نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم
Healthy Life

سال نهم | شماره مسلسل ۶۸ | دوره جدید شماره ۳۸ | مهر ۹۳ | ۲۰۰۰ تومان |

نخستین نشریه اجتماعی- سلامتی ایرانی

www.zendegisalem.com

با بهنوش بختیاری
درباره خیلی چیزها

گپی با سیروس همتی

اعتقادم برای خودم از همه چیز بالاتر است

صمیمی، صریح و خودمانی با لادن طباطبایی درباره همه چیز و آشتی کنان با مطبوعات در زندگی سالم

+

مفصل و خواندنی بای حرفهای لادن طباطبایی که فرزند اوتیسمی دارد

نبرد عاشقانه یک مادر بخاطر فرزند

جشنواره عید تا عید

زیتون قشم
تجاری ، تفریحی و گردشگری
www.zeytoonqeshm.com

ZEYTOON QESHM
www.zeytoonqeshm.com

مجتمع بین المللی تجاری، تفریحی زیتون قشم

واگذاری تعداد محدود از واحد های مجتمع تجاری زیتون قشم به مناسبت عید سعید قربان و غدیر خم

عید سعید قربان مبارک باد

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

دفتر فروش اصفهان: اول چهار باغ بالا ، مجتمع کوثر
طبقه ۶ واحد ۸۱۴ تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۰۴۵۵۱-۳
موبایل: ۰۹۱۳۰۰۰۰۹۹۲ - ۰۹۱۷۴۳۰۰۳۰۰
دفتر مرکزی: قشم، بلوار امامقلی خان، روبروی سایت نخل زرین
تلفن: ۰۷۶۳ - ۵۲۴۴۳۱۰

۵۰ میلیون پیش پرداخت
۱۰۰٪ مالکیت

A.Zarooni - 09398285577

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

آناهیتا
مجلل ترین تالار شهر
تلفن : ۰۳۱-۳۶۵۴۱۴۴۴ - فکس : ۰۳۱-۳۶۵۴۱۴۴۵ - مدیریت:۰۹۱۳-۱۲۱۳۳۳۱
www.anahitahall.com

FULICA
SunSafe
ARDENE
هیدرودرم
شرکت گل پخش سپاهان نمایندگی پخش محصولات آرایشی بهداشتی آردن، هیدرودرم، سان سیف، آی پلاس، فولیکا و... در استان اصفهان با عرضه محصولاتی با کیفیتی برتر و ارائه مشاوره تخصصی پوست، مو و ناخن رایگان توسط کارشناسان شرکت هیدرودرم در خدمت شما مصرف کنندگان عزیز می‌باشد.
پوستی زیبا با درونی سالم
همراه با داروهای گیاهی و مشاوره تخصصی رایگان توسط کارشناسان گیاه‌درمانی مجتمع دارویی دینه
میدان لاله، روبروی فروشگاه رفاه، ابتدای خیابان پروین، کوچه جنب آتش نشانی، بازار گیاهان دارویی، غرفه ۳۰،
تلفن: ۰۳۱-۳۵۶۰۴۱۶۸ تلفن همراه: ۰۹۳۹۶۵۴۲۶۹۷ و ۰۹۱۳۲۶۹۵۴۹۵

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

KAHOUR
Architectural & Interior Design

کهور

مرکز تخصصی بازسازی و دکوراسیون داخلی

- طراحی داخلی
- بازسازی
- کاغذ دیواری
- کف پوش لمینت
- دیوارکوب
- مبلمان
- پرده
- نورپردازی
- طراحی و اجرای TV Room
- پانل های اکریلیک تزیینی
- پانل های چوبی
- آجرو کاشی های شیشه ای

نمایندگی انحصاری استان اصفهان

arte di murano
EUROHOME enjoy living
AMAZON HARDWOOD
PASSERI INTERNTIONAL SRL

۲۰ سال گارانتی برای فضای مسکونی
۱۵ سال گارانتی برای فضای اداری
۵ سال گارانتی

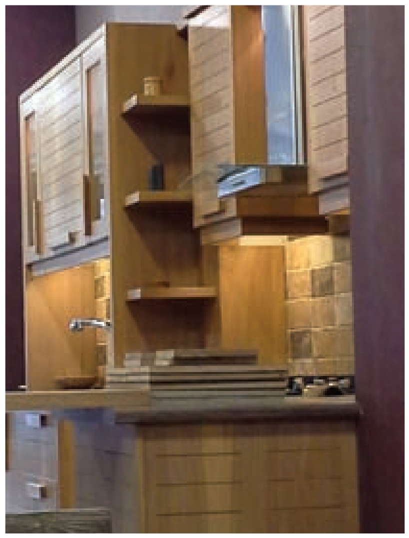
عاملیت فروش

grandeco
HOHENBERGER
roberto cavalli home
WALLQUEST
WITEX
ARMANI
Zenolite
3form
rasch
SIRPI
kronogreen
marburg WALLCOVERINGS
CASADECO
MEISTER
erismann
ALLOC

اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید، جنب کلینیک پزشکی باران
تلفن: ۳۶۶۱۸۱۸۰ - ۰۳۱ دورنگار: ۳۶۶۱۶۷۲۷ - ۰۳۱
www.kahourgroup.ir

وَن

- سیستم آشپزخانه چوبی
- طراحی و اجرای دکوراسیون



VÁN

اصفهان، خیابان فیض، جنب بانک صادرات، ساختمان نگین، واحد ۶

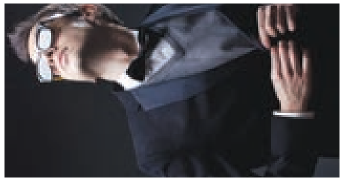
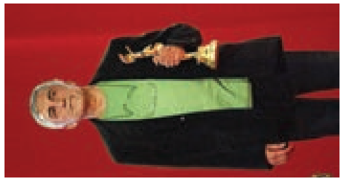
تلفن: ۰۳۱ – ۳۶۶۳۹۰۶۰ همراه: ۰۹۱۳۳۱۰۵۲۱۴

پودر موبر رویدر
Royder
Talaee
رویدر، رویای پاکیزگی ...
رویدر طلایی
انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان
رضایتمندی مشتری سال ۹۳
بدون بو، قابل استفاده برای تمام بدن
تهیه شده از بهترین مواد اولیه اروپا
آدرس: اصفهان، شهرک صنعتی سه راه مبارکه،
فاز دوم، نبش خیابان پنجم، پلاک ۲۰
تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۶۰۲۲۶
WWW.ROYDER.IR

تماشا ۹

بریم سینما ۱۰
مترونوم ۱۲
سه ریال ۱۴
اکران خانگی ۱۶

خوش تیپی ۱۷

بوی خوش تن ۱۸
کمد لباس ۲۰
خوشتیپی ایرانی ۲۶

+ پرونده ویژه
دوستی دختر و پسر
صفحه ۴۳

سبک سالم زندگی ۵۳

خواستگارانه ۵۴
سرکار ۵۶
گردشگری ۵۸
زندگی سالم ۶۰
مجردانه ۶۲

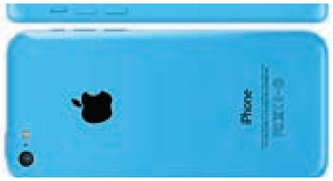
درمانگاه ۶۹

مکمل ۷۰
گزارش ویژه دیابت ۷۲
نسخه جادویی ۷۴

شکم کده ۸۵

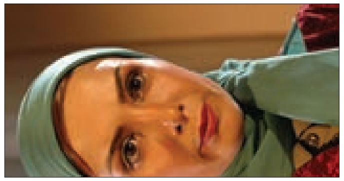
سه سوت سوپ ۸۶
بفرمایید شام ۸۷
کافی شاپ ۸۹
دسر ۹۰
سالاد ۹۱

گجت ۹۷



همراه آخر ۹۸
GAME ۱۰۰
هشتگ ۱۰۲

گپ ۱۰۵



لادن طباطبایی ۱۰۶
فرناز رهنما ۱۱۴
سیروس همتی ۱۱۶
بهنوش بختیاری ۱۱۸

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: مسیح طباطبایی، مریم وفایی، حمید مشکلاتی، نسترن مکارمی، مژده ذاکرین، سیده منیره طباطبایی. **سرویس ترجمه:** نینا امیری **دبیر پرونده:** نگار احمدی. **دبیر چهره ها:** علی رفیعی
سرویس عکس: محمد شریف، علی رفیعی.
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

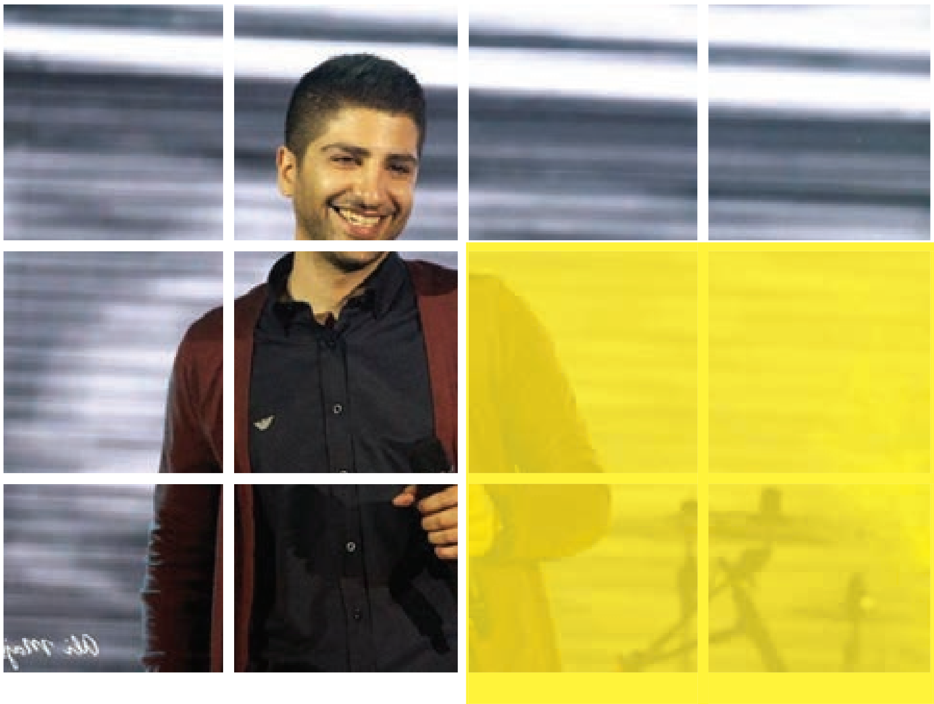
سخن سردبیر

ماه مهر را باید ماه آغاز تلاش مجدد فرهنگ برای رشد و پویایی جامعه دانست. ماه مهرماه بازگشایی مدارس و آغاز فعالیت یک دورع دیگر آموزشی است که میلیونها نفر اعم از مسئول و پدر و مادران و دانش آموخته گان در هر سطحی را به خود مشـغول می کند. البته ماه مهر فقط یک بهانه است. بهانه ای برای پرداختن بیشتر به فرهنگ و آموزش والا اگر بخواهیم در هر زمینه ای به خود باوری و استقلال برسیم باید از مسیر فرهنگ عبور کنیم. البته بعضاً ما در حوزه فرهنگ هزینه هایی می کنیم که فایده ندارد و محصولاتی تولید می کنیم که کسی نمی شنود و نمی خواند. امروز فرهنگ ما در حوزه مدرسه دانشگاه و حوزه دارای نقاط ضعف و قدرتهای فراوانی است باید دید با چه برنامه ای و با چه عزمی در صددیم این نقاط ضعف را برطرف و از تهدیدها فرصت بسازیم. بعضی معتقدند در حوزه فرهنگ همه چیز را باید به مردم سـپرد اعم از اداره مدرسه، تاسیس دانشگاه و ... ساخت مدرسه و حمایت از حوزه ولی این تفکر غلطی است. پس در حوزه فرهنگ دولت چکاره است؟ باید باور داشت که فرهنگ هم زمانی می تواند حرکت کند که در کنار عوامل دیگر از سرمایه نیز برخوردار باشد و اگر سرمایه وجود نداشته باشد بسیاری از فعالیت های فرهنگی به سرانجام نرسیده و فرهنگ پدیده ای ایستا می شود که رشد و توسعه در آن دیده نخواهد شد. این را مقایسه کنید با زمانی که فرهنگ خود بتواند صاحب سرمایه و سود شود و گردش اقتصادی در آن به اوج برسد که نتیجه آن پیشرفت و توسعه فعالیت های فرهنگی است.

امید است در فعالیت مجدد که با شـروع مهر آغاز می شـود دولت بتواند از صاحبان کسب و کار فرهنگی به معنای واقعی حمایت کنـد و اولیاء و دانش آموزان و مدیران و معلمان و تمام دسـت اندرکاران در یک فضای آرام به کسـب علم و دانش بپردازند که ایران اسلامی امروز سخت به آن نیاز دارد.

مرضیه ربیعی

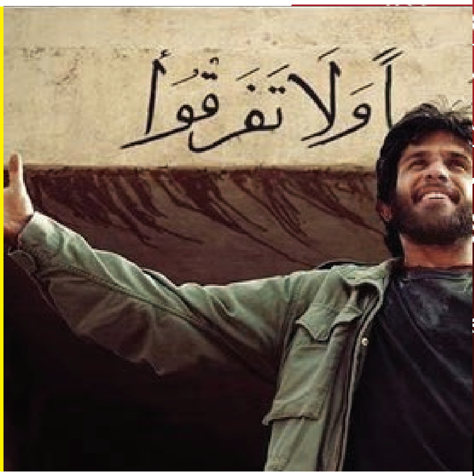
فصل اول



تماشا

- بریم سینما
- سه ریال
- مترونوم
- شبکه خانگی

- ما، آذر، شهدخت، پرویز و دیگران



- سرک کشیدن زندگی سالم به «شهر موش‌ها ۲»

موش‌ها هم می‌توانند دوست‌داشتنی باشند

- نگاهی به خوانندگان زیرزمینی مجاز شده

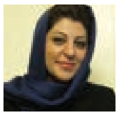
زیر و رو شده ها

- دردسرهای عظیم لطیف

نگاهی به سریال دردسرهای عظیم به کارگردانی برزو نیک نژاد

سرک کشیدن زندگی سالم به «شهر موش‌ها ۲»

موش‌ها هم می‌توانند دوست‌داشتنی باشند



مریم وفایی

بچه‌های دهه شصت، فیلم‌های خوبی می‌دیدند. اصلا دهه شصت، دهه رشد سینمای ایران است، بچه‌ها در این دهه کلی از دیدن فیلم‌های خوبی که در سینمای کودک برایشان ساخته می‌شد لذت می‌بردند، برنامه‌های تلویزیون هم خیلی خوب بود، این قدر عمه و عمو که نداشتیم، مجموعه‌های عروسکی جایگاه ویژه‌ای داشتند و توجه به فانتزی در سینما و تلویزیون برای کودکان بسیار زیاد بود که خیلی از آن‌ها هنوز هم در یادها مانده است مثل «خونه مادربزرگه»، ابتدای دهه ۷۰ هم تقریبا به همین منوال بود اما بعد از آن تقریبا دیگر اثری از آن برنامه‌های خاطره‌انگیز ندیده‌ایم و امروز سینمای کودک و نوجوان کشورمان عملا نمی‌تواند با رقبای قدر آمریکایی خود در این عرصه رقابت کند اما به نظر می‌رسد که «شهر موش‌ها ۲» این قابلیت را دارد.

شهر موش‌ها از کجا شروع شد؟

«شهر موش‌ها» در واقع ادامه دهنده راه یک جُنگ تلویزیونی به نام «مدرسه موش‌ها» بود که سال ۶۰ از شبکه یک پخش می‌شد، قرار بود این جُنگ بچه‌ها را تشویق به مدرسه رفتن کند، گروه کودک شبکه یک، طرح ساخت این بخش را به مرضیه برومند سفارش داد، البته آن موش‌ها با موش‌های نسخه نهائی خیلی فرق داشتند، خیلی بی‌رنگ و رو بودند و غیر از کپل و عینکی بقیه شخصیت‌ها شکل نگرفته بودند. ایده این موش‌های بامزه رها نشد و در سال ۶۴ فیلم سینمایی «شهر موش‌ها» ساخته شد؛ عروسک‌های «مدرسه موش‌ها» این قدر محبوب بودند که فیلمش هم ساخته شود.

برای بچه‌های دیروز و امروز

اما بعد از سال ۶۴، دیگر شهر موش‌ها دنباله‌اش ول شد تا سال ۹۲ که علی سرتیپی که به عنوان یک تهیه‌کننده فیلم‌های بفروش مطرح است اندی قبل به میدان آمد و از مرضیه برومند خواست که برای ساخت «شهر موش‌ها ۲» به میدان بیاید، برومند قبول نمی‌کرد تا سرتیپی منیژه حکمت را واسطه کرد و پس از آن بود که برومند قبول کرد به میدان بیاید و این شهر را بار دیگر بنا کند اما به محمدعلی طالبی، کارگردان تلویزیونی فیلم قبلی هیچ نگفتند و فیلم را ساختند، طالبی هم صدایش درآمد که حقوق معنوی کار را رعایت نکرده‌اند، به هر حال همه چیز گذشت تا به امروز که این فیلم در حال اکران در سینماهای کشور است، فروش خوبی هم داشته، حتی تهیه‌کننده‌اش جوگیر شده و از ساخت «شهر موش‌ها ۳» خبر می دهد، البته تهیه‌کنندگان هم حق دارند، چرا که تمام خرج این فیلم را تقریبا اسپانسرها تامین کرده‌اند و یک فیلم پر سود است.

خاطره دهه شصتی‌ها

«شهر موش‌ها» یک خاطره است، برای همه دهه شصتی‌ها، چرا که این فیلم تا اواخر دهه ۸۰ هم به کرات از تلویزیون پخش می‌شد، سال‌ها نیز برای مدارس بر پرده سینماها می‌رفت و به یک خاطره جمعی تبدیل شده است، حالا این خاطره جمعی بار دیگر به سینما آمده است و نکته اصلی این جاست که الآن دهه شصتی‌ها که جمعیت‌شان کم هم نیست، مخاطب این فیلم هستند در کنارش برای بچه‌ها نیز فیلم خوبی است و این تعداد بالای مخاطب، فروش فیلم را تضمین می‌کند. انصافا این فیلم هم دهه شصتی‌ها را راضی می‌کند و هم بچه‌های امروز را.

جشنواره نمی‌خواهیم

نکته جالب توجه این است که سازندگان «شهر موش‌ها ۲» این فیلم را به جشنواره فیلم کودک و نوجوان اصفهان ارسال نکردند و ترجیح دادند یک ماه و اندی قبل از برگزاری این جشنواره، فیلم را روی اکران ببرند، نکته جالبی که نشان دهنده کم ارزش شدن جشنواره اصفهان در نزد فیلمسازان و این حقیقت است که فیلم خوب کودک در سینمای ایران احتیاجی به شرکت در جشنواره ندارد، چرا که این جشنواره اساسا خط مشی تعیین نمی‌کند و تاثیر چندانی در فروش یا اکران فیلم‌های کودک و نوجوان ندارد، جشنواره فیلم کودک هم انگار مثل فیلم‌های کودک از اواسط دهه هفتاد، جایگاه خود را از دست داد و امروز به این وضعیتی افتاده که می‌بینید.

دوران تازه و شهر موش‌ها

«شهر موش‌ها ۲» یک فیلم ساده نیست، یک جریان جدید تبلیغاتی، رسانه‌ای در فیلمسازی کشور است، سازندگان این فیلم قبل از ساختش، تبلیغات را شروع کردند، برای کلید خوردنش مراسم گرفتند، کمپین فیس‌بوکی راه انداختند، چهره‌های مشهور که کودکان دهه شصت بودند را جلوی دوربین آوردند و از آنها خواستند که از این فیلم‌ها بگویند، خبرگزاری موشنا را راه انداختند، به خیلی‌ها شهروندی افتخاری شهر موش‌ها دادند، از گروه پالت خواستند که آهنگ معروفش «ک مثل کپل» را اجرا کنند و مسابقه نقاشی و فیلمسازی برگزار کردند، قرعه‌کشی کردند، بازی آنلاین شهر موش‌ها را راه انداختند، عروسک‌های شهر موش‌ها الآن در بازار توزیع شده است و ارتباطی تنگاتنگ با رسانه‌ها برقرار کردند که نتیجه‌اش انتظاری بود که همگان برای دیدنش داشتند و افراد را به سینماها کشاند و بدون شک در شبکه نمایش خانگی هم فروش خوبی می‌کند و قطعا تلویزیون هم حق پخش آن را می‌خرد تا بتواند برای همه پخشش کند.

نه چندش‌آور و نه نفرت‌انگیز

موش اساسا برای ما انسان‌ها موجود دوست‌داشتنی‌ای نیست، نامش با ویرانی خانه و زندگی‌مان همراه است، عامل انتقال بیماری است، از بچه‌ها که هیچ، آدم بزرگ‌ها را هم باید از آنها دور نگه داشت اما این هنر خالقان «شهر موش‌ها» است که همین موش چندش‌آور را برای ما دوست‌داشتنی می‌کنند، دلمان می‌خواهد بگیریم فشارشان بدهیم و فانتزی‌ای که شهر موش‌ها برای ما می‌سازد زیبا و دوست‌داشتنی است ،در کنار آن قصه و روایت هم هر چند ساده اما قهرمان دارد، پیش می‌رود و بچه‌های این دوره و زمانه که فیلم‌های قوی کودک و نوجوان هالیوودی می‌بینند را با خود همراه می‌کند، چه خوب که از این فیلم‌ها بیشتر داشته باشیم، چه خوب که بتوانیم بچه‌هایمان را بیشتر به سینما ببریم، چه خوب که خاطره‌هایمان را خراب شده و ویران در گوشه‌ای نبینیم، اگر تا به امروز «شهر موش‌ها ۲» را ندیده‌اید، چرا منتظرید؟! فرصت دیدن فیلم‌های خوب در سینمای ایران محدود است، فرصت خاطره‌بازی برای خودتان و خاطره‌سازی برای کودکان امروز را از دست ندهید.

داستان «ک مثل کپل» یکی از نکات جالبی که خبرگزاری ایسنا کشف کرد این است که شاعر آهنگ تیتراژ «مدرسه موش‌ها» و «شهر موش‌ها» یک روحانی است، او در رابطه با چگونگی سرودن این شعر به این خبرگزاری گفت: در گروه کودک به همراه آقای عنصری، آقای رضاداد و دوستان دیگر نشسته بودیم که خانم اسدی (تهیه‌کننده مدرسه موش‌ها) با نگرانی آمدند و فرمودند شعری که برای تیتراژ «مدرسه موش‌ها» گفته شده، رد شده است. زمان بسیار محدودی حدود نیم‌ساعت فرصت باقی بود. ایشان با ناراحتی گفتند من برای ضبط وقت گرفته‌ام. اگر شعر نرسد، برنامه به هم می‌خورد، ... من به اتاق مجاور رفتم. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه طول کشید. بسم‌الله گفتم، تمرکز کردم و این شعر را در هفت – هشت بیت سرودم که همین شعر «ک مثل کپل / صحرا شده پر ز گل ...» بود. البته بعد که خواستند آهنگش را بگذارند، یکی – دو کلمه را تغییر دادند. از اتاق که بیرون آمدم، خانم اسدی خیلی تعجب کردند و خوشحال شدند. شعر را برای اجرا به گروه دادند و قصه تمام شد. بعد هم من به جهت روحیات خودم که انزواطلبم، به قم آمدم و مشغول تحصیل و بعد تدریس شدم. همیشه هم هنر را دنبال می‌کنم، اما خودم را دور نگه داشته‌ام. این، همه‌ی قصه من است و هرگز نه از کسی گله دارم که چرا نامم در کار نیامده و نه دلبستگی‌ای به این مسائل دارم.

نگاهی به خوانندگان زیرزمینی مجاز شده

زیر و رو شده‌ها

اوایل دهه ۸۰ بود که عنوان خواننده زیرزمینی بیـــن مردم جاافتاد، خواننده‌هایی که هیچ مجوزی نداشتند و آهنگ‌هایشان در اســـتودیوهای غیرمجاز ضبط می‌شد که به خاطر اینکه جو غالب را شکســـته بودند و پنهانی نیز این کار را انجام می‌دادند به زیرزمینی مشهور شدند. بعد از ظهور شبکه Iran Music که چندی پیش نیز ۱۰ ساله شد، کلیپ‌های خواننده‌های زیرزمینی نیز از این شبکه پخش شد و خوانندگان بسیاری به موسیقی کشور معرفی شدند، هر چند اوایل خوانندگان زیرزمینی دستگیر می‌شدند و با فعالیتشان برخورد می‌شد اما ظرف ۴ ســـال این قدر تعدادشان زیاد شد که امکان مقابله با آنها وجود نداشت و حتی بتدریج برخی از این خوانندگان توانستند مجاز شوند؛ نگاهی داریم به مشهور ترین خوانندگان زیرزمینی که این روزها روی زمین آمده‌اند و با مجوز کار می‌کنند.

سیروان خسروی

سیروان مطرح‌ترین خواننده زیرزمینیِ مجاز است، او از سال ۷۹ تا به امروز یعنی زمانی که تنها ۱۷ سال بیشتر نداشتف موسیقی کار می‌کَند و یکی از برترین تنظیم کنندگان کشور است که تاکتون ۳ آلبوم داشته و از زمانی مطرح شد که با کاوه یغمایی کار را شروع کرد. خیلی طول کشید تا سیروان معروف شده و خواننده‌ای شـــود که کنسرتش برای کنســـرت‌گذار صرف کند ولی به عنوان یک آهنگساز و تنظیم کننده زودتر مطرح شد و شاید خیلی از شما «وایسا دنیا» رضا صادقی، «عشق من باش» بهنام صفوی و «احساس آرامش» احسان خواجه امیری را با آهنگسازی و تنظیم او شنیده باشید، با آهنگ سریال «ساختمان پزشکان» پایش به تلویزیون و تیتراژخوانی در آن باز شد که بعد از چند قسمت نام خودش و برادرش از تیتراژ حذف شد و همین مسئله نیز حواشی بسیاری ساخت.

زانیار خسروی

برادر ســـیروان خســـروی، یک خواننده مطرح موســـیقی پاپ کشـــورمان است. او خیلی زودتر از برادرش معروف شـــد، اولین آهنگـــش «طفره نرو» بود که برادرش ســـیروان برای او ســـاخته بود، زانیار بعد از ۳ تا ۴ ســـال مجوز گرفـــت، او در سراسر کشـــور کنسرت برگزار می کند و یک آلبـــوم هم با نام «۲۸» راهـــی بازار موســـیقی کشورمان کرده که آلبوم خوبی است اما همچنان «طفره نرو» مطرح‌تریـــن و محبوب‌تریـــن آهنـــگ اوســـت. بدون شـــک در موفقیـــت زانیـــار، آهنـــگ و تنظیم‌های خـــوب برادرش تاثیرگذار بوده و باعث شـــده به جایگاهی که امروز دارد، دست یابد.

سعید کرمانی

سعید کرمانی بعد از آهنگ «فلنگو بستی» تصمیم گرفته که مجوز بگیرد و اتفاقا مجوز آلبوم هم گرفته، سعید کرمانی از جمله چهره های زیر زمینی موسیقی پاپ است که در سال‌های گذشته با انتشار آثارش روی اینترنت توانست طرفدارانی برای خود و آثارش دست و پا کند و در این بین قطعه «دیگه نمی خوامت» توانست محبوبیتی جالب توجه را در بین دوستداران موسیقی از آن خود کند و همین باعث شد که نام این خواننده بر سر زبان‌ها بیفتد. مجوز فعالیت‌های این خواننده در تاریخ ۹۲/۱۲/۲۷ صادر شد،او در آخرین روزهای سال گذشته رسما به جرگه خواننده‌های مجاز داخلی ملحق شود و باید منتظر ماند و دید این خواننده چه زمانی آلبومش به بازار موسیقی کشور عرضه خواهد شد.

مجاز بعد از این‌ها

در محافل موسیقی حرف از مجاز شدن خیلی از زیرزمینی‌هاست ولی نقدا می گوید که «کاوه آفاق» خواننده گروه «The ways» در حال مجوز گرفتن و آلبوم دادن است، سینا حجازی هم کارهایی را انجام داده است، سیامک عباسی، خواننده‌ای که تا به امروز چهره‌اش را ندیده‌ایم هم به دنبال گرفتن مجوز و دادن آلبوم است، احتمالا به زودی مجوز می گیرند، چرا که دفتر موسیقی وزارت ارشاد در دوره جدید علاقه‌مند به ساماندهی خوانندگان زیرزمینی با مجوز دادن به آنهاست.

تك آهنگ که مجوز نمی‌خواهد

تقریبا می توان گفت که تمامی تک‌آهنگ‌های موجود در بازار موسیقی کشورمان مجوز ندارند و این رویه دیگر جا افتاده، حتی به خواننده‌های مطرح نیز برای این جور آهنگ‌ها گیر مجوز نمی‌دهند و استودیوها هم دیگر برای ضبط‌شان با مشکل روبرو نمی‌شوند، یک جورهایی همه، خط قرمزها را تا حدودی دریافته‌اند و آنها که می خواهند مشکلی برایشان پیش نیاید آن خط قرمزها را رعایت می کنند و کسی هم کاری به کارشان ندارد اما اگر بخواهید آلبوم رسمی برای فروش به بازار ارائه کنید باید مجوز بگیرید و یا اگر خواستید که کنسرت بگذارید برای آهنگ‌هایی که می خواهید اجرا کنید مجوز بگیرید، پروسه هم برای کنسرت خیلی راحت است، یک CD از کارتان را ارائه می کنید،وزارت ارشاد می گوید که آیا می توانید آنها را اجرا کنید یا نه، اگر همان خط قرمزهایی را که گفتیم رعایت کرده باشید، به خوبی و خوشی کنسرت‌تان را برگزار می کنید.

مجوز بگیرید

حقیقت این است که در دنیای موسیقی زیرزمینی خیلی‌ها عمدا مجوز نمی گیرند و خیلی‌ها هم اصلا دغدغه مجوز ندارند و برایشان مهم نیست کارشان مجوز داشته باشد یا نداشته باشد، اما این مجوز نگرفتن در کشور ما که همه چیز باید رسمی باشد، مشکلاتی را پیش آورده .از این رو وزارت ارشاد دو تا سه سالی است که در را به روی خوانندگان زیرزمینی باز کرده و غیر از خانم‌ها و آنهایی که اصول و خطوط قرمز را رعایت نمی کنند، به بقیه مجوز می‌دهد.

سامان جلیلی

سامان جلیلی که سال‌های زیادی است در عرصه موسیقی پاپ زیرزمینی فعالیت می کند، پس از اخذ همه مجوزهای لازم نخستین آلبوم رسمی‌اش را با نام «پرتگاه» در بازار موسیقی کشور منتشر کرد، این آلبوم از سیزده قطعه تشکیل شده. این خواننده قبل از انتشار این آلبوم چند ویدیوی تصویری را نیز در فضای مجازی منتشر کرد. سامان جلیلی خواننده‌ایست که با آثار عمدتا عاشقانه و احساسی در فضای موسیقی کشور فعالیت می کند و با توجه به سن و سال پایینش پیش‌بینی می‌شود بتواند آینده درخشانی را در موسیقی پاپ داخلی داشته باشد.

عماد طالب‌زاده

حمید طالب‌زاده از برادرش عماد معروف‌تر است، او که آهنگ «همه چی آرومه» را خواند و با آن بسیار معروف شد بعد از مدتی که دنبال کارهای مجوزش بود و نتوانست بگیرد، جلای وطن کرد، اما برادرش عماد همچنان در ایران است و با خواندن تیتراژ سریال «خواب بلند» نشان داد که مجاز شده است، دو سالی هم می‌شود که از ساخت کلیپ و پخش در شبکه‌های ماهواره‌ای دست کشیده و فقط تک آهنگ بیرون می‌دهد، الآن انگار در تدارک آلبوم است و می‌خواهد رسما مجاز شود.

چه می‌شود که خواننده‌ای غیرمجاز می‌شود؟

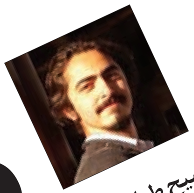
این سئوال خوبی است، شما با تک‌آهنگ بیرون دادن و مجوز نگرفتن برایش غیرمجاز نمی‌شوید، اصلی‌ترین دلیل غیرمجاز شدن خوانندگان داخلی، ضبط و پخش ویدیو کلیپ در شبکه‌های موسیقی فارسی‌زبان ماهواره‌ای است یا اینکه با خوانندگان فارسی‌زبان آن ور آبی کار کنید یا خودتان آن ور آبی باشید، در این صورت است که غیرمجاز می‌شوید، البته دسته‌ای از خوانندگان هستند که هیچ کدام از این ویژگی‌ها را ندارند اما باز هم غیرمجاز هستند، دلیلش هم گاهی مشخص نیست، اما نقدا اگر قصد خواننده شدن دارید و می خواهید بعدا مجوز بگیرید، کلیپ نسازید بدهید شبکه‌های موسیقی فارسی‌زبان، بعد از اینکه مجاز شدید اگر خط قرمزهای کلیپ را رعایت کنید، همچنان مجاز می‌مانید.

مجاز شدن به نفع خوانندگان است

بله، مجاز شدن به نفع خوانندگان است، خوانندگان مجاز می توانند آلبوم رسمی منتشر کنند و آن را به فروش برسانند، البته فروش آلبوم دیگر سود چندانی ندارد، پول در کنسرت است که این کار هم مختص خوانندگان مجوزدار است، فقط کافی است مجوز داشته باشد تا بتوانید، کنسرت برگزار کنید و خب مجاز شدن امکانات دیگری از جمله خواندن در صدا و سیما، حضور در برنامه‌های سازمانی و جشن‌ها و اجرای پلی بک و این‌ها را هم نصیب‌تان می کند که سرجمع پول خوبی می‌شود و ارزش این را دارد که خوانندگان به دنبال مجوز باشند.

دردسرهای عظیم لطیف

نگاهی به سریال دردسرهای عظیم به کارگردانی برزو نیک نژاد



مسیح طباطبایی

خیلی از مشتری های شبکه جم، وقتی که صحبت آن می شود علاقه‌ای به دیدن سریال های این شبکه ندارند، حتی بارها با خود عهد کرده‌اند که بعد از پایان یک سریال، دیگر به سراغ سریال های این شبکه نروند اما نمی شـــود، چرا که باید جایگزینی برای این سریال ها باشد و این خلایی است که صدا و سیمای ما نتوانســـته پر ش کند و مخاطب، به خصوص خانم‌ها و خانواده‌های معمولی جامعه خودمان را به سمت سریال های جم می فرستد اما به نظر می‌رسد که سریال «در دسرهای عظیم» که این روزها از آنتن شبکه ۳ می‌بینید می تواند برای ۴۵ دقیقه هم که شده شما را بی خیال جم کند.

یک سریال دوست‌داشتنی

نگاهی مختصر به سریال «در دسرهای عظیم»، ما را با یک فوج آدم دوست‌داشتنی روبه‌رو می کند، شخصیت‌هایی که برای ما آشنا و ملموس هســـتند و از دیدن زند گی شان، لذت می‌بریم، پول و پله چندانی در دست و بال ندارند ولی شادند، خوشحالند، صمیمیت از در و دیوارش می‌بارد و ما را با خود همراه می کند، جمع هایی که این روزها خیلی کم شده‌اند اما همچنان برای ما آشنا هستند، در کشان می کنیم و غیر قابل باور نیستند، هر چند سریال سعی می کند که به سمت طنازی برود ولی واقعیت این است که این شخصیت‌ها با همین میزان طنازی، در جامعه ما، معادل بیرونی دارند و حقیقتا کمدی نامیدن «در دســـرهای عظیم» بسیار مشکل است، ما بیشـــتر با یک درام طنازانه روبرو هستیم که روایتش ما را جذب می کند.

شخصیت‌های این سریال برای ما آشنا و ملموس هستند و از دیدن زندگی‌شان، لذت می‌بریم، پول و پله چندانی در دست و بال ندارند ولی شادند، خوشحالند، صمیمیت از در و دیوارش می‌بارد و ما را با خود همراه می‌کند، جمع‌هایی که این روزها خیلی کم شده‌اند اما همچنان برای ما آشنا هستند، درکشان می‌کنیم و غیر قابل باور نیستند، هر چند سریال سعی می‌کند که به سمت طنازی برود ولی واقعیت این است که این شخصیت‌ها با همین میزان طنازی، در جامعه ما، معادل بیرونی دارند

مرده‌های تقلبی

«دردسرهای عظیم»، سومین سریال پربیننده‌ای است که موضوع مرده‌های تقلبی را مطرح می‌کند، اولین سریال «مسافری از هند» بود که مجید مشیری نقش مرده تقلبی را در آن بازی می‌کرد و بعد از حدود ۱۲ سال که از پخش این سریال می‌گذرد همچنان در خاطره‌ها مانده است، سریال دوم، سریالی از کارخانه سریال‌سازی سیروس مقدم است که نقش مرده تقلبی را در آن محمدرضا شریفی‌نیا بازی می‌کرد و این هم سومین سریال، که نقش مرده تقلبی‌اش را مهدی هاشمی بازی می‌کند، همه این ها هم به خاطر طلب کارها و مسایل مالی است که چنین فیلمی درمی‌آورند و ما را هم به دنبال خودشان می‌کشند. موفق‌ترین این سریال‌ها «مسافری از هند» بوده اما تنها سریالی که بر مبنای این مرگ تقلبی ساخته شده و آن را اصل قرار داده، «پیامَک از دیار باقی» سیروس مقدم است؛ در «مسافری از هند» و «دردسرهای عظیم»، ما با روایت‌های دیگری روبرو هستیم که آنها بیشتر در یاد می‌مانند از جمله ماجراهای دختر هندی و اکنون هم آقا لطیف که بدون شک از مرده‌های تقلبی بیشتر به یاد می‌ماند.

یک دستیار و کارگردان خوب

برزو نیک‌نژاد کارگردان «دردسرهای عظیم» را همه با فیلمنامه‌های درخشان و همچنین دستیاری محمدرضا لطیفی می‌شناسند، او همیشه فیلمنامه‌نویس خوب و دستیاری قابل بوده است، فیلمنامه سریال دوست‌داشتنی «دودکش» حتما در خاطرتان هست، او چندی پیش یک فیلم سینمایی جاده‌ای به نام «ناخواسته» ساخته که هنوز اکران نشده و «دردسرهای عظیم» هم اولین سریالی است که از او می‌بینید، نوعی ادامه سبک کارگردانی محمدحسین لطیفی با تمی دوست‌داشتنی و ضرباهنگی روان و ماهیتی صمیمانه. شک نکنید که از برزو نیک‌نژاد بیشتر می‌شنوید و سریال‌های بیشتری از او می‌بینید؛ کارگردان خوبی به تلویزیون ایران آمده است.

بیا منو بگیر

در سینما فیلم‌هایی که در آن یک دختر به پسری پیشنهاد بدهد که با او ازدواج کند، کم نیست اما در تلویزیون، ما که یاد نداریم و چیزی هم پیدا نکردیم؛ حالا نگویید که خیلی‌هایش را سراغ دارید، بله مواردی که دختری به پسری علاقه‌مند باشد وجود داشته اما اینکه مستقیما بگوید: «بیا منو بگیر»، وجود نداشته است و سریال برزو نیک‌نژاد اولین نوع از این دست است. موافقت صدا و سیما با ساخت چنین سریالی عجیب به نظر می رسد، اما در هر حال امروز ساخته شده و بر آنتن شبکه ۳ سیما است، شما هم هر شب می‌بینید.

بازیگردانی

در سریال دردسرهای عظیم بر خلاف خیلی از سریال های این روزهای سیما کارگردان به خوبی توانسته فهرست قابل توجه و بدرد بخوری از آنچه در چنته تلویزیون است بیرون بیاورد.

همین بازیگران به خوبی توانسته اند متن نسبتا مایه دار و موفق برزو نیک نژاد را پیش ببرند. مهران رجبی، مریم سعادت، مهدی هاشمی، جواد عزتی، امیر غفارمنش از کاربلد های طنزهای تلویزیونی اند. که این مولفه را طی سال های اخیر با سریال هایی از این دست ثابت کرده اند. خیلی جاها این آدم ها به درد کارگردان خورده اند و شوخی های نه چندان خنده دار فیلمنامه را تبدیل به سوژه هایی برای خنده های مخاطب کرده اند. به این می گویند کَست موفق یا بازیگردانی خوب.

منطق روایی

خیلی‌ها به منطق روایی «دردسرهای عظیم» گیر می‌دهند، اینکه باورپذیر نیست و ... اما واقعیت این است که چنین اتفاقی در عالم خارج امکان رخ دادن دارد، هر چند خیلی عجیب است ولی به این دسته افراد باید گفت فیلم و سریال که قرار نیست همه چیز را واقعی نشان دهند، تخیل بارزترین ویژگی سینماست و اگر داستانی کمی بعید به نظر می‌رسد به این معنا نیست که غیرممکن است، وقتی مخاطب آن را می‌پذیرد و چندان در ذهنش آن را باورنکردنی نمی‌پندارد، دیگر نباید به این مسایل گیر داد.

مهدی هاشمی ضعیف

مهدی هاشمی یکی از قوی‌ترین بازیگران سینمای ایران است، او یکی از بهترین‌ها در سن و سال خود است که نمی‌توان بازی‌های درخشانش را نادیده گرفت، اما نقشی که در «دردسرهای عظیم» دارد، چندان نقش درخشانی نیست، توانمندی‌های والای او را به نمایش نمی‌گذارد و اساسا نقش جوری نوشته نشده که احتیاج به توانمندی و انرژی بالای بازیگر داشته باشد، واقعا باید دید چرا مهدی هاشمی این نقش را قبول کرده؟ چه چیزی پشت پذیرش این نقش است؟ آیا کار خیلی جذاب بوده یا نه، در هر حال مهدی هاشمی هم که نمی‌تواند در خانه بنشیند تا یک نقش عالی در حد توانمندی‌هایش ارائه کنند، او هم باید کار کند و نقش فرحان خاک پور را دوست داشته و پذیرفته است.

همه چیز تکراری است

اساسا ما در «دردسرهای عظیم» با یک سری المان‌های تکراری روبه‌رو هستیم، پسر شهرستانی‌ای که در تهران زندگی می کند، عشق سینماست، پول ندارد، درگیر یک رابطه می‌شود، آدم مایه‌داری که بدهی زیاد دارد و ... حتی روابط هم تکراری است. ما تا به امروز کلی مشابه‌اش را در سریال‌های ایرانی دیده‌ایم، این هم بد نیست، چون این ساختارها جواب می‌دهد و مورد علاقه است، نباید انتظار داشته باشیم که هر سریال و فیلمی یک نکته جدید به ما ارائه کند. در صورتی می توانیم به استفاده از این ساختار ایراد بگیریم که از کارهای قبلی با همین ساختار، ضعیف‌تر باشد که چنین اتفاقی در این سریال نیفتاده است، ضمن اینکه مطمئنیم همه شما می‌دانید که آخر این سریال چه می‌شود، قطعا به خوبی و خوشی تمام می‌شود و بهار و لطیف هم ازدواج می‌کنند و خاک پور هم ماجرایش به خوبی و خوشی به پایان می‌رسد و آدم بدها به سزای اعمال ناشایست‌شان می‌رسند و ... ولی می بینید و دوستش دارید.

فقط تولیدات وطنی را عشق است!

برای این ماه پیشنهاد خرید فیلم از ویدئو کلوپ ها زیاد است اما باید خوب انتخاب کنیم و فیلم هایی بخریم یا کرایه کنیم که سرگرم کننده باشند، هم برای خودمان و هم برای خانواده. خب برای اینکه به چنین انتخاب بزرگی دست پیدا کنیم، گزینه زیاد نداریم؛ «خط ویژه»، «طبقه حساس» و «چ». این سه فیلم یک پکیج مفصل حاوی ارزشها، لرزش ها، خنده ها، غصه ها و همه چیزهای به درد بخوری هستند که به کار دورهم نشستن و فیلم ندیدن از ماهواره می خورد. دلیلش را هم در ادامه بخوانید.

پیشنهاد اول
خط ویژه

تیتراژ: خط ویژه را مصطفی کیایی کارگردانی کرده است، بر اساس فیلمنامه ای از خودش و با پولهایی که مسعود جعفری جوزانی خرج کرده است چون او فقط تهیه کننده بوده و نه سرمایه گذار. البته فیلم با همه خوبی هایی که دارد، بازیگران سرشناسی را نیز گرد هم آورده که هر کدام خودشان به تنهایی پایه یک فیلم اند؛ باور ندارید خودتان تا ته جمله بروید: هانیه توسلی، مصطفی زمانی، میلاد کی مرام، میترا حجار، هومن سیدی، محسن کیایی، پریناز ایزدیار و سام قربیان.

ماجرا از چه قرار است: یک هکر کامپیوتر به نام کاوه که به تازگی بصورت موقت از زندان آزاد شده، قصد دارد به همراه خواهر و دامادش مبلغ ۱۰ میلیارد تومان وام را که قرار است بطورغیرقانونی توسط رئیس یک بانک به حساب یک مفسد اقتصادی به نام محتشم (سام قربیان) واریز شود، در لحظه واریز به حساب خودش منتقل کند اما در حین انجام کار به دلیل جابجا شدن یک عدد، این پول هنگفت به حساب دو جوان ساده می رود.

یادداشت منتقد: تریلر شهری و جوانانه «خط ویژه»، روایتی مدرن از زندگی چند جوان در میان هیاهوی دور و برمان است که هر یک در جستجوی اندکی هوای آزاد و آسمانی آبی می جنگند و دست سرنوشت، آنها را مقابل هم قرار می دهد.

فیلمسازی که در سینمای دهه ۷۰، پر رنگ ترین نقش را ایفا می کرد (وجه سرگرم ساختن مخاطب در کمال رعایت هنجارهای اخلاقی وانسانی جامعه وارتقای سلیقه او)؛ وی روایت تلخ و حساس داستان خود را در بستری ملایم و طنز، آغاز می کند. با ترانه شوخ و شنگ سینا حجازی و طنازی شخصیت های داستانش قصه را آغاز می کند اما هر چقدر داستان جلوتر می رود، طنز فیلم سیاه و سیاه تر می شود. واقعیت های عریان جامعه، بیش از پیش خودشان را به رخ آدم های قصه می کشانند و آنها را به سوی سرنوشت محتوم خود رهنمون می سازند.

پیشنهاد دوم
طبقه حساس

تیتراژ: فیلم تازه ای است از آقای جنجالی سینمای ایران که همان کمال خان تبریزی است و ثابت کرده در تلویزیون راکد ایران هم می تواند جنجالی باشد؛ بهترین دلیلش هم سریال توقیف شده «دوران کهن» است. او این فیلم را بر اساس نوشته های آدم جنجالی دیگری به نام پیمان قاسمخانی ساخته که خود آقای فیلمنامه نویس هم در آن بازی می کند، در کنار رضا عطاران، پانته‌آ بهرام، آزاده صمدی، سوگل قلاتیان، ناصر عرفانی، هوتن شکیبا، بهاره رهنما، پیمان قاسم‌خانی، بهادر مالکی،، مهدی پاشایی و محمدرضا فروتن.

ماجرا از چه قرار است: مردی سنتی در حالی که به سفر رفته همسرش از دنیا می رود و بعد از مرگ همسرش او را در یک قبر دو طبقه دفن می کنند اما پس از مدتی که سر مزار می‌رود متوجه می‌شود مردی غریبه در طبقه دوم دفن شده است.

یادداشت منتقد: اولین مشکلی که هنگام تماشای «طبقه حساس» می توان به آن پی برد این است که فیلم در همان ۱۵ دقیقه ابتدایی تمام صحبت هایش را انجام می دهد و پس از آن دیگر هیچ ایده ای به جز شوخی های متعدد که نصف آنها می گیرد و نصف دیگر خیر، ندارد. متاسفانه نگاه تبریزی به شخصیت اصلی داستانش یعنی کمالی که یک فرد مذهبی متعصب است، نگاه پخته ای نیست و این شخصیت هم در دقایق مختلف فیلم بارها شخصیت عوض می کند.

پیشنهاد سوم:
چ

تیتراژ: تازه ترین ساخته حاجی سینمای ایران که پر حاشیه ترین فیلم او هم بود و البته پربازیگر ترین هم لقب دیگر فیلم محسوب می شد چرا که سعید راد، مریلا زارعی، بابک حمیدیان، مهدی سلطانی، اسماعیل سلطانیان، امیر رضا دلاوری، خسرو شهراز، مژگان خالقی، پیام لاریان و رضا نوری نقشهای اصلی را بازی کرده اند.

ماجرا از چه قرار است: شرح درایت، شجاعت، جسارت و سیاست های اتخاذ شده و آنی شهید چمران طی ۲۴ ساعت در شهر پاوه است، در زمانی که منافقین به این شهر حمله کرده بودند.

یادداشت منتقد: چ فیلم پخته ایست. چمران بی شک مهم ترین فیلم چند سال گذشته سینمای حاتمی کیا است. مهم است زیرا موضوعش، مضمونش، زمان اکرانش، زمان فیلمش، داستانش، داستان گویی اش، جنگش، جلوه های ویژه اش و از همه مهمتر فرم، زبان و بیانش با اهمیت است. چرخش های داستانی مناسب، گره ها و شخصیت های به جایی دارد. موضع خنثی ندارد و لحن محافظه کارانه ای نیز ندارد.

فصل دوم

خوش تیپی

- خوشتیپی ایرانی
- بوی خوش تن
- کمد لباس
- ست
- مد فصل

- چی رو با چی بپوشم
- پاییز فصل بالا پوش

- عطری مناسب پوستتان انتخاب کنید!
ریزه کاریهایی برای خوش بویی
- ۱۳ اشتباهی که در مد نباید انجام داد

- منوی تناسب اندام سوپر استارها و استارها چیست
زندگی سالم آدمهای مشهور

عطری مناسب پوستتان انتخاب کنید!

ریزه کاریهایی برای خوش بویی

معمولاً وقتی افراد می خواهند ادکلن بخرند، یکی از دوراه را می روند: یا دنبال همان عطری که از دوران دبیرستان استفاده می کردند، می گردند یا عطری را انتخاب می کنند که در هنگام خرید به نظرشان خوشبو بیاید.

البته راه دوم بسیار بهتر از راه اول به نظر می آید، اما برای انتخاب عطر فقط مهم این نیست که کدام به نظر تان خوشبو بیاید. پوستتان هم مهم است و اینکه آیا با پوست شما سازگاری دارد یا خیر. رایحه هر عطری برای افراد مختلف متفاوت است چرا که این رایحه تا حد زیادی به نوع پوست شما و مواد تشکیل‌دهنده آن عطر بستگی دارد. برای داشتن انتخاب بهتر، متن زیر را مطالعه کنید.

روش تست ادکلن

قبل از اینکه با اصول سازگاری عطر با پوستتان آشنا شوید، باید چند نکته را برای انتخاب اولیه ادوکلن بدانید: در انتخاب هر ادکلن سه مرحله وجود دارد. زمانی که در فروشگاه هستید، ادکلن مورد نظرتان را برداشته و کمی از آن را به عنوان نمونه روی کاغذ تستر بزنید و بو کنید. این اولین مرحله و اولین احساس شما نسبت به رایحه این عطر است. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد دوباره کاغذ را بو کنید. این دومین مرحله است. در این مرحله شما رایحه جدیدی بعد از بیرون رفتن رایحه اول از بینی به مشامتان خواهد خورد. ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دیگر صبر کرده و دوباره کاغذ را بو کنید. این مرحله سوم است و در این مرحله شما بویی استشمام خواهید کرد که برای ۳ یا ۴ ساعت ماندگار خواهد بود. اگر رایحه این عطر در هر سه مرحله مورد پسند شما بود، می توانید آن را انتخاب کنید.

ترکیباتی در ادکلن‌ها که باید از آنها پرهیز کرد

انواع بسیاری از ادوکلن‌ها حاوی ترکیباتی مصنوعی هستند. بعضی از انواع متداول این ترکیبات که باعث مشکلات پوستی مثل خارش، جوش، آماس و اگزما و حتی مشکلات تنفسی می‌شوند، شامل انواع زیر هستند:

• الکل بنزین، استات بنزین، بنزالدئید، لیمونین، لینالول، آ- پینن، استات اتیل و استون متأسفانه، هیچیک از عطرسازها ترکیبات عطرها را روی شیشه آن ذکر نمی‌کنند. اما شما می‌توانید فرض کنید که یکی از ترکیبات اصلی همه عطرها الکل اتیل است. این ماده باعث می‌شود که روغن‌های عطر به هم آمیخته شود.

پوست‌های خشك و حساس

ادکلن بسیار سریعتر در پوست‌های خشک از بین می‌رود، به همین دلیل باید مقدار بیشتری مورد اســـتفاده قرار گیرد. هرچند، به خاطر وجود ترکیبی مثل الکل اتیل، اســـتفاده زیاد هم ممکن است باعث خشک کردن هر چه بیشتر و خراب کردن پوست شود.با دانستن این مطلب، افرادی که پوست‌هایی خشک دارند، باید به دنبال عطرهای زمستانی باشند. این ادکلن‌ها عطر قوی‌تری دارند و در هوای خشـــک و سرد ماندگاری طولانی دارند.

پوست‌های حساس

بزرگتریـــن خطر برای کســـانی که پوست حساس دارند این است که از ادکلن‌های قوی استفاده کنند در حالی که از سایر محصولات پوستی قوی نیز استفاده می کنند. اگر پوست‌تان دچار آکنه و کهیر است، بهتر است بعد از استفاده از افترشیو و اسپری بدن ادوکلن استفاده نکنید، به خاطر اینکه ممکن اســـت باعث آلرژی شود. افرادی که پوست حســـاس دارند، می توانند از همان قوانین مربوط به پوســـت‌های خشک در خرید ادکلن اســـتفاده کنند، اما بهتر است که ترکیباتی که در این عطرها اســـتفاده می‌شود، همه از مواد طبیعی باشند.

فوت استادی

برای گرفتن نتیجه مطلوب ادکلن را به گلو، مچ‌ها، ســـینه و اطراف گردن‌تان بزنید. این قســـمت‌ها بهترین نواحی هستند که عطر می‌تواند با چربی طبیعی بدن شما مخلوط شود. نکته دیگر اینکه قبل از لباس پوشیدن از عطر به پشـــت زانوهایتان هم بزنید چون این ناحیه رایحه را به خوبی منتشر می کند. افراد بسیاری عادت دارند که در آخر کار کمی هم از عطر روی لباس‌هایشان اســـپری کنند، اما این کار منع می‌شود چون به لباس آســـیب می‌رساند. و در آخر نکته دیگری اضافه می کنیم و آن این است که هیچ کس نباید تا زمانی که نزدیکتان نشده است، رایحه عطرتان را استشمام کند.

به پشت زانو هم عطر بزنید چون این ناحیه رایحه را به خوبی منتشر می کند. افراد بسیاری عادت دارند که در آخر کار کمی هم از عطر روی لباس‌هایشان اسپری کنند، اما این کار منع می‌شود چون به لباس آسیب می‌رساند. و در آخر نکته دیگری اضافه می کنیم و آن این است که هیچ کس نباید تا زمانی که نزدیکتان نشده است، رایحه عطرتان را استشمام کند.

چطور بفهمیم عطری با نوع پوستمان سازگاری دارد؟

کیفیت ادکلن و تاثیرگذاری آن، هر دو به مسائل زیادی از جمله رژیم غذایی، محیط، ژنتیک و رفتارها (مثل فشارهای عصبی، سیگار کشیدن و...) بستگی دارد. اما یکی از مهمترین فاکتورها نوع پوست شما و درجه رطوبت آن است. هر چه پوست مرطوب‌تر (یا خشک‌تر) باشد، ادکلن رایحه ای قوی‌تر (یا ضعیف‌تر) خواهد داشت.

پوست‌های چرب و مرطوب

افرادی که پوست‌هایی با رطوبت و چربی زیاد دارند، فعالیت شیمیایی بدنشان بیشتر است. این چربی اضافی روی سطح پوســـت می‌تواند با ادکلن ترکیب شده و عطر دوام بیشتری پیدا کند. اما این چربی زیاد ممکن است همچنین باعث شود که رایحه عطر تغییر کرده و به بویی ناخوشایند تبدیل شود. برای جلوگیری از این مسأله، در طی روز از مقدار کمتری ادکلن استفاده کنید یا اینکه از ادکلن‌هایی با بویی ضعیف‌تر یا عطرهایی که کمتر با عطر مشک و بیشتر با عطر میوه‌ها و گل‌ها ساخته شده باشند، اســـتفاده کنید. ادکلن‌هایی که برای فصل تابستان ساخته شده‌اند، برای کسانی که پوست چرب دارند بهترین نوع به حساب می‌آید.

