نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم
Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com
|سال نهم|شماره مسلسل ۶۷|دوره جدید شماره ۳۷|شهریور ۹۳|۲۰۰۰ تومان|

زندگی سالم از زبان لیلا بلوکات
ما ایرانی ها خدادادی خوشکلیم

ناستودنی
نگاهی مجدد به سریال تلویزیونی «ستایش»

ما، آذر، شهدخت، پرویز و دیگران

+ پرونده ویژه: جهیزیه

می خواهم شروعی دوباره داشته باشم
گفت و گوی اختصاصی مجله زندگی سالم با خاطره حاتمی

هتل توریست

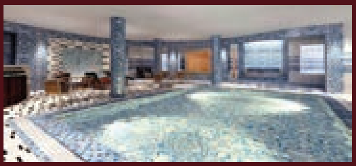
افتتاح کافه فیروزه هتل توریست با انواع نوشیدنی های سرد و گرم و کیک

کافی شاپ، لاندری، پارکینگ، wifi.
اتاق ها دارای یخچال، تلویزیون، سرویس بهداشتی کامل و صندوق امانات

آدرس: چهارباغ عباسی، اول عباس آباد روبروی رستوران شهرزاد
تلفن: ۳۲۲۰۴۴۳۷ ۳۲۲۰۴۴۷۹ فاکس: ۳۲۲۰۱۶۳۹
Email:info@etouristhotel.com

بیش از ۵۰۰۰جراحی موفق زیبایی بینی
دکتر شهریار لقمانی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) نیاز به بالاترین سطح دانش، مهارت و تجربه دارد.
برای آنها که به دنبال بهترین نتایج در عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) هستند
خیابان حکیم نظامی، ابتدای محتشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان النا، جنب MRI
تلفن: ۶-۳۶۲۸۹۵۶۵ - ۰۳۱

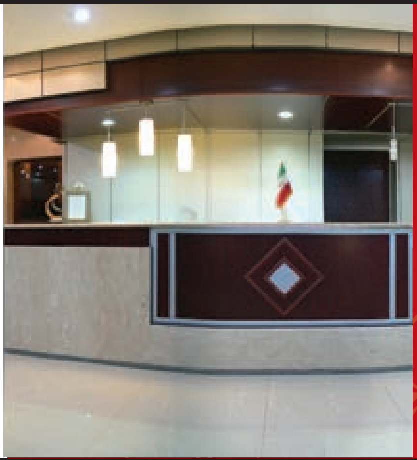
★★★★
هتل ۴ ستاره
سفیر



سـالن های همایش و سمینار با ظرفیت ۲۵۰ نفر
امکانات صوتی و تصویری
سونا، استخر، جکوزی و حمام سنتی
کافی نت شبانه روزی

Wifi رایگان
غرفه های صنایع دستی
رستوران
تاکسی سرویس
پارکینگ

آدرس: اصفهان، خ آمادگاه، روبه روی هتل عباسی
تلفن: ۰۳۱ –۳۲۲۲۲۶۴۰
Safir Hotel.ir



★★★
هتل ۳ ستاره
اصفهان

سالن و تالارهای مراسم
رستوران
پارکینگ
ISFAHAN HOTEL
کافی شاپ(شبانه روزی)
Wifi رایگان

اصفهان، پل فلزی، جنب بیمارستان شهید بهشتی
تلفن: ۰۳۱ – ۳۲۳۶۰۵۸۶
EsfahanHotel.net

دکتر محمد مهدی طرزی
E.N.T. Surgeon & Specialist
Np 73715
خالق زیبایی 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
طرزی
www.drtarzi.ir

سوژه ها منتظر نمی مانند

فـراخوان بزرگ عکس موسسه مطبوعاتی نسل فــردا

درج در روزنامه نسل فردا

درج در سایت خورشید آنلاین

درج در مجله زندگی سالم

عکس ها بدون روتوش در اندازه واقعی

در دو بخش موبایلی ، دوربین حرفه ای و خانگی

ارسال آثار تا پایان شهریور ماه ۹۳

ارسال به ایمیل photo@naslefarda.net

روابط عمومی موسسه مطبوعاتی نسل فردا: ۳۲۲۷۴۵۱۴ - ۰۳۱

نسل فردا

خورشید آنلاین

زندگی سالم

۷ تماشا

چهره ماه ۸
بریم سینما ۱۰
سه ریال ۱۲
مترونوم ۱۴
اکران خانگی ۲۰

۲۱ خوش تیپی

بوی خوش تن ۲۲
خوشتیپی ایرانی ۲۴

+ پرونده ویژه
جهیزیه
صفحه ۳۷

۴۵ سبک سالم زندگی

من و تو ۵۰
والدین استاندارد ۵۲
گردشگری ۶۰
چاردیواری ۶۲
مجردانه ۷۰

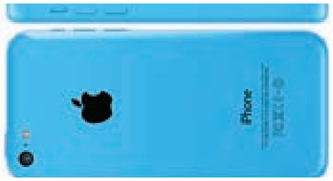
۷۵ درمانگاه

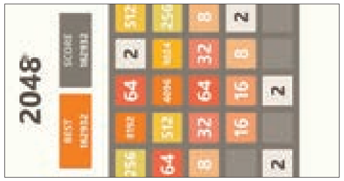
مکمل ۷۶
ویزیت ۷۸
خر و پف ۸۲

۸۷ شکم کده

سه سوت سوپ ۸۸
پیک نیک ۹۰
شربتخانه ۹۴
دسر ۹۵
سالاد ۱۰۰

۱۰۳ گجت





همراه آخر ۱۰۴
GAME ۱۰۶
هشتگ ۱۰۸

۱۱۱ گپ

اسلاوکوورانس ۱۱۲
امیرعباس خلیلی ۱۱۴
خاطره حاتمی ۱۱۶

زندگی سالم

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

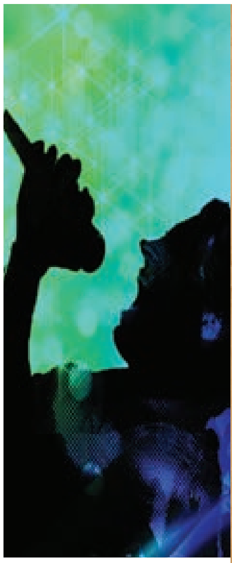
دبیران: میثم اکبرپوری، دریا قدرتی پور، سمیه مسرور
سرویس تحریریه: شادی پهلوانی، مسیح طباطبایی، مریم وفایی، حمید مشکلانی، نسترن مکارمی، محمد حسین محزونیه، حوریه السادات محزونیه، مژده ذاکرین، امین بندرعباسی، سیده منیره طباطبایی، میلاد تاجری.
سرویس ترجمه: نینا امیری **دبیر پرونده:** نگار احمدی
دفتر تهران: بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱ **فکس:** ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۳۲۲۷۴۷۹۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۰۳۱
امور مشترکین: ۳۲۲۷۴۵۰۸ - ۰۳۱
روابط عمومی: ۳۲۲۷۴۵۱۴-۰۳۱
لیتوگرافی و چاپ: گل آذین

سخن سردبیر

تفکیک جنسیتی این روزها به یک موضوع مهم تبدیل شده است و مثل همیشه موافقان و مخالفان خود
را دارد که هر کدام سرسختانه از مواضع خود دفاع می کنند. این بحث وقتی به دانشگاه ها کشیده شد،
بعضی از اهالی فرهنگ و هنر و اساتید حوزه و دانشگاه، نظراتشان را بیان کردند و هر کدام از دیدگاه خود به
این موضوع پرداختند. موضوع تفکیک جنسیتی بار دیگر وقتی به طور جدی به محافل رسانه ای کشیده
شد، که شهردار تهران تصمیم گرفت محل کار بانوان را از آقایان جدا کند و در مشاغل دیگری، از خانم ها
استفاده نماید؛ همین موضوع کافی بود تا بار دیگر مورد مناقشه بسیاری از صاحب نظران قرار گیرد.
حتی بعضی از افرادی که با این اقدام شهرداری موافق بودند اظهار می کردند چرا شهردار تهران
بعد از سالها مدیریت اکنون چنین تصمیمی گرفته است. در واقع آنچه زیر سوال رفته زمان اجرایی
این طرح است نه اصل آن. به هر حال جدا کردن محل کار زنان و مردان در محل کار و یا جداسازی
دختران و پسران در دانشگاه ها شاید یک راه حل برای رفع بعضی از مشکلات فرهنگی جامعه
ما باشد ولی بدون شک راه حل نهایی نیست و باید برای حل بسیاری از آنها برنامه داشت و سالها کار
فرهنگی کرد. اخیراً مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی در یک گزارش ۸۲ صفحه ای
نسبت به روابط جنسی در ایران هشدار داده است؛ مخالفان و موافقان تفکیک جنسیتی بد نیست این گزارش را
مطالعه کنند تا متوجه شوند کار را باید از ریشه درست کرد. کاری که شاید دیر هم شده باشد ولی نباید با اقدامات
این چنینی از پرداختن به موضوعات ریشه ای باز ماند و آنها را فراموش کرد. در گزارش مرکز پژوهش های
مجلس با استناد به نامه ای از وزارت آموزش و پرورش، نتایج تحقیق روی ۱۴۱ هزار و ۵۵۵ دانش آموز دختر
و پسر دوره متوسطه در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ منتشر شده است. بر اساس این تحقیق ۱۰۵ هزار و ۴۶
دانش آموز، یعنی ۷۴/۳ درصد دارای رابطه غیر مجاز با جنس مخالف بوده اند و همچنین تعداد ۲۴ هزار و ۸۸۹ نفر
که ۱۷/۵ درصد دانش آموزان مورد تحقیق را در بر می گیرد، همجنس گرا بوده اند. به گزارش مرکز پژوهش های
مجلس و به نقل از کارشناسان و مسئولان، سن روسپیگری به ۱۵ سال کاهش پیدا کرده است. این آمار،
تکان دهنده و ناراحت کننده است و باید دید کجای فرهنگ و جامعه اشکال دارد. باید از اقدام شهردار تهران
استقبال کرد ولی از مسئولین خواست تا از اقدامات شعاری دست بردارند و عمیق تر به امور نگاه کنند.

مرضیه ربیعی

فصل اول



تماشا

- بریم سینما
- چهره ماه
- سه ریال
- مترونوم
- شبکه خانگی

- ما، آذر، شهدخت، پرویز و دیگران

- ۱۰ بازیگر مشهوری که هر کسی از کار کردن با آن‌ها متنفر است!!!

I HATE YOU

- ۱۰ فیلمی که خانم ها دوست ندارند
- فیلم دیدن با خانواده و بیرون از سینما
- این روزها چه طور می‌شود خواننده شد؟

روایت قهر کردن از خانه و خواننده شدن

- نگاهی مجدد به سریال تلویزیونی «ستایش»

ناستودنی

- برای کودکان غزه

تنهای تنهای تنــــها

رسالت انسانی

مجله زرد و غیر زرد

نمی شناسد

برای کودکان غزه

تنهای تنهای تنها

رسالت انسانی مجله زرد و غیر زرد نمی شناسد

«خوب می دانیم فروش برای این قبیل مجلات امری حیاتی است و برای فروختن هم باید رنگ و لعاب داشت و شاد بود و خلاصه از این جور حرفها. اما نمی شود رسانه بود و روزه سکوت گرفت خصوصا وقتی انسان هایی پاک و معصوم، بی گناه و بی دلیل خمپاره ها و راکت ها را به جای مادران در آغوش می گیرند، خمپاره ها و راکت هایی که بعضا از خانه ی رویاهای این کودکان هم بزرگتر است. به همین دلیل و به رغم همه زرد بودن ها یا به قولی لایف استایل بازی هایی که باید در این نشریه رو کنیم در این شماره بچه های غزه را چهره می کنیم، چهره هایی که در دنیای بی مروت امروز از همه هنرپیشه های جهان مشهورترند و باید بیشتر دیده شوند نه به خاطر زیبایی یا تیپ و باقد و بالا که تنها به خاطر مظلومیت و بی گناهی شان، تنهای تنها دارند می میرند.

فجایعی که امروز در غزه اتفاق می‌افتد را نمی‌توان نادیده گرفت، نسل‌کشی‌ای که اسراییل شروع کرده را با هیچ متر و معیاری نمی‌توان توجیه کرد و آنها که سعی در متفاوت جلوه دادن این جنایات دارند بدون شک بر در بسته می‌کوبند چرا که اساسا تا این حد جنابت و قساوت را نمی‌توان به راحتی توجیه کرد، جنگ نابرابری که در یک سو مدام با کشتن گسترده غیرنظامیان همراه است و در سوی دیگر ۲ راکت است که با گنبد آهنین منهدمش می‌کند یا در بیابان و صحرا می‌افتد و تلفات غیرنظامی‌اش تا به امروز به ۵ نفر هم نرسیده و آن نزدیک به ۵۰ نظامی کشته شده اسراییلی هم بیشتر در حملات زمینی کشته‌اند اما در این میان، این کودکان هستند که بیشترین رنج را می‌برند کودکانی که طی ۶ سال ۳ بار حملات این گونه را تجربه کرده‌اند.

همه چیز جنگ است؟

غزه از ۷ سال پیش یعنی از سال ۲۰۰۷ میلادی در محاصره زمینی، هوایی و دریایی به سر می‌برد بدین معنا که هر آن کس و هر آن چیزی که می‌خواهد وارد غزه شود فقط در صورتی اجازه می‌یابد که در قالب نهادهای بین‌المللی باشد که البته این نهادها هم از قدرت چندانی در برابر زورگویی دولت اسراییل برخوردار نیستند، حتی خبرنگاران خارجی و نمایندگان نهادهای بین‌المللی نیز برای ورود به غزه با مشکل روبرو هستند و غذا در حال حاضر فقط از طریق کمک‌های بین‌المللی که تازه آن هم شدیدا توسط اسراییل کنترل می‌شود وارد این باریکه ساحلی می‌شود، عملا ماهیگیری بعد از محاصره به حالت نیمه تعطلیل در آمده، صنعت توریسم به کلی نابود شده و اگر غذا یا مایحتاجی به غیر از کمک‌های بشردوستانه به دست مردم این منطقه برسد هم از طریق تونل‌های زیرزمینی حماس به سمت مصر است که آن‌ها نیز سخنان بسیاری پیرامون نابودی‌شان در جنگ اخیر گفته می‌شود، آب آشامیدنی کمیاب است، آب برای مصارف شست‌وشو و... همان آب دریاست و فاضلاب هم به دریا ریخته می‌شود، تورم به خاطر محاصره بیداد می‌کند، قیمت مواد غذایی بسیار بالاست و همه اینها در حالی است که مردم درآمد چندانی ندارند و در این میان کودکان بیش از همه آسیب می‌بینند سوتغذیه گسترده، در کنار بیماری‌های متعددی که به دلیل شرایط نامساعد بهداشتی شیوع پیدا می‌کند و حتی ممکن است یک کودک را بر اثر یک بیماری ساده به کام مرگ بکشد تنها یک وجه از فاجعه انسانی‌ای است که در غزه در حال رخ دادن است، در واقع اگر وضعیت امروز غزه که جنگ و خونریزی گسترده است تمام شود در صورت ادامه روند، این محاصره است که مردم این باریکه را به تدریج می‌کشد. پس اگر امروز حماس فقط به تمام شدن جنگ راضی نمی‌شود و رفع محاصره را هم می‌خواهد به این دلیل است که تمام شدن جنگ بدون رفع محاصره در واقع پایان جنگ سخت و ادامه جنگ نیمه سختی است که ۷ سال از آغاز آن می‌گذرد.

ترس از جنگ، ترس از مردن

می‌گویند ترس از جنگ از خود آن بدتر است و این ترس همیشه عاملی بوده برای آنکه از وقوع بسیاری از جنگ‌ها جلوگیری شود اما وقتی جنگ شروع می‌شود، ترس از مردن به جان همه می‌افتد و برای کودکان ترسِ از دست دادن عزیزان بزرگترین دغدغه در زمان جنگ است. اگر مَن بزرگترین دغدغه‌ام حفظ جان خودم و خانواده‌ام است، برای یک کودک حفظ جان خودش اهمیت زیادی ندارد بلکه برای او مرگ عزیزان، پدر و مادرش مساوی مرگ است و بدترین اتفاقی که یک کودک می‌تواند تجربه کند این است. به گزارش فیگارو از غزه اکثر کودکان فلسطینی در حال حاضر در شوک جنگ به سر می‌برند، مدام به پدر و مادرشان چسبیده‌اند و اجازه این که از آنها دور شوند را نمی‌دهند چرا که امکان بازنگشتنشان در صورت رفتن بسیار زیاد است ،برای همین ترجیح می‌دهند که مدام به آنها بچسبند تا اگر اتفاقی هم افتاد در کنار آنها باشند، ترسِ از دست دادن پدر و مادر در کنار ترس از آسیب دیدن، ترس از تنهِا ماندن و ترس از رها شدن در این دنیای بی در و پیکر تمام وجود این کودکان را گرفته و در عین حال در شوک موشک‌های گاه و بیگاهی هستند که بیخ گوششان منفجر می‌شود و یک کودک ۱۲ ساله اهل غزه، طی ۶ سال، ۳ بار این وضع را تجربه کرده است، به راستی خاطره مهیب این جنگ‌ها و آسیب‌هایی که به روح و روان این کودکان وارد می شود، درمان شدنی است؟!

کودکان بی‌سرپرست معضل اصلی جنگ

کودکان بی‌سرپرست بزرگترین مشکل جنگ‌ها هستند و هزینه بسیاری را بر دوش دولت‌ها تحمیل می کنند. در کنار هزینه‌ها، مشکلات روانی بسیاری که برای کودکی که پدر و مادرش را در جنگ از دست داده ممکن است به بار بیاید همه و همه نوید روزهایی سخت برای کودکان درگیر جنگ است، کودکانی که به دام این جنگ افتاده‌اند و هیچ راهی برای گریز از آن ندارند، در این شرایط باید چاره‌ای اندیشید و بدون شک حماس اگر بخواهد هم این توان را ندارد که با توجه به مشکلات موجود به این کودکان رسیدگی درستی صورت دهد و کمک مجامع بین‌المللی در این راه بسیار لازم است.

به کدامین جرم؟

به موجب گزارش صندوق کودکان سازمان ملل متحد، یونیسف، تنها در ۹ روز نخست حملات اسراییل به غزه و پیش از آنکه تهاجم زمینی ارتش این رژیم به غزه آغاز شود، ۵۹ کودک فلسطینی کشته شدند که ۴۳ تن از آنان پسر و بقیه دختر بوده‌اند و اغلب آنان زیر ۱۲ سال سن داشته‌اند.

آمارها نشان می‌دهد تا پیش از آتش‌بس ۷۲ساعته اول به طور میانگین روزانه چهار کودک در غزه کشته می‌شدند، یعنی به ازای هر دو شبه‌نظامی سه کودک فلسطینی جان می‌دهند و این کودکان تاوان مرگباری را می‌پردازند، با نگاهی به تعداد کودکان قربانی و مجروح و خانه‌های ویران آنها در یک جمع‌بندی می توان گفت حدود ۵۸هزار کودک فلسطینی به حمایت‌های فوری روحی و روانی نیاز دارند، کودکانی که دست کم خواهر یا برادر خود را از دست داده‌اند یا خانه‌هایشان ویرانه و خانواده‌هایشان آواره شده‌اند.

سخن از صلح!!!

اسراییل و حامیانش از یک طرف مردم غزه را قاتل عام می‌کنند، از طرف دیگر دم از مذاکره می‌زنند و در تبلیغاتشان اینطور وانمود می‌کنند که با پایان جنگ همه چیز تمام می‌شود و گل و بلبل می‌شود و مردم غزه به زندگی عادی‌شان برمی‌گردند و خیلی خوب و خوش زندگی می کنند اما حقیقت این چنین نیست، این مردم در حال حاضر ۲ راه بیشتر پیش‌رو ندارند؛ نخست آنکه بجنگند و بر اثر بمباران اسراییلی‌ها کشته شوند و دوم اینکه جنگ را تمام کنند و بر اثر محاصره، قحطی و گرسنگی و بیماری بمیرند، مرگ سریع در مقابل مرگ تدریجی، در برابر مردم فلسطین است و حالا که اسراییل خود موشک‌باران را شروع کرده اگر جنگ تمام شود و محاصره ادامه یابد و حماس مجبور شود که به حمله نظامی برای بیرون آمدن از این شرایط پناه ببرد، اسراییل و حامیان غربی‌اش با معرفی کردن آنها به عنوان شروع‌کننده جنگ اجازه نفس کشیدن هم به مردم غزه نمی‌دهند و آنها را نیست و نابود می‌کنند، در این شرایط هیچ کار نمی توان کرد، اوضاع سخت و طاقت‌فرساست و مردم غزه هر روز بیش از روز گذشته همان چیزهای اندکی را هم که دارند از دست می‌دهند، در واقع مردم غزه اندک اندک به افرادی تبدیل شده‌اند که هیچ چیز برای از دست دادن ندارند و برای چنین افرادی مردن با عزت از زندگی با ذلت پسندیده‌تر است پس می‌ایستند و می‌جنگند.

ما، آذر، شهدخت، پرویز و دیگران

مریم وفایی

راستش ما به اسم‌های طولانی برای فیلم‌ها در سینمای ایران که با هیچ منطق اقتصادی، رسانه‌ای نمی‌خواند عادت کرده‌ایم «اشیا از آنچه در آینه می‌بینید به شما نزدیک‌ترند»، «بشارت به یک شهروند هزاره سوم»، «ارسال آگهی تسلیت برای روزنامه»، تا به امروز هر فیلمی را که دیده‌ایم این جوری اسمش سر به فلک کشیده بود، کیفیتش سر به زیر داشته، رسما فیلم بدی بوده و حیف وقت که برای دیدنش بگذاری، اما «آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» را که دیدیم فهمیدیم که بالاخره در میان فیلم‌های اسم‌متری یک فیلم خوب هم پیدا می‌شود که ارزش دیدن داشته باشد و ما به شما هم توصیه کنیم که آن را ببینید.

داستان چیست؟

بازیگری معروف، بنام پرویز (مهدی فخیم‌زاده) که سال‌ها در سینما کار کرده، از این که همسرش بازیگری در سینما را به شـکلی حرفه‌ای ادامه دهد ناراضی است و این باعث اختلاف آنها می‌شود. سفر دختر جوان خانواده آذر (مرجان شیرمحمدی) به ایران و مشکلاتی که با همسرش داشته خانواده را دور هم جمع می‌کند. در مدت اقامت در عمارت خانوادگی، اتفاقی بـا مردی جوان (رامبد جوان) آشـنا می شود و تصمیم به ماندن می گیرد.

تمام داستان همین است، قرار نیست آپولویی هوا شود یا کسی از مریخ بیاید، همه‌اش همین است و از یک جا به بعد با ورود آذر اصلا سیر داستان عوض می‌شود، داستان‌های موازی هم در کار نیست، داستان می‌گوید اما یک داستان با سیر مناسب و کم حاشـیه، در کنار همه این‌ها مجالی برای حرف زدن و نشان دادن چیزهایی است که کارگردان می‌خواهد آنها را نشان دهد.

بازیگران قدر

اگر «آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» خوب از آب درآمده دلیل عمده‌اش به خاطر بازیگران آن اسـت، برای خوب شـدن یک فیلم حضور مهدی فخیم‌زاده به تنهایی کافی اسـت، حالا اگر گوهر خیراندیش، مانی حقیقی و رامبد جوان هم به آن اضافه شـوند واقعا فیلم بد ساختن با این گروه عجیب است که اساسا افخمی نیز فیلم بدی نساخته است و از توانمندی‌های بازیگران به بهترین نحو استفاده کرده است، کاملا مشخص است که یک جاهایی بازیگران را رها کرده تا آن چیزی که به نظرشان خوب است را ارائه دهند و این تیم هم به بهترین نحو کار کرده است.

در کنار همه این‌ها به گفته خود افخمی حضور فخیم‌زاده در این فیلم برایش یـک امتیاز بزرگ بـوده چرا که وی در عرصه کارگردانی هم به او مشـاوره می‌داده و در ابتدا حتی در پذیرش این نقش هم بسـیار شک داشته است، او فخیم‌زاده را فردی می‌داند که بخشـی از بار فیلم را به خوبی بر دوش کشیده و بعد از هر برداشت بازی خودش را می‌دیده است تا ببیند که چه کرده و گاهی می‌خواسته که دوباره گرفته شود، چرا که بازی یک دست در طول فیلم و مبالغه نکردن در درآوردن این نقش بسـیار برایش مهم بوده است.

بده من بسازم

«آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» یک فیلم اقتباسی است، اقتباسی از یک رمان که مرجان شیرمحمدی بازیگر نقش اول فیلم نوشته، بهتر است ماجرای تبدیل شدنش به فیلم را از زبان خود نویسنده بشنویم: «زمانی که کتاب را تحویل ناشر دادم، مجوز ناشر (نشر ثالث) لغو شد و به مدت ۹ ماه کتاب پیش ناشر ماند، در این شرایط دلم نمی‌خواست کتاب را از ناشر تحویل بگیرم و به ناشر دیگری بسپارم، چون به نظرم کار درستی نمی‌آمد. در نتیجه کتاب ۹ ماه بلاتکلیف ماند. پس از شروع به کار مجدد ناشر، پنج تا شش ماه طول کشید تا کتاب از وزارت ارشاد مجوز انتشار گرفت، خلاصه بگویم از زمان تحویل کتاب به ناشر در زمستان ۹۰، تا انتشار کتاب در نمایشگاه کتاب سال ۹۲ تقریبا یک سال و سه، چهار ماه طول کشید و کتاب منتشر شد.

نحوه همکاری ما دو نفر به این صورت بود که کتاب را به ایشان دادم و هیچ دخالتی در روند نگارش فیلمنامه نداشتم تا فیلمنامه نوشته شود. در واقع داستان یک بار دیگر از نگاه بهروز افخمی به صورت فیلمنامه نوشته شد. از فیلمنامه خوشم آمد و موردی نبود که مرا آزار دهد یا اینکه فکر کنم ای کاش فیلمنامه طور دیگری نوشته می‌شد. ضمن اینکه بخش‌هایی از رمان در فیلمنامه نیامد چون فیلمنامه در شکل نهایی‌اش ۱۲۰، ۱۳۰ صفحه شده بود و تنها یک سکانس خارج از رمان به فیلمنامه اضافه شد و آن هم سکانس خواستگاری دیوان بیگی (مهدی فخیم‌زاده) از بهرام کیانی (رامبد جوان) بود.»

اما نکته این جاست که شیرمحمدی در ابتدا خودش می‌خواسته این فیلم را کارگردانی کند اما فیلمنامه که نوشته می‌شود از فیلمنامه موجود خوف می‌کند و این ترس را با افخمی در میان می‌گذارد و افخمی هم از خدا خواسته می‌گوید باشد بده من بسازم و کار هم خوب از آب درمی‌آید.

بروید ببینید فیلم خوبی است

راستش ما هنوز مانده‌ایم که برخی از سینما چه می‌خواهند، هدف و مقصودشان چیست و به دنبال چه هستند؟!

نقش اول پرویز است

همان طور که در نام فیلم مشخص است و همان طور که در فیلم هم می‌بینیم قاعدتا آذر باید نقش اول فیلم باشد اما مرجان شیرمحمدی نویسنده «آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» اعتقاد دیگری دارد، او می‌گوید که پرویز نقش اول فیلم است و اوست که بار اصلی فیلم را به دوش می‌کشد اوست که در نهایت باید و می‌خواهد خانواده‌اش را نجات دهد و از اوضاعی که در آن گیر افتاده رهایی یابد، همه چیز به پرویز ختم می‌شود؛ اتفاقا آذر یک شخصیت منفعل است که با ورودش روند داستان را عوض می‌کند اما عملا هیچ کاری نمی‌کند و این بقیه هستند که او را به پیش می‌برند و برایش راه نجات می‌شوند.

تمام تنهایی‌های یک ستاره

ستاره‌های تاریخ مصرف گذشته همیشه مورد توجه بوده‌اند، حتی فیلم‌های بسیاری نیز در مورد آنها ساخته شده است. نمونه‌های ایرانی آن هم هست اما «آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» با نگاهی غیرشعاری و با دریچه‌ای تازه به زندگی این ستاره می‌نگرد، ستاره‌ای که انگار پس از سال‌ها فرصت پیدا کرده تا کمی به خودش بیندیشد، به زندگی‌اش به کارهایی که کرده، به راهی که رفته، به راهی که می‌خواهد برود، نگاهی به دور و برش بیندازد، ببیند با خودش چند، چند است، همسرش را که سال‌ها به عنوان یک زن الصاق شده به یک ستاره در کنارش زندگی می‌کرده را امروز در قامت یک ستاره ببیند و افول خودش را حس کند و به این بیندیشد که خب حالا چه کنم؟ او می‌خواهد که جایگاه خود را حفظ کند اما نمی‌شود، اگر بخواهد هم نمی‌شود چرا که او دیگر آن ستاره نیست و امروز به جای گرفتن ژست یک ستاره باید بیشتر یک مرد قابل احترام باشد، مردی که به خاطر ویژگی‌های انسانیش مورد احترام است همین.

مریل استریپ ایران

گوهر خیراندیش بدون شک مریل استریپ ایران است. مریل استریپ هر سال پای ثابت اسکار است، بدون شک اگر ما هم به اندازه سینمای هالیوود فیلم‌هایی می‌ساختیم که یک بازیگر در قد و قواره گوهر خیراندیش بتواند خودش را در آن نشان دهد، او نیز هر ساله پای ثابت دریافت بهترین بازیگر نقش اول یا مکمل زن جشنواره فیلم فجر بود، با این حال او همیشه خوب است، به هر نقشی می‌نشیند و بازی‌اش در سینما و تلویزیون با هم هیچ فرقی ندارد. در شرایطی که قحطی زن میانسال در سینمای ایران آمده، گوهر خیراندیش واقعا یک ستاره فوق العاده است که هر چه به کارش و بازی‌ای که ارائه می‌دهد بنگرید متوجه توانمندی‌های بالای بازیگری او در همه نقش‌ها می‌شوید، در هر نقشی خوب است و به بهترین نحو اجرایش می‌کند و این واقعا یک امتیاز است.

بیا دختر مرا بگیر

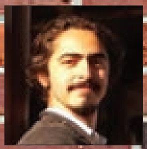
موارد متعدد خواستگاری یک پدر برای دخترش را در فیلم‌ها و سریال‌های ایرانی دیده‌ایم اما جنس خواستگاری دیوان‌بیگی (با مهدی فخیم‌زاده) از کیانی فرق می‌کند، سنت‌های شکسته شده و عصاره‌ای از دوران تازه را می‌توان در این اثر دید. بر اساس معیارهای موجود، خواستگاری پدر برای دخترش فرق می‌کند. کیانی، جوان خاصی نشان داده نمی‌شود که پدر دختر یک دل نه صد دل عاشقش شود و بگوید بیا دختر مرا بگیر. بلکه این جوان، به نظر ستاره افول کرده فیلم خوب است و به درد دخترش می‌خورد، پس او هم که دخترش به دغدغه‌ای برایش تبدیل شده با این ازدواج موافقت می‌کند و خوشحال می‌شود. جالب اینکه فیلم نشان دهنده این است که پدران ایرانی هر قدر هم که رشد کرده و روشن‌فکر و open mind باشند، در نهایت از اینکه دخترشان در خانه بماند نگرانند.

فیلمی قصه‌گو با داستانی روشن مثل «آذر، شهدخت، پرویز و دیگران» را پا در هوا و سردرگم می‌دانند اما برخی از فیلم‌های بی سر و ته را فیلم‌های خوبی به حساب می‌آورند، ولی اگر نظر ما را بخواهید توصیه می‌کنیم که به سینما بروید، روایت بخشی از زندگی آذر، شهدخت، پرویز و دیگران را ببینید و از مجالی که فیلم برای بیان برخی مسائل و خنداندن شما فراهم می‌کند، استفاده کنید.

از این جنس فیلم‌ها باید بیشتر در سینمای ما باشد که متاسفانه نیست اما رویه موجود، گویی باز دارد به سمت این چنین فیلم‌ها برمی‌گردد. امیدواریم که بالاخره روشنفکرزدگی را کنار بگذاریم و کار به جایی برسد که حق انتخاب چنین فیلم‌هایی را بیشتر داشته باشیم.

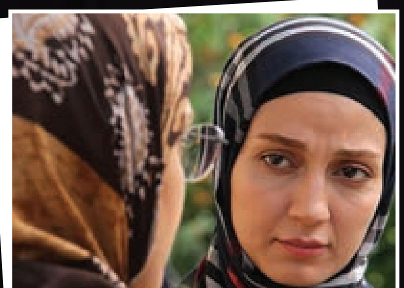
ناستودنی

نگاهی مجدد به سریال تلویزیونی «ستایش»



مسیح طباطبایی

«ستایش ۲» هم با همه حرف و حدیث‌هایش به پایان رسید، این قدر حواشی این سریال به خصوص در زمان پخش فصل دوم زیاد بوده که سریال از همین جذابیت خالی بوده است و به جرات می توان گفت، «ستایش» از آن دست سریال‌هایی بود که حاشیه بر متنش غلبه کرد البته ناگفته نماند که بخش عمده‌ای از مخاطبان این سریال که خانم‌های خانه‌دار و مردم عادی هستند اصلا از این حواشی خبردار هم نشدند چرا که این جریانات فقط در رسانه‌هایی خارج از صدا و سیما در جریان بود و خیلی‌ها در این مملکت جز صدا و سیما، رسانه دیگری نمی‌شناسند از این رو تصمیم بر این است که نگاهی داشته باشیم به حواشی این سریال با نگاهی ویژه به فصل دوم آن.



مشکلات ستایش یک

«ستایش» از همان آغاز تولید با مشکلات فراوانی روبرو بود اصلا قرار نبود که سعید سلطانی کارگردانش باشد. بله درست شنیدید قرار نبود سعید سلطانی کارگردان این سریال باشد، مرحوم ایرج قادری که ید طولایی در ساخت فیلم‌های آبکی در سینمای ایران داشت قرار بود که برای اولین بار در تلویزیون یک سریال را کارگردانی کند و حتی برای نقش ستایش هم «شیلا خداداد» را در نظر گرفته بود، ۸ ماه پیش تولید به دست قادری انجام می‌شود و انگار به خاطر بیماری از کار کناره‌گیری می کند بعد هم شیلا خداداد می‌رود، سپس اصغر هاشمی بالای سر کار می‌آید، اما هاشمی هم با وجود این که چند جلسه هم فیلمبرداری می کند و میترا حجار به عنوان بازیگر نقش ستایش جلوی دوربینش می‌رود اما قبول نمی کند که کار را ادامه دهد و میترا حجار هم با این که جلو دوربین رفته بود با کار خداحافظی می کند تا در نهایت کار به سعید سلطانی می‌رسد و نرگس محمدی هم خیلی اتفاقی برای این نقش انتخاب می‌شود و فصل اول «ستایش» ساخته می‌شود.

اصلا فصل دومی در کار بود؟

پاسخ به این سئوال بله است، از اول قرار بود که «ستایش» بیش از یک فصل باشد، اصلا مرحوم ایرج قادری به همین خاطر شیلا خداداد را برای این نقش انتخاب کرد چرا که چهره شیلا خداداد و سن و سـال آن موقع حدود ۳۰ سالش برای این نقش مناسـب بود اما خب نه قادری ماند و نه خـداداد و فصل دوم این سـریال بدون آنها ساخته شد.

لعیا زنگنه هم ستایش نشد

برای قسـمت دوم حرف و حدیث قبل از تولید برای انتخاب بازیگر شروع شد، حقیقت آن بود که نرگس محمدی به درد بـازی کردن نقش میانسالی ستایش نمی‌خورد، مرحوم قادری فکر چنین روزی را کرده بود برای همین شیلا خداداد را برای بازی کردن این نقش انتخاب کرده بود، اول می گفتند که قرار است این نقش در مقطع میانسالی به شخص دیگری واگذار شود و اسامی بسیاری مطرح شـد و در نهایت با لعیا زنگنه به توافق رسیدند: «ما از خانم زنگنه برای بازی در نقش میانسالی ستایش دعوت کردیم . قرارداد ایشان بسته شد و رفتند جلوی دوربین.

۱۱ جلسه هم در خدمت ایشان بودیم. در نهایت تصویربرداری به دلیل شـرایط زمانی در شمال کشور که مصادف با عید نوروز بود متوقف شد. هر چه جلوتر می رفتیم آقای سلطانی علاقمند بودند که خانم محمدی ستایش باشد. با ایشان صحبت کردیـم اما به لحاظ قـرارداد به توافق نرسیدیم.

از آن طرف خانم زنگنه بشـدت بـه این نقش علاقمند بود و بنده و تلویزیـون معتقد بودیم بهترین انتخاب برای نقش میانسـالی ستایش است.

با این حال وقتی راش ها را دیدیم آقای سلطانی اعتقاد داشـتند این سـتایش ستایشی نیست که فصل اول داشـتیم و چیز دیگری شده.برای همین یک بار دیگر با خانـم محمدی صحبت کردیم ولی بـاز هـم از لحاظ مالی بـه توافق نرسیدیم . تا این که در لحظه آخر خانم محمدی به گروه پیوست. یعنی درسـت یک روز قبل از رفتن به شمال.»

ضعف گریم و بازیگر

خب لعیازنگنه نهایتا کنار گذاشته شدو نرگس محمدی ایفاگر میانسالی نقشی شد که خودش جوانی‌اش را بازی کرده بود اما برخلاف کارگردان سریال، همه اعتقاد داشتند که نرگس محمدی در نقش ستایش میانسـال ننشسته است، او اصلا در این نقش به دل نمی‌نشست و نمی‌نشیند، نتوانسته بازی مناسب را درآورد و از همه بدتر گریم ضایع آن است، گریم به هیچ‌وجه طبیعی نیست و کاملا توی ذوق مخاطب می‌زند، خود سازندگان سریال که اعتقاد دارند این گریم خیلی هم خوب است ولی انگار فقط گروه سازنده اعتقاد دارند این گریم طبیعی اسـت چرا که به ضرس قاطع می توان گفت هیچ کس باور نمی کند که این ستایش ۴۰ ساله باشد و کاملا تابلو است که آن چه پیرش کرده گریم است و این گریم هم خیلی ضایع است.

فیلم هندی یا ستایش؟

«سـتایش ۲» بزرگ‌تریـن ضربـه را از فیلمنامـه می‌خورد؛ فیلمنامه‌ای که رسما شما را یاد فیلم هندی می‌اندازد، این که نوه و پدربزرگی این گونه بعد از ۲۰ سال همدیگر را ببینند فقط در فیلم هندی‌ها اتفاق می‌افتد. هیچ گونه منطق روایی مستدلی را برای این رویارویی حشمت فردوس و محمد نمی‌توان در نظر گرفت. نویسنده این سریال آسان‌ترین راه را برای پیشبرد آن به کار گرفته است و بعیدترین اتفاقی که ممکن بود برای سر راه هم قرار گرفتن این افراد پیش بیاید را در متن داستانی خویش به کار برده است و جالب این که قبول هم نمی‌کنند فیلم هندی ساخته‌اند بلکه سعید سـلطانی کارگردان آن می‌گوید که داستان ستایش برای قلب مردم قابل درک است، بله قلب مردم خیلی چیزها را درک می کند.

متن آهنگ جدید امیر حسین گلاب

بشین پای حرفای من / بشین با تمام وجود / من از عشق میگم توهم، بگو رفتنت خواب بود / بشین پای حرفای من بشین دل بده گوش کن / درارو رو دنیا ببند / جهان و فراموش کن / فقط من، فقط تو، فقط منو تو می ارزیم به هم / یه شب زندگی بی تو رو باید قیدشو می زدم / نبودی ببینی چقدر زمان بی تو غمگین گذشت / تو رویای من غم نبود ولی تلخ و شیرین گذشت / نبودی ببینی عذاب، چطور میکشه آدمو / باید از یجایی به بعد، ادامه نمیدادمو، ادامه نمیدادمو / رسیدم به جایی که عشق نبودش به کم بود شد / زمین زیر پام خالی و یه عمر زندگیم دود شد / خوشی رفت و شادی نموند / دلم شور فردا روزد / گذشت برام تازه شد / مثه داغ روزای بد / میدونم تلاشم یه روز یه جایی اثر میکنه / ببین تا کجا تا چه یه عاشق خطر میکنه....

قطعش کنید

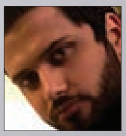
اما اگر به «ستایش ۲» دقت کنید، آب بستن‌های شدید به سریال، واقعا توی ذوق می‌زنـد، فلش‌بک‌های متعدد طولانـی به فصل قبل، سـکانس‌های درد و دل متعدد سـتایش با شـوهرش که هیچ کدام کمکی به پیش‌برد داستان نمی‌کند و... بود تا جایی که صدای بازیگران کار را هم درآورد و امیرمحمـد زند که نقش نامزد نازگل دختر ستایش را بازی می کند و حدیث میرامینی بازیگر نقش نازگل نسبت به این آب‌بسـتن‌های متعدد به این سریال لب به اعتراض گشـودند، امـا یکی از بزرگ‌ترین شـایعه‌ها در زمان پخش، دستور رییس سازمان صدا و سیما برای قطع پخش این سریال به خاطر کیفیت نازلش بود، مسئله‌ای که کلی سروصدا به پا کرد اما در نهایت اعلام شد که از این خبرها نیست. واقعا هم اگر صدا و سیما بخواهد پخش هر سریال نازلی را قطع کند که تا به امروز کلی سـریال باید پخششان قطع می‌شد.

و «ستایش» ادامه دارد

این نوید را به همه می‌دهیم که «ستایش» در فصل دوم تمام نمی‌شود بلکه قرارداد فصل سومش هم بسته شده است و گروه سازنده آن به زودی مشغول ساختن فصل سوم می‌شوند تا جایی که ۳۰ قسمت دیگر ادامه پیدا می‌کند و در مجموع به ۱۰۰ قسمت می‌رسد پس حدود ۲ سال دیگر یا شاید اواخر سال آینده منتظر پخش فصل سـوم این سریال و پایانش باشید البته اگر تصمیم نگیرند که یک فصل چهارمی هم بسازند چرا که آن موقع همه متاسفه می‌شویم هم شما و هم ما.

این روزها چه طور می‌شود خواننده شد؟

روایت قهر کردن از خانه و خواننده شدن



علی درخشنده

حتما این روزها این سئوال را زیاد از شما می‌پرسند: «دیدی فلانی خواننده شده؟» این روزها بالقوه همه خواننده هستند و به قول یکی از دوستان، پسر همسایه که تا دیروز می‌آمد سوپری سر محل ماست می‌خرید حالا توی همان سوپری آلبومش را می‌فروشند و حالا که خواننده شده، برادر کوچکش را می‌فرستد ماست بخرد. اما ما می‌خواهیم به روند خواننده شدن در این روزها نگاهی بیندازیم و به شما که علاقه‌مندید خواننده شوید راهش را هم نشان دهیم.

چرا قبلا خوانندگی سخت بود؟

تا اوایل دهه ۸۰ خواننده شدن چندان راحت نبود، اول این که هنوز اینترنت به این شکل رواج نداشت و تنها راه انتشار آثار موسیقی آلبوم بود؛ برای آلبوم هم اووووووووه باید هفت خوان را رد می‌کردید ترانه‌ها باید تایید می‌شد، بعد از تایید ترانه مجوز می‌دادند که آهنگ را ضبط کنی، وقتی ضبط می‌کردی باید دوباره می‌بردی برای مجوز، گاهی وقت‌ها ترانه تایید شده را در مرحله بعدی رد می‌کردند، یک آهنگ را به کل رد می‌کردند و حسابی دردسر داشت. همه این کارها هم که انجام می‌شد نوبت انتشار اثر می‌رسید که خودش یک داستانی بود، باید با یکی از شرکت‌های دارای مجوز وارد مذاکره می‌شدی که معمولا یا بزخری می‌کردند یا بیشتر سود را آن‌ها می‌بردند. البته این در مورد خواننده‌های مشهور بود، برای تازه‌کارها سعی می‌کردند جوری قرارداد ببندند که اگر ضرری هم کردند از جیب خواننده برود. در کنار مصائب مجوز، انتشار هزینه یک آلبوم هم بالا بود، تمام سازها آکوستیک بودند و برای ضبط آهنگ باید نوازنده می‌آوردید و هم اینکه نوازنده بسادگی نمی‌آمد برای شما بزند باید پولش را پرداخت می‌کردید، اجاره هر ساعت استودیو و تازه ضبط با آن مشقات و همه این‌ها هم بود. از این رو پروسه ضبط طولانی می‌شد، هزینه بالا می‌رفت و واقعا انتشار یک آلبوم سخت بود، تازه منتشر هم که می‌شد کپی غیر مجاز بود و رقابت با آثار لس آنجلسی که آثار موسیقی تولید داخل در مقابل آن‌ها جذابیت کم‌تری داشت؛ حالا این‌ها به کنار کنسرت دادن و پول درآوردن از آن برای جبران ضررهای کپی هم خیلی سخت بود، برای همین خوانندگانی مثل محمد اصفهانی، خشایار اعتمادی، گروه آریان و... که در آن زمان به شهرت و جایگاهی دست یافتند واقعا پوست انداختند تا به آن موقعیت رسیدند.

چرا خوانندگی الآن آسان است؟

تقریبا می‌توان گفت اواسط دهه ۸۰ بود که شبکه‌های ماهواره‌ای فارسی‌زبان به صورت جدی قد علم کردند و شبکه‌های موسیقی هم راه افتاد، در ابتدا فقط شبکه «iran music» بود که آهنگ‌های بچه‌های داخل کشور را پخش می‌کرد، آن زمان پخش موزیک‌ویدیو از شبکه‌های ماهواره‌ای حکم به خواب دیدن مجوز کار در داخل کشور را داشت، بعدها با بالا رفتن کیفیت کار بچه‌های داخل این شبکه‌ها، شبکه‌های قدرتمند موسیقی فارسی‌زبان هم به پخش ویدیوی بچه‌های داخل کشور علاقه‌مند شدند و موسیقی به اصطلاح زیرزمینی رشد کرد، رشد اینترنت هم فضا را برای انتشار آثار مهیا ساخت؛ پس مشکل انتشار آثار حل شد و خوانندگان زیرزمینی هم به دنبال کنسرت و مجوز نبودند، بیشتر کار دلی بود و امید برای آمدن یه روز خوب.

پروسه تولید آثار هم با آمدن وسایل الکترونیکی دیجیتال آسان شد، شما امروز به راحتی می‌توانید ظرف ۲۴ ساعت یک آهنگ را جمع و جور کنید و منتشر کنید، موسیقی الکترونیک در میز صوت‌های رایانه‌ای و میکس و مسترینگ، کار ساخت موسیقی را بسیار آسان کرده، ضمن این که تنوع بسیاری هم در بازار موسیقی پدید آمده و متناسب با بودجه‌تان می‌توانید خدمات دریافت کنید و لازم نیست حتما بودجه‌های آن‌چنانی داشته باشید. باید بدانید که اگر بخواهیم هزینه ساخت یک قطعه موسیقی را امروز حتی با ۱۰ سال پیش مقایسه کنیم بسیار کم‌تر شده است که با احتساب تورم می‌توان گفت در سال‌های گذشته هزینه یک قطعه موسیقی گاهی تا ۱۰ برابر امروز می‌شد. البته قطعات گران، امروز هم وجود دارند اما به خاطر آسان‌تر شدن و کم‌هزینه‌تر شدن ضبط موسیقی باز هم هزینه‌ها کمتر از قبل است.

چه قدر بدم خواننده شم؟

خب حالا شما به این نتیجه رسیده‌اید که می‌توانید خواننده شوید، درست یا غلطش بماند، ۲ راه دارید؛ اول اینکه تست صدا بدهید و سرمایه‌گذار پیدا کنید که به نتیجه رسیدن در این زمینه بسیار مشکل است و راه دوم اینکه اول یک یا چند قطعه منتشر کنید و خودتان را ثابت کنید بعد بگذارید سرمایه‌گذارها دنبال شما بیایند، البته ممکن است به دنبال خواننده شدن هم نباشید و می‌خواهید همین جوری یک قطعه‌ای بیرون بدهید برای دل خودتان برای آنهایی که می‌خواهند دلی کار کنند و آن‌ها که قصد خواننده شدن دارند و می‌خواهند با یک یا چند قطعه خودشان را ثابت کنند بهترین راه این است که به استودیوهای تولید موسیقی مراجعه کنند که تقریبا در همه شهرهای کشور هست. در این استودیوها همه چیز هست از ترانه‌سرا گرفته تا میکس و مسترینگ کار؛ در حال حاضر قیمت ترانه از ۱۰۰ هزار تومان تا ۲ میلیون تومان متغیر است بستگی به بودجه شما دارد و البته این نکته که اگر بودجه هم داشتید ترانه‌سرا قبول کند ترانه‌اش را به شما بدهد یا نه، در هر حال ترانه پیدا می‌شود نگران نباشید.

در مرحله دوم باید آهنگساز پیدا کنید، خب نوع ترانه شما تا حدی نوع آهنگی را که باید برایش بسازید مشخص می‌کند. برای ترانه ۲ میلیونی نمی‌توان آهنگ ۵۰۰ هزار تومانی ساخت. در حال حاضر رنج قیمت آهنگسازی بین ۴۰۰ هزار تا ۳ میلیون تومان است البته اینجا سبک کار، آهنگساز و... خیلی مهم است تا قیمت مشخص شود. البته ناگفته نماند که در این بخش نیز ناموفق نمی‌مانید. ترانه را خریدید، آهنگ را هم ساختند، حالا نوبت تنظیم است، تنظیم بین ۷۰۰ هزار تا ۶ میلیون تومان برایتان آب می‌خورد که بر اساس شخص تنظیم‌کننده نوع قطعه، سبک کار و تعداد سازهای زنده قیمت‌ها تفاوت دارد. قسمت آخر میکس و مسترینگ است، اگر خواننده درست و حسابی باشید و همه چی را کوک و بر پایه بخوانید می‌گویند که میکس و مسترینگ احتیاج نیست هر چند که خواننده‌های درست و حسابی و حرفه‌ای هم این روزها برای بهتر شدن کارشان از میکس و مسترینگ استفاده می‌کنند. برای افراد تازه‌کار که شک نکنید واجب است، میکس و مسترینگ هم بین ۳۰۰ هزار تا یک‌میلیون تومان پایتان آب می‌خورد که بر اساس نوع قطعه، سبک کار و تعداد سازهای زنده قیمت‌ها تفاوت دارد، این کار را هم کردید حالا کارتان آماده انتشار است تا این جا، در ارزان‌ترین حالت یک‌میلیون و ۵۰۰ هزار تومان و در گران‌ترین حالت ۱۲ میلیون تومان برای یک قطعه هزینه کرده‌اید.

کجا کارم را پخش کنم؟

آهان کارتان ساخته شد، چه جوری پخشش کنید؟ کم‌خرج‌ترین راه این است که بگذارید در ساند کلود یا فیس‌بوکتان. اما راه‌های دیگری هم هست که همه خرج دارد، سایت‌های موسیقی از ۳۰ هزار تومان تا ۳ میلیون تومان برای انتشار کار شما پول می‌گیرند، کلاس کاری هر سایت و سطح کیفی موسیقی‌هایی هم که می‌پذیرد متفاوت است، یک سایت ممکن است کیفیت کار شما را برای انتشار مناسب بداند و یک سایت دیگر نداند اما آنها با این رقم فقط موسیقی شما را بر روی سایتشان قرار می‌دهند و هیچ تبلیغی برای آن نمی‌کنند، تبلیغ می‌خواهید؟ باید پول بدهید، هزینه تبلیغات متفاوت است اما اکثر سایت‌ها به‌نام انتشار قطعات موسیقی برای تبلیغ کار شما و قرار دادن در جاهای مناسب سایت روزی پول می‌گیرند که از روزی ۱۰۰ هزار تومان تا روزی ۳ میلیون تومان باز متفاوت است، آن دیگر بستگی به بودجه خودتان دارد. اگر هم قصد موزیک‌ویدیو ساختن و پخش در شبکه‌های ماهواره‌ای دارید هم که شرایط فرق می‌کند و در این مقاله نمی‌گنجد.

مجوز لازم نیست؟!

شاید برای خیلی از شما سئوال این باشد که مجوز این آثار را باید چگونه گرفت؟، راستش طبق قانون تمامی این آثار احتیاج به مجوز دارد اما عملا و بعد از دررفتن اوضاع از دست وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی کسی برای تک‌آهنگ مجوز نمی‌گیرد و این قاعده شامل حال خوانندگان معروف هم می‌شود. اگر روزی خواستید این آثار را در آلبومتان قرار دهید برای همه مجوز می‌گیرید ولی عملا کسی گیر مجوز برای تک‌آهنگ نمی‌دهد.

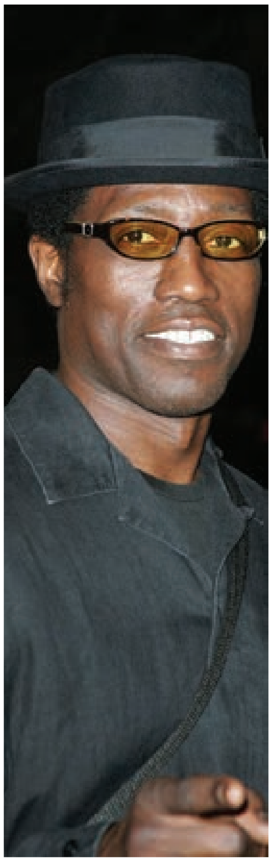
به این نکته دقت کنید که با وضع موجود تقریبا هیچ کس جز این افراد که الآن می‌گوییم خواننده زیرزمینی نیست و همه روزمینی هستند.

اما خوانندگان سبک رپ، هارد راک، بلک راک و هوی متال قطعا زیرزمینی هستند و هیچ مجوزی فعلا ممکن نیست بگیرند و اگر کسی این سبک کار می‌کند باید فعلا به مجوز فکر نکند.

۱۰ بازیگر مشهوری که هر کسی از کار کردن با آن‌ها متنفر است!!!

I HATE YOU

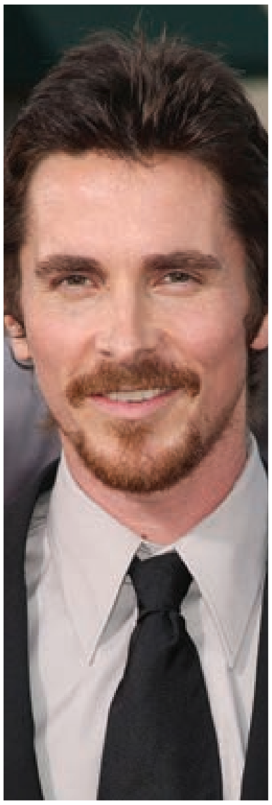
سینمای هالیوود، بر عکس اروپا، همواره بازیگرمحور بوده است و به همین دلیل بازیگران از اهمیت دوچندانی برخوردار بوده‌اند. این ویژگی باعث شده تا گاهی بازیگران، نقش‌هایی که به آنها پیشنهاد می‌شود را خودشان تغییر دهند و آنچه را مورد علاقه‌شان است، پیاده کنند. کارگردانانی که از قدرت کمتری برخوردار بوده‌اند، از این عمل سرخورده شده و از آنان متنفر شده‌اند. البته این بازیگران جزو بزرگ‌ترین‌ها بوده‌اند و پس از تجربه‌ای طولانی در عالم سینما چنین اعمالی از آنها سر زده است. مثلا ممکن است براندو، نقشی را آنگونه که خودش دوست داشته باشد، بازی کند و به نظر نمی‌رسد، کارگردان هر چقدر هم بزرگ باشد، روی حرف او حرف بزند یا سایر بازیگران چون دنیرو و آل پاچینو و... نیز به همین منوال. تفاوت عمده سینمای اروپا با هالیوود در همین است که کارگردان در اروپا همه کاره است و با تأکید بر میزانسن (به صحنه آوردن تمام اجزا توسط کارگردان، از جمله طراحی صحنه، طراحی لباس، حرکت بازیگر و...) و مؤلف، تمام مسئولیت‌ها را خودش بر عهده می‌گیرد. درواقع کارگردان مانند دیکتاتوری مصلح تمام موارد را خودش به تنهایی کنترل می‌کند و کسی حق دخالت در کار او را نخواهد داشت. سینمای موج نوی فرانسه نمونه بارز این نوع از فعالیت سینمایی است.
کارگردانانی چون ژان لوک گدار، فرانسوا تروفو و آلن رنه تمام مقصود خود را بدون ذره‌ای توجه به بازیگر در فیلم‌ها پیاده می‌کردند. یا در نئورئالیسم ایتالیا نیز به همین ترتیب است. دسیکا، روسلینی و فلینی، فیلم‌های ابتدایی خود را به همین سبک می‌ساختند و تمام تأکید بر موضوعی بوده که می‌بایست پیاده می‌شده، بنابراین کارگزار بسیار کمرنگ می‌شده است. به همین خاطر است که ما بازیگران مشهور را کمتر در فیلم‌های اروپایی می‌بینیم و به ندرت بازیگران ارزشمندی چون مارچلو ماسترویانی، آلن دلون، ژان پل بلموندو و... ظهور می‌کنند. به گزارش صبا در زیر، نام بازیگرانی را می‌بینیم که برای کارگردانان مشکل ایجاد کرده‌اند و با سلایق شخصی خود، آنان را به ستوه آورده‌اند. بازیگرانی که از لحاظ نام، بسیار مشهور هم هستند.



01

وسلی اسنایپس

او نیز یکی دیگر از مایه دق‌هاست. پتون اوسوالت می‌گوید از روزی که سر فیلمبرداری حاضر شد، همه چیز را کنار گذاشت و فقط سیگار کشید. این عمل او اعتراضی بود به دیوید گویر کارگردان فیلم که سبکش را نمی‌پسندید و برای بازی در این سبک که به آن علاقه نداشت، پول بیشتری طلب کرد.



02

کریستین بیل

در حین فیلمبرداری فیلم «نابودگر: رستگاری»، کریستین بیل به خاطر سکانس مهمی که شین هارلبوت، کارگردان هنری فیلم، برای او مزاحمت ایجاد کرده بود، وی را به فحش و ناسزا کشید و همه چیز را به هم ریخت. همه دست‌اندرکاران فیلم، از جمله آرنولد از این واکنش عجیب او یکه خوردند و فکر کردند الان است که هارلبوت را بکشد.

03

بروس ویلیس

در سال ۲۰۱۱ کوین اسمیت کارگردان فیلم Cop Out که با بروس ویلیس همکاری کرده بود، از کار کردن با ویلیس به عنوان یک دیوانگی یاد کرد و همکاری با او را چیزی کمتر از شکست روحی و بیماری روانی ندانست. این بازیگر اکشن، که در کل به گزارشگران مظنون است، اجازه نداده بود که عکس او را در کنار پوستر فیلم بگیرند و به خاطر همین دعوای سختی را با تیم فیلمسازی راه انداخته بود که باعث شد در مراسم روز اکران فیلم، کوین اسمیت بگوید: «من از تمام کسانی که ما را در این کار یاری کردند تشکر می‌کنم، به استثنای ویلیس که شخصیتی مزخرف است.»

04

جولیا رابرتز

بازیگران زن نیز از این قافله عقب نمی‌مانند. زمانی که جولیا رابرتز ۲۳ ساله بود، در فیلم Hook ۱۹۹۱ با استیون اسپیلبرگ دعوا کرد. دعوای او به خاطر یک شکست احساسی بود که در فضای خارج از فیلم برایش اتفاق افتاده بود و او مشاجره را به اسپیلبرگ نسبت داد. همچنین گویا اسپیلبرگ در صحنه‌ای برای طبیعی‌تر جلوه دادن، از او خواسته بوده تا مواد مصرف کند اما او امتناع کرده و این جرقه‌ای شده برای دعوای کذایی. پس از این ماجرا، بسیاری از افراد از شکست‌های عاطفی رابرتز می‌ترسند.

05

لیندسی لوهان

لوهان یکی از آن مایه دق‌هاست. در یکی از فیلم‌هایش از همان ابتدای فیلم (روز دوم فیلمبرداری) هیچ کاری انجام نداد و فرایند تولید را به تعویق انداخت و تا زمانی که به کنسرت دوست خود نرفت، هیچ عملی از او سر نزد. همین باعث شده همه از دست او کلافه شوند.

06

استیون سیگال

استیون سیگال اعتبار و سابقه بدی در رفتار با همبازی‌ها و بازیگران طنزی دارد که در کنارش بازی می‌کنند. او معمولا بازیگران طنز را با لگد می‌زند. بازیگرانی هم که برای بازی در کنار او به خوبی تمرین نکرده باشند مجبورند باقلدری او کنار بیایند و کتکی را نوش جان کنند. جان لگویزامو در سال ۲۰۱۰ در جریان فیلمبرداری Executive Decision از چگونگی کتک خوردن خود با فنون کاراته توسط سیگال اظهار فلاکت کرد.

07

ویلیام شاتنر

ترک صحنه‌ها و عدم بازی در یک سکانس، از رفتارهای معمول شاتنر است. کافی است کوچک‌ترین دلخوری‌ای بین او و کسی از تیم فیلمسازی یا همبازی‌های او رخ دهد، آن گاه به راحتی صحنه فیلمبرداری را نیمه کاره رها می‌کند و برای مدتی مفقود می‌شود. جورج تاکی یکی از همبازی‌هایش در فیلم Star Trek می‌گوید: «سر یک صحنه به او گفتم اندکی عقب‌تر بایست تا تمرکزم به هم نخورد و او رفت تا دو روز سر صحنه حاضر نشد. در حالی که من یک درخواست معمولی از او کرده بودم.»

08

جنیفر لوپز

در زمان فیلمبرداری فیلم What to Expect When You are Expecting، جنیفر لوپز ۴۲ ساله از صحبت کردن با هرکسی در طول فیلمبرداری امتناع کرد که فرایند پیشروی فیلم را با سختی مواجه نمود. وی پس از جدا شدن از مارک آنتونی، نوعی شخصیت ضد اجتماعی پیدا کرده بود و برای مدتی، پرخاشگری می‌کرد و با کسی صحبت نمی‌کرد. این باعث شده بود فقط دیالوگ‌هایش را ماشین‌وار تکرار و بعد از پایان فیلمبرداری بدون توجه به کسی صحنه را ترک کند.

09

جین هاکمن

بازیگر برنده جایزه اسکار، جین هاکمن، منبع فشاری نیرومند بود که در فیلم The Royal Tenenbaums بازی کرد. پس از اتمام فیلمبرداری و اکران فیلم، حرف و حدیث‌های بسیاری حول رابطه او با کارگردان و فیلمنامه‌نویس به وجود آمد مبنی بر این که هاکمن سر هر صحنه، نویسنده فیلمنامه را تحقیر می‌کرده که دیالوگ، نامناسب است و... یک بار هم به کارگردان، وس اندرسون گفته است: «لباس هایت را بپوش و مثل بچه آدم بیا کار کن.» بعدها اندرسون و پالترو، هر دو اقرار کردند که از کار کردن با هاکمن، ترسیده‌اند. آنجلیکا هاستون گفته بود: «من هم خیلی می‌ترسیدم اما بیشتر نگران امنیت وس اندرسون بودم.» وس اندرسون هم گفته بود که تمام خاطرات فیلم را هاکمن از آن خود کرده و چنان آنان را ترسانده که هروقت دور هم جمع می‌شوند فقط از رفتارهای او حرف می‌زنند.

10

مارلون براندو

بله، بزرگ‌ترین بازیگر تاریخ سینما هم از این فهرست بیرون نماند. البته او همیشه نظرات صائب خود را به کارگردانان اعلام کرده و در بسیاری موارد هم کلیدی و چاره‌ساز بوده است. اما این بار ببینیم جریان از چه قرار بوده است. براندو در سال ۲۰۰۱ و در فیلم The Score، فرانک اوز کارگردان فیلم را متهم کرد که نقش او در فیلمنامه اصلی چیز دیگری بوده و آنچه او اکنون می‌گوید چیز دیگری است. بنابراین در تمام فیلمبرداری، حسی آلرژیک نسبت به اوز پیدا کرد و دائم به او می‌گفت خوک کثیف. در فیلم جزیره دکتر مورو، در سال ۱۹۹۶ او از برداشتن کلاه خود در حین بازی امتناع کرد و حتی تعدادی خدمه استخدام کرد تا در حال فیلمبرداری از او پذیرایی کنند.

۱۰ فیلمی که خانم‌ها دوست ندارند

اینکه مردها فیلم باز ترند یا زن ها اصلا به ما مربوط نیست ولی اینکه خانمها چه فیلمهایی را بیشتر دوست دارند و چه فیلمهایی را دوست ندارند قابل تامل است، به هر حال من خودم یک زن هستم و دید همسوتری با خانمها دارم. به همین دلیل در این شماره ۱۰ فیلمی که خانم ها دوست ندارند را معرفی می کنیم ولی این قاعده کلی نیست.

10 «رفقای خوب» ساخته «مارتین اسکورسیزی»

بر اساس گزارش گاردین، فیلم «رفقای خوب» ساخته «مارتین اسکورسیزی» دهمین فیلم برتر سینمای جهان در ژانر جنایی تبهکارانه است. «رفقای خوب» محصول کمپانی برادران وارنر در سال ۱۹۹۰ است که زندگی واقعی «هنری هیل»، گانگستر سابق و خبررسان اف.بی.آی را به تصویر کشیده است. حماسه گنگستری «رفقای خوب» یک اثر زندگی نامه ای شاهکار است که با بازی «رابرت دنیرو» در کنار «جو پشی» و «ری لیوتا» شهرت و اعتبار دوچندان به اثر اسکورسیزی بخشید.

این فیلم هنوز به عنوان یکی از بزرگترین دستاوردهای کارگردانی اسکورسیزی به شمار می آید که بسیاری منتقدین آن را نمونه مثال زدنی و اوج هنر تکنیکی سینمایی اسکورسیزی می دانند. در این فیلم «ری لیوتا» در نقش «هنری هیل» ایفای نقش می کند که مجذوب دنیای مافیایی شده است و چنانچه در اول فیلم می گوید گنگستر شدن را از رییس جمهور شدن آمریکا بیشتر دوست دارد. این فیلم نامزد شش جایزه اسکار از جمله بهترین فیلم و کارگردانی شد، هرچند اسکورسیزی باز هم به جایزه اسکار نرسید و به کارگردان تازه کار فیلم «رقص با گرگ ها» (کوین کاستنر) باخت. این فیلم برنده پنج جایزه بفتا از جمله بهترین فیلم و کارگردانی شد و در جشنواره ونیز جایزه منتخب تماشاگران و شیر نقره ای بهترین کارگردانی را کسب کرد.

09 «پنهان» ساخته «میشل هانکه»

جایگاه نهم برترین آثار جنایی و تبهکارانه سینمای جهان در اختیار فیلم «پنهان» ساخته «میشل هانکه» برنده دو نخل طلا است و اگرچه این فیلم بسیاری از مولفه های ژانر جنایی را ندارد، اما اثری بسیار قدرتمند و دلهره آور محسوب می شود. این فیلم محصول سال ۲۰۰۵ سینمای فرانسه است که داستان خانواده ای مدرن با بازی «ژولیت بینوش» و «دانیل اوتول» را به تصویر می کشد که زندگی بسیار آرام و رضایت بخشی دارند، اما فیلم ها و نقاشی های ساده ای که به طور متناوب به دست این خانواده می رسد، آرامششان را به هم می ریزد. از مهمترین عناوین کسب شده این فیلم می توان به جایزه بهترین کارگردان، جایزه فیپرشی و جایزه بهترین فیلم معنوی جشنواره کن اشاره کرد. این فیلم همچنین جایزه بهترین فیلم، کارگردان، بازیگر زن و مرد و فیپرشی جوایز فیلم اروپا را نیز بدست آورد.

07 «کارتر را بگیرید» به کارگردانی «مایک هوگس»

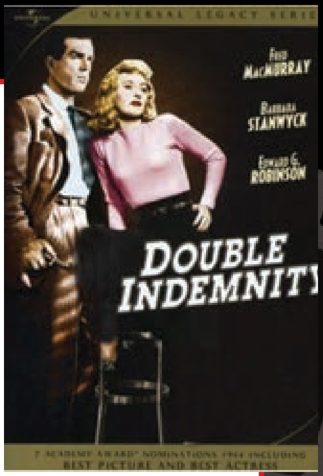
فیلمی انگلیسی و نه چندان مطرح در مقایسه با آثاری که تاکنون به آنها پرداخته ایم، در مکان هفتم فهرست دهگانه منتقدین گاردین قرار گرفته است؛ «کارتر را بگیرید» محصول ۱۹۷۱ به کارگردانی «مایک هوگس» و با نقش آفرینی «مایکل کین» است. این فیلم درباره گنگستری لندنی به نام «جک کارتر» است که بعد از مرگ مشکوک برادرش در حادثه رانندگی برای رسیدگی و تحقیق در این باره راهی نیوکاسل می شود. این فیلم در رویدادهای سینمایی جوایز چندانی بدست نیاورد، اما در سال ۲۰۰۰ کمپانی برادران وارنر اقدام به بازسازی این فیلم با کارگردانی «استفن کی» و بازی «سیلوستر استالونه» در نقش «جک کارتر» کرد که شامل صحنه هایی است که بصورت مستقیم از نسخه اصلی گرفته شده اند، اما در نهایت نتوانست همانند نسخه اصلی در جذب مخاطبان موفق عمل کند.

08 «داستان عامه پسند» ساخته «کوئنتین تارانتینو»

«داستان عامه پسند» برترین ساخته «کوئنتین تارانتینو» که وی را به اوج شهرت رساند، در این فهرست در رتبه هشتم دیده می شود. این فیلم محصول سال ۱۹۹۴ با بازیگرانی چون «جان تراولتا»، «ساموئل ال.جکسون» و «اما تورمن» با فیلم نامه ای از تارانتینو شامل سه اپیزود با سه قصه مرتبط با هم است. فیلم نخل طلای جشنواره کن را دریافت کرده و در این اثر بیش از هر چیزی جسارت کارگردان به چشم می خورد.

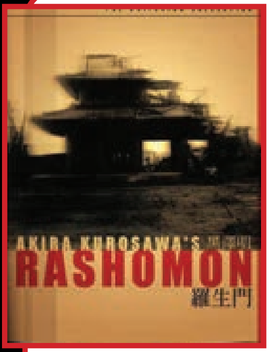
این فیلم با قصه‌ای پر فراز و نشیب و شخصیت های جذاب و ملموس، دوران اوج ادبیات سیاه در دهه ۳۰ و سینمای دهه های ۴۰ و ۵۰ آمریکا را تداعی می کند. از جمله جوایز این فیلم می توان به کسب اسکار، گلدن گلوب و بفتای بهترین فیلمنامه برای «تارانتینو» اشاره کرد.

06 «غرامت مضاعف» به کارگردانی «بیلی وایلدر»



ششمین فیلم جنایی برتر تاریخ سینما «غرامت مضاعف» فیلمی به کارگردانی «بیلی وایلدر» سرشناس در سال ۱۹۴۴ با بازی «فرد مک موری»، «باربارا استانویک» و «ادوارد جی.رابینسون» است که جزو شاخص ترین نمونه های «فیلم نوآر» به شمار می رود. داستان فیلم بر اساس یک رویداد جنایی واقعی بنا شده است که در ۱۹۲۷ اتفاق افتاده بود. این فیلم توسط «بیلی وایلدر» و «ریموند چندلر» از رمان «غرامت مضاعف» نوشته «جیمز ام.کین» اقتباس شده است. داستان فیلم درباره یک فروشنده بیمه عمر است که با اغفال فردی او را در کشتن شوهرش یاری می دهد و مرگ او را یک حادثه جلوه می دهد تا بتواند از طریق ماده غرامت مضاعف، بیمه عمر شوهرش را بگیرد. این فیلم که «وودی آلن» از آن به عنوان بهترین فیلمی که تا کنون دیده است یاد می کند، در هفت بخش شامل بهترین کارگردانی نامزد اسکار شد اما در نهایت جایزه ای نصیبش نشد.

05 راشامون اثر «آکی را کوروساوا»



فیلم بعدی متعلق به «آکی را کوروساوا»، کارگردان سرشناس ژاپنی است. «راشامون» نام فیلم تحسین شده دهه ۵۰ ژاپن است. کوروساوا مانند بسیاری از فیلم های دیگرش از «توشیرو میفونه» در این فیلم بازی گرفته است. این فیلم بر اساس دو داستان از «ریونوسوکه آکوتاگاوا» ساخته شده و اولین فیلمی بود که کوروساوا و سینمای ژاپن را به مخاطبان غربی شناساند و در تعدادی از سینماهای غرب نیز اکران شد و به عنوان یکی از شاهکارهای کوروساوا شناخته می شود. در این فیلم به یک جنایت قبیح و حوادث پس از آن از زوایای گوناگون پرداخته می شود. فیلم توانست شیر طلایی جشنواره ونیز را ببرد و همچنین جایزه اسکار افتخاری را در بیست وچهارمین دوره جایزه اسکار بگیرد.

02 «نشانی از شر» به کارگردانی «اورسن ولز»

جایگاه دوم فهرست منتقدین سینمایی گاردین در اختیار فیلم «نشانی از شر» به کارگردانی «اورسن ولز» محصول ۱۹۵۸ است. این فیلم با نقش آفرینی «چارلتون هستون» و «اورسون ولز» جزء یکی از آثار ماندگار در آرشیو فیلم آمریکا و به عنوان میراث فرهنگی این کشور قرار دارد. روزنامه ایندیپندنت در سال ۲۰۱۱ این فیلم را به عنوان دلهره آورترین فیلم تاریخ سینما معرفی کرد. «نشانی از شر» یکی از آخرین فیلم های دوره ژانر نوآر کلاسیک است که اورسن ولز علاوه بر کارگردانی در این فیلم نقش یک مامور پلیس فاسد را هم بازی می کند. داستان این فیلم درباره قتل، آدم ربایی و فساد پلیس در یکی از شهرهای کوچک در مرز مکزیک است. این فیلم که در ۲۱ می ۱۹۸۸ اکران خود را آغاز کرد، در نهایت به فروشی بالغ بر دو میلیون و ۳۰۰ هزار دلار دست یافت.

01 محله چینی ها ساخته رومن پولانسکی

در نهایت عنوان برترین فیلم جنایی و تبهکارانه تاریخ سینما از نگاه منتقدین روزنامه گاردین و آبزرور به فیلم معروف «محله چینی ها» ساخته «رومن پولانسکی» در سال ۱۹۷۴ رسید. «محله چینی ها» فیلمی درخشان در فضای نوآر درباره یک کارآگاه کله شق است که پرده از فساد محله چینی ها در دهه ۳۰ لس آنجلس برمی دارد.

این اثر جزء چهل فیلم برتر تاریخ سینما است که نامزد ۱۱ جایزه اسکار شد. «جک نیکلسون» و «فی داناوی» از مطرح ترین بازیگران این فیلم هستند؛ اثری راز آلود، پر از سوء تفاهم و پنهان کاری و شخصیت هایی که در پس چهره و اعمالشان واقعیات دیگری جز آنچه می بینیم نهفته است.

