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...
لیپوساکشن و لیپولیزر

دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

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

ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۱۷۶ - ۳۶۲۰۵۰۵۰ - ۳۶۲۰۴۰۴۰

Email:abdali@med.mui.ac.ir

عضوانجمن لیزر ایران
دارای گواهینامه پیوند موز انجمن جراحان ایران

دکتر محسن سلیمانی



البته در کلینیک تخصصی بهین، دکتر محسن سلیمانی جهت افزایش کیفیت کاشت از لیزر کم توان بعد از کاشت استفاده می شود که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد کیفیت کاشت را افزایش می دهد. (لیزر کم توان حدود ۵ تا ۱۰ جلسه استفاده می شود) که این عمل باعث کاهش ورم و اسکار ناحیه برداشت موی نیز می شود.



به وجود نخواهد آمد. تراکمی که در جلسه اول کاشت موی توان به طور معمول ایجاد کرد ۲۰ تا ۳۵ گرفت در هر سانتی متر مربع است که آن را می توان در جلسات بعدی ۴۰ تا ۵۰ افزایش داد. تبلیغاتی که در رسانه ها (به خصوص کانال های ماهواره ای) شده و ادعا می شود که تراکمی شبیه تراکم موهای طبیعی و گاهی بیشتر از آن به وجود می آورد و در یک جلسه بیش از ۲۰ هزار تار مو می کارند صحت ندارد.

(۲) آیا پیوند موی طبیعی نیاز به بیهوشی عمومی دارد؟
خیر، عمل تحت شرایط بی حسی موضعی انجام می شود با تزریق آرامبخش به بیمار، اضطراب بیمار تحت کنترل در خواهد آمد؛ بنابراین بستری نیازی ندارد و پس از پایان عمل حتی به تنهایی به منزل بر می گردد؛ البته رانندگی تا ۱۰ ساعت بعد از کاشت موی ممنوع است.

(۳) آیا نیاز است که بعد از کاشت موی طبیعی چندین بار برای کنترل گرفت ها به پزشک مراجعه کرد؟
خیر، فقط روز بعد از پیوند موی جهت ویزیت، برداشت پانسمان و شست و شوی سر مراجعه کنید و پس از برداشت پانسمان، لازم است که محل کاشت موی روزانه با شامپو به صورت ملایم شسته شود. ویزیت بعدی فرد ۶ تا ۹ ماه پس از کاشت موی خواهد بود.

پرسش و پاسخ کاشت مو

۱- کاشت موی تا چه تراکمی می توان انجام داد؟

تعداد موهای کاشته شده در محل کم پشت، به طور مستقیم ارتباط دارد با بانک موی یعنی پشت سر. هر چقدر تراکم و مساحت محل برداشت موی بیشتر و از طرف دیگر مساحت محل کاشت موی کم پشتی موهای آن کمتر باشد، نتیجه بهتری حاصل خواهد شد.

در کاشت موی طبیعی، شکاف های بسیار ظریفی برای قرار دادن گرفت ها در پوست منطقه طاسی ایجاد می شود. اگر این شکاف ها خیلی به همدیگر نزدیک باشد، پوست بین آنها پاره شده و دو شکاف کوچک تبدیل به یک شکاف بزرگ می شود که چیز مطلوبی نیست؛ لذا مجبوریم یک فاصله حداقلی را رعایت کنیم. فاصله قوق حدود ۲ تا ۳ برابر فاصله بین موهای با تراکم عادی بوده و به همین نسبت همیشه تراکم موهای کاشته شده در جلسه اول، کمتر از تراکم موهای عادی است. در جلسات بعدی می توان این فاصله را کمتر و کمتر کرد (البته با توجه به محدودیت تعداد موهای قابل برداشت از پشت سر) ولی به هر حال هیچگاه از نظر فاصله بین موها، مانند موهای طبیعی نخواهد شد و بالطبع تراکمی کاملاً شبیه موهای طبیعی هم

کلینیک کاشت موی طبیعی ولیزر پوست دکتر محسن سلیمانی (بهین)
اصفهان، خ شریعتی، جلوتر از اورژانس بیمارستان شریعتی، طبقه دوم
ساختمان بانک آینده مطب دکتر محسن سلیمانی