چی رو با چی بپوشم

ست کردن لباس: اغلب افراد در انتخاب لباسی که مناسب جثه آنها بوده و همچنین چگونگی ست کردن آنها دچار سردرگمی می شوند. در زیر به اصول کلی انتخاب و هماهنگ کردن لباسها با یکدیگر می پردازیم:

• اصول کلی

01 همواره لباسی را بپوشید که کاملا اندازه شما باشد.
02 پوشیدن لباسهای بزرگ تنها اندام شما را اغراق آمیز تر جلوه داده و آنها را پنهان نمی کند.
03 بیشتر سعی کنید تنها در زمانی که کمر باریکی دارید از کمر بند استفاده کنید.
04 پارچه های سنگین مانند پشمی، بافتنی و چرمی شما را سنگین وزن تر جلوه می دهند.
05 پارچه های سبک وزن مانند کتان، نخی شما را لاغر تر جلوه می دهند.
06 رنگهای تیره شما را لاغر تر و کوچک تر می کنند.
07 رنگهای روشن شما را بزرگتر و حجیم تر می کنند.
08 لباسهای بالا تنه و پایین تنه یکرنگ شما را لاغر تر جلوه میدهند.
09 لباسهای بالا تنه و پایین تنه با رنگهای متفاوت شما را بلند قد تر می کند.
10 لباسهای یقه بلند گردن را کوتاه تر می کند.
11 گردن بند کوتاه نیز گردن را کوتاه تر می کند.
12 روسری که به سمت پایین آویزان شده باشد، قد شما را بلند تر جلوه می دهد.
13 لباس با خطوط افقی شما را چاق تر و با خطوط عمودی شما را لاغر تر جلوه می دهد.

• برای لاغر تر و بلند قد تر بنظر رسیدن نکات زیر را رعایت کنید:

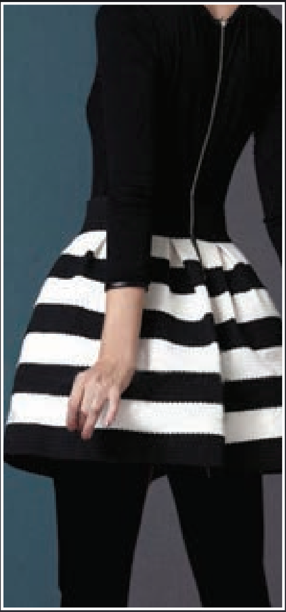
۱) لباسهای کاملا اندازه بپوشید. لباسهای خیلی کوچک و خیلی بزرگ تنها شما را چاق تر نشان می دهند.
۲) لباسهای یکدست و یکرنگ بپوشید. ترجیحا یکرنگ از سر تا نوک پا.
۳) از پوشیدن لباسهایی با طرح برجسته و پارچه های زمخت خود داری کنید.
۴) لباسهای تیره رنگ با پارچه های نازک و نرم بپوشید.
۵) شلوار را در ناحیه کمر بالا بیاورید نه پایین تر.
۶) از پوشیدن لباسهایی با نقش و نگار شلوغ خودداری کنید.
۷) لباس با طرح راه راه عمودی بپوشید.
۸) از داشتن ملزومات بیش از حد خود داری کنید.
۹) کفش پاشنه بلند به پا کنید.

• چگونه ست کنیم

۱) رنگ جوراب باید همرنگ و یا تیره تر از شلوار باشد.
۲) رنگ کمربند با رنگ کفش باید یکسان باشد.
۳) کت و شلوار خاکستری و سرمه ای با کفش مشکی، و کت و شلوار قهوه ای و زیتونی با کفش قهوه ای ست است.

• برای کوتاه تر و چاق تر بنظر رسیدن نکات زیر را رعایت کنید:

۱) لباسهای با رنگ متفاوت بپوشید.
۲) رنگهای روشن و پر رنگ بپوشید.
۳) لباسهای چند لایه به تن کنید.
۴) کفش بدون پاشنه و ظریف بپوشید.
۵) شلوار تمام قد بپوشید.
۶) از پوشیدن لباسهای سر تاسر یکرنگ بپرهیزید.
۷) لباس با طرح راه راه عمودی نپوشید.



• زنان قد بلند

۱) از کمر بند پهن استفاده کنید.
۲) از دامن خیلی کوتاه و خیلی بلند پرهیز کنید.
۳) بهتر است پیراهن خود را داخل شلوار و دامن بگذارید تا خط عمودی کمرتان نمایانتر گردد.
۴) لباس نقش دار و باطرح خطوط افقی بپوشید.
۵) دامن بلند و یا دمپا گشاد بپوشید.
۶) لباسهای سر تا پا یکرنگ نپوشید.
۷) از گردنبند و گوشواره کوچک استفاده نکنید.
۸) کیف دستی کوچک حمل نکنید.
۹) شلوار راسته بپوشید.
۱۰) تاپ نپوشید.
۱۱) کفش پاشنه بلند نپوشید و از کفش اندکی لژ دار استفاده کنید.

• زنان قد کوتاه و ریز نقش

۱) لباس با طرح راه راه افقی نپوشید.
۲) از لباس های رنگارنگ، ملزومات بزرگ و شلوار دمپاگشاد و یا پاچه های تا شده استفاده کنید.
۳) دامن کوتاه با نقش و نگار بزرگ نپوشید.
۴) لباس های یکرنگ و شلوار راسته و لباس تنگ و ملزومات کوچک استفاده کنید.
۵) خطوط عمودی و لباسهای یقه هفت بدن را کشیده تر می کنند.
۶) کفش کمی نوک تیز بپوشید.
۷) کفش پاشنه بلند بپوشید.
۸) از کمر بند باریک استفاده کنید.

• مردان قد بلند

۱) لباسهای یکدست یکرنگ نپوشید.
۲) لباسها و شلوارهای زیپ دار نپوشید.
۳) کت و شلوار با خطوط راه راه عمودی و ژاکت که طولش تا روی کمر است نپوشید.

• مردان قد کوتاه

۱) کفش بوت و ساق بلند نپوشید آنها شما را قد بلند تر نمی کنند.
۲) شلوار پاچه کوتاه و یا پاچه تا شده نپوشید.
۳) لباس آستین دار به تن کنید.
۴) از نقش و نگار راه راه عمودی و شلوار راسته و باریک استفاده کنید.

• مردان لاغر

۱) پیراهن و یا تیشرت یقه هفت نپوشید.
۲) لباسهای براق و با خطوط عمودی و چسبان نپوشید.
۳) کت و شلوار اپل دار بپوشید.
۴) شلوار بگی بپوشید.
۵) پلوور حجیم و یقه اسکی بپوشید.

• زنان چاق

۱) لباسهای یکدست و یکرنگ بپوشید.
۲) از کت و ژاکت بلند با دکمه های باز استفاده کنید.
۳) از روسری شالی استفاده کنید.
۴) گردنبند دراز شما را لاغر تر می کند.
۵) کفش پاشنه بلند بپوشید.
۶) لباس یقه هفت و قلبی شکل، گردن را کشیده تر می کند.
۷) ژاکت بلند بدون اپل بپوشید.
۸) لباسهای تیره رنگ بپوشید.
۹) از لباسهای تیره رنگ استفاده کنید.

• مردان چاق

۱) ژاکت اپل دار نپوشید.
۲) تیپ زرق و برق دار نزنید.
۳) دکمه پیراهن را تا انتها و بالا نبندید.
۴) ساعت باریک به دست نکنید.
۵) پلوور حجیم و یقه اسکی نپوشید.
۶) بلوز و پیراهن یقه هفت نپوشید.
۷) شلوار تنگ نپوشید.
۸) لباس با خطوط عمودی و یکرنگ استفاده کنید.

• مردان شکم بزرگ

۱) جلیقه و یا هر چیزی که روی شکم بیفتد و به آن فشار بیاورد را نپوشید.
۲) شلوار را روی شکم خود نیاورید.
۳) لباسهای براق و یا روشن نپوشید.
۴) لباسهای گشاد و تیره رنگ بپوشید.
۵) ژاکت و شلوار یکرنگ بپوشید.

بوی خوش تن

پاییز، فصل بالاپوش‌های مختلف است

پاییز فصل بالاپوش

پاییز، فصل بالاپوش‌های مختلف است، هوا فوق‌العاده است. این روزها خنکی بادهای پاییزی را روی صورتتان حس می‌کنید.
کافی است کمی نوک بینی‌تان یخ کند و انگشت‌هایتان، سرما را به خود بکشد تا به خودتان بیایید: «آخ کاش ژاکت همراهم بود». بهتر است تا هوا سردتر نشده، از معجزه روسری‌های بزرگ پشمی غافل نشوید. حتی اگر خودتان هم نداشته باشید، مادر و مادربزرگ و خاله و عمه از این روسری‌ها فراوان دارند. روسری‌هایی که می‌توانید دور تنتان بپیچید. حالا هم گرما را حس می‌کنید و هم زیبایی را.

۱۳ اشتباهی که در مد نباید انجام داد

۱) رنگ بیش از حد

استفاده از رنگ های زیاد باعث می شود که توجه دیگران نسبت به شما جلب شود. سعی کنید در لباس هایتان بیش از ۳ رنگ استفاده نکنید و تا آنجا که می توانید پوشش خود را ساده نگه دارید.

سعی کنید از مکمل های رنگی استفاده کنید. رنگهایی که متضاد یکدیگر هستند، تکمیل کننده هم نیز باشند (مثلا بنفش و زرد یا آبی و نارنجی)، رنگ هایی که به هم نزدیک می باشند به نام رنگ های هم خانواده شناخته می شوند؛ (مثل زرد و نارنجی)، زمانی که می خواهید لباس بپوشید باید سعی کنید که از رنگ های متضاد و یا رنگ های هم خانواده استفاده کنید. اگر لباس هایتان روشن هستند باید کفش هایتان نیز روشن باشند ولی اگر لباس های تیره بر تن می کنید کفش شما نیز باید تیره باشد.

۲) طرح بیش از اندازه

همانطور که پیش از این هم گفتیم برای ست کردن رنگ و طرح پارچه باید از لباس هایی استفاده کنید که بیش از ۳ طرح نداشته باشند. بهتر است لباس شما دارای یک یا دو طرح متنوع تک رنگ باشد. البته پیشنهاد ما این است که از لباس هایی استفاده کنید که تنها دارای یک طرح معین می باشند (مثلا دارای گل های ساده سفید رنگ باشند و یا در پشت آنها مارک کوچکی باشد) و همیشه همان را بر تن کنید.

به غیر از این روسری‌ها، شال، ژاکت، شنل و انواع بالاپوش برای پاییز وجود دارنـــد که با هر ظاهری دلنشـــینند. قرار نیســـت زیاد خرج کنید. همان قدیمی‌ها را از کمد در بیاورید و با یک ســـت کردن ساده، تبدیل به نقطه عطفی در خوش تیپی شوید. برای استفاده از این بالاپوش - با هر شکلی، از شنل تا اورکت - باید چند نکته را بدانید. دلتان می‌خواهد؟

01 رنگ‌بندی این بخش از پوشش بهتر است خیلی خاص نباشد. رنگ‌های تیره به دلیل جذب نور و گرمای بیشـــتر برای پوشش رویی بهتر است. از طرف دیگر با بســـیاری از رنگ‌های دیگر هماهنگ می‌شـــود. مشـــکی، دودی، قهوه‌ای و خاکستری از رنگ‌های خوب هستند.

02 دوســـت دارید از این رٍنگ‌های تکراری اســـتفاده نکنید؟ اصلا سخت نیست. به جای اینکه به دنبال پوششـــی بـــا رنگ‌های ویژه بگردید، ســـنجاق‌های بزرگ را با تزئینات و رنگ دلخواهتان داشته باشید و جایی به پوششتان وصل کنید. اگر روسری را دورتان می‌پیچید، محل اتصال دو لبه‌اش، اگر ژاکت دارید، لبه پایین، سمت راست

03 اگر شـــنل می‌اندازیـــد، جایی نزدیک شانه‌ها.

04 اگر بالاپوشتان نقش‌دار است، دقت کنید، کمتریـــن رنگی که در آن بـــه کار رفته، چیست. حالا می توانید کیف و کفشـــتان را با آن هماهنگ کنید. همیشه دورترین نقطه را برای ست کردن رنگ انتخاب کنید تا تکرار، کمتر به چشـــم بیاید.

05 بر خلاف لباس‌های تابستانه، در لباس‌های پاییزه حتی بیش از زمستانه‌ها می‌توانید از گره، زیپ، دگمه و نخ و روبان استفاده کنید. امسال انواع گره، بیش از سایر اتصالات در پوشش، بازار را در دســـت گرفته. برای انتخاب ژاکت می‌توانید از نوعی بردارید که با یک گره کوچک کنار بالاتنه تان بسته می‌شود. قطعا این مدل بر مدل‌های دگمه‌ای ترجیح داده می‌شود.

06 اگر مانتو یا بلوزتان طرح‌دار اســـت - که بهتر است در پاییز نباشـــد - لطفا قید بالاپوش طرح‌دار را بزنید. قرار نیســـت دیگران با دیدن ظاهـــر شـــما یـــاد کاغذهـــای کادویی بیفتند.

07 قبل از به تن کردن بالاپوش، آستین‌های مانتو را پایین بزنید. در غیر این صورت آســـتین مانتو لوله می‌شـــود و دیگر به تنهایی نمی‌توانید آن را از زیر آستین ژاکت پایین بکشید.

08 بدون در نظر گرفتن مد، جـــو و هر امر زودگذر دیگر، استفاده از صندل در فصل پاییز -حتی اگـــر هوا هنوز گرم و بهاری باشـــد- منسوخ شده است. مخصوصا اگر در بالاتنه، شنل یا ژاکت یا کت به تن کرده باشید.

09 برای اینکه شنل یا شـــالی که دورتان پیچیده‌اید، کمی رسمی‌تر به نظر برسد، با خودش کاری نداشته باشید. فقط پوشش زیر را از اجزای رسمی، مثل شلوار راسته نیمه‌پشمی تا روی قوزک پا، مانتوی ساده و راسته (و نه گشاد و چین‌دار) و کفش جلوبسته ساده و رسمی انتخاب کنید. حالا حتی اگر پشت شنلتان عکس هری پاتر هم باشد، فقط یک اشتباه فنی به حساب خواهد آمد.

10 یادتان باشد برای بالاپوش هرگز با گرمکن ورزشی از چاردیواری منزل خارج نشوید، مگر برای ورزش کردن.

11 یادتان باشد در پوشش‌های اوائل پاییز که هوا هنوز خیلی ســـرد نشـــده رنگ‌ها می‌توانند تکراری باشـــند ولی فقط یک بار. کفش نخودی با شال نخودی خوب است ولی اگر مانتویتان هم نخودی باشد، هماهنگی به هم می‌خورد.

12 خیلی‌ها معتقدند هنوز هم کاپشن مشکی بهترین مد پاییزه برای بالاپوش است که کنارش نخواهیم گذاشت. بله؛ ولی به مدل کاپشن هم بستگی دارد و البته جنسش.

13 استفاده از لباس مناسب در فصول مختلف ضرور تا به این معنا نیســـت که مثلا برای پوشش زمســـتانی از لباس‌های ضخیم و سنگین استفاده کنید. شما می توانید حتی چند نمونه سبک را با هم همراه کنید و از ترکیب آنها ظاهری متفاوت برای خود دست و پا کنید.

14 در صورتی که پایین تنـــه بزرگی دارید، حواستان باشد که ژاکت، کت یا کاپشن سبکتان، چاک پشت نداشته باشد. خانم‌هایی که دارای چنین خصوصیتیٍ هستند، بهتر است از چاک کنار استفاده کنند یا اصلاً بی‌خیال آن شوند.

15 لطفـــا توجه کنیـــد. انتخـــاب اتفاقی پارچه‌هـــای نقش‌دار معمـــولا ترکیب مناسبی به وجود نمی‌آورد. مثل هر انتخاب اتفاقی دیگری.

17 لطفا وقتی دنبال لباس برای پوشـــیدن می‌گردید هر چیزی به نظرتان خوب آمد، در کنار هم نگذارید. به ترکیب آن هم فکر کنید.

18 سلیقه خودتان مهم‌ترین بخش انتخاب است. باور کنید.

۳) پارچه اضافی

برخی از افراد تصور مـــی کنند که هر پارچه مختص طبقه خاصی از افراد اجتماع اســـت. معمولا ابریشم از کتان رسمی تر است. و پارچه لینن نیز از دور داد می زند که با مخمل متفاوت است! چرم هم همیشـــه خیلی مردانه تر از فاستونی است. برای اینکه در میان این همه پارچه های مختلف به دام نیفتید می توانید لباس های تابستانی و زمستانی خود را از هم جدا کنید. لباس های زمستانی معمولا کلفت تر، ســـنگین تر و زبر تر هستند. پارچه های تابستانی نیز از الیاف طبیعی درست شده و بسیار نازک و خنک هستند. آنها را از هم دور نگه دارید تا دچار اشتباه نشوید.

٤) لباس های لکه دار

بهتر است از لباس های لکه دار پیش از اینکه روی آب را به خود ببینند در زیر سایر لباس ها استفاده کنید. بهتر است هر روز زمانی را به این کار اختصاص دهید که لباس های خود را برای وجود لکه بررسی کنید. به علاوه زمانی که آنها را شستید باز هم نگاه دوباره ای داشته باشید تا مبادا لکه ای از چشم شما دور مانده باشد.

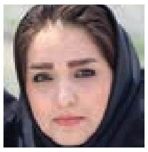
٥) لباس فصل دیگری را پوشیدن

اگر شـــما در جایـــی زندگی مـــی کنید که دارای آب و هوای گرم اســـت، خوش شانس هستید. لباس های شـــما باید مختص یک فصل (بهار / تابستان) باشـــد. اما اگر مانند بســـیاری از افراد در جایی زندگی می کنید که دارای آب و هوای متنوعی اســـت باید در کمد لباس های خود جایـــی را برای ذخیره لباس هایی کـــه به درد فصـــل حاضر نمی خورند باز کنید. همانطور کـــه از قدیم گفته اند از دل برود هر آنچـــه از دیده برفت هر چه که آن پیراهن های لینـــن را از کت های پشمی دور تر نگه دارید خیلی کمتر اتفاق می افتد که آنها را به طور اتفاقی با هم ست کنید.

٦) شلوارهای خیلی بلند یا خیلی کوتاه

روش هایی برای زود حاضر شدن خانم ها

یک، دو، سه خانم، حاضرید؟



سحر میرزایی

حتماً تا به حال دچار این وضع شده اید که بعد از یک روز کاری خسته کننده وقتی به خانه می رسید تازه باید با شتاب لباس بپوشید و به دیدن دوستی بروید که خیلی هم با او رودربایستی دارید. یا مثلاً ناگهان با صدای زنگ تلفن مطلع می شوید که باید برای یک دیدار کوتاه به منزل کسی بروید؛ یا در روز تعطیلی که دلتان می خواسته به همه کارهای عقب مانده رسیدگی کنید لازم است در بحبوحه کارزود حاضر شوید و سری هم به منزل همسایه تان که سفره نذری انداخته، بزنید.... در چنین مواقعی همه دلشان می خواهد پاکیزه، مرتب و شیک به نظر برسند. اما گاهی اوقات نتیجه آن طور که شما می خواهید از آب درنمی آید. لباس مورد علاقه شما هنوز روی بند رخت است و خشک نشده؛ یادتان نیست گوشواره هایتان را کجا گذاشته اید؛ وقت ندارید مختصر آرایشی کنید یا موهایتان را مرتب کنید... اما نگران نباشید؛ طراحان لباس و مدیست ها چند راه حل سریع و مناسب به شما پیشنهاد می دهند تا بتوانید در چنین مواقعی مرتب و خوش لباس به نظر بیایید:

01

پیراهن ژرسه جلو بسته:

هر خانمی لااقل یک پیراهن درست و حسابی دارد. هیچ انتخابی ساده تر از این نیست و همواره لباسی است که شما را جذاب نشان می دهد و همه جا مؤثر است! در واقع چنین لباسی سریع ترین راه ممکن برای حاضر شدن است و باعث می شود منظم و مرتب به نظر برسید.

02

یک کت خوش دوخت:

همیشه سعی کنید یک کت خوب و خوش دوخت در کمد لباستان داشته باشید. "جوانا مارتینز" طراح لباس می گوید: اگر کت شما کاملاً اندازه تان باشد می توانید آن را روی هر چیزی بپوشید و بلافاصله تیپتان عوض شود. توجه داشته باشید که برش های سرشانه کت درست سر جای خود قرار گرفته باشد. در واقع اگر سرشانه حتی فقط یک سانت پایین تر از جای خودش باشد چنین کتی شما را قوزی نشان خواهد داد.

03

یک پلوور درجه یک:

روی حداقل یک پیراهن یا یک پلوور بسیار خوش بافت سرمایه گذاری کنید، چنین لباسی بیشتر از پلوورهای معمولی شما دوام خواهد داشت. ترکیباتی از جنس کشمیر دیرتر رنگ می بازد و کمتر نیاز به اطو دارد.

حتی اگر از سایز خودتان مطمئن هستید اما باز هم شلوارهایتان را پیش از خرید یکبار پرو کنید. سایز لباس هایی که دارای مارک های متفاوتی می باشند مختلف است. و همیشه این قوانین را نیز به خاطر داشته باشید: شلوارهای ارتشی و پارچه ای باید تا بالای پاشنه کفش شما بیایند. شلوارهای جین می توانند تا انتهای پاشنه کفش نیز کشیده شوند. قد هر شلواری که بیش از این اندازه باشد برای شما بلند است. زمانی که راه می روید شلوار شما نباید آنقدر کوتاه باشد که جوراب هایتان از زیر آن معلوم شود. زمانی که می نشینید شلوار شما نباید بیش از چند سانت به بالای جورابتان برود.

۷) شلوارهایی که بالا می ایستند

اگر شما دارای کمر باریکی هستید (پاهای بلند اما کمر کوچکی دارید) از شلوارهای جین و ارتشی استفاده کنید که جیب آن در جلو قرار داشته باشد و نه در طرفین. یک حقه دیگری که در اینجا می توانید به کار ببرید این است که شلواری خریداری کنید که بزرگتر از سایز شما باشد. این کار باعث می شود که اندام شما پر تر جلوه کند، همچنین قد شلوار نیز بلند تر شده و پاهای شما را ناقص جلوه نمی دهد.

۸) تی شرت هایی که خیلی بلند و یا کوتاه هستند

اگر تی شرت شما خیلی بلند است نباید آنرا هیچ گاه داخل شلوار خود کنید. بر روی این مطلب تاکید داریم. تی شرت باید کمی پایین تر از ناف قرار گیرد. هر چیزی که از این مقدار پایین تر باشد بلند است و اگر بالاتر بایستد برایتان کوتاه است. باید مارکی را پیدا کنید که سایز هایش متناسب با اندام شما باشد.

۹) تی شرت های "شلوغ"

05

شلوار دست دوز:
یک شلوار مشکی یا خاکستری طرح مردانه با دو جیب صاف، در تمام مواقع شیک به نظر می رسد. وقتی خیلی عجله دارید همان را با یک بلوز ساده بپوشید.

04

یک بلوز یقه چین دار:
یک بلوز یقه چین دار از جنس ابریشم یا ویسکوز به رنگ کرِم یا سفید، هم راحت پوشیده می شود و هم نمای قابل قبولی دارد. در صورتی که مایل باشید می توانید از بلوزی استفاده کنید که روی مچش کار شده باشد و آن را تکی یا زیرِ کت بپوشید.

06

روسری مناسب: "جِس کِلی" طراح مُد توصیه می کند «به جای استفاده از جواهر آلات، یک روسری سر کنید.» او می گوید «روسری، به چهره تان رنگ و روی دیگری می بخشد. استفاده از جواهرات خوب است اما نمی تواند به خوبی یک روسری پوست شما را به جلوه درآورد.»

07

کیف و کفش یک جور:
«اگر کیف و کفشتان به هم بیاید مثل این است که آنها را با هم خریده باشید» این عقیده "وندی مولن" طراح لباس است. «البته لازم نیست کیف و کفشتان عیناً با هم یکی باشند اما موقع خرید دقت کنید که با هم جور باشند. مثلاً اگر دارید کفش مشکیِ می خرید دقت کنید که کیف پولتان هم حتماً کمی رنگ مشکی داشته باشد.»

چند نکته دیگر هم هست که اگر آنها را رعایت کنید هیچکس به ذهنش خطور نمی کند که شما در دو سوت حاضر شده اید.

-این کار به نظر غیرممکن می رسد اما سعی کنید شب قبل لباس هایتان را حاضر کنید (فقط برای مبادا).

- یک متخصص دیگر توصیه می کند که همیشه یک دست از لباس های اصلی خود را شسته و اطو کشیده در کمد داشته باشید، چون به این ترتیب لااقل یک دست لباس راحت خواهید داشت که می دانید با آنها خوش لباس به نظر می رسید.

-بعضی از بلوزها طوری طراحی شده اند که نباید آنها را داخل دامن یا شلوار تو زد، بلکه طراحی شان طوری است که به زیبایی روی لباس می افتند؛ وقتی عجله دارید تو دادن لباس در شلوار یا دامن گزینه جالبی نیست.

- "جس کلی" توصیه می کند «وقتی با عجله حاضر می شوید به فکر آزمایش لباس هایتان نباشید. هر زنی زمانی خوش لباس به نظر می رسد که به شیوه ای طبیعی و راحت لباس پوشیده باشد. وقتی کسی سبکِ لباس پوشیدنِ فردی خود را کشف می کند، دیگر مهم نیست که چه می پوشد چون در هر حال شیک و مرتب به نظر می رسد.

- پارچه های مخلوط با کتان، پلی استر و ریون کمتر چروک می شوند و برای چنین مواقعی مناسب ترند.

از تی شرت های تک رنگ استفاده کنید و از پوشیدن لباس های پر زرق و برق، دارای لگو و کلمات ناپسند به شدت پرهیز کنید. تی شرت های ساده خیلی راحت تر با پلوور و ژاکتهای مختلف ست می شوند.

۱۰) لباس های چروک
چاره کار شما بسیار ساده است: باید یک اتو و میز آنرا خریداری کنید. اما اگر در حال مسافرت هستید می توانید بر روی محل چروکیدگی کمی آب بریزید و سپس سشوار را بر روی آن بگیرید و با دست محل مورد نظر را صاف کنید. با این کار لباس شما از آن چروکیدگی در می آید..

۱۱) صندل با جوراب
برای مبتدی ها بهتر است که اصلا فکر جوراب پوشیدن را از سر بیرون کنند. اما اگر پوشیدن جوراب اجباری است پیشنهاد می کنیم از جوراب هایی استفاده کنید که اندازه آنها فقط تا قوزک پا است.

۱۲) زمان اصلاح صورت نقطه ای را جا بگذارید
بعد از اصلاح کردن از ژل پاک کننده استفاده کنید تا بتوانید تمام پوست صورت خود را ببینید. همچنین می توانید یک آینه دستی تهیه کنید تا صورت خود را از نزدیک ترین فاصله ببینید و اگر جایی اصلاح نکرده باقی مانده بود آنرا راحت تر پیدا کنید.

۱۳) موهای وسط ابرو
یکبار در هفته موهای وسط ابروهای خود را بردارید یا آنها را شیو کنید. البته می توانید به سراغ لیزر بروید، تا برای همیشه از شر آنها خلاص شوید. با یک یا دو جلسه می توانید تمام آنها را از بین ببرید.

منوی تناسب اندام سوپر استارها و استارها چیست

زندگی سالم آدمهای مشهور

اولین معضل چهره‌های هنری این است که هنگام فیلمبرداری نمی‌توانند برنامه ورزشی و تغذیه مناسبی را دنبال کنند و درنتیجه ممکن است دچار اضافه وزن و چاقی شوند یا تناسب‌اندام‌شان به هم بخورد. شاید فکر می‌کنید بعضی چهره‌های مشهور سینما برنامه غذایی و رژیم‌های عجیب و غریبی را دنبال می‌کنند و به همین دلیل همیشه زیبا و خوش‌اندام هستند. درست است که ورزش و سبک زندگی سالم در جوانی و تناسب‌اندام تاثیر دارد اما برای رسیدن به وزن و اندام ایده‌آل به‌دنبال رژیم‌های عجیب و غریب نباشید. اگر برنامه مشخصی را دنبال کنید و البته جدیت و پشتکار به خرج دهید، خیلی زودتر از آنچه فکر می‌کنید لاغر می‌شوید و چربی‌های اضافه را می‌سوزانید. دکتر سعید ساسانی، متخصص طب ورزشی و تغذیه، عضو کمیته پزشکی فدراسیون جهانی بدنسازی (IFBB) و دبیر کمیته پزشکی فدراسیون آسیایی تناسب اندام و بدنسازی (AFBF) برنامه تناسب‌اندام چند چهره سینمایی و ورزشی را تنظیم کرده است. او اهداف هر یک از این افراد و البته برنامه غذایی و ورزشی آنها را توضیح می‌دهد و در پایان یک برنامه چربی‌سوزی برای خوانندگان درنظر گرفته تا با دنبال کردن آن اندامی متناسب و سالم داشته باشند.

هدف ورزشکاران و هنرمندان متفاوت است

ورزشکاران برای کسب مهارت و آمادگی بیشتر در ورزش، تمرینات بدنسازی و رژیم‌های غذایی را دنبال می‌کنند؛ درصورتی که چهره‌های هنری به‌دنبال هدف دیگری هستند. در واقع اولین معضل چهره‌های هنری این است که هنگام فیلمبرداری نمی‌توانند برنامه ورزشی و تغذیه مناسبی را دنبال کنند و درنتیجه ممکن است دچار اضافه وزن و چاقی شوند یا تناسب‌اندام‌شان به هم بخورد. از این رو بعد از پایان فیلمبرداری به متخصص مراجعه می‌کنند تا با دنبال کردن رژیم و برنامه‌هایی که گاهی اوقات سخت هستند، به تناسب‌اندام و وزن مناسب برسند.

منوی محمدرضا گلزار

حدود هفت سال پیش با محمدرضا گلزار آشنا شدم. ارتباط ما در ابتدا به تنظیم برنامه‌های ورزشی و تغذیه‌ای مربوط می‌شد اما در حال حاضر به دوستی عمیقی تبدیل شده که تا به امروز ادامه دارد. گلزار از کودکی به ورزش علاقه‌مند بوده و اسکی را از دوران کودکی دنبال می کند و البته جزو والیبالیست‌های حرفه‌ای است.

مشکل گلزار چه بود؟ زمانی که گلزار به من مراجعه کرد مشکلش این بود که در زمان فیلمبرداری نمی‌توانست برنامه غذایی و تناسب‌اندام را دنبال کند، بدنش از فرم خارج می‌شد و فشردگی کار، او را از برنامه ورزشی‌اش دور می کرد. در نتیجه می خواست بدنش همچنان روی فرم باشد. بهترین راه برای فرم‌دهی سریع بدن شروع تمرینات بدنسازی و دنبال کردن رژیم سفت و سخت غذایی است که گلزار به کمک آن توانست به هدفش برسد. او یکی از با اراده‌ترین افرادی است که تا به حال دیده‌ام.

برنامه تناسب‌اندام گلزار به چه شکل است؟ او هر روز به باشگاه می‌رود و تمرینات بدنسازی را دنبال می کند. هدف گلزار در حال حاضر حجم سازی نیست، بلکه می خواهد اندامی متناسب داشته باشد. در پایان تمرینات ۴۰ دقیقه تا یک ساعت بر روی تردمیل تمرینات هوازی را انجام می‌دهد. این کار به چربی‌سوزی کمک می کند، یعنی در ابتدا عضله‌سازی و سپس برنامه چربی‌سوزی را دنبال می کند و مدت زمان برنامه روزانه او دو تا دوساعت و نیم است که گاهی فشرده‌تر شده و شش روز در هفته باجدیت دنبال می‌شود.

چطور رژیم می گیرد؟ رژیم غذایی گلزار شامل غذاهای آبپز و کبابی و سبزیجات مختلف است و به مقدار مجاز می تواند از نان و هیدرات‌های کربن استفاده کند. این رژیم معمولا تا دو ماه بعد از پایان دوره فیلمبرداری دنبال می‌شود تا بدن روی فرم بیاید و بعد از آن می‌تواند برنامه‌اش را سبک‌تر کند.

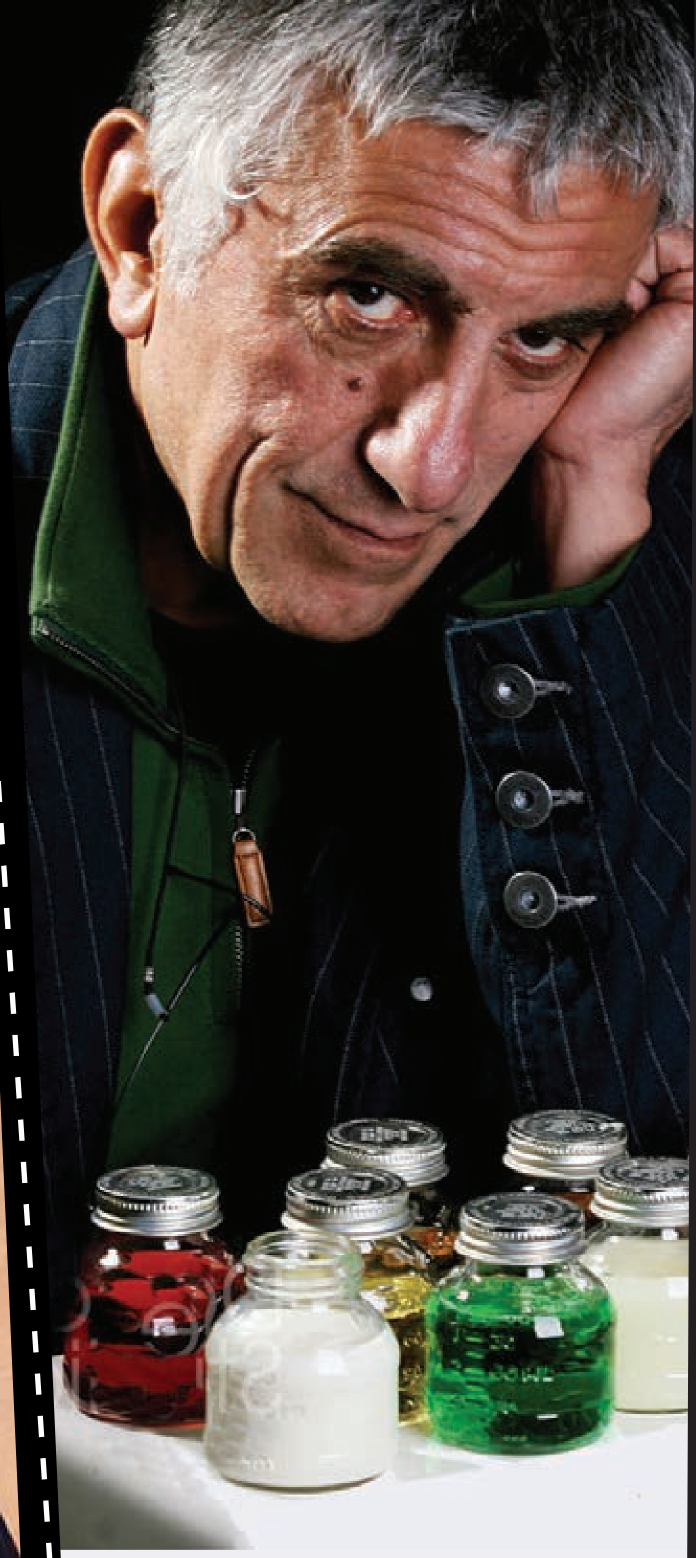
منوی نیوشا ضیغمی

نیوشا ضیغمی چهره دیگری است که به تناسب‌اندام و انتخاب رژیم غذایی سالم اهمیت می‌دهد. او از غذاهای فست‌فود استفاده نمی کند، میوه و سبزیجات فراوانی در برنامه غذایی‌اش وجود دارد، چای را بدون قند می‌نوشد و در مجموع به رژیم غذایی‌اش توجه زیادی دارد. با این وجود مدت زمانی که در گروه فیلمبرداری است باید تابع وضعیت تغذیه‌ای گروه باشد و نمی‌تواند رژیم غذایی معمولش را دنبال کند. از این رو بعد از پایان دوره فیلمبرداری رژیم غذایی مناسب و ورزش منظمی را درپیش می گیرد. در حال حاضر مرتب ورزش می کند و هر روز عصرها برای ورزش به یک باشگاه بدنسازی در شمال‌غرب تهران می‌ورد. برنامه ورزشی او بیشتر شامل تمرینات هوازی مانند ورزش با تردمیل، دوچرخه ثابت و اسکی فضایی یا الپتیکال است که سبب چربی‌سوزی می‌شود. برنامه رژیم غذایی نیوشا ضیغمی شامل مواد پروتئینی مانند گوشت و مرغ، میوه و سبزیجات است و نان، برنج، چربی و سرخ کردنی‌ها را مصرف نمی کند، ضمن اینکه من و نیوشا ضیغمی در زمینه دیگری هم با یکدیگر همکاری داریم و در هفته چند روز در بخش لاغری و تناسب‌اندام کلینیک زیبایی او مشغول به کار هستم.

منوی نسرین مقانلو

یک سال و نیم پیش بود که نسرین مقانلو از بابت اضافه وزنش نگرانی داشت و بعد از مراجعه به مطب من تصمیم گرفت رژیم و برنامه‌هایورزشی را دنبال کند. در ابتدا تصور می‌کرد که این کار برایش دشوار است اما با اجرای برنامه‌ها به اهدافش رسید. برنامه او متمرکز بر چربی‌سوزی بود و درمورد مصرف مواد غذایی محدودیت زیادی داشت. تنها می‌توانست میوه و سبزیجات و مواد غذایی کبابی و آبپز را مصرف کند.

هر روز صبح‌ها به باشگاه می‌رفت و طبق روال ورزش می‌کرد و سه روز در هفته عصرها هم برنامه روزشی منظمی داشت. در حال حاضر به شرایط بدنی مناسبی رسیده و شدت تمریناتش نسبت به گذشته کمتر شده است.



منوی رضا کیانیان

آشنایی من و رضا کیانیان کاملا اتفاقی بود. درواقع برادرزاده‌اش از مراجعه‌کنندگان من بود و مانند یک فرد عادی از من وقت گرفت. هدفش این بود که به تناسب‌اندام برسد و در کنار آن چربی‌سوزی و عضله‌سازی هم داشته باشد. رضا کیانیان همیشه روی وزنش کنترل داشت و خودش می‌دانست که چطور باید وزنش را کم کند یا به تناسب‌اندام برسد.

همان‌طور که برای بازی در فیلم خانه‌ای روی آب توانسته بود به‌خوبی وزن بگیرد و پس از آن دوباره به وزن متناسب برگردد. اما به‌تازگی احساس می‌کند چند سالی است که نیازهای تغذیه‌اش تغییر کرده و شاید نیاز دارد که مقداری چربی‌سوزی و عضله‌سازی را در برنامه‌اش داشته باشد. در فروردین ماه امسال به من مراجعه کرد و در حال حاضر برنامه غذایی، ورزشی، مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی را دنبال می‌کند. او هفته‌ای سه روز صبح‌ها به باشگاه می‌رود.

زرق و برق

می خرم برات!

طلا و جواهر و ۱۱ نکته ای که باید بدانید:
صابون مد، به تن طلا و جواهر هم خورده است. این روزها اگر چه به اقتضای مد، مارک‌هایی مانند ورساچی و بولگاری، ویترین‌های طلا و جواهرفروشی‌ها را پر کرده‌اند، اما برای یک انتخاب خوب در دنیای طلا و جواهر باید به چند نکته توجه کنید:

01 اگر پوست تان سفید یخی است، ترجیحا به جای طلای زرد از طلای سفید استفاده کنید. درخشندگی طلای سفید، زیبایی وجلوه پوست‌تان را بیشتر می‌کند.

02 اگر پوست‌تان گندمگون (رنگی مابین سفید و برنزه) است، استفاده از طلای زرد و ترکیب آن با طلای قرمز برای جلوه پوست‌تان مناسب‌تر است.

03 اگر پوست‌تان برنزه یا سبزه تیره است، ترجیحا از زیورآلاتی استفاده کنید که ترکیبی از طلای سفید و زرد باشند.

04 در مهمانی‌های رسمی اگر تنها نگین انگشتر و یا نگین آویز گردنبندتان همرنگ لباس یا مکمل رنگ لباستان باشد، مناسب‌تر است.

05 گردنبند پهن، اصطلاحا اسپرت است و استفاده از آن درمحافل رسمی چندان مرسوم نیست. بهتراست که از این گردنبندها در مهمانی‌های صمیمی و محافل دوستانه استفاده کنید. این را هم فراموش نکنید که اگر گردنبندتان پهن باشد و نگین‌های رنگی داشته باشد، چهره‌تان عبوس و گرفته به نظر می‌رسد.

06 وقتی از گردنبند پهن استفاده می کنید، بهتر است از گوشواره صرف‌نظر کنید، چون بخشی از فضایی که برای جلوه‌ی گوشواره‌تان لازم است، توسط پهنی و درخشندگی گردنبندتان از بین می‌رود. ضمنا بهتر است که رنگ سنگ‌های به کار رفته در جواهرتان با رنگ پوست‌تان هماهنگ باشد.

07 موقع انتخاب دستبند دقت کنید که دستبندتان تنگ نباشد و ضمنا آنقدر هم بزرگ نباشد که با کاهش وزن‌تان توی دست لق بزند یا از دست بیفتد. اگر دست‌تان نسبتا چاق است، دستبندی انتخاب کنید که کیپ دست‌تان نباشد. دستبندهای تنگ، دست‌تان را چاق‌تر از آن چیزی که هست، نشان می‌دهند. در انتخاب دستبند باید راحتی دست را هم در نظر بگیرید. اگر دستبندتان باعث درد یا حس گرفتگی در مچ دست‌تان می‌شود، همیشه حس ناخوشایندی خواهید داشت و از خریدتان ناراضی خواهید بود.

08 اگر گوشواره‌ای با آویز بلند دارید، بهتر است از گردنبند صرف‌نظر کنید تا جلوه‌ی گوشواره‌تان بیشتر شود. اگر گردنی کشیده و بلند دارید و اگر موهایتان کوتاه است یا اگر موهای بلندی دارید که همیشه جمع می کنید، بهتر است از گوشواره‌های بلند و پهن استفاده کنید. اگر گوش‌های کوچکی دارید، ترجیحا از گوشواره‌های چسبان استفاده کنید.

09 از طرح‌های جدید طلا و جواهر می توان به این موارد اشاره کرد: طرح‌های شوپارت، که در آنها چندین جواهر در یک محفظه شیشه‌ای به صورت معلق قرار می گیرند. کارهای مرصع کاری پنهان، که یک نگین بزرگ از به هم پیوستن چندین نگین کوچک‌تر تشکیل می‌شود به نحوی که از دور فقط یک تکه بزرگ نگین به نظر می‌رسد و توری‌های بسیار نازک و ظریف، که برگرفته از طرح‌های ایتالیایی و سوییسی است.

10 خطر بروز حساسیت‌های پوستی در استفاده از انگشتر، گردنبند، گوشواره و دستبند وجود دارد. اگر با نشانه‌هایی از حساسیت پوستی مواجه شدید، حتما برای درمان به پزشکان مراجعه کنید.

11 و بالاخره اینکه، اگر طلا و جواهرتان را با استانداردها و معیارهای انتخابی خودتان بخرید، مطمئنا علاقه بیشتری به آن پیدا خواهید کرد و در نهایت هم از خرید خودتان راضی و خشنود خواهید بود. اسیر مد بودن و تقلید کورکورانه از مد روز، باعث می‌شود حس مالکیت و علاقه‌تان نسبت به آنچه خریداری کرده‌اید، به مرور از بین برود.

فصل سوم

بانو

- اخبار زنان
- ابر زن
- ماشین آباد
- مادرانه

- مریم میرزاخانی؛ یک ذهن زیبا

- مامان های صفر کیلومتر

پستانک بهتر است یا انگشت؟

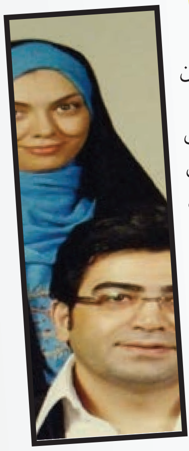
- ۱۹ بانوی خبر ساز جهان

۱۹ بانوی خبر ساز جهان

01

جدایی آزاده از فرزاد

01



اخیرا خبر جدایی آزاده نامداری و فرزاد حسنی منتشر شد که هر دونفر شان به نوعی این موضوع را تایید کرده اند.
اعلام خبر جدایی آزاده نامداری و فرزاد حسنی، واکنش های رسانه ای مختلفی را به دنبال داشت و موجی از تاسف و ناراحتی را در میان طرفداران این دو مجری شناخته شده پدید آورد اما حالا پادرمیانی هایی در حال انجام است تا دوباره میان این زوج جوان وصلت برقرار شود. فرزاد حسنی درخصوص دلایل خود برای سکوت در مقابل اظهار نظرهای همسرش این استدلال را به کار می گیرد: هیس! آبرودارها فریاد نمی زنند. زندگی مشترک من و رابطه زناشویی آنقدر محترم است که کلمات هم اجازه ورود به این حریم را ندارند.ما قبل از اینکه همسر، پدر و برادر باشیم، انسانیم و انسانیت یعنی حفظ حرمت و حرمت یعنی حفظ اسرار زندگی، حفظ آبرو، حفظ خلوتی که خدا دوست دارد بین دو بنده اش، فقط بین دو بنده اش باقی بماند.

02

شکیرا در چالش سطل آب

شکیرا هم در چالش سطل آب یخ شرکت کرد. جرارد پیکه همسر ۲۷ ساله شکیرا سطل آب یخ را روی سر او خالی کرد تا این خواننده محبوب نیز از تصاویر ویدئویی منتشر شده در دنیای مجازی از حضور هنرمندان در چالش آب یخ بی نصیب نباشد. این طور که به نظر می رسد شکیرا ۳۷ ساله و جرارد پیکه ۲۷ ساله، در انتظار فرزند جدیدی به سر می برند. رسانه اسپانیایی زبان کوزموپولیت مکزیک، این خبر را داده است. این نشریه، با انتشار ویدیوی چالش سطل آب یخ این زوج که در صفحه اینستاگرام پیکه، منتشر شده است، ادعا کرده است شکیرا با پوشیدن لباس مشکی گشادی سعی کرده است بارداری خود را پنهان کند. البته شکیرا و پیکه این موضوع را تایید کرده اند.

03

فاطمه سکوت یحیی را شکست

فاطمه معتمد آریا با گریمی متفاوت و بعد از کش و قوس های فراوان درخصوص حضورش در آنسوی آب ها با حجابی که به زعم برخی بی حجابی بود نقش اصلی فیلم "یحیی سکوت نکرد" را ایفا کرد.
فیلمبرداری "یحیی سکوت نکرد" اولین ساخته کاوه ابراهیم پور بعد از یک ماه فیلمبرداری به پایان رسید. به گزارش کافه سینما در این فیلم که تهیه کنندگی آن را تینا پاکروان بر عهده دارد، فاطمه معتمد آریا ایفاگر نقش اصلی است و تورج منصوری، صالح میرزا آقایی، ندا جبرائیلی و رابعه اسکویی دیگر بازیگران فیلم هستند. فیلم داستان پدر یحیی است که به دلیل مسائل کاری یحیی را نزد خواهرش می سپارد تا از او نگهداری کند. زندگی عمه، پر از رمز و رموزی است که در ارتباط بین این دو کشف می شود. می توانید تصویری از فاطمه معتمدآریا را در این فیلم در کافه سینما ببینید.

04

عروسی خانم و آقای پیت

بالاخره بعد از حدود یک دهه، آنجلینا جولی و برد پیت، این دو هنر پیشه محبوب و البته خوشتیپ باهم بطور رسمی ازدواج کردند. مراسم ازدواج آنها، هفته پیش در ملک شخصیشان در فرانسه برگزار شد. به گزارش کافه سینما، دو مجله پیپل و هلو، در تازه ترین شماره خود، به طور اختصاصی به این مراسم پرداخته اند. آنجلینا جولی در لباس سپید عروسی اش، بر روی جلد این مجلات قرار گرفته است. جالب است بدانید که لباس عروس خانم، در نگاه اول یک لباس ساده به نظر می رسد، یک لباس سفید ساده، از ساتن براق. اما وقتی پشت لباس را می بینید، متوجه می شوید که سلیقه شخصی و همیشه متفاوت جولی، این بار هم در لباس عروسی اش لحاظ شده است. پشت و دنباله ی این لباس با نقاشی های شش فرزند جولی و پیت تزیین شده است.

05

آخرین ساخته رخشان بنی اعتماد در جشنواره فیلم ونیز اکران شد و دوباره نام این کارگردان زن ایرانی را بر سرزبان ها انداخت. بنی اعتماد در کنفرانس مطبوعاتی این فیلم گفت: موقعیت اقتصادی در ایران بحرانی است و این بخاطر تحریم اقتصادی است که قطعا به ضرر مردم کشور شده است. کودکانی که به بیماری های سخت مانند سرطان واسکلروز مبتلا هستند از پیامد تحریم ها در رنج اند. واقعا دلم می خواهد شاهد برداشتن این تحریم ها باشم. یک نفر باید پاسخ گوی مردم ایران باشد.
بنی اعتماد یکی از کارگردان های مهم زن ایران است؛ «قصه ها» توجه زیادی به زنان و شخصیت های آنها دارد، بسیاری از شخصیتها از فیلم های قبلی او می آیند و طیف گسترده ایی دارند از مستمری بگیران گرفته تا کارمندان یک آسایشگاه زنان.
«قصه ها» هرگز علت مصائبشان را افشا نمی کند اما کارگردان می گوید می خواست لطماتی را که تحریم های غربی ها بخاطر برنامه های هسته ای ایران بر مردم عادی وارد می کنند، نشان بدهد.

RAKHSHAN BANI ETEMAD

قصه های رخشان

02

زندگی سالم با چند فاکتور متعدد تلاش دارد نشریه زنان ایرانی باشد تا در این هدف کلان، آموزش ها و تجربیات بانوان تمام دنیا را به ایرانیان معرفی کند؛ به همین دلیل و با توجه به استقبال مخاطبان در خصوص بخش زن نیوز، در این شماره هم ۱۹ خبر از بانوان بر تر جها ن را برای شما خواندنی تر کرده ایم.

06

زاینده رود زنده می شود

معصومه ابتکار در تلاش است تا مشکلات سالهای گذشته در خصوص محیط زیست را به نوعی از بین ببرد. یکی از این مشکلات خشکی زاینده رود است که رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست درموردش گفته خشک شدن زاینده رود، باتلاق گاوخونی را با چالش جدی مواجه کرده و هیات دولت، وزارت کشاورزی و شورای عالی آب در صدد رفع مشکل زاینده رود هستند.

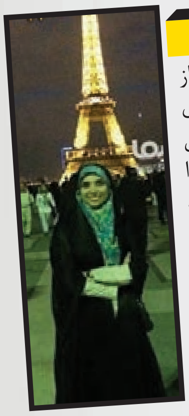
معصومه ابتکار معتقد است برداشت آب از سمت غرب شهر اصفهان(بالادست) صورت می گیرد و البته باید در نظر داشت که بحران خشکسالی در همه کشور وجود دارد که با مدیریت صحیح و صرفه جویی می توان آن را کنترل کرد و آنچه بیش از هر چیز به زاینده رود لطمه وارد کرده عدم مدیریت در بخش کشاورزی در این استان است.

07

دختری به نام رُز

اسکارلت جوهانسن بازیگر مشهور هالیوود صاحب فرزند دختری شد که اسم اورا برخلاف رسم غیر معقول هالیوودی ها "رُز" گذاشت. او برعکس چهره‌های سرشناسی که علاقه‌مند به انتخاب اسامی عجیب هستند و در توضیح انتخاب نام‌هایشان گاهی بیانیه صادر می کنند، اسم ساده ی «رز» را برای دخترش انتخاب کرد. این نخستین فرزند اسکارلت جوهانسن و روزنامه نگار فرانسوی رومن دوریاک است. سال گذشته بود که کیت وینسلت اسم سومین فرزندش را «بِر» (به معنی خرس) گذاشت. دو هفته پیش بود که مایک مایرز در دفاع از انتخاب نام ساندی(به معنی روز یکشنبه) برای دخترش توضیحاتی ارائه کرد. دختر جوهانسون شانس آورد که مادرش اسم معقولی را برایش درنظر گرفته است.

محجبه در کنار ایفل



مژده لواسانی یکی از مجریان صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران که بیشتر صدا و تصویر اورا از شبکه دوسیما شنیده و دیده اید، عکسی از خودش منتشر کرده که با پوشش کامل در نزدیکی برج ایفل ایستاده است.

انتشار این عکس سبب شده تا عده ای ازمخاطبان براو بتازند که برای ریا و تزویر چنین عکسی را گرفته است. او درجواب این طیف از اهانت ها گفته "دوست عزیزی کامنت گذاشته بود که چرا برای ریا و تزویر، مردم رو گول می زنید، شما رو باید بیرون از استودیو دید!!! اینجا نه تنها بیرون از استودیوی شبکه دو که کیلومترها دورتر از مرزهای ایران است!! جایی که نه دوربینی هست و نه حتی اجباری...من کاری رو میکنم که دوست دارم، نه برای آنتن، که برای خودم و اعتقادم! پس خیابون الوند و شانزلیزه فرقی ندارد. این پست رو گذاشتم تا یک بار برای همیشه به این قضاوت های سیاه و کثیف پایان بدم.“

09

LEILA HATAMI

دوران عاشقی لیلا

سومین همکاری رئیسیان و لیلا حاتمی در فیلم «دوران عاشقی» شکل گرفت. دوران عاشقی درامی عاشقانه و خانوادگی است که مسائل اجتماعی روز در آن پر رنگ می باشد. فیلمی که برای امروز و نسل جوان طراحی شده است.

لیلا حاتمی برای فیلم ایستگاه متروک رئیسیان، اولین جایزه بین المللی بازیگر زن سینمای ایران را دریافت کرده بود. پخش این فیلم به عهده فیلمیران بوده و برای حضور بین المللی آن نیز مذاکرات نهایی در حال انجام است. فیلمبرداری دوران عاشقی طی ۳۸ جلسه فیلمبرداری در ۴۰ روز کاری صورت پذیرفت و مونتاژ توسط هایده صفی یاری آغاز شد. به گزارش "کافه سینما" دوران عاشقی با حضور بازیگرانی همچون لیلا حاتمی، شهاب حسینی، فرهاد اصلانی، بیتا فرهی، پرویز پورحسینی با معرفی مینا وحیدو به نویسندگی رویا محقق با سپاس از مهسا محب علی ساخته شد.

10

رونق آنجلینا به گیشه

هالیوود ریپورتر در گزارشی از برنده‌ها و بازنده‌های اکران تابستان ۲۰۱۴ نوشت که آنجلینا جولی در لیست برنده ها رتبه اول را دارد. بعد از شکست جولی در "توریست"، تابستان امسال او توانست با فروش ۷۵۳ میلیون دلاری ملیفیسنت در آمریکای شمالی، بار دیگر خود را به عنوان یک ستاره بین‌المللی ثابت کند. چانینگ تاتوم، شیلین وودلی و زاک افرون رتبه های بعدی در لیست برنده ها را در اختیار دارند که توانسته اند باعث رونق گیشه شوند.

اما لیست بازنده ها با نام تام کروز آغاز می شود. اگرچه "لبه فردا" با بازی تام کروز توانست به فروش جهانی ۳۶۴ میلیون دلاری دست یابد، اما با توجه به بودجه خالص ۱۷۸ میلیون دلاری فیلم، به علاوه ۱۵۰ میلیون دلار هزینه بازاریابی و تبلیغات، این فیلم برای تام کروز یک شکست بد محسوب می‌شود. آدام سندلر، جیسون سیگل و سیلوستر استالونه رتبه های دوم تا چهارم را به نام خود زده اند.