03 «زمین های لم یزرع» ساخته ترنس مالیک

ساخته جنایی «ترنس مالیک» کارگردان کم کار، اما درخشان سینمای جهان در سال ۱۹۷۳ به نام «زمین های لم یزرع» نیز شناخته می شود در مکان سوم برترین آثار سینمایی جهان از نگاه گاردین قرار گرفته است. این فیلم با بازی «مارتین شین» و «سیسی اسپیک» در داکوتای جنوبی روی می دهد و روایتگر داستان جنایات یک دختر ۱۵ ساله به همراه دوست ۲۰ ساله اش است. این فیلم که نویسندگی آن را نیز خود «ترنس مالیک» بر عهده دارد، پس از نمایش با تحسین منتقدین همراه شد.

04 «سرگیجه» اثر «آلفرد هیچکاک»

فیلم «سرگیجه» شاهکار سینمایی «آلفرد هیچکاک» که در بسیاری از نظرسنجی ها به عنوان برترین فیلم تاریخ سینما انتخاب شده، مکان چهارم برترین فیلم های جنایی جهان را به خود اختصاص داده است. «هیچکاک» فیلمساز صاحب نام و تاثیر گذار انگلیسی و پیشگام تکنیک های بدیع در ژانرهای تریلر روانی و تعلیق که جوایز مهمی از «انجمن منتقدان فیلم نیویورک» و صدف نقره ای از جشنواره سن سباستین را برای این فیلم دریافت کرد، ماجرای پلیسی را روایت می کند که در جریان یک تعقیب و گریز به دلیل سرگیجه نمی تواند ماموریتش را درست انجام دهد و در نتیجه بازنشسته می شود. در این میان یکی از دوستانش از او می خواهد که وظیفه مراقبت از همسر بیمارش را بر عهده بگیرد. او سپس متوجه رفتار عجیب همسر دوستش شده و بطور ناخواسته وارد ماجرایی پر رمز و راز می شود. «سرگیجه» که در گیشه موفقیتی چندانی به دست نیاورد، نامزد دو جایزه اسکار شد که با تیتراژ نامتعارف و موسیقی دلهره آور ساخته «برنارد هرمان» آغاز می شود.

فیلم دیدن با خانواده و بیرون از سینما

سینما در فرهنگ فعلی مردم ایران متاسفانه چندان جایی ندارد، به هزار و یک دلیل ولی فیلم دیدن برای ایرانی ها خیلی مهم است که آن هم هزار و یک دلیل دارد. پس وقتی سینما نمی رویم چطور ملت فیلم بینی هستیم؟ از شبکه های زیر زمینی . اینطوری هم ژست بهتری می گیریم و خیلی هم باکلاس است که من آدم به روزی هستم. حالا از این شماره به بعد برنامه جدیدی به شما پیشنهاد می کنیم، به جای تماشای فیلمهای شبکه های زیر زمینی هفته ای یکبار یک فیلم از ویدو کلوپ محل یک سی دی یا دی وی دی اجاره کنید یا بخرید. برای این حرکت توپ فرهنگی ما هم قول می دهیم به شما کمک کنیم.

پیشنهاد اول
سینمایی ملکه

چه کسانی ببینند: همه کسانی که جنگ را دیده اند، شنیده اند، باور کرده اند ، باورنکرده اند، عشق فیلمهای جنگی اند.

چرا باید دید: ملکه یک اثر بسیار خوش ساخت سینمایی از سینمای دفاع مقدس است و اگر آن را هم طراز برخی آثار ناموران سینمای جنگی دنیا بدانیم راهی به بیراهه نرفته ایم.

داستان از چه قرار است : ملکه روایت زنبورهایی است که نیش می زنند با آنکه می دانند می میرند چرا که خانه از جان برایشان باارزش تر است.

تیتراژ: نویسنده و کارگردان: محمد علی باشه آهنگر؛

بازیگران: ابراهیم برزیده، مجتبی اسودیان، حسین باشه آهنگر، مالک سراج، هومن برق‌نورد، مهدی سلطانی، حمید آذرنگ، مصطفی زمانی، میلاد کیمرام و همایون ارشادی.

دیگران:

- ملکه پنجمین فیلم بلند کارگردان فرزند خاک است (کافه سینما)

- فیلم جلوه‌های ویژه رایانه‌ای قابل توجهی دارد که در سینمای ایران کم نظیر است و همچنین برای گرفتن صحنه‌های مربوط به مقر عراقی‌ها از ۷۰ هنرور و هشت دستگاه تانک و نفر بر و ماشین‌های عراقی استفاده شده است. بخشی از فیلم نیز در بخش بویلر پالایشگاه آبادان فیلمبرداری شده است..(خبرآنلاین)

- نام اولیه فیلم دیدگاه بود، باشه آهنگر در باره تغییر نام فیلمش می گوید: اسم فیلم قبلا «دیدگاه» بود که با مشورت دوستان به این نتیجه رسیدیم این اسم ساکن و خنثی است و «ملکه» به دلیل درون‌مایه‌ای که داشت اسم سینمایی‌تری بود. (کافه سینما)

- «ملکه» رئالیستی ترین سند تصویری سینمای دفاع مقدس است.

- در فیلم «ملکه» ساخته محمدعلی باشه آهنگر برای فیلمبرداری برخی صحنه‌ها از جرثقیل استفاده شده است.(همشهری آنلاین)

پیشنهاد دوم
حاشیه اقیانوس آرام

چه کسانی فیلم را ببینند: یک فیلم بسیار دیدنی و مهیج از گارگردانی که واقعا این کاره است، همه فیلم بازهایی که عاشق ترانسپورترها یا گودزیلاها یا همه هیولاهای ویرانگر هستند دست به کار شوند.

چرا باید فیلم را دید: تماشای هنرنمایی متخصصان جلوه های ویژه و دنیایی که اگر به این روز بیفتد برای ما ایرانی ها کجا را تعبیه کرده اند از دلایل مهم تماشای آن است.

تیتراژ: فیلم به کارگردانی گیرمو دل تورو و نویسندگی دل تورو و تراویس بیکام است. در این فیلم بازیگرانی همچون چارلی هونام، ادریس البا، رینکو کیکوچی، چارلی دی و ران پرلمن ایفای نقش کرده‌اند.

داستان از چه قراراست: داستان فیلم در سال ۲۰۲۰ رخ می‌دهد، جایی که زمین توسط هیولاهای فضایی مورد حمله قرار گرفته است. این هیولاهای عظیم بوسیله‌ی یک درگاه واقع در کف اقیانوس آرام وارد زمین می‌شدند. برای رویارویی با این هیولاها بشر به فکر ساخت رباتهایی غول پیکر به شکل انسان افتاد، که بوسیله دو خلبان که ذهنشان توسط رشته‌های عصبی به یکدیگر متصل می‌شود، هدایت می‌شدند.

دیگران: فیلم حاشیه اقیانوس آرام با داشتن سه المان اصلی یعنی زن شرقی به عنوان نماد تمدن شرق ، اقیانوس آرام و هنگ کنگ بعنوان سرزمین شرق و هیولایی در قامت افسانه‌های شرقی (گودزیلا) جامعه شرقی را هدف اصلی خود قرار داده است تا در توجیه آن بر آید که کشورهای شرقی به خصوص آسیایی توانایی مراقبت و حفظ امنیت خود را ندارند.(مشرق نیوز)

آخرین فیلم دل تورو با هزینه ی بیش از ۱۹۰ میلیون دلار (بیشتر از ۵۵۰ میلیارد تومان) سودی در حدود ۴۰۰ میلیون دلار را نصیب کمپانی برادران وارنر کرده است.(رها نیوز)

پیشنهاد سوم
معراجی ها

چه کسانی فیلم را ببینند: همه کسانی که سینمای ده نمکی را دوست دارند و فکر می کنند او دریچه تازه ای به سینمای جنگ دارد.

چرا باید فیلم را دید: معراجی ها البته یک نقطه قوت بزرگ دارد که به نظر من هیچکدام از ساخته های قبلی ده نمکی آن را ندارد و آن نقطه قوت بزرگ، روایت دقیق و عریان ده نمکی از مقوله ای به نام "دفاع مقدس"است.

داستان از چه قراراست: دلواپسی های یک پدر و مادر برای پسری که رفته است جبهه، کانالی که در انتهایش سنگر دشمنست و بسیجی ها را مثل برگ خزان بر زمین می ریزد و نبرد ایذائی بی سرانجامی که اگر خیلی ها باور نمی کنند در دوران جنگ ما چنین چیزی هم بوده است، بد نیست سری به کتاب "نورالدین، پسر ایران" بزنند و پس و پیش لحظات شهادت "امیر مارالباش" رفیق نورالدین عافی را بخوانند.

تیتراژ: کارگردان: مسعود ده نمکی؛ **بازیگران:** اکبر عبدی، برزو ارجمند، دانیال عبادی، بهاره افشاری، مهران رجبی، سید جواد هاشمی، پندار اکبری، پوراندخت مهیمن، اصغر نقی زاده، ماشاالله شاهمرادی، عباس محجوب،سهراب یاری، احمد ایراندوست.

دیگران: واضح ترین نکته ای که باید درباره معراجی ها گفت این است که "معراجی ها یک روایت ناتمام است..." (سایت عبور)

حالا بعد از ساخت چهار پنج فیلم در کارنامه مسعود ده نمکی، می‌توان روشن‌تر دریافت که ضعف‌های متعدد در آثار اولیه او، ربطی به خامدستی‌های متداول یک کارگردان تازه کار نداشت و این ساختار جزء ثابت نگرش سینمایی این فیلمساز است.

فصل دوم

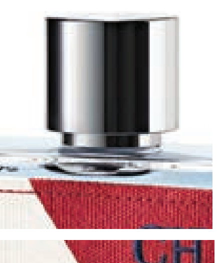
خوش تیپی

- خوشتیپی ایرانی
- بوی خوش تن

- بهترین برند های عطر تابستانی

- زندگی سالم از زبان لیلا بلوکات
ما ایرانی ها
خدادادی خوشگلیم

- فوت و فن های عطر زدن را بیاموزید



بهترین برندهای عطر تابستانی

هرم گرما که می پیچد توی دماغت، تاکسی یا اتوبوس و یا یک محل شلوغ فرقی نمی کند، اگر بوی خوش تن نباشد تمام گلویت را می سوزاند. تابستان است و بوهای ناخوشایند جای پایشان همه جا هست. ولی بعضی ها انگار فهمیده اند که برای متفاوت بودن باید چکار کنند. عطر هر کسی نشان دهنده شخصیت اوســـت وبرای داشــــتن یه زندگی آروم ورنگی، علاوه برخوراکی های خوب، خوشگل سازی خونه و... بهتره به بوهایی که به مشاممون میرسه هم توجه کنیم. خوشبوسازی خونه و محیطی که توش روزمون رو میگذرونیم میتونه خیلی سریع حالمون رو عوض کنه. ممکنه اطلاعاتمون در مورد بوها و تاثیراتی که میذارن هنوز کافی نباشه. اما زمانهایی هست که هر کسی احتیاج به چیزی داره که آرامش رو بهش برگردونه. بعضی ها ورزش می کنن، بعضی ها قرص های شیمیایی میخورن و بعضی دیگه از طبیعت برای گرفتن آرامش استفاده می کنن. از زمانهای قدیم، تنفس هوای خوشـــبوی گیاهان به عنوان فعالیت های آرامش بخش شناخته شدن. خواص آرامش بخش عطرها حتی برای کاهش استرس و اضطراب هم شناخته شده هستن.

خوشبوسازی شخصی یکی از چیزایی هست که می تونه هر فردی را متفاوت کنه. طوری که موقع دوش گرفتن و حمام میتونید از قطره های ترکیبی روغن های رایحه درمانی برای آب وان حمام، یا از شامپو بدن یا شامپوی سر مخصوص آروماتراپی برای خوشبوسازی پوست و مو استفاده کنید و در عین حال از خواص دارویی اونها هم استفاده کنید. اما در این روزهای گرم و نفس گیر تابستانی هیچی بهتر از یک عطر خوب به دل آدم نمی چسبه.

تا چه حد عطری را که می زنید دوست دارید؟ و تا چه اندازه دوست دارید به وجه تشابه بین عطری که می زنید با شخصیت درونی تان پی ببرید؟ فراموش نکنید رایحه عطرتان نشان دهنده سلیقه شماست. برای اینکه خرید عطرتان منحصربه فرد باشد، بهتر است نیم نگاهی به این صفحه داشته باشید.

01 ● Burberry Summer

عطرباغ های مجلل

گوچی برای دوستداران به رایحه های گلی و میوه ای ۵ رایحه جدید یاسمین، مگنولیا، گل بنفشه، ماندارین و هلو را روانه بازار کرده تا با سلیقه طرفدارانش جور در بیاید. این مجموعه ۵ تایی از جدید ترین های عطر به حساب می آید. مجموعه ای از بوی گل های معطر و میوه هایی با طعم های متفاوت، زمانی که در شیشه عطر را باز می کنید احساس می کنید در باغی مجلل و پر از میوه های تابستانی قدم گذاشــــته اید. در پایه یاسمین این عطر از ترکیب توت قرمز، گلابی، یاسمین سفید و شکر قهوه ای استفاده شده است.

روزهای باقی مانده تابســـتان را با رایحه ای که مخصوص روزهای گرم ســـاخته شـــده سپری کنید. رایحه ای بر پایه برگ ماندارین، شـــکوفه لیمو، نعناع هندی، آویشـــن ، چوب درخت ســـدر و صندل ســـفید که ترکیبی خوشـــبو را به مشام می رساند. زمانی که در شیشـــه ادکلن را باز می کنید و آن را می بویید ناخودآگاه احســـاس خنکی می کنید که این خنکی در کنار بوی چوب خیس شده، رایحه ای مدرن و متفاوت را به مشـــام تان می رساند.

02 ● Seductive Sunkissed Guess

گس خوشمزه

عطرهای شرکت «گس» همیشـــه به رایحه های مناسب و ماندگار معروف هستند. رایحه‌ای جدید و گلی در شیشه صورتی رنگ که در اوایل سال ۲۰۱۲ روانه ویترین عطرفروشی ها شد. نمونه جدید از نظر شیشه و بسته بندی تفاوت زیادی با نمونه قبلی اش ندارد اما پایه اصلی بوی این دو نمونه کاملا با هم متفاوت هستند. گریپ فروت، توت سیاه، ارغوان، یاس، تمشک و گلابی از ترکیبات اصلی نمونه جدید هستند. رایحه‌ای اغواکننده و خاص که با سلیقه های مختلف هماهنگ خواهد بود. بهتر است از این رایحه برای مناسبت های رسمی استفاده کنید.

03 ● Montblanc Legend

خاص و متفاوت

اگر به دنبال بویی خاص و متفاوت هستید بدون شـــک امتحانش کنید. جدیدترین رایحه برند «مونت بلانژ» که در سال ۲۰۱۲ با بویی خنک برای آقایان مشکل پسند روانه بازار کرده است. شکوفه نارنج، زنجبیل، نعناع، گل سرخ، یاس و اسطوخودوس ترکیبات خوشـــبوی این رایحه خاص هستند که هر کدام از این ترکیبات برای سرحال آوردن یک ذهن مشغول غوغامی کند. از این ادکلن می توانید برای فرار از خستگی طاقت فرسای روزهای گرم تابستانی کمک بگیرید.

04 ● Thierry mugler

بدون رقیب

برند ماگلر دوباره برگ برنده ای را رو کرد و عرصه رقابت دیگر رقیبانش را تنگ! از موفقیت این عطر را می توان ماندگاری بالای رایحه اش دانســـت؛ البته نا گفته نماند خوشـــبویی و ماندگاری نمونه های قبلی ماگلر زبانزد عطربازهای حرفه ای هست که با ترکیبی از زنجبیل، گل شاه پسند، شکوفه لیمو، شکوفه نارنج و چوب سدر بویی متفاوت و ردپایی از بوی گلی، چوبی و تند را با هم دارد. ماندگاری این عطر بین ۴ تا ۶ ساعت است، بهتر است از رایحه این عطر برای مناسبت های رسمی استفاده کنید تا در محیط کار.

05

• Dolce&Gabbana Light Blue

ترش مدرن

اگر به دنبال بویی هستید تا با آن رایحه، ذهن پر مشغله تان باز شـــود بدون شک بوی ترش و مدرن این رایحه که برای اســـتفاده در طول روز مناسب است می تواند کمک حال روحیه تان باشـــد. معمولا رایحه هایی که از اسانس های مرکبات در ترکیباتش استفاده می شود برای برطرف کردن خســـتگی روزانه، انتخاب منحصربه فردی هســـتند. فلفل صورتی، گل شمعدانی، نعناع هندی، وانیل و شکوفه لیمو و پرتقال از ترکیبات خوشبوی این رایحه هستند. جدیدترین محصول دولچه گابانا با عنوان نور آبی در اوایل ســـال ۲۰۱۲ در سه سایز ۴۰،۷۵ و ۱۲۵ میل روانه بازار کرد. وقتی این ادکلن را استفاده می کنید احساس می کنید در ساحل دریا قدم گذاشته اید. ماندگاری این ادکلن بین یک تا ۵ ساعت است.

06

• Nautica Aqua Rush Nautica for men

بوی دریا

رایحه ای برگرفته از آب شور دریا که نمادی از ورزش های آبی و احساس قایقرانی در امواج را تداعی می کند. در کنار بوی ســـاحل دریا و چوب درخت ساج با بوی معطر گشنیز، نعناع، لیمو ترش ترکیبی خاص و منحصر به فرد را به مشام می رســـاند. رایحه ای جدید که در سال ۲۰۱۲ برای علاقه مندان به ورزش های آبی در شیشه ای شبیه به بادبان های قایق ارائه شده در دو سایز ۵۰ و ۱۰۰ میل تولید شده است.

07

CH Men Sport

تازگی و طراوت ارمغان این محصول جدید از برند کارولینا هررا می باشـــد که نسخه جدیدی از سری سی اچ است.
رایحه‌ای کاملا مردانه و اسپرت و از طرفی دوست داشتنی و جوان پسند و بسیار تازه با ترکیباتی ســـبز و آبی نشـــاط آور دریا و مرکباتی، همه و همه دســـت به دست هم داده تا ترکیبی بسیار خارق العاده و نایاب از این برند پرآوازه در سال ۲۰۱۲ معرفی شود. اساس این عطر بر احساسی بودن و پرانرژی بودن و اکتیو بودن آن می‌باشد. رایحه این کار خنک و ترکیبی از چوب و مرکبات است و طراوت خوبی به همراه دارد.

notice

فوت و فن های عطر زدن را بیاموزید

بعضی افراد دوست دارند عطر بزنند اما بعد از استفاده از آن، احساس رضایت نمی کنند. این موضوع دلایل مختلفی دارد زیرا عطرزدن هم فوت و فن های خاص خود را دارد و اگر از بوی عطری که دیگران می زنند خوشتان می آید، اما وقتی خودتان عطر می زنید راضی نیستید، شـــاید نکته های مهم در مورد استفاده از عطر را نمی دانید....

انتخاب عطر، نشانه و نماد وضعیت کلی شخصیت آدم هاست. عطر افرادی که اصول عطرزدن را بلد هستند، به نوعی مثل امضای آنهاست. اگر شما هم چنین تمایلی دارید، باید مراحلی را بگذرانید تا عطر مناسبی انتخاب کنید.

اولین گام، درک و شناخت نوع عطرهایی است که با شخصیت شما تناسبی ندارند و اصلا با موقعیت و مشخصات ظاهری تان، هماهنگ نیستند. با این شناخت می توانید عطرهایی انتخاب کنید که شخصیت شما را کامل تر کنند نه اینکه با خصوصیات شخصی تان منافات داشته باشند. مثلا اگر شخصیتی آرام و ملایم دارید، استفاده از عطرهای تند با بوهای ماندگار، اصلا با روحیاتتان سازگار نیست و اطرافیان را در برخورد با شما گیج و سردرگم می کند!

مرحله اساسی دیگر این اســـت که عطرها و رایحه هایی که دوست ندارید، کنار بگذارید و تحت هیچ شرایطی حاضر نشوید از آنها استفاده کنید. اگر واقعا عطری را دوست ندارید یا بهتر است بگوییم اگر از ته دل، عاشق عطری که انتخاب می کنید، نیستید، هیچ وقت نمی توانید عطر اصلی یا همان عطر امضایی خودتان را پیدا کنید. اگر عطری که انتخاب کرده اید هیچ تاثیر مثبتی روی خودتان ندارد، پس استفاده از آن اصلا توصیه نمی شود. عطر شـــما باید قبل از همه روی خودتان تاثیر عمیق و مثبت داشته باشد.

سومین مرحله که بسیار مهم و در انتخاب عطر امضایی قابل توجه است، این است که عطری انتخاب کنید که در زمره عطرها و مارک های شناخته شده در صنعت عطرسازی باشد، بنابراین از آزمون و خطا برای انتخاب عطر استفاده نکنید و به عطرهایی اعتماد کنید که معتبر باشند.

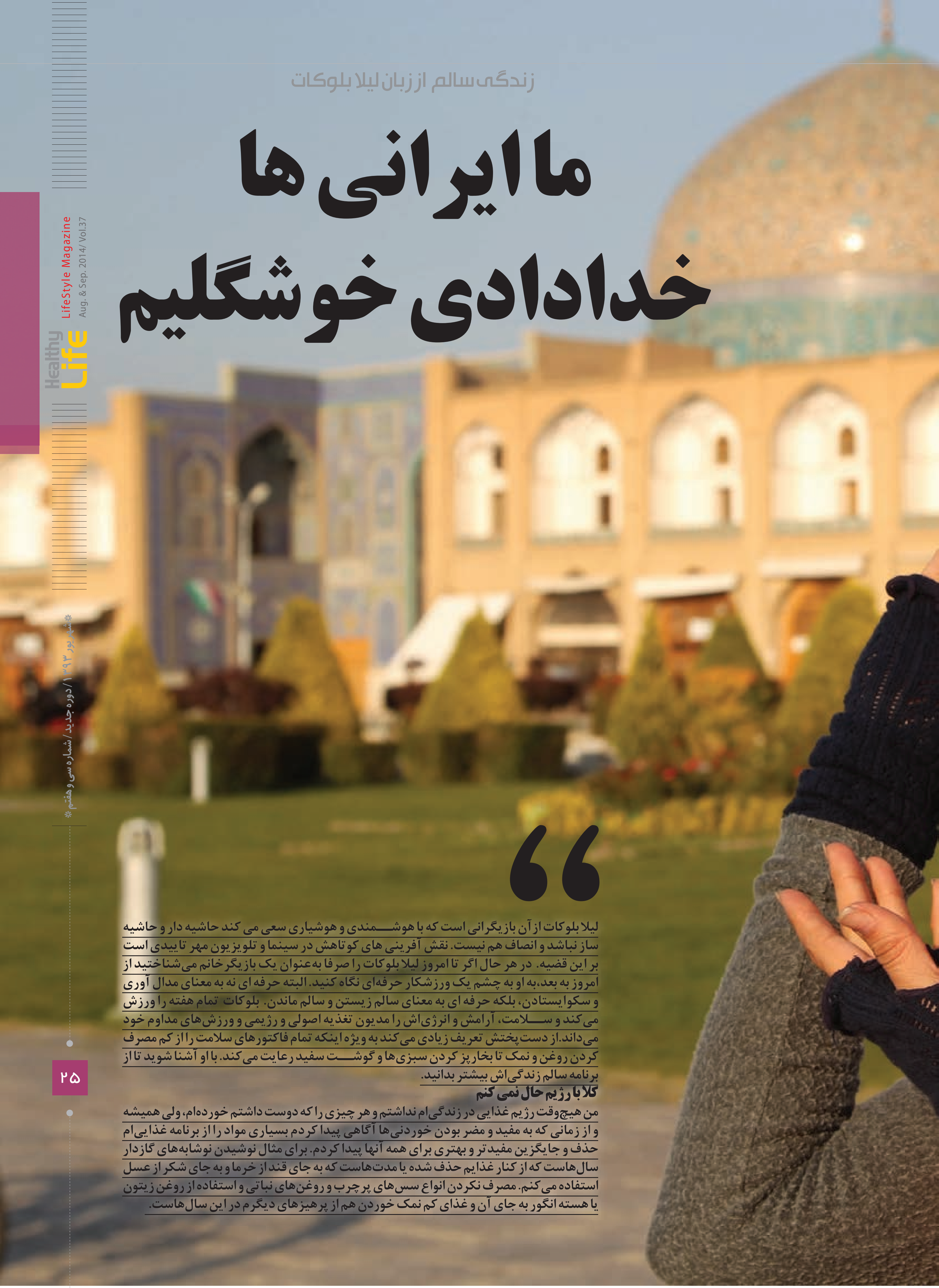
منظور از عطر امضایی و هویتی این نیست که تا آخر عمر فقط از یک یا دو عطر خاص استفاده کنید، بلکه باید در طول زندگی با توجه به شرایط و دوران خاص، عطر انتخاب کنید.

فراموش نکنید در انتخاب عطر، فرمول نهایی به شامه قوی شما و درک صحیح از شرایط و مد بستگی دارد و چون عطری که انتخاب می کنید در برقراری ارتباط با دیگران موثر است، باید در انتخاب آن دقت و توجه داشته باشید. اگر بوی عطر تان دیگران را آزار دهد، مطمئن باشید به مشکل برمی خورید.

عطری انتخاب کنید که با رایحه طبیعی پوست بدنتان هماهنگ باشد. عطر انتخابی شما هر چه باشد، باید آنقدر لطیف و نافذ باشد که به «حریم خصوصی» دیگران تجاوز نکند و در عین حال به قدر کافی دلنشین باشد که دیگران را در اطراف شما نگه دارد. عطر باید شخصیت شما را بالا ببرد و در کل بر آراستگی عمومی شما بیفزاید.

اگر پوست شما خشک است، باید بیشتر عطر بزنید زیرا چربی روی پوست یا خشک بودن آن می تواند رایحه عطر را افزایش یا کاهش دهد. وقتی هوا سرد است نیز باید بیشتر عطر بزنید. چون هوای ســـرد، رایحه عطر را تضعیف می کند. وقتی می خواهید عطر جدیدی بخرید به اینکه روی بدن دیگری چه بویی می دهد، اکتفا نکنید بلکه روی پوست خودتان آن را امتحان کنید. پوست هر فرد در مورد رایحه های مختلف، واکنش های مختلفی نشان می دهد و اثر عطر در همه یکسان نیست.

خوشتیپی ایرانی



زندگی سالم از زبان لیلا بلوکات

ما ایرانی ها خدادادی خوشگلیم

لیلا بلوکات از آن بازیگرانی است که با هوشـــمندی و هوشیاری سعی می کند حاشیه دار و حاشیه ساز نباشد و انصاف هم نیست. نقش آفرینی های کوتاهش در سینما و تلویزیون مهر تاییدی است بر این قضیه. در هر حال اگر تا امروز لیلا بلوکات را صرفا به‌عنوان یک بازیگر خانم می‌شناختید از امروز به بعد، به او به چشم یک ورزشکار حرفه‌ای نگاه کنید. البته حرفه ای نه به معنای مدال آوری و سکوایستادن، بلکه حرفه ای به معنای سالم زیستن و سالم ماندن. بلوکات تمام هفته را ورزش می کند و ســـلامت، آرامش و انرژی‌اش را مدیون تغذیه اصولی و رژیمی و ورزش‌های مداوم خود می‌داند. از دست پختش تعریف زیادی می کند به ویژه اینکه تمام فاکتورهای سلامت را از کم مصرف کردن روغن و نمک تا بخارپز کردن سبزی‌ها و گوشـــت سفید رعایت می کند. با او آشنا شوید تا از برنامه سالم زندگی‌اش بیشتر بدانید.

کلا با رژیم حال نمی کنم

من هیچ‌وقت رژیم غذایی در زندگی‌ام نداشتم و هر چیزی را که دوست داشتم خورده‌ام، ولی همیشه و از زمانی که به مفید و مضر بودن خوردنی‌ها آگاهی پیدا کردم بسیاری مواد را از برنامه غذایی‌ام حذف و جایگزین مفیدتر و بهتری برای همه آنها پیدا کردم. برای مثال نوشیدن نوشابه‌های گازدار سال‌هاست که از کنار غذایم حذف شده یا مدت‌هاست که به جای قند از خرما و به جای شکر از عسل استفاده می کنم. مصرف نکردن انواع سس‌های پرچرب و روغن‌های نباتی و استفاده از روغن زیتون یا هسته انگور به جای آن و غذای کم نمک خوردن هم از پرهیزهای دیگرم در این سال‌هاست.

زیاد به برنج رو نمیدم

برنج را هیچ وقت از وعده‌های غذایی‌ام حذف نکرده‌ام اما همیشه کم مصرف کرده‌ام چون برنج کربوهیدرات دارد و برای پوست و مو بسیار مفید است، بنابراین فاکتور گرفتن آن فکر خوبی برای کاهش وزن نیست و از طرفی افراط در خوردن برنج برای هر وعده به ویژه شام هم اشتباه دیگر ما در برنامه غذایی‌مان است. تا امروز سال‌هاست که پرهیز کرده‌ام و هر چیزی که به سلامت یا وزن ایده‌آل من صدمه بزند را استفاده نکرده‌ام و از همه مهمتر اینکه این رژیم از نوجوانی با من همراه بوده است و رعایت کردن رژیم مناسب و به اندازه خوردن مهم‌ترین اتفاق در سلامت و برنامه غذایی من است، به‌ویژه اینکه من شاید همه چیز بخورم اما با ورزش کردنم کالری اضافه را می‌سوزانم.

مدتهاست جای سرخ ها سفید گذاشته ام

خانم‌های ایرانی از لحاظ ژنتیک پوست و موی سالم و زیبایی دارند بنابراین مراقبت از آنها با ورزش و تغذیه، مهم‌ترین و کمترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. من بسیار مراقب تغذیه و اینکه چه چیزهایی باید بخورم هستم، به‌ویژه وقتی گرفتاری و مشغله زیادی در زندگی به‌وجود می‌آید و کمتر زمان کافی برای ورزش کردن پیش می‌آید، بنابراین باید مراقب تغذیه و سلامت خوراکی‌هایی که استفاده می‌کنیم، باشیم. جایگزین کردن گوشت سفید مثل مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز و استفاده روزانه از میوه‌ها و سبزیجات تازه کمک زیادی به شادابی پوست و مو می‌کند.

از طرفی شخصی که ورزش می‌کند و به تغذیه و سلامت خود توجه ویژه‌ای دارد قطعا به تازگی و سلامت موادی که با آن آشپزی می‌کند هم اهمیت می‌دهد و من چون هم علاقه زیادی به آشپزی دارم و هم دستپخت خیلی خوبی دارم هر کسی غذای من را می‌خورد، می‌تواند از سلامت و خوشمزگی آن مطمئن باشد، چون حتی‌الامکان غذایم را رژیمی، با روغن کم، کم نمک و بسیار خوش طعم درست می‌کنم. حتی برای سالادهایی که درست می‌کنم از سس‌های مرسوم فرانسوی و مایونز استفاده نمی‌کنم بلکه روغن کنجد یا زیتون، بالزامیک و آبلیمو چاشنی سالادهای من است.

خدا، خنده، اخلاق

امروزه هزار و یک دلیل برای استرس و تنش وجود دارد که تاثیر مستقیم آنها روی سلامت پوست و مو است، اما همه ما باید سعی کنیم ابتدا با افکار مثبت و آرامش آنها را کنترل کرده و بعد با ورزش کردن همه تاثیرات آن را از بین ببریم. من به همه خواننده‌های زندگی سالم می‌گویم بیشتر از هرچیز در زندگی آرامش داشته باشید و قدر آن را بدانید و با ورزش و خوش اخلاقی، سلامتتان را چندین برابر کنید. خنده را از لب‌هایتان حذف نکنید و نگذارید هیچ چیز و هیچ کس در زندگی آزارتان دهد و از همه مهمتر به خدا توکل داشته باشید.

فست فود؟ حرفشو نزن

صبحانه برای من جزء مهم‌ترین وعده‌های غذایی است و برای ناهار هفته‌ای دو یا سه بار برنج مصرف می‌کنم و برای شام سالاد یا سبزیجات پخته شده یا مقدار کمی گوشت سفید آب پز استفاده می‌کنم.آبمیوه تازه جزء جدایی‌ناپذیر برنامه‌های من است. آبمیوه‌های طبیعی که از کرفس، هویج، طالبی و میوه‌های فصل می‌گیرم بعد از ورزش همیشه بهترین و خوشمزه‌ترین خوردنی من است. به هیچ‌عنوان اهل خوردن فست‌فود نیستم هم به خاطر اینکه کالری بالا و چربی فراوانی دارد و هم به این دلیل که در تهیه آنها از انواع و اقسام افزودنی‌ها و روغن‌های چندین بار مصرف شده، استفاده می‌شود. بنابراین اگر بخواهم به رستوران بروم هیچ وقت فست‌فود جزو انتخاب‌های من نبوده و نیست.

عاشق ورزش کردن هستم

ورزش همیشه یکی از مهم‌ترین و دوست داشتنی‌ترین برنامه‌های زندگی من بوده و همیشه توام با هر کاری برایم در اولویت قرار داشته است. من از بچگی با ورزش کردن بزرگ شده‌ام. شنا، اسکی و دوچرخه‌سواری ورزش‌هایی هستند که من از اوایل نوجوانی شروع کردم و در سال‌های اخیر سوارکاری و والیبال هم به آنها اضافه شده و بدنسازی و ایروبیک هم ۱۲-۱۰ سالی است که جزو برنامه‌های همیشگی من است. در این سال‌ها آسیب‌های جدی هم با شکستن چند ناحیه از بدنم دیده‌ام اما با این حال هیچ وقت ورزش را کنار نگذاشته‌ام چون عاشق ورزش کردن هستم.

ورزش مداوم هم در جوانی و سلامت و هم در بالا بردن انرژی و اعتماد‌به‌نفس به‌ویژه در خانم‌ها تاثیر بسزایی دارد و باعث می‌شود از استرس و افکار منفی دور شوند. برای این منظور حتما لازم نیست که همه خانم‌ها هر روز به باشگاه بروند و ساعت‌ها ورزش کنند، روزانه یک ساعت پیاده‌روی یا حتی انجام ورزش‌هایی که به آن علاقه دارید با امکانات معمولی که در اختیار دارید به روند سلامت جسمی شما کمک ویژه‌ای می‌کند.

آرامش در حضور گیاهان

همیشه برای استفاده از داروهای شیمیایی ترس داشته‌ام حتی اگر گاهی بخواهم قرص خواب یا مسکن مصرف کنم، سعی می‌کنم جایگزین گیاهی آن را پیدا کنم و خوردن داروهای شیمیایی آخرین گزینه‌ام باشد مثلا نوشیدن عرقیات گیاهی آرام‌بخش مثل گل گاوزبان را ترجیح می‌دهم و از زمانی که یادم می‌آید همیشه قفسه‌ای مخصوص این نوع عرقیات گیاهی در خانه ما بوده. فقط قرص‌های آهن، کلسیم و برخی مولتی‌ویتامین‌ها هستند که البته با تجویز پزشکم مصرف می‌کنم و همیشه همراهم هستند.

استرس‌ها و تنش‌هایی که به‌واسطه کار یا زندگی هراز گاهی سراغم می‌آید را سعی می‌کنم با آرامش و حتما با یک نوشیدنی که از شربت‌ها و عرقیات گیاهی آرام‌بخش است برطرف کنم یا خوراکی‌هایی می‌خورم که لذت بردن از خوردنشان، فکر کردن راجع به اتفاقات بد را از من دور می‌کند.

دماغ را دست دکترا ندید

خوشبختانه، خدارا شکر، تجربه هیچ عمل زیبایی را تا به امروز نداشته‌ام، برخلاف حرف‌هایی که شنیده‌ام که من چندین و چند عمل جراحی را تجربه کرده‌ام اما از همین جا می‌گویم که این موضوع به هیچ عنوان واقعیت ندارد.

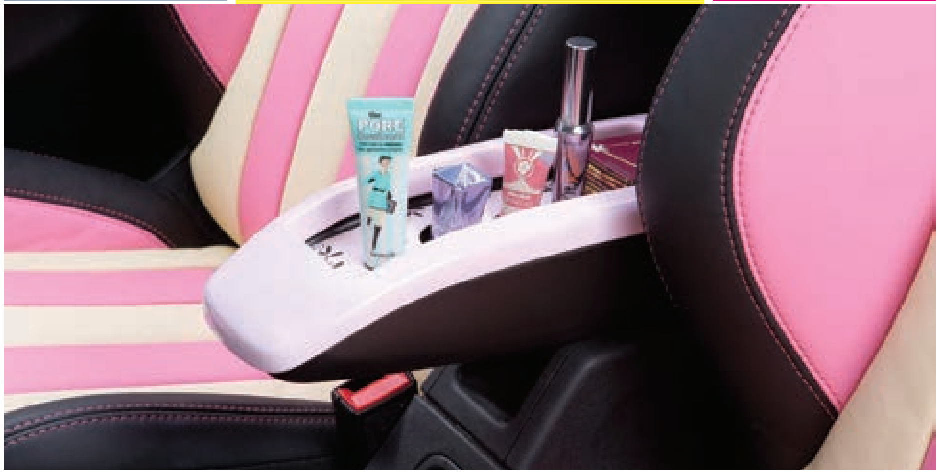
من واقعا کسانی که به این جراحی‌ها احتیاج دارند را منع نمی‌کنم چراکه بعضی‌ها مثلا بینی‌شان بیش از حد بزرگ یا قوزدار است، خب جراحی برای این عده پذیرفتنی است که برای از بین بردن ناراحتی ناشی از این عیب یا بالا رفتن اعتماد‌به‌نفس‌شان این عمل را در حد معقول انجام بدهند، اما واقعا طبیعت ما ایرانی‌ها به‌خودی‌خود زیبایی را در خود دارد ولی متاسفانه یک‌سری افکار غلط به‌ویژه در دخترهای جوان ما ایجاد شده که بدون داشتن هیچ ایرادی فکر می‌کنند حتما باید تغییراتی در صورت خود به‌وجود بیاورند که من این شیوه را اصلا توصیه نمی‌کنم.

واقعا اگر دقت کنید همه دخترهای ما شبیه هم شده‌اند و به هر قیمتی شده خودشان را زیر تیغ جراحی می‌برند تا کارهایی که اصلا لازم و توصیه شده نیست با ظاهرشان انجام بدهند.

فصل سوم

زنانه

- اخبار زنان
- زن و زندگی
- ابر زن
- ماشین آباد



- زاها حدید، معروف ترین معمار زن دنیا

- خانم‌ها چه کنند ماشینشان زیباتر شود

خانم چقدر ماشینتون قشنگه!

- ۱۹ بانوی خبر ساز جهان

01 ۱۹ بانوی خبرساز جهان

01 فضای وحشتناک فیس بوک برای هلن میرن

هلن میرن بازیگری که با بزرگان سینمای جهان همکاری و حتی نقش ملکه الیزابت دوم را روی پرده بازی کرده از شبکه‌های اجتماعی به هیچ عنوان خوشش نمی‌آید.درحالیکه خیلی از بازیگران دنیای هالیوود در این فضا برای رکورد شکنی به جهت داشتن هوادار باهم رقابت می کنند.
به نقل از یک مجله بریتانیایی او می گوید: «من بیست و چهار ساعت به این شبکه اجتماعی پیوستم اما خیلی زود در همان بیست وچهار ساعت فهمیدم خیلی آزار دهنده است. نمی خواستم غریبه‌ها به من درخواست دوستی بدهند. این سایت یکجورهایی وحشتناک بود و من اصلا دوستش نداشتم.»
هلن برای ارتباط داشتن با جوانان فامیلش به این شبکه اجتماعی پیوست اما ظرف همین بیست و چهار ساعت صفحه‌اش را بست. در کل به نظر هلن میرن شبکه‌های اجتماعی نامطبوع است. ولی وی از طرفداران پروپاقرص فن آوری است ودوست دارد ۱۵۰ سال عمر کند تا پیشرفت تکنولوژی را ببینند.

02 اما واتسون هم خندید

انگار سیاستمداران عادت دارند هر از گاهی حرفی بزنند که یک صفحه اجتماعی برای آن تشکیل شود. به تازگی لند آرینج، معاون رجب طیب اردوغان، نخست وزیر ترکیه در یک سخنرانی درباره فساد اخلاقی گفت: "زنان نباید در انظار عمومی بخندند." صحبت های معاون اردوغان با واکنش های زیادی در ترکیه روبرو شد و باعث ایجاد جنبشی در شبکه های احتماعی شد. یک روز از صحبت های این مقام ترکیه ای نگذشته بود که زنان ترکیه شروع به اشتراک گذاری سلفی های خندانشان در شبکه های اجتماعی کردند و هشتگ "قهقهه (kahkaha#)" بیش از سیصد هزاربار توییت شد.

03 دغدغه های ثریا

همیشه دنیای بازیگری برای آنها که از بیرون به آن نگاه می کنند پر طمطراق و جذاب است. ولی این سکه دو رو دارد و همه اش خوشبختی نیست. ثریا حکمت از جمله آن بازیگرانی است که روی بد سکه به نامش خورده است. این بازیگر پیشکسوت در اینباره می گوید: صاحبخانه ودیعه اجاره را بالا برده که از توان من خارج است و تصمیم دارم اثاث‌هایی که برایم باقی مانده را بفروشم و با پول آن دخترم را به خوابگاه بفرستم و خودم هم در خیابان چادر بزنم.
این بازیگر ادامه داد: سال گذشته دوبار تصمیم گرفتم خودم را از بین ببرم و اقدام به این کار هم کردم اما موفق نشدم. الان کل دندان‌هایم را کشیده‌ام و هزینه درمان آن‌ها را ندارم. برای گرفتن بودجه به همه‌جا رفته‌ام و نمی‌دانم این همه بودجه در مملکت جابه‌جا می‌شود، چرا من بعد از این همه سال فعالیت هنری نباید سهمی از آن داشته باشم؟ بعد از ۳۵ سال کار و ۶۱ سال سن، من را به‌عنوان پیشکسوت قبول ندارند.

04 پومپئو تهیه کننده می شود

برای کسانی که سریال‌های روز دنیا را دنبال می کنند، «آناتومی گری» نامی آشنا است. درام بیمارستانی موفقی که از سال ۲۰۰۵ کارش را در شبکه‌ی ABC آغاز کرده و بعد از دوازده سال همچنان در حال پخش است. آناتومی گری چهره‌های زیادی را به بیننده‌ها و البته تهیه‌کننده‌ها معرفی کرده است. از شاندا ریمز خالق پرکار سریال گرفته تا بازیگرانی هم‌چون پاتریک دمپسی و کاترین هایگل. بازیگر اصلی سریال هم کسی نیست جز الن پومپئو که نقش مردیت گری را بر عهده دارد. حال پومپئو که از سال ۲۰۱۱ با تاسیس دفتر سینمایی شخصی، به عرصه‌ی تولید محصولات تلویزیونی وارد شده است قصد دارد که بعد از بازیگری، تهیه‌کنندگی را هم تجربه کند. شبکه‌ی تازه تاسیس ای‌بی‌سی فمیلی، اعلام کرده پومپو به عنوان تهیه‌کننده‌ی اجرایی، مسئولیت اقتباس از رمان موفق «قرض» نوشته‌ی ریچل کری را بر عهده گرفته است. این رمان که سال ۲۰۱۳ منتشر شده، داستان دانشجویی به نام لیلیان را روایت می کند که برای بازپرداخت وام‌های دانشجویی‌اش به تدریس خصوصی روی می‌آورد. رمان که به خطرات و تهدیدهای اقتصادی و اخلاقی مقوله‌ی قرض در آمریکا می‌پردازد، نیم‌نگاهی هم به بحران اقتصادی دهه‌ی گذشته دارد.

05

هدیه تهرانی بازیگر جذاب سینمای ایران به تازگی نقش خودش را در فیلم فائزه عزیز خانی بازی کرده است. فیلم "روز مبادا" نخستین ساخته فائزه عزیزخانی که این روزها در مرحله صداگذاری می باشد و با پایان مراحل فنی برای نمایش در جشنواره فجر آماده می شود.
هدیه تهرانی در این فیلم در نقش خودش ظاهر شده است، همچنین عباس کیارستمی نیز به‌عنوان مشاور کارگردان در این پروژه حضور داشته است. فیلم داستان مادری است که هوای رفتن کرده و زندگیش رنگ دیگری گرفته، اما اهل خانه او را باور نمی کنند. شیرین آقارضا کاشی، ولی اله عزیزخانی، وحید عزیزخانی، مجید عزیزخانی و سمیرا مدنی از دیگر بازیگران فیلم هستند

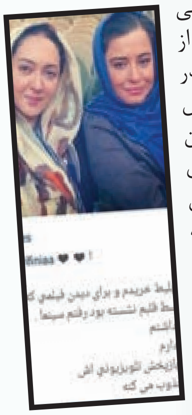
HEDIEH TEHRANI

هدیه تهرانی در نقش هدیه

انتشار اخبار بانوان رشید و غیور ایرانی که در همه عرصه ها می درخشند، برای همه ایرانی ها افتخار آفرین است؛ هم زن و هم مرد ایرانی. این افتخار آفرینی و انعکاس اخبار بانوان در شماره های قبل، بازتاب های خوبی داشت با استقبال مخاطبان مواجه شد.زین پس، بخش زن نیوز در ماهنامه زندگی سالم آیینه انتشار اخبار بانوان بر تر ایران و جهان خواهد بود.

06

عشق مهراوه به نیکی



به تازگی مهراوه شریفی نیا با انتشار عکسی از خود و نیکی کریمی در صفحه اینستاگرامش از لذت های دیدن فیلم "دوزن" با بازی نیکی کریمی در نقش فرسته نوشته است که نشان می دهد مهراوه شریفی نیا شیفته بازی نیکی کریمی است.او در اینستاگرامش نوشته است: هفت بار بلیط خریدم و برای دیدن فیلمی که درست وسط قلبم نشسته بود رفتم سینما. دوستش داشتم. هنوز هم دارم. هنوز هم بازپخش تلویزیونی اش من رو مجذوب می کنه،به خصوص بازی بازیگر مهم ترین شخصیت فیلم.... اینقدر بازیش تاثیر گذار و باورپذیر بود که تا مدتها دلم می خواست از دنیای خودم استعفا بدم و برم تو دنیای فیلم "دو زن" زندگی کنم.

وی ادامه داده: دلم می خواست مهراوه نباشم. فرشته باشم تا محبور بشم برای خرج دانشگاهم به رویا انگلیسی درس بدم. دلم می خواست فرشته باشم تا پسری سوار موتور با شلوار شیش جیب و کاپشن خلبانی و تهدیدهای کله خرانه، عاشقم بشه و مجبور بشم برای خلاصی ازشرش به یک شهر دیگه فرار کنم.

07

عروس پدرسالار

کمند امیرسلیمانی که پس از گذشت ۲۰ سال از ایفای نقش در سریال «پدرسالار»، بار دیگر نقش عروس خانواده را در سریال رمضان ۹۳ بازی کرده است، با اشاره به تفاوت‌های عروس سریال «پدرسالار» و «فاخته» می گوید: من آن سریال را در اوج جوانی بازی کردم و در آن زمان حرف شنوی از بزرگتر فامیل بسیار جذاب بود، اما الان شرایط متفاوت است و شاید چنین عروسی در زمان حال قابل پذیرش نباشد.

او می گوید: در حقیقت شخصیت آن عروس مناسب زمان خودش بوده و این عروس هم برای این زمان ساخته شده است. ۲۰ سال گذشته تنها شبکه‌های یک و دو وجود داشت و خبری از ماهواره، اینترنت و ... نبود. سریال‌ها هفتگی پخش می‌شد؛ سریال «پدرسالار» در زمان خود به سبب بازیگران و شرایطی که داشت بسیار پرمخاطب بود و توانست مورد توجه مردم قرار گیرد ولی بعد از ۲۰ سال کار سخت‌تر شده؛ چرا که تولیدات بالا رفته است.

زن دوم

فریبا نادری بازیگر «فاخته» درباره نقش خود در این سریال گفت: در این سریال به قول بچه‌های تلویزیون یک نقش خاکستری بازی می کنم و نقش منفی زن قصه را به دوش می کشم. این کاراکتر مخاطب خاص دارد و معمولا نقش‌های منفی که در قصه‌های ایرانی وجود دارد، همذات پنداری خانواده‌های ایرانی را به دنبال ندارد. چرا که خارج از سنت و عرف مملکت عمل می کنند.

وی افزود: مثلا طبیعتا مخاطب عام با نقش کسی که زن دوم شده، ارتباط برقرار نمی کند. ممکن است به خاطر خلوت‌های آن فرد یا پی بردن به این نکته که او از بدو تولد انسان بدی نبوده، مخاطبان به او هم حق بدهند.فریبا نادری به بازی در نقش زن دوم و نقش های خاکستری عادت دارد. بازی او در سریال ستایش نیز در همین کاراکتر است.

زنی محجبه با لباس های رنگی که به مرد زن دار دلبسته و با جعل امضا و کالت تصاحب مال و اموال حشمت فردوس را در دست گرفته است.

02

09

BEHNOUSH BAKHT

از بازیگری تا مجریگری

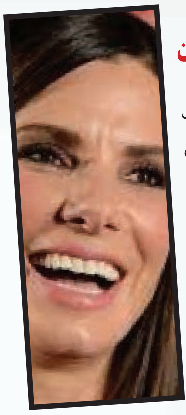
بهنوش بختیاری که کارش را از منشی صحنه آغاز کرد به دنیای بازیگری وارد شد و حالا در شبکه نسیم به کار اجرا مشغول است. این تازه ترین عکس او در اینستاگرامش است که نشان می دهد جدای از هنر بازیگری و اجرا، می تواند مدل خوبی هم باشد.

این بازیگر مجری شده ،در شبکه نسیم تلاش می کند با خواندن پیام هایی که در دنیای مجازی ردو بدل می شود، به این شبکه فضای فان و خنده ببخشد که البته تا اندازه ای نیز موفق بوده است. جدای از این در یکسری از برنامه های شبکه نسیم کار گزارشگری نیز می کند که برای خیلی از شهروندان که سوژه مصاحبه او می شوند این کار لذت بخش است.

البته کم نیستند منتقدانی که کارهای اخیر بهنوش بختیاری به خصوص در اجرا و گزارشگری را ناموفق توصیف کرده اند ولی مدیریت شبکه نسیم نظر دیگری دارد زیرا او همچنان به مجری گری و گزارشگری در شبکه نسیم مشغول است.

10

پردرآمدترین زن بازیگر هالیوود



ساندرا بولاک پردرآمدترین بازیگر زن هالیوود شناخته شد. به گزارش مجله فوربس او با درآمد ۵۱ میلیون دلاریش در دوازده ماه پردرآمدترین شد. ساندرا بولاک ۵۰ ساله در فیلم محبوب و پرفروش جاذبه سال گذشته نقش آفرینی کرد. جنیفر لورنس و جنیفر انیستن نفرات بعدی لیست پردرآمدترین ها هستند. جنیفر لورنس ۲۳ ساله وستاره بازی‌های گرسنگی با درآمد ۳۴ میلیون دلاری مقام دوم را دارد و جنیفر انیستن ۴۳ ساله درآمد ۳۱ میلیون دلاریش را از حضور در سینما، آگهی های تبلیغاتی و... بدست آورده است. گفتنی است که مجله فوربس هر ساله این فهرست را منتشر می کند. گزارشگران مجله در گفت‌وگو با کارگزار تک تک این ستارگان وبرمبنای درآمدشان در سینما/آگهی های تبلیغاتی این فهرست را تدارک می‌بینند.

11

حذف از سکانس آخر

مخاطبان سریال های مناسبتی ماه رمضان امسال در چند سکانس آخر دو مجموعه «مدینه» و «فاخته» دو بازیگر این آثار را ندیدند. دو بازیگری که به دلایلی در آخرین مراحل تصویربرداری حضور نداشتند.

یکی از این بازیگران که در سکانس های آخر حضور نداشت، مریم کاویانی است. این بازیگر در جریان ضبط بخش های مربوط به عروسی که در مسافر خانه می گذشت به دلایلی حذف شد. شنیده می‌شود برخی اختلافات میان این بازیگر و سازندگان، منجر به حذف او شده است. این در حالی است که بازیگر نقش همسر او داریوش سلیمی در میان حاضران در مجلس دیده می شد. سپیده کاشانی دختر نوجوانی که در سریال «فاخته» شاهد هنرنمایی او بودیم نیز در سکانس های آدم ربایی، نجات توسط خانواده حضور نداشت و به جای او از بدل استفاده شد. در سکانس های مذکور سازندگان از دختری در قدوقواره او بهره بردند و به واسطه پوشش چادر، احتمالا بدون آنکه کسی متوجه شود، روی آنتن رفت.

12

آتش بس ۲

از آنجا که ساختن فیلم های سینمایی دنباله دار سنت دیرینه ای است که در هالیوود بسیار جواب داده، کارگردان های ایرانی نیز تلاش کرده اند با حفظ این سنت گام های موفقیت را استوار تر بردارند. بعد از کلاه قرمزی و سروناز، ایرج طهماسب کلاه قرمزی و بچه ننه را روی پرده برد که اگر چه استقبال خوبی از آن شد ولی کیفیت چندانی نداشت. حالا تهمینه میلانی آتش بس ۲ را آماده کرده تا به گفته تهیه کننده فیلم نشان دهد می تواند در این وادی موفق عمل کند.

فیلم سینمایی «آتش بس ۲» با بازی بهرام رادان، میترا حجار، آتیلا پسیانی، گوهر خیراندیش، مهرانه مهین ترابی، پژمان جمشیدی، دانیال عبادی، فلور نظری و رایان جواهریان درباره یک زوج جوان و تحصیلکرده است که عازم سفری به خارج از کشور هستند، پس از سال ها مشاور خانواده خود را به طور اتفاقی در فرودگاه ملاقات می کنند و در زمانی که منتظر پرواز هستند، اتفاقات سال های زندگی خود را مرور می کنند.

13

معتمد آریا آبله گرفت

فاطمه معتمد آریا پس از گذشت ۱۷ سال از فیلم «مهرمادری»، در همکاری دوباره با کمال تبریزی مقابل دوربین «ابله» می‌رود. فاطمه معتمد آریا که عنوان پرافتخارترین بازیگر زن جشنواره فیلم فجر را دارد در اولین تجربه شبکه نمایش خانگی خود قرار است یکی از نقش های اصلی مجموعه «ابله» را بازی کند. پیش از این حضور مهران احمدی و باران کوثری در مجموعه ابله قطعی شده و انتخاب سایر بازیگران ادامه دارد.

این مجموعه ۲۶ قسمتی که فیلمنامه اش توسط علیرضا طالب زاده نوشته شده، موضوعی کمدی دارد و روایت نویسنده ای به نام هادی است که در نگارش فیلمنامه های پلیسی جنایی تخصص دارد. او درگیر ماجرای یکی از شخصیت های عجیب خود به نام پریسا می شود.

NIKI KARIMI

غزه و نیکی کریمی

14

نیکی کریمی از جمله هنرمندانی است که با اظهار تأسف از کشتار بی‌رحمانه در غزه گفت: برایم عجیب است در عصر اینترنت و ارتباطات چنین فاجعه جهانی در حال وقوع است و هر کس هر کاری دلش بخواهد، انجام می‌دهد اما اتفاقی نمی‌افتد.

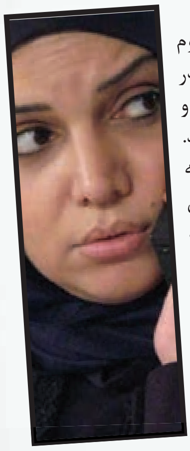
این بازیگر و کارگردان اظهار کرد: ماجرای فلسطین برای ما چیز جدیدی نیست و از زمانی که چشممان را باز کرده‌ایم درباره این کشتار بی‌رحمانه شنیده‌ایم. ما که سیاسی نیستیم و از جزئیات این موضوع سر در نمی آوریم. اما آن چیزی که به عنوان یک شهروند عادی متوجه هستم، عکس‌هایی است که از کشتار بی‌رحمانه بخصوص بچه‌ها در غزه می‌بینم که به نظر من یک فاجعه جهانی است.

نیکی کریمی با اشاره به مطالعه‌ای که اخیرا درباره حقوق بشر داشته است، گفت: مهمترین چیز، حق جان و مسکن است که حقوق طبیعی یک انسان محسوب می‌شود اما باید دید کسانی که به‌دنبال حقوق بشر هستند، الان چرا نیستند؟ و چرا کاری نمی‌کنند؟ شهروندان عادی در غزه کشته می‌شوند اما اتفاقی نمی‌افتد.

04

15

هفت سنگ مفرح و اخلاقی بود



الهام پاوه نژاد که در ماه مبارک رمضان در نقش مهری زن دوم نصیر ذبیلاری را در سـریال "هفت سـنگ" برعهده داشت در خصوص این سریال گفت: به نظرم فضای کار، فضایی مفرح بود و سعی شد که نکته های اخلاقی نیز در دل این فضا گنجانده شود. پاوه نژاد با بیان اینکه تنوع داستانی "هفت سـنگ" از جمله ویژگیهای آن است، ادامه داد: برخلاف اغلب سریالهای مناسبتی که خط واحدی را در یک مدت چند هفته ای دنبال می کنند در "هفت سـنگ" علیرغم ثابت بودن شخصیتها ،در هر قسمت داستانهای مجزایی مطرح می شد؛ داستانهایی که در برخی موارد به هم پیوند می خورند.

این بازیگر که در تلویزیون صاحب تجربه های خوبی مانند سریال "یلدا" و "همسران" است درباره اینکه "هفت سنگ" تا چه حد توانست مورد توجه قرار بگیرد، گفت: کیفیت کار بالاتر از حد متوسط سریالهای تلویزیونی است و علاوه بر مخاطب تلویزیونی، مخاطبان سختگیرتر را هم راضی خواهد کرد.

16

آلیا تکذیب کرد

فاطمه آلیا، نماینده تهران در مجلـس، بعد از اعتراض خانم ها برای ممانعت از ورودشـان به ورزشـگاه آزادی جهت تماشای مسـابقه والیبال ایران گفت: «کار زن، بچه‌دارشـدن و تربیت فرزند و شوهرداری اسـت نه دیدن مسابقه والیبال. یک عده‌ای می‌خواهند هر طور شـده به زن نقش‌هایی بدهند که مخالف با وظایف شرعی است. زنی که دغدغه اصلی‌اش رفتن به ورزشگاه و شاغل‌شدن و این‌دست مسایل باشد که دیگر به وظایف اصلی خود نمی‌رسد. بروید از همان‌هایی که می‌خواهند والیبال ببینند بپرسید که چندنفرشان ازدواج کرده‌اند؟ از میان آنها که ازدواج کرده‌اند چند نفرشان بچه‌دار شـده‌اند و اگر هم بچه‌دار هستند چطور بچه خود را تربیت می کنند؟»

حالا او این سخنان را منتسب به خود نمی داند : خبری به نقل از بنده درباره حضور بانوان در ورزشگاه و تماشای مسابقات والیبال روز شنبه ۳۱ خردادماه در برخی رسانه ها منتشر شد که از اساس نادرست اسـت!!!!!اما باور این تکذیب واقعا کار ساده ای نیست.

17

نقش کمدی را دوست دارم

شـبنم مقدمی که لیلا گلی در سریال هفت سـنگ بود در باره بازی در این سریال می گوید: همیشه بازی در نقش کمدی و شیرین را دوسـت داشتم و در فیلم کمدی «همیشه پای یک زن در میان است» به کارگردانی کمال تبریزی و همچنین سریال کمدی باجناق‌ها نیز بازی کردم. در این سال‌ها دلم می‌خواست تا با کارگردان و متنی خوب، ژانر کمدی را امتحان کنم چراکه هر بازیگری دوست دارد تا خود را در گونه‌ها و نقش‌های مختلف محک زند. از طرفی کمدی یکی از ژانرهای مورد علاقه‌ام نیز بود.

وی ادامه می دهد: گرچه نمی‌توانیم «هفت سـنگ» را صرفا سـریالی کمدی بنامیم، آن هم به این دلیل که این سـریال رگه‌هایی از کمدی دارد و کار شـیرینی است ولی در قسـمت‌هایی به سمت ملودرام هم می‌رود و به مجموعه‌های تلویزیونی که در این چند وقت اخیر دیده‌ایم نزدیک می‌شود مثل خانه سـبز و... که اینها را هم نمی‌توانستیم صرفا کمدی بنامیم به این خاطر که نزدیک به زندگی هسـتند و همه عناصر موجود در زندگی در آنها نیز وجود دارد و به ژانر خاصی هم تعلق ندارند.

حضور لعیا زنگنه که قرار بـود در جدیدترین سریال پلیسی تلویزیون به اسم "رهایی" در کنار بازیگرانی چـون دانیال حکیمی، میترا حجار و رامتین خداپناهی ایفای نقش داشته باشد در این مجموعه به نتیجه نرسـید. کارگردان سریال رهایی درخصوص عدم حضور لعیا زنگنه در سریالش گفت: خانم زنگنه قرار بود یکی از بازیگران نقش اصلی سـریال رهایی باشد اما قسمت نشد با ایشان کار کنیم؛ البته این در حالی اسـت که ما با خانم زنگنه برای حضور در این مجموعه قرارداد هم بسـته بودیم ولی شرایطی ایجاد شد که نتوانستیم در خدمتشان باشـیم. مسعود تکاور همچنین اعلام کـرد که عدم حضور لعیا زنگنه در سریال رهایی در حالی که در لیست بازیگران نام وی به چشم می خورد، دلیلی خاصی ندارد و فقط قسمت نشد با وی همکاری کنیم.

سـریال رهایی در ژانر پلیسی برای پخش در هفته نیـروی انتظامی از شبکه دوم در نظر گرفته شده است.

18

LAYA ZANGENEH

رهایی لعیا زنگنه از "رهایی"

19

سیمینِ ادبیات ایران در کماست

سـیمین بهبهانی همچنان در کماسـت و در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بستری است. یکی از بستگان این شاعر درباره آخرین وضعیت جسمی او اظهار کرد: حال خانم بهبهانی وخیم بوده و در آی سی یو بستری شده و همچنان هم وضعیت‌شان به همان شکل است و تغییری نکرده است. او درباره سطح هوشیاری بهبهانی نیز گفت: وضعیت‌شان حساس است و گاهی بالا و پایین دارد، اما ما خیلی نمی‌توانیم در این‌باره اظهارنظر کنیم. امیدواریم حال‌شان بهتر شود. به گفته علی بهبهانی - پسر سیمین بهبهانی -، بیماری او به خاطر نارسایی ریوی و قلبی است و نارسایی ریوی به قلبش زده است. سیمین بهبهانی از شامگاه چهارشنبه (۱۵ مردادماه) در بیمارستان بستری شده و ممنوع‌الملاقات است. درباره او بد نیست بدانید سیمین خلیلی معروف به «سیمین بهبهانی» فرزند عباس و حاج میرزا حسین حاج میرزاخلیل مشهور به میرزا حسین خلیلی تهرانی که از رهبران مشروطه بود عموی پدر او و علامه ملاعلی رازی خلیلی تهرانی پدربزرگ اوست. است. پدرش عباس خلیلی به دو زبان فارسی و عربی شعر می گفت و حدود ۱۱۰۰ بیت از ابیات شاهنامه فردوسی را به عربی ترجمه کرده بود و در ضمن رمان‌های متعددی را هم به رشته تحریر درآورد که همگی به چاپ رسیدند. مادر او فخرعظما ارغون دختر مرتضی قلی ارغون از بطن قمر خانم عظمت السلطنه بود. فخر عظما ارغون فارسی و عربی و فقه و اصول را در مکتبخانه خصوصی خواند و با متون نظم و نثر آشنایی کامل داشت و زبان فرانسه را نیز زیر نظر یک مربی سوئیسی آموخت.

خانم‌ها چه کنند ماشینشان زیباتر شود

خانم چقدر ماشینتون قشنگه!

زیبایی یکی از آن مسائلی است که هر کس اعم از زن و مرد به آن اهمیت می‌دهد فقط نوع نگاه افراد به زیبایی است که متفاوت است آقایان به یک شکل به زیبایی نگاه می‌کنند و خانم‌ها به یک شکل دیگر سلیقه همه هم محترم است. ثابت شده که آن چه موجب می‌شود چیزی زیبا یا زشت به نظر بیاید بیش از هر چیز وابسته به محیطی است که افراد در آن رشد و نمو می‌یابند. در یک جامعه ممکن است چیزی زیبا باشد و در جامعه دیگر همان چیز را زشت قلمداد کنند همین طور در یک جامعه هم ممکن است بین گروه‌های کوچک‌تر این تفاوت‌ها وجود داشته باشد یک خانواده گل گلی پسند هستند و آن‌ها را زیبا می‌دانند، یک خانواده هم زیبایی را در سادگی می‌بینند این‌ها هم همه از سلیقه نشات می‌گیرد ما می‌خواهیم امروز پیشنهاداتی را برای زیباتر شدن ماشینی که سوار می‌شوید را به شما خانم‌ها ارائه کنیم باشد که مقبول افتد.

بدنه ماشین

بدنه ماشین نمای خروجی آن است بیش از هر چیز در چشم است و دیگران آن را می‌بینند و رنگ ماشین هم با آن تعیین می‌شود در کشور ما شرکت‌های ماشین‌سازی به خاطر مشکلاتی که رنگ‌های روشن البته غیر از سفید در استفاده دارند تمایلی به این که ماشین‌هایی با رنگ‌های مختلف ارائه دهند ندارند و اگر هم رنگی ارائه شود غالبا تیره است. بسیاری از گذشته رنگ اتومبیل مناسب خانم‌ها را آلبالویی می‌دانند که البته درست هم هست و رنگ مناسبی برای هر سن از خانم‌هاست اما دقت کنید که اگر ماشین رنگ روشن سوار می‌شوید رنگ‌های بسیار کمیاب و توی چشم زیاد مناسب نیست چرا که این رنگ‌ها بیش از حد در چشم است و موجب می‌شود راننده‌اش هم زیاد توی چشم باشد و زیاد توی چشم بودن هم مشکلات خاص خود را دارد.

نکته بعدی که باید در رابطه با رنگ ماشین توجه کنید این است که همواره تمیز بودن ماشین باعث زیبایی آن می‌شود. لازم نیست کار خاصی بکنید تا بدنه بیرونی ماشین‌تان زیباتر شود همین؛ فقط آن را تمیز نگه دارید و این گونه خودش خود به خود زیبا می‌شود. ماشینی را هم که بدنه‌اش پر از جای تصادف و خوردگی است نمی‌توان برای یک خانم مناسب دانست. بنابراین اگر مجبورید که هیچ ولی اگر مجبور نیستید ماشین‌های این جوری را تا تعمیر نکرده‌اید سوار نشوید، کارهایی مثل کپ کردن ماشین که اصلا و آویزان کردن تزئینات در حد غیر متعارف هم اصلا برای یک خانم مناسب نیست. البته شاید کسی بگوید که من دوست دارم ولی به این دقت کنید که شما یک خانمید، با انجام این کارها بر روی ماشینی که سوار می‌شوید به نوعی شخصیت‌تان را معرفی می‌کنید و همین امر می‌تواند گاه امنیت شما را به خطر بیندازد.

داخل اتاق ماشین

اتاق ماشین متعلق به شماست. اگر از ماشین‌تان خانوادگی استفاده می‌کنید یعنی ماشین متعلق به شما و همسرتان است و بچه هم دارید باید داخل ماشین به گونه‌ای باشد که به سلیقه هر دوی شما بخورد. اگر یک روز هم شوهرتان ماشین را برداشت و برد، رفقا به خاطر زنانه بودن داخل ماشین دستش نیندازند، پس در تزیین داخل اتاق دقت کنید.

با این توجه داشته باشید که این ماشین شماست اول از هر چیز به راحتی خود و زیبایی بصری‌ای که می‌خواهید فکر کنید. الکی خود را در گیر سلایق دیگران یا کارهایی که آن‌ها دوست دارند انجام دهید و شما علاقه‌ای بدان‌ها ندارید، نکنید. آن‌ها این کارها را در ماشین خودشان بکنند، شما زندگی خودتان را دارید، دقت کنید که در زمینه تزیینات داخل خودرو هم می‌توان چشم و همچشمی کرد پس به این دام نیفتید در جریان باشید که تزئینات اضافی در ماشین به خصوص از نوع گران قیمتش آن را مستعد سرقت می‌کند پس ماشین‌تان را به طعمه‌ای برای دزدها تبدیل نکنید

اگر ماشین‌تان را به چشم یک سرمایه نگاه کرده و زیادی تغییرات در آن ایجاد کنید، هنگام فروش برایتان مشکل ایجاد می‌شود سعی کنید برای آراستن آن از تزییناتی استفاده کنید که به راحتی جدا شوند و بتوان با کم‌ترین هزینه و اگر بشود هیچ هزینه‌ای و در کم‌ترین زمان ممکن ماشین را به حالت فابریکش بازگرداند تا مشکلی برای فروشش نداشته باشید، وسایل تزیینی که بدون هیچ آسیبی جدا می‌شوند را می‌توانید برای خودروهای دیگری هم که می‌خرید استفاده کنید.

خلاقیت فراموش نشود

اگر خلاق باشید با هزینه کم‌تر می‌توانید کلی به زیبایی ماشین‌تان کمک کنید، برای داشتن یک ماشین زیبا لازم نیست که حتما زیاد خرج کنید، چه بسیار آدم‌هایی که نصف قیمت خودرویی که زیر پا دارند را خرج زیبایی‌اش کرده‌اند در صورتی که با اندکی خلاقیت، با کمی ذوق می‌توانستند با هزینه‌های اندک ماشین‌شان را بسیار زیبا کنند. ولی کلی خرج کرده‌اند و احتمالش زیاد است بابت این خرج‌هایی که کرده‌اند، پشیمان شوند اما نه راه پس دارند و نه راه پیش و کاری نی‌توانند بکنند. به خودتان و خلاقیتتان اعتماد کنید یادتان نرود که شما خانم هستید و خانم‌ها حس زیبایی‌شناسی و خلاقیت خودشان در زیبا کردن چیزهای دور و برشان را دارند و پویاتر از آقایان هستند، پس خودتان دست به کار شوید.

به فکر ماشین شوهرتان هم باشید

به همان میزان که ماشین خودتان برای‌تان ارزشمند است ماشین همسرتان هم باید برای شما ارزشمند باشد. به زیبایی آن‌ها هم اهمیت دهید از آن دست خانم‌هایی نباشید که هر وقت سوار ماشین همسرشان می‌شوند فقط از کثیفی و زشتی سر و ظاهر ماشین شکایت می‌کنند و غر می‌زنند. اگر خیلی از این وضع ناراحت هستید دست به کار شوید، شما هم از این ماشین استفاده می‌کنید، شما شروع کنید همسرتان هم به احتمال زیاد با شما همراه می‌شود. به این دقت کنید که اگر همسرتان هم فقط بخواهد از این ماشین برای این ور و آن ور رفتن استفاده کند، شما می‌خواهید که علاوه بر یک وسیله حمل و نقل از نشستن داخل آن لذت هم ببرید. بدون شک همسرتان هم بدش نمی‌آید که چنین لذتی ببرد، پس شروع کنید.

این ماشین مخصوص خانم‌ها ساخته شده است

سیتروئن فرانسه نسخه جدیدی از هاچ‌بک زیبای خود را با همکاری یک شرکت لوازم آرایشی به بازار عرضه کرد.

پیش از این دنیا سیتروئن DS۳ را به عنوان یک هاچ‌بک اسپرت فرانسوی می‌شناخت. خودرویی اسپرت که هم آقایان را به سوی خودش می‌کشید و هم خانم‌ها را. هم پیرها را هم جوان‌ها را.

اما اکنون ویرایش جدید این هاچ‌بک تنها برای یک گروه ساخته شده است؛ خانم‌های جوان.

پیش از این بسیاری از خودروسازان برای جلب نظر این بازار منحصر به فرد اقدام به تولید محصولات می‌کردند که در نهایت فقط رنگ بیرونشان قدری فانتزی بود. اما این خودرو واقعاً چیز دیگری است.

علاوه بر آن رنگ‌بندی خاص صورتی روی بدنه، می‌توان المان‌های گرافیکی با محوریت جنس مونث را روی آن مشاهده کرد.

حتی رینگ‌های این خودرو نیز دستکاری شده‌اند تا در نمای بیرونی کاملاً دخترپسند باشد.

بدون تردید عمده موفقیت این خودرو در داخل کابینش است. جایی که به معنی واقعی کلمه یک میز توالت کامل تهیه و تدارک دیده شده است. داخل کابین مانند اتاق کودکان، سرتاسر با چشمه‌های فانتزی تزئین شده است.

از صندلی‌های صورتی گل‌دار گرفته تا کوسن‌هایی به همین رنگ. از آینه روی کنسول گرفته تا فرمان و دسته‌دنده همگی از سوی کارخانه با رنگ‌بندی خاص تولید شده‌اند.

زاها حدید، معروف ترین معمار زن دنیا

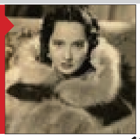
جهان تا به امروز زنان موفق بسیاری به خود دیده است،در زمینه های گوناگون.در این بین کارها و مواردی هستند که مردانه به نظر می رسند تا جاییکه افراد مشهور این حوزه ها عمد تا از میان مردان هستند.در این قسمت به معرفی یکی از زنان موفق و مشهور دنیا می پردازیم که با گام نهادن در یکی از این حوزه های مردانه، توجه جهان را بخود جلب کرده است.چهره بی نظیر و فوق العاده قابل احترام در دنیای معماری،زاها حدید اولین زنی است که برنده جایزه معتبر pritzker شده.وی در سال ۱۹۵۰در شهر بغداد و در خانواده ای مسلمان متولد شد.پدرش یک سیاستمدار،اقتصاددان و مردی روشنفکر بود که به تحصیلات فرزندانش اهمیت می داد.