تلفن: ۰۵۲۰۵۵۲۰۶۳۹۰-۰۹۳۹۰۶۸۹-۰۹۱۳۱۳۱۰۶۲۹۰ فاکس: ۳۶۲۷۲۷۳۴

دکتر زهرا ممتاز نور

پوست، مو و زیبایی

توصیه های بهداشت پوست زمان بلوغ؛

در زمان بلوغ در هر دو جنس، افزایش سریع رشد سبب بروز ترک های صورتی رنگ روی شکم، کمر، سینه و ران ها می شود که معمولاً درمان قطعی ندارد. بهترین توصیه ها برای جلوگیری از ترک های پوستی سنن رشد، رژیم غذایی متعادل و اجتناب از اضافه وزن زیاد و پر خوری است.

در زمان بلوغ به دلیل اثر هورمون های جنسی و افزایش حجم تعریق، ترشحات بدبو در زیر بغل، کشاله ران، اطراف گردن و بین سینه ها تولید می گردند که در اثر عدم بهداشت، می توانند به بیماری هایی پوستی نظیر کاندیدیاز، میلیاریا (عرق سوز) و اگزما منجر شوند.

در زمان پس از بلوغ به دلیل مصرف فرآورده های آرایشی و شوینده ها، حساسیت های تماسی و اگزما شایع شده که از محل های اصلی ابتلاء، صورت و دست هاست. اگر ماهی، به شکل لکه های قرمز برجسته، خارش دار و دارای پوسته ریزی نمایان می شوند. شایع ترین بیماری پوستی دوران بلوغ «آکنه یا جوش» است که تقریباً ۹۰ درصد

نوجوانان به درجاتی مبتلا می شوند. این بیماری واگیر ندارد. به دلیل اثر هورمون های جنسی و التهاب غدد چربی پوست پدید می آید.

نشانه های آکنه: جوش های قرمز چرکی، دانه های پوستی سیاه یا سفید رنگ و گره های دردناک زیر جلدی بر روی صورت، پشت تنه، سینه ها و سطح جلویی بازوها هستند.

در آکنه شدید و درمان نشده، فرورفتگی ها و برجستگی های پوستی، بدمنظرهای در محل جوش ها ایجاد می کند که آنها را اسکار یا جوشگاه می نامند و سبب لطمات روحی و افسردگی مبتلایان می شود. بهترین راه جلوگیری از اسکار، درمان به موقع و صحیح آکنه است.

در مبتلایان به آکنه، شست و شوی محل های ابتلاء با صابون های ضدباکتری عموماً روزانه دو بار توصیه می شود.

در ضمن رژیم غذایی چرب، غذاهای آماده و پر کالری (فست فودها و...) و پرادویه سبب افزایش وزن، تحریک پذیری پوست و بروز مشکلاتی نظیر عرق سوز، کاندیدیاز، ترک های قرمز رنگ روی مناطق چاقی موضعی و تشدید آکنه می شود. در افرادی که تعریق زیاد (هیپریدروزیس) دارند و در ورزشکاران، استفاده از دئودورانت ها و پودرهای جاذب در نواحی کشاله ران، زیر بغل، اطراف گردن و بین انگشتان پا توصیه می شود تا بدین نحو احتمال عفونت های قارچ (کاندیدیاز)، اینتر

تریگوها (عرق سوز، قرمزی و خارش چین های بدن) کاهش یابد. در مبتلایان به آکنه توصیه می شود، بیماری را نه تنها کم اهمیت نشمارند بلکه برای درمان آن، هر چند وقت گیر در همان ابتدا با حوصله و صبوری اقدام کنند، زیرا در صورت عدم درمان به موقع، اسکار یا جوشگاه های دائمی که درمان آن بسیار سخت تر از درمان جوش است، بر روی صورت پدیدار می شوند.

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

تلفن مطب: ۴۳ الی ۰۴۵۴۲۰۳۶۲ - ۳۱

فروشگاه تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز بخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات

پورس انواع بارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی.

انواع زنجیر و پلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) و اتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویسی، خلبانی و غیره...