11

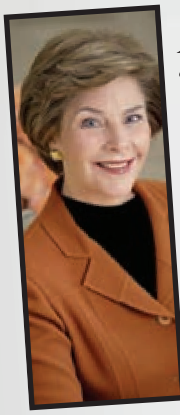
به دنبال مدالم

الهه منصوریان ملی پوش ووشو کار اصفهانی که مدال طلای گوانگجو را به خاطر کم تجربگی از دست داد، حالا خودرا آماده کسب مدال در بازی های پیش رو می بیند.

وی با اشاره به حضورش در بازی‌های آسیایی گوانگجو می گوید:در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰، سن کم و تجربه کمی داشتم و در تمام مسابقاتم با استرس به میدان رفتم و این مسئله موجب شد نتوانم از توانایی‌هایم استفاده کنم، اما برای بازی‌های آسیایی ۲۰۱۴ از تجربه بالایی برخوردار هستم و تنها به کسب مدال طلا فکر می کنم.

خانم منصوریان نتایج ووشو کاران ایرانی در رقابت‌های بین‌المللی اخیر را زنگ خطر بزرگی برای چینی ها می داند، زیرا چشم بادامی ها این رشته را مال خود دانسته و با تعصب مبارزه می کنند و این مسئله کار را برای ووشو کاران ایرانی دشوار می کند.

سطل آب یخ خانم بوش



لورا ولش بوش همسر جورج دبلیو بوش، یک سطل آب سرد را روی سر همسرش ریخت. همسر رئیس جمهوری سابق آمریکا برای اینکه ایشان از قافله شرکت کنندگان در چالش سطل آب عقب نماند،او را دعوت به انجام این چالش کرد و خودش سطل پراز یخ و آب را روی سر جورج خالی کرد.

تا الان عده زیادی از هنرپیشه های ایرانی و خارجی، سیاستمداران خارجی و افراد مشهور و معروف در این چالش شرکت کرده اند. سازمان حمایت کننده از بیماران ال ای اس اعلام کرده سال گذشته تنها ۲ میلیون دلار از حمایت های مردمی بهره مند شده بود ولی امسال با برگزاری چالش سطل آب این مبلغ از مرز ۵۰ میلیون دلار نیز گذشته است.

12

13

مرگ برای جراحی

جون ریورز، از چهره های زن برجسته کمدی، مجری تاک‌شوها و شخصیت مشهوری که به خاطر زبان گزنده‌اش مشهور بود، در ۸۱ سالگی درگذشت.

این اتفاق، در بیمارستان مونت‌سینای در نیویورک رخ داد. او در طول عمل جراحی روی تارهای صوتی‌اش دچار ایست قلبی و تنفسی شده بود و از ۲۸ اوت فقط به مدد دستگاه‌های مخصوص حفظ حیات به زندگی ادامه می‌داد.

آن چه در مورد زندگی کاری جون ریورز جالب به نظر می‌رسد، انگیزه و پشتکار شگفت‌انگیز او است. ریورز که کارش در جوانی بارها توسط جانی کارسون معروف رد شده بود، بارها و بارها روی نقاط ضعفش کار و تمرین کرد تا بتواند خود را به عنوان ستاره ریلیتی‌شو و تاک‌شوها جا بیندازد.

MAHNAZ AFSHAR

عشق تعطیل نیست

مهناز افشار و مهرانه مهین ترابی در سریال "عشق تعطیل نیست" همبازی شدند. بیژن بیرنگ کمتر یک تهیه‌کننده است و بیشتر کارگردان. او ایده‌های زیادی در سر دارد و چند پروژه را در نوبت ساخت قرار داده است. همین روزها تازه‌ترین سریال بیرنگ از شبکه دو روی آنتن می‌رود. وی همچنین سریال جدید خود با نام «عشق تعطیل نیست» را برای پخش از شبکه نمایش خانگی آماده می کند.

تاکنون حضور مهناز افشار و مهرانه مهین ترابی در این فیلم قطعی شده است که در کنار بازیگران اصلی ،در هر قسمت بازیگران مهمان هم به قصه اضافه می‌شوند.این در حالی است که برخی رسانه‌ها از حضور بازیگرانی همچون رامبد جوان، نگار جواهریان و برخی دیگر از هنرمندان خبر داده‌اند. همه خانه سبز بیژن بیرنگ و مهران رسام را به خاطر دارند ، پس بی شک باید منتظر سریالی زیبا از بیرنگ باشیم.

14

15

آزاده صمدی مجاب شد

آزاده صمدی بازیگر مجموعه تلویزیونی «انقلاب زیبا» که بعد از سال ها دوباره به جعبه جادو بازگشت، دلیل حضورش را مجاب شدن توسط فیلمنامه خوب اعلام کرد. اودرباره این سریال گفت: جذابیت فیلمنامه، من را به بازی در این سریال سوق داد و از طرفی کاراکتر «زیبا» برای من جالب بود. بنابراین پس از مطالعه چهار پنج قسمت از فیلمنامه و گفت‌وگو با بهرنگ توفیقی، کارگردان مجموعه اعلام آمادگی کردم و نقش زیبا را در این سریال بازی کردم.

اومعتقد است انقلاب زیبا توانسته مخاطبان خودش را پیدا کند و در جامعه هم بازتاب‌های خوبی داشته است.انتظار اینکه این سریال هم مانند سریال مناسبتی مدینه پربیننده باشد را نداشته و خداراشاکر بوده که این سریال هم دیده شده و تا آنجایی که او در جامعه دیدم توانسته بیننده را راضی کند.

16

غلغله در آتش بس

مراسم افتتاحیه فیلم سینمایی "آتش بس ۲" به کارگردانی تهمینه میلانی با سرو صدا و حضور تعداد پرشماری از سلبریتی ها برگزار شد. علی دایی و همسرش از مهمانان ویژه اکران خصوصی بودند که با حضور بدون برنامه شان همه را غافلگیر کردند.

بازار عکاسی هم داغ داغ بود و سوژه های خوبی برای عکاسان خلق شد. این افتتاحیه با حضور عوامل فیلم و اهالی سینما و رسانه در تالار ایوان شمس برگزار شد. از حاضران در این مراسم می توان به تهمینه میلانی، میترا حجار، گوهر خیر اندیش، مریلا زارعی، میلاد کی مرام، بیتا فرهی، محمدرضا شریفی نیا، سیما تیرانداز، ماهایا پطروسیان، امید روحانی، ابوالحسن داودی، لادن مستوفی، بهاره افشاری، السا فیروزآذر، فتانه ملک محمدی، محمد زرین دست، ایرج رامین فر، مستانه مهاجر، جعفر پناهی،،مرتضی شایسته ، محمد نیک بین و.. اشاره کرد.

17

مرگ در دوچرخه سواری

مالی گلین، بازیگر ۴۶ ساله ی مجموعه مشهور «شیکاگو فایر» درحالیکه مشغول دوچرخه سواری بود ،براثر طوفان دچار حادثه شدو درگذشت. به گزارش کافه‌سینما، مرگ او بر اثر سقوط یک درخت رخ داد. طبق گزارش‌های رسمی، گلین به همراه همسرش (بازیگری به نام جو فوست) در حال دوچرخه‌سواری بود که بر اثر طوفانی که در گرفته بود، درختی از جا کنده شده، روی سر او فرود آمده و باعث مرگ اوشد. گلین عمده شهرتش را مدیون بازی در نقش یک دکتر اورژانس در مجموعه شیکاگو فایر از شبکه ان بی سی بود. او همچنین سابقه بازی در مجموعه «رییس» از شبکه استارز را داشت. گلین همچنین یکی از بازیگران پرکار صحنه تئاتر شیکاگو بود.

فدریکا موگرینی جانشین اشتون شد.او دموکرات است و قطعاً دموکراسی اسلامی یکی اَز موضوعات مورد مطالعه اش در دوران دانشگاه بوده است. وی در گذشته بر روی پرونده های مربوط به عراق، افغانستان و بطور کلی در مورد روند صلح در خاورمِیانه کار کرده است.

یکی اَز نکات مهم در دیدگاه سیاسی خانم فدریکا موگرینی، عضویت اش در حزب دموکرات ایتالیاست؛ همین موضوع باعث شده که در سال های اخیر، رایزنی های پر رنگی با همتایان آمریکایی خود داشته باشد.

او سال ۱۹۷۳ در رم، به دنیا آمده است و در دانشگاه لاساپلنزای رم و در رشته علوم سیاسی ، تحصیل کرده است. اما چیزی که در این بین، تحصیلات او را تحت شعاع قرار می دهد، موضوع پایان نامه خانم موگرینی است؛ رابطه بین دین و سیاست در اسلام که از او یک کارشناس اسلام سیاسی ساخته است.

18

FEDERICA MOGERINI

جانشین اشتون

19

اما و اگر های خانم هنرپیشه !

فاطمه معتمد آریا که به تازگی جنجال های حضورش در جشنواره های خارجی را به دلیل نوع پوشش اش پشت سر گذاشته است ،دوباره در اقدامی خودجوش با تیپی متفاوت پا به ونیز گذاشته است.

مدل موها و فرم مانتو او قطعا واکنش هایی را درپی خواهد داشت که حداکثر نتیجه اش چندماه ممنوع بودن کار و خانه نشین شدن او خواهد بود. او که نقش اصلی فیلم یحی سکوت نکرد اولین ساخته کاوه ابراهیم پور را برعهده دارد، باید منتظر بماند و ببیند آیا اجازه اکران این فیلم به دلیل نوع پوشش صادر خواهد شد؟

تا کنون در این بخش زنان موفق زیادی را از گوشه گوشه ی جهان به شما معرفی کرده ایم ؛ از انها و سختی های سر راهشان تا رسیدن به موفقیت گفتیم .زنانی که در زمینه های گوناگون فعالند،از ورزش گرفته تا بازیگری، نویسندگی، هنر ، معماری و..در این شماره به معرفی یک بانوی ایرانی می پردازیم که با درخشش در یک رشته به ظاهر دشوار برای زنان، توجه دنیا را به سوی خود و به نام ایران جلب کرد.دکتر مریم میرزاخانی، پژوهشگر ریاضیات و برنده مدال فیلدز. با این بانوی فرهیخته بیشتر آشنا شوید:

مریم میرزاخانی؛ یک ذهن زیبا

مریم میرزاخانی یکی از بازماندگان حادثه تلخ سقوط اتوبوس به دره است؛سال ۱۳۷۶، اتوبوس حامل دانشجویان نخبه ریاضی شرکت کننده در مسابقات ریاضی دانشجویی،در حالیکه از اهواز به سمت تهران برمی گشت، به دره سقوط کرد؛هفت دانشجوی مدال آور و نخبه ریاضی در این حادثه کشته شدند.یکی از بازماندگان این حادثه مریم میرزاخانی بود؛کسی که امسال موفق شد به عنوان نخستین زن در دنیا و نیز نخستین ایرانی،مدال فیلدز که از آن به عنوان نوبل ریاضیات یاد می شود را از آن خود کند.این مدال بالاترین نشان علمی ریاضیات است و هر چهار سال یکبار به دانشمندان برگزیده زیر ۴۰ سال تعلق می گیرد.

مریم میرزاخانی سال ۱۳۵۶ در تهران به دنیا آمد. در زمان کودکی دخترک قهرمانی را در ذهنش تجسم می کرد که به موفقیتهای زیادی دست پیدا می کند.او از کودکی به نوشتن و خواندن رمان علاقه زیادی داشت. «وقتی که بچه بودم دوست داشتم نویسنده شوم. لذت بخش ترین لحظاتم را به خواندن رمان می گذراندم».به هر روی ریاضی، رشته ای بود که مریم استعداد خود را در آن یافت ،البته وقتی وارد مدرسه راهنمایی شد وضعیت ریاضی اش چندان جالب نبود و معلمش او را فردی بی استعداد در این درس می دانست.در دبیرستان،به عنوان اولین دختر، عضو تیم المپیاد ریاضی شد و مدال طلا گرفت. مدرک کارشناسی خود را در رشته ریاضی از دانشگاه شریف دریافت کرد و پس از آن برای ادامه تحصیل راهی هاروارد شد.او اکنون پژوهشگر ریاضیات(محض) و استاد دانشگاه استنفورد است. مریم میرزاخانی متاهل و دارای یک فرزند است.او می گوید« پژوهش در ریاضیات مانند نوشتن رمان است؛شخصیتهای گوناگونی وجود دارند و شما باید آنها را بهتر بشناسید.همه چیز در حال تکامل است،شما باید مجددا یک شخصیت را مورد بررسی قرار داده و به نتایج متفاوتی دست یابید».او شخصیتهایش(عناصر ریاضی) را تا هر کجا که بروند دنبال می کند،راه طولانی که کشف آن سالها وقت می برد.مریم، فردی فروتن است و زمانی که از او در مورد سهمش در حل کردن یک مشکل مطالعاتی سؤال می‌شود، می گوید «اگر بخواهم صادق باشم، فکر می کنم که سهم زیادی نداشته‌ام .»مریم

۱۰ چهره ۱۰ جمله

اپرا وینفری

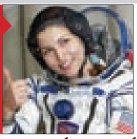
از درون بدی، خوبی را پیدا کنید.

نفیسه معتکف

برای هر شکست و ناکامی زود غصه دار نشو.

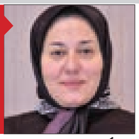
مینو محرز

صبر کن، آنقدر عجول نباش، مهم ترین کار تو الان این است که راه درست زندگی ات را انتخاب کنی.



انوشه انصاری

از کسانی که در مرتبه بالاتری از شما قرار دارند برای پیشرفت راهنمایی بگیرید.



فاطمه مقیمی

به هر کسی به همین راحتی اعتماد نکن و واقع بینانه تر به زندگی نگاه کن.

در میان ریاضی دانان به ثابت قدمی در حل دشوارترین مسائل ریاضی مشهور است. بردن مدال فیلدز چیزی شبیه کسب مدال طلای المپیک است؛نقش نبوغ و استعداد،سعی و تلاش فراوان و عزم راسخ در این راه ،غیر قابل انکار است.اینکه چرا تا پیش از این، هیچ زنی نتوانسته بود این جایزه را از آن خود کند دلایل متعددی دارد که شاید بتوان مهمترینش را با بررسی تاریخ پیدا کرد.در گذشته ریاضیات ،رشته ای مردانه به شمار می رفت و امکانات و شرایط مناسبی برای زنان وجود نداشت.به هر ترتیب مریم میرزاخانی،فردی شایسته است که در زمانی مناسب به این موفقیت دست پیدا کرد.او زمان زیادی را صرف فکر کردن به مسائل ریاضی می کند و در این زمینه وقت و صبر زیادی به خرج می دهد. او با نبوغی مثال زدنی در ریاضیات متولد شد،استعدادش شکوفا شد و در مسیر درست پرورش یافت؛معلمان و استادانش نقش بسزایی در رشد و پیشرفت وی داشتند.از قدیم این جمله را بسیار شنیده ایم که پسرها در ریاضیات بهتر از دخترها هستند،اما مریم میرزاخانی اعتقادی به آن ندارد و می گوید« تمام پژوهشگران ریاضی بر این باورند که هیچ تفاوتی بین دو جنس در این زمینه وجود ندارد؛امیدوارم که این جایزه الهام بخش زنان دیگر باشد و مطمئن هستم در آینده زنان بیشتری جوایزی از این دست کسب خواهند کرد.»

او می گوید« در ریاضی،هرچه بیشتر وقت بگذارید و صبور باشید،لذت بیشتری خواهید برد.من از ریاضیات لذت زیادی می برم چرا که مانند حل معماست یا مثل وصل کردن نقاط سردرگم بهم برای رسیدن به یک تصویر کلی». همکارانش می گویند او مهارت استثنایی در برقراری رابطه خلاقانه بین پدیده هایی دارد که در ظاهر هیچ ربطی به هم ندارند. بد نیست اشاره ای داشته باشیم به توصیف رسمی کمیته مدال فیلدز از مریم میرزاخانی:«فردی متبحر در دامنه ی وسیعی از تکنیک‌ها و حوزه‌های متفاوت ریاضی، او ترکیبی بی نظیر است از توانایی و استعداد، بلندپروازی شجاعانه ، بینش وسیع و کنجکاوی عمیق». مریم میرزا خانی طی سالیان متمادی جوایز متعددی کسب کرده و بی شک افتخار بزرگی برای ایران است. اما دو نکته مهم در موفقیت وی وجود دارد؛ هراس از درس ریاضی که در میان دانش آموزان وجود دارد و شایسته است که هر چه بیشتر در این زمینه کار شود تا استعدادهای خاموشی که در این حوزه وجود دارد،هر چه بهتر شکوفا شود ؛دیگر اینکه دختران نیز می توانند شجاعانه وارد رشته ها و زمینه های به ظاهر مردانه شوند و پیشرفت کنند. در پایان به این نکته اشاره می شود که در مسیر موفقیت، فقط لحظات شاد کسب افتخار، شهرت و نبوغ ذاتی این افراد را نبینید؛سختی ها و چالشهای زیادی بر سر راه زنان و مردان موفق قرار گرفته است ، اما آنها سعی و پشتکار مثال زدنی از خود نشان داده و نا امید نمی شوند،رمز اصلی موفقیت مریم میرزاخانی نیز همین است.

منبع Smithsonian

«مریم میرزاخانی،فردی شایسته است که در زمانی مناسب به این موفقیت دست پیدا کرد.او زمان زیادی را صرف فکر کردن به مسائل ریاضی می کند و در این زمینه وقت و صبر زیادی به خرج می دهد. او با نبوغی مثال زدنی در ریاضیات متولد شد،استعدادش شکوفا شد و در مسیر درست پرورش یافت.»

آن سوییتی

تجربه به تنهایی تولید دانش نمی کند.

ماری کوری

آگاهی بزرگ ترین عامل تغییر است.

لیلی افشار

نباید کاری را بی هدف انجام دهید یا از دیگران تقلید کنید.

الن دگنرز

برداشت خودرا از زندگی محدود به تجربه های گذشته نکنید.

مایا آنجلو

تواضع خودرا دست کم گرفتن نیست، کم تر به خود فکر کردن است.

مامان‌های صفر کیلومتر

پستانک بهتر است یا انگشت؟

کارشناس: سیده منیر طباطبایی

ریحانه خانم پا به ماه بود. مادر ریحانه خانم هم، سرا پا شوق بود از اینکه خداوند اولین نوه شان را به آنها خواهد داد؛ البته با اندکی نگرانی از اینکه آیا همه چیز مرتب پیش خواهد رفت یا نه؟ اما سنت قدیمی سیسمونی خریدن را هم فراموش نکرده بود. مامان بزرگ از ریز ریز تا درشت درشت را خریده و یک سیسمونی تمام و کمال برای نوه عزیز تر از جان ندیده اش فراهم کرده بود. ریحانه خانم به خانه مادر رفته بود تا خریدها را ببیند. کلی هم ذوق می کرد از دیدن هر تکه لباس و دستمال و.... اما یک دفعه چهره ریحانه خانم در هم رفت: «مادر جون! برای چی پستانک خریدی؟ پستانک اصلا چیز خوبی نیست، برای بچه ضرر داره...» و مادر گفت: «شاید یک روز لازم شد. اگر صلاح دونستی استفاده کن.» سه چهار ماه بعد، یک شب، ریحانه خانم که از گریه های مداوم کوچولوش، کلافه شده بود، به سراغ کمد اتاق بچه رفت و از گوشه کمد، پستانک را پیدا کرد تا آن را بجوشاند و به عنوان آخرین تیر ترکش برای آرام کردن فرزندش به کار ببرد.

جنین ها هنگام زندگی در رحم مادرشان، انگشت می‌مکند. مکیدن به بچه ها احساس آرامش و شادی می دهد. نوزادان و کودکان ممکن است انگشت شست و یا انگشت های دیگر را بمکند و اگر پستانک در دسترس آنها باشد به مکیدن پستانک علاقمند می‌شوند.
مکیدن به بچه ها کمک می کند تا دنیای اطراف شان را بهتر بشناسند. بعضی از بچه ها با مکیدن، احساس امنیت می کنند. مخصوصاً با قرارگیری در شرایط خاصی مثل جدایی از پدر و مادر و یا قرار گرفتن در مکان ها و یا بین افراد ناآشنا، مکیدن انگشت یا پستانک، به آرام شدن آنها کمک می کند. مکیدن انگشت یا پستانک، کودکان و نوزادان را در خوابیدن کمک می کند.

بیشتر نوزادان و کودکان علاقه دارند تا هنگام خوابیدن، انگشت، پستانک، یا شیشه شیر را بمکند و با آرامش بیشتری به خواب بروند. عادت مکیدن برای نوزادان و بچه های کوچک آرامش بخش است و مشکلی ایجاد نمی کند. اما اگر این عادت طولانی شود، روی سیستم فک و دندان های کودکان تاثیر منفی می گذارد.

این یک پستانک بهتر است یا انگشت؟

انجمن دندانپزشکان آمریکا می گوید که مکیدن طولانی پستانک و انگشت تقریباً به میزان مشابهی، سیستم دندان ها و فک را تحت تاثیر قرار می دهد.
طولانی شدن عادت مکیدن باعث می شود که دندان های جلویی فک بالا و پایین از هم فاصله بگیرند و کام کودک عمیق شود. این عادت روی دندان های شیری تاثیر کمتری دارد، اما اگر کودک تا سنی که دندان های دائمی اش رویش پیدا می کند، این عادت را داشته باشد، صدمه زیادی به دندان های دائمی اش وارد می شود.
واقعیت این است که علاقه به مکیدن در بعضی از نوزادان و کودکان بسیار شدید است و هیچ کدام از پزشکان و دندانپزشکان معتقد نیستند اگر کودک زیر یکسال انگشت می مکد، برای ترک دادن این عادت با او مبارزه کنیم.

قانون های ۷ گانه پستانکی

۱-پستانک ارتودنتیک انتخاب کنید. این نوع پستانک به فرم خاصی طراحی شده که تداخل کمتری با سیستم دندانی دارد.
۲-هرگز پستانک را با زنجیر دور گردن کودک نیندازید. این کار ممکن است موجب خفگی شود.
۳-شیرین کردن پستانک با هر نوع شیرین کننده ای (قند، شکر یا عسل) ممنوع است.
۴-پستانکی بخرید که سوراخ های تهویه هوا بر روی بدنه آن تعبیه شده باشد.
۵-اگر می خواهید پستانک را از کودکتان بگیرید، این کار را به آرامی و در چند مرحله انجام دهید. با کودکتان درباره محدود شدن مکیدن پستانک صحبت کنید و از مضرات آن برای او بگویید.
۶-در ابتدا ساعت های مکیدن پستانک و یا مکان مکیدن آن را محدود کنید. مثلاً می توانید مکیدن پستانک را با وضع قانونی، به اتاق خود کودک محدود کنید. دور از چشم کودک، مقدار کمی از قسمت پلاستیک سر پستانک را با قیچی ببرید و این مقدار را هر چند روز یک بار اضافه کنید. تمایل کودکتان به مکیدن چنین پستانکی کم خواهد شد! نگذارید کودک در تمام طول خواب پستانک بمکد. وقتی به خواب رفت، پستانک را از دهانش بیرون بکشید.
۷-پستانک را مرتب تمیز کنید و برای بچه های زیر شش ماه، پستانک را هر روز بجوشانید.

مکیدن به بچه ها کمک می کند تا دنیای اطراف شان را بهتر بشناسند. بعضی از بچه ها با مکیدن، احساس امنیت می کنند. مخصوصا با قرارگیری در شرایط خاصی مثل جدایی از پدر و مادر و یا قرار گرفتن در مکان ها و یا بین افراد ناآشنا. مکیدن انگشت یا پستانک، به آرام شدن آنها کمک می کند.

دانستنی های پستانک: مضرات

-مکیدن پستانک ممکن است باعث عفونت گوش میانی شود.
-اگر پستانک خیلی زود به نوزاد پیشنهاد شود، ممکن است با شیر خوردن او تداخل کند و نوزاد گیج شود. برای دادن پستانک به کودک باید بعد از یک ماهگی اقدام کرد.
-ممکن است پستانک زمانی به کودک پیشنهاد شود که او واقعاً گرسنه است و مکیدن پستانک باعث شود که شیر کافی به او نرسد.

فواید

-مکیدن پستانک ممکن است جلوی «سندروم مرگ ناگهانی» نوزادان را بگیرد. مکیدن پستانک هنگام به خواب رفتن نوزادان در این مورد موثر است.
-به آرامش نوزادان و ارضای میل مکیدن آنها کمک می کند.
-راحت تر از انگشت مکیدن می توان عادت مکیدن پستانک را از کودک گرفت.
-مکیدن پستانک به بچه ها کمک می کند تا دردهای کولیکی(دل دردهای نوزادی) را راحت تر تحمل کنند.

اغلب بچه ها تا حدود سن ۲ سالگی خود به خود علاقه به مکیدن را از دست می دهند و عادت خود را کنار می گذارند، اما پیش می آید که در گروهی از بچه ها این عادت باقی می ماند و طولانی می شود. آن وقت است که می توانیم بگوییم گرفتن پستانک از کودک خیلی آسان تر از ترک مکیدن انگشت است.

مکیدن انگشت

مکیدن انگشت برای بچه ها، حداکثر تا سن ۴ سالگی، امن است اما بعد از ۴ سالگی ممکن است برای فک و دندان ها ایجاد اشکال کند و فشار زیادی به آنها وارد کند. مکیدن فعال انگشت در بچه ها معمولا صدایی ایجاد می کند که علامت مکش شدید است.
اگر می خواهید عادت مکیدن انگشت را از کودک تان بگیرید، این اصول را رعایت کنید:
از سن چهار سالگی شروع کنید.
موضوع را با فرزندتان در میان بگذارید و درباره اشکالات مکیدن طولانی انگشت با او صحبت کنید.

برای مکیدن انگشت، کودک را سرزنش نکنید، اما اگر برای ترک عادتش تلاش کرد، به او جایزه بدهید. هرگز او را برای مکیدن انگشت تنبیه نکنید.
بچه ها وقتی مضطرب هستند، بیشتر انگشت می مکند. به دنبال دلایل اضطراب بگردید و عادت اضطراب را حذف کنید.
از پزشک یا دندانپزشک کودکتان بخواهید تا در مورد این قضیه با او صحبت کند و او را توجیه کند. اگر روش های شما برای ترک عادت اثر نکرد، از دندانپزشک کودکتان کمک بخواهید. او می تواند با ساخت وسیله ای دهانی در رفع عادت کودک به او کمک کند.

بچه ها وقتی مضطرب هستند، بیشتر انگشت می مکند. به دنبال دلایل اضطراب بگردید و عادت اضطراب را حذف کنید.

خانم ها حق رانندگی دارند!

رانندگی برای خانمها مثل همه کارهای دیگر است که با ظرافت انجام می دهند، هرچند کند و آرام. این مسله برای مردان که اتومبیل و خودرو را دارای ماهیتی مردانه می پندارند، اغلب قابل تحمل نیست و همیشه با اعتراض هایی همراه است اما باید به یاد داشت یک خانم، به اندازه یک آقا حق دارد چه پیاده باشد و چه سواره. به همین دلیل و برای کمک به مهارت بیشتر خانمها در رانندگی این بخش با نام نیم کلاچ متولد می شود تا نشان دهیم یک بانوی ایرانی هنگام رانندگی می تواند بیش از یک آقا با دقت و ظرافت رانندگی کند، بی تصادف و بی جریمه.

در سربالایی ها ما به دو صورت عمل می کنیم

اول: فرض کنید در سربالایی توقف کردیم و پشت سر سایر اتومبیل ها هستیم. یعنی در سربالایی ترافیک شده. وضعیت پدال ها الان چجوریه؟ ترمز دستی بالاست و دنده خلاصه. پس هیچ پدالی رو نگرفتیم و راحت نشستیم. حالا باید بعد ازمدتی توقف، حرکت کنیم.. وضعیت پدال ها رو باید به این صورت تغییر بدیم: اول از همه کلاچ می گیریم ،میزنیم دنده یک. حالا پای راست رو روی پدال گاز میذاریم اما فشار نمیدیم. فقط آماده ش می کنیم. کم کم نیم کلاچ کنید و اتومبیل که شروع به لرزیدن کرد، همزمان دستی رو بخوابونید و کمی گاز بدید و شروع به حرکت کنید. با نیم کلاچ نمیشه سربالایی رو بالا رفت و باید کمی هم گاز چاشنی کار کرد. اما زیاد گاز ندید وگرنه ماشـــین می ره جلو و خطرناکه. آروم و پیوسته. ممکنه چند بار اول خاموش کنید. اما به مرور زمان دستتون میاد. تمرین کنید.

حالا برای توقف چکار کنیم؟

کلاچ رو تا ته بگیرید و همزمان ترمز کنید تا اتومبیل متوقف بشـــه.دنده رو خلاص کنید و دستی رو بکشید و پاهاتون رو از روی پدال ها بردارید و بگذارید تا استراحت کنند. با شروع حرکت دوباره مثل حالت اول عمل کنید.

نکته: گاهی در سربالایی ها فقط از پدال ترمز استفاده میشه. این برای وقتیه که اولاً شیب سربالایی بسیار کم باشه. دوماً ترافیک روان باشه و اتومبیل ها در حال حرکت باشند و توقف های بسیار کوتاه داشته باشـــند. در این جا باید برای شروع حرکت مثل حالت اول عمل کرد و برای توقف، تنها فرقش اینه که دستی رو نمی کشـــید و پدال ترمز رو نگه میدارید(توجه کنید که اتومبیل خلاصه و پای چپ رو دارید استراحت میدید). با شروع حرکت، اول نیم کلاچ کنید و وقتی مطمئن شدید اتومبیل عقب نمیره(اینجا یه لرزشی تو اتومبیل احساس می کنید که نقطه مورد نظر ماست) باید پدال ترمز رو رها کنید و کمی گاز بدید و پا رو بیشتر از روی کلاچ بردارید. حالا فرض کنید حرکت کردیم و دوباره باید ترمز کنیم، اما نمی خوایم از پدال ترمز اســـتفاده کنیم چون ترافیک دیگه روان شده. برای این کار فقط کافیه هرجا خواستید ســـرعت رو کم کنید، گاز رو رها کنید و کلاچ رو تا ته نگه دارید تا شتاب اتومبیل بیفته. در این حالت ما داریم کمی حرکت می کنیم. اگر حرکت اتومبیل های جلویی تند تر شد، کمی کلاچ رو رها می کنیم تا نیم کلاچ بشه و همزمان پدال گاز رو فشار میدیم یعنی حالت نیم کلاچ-گاز.

نکته: هرجا خواستید ترمز کنید، فقط گاز ندید! گاز رو رها کنید و بعد اگر نیاز شد، ترمز بگیرید.

ورود به کوچه ها و تعویض سریع دنده

در ورود به کوچه سعی کنید قبلش حداکثر دنده دو باشه. قبل از رسیدن به کوچه ، با ترمز سرعت رو بســـیار کم کنید. حالا در بدو ورود هستیم. اینجا کلاچ رو تا ته بگیرید و خلاص کنید. سعی کنید سرعت رو با ترمز کنترل کنید. با باقیمانده سرعت آروم و نرم بپیچید و وقتی اتومبیل صاف شـــد، دنده رو یک کنید و مثـــل حالت معمول حرکت کنید.

نکته:وقتی کمی حرفه ای تر شدید، در هر حالتی می تونید دنده رو عوض کنید. مثلاً وقتی دارید فرمان رو می پیچونید و ماشین خلاصه، دنده رو میشه بزنید یک و بعد از صاف شدن فرمان، نیم کلاچ کنید و حرکت کنید. امـــا در حال حاضر بهتره بـــه همین روش عمل کنید تا دســـتتون راه بیفته.

وقتی صدای موتور جوریه که باید دنده رو ببریم بالا ولی از طرف دیگه تو شـــرایطی هستیم که باید سرعت بیاد پایین،بهتره چه عکس العملی نشون بدیم؟

در این حالت گاز ندید تا سرعت کم بشه. توجه کنید ماشین توی دنده ســـت و هیچ پایی روی پدال فشار نمیاره. فقط ماشـــین داره با سرعت قبلی که رو به کم شدنه حرکت می کنه. اگر نیاز بود که سرعت بیشتر کم بشـــه، می تونید ترمز کنید و کلاچ رو هم تا ته بگیرید.

نکته: گاهی میشـــه هم گاز نداد و هم کلاچ رو تا ته گرفـــت . گرفتن کلاچ تا ته بـــرای موقعیه که کمتر از حالت رها کردن پـــدال گاز، بخواید سرعت کم بشـــه. چون به هر حال وقتی ماشین تو دنده ست، موتور باعث کاهش سرعت میشه. حالا وقتی کلاچ رو بگیریـــد، موتور از دور خارج میشه و سرعت اتومبیل فقط با اصطکاک چرخ ها با جاده کاهـــش پیدا می کنه. در ســـر پایینی توصیه میشه برای ترمز کردن، کلاچ رو نگیرید و بگذارید اتومبیل توی دنده باشـــه و بعد ترمز بگیرید که هم موتور و هم ترمز ها باعث کاهش سرعت بشـــه و کنترل بیشـــتری روی چرخ ها داشته باشید.

چند نکته

-حرکت با دنده سه بین سرعت ۴۰ تا ۵۰:

حرکت با دنده سه بین سرعت ۴۰ تا ۵۰اشکالی نداره فقط در صورتی که در مسیر صاف و یا سرپایینی باشید. در سربالایی بین سرعت ۲۰ تا ۵۰ رو باید با دنده دو برید که تا ۶۰ هم جا داره. از ۵۰ به بالا(بهتره از ۵۵ به بالا باشه) باید از دنده سه استفاده کرد که تا ۸۰ و گاهی تا ۹۰ جا داره.

-مهارت تعویض سریع دنده ها بستگی به دوچیز داره:

دونستن جای صحیح دنده ها بدون نگاه کردن

مهارت در نیم کلاچ

با تمرین بیشتر این مهارت بدست میاد، نگران نباشید.

-درمورد تسلط به پدال ها و همین طور چرخش فرمان:

نگران مسلط شدن به پدال ها نباشـــید. به مرور زمان یاد می گیرید. اصل کنترل پدال ها با صدای موتوره. به هیچ وجه نباید به دور موتور نگاه کنید. چون از جلو غافل می شید و خطرناکه.

اما در مورد پدال گاز:

بطور کلی گاز و کلاچ و دور موتور مناسب(بر حسب دنده) به هم وابسته هستند. برای شروع حرکت اول باید کلاچ رو تا ته گرفت. بعد آروم نیم کلاچ کرد. توجه کنید همین نیم کلاچ کردن خودش ۵۰٪ کاره. پس در درجه اول باید نیم کلاچ رو خوب یاد بگیرید. بهترین تمرینش هم حرکت ماشین فقط با اســـتفاده از نیم کلاچ(بدون گاز) و همین طور نگه داشتن ماشین با اســـتفاده از گرفتن کلاچ تا ته و دوباره نیم کلاچ کردنه. بعد از اینکه به نیم کلاچ مسلط شدید، باید نیم کلاچ-گاز رو تمرین کنید. نحوه تمرینش اینه که دســـتی رو می کشـــید بالا، دنده رو میزنید یک و بعد نیم کلاچ می کنید. حالا دســـتی رو بخوابونید و اتومبیل که شروع به حرکت کرد، کمی گاز چاشنی کار کنید و بیشـــتر کلاچ رو رها کنید تا اتومبیل شتاب بگیره.

برای تنظیم میزان گاز دادن باید به صدای موتور گوش داد. اول کنار یک راننده خوب بشـــینید و با دقت به صدای موتور اتومبیل هنگام گاز دادن گوش کنید و همزمان ازش سوال بپرسید تا دستتون بیاد. بعد سعی کنید همین کارها رو پیاده کنید. پدال گاز رو باید یکنواخت فشار داد. نه خیلی تند و نه خیلی کند. پیوسته. حتی اگر هم می خواید اتومبیل شتاب بگیره، باید پیوسته و تند گاز بدید، نه اینکه ناگهانی پدال رو فشار بدید تا ماشین بپره و یا تلو تلو بخوره. درضمن اینا همش وابستگی مستقیم با نیم کلاچ داره.

در مود چرخش فرمان و صاف ایستادن اتومبیل:

اصـــل اول درســـت گرفتـــن فرمانه. ســـاعت های مختلفی برای گرفتن فرمان وجود داره که برای مبتدی هـــا بهتره با ۱۰:۱۰ یا ۰۹:۱۵ آغاز کنند و کم کم به ۰۸:۲۰ دقیقه برسند که حالت راحت تری نســـبت بـــه بالایی هاســـت. فرمان رو راحت بگیرید. نچسبید بهش! محکم نگیرید! فشـــار نیارید. راحت بگیرید. مثـــل گرفتن میلـــه اتوبوس کـــه فقط برای حفظ تعادله. حـــالا در هنگام حرکت با کمی چرخش به چپ و راست می تونید مسیر درست رو انتخاب کنید. برای حرکت صاف هم اول باید لاستیک ها صاف بشن تا مستقیم حرکت کنید. اســـترس صاف کردن لاستیک ها رو نداشته باشید. شـــما به روبرو نـــگاه کنید و به چپ و راســـت نگاه نکنید. ســـعی کنید با نگاه کردن به روبرو، به قـــدری فرمان بدید که اتومبیل صاف بشـــه. حالا دیگه نیـــازی به تـــکان دادن زیاد فرمان نیســـت. در هنگام حرکت ممکنه مجبور شـــید در حد ۲-۳ درجـــه فرمان رو تکان بدید تا در مسیر مستقیم حرکت کنید. خب هیچ اشکالی نداره. منم همین کارو می کنم! پس فرمان رو درست و راحت بگیرید و استرس نداشته باشید و با تغییر درجه هـــای کم و با نگاه کردن به روبرو اتومبیل رو صاف کنید. (ریلکس باشید).

در نهایت اینکه با صبر و حوصله و تمریـــن همه چیز بدســـت میـــاد. حداقل باید یکســـال تمرین کنید، اشـــتباه کنید، بـــوق اتومبیل هـــای دیگه رو تحمل کنید و جریمه بشـــید تـــا رانندگیتون خوب بشـــه و اعتماد به نفس پیدا کنید.

۱۰ غذایی که پوست شما را درخشان می کند

اگر می خواهید پوستی زیبا و درخشان داشته باشید مسلماً ساده ترین راه خوردن است ! همین امروز غذاهای مفید لیست زیر را در رژیم روزانه خود اضافه کنید و نتیجه شگفت انگیز آنها را بر روی پوست خود مشاهده کنید.

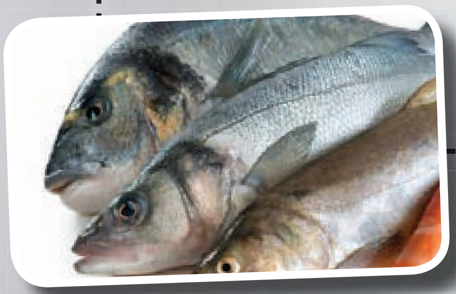
غذاهای خوشمزه بسیاری وجود دارند که به پوست شما کمک می کنند شاداب بماند. بنابراین لازم است آنها را وارد برنامه غذایی روزمره تان کنید. هنگامی که پوستتان شاداب است جوانتر بنظر می رسید. غذاهایی که روزانه مصرف می کنید نقش بسیار مهمی در سلامتی پوستتان بازی می کنند. امروزه انتخاب غذاهایی که همزمان سالم و خوشمزه باشند دشـــوار است. امیدواریم این ۱۰ غذایی که به شما معرفی می کنیم به شما در داشتن پوستی سالم ، شاداب و جوان کمک کند.

ماهی قزل آلا

01

ماهی قزل آلا سرشار از ویتامین D است که مغز و قلب و استخوان و روده شما را سالم نگه می دارد.

ماهی قزل آلا افسردگی و اضطراب را کاهش داده و باعث جلوگیری از سرطان روده، بیماریهای قلب و استخوان می شود. قزل آلا حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که باعث آب رسانی به پوست شده و با التهاب آکنه و چین و چروک می جنگد. بعلاوه مصرف مرتب قزل آلا باعث مرطوب نگه داشتن پوست و موی سر می شود.



02 گوجه

تحقیقات اثبات کرده که گوجه قرمز برای پوست بسیار مفید است. بسیاری از مردم می گویند که خوردن گوجه باعث آکنه می شود. اما باید بگویم گوجه منبع بسیار عالی آنتی اکسیدانها می باشد که به سلامتی پوست کمک کرده و باعث حفاظت از رنگدانه ها می شود. گوجه را به غذایتان اضافه کنید و یا آن را همراه سالاد بخورید. هنگامی که گوجه را می پزید مقدار مواد آنتی اکسیدان آن زیادتر می شود، بنابراین انواع گوجه های پخته و سسهای گوجه را با خیال راحت بخورید.

03 ماست

یکی دیگر از میان وعده هایی که همه ما از خوردن آن لذت می بریم ماست است. آیا می دانستید ماست برای پوستتان بسیار مفید است؟ ماست سرشار از پروتئین است که پوستتان را سفت نگه می دارد و باعث جلوگیری از ظاهر شدن چین و چروک بر روی آن می شود. از ماستهای میوه ای فاصله بگیرید چرا که دارای مقادیر بالای شکر هستند. به سراغ ماست ساده و طبیعی بروید و میوه های تازه را خودتان به آن اضافه کنید.

04 فلفل قرمز

خام و یا پخته فلفل قرمز، پوستی فوق العاده به شما می دهد. یک عدد فلفل قرمز در روز ۱۰۰ درصد نیاز روزانه شما به ویتامین C را برطرف می کند. فلفل قرمز سرشار از ویتامین B۶، فیبر و کاروتنوید است که با چین و چروک پوست مقابله کرده و جریان خون بیشتری را به سمت پوست می فرستد و به شما کمک می کند جوانتر به نظر برسید. مصرف فلفل قرمز باعث از بین رفتن آکنه نیز می شود. فلفل قرمز اسنکی بسیار راحت است و تنها دارای ۳۰ کالری است.

05 میوه های آبی و بنفش

این میوه ها جزو بهترین غذاها برای پوستتان می باشند. آلو قرمز، تمشک و توت و آلبالو سرشار از آنتی اکسیدان هستند که با رادیکالهای آزاد می جنگند. رادیکالهای آزاد از طریق مواد شیمیایی موجود در طبیعت و یا از طریق غذاهای فاقد مواد مغذی وارد بدن می شوند. این میوه ها همچنین به شما کمک می کنند که پوستی شاداب تر و جوانتر داشته باشید.

06 شکلات

خبر خوب برای همه مصرف کنندگان شکلات این است که شکلات برای پوست مفید است. من یکی از مصرف کنندگان روزانه شکلات هستم و باید بگویم شکلات برای پوست خوب است و باعث آکنه نمی شود. چون شکلات دارای کالری است در مصرف آن اعتدال را رعایت کنید.

07 سیب زمینی شیرین

خوشحالم از اینکه به این نکته پی بردم که سیب زمینی شیرین برای پوست مفید است. سیب زمینی دارای ویتامین A و C است که هر دوی آنها برای داشتن پوستی شفاف و درخشان ضروری هستند. نکته مهم اینجاست که ویتامین C تولید کلاژن را افزایش می دهد و صورتتان را صاف و انعطاف پذیر می کند. ویتامین A آنتی اکسیدان بالقوه ای است که با رادیکالهای آزاد می جنگد و باعث جلوگیری از سرطان پوست می شود.

08 اسفناج

اسفناج غذایی مقوی است که باید آن را وارد رژیم غذاییتان کنید. منبع بسیار خوب ویتامین A، E، C، آهن، کلروفیل، فولیت، منیزیم، فیبر و پروتئین گیاهی است. همه این نوع مواد برای داشتن پوستی زیبا بسیار ضروری هستند. اسفناج همچنین سرشار از آنتی اکسیدانهاست که باعث جلوگیری از انواع امراض پوستی می شود. می توانید اسفناج را در سالاد استفاده کنید. خوردن مرتب اسفناج پوست شما را از داخل تمیز می کند.

09 تخمه آفتابگردان

تخمه دارای مقادیر بسیار بالای ویتامین E است. این ویتامین از پوست شما در مقابل اشعه آفتاب محافظت می کند. می توانید تخمه را به تنهایی و یا در انواع غذاها استفاده کنید.

10 تخم کتان

تخم کتان سرشار از امگا ۳ است که نقشی حیاتی را در کنترل لکه های سنی و خطوط چهره بازی می کند. مطالعات نشان می دهد که مصرف روزانه تخم کتان قرمزی و التهاب پوست را از میان برداشته و به شادابی و طراوت پوست کمک می کند.

با مزاحمت های گرد و خاك در خانه چه کنیم؟

رفت و روب

سمیه مسرور

همه ما به اندازه کافی با مفهوم «خاک» آشنایی داریم. البته این آشنایی ربطی به بحث زمین شناسی ندارد و به این دلیل است که ما با «خاک» در زندگی امروزمان درگیر هستیم... کافی است پر تویی از نور روی میز کارمان، فرش و سایل خانه بیفتد تا ببینیم خاک در خانه ما چه می کند! اما چاره چیست و با این مزاحم همیشه حاضر چه باید بکنیم؟

خاك از كجا می آید؟

راه حل هـر چیزی در کشـف علت وجـودی اش اسـت؛ اگر می خواهید با خاک در خانه تـان بجنگید اول از همه باید بدانید این همه خـاک از کجا می آیـد. خاکی که در خانه ماست دو منبع داخلـی و خارجـی دارد؛ یکـی از مقصرهـای اصلی و البته خارجی ورود خاک بـه خانه خود ما هسـتیم! ما خاک را با خودمان، لباس ها و وسـایلمان به خانه مـی آوریم حتی اگر دم در، کفش هایمـان را تمیز کنیم روی لباسـمان حتما گرد و غباری نشسـته که به زودی بلند می شـود و پـا در خانه مان می گذارد. پس اولین راه ،تکان دادن لباس ها و وسایلمان خارج از در ورودی خانه است که زیاد هم شدنی نیست.

درز در و پنجره ها، ساختمان سازی های بیرون، دریچه های کولر و... هم متهم های ردیف های بعدی هستند که می توان با بستن درز در و پنجره و دریچه های کولر، تا حد زیادی از ورود خا ک به خانه جلوگیری کرد.

پارچه گردگیری استفاده کنیم یا گردگیر؟

به جای استفاده از تی شرت قدیمی همسرتان یا گردگیر پَر رنگی از پارچه های میکروفیبر یا الکترواستاتیکی برای جمع کردن خاک استفاده کنید؛ می گوییم جمع کردن چون خاک به این پارچه ها می چسبد و مثل پارچه های دیگر دوباره بلند نمی شود و روی جای دیگر نمی نشیند بلکه مثل یک آهنربا برای خاک عمل می کند. بعد از گردگیری هم بهترین راه، شستن و خشک کردن کامل این پارچه هاست. اگر به این نوع پارچه های گردگیری دسترسی ندارید بهترین گزینه برای شما پارچه خیس است.

پارچه گردگیر مرطوب باشد یا خشك؟

پارچه گردگیر مرطوب بهتر از نوع خشـک آن عمل می کند اما برای پاک کردن بعضی سـطوح مثل چوب نمی تـوان از پارچه مرطوب استفاده کرد. برای حل این مشکل، پارچه های گردگیری میکروفیبری تهیه شده که نوع مرطوب هم دارند. می توانید سطوح چوبی را با این نوع پارچه ها تمیز کنید.

اول جارو بکشیم یا گردگیری کنیم ؟

بهتر است اول جاروبرقی بکشید و بعد گردگیری کنید چون با این راه دو سوم گردوغبارها را جمع می کنید و تنها یک سوم باقیمانده را با دست و پارچه جمع خواهید کرد. اما حتما از سر مخصوص این نوع جارو کشیدن که باریک است و پرز دارد، استفاده کنید.

کی باید جنگ را شروع کرد؟

برای پایان هر جنگی باید قبل از شروع آن اقدام کنید. برای جنگ با گردوغبار ها هم باید همین کار را انجام دهید. فیلتر دستگاه تهویه هوای خانه را حتما هرازچندگاهی عوض کنید تا گردوغبار وارد خانه نشود، درزهای در و پنجره ها را بگیرید، بالکن خاکی خانه را بشویید و فرشی که دم در انداخته اید را هفته ای یک بار بشویید.

کف زمین را چه کنیم؟

کف زمین، مبلمان، لبـه پنجره ها و فرش نه تنهـا گردوخاک می گیرند بلکه خودشان یک تولید کننده بالقوه گردوغبار هستند. بهترین راه پاک کردن گردوغبار، تمیز کردن زود به زود این وسایل و استفاده از فرش هایی با پرزهای کوتاه است.

چندنکته

از مهم ترین مـواردی که در گردوغبـار منازل یافت می شوند به جز ذرات معلق و گرده گیاهان ،می توان به پوسته های بدن انسان، کرک و پشم و بافت های اپی تلیال بدن حیوانات خانگی، ذرات معلق ناشی از فضولات یا پر پرندگانی که در قفس نگهداری می شوند، قارچ ها و از همه مهم تر هیره ها یا مایت ها اشاره کرد که به فراوانی در گردوغبار وجود دارنـد و تک تک آنها به تنهایی یا مجموعه آنها می تواند باعث ایجاد حساسیت در افراد شود. این حساسیت فقط به آسم و آلرژی و حساسیت دستگاه تنفسی فوقانی محدود نمی شود بلکه می تواند باعث بروز آلرژی های پوستی نیز بشود. البته همه افراد به گردوغبار و سایر ذرات داخل آن حساس نیستند و ممکن است در یک خانواده فقط یک یا دو نفر در زمان خاصی حساس شوند و نسبت به این عوامل واکنش نشان دهند.

فصل چهارم

پرونده ویژه

▪ دوستی دختر و پسر، آری یا نه؟!

▪ انگیزه‌های برقراری ارتباط با جنس مخالف

▪ یکی از بهانه‌های ارتباط بین پسران و دختران وعده ازدواج از سوی پسر است و معمولا با این وعده‌ها پسران با دختران ارتباط پیدا می‌کنند. در حقیقت، دختر و پسر با طرح مسئله «ازدواج» با یکدیگر رفاقت کرده، سعی می‌کنند نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده کنند، اما حقیقت امر این است که این وعده‌ها در حدّ خیال باقی می‌مانند و جامه عمل نمی‌پوشند.

▪ جوانان و نوجوانان از دوستی با جنس مخالف چه می‌گویند؟

دوستی دختر و پسر،
آری یا نه؟!

نگار احمدی – یک نگاه، یک پروژه دانشجوئی، محل کار، دانشگاه، مسیر رفتن به مدرسه، اتوبوس، مترو، تاکسی، اینترنت، خرید و فروش، اس ام اس اشتباه، خیابان، کوچه و ... به هر حال در زمان و مکانی یا بر حسب اتفاق جرقه آشنایی زده می شود و به نوعی آغاز رابطه دوستی بین دو جنس مخالف! مسلما اول هر رابطه ای خوب است و ارتباطات زیاد. با گذر زمان و به میان آمدن احساسات رنگ رابطه تغییر می کند چون دو طرف هدف مشخصی از رابطه دوستی ندارند عموما حجم بالای احساسات را در همان ابتدای رابطه بکار می گیرند تا کم کم احساسات مابین دو طرف باعث وابستگی شود، برخی ها این وابستگی احساسی را با دوست داشتن و عاشق شدن اشتباه می گیرند، همچنان رابطه را ادامه داده تا این وابستگی جای خود را به عادت کردن، حرفهای تکراری و ...بدهد.

رابطه دختر و پسر در دوران جدید، موضوع بحث‌ها و سمینارهای زیادی شده است. عده‌ای به شدت با آن مخالفند و مطرح کردنش را نوعی بی‌شرمی و بی حیایی تلقی می کنند و معتقدند روابط تنها در بستر ازدواج معنا می‌یابد و در غیر این صورت، حرام است و جایز نیست. عده‌ای هم خیلی آزادانه این مسئله را می پذیرند و معتقدند دنیا عوض شده و دوستی دختر و پسر هم از این قاعده مستثنا نیست و داشتن رابطه آنها خالی از اشکال است.

نظریه سومی هست که در آن نه آزادی مطلق و رها پذیرفته شده و نه محدودیت و منع هرگونه رابطه، بلکه ارتباط بین دو جنس مخالف در یک چارچوب مشخص تعریف شده است.

جوانان و نوجوانان از دوســـتی با جنس مخالف چه می گویند؟

مارال/ ١٦ ساله/ دانش آموز

این روزها اگر در سنین نوجوانی با جنس مخالف خودمان دوست نشـــویم و به اصطلاح نوجوانان، BF نداشته باشـــیم از دیدگاه گروه دوســـتی خودمان "امل" محســـوب می شویم! بسیاری از نوجوانان تنها به همین دلیل و برای اینکه از بقیه نوجوانان عقب نمانند و این اتفاق یعنی دوســـت شدن با یک فرد از جنس مخالفشان برایشـــان عقده نشود این نوع ارتباط را تجربه می کنند. چون فکر می کنند اگر این ســـبک ارتباطات را تجربه نکنند اما دوستانشان آنرا تجربه کنند، آنها در گروه های دوستی خودشان ادبیات و کلام مشترکی برای تعامل و ارتباط با یکدیگر نخواهند داشـــت و همین امر باعث می شود کم کم از گروه دوستی طرد شده و احساس تنهایی کنند. دلیل دیگرش هـــم یک نوع حس کنجکاوی نســـبت به جنس مخالف است. نوجوانان دلشـــان می خواهد قبل از اینکه به صورت جدی وارد زندگی با یک مرد شوند اطلاعاتی را راجع به روحیات و ویژگی های آنان به دســـت بیاورند. در برخی موارد در گروه دوســـتی نوجوانان به کسی که دوستی از جنس مخالف نداشـــته باشـــد می گویند: "اصلا چیزی بار تو نیست" یا " چه قدر امل هســـتی!" خوب طبیعتا این گونه توصیفات برخی از نوجوانان را به ســـمت این ارتباطات سوق خواهد داد. البته من معتقد به دوستی های آنچنانی با پسرها نیستم و معتقدم یک دختر خیلی خوب می تواند کاری کند که اینگونه روابط به رفتارهای پرخطر منجر نشود. در این روابط دختران باید خیلی مراقب خودشـــان باشند تا آسیب نبینند. البته ممکن است درخواستهای ناموجهی از جانب یک پسر در این ارتباطات پیش بیاید که دختران مجبور به قطع ارتباط با او می شـــوند و همین قطع ارتباط به دلیل ایجاد وابستگی در دختر بر روحیه او تاثیر منفی خواهد گذاشت. برخی از دختران هم هستند که برای پیشگیری از شکست های عاطفی احتمالی همزمان با چند نفر دوست می شـــوند که این مسئله هم باز معنای منفی برای آن دختر ایجاد می کند. البته این دختران محض وجود علاقه، با یک پسر ارتباط برقرار نمی کنند بلکه صرف وقت گذرانی و زنـــگ تفریح، این ارتباطـــات را ایجاد می کنند. از طرف دیگر راستش را بخواهید اینگونه روابط به شـــدت بر افت تحصیلی نوجوانان تاثیر گذاشته است! چون آنها یک کلمه درس می خوانند و ده تا sms می دهند. خوب طبیعی اســـت که تمرکز چندانی هم بر روی درس هایشان نداشته باشند. مسئله دیگر این اســـت که وقتی یک نوجوان وارد این گونه روابط می شود دیگر نمی تواند از داشتن چنین روابطی صرف نظر کند و حتی دلش می خواهد نبود دوســـت قبلی اش را با دوستان جدیدی پر کند که این مسئله خودش آغاز ایجاد مشکلات دیگر است!

حسین/ ٣٥ ساله/ لیسانس

از سنت ها فاصله گرفته ایم، ما نباید تعریف ثابتی از مفهوم ســـنت داشته باشـــیم حتی همین ســـنت ها هم از دوره ای به دوره ی دیگر تغییر می کنند. سنت برای بچه های دهه ٦٠ و بچه های دهه ٧٠ معنای یکســـانی نـــدارد. معنای ســـنت برای پدران ما با پدربزرگ های ما کاملا متفاوت است. بالطبع زندگی امـــروزی و مدرن هم برای آنـــان تعریف ثابتی ندارد. ما شاهد هستیم که ابزار آشنایی با فرهنگ غرب بیشتر از منابعی است که فرهنگ ایرانی –اسلامی را تبلیغ می کنند. پس این گله گذاری ها با توجه به شرایط به وجود آمده چندان جالب نیســـت. مثل این می ماند که شـــما خودتان را در آتش بیندازید و انتظار داشته باشید نســـوزید. چرا همه تقصیرها را گردن فرهنگ غرب می اندازید. ایـــن فرهنگ مربوط به خود آنهاست. چرا یک بار این ســـوال را صادقانه از خود نمی پرسید که اگر نتوانســـته ایم جوانانمان را مجـــذوب فرهنگ ایرانی – اسلامی کنیم، شاید مشکل از خود ما و نحوه انتقال فرهنگمان باشـــد. مدام در حال کوبیدن و انتقاد از فرهنگ غرب هستیم.