پس از آنکه زاها حدید مدرک کارشناسی ریاضی را از دانشگاهی در بیروت دریافت کرد،برای ادامه تحصیلات راهی دانشکده معماری لندن شد و اینگونه به دنیای معماری راه پیدا کرد.سالهای طولانی است که در انگلیس زندگی می کند و شهروند انگلیس به حساب می آید.نقاشی و طراحی از مهمترین تکنیک هایی هستند که وی در هنر معماری اش بکار می برد،البته این ویژگی در اوایل دوران کارش بارزتر بود.شهرت او به خاطر تلاشش در از میان برداشتن مرزهای معماری و طراحی شهری است؛در کارهایش با مفاهیم جدیدی از فضا و مکان روبرو می شویم که از عهده طراحی در تمام زمینه ها از مقیاس شهری گرفته تاطراحی داخلی و مبلمان منزل به خوبی برمی آید.کارهایش همگی جهانی هستند و بسیاری از آنها در موزه های مهم دنیا نگه داری می شوند.علاوه بر این،در دانشگاههای معتبری از جمله هاروارد،شیکاگو،کلمبیا،دانشگاه هنرهای بصری هامبورگ و هنرهای کاربردی وین تدریس می کند.وی در سال ۱۹۸۰ دفتر معماری خودش را افتتاح کرد،ولی در ابتدا ایده هایش مورد توجه قرار گرفتند و نه طراحی هایش.اولین موفقیت وی برمی گردد به سال ۱۹۹۴ و طراحی ایستگاه آتش نشانی برای یک کارخانه مبلمان سازی در آلمان.این ساختمان از لحاظ زیبایی بی نظیر بود و چند سال بعد به موزه صندلی تبدیل شد.او درباره طراحی های ساختارشکنانه اش چنین می گوید«مردم فکر می کنند ساختمان ها باید مستطیل شکل باشند تا به بهترین نحو از فضای موجود استفاده شود.ولی دنیا که به شکل مستطیل نیست!آیا وقتی به پارک می روید،از نبودن هیچ گوشه ای برای نشستن می نالید؟»او می گوید که تمام ساختمان هایش کاملا کاربردی هستند و تنها الگوی ساخت آنها متفاوت است.وی عقیده دارد اگر معماری چیزی جز این باشد،درست مثل این است که بگوییم تمام انسان ها باید طبق یک الگوی خاص و یکسان بنویسند. این مهندس معمار ۶۴ ساله عراقی بیش از ۱۰۰۰ پروژه در ۴۴ کشور مختلف طراحی کرده و ساخته است.او می گوید اولین جرقه های علاقه به معماری در کودکی اش روشن شده است.زمانی که همراه خانواده به

۱۰ چهره ۱۰ جمله

اپرا وینفری

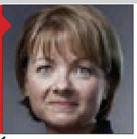
اصلا تصورش را نمی کردم که صادق بودن با خود می تواند من را این چنین ثروتمند کند. اگر زودتر این موضوع را متوجه می شدم، این کار را زودتر انجام می دادم.


امیلی برونته

دیگران را نه بخاطر خودشان ، بلکه برای سلامتی خودتان ببخشید

آریانا هافینگتون

شرکت های عالی به عالی بودن اعتقاد ندارند. آن ها به بهبود دائم و تغییر مداوم فکر می کنند.


آنجلا برالی

هر چه بیشتر برای زندگی خود ارزش قائل باشید و آن را غنیمت بشمارید، نقاط مثبت بیشتری در زندگی خود خواهید دید که ارزش غنیمت شمردن را دارند.

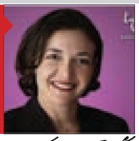
شیلا بیر

هیچ می دانی فرصتی که از آن بهره نمی گیری ، آرزوی دیگران است.

بازمانده های شهرهای تاریخی سومریان سفر کرد.او می گوید شن های روان و رودخانــه هــا الهام بخش مــن بودند،تصاویر آن بناها هیچ وقت از ذهنم خارج نشده اســت.او بر این باوراست که مهمترین رکــن در معماری نحوه فکر کردن و ایده هایی اســت که در ســر می پرورانید.«اگر از من بخواهند زندان بســازم،هرگز این کار را نخواهم کرد،مهم نیست در کجا باشد. ولی هر چیزی که بــه مردم کمک کند و زندگی بهتری را بــرای آنها رقم بزنند،حتما انجام خواهم داد،در هر کجا که باشــد.»زاها حدید متاهل نیست و فرزندی ندارد.او چندان علاقه ندارد که درباره زوایای خصوصی زندگی اش صحبت کنــد و همیشــه روی کارش تمرکز می کند.از او پرسیده شد اگر بخواهد خانه ای برای خودش طراحی کند،چگونه خواهد بود؟ وی پاســخ داد« سرم بسیار شلوغ است و هرگز فرصت این کار را ندارم،ولی ترجیح می دهم یک دفتر کار بسازم،چرا که من بندرت در خانه هستم !»انتخاب توکیو برای میزبانی بازی های المپیک ۲۰۲۰ بسیاری را خوشحال کرد از جمله زاها حدید؛وی مشغول طراحی استادیوم ملی توکیوست. آثار بسیاری از وی در کشورهای مختلف بر جای مانده است؛برخی از این کارها عبارتند از: ایســتگاه قطار ســریع السیر ناپل، موزه هنرهای معاصر در سینســیناتی امریکا،ساختمان کمپانی BMW در آلمان،مــوزه هنرهای معاصر در ایتالیا،آســمان خراشــی در فرانسه،پل و کتابخانه ای در اسپانیا،دانشگاهی در مکزیک ،سالن اپرا در دبی،دپارتمان هنر اســلامی لوور در پاریس،مرکز ورزشی المپیک آبی لندن و بســیاری دیگر.همچنین طرح های معماری او در مسابقات معماری متعددی برنده شدند که متاسفانه بسیاری از آنها به مرحله ساخت نرسید.زاها حدید معماری اســت که درک ما را از فضا تغییر داده ،نه تنها از لحاظ فیزیکی بلکه از لحاظ اجتماعی و فرهنگی.وی تمایل زیادی به طراحی ساختمان های چند منظوره دارد.از او پرسیده شــد کدام یک از کارهایش را بیشتر از بقیه دوســت دارد؟«تمام کارهایم مثل بچه هایم هستند و نمی توانم بگویم کدام را بیشتر دوســت دارم.ولی اولین کارم که ساختمان آتش نشانی در آلمان بود را هرگز فراموش نخواهم کرد.چراکه شــروع مسیر جدیدی در زندگی ام بود.»او می گوید«تاریخ معماری بدون هیچ اشاره ای به زنان نوشته شده است ،تعداد زنان مهندس معمار مشــغول به کار در انگلیس ۱۴٪است در حالیکه واجدین شرایط ۳۸٪ هستند.تصور می شود معماری دنیای مردانه است و زنان مهارت کافی برای ورود به آن را ندارند،من اصلا چنین چیزی را قبول ندارم.البته هنوز هم مشکلات زیادی سر راه من به عنوان یک زن وجود دارد ولی تصمیم دارم همه آنها را از سر راه بر دارم.»در پایان به چند گفته از وی اشاره می شود: ۱-هنر معماری ارتباط نزدیکی با رفاه و خوب زندگی کردن دارد. مردم می خواهند در فضایی که هستند احساس راحتی کنند؛ما نه تنها یک سرپناه می سازیم بلکه احســاس لذت بردن از این فضا را نیز به ساکنین می بخشیم. ۲-معماری حرکت رو به جلو و تفکر پیش رونده اســت. ۳- ۳۶۰ درجه وجود دارد،چرا باید تنها به یک درجه بچسبیم؟ ۴- به داشتن ایده هایی برای آینده ایمان داشته باشید ۵-قدم زدن در دنیای معماری برای یک زن تنها بسیار بسیار سخت است،چراکه هنوز مردانه به نظر می رسد.

منبع guardian

> شهرت او به خاطر تلاشش در از میان برداشتن مرزهای معماری و طراحی شهری است؛در کارهایش با مفاهیم جدیدی از فضا و مکان روبرو می شویم که از عهده طراحی در تمام زمینه ها از مقیاس شهری گرفته تا طراحی داخلی و مبلمان منزل به خوبی برمی آید. کارهایش همگی جهانی هستند.


آن سوییتی

هرگز از آن چه که اجازه ی وقوعش را می دهید شکایت نکنید.

ماری کوری

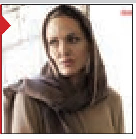
هیچ چیزی برای یاد گرفتن کوچک و هیچ چیزی برای انجام دادن بزرگ نیست

مادر ترزا

اگر بخواهید دائم درمورد انسانها قضاوت کنید، هرگز فرصت دوست داشتن آنها را نخواهید داشت!

الن دگنرز

کارایی، یعنی انجام دادن کارها بهتر از گذشته


آنجلینا جولی

زیبایی، نیازی به پیچیدگی ندارد.

۷ ویژگی زنان «گرفتار و قوی»

اَبَـــر زن

اصلا مهم نیست چه کاری انجام می دهید، چند ساله هستید، چقدر سریع می توانید بدوید یا در طول هفته چه جور آدمی هستید. تصور کنید عضوی از یک مجموعه بزرگ هستید که دچار مشکل و گرفتاری است و سعی دارد بر مشکلات غلبه کند. قدم اول با پیدا کردن و در دست گرفتن قدرت خودتان آغاز می شود. نکته اینجاست که قدرت بیرونی و درونی خود را صاحب شوید. اگرچه این مقاله برای زنان نوشته شده ولی مردان نیز می توانند این نکات را بکار گیرند. ویژگی هایی که در اینجا آورده شده، حاصل تجربیات زنان در گذر مشکلات و موانع است.

01 تلاش کنید از این وضعیت بیرون بیایید

زنان اغلب به دنبال این هستند که همه چیز کامل و بی نقص باشد. وقتی درگیر مشکلات هستید به پیشرفت و بهتر شدن فکر کنید بجای اینکه دنبال تکامل باشید. به این ترتیب قدم اول را درست برداشته اید؛ موضوع این است که از این وضعیت دربیایید. سعی کنید بصورت گروهی عمل کرده و به اتفاق اطرافیان بر مشکلات غلبه کنید.

02 هرگز نگویید «نمی توانم»

اغلب اوقات وقتی به یک کار سخت یا یک موقعیت روحی چالش برانگیز می رسیم با خود فکر کرده و می گوییم «نمی توانم از پس آن بربیایم». پی بردن به این نکته مهم است که شما قوی تر از چیزی هستید که می اندیشید و می توانید آن را انجام دهید. افکار منفی را از خود دور کنید و به خودتان اعتماد کنید.

03 صاحب قدرت خود شوید

قوی بودن برای هرکس معنایی دارد. مهم این است که قدرت را برای خودتان تعریف کرده و آن را در دست بگیرید. برخی افراد از ارتفاع می ترسند و آنها که چنین ترسی ندارند قوی بنظر می رسند. ممکن است همین افراد قوی از قرار گرفتن در جاهای تنگ وحشت داشته باشند و در این حالت قضیه برعکس باشد. بهر حال در هر موقعیتی که هستید به دیگران کمک کنید و با انگیزه، موانع را از پیش رو بردارید.

04 انفرادی عمل نکنید

افرادی که در زندگی کنارتان هستند و از شما حمایت می کنند را انتخاب کرده و بشناسید. برای این کار به قدر کافی وقت دارید. زنان، اغلب فکر می کنند باید کارها را خودشان به تنهایی انجام دهند. این فکر درست نیست. فراموش نکنید در زندگی همواره کسانی در کنارتان هستند که به شما کمک می کنند و اینکه اجازه این کار را به آنها دهید، جزیی از موفقیت است.

05 قدرتتان را با دیگران تقسیم کنید

زنان موفق به قوی بودن خود افتخار کرده و دیگران را در آن سهیم می دانند. به این ترتیب می توانند الهام بخش سایرین نیز باشند.

06 حرف نزنید، عمل کنید

زنان موفق نمی نشینند تا درباره قوی تر شدن صحبت یا سخنرانی کنند بلکه کاری در این زمینه انجام می دهند. این کار ممکن است همانند قدم هایی باشد که کودک قبل از راه رفتن و پریدن برمی دارد. اگر می خواهید بدوید درحالیکه دونده نیستید با پیاده روی آغاز کرده و پس از چند هفته تمرین و تلاش به هدفتان برسید. در کار و تجارت نیز بجای بهانه تراشی کاری انجام دهید.

07 خوش بگذرانید

همه ما مقصریم که خودمان را غرق کار، مشکلات و مسوولیتهای مختلف می کنیم. این نکته بسیار مهم و کلیدی است که زمانی را به خودتان اختصاص دهید و به اموری بپردازید که برایتان مهم است. زمانی را در کنار خانواده و دوستانتان بگذرانید. تجربیاتی برای خود رقم بزنید که زندگی را برایتان ارزشمندتر کند. چنین تجربیاتی شما را قوی تر می کند و بینش و تعادل مورد نیاز برای مقابله با مشکلات زندگی را به شما می بخشد.

مترجم: نینا امیری منبع: Forbes

فصل چهارم

پرونده ویژه

- تراژدی به نام جهیزیه

- لیست جهیزیه حضرت زهرا (س)

■ با وجود این‌که تهیه جهیزیه در اغلب کشورهای دنیا از یک شیوه خاص و مشترک تبعیت می‌کند و آن نیز برعهده خانواده عروس است ولی در خود ایران نیز به دلیل گستردگی مناطق و اقوام مختلف این رسم در برخی از استان‌ها تا حدودی تفاوت دارد.

■ تاریخچه: جهیزیه از کجا باب شد؟

گفته می شود که این سنت کهن ریشه در فرهنگ کشورهای آفریقایی دارد که با هدف تأمین سرمایه اولیه برای کسب و کار به داماد هدیه داده می شد و به این ترتیب داماد می توانست با استفاده از سرمایه اولیه ای که خانواده عروس در اختیار او قرار می داد، مسوولیت تأمین خواسته ها و نیازهای همسر و فرزندانش را برعهده گیرد. جهیزیه حتی در روم باستان هم متداول بود و به این ترتیب می توان گفت که این سنت

یک تراژدی به نام جهیزیه

نگار احمدی - از جمله مقدمات شروع زندگی مشترک هر زوج جوان، تهیه ی لوازم و اسباب خانه است. این لوازم که شامل کلیه ی اثاث مورد نیاز منزل، وسایل اساسی منزل و جزییات اسباب رفاهی می باشد، غالبا به تناسب عرف خاص هر منطقه، از حداقل ضروریات تا حد بسیار تجملی متغیر است و البته هزینه و مسؤولیت تهیه ی این لوازم به تبع آداب و رسوم هر منطقه به عهده ی داماد و یا عروس می باشد. حالا دیگر جهیزیه چهار تکه وسیله راحتی نیست که با طبق به خانه عروس حمل کنند و تکمیلش را بسپارند به عروس و داماد. جهیزیه امروزی یعنی یک زندگی کامل با بهترین برند لوازم خانگی که حتی کم کاربردترین وسیله ها هم در آن دیده شده است. در عرف غالب جامعه ی ایرانی این مسؤولیت به عهده ی دختر - و به عبارت بهتر - پدر دختر می باشد و هزینه ی آن، که می تواند بسیار قابل ملاحظه و اغلب برای خانواده ها سنگین باشد، عموما بر دوش خانواده ی عروس، سنگینی می کند. جهیزیه در ذهن اکثر خانواده های ایرانی، مالی است که دختر «باید» تحت هر شرایطی و به هر قیمتی که باشد، آن را تهیه نماید و حتی در موارد استثنایی در صورتی که به دلیل عدم تمکن مالی خانواده ی دختر، داماد این بار مالی را بپذیرد، این مساله به دلیل وجود همین ذهنیت غالب، به توافق طرفین، اغلب پنهان باقی می ماند که مبادا به آبرو و حیثیت اجتماعی خانواده ی عروس لطمه وارد سازد! و این در حالی است که اصل جهیزیه، بر خلاف عقیده و ذهنیت عموم، حقی است برای زن که مرد باید عهده دار تهیه ی آن گردد و اساسا جهیزیه نوعی «دین» است بر ذمه ی مرد، که در وظیفه اش در قبال تهیه ی تدارکات زندگی مشترک می گنجد.

تاریخچه: جهیزیه از کجا باب شد؟

گفته می شود که این سنت کهن ریشه در فرهنگ کشورهای آفریقایی دارد که با هدف تأمین سرمایه اولیه برای کسب و کار به داماد هدیه داده می شد و به این ترتیب داماد می توانست با استفاده از سرمایه اولیه ای که خانواده عروس در اختیار او قرار می داد، مسوولیت تأمین خواسته ها و نیازهای همسر و فرزندانش را برعهده گیرد. جهیزیه حتی در روم باستان هم متداول بود و به این ترتیب می توان گفت که این سنت از جمله رسومی است که نه تنها در کشورهای آسیایی، بلکه در کشورهای اروپایی هم وجود داشته است. اما به مرور این رسم در خانواده ها از بین رفت و اگر هم خانواده دختر جهیزیه بدهد در حد لوازم اصلی زندگی است.

آداب و رسوم جهیزیه دادن در نقاط مختلف دنیا

ممکن است تصور شـود که برخی از رسومات ازدواج مانند مهریه، جهیزیه و حتی شیربها از جمله رسومات و سنت‌هایی هسـتند که تنها در برخی از کشورهای آسـیای شرقی و عرب‌زبان حاشـیه خلیج فارس متداول و مرسوم هستند اما نتایج بدست آمده از بررسـی‌های انجام شده در سطح کشـورهای مختلف حاکی از آن است که برگزاری بسیاری از آداب ازدواج نظیر خرید حلقه و همچنین خرید جهیزیه و دادن شیربها از جمله رسومات مشـترکی هستند که در فرهنگ کشورهای مختلف به شیوه‌های گوناگون و با اندکی تفاوت در مقایسه با هم متداول و مرسوم است.

جهیزیه در انگلیس

در کشورهای اروپایی و به‌ویژه در کشور انگلیس جهیزیه در طبقات اشرافی به عنوان ارثیه در هنگام ازدواج از طرف پدر به فرزند دختر هدیه می‌شود و به این ترتیب فقط دخترانی که در زمان ازدواج از پدرشان جهیزیه نگرفته بودند در ارث سهیم می‌شوند. البته امروزه در اغلب کشورهای در حال توسعه در اروپا و آمریکا این رسـم کهن و دیرینه به دست فراموشی سپرده شـده اسـت و در اغلب خانواده‌ها عروس و داماد با هدایای نقدی که در مراسم جشن ازدواج خود از دوستان، اقوام و نزدیکانشان می گیرند، مقدمات اولیه زندگی مشترک را تامین می کنند.

اما خانواده‌های سنتی همچنان به این سنت قدیمی پایبند هستند و خانواده دختر مسوولیت تهیه جهیزیه را برعهده می گیرد. البته باید بـه این نکته توجه داشـت که در این کشورها برخلاف کشور ما جهیزیه تنها شامل ملزومات اولیه برای آغاز زندگی مشترک خواهد بود و بسیاری از کالاهای غیرضروری و لوکس تجملی که در خانواده‌های ایرانی بخشی از جهیزیه محسوب می‌شود با استفاده از هدایایی که عروس و داماد در مراسم جشن ازدواجشـان می گیرند خریداری خواهد شد.

جهیزیه در هند

اگر بخواهیم نگاهی به رسـومات رایج در گوشه و کنار دنیا بیندازیم و کشـورهای مختلـف را از نظر رسـومی که در تهیه جهیزیه دارند مورد مقایسـه قرار دهیم بدون تردید باید بگوییم که کشـورهای آسـیایی بیش از کشـورهای اروپایی و آمریکایی به رسـوماتی که از گذشـته‌های دور مرسوم بوده است پایبند هستند. برای مثال، هند از جمله کشـورهایی اسـت که در آنجا تهیه جهیزیـه از اهمیت بسـیار زیادی برخوردار اسـت و از ایـن رو تهیه جهیزیه و قوانینی که در خـصـوص تهیه آن وجـود دارد از عوامل محدودکننده ازدواج دختران جوان بوده اسـت. در کشور هند تهیه کالاها و اجنـاس مورد نیـاز و همچنین تامین پول نقـد و طـلا از طـرف خانواده عـروس بـه عنوان جهیزیه نه‌تنهـا در زمـان ازدواج بلکه در مناسـبت‌های مختلف پـس از ازدواج و حتـی گاهی تا پایـان عمر پدر و مـادرِ فرزند دختر ادامـه دارد. در واقـع در خانواده‌های هنـدی جهیزیه به عنـوان راهـکاری برای گریـز از فقر پسران است و حتی رسـم بر این اسـت که خانواده داماد با توجه بـه موقعیت‌های اجتماعی، اقتصـادی و فرهنگی خانواده دختر در هنگام خواسـتگاری تقاضـای خود را در خصوص جهیزیه مطـرح کنند و خانواده عـروس با توجه به موقعیت خود با این تقاضاها موافقـت می کنند و به این ترتیب مقدار جهیزیه از قبل از برگزاری مراسـم ازدواج در بین طرفین توافق می‌شود تا جایی که در برخی از خانواده‌ها حتی یک وسیله نقلیه که گاهی یک اتومبیل آخرین مدل خارجی اسـت و همچنین مسـکن که گاهی یک ویلا در اروپاسـت نیز به‌عنوان بخشـی از جهیزیه به داماد هدیه می‌شود.

جهیزیه در لبنان

بد نیست به رسوم بردن جهیزیه در سایر کشورها هم نگاهی بیاندازیم؛ دادن جهیزیه به عروس در لبنان رسم نیست، زیرا آنها معتقدند این کار می تواند موجب چنین برداشـت نادرسـتی از سوی خانواده داماد شـود؛ اینکه این لوازم داده می‌شود که دخترشان از سوی خانواده پسر به عنوان عروس در نظر گرفته و به خواستگاری‌اش بیایند.

جهیزیه در عراق

در عراق نیز به جای عروس، داماد باید بـا خود جهیزیـه به خانه مشترک ببرد و خانواده دختر وظیفه‌ای در قبال تهیه لوازم زندگی دخترشان ندارند.

جهیزیه در کشورهای اروپایی و امریکایی

جالـب اسـت بدانید که در کشـورهای اروپایی و آمریکایی نیز در گذشـته برخـلاف آنچه امـروزه در این کشـورها مرسوم است، موقعیت اجتماعی داماد ملاکی برای تعیین مقـدار جهیزیه بود و از ایـن رو افرادی کـه توانایی مالی چندان خوبی نداشتند هرگز نمی‌توانستند با افرادی از طبقات بالای اجتماع ازدواج کنند؛ امروزه هیچ اثری از این باور دیرینه در فرهنگ کشورهای اروپایی و امریکایی یافت نمی‌شود، علی‌رغم این که این سنت در گذشته در کشورهای اروپایی بخشی از حقوق مدنی افراد محسوب می‌شد.

جهیزیه در ژاپن، کره و چین

در کشورهای آسیای شرقی مانند چین، ژاپن، کره و برخی از دیگر کشورهای آسـیایی رسم بر این است که چند روز پیش از مراسم ازدواج، خانواده داماد هدایایی شـامل چای، میوه، غذاهـای دریایی و همچنین گوشـت را به عنوان هدیه ازدواج به عروس می دهند و در مقابل خانواده عروس هم جهیزیه مختصری که شـامل لباس، جواهرات، وسـایل آشـپزخانه و وسایل دکوری است را به عنوان هدیه به داماد می‌دهند تا این دو جوان که قصد آغاز زندگی مشترک را دارند بتوانند با مقدمات اولیه، زندگی را آغـاز کنند. خانواده‌وماتزندگی برعهـده خود آنهـا خواهد بود.

جهیزیه در میان کولی ها

در جوامع کولی، خانواده داماد برای به دست آوردن عروس باید به خانواده او چیزی بدهد و در اصل داماد جهاز می‌دهد و بحث جهاز بر سر آن است که پدر عروس چانه می‌زند که چه‌قدر باید برای دخترش پرداخته شود و او از تولد تاکنون چه‌قدر خرج برداشته است! وقتی توافق حاصل شد مراسمی تحت عنوان «پلیاشکا» برگزار می‌شود. پدر داماد یک بطری آب‌انگور را در دستمال ابریشمی رنگی می پیچد و آن را به گردن‌بندی از سکه متصل می کند، سپس آن را به گردن عروس می‌اندازد.

جهیزیه در کشورهای اروپای شرقی

در قرون وسطی و پس از آن، ساکنان اروپای شرقی به دخترانشان در سن ۱۲ سالگی تخت‌خواب و مبل می‌دهند. این اثاثیه با طراحی و تزیین‌های خاصی رنگ می‌شوند که نمایانگر تاریخچه خانواده و منطقه‌ای است که دختر در آن زندگی می کند. عروس‌های این ناحیه اروپا با انواع اشیا و وسایل منزل، زندگی را آغاز می کنند. به داماد هم ابزار و وسایل کار داده می‌شود تا بتواند کشاورزی را آغاز کند.

جهیزیه در ایران باستان

در مورد سایر ملل نیز دادن جهیزیه از سوی پدر عروس، میان ملل شرقی دیده شده است اما کیفیت و میزان آن متفاوت است . اصولا تدارک جهاز از سوی پدر دختر، در شرق ریشه ی تاریخی دارد و آن چه از تاریخ ملل شرق باستان، خصوصا ایران باستان، به دست آمده است نشان می دهد پدر عروس ضمن دریافت هبه و شیربها از خانواده ی داماد، جهیزیه ای نیز مطابق شئون خانوادگی و اجتماعی خویش، همراه دختر به خانه ی داماد می فرستد.

رسم جهیزیه در برخی شهرهای ایران

با وجود این که تهیه جهیزیه در اغلب کشورهای دنیا از یک شیوه خاص و مشترک تبعیت می کند و آن نیز برعهده خانواده عروس است ولی در خود ایران نیز به دلیل گستردگی مناطق و اقوام مختلف این رسم در برخی از استان‌ها تا حدودی تفاوت دارد. در برخی از شهرها مانند شهرهای استان‌های خراسان رضوی، خوزستان و هرمزگان خانواده داماد مسوولیت تهیه جهیزیه را برعهده دارند و در مقابل خانواده عروس نیز برای کمک به خانواده داماد مسوولیت پرداخت بخشی از هزینه‌های مراسم جشن ازدواج را تقبل می کنند.

جهیزیه نامعقول بر چه کسی فشار وارد می آورد؟

با این حساب با روند شتاب آلود و سیر صعودی اقلام و هزینه های جهیزیه، به نظر می رسد زن ایرانی، ناخواسته و ناآگاهانه خود را درگیر معضلات تهیه ی جهیزیه و آثار و پیامدهای طولانی مدت بعد از آن و قوانین نه چندان آسان استرداد جهیزیه در مواقع اختلاف نموده است . شاید در مورد مرجع ضمیرها، در بحث جهیزیه، افراد این فشارها را متوجه پدر دختر بدانند و نه بر عهده ی دختر، که در پاسخ باید گفت: حتی در صورتی که پدر (یک مرد) مسؤول تهیه ی جهیزیه ی دخترش به سبب توقع عرف باشد، وضعیت بدتر شده و در این حالت این بار مالی تحمیلی، کل خانواده ی دختر را به شدت تحت تاثیر قرار داده و به جای یک نفر در واقع تمام اعضای خانواده را درگیر بحران اقتصادی و روانی خود می کند و اگر دختر، این مسؤولیت را به عهده گیرد با توجه به سایر پارامترها از قبیل محوریت خانواده، نقش های مادری و همسری و ساختار سنتی جامعه ی ما، که هیچ گونه تاکیدی بر اشتغال زنان خصوصا از نوع سنگین آن ندارد، این سؤال هم چنان باقی می ماند که این دختر از کدام منبع درآمد، این هزینه ی تحمیلی را باید بپردازد؟ در حالی که اگر این مسؤولیت از اول به عهده ی مرد باشد بر عکس در او احساس مسؤولیتی که متناسب با روحیات مردانه است ایجاد می نماید . کما این که شرع مقدس اسلام این وظیفه را در زمره ی تکالیف مرد قرار داده است (و البته از کمک خانواده ی عروس در این امر ممانعت به عمل نمی آورد) . در این قسمت مستندات قانونی که برگرفته از شرع مقدس است ارایه شده و در ادامه، سایر آثار وضعیت کنونی جهیزیه دنبال می شود

برخی تبعات جهیزیه در وضعیت فعلی جامعه

از جمله پیامدهای جهیزیه به شکل کنونی (جهیزیه به عهده ی دختر و با تجمل گرایی افراطی فعلی) بالا رفتن سن ازدواج و افزایش تعداد دختران مجرد است .به علت عدم آماده بودن جهیزیه در حد قابل قبول، یعنی کلیه ی وسایل اعم از اساسی و غیر اساسی، ضروری و غیرضروری و به صورت افراطی توام با تجمل گرایی و البته هر کدام از این تبعات منفی خود ریشه ی بسیاری ناهنجاری های دیگر در جامعه خواهند بود.

همچنین آثار منفی روانی مسؤولیت تهیه ی جهیزیه، آن هم از نوع کامل و با شاخ و برگ فراوان آن و بحث چشم و هم چشمی ها، در بسیاری جهات به صورت جدی قابل تامل است و برای ما که طبیعت و تکوین زن را اصلی در وضع قوانین می دانیم، همین ظرافت روح و حساسیت شخصیتی زن با تحمل فشار قبول مسؤولیت سنگین مالی در تضاد آشکار خواهد بود. کما اینکه این موجود ظریف اندیش، تحمل دیدن رنج خانواده برای تهیه ی جهیزیه اش را نیز ندارد.

اما همه ی رنج و فشار روانی، اقتصادی و اجتماعی را در حالی تحمل می کند که اساسا شرع، هیچ گونه تکلیفی در این باب برایش قرار نداده است، بر عکس، تهیه ی لوازم زندگی را بر عهده ی مرد گذارده است .

هر چند در صورتی که جهیزیه بخواهد روند تجملی خود را پیش ببرد، این بار کمرشکن بر دوش هر که باشد، کل جامعه را با بحران افزایش سن ازدواج، افزایش تعداد پسران و دختران مجرد، فشارهای روانی و ... رو به رو خواهد ساخت، اما برخورد غلط افراد با یک اصل و قانون شرعی و منحرف ساختن آن به وسیله ی تجمل گرایی نمی تواند برداشتن این تکلیف از دوش مرد را توجیه نماید و با این پیش فرض که زن نیز باید قسمتی از بار مالی زندگی را به دوش کشد، این مسؤولیت سنگین را بر شانه های ظریف زن انداخت!

این معضل وقتی رنگ فاجعه به خود می گیرد که بدانیم متاسفانه همین جهیزیه معیار انتخاب همسر برای برخی خانواده ها تلقی

می گردد و شخصیت دختر را به «قیاس به جهیزیه اش» به شدت مورد سؤال قرار می دهد. باید دانست، مشکل جهیزیه در جامعه ی ما، شاید بیش از آن که از لحاظ اقتصادی مشکل محسوب شود، از باب منشا روانی و اضطراب ناشی از نداشتن تمکن مالی مورد توجه است؛ زیرا فشار اقتصادی اگر توام با ترس از آبرو و شرافت اجتماعی گردد ریشه دار تلقی می گردد. مشکل جامعه ی ما این است که دختر و خانواده ی او، پس از این که کلیه ی فشارهای تهیه ی جهیزیه را به جان می خرند و به هر قیمتی که شده بالاخره مجموعه ای را که باید در اصل مرد آن را تدارک می دیده است فراهم می آورد، تازه آماج سرزنش ها و نگاه های ملامت بار اطرافیان داماد به دلیل برخی کمبودها، قرار می گیرد و همین مساله نقطه ی شروع بسیاری از اختلاف ها است، در حالی که زن ایرانی نمی داند اصلا وظیفه ای برای تهیه ی جهیزیه ندارد، چه رسد به سؤال و جواب و تحمل سرزنش در قبال کم و زیاد بودن آن و اگر این ذهنیت اشتباه در جامعه اصلاح نشود باید منتظر به وقوع پیوستن فاجعه ای نظیر هند در ایران بود.

هر چند فاجعه در جامعه ی ما پنهان است و ناآگاهی ما از آن، دلیل بر نبود آن نیست.

باید قبول کرد که ذهنیت دادن جهیزیه به دختر به عنوان وظیفه و بعد هم عکس العمل خانواده ی داماد، آن هم در شرایط فعلی، از دختر تصویری به عنوان موجودی پر درد سر در اذهان می سازد و این تلقی از او بدون شک در رفتارها و تربیت و... تاثیر گذار بوده و ریشه ی برخی تبعیض ها به شمار می آید.

البته ما قصد نداریم به یک باره این عرف را با پیشینه ی تاریخی و ریشه ی عمیقش در جامعه کنار بگذاریم و اصولا این انتظار منطقی نخواهد بود، اما آگاه کردن زن از این قانون که جهیزیه در اصل بر عهده ی او نیست حتما از بسیاری تبعات منفی روانی و فشارهای وارد بر زن و خانواده ی وی می کاهد و کار کرد روانی این اصلاح، موفقیت کوچکی نخواهد بود، اتفاقا وقتی زن بداند فقط جهت مشارکت و همراهی مالی با مرد، اثاث منزل تهیه می کند نه به عنوان وظیفه، اولا از لحاظ روحی قابل مقایسه با وضعیت قبل نخواهد بود، ثانیا بر روند تجمل گرایی جهیزیه نیز تاثیر مثبت خواهد داشت.

سیره ی رسول اکرم (ص) و ازدواج حضرت فاطمه (س) و حضرت علی (ع) در امر جهیزیه دادن

آنچه از سیره ی معصومان علیهم السلام به دست می آید نشان می دهد که مهریه ی بانوی دو عالم ۵۰ درهم قرار داده می شود و این مبلغ به عنوان سنت مقرر می گردد (مهریه ی هر یک از همسران حضرت رسول (ص) این میزان قرار می گیرد) و نکته ی مهم این است که حضرت علی (ع) زره خویش را می فروشند و پول آن را نزد رسول اکرم (ص) می آورند و حضرت این مبلغ را به سه قسمت تقسیم می فرمایند: یک سوم خرید لوازم زندگی (جهیزیه)، یک سوم برای خرید عطر و ثلث آخر را نزد ام سلمه به امانت می گذارند تا هنگام نزدیک شدن شب عروسی به عنوان مساعدت و کمک، صرف مخارج ولیمه ی عروسی گردد (۱۵) و اینها همه نشان می دهد که مهریه حالت نقد دارد. همچنین در صورت استطاعت مالی، کمک پدر عروس و عروس به تهیه ی لوازم زندگی امری پسندیده است به شرطی که بر اساس سیره ی فاطمی (س) از هر گونه تجمل گرایی در این زمینه پرهیز گردد و ضروریات زندگی منظور گردد. در پایان یادآور می شویم کمک و مساعدت به داماد از طریق تهیه ی برخی لوازم زندگی نباید به عنوان وظیفه و تکلیف برای زن تلقی گردد و باید هر گونه فشاری، با این ذهنیت که این کمک اختیاری و ارادی است، از دختر و خانواده ی او برداشته شود. امید است که جوانان با تاسی به سیره ی علوی و منش فاطمی همیشه راه اعتدال را در مسیر زندگانی دنیوی بپویند و از آسیب های افراطها و تفریطها مصون بمانند.

لیست جهیزیه حضرت زهرا (س)

۱- پیراهنی که به هفت درهم خریداری شده بود.
۲- روسری (مقنعه) که قیمت آن یک درهم بود.
۳- قطیفه مشکی که تمام بدن را کفایت نمی کرد.
۴- یک سریر عربی (تخت) که از چوب ولیف خرما می‌ساختند.
۵- دو تشک از کتان مصری که یکی پشمی و دیگری از لیف خرما بود.
۶- چهار بالش که دوتای آن از پشم و دوتای دیگر از لیف خرما بود.
۷- پرده.
۸- حصیر هجری.
۹- دستاس.
۱۰- مشکی از پوست.
۱۱- کاسه چوبی برای شیر.
۱۲- ظرف پوستی برای آب.
۱۳- سبوی سبز رنگ.
۱۴- کوزه‌های متعدد.
۱۵- دو بازوبند نقره‌ای.
۱۶- یک ظرف مسی.

وقتی چشم پیامبر به آنها افتاد فرمود: خداوندا، زندگی را بر گروهی که بیشتر ظروف آنها سفالست، مبارک گردان

فروغ ابدیت- ج ۱، آیت الله جعفر سبحانی

رسوم و باورهای غلط در جهیزیه دادن

سوال ۳۰۲: آیا لازم است جهیزیه دختر کامل باشد . یا در حد توان خانواده ، کافی است . مادر شوهرم جهیزیه ام را دیده و گفته کامل نیست و تا وقتی کامل نکنی ، اجازه عروسی ندارید .
دکتر دهنوی : جهیزیه ، یک مقدار وسایل اولیه ای است که خانواده دختر خانم به دامادشان میدهند . که درابتدای زندگی کمکی به ایشان باشد و با توجه اینکه آغاز زندگیشان است ، خیلی درگیر مشکلات نشوند . و دغدغه ها یشان کمتر بشود و این یک لطفی است که خانواده دخترخانم به این زوج جوان می کنند . بنابراین وظیفه نیست و جهیزیه واجب نیست . لذا وظیفه شرعی و قانونی خانواده دختر نیست و عرفی است . و اسلام حکمی ندارد و سفارشی هم نداریم . دراسلام ، چیزی به اسم جهیزیه نداشته ایم . درعروسی حضرت علی (ع) ایشان زره شان را به ۵۰۰ درهم فروختند وآقا قسمتی از مهریه را که از همان پول بود ، به یاران دادند تا جهیزیه تهیه کنند ولی جهیزیه نبود . در واقع جهیزیه ای بود که آقا ، از پول مهریه تهیه کردند . مهریه دین است واگر آقا بپذیرد بر آقا واجب میشود و به لحاظ قانونی وشرعی ، خانواده پسر نمی توانند مطالبه ی ، جهیزیه بکنند . خانواده دختر خانم دادند ، لطفی میکنند یا حتی خیلی ها اصرار دارند در مقابل مهریه ای که داماد تقبل کرده ، به تناسب آن مهریه جهیزیه بدهند . در حالیکه بین مهریه و جهیزیه هیچ ارتباطی وجود ندارد . حال اگر خانواده آقا پسر مهریه سنگینی را پذیرفته اند اشتباه کردند . نباید زیر بار مهریه سنگین می رفتند . حالا که رفتند ، عروس نباید در قبال مهریه سنگین ، جهیزیه زیاد بیاورد . گاهی پدر ها گله دارند از دختر خانم ها یشان ، که می گویند آقای دهنوی شما به دخترها تذکر بدهید که انتظار جهیزیه سنگین دارند . انتظار دارند ، وام بگیریم و کارهای طاقت فرسا برای تهیه این جهیریه انجام بدهیم . دختر خانم ، شما هم این جور توقعی نداشته باشید و خانواده خود را وادار نکنید. این یک لطف از طرف خانواده دختر خانم است . همه حرفهایی که این خانم گفته اند که مادر شوهر گفته جهیزیه ات کامل نیست ، این یک پیش کش است و اسب پیش کش ، دندانش را نمی شمارند و بدتر از این گفته تا کامل نشود اجازه عروسی ندارید . لطف بفرمایند این را درحد یک پیش کش ببینند و این رایحه خوبی ندارد و آدم نگران می شود که نکند این ، شروع یک اختلافی بشود .این ازدواج این قدر مهم است که نباید به خاطر کارهای پیش پا افتاده خراب شود. البته جهیزیه خوب است و زندگی را راه می اندازد ولی این قدر ارزش ندارد که یک زندگی را خراب کند . دغدغه ایجاد شود، دل چرکین بشود، نگذارید بخاطر چنین برخوردی ، به این پیوند خدشه ای وارد شود .

فقه، قانون و عقل در مورد دادن جهیزیه چه می گویند؟

سیدمحمدصادق محمدی وفایی

دختر و پدر او نسبت به تهیه جهیزه هیچ وظیفه ای ندارند و تهیه آن بر آنها واجب نیست. آنچه بر پدر واجب است تأمین خوراک، پوشاک و مسکن فرزندان است و تهیه جهیزیه از طرف خانواده دختر، صرفا یک رسم عرفی است. سه دلیل بر این که تهیه جهیزیه بر عهده مرد(داماد) است:

دلیل فقهی:

جهیزیه که همان لوازم خانگی است از اجزاء نفقه بوده و نفقه عبارت است از مسکن، البسه، غذا، لوازم منزل که به طور متعارف با وضعیت زن متناسب باشد. اصولاً در شرع اسلام شوهر دو تکلیف مالی نسبت به زن دارد، یکی مهریه است که مقدار آن در حین عقد یا توافق زوجین تعیین می شود. دیگری نفقه است که برخلاف مهریه، فقط یک حق و دین مالی است که زن می تواند آن را مطالبه کند. نفقه یک حکم تکلیفی است که حتی اگر زن استطاعت مالی داشته باشد از گردن مرد ساقط نمی شود. بنابراین، از نظر فقهی تردیدی وجود ندارد که تأمین کلیه وسایل زندگی بر عهده شوهر است و از ابتدای تشکیل خانواده شوهر بایستی وسایل مورد نیاز زندگی را تأمین نماید، لیکن اگر شوهر هم توانایی خریداری و تأمین وسایل مورد نیاز زندگی را ندارد ،همسرش باید به حداقل امکانات شوهر قناعت کند.

دلیل قانونی:

ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی، وسایل خانگی را که همان جهیزیه باشد از اجزا نفقه دانسته که شوهر ملزم به فراهم کردن آنها می باشد. جهت ضمانت اجرایی این قانونگذار در ماده ۶۴۲ قانون مجازات اسلامی، مجازات ترک نفقه را سه ماه و یک روز تا ۵ ماه زندان تعیین کرده است.

دلیل عقلی:

از نظر عقلی هم امکان تهیه جهیزیه توسط دختر بسیار سخت تر از پسر است. مثلاً در دو خانواده که از نظر شرایط اقتصادی مساوی هستند و یکی سه پسر و دیگری سه دختر دارد، مسلماً آن خانواده ای که سه پسر جوان دارد قدرت فعالیت اقتصادی بیشتری داشته و امکان تهیه جهیزیه برای آنها بیشتر امکان پذیر است.

برخی نیز براین باورند رسم تهیه جهاز قدمت بسیار زیاد دارد.زیرا حضرت فاطمه(س) ، همسر امام علی(ع) با خود جهیزیه به خانه همسرش برد. البته باید توجه داشت که طبق این نقل رسول اکرم(ص) مهریه دخترش را دریافت کرد و و از آن مهریه جهیزیه خریداری کرد و اکنون هم اگر مهریه را به پدر دختر بدهند او نیز جهیزیه تهیه خواهد کرد. به نقلی در جریان خواستگاری، حضرت رسول (ص) به حضرت امیر (ع) امر فرمودند که زره خود را کابین فاطمه (ص) قرار بده و بعد آن را که ۵۰۰ درهم ارزش داشت فروختند و بهای آن را خدمت پیامبر (ص) آوردند.

دیدگاه مردم در مورد آداب و رسوم جهیزیه

خرید جهیزیه دختـرم تصمیم به خرید همان مارک آبمیوه گیـری گرفته ام آنرا باید با قیمت ۷۰۰ هزار تومان خریداری کنم. این وضعیت بسـیار سرسـام آور است خصوصا برای خانواده و پدر دختر که مشغول تهیه جهیزیه است.

کیوان قاسمی/ ۳۵ ساله/ فوق دیپلم

البته هر انسانی دلش می خواهد بهترین چیزها را داشته باشد خصوصا عروس و داماد که تازه می خواهند زندگی شان را آغاز کنند به دنبال شیک ترین و بهترین چیزها هستند. این فرهنگی است که بین مردم جا افتاده و اگر کسی با آن مشکل دارد باید به دنبال ازدواج با کسی باشد که متناسب با وضعیت مالی او باشد و یا اصلا ازدواج نکند. وقتی خانواده دختر به پسر فشـار وارد می کنند که باید خانه، ماشین و ... داشته باشد طبیعتا باید در جهیزیه دادن به دخترشان هم سنگ تمام بگذارند.

خانواده دختر با سی چهل میلیون می تواند جهیزیه خوبی را تهیه کند ولی یک پسـر با همین مقدار صرف هزینه به سختی می تواند خانه ای بخرد و یا رهن کند. پس دادن این میزان جهیزیه در این دوره چندان هم وحشتناک تلقی نمی شود!

محمد اخوان/ ۳۸ سـاله/ فوق دیپلم عمران

خـوب جهیزیـه دادن در حـد معقول و منطقی اش که فشار بر خانواده عروس وارد نسازد بسیار هم خوب است. ولی چیزی که امروزه این موضوع را به معضل تبدیل کرده است چشم و هم چشمی اسـت که افراد و خانواده ها را به سـمت جریانی غیر منطقی سوق می دهد. امروزه دیگر جهیزیه دادن به عرصه ای برای خودنمایی و به رخ کشـاندن توانایی مالی افراد، بدل شده که هر کس سعی می کند اگر در موارد دیگر نتوانسـته خود را به رخ اقوامش بکشـاند با دادن جهیزیه سنگین این کمبود را جبران کند! البته بخشـی از اینگونه جهیزیه دادن هم بر می گردد به ابراز علاقه پدر و مادر ها که به غلط فکر می کنند چون عمری برای فرزندانشان زحمت کشیده اند در این آخرین مورد، که مهم ترین هم تلقی می شود باید سنگ تمام بگذارند و از شیر مرغ تا جان آدمی زاد را به دخترشان جهیزیه بدهند تا همه متوجه میزان علاقه آنها به فرزندشان بشوند.

پریا نادری/ ۲۴ ساله/ فوق لیسانس زمین شناسی

برخی خانواده ها در این زمینه بسـیار به خود سخت می گیرند به طوری که از همان ابتدای نوزادی برای دخترشان شروع به تهیه جهیزیه می کنند. خرید جهیزیه به این سـبک، اصلا خوب نیست به خاطر اینکه بسیاری از کالاها به لحاظ رنگ و طرح از مد می رود و شاید دختر، زمانی که به سن ازدواج می رسد، اصلا علاقه ای به کالاهایی که سالها پدر و مادرش زحمت کشیده اند و آنها را به عنوان جهیزیه تهیه کرده اند نداشته باشد. امکان تعویض این کالاهای قدیمی هم وجود ندارد. مثلا چینی گل قرمزی واقعا از مد رفته و دیگر هیچ کس این طرح و رنگ ها را نمی پسـندند. بنابراین تا این اندازه نگرانی نسبت به تهیه جهیزیه دختر و تهیه اسباب و اثاثیه از دوران کودکی کاملا اشتباه و هزینه بر است. مسئله دیگر سردرگمی مردم برای خرید جهیزیه است اینکه نمی دانند واقعا کدام کالا با چه مارکی کیفیت بهتری دارد. وارد هر مغازه که می شوی برای یک مارک تبلیغ می کند و جالب اینجاست که مغازه بعدی علیه همان مارک سوء تبلیغ می کند.

حسین / ۲۴ ساله/ دیپلم -

مردم دیگر مثل سابق بـه خاطر تـورم وحشـتناکی کـه اتفـاق افتـاده برخی وسـایل غیـر ضروری را بـه عنـوان جهیزیـه بـرای دختـرشـان نمی خرند. مثـلا لوازمی مانند سـرخ کن، چرخ گوشـت، ماکرو ویو مانند سـالهای قبل خریدار ندارد. مردم بیشـتر به دنبال لـوازم اصلی ماننـد یخچال و اجـاق گاز، آبمیوه گیری و ... هسـتند. خـوب خیلی چیزهـا دیگر مثـل قبل در منزل تهیه نمی شـود مانند گوشـت چرخ کرده کـه در بازار آماده و بهداشـتی اش وجود دارد بنابراین دیگر لزومی به خرید چرخ گوشـت نیسـت. تورم مسـئله مهمی اسـت که خیلی ها را وادار کـرده با آن کنار بیاینـد و به اصلاح الگـوی خرید جهیزیه با توجه به جیب خود و سطح طبقاتی شان بپردازند. تغییر الگوی خرید در جهیزیه به این راحتی ها اتفاق نمی افتد و ممکن است سالهای سال طول بکشد.

زارعان/ ۳۵ ساله/ فوق دیپلم الکترونیک

بسـیاری از مردم گرایشـی افراطی به یک مارک و یا برند خاص نشـان مـی دهند تا اندازه ای که حتی به یـک برند خاص بیش از کیفیت کالا اهمیـت می دهند. به همین خاطر اکثرا به دنبال خرید کالاهای خارجی هسـتند این در حالی اسـت که بسیاری از کالاهای ایرانی از کیفیت بهتری نسـبت به کالاهای خارجی برخوردارند. این مسئله ای ریشـه ای و تاریخی در کشـور ماسـت که اکثرا به دنبال کالاهای خارجی باشـند. به دلیل همین گرایـش اکثریت بـه کالاهای خارجـی، تولید کننده داخلـی هم وقتی می بیند اجناسـش طرفدار ندارد مجبور اسـت قیمـت را پایین بیاورد و متناسـب با همین قیمت، کیفیت کالای خود را هم پایین تر بیـاورد، تا تولید آن کالا برایش صرفه اقتصادی داشته باشـد. به همین خاطر در خرید جهیزیه اکثر مردم به دنبال کالاهایی با برند و مارک خارجی هستند تا ایرانی!

نوریان/ ۵۳ ساله/ فوق دیپلم

من سـال ۱۳۶۴ پنکه "پارس خزر" را با قیمت ۱۰۰۰ تومان خریداری کردم و حالا که می خواهـم بخرم قیمت آن بـه ۱۷۰ هزار یعنی دقیقا قیمت ۱۷۰ برابر شده است. درآمدهای ما نسبت به سال ۶۴، صد که قیمت کالاها تا ایـن اندازه گران را شش سـال پیش با قیمت ۱۷ هزار تومان خریداری کردم و امروز که برای همان پنکه را بـرای جهیزیه دخترم تومـان افزایش یافته اسـت. مـی خواهـم بدانـم آیـا و هفتاد برابر شـده است شده! آبمیوه گیری

نرگس/ ۳۰ ساله/ لیسانس

این مسئله جهیزیه دادن که خیلی ها را بیچاره کرده است. خیلی از دخترها به خاطر این قضیه اصلا از ازدواج منصرف می شوند. ما شهروند همین جامعه هستیم. هیچ کس انرژی و حوصله جنگیدن با فرهنگ های غلطی که به مرور زمان جا افتاده است را ندارد. خیلی ها ترجیح می دهند به جای مبارزه با یک فرهنگ غلط با آن همسو شوند و به اصطلاح شعار " خواهی نشوی رسوا همرنگ جماعت شو" را در پیش بگیرند. جهیزیه زیاد دادن هم یکی از همان معضلاتی است که خانواده ها علی رغم اینکه وضعیت موجود را قبول ندارند ولی زیر بار آن می روند. وقتی چیزی در جامعه حتی به غلط باب می شود اگر بخواهی آن را تغییر دهی مورد آزار دیگران قرار خواهی گرفت. خیلی از خانواده های دختر، به خاطر اینکه خانواده داماد و اقوام به اصطلاح دهانشان بسته شود و دست از ایراد گیری خود بردارند به سخت ترین شکل ممکن از زیر سنگ هم شده ولو با فروش فرش زیر پایشان و یا خانه ای که در آن زندگی می کنند سعی می کنند برای خرید جهیزیه سنگ تمام بگذارند.

مجید درستکار/ ۵۷ ساله/فوق لیسانس مدیریت

چهارعامل غلط را در سنگین شدن میزان جهیزیه دادن دخیل می بینم. اولین عامل رواج فرهنگ مصرف گرایی است که مطابق این فرهنگ، هر چه بیشتر مصرف کنی به طبقه اجتماعی بالاتری تعلق داری! دومین عامل چشم و هم چشمی خانواده هاست که همواره دلشان می خواهد با دادن جهیزیه بیشتر و بهتر یک سر و گردن از دیگران بالاتر باشند و سومین عامل بالا رفتن میزان مهریه هاست که به موازات آن، توقعات خانواده داماد برای جهیزیه هم بالا می رود و چهارمین مورد هم تاثیر رسانه ها و سریال ها و فیلم های تلویزیونی بر بالا رفتن سطح توقع مردم و افزایش گرایش آنها به لوکس گرایی است. نمونه اش سریال آوای باران بود که همین چند وقت گذشته پخش می شد. شما دیدید که زیور و نادر در چه خانه ای زندگی می کردند! اصلا دکوراسیونی که از منازل در این سریال ها پخش می شود خودش بسیار وسوسه انگیز است. تاثیر رسانه ها را در به وجود آمدن این فرهنگ غلط نمی توان نادیده گرفت.

مجید/ ۳۵ ساله/ دیپلم

این مسئله را خود مردم به وجود آورده اند. آنها هیچ وقت به سطح طبقاتی خود نگاه نمی کنند بلکه همیشه طبقه بالاتر را معیار و الگوی رفتارهای اقتصادی خود، خصوصا در امر خرید جهیزیه قرار می دهند. به طوری که دیگر تفاوتی بین افراد در طبقات مختلف در امر تهیه جهیزیه نیست، دارا و ندار به یک نحو جهیزیه می دهند. تلاش برای هم تراز شدن با طبقات بالا خودش باعث تاخیر در ازدواج جوانان می شود. زوج های جوان با این نوع نگرش دیرتر می توانند زندگی مشترک خود را زیر یک سقف آغاز کنند. خیلی از خانواده ها به خاطر فشاری که از لحاظ اقتصادی به خاطر تهیه غیر واقع بینانه جهیزیه بر آنان وارد می آید دچار اختلاف با یکدیگر خواهند شد که این امر لذت آغاز زندگی مشترک را برای زوج های جوان از بین می برد. وقتی تمام اسباب و اثاثیه منزل برای دختر و پسر توسط خانواده هایشان خریداری می شود برای این زوج همه چیز از قبل تهیه شده است آنها لذت به دست آوردن چیزها را با دسترنج خودشان از دست می دهند و قدر زندگی شان را کمتر از کسانی می دانند که برای خرید لوازم زندگی واقعا تلاش کرده اند.

حامد نگینی/ ۳۱ ساله/ دیپلم

یک رسم بدی که وجود دارد این است که باید قبل از برگزاری مراسم ازدواج، جهیزیه عروس مورد بررسی تمامی اعضای خانواده داماد و اقوام او قرار بگیرد. برگزاری این جلسه به اندازه یک آزمون بزرگ برای خانواده عروس اضطراب انگیز و حیثیتی تلقی می شود چرا که تجربه نشان می دهد در همین وارسی ها بوده که حرف و حدیث ها و اختلافات سر باز کرده و گهگاه طی یک برخورد و رفتار بسیار غلط، نداشته ها و یا نقصها و کمبودهای جهیزیه عروس به رخ او و خانواده اش کشیده می شود که این نوع رفتار ها واقعا زشت است و اصلا منصفانه نیست. برگزاری همین وارسی هاست که افراد را مستعد خودنمایی و چشم و هم چشمی در زمینه زیاد جهیزیه دادن می کند.

مرتضی فرحزاد/ ۶۰ ساله/ دیپلم

من فروشنده لوازم خانگی هستم. هر روز شاهد هستم که پدر و مادر دختر در این وضعیت سخت اقتصادی چگونه برای دختر خود لوازمی را خریداری می کنند. پیش آمده که پدری پیر و سالخورده برای خرید جهیزیه به مغازه من آمده ولی آنقدر وضع مالی اش بد بوده که رغبت آمدن به داخل مغازه را نداشته! بیرون از مغازه ایستاده و همسر و دخترش تنها به پرسیدن قیمت کالاها که سر به فلک می کشد اکتفا کرده اند و با ناامیدی مغازه را ترک کرده اند.

پدر و مادرهایی هستند که برای دومین بار دخترشان شوهر می کنند. آنها می گویند که با چه مشقت و سختی دختر خود را به خانه بخت فرستاده اند و در نهایت دامادشان معتاد از آب در آمده و جهیزیه دخترشان را یکی یکی بر سر اعتیاد خود به فروش رسانده. جهیزیه ای که گاهی برای خرید تک تک آن کمر پدر دختر خم شده است.

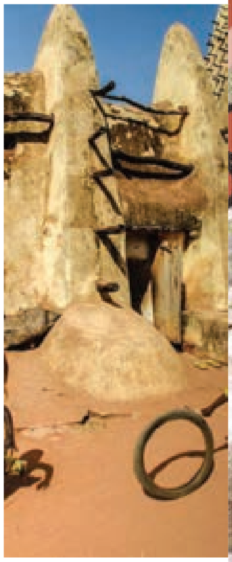
نسرین/ ۴۲ ساله/ دیپلم

حرف و حدیث! فقط این مسئله باعث می شود که پدر و مادر بیشترین هزینه را برای خرید جهیزیه دخترشان صرف کنند. انسان زیر بار قرض برود بهتر از این است که طعنه و کنایه فامیل شوهر دخترش را تحمل کند. سالها پیش خانواده عروس و داماد توافق می کردند که به صورت مشارکتی و با همکاری یکدیگر این جهیزیه را تهیه کنند ولی این روزها حتی مطرح کردنش هم کسر شأن برای خانواده دختر محسوب می شود. ما به خانواده دامادمان گفتیم که لااقل تهیه سرویس چوبی را تقبل کنند ولی آنها زیر بارش نرفتند و گفتند این وظیفه خانواده عروس است که همه چیز را تهیه کند. همسر من یک کارمند ساده است. با حقوق کارمندی ما مجبور هستیم هم کرایه خانه بدهیم، هم امورات یک خانواده پنج نفری را بگذرانیم. هم خرج درمان یکی از فرزندانم که بیمار است را بدهیم و هم جهیزیه دخترمان را تامین کنیم. واقعا به ما فشار وارد می آید.

سعید/ ۳۰ ساله/ مهندس نساجی

اگر پدر و مادرها حمایت نکنند و جهیزیه درست نکنند آیا یک جوان می تواند در آغاز زندگی اش یک یخچال ۸ میلیون تومانی بخرد؟! اصل خرج و مخارج از روز بعد از عروسی تازه آغاز می شود. بعد از عروسی باید همان یخچال ۸ میلیونی باز با میلیون ها تومان مدام پر شود! درست است که یخچال را برای یک بار، پدر عروس خریداری کرده ولی بعد از آن باید داماد هر هفته از جیب خود مایه گذاشته و آن را مدام پر کند و خرج های دیگر... به نظر من زندگی آن قدر خرج دارد که باید در تهیه اسباب آن در ابتدا به زوج های جوان کمک کرد وگرنه آنها از پس تامین زندگی شان برنمی آیند.

فصل چهارم



سبک سالم زندگی

- جیم
- چیدمان
- والدین استاندارد
- قفسه کتاب
- کوچه عمودی
- من و تو
- مجردانه
- همسرانه

- اسم شما چه رنگیه؟

- زوج های جوان بخوانند
۴ مرحله شگفت انگیز

- چگونه فرزندان محکمی داشته باشیم
لوس نشو دیگه!

- زیباترین جزایر جهـان

- نکات بسیار بسیار بسیار ساده برای تربیت بچه مثل آدم
۱۰ فرمانِ تربیتی
- چرا احساساتت را نشان نمی‌دهی؟

- به روح اعتقاد داری؟

نکات بسیار بسیار ساده برای تربیت بچه مثل آدم

۱۰ فرمانِ تربیتی

کارشناس: سیده منیر طباطبایی

پیروی از ده قانون ساده به شما این امکان را می دهد تا رفتارهای خوب را در کودک خود تقویت کنید و این رفتارها را در آنها به صورت عادت در آورید. ولی یادتان نرود که این ۱۰ فرمان یکبار مصرف نیستند و باید همیشه به کار ببرید پس تا شما بابا و مامان هستید باید این قوانین را به کار ببرید.

01 رفتار درست بچه ها را تقویت کنید

رفتار درست بچه ها را تقویت کنید نه بد رفتاری شان را. درخواست های مؤدبانه ی بچه ها را تقویت کنید، نه نالیدن ها، فریاد زدن ها، کج خلقی ها یا قهر کردن هایشـــان را. سعی کنید بحث و گفت و گوهای آرامی را که در بینتان وجود دارد، چند برابر کنید، نه مجادله کردن، پافشاری و جنگیدن هایی که گاه و بیگاه بینتان به وجود می آید.

02 به آنها بیاموزید که قبل از صحبت فکر کنند

همیشه در حین حرف زدن با فرزندانتان از آنها بپرسید: «منظور تو دقیقاً چیست؟ چقدر راجع به این حرف فکر کرده ای؟» از او بخواهید که همیشه حرف هایش را بسنجد بعد آنها را بر زبان بیاورد؛ اگر به این روش عمل کرد، برای ثابت قدم بودنش به او پاداش دهید.

03 از فرزندانتان توقع رفتار خوب داشته باشید

بچه ها باید بدانند که شما چه توقعی از آنها دارید و آنها چه توقعی می توانند از شما داشته باشند. وقتی بچه ها بتوانند پیش بینی کنند که عکس العمل شما در برابر رفتارشان چگونه خواهد بود، می توانند رفتارهای انتخابی خود را بهتر کنند. مطمئن باشید که می توانید.

04 بچه هایتان را به شیوه ای تربیت کنید که در هر موقعیتی به مقتضای آن موقعیت رفتار کنند.

به آنها بیاموزید که تلاش کردن، اساسی ترین چیز است. آنها را در موقعیت های خوب تشویق کنید. وقتی شما فرزندتان را تشویق می کنید، آنها ایمان و اعتماد شما را به خودشان می بینند و در نتیجه به خودشان و توانایشان ایمان می آورند.

05 وقتی الگوی بدرفتاری را تشخیص دادید، شیوه ی رفتاریتان را تغییر بدهید

به فرزندتان قوانین رفتاری حاکم بر خانواده تان را بگویید؛ دقت کنید که این قوانین باید مشخص، ثابت و عقلانی باشد. از جدول های رفتاری و تعهدات استفاده کنید، موقعیت ها و رفتارهای خوبشان را پر رنگ کنید؛ از آنها حمایت کنید و تشویق هایتان را هم در این جدول بگنجانید.

06 تنبیه معقول در نظر بگیرید

در برابر بچه هایتان از تنبیه هایی استفاده کنید که به آنها بیاموزد در برابر اعمال و رفتارشان مسؤولند. تنبیه های معقول می تواند کار ساز باشد. این تنبیه ها می توانند شامل محدود کردن و کوتاه کردن زمان های بیرون بودنشان باشند. فراموش نکنید وقتی از دستشان عصبانی هستید به هیچ عنوان آنها را تنبیه نکنید!

07 از کودکی به آنها درس زندگی بدهید

وقتی فرزندتان هنوز کوچک هستند، مسؤلیت پذیری و تصمیم گیری را به آنها یاد بدهید. این دروس، آنها را برای دنیای واقعی آماده خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که بچه ها به محدودیت ها، ساختار و قوانینی پایدار و یکنواخت احتیاج دارند.

08 به آنها عشق بورزید

علی رغم رفتارهای خوب یا بد فرزندانتان به آنها عشق بورزید و روی نکات مثبت اخلاقی و رفتاریشان تمرکز و توجه کنید.

09 بگویید که کار خوب بدون پاداش نخواهد ماند

برای اینکه فرزندتان نسبت به انجام کارهای درست احساس خوبی داشته باشند، باید به آنها بیاموزید، که خودشان در پی بدست آوردن پاداش کار درست خود باشند.

10 محیط و فضای خانوادگی سالم و دلپذیری را ایجاد کنید

استعدادها و توانایی هایشان را شناسایی کنید و ضعف هایشان را بپذیرید و در رفع این ضعف ها به آنها کمک کنید. قبول کنید که هیچ کس بدون عیب نیست و به آنها فرصت جبران بدهید.

چرا احساساتت را نشان نمی‌دهی؟

روش C.A.S.E

دکتر کارپمن و دکتر اریک برن در مورد این مسئله که چرا افراد مجرد و متاهل از روابطی معنادار و شادی‌بخش بهره‌مند نیستند، تحقیق کردند. آن‌ها در مورد این موضوع اتفاق نظر داشتند که بسیاری از زوج‌ها نمی‌توانند راجع به مشکلات خود با یکدیگر صحبت کنند. آن‌ها نمی‌توانند خواسته‌های خود در قالب جملاتی صریح و روشـــن بیان نمایند. دکتر کارپمن می‌گوید: «آن‌ها باید بیاموزند که احساسات درونی خود را پیدا کنند و بدانند که واقعاً چه چیزی می‌خواهند و بعد از آن خواسته‌ها را ابراز نمایند، بدین ترتیب بسیاری از مشکلات آن‌ها حل خواهد شد». هدف در این جا ایجاد صمیمیت در روابط است.

دکتر کارپمن موانع زیر را بر سر راه داشتن روابطی صمیمی شناسایی کرده و برای سهولت در به خاطر سپردن، حروف اختصاری آن‌هـــا را به کار می‌برد. این حروف اختصاری C.A.S.E هســـتند. کارپمن ابتدا C.A.S.E کـــه در روابط غیرصمیمانه وجـــود دارد تشـــریح می‌نماید. سپس طرح C.A.S.E خـــود را که بر اساس صمیمیت است ارایه می‌دهـــد: C.A.S.E می‌گوید که فرد موضوع مهمی دارد که می‌خواهد راجع به آن با همسرش صحبت کند ولی طرف مقابل این ارتباط را سد می‌کند و رابطه صمیمانه آن‌ها به یکی از این چهار طریق سد می‌شود:

مهربانی: یک فرد مهربان در بین صحبت‌های همسرش از طریق نحوه گفتار و یا به دلیل آشنایی با نحوه تربیت او متوجه می‌شود همسرش مشـــکلی دارد که هیچ راه حلی برای آن وجود ندارد، بنابراین با گفتگویی محبت‌آمیز از اهمیت مشـــکلش می کاهد و بدون پرداختن به مشکل، او را امیدوار نگاه می‌دارد.

تندی: همســـر با ترک ناگهانی گفتگو مانـــع ایجاد صمیمیت می‌شـــود در را به هم می کوبد، اتاق را ترک می کند و می گوید: «نمی‌خواهم راجع بـــه آن صحبت کنم» و بـــا رفتارهایی تند و ناگهانی رابطه را قطع می کند. بدیـــن ترتیب طرف مقابل دچار ترس می‌شود.

پنهان کاری: همسر با پنهان نگه داشتن اطلاعات، نوازش‌های مثبت و یا احساســـات خوبـــی که می‌توانند در حل مشـــکلات ارتباطی مفید واقع شوند، مانع ایجاد صمیمیت می‌شود.

طفره رفتن: همســـر با رفتار طفره‌آمیز با عوض کردن موضوع و دور کردن فرد دیگر از مســـئله، از بیان مـــورد اصلی اجتناب می‌ورزد. گاهـــی موضوع اصلـــی فراموش می‌شـــود و یا این‌که احســـاس می کند تلاش برای برگشـــتن به آن، بیهوده است و ارزشی ندارد.

دکتر کارپمن، برای ایجاد صمیمیت بیشتر بین زوج‌ها، در هنگام صحبت در مورد اموری که برایشان مهم اســـت و از احساسات درونیشان حرف می زنند، طرح C.A.S.E خود را ارایه کرده است که بر عکس طرح قبل نه تنها مانع روابط صمیمانه نمی‌شود بلکه به داشتن صمیمیت کمک می‌نماید:

گرامی داشتن: همسران به یکدیگر اجازه می‌دهند که به وسیله رفتار، کلمات، لحن صدا و نوازش این پیام را به یکدیگر بدهند که همانند گنجینه‌ای برای هم ارزشمند هستند؛ به یکدیگر توجه نموده و روابط برایشان بســـیار با اهمیت است. یکدیگر را گرامی می‌دارند و رفتاری در پیش می گیرند که طرف مقابل زیبا، جذاب و قدرتمند به نظر برسد. چنین همســـرانی در هنگام گفتگو در مورد هر موضوعی حداقل با ده درصد از صحبت های طرف مقابل موافقت دارند و به همین ده درصد توجه می‌نمایند و از همان‌جا شروع به ساختن رابطه می نمایند.

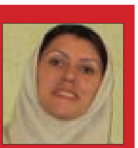
توانایی صمیمی شدن: این روش در ابتدا بازخوردی غیرکلامی است. در این حالت زوج‌ها توانایی قبول کردن دارند و نسبت به یکدیگر پذیرا هستند و با رفتاری که از خود بروز می‌دهند یکدیگر را دعوت می کنند تا هر آنچه را که می‌خواهند بگویند.

رها شـــدن: زوجین حوادث و مشکلات گذشـــته خود را بیان می‌نمایند و افکار و احساســـات درونی خود را آشکار می‌سازند. نقاب‌های خود را به ســـویی نهاده و می گویند که صحبت از چه چیزی برایشان دشوار است همچنین به یکدگیر فرصت توضیح و دفاع می‌دهند. و هیچ‌گاه از آنچه که آشـــکار می‌شود در آینده سوء استفاده نمی کنند.

تعهد: زوج‌های متعهد برای حل مشـــکل خـــود آنقدر تجزیه و تحلیل می‌نمایند تا آن را حل کنند، آن‌ها صبور هستند و هر یک خود را در حل مسئله به وجود آمده مسؤول و متعهد می‌داند.

بازی های خانوادگی

اسم شما چه رنگیه؟



سمیه مسرور

به گفته ی روانشناسان همه ی ما به نحوی تحت تاثیر رنگها هســـتیم و خود واقعی مون رو با این رنگها نشون می دهیم. برای اسم هر فرد رنگ مخصوصی وجود داره که می تونه بر زندگیش تاثیر بذاره. اینکه شما بدونید برای اسمتون رنگ مخصوصی وجود داره و می تونید راز شخصیتی خودتون رو از لابلای اون پیدا کنید می تونه بسیار جالب باشه؛ پس به موارد زیر به تر تیب ذکر شده کاملا توجه کنید: برای اینکه با چگونگی موضوع آشنا بشید یه مثال می زنم: اسم و فامیل خودتون رو روی برگه ی کاغذ بنویسید تا بر اساس حروف و اعداد ذکر شده در پایین برای هر کدام، به رنگ مربوطه دست پیدا کنید؛

مثال: مهدی قاسمیان م۴ه۸د۴ی۳ ق۸الف۱س۱م۴ی۳الف۱ن۵

حالا اعداد رو با هم جمع می کنیم: ۴۲=۴+۸+۴+۳+۸+۱+۱+۴+۳+۱+۵ باز دوباره این دو عدد رو با هم جمع میکنیم: ۶=۲+۴ عدد شش مربوط به رنگ نیلی هست. اگه عدد بدست اومده از ۹ بیشتر بود، باز دوباره اون دو عدد رو با هم جمع کنین. حالا میتونین مشخّصات خودتون رو بخونین...

صورتی

دارای قدرت جسمی بالایی هستید.به خاطر اراده ی بالایی که دارید می توانید رؤیاهایتان را به راحتی به واقعیّت تبدیل کنید. با مسؤلیتها به راحتی کنار می آیید و می توانید دیگران را در حلّ مشکلاتشان راهنمایی کنید.از نظر عاطفی فردی قوی و عمیق هستید.صمیمیت بیش از اندازه با دیگران برایتان سخت است.

قرمز

بسیار جاه طلب بوده و گاهی برای رسیدن به اهداف خود ممکن است از دیگران نیز مایه بگذارید.قرمز رنگ حیات و جسارت است. همیشه تلاش دارید که آشکارا به فعّالیت بپردازید و مورد توجّه قرار بگیرید.بسیار خونگرم هستید و به سادگی تحریک می شوید. ممکن است در اوج شادی نیز ناگهان و با کوچکترین بهانه ای اخمهایتان در هم رفته و به لاک خود فرو بروید.باید سعی کنید که از انرژی فوق العادّه تان در جهت مثبت استفاده کنید.

زرد

بسیار تیز هوش هستید.شخصیتی بسیار خوش بین و فعّال دارید. هر گز در ابراز آنچه می خواهید بر زبان بیاورید، کم نمی آورید.به خاطر زنده دلی،ابتکار و مستعد بودنتان،در برقراری ارتباطی خوب با دیگران،همیشه دور و برتان پر از دوستان مختلف خواهد بود.با وجودی که روحیه ی بسیار شادی دارید،هر گز احساس رضایت نخواهید کرد؛مگر اینکه شادی هایتان را با دیگران تقسیم کنید. تنها ایرادی که ممکن است داشته باشید قدرت تخیّل و تجسّم بیش از اندازه تان است که گاهی شما را در خود غرق می کند.اگر نتوانید انرژی و توانتان را در مسیر درستی هدایت کنید، در آخر خواهید دید بیشتر کارهایی که با هدفی مشخّص شروع کرده اید،ناتمام مانده اند.

طلایی

در هر چیزی،فقط حدّ بالای آن می تواند رضایت خاطر شما را برآورده کند.از طرف دیگر،رفتار و کلامتان چنان جذّابیتی دارد که به ندرت ممکن است کسی با شما آشنا شود ولی شیفته تان نشود! دانش و آگاهی شما نسبت به زندگی غیر قابل توصیف است.به هر چیزی با خوش بینی زیاد نگاه می کنید.می توانید معلّم خوبی باشید و تمام تجربیاتتان را به دیگران نیز انتقال دهید. شرایط منفی را می توانید به بهترین موفّقیّت ها تبدیل کنید.

نیلی

زندگی شما بیشتر به زندگی عارفان شباهت دارد.با عشق و علاقه ای که به پاکی و زیبایی های دنیا دارید،می توانید توان و شادی فوق العادّه ای به افراد افسرده ببخشید.علاوه بر روحیه و شخصیت نوع دوست و انسان پروری که دارید،از یک حسّ ششم بسیار قوی برخوردارید که از این طریق نیز می توانید به راحتی از مشکلات مردم با خبر شوید.

سبز

برای شما خیلی مهم است که برنامه ی روزانه داشته باشید.نظم و انضباط برای شما اهمّیّت ویژه ای دارد.به ندرت ممکن است زندگیتان آشفته و بی هدف باشـــد.دیگران اغلب برای گرفتن راهنمایی های جدّی نزد شـــما می آیند.برای حلّ مشـــکلات دیگران به شـــدّت حرص می خورید.تکامل شخصیتی برایتان بسیار حائز اهمّیّت است و برای وسعت بخشیدن به دانش خود هرگز از آموختن دست بر نمی دارید.ترجیح می دهید به جای از شاخه ای به شاخه ی دیگر پریدن،روی هدف ثابتی به فعّالیّت بپردازید.

بنفش

عاشق کند و کاو و جستجو در عمق هر پدیده هستید و شاید هم به همین دلیل،عشق به علوم ماوراءالطّبیعه در شما به حدّ کافی رشد کرده است.این باعث شده به رشته هایی چون فلسفه روی آورید.هیچ اتفاقی را به راحتی قبول نمی کنید مگر آنکه خودتان شخصا آن را تجربه کرده باشید.برای حلّ مشکلات نیز راه حل را در درون خود می جویید.عاشق تنهایی هستید و هماهنگ شدن با دیگران کمی برایتان مشکل است.

آبی

به احتمال قوی،دیگران شـــما را شـــخصی بدون تعارف و غیر تشریفاتی می دانند و شاید هم به همین دلیل برایشان جالب توجّه هستید.آزادی برایتان ارزش زیادی دارد و هرگز نمی توانید در محیطی کار کنید که به شما تحکم می شود و یا زیر نظر قرار دارید.اگر این همه دنبال تنوع هستید،به این دلیل است که اعتقاد زیادی به حقیقت دارید و برای همین زندگی با تمام مشکلات و سختی هایش برای شما ارزشی فوق العادّه دارد.

نارنجی

شوخ طبعی و بذله گویی بخصوصی را که به ارث برده اید،باعث شده محبوب دیگران باشید.دیگران از بودن با شما لذّت برده و انرژی مثبت می گیرند.سعی می کنید همیشه لیوان را از نیمه ی پر آن ببینید و با بذله گویی خاصّ خود،محیط را برای انجام کاری مثبت فراهم سازید. آماده ی کمک به دیگران هستید.