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

تهیه و توزیع انواع ملزومات ایمنی شامل: کاپشن شلوار کارگاهی، مهندسی، بیلرسوت، روپوش، دستکش چرم، برزنت، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های ایمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شبرنگی، مانع های مخروطی، کمر بند ایمنی و غیره...

چاپ و گلدوزی انواع آرم و سر دوشی و چاپ و دوخت انواع پرچم (رومیزی - تشریفاتی) جهت شرکت ها و ارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملبیه دوزی و لیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشورهای جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی - پنجه شیری - خورشیدی)

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

تولید انواع پیراهن و شلوار فصل نظامی و انتظامات، جلیقه، کاپشن و شلوار کارگاهی و دوخت انواع لباس با کیفیت عالی و مدل های مختلف با رنگ و طرح و مدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی با ضمانت حداقل شش ماهه

انواع ماکت های هلیکوپتر و هواپیماهای شکاری و مسافربری در ابعاد مختلف

تولید و دوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، باتوم، اسپری، حمایل و غیره

انواع فانسقه، کمر بند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.

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

هر نوع مدل از شما و دوخت بهتر از مدل خودتان، از ما

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

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

اولین و تنها فروشگاه تولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

اقدام فوق به صورت کلی و جزئی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطائی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۰۲۳۳۰۶۴۵ - ۰۲۳۳۴۵۲۳۰ - ۰۲۳۳۴۵۱۱۰



نخواهد بود. به همین دلیل گالاکتوز خون بالا رفته و می تواند سبب بروز آب مروارید و آسیب شدید کبدی و مغزی گردد. اولین علامت بروز آن استفراغ های طولانی و شدید است و در صورت عدم درمان، عوارض بسیار خطرناکی بدنبال دارد.

۴- بزرگی و پرکاری مادرزادی غده فوق کلیوی: در این بیماری بدن قادر به ساختن هورمون کورتیزول نبوده و این اختلال باعث بروز عقب ماندگی جسمی و ذهنی و همچنین بروز صفات پسرانه در دخترچه ها می شود. تشخیص و درمان به موقع بیماری از بروز عوارض مزبور پیشگیری می کند.

۵- بیماری شربت افرا: علت بروز این بیماری وجود اختلال مادرزادی در جذب و استفاده از چند نوع اسید آمینه است. در نتیجه سطح این اسید های آمینه در خون افزایش یافته و بویی شبیه بوی شکر سوخته و یا شیر درخت افرا به مایعات بدن از جمله ادرار می دهد. تجمع اسید آمینه مذکور به عقب ماندگی ذهنی شدید و حتی مرگ منجر می شود.

۶- کمبود آنزیم G6PD (بیماری فاویسم): در این بیماری یکی از آنزیم های مهم گلبول های قرمز خون کاهش یافته و در نتیجه سبب از بین رفتن گلبول های قرمز پس از مصرف مواد اکسیدان نظیر برخی داروها و باقلا می شوند. بیمار سریعاً دچار کم خونی مصلوبه شوک، سستی و بی حالی می گردد و نیز این بیماری در نوزادان می تواند دوره زردی را طولانی کند.

آزمایش جامع غربالگری نوزادان

امروزه با بهره گیری از تکنولوژی پیشرفته Tandem Mass امکان بررسی و غربالگری اولیه حدود ۳۰ بیماری ژنتیکی و متابولیکی به صورت همزمان با استفاده از یک نمونه خون وجود دارد. آزمایشگاه اریترئون با همکاری آزمایشگاه Bioscientia آلمان و همکاری متخصصین ژنتیک آن مرکز آزمایش های غربالگری اختلالات متابولیک و ژنتیک نوزادان (Neonatal Screening) را پذیرش و در زمان حدود ۲ هفته پاسخ دهی می نماید.

آزمایش غربالگری جامع بیماری های ژنتیک و متابولیک نوزادان (Neonatal Screening) هر روز در آزمایشگاه اریترئون پذیرش می شود.



تولیدی برای سانس، تولیدی برای زندگی -
اسفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، خیابان شیخ مفید غربی
تلفن: ۳۶۶۳۳۶۲۱ - ۳۶۶۳۳۶۲۲

درمان به سرعت آغاز گردد. روش درمان به نوع بیماری بستگی دارد و شامل رژیم های غذایی مخصوص و دارو است.