این درحالی اســـت که ما هر چه با مســـئله ای بیشتر بجنگیم آن مسئله را بیشـــتر قوت بخشـــیده ایم و به آن جان داده ایم. ای کاش به جـــای اینکه بخواهیم با انتقادهـــای غیر اصولی از فرهنگ دیگر کشورها خودمان را مطرح کنیم کمی و فقط کمی از این انرژی را برای فرهنگ غنی خود به شکل اصولی و درست صرف می کردیم. این یک واقعیت است، روابط زن و مرد در غرب تعریف شده است. آنها هیچ مسئله و مشکلی با این قضیه ندارند. این مسئله و مشکل ماست که نتوانسته ایم به دفاعی شایسته از فرهنگ خود بپردازیم. ما باید با دلایل قانع کننده به جوان و نوجوان خود بگوییم چرا نباید این نوع رابطه ها را تجربه کند.

شیوا، ٢٥ ساله، فوق لیسانس

یکی از دلایل گرایش جوانان و نوجوانان به جنس مخالف این اســـت که آنها با ســـبک زندگی غربی از طریق رســـانه ها آشـــنا شـــده انـــد و ایـــن ســـبک بـــرای آنان هـــم جذابیـــت بیشـــتری دارد و هـــم میـــل بـــه آزادی را در آنـــان انـــکار نمـــی کنـــد. ایـــن درحالـــی اســـت که در فرهنگ ســـنتی و عـــرف بـــه جـــوان و نوجوان مـــی گوید ســـمت ارتباط با جنس مخالف نرو مگر از کانال مشروعی به نام ازدواج! خوب وقتی میان غلیان احساسات جنسی در فرد و زمان ازدواج او حداقل ده ســـال فاصله وجود دارد نوجوان و جوان در این مدت چه برخوردی باید با احساســـات عاطفی و جنسی خود داشته باشد؟ چگونه باید به این نیازها در این زمان پاسخ دهد؟ با خویشتن داری و زهد؟! آیا می توان برای همه یک نسخه معنوی پیچید و آنان را ملزم به رعایت و حفظ ایمان کرد؟! آیا عدم پاسخگویی به این نیازها خود مشکلات جسمی و روانی بعدی را ایجاد نخواهد کرد؟ به نظر من این نوع روابط در جامعه ما وجود دارد و انکار آن کاری از پیش نمی برد، پس بهتر است راه حل اساسی و تدبیری عمیق برای آن اندیشید.

پیمان سلیمانی/ ٢٣ ساله/ لیسانس

البته در اینکه معنای این نوع ارتباطات خیلی به مسائل جسمانی و جنسی تقلیل پیدا کرده است شکی وجود ندارد، حتی شما این تفاوت معنا و نگرش نسبت به ارتباط با جنس مخالف را در طول یک دهه، مثلا دهه شصت می توانید پیدا کنید. جوانان ابتدای دهه شصت به این روابط از منظری عاشقانه و برای ازدواج نگاه می کردند ولی جوانان انتهای دهه شصت و نوجوانان دهه هفتاد از دید غیر رسمی تر و تنها برای تفریح و وقت گذرانی درگیر این نوع روابط می شوند.

رضا/ ٣٤ ساله/ فوق دیپلم

من نه سال است ازدواج کرده ام اتفاقا نحوه آشنایی با همسرم از طریق دوستی بوده ولی نکته ای که باید خدمتتان عرض کنم این است که دوستی های دختر و پسر و معنای آن در دوران ما با دوستی های دو جنس در شرایط و فضای فعلی خیلی فرق کرده است. روابطی که در میان نوجوانان و جوانان وجود دارد دیگر عمیق و پاک نیســـت و خیلی جدی گرفته نمی شـــود و صرفا برای وقـــت گذرانی و تفریح اســـت. گویا خودشان هم با این ایده و طرز تفکر از پیش پذیرفته شده وارد ارتباط می شـــوند و می دانند که ارتباطات آنها به سرانجامی نخواهد رسید. اصلا همین کوتاه مدت بودن ارتباطات و تنوع طلبی در بین آنها جذابیت دارد. حتی امروزه نحوه آشـــنایی دختر و پســـر با زمان ما که مربوط به یک دهه قبل می شود کلی تغییر کرده است. در زمان ما اگر از دختری خوشت می آمد و می خواســـتی با او ارتباط برقرار کنـــی کلی باید تلاش می کردی که از یک دریچه این کانال ارتباطی را ایجاد کنی اما امروزه از هـــزاران طریق که اکثرا هم در دســـترس و قابل وصول هستند به راحتی می توانی در لحظه با افراد متعددی از جنس مخالف آشنا شـــوی و به همان راحتی هم می توانی کســـی را به جای دیگری جایگزین کنی، چـــون اصلا معنا و فلســـفه ارتباطات میان دخترها و پســـرها تغییر کرده است. وقتی انسان برای به دست آوردن چیزی تلاش می کند و در این راه ســـختی های زیادی را تحمل می کند مطمئنا سخت هم آن چیز را از دســـت می دهد که امروزه وجود هزاران راه و تکنولوژی ارتباطی، این به دســـت آوردن ها را آن قدر آسان کرده که فرد خلاء نبودن اشـــخاص را کمتر احســـاس می کند، خصوصا وقتی آن قـــدر راحت می تواند با اســـتفاده از همان تکنولوژی های ارتباطی شـــخص دیگری را در دقایقی جایگزین فرد قبلی کند. همین راحت به دست آوردن ها است که راحت از دست دادن ها را معنا می کند!

علی/ ٢٩ ساله/ فوق دیپلم

می خواهم بدانم چه بر سر اعتقادات ما آمده است که قضیه دوســـتی پســـران و دختران مثل آب خوردن برای خانواده ها حل شـــده است. من فروشنده اشـــیای کادویی و تزیینی هستم. همین دیروز بود که یک دختر دوازده سیزده ساله به همراه به اصطلاح دوست پسرش وارد مغازه من شدند و برای یکدیگر انگشتر خریدند. جالب اینجا بود که مادر دختر هم آنها را همراهی مـــی کرد و راجع به انگشترهاشـــان نظر می داد!!! من به واسطه شغلی که دارم موارد از این دست را می بینم و اصلا نمی توانم ریشه یابی کنم که واقعا چه اتفاقی دارد برای خانواده ها و اعتقادات ما می افتد که قبح این قضیه تا این اندازه ریخته شده؟! من دلیل اصلی تمام این دگرگونی های ارزشـــی را در ماهواره ها و تماشـــای فیلم ها و سریال های آنچنانی می بینـــم. وقتی از طریق ماهـــواره ها این صحنه ها مدام تکرار می شود و مدام دیده می شود باعث می شود قبح و زشتی این نوع ارتباطات ریخته شـــود و از طرفی جوانان و نوجوانان در فضاهای عمومی مرتکب اعمالی شـــوند که اصلا شایسته یک جامعه اسلامی نیست.

مریم/ ٣٣ ساله/ دیپلم

من خودم به نوعی قربانی آســـیب های ناشی از این نوع ارتباطات شـــدم. چهار سال پیش ازدواج کردم. اوایل زندگی بسیار خوبی داشتیم. همسرم مردی مهربان و ظاهرا معتقد به مذهب بود. تا اینکه وارد شـــرکت های هرمی شـــد و در این شـــرکت ها با دوستانی آشنا شـــد که او را نسبت به زندگی مشترکمان سســـت و بی تعهد نمودند. همسرم بعد از عضویت در این شـــرکت ها اقدام به ایجاد دوستی های بی چارچوب با زنان نمود و کار به جایی کشـــیده شد که زندگی مان از هم پاشیده شد. اوایل احساس می کردم نقص از خود من است بسیار تلاش کردم نزد مشاور و روانشناس رفتم ولی نمی توانستم پاســـخگوی تنوع طلبی او باشم. همسر من به دلیل ارتباطات نادرست خود با زنان دیگر، سطح انتظاراتش از زندگی زناشویی مان به طرز عجیبی بالا رفته بود شاید در ذهن خود مدام مرا با زنان دیگر مقایسه می کرد و همین روز به روز شـــرایط را برای من بغرنج تر می ساخت به طوری که تمام اعتماد به نفس خودم را از دســـت دادم. احساس یاس، افسردگی و طرد شـــدن می کردم. می دانم شوهر من مقصر اصلی این فروپاشـــی است. او می توانســـت انتخاب کند، مرا یا دیگران را... ولی همیشـــه این مردان نیســـتند که به زنان خیانت می کنند بلکه زنانی هم هستند که به هم جنس خود به بدترین نحو خیانت می کنند چرا که نه مراقب رعایت حریم خود هستند و نه رعایت حریم دیگران و به راحتی عشق زنی دیگر را می دزدند در صورتی که تا به حال هیچ کس با دزدیدن عشق دیگری خوشبخت نشده است. من واقعا عاشق همسرم و زندگی ام بودم. گاهی پیش خودم می گویم اگر دوباره برگردد شاید بتوانم این تنوع طلبی او را تحمل کنم ولی از طرف دیگر حاضر نیستم این توهین به خودم را هم قبول کنم و دوباره با مردی که هرگز به من وفادار نبوده زندگی مشـــترکم را ادامه دهم. فقط می توانم به شـــما بگویم این روزها من شب و روز خوبی ندارم و واقعا احساس تنهایی می کنم.

حیدری/ ۲۸ ساله/ مهندس کشاورزی

این گونه ارتباطات وجود دارد چه ما راجع به آن حرف بزنیم چه حرف نزنیم. انکار وجود اینگونه ارتباطات و از کنار آن با اخم رد شـــدن تنها فریب دادن خود است که هزینه ای گزاف برای جامعه دارد. آنهایی که این مسئله را انکار می کنند، یا دروغ می گویند یا خودشان ازدواج کرده اند و در جایگاه بی نیازی در حال اظهار نظر هستند! البته اگر بخواهم وارد مبحث آسیب شناسی این نوع ارتباطات شوم به جرأت و صراحتا به شـما می گویم بازنده نهایی در این ارتباطات بیشتر دخترها هستند و نه پســرها! یک دختر در این نوع ارتباطات چیزهای بیشتری را که برای عرف و سنت و مذهب مهم تلقی می شود از دست می دهد. این دختر مجبور است در جامعه ای زندگی کند که معیارهایش را همین عرف و سنت ها تعیین می کند، بنابراین هنجارشکنی های آنچنانی در این نوع روابط نهایتا به قیمت شکست و باخت او تمام می شود. برملا شدن این گونه ارتباطات برای یک دختر و یک پسر هزینه اجتماعی یکســانی ندارد. چون مسأله نجابت تعریف یکسان و یک اندازه برای دختر و پسر ندارد. این یک واقعیت است!

افشاری/ ۴۸ ساله/ لیسانس مکانیک

سیستمی که در حال حاضر در کشورمان در ارتباط با مسائل اجتماعی و خصوصا ارتباطات میان دختر و پسر وجود دارد یک سیســـتم یک بام و دو هواست! نه توقف و میل به بازگشت بر اســاس روابط پدربزرگ ها و مادربزرگ ها امکان پذیر است و نه پذیرش وضعیت فعلی ارتباطات میان دختر و پسر! عقلا، کارشناسان و صاحبنظران اجتماعی باید وقت بگذارند و به دنبال ایجاد نوعی تعادل اجتماعی و فرهنگی در این زمینه باشند. باید به دنبال بازنگری و بازتعریف روابط جوانان، ازدواج آنها و سایر دغدغه ها و واقعیت های آنان بود، به طوری که هم به اعتقاداتمان خدشه وارد نشود و هم به نیازهای عاطفی و جنسی جوانان و نوجوانان پاسخی درست و منطقی داده شود. بررسی این مسائل واقعا نیاز به همفکری و برنامه ریزی توسط مسئولین دارد.

نسیم/ ۲۷ ساله/ کارشناسی ارشد ادبیات

امروزه تمام معانی ارتباطات میان پسر و دختر تنها به مسائل جسمانی و جنسی تقلیل پیدا کرده است. دیگر عشق و اعتقاد در اینگونه ارتباطات کمرنگ شده خصوصا شـما این اتفاق را در بین جوانان و نوجوانان اواخر دهه شصت و دهه هفتاد بیشتر شاهد هستید. من فکر نمی کنم این مســئله به این شدت حتی در غرب هم وجود داشته باشد. در کشور ما قبل از ورود به دانشگاه در مدارس نوعی تفکیک جنسیتی وجود دارد که این تفکیک جنسیتی در دانشگاه وجود ندارد. وقتی دختر و پسر یک دفعه در فضای دانشــگاه در کنار یکدیگر قرار می گیرند و آزادی لازم برای ایجاد ارتباط با یکدیگر را پیدا می کنند، وضعیتشان به این نحو خواهد شد که به جای توجه به درس و تحصیل به دنبال جفت و جور کردن ارتباط با جنس مخالفشان هستند و این مسئله بیشتر در دانشگاه های ایران وجود دارد!

شکوفه مصدق/ ۱۸ ساله/ دانش آموز

شاید این عادی شدن روابط دختر و پسر برای برخی از پدر و مادرها به این دلیل باشد که خود آنها در گذشــته با محدودیت های زیادی رو به رو بودند. عرف جامعه در گذشــته نســبت به اینگونه روابط بسیار حساسیت نشان می داد. شــاید همین محدودیت های زیاد در گذشته باعث شده که برخی از پدر و مادرها نخواهند اینگونه ســختگیری ها بر فرزندانشان وارد بیاید بنابراین به آنها آزادی عمل بیشــتری دادند کــه در برخی موارد هم برداشــت ها غلط و بحران ساز بوده اســت. دلیل دیگر هم بر می گردد به کم جمعیت شدن خانواده ها و نیز پر مشــغله بودن پدر و مادر و اینکه به دلیل شاغل بودنشــان دیگر نمی توانند نیازهای عاطفی فرزندان خود را چندان که باید تامین کنند. بچه های امروز خیلی تنها هستند دیگر از آن شور و شــر بازی ها و تحرکات فیزیکی که در گذشــته وجود داشت و انرژی افراد را تخلیه می کرد خبری نیســت. نوجوان امروز محصور در آپارتمان، تنها می تواند وقت خود را با سیســتم و کامپیوتر و یا موبایل خود بگذراند و فضاهای موجود در اینگونه تکنولوژی ها را هم که همه به آن واقف اند؛ نا خود آگاه ایجاد کننده ارتباطات متعدد و گاها نادرست هم هست. نوجوانان واقعا تفریح ندارند و اگر گرایشی به جنس مخالف هم هســت صرفا جهت وقت گذرانی و تفریح است. وگرنه این نهایت حماقت است که بر اینگونه ارتباطات برای آینده مان سرمایه گذاری کنیم. این ارتباطات را نباید خیلی جدی گرفت و بر روی آن سرمایه گذاری کرد.

انگیزه های برقراری ارتباط با جنس مخالف

وعده ازدواج: یکـی از بهانه های ارتباط بین پسـران و دختران وعده ازدواج از سوی پسر اسـت و معمولا با این وعده ها پسران با دختران ارتباط پیدا می کنند. در حقیقت، دختر و پسر با طرح مسئله «ازدواج» با یکدیگر رفاقت کرده، سـعی می کنند نیازهای عاطفی همدیگر را برآورده کنند، اما حقیقت امر این اسـت که این وعده ها در حدّ خیال باقی می مانند و جامه عمل نمی پوشـند; زیرا خانواده چنین افرادی را در حدّ لازم پخته و شایسـته برای ازدواج نمی یابند، طرح مسئله «ازدواج» از سوی پسـر اگر هم صورت گیرد، با مخالفت خانواده اش روبه رو می شـود و حتی اگر پسر به خواستگاری دختر نیز برود، خانواده دختر چنین ازدواجی را نمی پسندند. بنابراین، وجود فکر ازدواج در بین دختران و پسـران تنها نوعی ساز و کار دفاعی برای ایجاد رضایت خاطر و رهایی از اضطرابی است که در نتیجه عمل بر خلاف قواعد و هنجارهای خانواده و جامعه صورت می گیرد. بهترین روش ایجاد ارتباط، در پرتو اصول دینی است که خانواده پسـر از خانواده دختر خواستگاری کند و تحت نظارت والدین تحقیقـات ادامه یابند و از خصوصیات همدیگر مطلع شوند.

انگیزه جنسی: از انگیزه های دیگر ارتبـاط دختر و پسر بهره بری جنسی است. این پدیده در میان اقشاری از جامعه که از لحاظ رشد فکری و فرهنگی در انحطاط شدیدی به سـر می برند، بیشتر دیده می شـود. این افراد برای ارضای غرایز جنسی خود، همه ی ارزش های خانوادگی و فردی خود را قربانی می کنند و دسـت به رفتاری می زنند که برای اغلب افراد جامعه، بسیار پست تلقّی می شود.

چنانچه این ارتباط های ناپسـند منجر به رابطه ی جنسـی بین دختر و پسر شوند مشـکلات زیادی را برای دختر، که قربانی اصلی این رابطه است به دنبال می آورد. اشتغال ذهنی درباره ی این موضوع که مبادا این ارتباط برای او در آینده مشکل ساز باشد، تعادل روانی او را به نحو چشم گیری بر هم می زند و فشار روانی زیادی بر او تحمیل می کند. چنین دخترانی در ازدواج با مشکل روبه رو می شوند و حاضر به ازدواج نیستند و زمانی که با فشار خانواده روبه رو می شوند و تن به ازدواج می دهند، همیشه نگران افشای رابطه گذشته خود هستند و از اینکه همسرشان از رابطه مخفی آنها در گذشته آگاه شود، رنج می برند.

توهّم قدرت و جاذبه: یکی دیگر از انگیزه های دوستی با جنس مخالف این است که پسران داشتن دوسـت دختر را یک قدرت اجتماعی برای خود تصور می کنند و دختران نیز داشتن یک دوست پسر را یک جاذبه فردی و اجتماعی برای خود به حساب می آورند. اما طول نمی کشد که پی خواهند برد این قدرت نمایی و جاذبه ارائه شده به قیمت از دست دادن بسیاری از جاذبه ها و قدرت های اجتماعی و شخصیتی دیگر تمام شده، در نتیجه، دوستی ها به پایان می رسـند و حسرت از دست دادن شرافت و ارزشمندی خویش، دنیایی از تعارض را در درون دختر و پسر باقی می گذارد.

پناه جویی به یکدیگر: دختران و پسرانی که مورد بی محبتی در خانواده قرار می گیرند و از وضعیت روانی و اجتماعی خویش ناراضی هستند و در این زمینه، خود را سرگردان و آشفته می یابند، از طریق برقراری روابط پنهان با جنس مخالف، درصدد کسب رضایت و یا به عبارت دیگر، به دنبال یافتن شرایطی هستند که برای آنها اطمینان خاطر و رضایتمندی بیشتری فراهم کند و پناهگاهی برای جبران کمبود محبت خود فراهم سازند.

اما اطمینان خاطری که دختران و پسران از طریق برقراری دوستی بین خود جست وجو می کنند هیچ گاه حاصل نمی شود; زیرا این روابط پنهانی و به دور از چشم خانواده صورت می گیرد. به همین دلیل، دختر و پسـر باید وقت و توان زیادی صرف کنند تا بتوانند زمینه این رابطه را فراهم کنند و تحمل ترس و اضطراب مسـتمری که دو طرف باید تحمّل کنند تا این روابط از چشم آشنایان پنهان بماند، رضایتمندی و آرامشی را که به دنبال آن هستند خنثی خواهد کرد..

آیا دوستی دختر و پسر در زندگی آینده آنها تأثیر خواهد گذاشت؟

جواب این پرسش بی تردید مثبت است ، اما تأثیر آن در افراد، متفاوت است و بستگی به محیطی که زندگی می کنند ، خانواده ، نوع رابطه و... دارد .

دختران و پسرانی که به طریق غیر مشروع با فردی از جنس مخالف، رابطه دوستانه برقرار می کنند، ممکن است از جهات مختلف، آسیب ببینند. آسیب‌ها هرچند متوجه دختر و پسر است، اما دامنه و شدت آن در دختران بیشتر است.

آسیب ها عبارتند:

۱ـ آسیب روانی: گاهی دختری به پسری علاقه‌مند شده و حتی خود را در اختیار وی قرار می دهد، پس از بی‌وفایی پسر و ترک وی، به شدت دچار سرخوردگی گردیده و گاهی تا مرز افسردگی و بیماری‌های شدید روانی پیش می‌رود. اعتماد چنین شخصی از جنس مخالف به خاطر بی وفایی هایی که در نتیجه آن ارتباط دیده ، سلب خواهد شد و در زندگی آینده نمی تواند متعادل باشد.

۲ـ آسیب‌های اجتماعی: دختری را تصور کنید که در شهری کوچک با پسری ارتباط دارد و ارتباط آن آشکار می شود، چنین شخصی جایگاه و شخصیت اجتماعی خود را از دست می‌دهد , حتی اگر ازدواج کند، ممکن است(با توجه به فرهنگ خانواده پسر) از طرف همسر و خانواده شوهر سرزنش شود و به هر بهانه‌ای، روابط قبلی وی را به رخش بکشند. این پدیده می تواند تهدیدی برای نهاد خانواده در جامعه و افزایش میزان طلاق باشد.

۳ـ آسیب تربیتی: دختری که با پسر یا حتی پسرانی ارتباط دارد، جایگاه خود را به عنوان فردی شایسته برای تربیت، در ذهن اولیای خانه و مدرسه و حتی دوستانش از دست می‌دهد. چنین دختری از سیر تعلیم و تربیت عقب می‌ماندیا برخی از راهکارهای تربیتی را نمی پذیرد.

۴ـ آسیب معنوی: دختری که به صورت نامشروع با پسری رابطه دارد، با گناه و معصیت، از خداوند دور شده و از نظر اخلاقی نیز آسیب می بیند.

۵- ضعیف شدن حس اعتماد: دختران و پسرانی که بر اثر آشنایی در خیابان یا محیط های دیگر و ایجاد علاقه و دوستی بین آنها، به ازدواج اقدام می کنند، گاهی در زندگی آینده دچار بی اعتمادی می شوند ؛ زیرا با خود می گویند همسر او که به راحتی با او دوست شده و با او ارتباط برقرار کرده است ، آیا امکان ندارد که قبلا با دیگری نیز دوست شده باشد؟ این فکر همیشه برای زوجین آزار دهنده است و در روابط و تصمیم های زندگی نیز خود را به صورت های مختلف نمایان می سازد. حتی اگر به ازدواج ختم نشود ، چون خود با این مسئله مواجه بوده است ، احتمال می دهد که شاید همسر او نیز با شخص دیگر پیش از ازدواج رابطه داشته است.

این مسئله در سطح کلان نیز ، به حس اعتماد اجتماعی آسیب می رساند. در جامعه ای که روابط پنهان دختران و پسران گسترده باشد، برای کسی که می خواهد ازدواج نماید و با دختر پاک زندگی مشترک را آغاز کند ، همیشه این دغدغه وجود دارد که آیا این دختر با شخص دیگر پیش از او رابطه نداشته است ؟

بر طبق آمارها طلاق نیز در ازدواج های خیابانی زیاد صورت می گیرد. کسانی که به راحتی دوست می شوند و ازدواج می کنند ،بی آنکه از ارزش و اهمیت بنیان خانواده آگاه شوند ، آن را به راحتی ترک می کنند.

علاوه بر این گاهی اتفاق می افتد که دختر و پسری در اثر این گونه ارتباط ها ، به هم علاقه مند می شوند ، اما به دلایل متعدد این ارتباط ها به ازدواج ختم نمی شوند . چنین افرادی حتی پس از ازدواج نیز عشق و علاقه دوست خیابانی را در دل دارند و به طور طبیعی نمی توانند وظایف خود را به عنوان یک همسر در درون خانواده به انجام برسانند.

مقایسه، مقایسه، مقایسه

از جمله ی عیب های روابط متعدد افراد قبل از ازدواج ،به وجود آمدن احساس عدم رضایت پسر از همسرش خواهد بود. در اولین اختلاف زناشویی جوانِ پسر خواهد گفت: دوست دختر من بهتر بود به حرف من گوش می کرد . . . با من مهربان بود! و . . . این اتفاق مخصوصا در ذهن و اندیشه افراد بسیار رخ می دهد. جوانی که پنج تا شش دوست دختر داشته است خواهد گفت که همسر من خوب و مهربان است. امّا هنگامی که از خواب بیدار می شود موهایش ژولیده است!! بله او دوستانش را با بهترین آرایش و پیرایش ملاقات می کرد و آنها را یک تا دو ساعت می دید و آنها کاملاً آماده و مرتب بودند. امّا همسرش را در طول روز می بیند، در نتیجه او را با دیگران مقایسه می کند و خسته می شود. دختر نیز ممکن است چنین بگوید که همسرم خوب و مهربان است امّا دوست پسرم ورزشکار و زیبا و جذاب بود . . .! بله آن پسر نیز برای یک ساعت با بهترین شکل و لباس و مدل مو به ملاقات دختر می آمده، امّا دختر شوهرش را خسته می بیند که به خاطر لقمه نانی برای زندگی به این در و آن در می زند. شیطان در این کارها دست بالا را دارد،هنگامی که رابطه ی آنها حرام بود شیطان این رابطه را چنان زینت می بخشید و به آنها این احساس را تلقین می کرد که موقعیت عالی است . . .! پس از ازدواج زندگی سرشار از عشق و مهربانی می شود،لذا شیطان نا راحت می شود و شروع به فاسد کردن این رابطه می کند. برای همین باید خانه ای خراب شود، جوان شروع به اهمیت دادن به مسایلی می کند که قبلاً مهم نبودند و دختر نیز همچنین.

پسر یا دختر؛ کدام یک بیشتر آسیب می‌بینند؟!

دخترها چون در روابط، عاطفی‌تر و احساسی‌ترند، وقتی با شکست مواجه می‌شوند، بیشتر صدمه می‌بینند. آنها گاهی وقت‌ها در شرایط بسیار منفی قرار می گیرند و امکان ازدواج بعدی‌شان به شدت کاهش می‌یابد. پسرها هم دنیای شکننده‌ای دارند و خیلی سخت خودشان را بازسازی می کنند. دختر و پسر احساس می کنند که روح لطیفشان را در یک سری روابط تیره کرده‌اند. با چه امید و آرزویی به هم دل می‌بندند، اما وقتی این روابط آن‌طور که تصور می کردند پیش نمی‌رود، دچار سرخوردگی‌های فردی و اجتماعی می‌شوند. اینجاست که «چرا انسان کند کاری که باز آرد پشیمانی» در موردشان مصداق پیدا می کند.

کلاهبرداری های مالی، عاطفی و جنسی به نام دروغین "عشق" عده زیادی از دخترانی که در ارتباط با پسرها دچار آسیب شده اند، گفته اند که دوست پسرهایشان به آنها وعده ازدواج داده اند! در اینگونه موارد پسرها به این استدلال متوسل می شوند که وقتی قرار است برای همیشه باهم زندگی کنیم چه منعی در ارتباط جنسی وجود دارد. پژوهشی نیز در این ارتباط انجام شده که نشان می دهد اکثر دخترانی که رابطه دوستی طولانی مدت با پسران دارند در آغاز رابطه دوستی علیرغم تصورشان درگیر روابط جنسی خواسته یا عمدتا ناخواسته می شوند. تقریبا همه دختران مورد مطالعه در ابتدای برقراری رابطه دوستی تصور می کرده اند که از درگیری جنسی مصون بوده، مهارت و قدرت کافی را در کنترل و هدایت روابط و دوستی دارند. اکثر قریب به اتفاق آنها در آغاز روابط دوستی با پسران بر این باور بودند که خیلی زرنگ تر از آن هستند که دوستشان بتواند از آنها سوء استفاده جنسی کند.در بخش تحلیلی این پژوهش یکی از علل درگیر شدن دختران در روابط جنسی برداشت نادرست آنها از روابط دوستی با پسران عنوان شده است.به عنوان مثال انگیزه و هدف اکثر دختران از برقراری رابطه دوستی با جنس مخالف جلب حمایت و عاطفه گزارش شده است،در حالی که در پسران، برقراری روابط جنسی انگیزه و هدف اصلی رابطه دوستی بوده است.

اما "ج.عمیدی" پسر ۲۲ ساله ای است که نظری متفاوت دارد. وی می گوید: هیچ وقت دیگر دلم نمی خواهد با دخترها دوست شوم چون از وقتی که سمیه –اولین دوستم- را در پارک دیدم و مدتی با او دوست بودم جز اینکه در پاساژها و مغازه ها بگردیم و من مجبور باشم هر دفعه که با هم بیرون می رویم برایش کلی لباس و چیزهای دیگر بخرم، توبه کرده ام که با دختر دیگری دوست نشوم.

وی می گوید: در حالی که قصدم از دوستی با او، ازدواج بود و در این مدت هم بسیار به او علاقه مند شده بودم که متاسفانه به ازدواج منجر نشد چون بعدها فهمیدم او مرا سر کار گذاشته و از اول هم به من علاقه ای نداشته است.

عمیدی معتقد است: همین مساله باعث شد آسیب زیادی ببینم. چون خانواده ام هم از اول معتقد بود که این دوستی به ازدواج منجر نمی شود و دائم می گفتند که این دختر تو را دوست ندارد و فقط به دنبال ثروت توست اما من به حرف های آنها گوش نمی دادم و الان هم سرزنشم می کنند.

دوستی میان دختر و پسر در صورتی که با ناآگاهی و بدون توجه به ملاک ها و معیارهای صحیح انجام شود بیشتر از آنکه بتواند نیاز عاطفی افراد را ارضا کند منجر به رسوایی و پشیمانی می شود.

"مرجان.ر" دانشجو نیز در این باره می گوید: اطلاع رسانی و آگاهی دهی خانواده ها و رسانه ها می تواند بازار دوستی هایی که منجر به فاجعه شود را کساد کند.

وی می افزاید: امروزه دیگر کمتر دختری با اولین دوستی با یک پسر،

حاضر به برقراری رابطه جنسی می شود چرا که دختران با ترفندهای پسرانه ای چون وعده ازدواج، آشنایی کامل پیدا کرده اند و بنابراین برای پسران راه بسیار سختی برای سوء استفاده از دختران وجود دارد.

واقعیت و حقیقت

طبق آمارهای به دست آمده فقط چهاردرصد دوستی های میان دختر و پسر به ازدواج منتهی می شود. که البته بیشتر همین چهاردرصد هم به طلاق می انجامد. تعداد اندکی که بر پایه دوستی های خیابانی زندگی مشترک تشکیل داده اند، تا یکی دو سال احساس خوشبخت کرده اند، ولی در نهایت، در پیچ و خم زندگی به کاستی های یکدیگر پی برده و این نکته را دریافته اند که ازدواج بر پایه عشقی گذرا و هیجانی چنین پیامدهایی دارد؛ در حقیقت علاقه شدید ابتدایی در آغاز دوستی به آنان اجازه نمی دهد تا عیب های یکدیگر ببینند.

تفاوت نگاه دختران و پسران در رابطه با جنس مخالف

دخترها تصور می کنند دیدگاه پسرها همانند آنها است و همین‌طور بالعکس. اساس روابط دوستی، شناختن دیدگاه‌ها و طرز فکر جنس مخالف در روبه‌رو شدن با وقایع و اتفاقات است، تا بتوان از این تجربه در زندگی مشترک استفاده کرد. اما این یک اصل گم‌شده در روابط دوستی دختران و پسران است. دختران تصور می کنند پسران تشنه احساسات هستند و پسران نیز تصور می کنند دختران نیاز جنسی زیادی دارند.

پسران در روابط دوستی به هوس و غریزه جنسی خود بیشتر بها می‌دهند و پس از اولین ارتباط جنسی دچار وابستگی جنسی می‌شوند، یعنی رابطه جنسی آنها گسترده‌تر می‌شود. آنها در تمامی ملاقات‌های بعدی دنبال فرصتی برای تأمین این نیاز هستند و تا زمانی که طرفشان پاسخگوی این نیاز باشد این رابطه ادامه دارد. اما هر زمان که طرفشان از رابطه جنسی خودداری کند یا اخلاق و رفتار پسر تغییر می کند یا مدام بهانه‌گیری می کند یا آن رابطه را برهم می‌زند.

دختران تا زمانی که به فردی احساس نداشته باشند و وابستگی احساسی پیدا نکنند نمی‌توانند رابطه جنسی را با آن فرد تجربه کنند. ترجیح می‌دهند این رابطه از روی عشق و دوطرفه باشد. از اینکه بدون احساس تن به چنین رابطه‌ای بدهند بیزارند.

دختران پس از رابطه جنسی دچار وابستگی بیشتری می‌شوند و بیشتر دوست دارند مورد توجه احساسی طرف مقابل قرار بگیرند. در اکثر روابطی که در آن رابطه جنسی را تجربه کرده‌اند ولی رابطه دوستی آنها به اتمام رسیده دچار افسردگی موقتی می‌شوند. بیشتر تمایل دارند دوست داشته شوند تا اینکه دوست بدارند. آنها می‌توانند بارها حس عاشقی را تجربه کنند. این در حالی است که پسرها فقط یک‌بار عاشق می‌شوند و اولین عشق را فراموش نمی کنند. آنها اگر واقعاً کسی را دوست داشته باشند، هر کاری برای به‌دست‌آوردنش می کنند و به‌اصطلاح به آب و آتش می‌زنند. ولی اشکال اینجاست که همه انرژی خود را قبل از ازدواج صرف طرف می‌کنند.

دختر می‌گوید: دوستم گفته، که فقط مرا به‌خاطر خودم می‌خواهد نه برای سوءاستفاده جنسی. در مقابل پسر هم می‌گوید: بیچاره دختر، نمی‌داند هدف واقعی من ازدواج و خوشبخت کردن او نیست. حالا که پسر اعتماد دختر را جلب کرده است و با زرنگی هم به دختر قبولانده که او را زن آینده‌اش می‌داند و به‌عنوان شریک زندگی دوستش دارد، زمینه را برای منظورش مهیا می‌بیند و به او می‌گوید که ما اکنون از طریق قلب‌هایمان باهم زن و شوهر هستیم، چرا تا فراهم شدن زمینه ازدواج، خودمان را از لذت جنسی محروم کنیم. بیا از همین حالا رابطه‌ی جنسی برقرار کنیم.

متأسفانه بعضی از دخترها هم برای اینکه رضایت پسر را جلب کنند مرتکب این اشتباه بزرگ می‌شوند و تقاضای رابطه جنسی او را قبول می‌کنند. غافل از اینکه پسرها هیچ‌وقت با کسی که قبلاً با او دوست بوده‌اند و یا رابطه جنسی داشته‌اند، ازدواج نمی‌کنند و برای ازدواج هم به‌دنبال دختری هستند که قبلاً با کسی رابطه نداشته است. دخترها نیز با این اشتباه نه تنها خودشان را ارزان فروخته‌اند، بلکه پسران با دیدن این رفتار، آنها را افرادی هرزه تلقی می‌کنند. چون پسرها این کار دختران را به‌حساب سست بودنشان می‌گذارند و می‌گویند، اگر فرد دیگری هم این تقاضا را داشته باشد، احتمال دارد که به او هم جواب مثبت بدهد.

ترفندهای برخی از پسران برای مخملی کردن گوش دختران

آقا پسری با دختر خانمی قرار می گذارند تا برای ازدواج همدیگر را بیشتر بشناسند، یکی از ترفندهایی که معمولا پسرها برای دستیابی به یک دختر بکار می گیرند بازگو کردن جملات زیر است:

دوست دختر قبلی من بهم خیانت کرد، با من صادق نبود، تو با بقیه دخترها فرق داری، تو دختر پاکی هستی و من به خاطر پاکی تو رو انتخاب کردم.

اگر از این پسر بپرسی چرا شما را دوست دارد جوابهای زیر را خواهید شنید:

دوست داشتن که دلیل نمی خواد، نمی دونم چرا اینقدر دوستت دارم، چون تو با بقیه دخترا فرق داری و ...

مدت کمی از رابطه به اصطلاح شناخت برای ازدواج می گذرد، ادعای دوست داشتن دو طرف به میان می آید و پسر از دختر درخواست رابطه جنسی دارد. دلایلی که به میان می آورند عبارتند از:

تو اگر من رو واقعا دوست داری باید این رابطه رو با من داشته باشی، تو منو درک نمیکنی من پسرم بهم فشار میاد اگر منو درک میکردی نیازهایم هم برات مهم بود، من و تو متعلق به

هم هستیم، حتما که نباید اسممون تو شناسنامه هم باشه که بتونیم رابطه جنسی پیدا کنیم، قبل از ازدواج باید با هم رابطه جنسی داشته باشیم که بفهمیم می تونیم پاسخگوی نیازهای جنسی هم باشیم یا نه، تو حتما منو دوست ندارای که پیشنهاد رابطه جنسیم رو رد میکنی.

این شرایطی است که متاسفانه دیر یا زود اکثر دختران در روابط دوستی با آن مواجه می شوند. من قصد دارم تا با ارائه مطالب ذیل در این زمینه راهنمای این دسته از دختران باشم.

چرا باید به درخواست جنسی پسرها در رابطه دوستی "نه" بگوییم؟

دکتر علی سلطانی مجد در این رابطه چنین پاسخ می دهد:

اولا، یک پسر چرا شما را برای ازدواج انتخاب کرده؟مسلما اکثر پسرها فردی را برای ازدواج انتخاب می کنند که طبق گفته خودشان دختر پاکی باشد. این موضوع را بارها به دختر بازگو می کنند که تو با بقیه دخترا فرق داری تو دختر پاکی هستی. حال سوال اینجاست به نظر شما آیا اگر پسری به پاکی شما ایمان داشته باشد به خود اجازه می دهد تا بواسطه لحظاتی لذت این پاکی زیر پا گذاشته شود؟

دوم، پسرها عموما در پیشنهادات رابطه جنسی خود به دخترها می گویند اگر من رو دوست داری باید به نیازم پاسخ دهی و اگر این کار را نکنی یعنی من رو دوست نداری. سوال اینجاست چرا یک دختر باید با زیر پا گذاشتن عفاف و پاکی خود دوست داشتن خود را به اثبات برساند؟ چرا یک پسر با خویشتن داری و جلوگیری از شهوت و هوس خود دوست

داشتن خود را نشان ندهد؟ مگر نه اینکه ادعای دوست داشتن دارد و آیا به این فکر کرده اید که چطور می شود به یک پسر که قادر نیست جلوی نفس خود را بگیرد برای زندگی تکیه کرد؟
نکته دیگر اینکه بیش از ۹۰ درصد از روابطی که در آن رابطه جنسی بوجود می آید ازدواج صورت نمی گیرد. بیش از ۹۵ درصد از پسران هرگز راضی نمی شوند با کسی که رابطه جنسی داشته اند ازدواج کنند. این خاصیت مردان است، این در وجود اکثر مردان قرار داده شده است. گرایشهای احساسی پسران پس از رابطه جنسی جای خود را به گرایش جنسی می دهد و فقط بعد از اولین رابطه جنسی، رابطه دوستی شما بواسطه انجام آن رابطه ادامه می یابد. یک پسر جذب دختری می شود که دیرتر به اوپاسخ دهد، نه اینکه خود را کامل در اختیار او قرار دهد البته در مورد ازدواج.
و اکثر روابطی (۹۰ درصد) که در آن رابطه جنسی بوجود می آید سرانجامی در پی ندارد. این دست هیچ مردی نیست؛ این در ناخودآگاه پسران نهفته است و غالبا آن دسته از روابطی هم که در آن رابطه جنسی بوجود می آید و به ازدواج ختم می شود به دلایلی همچون (باردار شدن، جلوگیری از آبرو ریزی و...)است و حتی اگر چنین هم نباشد در زندگی زناشویی دچار مشکل می شوند. شاید شما فکر کنید دوست پسر شما متفاوت باشد، مسلما اگر تجربه کنید پی به محتویات این مقاله خواهید برد.
هیچ اشکالی ندارد برای شناخت بیشتر جهت ازدواج ارتباط سالمی وجود داشته باشد اما نباید فراموش کنیم که این رابطه با رابطه دوستی تفاوت دارد و قوانین خاص خود را دارد؛ اولا مدت زمان باید تعیین شود که حداکثر دو ماه می باشد چون شناخت کامل هیچوقت حاصل نمی شود. با گفتگوی تلفنی زیاد با ارتباط از طریق چت نمی توان به شناختهای اولیه دست یافت و متاسفانه احساساتی که بر دو طرف حاکم می شود هر دو را از شناخت درست منحرف می کند. برای همین به این فکر کنید که پس از این دو ماه ممکن است به این نتیجه برسید که معیارهای یکدیگر را ندارید.
هر زمان فکر انتخاب همسر برای ازدواج هستید باید معیارهایتان مشخص شده باشد (حتما مکتوب باشد) و این معیارها ثابت شده باشد یعنی باید به سنی رسیده باشید که معیارهای شما برای انتخاب همسر تغییر نکند، هر چند که ازدواج سن مشخصی ندارد اما عموما در پسرها ۲۶ تا ۳۰ سالگی سنیست که معیارها ثابت شده و در دختران سن ۲۴ تا ۲۷. البته این شرایط سنی در همه افراد یکسان نیست چرا که بلوغ فکری و رفتاری فرد نیز در این روند موثر است.
قبل از به میان آمدن احساسات، طرف مقابل را با معیارهای خود مقایسه کنید.
نکته بعدی، شهوت در وجود هر مردی پر رنگ است و در وجود زنان هم هست اما در مردان غریزه جنسی جلو تر از احساسات و در زنان بالعکس است به همین دلیل دختران در صورتی رابطه جنسی برقرار می کنند که واقعا حس کنند از روی دوست داشتن است اما پسران اینگونه نیستند. از اینرو غریزه جنسی می تواند یکی از دلایل پر رنگ ازدواج مردان باشد که گاها خود از آن بی اطلاعند اما امریست طبیعی.
در رابطه ای که برای شناخت است صحبت راجع به مسایل جنسی مناسب نیست، در این زمینه باید در دوران نامزدی صحبت کرد (نامزدی قبل از عقد)، نکته مهم اینکه سعی نکنید موقعیت و وجهه اجتماعی طرف مقابل شما باعث شود تا هویت فردی وی را نادیده بگیرید. شما در زندگی با هویت فردی آن طرف روبرو هستید نه وجهه و موقعیت اجتماعی طرف مقابل (هر انسان دو شخصیت اجتماعی و فردی دارد که متاسفانه در اکثر آدمها تفاوت رفتاری و گفتاری بین این دو هویت زیاد است، بعنوان مثال یک استاد دانشگاه، یک دکتر، یک شخصیت برتر اجتماعی دارای وجهه اجتماعی مناسبی است شاید رفتارهای مودبانه و با کلاسی در اجتماع از خود نشان دهد اما در منزل یا در حین عصبانیت هویت فردی آن باعث بشود تا الفاظ یا رفتارهای نامناسبی از خود نشان دهد).
مورد بعدی، اگر هدف یک پسر ازدواج باشد هر چه زودتر خانواده را در جریان می گذارد حتی اگر شرایط آن مهیا نباشد، مسلما قرار نیست آدم منتظر بماند تا همه شرایط ایده آل برایش فراهم شود چون اگر منتظر این زما ن بماند شاید چند سالی به طول بینجامد و هیچکس انتظار ندارد که از همان اول زندگی هر پسر صاحب خانه، صاحب اتومبیل، دارای مدرک و شغل مناسب و ... باشد. ادامه رابطه و شناخت باید با اطلاع خانواده ها باشد چرا که خانواده نقش مهمی دارد.

فصل پنجم

سبک سالم زندگی

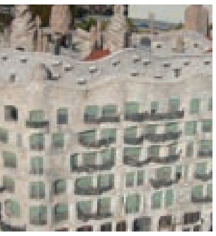
- جیم
- سرکار
- قفسه کتاب
- خواستگارانه
- مدیریت زمان
- همسرانه
- خانه داری
- مجردانه

- روز خواستگاری چه بپرسیم؟
دمِ بخت ها

- **با مدیریت زمان جهـان را مدیریت کنید**

- **ساختمان‌های مهم و عجیـب جهـان**

- **۷ روش افزایش راندمان کاری**



- ۸ ترفند سلامتی برای وقتی که بیرون غذا می‌خورید
بیرون چطور باشیم

- نکن با خودت!

روز خواستگاری چه بپرسیم؟

دمِ بخت ها

خانه از تمیزی برق می زد، ظـــرف میوه روی میز بود و عطر چای تـــازه دم، خانه را فراگرفته بود، اعضای خانواده لباس های رسمی شان را پوشـــیده بودند و هر کس خودش را سرگرم کاری نشان می داد، هرچند اندکی اضطراب درچهره میزبانان موج می زد. از همه بدتر زهرا بود که در اتاقش نشسته بود و به این فکر می کرد که چه بپرسد و چه پاســـخ دهد.مادر که از این تشویش درونی خبر داشت، در اتاقش را باز کرد و کنار زهرا نشست، دســـتانش را در دست گرفت و گفت: نگران نباش امروز فقط قرار است همدیگر را ببینید؛ بیشـــتر آنها حرف می زنند و خودشان را معرفی می کنند، تو هم با دقت ببین و بشـــنو. اگر نظر هر دو خانواده مثبت بود آن وقت متناسب با روند آشـــنایی تان ســـوالاتت را می پرســـی و تصمیم می گیری. صدای زنگ خانه که شنیده شد. مادر گفت چه خوش قول، سر ساعت آمدند، بریم به استقبالشان.

هر پدرو مـــادری را که می بینید حداقل یک بار ایـــن روز پراضطراب خواستگاری را تجربه کرده اند. روزی که دختر و پسر قرار است با هم حرف بزنند واز خودشان بگویند واز دیگری بشنوند. اما چه بپرسیم و به چه پرسش هایی پاسخ دهیم.

***از اختلاف نظرها نترسید:**

طی جلساتی که باهم صحبت می کنید، حتما اختلاف نظراتی دارید که طبیعی ترین اتفاق میان شماست. بنابراین اگر طی پرسش و پاسخ ها هیچ اختلاف نظری نداشتید به درستی ارتباط، کمی شک کنید چراکه این یعنی یک نفر خودش را ندیده می گیرد تا این ارتباط حتما به ازدواج ختم شود و این ندیده گرفتن پس از مدتی تبعات خودش را نشان خواهد داد، چراکه هیچ کس برای همیشه نمی تواند خودش و رفتارش را طبق سلیقه دیگری تنظیم کند. بنابراین وقتی در حال پاسخ دادن به سوالات طرف مقابل هستید همانی را بگویید که به آن باور دارید و وقتی پاسخی می شنوید که انتظارش را ندارید نگران و ناراحت نشوید.

***دوست دارید همسر آینده تان چه خصوصیات بارزی داشته باشد:**

این سوالی است که هر دو طرف باید از یکدیگر بپرسند، سوالی که لزوما پاسخ خیلی بلندی هم ندارد. معمولا هر کس دو یا سه خصوصیت خاص را به طور ویژه از همسر آینده اش در ذهن دارد و پاسخ این سوال اشاره به همان چند خصوصیت خاص است. پاسخ این سوال، پاسخی نسبتا کلی است که نشان دهنده وجود یا وجود نداشتن یک اشتراک کلی است. پاسخ هایی مثل دوست دارم همسرم مهربان و آرام باشد، برونگرا و پرجنب و جوش باشد، مومن و پایبند به مذهب باشد و... از این دست است.

***از سوالات کلی بپرهیزید:**

آیا شما مذهبی هستید؟ این یک سوال کلی است که بله یا خیر بودن پاسخ هم به شما کمک چندانی نمی کند چراکه مقصود اصلی شما از این سوال این است که میزان اعتقادات و پایبندی های مذهبی او را بشناسید، اما سوالتان ظرفیت چنین پاسخی را نداشته است. بنابراین وقتی می خواهید چیزی را بپرسید به سراغ جزئیات قابل پرسش آن مساله بروید. مثلا خانم ها به صورت جزئی بپرسند که طرف مقابل چه نوع حجابی را می پسندد یا این که با رفتن به دانشگاهی در شهر دیگر برای ادامه تحصیل موافق است یا خیر؟

طی جلساتی که باهم صحبت می کنید، حتما اختلاف نظراتی دارید که طبیعی ترین اتفاق میان شماست. بنابراین اگر طی پرسش و پاسخ ها هیچ اختلاف نظری نداشتید به درستی ارتباط، کمی شک کنید چراکه این یعنی یک نفر خودش را ندیده می گیرد تا این ارتباط حتما به ازدواج ختم شود

***آینده نگری کنید:**

یادتان باشد در یک آینده مشترک شما دو نفر زیر یک سقف هستید؛ پس سوالاتی بپرسید که مجهولات آن ایام را پاسخ می دهد، مثل این که، برنامه آینده شما در زمینه تحصیل و کار چیست؟ بعد از ازدواج کجا زندگی خواهیم کرد؟ چقدر از زمانتان برای خانواده است و چقدرش برای کار؟ اگر در جلسات دوم و سوم آشنایی هستید حتما درباره بچه هم سوال کنید، این که چند سال بعد از ازدواج بچه می خواهد و با چندتایش موافق است؟

***تجربیات ناخوشایند را به همه تعمیم ندهید:**

اگر پیش از این تجربه ناخوشایندی داشته اید، مثلا تجربه طلاق یا یک نامزدی به ثمر نرسیده داشته اید، دقت کنید که حالا طرف مقابلتان را فقط با معیارهای تلخ گذشته نسنجید. مثلا اگر کسی در گذشته با شخصی شکاک ارتباط داشته است ممکن است تمام توجهش را صرف این کند که فرد جدید شکاک نباشد و از مسائل مهم دیگری همچون دقت در خلق و خو، روابط اجتماعی، مسائل فرهنگی و مذهبی و... غافل بماند.

***رسم و رسوم و مراسم عروسی:**

سوالات مربوط به این حوزه، زمانی پرسیده می شود که تقریبا به توافقی جدی رسیده اید و حالا نوبت مراسم عروسی است. در صورتی که دو طرف باهم غریبه هستید اگر رسم و رسوماتی خاص در خانواده تان وجود دارد، حتما درباره اش صحبت کنید.

یادتان باشد در یک آینده مشترک شما دو نفر زیر یک سقف هستید؛ پس سوالاتی بپرسید که مجهولات آن ایام را پاسخ می دهد

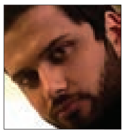
***ازدواج وصلت دو خانواده است نه فقط دو نفر:**

این یعنی علاوه براین که درباره خودش می پرسید درباره خانواده اش هم مسائلی را جویا شوید. دقت کنید که خانواده ها از نظر فرهنگی، اقتصادی و مذهبی تا حدودی باهم متناسب باشند.

***درآمد ماهانه شما چقدر است:**

این سوالی است که دختران حتما باید از پسران بپرسند، اما پسران برای پرسیدن آن کمی دست به عصا باشند! هر چه باشد مرد خانه مسئولیت امور اقتصادی خانه را به عهده دارد، پس پرسیدن این سوال ممکن است این ذهنیت را ایجاد کند که او به تنهایی نمی تواند چرخ خانه را بچرخاند، اما اگر دختری که به خواستگاری اش رفته اید شاغل است، درباره آینده شغلی او جویا شوید. این که آیا شغلش را دوست دارد؟ زمینه شغلی اش چیست و با چه کسانی مراوده دارد؟ تا چه زمانی می خواهد شاغل بماند، تا همیشه یا این که هنگام بچه دار شدن در ادامه دادن آن تجدیدنظر خواهد کرد؟ چند درصد درآمدش صرف زندگی مشترک می شود و چقدرش را پس انداز خواهد کرد؟ و در نهایت اگر با شاغل بودن او مشکلی دارید، حتما تکلیف تان را با این مساله همان روز اول مشخص کنید. مبادا وقتی کار به جلسات سوم و چهارم رسید تازه بگویید من با شاغل بودن شما مشکل دارم! اما دختران درباره مسائل مالی شفاف صحبت کنند، این که چه کسی مسئول امور مالی خانه است؟ طی چند سال آینده چه برنامه ای برای خرید خانه دارد یا این که اولویت های اقتصادی او چیست؟ در نهایت این را بپرسد که اگر او کارش را از دست بدهد حرفه یا مهارتی را می شناسد که برای مدتی تا به دست آوردن یک کار ثابت زندگی را بچرخاند؟

۷ روش افزایش راندمان کاری



علی درخشنده

آیا شما به دنبال روشهایی برای افزایش راندمان کار می گردید؟ چند روش بسیار موثر در این زمینه وجود دارد، امیدواریم این روشها به شما نیز کمک کنند. اگر کارهای زیـادی دارید که باید آنها را تکمیـل کنید و نمی توانید آنها را انجام دهید، زمان آن است که یاد بگیرید چگونه موثر تر و مفید تر کار کنید. شما می توانید کارهای بیشـتری در طول روز انجام دهید و وقت آزاد بیشتری را نیز داشته باشید. روشهایی را که در زیر به شما میگوییم دنبال کنید: تا راندمان کارتان افزایش یابد.

01 کار را در اولویت قرار دهید.

وقتی کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، مسلما اینکه چه کاری را اول شروع کنید بسیار دشوار است، و به همین دلیل وقت زیادی را صرف فکر کردن درمورد اینکه چه کاری را اول انجـام دهید می کنید و هیچکدام از کارها را انجام نخواهید داد. سعی کنید کار اصلی را در اولویت قرار دهید تا راندمانتان بالا رود. سپس به بقیه کارهایی که اهمیتشان کمتر است بپردازید.

۵ کاری که هیچ گاه نباید در محیط کارتان انجام دهید

اولین قانون مهم در مورد محل کار این است که هیچوقت نباید بیش از اندازه راحت باشید! خانه‌ی شما، تنها جای خصوصی است که دارید و می توانید خود خودتان باشید. این تنها راهی است که می توانید در محیط کارتان موفق باشید یا عادی بنظر بیایید. چیزهایی هست که قطعاً نباید در محیط کارتان مرتکب شوید. کارهایی که در محیط کارتان انجام می‌دهید، منعکس کننده‌ی این هستند که شما که هستید، و در مورد آنچه از خودتان نشان می‌دهید باید خیلی محتاط باشید. در این مطلب مواردی را به شما معرفی می کنیم که هیچ گاه نباید در محیط کار انجام دهید.

۱. بلند صحبت نکنید / در مورد زندگی شخصی با همکارانتان حرف نزنید

ادب محیط کار، باید همیشــه حفظ شود. تحت هیچ شـرایطی بلند حـرف زدن قابل پذیرش نیست. با اینکار فضای شـخصی همکارانتان را بهم خواهید ریخت، حقیقتاً هیچ کس نمی خواهد بداند که در ذهن شـما چه می گـذرد. همچنین هیچ گاه در مورد زندگی شـخصی، با همکارانتان صحبت نکنید. همیشه باید حریم خصوصی تان را در محیـط کار حفظ کنیـد. هیچوقت زندگی

02 ۲. بر روی کار خود تمرکز کنید.
مســئولیتهای زیــادی را به طور همزمان قبول نکنید، مخصوصا هنگامی که اندکی زیر فشار هستید و استرس دارید. بر روی کار خود تمرکز کنید و هیچ ترسی از نه گفتن به انجام کار رئیس و دیگر کارکنان نداشته باشید. اگر برایتان مقدور اســت چند تا از کارها را به روز بعد محول کنید. وقتی که کارهای زیادی را باید انجام دهید، مسلما تعداد اشــتباهات نیز افزایش می یابد و از عهده‌ی انجام کارهای مهم به خوبی برنمی آیید.

03 ۳. میز کارتان را مرتب کنید.
یکی از ساده‌ترین روشهای افزایش بازدهی در سرکار مرتب کردن میز کار است. اگر میز کارتان کثیف و شــلخته باشــد، پیدا کردن یکســری از مدارک و وســایل برای شما سخت خواهد شد و در نتیجه بسیاری از وقت گرانبهایتان را صرف پیدا کردن آنها خواهید کرد و دیگر قادر به انجام درست و به موقع وظایفتان نخواهید بود. برای بالا بردن راندمان و جلوگیری از هدر رفتن وقت، میز کارتان را تمیز نگه دارید.