ماهیت و معنای رنگها

رنگها مثل مرگ و مالیات گریز ناپذیرند. در همه جا هستند. این به چه معنی است؟ چرا مردم در اتاقهای سبز بیشتر احساس آرامش می کنند؟ چرا وزنه برداران در سالنهای ورزشی آبی رنگ نهایت تلاش خود را می کنند؟ چرا روان شناسی رنگها و اینکه چه کسی چه چیزی می پوشد این همه اهمیت دارد؟ چرا شاعران بزرگی مثل اقبال لاهوری از رنگ گفته اند؟ چرا طیف های اصلی رنگها قبل از بقیه به چشم آدم می رسد ؟ چرا خالق آسمان و زمین رنگ را در همه موهبت های آسمانی اش، ملون به ما عرضه کرده است.
رنگها در فرهنگهای مختلف اغلب معانی متفاوتی دارند و حتی در جوامع غربی معانی رنگهای مختلف پس از سالها تغییر کرده است.

مشکی

مشـکی رنگ سـلطه و قدرت اسـت. ایـن رنگ بـرای مد پرطرفدار است چون شخص را لاغر تر نشان می دهد.همچنین شیک و بادوام است. رنگ مشکی همچنین نشان دهنده اطاعت و فرمانبرداری است، کشیشها رنگ مشکی می پوشند تا اطاعت خود را از خداوند نشان دهند. بعضی از کارشناسان مد می گویند لباس مشکی پوشیدن برای زن به معنی فرمانبرداری از مرد است. لباس مشکی می تواند مقهور کننده باشد، یعنی کسی که لباس مشکی می پوشد منزوی یا شرور به نظر می رسد. شخصیتهای منفی، مانند دراکولا هم، اغلب لباس مشکی می پوشند.

سفید

تازه عروسان سفید می پوشند تا مظهر معصومیت و پاکی باشند. رنگ سفید نور را منعکس می کند و رنگ تابستانی محسوب می شود. رنگ سفید برای دکوراسیون و مد پرطرفدار است چون یک رنگ روشن و ملایم است، و با همه چیز تناسب دارد. با وجود این، آلودگی روی رنگ سفید سریع مشخص می شود و به همین دلیل پاکیزه نگاهداشتن آن دشـوارتر از سایر رنگهاست. پزشکان و پرستاران لباس سفید می پوشند که نشان دهنده استریل بودن(ضدعفونی شدگی) است.

قرمز

قرمز، پرشورترین و تندترین رنگ است که سبب سریعتر شدن ضربان قلب و تنفس می شود. قرمز همچنین رنگ عشق است. رنگ قرمز جلب توجه می کند و کسی که قرمز می پوشد ملیح تر به چشم می آید. چون قرمز رنگ تندی است، در مذاکرات و درگیریها نمی تواند کمکی به مردم بکند. ماشینهای قرمز اهداف مورد نظر دزدها می باشند.معمولاً رنگ قرمز در دکوراسیون برای تاکید مورد استفاده قرار می گیرد. دکوراتورها بر این ایده اند که مبلمان قرمز محشر است چون جلب توجه می کند.

صورتی

صورتی که رویایی ترین رنگ اسـت، آرامش بخش تر اسـت. تیمهای ورزشی گاهی اوقات رختکن تیمهای رقیب را صورتی رنگ می کنند چون تیم های رقیب روحیه شـان تضعیف می شود.

آبی

آبی، رنگ آسمان و اقیانوس یکی از پرطرفدار ترین رنگهاست. این رنگ مانند رنگ قرمز سبب عکس العمل متضاد می شود. آبی، رنگ صلح و آرامش است و سبب می شود بدن مواد شیمیایی آرامش بخش تولید کند، پس اغلـب در اتاق خواب از این رنگ استفاده می شود. رنگ آبی می تواند سرد و یأس آور هم باشد. مشاوران مد توصیه می کنند در مصاحبه های شغلی رنگ آبی بپوشـید چون رنگ آبی نشـان دهنده وفاداری است.افراد در اتاقهای آبی فعال ترند. بررسیها حاکی از آن است که وزنه برداران در سالنهای ورزشی آبی رنگ قادرند وزنه های سنگین تری را بلند کنند.

سبز

در حال حاضر پر طرفدار ترین رنگ برای دکوراسیون سبز است که مظهر طبیعت است. برای چشم، سبز ملایم ترین رنگ است و می تواند قدرت دید را افزایش دهد. رنگ سـبز نشـاط آور و آرامش بخش اسـت. مردم انتظار دارند افرادی که در تلویزون ظاهر می شوند در "اتاقهای سبز رنگ" باشند تا آرامش یابند. بیمارستانها اغلب از رنگ سبز استفاده می کنند چون این رنگ به بیماران آرامش می دهد.در قرون وسطی پرندگان سبز رنگ بودند که مظهر باروری است سبز تیره مربوط به مردان و محافظه کارانه است و نشان دهنده ثروت است.

زرد

زرد آفتابی شـاد، جلب توجه می کند. با وجود اینکه یک رنگ خوش بینانه به حساب می آید، مردم در اتاقهای زرد رنگ بیشتر عصبانی می شوند و کودکان بیشـتر گریه می کنند. رنگی که کمتر از سایر رنگها چشم را جذب می کند زرد است که اگر زیاد مورد استفاده قرار گیرد می تواند مقهور کننده باشد، رنگ زرد تمرکز را افزایش می دهد، بنابراین برای دفترچه های حقوقی مورد استفاده قرار می گیرد.همچنین متابولیسم (سوخت و ساز) را تسریع می کند.

ارغوانی

ارغوانی، رنگ سلطنتی نشانگر تجمل، ثروت و ظرافت است. این رنگ همچنین زنانه و رویایی است. با وجود این چون رنگ ارغوانی در طبیعت نادر است تصنعی به نظر می آید.

قهوه ای

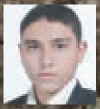
قهوه ای یکدست، رنگ خاک است و در طبیعت فراوان است. قهوه ای روشن نشان دهنده صداقت است. قهوه ای همچنین می تواند غم انگیز و یأس آور باشد. مردان بیشتر تمایل دارند بگویند که قهوه ای یکی از رنگهای مورد علاقه آنهاست.

غذای فکری

با وجود اینکه آبی یکـی از پرطرفدارترین رنگهاست کمتر از سایر رنگها اشتها آور است. غذای آبی در طبیعت نادر است محققان تغذیه می گویند هنگامیکه انسانها در جستجوی غذا بودند، دریافتند که از چیزهای فاسد وسمی دوری کنند، که اغلب به رنگ آبی، مشکی، یا ارغوانی هستند. غذای آبی رنگ برای بررسی چیزهای مورد آزمایش بکار می روند، که سبب کم اشتهایی می شوند. برای غذا سبز، قهوه ای و قرمز پرطرفدارترین رنگها هستند. رنگ قرمز اغلب برای دکوراسیون رستوران مورد استفاده قرار می گیرد. چون اشتها آور است.

زوج های جوان بخوانند

۴ مرحله شگفت انگیز



محمدحسین محزونیه

پیامبر اکرم(ص) می فرماید: کسی که ازدواج کند، نصف دین خود را حفظ کرده است پس، باید برای حفظ نیم دیگر آن تلاش کند.
ایشان همچنین می فرماید: برای دختران و پسران خود امکان ازدواج را فراهم کنید تا خداوند اخلاقشان را نیکو کند و در رزق و روزی آنها توسعه دهد و عفاف و غیرت آنها را زیاد گرداند.
امام صادق(ع) نیز می فرماید: دو رکعت نماز شخص متأهل، برتر از هفتاد رکعت نمازی است که شخص مجرد می خواند.

STEP 01

مرحله اول: عشق

وقتی زن و شوهر احتمالی با یکدیگر آشنا می شوند و رابطه عاطفی بین آنها برقرار می شـــود، مغز آنها وارد مرحله «عاشق شدن» می گردد. در این مرحله، بدن آنها ماده ای موسوم به فرومونز (pheromones) تولید می کند. به عنوان مثال، هنگامی که زن و مرد به یکدیگر نگاه می کنند، خود را به هم بسیار نزدیک و وابسته می بینند و احساس می کنند که یک روح در دو جسم اند.

در این میان هورمون اکسیتوسین نقش بســیار مهمی ایفا می کند. این هورمون را «ایجاد وابستگی» نیز می نامند. این همان هورمونی اســت که در بدو زایمـــان مادر در بدن او ترشح می شـــود و عامل به وجود آمدن وابستگی عمیق مادر به نوزادش است. به همین دلیل این هورمون، زن و مردی را که عاشق یکدیگر هســـتند، به هم وابســـته می سازد.

STEP 02

مرحله دوم: دلسردی

چندین ماه یا حتی یک سال پس از ازدواج، هورمونها و شیمی مغز دچار تغییراتی می گردند. بخش «فکر کردن» در مغز به وجود نقاط ضعف در زندگی مشترک پی می برد. در این مقطع است که زن و شـــوهر به راحتی از رفتارهای یکدیگر ناراحت می شوند. اگر زوجین در مرحله اول با یکدیگر ازدواج کرده باشند، در مرحله دوم نسبت به انتخاب خود دچار شک و تردیدی جدی خواهند شد.

در این جا به یکی از موارد رایج اشاره می کنیم. مرد روی مبل دراز کشیده و در حال تماشای برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود است. زن به واسطه این موضوع که همسرش در حال تماشـای تلویزیون بوده و به او توجهی نمی کند، ناراحت می شود. زن احساس طردشدگی می کند خصوصاً آنکه شوهرش مانند سابق به او محبت نمی کند.

از طرف دیگر، شوهر نیز از این شرایط راضی نیست. او نیز نمی داند چرا همسرش دائماً او را به خاطر موضوع کوچکی سرزنش می کند. آنها سالهاست که با هم زندگی می کنند، ممکن است که بچه دار نیز شده باشند. شوهر با خود فکر می کند «دیگه به چی احتیاج داره؟» او می داند که مشکلی در رابطه وجود دارد. اما نمی داند چگونه آن را حل و فصل کند. شیمی مغز مربوط به مرحله اول به تدریج دچار تغییراتی شده است. در این مرحله، زوجین به سادگی در می یابند که ازدواج آنها با مشکلی روبه رو شده است و با خود می گویند که «این آدمی نیست که من باهاش ازدواج کردم». اما به یاد داشته باشید که این مرحله کاملا طبیعی است و این دلسردی ناشی از تغییرات شیمیایی بدن است.

STEP 03

مرحله سوم: قدرت نمایی

زن و شوهری که مرحله دلسردی را پشت سر می گذارند معمولاً وارد مرحله سوم می شـــوند. این مرحله قدرت نمایی نام دارد. به منظور مقابله با دلسردی، زوجین تلاش می کنند تا با تغییر در فرد مقابل او را به مرحله اول بازگردانند؛ اما این کار بیهوده است. به همین دلیل، تلاش زوجین در تغییر یکدیگـــر، به پیچیدگی مشـــکل آنان دامن می زند. اما آن چه مسلم است این است که شیوه تفکر، عملکرد و رفتار زن و مرد متفاوت است.

این بخش دردناک ترین قســـمت ازدواج است. اما زوجین که در این مرحله باقی مـــی مانند باید بدانند که تفاوت هـــای مغزی آنان خود کلیدی در رســـیدن به ازدواج موفق اســـت. باید به خاطر داشت که مرد، مرد است و زن، زن. آنها دو روح در دو جسم کاملاً جدا از یکدیگر هستند.

پس از تضعیف عشق، شوهر به فعالیت های مستقل بیشتری احتیاج پیدا می کند و زن نیز به تقویت ارتباط با دوستان خود روی می آورد. بر اســـاس تحقیق گورین، یکی از دلایلی که مردان و زنان در مرحله قدرت نمایـــی یکدیگر را ســـرزنش می کنند، عـــدم درک و تعریف مشترک از مفهوم استقلال در زندگی زناشویی است.

بسیاری از طلاق ها در هفتمین یا هشتمین سال پس از ازدواج روی می دهند. درست زمانی که زوجین سعی در «تغییر» یکدیگر دارند. اما، طبیعت به ما اجازه بازگشت نمی دهد، طبیعت رو به جلو حرکت می کند و ما هم ناگزیر به حرکت با او هستیم. مرحله دیگری در انتظار زوجین است اما برای رسیدن به آن، آنها باید بیدار شوند.

STEP 04

مرحله چهارم: بیداری

طی مراحل عشـــق، دلســـردی و قدرت نمایی، زن و مرد به یکدیگر بســـیار نزدیک می شـــوند. حال آن که غالب زوجها به این موضـــوع توجهی ندارند. در حقیقت، کـــه به حدی به یکدیگر نزدیک می شـــوند که هر یک فردیـــت فرد مقابل را نادیده می گیرند. مرد نیازهای عاطفـــی، هیجانی و توجه زن به کارهـــای خانه را بیهوده تلقی می کند. از ســـوی دیگر، زن نیز عادات، ســـرگرمی هـــا، پرکاری و اســـتقلال خواهی مـــرد را خودخواهانه و زنـــگ خطری بـــرای ازدواج ارزیابی می کند.

در این مرحله، زوجین بیدار می شـــوند. آنها در می یابند که نزدیکی آنها بســـیار غیرمنطقی و خـــارج از چارچوب بوده اســـت و این که باید از نظر روان شناختی از یکدیگر جدا شـــوند. به عنوان مثال، مرد ممکن اســـت در قبال رفتار ناراحت کننده همســـرش ســـکوت اختیار کند. زن نیز ممکن اســـت به دلیـــل انجام کارهای خانـــه، از رفتن به میهمانی شـــام صرف نظر کند.

در نهایت، مرد متوجه می شود که حق با زن است. اگر زن و مردی در ارتباط خود همدیگر را یاری نکنند، ارتباط به شکست می انجامد.

از سوی دیگر زن نیز حق را به جانب خود می بیند، اگر استقلال کافی در رابطه وجودنداشته باشد، ارتباط با مشکل مواجه خواهد شد.

نظر کارشناس

اهمیت ازدواج به موقع

دختران و پسران با پیشنهادهای گوناگونی در رابطه با ســـن مناســـب ازدواج روبرو هستند که هریـــک از آن ها بر محوری خاص، تاکید می کند. نباید از یاد ببریم که ازدواج، برای رفع نیاز های طبیعی و پاسخ گویی به قانون خلقت انجام می شود. اگر به این نیازهای طبیعی در زمان و موقعیت مناسب پاسخ داده نشود، مانند سایر نیازها، اختلالات و مشکلات خاص خود را به دنبال دارد و آســـیب‌های جبران ناپذیر روانی، اخلاقی و اجتماعی وارد می کند.

فواید ازدواج به موقع

شادابی و نشاط
سلامت جسمی و روحی
رشد طبیعی
احساس رضایت درونی
تعادل در احساس و رفتار
خوش رویی و خوش خلقی
کاهش فشار جنسی و ســـلامت اخلاقی جامعه
کاهش روابط نامشـــروع و آســـیب های اجتماعی و روانی

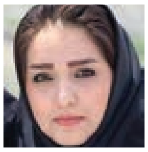
زندگی یک جوان در کنار کسی که همسر او محسوب می‌شود، چنان برکتـی برای جســـم و روح او دارد و چنـــان لذتی را به ارمغان می آورد که هیچ چیز دیگری جای آن را نمی گیرد.

اما اگر فردی بخواهد در قالبی غیر از ازدواج به نیاز جنســـی خود پاســـخ دهد، در آن صورت، لذت آنی برخاسته از گناه، پس از چندی روح و روان فرد را پژمرده می کند و شخصیت او را می شکند.

چگونه فرزندان محکمی داشته باشیم

لوس نشو دیگه!

تربیت کودکان همیشـــه یکی از وظایف اصلی والدین است. در این میان نقش مادران که زمان بیشتری را با کودکان خود ســـپری می‌کنند، در شکل‌گیری شـــخصیت کودک اهمیت بیشـــتری دارد. کاملا طبیعی است که همه والدین دوست دارند کودکانی سالم و با اعتماد به نفس داشته باشند، ولی همیشه تعیین محدودیت‌ها مرزها و مسؤولیت‌ها آسان نیست و گاه رعایت نکردن هر یک از آنها عواقب دراز مدتی در پی خواهد داشت و البته تنظیم تمامی این موارد به تلاش و عزم و اراده قابل توجهی نیاز دارد که متأسفانه به دلیل گرفتاری‌ها و مشکلات زیاد والدین، این امر به فراموشی سپرده می‌شود و با آسان‌گیری و دادن آزادی بیش از حد به کودک و پذیرش بی‌قیدوشرط تمام خواسته‌های او، کودکی لوس تربیت می‌کنند که در آینده، خود از این نوع رفتار کودک رنج می‌برند.



سحر میرزایی

میان خواسته‌ها و نیازهای او تفاوت قائل شوید. هیچ کودکی وجود ندارد که در صورت داشتن قدرت زیاد از آن برای رسیدن به خواسته‌هایش استفاده نکند. او به غذا، لباس، راحتی، عشق و البته حمایت نیاز دارد، ولی سفر گران‌قیمت، خرید اسباب‌بازی‌های فراوان و یا جدیدترین سیستم‌های بازی خواسته‌های او هستند و نه نیازهای او و البته که نباید تمام خواسته‌های او بر آورده شود. گاه پدر و مادرها به اشتباه ابتدایی‌ترین نیازهای اولیه زندگی خود را نادیده می‌گیرند و خواسته‌های غیر منطقی کودکانشان را بر آورده می‌کنند. اجازه دهید کودک انتخاب‌های آگاهانه شما را که شامل فداکاری، صبر و کنترل بر نفس می‌شود، ببیند

نشانه‌های کودکان لوس:

* خــود محــور اســت و تصــور می‌کند کــه تمامی خواسته‌های او بدون قید و شرط باید برآورده شود.
* خشنود نگه داشتن او بسیار سخت است.
* به قوانین احترام نمی‌گذارد و حاضر به سازش نیست و مدام استدلال می‌کند.
* خواسته‌های غیر منطقی دارد و تلاش می‌کند
* اطرافیان خود را طبق خواست خود کنترل کند.
* پیوسته بی‌حوصله است و شکایت می‌کند.
* مفهوم کار سخت و «نه» را درک نمی‌کند.
* بی‌ادب است و از انجام کمتر کاری لذت می‌برد.

به خاطر داشته باشید که بسیاری از این نوع رفتارهای کودکان می‌تواند ناشــی از بیش فعالی کودک باشــد، در صورت هــر گونه شــک و تردید در مــورد ماهیت رفتار کودتان با یک متخصص اطفال مشــورت کنید. روانشناسان کودک معتقدند که اگر والدین بیش از حد نگران کودک خود نباشند و بیش از حد به خواسته‌های او بها ندهند، هیچ کودک لوسی وجود نخواهد داشت. وقتی والدین هیچ حد و مرزی برای کودک در نظر نمی‌گیرند و انتظاراتشان از او کم اســت، نه تنها به کودک محبت نمی‌کنند، در واقع به نوعی به او آســیب می‌رســانند. محبت باید واقعی و صادقانه باشــد و البته هر گز نباید محبت را از کودک دریغ کرد؛ ولی حــد و اندازه را باید نگه داشت. معنی محبت با پاسخ به توجهات نامناسب کودک متفاوت است.

چگونه می‌توان کودک لوس را اصلاح کرد؟

هنگامی که رفتارهای او به نظر شما از حد می‌گذرد و خودخواهانه است، سعی کنید او را آرام کنید و اگر همچنان این رفتارهای او ادامه یافت برای او توضیح دهید که لازم است در رفتارش تغییر ایجاد کند و نمی‌تواند انتظار داشته باشد که هر نوع خواسته او با پاسخ مثبت روبه‌رو شود. با توجه به سن او برایش محدودیت‌های خاصی در نظر بگیرید و اجازه ندهید که بداخلاقی او بر نوع محدودیت‌ها تاثیر بگذارد و به یاد داشته باشید که شما پدر و مادر هستید و البته شما مسؤولید.

به او حق انتخاب دهید

گاهی به او حق انتخاب بدهید؛ مثلاً در مورد نوع کتابی که دوست دارد مطالعه کند و یا نوع لباسی که به تن کند و یا نوع غلاتی که به عنوان میان وعده میل کند، از او نظرخواهی کنید و بدین ترتیب به او یاد بدهید که در برخی موارد امکان انتخاب برای او وجــود دارد و در برخی موارد نیز باید به انتخاب والدینش احترام بگذارد. وقتی هیچ حق انتخابی ندارد، به او این امکان را ندهید و برای او قوانین خاصی تعیین کنید. مثلاً هنگام خرید در مکان‌های شلوغ باید دست مادر خود را بگیرد و در این مکان حق هیچ انتخاب دیگری را ندارد و یا هنگام اتومبیل سواری حتماً باید کمربند ایمنی خود را ببندد.

تفاوت میان خواسته‌ها و نیازها

میان خواسته‌ها و نیازهای او تفاوت قائل شوید. هیچ کودکی وجود ندارد که در صورت داشتن قدرت زیاد از آن برای رسیدن به خواسته‌هایش اســتفاده نکند. او به غذا، لباس، راحتی، عشق و البته حمایت نیاز دارد، ولی سفر گران‌قیمت، خرید اســباب‌بازی‌های فراوان و یا جدیدترین سیستم‌های بازی خواســته‌های او هســتند و نه نیازهای او و البته که نباید تمام خواسته‌های او برآورده شود. گاه پدر و مادرها به اشــتباه ابتدایی‌ترین نیازهای اولیه زندگی خود را نادیده می‌گیرند و خواســته‌های غیر منطقی کودکانشــان را برآورده می‌کنند. اجازه دهید کودک انتخاب‌های آگاهانه شــما را که شــامل فداکاری، صبر و کنترل بر نفس می‌شود، ببیند. مثلاً هنگامی که برای خرید از منزل خارج می‌شوید و پشت ویترین مغازه به تماشای اجناس می‌پردازید، بــه کودکتان بگویید که اگرچه این گردن‌بند بســیار زیباســت و من تمایل دارم آن را بخرم، ولی چــون به چکمه‌های کار بیشتر نیاز دارم، از خرید آن صرفنظر می‌کنم و یا اینکه به جای خرید آن می‌توانم چند شاخه گل برای مادربزرگتان بخرم و او را خوشحال کنم. کودکان به خصوص در سنین پایین به رفتار شما دقت و درســت مثل یک ربات آن را تکرار می‌کنند، بنابراین با رفتاری مناســب می‌توانید به کودکان خــود به‌طور غیر مســتقیم، انتخاب‌های آگاهانه را آموزش دهید.

کودکان به خصوص در سنین پایین به رفتار شما دقت و درست مثل یک ربات آن را تکرار می‌کنند

بیش از حد از او حمایت نکنید

بیش از حد از او حمایت نکنید، در موقعیت‌های سخت او را تنها نگذارید ولی در حمایت از او افراط نیز نکنید، به او یاد دهید که خود مســؤول رفع مشکلات است و مهارت‌های مقابله‌ای را بــه او بیاموزید و بدین ترتیب اعتماد به نفس او را تقویت کنید.

به او آموزش صبر دهید

به او صبر را آموزش دهید و مطمئن باشید که پاسخ به تمام خواسته‌های او بلافاصله پس از درخواست، اصلا شیوه تربیتی مناسبی نخواهد بود. به او یاد دهید که باید صبر کند تا به خواسته‌هایش برسد. عدم آموزش این مهارت، او را در زندگی به فردی سرخورده تبدیل می‌کند. اگر در حال مکالمه تلفنی با دوستان هستید و کودک از شما درخواست می‌کند برای او کاری انجام دهید، نیازی نیست فوراً تلفن را قطع کنید، بلکه از او خواهش کنید چند دقیقه‌ای صبر کند تا مکالمه شما تمام شود.

از ستایش بیش از حد او بپرهیزید

از ستایش و مدح بیش از حد او بپرهیزید. اگر کودک شما در انجام کاری سخت و یا انجام کاری جدید تلاشی کرد، او را تشویق کنید، ولی از ستایش و مدح بی‌دلیل خودداری ورزید که موجب غرور و اعتماد به نفس بیش از حد و کاذب او می‌شود.

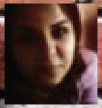
آموزش احترام به حقوق دیگران

به او آموزش دهید که به حقوق دیگران احترام بگذارد. پس از اینکه نیازهای اولیه کودک همچون غذا، پوشاک و... برآورده شد، خواسته‌های او پس از نیازهای والدین باید برآورده شود و نیاز والدین بر خواسته‌های کودکان اولویت دارد. همراه کودکتــان، فعالیت‌های گروهی انجام دهید و با همســر و یا دوستان خود وقت سپری کنید. این کار هم به لحاظ سلامت جسمی و هم روحی، برای کودکان مفید است و در کارهای گروهی می‌توانید احترام گذاشتن به حقوق دیگران را به آنها آموزش دهید.

به یاد داشته باشید

به یاد داشته باشــید که دوست داشتن فرزند به این معنا نیست که باید به تمامی خواسته‌های او پاسخ دهید و او را لوس کنید. محبت خود را به او با تربیت صحیح نشان دهید و او را فردی صالح و متکی به نفس تربیت کنید. او را در آغوش بگیرید و ببوسید، ولی لوس نکنید. احساس گناه نکنید، وظیفه شما به عنوان پدر و مادر این نیست که همیشه کودکان خود را راضی نگه دارید، بلکه باید کودک را به گونه‌ای تربیت کرد که در جهان خارج موفق باشد. نباید کودکان با گریه کردن، کوبیدن به در و... هر آنچه را که می‌خواهند به دست بیاورند. مطمئن باشید که شادی آینده فرزندان شما با آنچه که برای آنها می‌خرید، می‌پوشند و یا می‌خورند، تأمین نمی‌شود. با آنها صحبت کنید و برایشان معنای واقعی ارزش‌ها را توضیح دهید تا بدانند آنچه موجب موفقیت آنها در آینده می‌شود، هوش، خلاقیت، سلامت جسمی و روانی است به جای آنکه ساعات متوالی را برای خرید خواسته‌های آنان در خیابان‌ها صرف کنید، در منزل با آنها به گفت‌وگو بپردازید. به کودکان خــود یاد دهید که بتوانند انگیزه ذاتی را از انگیزه بیرونی تشخیص دهند و درک کنند. انگیزه درونی کاری است که مردم احساس می‌کنند باید آن را انجام دهند و همیشه به انجام آن افتخار می‌کنند و احساس موفقیت خواهند داشت و انگیزه بیرونی کاری است که ناشی از یک انگیزه خارجی انجام می‌شود؛ مثل خرید یک اسباب بازی و تأثیر موفقیت و شادی از انجام آن، که زودگذر و موقتی خواهد بود. به کودکان فرصت دهید تا در میان همســالان خود قرار بگیرند و با آنها ارتباط برقرار کنند تا رفتارهای اجتماعی را یاد بگیرند. آنها مفاهیمی همچون همکاری و اشتراک و احترام به حقوق دیگران را در گروه هم‌سالان خود بهتر می‌آموزند.

تا حال‌تان خوش شود



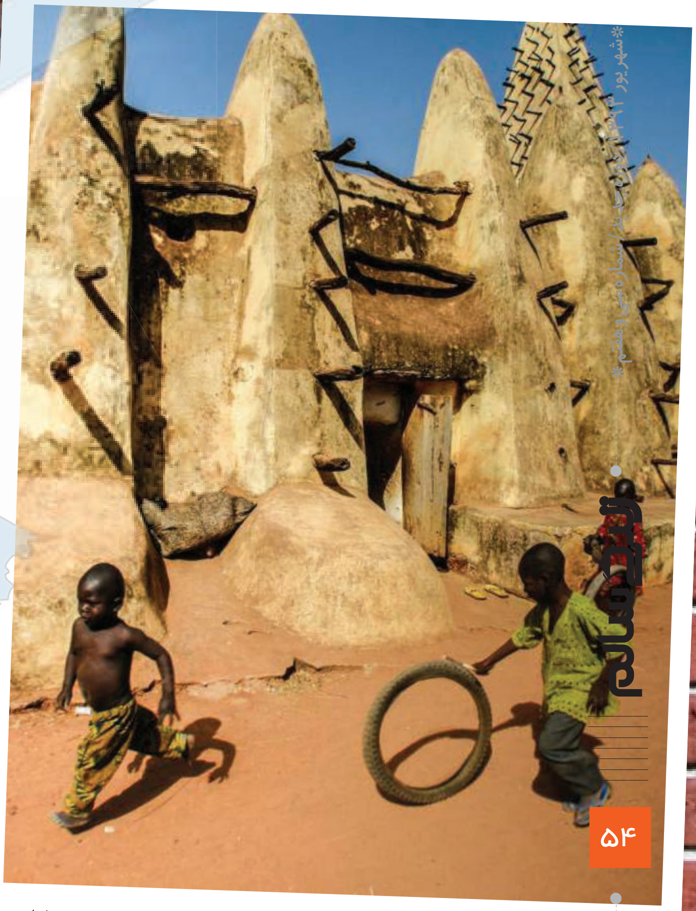
مژده ذاکرین

اوضاع خیلی هم خوب نیســـت حتی اگر دکترِ ظریف کار ایرانی مرهمی روی دردها بگذارد، البته تا درمان جواب بدهـــد درد ادامه دارد. از طرفی ضد حال های جاری را هم به آن اضافه کنید. به هر حال اگر از سختی های زندگی به ستوه آمده اید، اگر از رفتار رییس یا کارمندتان دلخورید، اگر با مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم می کنید، اگر دلتان شکسته و غمگینید، اگر خسته و کم انرژی شده اید، اگر زنگ تلفن طلبکارها شما را به ستوه آورده یا هر چیز دیگر، زندگی ســـالم این بار هم مثل دفعه قبل شما را با داستان اسباب بازی به پاکترین قسمت عالم خلقت می برد، به دنیای کودکی تا حالتان خوب شود.

خدا وکیلی ببینید کودکان چطور از قوه خلاقیت خود اســـتفاده می کنند و از ساده ترین موقعیت ها و امکانات، لحظاتی شاد و به یاد ماندنی می ســـازند. تصاویر شادی کودکان را ببینید، از خلوص و پاکی شان لذت ببرید و دوباره از شکوه زندگی، سیراب شوید، از افریقا گرفته تا بورکینا فاسو و امریکا.

پسر که باشی، شنای بی قانونی که از ســـنگ ها و صخره ها نترسی و فقط عشق بیشتر پریدن داشته باشی، آخرِ کیف و حال دنیا را به تو می دهد.

دختر بودن در همچین جایی از آرزوهای خیلی آدم هاست، چون آرامش و آسایش اصل زندگی برای بچه های است، اینجا سیبری است در گرمترین روزهای سال.

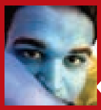


ملایا گر چه خیلی گرم اســـت ولی چرخ بازی هم عالمی دارد، جایی که نه لباس هست نه بهداشت و نه امنیت، ولی خدا هست که بچه ها را شاد کند.

علی و ســـلمان زیر آفتاب رود گنگ نشسته اند، سایه با علی اســـت و ماهی با سلمان. چه حس خوشایندی است ...

notice

عکاسی از کودکان



امین بندر عباسی

از نظر آماری کـــودکان محبوب ترین سوژه عکاسی در تمام دنیا هستند. آنها جذاب هستند. به همین دلیل عکاس هنگام عکاسی از کودکان احســاس راحتی می کند و خلاصه سوژه فوق العاده ای برای عکاسی هستند. فقط باید هنگام عکاسی از کودکان صبور بود و البته باید مهارت هایی را هم کسب کرد. تا بتوان عکس های خوبی گرفت. در اینجا به چیزهایی که منجر به یک عکس غیر معمول و جالب از کودک می شود به اختصار اشاره شده:

ــ کل اندام کودک را در عکس نمایش ندهید مثلاً یک پا یا یک دست را می توانید خارج از کادر عکس بیندازید. این سبب می شود که بیننده در ناخودآگاه خود به دنبال آن عضو غایب بگردد؟!

ــ به جای عکس گرفتن از کودک از اسباب بازی های رنگارنگ کودک عکس بگیرید.

ــ عکس را از دید یک بزرگسال نگیرید بلکه از دید یک خردسال عکس بگیرید.

ــ از کودکان در شرایط نامتعارف عکس بگیرید.

ــ از کودکان در شرایطی که به خود قیافه بزرگسالان را می گیرند عکس بگیرید.

ــ از آینه ها استفاده کنید، عکاسی از کودک در حالیکه روی یک آینه چهار دست و پا راه می رود، تجربه جالبی است. البته اگر آنقدر خوش شانس هستید که می توانید از دوقلوها و چند قلوها عکس بگیرید کمتر به آینه احتیاج پیدا می کنید.

ــ تار کردن پشت زمینه در مورد کودکان نتیجه خوبی می دهد. برای این منظور از لنز بلند و aperture بالا استفاده کنید تا پشـــت زمینه را تار کنید بعد از گرفتن عکس می توانید از فیلترهای Blur برای مات کردن پشت زمینه استفاده کنید.

ــ کودکان از قرار گرفتـــن در جاهای عجیب و غریب احســاس خوبی دارند و رفتارهای جالبی از خود نشان می دهند.

ــ لوازم حتی لوازم شخصی معمولی می توانند نتیجه جالبی در عکس کودک داشته باشند، مثلاً کفش ها یا عینک بزرگسال یا لباس بزرگی که تن کودک می کنید در عکس جالب خواهد بود.

ــ سعی کنید از زوایای مختلف عکس بگیرید.

ــ متضاد عمل کنید. یک کودک را کوچک نشان ندهید بلکه سعی کنید آن را مانند یک بزرگسال یا حتی یک غول در عکس خود نشان دهید.

ــ برای پشـــت زمینه عکس از فیلتـــر motion blur در نرم افزارهای ویرایش تصویر (مانند فتوشاپ) استفاده کنید. تا پشت زمینه منحرف کننده افکار بیننده را تار کنید. ولی صورت و چشمهای کودک باید واضح و شفاف باشند. البته این کار به ســـادگی و سرعت امکان پذیر نیست

تفاوت ها را نشان دهید:

ــ نشان دادن ابعاد اجزای بدن کودکان به نسبت دیگران می تواند عکس های جالبی خلق کند.

ــ غذا خوردن کودکان با کثیف کاری های آنها همیشه جالب است.

ــ پوست خیلی صاف و نازک کودک را در عکس ها نشان دهید.

ــ احساسات شـــدید کودکان را ثبت کنید. شادی، پریشانی، بداخلاقی، حماقت ها و شیطنت های آنها عکس زیبایی می سازند.

ــ فقط نزدیک نشوید، تا جائیکه لنز دوربین شما اجازه می دهد به کودکان نزدیک شوید.

بچه در هر سنی و در هر جغرافیایی لازم است بچگی کند حتی در آریزونا.

زندگی روستایی در مالدیو برای همه سالم اســت و به خاطر نزدیکی بچه ها با دنیای حیوانات سراسر تجربه و نشاط است.

اینجا مالزی است، چقدر بازی توی این هوای گرم با بچه ها لذت دارد.

مثل هیچکس

سلام خدای مهربون...

گل آفتابگردون سمتِ هر چی که بچرخه، صبح که شـــد، باز دوباره بر می‌گرده سمتِ آسمون، سمتِ خورشیدش...

سلام خدای عزیزم، حالِ شما؟ خوبید؟ حال ما رو اگه خواسته باشید، باید بگیم ما که خوب نیستیم. یعنی نبودیم، با شما که نبودیم، خوب نبودیم. مگه میشه با شما باشیم و بد باشیم؟! حال ما رو اگه بخواید... ما فورا حال‌مون خوب میشه. قند توی دل‌مون آب میشه، ذوق مرگ میشیم اصلا. به جونِ خودمون. از شب و روزمون نپرسین که از شما چه پنهون، ما خیلی خجالت می‌کشیم. دروغ چرا، خیلی هم دلمون می‌خواست که از شما پنهون می‌بود. ما خیلی خجالت می‌کشیم، می‌دونیم گناهامون بزرگ بوده، اما اینم میدونیم که شمام بزرگی. بزرگتر از گناه‌های ما، بزرگتر از خوبی‌های ما، بزرگتر از خودِ ما، بزرگتر از هر چیز و هر کسی که برای خودمون بزرگش کردیم. بزرگتر، خیلی خیلی بزرگتر... اصلا، بزرگتر از شما هم مگه داریم؟!

خدا جون، مـــا برامون مهم نیســـت که آیینه‌ی دلمون رو، زنگارِ گناه گرفته. مهم نیست کجای گناهیم و چند وقته دست نکشـــیدیم به دلمون و پاکـــش نکردیم. مهم اینه که هر جا که هستیم، جای شما رو یادمون نره، که از تون نا امید نشـــیم. حواس‌مون باشه به نشونه‌هایی که برامون میذارید و ماه رو توی دلِ آسمونِ شب هم پیدا کنیم. ما برامون مهم نیستِ حتی اگه آیینه‌ی دلمون رو لکـــه‌دار و کثیف کرده باشیم، مهم اینه که دلمون هنوز آیینه‌اس، که آیینه‌ی دلمون هنوز نشکسته و تصویر شما در اون پیداست. تا آیینه آیینه‌اس، تا روح تو در ما دمیده شده، هر جایی از دنیا که باشیم، در هر جایی از گناه، کافیه فقط یه دست بکشیم به دل‌مون... شما پیدایی، ما خودمون رو گم کردیم...

اینکه از تون دور شـــدیم، اینکه پشـــت کردیـــم، دُرُســـت. اینکه یادمـــون رفت ایـــن احســـاسِ آرامـــش رو مدیون کی هســـتیم، اینکـــه فراموش‌مون شـــد هر وقت که واسه یه لحظه توی زندگی‌مون نبودیـــد، ما چقـــدر حقیـــر و خـــوار و بدبخت شـــده بودیـــم، اینکـــه یادمون رفت کجا بود کـــه قیمتی شـــدیم، کِی بود که خوشـــبخت شـــدیم، دُرُســـت. که حتی یادمون رفت بی شما، یه دو ریالیِ سیاه هم نمی‌ارزیدیم، اصلا بگو یه پاپاسی، یه قـــرون، دو زار! مفت‌مون گرون بود و با شما، بی‌قیمت می‌شدیم، اینقدر گرون که می‌تونستیم همه مهربونیایِ دنیا رو یکجا بخریم. اینقدر ثروتمند که از چشـــامون گوهر و الماس بریزه، و یه دریا رو جا بدیم توی چشـــمامون. دل‌مون رو اندازه‌ی یه جنگل درخت، ســـبز کنیـــم و اندازه دلِ یه دختـــر بچه هفـــت ســـاله، کوچیک. کوچیک و مهربون، کوچیک اما قشنگ، اما بزرگ... اینقدر داشتیم که ستاره‌ها رو کاغذ دیواریِ اتاق‌مون کنیم و آسمون بشه ســـقفِ خونه‌مون و ماه چراغ خواب‌مون. که یادمون رفت، با شـــما اینقدری گرون بودیم، که داد بزنیم، آی مردم! سه دونگ از این بارونی که می‌باره مالِ ماس! سهمِ ماس! ما خودمون خریدیمش!

اصلا خودش گفته برای ما می‌باره... گفته نامردا نرن زیرش. گفته نامردا لافِ بارون نزنن، گفته اونایی که عشق رو نفهمیدن، از اون مایه ندارن. گفته اسمش رو نیارن. اسمش رو نیارید... ولی هر کی که خواست چترِ بارون روی سر بگیره و خیس شه، نوش جونش! طراوتِ بارون ارزونیش... اینقدر داشتیم، که بگیم آسمون مالِ ماست، که آسمون ارثِ پدری‌مونه! شب که بشه، چشم روی هم نذاریم، شب به شب، چشم از چشمِ آسمون برنداریم، که نکنه کسی بی‌وضو ستاره‌ها رو دید بزنه... نکنه یه وقت یه دل ناپاک... آخ، خدا نکنه...

اینکه اسم شما رو سر در قلب‌مون کوبیدیم و شدیم هم پیاله‌ی هر کس و ناکسی، اینکه اسم شما، حتی همین اگه هیچکی نیست، شما که هستیِ این بالا، برامون شد یه عادت، یه شعار. اینکه دل‌مون نلرزید از هر بار اسم شما، و شما شدید یه قرآن توی کتابخونه و فوقش یه به نامِ خدای توی نامه، درست.

اینکه فهمیدیم و عمل نکردیم، دونستیم و احمق موندیم، فهمیدیم و دیدیم و خودمون رو به نفهمی و کوری زدیم، اینکه بودی، دیدی، شنیدی و ما شرم نکردیم... دیدی و ندید گرفتی، اینکه گند زدیم و باز پوشوندی، و ما باز خودمون رو زدیم به حواس پرتی، درست. اینکه دستمون رو گرفتید و دستتون رو ول کردیم، اینکه قول دادیم و هر بار زیرش زدیم، درست. اینکه درکمون قد نمیده، درست. اما اینم درسته که، هر چی که باشه، هر چی که باشیم، شما خدای مایی. شما خورشیدی و ما گل آفتابگردونِ شماییم، دوستتون داریم، دوستمون دارید...

هر جا که باشیم، توی یه گلدون، بغلِ پنج‌دریِ ایوانِ یه خونه‌ی متروکه یا میونِ باغچه، هر جایی از زندگی که باشیم، روبه سمتِ دیوارِ آجری باشه، سمتِ خاکِ گلدون یا رو به باغِ همسایه، بر می‌گردیم سمتِ شما، هر جا که باشید. حتی اگه قشنگیِ گلِ سرخ باغچه نگاهمون رو ازت دزدیده باشه یا دل داده باشیم به صدای آواز سهره. حتی اگه تنگیِ گلدون، شما رو از خاطرمون برده باشه و ستاره‌ها حواس‌مون رو پرت کرده باشن، ما سمتِ شما رو گم نمی‌کنیم. آخه خدایا، شما خورشیدی، شما آفتابِ مایی، ما گلِ شماییم.

دوستتون داریم، دوستمون دارید... ما اینو می‌فهمیم... اگه زندگی بر وفقِ مرادمون نباشه و روزگارمون مثل شب، تاریک و سیاه باشه و توی آسمون زندگی‌مون نبینیمت، اگه از شرمِ گناهامون سرمون رو سمت خاکِ گلدون‌مون بندازیم، حَتی توی همون شبِ سیاه، شما هنوز هستی، شما هنوز می‌تابی، حتی اگه ما نبینیمت. نشون به نشونِ همون ماهِ آسمون، که واسمون نشونه گذاشتی که آره... حواست بهمون هست. ما که می دونیم نورِ ماه، نه از خودش، که بازتابِ شماست، یه تیکه از شماست. شب‌هایی رو یادمونه، که یه وقتایی مادرمون ماهمون می‌شد و یه وقتایی خواهرمون. خدایا ما ممنونیم که توی شب‌های روزگارمون، این همه ماه به ما دادی. ممنونیم که این همه نشونه سرِ راهمون گذاشتی تا یادمون نره که یادتون نرفته ما رو، که حواستون بهمون هست، که هوامون رو دارید، که تنها نیستیم، که هستید...

شب که میشه، گل آفتابگردون سمتِ هر چی که بچرخه، صبح که شد، باز دوباره بر می‌گرده سمتِ آسمون، سمتِ خورشیدش. شاید خجالت بکشه، اما نمی‌ترسه. نمی‌ترسه که نکنه امروز دیگه خورشیدش نتابه، نکنه دیگه دوستش نداشته باشه، نکنه یه گلِ دیگه پیدا کرده باشه... اصلا هم کسی این حق رو نداره که بخواد خورشیدش رو ازش بگیره، اجازه‌اش رو نداره، که بگه شما گلِ بدی بودی، لیاقتِ خورشید رو نداری، خورشید دیگه دوستت نداره، نمی‌بخشتت. اصلا مگه گل آفتابگردون بی آفتاب هم میشه؟! خورشید حقشه، سهمشه، عشقشه... وقتی گلِ آفتاب گردون اینجور خورشیدش رو باور داره... وقتی سمتِ خورشید رو توی دلِ آسمون گم نمی‌کنه... ما چرا اینجور نباشیم؟ مگه ما چیِ کم از گلِ آفتابگردون داریم...

خدا جون، ببخشید... ما همیشه همینطوریم. گاهی یادمون میره یکی رو چقدر دوست داریم و چقدر خاطرش برامون عزیزه. و تا از دستش ندیم، حالی‌مون نیست چقدر می‌خوایمش و چقدر نفس‌مون به نفسش بنده. خدا جون، شما برامون عزیزی، خیلی عزیزی، عزیز تر از جون‌مون، نفس‌مون. آخه شما جونِ مایی، نفس مایی. خدا جون، شما خورشید منی، شما آفتابِ منی، مال منی، سهم منی، حق منی، عشق منی. دوستت دارم، خیلی بیشتر از اونی که گل آفتابگردون خورشیدش رو دوست داره...

طرفدارِ شماره یک شما، مهدی

تعبیر عطسه در همه ساعت های هفته !

اَچوووووو...

شنبه

ساعت	عطسه روز شنبه
۶-۷	روز خوب میگذرد
۷-۸	مواظب کارهایت باش
۸-۹	مطمئن باش دوستت دارد
۹-۱۰	خوشحالی
۱۰-۱۱	نامه دریافت میکنی
۱۱-۱۲	دعوا میکنی
۱۲-۱۳	دیدار
۱۳-۱۴	دیدار با کسی
۱۴-۱۵	یک اتفاق بد
۱۵-۱۶	مهربانی می بینی
۱۶-۱۷	یک روز خوب و عالی
۱۷-۱۸	به تو فکر میکند
۱۸-۱۹	برای او ارزشمندی
۱۹-۲۰	کمکش کن
۲۰-۲۱	دیدار غیر منتظره
۲۱-۲۲	درباره تو صحبت می کند
۲۲-۲۳	درباره تو صحبت کرده
۲۳-۲۴	در خواب تو را می بیند

عطسه چیست

عطسه نوعی واکنش دفاعی بدن (رفلکس) به مواد محرک تنفسی یا التهاب مجاری تنفسی یا برای دفع ترشحات در هنگام بیماری است. مکانیسم عطسه خروج سریع هوای بازدمی بر اثر انقباض عضلات تنفسی است.

رفلکس عطسه: رفلکس عطسه بسیار شبیه سرفه است به استثنای اینکه به جای مجاری تنفسی تحتانی مربوط به مجاری بینی است. محرک ایجاد کننده رفلکس عطسه در مجاری بینی است و ایمپالس‌های آوران از طریق عصب پنجم به پیاز مغز تیره می‌روند که در آنجا رفلکس عطسه تحریک می‌شود. به این ترتیب مقدار زیادی هوا به سرعت از طریق بینی عبور می‌کند و به این ترتیب به پاک کردن مجاری بینی از مواد خارجی کمک می‌کند.

زمانی که عطسه روی می‌دهد قفسه سینه شدیداً منقبض می‌شود. در همان زمان گلوت بسته می‌شود بطوری که تا قبل از باز شدن گلوت، هوا با فشار زیادی در پشت آن جمع می‌شود. این حالت انفجاری هوا مقدار زیادی از ترشحات و مواد خارجی مانند میکروبها را پاک می‌کند و آنها را با فشار خارج می‌سازد. البته متأسفانه این رفلکس دفاعی خوب بدن مانند سرفه باعث گسترش بیماری می‌شود.

یکشنبه

ساعت	عطسه روز یکشنبه
۷-۶	کمی صبر کن
۸-۷	امروز خوشحالی
۹-۸	دیدار
۱۰-۹	می خواهد تو را ببیند
۱۱-۱۰	باتوصحبت میکند
۱۲-۱۱	دوستت دارد
۱۳-۱۲	مواظب خودت باش
۱۴-۱۳	به گذشته فکر کن
۱۵-۱۴	زیبا به نظر می رسد
۱۶-۱۵	عجله در دوستی داری
۱۷-۱۶	در کارهایت کمی ناراحتی
۱۸-۱۷	در کارهایت به تو کمک می کند
۱۹-۱۸	صبور باش
۲۰-۱۹	منتظر باش
۲۱-۲۰	خیانت می کنی
۲۲-۲۱	صحبت در مورد توست
۲۳-۲۲	به رفتارت اهمیت می دهد
۲۴-۲۳	خواب خوشی می بینی

دوشنبه

ساعت	عطسه روز دوشنبه
۷-۶	روز بدی داری
۸-۷	همان می آید
۹-۸	زدست ۱ نفر ناراحت می شوی
۱۰-۹	به تو فکرمیکند
۱۱-۱۰	دیداربا کسی که دوستش داری
۱۲-۱۱	به تو می اندیشد
۱۳-۱۲	به آرزویت میرسی
۱۴-۱۳	به آرزوهایت میرسی
۱۵-۱۴	طرفداری از تو
۱۶-۱۵	یک سختی در راه داری
۱۷-۱۶	دوستت دارد
۱۸-۱۷	صحبت در مورد توست
۱۹-۱۸	ازدواج
۲۰-۱۹	تهدید
۲۱-۲۰	دیداربا کسی که سالهاندیده ای
۲۲-۲۱	یک شب ترسناک
۲۳-۲۲	یک اتفاق خوب
۲۴-۲۳	خوابهای خوش

سه شنبه

ساعت	عطسه روز سه شنبه
۷-۶	یک خیال
۸-۷	مواظب دوستانت باش
۹-۸	دررویایی هستی ولی نمیدانی
۱۰-۹	خوابهایت به حقیقت می پیوندد
۱۱-۱۰	با او رابطه برقرار میکنی
۱۲-۱۱	از خوابی وحشت داری
۱۳-۱۲	غمگینی
۱۴-۱۳	بیش از حد کنجکاوی
۱۵-۱۴	فامیل می شوید
۱۶-۱۵	به زیبائیت نناز
۱۷-۱۶	به فکر آرزوهای گذشته ات باش
۱۸-۱۷	دیدار با کسی که دوستش داری
۱۹-۱۸	نامه ای دریافت میکنی
۲۰-۱۹	منتظری
۲۱-۲۰	به فکر فردا باش
۲۲-۲۱	مضطربی
۲۳-۲۲	کسی راجع به تو حرف می زند
۲۴-۲۳	به فکرت می رسد

چهارشنبه

ساعت	عطسه روز چهارشنبه
۷-۶	خواب تو را می بیند
۸-۷	درموردت کنجکاوی می کند
۹-۸	مغرورنباش
۱۰-۹	اتفاقی برایت می افتد
۱۱-۱۰	هرگز فراموشت نمی کند
۱۲-۱۱	به تو فکر می کند
۱۳-۱۲	هوشیار باش
۱۴-۱۳	به تو احترام میگذارد
۱۵-۱۴	به حرف مردم اعتماد دارد
۱۶-۱۵	از تو خوشش می آید
۱۷-۱۶	درست فکر کن
۱۸-۱۷	یک خبر جدید
۱۹-۱۸	دوست عزیزت می آید
۲۰-۱۹	در تکاپویی
۲۱-۲۰	بعدازظهر خوشی داری
۲۲-۲۱	صحبت درباره توست
۲۳-۲۲	منتظر کسی هستی
۲۴-۲۳	ازدواج

پنجشنبه

ساعت	عطسه روز پنج شنبه
۷-۶	نامه دریافت میکنی
۸-۷	دیدارغیر منتظره
۹-۸	جوابش را بده
۱۰-۹	صحبت مهمی می شود
۱۱-۱۰	دوست دارد تو را ببیند
۱۲-۱۱	دیدار
۱۳-۱۲	خبر خوش
۱۴-۱۳	دلت پیش اوست
۱۵-۱۴	دوستت دارد
۱۶-۱۵	اذیتش نکن
۱۷-۱۶	بعدازظهر خوشی داری
۱۸-۱۷	مواظب اوقات باش
۱۹-۱۸	کسی تو را دوست دارد و تو نمی دانی
۲۰-۱۹	هیچ اتفاقی نمی افتد
۲۱-۲۰	به کارهایش فکر کن
۲۲-۲۱	خیانت کار نباش
۲۳-۲۲	دیدار
۲۴-۲۳	خوش بختی

جمعه

ساعت	عطسه روز جمعه
۷-۶	کمی صبر کن
۸-۷	فامیل می شوید
۹-۸	زیبایی امامغرور
۱۰-۹	به مسافرت میروی
۱۱-۱۰	با او رابطه برقرار میکنی
۱۲-۱۱	اولین عشقش هستی
۱۳-۱۲	صحبت درباره توست
۱۴-۱۳	به میهمانی می روی
۱۵-۱۴	عاشق او می شوی
۱۶-۱۵	او را می بینی
۱۷-۱۶	مطمئن باش اولین عشقشی
۱۸-۱۷	خیانت کار نباش
۱۹-۱۸	ازدواج
۲۰-۱۹	اگر باکسی درددل می کنی مراقب باش
۲۱-۲۰	در رنج و سختی قرار می گیرد
۲۲-۲۱	کمی درباره خودت فکر کن
۲۳-۲۲	به حرف مردم اهمیت نده
۲۴-۲۳	مواظب خودت باش

ماوی در هاوایی

بازدیدکنندگان، این جزیره را یک بهشت واقعی می دانند. ترکیبیست از جذابیتهای منطقه استوایی و راحتی و آسایش خاص این ناحیه. امکانات گوناگونی از قبیل تماشای نهنگ ها و ورزشهای آبی، اجازه نمی دهد یک لحظه وقتتان بیهوده هدر رود.

زیبـــاترین جزایر جهـــان

هرکس از سفر کردن هدفی دارد؛ تفریح و سـرگرمی، آشنایی با فرهنگهای دیگر، ماجراجویی و... براساس این اهداف، مقصد تعیین می شود. در این بخش به معرفی نه جزیره زیبای جهان می پردازیم؛ جزایر مسحور کننده و رویایی که گویی هر انسانی را به خود می خوانند.اهل هرجا و در هر سنی که باشید و هر هدفی که در سر داشته باشید ،هرگز از رفتن به این مکان ها پشیمان نخواهید شد؛دیدن مناظر بکر و زیبای طبیعت، انجام تفریحات و سرگرمی های متنوع،شناخت مردمان سرزمین های دیگر، رسیدن به آرامش و...همه و همه در این سـفر با شما خواهد بود.زبان تصویر از بیان زیبایی اعجاب انگیز این جزایر ناتوان است،با این حال نگاهی کوتاه به این مکان ها خالی از لطف نخواهد بود.

منبع :condenast

موریا در پولینزیای فرانسه

این جزیره جادویی دارای چشمه های آب گرم زیبا، تورهای گردشگری زمینی، قایق های متنوع و طبیعت دلفریبی است. با رفتن به این مکان سفر رویایی را در پیش خواهید داشت.

جزیره پرنس ادوارد در کانادا

هوای مطبوع، سواحل زیبا، مردم خوش برخورد و غذاهای لذیذ دریایی در کنار طبیعت خارق العاده این جزیره، سفر فراموش نشدنی را رقم می زند.

جزایر ویتساندی در استرالیا

چه می توان گفت در وصف زیبایی این جزایر؟ شنهای ساحلی زیبا، آبهای گرم اقیانوسی و طبیعت ستایش برانگیز آن دل هر مسافری را بدست می آورد.

بورا بورا در پولینزیای فرانسه

هزاره ای به دور از دنیای واقعی؛ دارای طبیعتی زیبا و دوست داشتنی، ویلاهای ییلاقی امکان نگریستن به اقیانوس از بالا را فراهم ساخته؛ غواصی و دیدن دنیای زیر آب نیز تجربه شگفت انگیزی خواهد بود.

مالدیو در اقیانوس هند

بهترین توصیف برای آن «چکیده‌ای از آرامش، خشنودی و رهاسازی خود» است. خدمات مناسب، اقامتگاه های زیبا، شناکردن در آبهای فیروزه‌ای، لم دادن روی ماسه های سفید و غذا خوردن در غروبی شگفت انگیز از سفر به مالدیو تصویری خاطره انگیز بجامی گذارد.

جزایر مرجانی گریت بریر در استرالیا

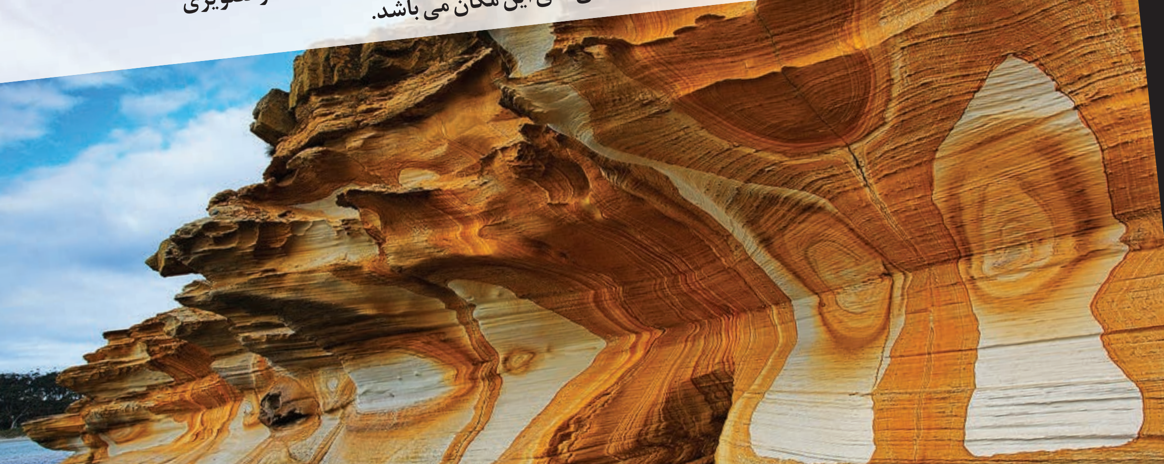
یکی از مکانهایی است که باید به آنجا سفر کرد. مناظر فوق العاده طبیعی و صخره های مرجانی می تواند هرانسانی را در هر سنی که باشد به وجد بیاورد.

جزیره بزرگ در هاوایی

عطر گلهای گوناگون در طول روز و درخشش مواد مذاب آتشفشانی در شب، یک مقصد بی نظیر را برای انسان رقم می زند. زندگی روستایی در این جزیره جریان دارد.

تاسمانی در استرالیا

این مکان فریبنده از لحاظ فرهنگی، تاریخچه غنی ای دارد. مردمان خونگرم، سواحل مسحور کننده و تصویری که تداعی کننده استرالیا پیش از ورود گردشگران است، از ویژگی های این مکان می باشد.



کوسن‌ها هم نشان دهنده شخصیت شما هستند

پشتی هایی که شخصیت شما را لو می دهد

شادی پهلوانی

جالب است بدانید با انتخاب کوسن هم می توانید بخشی از شخصیت واقعی خود را به دیگران لو بدهید. تقریبا همه در انتخاب کوسن به دنبال تناسب رنگ و شکل آن با مبلمان خود هستند. اما همین انتخاب ها با هم فرق دارند و انسان های مختلف، به روش های متفاوت این کار را انجام می دهند. استفاده از کوسن روی مبل و کاناپه به زیبایی بیشتر آنها کمک می کند. در مجله های طراحی و دکوراسیون انواع و اقسام طرح ها و مدل های کوسن وجود دارد که با کمک آنها می توانید به طور حرفه ای نمونه مورد نظر خود را انتخاب و در خانه استفاده کنید.

طرح دریایی

فردی که از طرح دریایی استفاده می کند، چه شخصیتی دارد؟

فردی که از این طرح استفاده می کند، روح لطیف و آرامی دارد. در خانه ای با این زمینه، همیشه از انواع رنگ های آرامش‌بخش آبی استفاده می شود. در گوشه و کنار خانه نیز می توانید انواع وسایل دکوری مرتبط با دریا را پیدا کنید.

چگونه از طرح دریایی بهره بگیریم؟

صندلی های راحتی، دکوری هایی با طرح دریا و اقیانوس، وسایل تزئینی طبیعی، قالیچه ها و سبدهای های حصیری از جمله مواردی هستند که می توان برای این دکور در خانه استفاده کرد. رنگ های سبز، آبی، سفید و حتی ترکیبی از زرد برای این طرح کاملا مناسب هستند

بهترین هدیه برای این تیپ شخصیت ها چیست؟

بطری های رنگی که با ریسمان های نمدی و کتان تزئین شده اند، بهترین گزینه برای هدیه به این افراد به شمار می روند.

طرح سنت‌شکن

فردی که از طرح سنت‌شکن استفاده می کند، چه شخصیتی دارد؟ فرد سنت‌شکن با بقیه فرق دارد. این افراد بدون توجه به نظرات دیگران راهی را می روند که بقیه نرفته اند. کاری می کنند که دیگران شاید شهامت انجام آن را ندارند. این افراد اصولا از وسایل، استفاده های غیرنرمال دارند. حتی شاید از وسایل دورریز استفاده های نوینی داشته باشند که بسیار جالب و زیبا است. ایده های این افراد اصولا ترکیبی و مملو از رنگ ها و طرح های زیباست.

چگونه از طرح سنت‌شکن بهره بگیریم؟ برای استفاده از این طرح، باید از انواع رنگ ها و طرح ها در خانه استفاده کنید. نباید از شدت یا پررنگی رنگ ها هراسی داشته باشید و با خیال راحت و البته سلیقه خوب، مثلا زرد و نارنجی و قرمز را در کنار یکدیگر قرار دهید و موجب شادابی فضا بشوید.

بهترین هدیه برای این تیپ شخصیت ها چیست؟ آلبوم عکسی که به صورت دستی درست شده باشد یکی از بهترین هدیه ها برای این افراد است. آلبوم های هنری زیبا را در شهر کتاب ها یا فروشگاه های وسایل هنری می توانید پیدا کنید.

طرح ترکیب شهری

فردی که از طرح ترکیب شهری استفاده می کند چه شخصیتی دارد؟

فردی که از این طرح برای دکوراسیون خانه خود استفاده می کند، علاوه بر راحتی، به مدرن و صنعتی بودن نیز می اندیشد. در خانه این افراد انواع آثار هنری و گرافیکی را می توانید ببینید که در گوشه و کنار خانه جای خوش کرده اند.

چگونه از طرح ترکیب شهری بهره بگیریم؟

برای داشتن چنین چیدمانی باید از انواع مبلمان دیواری و آثار گرافیکی استفاده کنید. لوازم دکوری کوچک اما شیک و مدرن خریداری کنید و در گوشه و کنار سالن آنها را به نمایش بگذارید.

بهترین هدیه برای این تیپ شخصیت ها چیست؟

بهترین هدیه ای که می توانید برای این افراد خریداری کنید، دستگاه اسپرسوساز رنگی است.

طرح گستاخانه

معنی نوشته روی کوسن: ازدواج به شما کمک می کند تا یک فرد خاص را تا آخر عمر آزار بدهید.

فردی که از طرح گستاخانه استفاده می کند، چه شخصیتی دارد؟

شخصیت این افراد را می توان از روی همین نام به خوبی درک کرد. فرد گستاخ، کسی است که بدون توجه به نظر دیگران، ایده های خود را پیاده‌سازی و اصولا هم از انواع رنگ های شاد و طرح های بسیار جالب استفاده می کند. این افراد با زیرکی ذاتی خود بهترین طرح ها و وسایل را به قیمت های مناسب از بازار پیدا می کنند و با سلیقه بسیار خوب آنها را در کنار یکدیگر می چینند. افراد گستاخ از خطر کردن هراسی ندارند و شاید موارد کاملا بی ربط را در کنار هم قرار دهند و اتفاقا بسیار هم جالب یا زیبا از آب در بیاید.

چگونه از طرح گستاخانه بهره بگیریم؟

در قدم اول، اتاق روشن و سفید انتخاب کنید. انواع رنگ و طرح های جیغ و خاص را در آن قرار دهید. برای پرده ها طرح های غیر نرمال انتخاب کنید که رنگ های شادی نیز داشته باشند. میز، چهارپایه یا ... را نیز با رنگ های متنوع نقاشی کنید تا کاملا جسورانه به نظر برسند.

بهترین هدیه برای این تیپ شخصیت ها چیست؟

می توانید قاب عکس های چوبی با رنگ و طرح های متنوع و شاد خریداری کنید. این هدیه برای آنها ارزش بسیاری دارد.

طرح ییلاقی

فردی که از طرح ییلاقی استفاده می کند، چه شخصیتی دارد؟

فردی که سلیقه ییلاقی دارد به خوبی می داند چگونه می توان آرامش را به خانه آورد. او زیبایی طلوع و غروب خورشید را به خوبی درک می کند و بسیار هوشمندانه می تواند از گرمای آفتاب در خانه بهره بگیرد. این افراد از المان های روستایی با نگاه مدرن استفاده می کنند و طبیعت را برای قلب خانه به ارمغان می آورند.

چگونه از طرح ییلاقی بهره بگیریم؟

در خانه هایی که با طرح ییلاقی دکور شده اند، انواع تزئینی های طبیعی حرف اول را می زنند. وسایل چوبی با رنگ های گرم در گوشه و کنار اتاق، نمادی از این دکوراسیون هستند.

بهترین هدیه برای این تیپ شخصیت ها چیست؟

یک کاسه بزرگ چوبی که طرح مشبک دارد می تواند گزینه مناسبی باشد. این کاسه علاوه بر اینکه از جنس چوب است، طراحی ویژه ای نیز دارد که بسیار مورد توجه این افراد قرار خواهد گرفت.

از نظر شما این ترکیب چه نامی دارد؟

این کوسن ها از گوشه و کنار خانه جمع شده و روی این مبل جا خوش کرده اند. رنگ و شکل و ترکیب هیچ کدام از آنها با یکدیگر تناسب ندارد. اما در کنار هم زیبا و جالب به نظر می رسند. بنابراین، از اینکه طرح های مختلف و بی ربط را در کنار یکدیگر قرار دهید هیچ هراسی نداشته باشید.

مخمل راه‌راه / گل‌دار

این کوسن ها برای اتاق خواب نوجوانان مناسب هستند. کوسن های مخمل با طرح های راه‌راه یا گل‌دار در کنار یکدیگر ترکیب جالبی می سازند. حتی بی ارتباط بودن ترکیب رنگ های آنها می تواند به زیبایی بیشتر آن کمک کند.

رنگ های شاد

استفاده از رنگ های سرخابی و زرد و سفید و ... بیشتر برای اتاق دخترها کاربرد دارد. می توانید انواع طرح و شکل های مختلف کوسن را با رنگ های شاد انتخاب کنید و در کنار یکدیگر قرار دهید. بیشتر کوسن ها را از رنگ های ملایم و یک یا دو عدد را با رنگ بسیار چشمگیر انتخاب کنید تا بیش از همه خودنمایی کند.

استفاده از تکه‌پارچه های موجود

در خانه بیشتر خانم ها پارچه های بی استفاده ای وجود دارند که می توانید از آنها برای روکش کوسن ها استفاده کنید. از انواع نوار و حاشیه های منگوله یا طرح‌دار نیز می توانید برای اطراف بالشتک بهره بگیرید تا شکل زیبایی به خود بگیرد. البته این کوسن ها برای کاناپه بیشتر کاربرد دارند، تا تخت های فلزی که در گوشه خانه قرار دارند.

عادت‌هایی که افراد شاد دارند

تو چکار می کنی اینقدر شادی؟

مارتین سلیگمان (Martin Seligman) پدر روانشناسی مثبت در تئوری خود می گوید، با اینکه ۶۰ درصد از شادی با ژنتیک و محیط فرد تعیین می‌شود، اما ۴۰ درصد باقیمانده به خودمان بستگی دارد.

سلیگمان در کتاب خود سه نوع متفاوت از زندگی شاد را توصیف می کند: زندگی لذت‌بخش، که در آن زندگی تان را تاجاییکه می توانید با لذت پر می کنید، زندگی درگیر که در آن زندگی را در کار، بچه‌داری، عشق و تفریح می‌بینید و زندگی معنی‌دار که در آن بالاترین نقاط قدرتتان را می‌دانید و از آنها برای تبدیل شـــدن به چیزی بسیار بزرگتر و قوی تر از آنچه که هستید استفاده می کنید. سلیگمان می گوید که از بررسی بالاترین حد رضایت کاملاً متعجب شده است. تحقیقات نشان داده است که جستجوی شادی هیچ ارتباطی با احساس رضایت ماندگار ندارد. درمقابل، لذت مثل خامه و توت‌فرنگی است که به زندگی‌های رضایت‌بخشی که بر پایه جستجوی همزمان معنا و درگیری بنا شده است، شیرینی می‌دهد. با تمام این حرف‌ها، افراد شاد عادت‌هایی دارند که شما هم می توانید آنها را وارد زندگی تان کنید. افراد شاد و خوشحال، تمایلات و گرایشات خاصی دارند که آنها را در جستجوی معنا و مفهوم زندگی یاری کرده و در طول این مسیر به آنها انگیزه می‌دهد.

اطرافشان را با افراد شاد پر می‌کنند

شادی و لذت مُسری است. محققان دریافته‌اند که آنهایی که اطراف خود را با افراد شاد و سرزنده پر می کنند، احتمال بیشتری برای شاد شدن در آینده دارند. این به تنهایی می تواند دلیل خوبی باشد که با افراد سرحال و شاد رفت‌و‌آمد کنید.

فقط وقتی لبخند می‌زنند که از ته دل باشد

طبق تحقیقات، حتی اگر واقعاً احساس شادی نکنید، ایجاد یک فکر شاد — و بعد لبخند زدن بخاطر آن — می تواند سطح شادی شما را بالا برده و بازده کاری‌تان را افزایش دهد. خیلی مهم است که لبخندتان از ته دل باشد: این تحقیق نشان داده است که لبخند مصنوعی وقتی افکار منفی در ذهنتان است می تواند روحیه‌تان را حتی بدتر هم بکند.

قابلیت انعطاف دارند

براساس تحقیقات پیتر کرامر، قابلیت انعطاف است که متضاد افسردگی است، نه شادی. او می گوید افراد شاد می دانند چطور باید بعد از شکست به وضعیت قبلی خود برگردند. قابلیت انعطاف راهکاری است که انسان‌ها می توانند در مواجهه با سختی‌های زندگی از آن استفاده کنند.

برای شاد بودن تلاش می‌کنند

بله، دقیقاً به همین سادگی: براساس دو تحقیقی که به تازگی انجام گرفته است، فقط تلاش کردن برای شاد بودن می تواند سلامت احساسی شما را تقویت کند. تحقیقات نشان داده است که آنهایی که فعالانه تلاش می کنند احساس شادی بیشتری کنند، بالاترین سطح روحیه مثبت را داشته‌اند.

قـدر اتفاقـات خـوب زندگـی را می‌دانند

جشن گرفتن دستاورهای بزرگ و دشـوار زندگی خیلی مهم است اما افراد شـاد به پیروزی‌های کوچک خود نیز اهمیـت می‌دهند. وقتی برای دیدن اتفاقات خوب و مثبتی کـه در زندگی‌مـان می‌افتد وقت بگذاریم، یعنی پاداش‌های کوچک بسیار زیادی در طول روز به خودمان می‌دهیم. این می تواند تاثیری عالی بر روحیه‌مان داشـتـه باشـد. دقت کردن بـه اتفاقات خـوب زندگی، حتی اگر به کوچکی عالی شـدن طعم چای تان باشد، باعث می‌شود در پایـان روز حـس مفیـد بودن بیشتری کنید.

قدر لذت‌هـای کوچـک زندگـی را می‌دانند

خوردن یک بستنی قیفی شکلاتی، دیدن یک سگ مهربان و بازیگوش، افراد شـاد برای اسـتفاده از همه لذت‌های کوچک و سـاده زندگی وقت می گذارند. پیـدا کردن معنا در چیزهـای کوچـک و تمریـن قدرشناسی از آنها به احساس شادی و رضایت عمومی از زندگی‌تان منجر خواهد شد.

زمانی از وقتشان را صرف اعمال بشر دوستانه می‌کنند

با اینکه یک روز فقط ۲۴ ساعت دارد، اما افراد مثبت بخشی از زمان خود را صرف خوبی کردن به دیگران می کنند که در مقابل فوایدی نیز به خودشان می‌رسـد. یک تحقیق که سـالهای زیادی به طول انجامیـده بود، فواید بشردوستی و نوع‌دوستی را بررسی کرده است. نتیجه این تحقیق نشان داده است که کارهای داوطلبانه هم برای سلامت جسمی و هم روحی بسیار مفید است. افراد در کلیه سنین که برای کارهای مختلف داوطلب می شدند شادتر بوده و از سلامت جسمی بهتر و افسردگی کمتری برخوردار بودند.

به خودشان اجازه می‌دهند که گذشت زمان را فراموش کنند

وقتی شدیداً درگیر کاری می‌شوید که هم دشوار و چالش‌انگیز است و هم معنادار و روحیه‌بخش، گذشت زمان را فراموش می کنید. افراد شاد به دنبال چنین حسی هستند که خودآگاهی‌شان را کمتر کرده و احساس موفقیتشان را بیشتر می کند. برای اینکه چنین حالتی اتفاق بیفتد، آن فعالیت باید به چشمتان داوطلبانه بیاید نه اجباری و همچنین باید اهدافی مشخص برای رسیدن به موفقیت در سر داشته باشید.

بحث‌های جدی را به غیبت کردن‌های جزئی ترجیح می‌دهند

برای اینکه احساس خوبی نسبت به زندگی پیدا کنید، باید گفتگوهای جزئی و پیش پاافتاده را کنار گذاشته و وارد گفتگوهای عمیق‌تر شوید.

یکی از پنج پشـیمانی افراد رو به مرگ این اسـت که «کاش جرات ابراز احساساتم را داشتم». بیشتر آدم‌ها افسوس می‌خورند که کاش کمتر در مورد موضوعات پیش پاافتاده‌ای مثل آب و هوا حرف می‌زدند و بیشتر در مورد آنچه در دلشان است صحبت به میان می‌آوردند.

برای دیگران پول خرج می‌کنند

شاید هم پول خوشبختی می‌آورد! در یک تحقیق مشخص شد که پول خرج کردن برای دیگران نسبت به پول خرج کردن برای خود، تاثیری مستقیم‌تر بر شادی افراد دارد.

ارزش موسیقی را می‌دانند

موسـیقی قدرت بسـیار زیادی دارد. درواقع آنقدر قوی اسـت که می توانید تاثیری برابر با ماسـاژدرمانی برای کاهش اضطراب داشـته باشد. محققان یک تحقیق دریافتند که علائم اضطراب در شـرکت‌کنندگانی کـه به مدت سـه ماه به موسـیقی گوش می‌دادند، برابر با آنهایی بوده است که ماساژ ۱۰ ساعته طولانی می گرفتند. انتخاب آهنگ‌های مناسب نیز عامل مهمی است زیرا شاد یا غمگین بودن آهنگ هم می توانددر نگرش شما نسبت به جهان تغییر ایجاد کند.

در استفاده از تکنولوژی وقفه می‌اندازند

مدیتیشن یا کشـیدن چند نفس عمیق، جدا شـدن از لوازم الکترونیکـی و دوری از دنیای ماشینی امروز، مزایای بسیار زیادی برای شادتر کردنتان دارد. حرف زدن بـا موبایل می تواند فشار خونتان را افزایش داده و سطح استرستان را بالا ببرد و نشستن مداوم پشت صفحه کامپیوتر با افسردگی و خسـتگی مرتبط است. مطمئناً تکنولوژی دست از سـر ما برنمی دارد اما وقفه انداختن در اسـتفاده از آن می تواند به مغزتان فرصت شارژ شدن دوباره و ریکاوری بدهد.