چه بیماری هایی مورد غربالگری قرار می گیرند؟

ترکیب بیماری های موجود در طرح های غربالگری نوزادان در کشورها و نواحی مختلف جهان با یکدیگر متفاوت است. طرح پیشنهادی در حال حاضر شامل شش بیماری است:

۱- کم کاری مادرزادی تیروئید: این بیماری باعث کاهش سطح هورمون های غده تیروئید و در نتیجه بروز عقب ماندگی جسمی و ذهنی شدید می شود. تشخیص به موقع و درمان دارویی مانع از بروز هر مشکلی شده و نوزاد به رشد طبیعی خود ادامه خواهد داد.

۲- فنیل کتونوری: فنیل آلانین یکی از اسیدهای آمینه مهم و ضروری بدن است. نقص ژنتیکی آنزیم هایی که باعث مصرف فنیل آلانین در چرخه سوخت و ساز بدن می شوند، باعث افزایش سطح آن در بدن و ظهور آن در ادرار می گردد. در صورت عدم درمان، سطح بالای فنیل آلانین به بافت مغز آسیب می رساند و عقب ماندگی ذهنی بروز می کند.

تشخیص زود هنگام و درمان رژیم های غذایی خاص سبب رشد طبیعی کودک می شود.

۳- افزایش گالاکتوز (گالاکتوزمی): کودکان مبتلا به این بیماری به دلیل نقص ژنتیکی در تولید برخی آنزیم ها قادر به استفاده از قند موجود در شیر (گالاکتوز) نخواهند بود. به همین دلیل گالاکتوز خون بالا رفته و می تواند سبب بروز آب مروارید و آسیب شدید کبدی و مغزی گردد. اولین علامت بروز آن استفراغ های طولانی و شدید است و در صورت عدم درمان، عوارض بسیار خطرناکی بدنبال دارد.

۴- بزرگی و پرکاری مادرزادی غده فوق کلیوی: در این بیماری بدن قادر به ساختن هورمون کورتیزول نبوده و این اختلال باعث بروز عقب ماندگی جسمی و ذهنی و همچنین بروز صفات پسرانه در دخترچه ها می شود. تشخیص و درمان به موقع بیماری از بروز عوارض مزبور پیشگیری می کند.

۵- بیماری شربت افرا: علت بروز این بیماری وجود اختلال مادرزادی در جذب و استفاده از چند نوع اسید آمینه است. در نتیجه سطح این اسید های آمینه در خون افزایش یافته و بویی شبیه بوی شکر سوخته و یا شیر درخت افرا به مایعات بدن از جمله ادرار می دهد. تجمع اسید آمینه مذکور به عقب ماندگی ذهنی شدید و حتی مرگ منجر می شود.

۶- کمبود آنزیم G6PD (بیماری فاویسم): در این بیماری یکی از آنزیم های مهم گلبول های قرمز خون کاهش یافته و در نتیجه سبب از بین رفتن گلبول های قرمز پس از مصرف مواد اکسیدان نظیر برخی داروها و باقلا می شوند. بیمار سریعاً دچار کم خونی شدید

غربالگری چیست؟

غربالگری به روشهایی اطلاق می شود که با آنها می توان افراد به ظاهر سالمی را که از نظر ابتلا، به یک بیماری خاص در معرض خطر بیشتری هستند از افراد سالم شناسایی کرد. باید توجه داشت در مورد افرادی که پرخطر محسوب می شوند برای تشخیص قطعی باید آزمایش های تکمیلی انجام شود. امروزه در بسیاری از کشورها برنامه های غربالگری نوزادان به صورت گسترده در دست انجام است که با استفاده از چند آزمایش ساده بر روی خون نوزاد انجام می گیرد.

چرا باید این آزمایش ها را انجام داد؟

غربالگری نوزادان برای تشخیص زود هنگام بیماری های مادر زادی بسیار خطرناک مورد استفاده قرار می گیرد. اگر این بیماری ها به موقع تشخیص داده نشود ممکن است باعث بروز عقب ماندگی ذهنی، کند شدن رشد جسمی و حتی مرگ شوند.