04 ٤. حواس پرت نباشید.
امــروزه اینترنــت و شــبکه‌های اجتماعی عامــل اصلی حواس پرتی در ســرکار می باشند. می دانم که بســیار برای شما دشوار اســت که در حین کار، نگاهی به آن نیندازید اما اگر این کار را انجام دهید، در پایان کار متوجه می شوید که بیشتر وقتتان را با شبکه‌های اجتماعی تلف کرده‌اید. ممکن است بخواهید نگاهی سریع به فیس بوک یا توییتر بیندازیــد اما قبل از اینکه متوجه شــوید، زمان از دســتتان می رود و یک ساعت یا بیشتر را با آنها تلف کرده‌اید. یادتان باشد حقوقی که به شما داده می شود بخاطر کار خوب شماست نه بخاطر رفتن به شبکه‌های اجتماعی. سعی کنید از حرف زدن با همکاران نیز اجتناب کنید.

05 ۵. استراحت کوتاهی داشته باشید.
وقتی که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید، ممکن است به استراحت در مابین آنها فکر نکنید. اگر احســاس خستگی کنید راندمان کارتان پایین مــی آیــد. در فواصل زمانی مختلف اســتراحت کوتاهی داشته باشید و یا اگر نیاز بود چرت کوتاهــی بزنید. با این روش راندمان کارتان بــالا می رود و درصد اشتباهات پایین می آید. در سرکار چیزی نخورید. بهتر است برای غذا خوردن به خارج از محیط کار بروید.

یکی از ساده‌ترین روشهای افزایش بازدهی سرکار مرتب کردن میز کار است. اگر میز کارتان کثیف و شلخته باشد، پیدا کردن یکسری از مدارک و وسایل سخت خواهد شد

06 ٦. برنامه‌ریزی کنید.
اگر صبحــها کارتــان را بهتر انجام میدهیــد، پس برنامه تــان را طوری تنظیم کنید که بیشــتر کارهای سخت را در صبح انجام دهید. بــا این روش، کارهای آســان به بعــد از زمــان نهار محــول می شــوند و قبل از رفتــن به خانــه هیچگونه نگرانــی درمورد انجــام کارهای مشــکل ندارید.

07 ۷. دست از چک کردن ایمیلتان بردارید.
اگر در انتظــار دریافت ایمیل مهمی نیستید دست از چک کردن ایمیلتان در هر ۱۰-۵ دقیقه بردارید. شــما کارهای زیادی دارید کــه باید آنهــا را انجام دهید. بنابراین ایمیل‌های غیرضروری می توانند تا آخر وقت منتظر شما بمانند. از همه مهمتر، اگر کسی کار مهمی داشــته باشد می تواند تماس بگیرد و دیگر نیازی نیســت که شما مدام ایمیلتان را چک کنید.
انجام بهتر کارها هم به نفع شماست و هم به نفع رئیستان. به علاوه ممکن است حقوقتان نیز افزایش یابد. هنگامی که راندمان کارتان بالا می رود استرســتان کم می شود و وقت آزاد بیشتری را نیز در پایان روز دارید.

شــخصی خود را بــا زندگی کاری تــان قاطی نکنید.

۲. با همکارانتان طرح دوستی نریزید، مخصوصاً با مدیرتان
برقراری روابط عاشــقانه در محل کار، بســیار پیچیده اســت و در اکثر موارد به یک رابطه ی نامطبوع تبدیل خواهد شد. به یاد داشته باشید که شــما زمان زیادی را درون محل کار و خارج از آنجا باهم می گذرانیــد، و اگر زمانی با یکدیگر بهم بزنید، آن وقت دیگر همه چیز سخت خواهد شد. همچنین ممکن است دیگر همکارانتان را در شرایط نامطلوبی قرار دهید.

۳. تماس‌های فیزیکی‌تان را به حداقل برسانید
شاید شما یک شــخص خیلی فیزیکی باشید، بدین منظور که شاید دســت بر شانه‌ی دیگری گذاشتن و لمس او هنگام گفتگو برای شما عادی باشد. لمس کردن، همیشــه در محیط کار قابل پذیرش نیســت. اگر تلاش کنید تا این اخلاقتان را در محیــط کار کنار بگذاریــد، البته به غیر از دست دادن، از بســیاری از مشکلات جلوگیری خواهید کرد.

۴. کارتان شخصی نیست و میز کار خانه نیست
هرگز جوک‌های غیر اخلاقــی نگویید، می تواند شما را به دردســر بیندازد. همچنین از جملات یــا تصاویری که ممکن اســت از نظــر یکی از همکارانتان بی احترامی تلقی بشود نیز استفاده نکنید. هر چه از تصاویر و علایم و نوشــته‌های کمتری استفاده کنید، برای خودتان بهتر است. میز کارتان را شــخصی نکنید، آنجا محیط کار شماست و باید با خانه‌ی شــما تفاوت داشته ب اشد!

۵. لباس‌های نامرتب نپوشید
یک واقعیت تلخ درباره‌ی زندگی این اســت که لباس شماست که به شما شخصیت می‌دهد. مردم با توجه به لباســی که به تن دارید در مورد شما قضاوت می‌کنند. همیشه در محیط کارتان مرتب و با کلاس لباس بپوشید. همچنین لباس‌هایی به تن کنید که مناسب محیط کار هستند. به قوانینی که در محیط کارتان برای شــما وضع شده است احترام بگذارید.

خانه‌سنگی، گیمارژ، پرتغال

این خانه از تلفیق دو تکه سنگ بزرگ و اتصال آنها با کمک سیمان به یکدیگر ساخته شده است. نمای ظاهری آن بیننده را به یاد خانه سنگی فلینت‌ستون انداخته و همین ویژگی گردشگران زیادی از سراسر دنیا را جذب آن نموده است.

ساختمان‌های مهم و عجیـــب جهـــان

زیبایی نمای ســـاختمان‌ها تنها برای فراهم آوردن رفاه و راحتی ساکنان آن نیست. تجلی ظاهری شـــهرهایی که در آنها زندگی می کنیم به نوعی ترسیم کننده روحیه ساکنان آنها است و ســـبک‌های گوناگون معماری در وهله اول، چشمان نظاره گر و کنجکاو این ساکنان را به خود معطوف ســـاخته و سعی در جلب رضایت و خشنودی آنان دارد. در ادامه شما را با تعدادی از بناهای دیدنی و در عین حال عجیب از سر تاسر جهان آشنا می کنیم. شاید روزی شما هم تمایل داشتید آنها را از نزدیک ببینید، پس با ما همراه شوید.

کتابخانه کانزاس سیتی، میسوری، ایالات متحده

کتاب‌هایی که در یک ردیف به صف شده‌اند، ایده معماری نمای ساختمان کتابخانه‌ای در شهر کانزاس سیتی است. ایده‌ای طبیعی و در عین حال خلاقانه که بهترین شیوه برای طراحی و ساخت نمای یک کتابخانه به شمار می‌رود.

برج دینامیک، دوبی، امارات متحده عربی

این آسمانخراش ۴۲۰ متر ارتفاع و ۸۰ طبقه دارد. دیوید فیشر معمار ایتالیایی طراحی و ساخت آن را برعهده داشته است. ظاهر این آسمانخراش هر دقیقه تغییر می کند. هر طبقه آن به صورت مجزا و هر سه ساعت یکبار ۳۶۰ می چرخد.

ساختمان حلزونی، دارمشتات، آلمان

این بنا که ظاهری سرگرم کننده و جالب دارد طرحی از هنرمند معروف اتریشی (Friedensreich Hundertwasser) است. در اصل این ساختمان از ۱۰۵ آپارتمان تشکیل شده است. شکل ظاهری آن یو شکل بوده و در قسمت پشت بام حلزونی شکل و شیب دار آن بوته، درخت و گل های فراوانی کاشته شده است.

موزه موزیک تجربی، سیاتل، واشنگتن

زادگاه گرانج (گروه راکی که در اواسط دهه ۱۹۸۰ در ایالت واشنگتن شروع به فعالیت کردند)، احترامات ویژه‌ای
نثار موسیقی می کند. این موزه مکانی است که به طور ویژه به فرهنگ معاصر توجه دارد. این ساختمان در سال
۲۰۰۰ با همکاری و سرمایه گذاری مشترک مایکروسافت و پل آلن پایه گذاری شد. در اینجا برای علاقمندان،
برنامه‌های آموزشی گوناگونی در نظر گرفته شده است.

موزه آثار شگفت انگیز (Wonderwork)، نمایشگاه علوم

نمایشگاه علوم تعاملی در اصل شامل ۴ ساختمان مجزا است که در فلوریدا،
تنسی و کارولینای جنوبی واقع شده‌اند. معمار و طراح آن تری نیکولسون بوده
است. این موزه خانوادگی با فضاسازی‌های قابل توجه در زمینه علومی همچون
فیزیک و ریاضی خدمات رسانی کرده و برای بازدید کنندگان فضایی تعاملی به
وجود آورده که مستلزم مشارکت فعال و سازنده آنان است.

کلیسای هال گریمور، ریکژاویک، ایسلند

این کلیسای لوتری ۷۴,۵ متر ارتفاع داشته و بزرگترین کلیسای ایسلند به شمار می‌رود.
ساخت آن ۳۸ سال به طول انجامید. نمای ظاهری آن شبیه به جریان گدازه‌ای بازالتی
طراحی شده که به نوعی چشم انداز غالب کشور ایسلند محسوب می‌شود.

قصر ایده آل، Hauterives، فرانسه

ساخت این بنا در آوریل ۱۸۷۹ توسط نامه رسان فرانسوی فردریک چیول آغاز شد. الهام
بخش او در طراحی نمای آن، اشکال عجیب سنگی بوده‌اند. این کاخ یکی از نمونه‌های معماری
بی تکلف بوده و آمیزه‌ای از سبک‌های گوناگون معماری در ساخت آن مشاهده می گردد.

کاسا میلا (Casa Mila)، بارسلونا، اسپانیا

این ساختمان نمونه‌ای کامل از سبک معماری خاص آنتونی گائودی معمار معروف اسپانیایی است که طراحی
کلیسای معروف خاندان مقدس را نیز برعهده داشته است. در حقیقت این معمار برجسته، بارسلونا را از ایده‌های
بکر و خلاقانه خود لبریز نموده است. این بنا در فهرست میراث جهانی یونسکو قرار دارد.

با مدیریت زمان جهـــــان را مدیریت کنید

قبل از آنکه شروع به مدیریت زمان نمایید باید یاد بگیرید که اصولا زمان چیست. دو نوع زمان داریم: زمان ساعتی و زمان واقعی. در زمان ساعتی، هر دقیقه از ۶۰ ثانیه و هر ساعت از ۶۰ دقیقه و هر روز از ۲۴ ساعت تشکیل شده است. همه زمان ها بطور مساوی می گذرند. وقتی کسی ۵۰ سالش می شود، دقیقا ۵۰ سال دارد نه بیشتر، نه کمتر. در زمان واقعی، همه چیز نسبی است. زمان بسته به کاری که انجام می دهید به سرعت می گذرد یا کش می یابد. شاید دو ساعتی که در اداره جات می گذرانید به اندازه ۱۲ سال به نظر برسد و وقتی به فرزندان خود می نگرید چنین بنظر برســـد که دو ســـاعته به سن ۱۲ سالگی رسیده اند.

کدامیک از این زمان ها دنیایی که در آن زندگی می کنیم را به درستی توصیف می کنند. زمان واقعی یا زمانی ساعتی؟

باید بگوییم که زمان واقعی حالت ذهنی دارد و بین دو گوش شما قرار گرفته است. شما هستید که آن را خلق می کنید. هر چیزی که شما می سازید، خودتان آن را مدیریت می کنید. وقت آن رسیده که محدودیت های "وقت ندارم" یا "الان وقتش نیست" را از روی دوش خود بردارید و شروع به مدیریت صحیح کارهایتان کنید.

فقط سه راه برای گذراندن زمان وجود دارد: افکار، مکالمات و اعمال. هر کسب و کاری که داشته باشید، کار شما شامل این سه مورد می شود.

تکنیک های زیر را تمرین کنید تا بتوانید در مدیریت زمان خود استاد شوید و بعد جهان را مدیریت کنید.

01 یک جدول زمانی نزد خود داشته باشید و همه افکار، گفتگوها و فعالیت های هفته را در آن یادداشت کنید. این به شما کمک می کند تا درک کنید در طول روز چه مقدار از این کارها را می توانید انجام دهید و لحظات ارزشمند شما برای چه چیزهایی تلف می شوند. بدین ترتیب مقدار زمان لازم برای نتیجه گرفتن از این کارها و مقدار زمان تلف شده برای افکار، گفتگوها و کارهای بیهوده و غیر اثربخش دستتان می آید.

02 باید به فعالیت یا گفتگویی که برای رسیدن به موفقیت برایتان اهمیت دارد زمانی را اختصاص دهید. لیست هایی که برای انجام کارها تنظیم می شوند (To-do lists) گاهی آنقدر طولانی می شوند که دیگر نمی توان آنها را عملی کرد. دفترچه های ثبت ملاقات ها در این مورد مفیدتر هستند. برای خودتان قرار ملاقات هایی تنظیم کنید و برای ۵ فکر، گفتگو و کار مهم خود بلوک های زمانی تعریف کنید. بنویسید که این موارد در چه ساعتی آغاز و در چه ساعتی پایان می یابند. نظم و ترتیب پایبندی به این قرارها را داشته باشید.

03 برنامه ریزی کنید تا حداقل ۵۰ درصد از زمان خود را به افکار، فعالیت ها و گفتگوهایی بگذرانید که بیشترین نتایج را برایتان تولید می کنند.

04 زمانی را برای تداخل ها یی که پیش می آید و ... برنامه ریزی کنید. زمانی را نیز اختصاص دهید به اوقاتی که از کار دور می شوید.

05 نیم ساعت اول هر روز را به برنامه ریزی برای کل روز بگذرانید. تا وقتی که جدول زمانی روزانه خود را کامل نکرده اید، روزتان را آغاز نکنید. مهترین زمان روز زمانی است که شما برای کل روز برنامه ریزی می کنید.

06 قبل از هر تماس یا وظیفه، ۵ دقیقه صبر کنید تا بتوانید در مورد آنچه می خواهید بدست آورید تصمیم گیری کنید. این به شما کمک می کند تا قبل از شروع بدانید که موفقیت چه شکلی است. همچنین باعث می شود که زمان کندتر بگذرد. بعد از هر تماس یا فعالیتی نیز ۵ دقیقه وقت بگذارید و به این فکر کنید که آیا نتیجه مطلوب شما بدست آمده است یا خیر. اگر اینطور نیست دلیل آن چیست. چطور می توانید دفعه بعد تکه گمشده پازل را سر جایش بگذارید.

07 تمرین کنید که با به صدا درآمدن موبایل یا دریافت ایمیل یا ... فوراً به سراغ موبایلتان نروید. توجه خود را فوراً به سمت افرادی که با شما تماس می گیرند معطوف نکنید مگر آنکه واقعاً این تماس برای کسب و کارتان حیاتی باشد و لازم باشد که فوراً پاسخ آنها را بدهید. در غیر این صورت باید زمان جداگانه ای را به پاسخ دادن به تماس ها و ایمیل ها بگذرانید.

08 اگر قرار است کاری را هر طور شده به انجام برسانید، کاغذ "مزاحم نشوید" را روی در اتاقتان بچسبانید.

09 حواس پرتی های دیگر مانند فیسبوک و انواع دیگر شبکه های اجتماعی را کنار بگذارید، مگر آنکه از این ابزارها برای هدایت کسب و کار خود استفاده کنید.

10 یادتان باشد که انجام همه کارها غیرممکن است. همچنین این نکته را فراموش نکنید که ۲۰ درصد از افکار، گفتگوها و فعالیت ها هستند که ۸۰ درصد نتایج را تولید می کنند.

notice

مدیریت زمان

موفقیت در مدیریت زمان وابسته به تشخیص کارهای مهم است و مدیریت زمان یکی از مهمترین مهارتهایی است که نقش کلیدی در موفقیت دارد.

راههای کسب موفقیت در مدیریت صحیح زمان:

از کارهای غیر مهم صرف نظر کنیم

کارها را اولویت بندی کنیم

راهزنان وقت را بشناسیم

راههای ایجاد وقت را یاد بگیریم

راهزنان وقت عبارتند از:

- **صحبتهای کم اهمیت**
- **مطالعه مطالب کم اهمیت و غیرضروری**
- **تلفنهای غیر ضروری**
- **نداشتن انضباط کاری**
- **سستی و بی ارادگی در تصمیم گیری**
- **ناتوانی "نه "گفتن به خواسته های نابجا**
- **نداشتن تمرکز حواس**
- **عادت امروز و فردا کردن**
- **قبول و یا تحمیل بیش از حد مسئولیت و کار**
- **عدم برنامه ریزی مناسب**

راههای ایجاد وقت عبارتند از:

- **زنده کردن وقت مرده**
- **انجام کارها به طور همزمان**
- **تنظیم کردن وقت خواب**
- **عقب انداختن کارهای غیر مهم**
- **"نه "گفتن به درخواستهای غیر مهم**

دلایل عدم استفاده از مدیریت زمان:

عدم شناخت مدیریت زمان

سستی و تنبلی به دلیل عدم وجود هدف و انگیزش لازم برای برنامه ریزی موثر

علاقه به کار در شرایط بحران و تنگی وقت

مزایای استفاده از مدیریت زمان:

- با مدیریت زمان تعیین می کنید که کدام یک از کارهایی که انجام می دهید مهمتر است. این عمل کمک می کند به برخی از فعالیتها اولویت زیادی داده و برخی از فعایتها را حذف کنید

- مدیریت زمان کمک می کند که از طریق حذف مزاحمتها و فعالیتهای غیر ضروری مدت زمانی را که واقعا کار می کنیم افزایش دهیم

- مدیریت زمان موجب کاهش استرس شده و همین امر موجب بهبود سلامت روحی و جسمی می شود

چگونه از وقت خود بیشترین بهره را ببریم؟

- **هر چه هدفها شفاف تر باشد، کارایی در رسیدن به آنها بیشتر می شود**
- **اولویتهای خود را در زندگی و کار تعیین کنید**

۳۰ کاری که نباید در حق خودتان انجام دهید

نکن با خودت

کلا باید آدم حواسش را به خودش بدهد؛ این یک اصل است و نه زن و مرد دارد و نه پیر و جوان اما چند قاعده کلی دارد که برای همه عمومیت دارد.
پس اگر می خواهید از این به بعد روال زندگی تان بهتر باشد بیایید این مطلب را تا انتها و با دقت بخوانید و کارهایی که ما به شما گفته ایم نکنید. اما یادتان باشد باید همه این برنامه را به دقت اجرا و پیاده سازی کنید تا سبک سالم تری برای زندگی بیابید.

01 با آدم‌های نادرست نشست و برخاست نکنید.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهید وقتتان را با کسانی بگذرانید که خوشبختی را از شما می‌گیرند. اگر کسی بخواهد که در زندگی‌اش باشید، برای شما جا باز خواهد کرد. نباید برای پیدا کردن جایی در زندگی کسی بجنگید. هیچوقت برای بودن با کسی که ارزش شما را نادیده می‌گیرد اصرار نکنید. و یادتان باشد، آنهایی که در زمان خوشی کنار شما می‌مانند مهم نیستند، مهم کسانی هسند که در ناخوشی‌ها و ناملایمات زندگی کنارتان هستند. آنها دوستان واقعی شما هستند.

02 از مشکلاتتان فرار نکنید.

باید با مشکلاتتان روبه‌رو شوید. البته این کار ساده نخواهد بود. هیچکس در دنیا نیست که بتواند همه کارها را بی‌نقص انجام دهد. هیچکدام از ما قادر نیستیم که مدام در حال حل کردن مشکل باشیم. درواقع، ما جوری ساخته شده‌ایم که ناراحت، ناامید و شکست‌خورده شویم. چون این معنی واقعی زندگی کردن است – روبه‌رو شدن با مشکلات، درس گرفتن از آنها، سازگاری و حل آنها به مرور زمان.

03 به خودتان دروغ نگویید.

به هر کس دیگری در دنیا می‌توانید دروغ بگویید به جز خودتان. زندگی ما زمانی بهتر می‌شود که از فرصت‌ها استفاده کنیم و سخت‌ترین و اولین فرصتی که می‌توانیم از آن استفاده کنیم این است که با خودمان صادق باشیم.

04 نیازهای خودتان را پنهان نکنید.

دردناک‌ترین مسئله این است که وقتی شدیدا درگیر دوست داشتن کسی هستید، خودتان را فراموش کنید و یادتان برود که شما هم فردی خاص هستید. بله، باید به دیگران کمک کنید اما به خودتان هم همینطور. اگر قرار باشد که زمانی بیاید که به خودتان برسید و چیزهایی که به آن علاقه دارید را دنبال کنید، آن زمان همین حالاست.

05 سعی نکنید کسی باشید که نیستید.

یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی این است که در دنیایی که تلاش می‌کند شما را مثل بقیه کند، خودتان باشید. همیشه کسانی هستند که از شما زیباتر، باهوش‌تر، جوان‌تر، و ... باشند اما این افراد هیچوقت شما نیستند. خودتان را تغییر ندهید تا آدمها دوستتان داشته باشند. خودتان باشید و مطمئن باشید آنهایی که باید، دوستتان خواهند داشت.

06 درگیر گذشته نشوید.

اگر بخواهید دوباره و دوباره فصل قبلی کتاب زندگی‌تان را بخوانید، هیچوقت نخواهید توانست فصل جدید زندگیتان را شروع کنید.

07 از اشتباه کردن نترسید.

اینکه کاری انجام دهید اما اشتباه کنید ده مرتبه بهتر از این است که هیچ کاری انجام ندهید. هر پیروزی پشت سر خود مجموعه‌ای از شکست‌ها داشته است و هر شکستی پلی به سمت موفقیت است.

08 خودتان را بخاطر اشتباهات گذشته‌تان سرزنش نکنید.

ممکن است فرد نادرستی را در گذشته دوست داشته‌اید و بخاطر مسائل نادرستی گریه کرده‌اید اما هر اتفاق بدی هم که بیفتد، یک چیز مسلم است: اینکه اشتباهات به ما کمک می‌کنند فرد یا چیزهایی را پیدا کنیم که برایمان مناسب هستند. همه ما اشتباه می‌کنیم، دچار مشکل می‌شویم و خیلی وقت‌ها افسوس گذشته را می‌خوریم. اما باید بدانید که شما اشتباهاتتان نیستید، مشکلاتتان هم نیستید و الان اینجایید و قدرت این را دارید که بتوانید روز و آینده‌تان را آنطور که می‌خواهید بسازید. هر اتفاق کوچکی که قبلاً در زندگی‌تان افتاده است شما را برای این لحظه آماده می‌کرده است.

یکی از بزرگترین چالش‌های زندگی این است که در دنیایی که تلاش می‌کند شما را مثل بقیه کند، خودتان باشید

09 سعی نکنید خوشبختی را بخرید.

خیلی از چیزهایی که آرزو داریم داشته باشیم گران هستند. اما حقیقت این است که چیزهایی که واقعاً ما را خوشحال و راضی می‌کنند کاملاً رایگان‌اند: مثل عشق، خنده و تلاش در جهت علایقمان.

10 سعی نکنید برای خوشبختی‌تان به دیگران تکیه کنید.

اگر با کسی که درونتان است خوشبخت و شاد نباشید، با هیچ رابطه بادوامی هم خوشحال و راضی نخواهید بود. باید ابتدا ثبات زندگی خودتان را بسازید تا بعد بتوانید آن را با کسی قسمت کنید.

11 وقت تلف نکنید. زیاد فکر نکنید چون اینکار فقط مشکل تراشی می‌کند.

موقعیت‌ها را ارزیابی کنید و تصمیمات قاطع بگیرید. هیچوقت نمی‌توانید چیزی که شهامت رویارویی با آن را ندارید تغییر دهید. پیشرفت نیازمند خطر کردن است.

12 فکر نکنید آماده نیستید.

هیچکس هیچوقت وقتی فرصتی پیش می‌آید، ۱۰۰٪ آماده نیست. چون بیشتر موقعیت‌های عالی زندگی ما را مجبور می‌کند که فراتر از محدوده امنمان قدم برداریم و این یعنی احساس راحتی نخواهیم داشت.

13 به دلایل نادرست درگیر هیچ ارتباطی نشوید.

روابط باید هوشمندانه انتخاب شوند. تنها بودن خیلی بهتر از این است که با فردی نادرست باشید. هیچ نیازی به عجله کردن نیست. اگر قرار باشد اتفاقی بیفتد، می‌افتد، آن هم در زمان درست خود، با فردی مناسب شما و به بهترین دلایل. زمانی عاشق شوید که آمادگی آن را داشته باشید نه وقتی که تنها هستید.

14 بخاطر اینکه روابط قبلی تان موفقیت‌آمیز نبوده‌اند، روابط جدید را رد نکنید.

در زندگی می‌فهمید که ملاقات شما با هر فردی دلیلی دارد. بعضی از آنها آزمایشتان می‌کنند، بعضی از شما سوءاستفاده می‌کنند و بعضی به شما درس می‌دهند. اما از همه اینها مهم‌تر، بعضی از آنها بهترین اتفاق‌ها را برایتان به ارمغان می‌آورند.

15 سعی نکنید با همه رقابت کنید.

نگران کارهایی که دیگران از شما بهتر انجام می‌دهند نباشید. سعی کنید هر روز رکورد خودتان را بالا ببرید. موفقیت مبارزه‌ای است بین خودتان و خودتان.

16 به دیگران حسادت نکنید.

حسادت هنر شمردن نعمت‌های دیگران به جای نعمت‌های خودتان است. از خودتان بپرسید: "من چه چیزهایی دارم که بقیه حسرت آن را می‌خورند؟"

17 دست از شکایت کردن و دلسوزی برای خودتان بردارید.

مشکلات زندگی به دلیلی پیش می‌آیند: برای عوض کردن مسیر شما به سمتی که باید بروید. ممکن است همان موقع علت یک اتفاق را نفهمید و ممکن است برایتان خیلی سخت باشد اما اگر به گذشته و اتفاقات بد دیگری که برایتان افتاده بود نگاه کنید، خواهید دید که اکثر آنها شما را به سمت فضا، فرد، تفکر و موقعیت بهتر سوق داده‌اند. پس لبخند بزنید! بگذارید همه بدانند که امروز خیلی قوی‌تر از دیروز هستید.

18 کینه‌توزی نکنید.

زندگیتان را با نفرت پیش نبرید چون آخر کار خودتان را خیلی بیشتر از کسانی که از آنها نفرت دارید، اذیت خواهید کرد. بخشش این نیست که بگویید، "کاری که در حق من کردی اشکالی ندارد." بخشش گفتن این است: "من اجازه نمی‌دهم کاری که در حقم کردی خوشبختی من را برای همیشه نابود کند". بخشش بهترین راهکار است. کینه‌ها را دور بریزید، به دنبال آرامش باشید و خودتان را آزاد کنید و یادتان باشد، بخشش فقط برای دیگران نیست، برای

روابط باید هوشمندانه انتخاب شوند. تنها بودن خیلی بهتر از این است که با فردی نادرست باشید. هیچ نیازی به عجله کردن نیست. اگر قرار باشد اتفاقی بیفتد، می‌افتد، آن هم در زمان درست خود، با فردی مناسب شما و به بهترین دلایلدر کنار او به آرامشی که آرزوی آن را دارند، دست پیدا کنند.

خودتان هم هست. اگر لازم بود، خودتان را هم ببخشید و سعی کنید دفعه بعد بهتر رفتار کنید.

19 نگذارید دیگران شما را تا سطح خودشان پایین بکشند.

برای راحتی کسانیکه نمی خواهند خودشان را بالا بکشند، استانداردهایتان را پایین نیاورید.

20 وقتتان را برای توضیح دادن خودتان برای دیگران تلف نکنید.

دوستانتان به آن نیازی ندارند و دشمنانتان هم حرف‌های شما را باور نخواهند کرد. همان کاری را بکنید که ته دلتان می گوید درست است.

21 هیچوقت بدون وقفه و پشت سرهم، کاری را انجام ندهید.

وقت نفس کشیدن دقیقاً همان زمانی است که وقتی برای آن ندارید. اگر مدام پشت سر هم به کارتان ادامه دهید، همیشه چیزهای یکسانی به دست خواهید آورد. گاهی لازم است از کارتان دست بکشید تا همه چیز را واضح‌تر ببینید.

22 زیبایی لحظات کوچک را نادیده نگیرید.

از چیزهای کوچک لذت ببرید چون یک روز به عقب نگاه می کنید و می‌فهمید که چیزهای بزرگی بوده‌اند. بهترین قسمت زندگی‌تان همان لحظات کوچک و بی نام و نشانی است که به کسی که برایتان مهم است لبخند می‌زنید.

23 سعی نکنید همه چیز ایدآل و بی‌نقص باشد.

دنیای واقعی به ایدآل گراها جایزه نمی‌دهد، به کسانی پاداش می‌دهد که کار انجام می‌دهند.

24 آسان‌ترین راه را دنبال نکنید.

زندگی آسان نیست، مخصوصاً وقتی برای به دست آوردن چیز باارزشی برنامه‌ریزی می‌کنید. راه آسان را انتخاب نکنید. کاری غیرعادی انجام دهید.

25 اگر همه چیز بر وفق مرادتان نیست، تظاهر نکنید که اینطور است.

هیچ اشکالی ندارد که هر از گاهی خرد شوید. لازم نیست همیشه وانمود کنید که قوی هستید و نیازی هم نیست که مدام ثابت کنید که همه چیز خوب پیش می‌رود. نگران اینکه بقیه چه فکر می‌کنند هم نباشید. اگر لازم است گریه کنید. هر چه زودتر این کار را بکنید، زودتر قادر خواهید بود دوباره لبخند بزنید.

لازم نیست همیشه وانمود کنید که قوی هستید و یا مدام ثابت کنید همه چیز خوب پیش می‌رود. نگران اینکه بقیه چه فکر می‌کنند هم نباشید. اگر لازم است گریه کنید. هر چه زودتر این کار را بکنید، زودتر لبخند خواهید زد

26 دیگران را بخاطر مشکلاتتان مقصر ندانید.

اینکه تا چه اندازه بتوانید به آرزوهایتان دست پیدا کنید به این بستگی دارد که تا چه اندازه مسئولیت زندگی‌تان را قبول می‌کنید. وقتی دیگران را بخاطر اتفاقاتی که برایتان می‌افتد مقصر بدانید یعنی از مسئولیت شانه خالی می‌کنید و به دیگران قدرت نفوذ به آن بخش از زندگی‌تان را می‌دهید.

27 لازم نیست برای همه همه‌کس باشید.

اینکار غیرممکن است و فقط خسته‌تان خواهد کرد. اما لبخند زدن به دیگران می‌تواند دنیا را تغییر دهد. شاید نه کل دنیا را، ولی دنیای آن آدمها را مطمئناً تغییر خواهد داد.

28 زیاد نگران نباشید.

نگرانی مشکلات آینده را حل نخواهد کرد، فقط لذت‌های امروز را هم از شما خواهد گرفت. یک راه اینکه بفهمید چیزی ارزش نگران بودن را دارد یا نه این است که از خودتان بپرسید، "این مسئله در یک سال آینده مهم خواهد بود؟ در سه سال آینده چطور؟ در پنج سال چه؟" اگر اینطور نبود، پس ارزش نگران بودن را ندارد.

29 روی چیزی که نمی‌خواهید اتفاق بیفتد متمرکز نشوید.

روی چیزهایی متمرکز شوید که می‌خواهید اتفاق بیفتند. تفکر مثبت از لازمه‌های هر موفقیت است. اگر هر روز صبح با این فکر بیدار شوید که اتفاقی فوق‌العاده در زندگی‌تان خواهد افتاد، و به آن توجه دقیق کنید، خواهید دید که حق با شما بوده است.

30 قدرناشناس نباشید.

زندگی‌تان خوب باشد یا بد، هر روز بخاطر آن با شکرگزاری از خواب بیدار شوید. مطمئن باشید کسی در جایی دیگر از جهان وضعیتی بسیار بدتر از شما دارد. بجای اینکه به چیزهایی که ندارید فکر کنید، سعی کنید به چیزهایی فکر کنید که دارید و دیگران افسوس آن را می‌خورند.

۸ ترفند سلامتی برای وقتی که بیرون غذا می‌خورید

بیرون چطور باشیم

بیرون غذا خوردن شمشـــیر دو لبه است، مخصوصا برای کسانی که وزنشان را تحت کنترل نگاه داشته‌اند یا شرایط خاص پزشکی دارند و باید مراقب سلامتی‌شان باشند.
بسیاری از غذاهایی که بیرون از خانه آماده می‌شوند، پر از کالری، چربی، سدیم، و قند هستند. اما این بدین معنی نیست که آن غذاها را باید کاملا از فهرستتان خط بزنید. این نکات را رعایت کنید تا بدون اینکه خودتان را محروم کنید، از بیرون غذا خوردن لذت ببرید.

01 در زمان معمول، غذایتان را بخورید

باید در زمان معمول وعده‌هـــای غذایی‌تان، غذا بخورید. برای اینکه مقداری کالری کمتر مصرف کنید تا یک وعده‌ی حجیـــم یا پر کالری بخوریـــد، وعده‌ای از غذاهایتان را نادیده نگیرید. اگر ایـــن کار را انجام دهید، ممکن است خیلی گرسنه شوید، بنابراین احتمال اینکه انتخاب‌های غیر سالم داشته باشید و بیشتر از حد معمول غذا بخورید افزایش پیدا خواهد کرد.

02 تمرین کنید

مطمئن شـــوید تا هر روز، حداقـــل فعالیت‌های معمولتان را داشته باشید. اگر می‌دانید که قرار است امشب را به خوشگذرانی سپری کنید یا وعده‌ی غذایی غیر معمولی داشته باشید، کمی طولانی‌تر و سخت‌تر تمرین کنید تا آن مقدار کالری اضافه‌ای که دریافت می‌کنید، سوزانده شود.

03 هیدراته بمانید

مصرف مقدار مناســـبی آب کمک خواهد کرد تا تاثیر خوردن غذاهایی سرشـــار از سدیم را تعدیل کنید. بعلاوه، تشنگی هم می‌تواند با گرسنگی اشتباه گرفته شود، پس اگر به بدنتان آب برسانید، به احتمال خیلی بیشتری کمتر خواهید خورد.

04 تحقیق کنید

اگر می‌دانید قرار است برای مدتی جایی مستقر شوید، و یا اینکه در رستوران خاصی شام بخورید، به اینترنت رجوع کرده و در مورد حقایق غذایی آن محل تحقیق کنید. غذاهای اشتها آوری که در محدوده‌ی مجاز کالری مصرفی شما هستند را بیابید.

05 کمک بخواهید

اگر امکانش نیست که از قبل منوی غذای محل مورد نظرتان را ببینید، از پیش خدمتان آنجا بپرسید که کدام غذایشان سالم‌تر یا کم کالری‌تر است. بپرسید که آن غذاها چگونه آماده می‌شوند و آیا درخواست‌های شما را می‌توانند اعمال کنند یا خیر.

06 از غذایتان لذت ببرید و هر وقت احساس سیری کردید دیگر نخورید

برای غذا خوردن وقت بگذارید، بـــه آرامی بجوید، و از غذایتان و جمعی که در آن هستید لذت ببرید. گفتگو با اطرافیانتان به شما کمک خواهد کرد تا سرعت غذا خوردنتان آرام‌تر شود. تقریبا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده به مغز اعلام کند که پر شده است.

پیشنهاد یک غذای خوشمزه

اگر درخواست هایتان را محترمانه مطرح کنید، اکثر رســـتوران ها با آنچه که خواسته‌اید موافقت می‌کنند. می‌توانید از آنها بخواهید که هر یـــک از این کارها را انجام دهند:

- بجای استفاده از قالب کره، روغن را اسپری کنند
- هنگام طبخ غذا به آن نمک نزنند
- چربی مشهود را از گوشت جدا کنند
- هنگام تزئین بشقابتان از روغن کمتری استفاده کنند
- کره، سس کرم یا آب گوشت را از بشقاب غذای شما حذف کنند
- سالادتان را طوری سرو کنند که چاشنی یا سسش در کنارش باشد

پس اگر خیلی سریع بخورید، قبل از اینکه آن سیگنال دریافت شود، شکمتان بیش از اندازه پر خواهد شد.

07 غذایتان را قسمت کنید

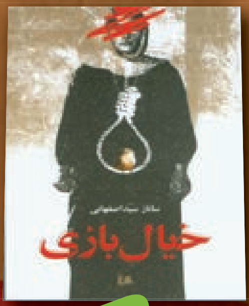
ممکن اســـت برای غذا خوردن به یک رستوران لوکس بروید، ممکن است بخواهید غذای جدیدی را امتحان کنید و یا حتی ممکن است بخواهید پرخوری کنید! بجای اینکه این واقعیت‌ها را انکار کنید، غذایتان را با بقیه شریک شوید، و به سراغ یک سالاد یا سبزیجات خام یا حتی پخته بروید.

08 غذایتان را با خودتان ببرید

اگر نمی‌خواهید غذایتان را با کس دیگری شریک شـــوید، نصف غذایتان را نگه دارید و با خودتان به خانه ببرید. در اینصورت هم در مخارج صرفه‌جویی خواهید کرد و هم در کالری مصرفی‌تان. همچنین یک وعده‌ی خوشمزه و از پیش آماده شده نیز دم دستتان دارید.

معرفی چند کتاب برای روزهای پاییزی

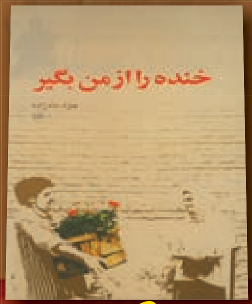
بخوانید و بدانید



خیال بازی نوشته ی ساناز سـید اصفهانی، از دو داستان بلند به نام‌های «آرمیتا» و «این که همیشه می خواسـتم...» تشکیل شده است. «آرمیتا» داستان دختر ساده‌ای است که برای کارگشایی در امور زندگی روزمره‌اش، سر و کارش به رمال حقه‌بازی می‌افتد. اما برخلاف آنچه انتظار دارد گره از مشکلاتش باز نمی‌شود و برعکس، مسائل جدیدی برایش رخ می‌دهد... در داستان دوم، دختری به نام ماندانا که برای حفظ آرامش خود به شدت تحت تأثیر کتاب‌های مثبت‌اندیشی و تأثیر نفوذ کلام است، به علت خواندن بیش از حد این کتاب‌ها جهت فکری‌اش تغییر می کند و هر آنچه می‌اندیشـد، عینیت پیدا می‌کند...

زمان منفی نوشـته ی هدی عرب شـاهی داستانی است بر اساس یک تئوری فیزیک. بر اساس تئوری نسـبیت انیشتین اگر با سرعت نور وارد یک سیاهچاله فضایی بشویم، زمان در جهت منفی حرکت می‌کند. حالا در این داستان شخصیت‌های اصلی، ابتدا در یک زمان منفی زندگی می‌کنند و قهرمان اصلـی در پیری از مرگ متولد می‌شود و با به عقب رفتن در زمان، شخصیت‌ها جوان می‌شوند و سرانجام در دنیای واقعی که زمان مثبت است متولد می‌شوند. در زمان مثبت حوادث با جزئیات بیشتری تکرار می‌شود و قهرمان داستان بر پایهٔ قدرت اختیار، بخشی از سرنوشت خود را تغییر می‌دهد.

تاکسی سمند نوشـته ی جواد افهمی، این مجموعه از ۵ داستان کوتاه تشکیل شده است. در «خنده روباه» داستان مردی را می خوانیم که بنا به تعصبات خشک و اتفاقاتی که برایش افتاده، تصمیم به قتل زن‌های خیابانی می‌گیرد. در «قوس قزح» پزشک متخصصی در حین معالجه یک بیمار مبتلا به ایدز، متوجه چند شخصیتی بودن بیمارش می‌شود. نویسنده در این مجموعه با زاویه دید تازه‌ای به این مسائل پرداخته است.

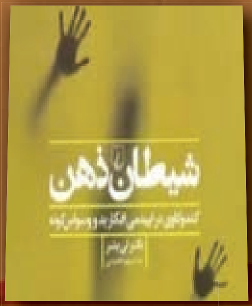


خنده را از من بگیر، نوشته ی جواد ماه زاده درباره ی نوجوانی است که در آستانه بلوغ فکری و جسمی با جهان ذهنی رو به تحولش، درگیر حوادثی می‌شود که خود، دخالتی در پیدایش آنها ندارد. بزرگترها می آیند و می‌روند، تصمیم‌ها را دیگران می گیرند و پیاده می کنند و بمب‌ها را هر کجا که بخواهند فرو می‌ریزند... در این میان قهرمان داستان و نزدیکترین دوستش در حال بزرگ‌شدن، مستقل اندیشیدن و انجام رفتارهایی مختص خود و متمایز از دیگران هستند.

درخت پرتقال نوشته ی کارل فوئنتس نویسنده شهیر مکزیکی است. دراین کتاب نویسنده نمی‌خواهد گرفتار چارچوب زمان باشد، بلکه می‌خواهد فراتر از زمان حرکت کند. مردگان در درخت پرتقال از وقایع محتملی سخن می گویند که در تاریخ رخ نداده است، اما در داستان رخ می‌دهد. علی اکبر فلاحی ترجمه ی این کتاب را انجام داده است.

ستایش عشق نوشته ی آلن بدیو، در این کتاب نویسنده دفاع پرشور و آتشینی از عشق می کند و با توسل جستن به اندیشمندان برجسته ما را ترغیب می کند که از عشق نترسیم، بلکه آن را چون ماجراجویی شکوهمندی ببینیم که دست آخر ما را از وسواس فکری نسبت به خود می‌رهاند.

مریم عبدالرحیم کاشی این کتاب را ترجمه کرده است.



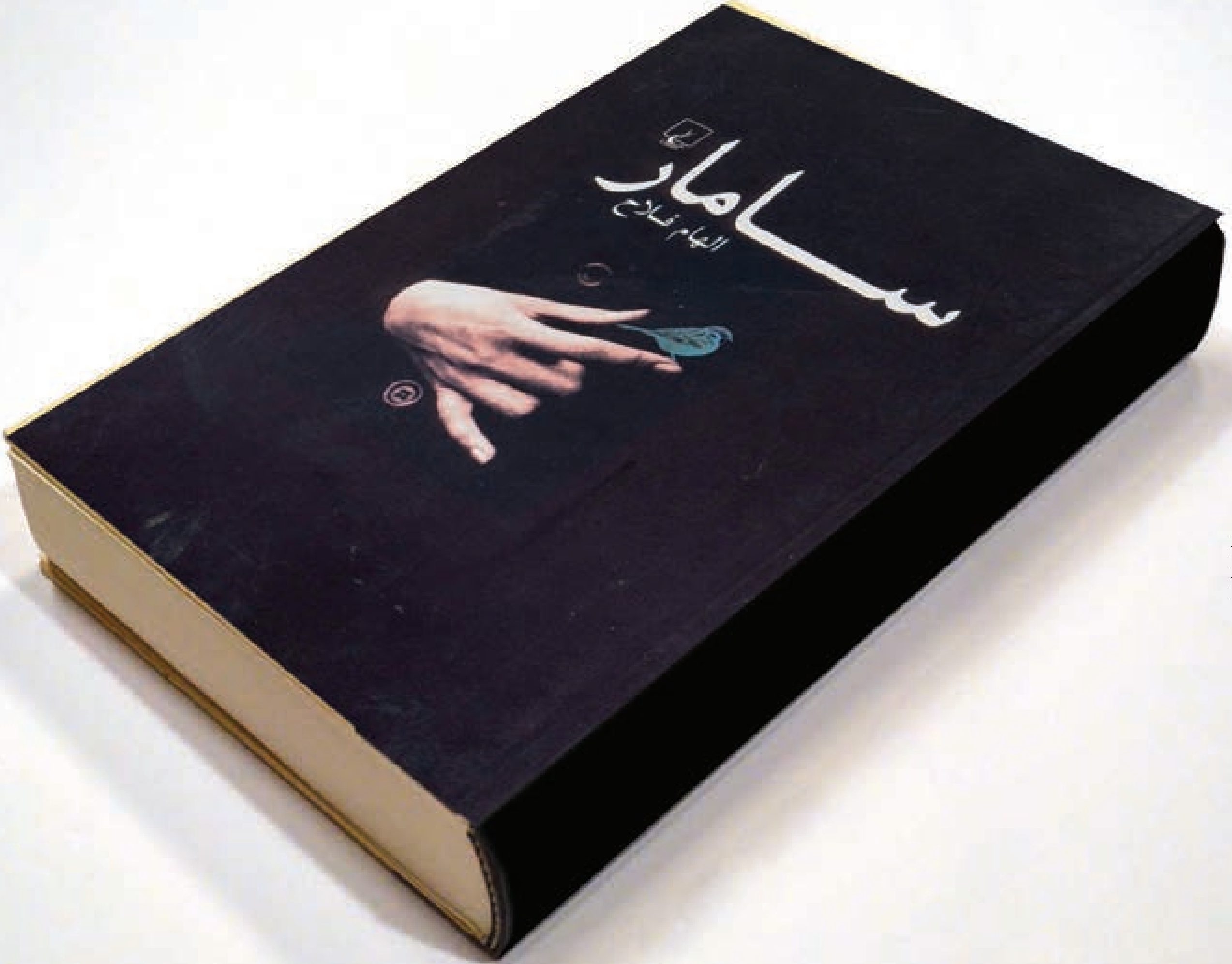
شیطان ذهن نوشته ی دکتر لی بئر و ترجمه مریم تقدیسی، این کتاب کندوکاویست در اپیدمی افکار بد و وسواس گونه. این افکار، تمایلات و تصاویر ذهنی به سه دسته تقسیم می‌شوند: افکار ناشایست پرخاشگرانه، افکار ناشایست دربارۀ روابط جنسی و افکار کفرآمیز مذهبی. در این کتاب با جزئیات کامل و بررسی آخرین تحقیقات دربارۀ علت وجود این افکار و زمانی که فرد آنها را تجربه می کند روبرو خواهید شد.

معرفی رمان سامار نوشته الهام فلاح

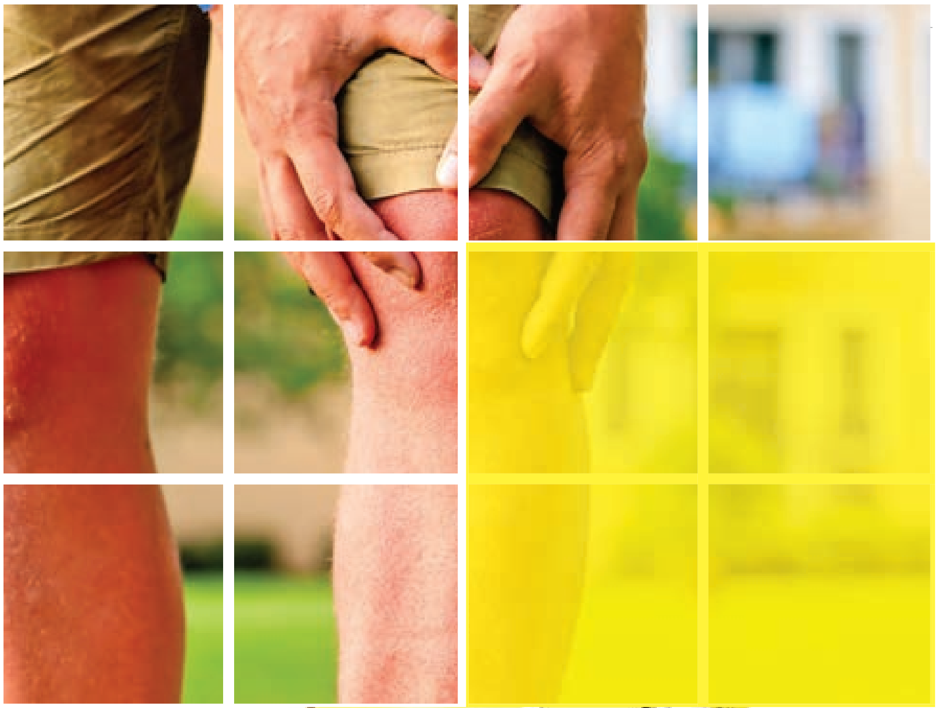
دو زن در روایتی موازی

نسترن مکارمی

رمان سامار روایتگر دو داستان موازی از زندگی دو زن است. "چمان بانو" زنی سنتی در دوران حکومت پهلوی اول و «شیدا» زنی مدرن در روزگار فعلی. نقطه مشترک این دو زندگی نشأت گرفته از روایت خیانت‌های دو سویه‌ای است، معلول ناتوانی این دو زن در زایش و فرزند آوری. زن ایرانی در اغلب داستان های ایرانی معمولا خاموش و سر به زیر است. به اندازه مرد ایرانی در دنیای بیرون حادثه تراشی نمی کند و خیلی اهل سـر و صدا نیست، اما به همان میزان در درونش غوغایی است. سـاکت ترین آنها، آن جا که امکان رو در رویی با چالش های جنس مخالف خود، مرد را ندارد، با درون خود در می افتد و گاه جنگ بی پایـان، اما به ظاهر خاموش چنان ویرانگر پیش می رود که در پایان، فقط جسم خسته و روح نامتعادلی از یک زن باقی می ماند که دیگر میلی به ادامه زندگی ندارد. شیدا شخصیت اصلی رمان سامار ، با مهران در زندگی مشترک به مشکل برخورده و در نهایت از هم جدا شده اند. او که به دلیل نازایی، ادامه زندگی با مهران را بی نتیجه دانسته، انتظار دارد بعد از جدایی به زندگی مورد علاقه اش برسد و به نوعی آزادی های دلخواه خود را باز یابد اما در عمل این گونه نمی شود. مشکل جدی او در این مرحله، ناتوانی در تصمیم گیری است. به دلایل گوناگون تصمیم های لازم را مدام به تاخیر می اندازد تا جایی که عملا شانس های بزرگ زندگی خود را یکی پس از دیگری از دسـت می دهد و در پایان به تنها چیزی که فکر می کند نابودی خود است. رویکرد نویسنده بیشتر بر درون گرایی شخصیت زن داستان متمرکز شده است. در جهان بیرون داسـتان، اتفاق های خاصی دیده نمی شود. آنچه بخش های مختلف داستان را پیش می برد، تداعی های ذهنی راوی است. شیدا که زنی امروزی است یک همسان تاریخی هم دارد که متعلق به چندین دهه قبل است. نویسنده در کنار روایت زندگی شیدا، زندگی شخصیت «چمان بانو»را هم به صورت موازی می آورد که تقریبا شبیه زندگی شیدا است. با این تفاوت که زمان زیستی این دو چندین دهه فاصله دارد. این دو زن تقریبا آیینه تمام نمای زندگی همدیگر هستند. با این تفاوت که سرگذشت چمان بانو در گذشته اتفاق افتاده و به نوعی پرونده زندگی او بسته شده، در حالی که وقایع سرگذشت شیدا در حال وقوع است. چون شیدا قصه زندگی چمان بانو را می داند، مرحله به مرحله از زندگی خود را با آن مقایسه و از تشابه عجیب آن حیرت می کند. از منظر این دو شخصیت، درد بی درمان آنها از نازایی شروع می شود. از منظر نویسنده، موقعیت و مشکل زن ایرانی با گذشت زمان چندان فرق نمی کند بلکه شکل ظاهری آن به دلیل تفاوت نسل ها متفاوت می شود. با این حال، ماهیت مشکل این زنان همچنان پابرجا می ماند و آنچه در این بین تغییر می کند، اعداد تاریخ است که طبعا گریزی از آن نیست.



فصل ششم



درمانگاه

- طب سنتی
- نسخه جادویی
- ورزش
- ویزیت
- مکمل

- ۱۲۰ سال عمر کنید
به همین سادگی

- ۷ گانه درباره تناسب اندام

- توحیفی!!!

- درد بکشیم یا مسکن بخوریم؟!

- بانوانی که در مرز ابتلا به دیابت هستند قندی ها

دردبکشیم یا مسکن بخوریم؟!

درجهان حدود ۳۰ یا ۴۰ نفر هستند که به‌دلیل نوعی اختلالات ژنتیک حس درد را نمی‌فهمند اما قاعدتا شما جزو این گروه نیستید و بخشی از زندگی ماهانه شما کنار آمدن با دردهاست. درد شما ممکن است تیز باشد، یا مبهم و گنگ، جایش در یک نقطه متمرکز باشد یا در بخشی از بدن‌تان پراکنده باشد، به هر حال این دردها شما را اذیت می‌کنند و باید راهی را برای کنار آمدن و برطرف کردن آن‌ها پیدا کنید، این مطلب به شما کمک می‌کند با راه‌هایی ساده بسیاری از دردهای تان را برطرف کنید.

خانم‌ها، فورا سراغ مسکن‌ها نروید

دکتر دانیل چرکین، فوق تخصص درد در مرکز ملی تحقیقات کانادا می‌گوید: «سردرد و دردهای پشت، گردن، شانه و زانو شایع‌ترین دردهاست البته در خانم‌ها باید دردهای مرتبط با سیکل قاعدگی را هم متذکر شد، برخی مطالعات نشان می‌دهد بروز درد در زنان بیشتر از مردان است و البته آن‌ها در مقابل درد مقاوم‌تر هستند.» نخستین کاری که در زمان بروز درد می‌کنید چیست؟ احتمالا استفاده از داروهای مسکن، خب داروها در این مورد کمک‌کننده هستند اما واقعا راه‌حل قطعی نیستند. دکتر آندرو برتانولی، فوق تخصص بیماری‌های اعصاب مرکزی که عضو انجمن «دردهای مزمن» آمریکاست می‌گوید: «بیشتر مطالعات انجام شده حاکی از این است که مسکن‌ها فقط بین ۲۰ تا ۳۰ درصد از شدت درد می‌کاهند.» درواقع به همین دلیل است که باید به‌دنبال درمان‌های جایگزین و طبیعی برای دردهایمان باشیم. در این جا چند شیوه مناسب برای درمان دردهای شایع را متذکر می‌شویم.

درمان درد پشت

ماساژ موثر است

به‌طور معمول ۱۰ درصد از مردم یک جامعه از درد پشت و کمر به‌طور مزمن شکایت دارند (این مشکل در خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است) حالت‌های مزمنی مثل روماتیسم و پوکی استخوان و یک فعالیت شدید ناگهانی مثل بلند کردن یک وزنه سنگین می‌تواند باعث این حالت شود. این دردها روی کیفیت زندگی، شغل یا تحصیل تاثیر می‌گذارند و برای همین برطرف کردن آن می‌تواند نتایج مثبت زیادی برای شما داشته باشد.

درمان طبیعی: مطالعات جدید نشان داده استفاده از ماساژ در دردهای مزمن پشت و کمر می‌تواند به اندازه استفاده از داروهای مسکن موثر باشد. در مطالعه‌ای نشان داده شده افرادی که یک روز درمیان تحت ماساژدرمانی مخصوص کمر قرار می‌گیرند پس از ۱۰ هفته نسبت به کسانی که همین درد را دارند کمتر احساس درد کرده و کمتر هم به‌علت این بیماری نیاز به بستری شدن در خانه پیدا می‌کنند. متوسط استفاده از مسکن‌ها هم در این گروه پایین‌تر است و آن‌ها راحت‌تر فعالیت‌های روزانه و شغلی خود را انجام می‌دهند. دکتر چرکین می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد ماساژ می‌تواند یک بخش مهم از روند درمان دردهای مزمن کمر و پشت باشد. برخی تئوری‌ها حاکی از این است که ماساژ می‌تواند سیستم عصبی مرکزی را آرام کند و باعث کاهش احساس بروز درد شود.»

درد زانو

راه بروید

معمولا انسان‌ها زیاد به زانوهایشان توجه نمی‌کنند، تا وقتی که ناگهان دردی تیز و شدید حین راه رفتن یا بالا رفتن از پله به سراغ آنها بیاید. علت‌های متعددی برای زانو درد وجود دارد یکی از آن‌ها حرکت‌های ورزشی شدید بدون گرم کردن مناسب است و دیگری حرکت ناگهانی خلاف جهت معمول، گاهی هم وزن بسیار زیاد ممکن است دردهای شدید زانو را باعث شود.