به معنویت می‌پردازند

تحقیقات، اعمال مذهبی و معنوی را با شادی در ارتباط می‌بینند. عادت‌های شاد بودن مثل ابراز قدرشناسـی، محبت و نیکوکاری معمولاً در تمامی دسـتورات دینـی و مذهبی عنوان شده‌اند. در یک تحقیق مشخص شد، بچه‌هایی که احساس می کردند زندگی‌شان معنا و مفهوم دارد (که توسط دستورات دینی در آنها ایجاد شده است) بسیار شادتر بوده‌اند.

دکتر الن ایدلر در کتاب «فواید جسمی و روانی اعمال مذهبی/معنوی» می‌نویسد:

«برای دور شدن از هرج و مرج و شلوغی زندگی روزانه، می‌توان زمانی به عبادت، نماز یا هر عمل معنوی دیگری که در فضایی خلوت و آرام صورت می گیرد، اختصاص داد.»

شنوندگانی خوب هستند

وقتی گوش می‌دهیـد، توانایی خود برای دریافت دانش بیشـتر را تقویت می کنید که دقیقاً متضاد زمانی اسـت که با کلمات و افکار منحرف‌کننده خود، دنیا را مسدود می کنید. گوش دادن همچنین راهی برای نشان دادن احترام به دیگران و اعتماد به نفس است. علم و اعتماد به‌نفس دلیل این است که به خودتان اطمینان داشته و دیدی مثبت به خود دارید و درنتیجه انرژی مثبت از خود ساطع می کنید. خوب گوش دادن مهارتی اسـت که روابط شـما را تقویت کرده و تجربیاتی رضایت‌بخش‌تر برایتان فراهم می کند.

ارتباطـات میان‌فـردی ایجاد می‌کنند

فرستادن یک پیام کوتاه به دوسـتان بسیار راحت است اما وقتی صحبت از سلامتی‌تان به میان می‌آید، گرفتن پرواز هواپیما و رفتن به شهری دیگر برای دیدن یک دوست کار سختی است. تحقیقات نشان داده است که تماس‌های انسـانی و داشتن روابط شخصی با دوستان به کاهش احساس اضطراب کمک می کند.

به نیمه پر لیوان نگاه می‌کنند

خوشبینی فواید بسیار زیادی برای سـلامتی دارد که از جمله آن می تواند به کاهش استرس، تحمل بهتر درد و طول عمر اشاره کرد. وقتی تصمیم می گیرید که نیمه پر لیوان را ببینید، سلامتی و شادی را هم انتخاب کرده‌اید.

سـلیگمان بهترین خصوصیات افراد خوشـبین را اینطور توصیف می کند:

«یکی از ویژگی های افراد بدبین این است که تمایل دارند تصور کنند اتفاقات منفی زمان طولانی ادامه می‌یابند و این افراد همه کارهایی که انجام می دهند را دسـت کم گرفته و اشتباهات خود را پررنگ‌تر می‌بینند. از طرف دیگر افراد خوشبین که با همین روی نامهربان دنیا روبه‌رو هستند، از دیدی دقیقاً متضاد به بدشانسی نگاه می کنند.»

توصیه های ایمنی برای استفاده بهینه از پلوپز

آب بریز، برنج بریز و ۱۰ نکته ریز

این روزها اگر دیگ و قابلمه‌های آشـــپزخانه را با دقت نگاه کنی، می‌بینی آخرش می‌رسد به یک دوشاخه که باید بزنی توی پریز برق. نمونه این ظروف کار راحت کن، پلوپز اســـت. به خصوص اگر برایتان مهمان بیاید، به آسایش و راحتی که این وسیله برایتان فراهم می‌کند بیشتر پی می‌برید. فرض کنید به روش قبل بخواهید پلو بپزید. در حالی که کتری و قوری چای و چند ظرف خورشت روی اجاق گاز است، باید یک قابلمه پر آب هم بگذارید روی شعله و صبر کنید تا آب به جوش بیاید. بعد برنج‌ها را که شسته‌اید با مقداری نمک بریزید توی آب جوشی که دارد قل می‌زند. بعدش هم باید دائم مراقب باشـــید که برنج وا نرود، زود یا دیر برداشته نشود. زمانی که موقع‌اش رسید محتویات در حال جوش قابلمه را توی آبکش خالی کنید، دوباره قابلمه را بگذارید روی شعله گاز و کمی روغن، چند برش سیب زمینی یا یک تکه نان کف آن بگذارید و بعد برنج آبکش شده را بریزید توی دیگ، روی آن کمی آب و روغن بدهید و در قابلمه را توی یک پارچه بپیچید و بگذارید تا دم بکشد. از این مرحله به بعد هم باید مراقب باشید یک موقع شعله کم و زیاد نشود و برنج ته نگیرد (این قسمتش مثل برنامه‌های آشپزی شد اما عیب ندارد، یکی به نفع آنهایی که تازه خانه‌دار شده‌اند.) خب، حالا که تکنولوژی به کمک شما آمده به جای اینکه دست رد به سینه‌اش بزنید، از آن استقبال کنید و روش صحیح استفاده‌اش را یاد بگیرید. مثلا در مورد پلوپز کار خیلی راحت‌تر اســـت و دیگر لازم نیست نگران کم و زیاد کردن شعله باشید و چون مقدار و زمان حرارت خود تنظیم است احتمال سوختن غذا خیلی کم اســـت. حالا که می‌خواهیم از این وسیله استفاده کنیم بهتر است نکاتی درباره آن بدانیم.

01 آب بریز، برنج بریز، دقت کن به چند نکته ریزبعد دوشاخه را بزن به پریز!

02 بعد از ریختن برنج شسته شده، نمک، روغن و آب در ظرف داخلی پلوپز، آن را روی صفحه گرم کن قرار دهید و مطمئن شـــوید که درست در جای خودش قرار گرفته است.

03 پلوپز را روی یک ســـطح صاف دوراز مواد آتش گیر مثل فرش و موکت قرار دهید. سعی کنید یک جای ثابت و مطمئن برایش درنظر بگیرید.

04 زمانی که آب برنج به جوش می‌آید بهتر است چند دقیقه در ظرف را بردارید تا محتویات ظرف بیرون نریزد یا به اصطلاح سر نرود.

05 بعد از پخت، پلوپز را خاموش کنید و ســـیم را با در دست گرفتن دوشاخه از پریز و بدنه پلوپز جدا کنید.

06 سیم را به دقت نگهداری کنید و هرچند وقت یک بار آن را بررسی کنید. وجود پارگی و فرسودگی در سیم خیلی خطرناک است. در صورت مشاهده هر نوع اشکال در سیم، با مراجعه به تعمیرگاه مجاز شرکت سازنده، آن را تعویض کنید.

07 محل اتصال بدنه پلوپز به سیم برق را خشک و تمیز نگه دارید.

08 ظرف داخلی را با اسفنج بشویید و برای تمیز کردن بدنه خارجی از دستمال مرطوب استفاده کنید و بلافاصله با دستمال خشک رطوبت آن را بگیرید. مرطوب شدن بدنه پلوپز موجب آسیب دیدن قطعات و بروز خطر برق گرفتگی می‌شود.

09 سطح گرمکن را همیشه تمیز نگه دارید. وجود آلودگی روی سطح گرمکن موجب ایجاد اخلال در گرما رسانی و پخت می‌شود.

10 ظرف داخلی پلوپز را روی حرارت اجاق گاز یا در فر قرار ندهید.

سرد دوست داشتنی خانه ما

نکات یخچالی برای داشتن یخچالی که وظیفه نگهداری از موادغذایی را به بهترین شکل انجام دهد و از عمر مفید بیشتری برخوردار باشد؛ انجام نکات زیر می تواند بسیار مفید باشد:

01 یخچال را از وسایل گرمازا و تابش نور خورشید دور نگهدارید.

02 در خانه های ییلاقی که مدتی مورد استفاده قرار نمی گیرد یا در زمانی که به سفر طولانی می روید، تمام موادغذایی را از یخچال خارج و برق یخچال را قطع کنید، آن را به خوبی تمیز کرده، خشک کنید و درب آن را باز بگذارید تا هوا در آن جریان یابد. اگر یخچال دارای یخ ساز و سیستم آب سردکن است، طبق دستور موجود در بروشور، سیستم را قطع کنید.

03 در سفرهای کوتاه، یخچال را خاموش نکنید اما موادغذایی فاسد شدنی را از آن خارج کنید.

04 یخچال را از مواد غذایی پر نکنید و اگر مجبور به این کار شدید موادغذایی را روی هم سوار نکنید زیرا با این کار هوای سرد در یخچال جریان نمی یابد.

05 تمام مواد را با درپوش یا با روکش محافظ بهداشتی در یخچال قرار دهید تا از انتشار بوی غذاها جلوگیری شده و در یخچال های ضد برفک، از خشک شدن آنها جلوگیری کند.

06 برای زدودن برفک در یخچال هایی که برفک تولید می کنند، از لوازم حرارت دهنده مانند سشوار استفاده نکنید زیرا به بدنه یخچال صدمه می زنند. در چنین مواقعی یخچال را خاموش کنید و بگذارید برفک ها آب شده و به سادگی جدا شوند. برای جدا کردن آنها هم از ابزارهای تیز استفاده نکنید زیرا لوله های سرد کننده بسیار آسیب پذیرند و امکان سوراخ شدن آنها وجود دارد.

07 حتی اگر یخچال به برفک زدایی نیاز ندارد، باز هم به طور مرتب آن را تمیز کنید. یخچال را خاموش کرده و از برق بکشید، سپس مواد داخل آن را بیرون آورده و تمام قطعات متحرک یخچال را خارج کنید. بعد داخل یخچال را با محلول جوش شیرین و آب ولرم (۱ تا ۲ قاشق جوش شیرین در یک چهارم لیتر آب ولرم) بشویید و خشک کنید. قطعات متحرک را با آب و محلول ضدعفونی بشویید و خشک کنید. هیچ یک از قطعات را با آب داغ تمیز نکنید زیرا ترک خورده و یا مات می شوند.

08 داخل فریزر را با توجه به دستورات موجود در بروشور تمیز کنید.

09 بدنه خارجی یخچال را با محلول آب و مایع تمیز کننده تمیز و خشک نمایید. گاهی اوقات می توانید از پولیش مخصوص بدنه استفاده کنید.

10 برای جلوگیری از هر مشکل و ایجاد بوی ناگوار، هر لکه یا ذره غذای داخل یخچال را بلافاصله تمیز کنید.

11 بعضی از قطعات پلاستیکی داخل یخچال به سادگی بوی موادغذایی و رنگ موادغذایی رنگی همچون توت فرنگی، را به خود می گیرند. پس این مواد را به خوبی بسته بندی کنید و موادی را که در حال خراب شدن هستند هرچه زودتر بیرون بیاورید.

12 قطعات پلاستیکی داخل یخچال در مقابل گرما ضعیف هستند و در اثر اختلاف دما ترک خورده یا نرم می شوند، پس هرگز ظروف داغ را در آن قرار ندهید.

13 برای تمیز کردن قطعات پلاستیکی از تمیز کننده های قوی استفاده نکنید.

14 هرگز از پودرهای ساینده برای تمیز کردن یخچال استفاده نکنید.

15 هرازگاهی قسمت کندانسور یخچال را با جارو برقی تمیز کرده یا خاک آن را بگیرید(برای این کار از اطلاعات موجود در بروشور استفاده کنید) و در این حین محفظه جمع آوری آب ناشی از برفک زدایی اتوماتیک را هم تمیز کنید.

شهریور ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره سی و هفتم

۶ حقیقت جالب درباره شامپو

کف کردم!

شامپو چیزی است که تقریباً هر روز از آن استفاده می‌کنیم، بهمین دلیل بندرت به آن فکر می‌کنیم. شامپو هم مثل صابون است، بدون اینکه واقعاً دلیلش را بدانیم از آن استفاده می‌کنیم، حتی نمی‌دانیم که درست از آن‌ها استفاده می‌کنیم یا نه! یکی از مهم‌ترین چیزهایی که همه باید درباره‌ی شامپو بدانند، این است که آن‌ها از مواد شیمیایی ساخته شده‌اند، اصلاً هم مهم نیست که برچسبشان چه می‌گوید! محتوای شیمیایی درون شامپو باعث خواهد شد موهایتان را بخوبی آب بکشید، بهمین دلیل دیگر جرمی روی موها و پوست سرتان باقی نخواهد ماند. دوست دارید حقایق دیگری را درباره‌ی شامپوها بدانید، که هیچ‌کس تا بحال درباره‌ی آن‌ها چیزی به شما نگفته است؟

01 شما نمی‌توانید برای همیشه از یک شامپوی خاص استفاده کنید

شامپوها حاوی مواد تشکیل دهنده‌ی متفاوتی هستند، بهمین دلیل است که هر شامپویی مناسب نوع موی خاصی است. اگر برای مدتی با استفاده از شامپوی خاصی، موهای خشکتان را درمان کنید و نتیجه بگیرید، باید استفاده از آن شامپو را متوقف کنید، و به یک شامپوی معمولی روی بیاورید تا موهایتان چرب نشود. همین رویه برای انواع دیگر موها نیز صدق خواهد کرد. شما باید با توجه به نیاز موهایتان، بطور مداوم شامپویتان را تغییر دهید.

02 خودتان هم می‌توانید در خانه شامپو بسازید

نیازی نیست تا همیشه از فروشگاه‌ها شامپو بخرید. چرا که می‌توانید در خانه‌ی خودتان هم شامپو درست کنید. اگر نمی‌خواهید از مواد شیمیایی بر روی موها و پوست سرتان استفاده کنید، سفیده‌ی تخم مرغ یک جایگزین عالی برای شامپو است. همچنین می‌توانید بجای شامپو از ژل آلوئه ورا هم استفاده کنید تا موهایی درخشان و پر طراوت پیدا کنید. اگر کمی آبلیمو هم، چه به سفیده‌ی تخم مرغ و چه به ژل آلوئه ورا اضافه کنید، موها و پوست سرتان کاملاً تمیز خواهد شد.

03 اصلاً قیمت شامپویتان مهم نیست

گول برند یا ظاهر براق قوطی شامپوها را نخورید. شامپوها، یک مقدار کمتر و بیشتر، بهر حال از مواد تشکیل دهنده‌ی یکسانی درستِ می‌شوند. پس اگر شامپویتان ارزان قیمت است، مهم نیست، چرا که عملاً همان کار شامپوی گران قیمت را برایتان انجام خواهد داد.

04 برای نتیجه‌ی بهتر، قبل از استفاده از شامپو، موهایتان را چرب کنید.

چرب کردن موها قبل از استفاده از شامپو خیالتان را، راحت خواهد کرد که بعد از شامپو موهایتان بیش از اندازه خشک و وز نمی‌شود. روغن استفاده شده، کمک خواهد کرد تا رطوبت موهایتان پس از شستشوی کامل، حفظ شود

05 اگر موهای بلوند دارید، از شامپوهای خاص استفاده کنید

اگر موهایتان را با مواد شیمیایی تغییر داده‌اید، به حرف آرایشگرتان گوش بدهید و از شامپویی استفاده کنید که وی به شما پیشنهاد می‌کند. چنین موهایی به مراقبت بیشتری احتیاج دارند، پس بهتر است حداقل به مدت چندماه آنچه آرایشگر شما تأیید می‌کند را استفاده کنید.

همچنین پیشنهاد می‌کنیم که حداقل یکی دو بار در ماه، از شامپوهای شفاف کننده یا clarifying shampoo استفاده کنید.

06 سرتان را به طور کامل آبکشی کنید

تجمع باقیمانده‌ی مواد شیمیایی درون شامپو بر روی سرتان، می‌تواند باعث مسدود شدن منافذ پوست سر و خارش سرتان شود. سپس این اتفاق باعث پوسته پوسته شدن پوست سرتان شده‌وریزش موهایتان هم زیاد خواهد شد. پس به شستشو و آبکشی موهایتان پس از استفاده از شامپو توجه داشته باشید.

۵ تمرینی که باید پشت میز کارتان انجام دهید

فشار وارد آمده بر بدنتان را کاهش دهید

طبیعت کار، در طی سال‌ها تغییر کرده است. امروزه ما در اکثر کارهایمان از کامپیوتر و تکنولوژی استفاده می‌کنیم. تمایل داریم ساعت‌ها همین طور پشت میزمان بنشینیم و آخر سر هم بدنمان درد بگیرد. بدتر از آن، نشستن به حالت قوز کرده روی صندلی نیز، هرچقدر هم که راحت باشید، بهرحال حالت طبیعی بدنتان نیست و بر کمر و مفاصلتان فشار خواهد آورد. دیگر نیازی نیست که بگوییم چشم‌های شما هم بخاطر خیره شدن به مانیتور به مدت طولانی خسته می‌شوند. پس باید تمریناتی را انجام دهید تا بر بدنتان فشار زیادی وارد نیاید. برخی از این تمرینات به طور ماهرانه‌ای طراحی شده‌اند و توجه دیگران را به شما جلب نخواهد کرد. در این مطلب با تمریناتی که باید پشت میز کارتان انجام دهید آشنا خواهید شد. این تمرینات به شما کمک خواهند کرد تا در محیط کار فعال‌تر باشید و پس از کار احساس خستگی نکنید.

01 تمرینات کششی

ساده ترین و موثرترین تمرینی که می توانید پشت میز کارتان انجام دهید همین تمرین است. تمرینات ساده‌ی کششی همچون، تمرین کششی گردن، نگاه داشتن پاهایتان در یک خط صاف، و تمرین کششی بازوها، فشار زیادی را از بدن شما بر خواهد داشت.

وقتی تمرینات کششی انجام می‌دهید، عضلاتتان ریلکس می‌شود، و این باعث خواهد شد تا انرژی تازه‌ای بگیرید. کافیست هر چند ساعت یکبار صندلی تان را به عقب هل دهید و چند تمرین کششی انجام دهید تا خودتان تغییرات را متوجه شوید.

02 برای مدتی چشم‌هایتان را ببندید

چند لحظه‌ای مانیتور را خاموش کنید و چشم‌هایتان را ببندید. حتی می‌توانید با کمی آب چشم‌هایتان را نمناک کنید،فقط یادتان باشد که به چشم هایتان آب نپاشید، بلکه با یک تکه دستمال مرطوب، وقتی چشم هایتان را بسته اید پلکتان را مرطوب کنید.

اگر هر چند ساعت یکبار این کار را انجام دهید، چشم‌هایتان همیشه ریلکس خواهند بود و کمتر خواهند سوخت. همچنین دیگر پوست اطراف چشم هایتان خشک و زبر نخواهد شد.

03 صندلی‌تان را به عقب هل دهید، خم شوید و انگشتان پاهایتان را لمس کنید

حتی نیازی نیست برای این تمرین از روی صندلی بلند شوید! فقط کافیست صندلی تان را چند سانتی به عقب هل دهید و خم شوید و نوک انگشتان پاهایتان را لمس کنید.

اصلی ترین قسمت بدن که بیشترین فشار و آسیب را در کارهای پشت میزی متحمل می‌شود، کمر است. با این تمرین، عضلات کمرتان را خواهید کشید. این تمرین را هر چند ساعت ۳ تا ۴ بار انجام دهید.

04 کمرتان را صاف کنید و روی صندلی چهارزانو بنشینید

این تمرین به تقلید از یک ژست یوگا طراحی شده است، و هم برای کمرتان و هم پاهایتان مفید است.

صاف نشستن، نه تنها حالت نشستن شما را اصلاح می‌کند، بلکه از اینکه جلوی کامپیوتر دولا شوید جلوگیری خواهد کرد. همچنین تکان دادن پاها زمانی که می‌خواهید چهارزانو بنشینید یا اینکه دوباره به حالت عادی بازگردید، جریان خون را در پاهایتان بهبود خواهد بخشید.

05 برای چند ثانیه دست‌هایتان را بالا بیاورید و پشت سرتان نگاه دارید

شاید تنها این تمرین، مقداری توجه دیگران را جلب کند، اما واقعا برای بازوها و عضلات سرشانه‌تان عالی است. وقتی مدتی از پشت کامپیوتر نشستن گذشت، با انجام این تمرین، کاملا فشار روی سرشانه‌هایتان را کاهش دهید.

حتی با وجود اینکه کارهای پشت میزی، فعالیت خاصی ندارند، اما بهرحال بر بدن شما فشار وارد می‌آید. بنابراین هنگام کار، با انجام این تمرینات، بدنتان را ریلکس و با انرژی نگاه دارید.

مراقب روح و روان خود باشید!

به روح اعتقاد داری؟

بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه انسان است. احتیاجات و نیازهای جسمانی و روانی بسیار مهم هستند. بشر دائما از این نیازها تاثیر می پذیرد و به نسبت محرومیت و رفع آنها رفتارش تغییر می کند. شخصی که این اصول را بفهمد غالبا واقع بینانه با مشکلات زندگی برخورد می کند و دلسرد نمی شود.

هیچ انسانی در برابر بیماری های روانی مصونیت ندارد. پیشگیری از پیدایش بیماری های روانی و سالم کردن محیط روانی از ضروریات اولیه تامین بهداشت روانی محسوب می شـــود. بهداشت روانی فقط به تشـــریح علل اختلالات نمی پردازد، بلکه پیشگیری ناراحتی های روانی به معنای وسیع آن به منظور جلوگیری از وقوع بیماری های شدید روانی را دنبال می کند. بهداشت روانی دارای اصولی است که می توان به اختصار به انها اشاره کرد.

روبرو شدن با واقعیات اجتماعی و زندگی

روبرو شدن با واقعیات اجتماعی و زندگی از اصول مهم بهداشت روانی محسوب می شود. شخص باید خود را آنگونه که هست قبول کند. کشمکش و عدم قبول واقعیات اغلب موجب بروز اختلال روانی می شود. خیلی ها، نه تنها نقص های خود را قبول نمی کنند بلکه با مکانیسم های مختلف سعی دارند آن را بپوشانند، یا اینکه بدون در نظر گرفتن توان و استعداد خود کاری را شروع می کنند که عاقبتی جز سرخوردگی و شکست ندارد و نهایتا به وازدگی و بی تفاوتی می انجامد. در هر عملی اصل علت و معلول حاکم است و رفتار بشر نیز از این قاعده جدا نیست. رفتار انسان تابع تمامیت وجود اوست، به این معنی که روان تابع جسم است. هر انسان بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی خود، دست به عمل می زند و هیچ رفتاری جدای از این چهارچوب صورت نمی گیرد. برای بررسی و اظهار نظر در مورد هر چیز باید کلیت آن را در نظر گرفت.

در هر عملی اصل علت و معلول حاکم است و رفتار بشر نیز از این قاعده جدا نیست. رفتار انسان تابع تمامیت وجود اوست، به این معنی که روان تابع جسم است. هر انسان بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی خود، دست به عمل می زند و هیچ رفتاری جدای از این چهارچوب صورت نمی گیرد.

احترام به شخصیت خود و دیگران

احترام به شخصیت خود و دیگران یعنی این که یک شخص خود را دوست بدارد و به دیگران احترام بگذارد. فرد سالم احساس می کند که افراد جامعه او را مورد پذیرش قرار می دهند و او نیز با نظر موافق به آنها می نگرد و برای خود و آنها احترام قائل است. اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد استوار شده است و از تخریب شخصیت افراد تا جایی که امکان داشته باشد جلوگیری می کند.

تقویت مکانیسم های تشویقی به جای تنبیه و پیشه گرفتن بردباری و چشم پوشی از بعضی کارهای منفی می تواند در این راستا معنی شود.

دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه

بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه انسان است. احتیاجات و نیازهای جسمانی و روانی بسیار مهم هستند. بشر دائما از این نیازها تاثیر می پذیرد و به نسبت محرومیت و رفع آنها رفتارش تغییر می کند. شخصی که این اصول را بفهمد غالبا واقع بینانه با مشکلات زندگی برخورد می کند و دلسرد نمی شود. او می داند که احتیاجات فرد هیچ گاه کاملا مطابق میل او برآورده نمی شود. او می پذیرد که تعارض روانی اغلب ممکن است اتفاق بیفتد و برای مقابله با آن خود را آماده می کند. این چنین است که در زندگی هدفی را دنبال می کند و سعی دارد تا جایی که امکان دارد به آن هدف نایل آید. او دیگران را آنگونه که هستند قبول دارد، و از برخوردهای ایده آلیستی دوری می کند.

مقابله با مشکلات عاطفی

مشکلات عاطفی جزیی از زندگی محسوب می شوند. سلامتی روانی به نحوه برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آنها بستگی دارد. بهداشت روانی قوانین مربوط به سلامت عاطفی و روانی را در بر می گیرد. گسترش بهداشت روانی به مطالعه افراد در شخصیت خویش نیز بستگی دارد. روابط و چگونگی آن با مردم و توانایی سازگاری با آن مهمترین عامل در احساس خوشی و شادکامی است. انسان بیش از تنفر، خصومت و دشمنی، به دوستی نیاز دارد، اینکه دوست داشته باشد و دوست بدارد. بیماریهای روانی تقریبا همیشه به این حقیقت که بیمار قادر نیست دوست بدارد و عشق بورزد مربوط می شود.

به دست آوردن رضایت از زندگی

به دست آوردن رضایت از زندگی برای بهداشت روانی ضروری است. رضایت ممکن است از احساس برتری و پیشرفت، از رسیدن به نیاز و آرزوهای شخصی، مقابله با مشکلات و ناملایمات و موارد دیگر به دست آید. رضایت، پشتوانه قوی و نیرومندی برای مقابله با مشکلات است. توانایی در کسب رضایت به انسان استقامت می دهد و موجب خشنودی درونی می شود. خشنودی واقعی به این بستگی دارد که انسان نیازمندی های درونی و پنهان خود را به شکلی که جامعه پسند می باشد، در آورد. برای سلامتی روانی آدمی باید یاد بگیرد که چگونه از کارهایش رضایت کسب کند. کسب رضایت با اتکا به نفس، کاردانی، آزادی، استقلال و تدبیر همبستگی تنگاتنگی دارد. وابستگی می تواند گاهی حالت افراطی بگیرد، در این صورت به جای احساس رضایت، احساس ملامت به وجود می آید.

نیاز به احساس امنیت

نیاز به احساس امنیت یکی دیگر از نیازهای اساسی انسان است. وقتی انسان احساس عدم امنیت کند، تنش و نگرانی وجودش را در بر می گیرد و او را آزار می دهد، بی اعتمادی میان دوستان یکی از تهدیدهایی است که سلامت روان را به مخاطره می اندازد. توانایی راحت و صمیمی بودن، احساس تعلق داشتن، شناخته شدن، داشتن موقعیت مناسب و خوب در میان دیگران و مسائلی از این قبیل به آسانی بدست نمی آید، بلکه یک برنامه ریزی درست و منطقی می خواهد. احساس ناامنی عاطفی به شکل مزمن و طولانی فشار سنگین به انسان وارد می سازد که ممکن است به بیماری منجر شود.

برای پرورش روان سالم و حفظ آن چه باید کرد؟!

کسی که می خواهد کاری انجام دهد باید بداند که چگونه این امر را صورت دهد تا بتواند به اهداف والاتری نایل آید. خانواده مهمترین سهم را در شکل دهی بهداشت روانی و شخصیت دارا می باشد، خانواده ای که در آن عشق، علاقه و محبت به اندازه کافی مبادله می شود، سلامت روانی افراد آن تا حد زیادی تامین است.

بهداشت روان در خانواده

در خانواده اگر شخص یاد بگیرد که محبت کند، عشق بورزد و تنفر و خشم های خود را کنترل و پنهان کند در بزرگسالی مشکلی پیدا نمی کند. تنفر و دشمنی در شکل های مختلفش برای انسان مشکل آفرین است. محبت کردن را باید از کودکی آموخت.

کودکان محبت کردن را از والدین می آموزند. کودکانی که مهر و علاقه ندیده اند یک نوع خلاء عاطفی و روانی در خود احساس می کنند چون هرگز فرصت نداشته اند که عشق خود را بروز دهند.

نخست باید فرد یاد بگیرد که مشکلات خود را چگونه شناسایی و رفع کند. با کوشش مستمر و واقعی، هر کس می تواند تغییرات زیادی در برداشت ها، نقطه نظرات و اعمال خود به وجود آورد. شخصیت انسان در پروسه تکامل ،در خود نیرویی را به وجود می آورد که می تواند به صورت یک پلیس درونی عمل کند. این نیرو مسئولیت حفظ و هماهنگی رفتار شخص را برعهده می گیرد. فرزندان معمولا ارزش ها و معیارهای والدین خود را یاد می گیرند. اجتماع نیز قوانین خود را داشته و هر کس که در جامعه زندگی می کند باید از قوانین آن پیروی کند. هر کس که رفتارش از خودخواهی سرچشمه گرفته باشد در بیشتر مواقع بدون شک در رفتار با دیگران با مشکل روبرو می شود خودکنترلی مشکل ترین درسی است که هر فرد باید آن را یاد بگیرد.

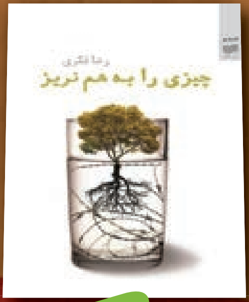
خصوصیات افراد رشد یافته چیست؟

وقتی می توان گفت که کسی رشد یافته است و دارای بهداشت روانی است که بتواند:

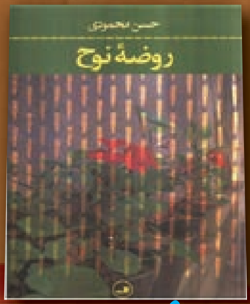
*برای دیگران رضایت ایجاد کند.
*در ایجاد رضایت و وفاداری توانا باشد.
*از ایجاد رضایت برای دیگران احساس رضایت کند.
*با رضایت دیگران خود نیز خشنود شود.
*از اوقات فراغت خود ساعت های خوشی به وجود آورد.
*از اوقات فراغت به بهترین شکل برای پیشرفت استفاده کند.
*در یادگیری توانا باشد.
*از ترس و اضطراب راحت باشد.
*بر مشکلات به راحتی غلبه کند.
*به سوی اهداف تعیین شده حرکت کند.
*از اشتباهات خود درس بگیرد.
*روحیه عالی و همراه با رضایت داشته باشد.

معرفی چند کتاب برای روزهای وسط تابستان

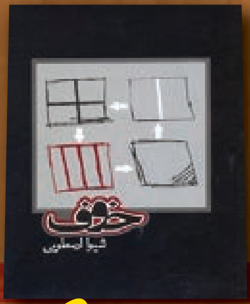
بخوانید و بدانید



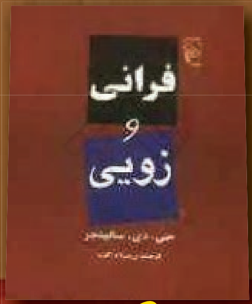
مجموعه داستان «چیزی را به هم نریز» نوشته رضا فکری شامل نه داستان کوتاه با راوی اول شخص است. قهرمانان داستانها غالبا یک پا در گذشته سنتی و حسرت خوری آن را داشته و به دنبال استحکام ریشه های هویتی خود هستند و پای دیگرشان تحولات اجتماعی دوران خود و تغییرات روند حاکم بر روابط مدرن و غیر سنتی جامعه را دنبال می کند و این موجب شده که راویان داستانها به نوعی دچار بحران موقعیت و شخصیت شوند.



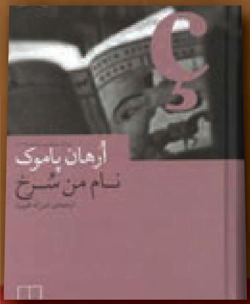
«روضه ی نوح» نوشته ی حسن محمودی. نوح پسر نوجوانی است که رتبه اول کنکور را کسب کرده، اما ناگهان به جبهه می‌رود و حوادثی شگفت انگیز برای او پیش می آید و سرانجام به شهادت می‌رسد. گرچه ساکنان دیار نوح درباره‌اش بسیار سخن می‌گویند، ولی گویا هیچ کس راز او را نمی‌داند، جز حوا که در نامه‌ای رنگ و رو رفته حقایقی را درباره‌اش کشف می کند، ولی همه را در دل نگه می‌دارد.



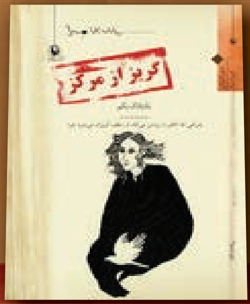
«خوف» نوشته ی شیوا ارسطویی، داستان نویسنده‌ایست که در سوئیت ساختمانی متعلق به یک سرهنگ زندگی می کند؛ پسرِ سرهنگ دیوانه‌ای زنجیریست که از آسایشگاهِ روانی فرار کرده و به خانه برگشته است. او هر روز قفلی بزرگ به درِ سوئیتِ نویسنده می‌زند و سعی می کند با از جا کندنِ کولرِ ساختمان واردِ خانه شود؛ علاوه بر این انواع و اقسامِ آزار و شکنجه‌ی روزانه را بر سرِ مستأجرِ تنها و میان‌سال می آورد و آب و برق و تلفن را قطع می کند...



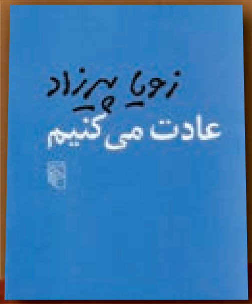
«فرانی و زویی» نوشته ی جی . دی سلینجر است.فرانی دختر کوچک و کوچکترین فرد خانواده ی نه نفره ی گلس خانواده ی داستانهای سلینجر است. او که در سنین جوانی به سر می برد در دانشگاهی دور از محل زندگیشان تحصیل می کند و تئاتر بازی می کند ، به تازه گی با معضلی درونی و روحی مواجه شده است. این موضوع به معضل اصلی او و شاید خانواده اش تبدیل می شود... همه چیز از یک کتاب سبز رنگ و دعای عیسی شروع می شود... "سرورم عیسی مسیح، بر من رحمت فرست"...



«نام من سرخ» نوشته ی اورهان پاموک با ترجمه تهمینه زاردشت، رمانی است با محوریت نقاشی مینیاتور. ماجرا از این قرار است که سلطان عثمانی گروهی از نقاشان را اجیر کرده تا کتابی تصویری به سبک نقاشان غرب تدارک ببینند و این، مخالفت نقاشان وفادار به سبک سنتی نقاشی شرق را برانگیخته است. قتل هایی اتفاق می افتد که مرتبط با تدارک همین کتاب است و ماجرای این قتل ها با ماجرای عشق قارا به شکوره- دختر کسی که مامور گردآوری کتاب سلطان است- پیوند می خورد.



«گریز از مرکز» نوشته ی لیلا صادقی. این کتاب در حقیقت ترکیبی از شعر و داستان است و با تداخل میان دو فضای روایی و شاعرانه در یکدیگر پایه ریزی شده. در این داستانها تصاویر و موقعیتها در پی یکدیگر رخ داده و مخاطب را از فضایی به فضای دیگر گریز می دهد. خواندن این کتاب برای کسانی که به فضای انتزاعی در ادبیات علاقمند هستند جذابیت ویژه ای دارد.



«عادت می کنیم» نوشته ی زویا پیرزاد. در این رمان با زنی مواجه می شویم که بنگاه معاملات ملکی پدرش را اداره می کند. او که از همسر خود جدا شده و با مادر و دخترش زندگی می کند بر خلاف تصور دیگران در شغل خود بسیار موفق است. حوادث این رمان شامل درگیری های این زن است با خانواده ی خود در کنار تمایلش به ایجاد ارتباط و ازدواج با مردی که به تازگی با او آشنا شده است.

معرفی رمان صداهای سوخته نوشته سعید عباسپور

زنانی با مهر سکوت بر لب

نسترن مکارمی

سعید عباس‌پور متولد ۱۳۳۸ در آبادان ،داستان نویس معاصر ایرانی است.او کم بینا و برنده چند جایزه ادبی است . سعید عباسپور در صداهای سوخته از کابوس ها می نویسد. راوی داستان دختری دانشجو است. او از روزی می ترسد که صدایش را از دست بدهد و آن را گم کند .او که به علت رفتار های جنون آمیز پدر دچار روان پریشی می شود؛ هر شب کابوس می بیند و به همین دلیل به نوشتن پناه می آورد. در این کتاب علاوه بر سرنوشت این دختر به سرانجام خواهر وی که از هنجار های پدر تخطی کرده، روش زندگی خود را انتخاب و از خانه خارج شده است، نیز می پردازد. بیشتر کتاب در حقیقت نوشته های شـــخص اول داستان است که روانشناس از او خواسته بنویسد تا به آرامش برسد و بر ترس های خود فائق آید. راوی در قالب یادداشت های خود گذشته اش را نیز مرور می کند و خاطراتی که آرام آرام در ذهنش شکل گرفته را بازنویسی می کند. نویسنده فضایی را به تصویر می کشد که آدم هایش همچنان به سنت هایی که ریشه در وجودشان دارد، پایبند هستند. سنت هایی که هرچند، گاهی اوقات (بسته به شرایطی که پیش می آید) کمی تغییر می کنند، اما هنوز با حضور ملموس خود تهدیدی برای هرگونه تجدد به حساب می آیند.. زنان در داستان عباســـپور اهمیت خاص خود را دارند. آنها همیشه مهر سکوت بر لب دارند. چیزی نمی پرسند، گریه می کنند . در واقع در داستان عباسپور زنان آدم های کم حرفی هستند که گاه به یکدیگر پناه می برند. ولی به دلیل اینکه هر کدامشان در دنیایی به سر می برند که هیچ وجه اشتراکی با دنیای عینی و یا ذهنی دیگری ندارد باز هم راه به جایی نمی برند. نگاه نویسنده در طول داستان به کابوس ها و رویاهای راوی قابل توجه است. او بارها وارد رویاها و کابوس های راوی می شود. در واقع نویسنده مرز میان رویا و واقعیت را حذف کرد تا بهتر بتواند با چیدن و در کنار هم قرار دادن تصاویری که از حقیقت و خیال زندگی راوی الهام گرفته شده اند، خواننده را به جایی که می خواهد ببرد «پدر همیشه می‌گفتند «تو پدر سوخته صدات خیلی ظریفه.» ظریف نمی‌گفتند. نرم شاید یا همان ظریف بود انگار. می‌گفتند صدای من مثل فرشته‌هاست. می‌گفتند تا می‌توانی کم حرف بزن. من اینقدر کم حرف زده‌ام که همیشه به خصوص شب‌ها این ترس به جانم می‌افتد که آخرش روزی صدایم را گم خواهم کرد. بعضی وقت‌ها احمقانه است، دستم را جلو دهنم می گیرم و صدایی از دهانم خارج می‌کنم. حرف نیست. کلمه نیست. همین که تارهای صوتی کار کند خیالم راحت می‌شود. من آن روز هم گفتم که از لال شدن نمی‌ترسم. آدم لال صدایش را گم نکرده؛ او حرف می‌زند، گیرم مخاطبش فقط خودش باشد. اما آدمی که صدایش را گم کرده باشد، مثل مرده‌ای است که رفته باشد خواب گردی شبانه. »

فصل پنجم

درمانگاه

- دود بی دود
- ویزیت
- مکمل

- از آسیب‌های کمردرد پیشگیری کنید

آخ آخ آخ ...
امان از این کمردرد

- کدام ورزش به درد کدام بیماری می‌خورد؟

- پنج مکمل غذایی مورد نیاز آدم

بزن به بدن

- شب بخیر ...

تاثیر خواب خوب بر زیبایی

پنج مکمل غذایی مورد نیاز آدم

بزن به بدن

مردم زیادی این روزها برای سالم ماندن، دست یافتن به اهداف ورزشکاری، مقابله با بیماری ها ، به مکمل های غذایی رو آورده انـــد. با اینکه مکملها می توانند در همـــه ی این عرصه ها به ما کمک برسانند، اما انتخاب نوع مناسب و درست آن اهمیت زیادی دارد. پس ادامه این مطلب را از دست ندهید.

کلسیم

این مـــاده ی معدنی فواید بســـیار زیـــادی دارد کـــه از جملـــه ی آن استخوان سازی، کمک به کاهش وزن، و کاهش خطر ابتلا به ســـرطان روده و کلســـترول اســـت. تحقیقات نشان داده اســـت که ۱۰۰۰ میکروگرم کلسیم تا ۷٪ کلســـترول لیپوپروتئین پـــر چگالی (که کلسترو خوبی اســـت) را در بدن افزایش می دهد. همچنین ثابت شـــده است که کلسیم در سلامت استخوانها به ویژه برای افرادی که دچار شکســـتگی اســـتخوان شده اند، بســـیار تاثیرگذار است. کلسیم باعث می شود که دوباره دچار شکستگی استخوان نشوید.

بهتر اســـت که کلســـیم مصرفی خود را با ویتامین D ترکیب کنیـــد که آن هم برای حفظ سلامت اســـتخوانها و سلامت کلی بدن بسیار مفید است. گرچه نور خورشید بهترین راه برای جذب ویتامین D اســـت، محققان دانشگاه هاوارد دریافته اند که در عرض جغرافیایی ۴۰ درجه، نور خورشید به اندازه کافی برای ساخت ویتامین D در بدن قدرت ندارد. به همین دلیل برای این منظور نیز می توانید از مکمل اســـتفاده کنید.دوز مصرفی: ۵۰۰ میکروگرم سیترات کلسیم به اضافه ی ۱۲۵ IU ویتامین D دوبار در روز.

از اخبار مکمل ها آگاه باشید گرچه آخرین اخبار مربـــوط به مکمل ها دائمـــاً در تغییر است، مهم است که همواره از این تغییرات و ویتامین ها و قرصهایی که روزانه مصرف می کنیم آگاه باشـــیم. وب سایت کلینیک مایو می تواند منبع بسیار خوبی برای اطلاع یابی در این زمینه باشد. میتوانید با پزشکتان هم در این رابطه مشـــورت کنید و اطلاعات لازم را از او کسب کنید.

اسید فولیک

این ویتامین B، یکی از بهترین پیشگیری کننده های سکته است. در سطح کم، جریان خون بدن را روان نگه می دارد و اجازه ی توقف به آن نمی دهد. اما چطور؟ فولیک اسید، هوموسیستئین (ترکیبی مرتبط با بیماری های قلبی و آلزایمر)، را حل می کند. تحقیقات نشان می دهد که مردانی که از دوز بالای اسید فولیک استفاده می کنند، نسبت به کسانی که فقط مقدار کمی از این ماده را مصرف میکنند، تا ٪۳۰ کمتر به سکته مبتلا می شوند.

اما این همه ی فواید اسید فولیک نیست. تحقیقات جدید آلمانی ها نشان داده است که اسید فولیک می تواند باعث افزایش عملکرد شناخت شود، حتی در افراد میانسال. همچنین به بدن برای هضم، استفاده، و سنتز پروتئین هایی که باعث رشد ماهیچه ها می شود کمک می کند. اسید فولیک در تولید گلبول های قرمز خون نیز لازم است و همچنین در بالا بردن سطح انرژی و عملکرد سیستم قلبی-عروقی نیز تاثیرگذار است. و بالاخره اسید فولیک از سوزش قلب جلوگیری میکند و جایگزین مواد مغذی از دست رفته بدن می شود که همه ی اینها باعث می شود سیستم گوارش بهتر کار کند. برای اینکه از همه ی این فواید بهره ببرید لازم نیست دوز بالایی از آن را مصرف کنید. مقدار کم از این ماده که به صورت روزانه مصرف می شود نیز کافی است.

دوز مصرفی: روزانه ۴۰۰ میکروگرم

استیل-ال-کارنیتین

این آمینواسید بیشتر از اینکه به شش تکه کردن عضلات شکمتان کمک کند، قوای مغزیتان را تقویت می کند. درواقع، استیل-ال-کارنیتین می تواند تاثیرات آلزایمر را در بدن کُند کند. تحقیقاتی نشان می دهد که موش های آزمایشگاهی که از این ماده استفاده کردند در تست های حافظه بهتر عمل کردند. اما چرا؟ اینطور به نظر می رسد که کارنیتین با بالا رفتن سن، در بافت ها کاهش پیدا می کند و تاثیر برخی از غشاهای هسته ای را پایین می آورد. این ماده به ویژه در کسانی که به آلزایمر مبتلا می شوند، بسیار کم است. وقتی این ماده را به بدن برسانید، عملکرد مغز و شناختتان بهتر خواهد شد. استیل-ال-کارنیتین همچنین در کمک به ذخائر بدن و تولید انرژی نیز موثر است و همه ما می دانیم که داشتن انرژی کافی در یادگیری امری حیاتی است. این مکمل را نیز مثل سایر مکمل ها نیازی نیست با دوز بالا مصرف کنید تا از کلیه ی فواید آن بهره مند شوید. اما مصرفتان باید ثابت و پایدار باشد.

دوز مصرفی: روزانه ۱۰۰ تا ۴۰۰ میکروگرم

مولتی ویتامین ها

می توانید هر پودر پروتئینی که می خواهید را مصرف کنید، اما اگر ویتامین های لازم برای ساخت عضله و سایر بافتها به بدنتان نرسد، فقط پول و وقتتان را هدر داده اید. بااینکه تصور می کنید تغذیه تان کاملاً صحیح است، اما ممکن است همه ی مواد مغذی مورد نیاز از طریق رژیم غذایی به بدنتان نرسد. کمبود ویتامین و مواد معدنی در برخی غذاها می تواند دلایل مختلفی داشته باشد که خاک نامرغوب، ذخیره ی ضعیف یا پخت نادرست از آن جمله است. به طور کلی، مصرف یک قرص مولتی ویتامین در روز از مشکلات بسیاری جلوگیری می کند.. همچنین ویتامین B، کورتیزول تنظیم کننده سطح انرژی بدن را تنظیم می کند. مولتی ویتامین ها برای عمل کردن سایر مکمل ها در بدن نیز مفید شناخته شده اند.

دوز مصرفی: روزانه یک عدد مولتی ویتامین

سلنیوم

این ماده ی معدنی با رادیکال های آزاد مقابله می کند و درنتیجه می تواند برای دفاع از سرطان های مختلف مفید باشد. تحقیقات نشان داده اند که مردهایی که میزان این ماده ی معدنی در بدنشان بیشتر بوده، تا ٪۴۸ کمتر به سرطان پروستات پیشرفته مبتلا می شوند. همچنین براساس آزمایشاتی که روی افراد سیگاری که از این مکمل غذایی استفاده می کردند انجام گرفت، مشخص شد که این ماده می تواند از ابتلا به سرطان ریه نیز جلوگیری کند. اما این به آن معنا نیست که نباید سیگارتان را ترک کنید!

در تحقیق دیگری که اخیراً در سیاتل انجام گرفت، مشخص شد که خوردن مولتی ویتامین ها در تقویت قدرت مقابله سلنیوم با سرطان ها، مؤثر است. این ممکن است بنا بر این واقعیت باشد که مولتی ویتامین ها حاوی حداقل ۳۰ واحد بین المللی (IU) ویتامین E می باشند که اصلی ترین کوفاکتور سلنیوم است. گوش به زنگ تحقیقات و دانستنی های جدید درمورد این ماده ی معدنی مفید باشید و در مصرف آن سهل انگاری نکنید.

دوز مصرفی: روزانه ۷۰-۴۰ میکروگرم

بدنسازها باید بخوانند

تولیدکننده ها و کمپانی های سازنده ی مکمل ها در صنعت ورزش راز بزرگی دارند که نمی خواهند شما بدانید. نه! این مکمل ها معجزه آسا نیستند یا فرمولی برای قوی شدن یا برنامه ای آموزشی برای تضمین یکباره رو فرم آمدن وجود ندارد. خلاصه اینکه، در کل بزرگترین رازی که در آمادگی جسمی، سلامتی و روفرم ماندن وجود دارد همانا ساده بودن آن است. این نکته ممکن است اظهارنظری سرسری یا اغراق آمیز به نظر بیاید اما در ٪۹۹ موارد کاملا صحیح است. منظور از واژه ی «ساده» چیست؟ به این معنیست که هم اکنون با اطلاعاتی که دارید و با هرچه در یخچالتان وجود دارد، می توانید تمرینات آمادگی جسمانی را شروع کنید. اگر کلمه ای دیگر از آمادگی یا بدن سازی را نخوانید یا اینکه هرگز مکمل نخریده باشید بازهم هر که باشید می توانید در سال ۶ مرحله رشد اولیه را طی کنید. بدن سازی و آمادگی جسمانی آنقدر ساده است که شما تقریبا به طور کاربردی هرچه را که برای داشتن یک سطح پایه و معمولی از موفقیت نیاز دارید را می دانید و احتیاج به هیچ دارو یا مکملی ندارید. باید به قدر کافی تمرین کنید و به اندازه کافی استراحت کنید. بیایید نگاهی به حقایق بیندازیم؛ آنچه درباره ی روفرم ماندن می دانیم: قبل از هر چیز می دانیم که تکرار حرکات قدرتی در حالیکه عضلات در زیر فشار وزنه هستند، به رشد عضلات ما کمک می کنند. در این ورزش وزنه عامل مقاوم است. به طور مشابهی می توانیم با استفاده از وزن بدن خود به عنوان عامل مقاوم، پرس آپ و پول آپ را انجام داده به اثر مشابهی دست پیدا کنیم. این کار باعث پارگی فیبرهای عضلانی می شود، نگران نباشید این فیبر ها دوباره ترمیم می شوند اما این بار ضخیم تر می شوند. بنابرین برای روفرم آمدن، نیاز به اجرای حرکات مقاومتی داریم؛ عامل اصلی رشد عضله هم همین است.

ممکن است طی تکرار این حرکات احساس آسیب دیدگی هم داشته باشیم. اساسا هنگامیکه در پی راهی برای قوی شدن بدون سوزاندن چربی هستیم، می دانیم که بهترین راه برای بدست آوردن قدرت، سوزاندن هدفمند است. سپس شما منتظر می مانید تا آن در طی یک هفته یا چندین روز (بسته به شدت آن) از بین رود تا دوباره روی آن ماهیچه فشار وارد کنید و آن را وادار به رشد نمایید.

همینطور می دانیم که باید میزان زیادی پروتئین مصرف کنیم تا در نتیجه آن فعالیت های سخت بدن بتواند عضله سازی کند. این کار اسیدهای آمینه را برای بدن تامین می کند که برای ساخت فیبرهای ماهیچه ای و ضخیم سازی آنها به کار می روند. سرانجام برای وزن کم کردن مطمئنا اطلاعات دیگری هم هست که به ما در پیشرفت بهینه کمک کنند. به طور مثال هنگام لیفتینگ، استفاده از سیستم ست و تکرار و استراحت مابین آنها بسیار مفید است. هرچند این کار برای شروع چندان مهم نیست. ضمنا یک مکمل پروتئینی می تواند به رشد ماهیچه ای سریع شما کمک کند اما بازهم تاکید می کنم می توانید بدون مصرف حتی یک مکمل هم این کار را انجام دهید.

خیلی شگفت انگیز نیست اگر افرادی را بیابید که هیچ وزنه ای را بلند نکرده اند و برنامه های تمرینی بیهوده ای را که این روز ها مد شده است دنبال می کنند، مدام بین تمرینات حرف می زنند و تمرینات و حرکات غیرعادی انجام می دهند. آنها گمان می کنند که این کار فرم بد آنها را درست می کند؛ بعد از یک هفته یا بیشتر ناامید می شوند. آنها نمی دانند که اصلا قرار نبوده به این روش اندام مناسبی پیدا کنند بلکه هدف پرداخت هزینه بوده است. بدتر از آن افرادی هستند که شروع تمرینات را تا بعد از یادگیری همه ی مسائل یا تا پیدا کردن یک برنامه ی معجزه آسا به تعویق می اندازند.

از آسیب‌های کمردرد پیشگیری کنید

آخ آخ آخ... امان از این کمردرد

دردهای ستون فقرات، درد ناحیه گردن، پشت و کمر، از جمله دردهایی است که بسیاری از ما را رنج می دهد. در این میان کمردرد، از عوارض ناگواری است که در میان دارندگان کارهای کم تحرک، رواج دارد و یا بر اثر انجام حرکت های ناگهانی، بلند کردن اشیای سنگین و بی توجهی به افزایش وزن و چاقی پدید می آید.

پژوهش ها نشان می دهد که انجام روزانه حداقل ۳۰ دقیقه تمرین های بدنی و هوازی، یا یک ساعت راهپیمایی می تواند در پیشگیری و کاهش آسیب های کمردرد موثر باشد. ناگفته نماند چگونگی حرکات ورزشی توسط افرادی که مبتلا به کمردرد هستند باید زیرنظر پزشک و مربیان کارآزموده و متخصص ورزش اجرا شود.

اگر نگران سلامت مفاصل خود هستید بخوانید

یکی از مشکلاتی که به مرور زمان با بالا رفتن سن به سراغ افراد می آید مشکل مفاصل است. آرتروز از سری شایع ترین مشکلات مفاصل است. درمان این بیمای هزینه ی زیادی داشته و بسیار زمان بر است. بیماری آرتروز انواع مختلفی دارد؛ اما برخی از نشانه ها و علائم در همه انواع این بیماری مشترک هستند؛ از جمله علائم مشترک انواع آرتروز می توان التهاب، سفتی، خشکی و درد در مفاصل نام برد. برای کاهش درد و نرم شدن مفاصل باید از برخی مواد غذایی و مکمل های خاص بیشتر استفاده کنید و از مصرف برخی مواد غذایی نیز بپرهیزید. این غذاها عبارتند از:

میگو

میگو حاوی مقدار زیادی گلوکز آمین است و گلوکز آمین ماده ای مناسب برای کاهش التهاب مفاصل می باشد. در ضمن میگو مقدار زیادی سلنیوم داشته و چربی اندکی دارد.

سالمون

اگر از خوردن میگو امتناع می کنید و طعم آن را دوست ندارید، می توانید غذای دریایی دیگری را انتخاب کنید. سالمون بهترین منبع تأمین اسیدهای چرب امگا ۳ است و این اسیدهای چرب در تعدیل وزن بدن، سلامت قلب و البته بهبود سلامتی مفاصل تأثیر بسزایی دارند. چربی موجود در سالمون نه تنها به علت سرشار بودن از اسید چرب امگا ۳ فوق العاده است، بلکه به خاطر نسبت بالای اسید چرب امگا ۳ به امگا ۶ در آن و مقدار پایین چربی های اشباع شده، حائز اهمیت است.

بادام

01 خم کردن لگن به جلو (تقویت عضلات راست کننده کمر): به پشت بخوابید و کمر را قوس دهید.

02 کشش عضلات راست کننده ستون فقرات: لبه صندلی نشسته و کمر را قوس دهید. سپس به جلو خم شده و دستها را به زمین برسانید. کشش در ناحیه کمر حس می شود.

03 کشش عضلات راست کننده کمر: روی دستها و زانوها قرار بگیرید. دستها را ثابت نگه داشته و باسن و عضلات نشیمنگاهی را به پاشنه های پا نزدیک کنید. کشش در ناحیه پشت، به ویژه قسمت تحتانی و فوقانی ستون فقرات حس خواهد شد.

04 کشش عضلات راست کننده کمر: در زیر زانوها ملافه یا حوله ای قرار دهید، دستها را به انگشتان پا نزدیک کنید، کشش در ناحیه پشت احساس خواهد شد.

05 کشش عضلات راست کننده کمر: به پشت خوابیده، زانوها را خم کرده و کف پا روی زمین قرار دهید. سپس زانو را از طرفین به زمین نزدیک کنید.

06 تقویت عضلات چرخاننده تنه: به پشت بخوابید. زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین قرار دهید. سپس دستها به صورت ضربدر روی سینه قرار می گیرند، سر و سینه را بلند کرده، شانه راست را به زانوی چپ نزدیک کنید (فقط کتف از روی زمین بلند شود.)

07 تقویت عضلات چرخاننده کمر: به پشت بخوابید. زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین قرار دهید. سپس دستها را بهم قلاب کرده و شانه راست را بلند کنید، دستها به طرف ران راست رفته و شانه چپ بلند می شود. در حین حرکت به دستها نگاه کنید. این حرکت را برای سمت مقابل هم تکرار کنید.

08 تقویت عضلات چرخاننده کمر: به پشت بخوابید. زانوها را خم کرده و کف پا را روی زمین قرار دهید. سر و سینه را خم کرده، دستها را به طرف راست برسانید، تا جایی که فقط شانه ها بلند شوند و ۵ ثانیه در این حالت بمانید. این عمل را برای سمت مقابل هم تکرار کنید.

09 تقویت عضلات راست کننده تنه: روی شکم خوابیده، دستها بکشید و در کنار بدن قرار دهید. چانه را به عقب بکشید و سر و سینه را از زمین بلند کنید. ۵ ثانیه در این حالت باقی مانده و سپس به حالت اول برگردید. در حالت قویتر این حرکت، دستها را در گودی کمر قرار داده و حرکت را انجام دهید.

10 تقویت عضلات راست کننده تنه: روی شکم خوابیده، دستها را به گوش نزدیک کنید، چانه را به عقب رانده و سینه را از زمین بلند کنید. در حین انجام حرکت عمل دم و بازدم را تکرار کنید.

نسل فردا

تغذیه و تقویت مفاصل
بخور و بدو

بدن انسان ماشین شگفت انگیزی است که به نیروهای بیرونی و درونی عکس العمل نشان می دهد و مفاصل بخشی از این ماشین خوب روغنکاری شده هستند که وجود آنها در ساختمان بدن بسیار مفید است و بدون آن ها نمی توانیم به راحتی خم شده و حرکات چرخشی انجام دهیم.

به طور کلی در هر سن و سالی که هستید باید بتوانید خوب راه بروید و بهتر زندگی کنید؛ باید مفاصل سالم داشت که به قول قدیمی ها بتوانیم بخوریم و بدویم. این دلیل بهانه ای است برای این ستون.

طبق نظر دکتر لورتا جی استندلی به خاطر وجود ۲۳۰ مفصل متحرک و نیمه متحرک در بدن، بسیاری از افراد دوست دارند راه های مراقبت از این بخش های مهم از بدن را بدانند. علم و تجربه هردو ثابت کرده اند که اجرای یک برنامه صحیح غذایی به جای خوردن قرص، کارایی بسیار بهتری خواهد داشت.

برخی از مواد غذایی مناسب برای مراقبت از مفاصل به شرح زیر هستند:

• اسیدهای چرب امگا ۳:

این نوع اسیدها به خاطر وجود خواص ضد التهابی شان به تقویت مفاصل کمک می کنند. برخی از منابع اسیدهای چرب عبارتند از بادام و دیگر مغزها و سبزی جات برگی سبز رنگ. کارشناسان توصیه می کنند روزانه حداقل یکی از این منابع را استفاده کنید. (به عنوان مثال، یک مشت آجیل برای میان وعده استفاده کنید)

• آنتی اکسیدان ها:

: آنتی اکسیدان ها نیز مانند اسیدهای چرب امگا ۳ به خاطر وجود خواص ضد التهابی برای تقویت مفاصل مفید هستند. این مواد را می توانید در رنگین کمان میوه ها و سبزی ها پیدا کنید (مانند فلفل قرمز هویج، پیاز قرمز و گوجه فرنگی).

استفاده از ویتامین D نیز برای تقویت مفاصل توصیه می شود، البته لازم نیست حتما به دنبال مواد غذایی حاوی این ویتامین باشید بلکه کافی است در روز مدتی زیر نور آفتاب بایستید تا نیاز روزانه شما به این ویتامین رفع شود.

• سبزی و ادویه جات:

زردچوبه و زنجفیل در کنار دیگر خواص خود، دارای خاصیت ضدالتهابی نیز هستند. سیر نیز دارای همین خاصیت است برای استفاده از حداکثر خواص این سبزی روزانه باید چند حبه سیر بخوریم.

اگر واقعاً در صدد یافتن راهی برای افزایش سلامت مفاصلتان هستید، بهتر است حتماً بادام مصرف کنید. بادام نیز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است، (همانند سالمون) و از سوی دیگر منبع غنی ویتامین و منگنز نیز می باشد. دریافت بیشتر منگنز در رژیم غذایی به افزایش تولید گلوکز آمین در بدن منجر می شود. شما حتی می توانید برای بهره بردن از خواص بادام زمینی و بادام، کره بادام زمینی و کره بادام را نیز در رژیم غذایی خود بگنجانید.

آناناس

این میوه گرمسیری از گذشته دور تا به حال برای بهبود سریع تر زخم ها و جراحات مورد استفاده قرار گرفته است؛ زیرا حاوی ماده ای به نام «بروملین» است و بروملین تأثیر زیادی در بهبود زخم ها دارد. بروملین خاصیت ضدالتهابی نیز داشته و به طور کلی خاصیت دارویی دارد؛ دارویی که التهاب مفاصل را کاهش می دهد و روند بهبود جراحات را تسریع می کند.

روغن زیتون کاملا طبیعی

از آنجایی که روغن زیتون بکر در مرحله نخست فشردن زیتون به دست می آید، خواص آنتی اکسیدانی فراوانی دارد و این آنتی اکسیدان ها با رادیکال های آزاد مقابله می کنند. رادیکال های آزاد باعث افزایش التهابات و درد مفاصل می شوند. روغن زیتون یک چاشنی مناسب است و می توان از آن برای مزه دار کردن سالاد و انواع سبزیجات پخته نیز استفاده کرد.

فلفل

تمام فلفل ها حاوی ویتامین A، C و K هستند؛ اما فلفل قرمز بهترین آنهاست؛ چرا که به طور طبیعی با درد مفاصل مقابله می کند. آنتی اکسیدان های موجود در فلفل، از آسیب دیدگی سلول ها در اثر پیری و افزایش

کدام ورزش به درد کدام بیماری می‌خورد؟

انواع مشکلات مفاصل، به‌صورت شایع، شامل استئوآرتریت یا به اصطلاح آرتروز، آرتریت‌روماتویید، استئوپروز (پوکی استخوان)، فیبرومیالژیا و... است که هر کدام ورزش مناسب و مخصوص به خود را دارند؛ ورزش‌هایی که با برخی از آنها آشنا می‌شوید.

استئوآرتریت یا آرتروز

این بیماری باعث سـاییدگی و صدمه‌دیدگی غضروف مفاصل می‌شـود و درد مفصل ایجاد می‌کند. همه انسان‌ها محکوم به مبتلا به آرتروز نیستند و جلوی آرتروز را می‌توان گرفت. پیروی از یک برنامه ورزشـی منظم برای جلوگیری از پیشرفت آرتروز در بیماران مبتلا بسیار مناسب است. با این کار عضلات اطراف مفاصل تقویت و از وزن این افراد کم می‌شود.

• نکته: از انجام حرکت‌های ورزشی شدید پرهیز کنید زیرا ممکن است مفاصل را دردناک‌تر کند.

آرتریت روماتویید

یک بیماری خودایمنی اسـت که طی آن، بدن با بافت‌هـای موجود در مفاصـل می‌جنگد. یک برنامه ورزشی شامل فعالیت و استراحت می‌تواند در بهبود وضعیت این بیماران موثر باشد و توصیه می‌شود زمانی که بیمار خسته نیست، ورزش کند. البته نـوع ورزش در این افراد بسـتگی به مرحله بیماری دارد و زمانی که بیماری خاموش اسـت با زمانی که بیماری فعال است، تفاوت دارد.

• ورزش مناسـب در زمان خاموش‌بودن بیماری: ورزش‌های هوازی از قبیل شنا و دوچرخه‌سواری.

• نکته: حداقل یکبار در روز ورزش کنید. اگر بعد از بیدار شدن فعالیت ورزشـی داشته باشید، سفتی و سختی مفاصل هنگام صبح کمتر می‌شود.

استئوپروز (پوکی استخوان)

در این بیماری، بافت اسـتخوان تحلیل می‌رود. درد استخوان و شکنندگی استخوان از علائم این بیماری است.

• ورزش‌های مناسب: وزنه‌برداری، ورزش‌های قدرتی و ورزش‌های هوازی

• نکته: پیروی از یک برنامه منظم ورزشی باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود.

• نکته دوم: در استئوپروز شـانس ابتلا به قوز کردن سـتون فقرات و خمیدگی زیاد اسـت بنابراین باید ورزش‌های کیفوز را در برنامه ورزشی‌تان قرار دهید.

فیبرومیالژیا

درد و سـختی عضلات به‌صورت عمومی، تاندون‌ها و مفاصل همراه با علائم خاص به نام فیبرومیالژیا خوانده می‌شود. در بیماران مبتلا، انجام ورزش‌های کششی بسیار مفید است. تناسب اندام، بهبود خواب و کاهش درد از فواید ورزش برای افراد مبتـلا به فیبرومیالژیا است.

• ورزش‌های مناسـب: ورزش‌های هوازی و کششی پیلاتس، یوگا و تایچی

• نکته: یک برنامه مرتب ورزشی در برنامه روزانه‌تان بگنجانید و همیشه طرز ایسـتادن و نشستن خود را درست کنید.

آرتریت نخاعی

بیمار مبتـلا نمی‌توانـد مفاصل مهره‌هـا و خاصره خاجی‌اش را حرکت دهد. ورزش بـرای این بیماران حیاتی است.

• ورزش‌های مناسـب: ورزش‌های قدرتی برای کمر و ران‌ها از ورزش‌های خوب برای درسـت ایستادن و نشستن هستند. کشش گردن، نخاع، شانه‌ها و ران‌ها از مهم‌ترین ورزش‌ها هستند. شنا نیز یک ورزش عالی دیگر است.

• نکته: اگر در گـردن محدودیت حرکـت دارید، از

برای همه‌ی زانودردها

چی بخوریم؟

۱. روزی سـه بار هر بـار ۳ قاشـق غذاخوری آب سیب‌زمینی خام میل شود.

۲. برای جوش خوردن سریع شکستگی استخوان اسفناج را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۳. بـرای تسـکین درد اسـتخوان شکسـته و ضرب‌خورده بادمجان را در فر یـا زیر آتش نیم پز کرده سـپس آب آن‌را بگیرید و ۵۰ درصد شـکر اضافه کنید حدود ۴۰ گرم میل شود، درد را تسکین می‌دهد.

۴. باقلا تقویت کننده مغز قلم استخوان می‌باشد.

۵. پیاز از نرمی استخوان جلوگیری می کند.

۶. خوردن چغندر باعث اسـتحکام اسـتخوان و رویاندن گوشت می‌باشد.

۷. هنگام غروب خیار را از بوته چیده و فوراً خورده شود، برای نرمی استخوان مفید می‌باشد.

۸. برای استحکام استخوان‌ها ۲۰ گرم ریشه ریواس را در ۲۰۰ گرم روغن کنجد یا عرق مرزه جوشانده و ماساژ دهید.

۹. برای رفع نرمی اسـتخوان کـودکان، ۴۰ گرم سوسن را با یک لیتر آب‌جوش ۲۰ دقیقه دم‌کرده سپس بدن کودک را در حمام ماساژ دهید.

۱۰. برای درمان راشیتیسم ۵ تا ۸ گرم تخم شنبلیله را در ۵۰۰ سی‌سـی آب جوش به مدت نیم ساعت دم‌کرده روزی ۳ فنجان به مدت یک هفته میل شود.

۱۱. از بولاغ‌اوتی به صورت دمکرده، کوکو، سبزی و سوپ استفاده شود.

۱۲. قارچ باعث تقویت استخوان می‌شود و کمبود ویتامین D را جبران می کند.

۱۳. کلم را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۱۴. گوجه‌فرنگی به رشد استخوان کمک می کند.

۱۵. برای دررفتگی اسـتخوان (از بنـد دررفتن) روغن مرزنجوش بمالید. طرز تهیه روغن در قسمت رماتیسم نوشته شده است.

۱۶. برای کودکانی که مبتلا به راشیتیسم هستند با جوشانده غلیظ مرزه بدن را ماساژ دهید.

۱۷. برای نرمی استخوان کودکان هویج را رنده کرده با کمی لیموترش مخلوط نموده به کودک بدهید.

۱۸. از یونجه تازه و جوان کمی میل شـود و یا این که نصف استکان عرق یونجه را، عصر بنوشند. برای برطرف کردن نرمی استخوان مفید می‌باشد.

سن، و نیز بیماری و سرطان جلوگیری می کنند. در ضمن فلفل قرمز باعث کاهش التهاب مفاصل می‌شود. فلفل ها حاوی فیبر بالا هستند و به کنترل وزن بدن نیز کمک می‌کنند.

موز

اگر می خواهید با کاهش وزن، سلامت بیشتری به مفاصل خود ببخشید، از موز کمک بگیرید. موز یکی از بهترین منابع طبیعی برای تأمین پتاسیم مورد نیاز بدن است و بخوبی به شما احساس سیری می دهد.

آووکادو

آووکادو برای سلامت مفاصل بسیار مفید است. در واقع آووکادو مغذی ترین میوه دنیا محسوب می شود؛ زیرا سرشار از آنتی اکسـیدان هاست و با سرطان، بیماری های قلبی، آرتروز و حتی آب مروارید مبارزه می کند.

زردچوبه

چاشـنی فوق العاده از طبیعت؛ رنـگ آن نارنجی است و معمولا در تمام غذاهای ایرانی و هندی یافت می‌شود. زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارد و می تواند با آرتروز مقابله کند. این چاشنی حاوی موادی است که از سرطان جلوگیری می کنند و مصرف آنها باعث بهبود روحیه و خلق و خو نیز می شود.

زنجفیل

شاید تا به حال نمی دانستید، ولی چای زنجفیلی و غذاهای حاوی زنجفیل، به سـلامت مفاصل کمک می کند. چرا که زنجفیل می تواند مانـع از تولید پروستاگلاندین ها شود. پروستاگلاندین ها موادی هسـتند که باعث التهاب رگ های خونی و مفاصل می شوند. تنها یک قاشق چایخوری زنجفیل در چای می تواند درد مفاصل را کاهش دهد.

ماسک مخصوص تنفس زیر آب استفاده کنید و از انجام حرکت‌های ورزشی تند و سریع اجتناب کنید.

لوپوس

لوپوس نیز یک بیماری خودایمنی اســت. در این بیماری، سیســتم ایمنی بدن خــوب کار نمی‌کند. این بیماری روی پوســت، مفاصل، کلیه‌ها و دیگر اعضای بدن اثر می‌گــذارد. بهترین زمان برای ورزش کردن، وقتی است که خسته نیستید.

• ورزش‌های مناسب: ورزش این افراد، شامل نوع متعادل، کششی، قدرتی و هوازی اســت. پیاده‌روی، شــنا و دوچرخه‌سواری برای این بیماران خوب است. درضمن توصیه می‌شود بیماران مبتلا به لوپوس قبل از رفتن به تختخواب، ورزش‌های کششی را انجام دهند.

جراحی مفصل

اگر جراحی مفصل انجــام داده‌اید، بهتر اســت ورزش‌های هوازی و تقویتی با شدت ملایم را ادامه دهید تا عضلاتی که مفاصل را حفاظت می‌کنند، تقویت شــوند. از انجام ورزش‌های شدید و قدرتی اجتناب کنید. اسکی و دوچرخه‌سواری انجام ندهید زیرا ممکن است مفاصل جدید تحت کشــش زیاد قرار گیرند. چنــد حرکت را با هم انجام ندهید. بهترین ورزش‌ها بعد از جراحی مفصل، پیاده‌روی و شناســت. بهتر اســت در انجام این ورزش‌ها زیاده‌روی نکنید زیرا امکان دارد فشار زیادی به مفاصل ترمیم شده، وارد کنید.

• اگر جراحی زانو یا ران انجام داده‌اید: از دویدن خودداری کنید.

• اگر مفصل ران را جراحــی کرده‌اید: بیش از حد خم و راست نشــوید. نباید ورزش‌هایی را انجام دهید که زانو بالاتر از ران قرار گیرد و پاهای خود را ضربدری نکنید.

• اگــر خواهان اندامی متناســب هســتید: می‌توانید به کلاس ورزشــی بروید و از وسایل ورزشی استفاده کنید، مانند تردمیل و دوچرخه ثابت ولی ورزش با وسایل ورزشی فقط با نظارت مستقیم همکاران حوزه پزشکی توصیه می‌شود و در مورد بیماری‌های روماتیسمی به استفاده از وسایل ورزشی تاکید زیادی نداریم.

۹ نکته ضروری هنگام ورزش

01 هنگامــی ورزش کنید که درد و سفتی مفاصل را نداشته باشید. ورزش را تا آستانه احساس خستگی ادامه ندهید.

02 لباس راحت و گشاد و کفش راحت بپوشید.

03 دوش آب گرم قبل از ورزش را فراموش نکنید.

04 هیچگاه مفاصل را بیش از حد خسته نکنید.

05 ورزشی که باعث درد می‌شود را فورا قطع کنید.

06 اگر شما ۲ ساعت بعد از ورزش احساس درد دارید، باید در برنامه ورزشی‌تان تغییر ایجاد کنید.

07 زمانی که مفصل گرم و ملتهب است و در فاز فعال بیماری هستید، ورزش نکنید.

08 بهتر است ورزش‌های خوابیده را روی زمین انجام دهید.

09 ورزش را به‌طور منظم انجام دهید؛ مانند عادت به غذا خوردن و خوابیدن.

بدترین غذاها برای سلامت مفاصل

گوشت قرمز

همه ما کباب کوبیده و کباب برگ را دوســت داریم، اما اغلب نمی‌دانیم که این غذاها می‌توانند به مفاصل آسیب برسانند و باعث بروز درد شوند. مصرف گوشت قرمز به مقدار زیاد می‌تواند به التهاب مفاصل منجر شود. سایر گوشت‌ها و مصرف بیش از حد منابع پروتئین حیوانی نیز همین تأثیر را دارد.

محصولات لبنی

پروتئین موجود در محصولات لبنــی در برخی افراد می‌تواند باعث درد مفاصل شود. اگر شما نیز مشاهده کردید که با مصرف محصــولات لبنی درد مفاصل تان افزایش می‌یابد، سعی کنید برای مدتی آنها را از برنامه غذاییتان حذف کرده و از شیر سویا و یا سایر جایگزین‌ها استفاده کنید.

چربی‌های اشباع شده

چربی‌های اشباع شده عامل اصلی افزایش وزن هستند و باعث ایجاد التهاب می‌شوند. مصرف چربی‌های اشباع شده برای کسانی که از درد مفاصل رنج می‌برند، انتخاب نادرستی است. کره، پنیر، گوشت‌های چرب و تمام موادی که حاوی چربی‌های اشباع شده فراوان هستند، باعث افزایش کلسترول خون و خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند. آشنایی با انواع چربی‌ها و مضرات آنها به شما کمک می‌کند تا بدانید در شرایطی که قرار دارید، چه مواد غذایی را بهتر است مصرف کنید.

کافئین

شاید نوشــیدن یک فنجان قهوه هر روز صبح شما را سرحال کند؛ اما زیاده‌روی در مصرف آن اثرات منفی به همراه دارد و یکی از آسیب‌های ناشی از آن درد مفاصل است.

شب بخیر...

برای آدمهای امروزه خوابیدن از درد سرهای بزرگ است به هزار و یک دلیل. شاهد این درد سر بزرگ هم سیل قرص ها و داروهای سنتی یا گیاهی است که از در و دیوار رســـانه ها می ریزد و آدم را به خریدن دارو و خوردن آن ترغیب می کند. اما باور کنید این راه علاج خوب و به درد بخوری نیســـت چرا که اگر هم جواب بدهد قطعا به صورت مقطعی است و نمی توان پاسخ ثابتی گرفت.