تاریخچه غربالگری نوزادان

اولین برنامه غربالگری نوزادان حدود نیم قرن پیش در ایالات متحد آمریکا آغاز شد و امروزه حداقل در هفتاد کشور جهان، نوزادان به صورت اجباری و طبق قانون دست کم باید از نظر بیماری های کم کاری تیروئید و فنیل کتونوری مورد آزمایش قرار گیرند. در ایران از سال ۱۳۸۱ در استان فارس تمامی نوزادان از نظر ابتلا به سه بیماری کم کاری تیروئید، فنیل کتونوری (PKU) و کمبود آنزیم G6PD (عامل بیماری فاویسم) مورد غربالگری قرار گرفته و به تدریج از ابتدای سال ۱۳۸۵ دو بیماری دیگر، یعنی بیماری گالاکتوزمی و بیماری شربت افرا (MSD) نیز به مجموعه بالا اضافه شد.

تست های غربالگری در چه زمانی باید انجام شوند؟

آزمایش های که در طرح های غربالگری مورد استفاده قرار می گیرند باید پیش از مرخص شدن نوزاد از بیمارستان و طی ۵ روز اول پس از تولد انجام شوند.

پس از گرم کردن پای نوزاد و تمیز کردن ناحیه مورد نظر با ماده ضد عفونی کننده مخصوص، با استفاده از یک سوزن خاص (لانست) که به پاشنه پای نوزاد زده می شود، چند قطره خون بر روی کاغذ صافی مخصوص جمع آوری شده و پس از ۳ تا ۴ ساعت در حرارت اتاق خشک می شود.

اگر نتیجه آزمایش غیر طبیعی باشد این معنی نیست که نوزاد حتماً بیمار است بلکه مفهوم آن چنین است که باید تست های تکمیلی روی خون نوزاد انجام شود و همچنین مورد مشاوره پزشک متخصص اطفال قرار گیرد و آنگاه در صورت تایید بیماری،

در گفت و گو با دکتر شاهرخ نوری عنوان شد

درمان درد دیسک کمر و تنگی کانال نخاع بدون نیاز به جراحی

دکتر شاهرخ نوری، استرزیولوژیست دوره فوق تخصصی در داز آمریکا:
اپیدورال، روش درمانی موثر:

دکتر نوری درباره ریشه کن شدن کامل التهاب ریشه های عصبی خاطر نشان کرد: به منظور ریشه کن شدن کامل التهاب ریشه های عصبی توصیه اکید بر این است که عمل اپیدورال به فاصله دو هفته تکرار شود و این روش به صورت یک ست که شامل سه تزریق است برنامه ریزی می شود. به عبارت دیگر سه تزریق اپیدورال که کلادر عرض شش هفته صورت می گیرد علائم بیماران را معمولاً از بین می برد ولی حتی پس از تزریق اول علائم به طور چشم گیری از بین می رود و حتی روز پس از تزریق، بسیاری از بیماران می توانند سر کار خود رفته و فعالیت معمول داشته باشند ولی باید از تغییر وضعیت ناگهانی مانند خم شدن به جلو و ایستادن و نشستن های طولانی پرهیز کنند. باروش اپیدورال و استفاده از روش های پیشگیرنده دیگر تا ۹۰ درصد دیسک های کمر قابل درمان و کنترل هستند.

در بسیاری از بیماران که پس از عمل جراحی هنوز درد و علائم عصبی حسی و حرکتی وجود دارد بوسیله روش اپیدورال می توان درد و علائم عصبی را کاهش داد. یابطرف کرد.

**تأثیر استثنای
در درمان
تنگی کانال**

انجام روش جدید درمان میگرن در اصفهان

سر درد انواع مختلفی دارد که از آن جمله می توان به سر دردهای عروقی مانند میگرن، سر درد خوشه ای یا کلاستر، سر درد عصبی، سر درد با منشأ گردن و... اشاره کرد.

چگونه فوق تخصص درد، میگرن را درمان می کند؟

از جمله علل سر دردها شامل سردرد میگرن، سر درد خوشه ای یا کلاستر، سر دردهای عصبی یا تنش و سر دردها با منشأ گردن، التهاب اعصاب پس سر یا اکسی پیتال و بافت های اطراف آن است. اگر ما بتوانیم به طریقی التهاب این اعصاب را از بین ببریم و آنها را بلوک کنیم باید سر درد بر طرف شود. و متخصصین فوق تخصص درد در کلینیک ها با بلوک اعصاب اکسی پتیال بزرگ و کوچک نقش مهمی در درمان سر دردها ایفا می کنند.