درمان طبیعی: اگر دچار درد مزمن زانو هستید ورزش کردن به‌طور منظم (مثل راه رفتن) می‌تواند به کاهش درد کمک کند زیرا ورزش باعث تقویت عضلات و تاندون‌هایی که در اطراف مفصل هستند و از آن حمایت می‌کنند می‌شود، در ضمن میزان جریان خون مفصل هم با ورزش مناسب افزایش پیدا کرده و این به روند بهبود کمک می‌کند. دکتر یاکوب تیت‌بلام نویسنده کتاب «علت اصلی، درمان اصلی» می‌گوید: «اگر به‌دلیل زانودرد سطح فعالیت‌های تان را کاهش دهید آن وقت روند بهبود زانوی تان را به تعویق انداخته‌اید. بهترین کار این است که یک پد گرمایی یا کیسه آب گرم را ۱۰ دقیقه قبل از شروع تمرین روی زانوی تان بگذارید و سپس آرام شروع به راه رفتن کنید، باید با سرعت کم و آرام راه رفتن را شروع کنید تا با حرکت منظم زانو از درد آن بکاهید.» اگر حتی با راه رفتن آهسته و نرم هم دچار درد زانو می‌شوید می‌توانید از شنا کردن به‌عنوان گزینه جایگزین استفاده کنید. برخی مطالعات نشان داده افرادی که ۶ هفته به‌طور منظم شنا کرده‌اند درد کمتری در زانوی خود احساس می‌کنند و برگشت آنها به زندگی عادی پس از آسیب دیدن زانویشان سریع‌تر است.

راه‌های آرام‌بخش، مثل تنفس عمیق، باعث کاهش آدرنالین و کاهش سفتی عضلات گردن و در نتیجه کاهش سردرد شما می‌شود. زمانی که احساس کردید عضلات گردن شما گرفته و سردرد به سراغ‌تان آمده سعی کنید به یک چیز خوب فکر کنید و نفس‌های عمیق بکشید.

برای درد مفاصل

مکمل‌ها معجزه می‌کنند

مفاصل متورم قرمزرنگ نه تنها دردناک هستند بلکه می‌توانند زندگی معمول شما را مختل کنند. بیماری آرتریت مفصلی اصلی‌ترین علت دردهای مزمن در آمریکاست. عفونت‌ها، مشکلات مفصلی ناشی از چسبیدن استخوان‌ها به هم و تخریب استخوانی و نیز روماتیسم مفصلی علت‌های اصلی درد مفاصل هستند.

درمان طبیعی: برای دردهای مفاصلی همه سراغ قرص‌های مسکن می‌روند اما شاید رفتن به سراغ راه‌های طبیعی بهتر باشد. دکتر تیت‌بلام می‌گوید: «موثرترین دارو برای دردهای مزمن مفصلی گروه داروهای التهابی غیراستروئیدی (مثل پروفن و...) است که این قرص‌ها علت مرگ بیش از هزار و ۵۰۰ نفر در هر سال به‌علت ابتلا به زخم‌های گوارشی است، درحالی که شما با خوردن مکمل‌های حاوی گلوکز آمین سولفات و زمتیل سولفوتیل متال یا msm می‌توانید به تقویت بافت مفصلی خودتان کمک کنید. شما می‌توانید مکمل‌های حاوی این ۳ ماده را ۳ بار در هفته مصرف کرده و نتایج مثبت آن را بعد از ۲ ماه مشاهده کنید. مطالعات نشان داده که افرادی که مکمل‌های حاوی این دو ماده طبیعی را برای ۶ هفته ۳ بار در روز مصرف کرده‌اند دردهای مفصلی در آن حدود ۸۰ درصد کاهش یافته است.

درد شانه

شانه‌درمانی با استفاده از دیوار

مفصل شانه نسبت به تمام مفصل‌های دیگر بدن دامنه حرکتی بیشتری دارند. دکتر ایرونیگ رافائل می‌گوید: «این دامنه حرکت وسیع احتمال آسیب‌دیدن و دچار مشکل شدن مفصل شانه را بیشتر می‌کند، یک حرکت خلاف جهت حین بازی یا فشار زیاد حین انجام تمرینات قدرتی یا حتی پایین‌آوردن یک شیء سنگین از جایی می‌تواند باعث آسیب‌دیدن مفصل شانه و درد شدید آن شود.»

درمان طبیعی: دکتر رافائل می‌گوید: «اگر مفصل شانه‌تان به‌دلیل فعالیت دردناک است حرکات کششی می‌تواند از سفتی عضلات در تاندون‌ها بکاهد. یکی از شیوه‌های حرکت کششی شانه این است که در فاصله یک متری کنج دو دیوار بایستید و کف هر دست‌تان را روی یکی از دیوارها بگذارید سپس خودتان را به سمت جلو با سر خوابیده بکشید تا مفصل شانه شما کشیده شود. این کار را برای ۱۰ ثانیه انجام بدهید سپس ۲۰ ثانیه استراحت کنید و مجددا همین حرکت را تکرار کنید.

درد سر و گردن

خوب نفس بکشید

حدود ۲۵ درصد از مردم یک جامعه طی ۳ ماه حداقل یک بار سردرد شدید را تجربه می‌کنند.

درمان طبیعی: گذاشتن یک کمپرس گرم روی عضلات گردن آن‌ها را آرام می‌کند و می‌تواند درد را کاهش دهد.

بانوانی که در مرز ابتلا به دیابت هستند

قنـــدی ها

نگین فروغی- خانم خانه اســت و به قول خودش از صبح تا شب دنبال کارهای خانه و بچه هاست، بســیاری از این خانم ها معتقدند همین چند قدمی که در خانه برای رسیدگی به امور برمی دارند خودش یک ورزش است؛اما کارشناســان ورزش، نظری عکس این مسئله را دارند. صاحب نظران معتقدند که تمرین های حرکتی و ورزشی برای اکثریت مردم ارزش بسیاری دارد که محدود به سن خاص و حرکات مختصر نیست؛ دختران و زنان در سنین مختلف به حرکات مختلف ورزشی نیاز دارند. آنها معتقدند یکی از مزایای عمده تمرین های ورزشی برای زنان، بهبود کارایی عملکرد سیستم ارگانیک بدن است. شخصی که از لحاظ بدنی تربیت یافته است در مقایســه با فردی که فعالیت ها و تمرینات ورزشی نداشته، روزانه انرژی کمتری مصرف می کند و فشار کمتری به بدن خویش وارد می سازد.

“

برای اینکه تأثیرات مثبت ورزش بخوبی در این باره مشخص شود، فرد باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کند. برای این منظور ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه و یا حداقل سه ساعت ورزش جدی تر باید در برنامه روزانه گنجانده شود؛ مطمئناً هرچه این زمان بیشتر شود، نتیجه بهتری حاصل خواهد شد؛ البته حتی کمی ورزش نیز از بی تحرکی بهتر است.

دیابت چه ربطی به ورزش دارد؟

دیابت یکی از بیماری‌های رایج عصر امروز است که یک جا نشینی و عدم فعالیت مناسب ورزشی عامل مهمی در ابتلا به این بیماری و پیشرفت آن است.

سهیلا جلالی کارشناس ارشد تربیت بدنی معتقد است تاکنون تحقیقات زیادی در مورد رابطه ورزش با بیماری دیابت انجام شده و نتایج همه آنها گویای این است که انجام فعالیت جسمانی سبب کنترل بهتر دیابت می‌شود. این مسأله حتی در مقایسه با تغذیه مناسب نیز نقش مهمتری دارد و همچنین در روند درمان این بیماری نیز تاثیر گذار است.

وی افزود: متاسفانه بانوان خانه دار نسبت به اقایان از تحرک اصولی بی بهره اند، از این رو بیماری دیابت در این بانوان رو به افزایش است و اگر سری به کلینیک های ورزشی و پزشکی بزنید این نکته مهم را کاملا مشاهده می کنید.

این کارشناس تربیت بدنی گفت: بی تحرکی باعث می شود بسیاری از هورمونهای بدن ترشح پیدا کنند و همچنان در بدن بمانند و پس از آن با گذشت زمان تبدیل به بیماری های زیادی در بدن شوند.

ورزش چه تاثیری در دیابت دارد؟

جلالی ادامه می دهد: فعالیت ورزشی منظم سبب کاهش مقدار هموگلوبین دارای قند می‌شود که به عنوان بهترین شاخص محافظتی در برابر دیابت شناخته شده است.

وی افزود: به طور خلاصه، اگر مقدار هموگلوبین دارای قند پایین بیاید، به این معناست که دیابت کنترل شده و مقدار متوسط قند خون طی چند روز نزدیک به حد طبیعی رسیده است؛ اگر دیابت کنترل شود، خطر ابتلا به عواقب این بیماری از جمله ناراحتی‌های قلبی عروقی نیز کاهش می‌یابد.

این کارشناس تربیت بدنی گفت: برای اینکه تأثیرات مثبت ورزش بخوبی در این باره مشخص شود، فرد باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کند. برای این منظور ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه و یا حداقل سه ساعت ورزش جدی‌تر باید در برنامه روزانه گنجانده شود؛ مطمئنا هرچه این زمان بیشتر شود، نتیجه بهتری حاصل خواهد شد؛ البته حتی کمی ورزش نیز از بی تحرکی بهتر است.

جلالی تاکید کرد: این توصیه‌ها برای همه افراد مفید خواهد بود؛ زیرا ورزش به طور قابل توجهی خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

مریم یک بیمار دیابتی است و از زمانی که متوجه شده به دیابت مبتلا است به ورزش روی آورده است. او می گوید: از زمانی که متوجه شدم دیابت دارم، با مشاوره پزشکان و کارشناسان ورزشی تصمیم گرفتم ورزش را ادامه دهم تا از پیشروی این بیماری جلوگیری کنم و تاکنون می شود گفت موفق هم بوده ام.

اثر کلی دیگر تمرین های منظم، کمک به رشد و تکامل اجزا مختلف بدن است. تمرینات منظم برای زنان سبب بهبود سیستم هاضمه، سیستم تخلیه بدن، بهبود ماهیچه ها و قوی تر شدن آنها می شود. ورزش به زنان و دختران اجازه می دهد خود را از عواطف انباشته شده در درون رها سازند، همچنین افزایش قدرت تحمل مشکلات در زندگی و بهتر روبرو شدن را به آنها می دهد. به هر حال ورزش با بسیاری از بیماری ها مانند دیابت رابطه دارد که به آن می پردازیم.

چرا دیابتی ها نیاز به ورزش دارند؟

جلالی معتقد است قبل از اینکه بگوییم، چرا دیابتی ها نیاز به ورزش دارند، باید به این سوال پاسخ دهیم که چرا بدن شما نیاز به ورزش کردن دارد؟

وی معتقد است فعالیت فیزیکی برای هر فردی مفید است، امابه‌عنوان یک فرد دیابتی، ورزش منظم سبب کنترل قند خون در بدن شما می‌شود؛ زیرا زمانی که ورزش می کنید، قند خون سریع‌تر به مصرف می‌رسد.

جلالی بیان کرد: ورزش به کنترل وزن شما کمک می کند. ورزش و رژیم غذایی در کنار یکدیگر باعث کنترل بهتر دیابت می‌شوند؛ ورزش سبب بهبود و پیشرفت جریان خون در قلب و ریه‌ها می گردد؛ در نهایت ورزش کردن احساس بهتری در شما ایجاد می کند و باعث کاهش فشار عصبی می گردد.

نظر کارشناس

انتخاب ورزش صحیح

پیاده روی، یک تمرین ورزشی خوب برای شروع فعالیت جسمانی می‌باشد. این امر در صورتی مفید است که بدن در وضعیت مناسبی باشد و هنگام قدم زدن احساس راحتی کنید. اما باید به خاطر داشته باشید که هنگام ورزش، جوراب‌های نخی و کفش‌های مناسب بپوشید. انجام ورزش، موجب افزایش تعداد گیرنده‌های انسولین در افراد دیابتی می‌شود و چنانچه کاهش وزن پیدا کنند، تعداد گیرنده‌های انسولین در سلول‌های بدن باز هم افزایش می‌یابد و در نتیجه کنترل دیابت را آسان می کند.

ورزشکاران به ندرت به دیابت بزرگسالان یا نوع ۲ (دیابت غیر وابسته به انسولین) مبتلا می‌شوند؛ چرا که ورزش و فعالیت جسمانی به عنوان عامل مهم پیشگیری کننده در دیابت مطرح و مورد قبول است.

چرا خانم های خانه دار در مرز دیابت هستند؟

زندگی ما با گذشته تفاوتهایی دارد. حتما این سوال برایتان پیش آمده که چرا در سال های قبل به این شکل نبوده؟ پاسخ این پرسش آسان است، چون سبک زندگی فرق کرده است. خانم خانه قبلا باید لباسهای اهل خانه را با دست می شست، آشپزی می کرد، خانه را با جاروی دستی (یادش بخیر) جارو می کرد، ظرفها را با دست می شست و بسیاری از کارهای دیگر. اما حالا لباسها با ماشین لباسشویی شسته می شود، خانه با جاروبرقی تمیز می‌شود و ... به همین دلیل خانم ها نسبت به قبل فعالیت و تحرک خود را از دست داده اند و این عامل تشدید کننده ی دیابت در خانم‌های خانه داری است که فعالیت و تحرک منظم و اصولی ندارند.

۱۲۰ سال عمر کنید

به همین سادگی

پروفسور منوچهر جعفریان، متخصص و پژوهشگر برجسته علوم تغذیه بعد از ۴۵ سال دوری، به وطن بازگشته و یافته‌های علمی و آزمایشگاهی اش را که نتیجه ۲۵ سال تلاش مستمر است ، با خود آورده است. یافته‌هایی که در ظاهر آنقدر ساده‌اند که عمل کردن به آنها شوخی به نظر می‌رسد. او می گوید: تغذیه صحیح عامل اصلی سلامت است و عادت غذایی غلط که در میان ایرانیان تبدیل به یک فرهنگ شده، علت اصلی بیماری‌هاست. دنیا رژیم‌های لاغری را مردود می‌داند. غذاها ربطی به چاقی یا لاغری ندارند. تئوری «کم بخور، لاغر شو» هنوز در ایران رایج است اما این تئوری در دنیا رد شده. سوء تغذیه انسان را چاق می کند.در اثر سوء تغذیه‌ای که ما در ایران داریم، هورمون‌هایی در بدن ترشح می‌شود و این هورمون‌ها باعث چاقی یا لاغری می‌شوند.این رژیم‌های غذایی که دیگر در اروپا و در دنیا هم رد شده، سبب کوتاهی عمر، ریزش مو و سلب سلامتی می‌شود؛ زیرا بدن افراد در اثر این رژیم‌ها چربی‌های باوفا را از دست می‌دهند و این چربی‌ها دو ماه بعد با عنوان «یویو افکت» برمی گردند.

تمام املاح و نیاز بدن در پوست گندم است که این پوست جداسازی شده و در اختیار مرغ‌های خوشبخت قرار داده می‌شود. آرد سفید، زندگی را کوتاه می کند.ما در فرآیند آزمایشی در آزمایشگاه دو دسته موش را انتخاب کردیم. به یک دسته آرد سفید دادیم. همه موش‌ها بعد از دو هفته مردند. اما به موش‌های دسته دوم در سالن دیگر گندم با سبوس داده شد. بعد از دو هفته مشاهده، همه می جهیدند. اینجا ثابت می‌شود که آرد سفید کشنده است. در کشور سوییس سبوس گندم یا برنج در بسته‌های کوچک به قیمت یک فرانک فروخته می‌شود. در ایران مشاهده کردم که سبوس‌ها در کیسه‌های بزرگ مقابل نانوایی قرار دارد. با خود گفتم چه نانوای ثروتمندی... از او پرسیدم چند گرم از این سبوس‌ها به من می‌دهید، گفت: همه را بردارید. گفتم چه خوب من دیگر نمی‌روم سوییس.نانوا گفت: این کیسه را اینجا گذاشتیم که در زمستان از آن استفاده کنیم. زمستان خانم‌ها به خاطر لغزندگی زمین می خورند.ما این سبوس‌ها را کف زمین می‌پاشیم تا مردم زمین نخورند...

برای سلامتی‌تان بخندید؛ ببخشید؛ فراموش کنید. دکتر جعفریان می گوید: خندیدن، بخشیدن وفراموش کردن سه عامل مهم برای سلامت روح و روان است.

باید بیشتر از میوه‌جات و سبزیجات استفاده کنیم و از گوشت فاصله بگیریم. گوشت در تغذیه جهانی روز به روز بیشتر محکوم می‌شود. تمام دنیا به گیاه‌خواری برگشته است.

در کشورهای ژاپن، سوییس و آمریکا رویکرد غذایی به سمت گیاه‌خواری پیش می‌رود.

ما دو نوع تغذیه داریم: تغذیه جسم، تغذیه روح. تغذیه جسم به پنج ماده غذایی شامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح نیاز دارد. تغذیه روح هم وابسته به پنج فاکتور است که شامل هدف‌دار بودن، اعتماد داشتن به دیگر انسان‌ها، اعتقاد، عشق و اراده است.

جالب است بدانید طبق یافته‌های معتبر پروفسور، فقدان هریک از این پنج عامل روحی، جذب غذا را در جسم دچار مخاطره کرده و موجب سوءتغذیه و بیماری می‌شود.

دکتر جعفریان به‌سبک غلط طبخ در ایران اشاره کرده و می گوید:

این طبخ غلط باعث شده سبوس و پوسته ارزشمند گندم یا برنج در ایران دور ریخته شود. با دور ریختن پوسته گندم و برنج با دست خود این پل را خراب می کنیم. اگر آب برنج آبکشی‌شده را به آزمایشگاه بفرستید، می‌بینید که سرشار از ویتامین ب ۱ است.

سبوس، بدن‌مان را چربی‌زدایی می کند؛ اگر مردم بدانند سبوس در زندگی روزمره چه خاصیتی دارد هرگز این برخورد را با این ماده حیاتی نخواهند داشت.

سبوس، چربی‌های اضافی را همراه صفرا می گیرد و از سیستم گوارش جدا می کند. صفرا را به جای اول خود بازمی گرداند و چربی را دفع می کند. سبوس بخورید و بعد از سه هفته به آزمایشگاه بروید. خواهید دید که کلسترول شما چقدر پایین آمده است. سبوس را از نانوایی‌ها تهیه کنید و هر صبح در یک لیوان شیر حل کرده مصرف کنید. بهترین سبوس در پوست سیب است که سرشار از پکتین است و اجازه نمی‌دهد علاوه بر چربی، املاح خطرناک مثل سرب و جیوه در بدن باقی بماند.

سه عاملی که عمر را کوتاه می کند: به گفته پروفسور ، اثبات شده که چاقی، بی‌خوابی و ناامیدی سه عاملی هستند که عمر را کوتاه می کنند.

اگر می‌خواهید ۱۲۰ سال عمر کنید و سالم بمانید، شب‌ها غذای پختنی نخورید.

بخشی از سلامتی در نوشیدن است. اگر نشسته آب بنوشید ، تمام رسوبات مضر بدن از جمله رسوباتی که باعث می شود سنگ کلیه تولید شود از بین می رود.

اما فایده ی نوشیدن آب: بعد از هربار نوشیدن آب و توقف کردن برای تنفس، بدن اکسیژن لازم را دریافت می کند و انسولین مورد نیاز برای جلوگیری از بیماری قند را دریافت می کند.

● سلامت جسم و روح

دکتر جعفریان می گوید: خندیدن، بخشیدن و فراموش کردن سه عامل مهم برای سلامت روح و روان است.

باید بیشتر از میوه‌جات و سبزیجات استفاده کنیم و از گوشت فاصله بگیریم. گوشت در تغذیه جهانی روز به روز بیشتر محکوم می‌شود. تمام دنیا به گیاه‌خواری برگشته است.

درکشورهای ژاپن، سوییس و آمریکا رویکرد غذایی به سمت گیاه‌خواری پیش می‌رود.

notice

۱۰ کشوری که غذاهایشان سبب طول عمر می شود

کجا بیشتر عمر کنیم

گرچه ایران دارای تنوع بسیارِ غذایی و مزاجی است و غذاهای بسیار خوشمزه ای را در لیست خود دارد اما توجه به سلامتی و مصرف غذاهایی که برای بدن و تناسب اندام مفید باشند، در کشورمان اهمیت چندانی نداشته و صرفِ خوردن غذاهای پرچرب و رنگارنگ برای ما ایرنیانِ مهمتر است. اکنون پس از مبتلا شدن ایرانیان به انواع و اقسام بیماری های ناشی از تغذیه بد و نادرست، توجه به غذاهای سالم و مفید بسیار پر رنگ تر و کارشناسی تر شده و شاهد هستیم بسیاری از متخصصان امور تغذیه‌ای در کشور فعال و مشغول به کار هستند.طبق تحقیقاتی که مجله آمریکایی forbes انجام داده، نام ۱۰ کشور منتشر شده که سنت های غذایی آنها به حفظ اندام مناسب و طول عمر کمک می کند و در این میان نام ایران مشاهده نمی شود، چرا که عمده غذاهای ایرانی با تکیه بر گوشت قرمز، چربی بسیار و نمک طبخ می شود. گذشته از جایگاه و حضور سبزیجات مختلف در برخی غذاهای سنتی کشورمان بازهم نمی توان این غذاها را بسیار مفید و سالم دانست، خصوصا از لحاظ میزان انرژی و چربی و غیره. سالم ترین غذاها متعلق به ژاپن هستند – پایه اصلی غذاها گوشت سفید، سبزیجات و غذاهای دریایی است – و در آنجا متوسط طول عمر ۸۲ سال است؛ تنها ۱,۵٪ مردم دچار چاقی هستند. در جایگاه دوم، سنگاپور قرار دارد که در این کشور متوسط طول عمر همانند ژاپن ۸۲ سال است و ۱,۸٪ مردم مبتلا به چاقی هستند. هرچند که غذای اصلی این کشور برنج است، اما ماهی و سبزیجات را بسیار مصرف می کنند. در بین سه کشور اول، چین نیز دیده می شود، دو سوم غذاهای چینی از سبزیجات، میوه، حبوبات یا غلات، ادویه، ریشه گیاهان، زنجبیل و سیر آماده می شود. شاید اگر مردم این کشور به سرخ کردن غذاها علاقمند نبودند، میانگین طول عمر آنها بسیار بیش از ۷۳ سال می شد. در چین ۱,۸٪ مردم از چاقی رنج می برند. سوئدی ها نیز رژیم غذایی خوبی دارند، لبنیات و ترکیب آن با نان سیاه، ماهی و انواع توت ها که مواد اصلی غذاهایشان است، باعث شده متوسط طول عمر مردم این کشور به ۸۱ سال برسد. در عین حال ۱۱٪ مردم سوئد دچار چاقی هستند. فرانسه و کشورهای مدیترانه ای در رده های بعدی قرار دارند.

افسانه های ۷ گانه درباره تناسب اندام

ما طبیعتمان این است که گول بخوریم! هر چه که در مجلات بخوانیم و یا در یک شبکه‌های اجتماعی ببینیم را باور می کنیم، بدون اینکه حتی تحقیقی انجام دهیم.
افسانه‌های تناسب اندام و کاهش وزن به طور عجیبی محبوبند، اما خیلی‌هاشان واقعا در حد یک افســـانه‌اند. با برخی از احمقانه ترین آنها آشنا شوید:

افسانه شماره ۱:

دراز نشست و تمرینات شکم به کاهش چربی شکم کمک می‌کند

حقیقت: درعین اینکه تمرینات شکم می توانند به تقویت عضلات اطراف شکمتان کمک کنند، در از بین بردن چربی‌های شکمتان کاری از پیش نخواهند برد. هنگامی که ورزش می کنید، بدن تان تنها در ناحیه‌ی خاصی چربی از دســـت نمی‌دهد. چربی سوزی اتفاقی است که در کل بدن روی می‌دهد.
برای کاهش چربی شکم، بر روی تمرینات کاردیو بصورت جدی تمرکز کنید، در کنار آن هم یک برنامه‌ی بدنسازی را پیش بگیرید (که قطعا باید حاوی تمریناتی عمومی همچون دراز نشســـت باشد). و از همه مهم‌تر، تغذیه‌تان را اصلاح کنید!

افسانه شماره ۲:

خانم‌ها باید به وزنه‌های سبک بچسبند تا حجم نیاورند

حقیقت: اکثر خانم‌ها در بدنشان به اندازه‌ی کافی تستوسترون ندارند تا عضلاتی همانند آرنولد که خیلی از خانم‌ها از آن بیزارند ساخته شود. در حقیقت، بلند کردن وزنه‌های سنگین، به خانم‌ها کمک می‌کند تا وزن کم کنند، بدنشـــان شـــکل بگیرد و اعتماد بنفس پیدا کنند.

افسانه شماره ۳:

تعریق، شاخص خوبی برای اندازه‌گیری این است که چقدر جدی تمرین کرده‌اید

حقیقت: اگرچه تی شـــرتی که پس از یک تمرین سخت خیس عرق شده، باعث خواهد شد احساس فوق‌العاده‌ای کسب کنید، اما حقیقتاً هیچ ارتباطی بین اینکه چقدر عرق کرده‌اید و چه مقدار جدی تمرین کرده‌اید وجود ندارد.

افسانه شماره ۵:

اگر درد نکشید، چیزی بدست نخواهید آورد

حقیقت: یک تفاوت بزرگ بین درد و سختی کشیدن وجود دارد. ممکن است پس از تمرینات خاص شدید، عضلاتتان بصورت جزئی بگیرد، اگر هنگام انجام تمرینات بدنتان درد بگیرد می تواند باعث شود آسیب ببینید. درد عضلانی شدید به مدت بیش از یک یا دو روز پس از تمرین، نشان دهنده‌ی آسیبی جدی یا آثار تمرین بیش از اندازه است.

افسانه شماره ٦:

تمرینات کاردیو با شدت کم، چربی‌ها را بهتر می‌سوزاند

حقیقت: شما احتمالا با برنامه‌های چربی سوز دستگاه‌های تمرینات کاردیوتان (مانند تردمیل یا دوچرخه ثابت) آشنا هستید، اما باید بدانید که حقیقتا هنگامی که حرف کم کردن وزن است، هیچ پشتوانه ای برای این ایده که تمرینات کاردیو با شدت پایین، بهتر از تمرینات کاردیو با شدت زیاد هستند وجود ندارد.
متخصص و نویسنده‌ی تمرینات ورزشی و تناسب اندام تام هلند می گوید، چربی سوزی همه‌اش در مورد سوزاندن کالری است، پس هرچقدر شما جدی‌تر و سخت تر تمرین کنید، کالری بیشتری هم می سوزانید!

افسانه شماره ۷:

استفاده از ماشین‌ها امن‌تر از وزنه‌های آزاد است

حقیقت: این افسانه ممکن است شما را بیشتر مستعد آسیب دیدن کند! بسیاری از علاقمندان بدنسازی، بجای اینکه بیاموزند چطور از وزنه‌های آزاد استفاده کنند به ماشین‌ها می چسبند، چرا که اعتقاد دارند استفاده از ماشین‌ها، فرم بدن آنها را در تمرین اصلاح می کند و آنها به خودآسیبی وارد نمی کنند.
اما کماکان ده‌ها راه در استفاده از ماشین‌ها می‌تواند سبب آسیب رسیدن به عضلات و مفصل‌های شما شود، از تنظیم طول و ارتفاع برای استفاده از وزنه‌هایی که خیلی سنگین هستند گرفته تا استفاده از گروه عضلات اشتباه برای کشیدن یا هل دادن.
اگر از وزنه‌های آزاد استفاده می کنید و یا از ماشین‌ها، مطمئن شوید که پیش از شروع تمرین یک مربی متخصص به شما روش صحیح تمرین را نشان می دهد.

چگونه بیشتر عضله سازی کنیم؟

با خوردن غذای کامل و تمرینات مرکب با وزنه، می توانید عضلات بزرگی بدست بیاورید. تمرینات مرکب، تمریناتی هستند که چندین گروه عضلانی را به کار می گیرند، تمریناتی همچون اسکات، لیفت، بارفیکس، زیربغل، پرس سینه و پرس سرشانه. با تمرین سخت و تغذیه‌ی هوشمندانه، می توانید در مدتی کوتاه عضلات قابل توجهی اضافه کنید. باید برای تمرینتان برنامه ریزی کنید تا برای جلسه‌ی تمرینی بعدی تان کاملا ریکاور شده باشید. بها دادن به وعده‌های غذایی تان کمک خواهد کرد تا بدنتان انرژی بگیرد و رشد کند. استفاده از زمان استراحت، شما را مطمئن خواهد ساخت که بهترین کارایی را خواهید داشت. یادتان باشد پیش از اینکه هر گونه برنامه‌ی تمرینی یا رژیم غذایی را شروع کنید، با پزشکتان در آن رابطه مشورت کنید.

افسانه شماره ٤:

حرکات کششی پیش از تمرین به پیشگیری از صدمات کمک خواهد کرد

حقیقت: مطالعات متعددی نشان داده‌اند که حرکات کششی پیش از تمرین در حقیقت از صدمات پیشگیری نمی کنند! در حقیقت آن‌هایی که پیش از تمرین حرکات کششی انجام می‌دهند، حتی به نسبت دیگران بیشتر مستعد صدمات احتمالی هستند!
بنظر می‌آید که حرکات کششی پس از تمرین، برای آن‌هایی که می‌خواهند از کوفتگی عضلات خود جلوگیری کنند بهترین گزینه می‌باشد. بجای اینکه قبل از تمرین، حرکات کششی انجام دهید، با کمی پیاده روی تند، بالا پایین پریدن، یا هر کاری که عضلات استفاده در تمرین را هدف قرار می‌دهد، بدنتان را گرم کنید.

برای هر کاری چه چیزی بخوریم؟

ابوعلی درمان

سرکه، شیر یا آووکادو؟

چربی‌های شکم را با کمک کدام آب کنیم؟

بررسی مطالعات انجام شده نشان می‌دهد. مصرف آووکادو به بهره‌مندی از یک رژیم‌غذایی سالم، افزایش سطح کلسترول خوب، کاهش خطر سندرم متابولیک و کاهش وزن بدن کمک می‌کند. محققان می‌گویند، افرادی که آووکادو مصرف می‌کنند تمایل بیشتری به مصرف سایر میوه‌ها و سبزیجات داشته و کمتر به مصرف مواد قندی و شیرین روی می‌آورند. براساس بررسی‌های انجام شده، این افراد حجم بیشتری از مواد مغذی و مفید مانند فیبر خوراکی، ویتامین e و k، پتاسیم و منیزیم در طول روز دریافت می‌کنند و به‌خاطر همین رژیم سالم، نه تنها بدنی سالم‌تر پیدا می‌کنند، بلکه به چاقی شکمی هم مبتلا نمی‌شوند.

آب کرفس، آب هندوانه یا آب گوجه‌فرنگی؟

بعد از باشگاه رفتن چه بخوریم؟

محققان می‌گویند، نتایج یک تحقیق نشان داده پس از انجام تمرینات ورزشی، مصرف آب گوجه‌فرنگی بهتر و موثرتر از نوشابه‌های انرژی‌زاست و موجب رفع خستگی و تامین مجدد انرژی بدن می‌شود. کارشناسان تغذیه عنوان کرده‌اند که گوجه‌فرنگی حاوی مواد شیمیایی حیاتی است که این مواد به بهبود عضلات و رفع خستگی آنها و نیز بازگرداندن سطح قند خون به وضعیت عادی پس از انجام تمرینات ورزشی و کشیدگی ماهیچه‌ها و عروق کمک می‌کنند. نتایج بررسی‌های آنها در مورد ورزشکاران نشان داد در گروهی که پس از انجام تمرینات از آب گوجه‌فرنگی استفاده کردند پس از مصرف این نوشیدنی، تنش و فشار عضلانی سریع‌تر بهبود پیدا کرد و همچنین سطح قند خون آنها زودتر به حالت طبیعی بازگشت.

آبلیمو، زنجبیل یا تره‌فرنگی؟

درد مفاصل را با کدام آرام کنیم؟

محققان معتقدند، برای مقابله با دردهای التهابی ضعیف می‌توان به جای قرص مسکن از زنجبیل استفاده کرد. از نظر آنها این ماده‌غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است و خوردن زنجبیل تازه به انسان احساس گرمی می‌دهد. بررسی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که پس از یک فعالیت ورزشی به مدت ۱۰ روز و روزانه معادل نصف قاشق چای‌خوری زنجبیل مصرف می‌کنند، دردهای التهابی آنها در کمتر از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود و دیگر نیازی به درمان‌های پرهزینه، وقت‌گیر و شیمیایی ندارند. پس اگر دچار این درد هستید، اول از این شیوه استفاده کنید و بعد وقت دکتر بگیرید.

نمک، آب نارنج یا فلفل قرمز؟

اگر دست‌مان زخم شد کدام را بخوریم؟

ممکن است تعجب‌آور به نظر برسد، اما فلفل قرمز می‌تواند در بخش‌هایی از بدن به عنوان یک ضدالتهاب عمل کند. محققان می‌گویند، فلفل قرمز سرشار از ویتامین c است؛ این ویتامین کمک می‌کند بافت‌های آسیب‌دیده بتوانند خود را ترمیم کنند. فلفل قرمز سرشار از ترکیباتی مانند فلاونوئیدهاست که باعث کاهش التهاب می‌شوند و می‌تواند درمان زخم‌ها و آسیب‌دیدگی بافت‌ها را سریع‌تر کند. همچنین ماده سوزنده‌ای در سطح خارجی فلفل قرار دارد که در بسیاری از کرم‌های ماساژ به عنوان مسکن به کار برده می‌شود. بد نیست گاهی از این ادویه استفاده کنید. البته به‌خاطر داشته باشید که خوردن زیاد محرک‌هایی از این قبیل می‌تواند آسیب‌هایی را هم به بدن‌تان وارد کند.

گیلاس، طالبی یا خربزه؟

بعد از مسابقه کدام یک را بخوریم؟

آمدن میوه های ریز و رنگارنگ تازه نه تنها شما را از سرماخوردگی پاییزی نجات می‌دهد، بلکه می‌تواند بسیاری از دردهای‌تان را هم درمان کند. یکی از این میوه ها، گیلاس قرمز است که نه تنها قلب شما را سالم می‌کند، بلکه ضد درد و انرژی بخش هم است. ترکیبات موجود در میوه‌های قرمز مانند گیلاس، زغال‌اخته یا تمشک که دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی هستند به محافظت از قلب کمک می کنند و همچنین اثرات ضدالتهابی شبیه به آسپیرین دارد.

محققان می گویند، اگر بعد از انجام فعالیت‌های بدنی شدید یا شرکت در مسابقات دچار درد می‌شوید، بد نیست که برای کاهش دردهای پس از مسابقه آب گیلاس بنوشید.

زردچوبه، سنجد یا عرق نعناع؟

اگر روده‌تان تحریک شده

رنگدانه اصلی زردچوبه کارکامین است. این رنگدانه به زردچوبه رنگ زرد و همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی با قدرت ضدالتهابی می‌دهد. محققان معتقدند، این خاصیت ضدالتهابی زردچوبه برای تسکین دردهای ناشی از آرتروز موثر است. اما این تنها خاصیت زردچوبه نیست زیرا این ادویه برای افرادی که از سندرم روده تحریک‌پذیر رنج می‌برند، به عنوان یک نوع ضدعفونی کننده عمل می‌کند و جالب اینجاست که اگر زردچوبه را به همراه فلفل سیاه، زنجبیل یا روغن‌هایی مانند روغن زیتون مصرف کنیم، موثرتر عمل می‌کند. پژوهش‌ها ثابت کرده مالیدن زرچوبه روی اندام های ضرب دیده می‌تواند به کاهش درد و کم شدن ورم آنها کمک کند.

آبلیمو و عسل؟

اگر سرما خوردیم چه بخوریم؟

سرماخوردگی که از بیماری های شایع فصل پاییز است، با کاهش درجه حرارت هوا بروز می‌کند و ممکن است آدم را از کار و زندگی بیندازد. به خصوص که از قدیم گفته‌اند اگر اول پاییز سرما خوردید بیماری تا آخر زمستان با شماست.

اما شما قرار نیست گرفتار این مشکل شوید، چراکه معجون عسل و آبلیمو به عنوان منبع فراوان ویتامین سی می تواند آدم را تا آخر فصل بیمه کند.

یک شربت آبلیموی ترش درست کنید، یک قاشق عسل در آن حل کنید، به جای شکر. حالا بعد از میل کردن شما کاملا بیمه شده‌اید.

علت زانودرد چیست؟

برای پادردی‌ها

بسیاری از مردم در سنین مختلف از درد زانو رنج می‌برند، این در حالی است که پزشکان معتقدند کم تحرکی و دوری از ورزش علل اصلی درد زانوان است.
زانو درد یکی از شایع ترین مشکلات عضلانی اسکلتی است که علل متعددی در ایجاد آن دخالت دارند و این روزها باعث مراجعه تعداد زیادی از افراد به پزشک می‌شود.

از استامینوفن می‌توان برای کنترل درد زانو استفاده کرد اما این دارو اثر ضدالتهابی داروهای غیراستروئیدی را ندارد، ولی هنوز هم در درمان انواع زانو درد از جمله درد ناشی از پوکی استخوان موثر است.
به هر حال اگر پس از دو سه روز، با مصرف این داروها، درد برطرف نشد باید به پزشک مراجعه کرد.
پزشک پس از آگاهی از چگونگی درد، محل، سابقه و عوامل تشدیدکننده یا تخفیف دهنده آن و اطلاع از شیوه زندگی، مشکلات خاص پزشکی، مصرف داروهای خاص، به کمک معاینه بدنی، عکس‌برداری با اشعه ایکس و اسکن، ام.آر.آی اقدام به تشخیص می کند.
در صورتی که علایم عفونت یا آرتریت وجود داشته باشد پزشک با یک سرنگ مایع جمع شده در زانو را بیرون می کشد. سپس این مایع برای تشخیص فراتر مورد ارزیابی قرار می گیرد.
گاهی در صورت وجود آرتریت کریستالی، کریستال‌ها زیر میکروسکوپ قابل رویت هستند. آزمایشات خون و آرتروسکپی بخش دیگری از اقدامات تشخیصی محسوب می‌شوند.

پیشگیری

همانطور که گفته شده زانو درد علل مختلفی دارد. پیشگیری بسیاری از انواع آن دشوار است اما می‌توان با یکسری توجهات آسان از احتمال جراحت زانو و درد آن کاست.
این ملاحظات شامل حفظ وزن متعادل و جلوگیری از چاق شدن، تناسب اندام و توزیع عضلانی مناسب در بدن، تقویت عضلات، ورزش صحیح، انجام حرکات نرمشی، حفاظت از زانو به هنگام فعالیت‌های ورزشی و غیره می‌باشد.

• علت سائیدگی زانو چیست؟

این بیماری ناشی از روند فرسودگی است که بطور طبیعی و بالا رفتن سن ایجاد می شود ،البته تقریباً همیشه عواملی وجود دارند که موجب تسریع این روند می شوند.
شایعترین عامل، چاقی می باشد که اثر سوء بر روی زانو دارد ولی چنین اثری را بر روی ران و مچ پا ندارد.
عوامل مساعد کننده دیگرعبارتند از شکستگی هایی که سبب ناهمواری سطوح مفصلی می گردد. بیماری های قلبی می توانند باعث آسیب دیدن غضروف مفصلی شوند،در این رابطه می توان روماتیسم مفصلی عفونتهای مفصلی زانو پارگی منیسکها و غیره ... را نام برد. در یک راستا نبودن استخوان ران و استخوان درشت نی که در نزدیک یا دور شدن زانوها از هم دیده می شود.
در این بیماری غضروف مفصلی فرسایش یافته، استخوان زیر آن سخت شده و رشد آن در کناره های مفصلی سبب ایجاد خارهای استخوانی می گردد که مشخصه بیماری می باشد.

علائمِ سائیدگی زانو چیست؟

معمولاً بیمار یک خانم چاق مسن است که از درد زانو شاکی می باشد. در اغلب موارد هر دو زانو گرفتار هستند.
درد مفصل بتدریج افزایش می یابد و پس از فعالیت غیرعادی بدتر می شود. حرکات زانو تا حدودی محدود شده و با صدایی شبیه خرد شدن همراه هستند. در موارد شدید بیماری، زانو خم شده و تغییر شکل بصورت دور یا نزدیک شدن زانوها از هم دیگر ایجاد می شود.

تشخیص

پزشکان معمولاً بیماری را با انجام یک رادیو گرافی ساده (بصورت رخ و نیمرخ) زانو تشخیص می دهند. باریک شدن فضای مفصلی که در اکثر مفاصل بدن نشانه سائیدگی است، در مورد زانو، اغلب تا مراحل پیشرفته بیماری قابل مشاهده نمی باشد.
اولین نشانه بارز سائیدگی زانو تیز یا زائده دار شدن کناره های مفصل، به ویژه دور کشکک و استخوان درشت نی می باشد.
بعداً کاهش فضای مفصلی ایجاد شده و خارهای استخوانی در کناره های مفصل تشکیل می شوند.
سائیدگی زانو را چگونه درمان می نمایند:
با وجود آنکه تغییر ساختمانی مفصل غیرقابل برگشت

عملکرد مهم مفصل زانو خم و راست شدن پاست. به علاوه قادر به چرخیدن و پیچیدن نیز هست. به منظور انجام همه این کارها بر تعدادی ساختار شامل استخوان، لیگامان، تاندون و غضروف تکیه دارد. بسته به این که این قسمت از بدن تحت چه استرسی قرار گرفته باشد و کدام بخش آن بیشتر آسیب دیده باشد انواع زانو درد تجربه می‌شود.
یکی از علل زانودرد شکستگی‌های استخوانی است. علل دیگر شامل پارگی تاندون، لیگامان‌ها، صدمات منیسک، دررفتگی زانو، دررفتگی کاسه زانو هستند.
یکی دیگر از انواع زانودرد، درد مزمن آن است. این درد ممکن است در اثر آرتریت شامل روماتوئید، استئوآرتریت، آرتریت کریستالی، بروزیت یا آماس کیسه مفصلی، عفونت، تاندونیت یا التهاب تاندون رخ می‌دهد.
یک هدف کلی در درمان بسیاری از انواع زانودرد، شکستن چرخه التهاب است.
این چرخه با یک جراحت یا در اثر بیماری آغاز می‌شود. پس از وقوع آسیب، موادی که باعث التهاب می‌شوند به زانو حمله می کنند که منجر به التهاب بیشتر می‌شود.
این چرخه التهاب به درد پایدار و دائمی می‌انجامد اما با کنترل موادی که باعث التهاب می‌شوند و یا محدود کردن جراحت بیشتر باخت می‌توان این چرخه را شکست.
برخی روش‌های مراقبتی موثر در این مورد شامل استراحت، حفاظت از زانو و استفاده از کمپرس یخ و بالا بردن زانو می‌شود. این کار به کاهش تورم و بازگشت مایع جمع شده در زانو کمک می‌کند.
داروهای مسکن که بدون نسخه مصرف می‌شوند، داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ناپروکسن و ایبوپروفن یا ادویل نیز در درمان زانودرد موثرند.
این داروها مستقیما درد را کنترل می‌کنند و در دزهای بیشتر به عنوان عوامل ضد التهاب عمل می‌کنند که باعث شکسته شدن چرخه التهاب می‌شوند، اما داروهای مسکن نیز مانند سایر داروها عوارض جانبی دارند.

می باشـد اما معمولاً درمان در تخفیف درد مؤثر است . مؤثرترین روش فیزیوتراپی می باشـد که ورزش های سـنگین را به منظور تقویت عضله چهار سر ران انجام می دهند . گرما درمانی موضعی را نیز بکار می برند اما کمتر از ورزش اهمیت دارد .

لازم به ذکر اسـت که اسـتحکام زانو بسـتگی بـه عضله چهار سـران دارد و در صورت قوی بودن این عضلـه ، حتی با وجود سـائیدگی واضح ،ممکن اسـت هیـچ علامتی وجود نداشـته باشد .

علاوه بر اینها پزشکان از داروهای مسکن و ضد التهاب نیز استفاده می نمایند .

در موارد پیشرفته سـائیدگی زانو که همراه با درد شدید دائمی و تغییر شکل مفصل مشاهده می شود عمل جراحی توصیه می شود.

استخوان های مفصل زانو شامل استخوان ران-درشت نی و کشکک زانو است.

سطوح مفصلی اسـتخوان ران-درشت نی و کشـکک زانو با یک پوشش غضروفی ضخیم چند میلیمتری پوشـیده است که باعث فشار بیش از حد براین سطوح مفصلی می شود.

مینیسـک یـک دیسـک غضروفـی هلالی شـکل اسـت که در قسـمت داخل و خـارج مفصل زانـو وجـود دارد .مفصل زانو توسـط یک کپسـول مفصلـی حمایت می شـود که خـود این کپسـول توسـط رباط های داخلی و خارجی طرفی زانو حمایت می شود.

مینیسـک داخلی به رباط داخلی طرفی زانو می چسبد در حالیکه مینیسک خارجی به لیگامان خارجی طرفی نمی چسبد.

علت اختلال:

این ضایعه اغلب وقتی به وجود می آید که زانو همزمان با چرخش، تحت کشش هم قرار بگیرد و غضروف مینیسک بین استخوان زانو و درشت نی تحت فشار قرار می گیرد.

مینیسک داخلی بیشتر از مینیسک خارجی آسـیب می بیند.آسیب مینیسک در بچه ها بسیار نادر است.

علائم اختلال:

درد در طول مفصل زمانی ایجاد می شود که روی آن فشار وارد بیاید یا مفصل زانو بچرخد.

وقتی حرکت خاصی انجام شود، درد ناگهانی ایجاد می شـود و التهاب زانو می تواند اضافه شود.

در بعضی موارد زانو قفل می کند که ناشی از تحت فشار قرار گرفتن مینیسک و متلاشی شدن آن است.

در بعضی موارد یک منطقه حسـاس ناشـی از بیرون زدگی مایـع در مفصل می تواند حس شود(کیسـت مینیسک)،ناراحتی طول کشـیده به کاهش حرکات عضله رانی منجر می شود.

درمان موارد حاد:

درمان باید بلافاصله بعد از اتفاق شـروع شود. هدف از درمـان فوری این اسـت که از جراحات بیشـتر پیشگیری شود و تا جایی که ممکن است خونریزی مهار شود.

درمـان موثـر باعـث کاهـش خونریـزی-کاهـش بافـت ناشـی از جـوش خـوردن زخـم و کاهـش عـوارض مـی شـود که می تواند این مشکلات دوره باز توانی یا ناتوانی را طولانی کند.

درمان را تحـت عنوان اصـول Rice دنبال می کنیم :

اسـتراحت و فعالیت ورزشی فورا متوقف شود

R=rest

هر چه سریعتر باید یخ در ناحیه آسیب دیده قرار بگیرد I=ice

سـرمای یخ باعث انقباض عـروق خونی و توقـف خونریـزی مـی شـود. در چنین شـرایطی اسـپری سـرما سـاز موثـر نیست.

یخ نباید مستقیما با پوست تماس داشته

سریع ترین روش درمان زانو درد

درد زانو و مشکلات مرتبط با آن یکی از شایعترین دردهای جامعه امروز است.به همین دلیل دراین مطلب به چگونگی تشخیص و نحوه درمان می پردازیم.

درد زانو از نظر طب سنتی می تواند از علل مختلفی همچون بلغم و یا سودا و یا حتی صفرا باشد.

درموارد بسیار نادری هم از خلط دم ممکن است درد زانو به وجود بیاید.

الف) زانو دردهای صفراوی: این نوع زانو درد شیوع کمی در جامعه دارد.

-علائم تشخیصی: این نوع زانو درد در کسانی به وجود میاید که صفراوی هستند و درجه صفرای آنها هم بالا است.

علت بوجود آمدن زانو درد در این افراد، خشکی زیاد مفصل است که از شدت صفرا به وجود میاید.این خشکی نمودش در خشکی مفصل زانو، صدا دادن مفصل، سوزش و درد داخل مفصل است.

-نحوه درمان: ۱-سرکه انگبین(دو واحد عسل +دو واحد عرق کاسنی +یک لیوان سرکه طبیعی)،از این ترکیب یک سوم لیوان ریخته الباقی را آب ریخته و یک ساعت بعد از شام میل شود.(۴۰ شب) ۲-حجامت عام در ربع سوم ماه قمری یک مرحله ۳-کاهش صفرازاها ۴-اگر این بیماری مدت زیادی باشد که به وجود آمده است برای ترمیم غضروف از ترکیب زیر شبها موقع خواب استفاده شود:(۴۰ الی ۸۰ روز) یک لیوان شیر طبیعی +دو قاشق غذاخوری پودر سنجد+دو قاشق غذاخوری عسل

ب) زانو دردهای بلغمی: این نوع زانو درد در جامعه زنان بسیار شایع است. -علائم تشخیصی: این زانو درد در بلغمی مزاجها و کسانی که غلبه بلغم دارند، عموما به وجود می آید.علت آن هم رسوب بلغم در مفصل زانو است.وقتی بلغم در مفصل زیاد شود و رسوب کند باعث تورم همراه درد می شود.در اصطلاح عوام می گویند زانو آب آورده است.

-نحوه درمان: برای درمان موارد زیر توصیه می شود. ۱-کاهش غذاهای سرد و تر ۲-از ترکیب(۳ واحد عسل +۱ واحد سیاه دانه نیم کوب) هر هشت ساعت یک قاشق مرباخوری میل شود(۴۰ الی ۱۲۰ روز) ۳-ارده با شیره روزی یک پیاله

۴-روغن مالی هر شب با روغن سیاهدانه و بادام تلخ ترکیبی ۵-بادکش زانو یک شب در میان ۲۱ مرحله

01

باشد و باید با یک لایه نازک مثلا باند کشی پوشانده شود.
درمان با یخ باید به مدت ۲۰دقیقه در عرض ۳ ساعت اول آسیب انجام شود.
درصورت امکان درمان باید شامل موارد زیر باشد:
C:بایستی یک باند فشاری البته نه آنقدر محکم که مانع جریان خون شود، بسته شود.
بانداژ فشاری باید در طول شب برداشته شود ولی مجددا صبح ها تا زمانی که ورم کاهش یابد بایستی انجام شود.
برای افزایش اثر باند فشاری بهتر است از یک تکه پشم یا نمد به اندازه تقریبا یک سانتی متر ضخامت در زیر باند که درست و مستقیم در بالای محل خونریزی قرار داده می شود استفاده کرد.
E: تا جایی که ممکن است محل آسیب دیده بالاتر از سطح قلب قرار گیرد. در این حالت باید خونریزی متوقف شود. مادامی که ورم وجود دارد باید این بالا گرفتن عضو اجرا شود.
باز توانی را می توان ۴۸-۲۴ساعت بعد از رخداد آسیب شروع کرد.

معاینه:

اگر آسیب مفصل زانو مورد تردید باشد باید معاینه پزشکی انجام شود.یک معاینه بالینی طبیعی کافی نیست.پزشک تست های گوناگون زانو(تست مینیسک)انجام می دهد.
هر چند که در طی چرخاندن زانو، حساسیت و درد ناکی آن معمولا افزایش می یابد،ارتروس کپی –اسکن MR یا سونو برای تشخیص اغلب ضروری است .

زانو درد علل مختلفی دارد. پیشگیری بسیاری از انواع آن دشوار است اما می توان با یکسری توجهات آسان از احتمال جراحت زانو و درد آن کاست.

درمان:

در موارد مشکوک درمان شامل تسکین درد و نوتوانی است .اگر ناراحتی کم کم از بین نرفت و اگر مواردی از قفل شدگی زانو و یا ضایعه واضح مینیسک وجود داشت (مثلا توسط سونو مشخص شده است)جراحی باید مد نظر باشد.
تحت جراحی سعی می شود که تکه های پاره شده مینیسک اره شود.(که در این حالت به دوره ی نوتوانی طولانی تری نیاز خواهند داشت ولی احتمالا در طولانی مدت خطر تحلیل غضروف زانو کاهش می یابد)
تکه های پاره شده مینیسک معمولا خارج می شود
ولی در موارد نادری کل مینیسک خارج می شود.

نوتوانی:

شامل کلیات و مراحل ۱ تا ۴ است.
به دنبال جراحی،اعمال فشار روی زانو به محض کاهش درد و التهاب می تواند شروع شود. در بهترین موارد، فعالیت کامل بعد از چند هفته امکان پذیر است.
در موارد بدون عارضه می تواند به سطح فعالیت ورزشی قبل خود در طی یک ماه بر گردد.
نوتوانی نباید باعث درد و التهاب در زانو شود .

عوارض:

اگر بهبودی کافی ایجاد نشود، قبل از جراحی باید از تشخیص مطمئن شد.معاینات تکمیلی شامل : عکس برداری با اشعه ایکس و سونو گرافی و اسکن MR باید انجام شود.
در موارد خاصی مشکل زیر باید مورد توجه باشد:
صدمه غضروفی.
پارگی رباط داخلی-طرفی زانو.
پارگی رباط خارجی-طرفی زانو.
پارگی رباط صلیبی-قدامی.
پارگی رباط صلیبی- خلفی.
از هم گسیختگی غشای استخوانی .
التهاب زرد پی.
تجمع مایع در مفصل.
التهاب کیسه بورس.
بیماری تحلیل برنده غضروف.
التهاب چین مخاطی.
به دنبال یک ارتروس کپی مشکلاتی مانند تجمع مایع در مفصل یا عفونت زخم یا مفصل زانو ممکن است به وجود آید که نیاز به مداخله فوری پزشکی دارد.

02

ج) زانو درد سوداویی:

این نوع زانو درد در جامعه بسیار شایع است و هم در جامعه زنان و هم در مردان به وفور یافت می شود.
– علائم تشخیصی:
کسانیکه سوداویی باشند یا غلبه سودا داشته باشند،احتمالا دچار اینگونه زانو درد می شوند.
زانو دردیست که زانوها لاغر و درحین باز و بسته شدن صدا می دهند.به دلیل رسوب سودا در مفصل وبروز خشکی همراه سردی زانو دردی به وجود میاید که دایم سرد است و اگر پیشرفت کند مفصل دچار تغییر شکل می شود و غالب روماتیسم مفصلی ها از این دسته هستند.
-نحوه درمان:
۱-از ترکیب(۲ واحد عسل+۲ واحد عرق نعنا+۱ لیوان سرکه طبیعی) یک سوم لیوان ریخته الباقی را آب ریخته، یکساعت بعدشام میل شود.اگر سن بیمار بالای ۴۰ باشد و یا طبع بیمار خیلی سرد باشد از ترکیب زیر به جای ترکیب بالا استفاده شود:(۴ واحد روغن زیتون بودار+۲ واحد عسل+۱ واحد سرکه طبیعی) هر هشت ساعت یک قاشق غذاخوری میل شود.
۲-هرشب روغن بادام تلخ روی زانو مالیده شود تا ۴ ماه.
۳-بادکش زانو یک شب در میان ۲۱ مرحله.
۴-شبی ۷ عدد انجیر را داخل یک لیوان گلاب خیس داده، شبها میل شود.
۵-زیتون ۷ عدد ناشتا.مویز روزی ۴۰ عدد، ارده با شیره روزی یه پیاله
۶-کاهش جدی سوداز اها
۷-حجامت عام و حجامت زانو و حتی زالو درمانی باید در حین درمان، بسته به شرایط بیمار انجام پذیرد.
نکته: اگر بیماری پیشرفته شده باشد و تغییر شکل مفصل رخ داده باشد، فقط طول درمان بیشتر خواهد بود.

۴ مزاج غالب در بچه ها

چهار نوع خصوصیت متفاوت بدنبال دارد؟

برخوردهای خانواده در سالهای اول زندگی که کودک بظاهر در عالم بی خبری به سر می برد، در بنیانگذاری شخصیت او بسیار موثر است. کودکانی که در سالهای نخستین زندگی دچار اضطراب و تشویش می شوند با تنبیهات فراوان پدر و مادر روبرو می گردند و در مراحل بعدی ممکن است دچار انواع مشکلات رفتاری شوند.

مزاج گرم و تر: افرادی خوش بیان، خوش برخورد، فعال، خوش اخلاق وبا هوش هستند.

مزاج گرم و خشک: افرادی نسبتاً بیش فعال ، زود رنج، پرخاشگر، منظم ،تقریباً مضطرب و باهوش هستند.

مزاج سرد و تر: افرادی صبور، آرام و یا احیاناً کم صحبت و کند ذهن هستند که فراموشی و عدم تمرکز بیشتر سراغ آنها می آید و زمینه افسردگی درآنها بیش از دیگران است. حافظه عمقی این افراد بیش از حافظه سطحی شان است.