خلاصه نخوابیدن هم از محصولات مدرنیته است که انگار هیچ رقمی بشر امروز را راحت نمی گذارد و باید برای آن کار ی کرد. به این دلایل در این شماره یک پرونده کامل برای خروپف در نظر گرفته ایم تا برای همه آدمها ی درگیر نخوابیدن راه چاره های متفاوتی پیشنهاد بدیم، امیدواریم که به کار ببندید و خوب بخوابید

تاثیر خواب خوب بر زیبایی!!

پژوهشگران سوئدی ثابت کرده اند این باور دیرینه که خواب خوب انسان را زیباتر می کند، صحت دارد. به این ترتیب کسانی که برای مدتی طولانی بی خوابی می کشند، کمتر جذاب و سالم به نظر می رسند.

از چهره داوطلبانی که در این تحقیقات شرکت کردند دو بار عکس گرفته شد. یک بار بعد از هشت ساعت خواب مستمر و یک بار بعد از سی و یک ساعت بی خوابی.

بعد از افراد دیگری خواسته شد که عکس ها را مشاهده کنند و نظرشان را بگویند. مشاهده گران بدون اطلاع قبلی از تفاوت زمان عکس برداری به این نتیجه رسیدند که در عکس هایی که بعد از بی خوابی گرفته شده، داوطلبان کمتر جذاب به نظر می رسند.

"خواب زیبایی" عبارتی است که به طور سنتی در غرب شناخته شده است، اما بر اساس پژوهشگران بنیاد کارولینسکا در استکهلم این باور قدیمی فاقد شواهد علمی بود.

گروه تحقیقاتی از مشاهده گران آموزش ندیده خواست که عکس ۲۳ مرد و زن جوان را بعد از یک شب خواب خوب، بررسی کنند و بعد با عکس هایی که بعد از بی خوابی آنها گرفته شده مقایسه کنند.

همه عکس ها بر اساس معیار معینی گرفته شده اند. فاصله افراد تا دوربین یکسان است، پوستشان از هر نوع لوازم آرایش پاک است و همه آنها با حالت صورت مشابه جلوی دوربین قرار گرفته اند.

طبق گزارش پژوهشگران سوئدی که در "نشریه پزشکی بریتانیا" به چاپ رسیده است، آثار خستگی و عدم شادابی در چهره افرادی که با بی خوابی طولانی مدت مواجه می شوند به وضوح قابل مشاهده است.

به گفته پژوهشگران، این یافته جدید در امور پزشکی بسیار مفید واقع خواهد شد و به پزشکان کمک می کند تا سریعتر به علائم بیماری در مریضان خود پی ببرند.

دکتر درک یان دیک، پروفسور امور مربوط به خواب و فیزیولوژی در مرکز پژوهش خواب در بریتانیا گفته است که تاثیر بی خوابی از آنچه عکس ها نشان می دهند بسیار بیشتر است.

او در این باره گفت: "عکس ها در طول روز گرفته شده اند. زمانی که ساعت درونی بدن ما مشخص می کند که زمان بیداری است. آیا می توانید تصور کنید که چهره آنها در طول شب یا ساعات اولیه صبح که ساعت درونی شان حکم می کند بخوابند چطور است؟"

۸ راهکار برای زودتر بیدار شدن از خواب

سحر خیز باش تا کام روا شوی

سحر خیزی به طور کلی باعث شادی و رضایت بیشتر از زندگی می شود. یک مطالعه که توسط دانشگاه تورنتو انجام شده است نشان می دهد مردمی که شب ها تا دیر وقت بیدار می مانند بیشتر در معرض ابتلا به یک سندرم هستند که مربوط به عدم تطابق بین ساعت داخلی بدن و واقعیت های برنامه روزانه ما است که باعث خواب آلودگی بیشتری می شود، این بدان معنی است که ساعت بیولوژیکی خود را باید با ساعت های رسمی هماهنگ کنید. تحقیقات نشان می دهد که مردم به طور طبیعی مشخصات خواب متفاوتی دارند که به عنوان کرونو تایپ شناخته می شود. اما این واقعیت وجود دارد که در جامعه مدرن، ایده آل ترین حالت ،سحر خیزی است. برای کسانی که به طور طبیعی سحر خیز نیستند، چند راهنمایی اولیه برای زود بیدار شدن از خواب در این مقاله آمده است.

01 تصمیم بگیرید که زود بیدار شوید

در یک مطالعه در آلمان، محققان دریافتند که افرادی که به آنها هشدار داده شده که در ساعت ۶ صبح باید از خواب بیدار شوند، از پیش، هورمون های محرک استرس هوشیاری در بدن آنها در ساعت ۴:۳۰ صبح ساخته می شود. اما مردمی که به آن ها هشدار داده نمی شود، بدن از این نوع هورمون ها تولید نمی کند که پس از بیدار شدن منجر به بی حالی و سستی بیشتری می شود. بدن ما به زمانی که امیدواریم بیدار شویم توجه دارد و به تدریج هوشیاری را برای ما ایجاد می کند.

بدن ما، به زمانی که امیدواریم بیدار شویم، توجه دارد و به تدریج هوشیاری را برای ما ایجاد می کند

02 در اسرع وقت نور خورشید دریافت کنید

مطالعه ای که توسط دانشگاه لیز انجام شد، نشان داد کسانی که کمی نور خورشید را در اوایل صبح دریافت می کنند، هوشیاری بیشتری نسبت به گروهی که از آن محروم بوده اند، دارند. آنها همچنین فعالیت بیشتری در قسمت شناخت مغز خود دارند.

این کار همچنین باعث خواب راحت در شب می شود. و به اختلال خلقی فصلی در طول روزهای کوتاه زمستان کمک می کند.

03 چرت نزنید

شما با موجی از هورمونهای استرس از خواب بیدار می شوید، که راه بدن شما برای آماده شدن در روز است. اما اگر شما چرت بزنید، به بدن خود می گویید که کار مخالف آن را انجام دهد، در نتیجه شما در نهایت احساس خستگی و بی حالی بیشتر می کنید.

04 نقاط فشار را ماساژ دهید

مطالعه ای در دانشـگاه میشیگان نشـان داد، افرادی که نقاط فشـار خود را ماساژ می دهند، هوشیاری خود را افزایش می دهند. در این مطالعه ،داوطلبان پنج نقطه از نقاط فشار خود را هر کدام به مدت سه دقیقه تحریک می کنند. این نقاط، بالای سر، بین انگشت شست و انگشت اشاره، زیر کپسول مفصل زانو، کف پا و پشت گردن بودند.

05 هـر روز در یکزمان مشـخص بیدار شوید

عملکرد موثر بدن به طور کلی زمانی است که ریتم ثابتی داشته باشد، که خواب زیاد در تعطیلات آخر هفته می تواند آن را قطع کند. اگر شما هر روز در یک زمان مشخص از خواب بیدار شوید، می توانید خود را برای بیدار شـدن از خواب بدون سـاعت زنگ دار آماده کنید.

06 با يك ساعت زنگ دار با صدای ملایم بیدار شوید

هر چه با صدای نامطلوب تری از خواب بیدار شوید، هنگامی که چشـم خود را باز می کنید تمایل به خواب بیشتر می شود پس سعی کنید از یک صدای ملایم برای ساعت خود استفاده کنید. یک ساعت زنگ دار که اجازه می دهد تا به تدریج از خواب بیدار شوید ممکن است چند لحظه اول تمایل به خواب را آسان تر کند، اما بدترین انتخاب است. همچنین زمانی که شـما به طـور ناگهانی از خـواب بیدار می شوید، احساس تمایل به خواب می تواند بدتر شود.

07 تحرک داشته باشید

زمانی که شـما تمام شب در خواب بوده اید، خون شما کمی راکد می شود. گردش خون خود را با ورزش کردن زیاد کنید. لازم نیست که یک ماراتن داشته باشید، سه دقیقه یوگا می تواند بدن شما را از خواب بیدار کند.

08 آب بنوشید

این مورد آسان اسـت. شما با عرق کردن و دم و بازدم در طول شـب، آب از دسـت می دهید. بنابراین زمانی که شـما از خواب بیدار می شـوید به طور طبیعی نیاز به تامیـن دوباره مایعات بدن خود دارید. یک لیوان آب کافی است.

notice

بختک یا فلج خواب

تا حالا برایتان پیـش آمده که از خواب بیدار شده باشید ولی نتوانید تـکان بخورید؟ در این شـرایط ممکن است بسیار هراسان شده باشـید. بدی اش این اسـت که اصلا نمی توانید از کسـی کمک بخواهید. به ایـن وضعیت، «فلج خواب» می گویند. وحشت شما وقتی بیشتر می شـود که دچار توهم بشوید و در حالی که هوشیار هستید چیزهایی ببینید یا بشنوید که منطقا نمی بایست در اطراف شما باشند. شما ممکن است فقط یک بار فلج خواب را تجربه کرده باشید یا چند بار گرفتار آن شـده باشید، حتی ممکن است چند بار در یک شب، دچار آن شده باشید.

واقعا فلج خواب چیست؟

در فرهنگ هـا و جامعه هـای گوناگون، تفسـیرهای مختلفی در مورد فلج خواب شـده است. ما ایرانی ها به فلج خواب، بختک می گوییـم. ایرلندی هـا تصور می کنند که فلج خواب ناشـی از دروغی است که روز قبل گفته اند یا ناشـی از غذای بدی است که خورده اند! بعضی هـا از آن تعبیر به جن زدگـی می کردند و علایم این وضعیت را به گردن دیوهای بدسرشت می انداختند. شکسپیر در «رمئو و ژولیت»، فلج خواب را به ساحره بدطینت نسبت می دهد.

غذا برای خوابیدن بهتر

بخور و بخواب

خیلی مهم است که به بدن و ذهنتان استراحت دهید. این کار را می‌توانید با مقدار کافی خواب انجام دهید. اما زمانی که خواب خوبی نداشته باشید، قطعا سرحال و با انرژی هم نخواهید بود. زمان‌هایی هست که به هر دلیلی نمی‌توانید به خوابی عمیق فرو بروید. در این متن با ۹ غذایی آشنا خواهید شد که به شما کمک می کنند تا خوابی عمیق پیدا کنید.

01 ماست: بدن ما نیازمندی‌اش به کلسیم را از محصولات لبنی تامین می کند. ماست هم که از شیر ساخته می‌شود، به بدن ما کلسیم می‌رساند. اگر شما کمبود کلسیم داشته باشید، ممکن است در عمیق خوابیدن با مشکل مواجه شوید. بنابراین اگر به اندازه‌ی کافی کلسیم مصرف نمایید، به بهبود کیفیت خوابتان کمک خواهد شد.

02 موز: موز سرشار از پتاسیم و منبع غنی ویتامین B۶ است. بنابراین با خوردن موز به تولید هورمونی بنام ملاتونین کمک خواهید کرد. هورمونی که بر کیفیت خواب شما تاثیر مثبت دارد.

03 نخود: نخود هم منبعی عالی برای ویتامین B۶ است که به تولید ملاتونین کمک می کند. پس خوردن نخود هم در کسب یک خواب راحت و عمیق تاثیر گزار است.

04 ماهی: ماهی‌هایی همچون تون، سالمون و هالیبوت، منابع خوبی از ویتامین B۶ هستند. این ویتامین نیز به تولید ملاتونین و نهایتا به بهبود خوابتان کمک خواهد کرد.

05 شیر گرم، قبل از خواب: شیر، سرشار از کلسیم و مواد معدنی مهم دیگری است که تاثیری آرامش بخش دارند. شیر گرم بهمراه زردچوبه، شکر، و کمی هم میوه‌ی خشک، به سیستم بدن شما آرامش داده و کمک می کند تا خواب خوبی داشته باشید.

06 برنج: غذاهایی که سرشار از کربوهیدرات هستند هم به بهتر خوابیدن کمک می کنند. مصرف برنج باعث خواهد شد تا بدنتان مقدار زیادی انسولین ترشح کرده و در نتیجه خواب آلود شوید.

07 آب گیلاس ترش: به افراد زیادی که از بی خوابی معمولی تا انواع مزمن آن رنج می‌برند، توصیه می‌شود که آب گیلاس ترش بخورند. این آبمیوه مقدار زیادی ملاتونین تولید کرده و باعث خواب شبانه‌ی آرامی خواهد شد.

08 محصولات گندم: گندم کامل، انواع نان سفید و حتی ماءالشعیرها سرشار از منیزیم هستند. منیزیم درون بدن کمک می کند تا بهتر بخوابید و خوابی بی‌وقفه داشته باشید.

09 انواع کلم: سبزیجاتی که برگشان سبز است، مانند کلم، مشابه شیر و محصولات لبنی دیگر، غنی از کلسیم هستند. مصرف این سبزیجات سطح کلسیم بدنتان را افزایش داده و کمک می کند تا سیکل خواب سالمی داشته باشید.

ده راهکار برای خواب بهتر

عوارض بی خوابی و کم خوابی تهدید کننده سلامتی است. مطالعات نشان داده اند که کم خوابی به میزان قابل توجهی به سلامتی، کارایی و سیستم ایمنی بدنتان آسیب می رساند. تعبیر افراد از یک تخت خواب مطلوب به طرز فکر افراد بر می گردد و از فردی تا فرد دیگر متفاوت است ولی می بایست اطمینان حاصل کنید تختخوابی را دارید که در آن احساس راحتی و آرامش می کنید. علاوه بر این، اختلال در خواب شبانه با ایجاد یک سری تغییرات هورمونی و نیز اشکال در سوخت و ساز طبیعی بدن می تواند زمینه ساز ابتلا به بیماری های چاقی، دیابت و حتی بیماری های قلبی را فراهم نماید. باید بدانید که اگر از بیماری هایی مانند چاقی و اختلالات خوردن رنج می برید و نیز در خوابیدن مشکل دارید، می توانید عادات رفتاری خود را تغییر دهید. ممکن است توانایی کنترل و یا محدود کردن تمام عواملی که با خوابتان مداخله دارند را نداشته باشید ولی می توانید یک سری عادات رفتاری که تقویت کننده خواب راحت شبانه هستند را در خود تقویت نمایید.
اگر شما مشکلاتی را در خواب و یا به خواب رفتن تان دارید می توانید از توصیه های ذیل استفاده نمایید:

۱- هر روز در یک ساعت مشخص و مقرر به خواب بروید و از خواب برخیزید و حتی در تعطیلات نیز این ساعت ها را رعایت فرمایید. پیروی از یک برنامه مشخص به تقویت چرخه خواب و بیداری بدنتان کمک کرده و کمکتان می کند که شبها راحت تر به خواب بروید.

۲- قبل از خواب حجم زیادی از آب و غذا را مصرف نکنید. حداقل دو ساعت قبل از خواب، یک شام سبک را مصرف نمایید. اگر مستعد ابتلا به سوزش معده هستید از مصرف غذاهای پر ادویه و پر چرب که موجب تشدید سوزش معده و ممانعت از یک خواب راحت می شوند پرهیز نمایید.
همچنین مقدار مصرف نوشیدنی ها را قبل از خواب محدود نمایید. مصرف مایعات بیش از حد می تواند موجب از خواب پریدن های مکرر در شب به منظور مراجعه به دستشویی گردند.

۳- از مصرف نیکوتین و مواد حاوی کافئین در بعد از ظهرها پرهیز نمایید. چرا که این موارد محرک هایی هستند که می توانند موجب بیدار نگه داشتن شما گردند. افرادی که سیگار مصرف می نمایند اغلب در شب ها دچار مشکلاتی هستند. سیگار کشیدن در تخت خواب نیز بسیار خطرناک است. از ۴ ساعت قبل از فرا رسیدن زمان مقرر خوابتان، از مصرف کافئین اجتناب نمایید. بدن شما کافئین را ذخیره نمی نماید ولی چندین ساعت زمان می برد تا اثرات مخرب کافئین در بدنتان از بین بروند. علاوه بر این نشان داده شده است که مصرف الکل نیز خواب راحت را مختل می نماید.

۴- فعالیت بدنی منظم داشته باشید. فعالیت بدنی منظم و به ویژه تمرینات هوازی می توانند به شما کمک نمایند که زودتر به خواب فرو روید و روند خواب شما را راحت تر نمایند. هر چند برای برخی افراد ورزش کردن درست قبل از خواب، ممکن است روند به خواب رفتن آنها را دشوار نماید.

۵- اتاق خواب خود را سرد، تاریک و راحت نگه دارید و اتاقی را فراهم کنید که برای خوابیدن ایده آل باشد. روشنایی، حرارت و رطوبت و صداهای اتاق خواب تان را بر اساس ترجیحات خود تطابق دهید. اگر نور به اتاق شما راه دارد و مانع خواب راحت در شما می گردد می توانید از پرده های تیره و چشم بند استفاده نمایید و یا اگر سر و صدایی شما را آزار می دهد می توانید از گوشی و صداگیر های مخصوص گوش استفاده نمایید. همیشه پتوی اضافه در اتاقتان داشته باشید و شرایط آب و هوایی اتاق را مناسب حال خود مهیا کنید.

۶- شب ها زود بخوابید: چرت زدن های روزانه می توانند از میزان خواب شبانه شما بکاهند لذا خواب روزانه خود را به نیم ساعت خواب در بعد از ظهرها محدود نمایید. اگر شب کار هستید و یا شیفت های کاری شبانه دارید و در مواقع خواب نور مانع خواب کافی در شما می شود، پرده های پنجره را بکشید که نور آفتاب (عاملی که ساعت طبیعی بدنتان را تنظیم می نماید)، خواب شما را مختل ننماید. اگر روزها کار می کنید و شب ها می خوابید ولی بیدار شدن از خواب برایتان دشوار است، پرده های پنجره را کنار بکشید و اجازه دهید که نور خورشید به بیدار شدن شما کمک نماید.

۷- تشک و بالش راحتی را انتخاب نمایید: تعبیر افراد از یک تخت خواب مطلوب به طرز فکر افراد بر می گردد و از فردی تا فرد دیگر متفاوت است ولی می بایست اطمینان حاصل کنید تختخوابی را دارید که در آن احساس راحتی و آرامش می کنید.

۸- یک جریان روتین و منظم از الگوی خواب را شروع نمایید. هر شب قبل از خواب یک فعالیت مشخصی را انجام دهید که جزئی از ساعت بدنتان گردد که به بدنتان اطلاع دهد زمان استراحت فرا رسیده است. برای مثال هر شب قبل از خواب یک حمام و یا دوش آب گرم بگیرید یا کتاب مطالعه کنید و یا به موسیقی ملایم گوش فرا دهید. انجام فعالیت های آرام بخش در نور کمتر نیز می تواند گذر بین بیداری و خواب را تسهیل نمایند.

۹- وقتی که خسته هستید به تخت خواب بروید و چراغها را خاموش نمایید. اگر در طی ۱۵-۲۰ دقیقه پس از اینکه به تختخواب رفتید به خواب فرو نرفتید می بایست از رختخواب برخیزید و به کار دیگری بپردازید و هر زمان که خسته شدید مجددا به تختخواب باز گردید، برای به خواب رفتن زیاد خود را آزار ندهید و خود را تحت فشار نگذارید چرا که تقلای بیش از حد و استرس، تنها از خواب شما ممانعت خواهند کرد.

۱۰- به عنوان آخرین راه حل اگر با روش های قبلی به موفقیت نرسیدید از قرص خواب استفاده نمایید؛ باید بدانید قبل از مصرف هر گونه داروی خواب آور بهتر است ،با پزشک معالج تان مشورت نمایید.

اختلال در خواب شبانه با ایجاد یک سری تغییرات هورمونی در بدن می تواند زمینه ساز ابتلا به بیماری های چاقی، دیابت و حتی بیماری های قلبی را فراهم نماید. اگر از بیماری هایی مانند چاقی و اختلالات درخواب رنج می برید می توانید عادات رفتاری خود را تغییر دهید

چطور توی ۶ هفته سیگار را ضربه فنی کنیم

نکِـــش

همه کار کرده‌اید تا عادت سیگار کشیدن را کنار بگذارید، موفق نشده‌اید. به سراغ هر تبلیغاتی که برای ترک سیگار می‌شـــود، می‌روید، ولی هنوز موفق نشده‌اید. همیشه یک چیز مثل خوره روح شما را می خورد، چرا نمی توانم سیگار را ترک کنم؟ یک‌بار نوجوان ۱۴ ساله‌ای را در حال سیگار کشیدن دیدید و بلافاصله سیگاری را که در دست داشتید، زمین انداختید، چرا که دوست نداشتید الگوی بد برای کودکان و نوجوانان باشید. شاید همین طرز فکر بهترین فرصت برای ترک سیگار باشد؛ اما هنوز هم این عادت ادامه دارد به هنگام بالا رفتن از پله‌ها دچار مشکل می‌شوید، عصبی و مضطرب هستید و بسیاری موارد دیگر. شما با تمام مضرات سیگار کشیدن آشنا هستید ولی فکر می کنید که ترک کردن آن غیر ممکن است؛ چرا که هر بار دچار استرس می‌شوید ،با سیگار کشیدن به آرامش می‌رسید. میل و هوس برای روشن کردن یک نخ دیگر آنقدر شدید است که آن را حتی با بهترین چیزهای دنیا هم عوض نمی کنید؛ اما بالاخره یک روز وضعیت ریه‌هاتان شما را خسته می کند. احساس ســـالم بودن احساس فوق‌العاده‌ای است که شما خودتان را از داشتن آن محروم می کنید. شاید برای ترک ســـیگار از چسب نیکوتین استفاده کنید، اما همواره دوری جستن از عامل و محرک سیگار کشیدن بیشـــترین کمک را به ترک سیگار می‌کند. باید فکر کنید و به خاطر بیاورید که چه عواملی شما را تحریک می کنند. مثلاً به جای نوشیدن قهوه، چای بنوشید. وقتی که نگران هستید و دچار اضطراب می‌شـــوید، به یاد بیاورید که مشکل شما با سیگار کشیدن حل نمی‌شود. در عوض فعالیتی پیدا کنید که سر شما را گرم کند. به اطرافیان خود بگویید در این مدت مرتباً به یاد شما بیاورند که قصد دارید ســـیگار را ترک کنید. ماه اول، سخت‌ترین ماه اســـت. در این مرحله با میل به سیگار کشیدن مبارزه می کنید. کمی چاق می‌شـــوید، ولی با ورزش کردن می توانید ایـــن اضافه وزن را از بین ببرید طعم‌ها و بوهـــا را بهتر می فهمید. طعم شکلات را همانگونه که هست احساس می کنید و از لذت سیگار نکشیدن بهره‌مند می‌شوید. برای آنکه میل و هوس سیگار کشیدن را در خود سرکوب کنید از اطرافیان و نزدیکان خود کمک بگیرید اگر نزدیکان‌تان از تصمیمی که گرفته‌اید مطلع باشند، می توانند وقتی که احساس ضعف کردید به شما کمک کرده و شما را دوباره مصمم کنند.

از مصرف نوشابه بپرهیزید

به چیزهایی که می‌نوشید، توجه کنید. ما توصیه می کنیم که در این مدت از انواع نوشـــابه‌ها استفاده نکنید. برای آنکه به یک عادت سالم برسید، باید از عوامل تحریک کننده و مخرب حداقل برای چنـــد هفته دوری کنید. نوشـــیدنی‌های مختلف که حاوی برخـــی محرک‌ها هستند، شما را بیشتر به ســـمت سیگار کشیدن سوق می‌دهند. به جای آنها از ســـالم‌ترین نوشیدنی‌ها مثل آب، شیر، چای و... استفاده نمایید.

چیزی بخورید

وقتی که گرسنه هســـتید، برایتان سختٍ می‌شود که تصمیم‌های مهم و ســـخت بگیرید؛ مثلاً اینکه یک نخ سیگار روشن نکنید. همیشه مقداری آجیل و یا میوه به همراه داشته باشید تا در مواقع گرسنگی خیلی سریع و راحت گرسنگی خود را برطرف نمایید.

زمان مربوط به غذا خوردن را به زمانی شاد مبدل کنید

اغلب افراد سیگاری بعد از آنکه غذای خود را می خورند (وعده غذایی شام) میل به سیگار کشیدن باعث می‌شود که زود از سر میز غذا بلند شوند، اما سعی کنید بعد از شام مدت بیشتری روی صندلی‌تان بنشینید یا اینکه به هنگام غذاخوردن در مورد کاری که انجام می‌دهید، بیشتر تمرکز کنید و به جای آنکه فقط بخواهید شام‌تان را سریع تمام کنید و بلافاصله سیگار بکشید از شام بیشتر لذت ببرید تا کم‌کم این عادت بعد از غذا سیگار کشیدن را ترک نمایید.

نکات دیگر تغذیه ای برای ترك سیگار:

چون سیگار کشیدن نیاز بدن به ویتامین c را بالا می برد، از منابع غذایی حاوی ویتامین c (مانند مرکبات، انواع کلم، فلفل دلمه ای، توت فرنگی و انواع توت، طالبی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز) به مقدار کافی مصرف کنید. منابع غذایی حاوی ویتامین های گروه b (مانند انواع نان و غلات، لبنیات، گوشت و حبوبات) به آرامش اعصاب یاری می رسانند. هر بار که دست در جیب خود می کنید، بهتر است به جای سیگار، کشمش، انجیر خشک و نخودچی بیابید! فعالیت جسمانی می تواند به شما کمک کند فعالیت جسمانی علاوه بر کمک به کنترل وزن هنگام ترک سیگار، باعث افزایش انرژی شما، بهبود اعتماد به نفس و سلامت عمومی و کاهش استرس و افسردگی ناشی از فقدان نیکوتین در بدن تان می گردد. روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت جسمی داشته باشید. مجبور نیستید تمامی فعالیت جسمی را یک جا انجام دهید، ۱۰ دقیقه این جا، ۲۰ دقیقه جای دیگر تا کم کم به نیم ساعت در روز برسید برای خشکی دهان، دردناکی گلو، لثه ها یا زبان می توان نوشیدن گه گاه و تدریجی آب یخ، آبمیوه یا جویدن آدامس اشاره کرد و برای سردرد؛ گرفتن دوش آب گرم؛ مشکلات خوابیدن: پرهیز از نوشیدن مایعات کافئین دار از ساعت ۶ عصر به بعد و برای جلوگیری از بی نظمی در دفع: افزودن فیبر موجود در میوه و سبزیجات خام و نان و غلات کامل به رژیم غذایی، نوشیدن روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب؛ برای رفع احساس خستگی: خواب کوتاه بین روز پیشنهاد میشود.

فصل ششم

شکم کده

- بفرمایید شام
- دستپخت مامان
- سالاد
- سه سوت سوپ
- یخما
- شربتخانه
- آشپزی ملل

- معجزه ای برای روزهای گرم

- بستنی یخی توت فرنگی و شلیل
- سوپ نخودفرنگی، سوپ فصل
- ۱۲ چیزی که قبل از گیاه خوار شدن لازم است بدانید

- شکر پلو
- مربای بادمجان
- ترایفل هلو
- ترشی آلبالو
- منوی جهنمی
- کباب های مخصوص گردش

سوپ نخودفرنگی، سوپ فصل

نشسته اید و نمی دانید چه بپزید و در ضمن حال بلند شدن و درست کردن یک غذای مفصل را هم ندارید، چاره کار شما دست ماست. سه سوته می توانید سوپی درست کنید که آقای خانه دستانش را هم بخورد. این سوپ خوشمزه برای پیر و جوان و بچه و بزرگ دلپذیر است و در فصلی که گرما از سر و کولش بالا می رود و میلی به غذا نمی ماند می تواند منوی خوبی باشد. پس چرا معطلید همین حالا دست به کار شوید و سلطان سفره تان را آماده کنید.

- ۷۵ میلی لیتر یا ۵ قاشق سوپ خوری روغن زیتون
- ۲ عدد پیاز بزرگ (ریز خرد شود)
- یک عدد ساقه کرفس (نگینی خرد شود)
- یک عدد هویج (نگینی خرد شود)
- یک حبه سیر (ریز خرد شود)
- ۴۰۰ گرم یا سه و یک دوم فنجان نخودفرنگی
- ۹۰۰ میلی لیتر یا سه و سه چهارم فنجان آب مرغ
- ۲۵ گرم برگ ریحان تازه (خرد شود)
- نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
- تعدادی برگ ریحان تازه و کمی پنیر پارمیسان برای تزیین

خوت استاری

۱) روغن زیتون را در یک قابلمه بزرگ داغ کنید. سپس پیاز، کرفس، هویج و سیر خرد شده را به آن اضافه کنید و در ظرف را بگذارید. شعله اجاق گاز را کم کنید و مدت ۴۵ دقیقه صبر کنید تا سبزیجات به آرامی همزمان با سرخ شدن پخته شوند. در طول این مدت چند بار در ظرف را برداشته و مواد را هم بزنید تا ته نگیرند.

۲) نخودفرنگی و آب مرغ را به مواد فوق اضافه کنید و بگذارید تا مایع به جوش آید. برای به جوش آمدن آن لازم است شعله اجاق گاز را زیاد کنید ولی پس از آن شعله را کم کرده و ریحان خرد شده و نمک و فلفل را به بقیه مواد بیفزایید، سپس ۱۰ دقیقه دیگر مواد را حرارت دهید.

۳) مواد سوپ را با قاشق کم کم به داخل دستگاه غذاساز و یا مخلوط کن بریزید به این ترتیب سوپ حاوی مواد مختلف رنگی، به مایه ای کرم رنگ و یک دست تبدیل می شود. این مایه را به قابلمه برگردانیده و با چند برگ ریحان و مقداری پنیر پارمیسان تزیین کنید. در صورتی که آب مرغ در دسترس نداشتید، همان میزان آب جوشیده را با یک عدد قرص عصاره مرغ و یا سبزیجات به صورت جداگانه با هم مخلوط کرده و سپس به مواد اضافه کنید.

اندر خواص نخوداز فرنگ آمده

نخود! نخودفرنگی! سبز و کوچک و نرم! زیبایی بخش سالاد الویه و سوپ و سالاد ماکارونی.

این نخودهای کوچک علاوه بر خوشمزه بودن گنجینه‌ی کوچکی از مواد مغذی هستند که خدمت زیادی به سلامتی ما می کنند. اگر می خواهید باک ویتامین C بدن تان را پر کنید، افسردگی را از خود دور کنید یا از قلب تان حفاظت کنید و غیره ،از مصرف این نخودهای سبز کوچک غافل نشوید. با ما باشید تا بیشتر با خواص نخودفرنگی آشنایتان کنیم

نخودفرنگی سرشار از ویتامین C

کارشناسان در تحقیقات خود دریافته اند که نصف فنجان نخودفرنگی پاک شده یعنی در حدود ۹۰ گرم از این نخودهای سبز ۵۰ درصد نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین C را تامین می کند. ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن و همچنین برای ساخت کلاژن لازم است. باید بدانید که کلاژن پروتئین لازم برای سلامت غضروف ها، پوست و تاندون‌ها می‌باشد و بدون آن کار این بافت‌ها لنگ می‌شود. از این‌ها گذشته وجود ویتامین C برای جذب بیشتر آهن لازم است. باید بدانید که بدن ما نمی‌تواند این ویتامین را ذخیره کند، برای همین لازم است که هر روز ویتامین C بدن تان را از طریق مصرف مواد غذایی سرشار از این ویتامین تامین کنید. مصرف نخودفرنگی یکی از روش‌های تامین این ویتامین ضروری بدن می‌باشد.

نصف فنجان نخودفرنگی پخته شده ۲۵ درصد نیاز روزانه‌ی ما به منگنزرا تامین می کند. منگنز یکی از عناصر کلیدی آنزیمی است که به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد کمک می کند. متاسفانه کار رادیکال‌های آزاد تخریب و آسیب‌رسانی به سلول‌های بدن است

نخودفرنگی بخورید افسردگی از شما دور شود

نخودفرنگی منبع خوب اسید فولیک یا همان فولات محسوب می‌شود. در واقع نصف فنجان نخودفرنگی حدود ۱۳ درصد نیاز روزانه‌ی ما به این ویتامین را تامین می کند.

بستنی یخی توت فرنگی و شلیل

زندگی بدون بستنی به خصوص در فصل گرم سال بی معنی است. مثل فیلسوفی که فلسفه نداند. این خوشمزه پر طرفدار نقش بی نظیری در زندگی افراد دارد و با جرات می توان گفت هیچکس نیست که بگوید من بستنی دوست ندارم. بد نیست این را هم بدانید که بستنی علاوه بر خواص بی نظیری که دارد ضد افسردگی است و موجب نشاط و شادابی می شود. پس هر وقت که دلتان گرفت یا بدخلق شدید یا اصلا حوصله هیچکس را نداشتید بستنی بخورید و معجزه اش را هم ببینید. هم فال است و هم تماشا.

توت‌فرنگی دو پیمانه؛ ساقه آن‌ها جدا شود.
شلیل چهار عدد، دو نیم شود؛ هسته آن‌ها جدا شده و به قطعات ریز تقسیم شود.
شکر نصف پیمانه

طرز تهیه

* درون یک دستگاه مخلوط کن، مواد فوق را خوب با هم مخلوط کنید.
* مخلوط را درون یک صافی با سوراخ‌های ریز، ریخته و پوست شلیل و تخم‌های توت‌فرنگی را از آن‌ها جدا کرده و صاف کنید.
* مخلوط را در ۸ قالب بستنی تقسیم کرده و درون هر کدام یک عدد چوب بستنی قرار دهید.
* قالب‌ها را به مدت ۴ ساعت درون فریزر قرار دهید تا یخ بزنند.
* مقدار بستنی یخی تهیه شده، بسته به اندازه قالب‌ها، برای ۶ تا ۸ نفر تهیه شده است.

فوت استادی

اگر قالب‌های بستنی در دسترس ندارید می توانید به جای آن از لیوان‌های پلاستیکی استفاده کنید و هنگام جدا کردن بستنی یخی، آن‌ها را زیر آب گرم قرار دهید. در ضمن چند قطره لیمو ترش تازه هم می تواند به بستنی شما عطر و طعم دلپذیر تری بدهد البته این بستگی به نوع مذاق شما هم دارد.

یکی از لـــذت بخش ترین میان‌وعده‌هایی که در تابســـتان طرفدارانش بیشتر هم می‌شود، بستنی است. در این مطلب می‌خواهیم کمی درباره آن بیشتر بدانیم ...

آیا تا به حال سردرد پس از خوردن بستنی را تجربه کرده‌اید؟ محققان به این نوع ســـردرد، «فریز مغـــزی» می گویند. وقتی خوراکی‌های ســـردی مانند بستنی یا آب بسیار سرد می‌خوریم، دمای سقف دهانمان که در حالت عادی گرم است به سرعت پایین می‌آید و باعث ایجاد اختلال در خون‌رسانی به این ناحیه و تحریک اعصابی می‌شود که باید خون را به مغز برسانند. اختلال در خون‌رســـانی به مغز هم به وسیله تورم عروق اتفاق می‌افتد و به این ترتیب، اعصاب مغزی تحریک می‌شوند و سردرد به سراغمان می آید. اگر طرفدار بستنی هستید و نمی‌توانید سردردهای پس از آن را تحمل کنید، نگران نباشید. متخصصان دانشگاه میشیگان می گویند اگر خوراکی‌های سرد را آهسته بخورید و اجازه دهید بدنتان خود را با دمای آن‌ها وفق دهد، از این گونه سردردها خلاص خواهید شد. اگر دوست دارید اطلاعات کامل تر و جدیدتری در مورد بستنی به دست بیاورید، بد نیست این را هم بدانید که چرا بستنی اعتیاد آور است؟

بســـتنی‌خورهای حرفه‌ای می‌دانند مرتب و روزانه بستنی خوردن می‌تواند پس از مدتی برای فرد اعتیاد به بستنی ایجاد کند. محققان معتقدند شیرینی و چربی بستنی باعث جذب ذائقه‌های مختلف به آن می‌شود، حالا اگر فردی مدام بستنی بخورد، ذائقه‌اش به دریافت شیرینی و چربی بیشتر متمایل می‌شود و به این ترتیب، میل و حرص او به خوردن بستنی بیشتر و بیشتر خواهد شد. تنها راه رهایی از اعتیاد به بستنی، محدود کردن مصرف آن به ۲ بار در هفته است.

کباب‌های مخصوص گردش

کباب در فرهنگ ایرانی جایگاه بالایی دارد و وقتی مکان و همراهانش آدمهای پا کاری باشند حس و میل کباب خوردن صد چندان می شود. تازه همه اینها را بگذارید کنارِ وقتی که به پیک نیک می روید آن هم در تابستان که اگر مهمان باشید کباب بیشتر هم می چسبد.
در این جور مکانها تقریبا همه یا جوجه کباب درست می کنند یا کوبیده و چنجه. اما در این مطلب انواع دیگر کباب را برایتان آموزش می دهیم تا غذاهایتان تنوع بیشتری داشته باشند، ولی انصافا آرامش دیگران در پارک یا صحرا و حفظ آداب رفتار با طبیعت را فراموش نکنید. باور کنید این درس اخلاق یا نصیحت نیست فقط پیشنهاداتی است برای اینکه شهروند بهتری باشیم.

برای تهیه کباب باید از گوشت راسته گوساله یا گوسفند استفاده کنید. برای اینکه کباب نرمی داشته باشید، گوشت را از ۲۴ ساعت قبل در آب پیاز و فلفل بخوابانید.

مواد لازم:

۱,۵ کیلوگرم گوشت راسته
دو یا سه عدد پیاز
یک پیمانه روغن زیتون
فلفل سیاه

طرز تهیه:

۱ - گوشت راسته را روی تخته بگذارید و به پهنای موردنظر برش دهید و بقیه گوشت را نیز به همان نسبت ببرید. سپس گوشت را به قطر نیم سانتی متر ورقه ورقه کنید و کنار بگذارید.
۲ - در یک کاسه بزرگ، پیازها را ریز رنده کنید. گوشت، روغن زیتون فلفل را به آن اضافه کنید و با دست ورز دهید تا گوشت‌ها مزه‌دار شوند.
۳ - پس از ۲۴ ساعت گوشت ها را به سیخ بکشید و کمی روی آن را با کارد بکوبید. آنها را روی حرارت ملایم کباب کنید. باید این کباب را کم یا آب‌دار بردارید تا خشک نشود و طعم بهتری داشته باشد!
۴ - بهتر است کباب برگ را میان نان قرار ندهید زیرا آب کباب به خورد نان می رود و خشک می شود.

کباب برگ

مواد لازم

- ۳۰۰ گرم فیله گوسفندی
- ۱ قاشق سوپخوری فلفل سیاه نیم کوب
- ۲ قاشق غذاخوری سس سویا
- ۲ عدد پیاز ساطوری متوسط
- نصف پیمانه روغن زیتون
- فلفل تازه کبابی

طرز تهیه

۱. ابتدا پیاز و سس سویا و فلفل سیاه و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید. گوشت را تکه ای خرد و با مواد مخلوط کنید. مواد را در ظرف شیشه ای در بسته بگذارید و حدود ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا مزه دار شود.
۲. فیله کباب را از یخچال خارج کنید. همه پیازهای چسبیده به گوشت را از آن جدا کنید و به سیخ فلزی بکشید. مقداری هم فلفل کبابی را جداگانه به سیخ بکشید و در کنار فیله ها کباب کنید.
۳. نکته: حرارت باید خیلی کم باشد و سیخ ها باید کمی با منقل فاصله داشته باشند تا کباب خشک نشود.

فیله‌کباب

کباب کشمیری با سس مخصوص

مواد لازم
- ۵۰۰ گرم مرغ بدون پوست و استخوان
- ۱ قاشق چایخوری پودر زیره
- ۱/۲ قاشق چایخوری فلفل قرمز
- ۱/۲ قاشق چایخوری فلفل سیاه
- ۲ قاشق چایخوری گراما سالا
- ۱ قاشق چایخوری پودر زنجفیل
- ۱ حبه سیر رنده شده
- ۲ قاشق چایخوری آب لیمو
- ۱۵ گرم ماست چکیده

طرز تهیه:

۱. مرغ ها را مکعبی خرد و با همه مواد لازم مخلوط کنید. آنها را ۲۴ ساعت در یخچال استراحت دهید. سپس به سیخ چوبی چوب بکشید و در تابه چدنی با کمی روغن سرخ کنید تا طلایی شوند.

۲. آن را همراه با سس مخصوص که پنیر تکه‌ای دارد سرو کنید.

طرز تهیه سس مخصوص کباب کشمیری

مواد لازم
- ۲ عدد فلفل سبز دلمه ای (تکه های درشت نگینی شده)
- ۲ عدد پیاز کوچک (تکه های درشت نگینی شده)
- ۱ قاشق غذاخوری آبلیموی تازه
- ۱ قاشق غذاخوری زنجفیل
- ۲ عدد هل سبز
- ۵۰۰ گرم گوجه فرنگی خرد شده نگینی یا حبه‌ای
- ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع
- ۱ قاشق چایخوری زردچوبه
- ۱ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- ۲ قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده
- ۳۰۰ گرم پنیر خانگی حبه شده
- ۱ قاشق چایخوری ادویه گراماسالا
- نمک و فلفل سیاه

طرز تهیه

۱. در تابه روغن مایع را بریزید و پس از اینکه گرم شد، زیره و هل سبز را تفت دهید. سپس زنجفیل، رب گوجه فرنگی، زردچوبه و گراماسالا را اضافه کنید. سپس پیاز، فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی سبز را بریزید و تفت دهید.

۲. در آخر، نمک، فلفل سیاه و آبلیمو را اضافه کنید. پنیر فتا را بیفزایید و در تابه را بگذارید تا سس نیم جوش و غلیظ شود. آن را با گشنیز خرد شده تزئین و سرو کنید.

آدانا کباب

مواد لازم
- یک کیلوگرم گوشت چرخ کرده
- دو عدد پیاز متوسط
- سه عدد فلفل دلمه‌ای قرمز
- نمک و فلفل سیاه

مواد لازم سالاد
- یک عدد پیاز بزرگ
- سه قاشق غذاخوری جعفری
- سه عدد گوجه‌فرنگی
- یک قاشق غذاخوری سماق
- دو قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
- نمک و فلفل سیاه
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون

طرز تهیه

۱. گوشت چرخ کرده را به همراه پیاز رنده‌شده که آب آن گرفته شده است و نمک، فلفل سیاه و فلفل دلمه‌ای نگینی‌شده مخلوط کنید و ورز دهید. آنها را به صورت سوسیس شکل دهید و در روغن سرخ کنید. سپس آنها را روی دستمال کاغذی حوله ای بگذارید تا روغن آنها گرفته شود.

۲. برای سالاد، پیازها را خلالی و گوجه‌فرنگی را به صورت نگینی همراه با سماق، آب لیمو، نمک، جعفری، فلفل و روغن زیتون مخلوط کنید. آن‌گاه کباب‌ها را داخل نان مخصوص ترکیه‌ای قرار دهید و روی آنها سالاد بریزید و به صورت لقمه‌ای میل کنید.

کباب مرغ با رزماری

مواد لازم
- ۸۰۰ گرم سینه مرغ
- چهار عدد هویج
- چهار عدد ذرت
- یک قاشق غذاخوری زعفران دم کرده
- یک پیمانه ماست
- یک قاشق چای خوری زیره، فلفل قرمز و زنجفیل تازه رنده شده
- ۱۲ عدد ساقه رزماری تازه
- نمک، فلفل و روغن

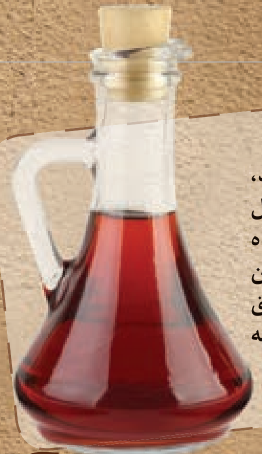
طرز تهیه

۱. ذرت‌ها را با آب و مقداری نمک بپزید. برگ‌های ساقه رزماری به غیر از چند تای انتهایی را بگیرید.۲. سینه مرغ را به صورت مکعبی برش دهید و در مایه‌ای شامل ماست، زیره، زنجفیل، زعفران، فلفل و نمک بریزید و اجازه دهید به مدت دو ساعت مزه‌دار شود. سپس مرغ‌ها را خارج کنید. آنها را در سیخ‌های رزماری قرار دهید و لابه‌لای آن هویج خرد شده بگذارید۳. تابه را با روغن چرب کرده و کباب‌ها را در آن قرار دهید.

۱۰ دارو که در آشپزخانه همه هست

درمان های خانگی

زمانی که شـــما یک مشکل پزشـــکی دارید هیچ چیز جایگزین مراقبت های حرفه ای پزشکی نمی شود، اما برای برخی از مشکلات ساده درمان هایی در خانه شما یافت می شوند که می توانید از آن ها استفاده کنید. در اینجا نکاتی را می آوریم که شما می توانید برخی از مشکلات خود را بدون بیرون رفتن از آشپزخانه خود حل کنید.



سـرکه: در برخی موارد، سـرکه می تواند از تاول ناشی از سـوختگی ساده جلوگیـری کنـد. با این حال، اگر سوختگی عمیق و شدید اسـت، حتما به پزشک مراجعه کنید.

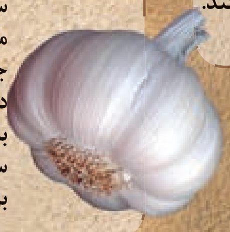
چای کیسه ای: تانن و کافئین موجود در چای می تواند به کاهش ورم و التهاب کمک کند. اگر شما از خواب با چشمان پف کرده بیدار می شوید، خیساندن چای، به چشم شما کمک می کند. چای کیسه ای همچنین از لخته شدن خون جلوگیری می کند. در تابستان چای کیسه ای می تواند به آفتاب سوختگی کمک کند.

روغن زیتون: تسکین دهنده ترک پوست اسـت. برای مرطوب شدن موهای خود قبل از خواب مقداری روغن زیتون به آنها بمالید. شـما همچنین می توانید از آن برای راحت پوشیدن کفش ها نیز استفاده کنید.

چای زنجبیل، رازیانه و یا نعناع: سبزیجات کلم مانند: گل کلم، کلم بروکلی، جوانه بروکسل ممکن است با اکثر قسمتهای بدن شما مهربان باشند، اما ممکن است باعث مشکل در دستگاه گوارش شما شـوند. برای مبارزه با این عوارض ناخواسته، چای زنجبیل، رازیانه و یا نعناع بسیار به دستگاه گوارش شما کمک می کند.

آووکادو: حاوی ویتامین C و E، به علاوه کاروتنوئید (نوعی آنتی اکسیدان) است. مرطوب کننده پوست است و خشکی و درد را از بین می برد. می توانید آن را خمیر کنید و به عنوان ماسک صورت برای ۳۰ دقیقه استفاده کنید.

پاپایا: اگر چای به ناراحتی معده شما کمک نمی کند پاپایا را برای دسـر بخورید. پاپایا به از بین بردن نفخ، گازهای معده و ناآرامی های دستگاه گوارش و هضم غذا کمک می کندهمچنین می تواند از یبوست جلوگیری کند.



سـیر: یک ضد میکروب طبیعی اسـت، می تواند به شـما از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری کند و یا حداقل علائم آن را کاهش دهد. آلیسـین جزء کلیدی سیر است، که باکتری ها و ویروس ها را می کشد. سعی کنید سیر را خام بخورید، که یک جنگنده قوی در برابر عفونت ها است.

گیلاس ترش: خواص ضـد التهابی و ضد اکسـیدانتیو گیلاس ترش می تواند برای کمک به از بین بـردن درد نقرس معجزه کند. مطالعات نشـان می دهد که گیلاس ترش برای تسکین درد و نیز درد ناشی از تمرین های شدید یا عضلات کشیده شده کمک کند.

اسـطوخودوس: اسـطوخودوس به کاهش اضطراب کمک می کند. عطـر و بوی آن درد عضلانی و تنش را کم می کند. آب اسطوخودوس قبل از خواب می تواند به آرامش شما کمک کند.

جو دو سر: این ماده ی پر از فیبر مناسب صبحانه نه تنها به سلامت قلب، بلکه برای آرام و پاک ماندن و جلوگیری از پوسته پوسته شدن پوست و تخلیه آکنه مناسب است. جو آماده برای آفات پوست در تابستان - آفتاب سوختگی، نیش پشه و اگزما - مفید است.

Healthy Life
LifeStyle Magazine
Aug. & Sep. 2014/ Vol.37
شهریور ۱۳۹۳/ دوره جدید/ شماره سی و هفتم

۱۲ چیزی که قبل از گیاه خوار شدن لازم است بدانید

Step by Step

گیاه خوار شدن نیازمند طی یک مسیر طولانی است، شروع یک زندگی گیاهخواری، بدون نیاز به کشتن حیوانات نیازمند یک سری پیش نیاز و رعایت یک سری مسائل است. به همین دلیل در اینجا ۱۲ نکته ای که وقتی قرار است گیاهخوار شوید لازم است بدانید را ذکر می کنیم:

01 شما به مکمل B۱۲ نیاز دارید

ویتامین B۱۲ به طور طبیعی تنها در غذاهای حیوانی وجود دارد، بنابراین شما باید تنوع مواد غذایی غنی شده با ویتامین B۱۲ را زیاد کنید. B۱۲ عصب های بدن و سلول های خونی را سالم نگه می دارد و کمک به ساخت DNA می کند، بنابراین کمبود آن می تواند به خستگی، ضعف، یبوست، از دست دادن اشتها، کاهش وزن (نوع بد)، مشکلات عصبی و افسردگی منجر شود. بنابرین از دکتر خود بخواهید با یک آزمایش خون ساده پی ببرد که آیا شما نیاز به مصرف بیشتر دارید یا خیر.

02 شما به مکمل آهن نیاز دارید

حدود ۴۰ درصد از آهن در غذاهای حیوانی موجود است که به راحتی توسط بدن جذب می شود. رژیم غذایی گیاهی فقط شامل نوع دیگری از آهن است که به آسانی جذب نمی شود، بنابراین اگر می خواهید به مقدار کافی آهن به بدنتان برسد نیاز به مصرف آهن بیشتر دارید. منابع خوب آهن گیاهی شامل حبوبات، دانه آفتابگردان و کشمش خشک و سبزیجات برگدار است. غذاهای سرشار از ویتامین C (مانند فلفل قرمز، مرکبات، و گل کلم) به جذب آهن کمک می کنند.

03 دوستان و خانواده شما سوالات بسیاری را از شما درباره گیاه خواری خواهند پرسید.

مردم در مورد رژیم غذایی خود بسیار حساس هستند، به ویژه هنگامی که شما آنچه را که آنها همیشه بر آن باور دارند را به چالش بکشید. بهترین راه این است که دلیل گیاه خوار شدن خود را کاملا شخصی کنید و بگوید که به دلایل شخصی گیاه خوار شده اید.

04 شما باید منابع جدید پروتئین را پیدا کنید.

هر وعده غذایی باید شامل پروتئین باشد، پروتئین ها بلوک های ساختمان زندگی هستند، آنها به اسیدهای آمینه شکسته می شوند که رشد و ترمیم سلولی را بر عهده دارند. موسسه های پزشکی توصیه می کنند که بزرگسالان حداقل ۰٫۸ گرم پروتئین در روز به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین گیاهی شامل سویا، عدس، لوبیا، کوینولا و ... است.

05 شما باید به فکر جایگزینی محصولات حیوانی باشید.

گوشت را با نان سفید، ماکارونی، و دیگر مواد غذایی بسته بندی شده مخصوص رژیم غذایی گیاهخواری جایگزین کنید.

06 به سویا زیاد سخت نگیرید.

به طور کلی، منتقدان در خطرات ناشی از سویا مبالغه می کنند. گرچه دانشمندان هنوز بر اثر سویا بر روی سرطان و سلامت قلب بحث می کنند، یک چیز مسلم است: مصرف بیش از حد غذاهای مبتنی بر سویا، مسلما بدتر از مصرف زیاد محصولات حیوانی است. جایگزین های گوشت اغلب با سدیم پر شده و دارای مقدار زیادی از مواد نگهدارنده هستند، بنابراین آن ها را با دقت انتخاب کنید.

07 شما مجبور نیستید که یک بار برای همیشه گیاه خوار شوید.

اینگونه نیست که شما صبح از خواب بیدار شوید و تبدیل به یک گیاه خوار شوید. این یک کار طولانی است، پس برای آن باید وقت صرف شود، در حالی که همزمان مصرف محصولات حیوانی را کاهش می دهید با اضافه کردن بیشتر غذای گیاهی به رژیم غذایی خود شروع کنید، به ویژه آن هایی که غیر ارگانیک هستند، و مهم تر از آن استفاده غذاهای تصفیه شده است.

08 برچسب های مواد غذایی را با دقت بیشتری بخوانید.

اگر تصمیم شما در مورد گیاهخوار بودن جدی است، چک کردن برچسب مواد غذایی و تایید مواد تشکیل دهنده ی آن ضروری است. فقط به خاطر اینکه یک محصول غذایی غیر گیاهخواری است به این معنا نیست که مناسب برای یک رژیم گیاهی نیست، پروتئین شیر و کشک در حال حاضر در بسیاری از غلات، نان و ... وجود دارد. اگر هنوز سرگردانید از لیست منابع گروه مواد غذایی گیاهی کمک بگیرید.

09 گیاه خوار شدن ممکن است باعث شود احساس شادی بیشتر داشته باشید.

تنها حیوانات از گیاه خوار شدن شما خوشحال نیستند. در مقایسه با رژیم های گیاه خواری، آنهایی که همه چیز خوار هستند اسید آراشیدونیک بیشتری دارند، که می تواند باعث تغییرات عصبی شود که به تاثیر منفی بر خلق و خوی دامن می زنند.

10 مجبور نیستید رستوران مورد علاقه خود را کنار بگذارید.

گیاه خوار شدن در حال محبوب تر شدن است، بنابراین غذاهای مربوط به گیاهخواران در منو اکثر رستوران ها وجود دارد.

پیشنهاد ویژه

نوشیدنی عسل و گلاب و زعفران

معجزه‌ای برای روزهای گرم

کافی شاپ ها عادت هفتگی برخی هاست ،البته بعضی هم عادت دارند که قسمتی از روز یا چند روز در هفته رو به رفتن به یک جای دنج و خنک اختصاص بدن. این دسته از آدمها، فقط خودشون میدونن چه لذتی از این کار میبرن و به همین خاطر این عادت باهاشون میمونه. اما شاید شربت خانه ها را کمتر بشناسندیا شاید برای رفتن به شربت خانه خیلی وقت نباشد و کسانی که تا حالا اونجا نرفتن ندونن که توی هوای خنک نوشیدن یک شربت با کلی یخ چه حسی داره. برای بسیاری از آدمها «نوشیدن» فقط یک عادت یا دلیلی برای رفع تشنگی نیست، این افراد همیشه در طول روز لیوانشان در اطرافشان است و اگر که فرصتی باشه دوست دارند که نوشیدنی های مختلف را هم امتحان کنند و یا ساعتهایی از هفته را در کافه‌ها یا شربت خانه ها سپری کنند.

اما نوشیدن قهوه، دمنوش های مختلف شرقی، اسموتی ها و حتی نوشیدنی های سرد گاهی آداب و رسوم خودش را دارد، خوب یا بد خیلی از آدمهایی که نوشیدنی ها را دوست دارند خیلی دقیق در مورد فوت و فن و آداب و رسوم نوشیدن هر کدام اطلاع دقیقی ندارن ، اگر شما هم جزء آدمای طرفدار نوشیدنی ها هستید با ما باشید و تجربه این بار را از خودتان نگیرید. این بار نوشیدنی را به شما یادمی دهیم که می توانید در خانه یا کافه میل کنید.

عسل و گلاب و زعفران نوشیدنی است که معجزه می کند. کافی است کمی یخ هم اضافه کنید و ببینید که در یک روز گرم چقدر به شما حض می ده.

تانخوری ندانی

- این نوشیدنی سرشار از آنتی اکسیدان است و بر اساس تحقیقات پزشکی ثابت شده است که مواد آنتی اکسیدان موجود در زعفران دارای خواص ضد سرطان است.

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری عسل را با نصف لیوان گلاب کاملا مخلوط کنید و زعفران (دم کرده) به میزان دلخواه به آن اضافه کنید، سپس نصف لیوان آب خنک به آن اضافه کرده و در لیوان مناسب سرو کنید.(دقت داشته باشید که از مصرف زیاد زعفران در این نوشیدنی خودداری کنید).

ترایفل هلو

دسرهای چند طبقه گذشته از کالری بالا و مقوی بودنشان به لحاظ ظاهری هم بسیار هیجان انگیزند به خصوص اگر داخل ظرف شیشه ای یا لیوانی بلند سرو شوند که تمام لایه ها را بشود دید. حالا تصور کنید یک روز پر کار و و پر استرس پشت سر گذاشته اید. چه چیزی بهتر از یک دسر مقوی و پر کالری می تواند نیروی از دست رفته شما را باز گرداند؟! پس دست به کار شوید. واژه ترایفل در زبان انگلیسی به دسری گفته میشود که از چندین لایه و از پوره میوه و ژله و کرم کاستر د و کیک اسفنجی و خامه فرم گرفته و نظایر آن تشکیل و در جام بزرگ و پهنی تهیه و سرو میشود.

پودر ژله یک بسته (ژله انار)
کیک اسفنجی ۱ عدد
مارمالاد توت فرنگی به میزان لازم
کمپوت هلو یک قوطی
بادام پرک حدود ۵۰ گرم
توت فرنگی تازه حدود ۲۰۰ گرم

مواد لازم کرم:
شکر ۲۰۰ گرم
شیر یک لیتر
آرد ذرت ۸۰ گرم
پودر کاستارد ۲۰ گرم
وانیل ۱/۸ قاشق چایخوری
خامه فرم گرفته ۳۵۰ گرم

طرز تهیه

پودر ژله را طبق دستور آماده کرده و داخل قالب مسطحی ریخته و در یخچال قرار دهید تا کاملاً ببندد.سپس به صورت مکعبی برش بزنید. کیک اسفنجی را برش زده و لایه های آن را با مارمالاد بپوشانید.سپس به صورت مکعبی برش بزنید. کمپوت هلو را نیز خرد کرده و کنار بگذارید.
برای آماده کردن کرم:
آرد ذرت، پودر کاستارد و شکر را مخلوط کرده و یک لیوان شیر سرد را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. بقیه شیر را روی شعله قرار دهید تا بجوشد سپس به مواد اضافه کرده و تند هم بزنید و روی حرارت قرار دهید تا غلیظ شود. کرم را کنار بگذارید تا خنک شود.
پس از خنک شدن خامه فرم گرفته را اضافه کنید و دورانی مخلوط کنید.ظرف مناسبی را انتخاب کرده و یک ردیف کیک کف آن چیده و رویش را با کمی کرم بپوشانید و سپس رویش را کمپوت هلو خرد شده و ژله مکعبی و پرک بادام پوشش دهید و همین طور لایه ها را تکرار کنید تا ظرف پر شود. لایه آخر را کرم ریخته و رویش را با پرک بادام و توت فرنگی تزیین کنید و به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید.

شکرپلو

این غذا برای کسانی که شیرینی و غذای شیرین را دوست دارند معرکه است . با کمی صرف وقت این غذا را می توانید امتحان کرده و با خانواده نوش جان کنید. اما اول باید مواد آن را تامین کنید.

۳ تا و نصفی لیوان برنج، ۲ لیوان شکر (این مقدار تقریبی است)، ۱ قاشق چایخوری زردچوبه ۱ لیوان و نصفه آب سرد، کمی زعفران، ۲ قاشق سوپخوری نمک درشت ۲ ، قاشـــق ســـوپ پخوری خلال نارنگی، ۱ قاشق سوپخوری شکر، روغن به مقدار کافی.

ظروف و وسایل لازم:
یک قابلمه تقریبا ۲ و یکی ۵ تا ۶ لیتری، آبکش، یک ظرف بزرگ.

طرز تهیه

شکر را با آب مخلوط می کنیم می گذاریم چند جوش بخورد تا شکر خوب آب شود زعفران را به آن می افزایم، آنرا کنار می گذاریم. آب را در قابلمه می‌ریزیم و می گذاریم بجوشد وقتی جوشید برنج را که قبلا گذاشته‌ایم خیس بخورد آبش را خالی می کنیم و برنج را می‌ریزیم داخل آب جوشان یک قاشق چایخوری زردچوبه و دو قاشق سوپ‌خوری نمک درشت را به آن می‌افزایم و برای مدت چند دقیقه می جوشانیم (مدت جوشاندن برنج بستگی به نوع آن دارد). دقت کنید دانه‌های برنج له نشوند. وقتی برنج آماده شد آنرا در آبکش می‌ریزیم و آب سرد روی آن می‌ریزیم تا روند پختن متوقف شود. قابلمه را روی آتش متوسط می گذاریم و کف قابلمه را روغن می‌ریزیم و برنج را در آن می‌ریزیم. در قابلمه برنج را با دمکنی می‌بندیم البته باید حرارت اجاق را کم کنید. برنج را برای مدت ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت دم می کنیم تا بخار در آن جمع شود.

حالا برنج را از روی آتش بـــر می‌داریم آب کش را در ظرفی قرار می‌دهیم و برنج را با کفگیر کم کم می‌ریزیم داخل آبکش و مخلوط آب شـــکر را کـــم کم روی آن می‌ریزیم تا مخلوط شود بعد از اینکه همه برنج داخل آبکش قرار گرفت قابلمه را دوباره روی آتش می گذاریم شعله را کم می کنیم و برنج را که در داخل آبکش است با کفگیر به داخل قابلمه برمی‌گردانیم در آخر هم باقی مانده آب شکر را که در ته ظرف جمع شده روی برنج می‌پاشیم.

حالا سر قابلمه را دوباره با دمکُنی می‌بندیم و شعله را کم می‌کنیم و آنرا دم می کنیم. معمولا ۴۵ دقیقه برای این مرحله کافی است.

برای تزئین شـــکر پلـــو از خـــلال نارنگی و پســـته اســـتفاده می‌کنیـــم. خـــلال نارنگـــی بایـــد قبل از استفاده شیرین شود و روش شـــیرین کردن آن هم جوشاندن خلال‌ها است جوشـــاندن را باید چند بار تکرار کرد و هر بـــار آب آنرا عوض کـــرد بعد از هر بار جـــوش دادن خلال‌ها را مزه کنید تا مطمئن شـــوید که تلخ نیســـتند ایـــن کار را تـــا تکمیـــل کار ادامه دهید

بعد خلال‌ها را در آبکش بریزید تا آب آن خوب خارج شود (اگر حوصله شیرین کردن خلال نارنگی را ندارید می‌توانید از خلال نارنگی آماده شده استفاده کنید).

کمی روغـــن را داغ کنید و خلال هـــا را در آن بریزید و یکی دو چرخ بدهید. زیاد نباید ســـرخ شود در غیر این صورت می‌ســـوزد و تلخ می‌شود. یک قاشق شکر روی آن بریزیـــد و هم بزنید تا شـــکر آب شـــود حالا آنرا همراه با خلال پســـته برای تزئین روی شکر پلو بریزید.

توضیح: مقدار شـــکر را تقریبی نوشتیم چون شکر در مناطق مختلف غلظت متفاوتی دارد:

بعضی شیرین تر از دیگری است؛ و علاوه بر این طبع و باب میل افراد نیز متفاوت است.

برای اینکه عیار شکر را بدست بیاورید بهتر است شکر پلو را یک بار با شکر کم تهیه کنید و اگر شیرینی آن کم بود.

برای مرتبه های بعد آن را تنظیم کنید در هر صورت بهتر است شـــیرینی آن کمتر باشـــد تا زیاد شیرین شود.

Healthy Life
LifeStyle Magazine
Aug. & Sep. 2014/ Vol.37
شهریور ۱۳۹۳/ دوره جدید/ شماره سی و هفتم

نکته ماه

«مربای بادمجان» هم از آن حرفهاســـت!

شاید تا به حال با اسامی زیادی از انواع مربا شنیده باشید یا مرباهای متفاوتی رو سر سفره صبحانه امتحان کرده باشـــید، اما «مربای بادمجان»؟... احتمالا الان دارید می‌گویید: از آن حرفهاست!

بادمجان ریز:۱کیلو
شکر:۱کیلو
هل کوبیده شده: ۲ تا ۳ عدد
زعفران کوبیده شـــده: اندکی

طرز تهیه

بادمجان‌ها را بشوئید، پوست بگیرید اما کلاهک سبز آن را جدا نکنید تا بادمجان حین پخته شدن له نشود. آن‌ها را در قابلمه‌ای بریزید و طوری که آب کاملا رویشان را بپوشاند، درون قابلمه آب بریزید. بر اساس تخمین سرآشـــپز جام جم سرا، فقط کافی است ۳۰ دقیقه وقت بگذارید تا مواد لازم آماده شود و ظرف یکی دو ساعت مربا را بپزید و از آن برای صبحانه روز بعد استفاده کنید. ظرف را حدود یک ربع روی اجاق بگذارید و در این فاصله شکر را با ۳ لیوان آب در ظرف دیگری مخلوط کرده، روی شعله دیگر اجاق بگذارید تا شهد مربایتان آماده شود. شهد حدوداً طی ۱۵ دقیقه آماده خواهد شد. سپس بادمجان‌ها را خارج کرده، با استفاده از سبد آبکش، آب تلخ را بیرون بریزید. بادمجان‌ها را درون شهد یا شربتی که در قابلمه‌ای دیگر آماده کرده بودید بریزید و بگذارید دوباره روی حرارت بسیار کم به قوام مناسب برسد. مقدار کمی هل و زعفران کوبیده شده را نیز به مواد اضافه کنید و ۴۵ دقیقه تا یک ساعت بعد شعله را خاموش کنید و بگذارید مربا خنک شود. وقتی کاملا سرد شد، برای نگهداری بهتر، آن را در ظروف شیشه‌ای دارای در بریزید و درون یخچال بگذارید.

آنچه درباره فست فودها نمی دانید

منوی جهنمی

فست فودها، خیلی سریع تر از آن چیزی که تصور می کردیم، به زندگی ما وارد شده اند و چه بخواهیم و چه نخواهیم، در زندگی روزمره مان نقش مهمی دارند. رازهای فست فودها را بخوانید تا با این پدیده مدرن امروزی، رفتاری متفاوت داشته باشید...

01 در فست فودفروشی ها، همیشه غذاهای محبوب، زودتر پخته و در محلی نگهداری می شوند. قاعده و اصول این است که بعد از یک زمان مشخص، اگر مشتری پیدا نشد، این غذاها دور ریخته شود اما گاهی این اتفاق نمی افتد.
پس بهترین زمان برای خوردن فست فودها و گرفتن غذا، برای ناهار بین ساعت ۱۲/۳۰ تا ۱۳/۳۰ ظهر و برای شام بین ساعت ۸/۳۰ تا ۹/۳۰ شب است.

02 ساندویچ فیله کبابی مرغ، سالم ترین غذای منوی فست فودهاست اما قبل از خوردن مطمئن شوید با کره کمی تفت داده نشده و بعد کبابی شده باشد. برای رسیدن به این اطمینان، کافی است کمی از گوشت مرغ را جدا کنید و بچشید.

03 وسایل آشـپزخانه و سرو نوشیدنی در فسـت فودها با ماده های شوینده شیمیایی در آخر شب تمیز می شوند. اگر اولین مشتری فست فودها در صبح بعد باشید، قاعدتا آثار این مواد همچنان وجود دارد و ممکن است در غذای شما هم باشد.

04 آیا فکر می کنید خط های گریل روی همبرگر شما واقعی است و اثر آتش است؟! اصلا هم این طور نیست، کار کارخانه تولید همبرگر است.

05 اگر شما بخواهید، فست فودها موظفند غذای شما را همان لحظه آماده کنند و از باکس های غذا در سینی نگذارند. حالا برای اینکه مشکلی پیش نیاید و درگیر نشوید، به جای این درخواست، می توانید از آنها بخواهید مثلا سیب زمینی شما را بدون نمک بدهند یا ساندویچ را بدون سس.

06 اگر درخواسـت تغییر ماده ای در غذای خود را دارید، از واژه «اضافه» اسـتفاده نکنید چون به محض شنیدن این واژه، درخواست شما به هر شکلی که برداشت شود، اجرا می شود. دقیق توضیح دهید درخواستتان چیست.

07 اهالی فست فود به شما می خندند، وقتی می گویید می خواهید غذایی رژیمی بخورید و سالاد ماکارونی یا سالاد مرغ با نان تست سرخ شده سفارش می دهید. مطمئن باشید خوردن یک ساندویچ فیله کبابی، کالری کمتری به بدن شما می رساند.

08 همیشه این اتفاق نمی افتد، اما یک درصد هم احتمال دهید وقتی رفتار نامناسبی با کارگران و اهالی رستوران دارید، غذای شما، تمیز و پاکیزه سرمیزتان نیاید.

09 برای اینکه بفهمید به رستورانی تمیز و پاکیزه آمده اید، ساده ترین راه نگاه کردن به یخ های داخل لیوان است. اگر یخ ها شفاف باشند و املاح نداشته باشند، مطمئن باشید غذایی پاکیزه می خورید.

10 وقتی اسم فست فود را می شـنوید، ناخودآگاه یاد عکس همبرگرها و سوخاری های خوشمزه تبلیغات می افتید و حتی گاهی ممکن است به اعتبار عکسی که در تبلیغات رستوران ها می بینید، سری به آنجا بزنید. اما این اشتباه ترین راه برای انتخاب فست فودهاست، چون برای آن چیزی که در عکس می بینید، عکاس خوب، فیلترهای عکاسی و چند ساعت زمان، هزینه شده ولی برای غذای شما کمتر از ۲۰ دقیقه.

11 موقع سفارش دادن غذا تلفن همراهتان را در جیبتان بگذارید تا هم به اعصاب صندوقدار خسته از کار صدمه نزنید و هم سفارش دقیقی داشته باشید.

12 گاهی غذاهایی که آماده شـده و ممکن است زمان سرو آنها سر رسیده باشد، رایگان یا با تخفیف سرو می شوند. البته این به شیفت مدیر بستگی دارد و ممکن است مدیری با این پیشنهادهای جاذب به مشتریان موافقت نکند.

آلبالو:۱کیلو
سرکه:به میزان لازم
نمک:۱قاشق غذاخوری
شکر:۱قاشق چایخوری
گلپر:به میزان دلخواه

به به... ترشی آلبالو

ترشِ آبدارِ لذیذِ دوسَت داشتنی

ترشی آلبالو یکی از انواع ترشی است که در آشپزی ایرانی بسیار مرسوم است و درست کردن این ترشی بسیار ساده است و همه خانمهای خانه دار یا شاغل می توانند آن را به راحتی درست کنند.

ابتدا آلبالوها رو از ساقه جدا می کنیم و می شوریم و میذاریم توی آبکش تا آبش خوووب بره..یعنی کاملا باید خشک بشه و آب نداشته باشه.... بعد نمک و گلپر میریزیم روش. بعد می ریزیم توی شیشه های تمیزی که مطلقا خیس نباشه و چربی هم نداشته باشه..پر نمی کنیم و کمی از دهانه شیشه فاصله میدیم که بعد سر ریز نشه... حالا سرکه رو توی شیشه می ریزیم تا پر شه... یه قاشق چای خوری شکر هم می ریزیم که اگه سرکه خیلی تند و تیزه، ملایمش کنه... مطمئن باشین شیرین نمیشه... میذاریم کنار با در باز یکم بمونه تا سرکه جذب شه و اگه پایین رفت و سرش خالی موند بازم سرکه می ریزیم ... درش رو محکم می بندیم و میذاریم جایی که آفتاب بگیره ولی گرم نباشه... یه هفته... بعدش یخچال...

یک تجربه

برای سرکه از باقیمونده ترشی کلم قرمز که تموم شده بود استفاده کردم...سرکه اش رو صاف کردم و ریختم توی شیشه آلبالوها! استفاده بهینه به این می گن!

برای سریع تر رسیدن ترشی ها می تونیم آلبالو ها رو با سرکه و نمک بجوشونیم و بعد توی شیشه بریزیم و توی یخچال نگه داریم

اگه سرکه تون خیلی تند و تیزه میشه با کمی آب مخلوطش کرد و جوشوند سرکه و آب رو و بعد اضافه کنین

آلبالو رابهتر بشناسیم

آلبالو میوه‌ای سرخ رنگ، شبیه گیلاس ولی کوچکتر و ترش و شیرین. میوه آلبالو، لذیذ، مطبوع و نام دیگرش «آلی بالی» است.

خواص دارویی آلبالو

درخت آلبالو در مناطق مختلف ایران می روید و از میوه تازه و خشک آن استفاده می کنند و یا شربت و مربا و یا آلبالو پلو و یا خورش آلبالو درست می کنند.

از آنجا که قند موجود در آلبالو از لولز است برای بیماران مبتلا به مرض قند (دیابت) مضر نیست و جذب آن آسان است.

بهترین آلبالو برای خوردن، آلبالوی تازه است که رنگی کاملاً قرمز و درخشان دارد و آلبالوی نارس، دیر هضم است و کار روده ها را مختل می کند.

قسمت هایی از درخت آلبالو را که در تغذیه و درمان استفاده می کنند عبارتند از: ۱) میوه ۲) دم میوه ۳) مغز هسته میوه

خواص دارویی و پزشکی

آلبالو مسکن تشنگی است و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

هسته آلبالو، ضد اسهال و ضد فشار خون است.