این کار بسیار ساده به صورت سر پای در مطب یا کلینیک قابل انجام است و حدوداً ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر طول نمی کشد. پس از استریل کردن پوست ناحیه پشت سر و علامت گذاری محل تزریق مخلوطی از یک داروی ضد التهاب و یک بیحس کننده موضعی پشت سر تزریق می شود. آیا پس از تزریق در روش فوق تخصص درد، میگرن به طور کلی بر طرف می شود؟

معمولاً پس از تزریق شما احساس می کنید سر درد به طور کلی بر طرف شده است یا اینکه بسیار کم شده است که این مربوط به بیحس کننده موضعی است که حدوداً چند ساعت طول می کشد ولی بعد از چند ساعت ممکن است سر درد دوباره تبه شروع شود که مربوط به درد محل تزریق یا تحریک در اثر داروی ضد التهاب استروئیدی است. ولی از روز سوم، درد شروع به کاهش می کند که طولانی تر خواهد بود و مربوط به کاهش التهاب اعصاب اکسی پتیال (OCCIPITAL) است. بعد از تزریق، فرد قادر خواهد بود به کارهای روزمره خود برسد مثلاً سر کار برود، فعالیت های عادی خود را داشته باشد و حتی می تواند رانندگی کند.

**آدرس مطب: خیابان رودکی،
روبروی مرکز جراحی
اردیبهشت
شماره های تماس:
۳۷۸۶۶۰۳۴
۰۹۱۳۳۱۴۱۱۱۴**

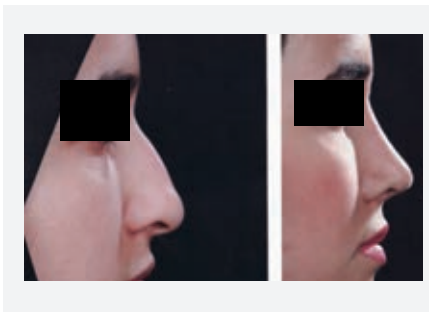
نگرشی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)



دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک بوردا 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

و استحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچگونه آسیبی در پی نخواهد داشت. در رینوپلاستی مدرن برای دسترسی به بافت ها و ساختار داخلی بینی به جای برش مخاط داخلی با بلند کردن و جداسازی پوشش پوستی از روی اسکلت بینی تمامی مراحل انجام عمل با دید مستقیم انجام گرفته و عوارض ناشی از اشتباه ارزیابی در حین عمل کاهش می یابد. علاوه بر این چون مخاط بینی در حین عمل آسیب نمی بیند چسبندگی در داخل بینی بروز نمی کند. در این روش دست جراح برای انجام مانورهای تکنیکی در حین عمل باز است و جراحی بینی با نهایت دقت و اطمینان به صورت موفقیت آمیزی انجام می گیرد. زیباسازی شکل ظاهری بینی در کنار حفظ عملکرد تنفسی آن، اهداف اصلی در این شیوه نوین جراحی است.



ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می بایست توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتوانه تجربی کافی برخوردار باشد. از نظر دکتر لقمانی لازمه انجام روش های پیشرفته در عمل رینوپلاستی وجود تلفیقی از علم و مهارت و هنر می باشد. انجام هزاران مورد جراحی زیبایی بینی موفقیت آمیز که همواره با رضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است، موبد این دیدگاه می باشد. روش ها و تکنیک های ابتدایی عمل زیبایی بینی که با بردن و برداشتن بخشی از استخوان ها و غضروف های بینی برای فرم دهی و کوچک کردن آن همراه بود، گاهی بدون توجه کافی به اصول علمی و سلامت تنفسی فرد صورت می گرفت و همراه با نتایج نامطلوب و غیر قابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینوپلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های جدید که به آنها اصطلاحاً روش های غیر مخرب می گویند، سعی بر آن است که کمترین آسیب به بینی وارد شود و از این رو جراح در برداشتن استخوان ها و غضروف ها بسیار محتاط عمل می کند. در این روش با تکنیک های خاص بخیه زدن در نقاط کلیدی غضروف ها تغییر شکل مطلوب در بینی ایجاد می شود بدین ترتیب ساختار داخلی بینی