مزاج سرد و خشک: افرادی نسبتاً ترسو و گوشه گیر،هستند که زمینه وسواس و ترس در آنها بیشتر است. از نظر هوشی در حدّ نسبتاً خوب هستند.

روانشناسان و دانشمندان تعلیم و تربیت از این دوره بعنوان دورۀ اساسی و پایه یاد می کنند، زیرا دراین دوره شخصیت کودک شکل می گیرد و زمینه نگرش ها، عواطف و الگوی رفتاری آیندۀ او بوجود می آید.

برخوردهای خانواده در سالهای اول زندگی که کودک بظاهر در عالم بی خبری به سر می برد، در بنیانگذاری شخصیت او بسیار موثر است.

کودکانی که در سالهای نخستین زندگی دچار اضطراب و تشویش می شوند با تنبیهات فراوان پدر و مادر روبرو می گردند و در مراحل بعدی ممکن است دچار انواع مشکلات رفتاری شوند.

کودکان گرم مزاج بخصوص با طبع گرم و خشک اکثراً پرخاشگر، تندخو، بیش فعال، کم اشتها می باشند و جهت درمان و اصلاح طبع می بایست به پزشک طب سنتی مراجعه نمایند.

بهترین درمان بیش فعالی افراد، اصلاح طبع با داروهای گیاهی خنک و سرد و انجام عمل حجامت است و رویکرد طب شیمیایی برای کودکان علاوه بر کم اثر بودن ،عوارض جانبی فراوانی بدنبال دارد.

بچه های سست ، خواب آلود و کند معمولاً سرد مزاجند که باید داروهای گرم مانند اسطوخودوس، بادرنجبویه، مرزنجوش را بصورت دم کرده با عرقیات گیاهی میل کنند.

رعایت رژیم غذائی یعنی پرهیز از خوردن غذاهای گرم برای کودکان گرم مزاج و بالعکس، یک توصیه مهم در برنامه ریزی غذائی کودکان است.

حضور دائمی مادر در سالهای اول زندگی برای کودک فوق العاده مهم و حائز اهمیت است ؛ کودک باید از سرچشمۀ عواطف مهر و محبت مادر سیراب گردد.

شیر مادر برای کودکان از اولویت درجه یک برخوردار است، کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند علاوه بر جنبه های بهداشتی از سلامت روانی و عاطفی بیشتری نیز برخوردارند.

شیرمادرصرفاً غذای جسم نیست، غذای روح هم هست!! از شیر گرفتن کودک نباید با خشونت و یکباره صورت بگیرد، بلکه باید به نرمی و ملایمت و بردباری از سوی مادر و بصورت تدریجی انجام پذیرد تا با این کار کودک احساس نکند که از توجه و محبت مادر محروم شده است.

حداقل مدت شیرخوارگی ۲ سال است و تا بیست و یک ماهگی می توان آنرا کاهش داد.

کودک درماه های اول وحتی دردوسال اول زندگی از خود آگاهی کافی برخوردار نیست و تشخیص «من ازغیرمن» در این دوران صورت ناقص دارد.

Healthy Life
LifeStyle Magazine
Sep. & Oct. 2014/Vol.38
مهر ۱۳۹۳/ دوره جدید/ شماره سی و هشتم

تو حیفی

۲۰ دلیل برای سیگار نکشیدن!

افراد سیگاری نه تنها سلامتی خود را در معرض انواع بیماری های خطرناک قرار می دهند، بلکه باعث رنجش اطرافیانشان می گردند. متأسفانه امروزه برخی افراد سیگار کشیدن را نشانه بلوغ و یا حتی «کلاس» خود می دانند و با پک زدن های آنچنانی سعی در خودنمایی و فخرفروشی دارند. عوارض ناشی از استعمال سیگار تقریبا برای همگی ما آشکار است ؛ در این بخش به ۲۲ دلیل مهم برای ترک سیگار اشاره می کنیم

01 ۱ - ظاهر آراسته تر با حذف لکه های روی انگشتان و دندانهایتان.

02 ۲ - حذف بوی بد دهان ناشی از کشیدن سیگار و تنفس راحت تر.

03 ۳ - حذف بوی سیگار از لباس، مو، و بدنتان و تمام وسایلی که با آنها سروکار دارید.

04 ۴ - پیشگیری از پیدایش چین و چروک زودرس در پوست صورتتان.

05 ۵ - حذف مشکلات تنفسی از قبیل: خس خس حین تنفس، سرفه، برونشیت مزمن، و از همه مهمتر سرطان ریه.

06 ۶ - بازیافت دوباره حس بویایی و چشایی که بر اثر استعمال سیگار از حساسیتشان کاسته شده است. دوباره طعم واقعی غذایتان را احساس خواهید کرد.

07 ۷ - احساس سرزندگی و شادابی دوباره در زندگی، افزایش قوای جسمانی.

08 ۸ - خواب بهتر و راحت تر.

09 ۹ - کاهش خطرات بیماری های قلبی نفخ، فشار خون بالا، تپش قلب، زخم معده، برگشت اسید معده، سرطان دهان و تعداد بیشماری از سرطان های گوناگون.

10 ۱۰ - کاهش بیش از ۵۰ بیماری و عارضه های گوناگون.

11 ۱۱ - دوباره کنترل رفتار خود را به دست خواهید آورید و بار، هایی از زندان اعتیاد بار دیگر حس آزادی را باز پس خواهید گرفت.

12 ۱۲ - کاهش خطر آسیب رسیدن به نوزاد در زنان باردار.

13 ۱۳ - افزایش طول عمر (افرادی که به طور مستمر سیگار می کشند به طور متوسط ۱۶ سال از عمر خود را از دست می دهند.)

14 ۱۴ - فراهم آوردن یک محیط سالم و سلامت برای کودکان و تمام افرادی که با آنان زندگی می کنید.

15 ۱۵ - الگوی مناسبی برای فرزندانتان خواهید بود.

16 ۱۶ - حذف هزینه های خرید سیگار که قابل توجه بوده و می توان آن را صرف امور بهتری کرد.

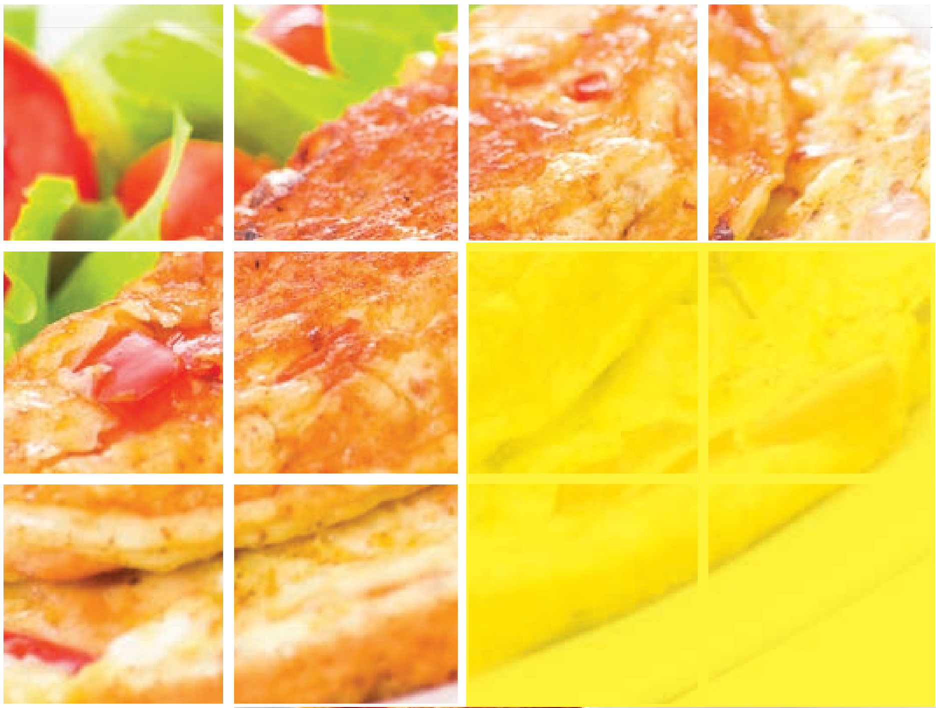
17 ۱۷ - رهایی از صدها ماده سمی و سرطان زای موجود در سیگار.

18 ۱۸ - تردد و مسافرت به وسیله قطار، هواپیما و اتوبوس برای شما و دیگر افراد سهل تر و دلپذیرتر خواهد شد.

19 ۱۹ - دیگر در محل کارتان مجبور نیستید برای سیگار کشیدن از اتاق خارج شوید!

20 ۲۰ - با ترک این عادت نادرست اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به اراده خودتان ببالید.

فصل هفتم



شکم کده

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

- سفر به شمال آفریقا با یه سوپ ساده

- کوکوی قارچ و سیب زمینی
- اشکنه غذایی مخصوص مامان
- یه نوشیدنی خوشمزه تو خونه

- کرم کارامل
- صبحانه های دانشجویی
- سالاد مرکبات
- کاپ کیک ویفری با پنیر
- ساندویچ همه چیز !

سفر به شمال آفریقا با یه سوپ ساده

درست کردن یه جور سوپ ساده که هم خیلی خوشمزه است و هم درست کردنش راحته می تونه آدم را به وجد بیاره، پس اگه دنبال یک وعده غذایی سبک و خوشمزه هستین که خیلی هم تکراری نباشه سوپ مراکشی می تونه یه پیشنهاد خوب باشه. این سوپ به یکی از کشورهای مسلمان آفریقای شمالی یعنی مراکش تعلق دارد. این سوپ متفاوت، با ذائقه ایرانی ما همخوانی زیادی داره و می تونه یه پیش غذای مناسب یا حتی اگر به فکر لاغری هستین یه غذای مفید برای شب های معتدل پاییزی به شمار بیاد. پس دقت کنید تا بتونید یک روز این سوپ متفاوت رو برای اعضای خونه درست کرده و غافلگیرشون کنید. در این سوپ پرو پیمان، انواع و اقسام مواد مغذی و مقوی را می توان یافت. با نیم نگاهی به مواد لازم زیر به ادعای ما پی می برید. مواد را آماده کرده و سوپی پر خاصیت درست کنید.

- ۷۵ گرم یا یک دوم پیمانه نخود
- یک قاشق سوپ خوری کره
- ۲۲۵ گرم گوشت لخم گوسفند
- یک عدد پیاز
- ۴۵۰ گرم گوجه فرنگی
- ۲۰ گرم یا ۲ ساقه برگ کرفس
- ۲ قاشق سوپ خوری جعفری
- یک قاشق سوپ خوری گشنیز
- نصف قاشق چای خوری پودر زنجبیل، لیموترش، نمک، فلفل سیاه
- نصف قاشق چای خوری زردچوبه
- یک قاشق چای خوری دارچین
- ۷/۵ پیمانه آب
- ۷۵ گرم یا یک دوم پیمانه عدس
- ۷۵ گرم ماکارونی رشته‌ای سوپی
- ۲ عدد زرده تخم‌مرغ

طرز تهیه

۱ – کره را در قابلمه بزرگی ریخته و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب شود، سپس تکه‌های گوشت را در کره به مدت ۳ تا ۴ دقیقه یا تا زمانی که گوشت قهوه‌ای‌رنگ شود، تفت دهید.

۲ – گوجه فرنگی، برگ کرفس، جعفری، گشنیز و پیاز را به همراه ادویه‌جات شامل زنجبیل، دارچین و زردچوبه اضافه کرده و با نمک و فلفل سیاه مزه‌دار کنید، سپس آب، عدس و نخود خیس خورده را نیز بیفزایید.

۳ – شعله اجاق گاز را برای مدت ۱۰ دقیقه بالا ببرید تا کف مواد در سطح سوپ جمع شود؛ سپس آن را با قاشق بردارید و بیرون بریزید. پس از آن شعله را کم کرده و اجازه دهید سوپ روی شعله کم اجاق گاز به مدت ۲ ساعت یا تا زمانی که نخود و گوشت بپزد، حرارت ببیند.

۴ – حالا زمان اضافه کردن ورمیشل یا همان رشته سوپی است. پس از آن حدود ۱۰ دقیقه دیگر سوپ را حرارت دهید تا ورمیشل نرم شود.

۵ – در ظرف دیگری زرده‌های تخم‌مرغ را در کمی آب‌لیموترش هم بزنید و به سوپ اضافه کنید ولی توجه داشته باشید که پس از یکی دو جوش خوردن، سوپ باید از روی اجاق برداشته شود؛ سپس همین‌طور هم بزنید تا غلیظ شود.

حالا سوپ را در ظرف موردنظر ریخته و پس از تزئین با برگ‌های گشنیز همراه لیموترش سرو کنید.

نخود نخود هر که رود خانه خود

یکی از حبوباتی که در این سوپ هست نخود است. این ماده غذایی سرشار از فایده است بد نیست به فایده های نخود هم بپردازیم.

نخود یکی از بهترین حبوبات برای غذای انسان است و آن‌چنان که در طب سنتی بر مصرف آن تاکید شده است درباره هیچ یک از حبوبات تاکید نشده است اما متأسفانه امروزه بسیار کمتر از گذشته در سفره ایرانیان دیده می‌شود. متأسفانه امروز نخود که یک ماده غذایی بسیار مفید و پرانرژی است از سفره ایرانیان در حال حذف شدن است و شاهد استفاده کمتر آن در رژیم غذایی ایرانیان هستیم. با افزایش مصرف غذاهای خارجی و فست‌فود در سفره‌های ایرانی مصرف این ماده غذایی در طول روز و حتی در سال بسیار کمتر از گذشته شده است.

نخود که جزء خانواده حبوبات محسوب می‌شود دارای املاح، ویتامین و پروتئین‌های متعددی از جمله نشاسته، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، روغن گیاهی، مس و ویتامین‌هایی مانند ویتامین B_1، A، B_2 است.

بنابراین نخود دارای اسیدآمینه‌های مختلف، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار مفیدی است که می‌توانیم بگوییم نخود نه فقط یک غذا بلکه به عنوان یک دارو محسوب می‌شود. نخود از زمان‌های بسیار دور مصرف خوراکی و درمانی داشته است.

سیب زمینی خرد شده	۴۰۰ گرم
قارچ خرد شده	۲۰۰ گرم
سیر له شده	۲ حبه
تخم مرغ زده شده	۱ عدد
پیاز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آرد	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم
کره	۲ قاشق غذاخوری

کوکوی قارچ و سیب زمینی

کوکو یکی از غذاهاییه که هم درست کردنش خیلی سخت نیست و هم به عنوان یه غذا برای بیرون بردن از خونه خیلی مناسبه. اگه از طعم کوکوهای قدیمی خسته شدید، با اضافه کردن یکی دو قلم مواد جدید، میتونید یه تنوعی توی رژیم غذاییتون ایجاد کنید. میخوایم درست کردن یک نوع کوکو رو بهتون یاد بدیم که مزه ی فوق العاده ای داره. طرز تهیه کوکو ی قارچ و سیب زمینی رو میتونین اینجا ببینین.

طرز تهیه

ابتدا سیب زمینی ها را به مدت ۱۰ دقیقه در قابلمه حاوی آب جوش و نمک بپزید و سپس آبکش نموده و با پشت چنگال آنها را له کنید. در همین فاصله کره را در تابه ریخته قارچ و سیر را به آن اضافه کرده به مدت پنج دقیقه تفت دهید. سپس روغن اضافی آن را خارج کنید. سیب زمینی، نمک، فلفل، سیر، قارچ، پیاز و تخم مرغ را با هم مخلوط کرده کاملا هم بزنید. مخلوط را چهار قسمت تقسیم کرده و هر قسمت را به شکل کوکوی گرد دربیاورید و روی آنها آرد پاشیده تا کاملا آغشته شود. روغن را در تابه گرم کرده و کوکو را به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت سرخ کنید تا طلایی شود.

برای آنکه آشپز خوبی باشید، نیازی نیست سال‌ها در آشپزخانه ی بهترین رستوران‌ها کار کنید یا زیر نظر یک سرآشپز حرفه‌ای تعلیم دیده باشید. آشپزی خوب اسراری دارد که مهم ترین آن دانستن اصول صحیح آشپزی است که می توانید از تجربه های مادرها استفاده کنید. این کوکو هم دارای فوتی است که می توانید با اضافه کردن آن به غذایتان رنگ و بو بدهید. کافی است

فوت کوکوزی

کمی آویشن را به موادتان اضافه کنید تا طعم این غذا دگرگون شود.

اشکنه غذایی مخصوص مامان

۱-پیاز سرخ شده سر آشپز ۱۵۰ گرم
۲-روغن ۵۰ گرم
۳-تخم مرغ ۳-۴ عدد
۴-شنبلیله خشک و نرم یک قاشق سوپخوری
۵- آرد دو قاشق سوپخوری
۶-زردچوبه (درصورت تمایل) یک قاشق مرباخوری
۷- نمک و فلفل به مقدار کافی

حتی اگه برید رستوران و بهترین غذا را سفارش بدید و یا خودتون بخواین تو خونه انواع غذاهای مدرن را درست کنید، هیچ طعمی مثل دستپخت مامان نمی شه. به خصوص اگه این دستپخت غذایی باشه که خیلی وقته از یادتون رفته ولی طعمش هنوز زیر دندونتون مونده؛ تاریخچه طبخ اشکنه شاید به سالیان دور برسد.

تاریخچه اشکنه:
یکی از غذاهای ایرانی از نوع خوراک است که به صورت معمول با نان میل می‌شود. این غذا تاریخچه‌ای طولانی دارد و ابتدا در نواحی خراسان طبخ شده است. هم اکنون نیز در میان مردم مشهد و دیگر شهرهای خراسان طرفدار زیادی دارد.

طرز تهیه

پیاز را تفت می دهیم به طوریکه کمی طلایی شود. رب گوجه و زردچوبه را اضافه کرده، سپس شنبلیله خشک را هم اضافه کرده و فورا آب را به ندازه دو لیوان اضافه می کنیم. سپس آب که جوش آمد، شعله را کم می کنیم تا بپزد و یکدست شود. بعد، تخم مرغ ها را با کمی فلفل سیاه زده و داخل آن می ریزیم. (اگر دوست داشته باشید می توانید تخم مرغها را بصورت درسته اضافه کنید).
منتظر می مانیم تخم مرغها پخته شوند؛ این غذا را با سبزی خوردن و ترشی و نان سنگک میل کنید.

نکته
برخی در تهیه اشکنه از سیب زمینی نیز استفاده می کنند. به این صورت که سیب زمینی ها را نگینی خرد می کنند و به مواد اضافه می کنند و می گذارند تا سیب زمینی ها نرم شوند. اشکنه را می توانید با ترشی یا پیاز میل کنید. این غذا را با نان مصرف می کنند.

یه نوشیدنی خوشمزه تو خونه می چسبه

فصل زرد که می رسه. هوای نشستن توی حیاط خونه به دل ادم می افته. تو این هوا نوشیدنی لازمه که توام با صدای گنجشک ها و کلاغ ها آدم را به حس و حال عجیبی ببره که اسمش آرامشه؛ گرچه خونه های امروزی کوچیک شدن و به اپارتمان تبدیل شدن اما بازم یه بالکن کوچک همون حس و حال را به آدم می ده. یه نوشیدنی ساده درست کنید و به صدای کلاغ ها تو این فصل سال گوش بدید. مطمئن باشین که حالتون عوض می شه. برای این نوشیدنی خوشمزه این چیزا لازمه:

آب آناناس ۴ لیوان
گریپ فروت ۱ دونه
پرتقال ۳ تا
لیمو ۲ تا
شیره شکر یا شکر هر چقدر که دوست دارید

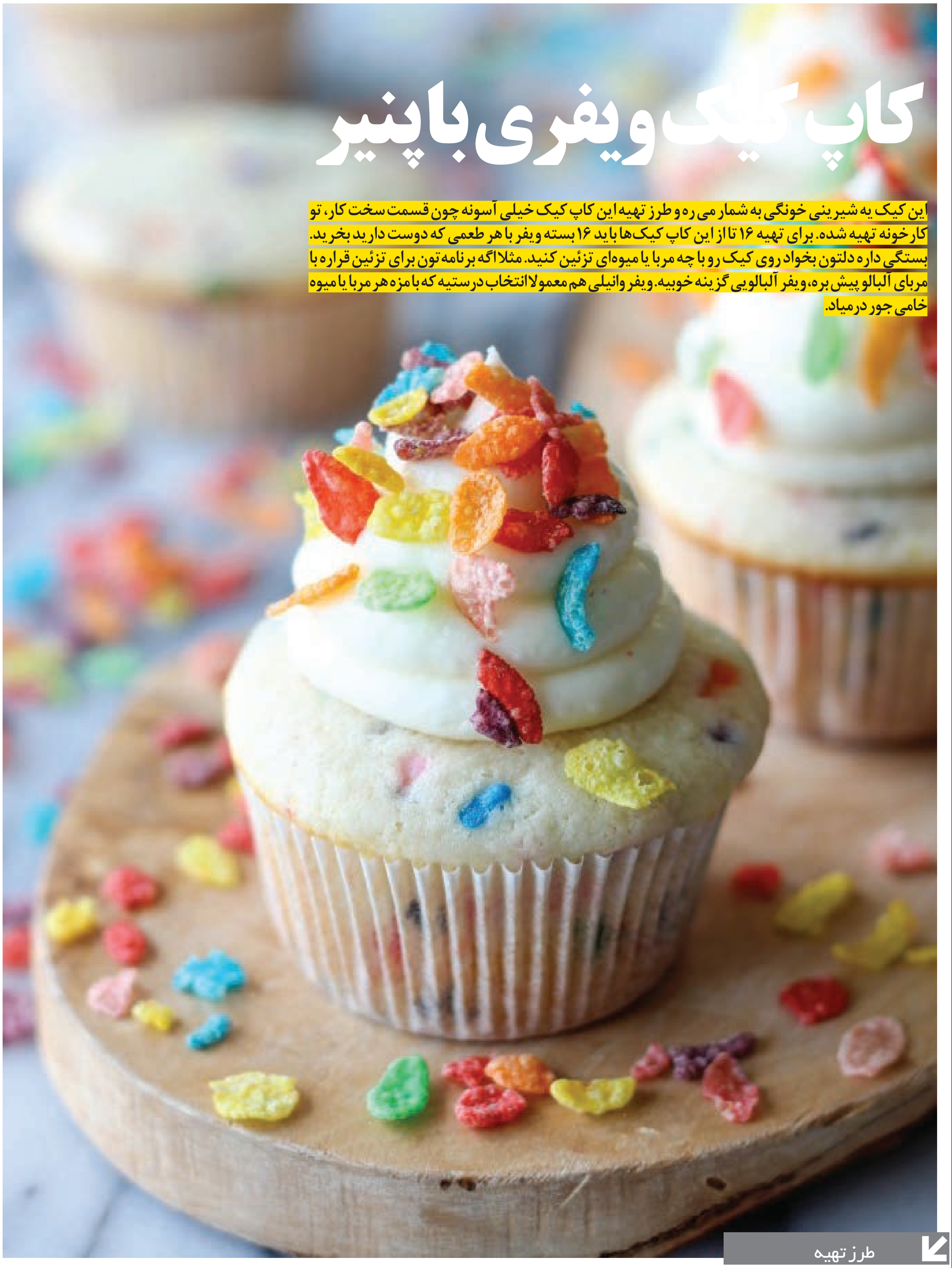
اول بگم که شیره شکر چیه: ۲ لیوان شکر رو با ۱ لیوان آب توی یک ظرف بریزید و روی شعله کم بذارید تا شکر کاملا حل بشه و یکم غلیظ بشه. البته اصلا ندارید که زیاد غلیظ بشه چون دیگه خوب حل نمیشه. اگه همیشه یکم از این شیره شکر داشته باشید، می تونید خیلی جاها ازش استفاده کنید. مثلا شربت آبلیمو، یا این نوشیدنی های قاطی که دوست ندارید دونه های شکر رو توش احساس کنید. به هر حال اگه حال نداشتید شیره شکر درست کنید می تونید از خود شکر هم استفاده کنید.

طرز تهیه

حالا خود نوشیدنی
آب پرتقال و لیمو و گریپ فروت رو بگیرید (لیمو ترش دیگه. اگه نبود می تونید آبلیمو بزنید اما به خوشمزگی لیموی تازه نمیشه. اگه از این لیمو بزرگا بود یکیشو استفاده کنید.) بعد با شیره شکر به آب آناناس اضافه کنید و مخلوط کن رو روشن کنید تا همه با هم مخلوط بشه. بعد ۲ تا روش هست. یا اینکه لیوان ها رو پر یخ ریز کنید و این مخلوط رو روش بریزید یا اینکه یخ رو وقتی که همه مواد با هم مخلوط شد به مدت ۱ دقیقه توی مخلوط کن بریزید.

این فوت زیبا یادت نره

اگه خواستید برای مهمون ببرید می تونید لیوان رو با یه برش آناناس یا لیمو یا پرتقال تزیین کنید. یه نکته دیگه هم اینکه اگه دوست داشتید می تونید توش بستنی هم بریزید. فقط شیره یا شکر رو کمتر کنید.



کاپ کیک ویفری با پنیر

این کیک یه شیرینی خونگی به شمار می ره و طرز تهیه این کاپ کیک خیلی آسونه چون قسمت سخت کار، تو کارخونه تهیه شده. برای تهیه ۱۶ تا از این کاپ کیک‌ها باید ۱۶ بسته ویفر با هر طعمی که دوست دارید بخرید. بستگی داره دلتون بخواد روی کیک رو با چه مربا یا میوه‌ای تزئین کنید. مثلا اگه برنامه‌تون برای تزئین قراره با مربای آلبالو پیش بره، ویفر آلبالویی گزینه خوبیه. ویفر وانیلی هم معمولا انتخاب درستیه که با مزه هر مربا یا میوه خامی جور درمیاد.

طرز تهیه

طرز تهیه این کاپ کیک خوشمزه که می شود به عنوان یک عصرانه ساده خوشمزه از آن نام برد، به این شکل است: نیم کیلو گرم پنیر خامه‌ای بخرید و ۳ چهارم لیوان شکر توش بریزید و حسابی همش بزنید تا شکر حل شه و مایه یکدستی داشته باشید. تو همین مرحله هم زدن پنیر، فر رو با دمای ۱۷۵ درجه گرم کنید. ویفرها رو خرد کنید و تو کاغذ مخصوص کاپ کیک بریزید.

حالا یه قاشق وانیل شکری و دو تا تخم‌مرغ به پنیر اضافه کنید و همچنان همش بزنید تا یک دست و کرمی بشه. مخلوط که آماده شد روی خرده ویفرا بریزیدش. ۱۶ تا کیک نیمه آماده رو بچنید تو فر و ۱۵ دقیقه بعد که طلایی شدن از فر درشون بیارید. روی کیک رو با کمی خامه و مربا و تیکه‌های آجیل یا میوه تزئین کنید. دیدید، نه وقت زیادی می بره نه احتیاجه که شما کلی برای آماده شدنش صبر کنید. پس همین الان به دوستانتون زنگ بزنید و دست بکار شید برای آماده کردن این کیک؛ تا اونا بخوان تو این ترافیک بیان، شما هم این عصرانه خوشمزه را آماده کردین.

سالاد مرکبات، دوپینگی برای فصل زرد

موز: ۲ عدد متوسط قطعه قطعه شده
تکه‌های آناناس: ۲ پیمانه
پرتقال: ۲ عدد پوست گرفته و تکه شده
کیوی: ۲ عدد پوست گرفته و تکه شده
سیب: ۲ عدد پوست گرفته و تکه شده
نارنگی: ۳ عدد پوست گرفته و تکه شده
گریپ فروت: یک عدد پوست گرفته و تکه شده
آب پرتقال: ۱/۲ پیمانه
پوست پرتقال رنده شده: ۱/۲ قاشق
آب لیمو: ۱/۴ پیمانه
شکر: ۱/۴ پیمانه
پوست لیموی رنده شده: ۱/۲ قاشق
چوب دارچین: یک عدد

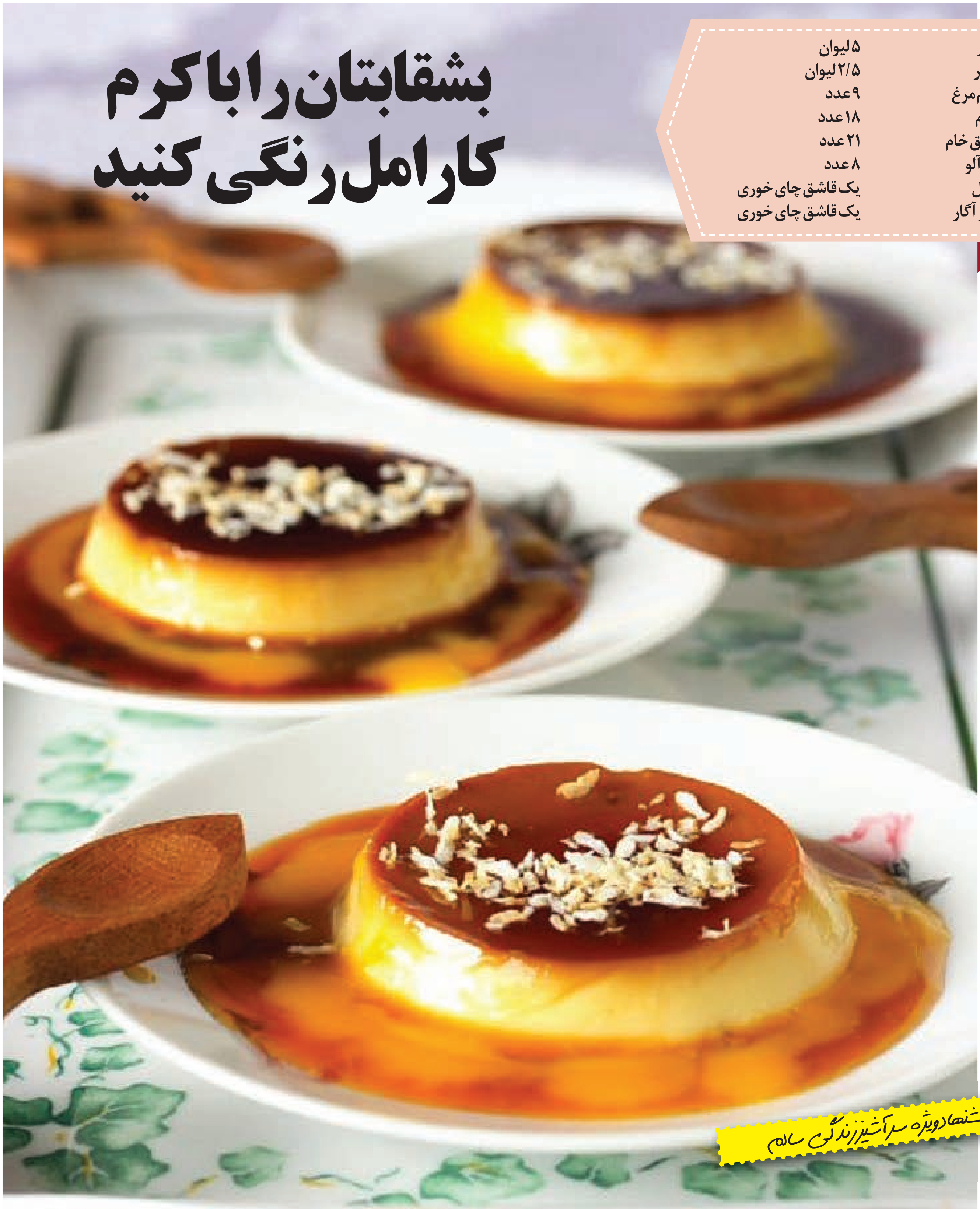
در این روزها که هوا حال خودش را هم نمی فهمد و ممکن است با سرماخوردگی حال شما را به هم بریزد هیچ چیز مثل یک سالاد خوب مرکبات که منبع ویتامین ث بدن است،نمی تواند حالتان را خوب کند. این سالادی هم که امروز میخوایم یاد بگیریم، هیچ عضو دیگه ای به غیر از خانواده ی مرکبات نمی پذیره! این یعنی یک دوپینگ درست و حسابی برای بالا بردن مقاومت و ایمنی بدنتون در برابر بیماری ها! حالا همه ی اینها به کنار، از طعم خوب این سالاد هم نمیشه صرف نظر کرد. این سالاد رو برای وقت هایی که میخواین خودتون رو حسابی تقویت کنید، درست کنید! چاره کار فقط تهیه چند میوه پاییزیه که هم در دسترس هستند و هم خوشمزه و خوش طعم، طعم های مختلف این سالاد و رنگ های متنوع آن توی سفره معجزه ای است که می تونه همه اعضای خونه به خصوص کوچولوهایی که میلی به غذا خوردن ندارند را مجاب کنه که سرسفره بنشینند. یه امتحان بکنید مطمئن باشید ضرر نمی کنید. این سالاد میوه خوشمزه را می توانید به عنوان پیش غذا و هم به عنوان دسر میل کنید.

طرز تهیه

۱- در یک قابلمه متوسط، آب و پوست پرتقال، آب و پوست لیمو، شکر و چوب دارچین را با هم ترکیب کنید و آن‌ها را بجوشانید.
۲- حرارت آن را کم کنید و بگذارید آرام به مدت ۵ دقیقه بدون درب بجوشد.
۳- آن را از روی حرارت برداشته و بگذارید کاملا خنک شود.
۴- در یک ظرف میوه شیشه‌ای، میوه‌ها را مطابق شکل به صورت لایه‌ای بچینید.
۵- چوب دارچین را از داخل سس بیرون آورید و سس تهیه شده را روی مخلوط میوه‌ها بریزید.
۶- قبل از اینکه سالاد میوه را میل کنید، روی ظرف را بپوشانید و چند ساعت آن را در یخچال قرار دهید.

بشقابتان را با کرم کارامل رنگی کنید

شیر	۵ لیوان
شکر	۲/۵ لیوان
تخم مرغ	۹ عدد
بادام	۱۸ عدد
فندق خام	۲۱ عدد
زردآلو	۸ عدد
وانیل	یک قاشق چای خوری
آگار آگار	یک قاشق چای خوری



پیشنهاد ویژه سرآشپز زندگی سالم

خوردن یک دسر خوشمزه بعد از غذا، خیلی آدم رو سرحال می کنه و باعث میشه اشتهاتون برای تموم کردن غذا و رسیدن به بخش لذت بخش دسر باز بشه. در مهمانی های ایرانی، چیدن یک سفره رنگین جزو آداب و رسومی است که خیلی ها به آن علاقه دارند. در این سفره ها، دسرها را باید از پرجاذبه ترین اجزای سفره دانست که امروزه به دلیل دسترسی بیشتر به انواع آماده آنها می توان گروهی از آنها را روی میز غذا چید. اگرچه اغلب دسرها کالری نسبتاً بالایی دارند، اما به کار بستن نکاتی ساده می تواند میان وعده ای مغذی را برایتان ترتیب دهد. یکی از محبوبترین دسرها، کرم کارامله که از کوچیک و بزرگ همه دوستش دارن. به جای خرید این دسر، میتونیم نوع باکیفیت و خوشمزه ترش رو درست کنیم تا هم اعضای خونه به شما افتخار کنن و هم مطمئن باشید که یک غذای سالم می خورید. این دسر را اگر به ۶ قسمت مساوی تقسیم کنید، به هر نفر ۵۰۰ کیلوکالری خواهد رسید، در صورتی که همراه آن از انواع میوه، خامه، شکلات یا بستنی استفاده کنید، میزان انرژی دریافتی آن ۱۰۰ کیلوکالری بیشتر خواهد بود.

طرز تهیه

ابتدا یک لیوان شکر را با ۷ قاشق غذاخوری آب مخلوط کرده و روی حرارت قرار دهید و بـــه هم بزنید تا به رنگ خرمایی درآید (سعی کنید این شربت را در ظرف استیل آماده کنید)، سپس شیره به دســت آمده را در ته قالبی که می خواهید کرم کارامل را در آن تهیه کنید، بریزید و بگذارید تا کاملا سرد شود. از سوی دیگر، شیر، شکر و آگار آگار (می توانید آن را از فروشــگاه های تهیه لوازم قنادی خریداری کنید) را با هم مخلوط کرده و بگذارید تا روی حرارت به جوش برسند. در ظرفی دیگر، تخم مرغ ها و وانیل را نیز با یکدیگر مخلــوط کرده و با هم زن بزنید و شــیر در حال جوش را به آنها بیفزایید و مایه به دست آمده را در قالب مورد نظر بریزید. ظرف گود دیگر را که کمی از قالب بزرگ تر اســت از آب سرد پر کرده و ظرف کرم کارامل تان را در داخل آن بگذارید، البته توجه داشته باشــید که قالب تا نصفه در آب باشد. سپس آن را در فر قرار داده و به مدت یک ساعت بگذارید تا در دمای ۲۲۵ درجه بپزد. پس از پخــت، آن را در یخچال قرار داده و با بادام، فندق و زردآلو تزیین کرده و میل کنید.

ارزش غذایی کرم کارامل

تخم مرغ، ترکیبی از پروتئین ها و ویتامین ها

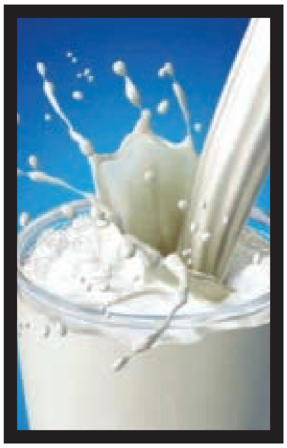
یکی دیگر از منابع پروتئینی (البته از نوع عالی آن) تخم مرغ است که در تهیه این دسر از آن استفاده شده و مکمل شیر محسوب می شود. می پرسید چرا؟ برای آنکه این ماده غذایی پرپروتئین، مقداری ویتامین D دارد که تکمیل کننده ویتامین D موجود در شیر است. این ویتامین به افزایش جذب کلسیم کمک می کند و دریافت آن می تواند در کاهش ابتلابه پوکی استخوان مفید باشد. در ضمن، بررسی ها نشان داده اند که دریافت یک تخم مرغ، بیش از نیاز روزانه تأمین کننده ویتامین B۱۲ خواهد بود. می دانید که این ویتامین فقط در مواد غذایی با منشــأ حیوانی موجود بوده و مانع از بروز کم خونی در افراد می شود.

فندق، پر از پتاسیم، فسفر و روی

این مغز دارای پتاسیم، فسفر و روی فراوانی است، بررسی ها نشان داده اند در میان ایــن گروه غذایــی، فندق بیشــترین مقدار روی را دارد. به این ترتیب که در هر ۱۰۰ گرم آن ۶ میلی گرم از این ماده مغذی موجود است. علاوه بر ایــن، پروتئیــن موجود در این مغز دانه نیز نســبتاً بالاست، به این ترتیب که ۱۰۰ گـــرم از آن، ۱۵ گرم پروتئیــن دارد. در ضمن، هر ۷ عدد از آن یک واحد روغن بوده و ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد. به این ترتیب باید در برنامه غذایــی روزانه و انرژی دریافتی محاسبه شود.

بادام علیه کلسترول

بادام دارای کلسیم قابل ملاحظه ای (البته از نوع گیاهی و با جذب کمتر) اســت، به طــوری که در هــر ۱۰۰ گرمش ۲۴۰ میلی گرم کلسیم وجود دارد. بنابراین با مصرف منابع حیوانی آن، جذب این مــاده معدنی افزایش خواهد یافــت. فراموش نکنید که هر ۶ عدد ایــن مغزدانه یک واحد چربی بوده و ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد و به این ترتیب می تواند زمینه های اضافه وزن را در افراد مســتعد فراهم آورد. جالب است بدانید که مصرف این مغز دانه البته در حد کم، کلسترول خون را کاهش می دهد. بر اساس مطالعه ای، دیده شده افرادی که در رژیم غذایی آنها بادام خام وجــود دارد، در عرض ۳ هفته کلســترول خونشــان تا ۱۰ درصد کاهش یافته است. البته نباید در مصرف این ماده غذایی زیاده روی کرد زیرا کالری بالایی داشــته و می تواند موجب افزایش وزن شــود و به این ترتیب فرد را به چاقی که یکی از عوامل ایجادکننده چربی خون است، مبتلا کند.



و باز هم شیر

اگر از یک متخصص تغذیه بپرســید که به نظرتان بهترین منبع کلســیم کدام است؟ در پاســخ خواهد گفت، شــیر البته از نوع کم چــرب. اگر در هضم شیر مشــکل دارید، بهتر است شــیر بدون لاکتوز را انتخاب کنید. البته اســتفاده از شیرهای غنی شده با کلسیم و ویتامین D نیز می تواند به هر چه مغذی تر شدن دسرتان کمک کند و میان وعده ارزشمندتری را پیش روی تان قرار دهد. بنابراین، کودکان، نوجوانان و خانم های باردار و شیرده می توانند از این دسر به عنوان عصرانه استفاده کنند تا به این ترتیب احتمال بروز پوکی استخوان در آنها به حداقل برســد زیرا در صورت بــی توجهی به این مهم در آینــده زمینه کاهش میزان کلسیم در استخوان ها فراهم شده و به طور قطع به استئوپروز مبتلا خواهند شد

همراه این غذا بخورید

با وجودی که بیشتر خانواده ها این دسر را در کنار غذا و یا پس از غذا میل می کنند اما توصیه ما این است که آن را به عنوان عصرانه میل کنید. البته افزودن انواع مغز و دانه در کنار خشکبار و میوه های تازه می تواند به افزایش ارزش تغذیه ای آن کمک کند. حتی می توانید برای صرف این دسر، آن را به همراه بستنی میل کنید؛ اما تا جایی که می توانید از افزودن شکلات، کاکائو و خامه به آن خودداری کنید زیرا دسرتان به اندازه کافی شیرین و پرکالری بوده و با اضافه شــدن آنها میزان کالری افزایش می یابد نه ارزش غذایی آن.

ماندگی و کهنگی

از آنجا که این دسر از شیر و تخم مرغ تشکیل شده و امکان فساد این دو ماده غذایی زیاد است، توصیه می شود که آن را در همان روز تهیه، میل کنید اما اگر کرم کارامل تان با پودر آماده تهیه شده است، می توانید یک تا دو روز دیگر نیز آن را در یخچال نگه داشته و کم کم با بستنی میل کنید.

اگر دیابت دارید

شــما می توانید در تهیه این دســر از قندهای مصنوعی اما مجاز اســتفاده کنید. فقط فراموش نکنید که وجود این قندها باعث نشــود شما به خوردن شــیرینی ها عادت کنید بلکه هر از چند گاهی برای تنوع و رفع احساس نیاز به خوردن یک شــیرینی می توانید آنها را وارد برنامه غذایی تان کنید. در ضمن، استفاده از میوه هایی مانند سیب، انواع توت و حتی زردآلو در مقادیر بیشتر می تواند به همراه این دسر برای شما یک عصرانه مغذی تر را بسازد.

اگر فرزندتان چاق است

برای بچه هایی که چاق هســتند، خوردن میان وعده های شیرین و پرکالری زمینه شدت یافتن چاقی شان را فراهم می کند بنابراین به شما توصیه می کنیم که از مصرف این دسر صرف نظر کنید یا اینکه در تهیه اش از شکر کمتر، شیر کم چرب و انواع میوه ها به جای مغزها، شــکلات و یا خامه بهره ببرید.

اگر باردار هستید

بســیاری از خانم های باردار در این دوران نمی توانند شــیر را تحمل کنند، در حالــی که این نوشیدنی برای حفظ سلامت شان ضروری است. بنابراین مصرف دســری مانند کــرم کارامل که با شیر تهیه شده اســت (البته با مقدار بسیار کم شــکر و همراه با انواع مغزها و میــوه های فصل) می تواند بـــه بهبـــود وضعیت تغذیه ای شـــان کمک کند.

صبحانه های دانشجویی

آیا دانشـــجو هســـتید و وقت کافی برای تهیه صبحانه مفصل ندارید؟ دوست دارید که صبحانه گرمی بخورید و راهی محل کار یا تحصیل خود بشوید؟ فکر می کنید که تهیه تمام صبحانه‌های گرم به وقت زیادی نیـــاز دارد؟ آیا می‌دانید که کاملا در اشتباه هستید؟ باور نمی کنید؟ پس این صفحه را بخوانید تا مطمئن شـــوید در عرض کمتر از ۵دقیقه می توان صبحانه‌ای گرم و خوشمزه درست کرد.

ساندویچ نان و پنیر و گردو

بیشتر ما نان و پنیر را به شکل سنتی آن تصور می کنیم اما همین صبحانه سنتی می تواند به‌سادگی شکل و طعم جدید و متفاوتی به‌خود بگیرد. به اندازه یک قوطی کبریت یا ۳۰ تا ۴۰ گرم پنیر می تواند معادل یک واحد لبنیات محسوب شود و مقداری از نیاز بدنمان به پروتیئن را هم تأمین کند. بهتر است نان تستی که قرار است برای تهیه این غذا مورد استفاده قرار بگیرد، تست سبوس‌دار باشد. نان‌های سبوس‌دار، فیبر بیشتری دارند و می توانند ما را برای مدت طولانی تری سیر نگه‌دارند. ضمن اینکه فیبرهای غذایی با تحریک حرکات دودی روده‌ها، تا حد قابل قبولی جلوی ابتلا به یبوست را هم می گیرند.

مواد لازم برای ۱نفر:

۴ عدد نان تست

یک قوطی کبریت پنیر

۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گردوی خردشده

طرز تهیه:

پنیر را روی هر چهار نان تست بمالید.

روی دو عدد از نان‌های تست را با گردوهای خردشده بپوشانید.

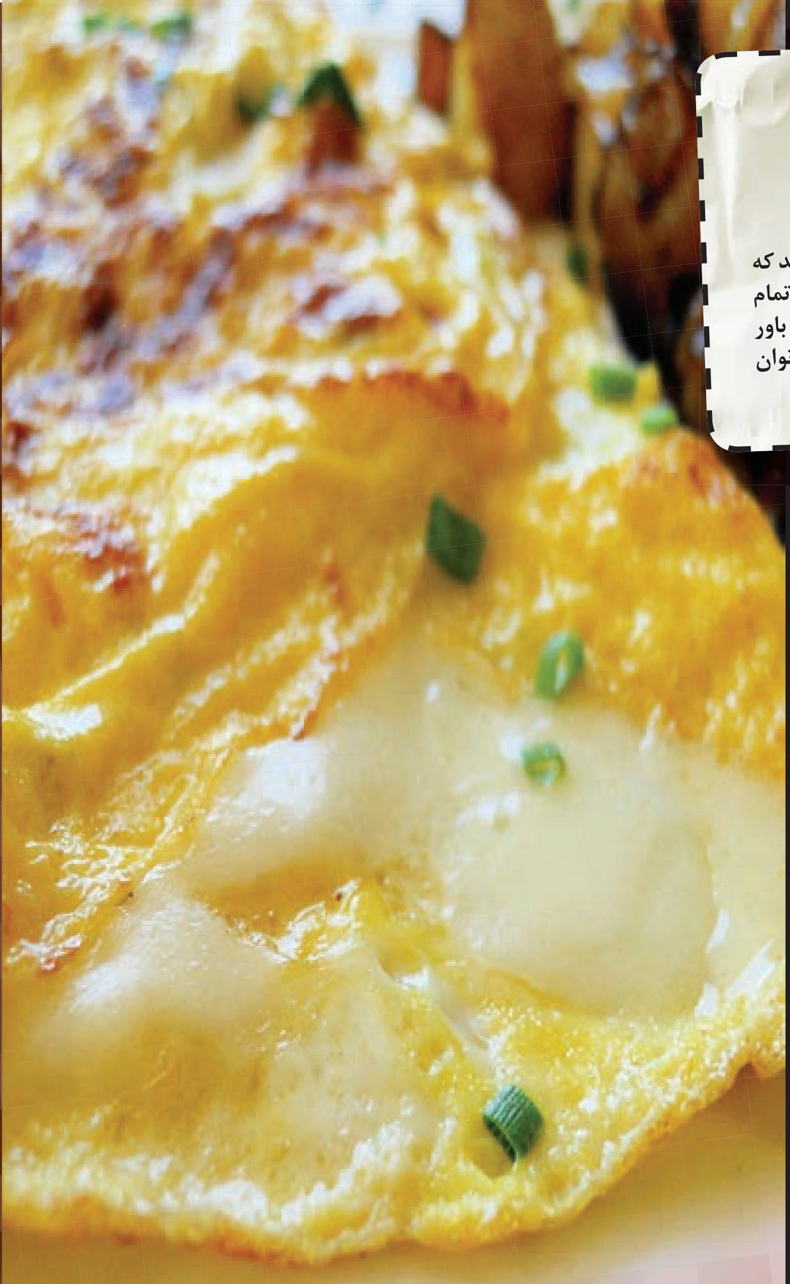
۲ نان دیگر را روی این تست‌های گردویی بگذارید.

این دو ساندویچ را به‌مدت ۲ تا ۳ دقیقه داخل دستگاه ساندویچ‌ساز قرار دهید.

در عرض کمتر از ۵ دقیقه، ساندویچ داغ نان و پنیر تان که بوی گردوی حرارت‌دیده آن فضا را پر می کند، آماده است.

این صبحانه داغ و خوشمزه را با یک لیوان چای شیرین، تکمیل کنید.

کوکوی آویشن



آویشن، گیاهی با طبع گرم اســـت که مصرف آن باعث ایجاد آرامش و رفع اضطراب می‌شود. شروع روز با خوردن صبحانه‌ای که خاصیت آرام‌بخشی دارد، می تواند بسیار مطلوب باشد. آویشن، ضدعفونی‌کننده مجاری ادراری هم هست. خواص ضدمیکروبی، ضدقارچی و ضدانگلی آن هم به اثبات رسیده است. کوکوی آویشن که بیشتر در مناطق مرکزی ایران طرفداران زیادی دارد، کمتر از ۵ دقیقه آماده می‌شود و بسیار هم خوشمزه و مقوی است.

مواد لازم برای یک نفر:

۱عدد تخم‌مرغ

۱قاشق مرباخوری آرد گندم

۱قاشق غذاخوری سرصاف پودر آویشن

نمک به میزان لازم

یک‌ونیم قاشق غذاخوری روغن مایع

طرز تهیه:

تخم‌مرغ، آرد، نمک و پودر آویشن را به‌مدت یک دقیقه با چنگال بزنید.

روغن را داخل تابه بریزید و آن را حدود ۳۰ ثانیه روی حرارت قرار دهید تا گرم شود.

مایه آماده‌شده را داخل تابه بریزید و در آن را بگذارید.

حرارت را پایین بیاورید و بعد از ۲ دقیقه در تابه را بردارید و کوکو را برگردانید.

یک دقیقه دیگر در تابه را ببندید و سپس کوکوی شما در کمتر از ۵دقیقه آماده است.

گوجه‌فرنگی تازه‌ای که با چند قطره آبلیمو، آب نارنج یا آبغوره طعم‌دار شده باشد، بهترین همراه این صبحانه است.

نان کنجدی سوخاری

این غذا کمی پرکالری‌تر از صبحانه‌های معرفی‌شده قبلی است و بیشتر برای بچه‌ها و افراد لاغر مناسب است. کنجد جزو دانه‌های چرب و سرشار از ویتامین‌ها و املاح مختلفی است که مصرف آن مقداری از نیاز بدن به ویتامین E، کلسیم، منیزیم، روی، پروتئین و فسفر را تأمین می کند. اسیدهای چرب اشباع‌نشده موجود در آن هم به کاهش چربی بد و افزایش چربی خوب خون کمک می‌کند.

مواد لازم برای ۱نفر:
۲ عدد نان تست
۱ عدد تخم‌مرغ کوچک
۲ تا ۳ قاشق غذا خوری کنجد
نمک، پودر فلفل سیاه و دارچین به میزان لازم
روغن مخصوص سرخ کردن به میزان لازم

طرز تهیه:
تخم‌مرغ را با نمک، فلفل و کمی پودر دارچین به خوبی هم بزنید.
نان‌های تست را ابتدا در تخم‌مرغ و سپس در کنجد خام بغلتانید.
حالا این نان‌های کنجدی را در تابه‌ای که از قبل روغن ریخته‌اید و گرم کرده‌اید، سرخ کنید.
آب پرتقال یا آب انار ملس، بهترین تحریک‌کننده‌های اشتهای صبحگاهی و مناسب‌ترین همراهان این صبحانه هستند.

املت دانشجویی

مدت‌هاست که املت تهیه شده با رب، لقب املت دانشجویی را یدک می‌کشد اما این املت، هم در مدت کوتاهی آماده می‌شود و هم با کمی خلاقیت، طعم منحصر به فردی به‌خود می‌گیرد. رب گوجه‌فرنگی مانند خود گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن فراوانی است. مصرف این آنتی‌اکسیدان بسیار مفید به پیشگیری از ابتلا به سرطان، مخصوصا سرطان پروستات، کمک می‌کند. اگر روغن مصرفی تان هم کانولا یا کلزا باشد، می توانید از دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ در وعده صبحانه مطمئن شوید و به این ترتیب، سلامت قلب و عروق تان را تضمین کنید.

مواد لازم برای ۱ نفر:
۱ عدد تخم‌مرغ
۲ قاشق سرخالی رب گوجه‌فرنگی
۲ قاشق سر خالی روغن کانولا
نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
۱ قاشق مرباخوری مرزه خشک
نصف قاشق مرباخوری ترخون خشک

طرز تهیه:
روغن را درون تابه بریزید و ۳۰ ثانیه اجازه دهید تا گرم شود.
رب، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و آن را ۲دقیقه تفت بدهید.
مرزه و ترخون را به رب بیفزایید و ۳۰ ثانیه دیگر آن را تفت بدهید.
حالا تخم‌مرغ را روی رب بشکنید، تفت مختصری بدهید و حدود ۲دقیقه بدون هم زدن اضافی، اجازه بدهید تا تخم‌مرغ بپزد. حالا املت شما ظرف مدت فقط ۵دقیقه حاضر است.
پیاز خام که سرشار از ویتامین C است، همراه خوبی برای این صبحانه محسوب می‌شود. شما می توانید با یک آدامس نعنایی از شر بوی پیاز قبل از خروج از خانه رها شوید. اگر دوست ندارید، خیار طعم‌دار شده با آبلیمو را همراه این صبحانه فوق‌العاده کنید.

رستوران ملل

ساندویچ همه چیز!

Australia

Meat Pie /

Lamington / Australia

استرالیا کوچکترین قاره جهان است که در جنوب شرقی آسیا بین اقیانوس هند و آرام قرار دارد.شرایط آب و هوایی و جغرافیایی متنوع آن سبب شـــده زیستگاه مناسبی برای انواع جانوران و گیاهان باشـــد. هوا تقریبا در تمام طول سال،گرم و خشک اســـت و میزان بارش، کمتر از میانگین جهانی است. ســـاکنین اولیه استرالیا خیلی به کالاهایی که از انگلیس وارد می شـــد وابسته بودند؛ از جمله چای، آرد، گوشـــت، پنیر وجو .از آنجا که استرالیا کشوری چند ملیتی است،روش های آشپزی در آن بشدت تحت تاثیر فرهنگ های مختلف قـــرار دارد.پس از پایان جنگ جهانی دوم و ورود مهاجران بیشتری به استرالیا، سبک های آشپزی ایتالیایی،یونانی، ولبنانی رواج بیشتری پیدا کرد.از اروپا چای، قهوه، کاکائو، میوه و انواع پنیر وارد می شد واز آسیا ادویه های جدید و تکنیکهای خاص سرخ کردن و ترکیب غذا.

گوشت قرمز همواره بخش مهمی از غذای استرالیایی ها بشـــمار می رود؛اگرچه آنها نیز مانند مردمان سایر نقاط جهان برای کنترل کلسترول خون،ســـعی در استفاده کمتر از این ماده غذایی دارند. گوشـــت کانگورو در میان بومیان اولیه استرالیا بســـیار محبوب بود،البته در حال حاضر چنین نیســـت و گوشت گوســـاله ، بره، خوک، ماکیـــان و غذاهای دریایـــی رواج زیـــادی دارد.اغلب استرالیایی ها تعطیلات را در کنار خانواده سپری می کنند و چون هوا معمولا معتدل است ،برای صرف غذا به بیرون از خانه می روند و گوشت کباب شده را بسیار دوست دارند.