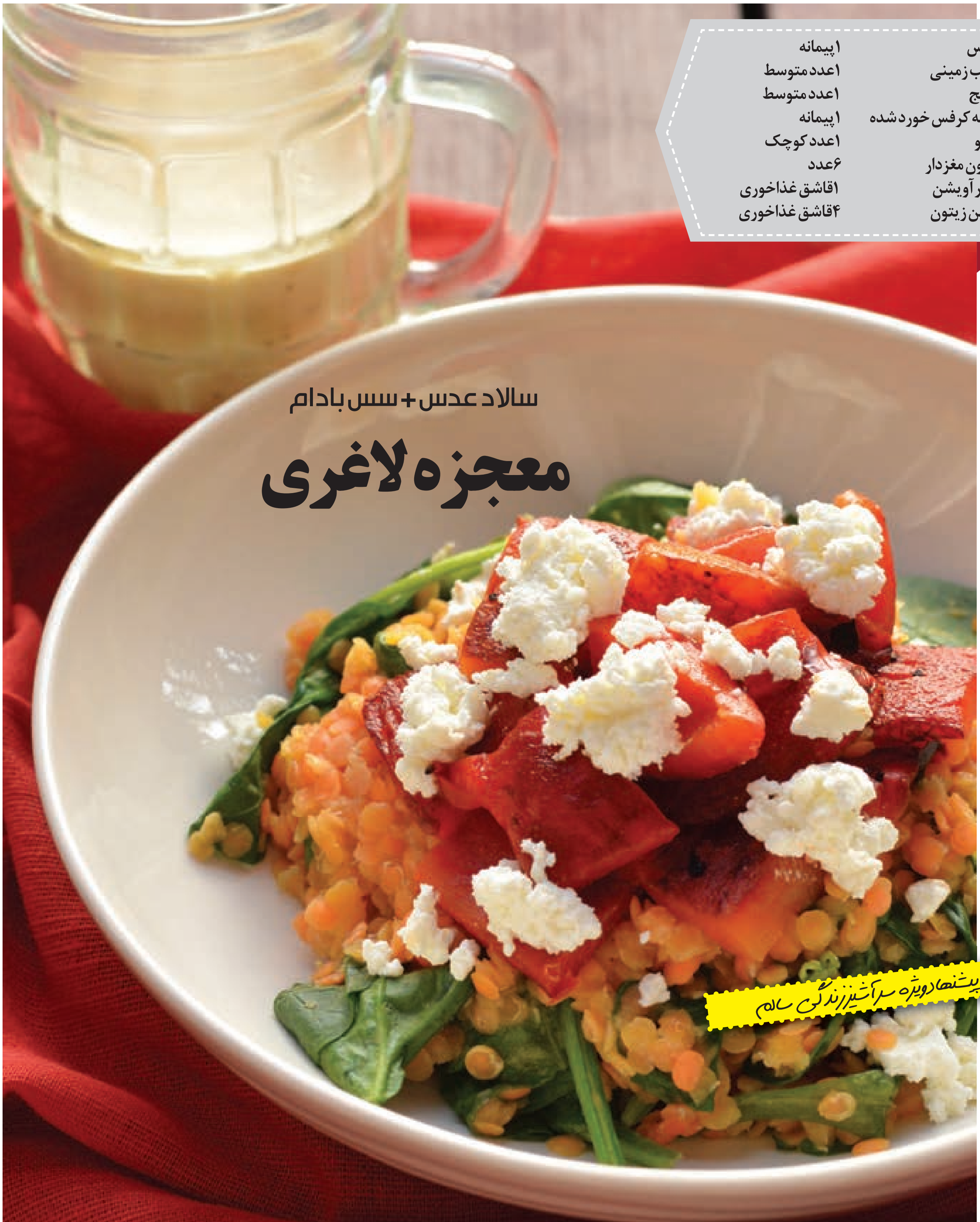
ضد مواد صفراوی، حالت تهوع و ضد سنگ کلیه است.

آلبالو مسکن تشنگی و شربت آلبالو بهترین دارو برای افرادی است که عطش فراوان دارند.

هسته آلبالو، ضد اسهال و ضد فشار خون است.

اشتها آور بسیار خوبی است.

ضماد و مرهم آلبالو برای باز شدن رنگ رخسار و چهره مؤثر و مفید است.



عدس	۱ پیمانه
سیب زمینی	۱ عدد متوسط
هویج	۱ عدد متوسط
ساقه کرفس خورد شده	۱ پیمانه
کاهو	۱ عدد کوچک
زیتون مغزدار	۶ عدد
پودر آویشن	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۴ قاشق غذاخوری

سالاد عدس + سس بادام

معجزه لاغری

اگر می خواهید یک سالاد متفاوت تهیه کنید. فقط کافی است. کمی وقت بگذارید. این روزها همه به دنبال لاغری هستند، اما با غذا نخوردن و ریاضت کشیدن نه تنها لاغر نمی شوند بلکه انگار دو پینگ کرده باشند چاق تر هم می شوند. این سالاد را امتحان کنید تا نه تنها چاق نشوید بلکه مواد مورد نیاز هم به بدنتان برسد. زیبایی اندام وقتی میسر است که همه جوانب را در نظر بگیرید. معمولا در رستوران ها منوهای سالاد محدود هستند. این در حالی است که خوشبختانه سالاد همیشه طرفداران زیادی دارد. اگر سالاد از مواد مناسب تهیه شده باشد به لاغری شما کمک زیادی می کند اما برخی از سالادها دقیقاً برعکس عمل می کنند مثل سالادهای سرو شده در رستوران‌ها. به خاطر این که سرشار از ترکیبات پرکالری هستند. پس بیایید کمی کدبانوگری به خرج بدهید و دست به کار شوید و خودتان یک سالاد و به نوعی حتی عصرانه خوشمزه را تهیه کنید. این سالاد گر چه زیاد مشهور نیست ولی می تواند شاهکاری باشد که با دوستانتان اوقات خوشی را برایتان بسازد. این موادی که برای شما آماده کرده ایم مربوط به ۵ نفر است.

طرز تهیه

تمام مواد را شسته و بگذارید خوب آب آنها خارج شود، سیب زمینی و ساقه ی کرفس راپخته و نگینی خرد کنید، کاهو را نیز خرد اما هویجها را رنده کنید.این مواد را با عدس پخته شده و آویشن و روغن زیتون خوب مخلوط کرده و با سس بادام (یک و نیم فنجان بادام زمینی آسیاب شده، یک عدد سیر له شده، دوقاشق غذاخوری زنجبیل له شده، یک قاشق چایخوری تمر هندی، شش قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه، نصف قاشق چایخوری فلفل قرمز) میل نمایید.

چند نکته سالادی برای لاغر شدن

این روزها خیلی مد شده است که افراد به بهانه پیروی از رژیم لاغری، ابتدایک بشقاب بزرگ سالاد میل می کنند و بعد سراغ غذا می روند. آنها به این امید که سالاد خورده‌اند و چاق نمی شوند تا آنجا که می توانند غذا می خورند. اما متخصصان تغذیه می گویند: مصرف سالاد تنها زمانی به لاغر شدن کمک می کند که جایگزین بخشی از حجم غذایی شود که فرد قصد خوردن آن را دارد.

به بیان دیگر با توجه به اینکه سالاد فیبر زیادی دارد، خوردن آن قبل از غذا معده را پُر می کند، اما زیاده‌روی در مصرف آن به همراه غذا می تواند به بزرگ تر شدن حجم معده و در نتیجه افزایش اشتها بیانجامد.

از سوی دیگر سالادهایی که معمولاً به همراه سس فراوان و دیگر افزودنی ها در رستوران‌ها سرو می شوند، چندان هم رژیمی نیستند و برخی از انواع آنها تا ۱۰۰۰ کالری انرژی دارند. متخصصان می گویند: یک سالاد ساده‌ی کاهو به همراه خیار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، هویج، کلم یا جوانه که با آبغوره یا آبلیموی تازه خورده شود، نه تنها در لاغر شدن مؤثر است، بلکه ویتامین‌های مورد نیاز بدن را نیز تأمین می کند.

فوت استادی

اگر پنیر کم چرب، به میزان متعادلی در این سالاد مصرف شود کمک می کند تا شما احساس سیری کنید و به وزن متعادل نزدیک تر شوید. پنیر بهترین منبع کلسیم است و این ماده معدنی نیز به لاغری کمک زیادی می کند.

طرز تهیه سس بادام

این سس را برای انواع سالادها می‌توانید استفاده کنید و از طعم لذیذ آن لذت ببرید. این سس در ۳۰ دقیقه آماده می‌شود. با این مقدار مواد ۱ پیمانه سس درست می‌شود.

مواد لازم:

سیر ۲ حبه

زنجفیل تازه ۱ قطعه به اندازه ۲ سانتیمتر

کره بادام زمینی نصف پیمانه

سس سویا یک چهارم پیمانه

سرکه برنج یک چهارم پیمانه

شکر قهوه ای ۱ قاشق غذاخوری

فلفل قرمز چایخوری یک چهارم قاشق

نمک به میزان لازم

طرز تهیه

پوست سیر و زنجفیل را می گیریم و آنها را خرد می کنیم. آنها را به همراه کره بادام زمینی، سس سویا، سرکه، شکر، فلفل قرمز و دو قاشق غذاخوری آب داخل مخلوط کن می ریزیم. آنها را می زنیم تا کاملاً یکدست شوند. حالا سس شما آماده سرو کردن است.

نظر کارشناس

کارشناس: شیرین سری

بادام زمینی بخور تا نمیری

بادام زمینی، از نظر غنای پروتئینی، زیر گروه حبوباتی مثل، نخود، عدس و لوبیا می باشد و از این نظر می توان گفت جزو آجیل ها نیست.

بادام زمینی، منبع خوب انرژی است. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۵۰ گرم چربی، ۱۶ گرم کربوهیدرات است.

بادام زمینی دارای پروتئین با کیفیت عالی می باشد. در بین آجیل ها، بادام زمینی دارای بیشترین مقدار پروتئین می باشد. ۱۰۰ گرم بادام زمینی حاوی ۲۵ گرم پروتئین می باشد. پس اگر کودک شما فقط بادام زمینی یا کره بادام زمینی می خورد، از کمبود پروتئین در کودک نگران خود نباشید.

بیشتر چربی های موجود در بادام زمینی، از نوع غیر اشباع و خوب می باشند.

در ۲۸ گرم بادام زمینی، حدود ۲ گرم فیبر وجود دارد. این مقدار ۹ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را تامین می کند.

بادام زمینی، دارای مقدار قابل توجهی ویتامین B3 می باشد، ۱۱۲ میلی گرم در ۱۰۰ گرم. ویتامین B3 باعث افزایش کلسترول خوب (HDL) می شود، فرایند پیری را به تعویق می اندازد و همچنین از بیماری آلزایمر جلوگیری می کند.

برای افزایش این ویتامین توصیه شده که مردان ۱۶ میلی گرم در روز و زنان ۱۴ میلی گرم در روز بادام زمینی مصرف کنند.

ویتامین E نیز در بادام زمینی وجود دارد. ۲۸ گرم بادام زمینی در حدود ۱۰ درصد نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می کند.

بادام زمینی دارای آنتی اکسیدان نیز می باشد. پس سلول را از خرابی و نابودی محافظت می کند، سیستم ایمنی را تقویت می کند.

جالب است بدانید که آنتی اکسیدان موجود در بادام زمینی به همان اندازه میوه ها می باشد و از سیب، چغندر و هویج، آنتی اکسیدان بیشتری دارد.

منیزیم موجود در بادام زمینی، گرفتگی عضلانی را دور می کند.

بادام زمینی دارای فولات نیز می باشد. فولات از کم خونی، رنگ پریدگی و ضعف جلوگیری می کند.

بادام زمینی حاوی پتاسیم می باشد. پتاسیم موجب تنظیم فشار خون و تنظیم ضربان قلب می شود و از گرفتگی عضلانی و ادم جلوگیری می کند.

فسفر در بادام زمینی وجود دارد که جلوی ضعف و خستگی را می گیرد.

بدون کلسترول می باشد.

مضرات بادام زمینی:

بسیاری از افراد به بادام زمینی حساسیت دارند. معمولا آلرژی افراد به بادام زمینی، در دوران کودکی ظاهر می شود.

اولین نشانه های آلرژی به بادام زمینی به صورت آبریزش بینی یا خارش پوست در قسمت هایی از بدن می باشد.

نشانه های بعدی شامل: تهوع، استفراغ، اسهال، ناراحتی شکمی، سوزش زبان، سختی تنفس، گلودرد یا درد در دیگر نواحی بدن، افت ناگهانی فشار خون، سرگیجه و در نهایت بیهوشی و مرگ است.

کم خوردن، بهتر از هرگز نخوردن است. بهتر است فرهنگ غذاخوردن خود و خانواده مان را تغییر دهیم.

اصلی ترین مؤلفه غذای مصریان از هند آمده

اومدم از هند اومدم!

Egypt

عادتهای غذایی مردم مصر

کشور مصر در شمال شرقی قاره آفریقا واقع شده است؛آب وهوای خشک و بارش بسیار کم از ویژگی های این منطقه است. کمبود بارشها تا حدی است که پرورش محصولات کشاورزی را دشوار ساخته.مصر،جنگل ندارد و تنها دو درصد از زمینهای آن قابل کشاورزی هستند. با این حال میوه های گوناگونی در مصر کشت می شوند از جمله موز،خرما،پر تقال،خربزه،هلو،آلو و انگور. طولانی ترین رود جهان ،نیل در این کشور جاریست و تقریبا نود و پنج درصد از جمعیت کشور در حاشیه این رود زندگی می کنند.نیل منبع اصلی آب آشامیدنی و آبیاری در مصری بشمار می رود و این استفاده بیش از حد امکان بروز کم آبی را جدی تر کرده است.

روش های آشپزی در افریقا،خاورمیانه و اروپا تاثیر بسزایی در آشپزی مصر داشته است.در واقع غذاهای مصری ترکیبی است از اجزای آشپزی لبنان، ترکیه،سوریه،یونان،فرانسه والبته تحت تاثیر آشپزی مدیترانه ای.مردم در خوردن گوشت صرفه جویی کرده و ترجیح می دهند پروتئین مورد نیازشان را از تخم مرغ،لوبیا و پنیر تامین کنند. نان در هر وعده غذا مصرف می شود.برنج نیز از اجزای اصلی غذاست. کلم،گل کلم و بامیه از سبزیجات مورد علاقه مردم هستند. «کوشاری» نام غذای ملی مصر است که در هر رستوران مصری،در هر خانه و حتی در گوشه خیابان نیز سرو می شود.این غذا ترکیب غیر معمولی است از عدس، ماکارونی، برنج،نخود و تزیینی از سس گوجه با ادویه مخصوص و نیز پیاز و سیر سرخ شده.کمی عجیب به نظر می رسد ولی اگر امتحانش کنید در می یابید چرا این غذا اینقدر بین مصری ها محبوب است. اگرچه غذای ملی مصر است ،ولی در اصل مصری نیست.برنج و ماکارونی هیچ کدام بومی مصر نیستند.ریشه این غذا به هند و زمان استعمار انگلیس برمی گردد؛انگلیسی ها این غذا را همراه خود به مصر آوردند.غذای ارزان و شکم پر کنی بود.

صبحانه مصری ها معمولا غذایی است بنام فول مدمس؛ شامل باقلا، نخود یا عدس و سسی از لیمو ترش،روغن زیتون و سیر؛ تخم مرغ آب پز ،سبزیجات و نان نیز در کنار این غذا گذاشته می شود.چای داغ همراه شیر از اجزای صبحانه می باشد.در تمام روز چای بصورت غلیظ و بدون شیر نوشیده می شود.قهوه نیز در مصر محبوب است اما هرگز به پای چای نمی رسد.

ناهار معمولا شامل گوشت یا ماهی ، برنج، نان و سبزیجات فصلی می باشد.سالاد شامل سبزی، گوجه،سیب زمینی یا تخم مرغ، زیتون، پنیرومغزها می باشد.گوشت مصرفی مردم مصر عموما گوشت بره،مرغ،ماهی ،خرگوش یا کبوتر است .سبزیجات و نان وعده شام را تشکیل می دهند.دسر نیز همراه چای صرف می شود.مردم مصر به دسرهای شیرین علاقه خاصی دارند.

در کل بنظر می رسد گیاهخواران در مصر با مشکل چندانی مواجه نباشند، چراکه از قدیم گوشت گران بوده و رواج چندانی ندارد!

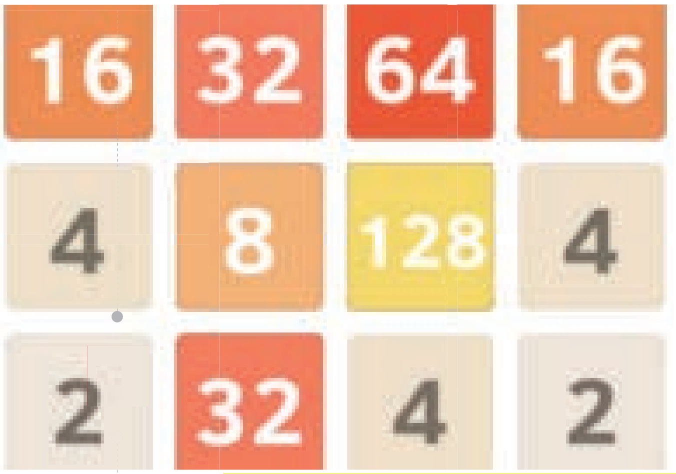
منبع foodbycountry

فصل هفتم

گجت

- همراه آخر
- GAME
- هشتگ
- اخبار فناوری

گوشی‌بازی!



■ بیست، چهل و هشت یک بازی همراه

ارمغان دوران تازه

■ نگاهی به کارآفرینی‌های شبکه‌های اجتماعی

از کاسبی فیس‌بوک تا کار و بار سکه ادمین‌های حرفه‌ای

گوشی‌بازی!

افراد گوشی‌باز را احتمالا همه شما دیده‌اید، افرادی که می‌شود گفت برخی از آنها جنون خرید گوشی‌های جدید را دارند و هر گوشی که راهی بازار شود آن‌ها اول از همه خرید می‌کنند، تجربه فروشندگان موبایل می‌گوید که خانم‌ها گوشی‌بازتر هستند اما چرا این طور است؟

گوشی‌باز کیست؟

هر کسی را نمی‌توان گوشی‌باز نامید، اساسا گرفتن لقب گوشی‌بازی به این راحتی نیست هر چند که گوشی‌باز نامیدن یک فرد نسبی است اما اگر مثلا سالی یک بار گوشی‌تان را عوض می‌کنید انصاف نیست به شما گوشی‌باز گفته شود چرا که با رشد روزافزون تکنولوژی اگر پولش را داشته باشید، سالی یک بار گوشی عوض کردن منطقی است اما اگر هر ماه، هر ۳ ماه یک بار یا هر ۶ ماه یک بار گوشی‌تان را عوض می‌کنید، گوشی‌باز هستید شک نکنید.

فروشندگان برنده اول گوشی‌بازی شما

به هر فروشنده موبایلی که مراجعه کنید چند مشتری گوشی‌باز دارند این مشتری‌ها بخش قابل توجهی از درآمد این فروشندگان را هم برایشان به ارمغان می‌آورند و حتی فروشندگان به آن‌ها امتیازات ویژه از جمله گوشی قسطی با اقساط بلندمدت هم می‌دهند و سود خوبی از بهره این فروش قسطی نصیبشان می‌شود، این مشتری‌ها یک ویژگی بسیار خوب هم دارند و آن این که وقتی می‌خواهند گوشی‌شان را عوض کنند به همان فروشندگان مراجعه می‌کنند و گوشی در حد نو خود را با کسر حدود ۲۰ درصد قیمت خرید به همان فروشنده می‌فروشند در حالی که مثلا هنوز اقساطشان هم مانده و این گونه سود سرشاری را نصیب جیب فروشنده می‌کنند.

تب گوشی‌بازی

گوشـــی‌بازی تب دارد اما تبش طول می‌کشد که تند شود و زود هم یخ نمی‌کند. هر فرد گوشی‌باز معمولا بین ۲ تا ۴ سال گوشی‌بازی می‌کند و بعد از آن است که خسته می‌شود، البته اگر پول داشته باشند این دوره ممکن است طولانی‌تر هم بشود اما حتی آن‌هایی هم که پول دارند یک روز خسته می‌شوند آن موقع اســـت که یک گوشی را چند سال دست می‌گیرند و زندگیشان را می‌کنند.

پول ندارید؟

اما گوشـــی‌بازی برای آن‌هایی که پول به اندازه کافی ندارند یک آفت اســـت، اگر خودتان پول درمی‌آورید اگر درآمدتان درآمد یک کارمند معمولی است و به زور به یک‌میلیون و ۵۰۰هزار تومان در ماه می‌رسد لطفا گوشی‌بازی نکنید، اگر زیر یک‌میلیون تومان در ماه درآمد دارید که اصلا به سراغ گوشی‌بازی نروید چون در آخر برایتان کلی بدهی می‌ماند و ضرر و زیان، اصلا منطقی و عاقلانه نیست چنین کاری کنید و آخرش پشیمان و مغموم شوید.

گوشی‌های بی‌استفاده

حتما دیده‌اید آدم‌هایی را که گوشـــی‌های گران و با امکانات دارند اما از هیچ کدام از این امکانات استفاده نمی‌کنند یا اصلا بلد نیستند که از این امکانات استفاده کنند و گوشی‌هایشان یا وسیله‌ای برای پیامک دادن و تلفنی صحبت کردن است یا اخیرا هم فیس‌بوکی، وایبری چیزی چک کنند، هر از چند گاهی هم با دوربینش یک عکسی بگیرند. این افراد بدون شک ضرر کرده‌اند و پولشان را در جوب ریخته‌اند اما اگر گوشی‌باز هستید و این گونه‌اید که شما واقعا ضرر و ... را رد کرده‌اید. حالا دیگر نمی‌خواهیم وارد جزییات شویم که شما را چه می‌نامند اما واقعا کارتان اشتباه است این پول را می‌شود جاهای بهتری خرج کرد چه اصراری دارید این جوری دورش بریزید؟!

پزتان را بدهید

خیلی از گوشی‌بازها تنها انگیزه‌شان برای گوشی‌بازی پز دادن است. اگر جز این گروه هستید در موردتان هیچ اظهار نظری نمی‌کنیم میل خودتان است پزتان را بدهید، پول خودتان است شاید خواستید آتشش بزنید!

تک‌ها

یک عده هستند که عشق تک بودن دارند، یک گوشی را تا وقتی دست می‌گیرند که افراد کمتری دســـت بگیرند، وقتی که گوشی دســـت این و آن زیاد شد گوشی‌شان را عوض می‌کنند و یکی دیگر و در مورد بعدی نیز همین رویه است، این افراد از پایه‌های ثابت فروشندگان گوشی‌های تلفن همراه هستند و عملا گوشی‌باز هستند و یک گوشی تقریبا حدود ۳ ماه در دستشان بند می‌شود و گوشی بعدی. یعنی نمی‌شود جاهای دیگر تک بود؟!

چشم و هم‌چشمی

اصلا این چشـــم و همچشـــمی پدر یک جماعتـــی را درآورده، یک عده را به خاک ســـیاه نشـــانده، حتی در مواردی شـــنیده می‌ شـــود فردی به خاطر چشـــم و همچشـــمی خودکشـــی کرده، خیلی‌ها هم هستند که به این دلیل گوشی‌باز می‌شوند و این مورد معمولا یک رقابت هم با افرادی که با آنها چشم و هم‌چشمی می‌کنند نیز به دنبال دارد و این رقابت شرایطی را فراهم می‌کند که مدام می‌خواهید از آنها جلو بیفتید و برای این جلو افتادن هر کاری که از دستتان برآید را انجام می‌دهید؛ خریدن جدیدترین گوشی، گران‌ترین گوشی و ... که سهل است.

قیافه

از جمله دلایل گوشی‌بازی این است که برخی نه قیمت گوشی برایشان مهم است نه امکانات بلکه فقط گوشی‌ها را برای قیافه‌شان می‌خرند، مثلا آیفون 5s می‌خرند چون زیباتر است، برای این گروه فقط قیافه مهم است، عشقشان ظاهر گوشی است حتی برندهای غیر مشهور را می‌خرند، بی‌نام و نشان‌ترین گوشی‌های بازار را می‌توان در مجموعه این افراد پیدا کرد که فقط به خاطر ظاهر زیبا یا متفاوتشان خریداری شده است.

گوشی‌بازهای کلکسیونر

دسته‌ای از گوشی‌بازها هستند که علاقه‌ای به فروش گوشی‌هایی که می‌خرند ندارند یعنی هر گوشی‌ای که می‌خرند حتی اگر یک روز هم از آن استفاده کنند و بعد دیگر از آن اســـتفاده نکنند امکان ندارد که فروخته شود و باقی مانده‌اش برای خرید گوشی دیگری هزینه شود، بلکه به کلکسیونشان راه می‌یابد و عاملی می‌شود برای پز دادن، ما که فقط بچه مایه‌دارها را دیده‌ایم که از این کارها بکنند، فکر نمی‌کنیم بقیه چنین کاری بکنند.

خانم‌ها گوشی‌بازترند یا آقایان

راستش گوشی‌بازها در هر دو دسته هستند هم خانم‌ها و هم آقایـــان، اما تفاوت عمده خانم‌هـــا با آقایان این اســـت که علاوه بر اینکه خانم‌های گوشی‌باز راه به راه گوشی عوض می‌کنند، کیف، آویز، برچسب، محافظ و ... گوشیشـــان را هم مدام عوض می‌کنند و مثلا اگر سر حساب شوید می‌بینید که طی چند ماه فقط چند صدهزار تومان برای این جور وسایل خرج کرده‌اند و همین هم بازار این جور چیزهای تزیینی را داغ کرده است، این خصیصه که بیشتر در خانم‌ها هست تا آقایان، موجب می‌شود گوشی‌بازی برای خانم‌ها گران‌تر از آقایان آب بخورد.

گوشی‌بازی خوب است؟

این از ســـئوال‌های بسیار، بســـیار مهم است که ممکن اســـت خیلی‌ها به آن پاسخ مثبت بدهنـــد، حتی خود گوشـــی‌بازها امـــا، ما هیچ ارزشـــی بـــرای آن در نظر نمی‌گیریم. این بســـتگی به خودتان دارد اما این نکته را نباید از نظر دور داشت که اگر به دنبال اســـتفاده از گوشی هستید و وسیله‌ای کاربردی برایتان بشـــمار می‌رود، در خصوص گوشی‌های هوشمند، دو سال یک بار زمان خوبی برای تعویض گوشـــی است. بعد از دو ســـال به مشکلات بســـیاری برمی‌خورید که مهمترینش محدودیت‌های ورژن پایین سیســـتم عامل است. طی دو ســـال زیاد از تکنولـــوژی عقب نمی‌مانید و تا می‌آید فناوری‌های تازه همه‌گیر شـــود خودتان را به آنها می‌رسانید پس مشکلی برایتان پیش نمی‌آید. اما نکتـــه دوم در مورد نوع و قیمت گوشی اســـت، نوع و قیمت گوشـــی به کاربرد، سلیقه و بودجه شما بستگی دارد، هر گوشـــی‌ای به درد شما نمی‌خورد، برای کسی که نهایت کاری که با گوشی‌اش می‌کند چک کـــردن وایبر، لاین، تانگو و ... اســـت چه احتیاجی است که گوشی‌ای با پردازنده قوی بخرد، یک گوشـــی با پردازنده معمولی هم برایش کفایت می‌کند؟! یا وقتی از دوربین گوشـــی چندان اســـتفاده نمی‌کنید گوشی‌هایی با دوربین تراکم پیکسلی بالا بخرید؟!... اگر با وجود این نکات باز هم علاقه داشتید که گوشی‌بازی کنید، قضیه‌اش جداســـت و نکته آخر اینکـــه اگر روزی به این نتیجه رســـیدید که گوشـــی‌بازی به اقتصادتان زیان وارد می‌کند یا نه، زیانی هم به اقتصادتان وارد نکرده بلکـــه کلافه‌تان کـــرده اما نمی‌توانید کنارش بگذارید به یک روانشناس مراجعه کنید.

GAME

بیست، چهل و هشت یک بازی همراه

ارمغان دوران تازه

این روزها در کنار بازی‌هایی که اکشن هستند و جذابیت‌های بالای گرافیکی، داستانی و گیم‌پلی دارند بازی‌هایی هم پیدا می‌شوند که با ساختاری بسیار ساده، ما را جذب خود می‌کنند، این بازی‌ها نه احتیاج دارند شما راه و روش‌های پیچیده یاد بگیرید، نه احتیاج به استراتژی خیلی خاصی دارد نه لازم است به خاطرشان کلی سخت‌افزار بخرید و کلی هزینه کنید اما جذابند و باعث لذت بردن و تفریح می شوند.

۲۰۴۸ چیست؟

«۲۰۴۸» بازی برخط تک‌نفره ایست که در مارس ۲۰۱۴ توسط گابریل سایرولی، یک توسعه دهنده وب ۱۹ ساله ایتالیایی، طراحی شد.
سایرولی این بازی را به عنوان پروژه آخر هفته و تنها در ۲ روز طراحی کرد و بازی در کم‌تر از ۱ هفته، ۴ میلیون بیننده داشت.
«۲۰۴۸» یک بازی جذاب است که شـــما می‌توانید از طریق رایانه، تبلت و موبایل آن را بازی کنید، ساز و کار بازی این گونه است که شما یک صفحه ۱۶ خانه‌ای پیش روی خودتان دارید و در این صفحه اعداد به صورت مضربی از ۲ به شما نشان داده می‌شود، کاری که باید انجام دهید این است که اعداد مشابه را با استفاده از دکمه‌های جهت‌نما و در گوشی و تبلت نیز با لمس کردن چپ و راست و بالا و پایین نمایشگر لمسی جمع کنید تا در نهایت به ۲۰۴۸ برسد، به همین راحتی، اما حقیقت این است که به همین راحتی هم نیست چرا که این بالا و پایین و چپ و راست کردن اگر با دقت شما همراه نباشد یا میزان اشتباهتان زیاد باشد به راحتی ۱۶ خانه پر می‌شـــود و هیچ کدام از عددها با هم جفت نمی‌شوند و می‌بازید.

مثل تخمه!!!

در روزگاری که بازی‌های Full HD با گیم پلی فوق‌العاده هیجان‌انگیز و دلبرانه دور و بر ما را گرفته، «۲۰۴۸» که نه طراحی محشری دارد، نه آنچنان قابلیت‌هایی دارد که آن را در رده بازی‌هایی با طراحی بالا قرار دهیم، یک نکته پشت آن پنهان شده و آن هم ایده اولیه در طراحی است.
طراح «۲۰۴۸» 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 شـــما بیاید را انجام دهید. شاید برای شما هم بارها اتفاق افتاده که اینقدر تخمه می‌خورید که خسته می‌شوید اما باز هم دلتان می‌خواهید ادامه دهید.این دقیقا به خاطر لذت‌های آنی است که خوردن مغزه 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 خوشحالیش، بزرگ شدنش و... به شما لذت‌های آنی می‌دهد که مدام دلتان می‌خواهد ادامه دهید.

سهولت در دسترسی

۲۰۴۸ یک بازی ساده است که سایت‌های بازی فلش روی اینترنت به راحتی آن را ارائه می‌دهند، حجم بالایی هم ندارد بنابراین به راحتی فقط کافی است جست‌وجو کنید: «۲۰۴۸»، چندین سایت هست که این بازی را می‌توانید در آن بازی کنید و همین که بازی load شد حتی اگر اینترنتتان قطع شد می‌توانید به بازی‌تان ادامه دهید، هیچ کار خاصی نیز لازم نیست انجام دهید، دکمه‌ها جهت‌نمای وسیله بازی شما هستند و در عین حال ذهن‌تان باید مشغول جمع کردن اعداد باشد تا بتوانید مناسب‌ترین راه را انتخاب کنید، خیلی راحت می‌تونید اپلیکیشن موبایلیش که حجم چندانی ندارد را هم دانلود کنید و روی گوشی‌تان نصب کنید و لذتش را ببرید.

انواع مختلف

۲۰۴۸ در واقع یک جورچین اســـت، این بازی نوعی از پازل‌های کشـــویی است و شباهت زیادی به بازی «سه‌تایی‌ها!» که یک ماه قبل از انتشار آن منتشر شد دارد. یک جورچین عددی اما به همین جورچین عددی محدود نمانده، شـــما نوع رنگی آن را هم می‌توانیـــد امتحان کنید و رنگ‌های همرنگ را با هم جفت کنید و امتیاز بگیرید حتی نوع ســـگی آن هم وجود دارد که باید اشکال مختلف سگ را با هم جور کنید، در حال حاضر سایت crazy games، ۱۴ نوع از این بازی را ارائه داده است که هر کدام از آن را که دوست دارید می‌توانید انتخاب و بازی کنید.

بازی‌ای برای همه سلیقه‌ها

راستش وقتی که این بازی به ما معرفی شد نویسنده خودش هنوز آن را بازی نکرده بود، پس اولین بار با خواهرم تصمیم گرفتیم این بازی را امتحان کنیم، خواهر من یک نقاش است، زمانی که با یک جست‌وجوی ســـاده سایت crazy game را برای بازی انتخاب کردیم، بعد از امتحان انواع مختلف متوجه شدم که خواهرم در نوع رنگی بیشتر مهارت دارد تا انواع دیگر و خیلی راحت‌تر می‌تواند رنگ‌ها را با هم جور کند تا اعداد، پس در واقع این به ذهن شما هم بستگی دارد که چه نوع از ۲۰۴۸ را بازی کنید احتمالا با این وضع مهندسان، حسابداران و افرادی که بیشتر با اعداد سر و کار دارند می‌توانند در ۲۰۴۸ عددی، موفق‌تر باشند.

بازی بزرگترها

یک زمانی، وقتی می‌گفتیم: «بازی»، اولین چیزی که به ذهنمان می‌رسید بچه‌ها بودند ولی این روزها دیگر آن دوران گذشـــته، بازی‌ها به چشم یک سرگرمی دیده می‌شوند، برای همه گروه‌های سنی بازی طراحی می‌شود و دیگر هیچ تولیدکننده بازی‌ای اعتقاد ندارد، بازی فقط برای کودکان و نوجوانان است، «۲۰۴۸» هم بر مبنای همین سیاست طراحی شده، بازی‌ای برای همه، از جمله کـــودکان و نوجوانان و بزرگترها، کافی است معلومات ریاضی اندک داشته باشید و عملیات ساده جمع را بلد باشید و همین، این بازی برای شما مناسب است.

فکر کن یک پسر ۱۹ ساله!

این که یک پســـر ۱۹ ســـاله بنشیند در خانه‌شـــان بازی‌ای تولید کند که ظرف ۲ ماه کل دنیا آن را بازی کنند و اپلیکشین اندرویدی‌اش و آی‌اُاس آن رایگان باشـــد و در دســـترس همه باشـــد همان چیزی اســـت که به آن می‌گویند: «دوران تازه»، دورانی که دیگر لازم نیست برای جهانی شدن کلی زمان بگذارید، شما می‌توانید با یک بازی ساده ظرف چند ماه کل جهان را بگیرید و به جایی برسید که یک مجله در ایران بازی شما را برای معرفی انتخاب کند،ویژگی دوران تازه حذف شدن مرزها، ارتباط گســـترده با جهانیان است، اصلا لازم نیســـت منتظر بشـــینید تا شرکتی وظیفه پخش بازی تولیدی شما را برعهده گیرد، هر تولیدکننده‌ای به طور بالقوه یک پخش کننده هم هست حتی اگر بخواهد محصولی را که تولید کرده است بفروشد؛ کافی اســـت به اپ اســـتور اندروید، بازار اندروید یا گوگل پلـــی بروید و آن جا برای فروش عرضه‌اش کنید و پول هم به جیب بزنید، تازه این موقعیت هم هست که مثل مالک فیس‌بوک کســـب و کار کوچک خودتان را رشـــد دهید و به یک شـــرکت بزرگ تبدیل شوید، با کلی دفتر در این ور و آن ور دنیا، شما برای این که جهانی شوید و دنیا را متوجه خودتان کنید خرج چندانی لازم نیســـت بکنید، تمایزات را در دنیای امروز ایده‌ها می‌ســـازنـــد نه فقط ثروت و قدرت، ایده دارید پس از هیچ چیز نترسید، ایده‌های شما دنیای فردا را می‌سازند و شما برای تبلیغ و عرضه خودتان هیچ چیز کم ندارید، غر زدن هم با این وضع از هیچ کس پذیرفته نیست و تنبلی تنها چیزی است که می‌تواند باعث شود شما به آینده روشنی که پیش رویتان است دست پیدا نکنید.

نگاهی به کارآفرینی‌های شبکه‌های اجتماعی

از کاسبی فیس‌بوک تا کار و بار سکه ادمین‌های حرفه‌ای

معمولا هر پدیده جدیدی با خودش شغل‌های جدید را هم به همراه دارد، مثلا نزدیک به ۳۰ سال پیش چیزی به عنوان طراح صفحات وب وجود نداشـــت چون عملا اینترنتی به شکل امروزی وجود نداشت اما اکنون به عنوان یکی از پول‌سازترین شـــغل‌های جهان محسوب می‌شود، تا حدود ۷ سال پیش هم شبکه‌های اجتماعی وجود نداشتند و متقابلا شغل‌های مرتبط با آنها هم وجود نداشت، در این شماره از هشتگ می‌خواهیم شما را با کار و کاسبی‌های مرتبط با شـــبکه‌های اجتماعی آشنا کنیم، شغل‌هایی که شاید فکر کنید اصلا وجود ندارد.

بزرگ‌ترین کاسب شبکه‌های اجتماعی

شک نکنید که بزرگترین کاسب شبکه‌های اجتماعی خود فیس‌بوک اســـت، خیلی‌ها تصورشان بر این است که فیس‌بوک خدماتش به کاربران را رایگان ارائه می‌دهد و درآمدش هم از تبلیغاتی است که کنار اپلیکیشن‌ها و بازی‌هایش ارائه می‌دهد اما باید بگوییم که اصلا این طور نیست، فیس‌بوک عاشق چشم و ابروی هیچ کدام از ما نیست که خدماتش را رایگان ارائه دهد بلکه او از تمامی ما به عنوان مهره‌هایی برای درآمدزایی استفاده می‌کند.

اگر یک صفحه عمومی –و نـــه پروفایل– در فیس‌بوک ایجاد کنید به بخشی از راه‌های این شبکه اجتماعی برای درآمدزایی پی می‌برید. فیس‌بوک برای تبلیغ صفحه شما در بخش پیشنهادات سمت چپ نیوز فید از هفته‌ای ۵هزار دلار شروع می‌کند تا رقم‌های بالاتر، برای نشان داده شدن بیشتر پست‌های شما در نیوز فید دیگران رقم‌هایش از ۵ دلار شروع می‌شود تا بالا و برای بسیاری از موارد دیگر، برای بیشتر نشان داده شدن و بیشتر در چشم بودن به شما پیشنهاد می‌کند از راه‌های تبلیغی که ایجاد کرده است استفاده کنید.

شبکه اجتماعی فیس‌بوک با یک‌میلیارد عضو مکان بسیار مناسبی برای تبلیغات است و حتما هم لازم نیست که این تبلیغات به شکل سنتی بنرهای گوشه سایت یا صفحات باشد و در این راه خیلی بیشتر از بقیه موفق است، شما تمامی علاقه‌مندی‌هایتان را در اختیار این شبکه اجتماعی قرار می‌دهید، او می‌داند شما کجا زندگی می‌کنید، به کجا سفر کرده‌اید، چه زمانی متولد شده‌اید، به چه چیزهایی علاقه دارید، در کجا متولد شده‌اید، چه کتاب‌هایی را خوانده‌اید و ... و همه این اطلاعات را هم شما در اختیارش قرار داده‌اید؛ پس کاری ندارد، بسیار هدفمند به سراغ شما می‌آید، حتی این امکان را در اختیار تبلیغ‌دهندگان قرار می‌دهد که شهر محل زندگی کسانی را که می‌خواهند صفحه‌شان برای آن‌ها تبلیغ شود را مشخص کنند و بسیاری از امتیازات دیگر که تبلیغات فیس‌بوکی را اثربخش‌تر و به صرفه‌تر می‌کند. با آنچه گفتیم فکر می‌کنید که هنوز هم فیس‌بوک دارد خدمات رایگان به شما ارائه می‌دهد؟!

ادمین‌ها، ژورنالیست‌های دوران تازه

تا قدیم وقتی می‌خواستی تعریفی از به قول فرنگی‌ها ژورنالیست و به قول خودمان روزنامه‌نگار که معنی ناقصی از واژه ژورنالیست است ارائه کنی باید به رسانه‌های رسمی، روزنامه، رادیو، تلویزیون، خبرگزاری و طی سالیان اخیر سایت‌های خبری اشاره می‌کردی اما با آمدن شبکه‌های اجتماعی مفهوم شهروند خبرنگار عوض شده و شما با داشتن یک حساب در هر یک از شبکه‌های اجتماعی می‌توانید به عنوان یک ژورنالیست وارد عرصه کارزار شوید؛ ادمین پیج‌های مختلف در شبکه‌های اجتماعی، ژورنالیست‌های دنیای مدرن هستند، ژورنالیست‌هایی که مخاطبان برخی از آنها حتی بیشتر از مخاطبان پرتیراژترین روزنامه‌های کشور است و حتی می‌توانند در لحظه نظرات آنها را هم بگیرند.

اما علاوه بر این پیج‌ها مصارف دیگری دارند، مصارف تبلیغاتی و ...، اگر یک پیج بالای ۱۰۰هزار لایک در فیس‌بوک داشته باشید که تاکینگ آن ۵۰ تا ۶۰هزار نفر باشد به راحتی شما می‌توانید از این صفحه پول درآورید و یا شرکت‌ها پیج‌ها را ایجاد می‌کنند تا تبلیغات محصولات و کارهایشان را بکنند. کار را باید به ادمین‌های حرفه‌ای سپرد، عده‌ای هستند که شغلشان ادمینی پیج‌های فیس‌بوک یا اینستاگرام است، این افراد پول می‌گیرند که برای شما پیجتان را به‌روز نگه دارند و پست و عکس بگذارند.

در حال حاضر دستمزد یک ادمین حرفه‌ای بسته به نوع کاری که از او بخواهید از ۸۰۰هزار تا ۱میلیون و ۵۰۰هزار تومان در ماه است که معمولا هر ادمینی هم بیش از یک پیج تا حدود ۴ الی ۵ پیج را با هم هدایت می‌کند که درآمد خوبی است در کنار این ادمین‌ها، پیج‌های تبلیغاتی به خاطر تبلیغاتی که می‌کنند هم پول می‌گیرند که آن هم درآمد خوبی دارد؛ ادمین اینستاگرام با فیس‌بوک تفاوت دارد و اگر ادمین می‌خواهید باید با توجه به شبکه اجتماعی مورد نظرتان به متخصصش مراجعه کنید.

پیج‌فروشی

یکی از کارهای دیگری که در فیس‌بوک و اینستاگرام نزدیک به دو سالی است که باب شده، پیج‌فروشی است. همین الان یک پیج اینستاگرام که بالای ۱۰۰هزار طرفدار فعال داشته باشد، در بازار بین ۶ تا ۷میلیون تومان معامله می‌شود و یک عده اصلا کارشان شده همین واسطه‌گری فروش پیج، از این می‌خرند به آن می‌فروشند و دلال‌های فضای مجازی هستند.

در فیس‌بوک قیمت پیج‌ها با اینستاگرام تفاوت دارد، پیج‌هایی در فیس‌بوک معتبر هستند که تاکینگ بالا داشته باشند، تاکینگ بالا موجب می‌شود که پست‌های شما بیشتر در نیوزفید کسانی که لایکتان کرده‌اند دیده شود و در خرید پیج‌های فیس‌بوکی باید علاوه بر لایک به تاکینگ نیز دقت کنید چرا که اگر پیجی یک‌میلیون لایک هم داشته باشد اما تاکینگش پایین باشد باید پول کمتری برای خریدش پرداخت کرد.

چقدر می‌گیری لایک کنی؟

اما در هر شغلی کسانی هستند که تقلب کنند و در مشاغل مرتبط با شبکه‌های اجتماعی هم مجال تقلب وجود دارد به همین خاطر است که عده‌ای پیدا شده‌اند که با گرفتن مبلغی برایتان لایک می‌آورند، بله خیلی ساده، همان کاری را که فیس‌بوک با حداقل هفته‌ای ۵هزار دلار انجام می‌دهد، اینها با مبلغی بسیار پایین‌تر به انجام می‌رسانند؛ مثلا ۱۰هزار تومان می‌گیرند و یک‌هزار لایک به لایک‌های صفحه شما اضافه می‌کنند یا هزار تومان می‌گیرند و هزار لایک پای پست‌های صفحه فیس‌بوک شما می‌گذارند. در واقع همان کاری که فیس‌بوک خودش با حداقل ۵دلار انجام می‌دهد اما فقط به حدودیک‌هزار و ۴۰۰ نفر، پست شما را نشان می‌دهد که معلوم نیست چند لایک هم برایتان بیاورد، اینها با گرفتن هزار تومان انجام می‌دهند تازه با هزار تومان، هزار لایک هم می‌آورند نه این که فقط به حدود یک‌هزار و ۵۰۰ نفر نشانش دهند اما در جریان باشید که این لایک‌ها تقلبی است، البته در زمینه لایک پیج، اگر تعدادشان بالا برود و مرز ۲۰۰هزار لایک را رد کنید می‌تواند مثمر ثمر باشد اما زیر این تعداد و همچنین لایک‌های پای پست‌های این چنینی، چندان به درد نمی‌خورد.

نبایدهای شرکت‌های کوچک در برخورد با پدیده شبکه‌های اجتماعی

۴ نباید حقیقی در جهان مجازی

۱ -استفاده از انواع شبکه های اجتماعی:
استفاده از شبکه اجتماعی بسیار وقت گیر است. اما به عنوان بهترین منبع برای تبلیغات شناخته شده است. بهتر است که بسته به شبکه های اجتماعی تبلیغات خود را آماده کنید و از دیگر شبکه ها استفاده نکنید.

۲-منبع گذاشتن، در کمپین و گروه های بی ارزش شبکه های اجتماعی:
برای استفاده از شبکه اجتماعی باید بدانید کدام ابزار استفاده خوب یابی دارند (بسته به تجارت شما).
زمانی که می بینید پستهایی که در توییتر قرار می دهید توجه مشتریان شما را جلب نمی کند می توانید آن پست ها را قطع کنید.
یا مثلا زمانی که می بینید ویدیوهایی که در فیسبوک و یوتیوب قرار می دهید بیننده بیشتری دارد بیشتر زمان و سرمایه خود را در آن سایتها قرار دهید.

۳-وارد کردن اطلاعات اشتباه از برند خود
شرکت شما احتیاج به مستند مرتبط با تجارت شما دارد که در شبکه های اجتماعی بسیار مهم است. حتما اطمینان حاصل کنید که تمام اطلاعات شرکت را در فرم قرار داده اید.
تقریبا بیشتر شبکه های اجتماعی اطلاعاتی نظیر (قرار دادن عکس، لوگو، توضیح در مورد شرکت شما ولینکهای وب سایت شما) را در اختیارتان قرار می دهند.
پر کردن این فرمها می تواند کمک کند که افراد شما را راحت تر پیدا کرده و همچنین مشتریان شما و شرکت شما را بهتر بشناسند.

۴-فقط نوشتن و گوش ندادن:
شبکه اجتماعی فقط این نیست که شما مطلبی در پروفایل خود قرار دهید بلکه باید یک مکالمه را طرح ریزی کنید.
این به معنی توجه کردن به افرادیست که برای شما نظر می گذارند.
همیشه با کلماتی مثبت از آنها تشکر کنید و اگر چنانچه شبهه ای در مورد محصولات شما برایشان پیش آمد، حتما آنها را راهنمایی کنید.
با این کار شما می توانید به مشتریان خود آموزش دهید و همچنین می توانید آنها را راضی نگه دارید.

03 GADJET NEWS

اخبار برتر فناوری

01

کاربرد کوچکترین پروانه پیشران دنیا در نانوربات ها

در سراسر دنیا دانشمندان در حال کار روی ساخت نانورباتهای میکروسکوپی برای اهدافی همچون دارورسانی هدفمند هستند.
برای رسیدن به چنین هدفی این نانورباتها به نیروی پیشرانی نیاز دارند تا آن‌ها را به محل مورد نظر هدایت کند.
اگرچه هم اکنون نیز سامانه‌های بسیاری در حال طی کردن مراحل توسعه‌ای هستند اما این بار ما شاهد کوچک ترین آنها هستیم.
این پروانه‌ی مارپیچ مانند که در همکاری موسسات ماکس پلانک آلمان با دو مسسه‌ی علمی دیگر ساخته شده است در حقیقت از جنس رشته‌ای از سیلیکا و نیکل است که ۴۰۰ نانومتر طول و ۷۰ نانومتر عرض دارد و به گفته‌ی تیم سازنده ۱۰۰ بار از قطر یک سلول خونی انسان کوچک تر است.
به جای نیروگیری از موتور داخلی این پروانه از میدان مغناطیسی گردانی که از خارج به آن اعمال می‌شود نیرو می گیرد که این موجب چرخیدن پروانه و هدایت آن به سمت هدف نهایی می‌شود. برای آزمودن این ابزار دانشمندان آن را درون ژل هایلورونان قرار دادند که از نظر غلظت و سفتی مشابه محیط داخلی بدن انسان است و درست مشابه درون بدن انسان رشته‌های بلندی از پروتئین‌های به هم گره خورده‌ی پلیمری شبکه‌ای را در آن تشکیل داده اند. در مطالعات پیشین پروانه‌های بزرگتری که ساخته شده بودند درون این شبکه گیر می‌کردند و با کند شدن حرکت نهایتا در یک جا به دام می‌افتادند. نانوپروانه‌ی جدیدی که ساخته شده قادر است از بین حفرات و فضاهای خالی موجود در این شبکه گذر کرده و به سادگی مسیر خود را تا رسیدن به هدف بپیماید.

به کمک این ربات هم اکنون می‌توان به کاربردهای هدفمند شده‌ی آن فکر کرد، به طوری که می‌توان از آن برای دسترسی به محل‌های حساسی همچون قرنیه استفاده کرد. نتایج این پژوهش در نشریه‌ی علمی ACS Nano به چاپ رسیده است.

02

فیل شیلر: بعضی ها با تقلید به اینجا رسیده اند؛ ساختن آیپد مینی ربطی به رقابت نداشت

چرا اپل دست از سر سامسونگ برنمی دارد

چیست که باعث شده اپل همچنان از تعقیب سامسونگ در محاکم قضایی دست نکشد؟ انگیزه دریافت چند صد میلیون دلار غرامت؟ این ارقام برای هر دو شرکت پول خرد است. پس...؟

فیل شیلر در دادگاه جدید اپل علیه سامسونگ، به جایگاه شهود آمده و می گوید دلیل اینکه سامسونگ در دوران بعد از آیفون و آیپد به چنین سهم فروش بزرگی در بازار تلفن و تبلت رسیده، تقلید از اپل است، و اگر غیر از این بود سامسونگ هم مثل موتورولا و نوکیا در حال غرق شدن بود.

آقای شیلر در جلسه اخیر دادگاه گفته: «تفاوتی در این میان هست. یک شرکت دارد آشکارا کپی می کند. آنهای دیگر... نه چندان.» او در جلسه قبلی هم گفته بود: «ما کل شرکت را روی پروژه آیفون قمار کردیم. طوری که امروزه تقریبا تمام کارمندان اپل با توسعه آیفون در ارتباط هستند.» پس هر تقلیدی ریسک قمار اپل را بالاتر برده.

«در روزهای اول [رقابت]، شباهت تلفن های سامسونگ به آیفون، باعث شد شغل من، یعنی کار نشان دادن تفاوت های محصول خودمان با سایرین، و در نتیجه فروش آیفون سخت تر شود.»

او می گوید: «این برهه بسیار مهمی بود. به خاطر انجام این تخلف ها، کار ما برای جذب مشتریان جدید و آوردن شان به اکوسیستم خودمان سخت شد. کل کسب و کار اپل بر پایه خلق طراحی ها و امکانات جدید است، یک کپی با پنجاه کپی فرقی ندارد. نتیجه نهایی این کارها، تاثیری مخرب دارد.»

ولی وکلای سامسونگ معتقدند تفاوت های زیادی بین محصولات سامسونگ با اپل بوده و این حقیقت که سامسونگ نیز مثل اپل مشتریان دوآتشه ای دارد، بدون ساختن محصولاتی متمایز نسبت به رقبا میسر نبوده. به نظر می رسد مشکل اپل با سامسونگ بیشتر به روزهای آغازین بر می گردد. فیل شیلر در دادگاه به هیئت منصفه گفته: «تخلف های سامسونگ ،نگرشی را که دنیا به اپل داشته تضعیف کرده.» از نظر او سامسونگ در روزهای اول با کپی کردن آیپد و آیفون، به برند اپل ضربه زده و توانایی های آن در زمینه نوآوری و طراحی را کمرنگ کرده، طوری که حالا مردم ساخت این دستگاه های جدید را عادی تلقی می کنند.

در مقابل وکیل سامسونگ هم گفته «اپل پتنتی در اختیار ندارد که تولید محصولات جذاب و زیبا را به این شرکت محدود کرده باشد. غیر از این است؟» او با نشان دادن یک تبلت سامسونگ افزوده: «اپل حق ندارد مانع از ارائه طراحی زیبای این محصول به مشتریان شود.»

فیل شیلر در واکنش به سوالی برای تشخیص تبلتی که وکیل سامسونگ در دست داشته (هنوز هم در دادگاه ها از این کارها می کنند)، با کج خلقی جواب داده: «من خبر ندارم که کدام دستگاه های سامسونگ مجاز به کپی کاری از اپل هستند و کدام یکی ها نیستند. این [تبلتی که نشان داده شد] شبیه یک آیپد است.»

وقتی وکیل سامسونگ با پیش کشیدن بحث آیپد مینی خواست ورود اپل به عرصه تبلت های کوچک را نوعی عکس العمل به رقبا و کپی کردن ایده موفق آنها قلمداد کند نیز، فیل شیلر گفت: «تصمیم ما برای ساختن یک آیپد کوچکتر، ربطی به رقابت نداشت. توسعه آن به عنوان چالشی برای طراحان ما آغاز شد تا ببینند آیا ارائه تجربه آیپد بزرگ در قالبی کوچکتر، شدنی است یا خیر.»

سامسونگ سال قبل به پرداخت ۶۰۰ میلیون دلار محکوم شد و حالا کوپرتینو به دنبال غرامت ۳۵۰ میلیونی دیگری است. اما سامسونگ تنها ۵۰ میلیون دلار از آن را پذیرفته و کار به دادگاه و هیئت منصفه جدیدی کشیده. به نظر می رسد کدورت های قدیمی سخت پاک می شوند.

03

مسافرت هوایی جلو افتاد

SpaceX تصمیم دارد ۱۰ سال زودتر از ناسا انسان‌ها را به سیاره مریخ ببرد.
چند وقت پیش ایلان ماسک در مصاحبه‌ای با CNBC از گره خوردن آینده بشریت با توانایی رفتن از این سیاره صحبت کرد و گفت که امیدوار است اولین انسان ۱۰ تا ۱۲ سال دیگر با کمک راکت‌های SpaceX و فضاپیماها پا بر مریخ بگذارد.
صحبت‌های جدید ایلان ماسک در راستای همان اظهار نظرهایی است که درباره مستعمره کردن سیاره مریخ در دهه ۲۰۲۰ میلادی گفته بود. در ادامه با زومیت همراه باشید تا بیشتر درباره SpaceX و زمان احتمالی رفتن انسان به سیاره سرخ صحبت کنیم.
ناسا اخیرا گفته بود که تلاش دارد انسان را تا سال ۲۰۳۵ بر روی مریخ بگذارد، البته این را هم گفته بود که این هدف در صورتی محقق خواهد شد که بودجه لازم تامین شود و بتواند ماموریت‌های مهمی را پیش از آن انجام دهد. ماسک البته گفته که به زودی شرکت تحت اختیار او یعنی SpaceX به بازار سهام وارد می‌شود، که احتمالا بتواند خیال خود را از مساله مالی راحت کند و منابع مورد نیاز را تامین کند.
ماسک رویا پرداز، مدیر عامل شرکت فضایی SpaceX و شرکت خودروسازی Tesla مدت زیادی است که دوست دارد به مریخ برود و انسان‌ها را به سیاره سرخ مسلط کند. بگذارید به اوایل سال ۲۰۱۲ برگردیم، زمانی که ماسک گفت در حال کار برای پیدا کردن راهی است که انسان‌ها را به صورت رفت و برگشت و با هزینه ۵۰۰،۰۰۰ دلار به مریخ ببرد. با اینکه چند وقتی است ماسک صحبتی در این موارد نکرده، اما به تازگی در مصاحبه خود با CNBC زمان تخمینی برای این عملیات را ۱۰ تا ۱۲ سال دیگر یعنی سال ۲۰۲۶ برآورد کرده است.
برای سفر به مریخ احتمالا SpaceX از Falcon Heavy که به دو راکت تقویت کننده بزرگ متصل است و همچنین از سفینه فضایی Dragon که اخیرا آن را معرفی کرده استفاده خواهد کرد.

فصل هشتم

گپ

- خاطره حاتمی
- اسلاوکو ورانس
- امیر عباس خلیلی

- گفت و گوی اختصاصی مجله زندگی سالم با خاطره حاتمی

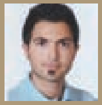
می خواهم شروعی دوباره داشته باشم

- اسلاوکو ورانس

از زندگی در اصفهان لذت میبرم

اسلاوکوورانس

از زندگی در اصفهان لذت میبرم



میلاد تاجری

حضور بلند قد ترین فرد کشورمان در اصفهان، بهانه ای شد تا گفتگویی با وی داشته باشیم ،به همین منظور در منزل وی حضور یافتیم. اسلاوکوورانس، بازیکن بسکتبال ۳۱ ساله اهل کشور مونته نگرو، متولد ۱۹۸۳ در بلگراد، وی با ۲۳۰ cm قد جز ۵ نفر اول بلند قد دنیا و در میان ورزشکاران در رتبه دوم قرار دارد، اسلاوکو سابقه بازی در تیم های بسکتبال باشگاهی کشور های یونان ،لهستان ،ایالات متحده، آمریکا و ایران را در کارنامه خود دارد و در پایان لیگ بسکتبال ایران، عضو باشگاه ذوب آهن اصفهان بود

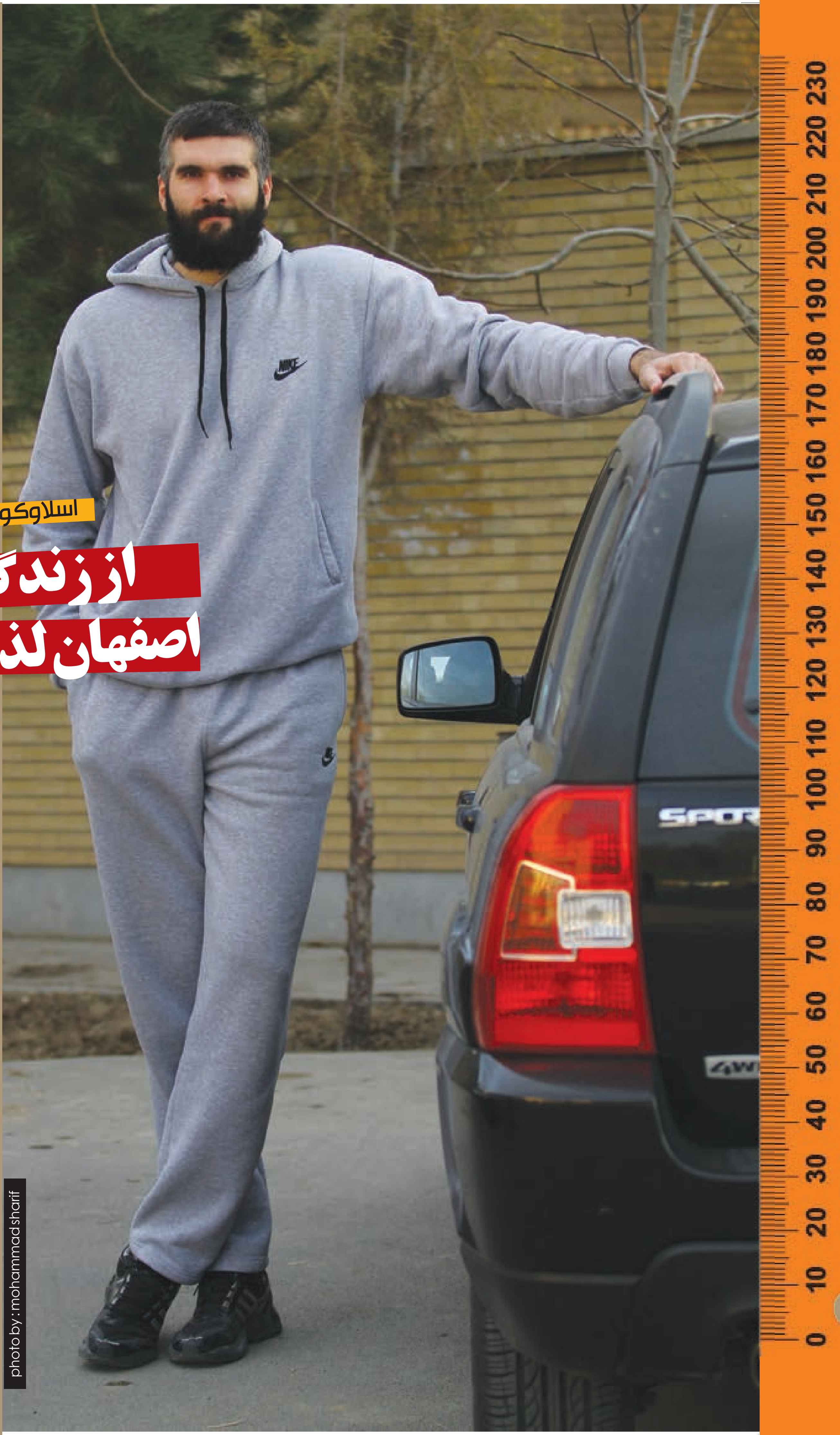


photo by: mohammad sharif

از آشنایی خودت با ایران بگو. آیا قبل از حضور در ایران اطلاعاتی در این زمینه داشتی ؟

قبل از حضور در ایران از توانایی های بسکتبالیستهای این کشور آگاهی داشتم و حتی می دانستم که آنها از برترین های آسیا هستند و از تیم های قدرتمند باشگاهی سود می برند ، با علم بر همه ی این موارد و با پیشنهاد مدیر برنامه هایم ، پا بر عرصه بسکتبال ایران نهادم ، تا تجربه بازی در این کشور را هم کسب نمایم . برای همین ابتدا به تیم پتروشیمی ماهشهر پیوستم و مدت کوتاهی برای این تیم به میدان رفتم ، با سفر به اصفهان و دیدن از آثار تاریخی این شهر به خصوص کلیسای وانک و عمارت چهلستون و آرامش شب های میدان نقش جهان شیفته این شهر شدم ،و این موضوع جرقه حضور من در این شهر را زد ، که خوشبختانه در پایان فصل گذشته با صحبت هایکه با مسئولین این تیم داشتم به این تیم اصفهانی ملحق شدم .

پس شاید حضور در اصفهان را مدیون آثار تاریخی این شهر باشی ؟

از زندگی در اصفهان و میان مردم بودن چه احساسی داری ؟
زندگی در اصفهان فوق العاده است ، شهری بزرگ ، تمیز ، منظم با خیابان های زیبا که شاهد گفته های من، شاید تحسین هر کسی باشد که به این شهر سفر کرده است . مردم اصفهان ، مردم بسیار خوبی هستند ،با آنها جوری راحت هستم که انگار سالهاست که در کنارشان زندگی می کنم ، من در اصفهان اصلاً احساس غریبگی نکردم و نخواهم کرد ، همه به من احترام گذاشته و در مدت حضورم در این شهر ، از هیچ کس بدی ندیدم ، با همه افرادی که روزانه همدیگر را به دلایل مختلف ملاقات می کنیم ،دوستان خوبی هستیم . من از زندگی در این شهر در کنار این مردم لذت می برم و زندگی در اصفهان را به هر کسی که خواهان آرامش است توصیه می کنم .

پس خودت هم دوست داری زندگی در اصفهان ادامه یابد ؟

بله بار ها گفتم که این موضوع را دوست دارم . اما به نظر مسئولین و مربی تیم ذوب آهن هم بستگی دارد که آیا آنها هم به همکاری با من تمایل دارند یا خیر.

از غذاهای ایرانی ، غذای مورد علاقه ات چیست ؟

از بین غذاهای خوشمزه ی ایران و اصفهان از خوردن کله پاچه با نان سنگک لذت می برم و کله پاچه غذای ایده آل من است همچنین در بیشتر وعده های غذایی از نان سنگک استفاده می کنم
دیگر غذاهای ایرانی را هم حداقل یک بار امتحان کردم.

یك خاطره از حضورت در اصفهان تعریف کن .

تقریبا روز های اولی بود که به اصفهان آمده بودم . ساکن منزل جدید شده بودم . جهت خرید به سوپر مارکت نزدیک منزل مراجعه کردم ناگهان متوجه شدم که هیچ پول نقدی همراه ندارم و در آن لحظه ها هم به هیچ یک از مسئولین باشگاه و هم تیمی هایم هم دسترسی نداشتم ، صاحب مغازه که حمید نام داشت از موضوع مطلع گردید علاوه بر اینکه تمام اجناس مورد نیازم را برایم تهیه نمود ،مقداری پول به عنوان قرض به من داد . من تا آن روز حتی یک بار هم ایشان را ندیده بودم ، که این موضوع بسیار باعث تعجب من شد . در کشور های زیادی زندگی کرده بودم و تا آن روز چنین اتفاقی برایم رخ نداده بود. به همین دلیل است که می گویم مردم اصفهان فوق العاده اند .

از اینکه هنگام قدم زدن در خیابان باعث جلب توجه همگان می شوی چه احساسی داری ؟

دیگر با این موضوع کنار آمده ام. فرقی ندارد که در چه کشوری باشم ،همه جا در هنگام قدم زدن در خیابان احساس می کنم که همه نگاه ها متوجه من است ولی در ایران علاوه بر نگاه ها با ابراز احساسات مردم نیز مواجه می شوم .
مردم گاهی طرف من می آیند و با من احوال پرسی می کنند ،عده ای که مرا می شناسند وعده ای هم که برای اولین بار مرا دیده اند از قد من تعجب می کنند و شغل مرا می پرسند .

در مورد تیم بسکتبال ذوب آهن حرفی داری ؟

امسال فصل خوبی را پشت سر گذاشتیم، علی رغم اینکه تیم ما دیر بسته شد و مشکلات زیادی داشتیم .
با همدلی جنگیدیم و اگر کمی شانس یار ما بود و اتفاقات بازی نیمه نهایی رخ نمی داد ، شاید رتبه بهتری را کسب کرده بودیم .
ولی در کل از بازی هایی که انجام دادم ، راضی هستم و امیدوارم که فصل بعد نیز دراین تیم ودر کنار مردم این شهر زندگی کنم .

در اصفهان تنها زندگی می کنی ؟

بله من در اینجا تنها زندگی می کنم . ولی چون دوستان خوبی دارم اصلا احساس تنهایی نمی کنم و این موضوع اصلا برایم مهم نیست .

در هنگام فراغت به چه کاری مشغول می شوی ؟

به طور کامل اگر در تمرین نباشم دوست دارم به خوردن بپردازم و ترجیح می دهم تمام اغذیه های موجود را امتحان کنم .
حرف پایانی : برای چندمین بار می گویم ،من از حضور در ایران بخصوص اصفهان بسیار خوشحال هستم و برای همه مردم این شهر آرزوی موفقیت می کنم .

زندگی در اصفهان فوق العاده است، شهری بزرگ تمیز ، منظم با خیابان های زیبا ؛ شاهد گفته های من، شاید تحسین هر کسی باشد که به این شهر سفر کرده است . مردم اصفهان، مردم بسیار خوبی هستند ، با آنها جوری راحت هستم که انگار سالهاست که در کنارشان زندگی می کنم، من در اصفهان اصلا احساس غریبگی نکردم و نخواهم کرد، همه به من احترام گذاشتند

گفت‌وگوی اختصاصی با امیر عباس خلیلی، مجری برنامه بچه‌های ایران از شبکه جام جم

بچه‌ها نمازشان را حتماً بخوانند

حوریه السادات محزونیه

امیر عباس خلیلی مجری برنامه بچه های ایران ، شبکه جام جم، متولد ۲۷ اسفند ۱۳۷۲ صادره از بابل است. او در دبیرستان رشته علوم انسانی خوانده است ؛ روانشنلسی، انتخاب او برای ادامه تحصیل است. چند برنامه در شبکه جام جم با آقای مسعود ساکت اف (به رنگ رویا) داشته و مدتی هم در برنامه های نمایشی رادیو مازندران فعالیت داشته است. او از سال ۱۳۷۹ در تئاتر فعالیت خود را آغاز کرده و علاوه بر این فیلم سازی را هم تجربه کرده و در چندین جشنواره فیلم کوتاه داخلی شرکت کرده است. گفت و گوی کوتاهی با او داشتیم که می خوانید:

شما از چه سالی شروع به اجرا کردید؟

از سال ۱۳۹۰ که حدوداً ۱۸ سالم بود ، اولین بار کار اجـرا را امتحان کردم. از طریق شـبکه جام جم بود که چندین برنامه تیتراژ نداشـت. یک مقدار صبر کردم بعد از یکسال به برنامه بچه های ایران آمدم که خدا رو شـکر خوب کار شد.

چی شد که کار اجرا را انتخاب کردید؟

من از بچگی (کودکی) خیلی علاقمند بودم به این کار و تئاتر کار می کردم و سـال ۱۳۸۷ بود که تصمیم گرفتم به طور جدی اجرا کنم و به سـمت اجرا رفتم و اولین بار هم سال ۱۳۷۹ زمانی که ۶ سالم بود تئاتر را شروع کردم.

در باره برنامـه ماه ماه کمی توضیح دهید:

آن برنامه ویژه برنامه برنامه بچه های ایران است که به مناسبت های مختلف و مذهبی و اعیاد مختلـف ویژه برنامه هایی را می سـازد مثلاً برای روزهای انقلاب ما بچه های انقلاب را کار کردیم. برای ماه رمضان برنامه مـاه ماه را کار کردیم برای روزهـای محرم بچه های محـرم را کار کردیـم ایـن برنامه به مناسـبت های مختلف تغییر می کند و برنامه ماه ماه هم ویژه برنامه بچه های ایران است.

در حال حاضر برنامه بچه های ایـران چـه موقع پخـش می شود؟

شنبه ها و یکشنبه ها ساعت ۱۲/۴۵ و دوشنبه تا جمعه سـاعت ۵/۲۰ بعداز ظهر

شـما بـه عنـوان یـك مجری حرفه ای کودك تـا چه اندازه با مخاطب خود همراه هستید چـه طـور باهاشـون ارتبـاط برقرار میکنید؟

ما در تلویزیـون هسـتیم و خیلی از مخاطب هایمان را نمـی بینیم اما از طریق پیامـک ها، ایمیل هـا یا حتی ارتباط هایـی که با مـردم در خیابان داریم کلی با مـا صحبت می کنند که البته لطف دارند. این به این معناسـت که که خدا را شـکر ما موفق بوده ایم و توانسته ایم در بین مردم جا باز کنیم.

نظرتـان در مورد پخـش زنده چیسـت؟ منظورم اسـترس و فشـار تولید یك برنامه زنده است.

این برنامه برای من حقیقتا استرسـی ندارد. من سـه تا برنامه اول را خیلی زیاد استرس داشتم ولی بعد از ان دیگر خیلی عادی شده اسـت یعنی بعضی وقتها برنامه اجرا می کنم و احساس می کنم در خانه خودم هستم خیلی عادی.

تا حالا شـده از کار اجرا خسته شوید؟

خسته نشـدم ولی یک روز هایی برای من تکراری بـوده که بـا تهیه کننده صحبت کـردم و یک سـری اتفاقات جدید افتاد.

گویا اینکه ماه مبارك رمضان امسـال چند روزی در اصفهان فعالیت داشتید نظر شما راجع بـه اجـرا در مرکـز اصفهان چیست؟

برای من اجرا در مرکز اصفهان با تهران فرقی ندارد. من همه بچه ها را دوست دارم.

از اصفهان بگوئید:

اگر بخواهید از حال و هوای مردم بکویم در واقع این شهر قشنگ مردم خیلی مذهبـی دارد و خیلی خوب بود که در ماه مبارک مهمـان مردم گل اصفهان باشم. مردم اصفهان مردم خیلی خوب ، خوش لهجه، خونگرمی هستند فقط بد آدرس می دهند و بد رانندگی می کنند (با خنده) ولی جدای از این شهر خیلی تمیزی است و مردم به شدت با فرهنگی دارد و خیلی روی شهرشـان تعصب دارند و طـوری در این شـهر با دقت زندگی می کنند کـه من فکر می کنم این مردم اصفهان هستند که باید شهر تاریخی را حفظ کنند و زنده نگه دارند.

به عنـوان یك مجـری کودك و نوجـوان و به عنـوان کلام پایانی توصیه شما به هم سن و سالان خودتان چیست؟

از صمیم قلب می خواهم به بچه ها بگم که هیچ وقت خدا را فراموش نکنند اگر من امیر عباس یک وقتی یک جایی به یک مقامی رسیدم فقط و فقط خواست خدا بوده و بچه ها نمازشـان را حتماً بخوانند که خیلی جـواب می گیرند . خود من از خدای متعال خیلی خیلی کمک گرفتـم در پیشـرفت کارم در زندگی ام در تمام سختی ها و مشکلات که داشتم .

از صمیم قلـب می خواهم به بچه ها بگم که هیچ وقت خدا را فراموش نکنند اگر من امیر عباس یک وقتی یک جایی به یک مقامی رسیدم فقط و فقط خواست خدا بوده و بچه ها نمازشان را حتما بخوانند که خیلی جـواب می گیرند. خود مـن از خـدای متعال خیلی خیلی کمک گرفتم در پیشرفت کارم در زندگی ام در تمام سختی ها و مشکلات که داشتم.

Khatereh Hatami

می خواهم شروعی دوباره داشته باشم

گفت و گوی اختصاصی مجله زندگی سالم با خاطره حاتمی

حمید مشکلانی

خاطره حاتمی متولد تهران،دانشجوی انصرافی روانشناسی دانشگاه آزاد و بازیگر سینما ،تئاتر و تلویزیون است.وی فعالیت هنری خود را از اوایل ۱۳۸۰ به طور جدی آغاز می کند و در فیلم (ناف۱۳۸۱) ساخته محمد شیروانی برای اولین بار بازیگری را تجربه می کند و سپس در موسسه آزاد بازیگری کارنامه نزد اساتیدی چون پرویز پرستویی،مهتاب نصیر پور و... دوره های بازیگری را می گذراند.خاطره حاتمی بازیگر جوانی است که راه بسیار طولانی و سختی را در پیش دارد تا به بازیگری ماندگار و موفق تبدیل شود ولی با فعالیت نسبتا خوبی که در یک دهه داشته، نشان داده است که مستعد و تاثیر گذار است و می تواند بیننده را با خود همراه کند،در این میان تونالیته(نوع آوای صدای) و سونوریته(لحن)صدایش به اجرا و ایفای نقشهایش بسیار کمک کرده و تا حدودی صدا و لحن سخن گفتنش نشانه ای برای بازی وی شده است.شاید در بازی وی بتوان تمایزی در برابر هم نسلهایش قائل شد و آن جسارت وی در ایفای نقشهای مختلف است،از تراشیدن سر برای ایفای نقش دختری سرطانی گرفته تا بازی در نقش دختری معتاد و یا نقش یک دیوانه و یک نابینا.وی در فیلم (قرنطینه ۱۳۸۶) ساخته منوچهر هادی دست به کار جسورانه ای زد و برای ایفای نقش دختری سرطانی موهایش را از ته تراشید که در سینمای ایران بسیار کم سابقه و یا بی سابقه بود!اما در این اواخر در چند فیلم بی ارزش ظاهر شد که خود نیز از بازی در آنها ابراز پشیمانی می کند و به دنبال شروعی تازه ،در پی یاد گیری، تمرین و سخت گیری در انتخاب نقشهای آتی است.خاطره حاتمی از اینکه بطور مصنوعی جلب توجه کند و متفاوت باشد گریزان است و می خواهد همچون افراد عادی در جامعه به راحتی زندگی کند،سوار اتوبوس شود،به پارک برود و هیچ فرقی با بقیه نداشته باشد، همه از او انتظار یک فرد عادی را داشته باشند و با هنرش از دیگران متمایز شود!البته این مسئله ی کمی نیست و باید وی برای رساندن این موضوع از حرف به عمل بسیار کوشا باشد و تجربه زیادی کسب کند.یکی از خصوصیت های بارز اخلاقی خاطره حاتمی رو راست بودن اوست؛در طول گفت و گو به راحتی حرف دلش را باز گو کرد.از دیگر آثار وی می توان به فیلم های سینمائی:(گرگ و میش ۱۳۸۵)،(هم بازی ۱۳۸۸)،(در امتداد شهر ۱۳۸۹)،(دنیای پر امید ۱۳۹۱) ،(در بست ۱۳۹۳) و ...اشاره کرد،همچنین وی در سریالهای تلوویزیونی همچون:(پول کثیف ۱۳۸۲)،(گاو صندوق ۱۳۸۸)،(باغ شیشه ای ۱۳۸۹)،(راه طولانی ۱۳۹۱)،(بیدار باش ۱۳۹۱)،(خواب بلند ۱۳۹۲) و ... به ایفای نقش پرداخته است.وی در تئاتر نیز خوش درخشیده و در نمایشنامه (متولد ۶۱) نامزد بهترین بازیگر تئاتر شد.در گفت و گو با وی به مسائلی برخوردیم که باعث دلزدگی و سرخوردگی وی شده که در هنر بازیگری ایران چیز تازه ای نیست و از این موارد برای بیشتر بازیگران سینما، تئاتر و تلوویزیون شنیده و دیده شده است.برای وی همواره سلامتی و موفقیت آرزو مندیم.