جهت کسب اطلاعات بیشتر راجع به عمل رینوپلاستی و سایر اعمال جراحی زیبایی می توانید به آدرس سایت شخصی جناب آقای دکتر شهریار لقمانی مراجعه فرمائید

آدرس سایت : www.drloghmani.ir

نشانی: اصفهان - خیابان حکیم نظامی - ابتدای خیابان محتشم کاشانی (دقیقی) ساختمان الناجب (MRI)

تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۵۶۵-۶

هتل و رستوران ۲ ستاره جمشید

دارای رستوران - wifi و پارکینگ رایگان و لندری

آدرس: خیابان چهار باغ پایین، بین چهار راه تختی
و میدان امام حسین، اول بازار چه حاج محمد علی

تلفن هتل: ۰۳۱-۳۲۲۲۷۱۰۸
رستوران: ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۱۲

سایت: jamshidhotel.com

www.khorshidonline.com

همشهریان گرامه

در صورتیکه مایلید
روزنامه نسل فردا و یا
مجله زندگی سالم را درب دفتر
یا منزل خود دریافت کنید
با شماره ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
تماس و یا درخواست خود را
به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۲
پیامک کنید
روابط عمومی روزنامه نسل فردا

بچه های امروز

ثنا یمن ... روز میلاد تو رو،
آغاز دنیای منم ...
تولدت مبارک قلب خاله

فراز مستحسن

آوینا وطنخواه

عسل وطنخواه

دکتر علی فرخانی

دیسک های کمر و گردن

تنگی کانال نخاع

آرتروز

آسیب های ورزشی

خار پاشنه

توان بخشی بیمار ان سکته و ضربه مغزی

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave

شمس آبادی

چهارراه قصر، روبروی بانک ملت

تلفن: ۳۲۳۳۰۳۸۲ ۳۲۳۶۷۴۶۵

www.dr.farkhani.ir

دکتر محمدرضا شیروانی پاسخ می‌دهد؛

چه افرادی بهتر است عمل زیبایی انجام دهند؟

آیا انواع جراحی پلاستیک در کلینیک‌های خصوصی قابل انجام است؟

چهار شاخه از جراحی پلاستیک شامل اختلالات مادرزادی، سوختگی، جراحی‌های دست و جراحی پلاستیک عمومی معمولاً در کلینیک‌های خصوصی انجام می‌شود؛ زیرا قابلیت انجام عمل زیبایی در این کلینیک‌ها خیلی بیشتر است، اما در مورد شاخه‌های دیگر جراحی پلاستیک باید گفت امکانات پزشکی و شرایط بستری در بیمارستان‌های دانشگاهی بسیار بالاتر از بخش خصوصی است و برای سیستم خصوصی هزینه بردار است.

آیا جراحی ترمیمی و زیبایی جدا از هم هستند؟

رشته‌ها شامل سه مورد است: جراحی پلاستیک، ترمیمی و زیبایی. این موارد همیشه با هم هستند و جدایی ناپذیر. مسلماً کسی که برای جراحی زیبایی مراجعه می‌کند یک نازیبایی در صورتش وجود دارد که باید ترمیم و اصلاح شود یعنی کار ترمیمی جزئی از عمل زیبایی است و بر عکس. وقتی جراحی زیبایی انجام می‌شود صورت فرد خود بخود رو به زیبا شدن پیش می‌رود؛ البته موردی هم در عمل زیبایی می‌گنجد و آن هم سهولت در انجام کارهای عادی فرد است. مثلاً کسی که دچار سوختگی از ناحیه دهان شده و این عضو اثر شدت جراحات جمع شده است و نمی‌تواند درست غذا بخورد و صحبت کند؛ با عمل ترمیم و زیبایی که انجام می‌شود در واقع انجام این کارها برایش سهل و به زندگی عادی خود بر می‌گردد.