تعریف بازیگری از نظر شما چیست؟

تاثیر گذاری.موثر جلوه کردن در دید،ذهن و خاطره تماشا گر برایم یعنی بازیگری. به نظرم مهمترین کار یک بازیگر آن است که بتواند تاثیر گذار باشد،بازیگری در شکل کلی خود به یک سری ابزار احتیاج دارد،که تکنیک و حس از ان جمله اند و هر دوی آنها لازمه کار یک بازیگر هستند و بسته به نقش ،هر کدام کم رنگ و پر رنگ می شوند،که هر کدام احتیاج به یاد گیری یک سری اعمال و اجرائیات دارد و شامل بدن،بیان، گریم و.. می شود.درک و فهمیدن نقش نیز نکته کلیدی در اجرای یک شخصیت است.شناخت حواس بازیگر در خلق یک نقش مهم است و باید یک بازیگر حواس خود را بشناسد و به آنها مسلط باشد، که کار بسیار سخت و پیچیده ای است.در مجموع بازیگری بسیار لذت بخش است و جاده ای بی انتهاست.

در متد های بازیگری در تئاتر و یا سینما از کدام یك پیروی می کنید؟

استینا سلاوسکی، میر هولد، گرو تووسکی، بر تولت برشت و ... من علاقه خاصی به متد گروتووسکی دارم و با خانم عاطفه تهرانی همین سبک را کار کردم و هشت ماه این متد را تمرین کردم و آموزش دیدم .این تکنیک زوم می کند روی حواس بازیگر و آنها را تقویت می کند و با روشهای عجیب و غریبی که دارد مسائلی را از گذشته و ناخودآگاه بازیگر بیرون می کشد که بسیار عجیب و زیباست و باعث شد من بسیاری از خصوصیاتم را بهتر درک کنم.روایت از طریق بدن در این متد تئاتری، بسیار حائز اهمیت است.

چرا اکثر بازیگران جوان، بخصوص در سینما و تلویزیون و حتی تئاتر از این مکاتب بازیگری و مهم حتی اسمی نشنیدند و بیشتر قائم به چهره و رابطه هستند؟ خاطره حاتمی چرا به سراغ این مسائل علمی در بازیگری می رود و مانند اکثر بازیگران به دنبال چهره و مسائل حاشیه ای نیست؟

آن چیزی که من در بازیگری به دنبال آن هستم این چیز ها نیست و چیز دیگری است ، من در کار هنری به دنبال تخلیه انرژی هستم که درونم در حال جوشیدن است و این تخلیه شدن باید به شکل خوبی صورت پذیرد.من منکر نیستم که کارهائی دارم که خوب نیستند و در آنها نتوانستم تخلیه بشوم ولی بیشتر به دنبال حس خوب بازیگری هستم.من دنبال این هستم که بازیگری مرا به جائی ببرد که بسیار زیبا است و حسی به انسان می دهد که عجیب و رویایی است و باید این حس به بیننده هم منتقل شود تا او هم به سرزمین زیبای هنر قدم بگذارد و از موهبتهای درک هنر بهره مند شود.

اکنون درگیری ذهنی و مشغله شما چیست؟

من حدود ۷ ماه است که کار نکردم و شدیدا دنبال شروعی تازه هستم و در این زمینه می خواهم دوره هایی از بازیگری را طی کنم، کلاسهای فیلمنامه نویسی استاد ناصر تقوائی را رفتم و در پی باز آموزی بازیگری و تقویت خود هستم تا بتوانم شروعی دوباره داشته باشم و حتی در پی نواختن ساز هستم.مدتی است که با صدای بلند همه جا این مسئله را عنوان می کنم و این تغییر و تازه شروع کردن بیشتر درونی است تا بیرونی. خاطره حاتمی جدیدی که دیگر نمی خواهد در انتخابها یش اشتباه کند.من به واسطه آنکه از کارم راضی نشدم، درمسیر بازیگری به نقطه‌ای رسیدم که خوشحال نیستم و به جایگاهی که می خواستم نرسیدم.من نقش هایی که دوست داشته ام را هنوز بازی نکردم، تئاتر هایی را که علاقه مند بودم را کار نکرده ام. آن اتفاقی را که باید ایجاد می کردم هنوز به وجود نیاوردم.

این حس بخاطر بازی در برخی فیلم های سخیف و سطحی به شما دست داده است؟

بله، واقعا همینطور است.من واقعا فکر نمی کردم که آن فیلم ها آنقدر بد و سطحی از آب دربیاید، متاسفانه بسیار بد بودند و من بسیار ناراحت هستم که بازی در این کارها را پذیرفتم.من متاسفانه سه کار سطحی در کارنامه دارم که امید وارم دیگر تکرار نشود و با یک شروع دوباره و قوی حتما دیگر تکرار نخواهد شد.

شرایط سینما، تلوویزیون و تئاتر را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

متاسفانه شرایط حاکم بر بازیگری در سینما، تلوویزیون و تئاتر به شدت ناجوانمردانه است!اسینما که تکلیفش مشخص است، یک سری آدم هستند که فقط به واسطه رابطه و پول بازیگری می کنند و بندرت پیش می آید که کسی بدون پارتی و پول وارد این حیطه شود.گاهی کارگردانهای زیرک و کار بلد و جسور هستند که به برخی تازه واردان دنیای بازیگری اعتماد می کنند و بدون رابطه و مسائل مالی باعث ورود افراد مستعد به حرفه بازیگری می شوند و گرنه تماما اوضاع بازیگری نابسامان است.در تئاتر که همه چیز مافیایی است و چند خانواده هستند که اسم نمی آورم، ولی بر روی تئاتر خیمه زدند و هیچ کس را به بازی راه نمی دهند!بسیاری از تئاتری ها(بازیگران تئاتر) برای بازیگران سینما و تلویزیون گارد دارند، زمانی که وارد تئاتر می شوند!چگونه است که زمانی که آنها به سینما و تلوویزیون می آیند ما برایشان گارد نمی گیریم؟من این مسئله را نمی فهمم!البته اکنون تئاترها بسیار سطح پائین شدند و کار خوب بسیار بندرت روی صحنه می رود.

برای انتخاب نقش، اشخاص مهم هستند و یا خود فیلمنامه؟

فیلمنامه.من در حال تمرین برای ایفای نقش یک دختر نابینا هستم.فیلم کوتاهی برای خیریه است،نه کارگردان مطرحی دارد و نه دستمزدی می گیرم،ولی فیلمنامه خوبی دارد و من را جذب کرد و اکنون هم در حال تمرین برای بهتر شدن نقشم هستم. چون بازیگری برایم بسیار عزیز است و مانند فرزندم می ماند.ولی یک واقعیت را باید بگویم که در اوضاع نابسامان فعلی که سالهاست گریبان سینما، تلوویزیون و تئاتر را گرفته،بازیگر باید به فکر شغل دوم هم باشد تا بتواند زندگی کند و گرنه از راه هنر نمی شود گذران زندگی کرد.

ارتباط شما با مردم چگونه است؟

مردم همیشه خوب و صمیمی و پر انرژی هستند و همواره لطف دارند. من هم به همان شدت لطف و توجه شان را تا جائی که بتوانم پاسخ گو هستم و همواره خونگرم بر خورد می کنم.اما مسئله ای که آزار دهنده است ،این است که برخی از مردم ، تقریبا عموم مردم ،همیشه انتظار عجیب و غریبی از هنرمندان دارند و معتقد هستند که بازیگران نباید برخی کارها و رفتار ها را انجام دهند،مثلا زمانی که به یک کافی شاپ می روم، کسانی که مرا می شناسند جلو می آیند و با تعجب می گویند: خانم حاتمی شما هم به اینجا می آیید!! یا برخی جاها می گویند، مگر بازیگران هم به اینجا می آیند؟!مردم باید آگاه باشند که من و امثال من قبل از بازیگر بودن یک انسان هستیم با تمام نیازها و عواطف یک انسان و چه بسا بیشتر از یک آدم معمولی. البته باید با مردم صادق بود ، چون بسیار با هوش هستند و من هیچ گاه در زندگی روز مره برایشان بازی نمی کنم،نباید این شوخی را با خود کرد که برای مردم هم نقش بازی کنیم.

برویم سراغ فیلم سینمایی (قرنطینه) که شما در آن فیلم موهای خود را از ته زدید، برای یك خانم این كار بسیار سخت و حتی غیر قابل تصور است، چگونه این مسئله را پذیرفتید؟

زمانی که برای این نقش انتخاب شدم

دومین فیلم سینمایی بود که بازی می کردم،وقتی به دفتر منوچهر هادی کارگردان فیلم رفتم به من گفت برای ایفای این نقش باید بازیگر ش موهای خود را از ته بزند،شما این کار را می کنید؟من بلا فاصله گفتم بله،من این کار را انجام می دهم و منوچهر هادی با تعجب گفت : واقعا؟ گفتم:بله و منوچهر هادی ادامه داد: لازم نیست به این سرعت جواب بدهی، بروید و فکر کنید و من گفتم :نه فکر نمی خواهد،من موهایم را می زنم.در قراردادم هم هیچ پولی برای زدن موهایم دریافت نکردم و یک قرارداد کاملا معمولی بستم.این کار مرا بسیار به نقشم نزدیک کرد و باعث شد من شخصیتی را که در حال ایفا کردنش بودم کاملا درک کنم.

در فیلم (درامتداد شهر) شما نقش دختر معتادی را بازی می کنید که در جشنواره فجر مورد توجه قرار گرفت، تجربه کردن چنین شخصیتی و ایفای چنین نقشی چگونه بود؟

من برای ایفای این نقش بسیار زحمت کشیدم و حس و حال یک دختر معتاد را توانستم به بیننده القاء کنم ولی متاسفانه فقط در اکران جشنواره بود و حتی در اکران سینما و هم در پخش ویدئویی، آن سکانس به کلی حذف شد!همین مسائل است که یک بازیگر و یک هنرمند را دلزده و خسته می کند. بعد از کلی اتود(تمرین) زدن و کار کردن،برای شما مسائلی را پیش می آورند که کلا از بازیگری پشیمان می شوید.عمرت ، جوانیت را روی مقوله ای می گذاری که نه هیچ کس تو را می بیند و نه هیچ کس تو را درک می کند.این درد بزرگی است که زحمت بکشی و دیده نشوی! و نابازیگری که با رابطه و پول آمده به راحتی جای تو را می گیرد و تو می شوی نقش دوم در پس زمینه که اصلا دیده نشوی!این بازی های کثیف در هنر هفتم ایران بسیار زیاد است که قلب و روح هنرمند را می آزارد و خسته اش می کند.

فیلم های کدام کارگردان را می پسندید؟

اصغر فرهادی و کریستوفر نولان را خیلی دوست دارم.

بازی کدام بازیگران را می پسندید؟

بازی ترانه علی دوستی و گلشیفته فرهانی را بسیار دوست دارم.

از سریال جنجالی (سرزمین کهن) ساخته (کمال تبریزی) چه خبر؟

چه تجربه هایی در این سریال آموختید؟

قرار است که مشکلات پخش این سریال برطرف شود و دوباره از تلویزیون پخش شود،واقعا این کار برایم لذت بخش بود، همه عوامل و همه چیز حرفه‌ای و خوب بود.من در این سریال نقش یک دختر هجده ساله را بازی کردم. آقای تبریزی در کارش عالی است و بسیار آرام و با هوش است. فیلمنامه آقای طالب زاده نیز برای این سریال بسیار خوب است و من شیفته فیلمنامه سرزمین کهن شدم، یک ماه سر این سریال بودم و تجربه های بسیار خوبی اندوختم.

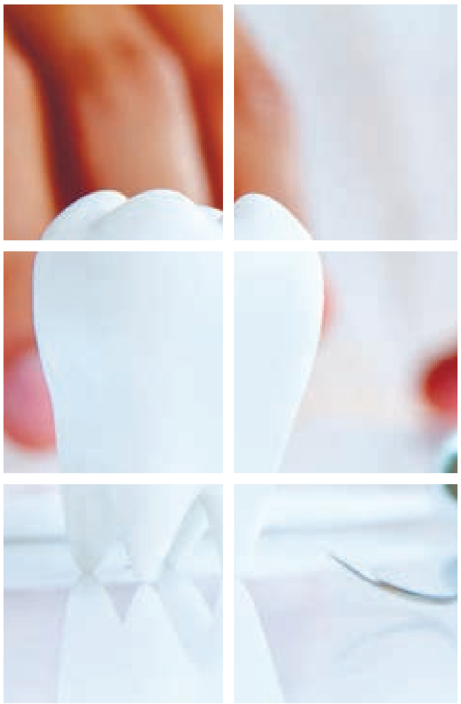
شما چقدر به دنبال مد و لباس و اتومبیل هستید؟

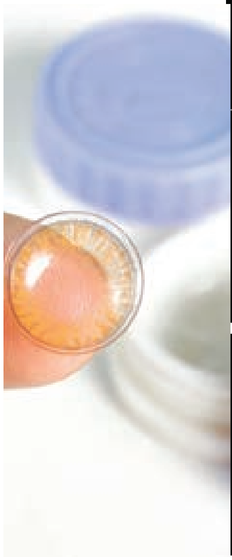
تا آنجا که بتوانم زندگی کنم این مسائل برایم مهم است،من بیشتر درگیر رنگ هستم و رنگ لباس برایم بسیار حائز اهمیت است و دوست دارم لباسهایم خاص باشد و تن کسی نبینم و یا کمتر کسی آن را داشته باشد. من خیلی هم اهل خرید کردن نیستم و همیشه به دنبال کارهای خاص و کمیاب هستم.دوستی دارم که از کشور نپال لباس و کیف و کفش وارد می کند، علاقه خاصی به اینگونه لباسهای کمیاب و کمتر دیده شده دارم.

بازی خاطره حاتمی را دوست دارید؟

نه!واقعا نه! امیدوارم بعد از این خود سازی دوباره با تحقیق، تمرین، کلاسهای متعدد و باز سازی دوباره ذهنی، بتوانم آنچه دوست دارم باشم.

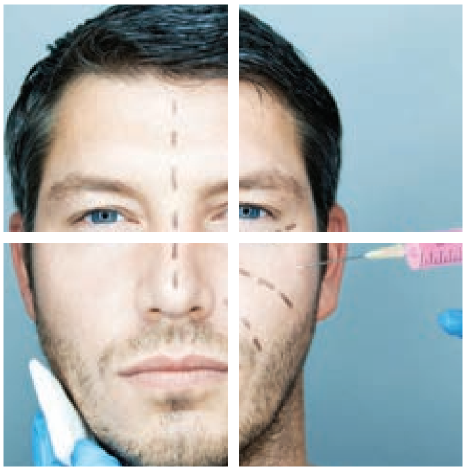
فصل نهم





مطب

- دکتر صدف فاطمی
- دکتر محسن سلیمانی
- سید مهدی حسینی مقدم
- دکتر مریم ملکی
- دکتر فروغی
- دکتر محمدرضا شیروانی
- دکتر منیژه اصغری



- دکتر شهریار لقمانی
- دکتر حسین ابدالی
- دکتر علی فرخانی
- دکتر محمدرضا مهاجری
- دکتر زهرا ممتاز پور
- دکتر فاطمه عباسیان
- دکتر مریم طباطباییان

دریچه امید به زوجهایی که نوزاد و یا کودک ناهنجار دارند

پیشگیری از ناهنجاری و عقب ماندگی ذهنی قبل از بارداری

کلینیک نازایی
Fertility Clinic

حدود یک درصد از حاملگی ها و بارداری ها همراه ناهنجاری یا عقب ماندگی ذهنی است. در گذشــته نه چندان دور تشــخیص ناهنجاری و یا اختلال کروموزومی بعد از زایمان و با سقط مشخص می شد ولی اکنون تشخیص بسیاری از ناهنجاریها و اختلالات کروموزومی و بیماری های متابولیک (مثل تالاسمی) در هنگام حاملگی با برداشت قسمت کوچکی از بافت جفتی در سه ماهه اول حاملگی و با برداشت چند سانتیمتر مکعب از مایع آمنیوتیک در سه ماهه دوم حاملگی و تست های غربالگری و سونوگرافی در سه ماهه اول و دوم و نمونه گیری از خون بند ناف و یا پوست جنین می توان سلامت جنین را در قبل از هفته ۱۶ حاملگی تشخیص داد و در صورت ناهنجار بودن و یا اختلال کروموزومی و یا متابولیک اقدام به سقط درمانی کرد. ۵۰ درصد از سقط ها به علت اختلالات کروموزومی است که شایعترین آنها اختلال کروموزومی ۲۱ و ۱۶ است (عقب ماندگی ذهنی). نکته قابل توجه این است که اگر شخصی چند بار باردار شده و حاملگی آن منجر به سقط شده و یا چند بار IVF شده ولی باردار نشده است و یا چند بار حامله شده و فرزند وی دچار عقب ماندگی ذهنی است مانند (سندرم داون) و یا چند بار باردار شده و نوزاد و کودک آن دچار یک بیماری متابولیسمی (مثل هموفیلی و یا تالاسمی ماژور و بیماری ژنتیک عضلانی استخوانی) است و از نعمت بچه دار شدن سالم محروم است چه کمکی می توانیم بکنیم که حالات فوق تکرار نشود. روشی که اکنون امکان دارد تشخیص سالم بودن جنین قبل از جایگزینی در رحم و یا قبل از انتقال جنین است. با دو روش PGD و PGS می توان قبل از انتقال جنین اکثر بیماری های کروموزومی و ژنتیکی را تشخیص داد و جنین های سالم را از غیر سالم جدا کرد و جنین های سالم را انتقال داد. روش کار: با مصرف دارو چه به صورت خوراکی و یا تزریقی تحریک تخمک گذاری کرده و زمانی که تخمک رشد کافی کرده به وسیله سونوگرافی تخمک را از تخمدان جدا کرده و با اضافه کردن اسپرم شسته شده به تخمک در محیط آزمایشگاهی (IVF) و یا تزریق یک اسپرماتوزوئید توسط سوزنی که قطر آن حدود ۳۰-۲۰ باریکتر از مو است به داخل تخمک (ICSI) و قرار دادن داخل انکوباتور و رشــد جنین و تبدیل به جنین ۸–۶ سلولی (روز ســوم بعد از لقاح) توسط وسایل آزمایشگاهی یکی از سلولها را برداشته و توسط سیستم PGD یا روی Raped PCR به تشخیص جنین های سالم و یا ناهنجار پی می بریم و جنین های سالم را ۲۴ ساعت بعد از نمونه گیری از جنین به داخل رحم انتقال می دهیم. این روش در مرکز باروری و ناباروری اصفهان انجام می گیرد که علاوه بر تشخیص ناهنجاریها و اختلالات کروموزومی قبل از انتقال، یک روش مطمئن برای تشخیص جنسیت جنین قبل از انتقال جنین به داخل رحم می باشد.

آدرس: اصفهان، میدان بزرگمهر، خیابان سلمان فارسی (مشتاق دوم)، جنب مرکز باروری و ناباروری اصفهان،
کلینیک تخصصی نازایی تلفن: ۳۲۶۷۸۰۵۵- ۳۲۶۷۸۰۰۹- ۳۲۶۷۸۰۰۳ دور نگار: ۳۲۶۷۸۱۱۵

دکتر سید مهدی احمدی
دکتر سید اسداله کلانتری

دکتر فاطمه عباسیان

بورد تخصصی قلب و عروق
فلوشیپ فوق تخصص اکوکاردیوگرافی

اکوکاردیوگرافی (داپلر رنگی، اکوهای تخصصی و فوق تخصص اکوی مری، اکوی بافتی، اکوی استرس)، نوار قلب، تست ورزش در مطب و آنژیوگرافی در بیمارستان.

آدرس: اصفهان– خیابان بزرگمهر– چهارراه هشت بهشت– ابتدای هشت بهشت غربی– ساختمان سینا.
تلفن: ۳۲۶۵۸۰۳۶– ۰۳۱– همراه: ۰۹۱۳۵۴۸۹۵۱۳ پذیرش: شنبه تا چهارشنبه بعد از ظهرها از ساعت ۴ الی ۸

دارای مدرک بین المللی Skin care و PRP

از کانادا، آلمان و دانشگاه تهران

خیابان آمادگاه-ساختمان گلدیس

ورودی اول-طبقه اول.

تلفن ۰۳۱-۳۲۲۱۵۹۵۹

دکتر صدف فاطمی

نظام پزشکی: ۱۲۹۶۱۱

با تعریق بیش از حد چه کنم؟!!

تعریق بیش از حد پدیده ایست که می تواند در خیلی از انسانها به طور طبیعی اتفاق افتاده و شخص را دچار ناراحتی و خجالت زدگی فراوان کند. جدا از آنکه تعریق زیاد زیر بغل و کف دست و پا در بعضی مواقع ممکن است به علت بیماریهای غددی و عصبی خاص باشد در اغلب موارد این بیماری، شخص هیچ مشکل یا بیماری زمینه ای ندارد و به علت استعداد یا زمینه های ژنتیکی خاص در سن نوجوانی و جوانی دچار این مشکل زجر آور می شود. علت آن هم ترشح بیش از حد استیل کولین از پایانه های عصبی متصل به غدد عرق است.

رایج ترین بخش بدن که دچار تعریق بیش از حد می شود ناحیه زیر بغل، کف دست و کف پاست.

طی چند سال اخیر بهترین کمکی که به این گروه از مبتلایان شده و در عمل هم تا حدود زیادی موثر و کم عارضه بوده است تزریق بوتاکس در نقاط مختلف زیر بغل و یا کف دست و پا بوده و در عمل هم تزریق بوتاکس بهترین راه درمان تعریق شدید و زیاد در نواحی ذکر شده است بطوریکه حدود ۲۰ نقطه از زیر بغل بصورت زیر پوستی آنهم بدون درد یا با درد بسیار کم، بوتاکس تزریق می شود و بعد از چند روز بوتاکس تزریق شده باعث بلوک یا توقف عملکرد عصبی شده و مشکل بیمار تا حد بسیار رضایت بخش برطرف می شود.

تاثیر تزریق بوتاکس در از بین بردن یا کاهش عرق بین ۶ تا ۹ ماه و گاه تا ۱۲ ماه می باشد و اگر پزشک باتجربه باشد عوارضی متوجه فرد نمی شود.

بعداز اتمام اثر بوتاکس در زیر بغل یا سایر نواحی ذکر شده مجددا می توان تزریق را تکرار کرد تا جایی که بعد از چند سال در بسیاری از این افراد بتدریج بهبودی حاصل می شود و اعصاب سمپاتیک این نواحی از لحاظ عملکردی نرمال میشوند.در مورد تعریق بیش از حد کف دست و پا هم همینطور است با این تفاوت که تزریق بوتاکس در این نواحی نسبتا دردناک است ، در ضمن دوام یا مدت زمان اثر تزریق بوتاکس در کف دست نسبت به زیر بغل یک تا سه ماه کمتر می باشد.

تاثیر تزریق بوتاکس در درمان تعریق بیش از حد نواحی ذکر شده در حدی است که فرد به طور کامل آرامش و آسایش از دست رفته زندگی خود را باز می یابد و دوباره اعتماد به نفس پیدا می کند.

میزان بوتاکس مصرفی برای هر زیر بغل یا کف دست بین ۵۰ تا ۱۰۰ واحد بوده و جهت مشخص شدن محل دقیق غدد عرق در ابتدا از بیمار تست تخصصی تعریق گرفته می شود.

دکتر محمدرضا شیروانی پاسخ می دهد؛

چه افرادی بهتر است عمل زیبایی انجام دهند؟

آیا انواع جراحی پلاستیک در کلینیک های خصوصی قابل انجام است؟

چهار شاخه از جراحی پلاستیک شامل اختلالات مادرزادی، سوختگی، جراحی های دست و جراحی پلاستیک عمومی معمولاً در کلینیک های خصوصی انجام می شود، زیرا قابلیت انجام عمل زیبایی در این کلینیک ها خیلی بیشتر است، اما در مورد شاخه های دیگر جراحی پلاستیک باید گفت امکانات پزشکی و شرایط بستری در بیمارستان های دانشگاهی بسیار بالاتر از بخش خصوصی است و برای سیستم خصوصی هزینه بردار است.

آیا جراحی ترمیمی و زیبایی جدا از هم هستند؟

رشته ما 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 می کند یک نازیبایی در صورتش وجود دارد که باید ترمیم و اصلاح شود، یعنی کار ترمیمی جزیی از عمل زیبایی است و بر عکس. وقتی جراحی زیبایی انجام می شود صورت فرد خودبخود رو به زیبا شدن پیش می رود؛ البته موردی هم در عمل زیبایی می گنجد و آن هم سهولت در انجام کارهای عادی فرد است. مثلاً کسی که دچار سوختگی از ناحیه دهان شده و این عضو بر اثر شدت جراحات جمع شده است و نمی تواند درست غذا بخورد و صحبت کند؛ با عمل ترمیم و زیبایی که انجام می شود در واقع انجام این کارها برایش سهل و به زندگی عادی خود بر می گردد.

آیا با انجام اعمال زیبایی در همه موارد موافق هستید؟

در مورد عمل های ترمیمی مطمئن هستیم که به علت وقوع حادثه یا ضربه، فرد دچار ناهنجاری شده و با عمل ترمیمی، بهبود حاصل می شود؛ لذا با این گروه از عمل ها موافق هستم، 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 می کنند نیازی به این کار ندارند؛ البته چون جراحان پلاستیک بیماران ارجاعی (بیمارانی که معرفی می شوند) را ویزیت و جراحی می کنند، می توان گفت بسیاری از بیماران نیاز به عمل دارند به بیانی از هر ۱۰ بیمار ارجاعی ۸ یا ۹ بیمار نیاز به عمل دارند، اما اگر کل جامعه را بخواهیم در نظر بگیریم باید بگوییم خیلی از افرادی که فکر می کنند نیاز به عمل زیبایی دارند، اینگونه نیست. بیشترین مراجعه کنندگان برای انجام عمل زیبایی را خانم ها تشکیل می دهند؛ البته این روزها آقایان هم از این عمل ها استقبال می کنند.

چه افرادی از لحاظ روحی مناسب انجام عمل زیبایی هستند؟

اینکه روحیه فردی که برای جراحی زیبایی مراجعه می کند چگونه باشد، مهم است. برخی از افراد از همان ابتدا مرتب شکایت دارند. برخی هم می خواهند بر اساس عکس یک هنرپیشه یا تشویق دیگران اقدام به عمل زیبایی بینی بکنند.

افرادی هم هستند که به تازگی به فکر عمل زیبایی بینی افتاده اند. این موارد برای انجام عمل زیبایی مناسب نیستند ولی اگر فردی سال ها تصمیم به انجام این عمل گرفته و از اخلاق پایداری برخوردار است، کاندید مناسبی برای جراحی زیبایی است؛ در کل افراد مثبت نگر برای انجام عمل زیبایی مناسب اند.

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 می کند اصولاً بیمار نیست و شخصیت خاصی دارد؛ بنابراین این عمل جراحی باید با ظرافت خاصی انجام شود، زیرا در روحیه و زندگی اجتماعی فرد تاثیر 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 و لیفت ناحیه میانی و تحتانی صورت، حدود سه ساعت و نیم تا چهار ساعت به طول می انجامد که در همه موارد بیهوشی کامل صورت می گیرد؛ البته اگر تنها عمل پلک فوقانی انجام شود، می توان با بی 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
شماره تماس: ۰۹۱۲۸۴۹۹۶۲۳
Doctorshirvani.ps@gmail.com

دکتر محسن سلیمانی

عضو انجمن لیزر ایران
دارای گواهینامه پیوند مو از انجمن جراحان ایران

درباره کاشت موی طبیعی
(قسمت اول)

در دهه ۱۹۹۰میلادی روش میکروگرافت به طرف فولیکولار یونیت میکروگرافت متحول شد که تا کنون بهترین روش پیوند مو محسوب می شود که دراین روش تاکید بر دو چیز است

۱-تاکید بر افزایش نگهداری فولیکولهای پشت سر ، چون این منبع محدود بوده وباید به بهترین نحو حفظ شود.

۲-ایجاد طبیعی ترین نتایج

اولین نکته که روش فولیکو لاریونیت میکرو گرافت را باسایر روش ها ی میکروگرافت متمایز می سازد طراحی دقیق برای پیشگیری از برداشت گرافت های زیاد در یک جلسه می باشد، گرچه هر فرد کاندید پیوند مو تمایل دارد که در طی یک جلسه تراکم بیشتری برای وی ایجاد شود ولی قرار دادن تعداد زیادی میکروگرافت بسیار نزدیک به هم ریسک به نتیجه نرسیدن گرافتها را زیاد می کند .گر چه اکثر جراحان توانا قابلیت انجام تعداد بیشتری گرافت را دارند، یک جراح با تجربه در هر جلسه نهایتا فقط ۲۰۰۰تا ۳۰۰۰ گرافت برای پیوند مو در نظر می گیرد. روش برداشتن بافت دهنده نیز تغییر دیگری است که در طی روش میکرو گرافت با روش فولیکو لاریونیت به وجود آمده است .در گذشته بسیاری از جراحان از تیغهای جراحی دارای چندین لبه برای برداشتن گرافتها استفاده می کردند که تمام این تیغه ها حالت موازی با هم را داشته وفاصله هر کدام تا بعدی ۳mmبود

استفاده از این روش باعث می شد که بسیاری از فولیکولهای مو توسط تیغ جراحی بریده شود ودر صد بسیاری از این فولیکولها ی قطع شده توانایی ادامه حیات رااز دست بدهند اما اکنون بیشتر جراحان پیوند مو از روش یک تیغه ای برای برداشت ناحیه اهدا کننده استفاده می کنند وسپس این بافت اهدا کننده تحت بزرگ نمایی ،تبدیل به گرافتهای کوچک شده ودر طی این عمل سعی می شود که از آسیب ریشه های مو پیشگیری گردد. (ادامه مطلب در شماره بعدی)

کلینیک کاشت موی طبیعی ولیزر پوست دکتر محسن سلیمانی (بهین)

اصفهان ،خ شریعتی ،جلوتر از اورژانس بیمارستان شریعتی ،طبقه دوم ، ساختمان بانک آینده
کلینیک پوست و مو بهین
تلفن: ۰۹۳۹۰۶۰۵۲۰۵-۰۹۱۳۱۳۱۰۶۰۹-۳۶۲۹۰۶۸۹ فاکس: ۳۶۲۷۲۷۳۴

نقش حیاتی ویتامین D در سلامتی

شاید در گذشته ویتامین C و ویتامین E به عنوان مکمل های اصلی در رژیم غذایی گنجانده می شد، اما در حال حاضر این ویتامین ها مجبورند جایگاه خود را با ویتامین D که مدتها نادیده گرفته شده بود، شریک شوند.

شاید خوانندگان این مجله با نقش ویتامین D در سلامت استخوان های بدن و جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی استخوان ها به خصوص در سالمندی آشنا باشند. تاثیری که به واسطه افزایش جذب کلسیم از دستگاه گوارش و جلوگیری از برداشت آن از استخوان صورت می پذیرد.

اما در سال ها و ماههای اخیر، نقش خیره کننده ویتامین D در پیشگیری و یا کنترل تعدادی از بیماری ها مشخص شده است که در زیر اهم آن ذکر می شود:

۱-پیشگیری و کنترل دیابت.

۲-کاهش ریسک کانسر پستان، روده بزرگ، پروستات، تخمدان و مری.

۳-کاهش فشار خون: در یک تحقیق در دانشگاه بوستون، بیمارانی که دارای فشار خون بالا بودند برای مدت ۳ ماه در معرض نور UVB ، UVA قرار گرفته، میزان ویتامین D آنها ۱۰۰٪ افزایش یافت. فشار خون این بیماران بهبود یافته، در مدت ۹ ماه پیگیری نیز در محدوده طبیعی حفظ شده است. به نظر می رسد این اثر به واسطه مهار سنتز رنین در کلیه و به تبع آن کاهش فشار خون باشد.

۴-کاهش ریسک پولیپهای روده بزرگ با مصرف ویتامین D و حبوبات.

۵-کاهش ریسک ضعف، غش و سقوط در سالمندان: در یک مطالعه در دانشگاه بازل به گروهی از سالمندان تنها کلسیم و به گروه دیگر کلسیم به همراه ویتامین D داده شد که در مقایسه این دو گروه، ریسک ضعف و سقوط افرادی که ویتامین D نیز دریافت کردند ۴۹٪ کمتر بود. این حالت غش و سقوط، ریسک شکستگی های سر استخوان ران و همچنین مسائل جانبی آن را افزایش می دهد.

۶-مصرف روزانه ویتامین D (حداقل IU ۴۰۰) باعث کاهش پیشرفت MS به میزان ۴۰٪ می شود.

سه راه جلوگیری از کمبود ویتامین **D**:

۱-قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۱۰ دقیقه در وسط روز. آلودگی هوا در شهرهای صنعتی و استفاده از کرم های ضد آفتاب در این زمان تاثیر می گذارند.

۲-مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D : ماهی (به خصوص سالمون و ساردین)، تخم مرغ، میگو، و به مقادیر کمتر شیر، حبوبات، ماست، آب پرتقال و ...

۳-مکمل های غذایی: تامین ویتامین D از طریق نور آفتاب و غذا در هر روز به خصوص در جوامع شهرنشین شاید مشکل باشد، لذا مکمل های غذایی همراه با کنترل میزان ویتامین D بدن (البته زیر نظر پزشک خانوادگی) می تواند در این راستا کمک کننده باشد.

این ویتامین محلول در چربی بوده ومصرف افراطی و مقادیر زیادتر از حد نیاز نیز دارای عوارض جانبی می باشد؛ لذا جهت جلوگیری از مسمومیت اندازه گیری آن تنها با روش های دقیق آزمایشگاهی (RIA یا ECLIA) و بنا به توصیه پزشک معالج مناسب خواهد بود. مقادیر مصرف روزانه بایستی (IU ۸۰۰-۶۰۰) باشد.

لازم به ذکر است اولین آزمایشگاه مجهز به سیستم ECLIA در شهر اصفهان، آزمایشگاه دکتر مهاجری می باشد.

در صورت هر گونه سوال می توانید با مسئول بخش هورمون شناسی آزمایشگاه تماس حاصل نمایید.

آزمایشگاه دکتر محمدرضا مهاجری
متخصص کلینیکال و آناتومیکال پاتولوژی
آدرس آزمایشگاه: خیابان بزرگمهر، تقاطع هشت بهشت، ساختمان سارا، آزمایشگاه دکتر محمد رضا مهاجری.
تلفن: ۳۲۶۵۲۵۲۱ و ۳۲۶۵۲۵۲۳

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

برای اولین بار در اصفهان هایفوتراپی

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

جوان بودن ونداشتن چین وچروک از پایه های زیبایی محسوب می شود. استحکام پوست وقوام آن به داربست زیرین آن که شامل الیاف کلاژن و الاستین ونیز صفحات غشایی زیر پوست است بستگی دارد. این الیاف دراثر عوامل محیطی مانند نور آفتاب، استرس ها، آلودگی هوا، دخانیات، تغذیه ناسالم و... دچادر خوردشدگی وپارگی می شوندوبدین ترتیب نمودبیرونی آن، افتادگی پوست وشلی وچروک آن است. روش های درمانی متعددی تاکنون جهت رفع چین وچروک وشل شدگی پوست مورد استفاده پزشکان قرار گرفته است که از موثر ترین آنها شاید جراحی لیفتینگ صورت را بتوان نام برد. این روش یک جراحی نسبتا دشوار وبزرگ محسوب می شود ومعمولا به دلیل دشواری آن عوارض ودوره نقاهت طولانی و جای بخیه وسیعی که می گذارد، کمتر مورد توجه قرار گرفته است ودر حال حاضر فقط برای افتادگی های شدید مورد استفاده قرار می گیرد. در همین راستا تکنولوژی هایی همچون لیزر وRF(رادیو فرکانسی) چند سالی است که پا به میدان گذاشته وباگذر از لیزر CO_2 که دوره های بعد از درمان طولانی داشت، به لیزرهای فرکشنال وپس از آن RFهای، مونوپولار وفرکشنال سوزنی رسیده که در نوع خود پیشرفت خوبی محسوب می شوند. اساس کار همه این دستگاه ها تخریب ساختار قدیمی کلاژن وتحریک کلاژن سازی جدید از راه ایجاد گرمای موضعی در بافت است.
ولی مشکلی که دراین روش ها موجوداست، این است که انرژی دستگاه برای رسیدن به داربست کلاژن والاستین زیر پوست باید از سطح پوست یعنی اپی درم گذر کند.
دوم اینکه کلاژن در دمای خاص در حدود ۷۰ تا ۶۰ درجه تخریب وبازسازی می شوند که رساندن حرارت در این دما به آنها موجب تخریب سطحی پوست هم می شود؛ بنابراین سطح پوست بیمار دچار قرمزی وزخم می گردد که خود از عوارض مهمی است که باعث می شود تعداد زیادی از بیماران از انجام این روش ها خود داری کنند. زیرا ظاهر آنها نشان می داد که روی صورتشان کاری انجام شده است. در تکنولوژی جدید هایفوتراپی (HIFU high intensity focused ultrasound) امکان کشیدن پوست وجوانسازی صورت (خط خنده ابرو، چروک پیشانی، غبغب وشلی گردن) به روش غیر جراحی فراهم شده است.

با مدیریت دکتر مریم ملکی

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

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

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

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

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

۳- اثرات هایفوتراپی HIFU چگونه است؟

معمولا بیمار در همان لحظه انجام HIFU کشیده تر شدن پوست را احساس می کند، ولی نتایج بعد از ۲ ماه بهتر مشخص می شود وروند بهبودی طی ۶ماه آینده نیز ادامه دارد وفرد شاهد اثرات بیشتری درزمینه سفت شدن ولیفت 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، بهرمند شوند. اصولا شلی وافتادگی خفیف تا متوسط نتیجه بهتری نسبت به افتادگی های بیشتر می دهد. در افرادی که افتادگی زیاد دارند وتمایل به انجام عمل جراحی لیفت ندارند، می توان از روش های ترکیبی مثل تزریق چربی به همراه آرف فرکشنال و HIFU استفاده کرد تا نتایج به مراتب بهتری به دست آید؛ همچنین افرادی که می خواهند وزن کم کنند ونگران شل شدن صورت 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 ونیز تاثیرات این دو با هم متفاوت است؛ لذا از ایمن بودن این روش مطمئن باشید.

۶- ماندگاری اثر هایفو(HIFU) چقدر است؟

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

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

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

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

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

۹- مدت زمان هر جلسه چقدر است؟

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

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

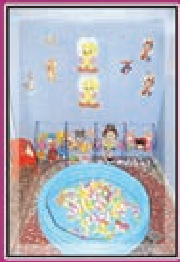
بله خوشبختانه هر تیپ پوستی می تواند ازروش هایفو استفاده کند. (برخلاف لیزر)

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

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

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

سالن بدنسازی و ایروبیک
ماه بانو



- نوارقلب ، چکاپ کامل و تشکیل شناسنامه تندرستی توسط پزشک
- ایروبیک و بدنسازی (ازمبتدی تا پیشرفته)
- کاهش و افزایش وزن از طریق ورزش به همراه رژیم درمانی
- اجرای تمرینات ایروبیک ،آمادگی جسمانی ویژه سالمندان ، کودکان و افراد چاق در سانس های ویژه با نظارت پزشک و مربی

مجاورت با پارکینگ عمومی
سالن بدنسازی و ایروبیک مجزا
مجهز به
ماساژ
جکوزی
سونا
اتاق کودک

- تجویز نسخه های صرفاً ورزشی جهت بازتوانی جسمانی ورزشکاران آسیب دیده
- اصلاح ناهنجاری های اسکلتی وضعیتی غیرمرضی و دفورمیتی های جسمانی

۷ صبح الی ۱۰:۳۰ شب
ویژه بانوان

شیخ بهایی / مقابل بیمارستان مهرگان
تلفکس : ۳۲۳۶۲۶۹۶

آماده عقد قرارداد با نهادها ، ادارات و شرکت های دولتی و غیردولتی

علی کیانی

ENERGY GYM MANAGER
PRIVATE TRAINER

مشاور در امور بدنسازی،آمادگی جسمانی
و تناسب اندام
کاهش و افزایش وزن از طریق
روش های مدرن ورزشی
کنترل و اصلاح ناهنجاریهای اسکلتی
وضعیتی غیرمرضی

سالن بدنسازی
انرژی

پرورش اندام
آمادگی جسمانی
بادی کلاسیک

۰۳۱۳۲۶۵۵۱۲۰ - ۰۹۱۳۳۲۸۰۱۳۵

هشت بهشت غربی . ابتدای ملک جنوبی
جنب داروخانه دکتر ظهوری

فروشگاه وتولیدی **بادی گارد** (عطائی)

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

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

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

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

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

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

انواع ماکت های هلیکوپتر وهواپیمای شکاری ومسافربری در ابعاد مختلف

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

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

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

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

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

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

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

هدف ما خدمت صادقانه وجلب رضایت شماست

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

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۲۳۰۶۴۵ - ۳۲۲۴۵۲۳۰ - ۳۲۲۴۵۱۱۰

دکتر منیژه اصغری
نظام پزشکی ۲۸۳۵۱

Dr. M. Asghari Dentist

جراح، دندانپزشک، ارتودنسی

خانه اصفهان، فلکه ماه فرخی، خیابان گلستانه،
شماره ۱۲۶ تلفن: ۳۴۲۰۲۹۸۳

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 بازارچه حاج محمد علی
تلفن هتل: ۰۳۱-۳۲۲۲۷۱۰۸
رستوران: ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۱۲
سایت: jamshidhotel.com

هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماکن تاریخی شهر اصفهان.

امکانات: پارکینگ، wifi رایگان

۲۴ ساعته

به مدیریت آقای جهانی

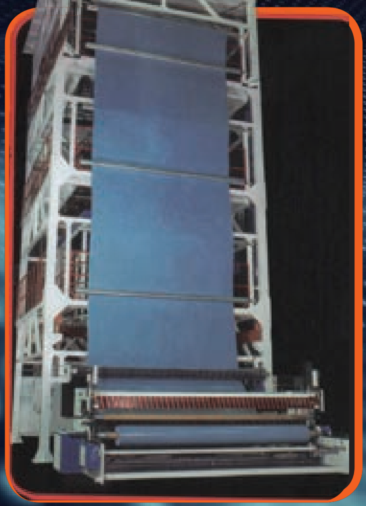
آدرس: خ چهارباغ عباسی، نرسیده به میدان انقلاب
تلفن: ۳۲۲۲۱۵۹۹ - فکس: ۳۲۲۱۲۸۵۲ - ۰۳۱ IsfahanToosHotel.com

Entertainment complex — Traditional Restaurant — ROMANOS — رومانس — رستوران و کافه سنتی

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

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی
آموزش خوش خطی و خوشنویسی
آموزشگاه هنری زارع زاده
آموزش خوشنویسی با قلم فنی
شهریه مناسب، ساعت‌های متنوع
آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، تذهیب و مینیاتور
۲۰ جلسه نیمه خصوصی تضمینی
با خودکارتان خوش بنویسید.
تلفن: ۳۲۱۲۱۰۷۰
۳۲۲۰۷۰۲۰
(حتی جمعه‌ها)
با روش سمعی و بصری
آموزش خوشنویسی خط لاتین
با ۱۱ سال سابقه
www.aazz.ir
آدرس: دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد(۵)

گروه صنعتی فرزاد



ساخت، خرید و فروش
دستگاهای پلاستیک
نایلون، نایلکس، دوخت
اتوماتیک(سرو.اینورتر)
خط کامل بازیافت پلاستیک
(گرانول ساز)- آسیاب- کندر
نمایندگی لیوان کاغذی
از چین

سپاهان شهر- فلکه غدیر- پشت مجموعه نگین هفت (آتایار)- مجتمع تجاری ۱
طبقه سوم- واحد ۴۱ تلفن: ۹۵۰۱۷۷۳۷-۰۳۱ ۰۹۱۳۳۱۴۲۶۸۱ حسامی

آرایشگاه مهین

با ۳۵ سال سابقه آرایشگری با جدیدترین
متدهای عروس و شینیون، مش و رنگ و
اپیلاسیون. با نازلترین قیمت ها

آدرس: چهار راه نظر، نظر شرقی، کوچه
باغ زرشک، جنب درمانگاه دیابت.
تلفن: ۰۹۱۳۳۱۰۱۶۸۰
۳۶۲۷۵۹۴۰ خانم بیاتی

با ۲۵ سال
سابقه

آرایشگاه آیسان روز

برای عروس خانم ها
۳۰ درصد تخفیف ویژه
با مواد گریماس

آدرس: خیابان نشاط چهار راه هشت بهشت روبروی عکاسی مردمک
۲۷۳۰۳۳۴-۰۹۱۳۳۰۳۱۱۳۸ خانم آقایی - ساعات کار ۹ - ۱۲ و ۴ - ۷:۳۰

سیدمهدی حسینی مقدم

مشاور تغذیه و رژیم درمانی
عضو انجمن رژیم شناسان ایران

مرکز تخصصی تغذیه
درمان چاقی(موضعی و بدون بازگشت)، لاغری، دیابت،
چربی و فشار خون، کبد چرب، یبوست، میگرن، رشد اطفال
و نوجوانان، افزایش قد، تعیین جنسیت فرزند

آدرس: خیابان آمادگاه، جنب داروخانه سپاهان، مجتمع سپاهان ۲، طبقه دوم، واحد
۷.(شنبه الی چهارشنبه عصر) تلفن: ۳۲۲۱۸۲۲۴-۰۳۱ ۰۹۱۳۲۰۵۷۸۷۶

بهبود روابط جنسی آقایان

معتبر ترین ارائه دهنده ی پکیج های توان بخشی
با تخفیف ویـــژه
با شماره مجوز ۱۸/۶۵۰۴۲ از
وزارت بهداشت و آموزش پزشکی ایران
شماره ثبت: ۷۳۴۵۳
۱۰۰ درصد موثر و تضمینی
ارائه دستگاه های وکیوم ، دستگاه های لارجر باکس
کرم های کینگ سایز پاور و کپسول های مکث من
۰۳۱-۳۴۵۹۷۵۰۵-۰۹۱۳۵۷۷۷۷۴۷

لوازم پزشکی

آژند

تجهیزات پزشکی، ارتوپدی،
توانبخشی، ورزشی، لاغری

اصفهان، خیابان آمادگاه ، ساختمان آژند، جنب داروخانه الزهرا، داخل پاساژ، پلاک ۲
تلفن: ۳۲۲۴۰۸۴۹ همراه: ۰۹۱۳۹۶۶۶۳۹۲
۰۹۱۳۳۷۰۴۶۰۹ آقای جعفری

کلوپ آرایش و زیبایی

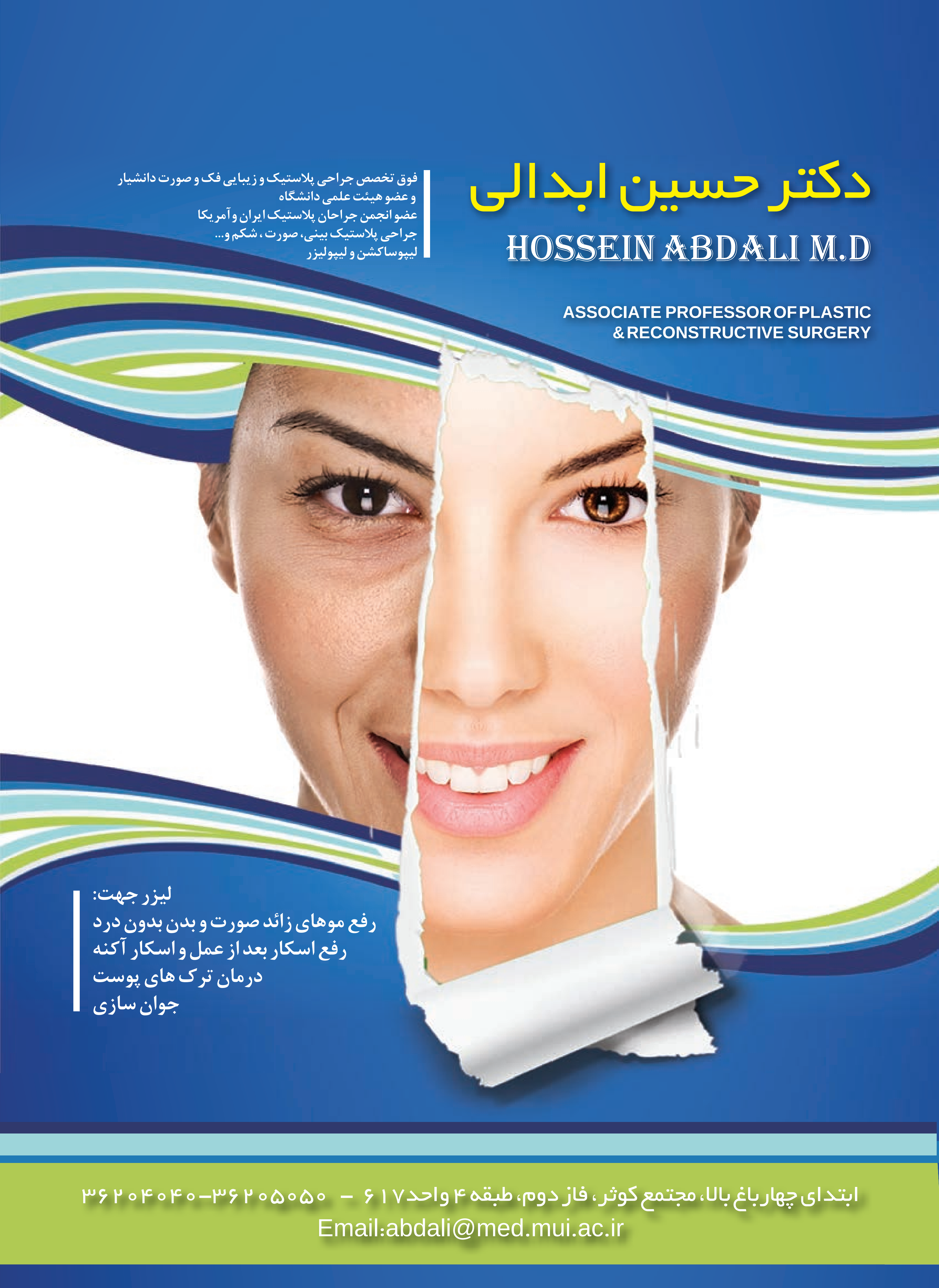
آرسس

دارنده مدرک گریم تخصصی سینما
انواع کشش پوستی در اطراف پیشانی و چشم
با تجهیزات گریم(با انجام میکاپ و شینیون یک عکس
آتلیه ای از ما **هدیه** بگیرید)

خیابان خاقانی، کوچه چهارسوقها، پلاک ۷۸
تلفن: ۶-۳۶۲۹۰۰۶۵-۰۳۱
۰۹۳۹۹۷۰۰۱۸۰ ناهیدیان
۰۹۱۳۱۲۵۹۲۴۳ قنبری

خرید وفروش تردمیل دست دوم و مبل های ماساژ

۰۹۱۳۲۳۷۶۲۵۲



دکتر حسین ابدالی
HOSSEIN ABDALI M.D
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت دانشیار
و عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت ، شکم و...
لیپوساکشن و لیپولیزر
ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY
لیزر جهت:
رفع موهای زائد صورت و بدن بدون درد
رفع اسکار بعد از عمل و اسکار آکنه
درمان ترک های پوست
جوان سازی
ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷ - ۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir

نگرشی نو به جراحی بینی (رینوپلاستی)

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

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

دکتر زهرا ممتاز پور

پوست، مو و زیبایی

روش های کاشت و پیوند مو

در پیوند موی طبیعی (Hair Transplantation) می توان به روش هایی چون FIT , BHT , FUT اشاره کرد.

روش FUT

به معنای جابجایی موهای طبیعی فرد از پشت سر به محل گیرنده مو است که به روش جراحی صورت می گیرد. این روش نتیجه بهتری نسبت به روش FIT دارد به خصوص برای بیمارانی که سطح مورد نیاز برای کاشت مو نسبتا زیاد است و به تعداد گرافتی بیش از ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرافت نیاز دارند همچنان این روش دارای ارجحیت است.

روش (FUE) FIT

یک روش جراحی بوده و بهتر است زمانی که امکان انجام FUT نیست، از این روش که روشی با قدمت کمتر است، استفاده شود. در این روش، لازم است که موهای سر کاملا کوتاه شده و پس از بی حسی موضعی با پانچ های مخصوص این کار ، موها به صورت گرافت های مجزا تک تک از پوست پشت سر برداشته شده و سپس در محل گیرنده کاشته شود. مرحله کاشت شبیه روش FUT است و تفاوت در مرحله برداشت است. در این روش برداشت مقدار زیاد از موهای پشت سر باعث کاهش تراکم به شکل واضح در محل بانک مو (پشت سر) خواهد شد و محل خروج گرافت ها به شکل زخم های پراکنده در پشت سر دیده می شود. این روش در جلسات بیشتری انجام شده از طرفی تعداد زیادی از پیازهای مو در هنگام برداشت به علت فشار پانچ دچار آسیب می شوند.

روش BHT

در این روش نیز گرافت های مو از مناطق پر مو در بدن مثل سینه فرد برداشته شده و در مناطق گیرنده مورد نظر کاشته می شوند. درصد عدم رشد یا غیر کیفی بودن موها در این روش بالاست.

روش ترمیم مو (Repair Hair)

این روش که در ایران در موسسات زیبایی و ترمیم مو انجام می شود، روشی است که در آن، از موی مصنوعی یا موی طبیعی سایر افراد با وسایل خاصی قطعه ای حاوی مو برای محل بدون موی سر تهیه می نمایند. این قطعه در محل بدون مو چسبانده می شود و موهای زیر آن همواره باید کوتاه نگه داشته شوند. این قطعه حاوی مو به نام HAIR PIECE معروف است. در مجموع این روش نیز مناسب نبوده و گاهی می تواند منجر به عوارضی در محل چسبیدن این قطعه شود. در این موسسات کلاه گیس های آماده نیز تهیه می شود. در روش دیگری که اضافه کردن مو یا اکستنشن نامیده می شود ، در لابه لای موهای طبیعی دسته های باریک از موهای طبیعی یا مصنوعی اضافه کرده که برخی جهت بلند کردن مو یا پرپشت نشان دادن مو از آن استفاده می کنند.

با توجه به عوارض و مزایای گفته شده، پیوند موی طبیعی همچنان روشی علمی ، استاندارد ، کم عارضه و ایمن برای ریزش مو می باشد و سایر روش ها نمی توانند جایگزین مناسبی جهت پیوند موی طبیعی باشند. روش های کاشت مصنوعی نمی تواند حتی جایگزین مناسبی برای درمان های دارویی استاندارد شامل استفاده از ماینوکسیدیل موضعی و فیناسترایدخوراکی باشد. گرچه این روش ها نیز دارای عوارضی هستند، اما این عوارض در مقایسه با عوارض روش های مصنوعی نادرتر ، ایمن تر و قابل قبول ترند.

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

تلفن مطب: ۴۳ الی ۰۳۱ - ۳۶۲۰۴۵۴۲

دکتر مریم طباطبائیان

جراحی سرطان پستان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

-علاوه بر حفظ پستان، مسئله حفظ غدد لنفاوی زیربغل در تومورهای اولیه که امکان درگیری زیربغل کم است، بسیار مهم است.

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

دکتر مریم طباطبایان

بورد تخصصی جراحی عمومی

جراحی پلاستیک و زیبایی

جراح پستان.

میدان آزادی-مجتمع آزادی شماره ۲۲

تلفن ۳۶۶۱۳۰۶۳

شناخت،پیشگیری و درمان سرطان گردن رحم یا سرطان دهانهٔ رحم

سرطان گردن رحم دومین سرطان رایج در زنان است. هر سال حدود ۵۰۰ هزار زن به این بیماری مبتلا می‌شوند و حدود ۳۰۰ هزار نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند که بیشتر آنها در کشورهای در حال توسعه هستند.

سرطان دهانه رحم زمانی رخ می دهد که سلولهای غیرطبیعی در دهانه رحم، قسمت پایین رحم، توسعه و گسترش پیدا می کنند.

علایم تشخیصی

علت بیماری ناشناخته است. ولی دانشمندان احتمال می‌دهند که با عفونت‌های ویروسی ارتباط داشته باشد که از آن جمله ویروس پاپیلومای انسانی (زگیل ناحیه تناسلی) را می توان نام برد.

هنگامی که این ویروس برای چند سال در بدن باقی می‌ماند، به تدریج برخی از سلول‌ها را در گردن رحم به سلول‌های سرطانی مبدل می کنند و این سلول‌ها به طور پیشرونده مهاجم‌تر می‌شوند.

ضعف سیستم ایمنی به ویژه به صورت اکتسابی بیماری ایدز و مصرف داروهای سرکوب ایمنی عاملی مستعد کننده در ابتلا به سرطان دهانه رحم است. حدود ۴۰ نوع از این ویروس ها می‌توانند نواحی تناسلی را آلوده کنند و برخی باعث سرطان دهانه رحم می‌شوند.

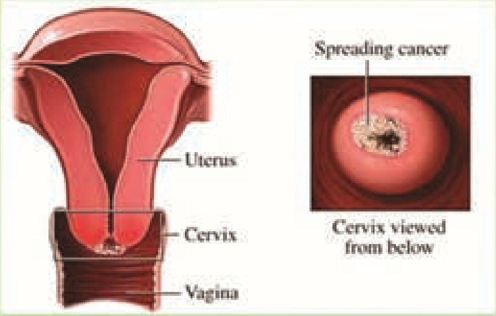
عفونت HPV تناسلی، معمولاً خود به خود محدود شونده است.

چه کسانی در معرض ابتلا به HPV قرار دارند؟

امکان ابتلا به HPV برای افرادی که حتی یک بار در زندگی خود رابطه جنسی داشتند وجود دارد– هم زن و هم مرد ممکن است به این ویروس آلوده شوند.

HPV یک عفونت خاموش است بنابراین سال ها به صورت خاموش باقی می ماند. استفاده از کاندوم خطر ابتلا به HPV را کاهش می دهد اما باعث نمی شود که شما کاملا در برابر این ویروس ایمن بمانید .

HPV می توانند باعث بروز انواع سرطان های مقعد ، واژن ، آلت تناسلی مرد و سرطان های مقعدی و دهانی گردد. سرطان دهانه رحم در میان زنان آفریقایی – آمریکایی و اسپانیایی شیوع



بیشتری نسبت به زنان سفید پوست دارند.

همچنین میزان خطر در زنانی که سیگاری هستند، کودکان بسیاری دارند، مدت طولانی از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند و یا زنانی که سیستم ایمنی ضعیف و یا HIV مثبت دارند بیشتر است.

تشخیص و غربالگری

یکی از روشهای تشخیص و غربالگری بیماری ،تست پاپ اسمیر می‌باشد. تست پاپ اسمیر یک آزمایش ساده و بدون درد است که طی آن سلولهای غیرعادی داخل یااطراف رحم شناسایی می‌شوند. آزمایش پاپ اسمیر دیسپلازیای دهانه رحم و سرطان دهانه رحم هردو را مشخص می کنند. زنان باید این تست را هنگامی که قاعده نیستند انجام دهند.

تقریباً ۲ روز پیش از تست پاپ اسمیر باید از شستشوی مهبل به جز آن‌چه توسط پزشک متخصص توصیه شده اجتناب کرده چرا که ممکن است هر سلول غیرعادی شسته یا مخفی شود.

آزمایش پاپ اسمیر پس ازشروع فعالیت جنسی سالی یک بار و پس از دو تست منفی هر ۳ سال یک بار تکرار می‌شود. این آزمایش معمولاً دو هفته پس از اتمام عادت ماهانه و حداقل ۴۸ ساعت پس از مقاربت جنسی توصیه می شود. نمونه برداری یا بیوپسی (biopsy) وآزمایش شیلر(Schiller test) نیز از روشهای غربالگری است. شمار کشورهایی که برنامه های اجرای غربالگری در زمینه سرطان رحم را اجرا می کنند رو به افزایش است.

اما مشکل این است که آزمایش پاپ اسمیر نتایج مثبت کاذب بسیاری دارد، به این معنا که در برخی موارد نتیجه آزمایش پاپ اسمیر زنان از تغییرات بالقوه سرطانزا یا پیش سرطانزایی حکایت می‌کنند در حالی که در واقع اینطور نیست. گاهی پاپ اسمیر منفی کاذب است، یعنی خانم مبتلا تشخیص داده نمی شود.

امروزه استفاده از تکنیک های پیشرفته سیتولوژی و مولکولی تشخیص زود هنگام این سرطان را با دقت و صحت بالای ۹۹ درصد ممکن ساخته است.

درمان

درمان این نوع سرطان شامل جراحی در مراحل اولیه، و در مراحل پیشرفته تر، پرتو درمانی به صورت داخلی و خارجی و یا شیمی درمانی می باشد. در مواقعی که گزینه ی جراحی وجود نداشته باشد، ممکن است از پرتو درمانی برای تمام مراحل استفاده شود.

پیشگیری

معاینات منظم و دوره‌ای و انجام آزمایش پاپ اسمیر یکی از موثرترین اقدامات پیشگیرانه سرطان رحم و الگویی موفق در کاهش میزان بروز و تلفات ناشی از این نوع سرطان بشمار می رود. این تست در خانم ها پس از شروع فعالیت جنسی، سالی یک بار و پس از دو تست منفی، هر سه سال یک بار تکرار می‌شود.

این آزمایش معمولاً دو هفته پس از اتمام عادت ماهانه و حداقل ۴۸ساعت پس از مقاربت جنسی توصیه می‌شود.

امروزه واکسن هایی وجود دارند که دو نوع از قویترین علل HPV را از بین می برند. هر دونوع Cervarix و Gardasil نیاز به سه دوز تزریق در طی یک دوره ۶ ماهه دارند.

مطالعات نشان می دهد که واکسن در پیش گیری از عفونت های مزمن ناشی از HPV که زمینه بروز ۷۰ درصد از سرطان های دهانه رحم است ، بسیار موثر می باشد. Gardasil همچنین از بروز دو نوع HPV که منجر به زگیل در ناحیه تناسلی می شود پیشگیری می کند.

آزمایشگاه اریترون
نوآوری برای سلامتی، نوآوری برای زندگی...
اصفهان،خیابان شیخ صدوق شمالی،خیابان شیخ مفید غربی
تلفن : ۳۶۶۳۳۶۲۱-۳۶۶۳۳۶۲۲
www.ERYTHRON-lab.com

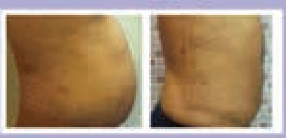
پوست ، مو و زیبایی

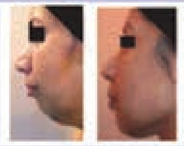
عضو انجمن علمی جراحان و لیزر ایران و جهان
دارای مدرک لیپولیزر از لهستان و انجمن علمی جراحان ایران
و گواهینامه لاغری غیر تهاجمی از انجمن جراحان

چند سوال متداول راجع به اعمال زیبایی

لیزر لیپولیز چیست؟

این عمل که به طور سرپایی در مطب و با چند برش کوچک ۱ تا ۲ میلیمتری قابل انجام است، جدیدترین و بهترین تکنولوژی در کاهش چربی های موضعی زیر پوستی و رفع چاقی می باشد. این روش علیرغم شباهت با لیپوساکشن از تمامی لحاظ بر آن ارجحیت دارد چون اولاً نیاز به بیهوشی عمومی ندارد، دوم اینکه تورم، کبودی و دوران نقاهت آن کوتاه است و سوم اینکه به دلیل تابش اشعه لیزر در زیر پوست،کلاژن سازی و سفت شدن پوست در این روش صورت گرفته و ناهمواری های سطح پوست و سلولیت توسط آن رفع می شود و چهارم اینکه این عمل در درمان تعریق بیش از حد زیر بغل و کاهش اسکارهای عمیق جای جوش روی صورت و یا درمان پف پلکهای بالا و پایین و خط خنده و نیز غبغب بسیار موثر است.





RFفرکشنال چیست؟

فراکشنال آر اف یا اینتراسل دستگاهی است که می تواند با استفاده از تکنولوژی رادیوفرکانس یا ساطع کردن امواج حرارتی باعث بازسازی و کشیدگی پوست چین خورده، بهبود خاصیت کشسانی پوست و بسته شدن روزنه های گشاد سطح پوست شود. در این دستگاه ۴۹ سوزن ظریف (به قطر تقریبی ۰.۲ میلی متر) با سرعت و به طور هم زمان وارد پوست شده و در جزئی از ثانیه (بین ۰.۲ تا حداکثر ۱ ثانیه) انرژی حرارتی بین ۴۰ تا ۸۵ درجه سانتی گراد را در عمق ۰.۵ تا ۳.۵ میلی متری پوست تخلیه می کنند. این انرژی حرارتی به هر دو لایه ی بالایی پوست منتقل می شود و با تخریب و بازسازی بالاترین لایه ی پوست (لایه ی اپیدرم) باعث از بین رفتن سطح چروک خورده ی پوست، از بین رفتن جوشگاه های سطحی باقیمانده از آکنه، کمک به بهبود ضایعات آکنه ای فعال، و کوچک شدن منافذ بزرگ و متسع پوستی می شود. از سوی دیگر نفوذ این سوزن های ظریف به لایه دوم پوست (لایه ی درم)، منجر به حرارت دیدن الیاف کلاژن و کشیده شدن و منظم شدن آنها در ردیف های موازی با هم می شود. مجموع

این آثار پس از گذشت ۴ تا ۶ جلسه درمان که به فواصل یک ماهه از هم انجام می شوند، منجر به شفافیت، سفتی و هموار شدن پوست صورت و گردن و کاهش سرخی یا التهاب جوش های آکنه ای می گردد. در این روش برای هر بیمار یک هندپیس (قسمت سر دستگاه) مجزا استفاده می شود و این هندپیس پس از اتمام هرجلسه و استریل کردن آن، تا انتهای دوره ی درمان نزد خود بیمار نگهداری می شود و برای خود وی به کار می رود. درد این روش تقریباً وجود ندارد، ولی برای افراد با پوست حساس یا نازک ممکن است ابتدا ناحیه ی درمان با کرم بی حس کننده، بیحس شود. سرخی بعد از درمان معمولاً طی یک تا دو روز از بین می رود و سوختگی و تغییر رنگ بر خلاف لیزر وجود ندارد. سهولت کاربرد این دستگاه و نتایج قابل توجهی که از به کار بردن آن حاصل شده، این روش را به روشی سریع، مطمئن و مورد توجه در جوانسازی پوست تبدیل ساخته است."

بلفاروپلاستی چیست؟

معمولاً چشمها زودتر از بقیه اعضای صورت دچار افتادگی و چروک می گردد این عمل با بی حسی موضعی و به صورت سرپایی در مطب روی پلک پایین یا بالا انجام شده و حدود ۴۵ الی ۱۰۰ دقیقه زمان می برد و بین ۳ تا ۱۰ روز پس از عمل ممکن است کبودی و تورم دور چشم وجود داشته باشد. حداقل سن برای جراحی زیبایی پلکها ترجیحا ۳۵ سالگی است گرچه بعضی اوقات فاکتورهای ژنتیک ممکن است عمل در سنین پایین تر را نیز توجیه کند. آخرین نکته اینکه اگر بیماری چشمان خشک دارید یابه بیماری حادقلبی عروقی یا فشارخون مبتلا هستید اگر به کم کاری تیروئید یا بیماری گریوز دچارید و یا اگر از دیابت یا گلوکوم(آب سیاه چشم) رنج می برید، کاندید مناسبی برای بلفاروپلاستی نمی باشید.

بعد

قبل

آیا گوشهای من هم نیاز به اتوپلاستی دارد؟

اتوپلاستی یکی از شایعترین جراحیهای زیبایی در سنین ۴ تا ۱۴ سالگی است ولی در بسیاری از بالغین هم انجام می شود. اتوپلاستی می تواند ظاهر زیبا و طبیعی را به گوشهای برجسته بزرگ و به خارج برجسته برگرداند. این عمل با بی حسی موضعی و در مطب قابل انجام است و حدود ۲ ساعت طول می کشد لازم به ذکر است این عمل هیچگونه اثر سوئی برشنوایی فرد نخواهد داشت وبهتر است در سنین کودکی انجام شود.

البته لازم به ذکر است که اعمال زیبایی بایستی با اطلاع کامل شخص از شرایط و نحوه انجام و به صلاحدید پزشک انجام گردد و مشاوره قبل از آن الزامی است.

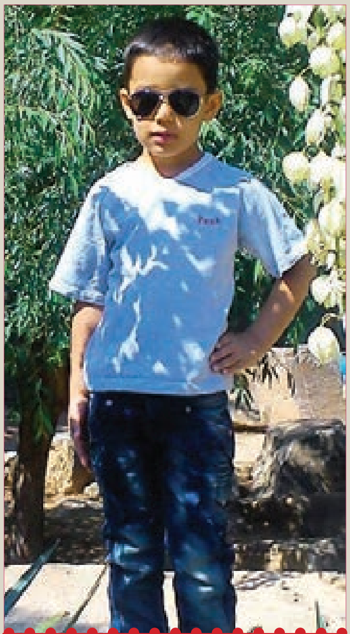
مشاوره جراحی رایگان

نشانی: اصفهان، خیابان توحید میانی
طبقه فوقانی بانک پاسارگاد مجتمع نگار ۱ - واحد ۱۲
تلفن: ۶- ۰۳۱-۳۶۲۵۱۹۳۵ ۰۹۱۳۳۱۵۸۸۵۸

آلبوم خاطرات

هستی مسقطیان

کامراد بندرعباسی


پارسا بندرعباسی

سهیل قمی نژاد کلاس
پنجم ابتدایی دبستان جمال

پویا ناطقی
شاگرد ممتاز کلاس ششم
مدرسه جنت

محمدحسین جوادی
شاگرد ممتاز ششم ابتدایی
مدرسه شاهد رویگری

محمد نظارتی
کلاس پنجم
مدرسه شاهد رویگری

شهرزاد شمس
شاگرد ممتاز کلاس چهارم
ابتدایی مدرسه فرهنگیان ۱

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پر توان

مگنت تراپی و فیزیوتراپی TMS

Shock Wave

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

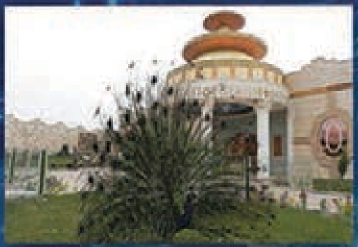
شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبروی بانک ملت، مجتمع قصر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۳۲۲۳۰۳۸۲ ۳۲۲۳۶۷۴۶۵

www.drfarkhani.ir

آناهیتا

مجلل ترین تالار شهر



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

www.anahitahall.com

مرکز ارزیابی تعادل و توانبخشی سرگیجه

شنوایی شناسی متین

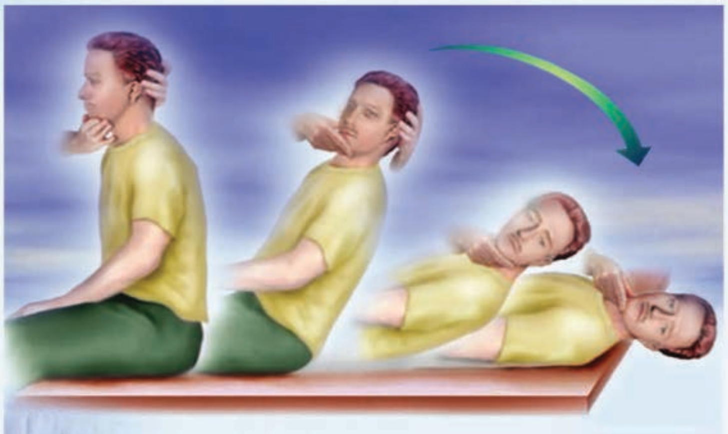
ارزیابی شنوایی، مشاوره و تجویز سمعک

انجام تستهای الکترو فیزیولوژی شنوایی و تعادل

www.matinsamak.com

MATIN HEARING AID

گیجی (Dizziness) و سرگیجه(Vertigo) اختلال شایعی است که دربسیاری از بیماران نشان دهنده درگیری دستگاه دهلیزی گوش می باشد برای حفظ تعادل، ورودیهای بینائی ، دهلیزی وحس عمقی از اهمیت زیادی برخودار می باشد، تاریخچه بالینی بیمار، انجام معاینات پزشکی همچون ارزیابی شنوائی، بررسی حرکات چشم و اجرای آزمونهای مرکزی و محیطی در مجموعه تستهای **VNG** به تائید تشخیص اختلال بروز کرده ، کمک می کند ، توانبخشی سرگیجه در ضایعات محیطی دربازیابی تعادلی بیمار کمک قابل توجهی دارد.



خیابان آمادگاه ، مجتمع پزشکی آژند ، بلوک B ، طبقه دوم

تلفن: ۳ - ۳۲۲۴۲۴۶۲ ، ۳۲۲۱۹۱۹۴ ، ۳۲۲۰۱۶۲۱

Baran
Laser Center

مرکز تخصصی پوست و لیزر باران

مجهزترین مرکز تخصصی پوست و لیزر در استان اصفهان

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

جوانسازی پوست به روش RF Fractional

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید

تلفن: ۳۶۶۳۷۴۶۶