آیا با انجام اعمال زیبایی در همه موارد موافق هستید؟

در مورد عمل‌های ترمیمی مطمئن هستیم که به علت وقوع حادثه یا ضربه، فرد دچار ناهنجاری شده و با عمل ترمیمی، بهبود حاصل می‌شود؛ لذا با این گروه از عمل‌ها موافق هستیم، اما در مورد عمل زیبایی باید ببینیم آیا جایز است که برای فرد این عمل انجام شود یا نه؟ بسیاری از مواردی که برای عمل زیبایی بینی مراجعه می‌کنند نیازی به این کار ندارند؛ البته چون جراحان پلاستیک بیماران ار جاعی (بیمارانی که معرفی می‌شوند) را ویزیت و جراحی می‌کنند، می‌توان گفت بسیاری از بیماران نیاز به عمل دارند به بیانی از هر ۱۰ بیمار ار جاعی ۸ یا ۹ بیمار نیاز به عمل دارند، اما اگر کل جامعه را بخواهیم در نظر بگیریم باید بگوییم خیلی از افرادی که فکر می‌کنند نیاز به عمل زیبایی دارند، اینگونه نیست. بیشترین مراجعه کنندگان برای انجام عمل زیبایی را خانم‌ها تشکیل می‌دهند؛ البته این روزها آقایان هم از این عمل‌ها استقبال می‌کنند.

چه افرادی از لحاظ روحی مناسب انجام عمل زیبایی هستند؟

اینکه روحیه فردی که برای جراحی زیبایی مراجعه می‌کند چگونه باشد، مهم است. برخی از افراد از همان ابتدا مرتب شکایت دارند، برخی هم می‌خواهند بر اساس عکس یک هنرپیشه یا تشویق دیگران اقدام به عمل زیبایی بکنند. افرادی هم هستند که به تازگی به فکر عمل زیبایی افتاده‌اند. این موارد برای انجام عمل زیبایی مناسب نیستند و ولی اگر فردی سال‌ها تصمیم به انجام این عمل گرفته و از اخلاق پایداری برخوردار است، کاندید مناسبی برای جراحی زیبایی است؛ در کل افراد مثبت‌نگر برای انجام عمل زیبایی مناسب‌اند.

چرا حساسیت کار جراحان پلاستیک از سایر جراحان بیشتر است؟

عمل جراحی بینی از حساسیت بسیار بالایی برخوردار است؛ زیرا فردی که به جراحی پلاستیک بدین منظور مراجعه می‌کند اصولاً بیمار نیست و شخصیت خاصی دارد؛ بنابراین این عمل جراحی باید با ظرافت خاصی انجام شود، زیرا در روحیه و زندگی اجتماعی فرد تأثیر گذار است؛ البته هیچ عملی نیست که عارضه نداشته باشد، ولی جراح پلاستیک باید این هنر را داشته باشد تا وقتی مشکلی ایجاد شد بتواند آن را برطرف کند.

برای انجام اعمال زیبایی چه مدت زمانی لازم است؟

انجام عمل زیبایی بینی، از یک تا چهار ساعت متغیر است، اما متوسط این زمان از یک و نیم تا دو ساعت است، اما عمل لیفت پیشانی همراه با پلک فوقانی یک ساعت و نیم و لیفت ناحیه میانی و تحتانی صورت، حدود سه ساعت و نیم تا چهار ساعت به طول می‌انجامد که در همه موارد بیهوشی کامل صورت می‌گیرد؛ البته اگر تنها عمل پلک فوقانی انجام شود، می‌توان بای حسی موضعی اقدام کرد، اما در موارد دیگر چون عمل طولانی است، باید بیهوشی کامل انجام شود.

دکتر محمدرضا شیروانی

آدرس مطب: خیابان رودکی، مرکز جراحی
اردیبهشت

شماره‌های تماس: ۰۹۱۲۸۴۹۹۶۲۳
Doctorshirvani.ps@gmail.com



دکتر محمد ری طرزی

⦿ E.N.T. Surgeon & Specialist

⦿ Np 73715

خلاقیت بیانی هنر است...



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

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

تلفن: ۰۳۱۹۵۰۱۸۳۸۱ / همراه: ۰۹۱۳۸۰۴۸۳۸۱

E.MAIL: drtarzi@yahoo.com

WWW.drtarzi.com



www.drtarzi.ir