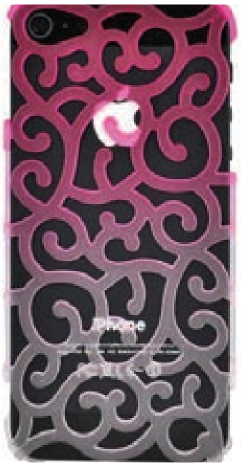
از آنجا که استرالیا در نیمکره جنوبی قرار دارد و فصل ها برعکس نیمکره شمالی هستند، کریسمس وسط تابستان جشن گرفته می شود ؛غذاهای معمول کریسمس شامل انواع گوشت های سرد و گرم،غذاهای دریایی، پاستا،سالاد و انواع دسر می باشد. لمینگتون، کیک ملی استرالیاست ؛ کیک اسفنجی در قطعات مربع شکل که با لایه‌ای از شکلات و پودر نارگیل پوشانده شده.گاهی لایه هایی از خامه یا مربا در وسط آن بکار برده می شود و معمولا همراه چای یا قهوه سرو می شود.انواع سبزی،میوه و مغزها نیز بسیار استفاده می شود.

صبحانـــه معمولا شـــامل شـــیر ســـرد بـــا غذای گندمی (برشـــتوک)، آب میوه،نان تســـت همراه کره و مربا و یک فنجان بزرگ قهوه میکس شـــده با شیر سرد است،معمولا از هیچ شیرین کننده ای استفاده نمی شود. برای ناهار ساندویچ همبرگر در رتبه اول ،پای گوشت دوم و تکه های مرغ سرخ شده در جایگاه سوم قرار دارد.ماهی و سیب زمینی سرخ شده همراه سس کچاپ فراوان نیز یکی دیگر از غذاهای محبوب استرالیایی هاست.ناگفته نماند که ناهار در استرالیا به اندازه سایر کشورها مفصل نیست.شام محبوب بچه هااسپاگتی است،در منوی شام معمولا گوشت، سبزیجات و سیب زمینی جایگاه خاصی دارند.مصرف برنج که از آسیا به این سرزمین آمده بسیار کم است. تاریخچه و فرهنگ استرالیا این اجازه را می دهد که از هر چیزی یک ساندویچ درست کنید! از جمله ساندویچ سالاد،لوبیای پخته شده،ذرت شـــیرین،قارچ و سس کره،ماهی ،موز و شکر و اسپاگتی سرد!

مترجم نیناامیری

منبع foodbycountry

فصل هشتم

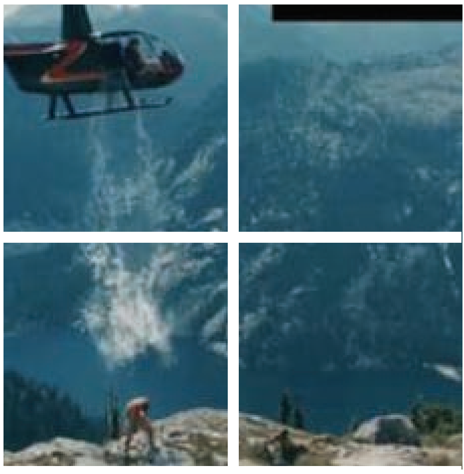


گجت

- همراه آخر
- GAME
- هشتگ

- نمردیم و سنگ قبرمان را هم دیدیم!!!

- توسط قاب گوشی افراد شخصیتشان را بشناسید



- چالش سطل آب یخ

همراه آخر

توسط قاب گوشی افراد شخصیتشان را بشناسید

توسط قاب گوشی افراد شخصیتشان را بشناسید. تا بحال به قاب گوشی‌های آدم‌های مختلف توجه کرده‌اید؟ هر کدام رنگ و مدلی مخصوص به خود دارد. برخی پر زرق و برق و با رنگ‌های تند و برخی ساده و با رنگ‌های تیره و خنثی. آیا این نوع انتخاب قاب گوشی می‌تواند نشان‌دهنده ویژگی‌های شخصیتی خاصی در فرد باشد؟ به طور حتم جواب مثبت است چرا که هر کدام از انتخاب‌های آدم‌ها نشان‌دهنده موردی در ناخودآگاه و یک ویژگی شخصیتی است. با خواندن این مطلب می‌توانید از این به بعد با دقت به قاب گوشی دیگران یا حتی خودتان، دریابید که پشت چنین انتخابی چه چیزهایی نهفته است و بدون شک شناخت بهتر خود و دیگران ارتباط‌ها را آسان‌تر و موثرتر می‌کند.

قاب سفید و روشن: پر از انرژی مثبت هستید

اگر از افرادی هستید که رنگ‌های سفید و روشن را دوست دارید و حتی می‌خواهید برای گوشی موبایل خود قابی با رنگ روشن انتخاب کنید باید بگوییم احتمالا انسان خوش قلبی هستید و همیشه به دنبال دوست می‌گردید. از تکیه کردن به دیگران هم چندان خوش‌تان نمی‌آید و از کودکی روی پای خود بزرگ شده‌اید. در موقعیت‌های کاری، همیشه در حال ساختن نردبانی برای بالا رفتن از آن هستید، چرا که معتقدید از هر فرصتی باید استفاده کرد. به طور کلی سرشار از انرژی مثبت بوده و عشق و سازندگی را به اطرافیان خود می‌بخشید.

قاب صورتی: همه دوستتان دارند

رنگ صورتی درواقع همان قرمز است که کمرنگ شده باشد. اگر به این رنگ علاقه دارید تمام صفات رنگ قرمز را کمی ملایم‌تر دارید یعنی با گذشت هستید و در عشق، تندی نشان نمی دهید. دیگران را خوب درک می‌کنید و با اطرافیان خود با ملایمت رفتار می‌کنید و به دلیل نشاط و شادابی تان مورد علاقه اطرافیان خود هستید. البته ناگفته نماند که شخصیت بسیار انعطاف‌پذیری دارید و حتی خیلی از اوقات ترجیح می‌دهید به جای اینکه خودتان تصمیم گیرنده نهایی باشید، به تصمیم‌های دیگران تن بدهید.

قاب‌های عروسکی یا گل‌گلی: کودک درون‌تان زنده است

قاب‌های عروسکی و گل گلی را بیشتر خانم‌ها و به‌خصوص دختران نوجوان استفاده می‌کنند و بین خانم‌های جوان تعداد زیادی نیستند که از چنین قاب‌هایی استفاده کنند مگر اینکه آنقدر با کودک درون خود به تفاهم رسیده باشند که به راحتی و بدون توجه به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند، چنین قابی را می‌خرند و روی گوشی خود نصب می‌کنند، اگر شما هم جزو همین دسته هستید احتمالا روحیه‌ای شاد و سرزنده دارید یا اگر هم نداشته‌باشید دوست دارید که شاد جلوه کنید و همین تظاهر به شادی می‌تواند تاثیر زیادی در روحیه شما داشته باشد. از هیچ کمکی برای دوستان‌تان دریغ نمی کنید و تمام تلاش خود را برای خوشحال کردن آنها به کار می‌برید. با کمتر کسی دوست هستید که بزرگ‌تر از شما باشد و ترجیح می‌دهید با جوان‌تر از خودتان دوستی کنید. شما خواستار شکستن و عبور از حد و مرزها هستید و اعتقاد دارید قوانین را باید فراموش کرد، مهربانی و محبت کردن از خصلت‌های ذاتی شماست.

قاب خاکستری یا مشکی: از زندگی راضی هستید

اگر ترجیح داده‌اید به جای قاب‌های رنگی از همان قاب اصلی خود گوشی استفاده کنید یا قابی خاکستری یا مشکی روی گوشی خود قرار داده‌اید باید بگوییم جزو کسانی هستید که اغلب در زندگی احساس رضایت می‌کنند. خاکستری رنگ عقلا است و جوانانی که به این رنگ اظهار علاقه می‌کنند درواقع خود را هم‌تراز اشخاص کهنسال می‌دانند و در زندگی احساس بی‌نیازی می‌کنند. مسلما به شخصیت اطرافیان خود احترام می‌گذارید و برای آنکه دیگران را با ارزش و برجسته نشان دهید از هیچ گونه کمکی به آنها دریغ نکرده و هرگز خود را به دیگران تحمیل نمی‌کنید. همچنین عقاید و نظریات دیگران را به آسانی می‌پذیرید.

قاب قهوه‌ای:
می‌توان روی شما حساب کرد

اگر رنگ قهوه‌ای و خرمایی را دوست دارید و برای گوشی خود قابی با این رنگ گرفته‌اید کاملا می‌توان روی شما حساب باز کرد. باثبات و شاعرپیشه هستید. به ندرت تغییر عقیده می دهید و با آنکه کمتر تصمیم می گیرید اما هر بار که تصمیمی بگیرید به آن عمل می کنید. شما کاملا در نگهداری پول و اسرار دیگران قابل اعتماد هستید. میل دارید پیوسته در عالم خودتان باشید و گاهی اوقات با اطرافیان خود رفتار خشونت‌آمیزی در پیش می گیرید. در عشق هرگز بدبین نیستید

قاب آبی:
کاملا قابل اعتمادید

رنگ آبی از آن دست رنگ‌هایی است که طرفداران زیادی دارد. اگر به این رنگ علاقه دارید و برای گوشی موبایل خود قابی با این رنگ گرفته‌اید باید گفت کاملا می توانید احساسات و هیجانات خود را کنترل کنید. ظاهر شما آرام است و این دیگران را وادار می کند که به شما احترام بگذارند؛ دوست دارید پیوسته مورد احترام و ستایش دیگران قرار بگیرید. در خرید و پوشش لباس قناعت می کنید و به علت شرم و حیا و گاه غروری که دارید میل دارید اغلب تنها باشید. حماقت و دیرفهمی دیگران شما را کسل می کند و کسانی که از نظر هوش و فهم بر شما برتری دارند شما را ناراحت می کنند. کارهای خود را از روی نظم و ترتیب و بر پایه قواعد معینی انجام می دهید. یکی از صفات مشخص شما پشتکار شماست.

قاب‌های پر زرق و برق:
عاشق زندگی لوکس هستید

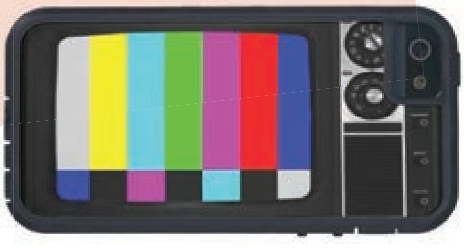
اگر دوست دارید برای گوشی موبایل تان قاب‌های پر زرق و برق و مملو از نگین انتخاب کنید احتمالا عاشق ولخرجی و زندگی لوکس هستید؛ برای شما قیمت و مارک تعیین کننده اصلی است و هنگام خرید بیش از آنکه بخواهید به کیفیت یا هر چیز دیگری توجه کنید مهم آن است که جنس مورد نظرتان چشم گیری لازم را داشته باشد و بتواند حسابی جلب توجه کند. کلا در زندگی به لباس و ظواهر اهمیت زیادی می دهید و ترجیح می‌دهید با آدم‌هایی دوست شوید که شخصیتی شبیه خودتان دارند. با ساده زیستی میانه چندان خوبی ندارید و تمام هدف تان پول درآوردن و خرج کردن بیشتر است. البته ناگفته نماند فرد دست و دلبازی هم هستید و برای دوستان تان از هیچ گونه کمکی دریغ نمی کنید.

قاب قرمز:
پر از خصوصیت متضادید

قرمز رنگ عشق، تنفر ،فداکاری، خشونت ، خون و آتش است واگر شما جزو کسانی هستید که این رنگ را برای قاب موبایل خود انتخاب می کنید باید بگوییم هرگز نمی توانید در زندگی بی تفاوت باشید.از طرف دیگر معمولا تند و سر کش و در عین حال فعال و شجاع و کمی عجول هستید. حواس تان باشد که قضاوت‌های عجولانه و ناگهانی شما در مورد دیگران اغلب سبب از بین رفتن دوستی‌هایتان می‌شود. با آنکه در عشق کاملا فداکارید اما اگر روزی حوادث بر وفق مرادتان نباشد بدون تفکر و جویا شدن علت می جنگید. دو عیب بزرگ خودپرستی و نداشتن کنترل، در شما وجود دارد و دو صفت ممتازتان خوش قلبی و حس بزرگ طلبی است. به طور کلی شما به عنوان دوستدار رنگ قرمز دارای خصوصیات متضادی هستید.

قاب‌هایی با طرح‌های قدیمی:
شخصیتی رمانتیک دارید

این روزها قاب‌هایی با طرح‌های قدیمی مانند نوار کاست، پارچه‌های چهارخانه قدیمی و... در بازار فراوان است و مشتری‌های فراوانی هم دارند. اگر شما هم یکی از مشتریان این قاب‌ها هستید باید بگوییم اصولا اهل نوستالژی‌بازی هستید و فکر می کنید که زندگی گذشته خوبی‌های بیشتری نسبت به زندگی امروزی داشته‌است، البته اینها به معنای مدرن نبودن شما نیست، شما ترکیبی هستید از گذشته رؤیایی و امروز مدرن و به اصطلاح خارجی‌ها وینتیج پسند هستید. حتما در خانه شما چند وسیله قدیمی مانند رادیوی قدیمی یا گرامافون پیدا می‌شود.



رنگ‌های خیلی فانتزی:
با همه رفتار خوبی دارید

اگر دوست دارید برای گوشی خود از رنگ‌های خیلی فانتزی مانند نارنجی، فیروزه‌ای، سبز، نیلی، بنفش، ارغوانی و... استفاده کنید باید بگوییم معمولا اجتماعی و خوش‌خلق هستید و با مردم خوب رفتار می کنید. زندگی با شما آسان است و روابط شما با دیگران بر پایه اصول و قرارداد است. کارهای شخصی خود را به خوبی اداره می کنید. پشتکار دارید و با ثباتید و به نصایح دیگران در مورد کارهای خود کمتر توجه دارید. از طرف دیگر معمولا دوست دارید ابتکار به خرج دهید و خلاق باشید.

نمردیم و سنگ قبرمان را هم دیدیم!!!

سرگرمی چیز خوبی است، خستگی‌مان را برطرف می‌کند، حالمان خوب می‌شود، صفا می‌کنیم خیلی هم خوب است، از این رو به دنبال سرگرم کردن خودمان هستیم ولی در کشور ما برای اوقات فراغت و سرگرمی فکر چندانی نشده و سرگرمی گمشده مردم ماست، نتیجه‌اش می‌شود سرگرمی‌هایی که هیچ کدام فکرش را نمی‌کنیم، یک بازی عجیب و در عین حال خنده‌دار به نام «سنگ قبرم»

سنگ قبرتان را ببینید

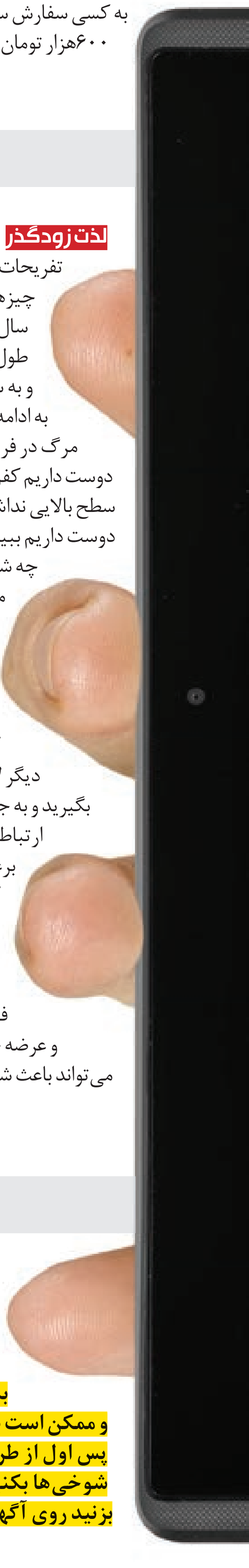
به کافه بازار می‌روید، «سنگ قبرم» را جست‌وجو می‌کنید، اپلیکیشن را روی دستگاه اندرویدی‌تان نصب می‌کنید و ورودی‌هایی که می‌خواهد از جمله عکس و نام و ... را وارد می‌کنید و نرم‌افزار سنگ قبر، اعلامیه ترحیم، عکس‌تان پشت شیشه ماشین و بنر تسلیت دم در خانه‌تان هنگام مرگ را نشان‌تان می‌دهد، باور کنید برای ما هم عجیب است که کسی چنین اپلیکیشنی ساخته و اساسا چه نیازی به ساخت چنین اپلیکیشنی بود ولی خب یکی نشسته طراحی کرده و در بازار موجود است.

سود خوب سازنده

«سنگ قبرم» اپلیکیشن ساده‌ای اســت، گرافیکی فوق‌العاده ندارد، کاربری بســیار ســاده و روانی دارد، حجمش هم نسبت به عملکردش بالا است که مشخص اســت طراح وقت چندانی برایش نگذاشــته اما یکی از پرفروش‌ترین‌های بازار است، تا به امروز ۲۰هزار نصب فعال داشته که قیمت نرم‌افزار برای هر نصب هم یک‌هزار و ۹۵۰ تومان است، از این رو فقط ۳۹میلیون تومان تا به امروز از این اپلیکیشــن فروش رفته است که با کم کردن سهم سایت فروشنده از فروش، باز هم سود بالایی می‌شود، آن هم سودی که از اپلیکیشنی به دست آمده که اگر بخواهید الآن به کسی سفارش ساختش را بدهید، چیزی بیش از ۵۰۰ تا ۶۰۰هزار تومان پای‌تان آب نمی‌خورد.

حسن کنجکاوی

شاید اپلیکیشن «سنگ قبرم» خنده‌دار و مسخره به نظر بیاید اما اگر یک نفر از دوســتان‌مان این نرم‌افزار را روی گوشــی‌اش داشته باشد و به ما نشان دهد، بدون شک مشتاق می‌شویم که ما امتحانی بکنیم، بعد از دیدن سنگ قبرمان هم می‌خندیم، مجال چند دقیقه‌ای صحبت و شوخی و خنده هم فراهم می‌شود، که بد نیست، چرا که نه؟! سنگ قبر هم می‌تواند عاملی برای خندیدن باشــد، ما که هیچ وقت پول بالای این نرم‌افزار نمی‌دهیم البته ناگفته نماند که ایده این کار متعلق به شخص طراح نبوده است، چرا که این اپلیکیشن در فیس‌بوک وجود دارد و آن اپلیکیشن با متصل شدن به حساب کاربری فیس‌بوک شما، عکس، اطلاعات تولد و بقیه اطلاعات شــما را برمی‌دارد و لازم نیســت خودتان وارد کنید.



لذت زودگذر

تفریحات و سرگرمی‌های دوران تازه، تفریحات و سرگرمی‌هایی کوتاه مدت هستند، آدم‌ها به سمتی رفته‌اندو به دنبال چیزهایی هستند که به صورت کوتاه مدت لذتی را نصیب‌شان کند سپس به سراغ سرگرمی بعدی بروند. اگر ۲۰ سال پیش می‌خواستید برای سرگرم شدن با برو بچه‌ها توی کوچه یک فوتبال گل کوچک بزنید حداقل ۲ ساعت طول می‌کشید اما امروز «سنگ قبرم» را نصب می‌کنید، فوق فوقش، ۱۰ دقیقه با بچه‌ها می‌خندید و تمام، همین و به سراغ کار و زندگی‌تان یا سرگرمی دیگر می‌روید، خب دیگر چه می‌خواهید؟! هم به زندگی‌تان می‌رسید، هم به ادامه تفریح‌تان و هم در وب‌گردی‌ها و جدیدا اپلیکیشن گردی‌ها وقت بگذرانید.

مرگ در فرهنگ ما جایگاه والایی دارد، و این مشــمول همه آن چیزهایی که به مرگ وابسته است نیز می‌شود، همه ما دوست داریم کفن و دفن، ختم، سوم، هفته، چهلم و... آبرومندی داشته باشیم، خیلی‌هایمان کار می‌کنیم تا اگر زندگی چندان سطح بالایی نداشتیم، حداقل مرگمان سطح بالا باشد، علاقه خیلی‌ها به «سنگ قبرم» از همین علاقه هم نشات می‌گیرد، ما دوست داریم ببینیم که سنگ قبرمان چگونه است؟ مراسم ختم‌مان به چه شکل است؟ عکسمان را که پشت ماشین می‌زنند چه شکلی است؟ چند تا تاج گل برایمان می‌آورند؟ حلوای‌مان را خوب می‌پزند یا نه؟ و...

ممزوج شدن مرگ با زندگی ما و اهمیتی که به آن می‌دهیم عامل بزرگی است برای آن که «سنگ قبرم» برای ما جذاب باشد و همان کنجکاوی که گفتیم را در ما پدید آورد.

حسین رستگار مقدم و «سنگ قبرم»

اینکه حسین رستگار مقدم در خانه‌اش بنشــیند و بازی‌ای تولید کند که ظرف یکی دو ماه، ۲۰هزار بار در کافه بازار دانلود شود و در دسترس همه باشد، همان چیزی است 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 ما ندیده و نشناخته از شما بنویسیم، بله این جوری است ویژگی دوران تازه حذف شدن مرزها، ارتباط گسترده با جهانیان این است، اصلا لازم نیست منتظر بشینید 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 است به اپ استور اپل، کافه بازار یا گوگل پلی برود و آنجا برای فروش عرضه‌اش کند و پول هم به جیب بزند، تازه این موقعیت هم هست که مثل مالک فیس‌بوک، کسب و کار کوچک خودتان را رشد دهید و به یک شرکت بزرگ تبدیل شوید با کلی دفتر در همه جای دنیا، شما برای اینکه جهانی شوید و دنیا را متوجه خودتان کنید لازم نیست خرج چندانی کنید، تمایزات در دنیای امروز را ایده‌ها می‌سازند 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.

جنبه داشته باشید

در استفاده از «سنگ قبرم» به این نکته دقت کنید که شاید همه از اینکه سنگ قبر یا اعلامیه‌شان را ببینند خوششان نیاید، ناراحت شوند و ممکن است برخورد خوبی با شما نداشته باشند، پس اول از طرف‌تان مطمئن شــوید بعد، از این شوخی‌ها بکنید، اینکه اسم و عکس کسی را هم بزنید روی آگهی فوت و به پدر و مادر و نزدیکانش بدون هماهنگی نشــان دهید، چندان کار پسندیده‌ای نیست، یک وقت بلایی سرشان می‌آید، این نرم‌افزار بالقوه ظرفیت چنین آزار و اذیت رساندن‌هایی را دارد، پس از آن سواستفاده نکنید، اگر ســرگرمی بهتری هم پیدا کردید از آن استفاده کنید، سنگ قبر چیست که می‌خواهید با آن تفریح کنید؟! در همان بازار بگردید، اپلیکیشن‌های بهتری هم برای سرگرمی وجود دارد تازه خیلی‌هایشان هم رایگان است.

مشابه‌ها می‌آیند

یکــی از ویژگی‌هــای نرم‌افزارهای این چنینی در اپ استورها این است که سریع، نرم‌افزارهای مشابه به بــازار می‌آیند و قصد رقابت بــا نرم‌افزار موفق قبلی را دارند، مثل نرم‌افزار «سنگ قبر» که مشابه این نرم‌افزار است و یک‌هزار تومان بیشتر قیمت ندارد و نرم‌افزار «اعلامیه ترحیم» که بیشــتر روی اعلامیه ترحیم زوم کرده، سنگ قبر هم دارد که تازه سایه و برگ پاییــزی هم روی قبرتان می‌اندازد، قیمتش یک‌هزار و ۴۰۰ تومان است که نســبت به امکاناتش نمی‌ارزد و همان «سنگ قبرم» بهتر است.

ما در جست‌وجوهایی که در کافه بازار داشتیم، چند اپلیکیشن دیگر مرتبط با مرگ هــم پیدا کردیم که خیلی‌هایش پولی بود ولی هیچ کدام به یک‌هزار نصب فعال نرسیده‌اند و همچنان «ســنگ قبرم» محبوب‌ترین آنهاســت، یک نرم‌افزار جالب دیگر به نام «وفاتیه» هم هست که می‌توانید در آن اشعار و پیام‌های مرتبط با مرگ را پیدا کنید، به درد کسانی می‌خورد که راه به راه بنر و تاج گل برای در و همسایه و آشــناها می فرستند، برای کسانی که بنر چاپ می‌کنند هم مناسب است و می‌توانند استفاده کنند، این نرم‌افــزار «وفاتیه» کاربردی اســت، جنبه ســرگرمی ندارد، رایگان هم هست، اگر نیاز دارید، نصب کنید.

همیشه شنیده‌ایم که کار خیر کردن خوب است و این چنین کارهایی را باید ترویج کرد، «چالش سطل آب یخ» نیز چند هفته‌ای است خیلی‌ها را درگیر کرده، ترویج یک کار خیر است ولی مثل هر پدیده اجتماعی امروزی، جنبه‌های مختلفی دارد که ما هم قصد داریم آن را بررسی کنیم.

چالش سطل آب چاییده

چالش سطل آب یخ اصلا چی هست؟

بر مبنای این چالش، افراد دعوت شده به آن لازم است ظرف ۲۴ ساعت یک سطل آب یخ را بر روی سر خود خالی کنند یا اینکه به جای این کار مبلغی پول -معمولا ۱۰۰ دلار- را جهت مبارزه با بیماری موسوم به ALS اهدا نمایند. البته کماکان اهدای پول توسط افرادی که چالش را با خالی کردن سطل آب کامل می کنند، مورد استقبال قرار می گیرد، وقتی فردی چالش را تکمیل کند، می تواند چندین نفر دیگر -معمولا سه نفر- را به این چالش دعوت کند. انجمن ALS آمریکا می گوید از ۲۹ جولای تا ۱۲ آگوست کمک مالی معادل ۴ میلیون دلار را دریافت نموده، که این رقم سه و نیم برابر کمک‌های دریافتی در بازه زمانی مشابه در سال گذشته است، و البته با رشد جنبه تبلیغاتی چالش مذکور انتظار می‌رود رقم کمک‌های دریافتی ظرف روزهای آینده بیشتر شود. پیت فرتز کاپیتان ۲۹ ساله تیم بیسبال دانشگاه بوستون، از سال ۲۰۱۲ مبتلا به بیماری ALS شد و نخستین کسی است که چالش سطل یخ را برای حمایت از بیماران مبتلا به ALS مطرح و از دوستانش دعوت کرد تا این حرکت را برای حمایت از مبتلایان به این بیماری انجام دهند. طولی نکشید که این دعوت تبدیل به حرکتی جهانی شد.

اصلا AIS چیست؟

شاید استیون هاوکینگ فیزیکدان نظری و کیهان‌شناس بریتانیایی را بشناسید، او یکی از مشهورترین بیماران مبتلا به ALS است و به رغم اینکه می گویند مبتلایان به این بیماری زیاد زنده نمی‌مانند، فعلا ۷۲ سال دارد، بیماری اسکلروز جانبی آمیوتروفیک یا Amyotrophic lateral sclerosis که به صورت مخفف ALS نیز گفته می‌شود و از آن با عنوان بیماری لوگهریگ نیز یاد می کنند، یک بیماری نورون‌های حرکتی یا MND یا Motor Neuron Disease است، که موجب تباهی و تخریب پیشرونده و غیر قابل ترمیم دستگاه عصبی مرکزی (مغز و نخاع) و دستگاه عصبی محیطی می‌شود.

این بیماری منجر به از دست رفتن تدریجی عملکرد عضلات می‌شود و با تضعیف ماهیچه‌ها به تدریج فرد به فلج عمومی مبتلا می‌شود، به طوری که توانایی هر گونه حرکتی از شخص سلب خواهد شد.

افراد مبتلا به این بیماری معمولا دچار ناتوانی‌های حرکتی شده و ۳ تا ۵ سال پس از ابتلا به آن جان خود را از دست می‌دهند. اگر چه ۲۰ درصد این بیماران تا ۵ سال و ۱۰ درصد آن‌ها تا ۱۰ سال زنده خواهند ماند. در این بیماری دستگاه عصبی مرکزی و ماهیچه‌ها به‌ویژه ماهیچه‌های دست، پا، ساعد، سر و گردن به شدت صدمه می‌بینند.

چهره‌هایی که نم پس نداده‌اند

اصل چالش سطل آب یخ این است که شما یا باید سطل آب یخ را روی خودتان بریزید یا حداقل ۱۰۰ دلار بدهید البته اگر ۱۰۰ دلار بدهید و آب را هم بریزید هیچ اشکالی ندارد اما ستارگان ایرانی که به غیر از یک تعداد که نشان دادند سطل آب یخ را ریخته‌اند و پول هم داده‌اند، بقیه فقط آب یخ روی سرشان ریختند، ما که متوجه نشدیم پولی پرداخت کنند، راه بد نبود یکی، دوهزار تومان هم کمک می کردند، راه دوری نمی‌رفت، حالا به بنیادهای ALS نه به همان محک خودمان که می گوید: «با هزار تومان چی کار می‌شه کرد؟»

جادوی شبکه‌های اجتماعی

اگر تا چند سال پیش چنین کمپینی تشکیل می‌دادید، نهایتا می‌توانستید در یکی دو رسانه رسمی تبلیغ کنید و تازه دنبال این بودید که چند ستاره را بیاورید جلوی دوربین‌تان بنشانید و آنها برای شما تبلیغ کنند اما این روزها چنین کاری لازم نیست، فقط کافی است که نهضت را از شبکه‌های اجتماعی آغاز کنید و بقیه‌اش را به کاربران بسپارید تا خودشان کمپین را اداره کنند، مانند کاری که مبتکران «چالش سطل آب یخ» سازماندهی کردند و بسیار هم گرفت و ستارگان، سیاستمداران و مردم عادی به آن پیوستند و متعاقب آن نگاه‌ها به بیماری ALS هم معطوف شد و همین که عده‌ای برای این که بدانند این بیماری چیست، سراغ گوگل می‌روند و به دنبال آن می گردند کلی در آشنایی با این بیماری تاثیر داشته است؛ اگر امروز از جوان‌های توی خیابان بپرسید که بیماری استیون هاوکینگ چیست بدون شک خیلی‌ها پاسخ می‌دهند: «ALS»

ستارگان خلاق

بسیاری از ستارگان ایرانی به چالش سطل آب یخ پیوستند ولی از همه جالب‌تر چالش‌های سطل آب یخ رضا عطاران و شهاب حسینی بود، از شهاب حسینی تا به حال از این کارها ندیده بودیم اما از عطاران خلاق، انتظار می‌رفت که چنین کاری بکند، در میان افراد خارجی هم چالش سطل آب یخِ بیل گیتس، بسیار زیباست که توصیه می کنیم حتما ببینید.

آدم‌های غرغرو

وقتی یک کمپین اجتماعی در مملکتمان شروع می‌شود یک عده هستند که می گویند این کارها یعنی چه؟! ما این همه مشکل داریم حالا سطل آب یخ روی سرتان می‌ریزید که بگویید از مبتلایان به یک بیماری حمایت می کنید! این کارهای چیپ چیست که انجام می‌دهید و... این افراد اساسا غرغرو هستند، فکر می کنند خیلی می دانند، بقیه همه بی سواد و بی درک هستند، این قشر در سایر حرکت‌های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، ورزشی و... نیز همین غرها را می‌زنند یک عده‌شان که خیلی فراتر رفته و ممکن است حتی فوتبال دیدن را هم نوعی کار چیپ بدانند و فقط غر بزنند!.

آنها که می‌خواستند خاص باشند

شاید چالش سطل آب یخ در روزهای اول جذابیت داشت و یک حرکت جالب بود اما بتدریج، اینکه آب یخ روی خودت بریزی، جذابیتش را از دست داد، از این رو بسیاری دعوت‌شدگان به این چالش دست به خلاقیت زدند و یا با روش‌های متفاوت روی سر خودشان آب یخ ریختند، که برخی از این روش‌ها تلفاتی را هم به دنبال داشت از جمله جوانی بلژیکی که از مرز ریختن سطل آب یخ بر سر خود فراتر رفت و به ریختن آب یخ از هواپیما از ارتفاع ۲۲ پایی متوسل شد؛ مقدار زیاد آب و وزن سنگین آن که به حدود ۳۳۰۰ سطل می رسید، چنان ضربه‌ای به وی وارد کرد که او را تا آستانه مرگ پیش برد یا فرد دیگری که با افراط در این زمینه سعی کرد که با بیل مکانیکی آب سرد روی سر خود بریزد اما یک اشتباه ساده از سوی راننده باعث برخورد بیل مکانیکی به سر وی و سپس ریختن آب بر بدنش شد که در نتیجه وی هم تا دم مرگ پیش رفت و در نهایت هم یک پسر که با ریختن آب یخ روی سرش و پریدن در دریا، خودش را قربانی یک جلب توجه احمقانه کرد.

متوهم‌های ایرانی

توهم خیلی بحث نهادینه‌ای در جامعه ماست و این توهم در دعوت‌ها به چالش سطل آب یخ هم مشهود بود، مثل همین خانم فائقه آتشین که آنجلینا جولی را به چالش دعوت کرد، یکی نیست بگوید اصلا آنجلینا جولی شما را می‌شناسد؟! حتما فردا هم ویدیوی به چالش کشیده شدنش را منتشر می کند، آخرش هم از شما به خاطر به چالش کشیدنش تشکر می کند، توهم تا این حد؟!

چشم در آب هم صرفه‌جویی می‌کنیم

آب و فاضلاب تهران اطلاعیه‌ای داد و درخواست کرد در این چالش سطل آب یخ که اجرا می‌شود کمی هم به فکر کمبود آب باشیم، خب راست گفتند، خیلی هم اطلاعیه محترمانه‌ای بود و به هر حال آب و فاضلاب هم باید از این فرصت تبلیغاتی که چالش آب یخ ایجاد کرده استفاده کند، حرکت پسندیده‌ای هم بود، دستور هم نداده، فقط یک یادآوری و درخواست کوچک کرده که منطقی هم هست.

باشگاه مخاطبان موسسه
مطبوعاتی نسل فردا

باشگاه مخاطبان موسسه مطبوعاتی نسل فردا

با اولین پیامک عضو شوید ۳۰۰۰۰۷۲۳۲

با یک تماس شنیده شوید

تهران ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

اصفهان ۵ - ۳۲۲۷۴۵۱۴ - ۰۳۱

فرم عضویت در باشگاه مخاطبان
موسسه مطبوعاتی نسل فردا

شماره عضویت ....

نسل فردا — فردا از آن ماست

نشریه خانم های ایرانی
زندگی سالم Healthy Life
نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

پایگاه خبری تحلیلی
خورشید آنلاین

نام و نام خانوادگی : .... کد ملی: ....

شماره شناسنامه: .... تاریخ تولد: ....

مدرک تحصیلی : .... رشته تحصیلی : ....

شغل: .... آدرس محل سکونت: ....

....

.... کدپستی ....

تلفن ثابت: .... همراه : ....

ایمیل: ....

آدرس محل کار: ....

....

....

نحوه آشنایی با باشگاه: ....

تاریخ - امضاء

علاقه مند به عضویت در:

☐ **کمپین بدون سانسور:** ارائه نقطه نظرات ، ایده ها وانتقادات برای اصلاح محتوی وشکل محصولات موسسه مطبوعاتی نسل فردا (روزنامه نسل فردا ، مجله زندگی سالم ، سایت خورشید آنلاین)

☐ **گل های محبت:** مشارکت در امور داوطلبانه خیرو کمک به نیازمندان خیریه حضرت محمد(ص) وابسته به موسسه

☐ **پاتوق مشتریان:** عضویت کلیه مشتریان ومشترکین محصولات فرهنگی موسسه مطبوعاتی نسل فردا

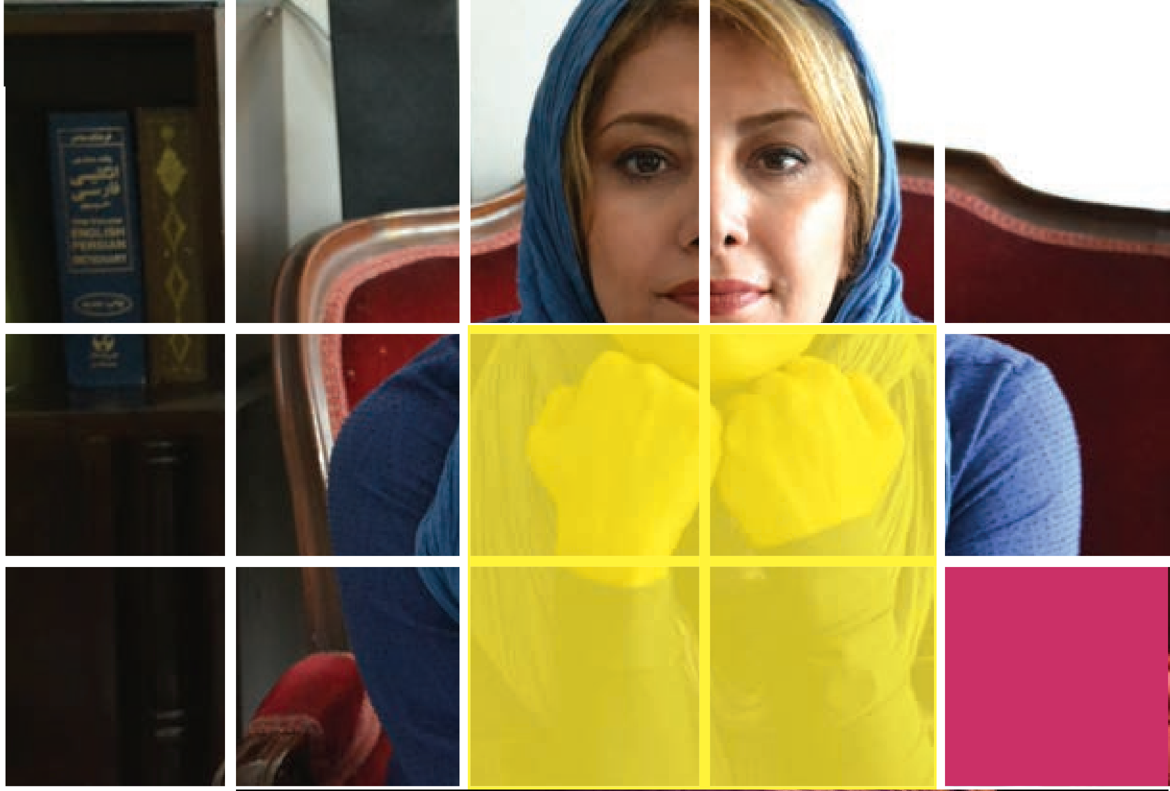
☐ **کلوپ تحریریه:** ارسال مطالب ، دل نوشته ها،تحلیل ها ،مقالات ،خبرها وگزارش ها جهت چاپ در تولیدات

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

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

ندای خاموش خواننده از طریق باشگاه مخاطبان شنیده می شود

فصل نهم



گپ

- لادن طباطبایی
- بهنوش بختیاری
- سیروس همتی
- فرناز رهنما

- گفت و گوی اختصاصی مجله زندگی سالم با لادن طباطبایی

اوتیسم، لادن طباطبایی و شرح مبارزات او با این بیماری

- با بهنوش بختیاری درباره خیلی چیزها

خانواده شلوغ را خیلی دوست دارم

صمیمی، صریح و خودمانی با لادن طباطبایی درباره همه چیز و آشتی کنان با مطبوعات در زندگی سالم

اعتقادم برای خودم از همه چیز بالاتر است

لادن طباطبایی ایرانی (زاده ۱۹ اردیبهشت ۱۳۴۹ در تهران) بازیگر سینما، تلویزیون و تئاتر ایران است که از دانشگاه هنرهای زیبا دانشگاه تهران در رشته بازیگری فارغ التحصیل شده‌است. وی تاکنون موفق به دریافت جوایز متعدد در سینما و تئاتر شده است. او در شهریور ۱۳۹۱ در برنامه هفت اعلام کرد که قصد دارد برای همیشه از سینما و تلویزیون خداحافظی کند. بعد از مدتها دوری از رسانه ها این بار پای حرفهای او در مجله زندگی سالم نشسته ایم

ماجرای کنارگذاشتن بازیگری و سینما را همه می دانند ولی بیشتر کنجکاوند که شما کجا بودید؟ و چه می کردید؟

کار اصلی و علاقه شخصی من سینماست و آنچه را که رها کردم جو و اتمسفر موجود بود نه خودِ سینما. در این مدت هم بیشتر وقتم را صرف کارهای دخترم کردم.

یعنی تمایل شخصی تان برگشتن به سینماست؟

خیر، من با اینکه دو ساله از این حرفه خداحافظی کردم ولی هنوز تمایل به برگشتن و بازی کردن در این حرفه را ندارم . جالب اینکه همین چند روز پیش به دعوت یکی از کارگردانان خوب سینما سر صحنه رفتم و چند تا از همکاران و دوستان خوبم را سر صحنه دیدم و دو ساعتی که آنجا بودم خوش گذشت ولی به خودم گفتم نه این جو اون جوی نیست که بتونم برگردم و به خودم گفتم خوب کاری کردم که برنگشتم.

پس ناراحت یا پشیمان نیستید؟

اصلاً از تصمیم خودم پشیمان نیستم.

چرا ؟

من بازیگری را با عشق شروع کردم و با عشق هم تمام کردم که پای اعتقاداتم بمانم چون بازیگری را یک حرفه ی مقدس می دانم. از دید من بازیگری صرفا یک پیشه نیست ،درست است که به عنوان هنرپیشگی نام گذاشته شده است اما یک عشق است. من همیشه از صمیم قلب کار کردم و برای تک تک نقش هایی که وقت گذاشتم، زحمت زیادی کشیدم و همه نقشهایی که بازی کردم برایم عزیز وارزشمندند.

بیاییم سراغ کارهای قبلی شما در سینما؛ آیا از اولین بازی تان راضی بودید؟

من از اولین فیلمی که بازی کردم مطرح شدم چون نقشی بود که به چشم آمد و راضی هستم؛بعد از آن کار پیشنهادهای زیادی دریافت کردم.

مثلاً بعد از نقشم در سریال خواب و بیدار نقش های پلیسی خیلی پیشنهاد می شد ولی من نمی خواستم که یک نقش را مرتب تکرار کنم و انگیزه ام این بود که نقش های مختلف بازی کنم. تلاش های زیادی برای نقشم در خواب و بیدار کردم و زیر نظر اساتید دوره های زیادی دیدم از جمله رزمی و تیراندازی که مدت زیادی در دانشکده افسری به تمرین تیراندازی پرداختم و با کلی مطالعه این کاراکتر را ساختم، به خاطر اینکه کارگردانی مثل آقای فخیم زاده بر سر کارم بود که بسیار حرفه ای بودند سینمای اکشن و رزمی را می دانستند و بسیار نکته سنج و حساس بودند و نمی خواستم این همه تلاش و بازی های درست و حرفه ای را در سریال های پلیسی خراب کنم.

پس اینکه شما اولین بازیگر زن اکشن هستید. واقعی است.

به خاطر جسارت و شجاعتی که داشتم می خواستم نشان بدهم زن ها هم می توانند در ایران صحنه های اکشن به وجود آورند. برای این کار بسیار تلاش کردم و بسیار سختی کشیدم و با تمام وجودم مبارزه کردم تا بتوانم نقش های اکشنم را عالی و حرفه ای در بیاورم.

خاطره ای هم از آن کار دارید؟

بله، سکانس هایی وجود داشت که باعث می شد از دیوار سه متری یا چهار متری چندبار بپرم و این به استخوان پایم فشار زیادی می آورد، مثلاً در فیلم روایت عشق با اینکه دیسک کمر داشتم روزی سه ساعت تمرین اسب سواری می کردم، این را قبلا به کسی نگفته بودم. تمرینات مداوم رزمی، تیراندازی و اسب سواری جسارت و شجاعت من را بیشتر می کرد.

من در نقش سرگرد جلالی که رئیس کلانتری بود خیلی تلاش کردم کاراکتری بسازم که با وجود تمام جسارتی که داشت حس زنانگی خود را نیز حفظ کرده و به خانواده اش ارزش بدهد و با وجود زن بودنش بتواند جسارتی که یک افسر پلیس زن می تواند داشته باشد را به نمایش بگذارد، خدا را شکر که جواب زحماتم را گرفتم و نقش آن جور که باید درآمد.

پس با این حساسیت و علاقه چرا به بازی در نقش های پلیسی ادامه ندادید؟

اگر قرار باشد به خاطر اسمی که دارم و این نقش پلیسی خاطره انگیزی که بازی کردم بخواهم باز هم به هر پیشنهادی که با دستمزدهای مکفی ارائه می شود جواب بله بدهم، به یک آدم کلیشه ای تبدیل می شوم که در نقش های پلیسی مهارت دارد و برای هر کارگردانی که اصلاً نمی داند اکشن چیست، بازی کرده و زن پلیس را فقط در این می داند که یک چادر سر کند و یک اسلحه دست بگیرد. رفته رفته دیدم این حرفه ای را که با عشق و وسواس شروع کردم به سمت و سویی می رود که بیشتر جنبه تجاری پیدا کرده و بدون عمق شده؛ جنبه هنری اش بتدریج کمرنگ شده و مثل یک گرداب شده که من را هم دارد با خودش غرق می کند. من ۳ سال بود به این قضیه فکر می کردم که کارهایی که به من پیشنهاد می شود، هیچ کدام حسی در من ایجاد نمی کند.

از اتفاقی که سر فیلم آدم آهنی رخ داد، بگویید.

وقتی رفتم سر صحنه با یک کارگردان جوان و لجباز رو برو شدم و سعی کردم مطالبی را به وی گوشزد کنم که عکس العمل خیلی تندی داشت و یکی از دلایلی که برنگشتم به عرصه کار(وخوشحالم که برنگشتم) ایشان بود.

بله این حرف را قبول دارم، متاسفانه از این شخصیت ها داریم در سینما.

البته ما بازیگریم و من همیشه به این اعتقاد دارم که حرف آخر را کارگردان می زند و بازیگر وظیفه دارد در جهت حرف های نویسنده و کارگردان نقشش را به اجرا بگذارد ولی متاسفانه عکس العمل ها فرق می کند و نگرش ها با یکدیگر تفاوت دارد و به این نتیجه می رسیم که متاسفانه بعضی از کارگردان ها اصلاً انتقاد پذیر نیستند و فقط می خواهند حرف خودشان را به کرسی بنشانند و به واسطه بازیگران معروفی که در فیلم بازی می کنند، خود را مطرح کنند. در نتیجه کار، همیشه زمین می خورد و در پشت صحنه هر اتفاقی که می افتد به روح فیلم لطمه وارد می کند؛ صداقت جاری در پشت صحنه است که به روی پرده سینما منتقل می شود و مردم خیلی زود این را می فهمند.

البته خودتان بهتر می دانید که همه پروژه های سینمایی یک جور نیستند.

بله این را قبول دارم که همه یک جور نیستند، به غیر از چند کار آخری که برای آقای اوجی بازی کردم و نیز دوست عزیزم خانم فلورا سام، واقعا هیچ صداقتی در کارهای دیگر نمی دیدم.

البته در این باره مطبوعات هم با برخی برخورد های غیرحرفه ای به این مشکلات و مصائب سینمایی دامن زدند.

من از همه ی مطبوعات دلخور نیستم ولی متاسفانه از روزنامه ای که مختص سینماست و ازدل خود ماست و از آن توقع برخوردهای غیرحرفه ای را ندارم،نارحت می شوم. همان موقع هم که این مسائل، تیترها و نقدهای منفی منتشر شد زنگ زدم و گله کردم. گفتم من ۱۷ سال است با شما دارم کار می کنم و انتظار این حرفها را ندارم. نه تنها من، بلکه هیچکدام از اعضای خانواده سینما از یک نشریه سینمایی که آن را درون صنفی می دانند چنین انتظاری ندارند.

منظورتون دلخوری از بانی فیلم است؟ سر قضیه نقد برنامه شام ایرانی ؟

بله. من اصلاً از بانی فیلم انتظار نداشتم که چاپ کنند خانم طباطبایی می خواست دارایی هایش را به رخ بکشد یا کلمه باربیکیو را با لهجه انگلیسی ادا کند و خودنمایی کند. شما بگیویید گناه من چیست که سه زبان بلد هستم و کلمه های غیر ایرانی را با همان لهجه اصلی ادا می کنم.

لابد با این وضعیت بابت اینکه طراحی دکوراسیون بلد هستم ،طراحی لباس انجام می دهم یا طراحی جواهرات، باید جواب پس بدهم.

خوب شد به طراحی طلا و جواهر اشاره کردید، درباره نمایشگاهی که در برج میلاد برپا کردید بفرمائید.

چند روز پیش نمایشگاهی برپا کردیم در برج میلاد. خب نزدیک به یک دهه است من این کار را به صورت حرفه ای دنبال می کنم؛ این دهمین نمایشگاه من بود که در برج میلاد به مدت یک هفته برگزار شد و به بهانه آشنایی بیشتر مردم با بنیاد کودک بود. خداروشکر استقبال مردم خیلی خوب بود تا جایی که من را شگفت زده کرد؛ بعد از دو سال چقدر مردم یک بازیگر را که به آنها عشق می ورزد، به یاد دارند. این از هر جایزه و افتخاری برای من بالاتر و ارزشمندتر است.

پس فعالیت های شما با بنیاد کودک از اینجا شروع شد؟

نه دقیقا چون پیش از این هم ارتباط برقرار بود ولی نه با این جدیت.

ظاهرا این دوستی و قرابت به سخنرانی هایی برای بنیاد هم تبدیل شد.

من به عشق مطرح شدن و چاپ عکسم روی جلد مجله ها وارد این عرصه نشدم. من با عشق و خلق لحظه بیاد ماندنی وارد این عرصه شدم، درس خواندم، تئاتر خواندم. با آگاهی و پتانسیل کامل وارد این حرفه شدم و حالا هم نمی گویم می روم چون این هنر همیشه و تا آخر عمر با من خواهد بود

بله، آنجا ساعتها برای مردم توضیح دادم و حتی این توضیحات و سخنرانی ها منجر به جذب اسپانسرهایی برای بنیاد شد که بسیار از این بابت خوشحالم.

با این حسی که شما به بنیاد پیدا کردید حتما در آینده فعالیت های بیشتری در این وادی خواهید داشت.

خودم خیلی امیدوارم. چون این بنیاد از کودکانی حمایت می کند که هزینه تحصیل ندارند و در شهرهای دور افتاده هستند و یا پدر و مادر ندارند، استعدادهای خیلی خوبی هم دارند؛ به هر حال این بنیاد، این بچه ها را پیدا کرده و حمایت می کند و خوشحالم که این نمایشگاه باعث شد مردم بنیاد کودک را بهتر بشناسند. این خیلی حس و انرژی زیادی به من می دهد و خدا را شکر که با این بنیاد آشنا شدم.

و شاید برای همیشه سینما را کنار بگذارید؟

ببینید من به عشق مطرح شدن و چاپ عکسم روی جلد مجله ها وارد این عرصه نشدم. من با عشق و خلق لحظه بیاد ماندنی وارد این عرصه شدم، درس خواندم،تئاتر خواندم. با آگاهی و پتانسیل کامل وارد این حرفه شدم و حالا هم نمی گویم می روم چون این هنر همیشه و تا آخر عمر با من خواهد بود ولی من با این شرایط ترجیح می دهم جلوی دوربین نروم.

چرا؟ این حس مشتاقی و مهجوری از کجاست؟

شما بگویید، وقتی نه توقعات خودم برآورده می شود و نه توقعات مردم ،چه حسی می توانم داشته باشم! مردم ما این قدر باهوش هستند که همیشه از یک هنرمند توقع یک بازی بهتر و نقش بهتر دارند؛ همه اینها برای من با ارزش است و من همیشه به خود هنر بازیگری فکر می کردم، به رسالت بازیگری فکر می کردم. می توانم دروغ بگویم؟

من به کار در سیستمی که حاصل بازی است،فکر می کردم، به تسکین نفسی که ارسطو می گفت که یک بازیگر می تواند در بیننده به وجود بیاورد، من به اصالت بازیگری معتقد بودم و هنوز هم هستم و برای شهرت و جلب توجه وارد این حرفه نشدم، برای من آن لحظات نادری که پشت دوربین به وجود می آمد ارزش داشت و همان باعث شد که من خیلی از فیلم ها را بازی نکنم، مثل فیلم آقای جیرانی به اسم آب و آتش.

چه چیزی در بازیگری برای شما مهم بود و هست که بعضی نقشها را بازی نکردید؟

به عنوان مثال،بازی در فیلمی به من پیشنهاد شد ولی من نپذیرفتم و نخواستم نقشی را بازی کنم که به طور کلی زنهای جامعه من را می خواهد بگذارد زیر سایه مرد و بگوید زنها بدون مرد هیچی نیستند. من اصلا نمی توانم چنین نقش هایی بازی کنم، منی که ولایت عشق کار کردم، خواب و بیدار کار کردم و همه مردم دوست داشتند و دارند،اصلا نمی توانم به خاطر پول هر نقشی را بازی کنم. اعتقاداتم مهمتر از پول است. این اولین بار است که این صحبتها را در یک نشریه بیان می کنم و اصلا هم اهل گله و شکایت نیستم.

سکانس هایی وجود داشت که باعث می شد از دیوار سه متری یا چهار متری چندبار بپرم و این به استخوان پایم فشار زیادی می آورد، مثلاً در فیلم روایت عشق با اینکه دیسک کمر داشتم روزی سه ساعت تمرین اسب سواری می کردم، این را قبلا به کسی نگفته بودم. تمرینات مداوم رزمی، تیراندازی و اسب سواری جسارت و شجاعت من را بیشتر می کرد.

من در نقش سرگرد جلالی که رئیس کلانتری بود خیلی تلاش کردم کاراکتری بسازم که با وجود تمام جسارتی که داشت حس زنانگی خود را نیز حفظ کرده و به خانواده اش ارزش بدهد و با وجود زن بودنش بتواند جسارتی که یک افسر پلیس زن می تواند داشته باشد را به نمایش بگذارد، خدا را شکر که جواب زحماتم را گرفتم و نقش آن جور که باید درآمد.

من ترجیح دادم که دیگر در این حرفه کار نکنم چون دیگر با روحیاتم سازگار نبود و همیشه خدا را شاکرم که سایه اش را از زندگی من بر نداشته و به این عقیده هستم که حتماً مصلحتی بوده و حکمتی. حتی در مورد مشکل دخترم هم هیچ شکایتی ندارم و همیشه خدا را شاکرم شاید این باعث شد که من بیشتر حواسم معطوف دخترم بشود.

پس امیدوار به بازگشت شما به عرصه سینما باشیم؟

بله اما تحت شرایطی.

چه شرایطی؟

من یک جایی احساس کردم که این حرفه یعنی بازیگری دست و پای من را بسته، جوری که انگار اسیر شدم و باید رها می کردم که بتوانم به زندگی خودم برسم. در واقع ادامه زندگی را جور دیگری تجربه کنم. می خواستم ببینم و احساس جدیدی کشف کنم و بتوانم احساس کنم که در موارد دیگر می توانم موفق باشم. می خواستم تجربه کنم لادن طباطبایی که بازیگر نباشد و بازیگری نکند چه جور آدمی است؟ انگار عشق به بازیگری یک جور اسارت بود که نتیجه دلخواهم را دیگر نداشت و امیدوارم که این عشق و این چالش دوباره در من زنده شود.

حرف آخر برای مردم و خوانندگان.

من عاشق همه مردم ایران هستم و دست تک تک بزرگترهای این حرفه را می بوسم که اینقدر به من محبت دارند.

به خاطر جسارت و شجاعتی که داشتم می خواستم نشان بدهم زن ها هم می توانند در ایران صحنه های اکشن به وجود آورند. برای این کار بسیار تلاش کردم و بسیار سختی کشیدم و با تمام وجودم مبارزه کردم تا بتوانم نقش های اکشنم را عالی و حرفه ای در بیاورم

Ladan Tabatabaei

نبرد عاشقانه یک مادر بخاطر فرزند

مفصل و خواندنی پای حرفهای لادن طباطبایی که فرزند اوتیسمی دارد

علی رفیعی

لادن طباطبایی، مثل خیلی دیگر از زنان سینمای ایران، همه زندگی اش در هنر خلاصه نمی شود. او مادر ۲ فرزند است، پسری به نام شاهین و دخترش سها . می شود حدس زد که لادن، با خصوصیت های مردانه ای که خودش می گوید از کودکی با او بوده و در نقش هایش هم جلوه می کند، مادری جدی و مهربان است و با پسرش شاهین، بیشتر دوست و رفیق. یک دلیلش هم شاید فاصله سنی ۲۰ ساله اوست با پسرش. سها دختری است با رفتارهای کاملا دخترانه، باهوش خودکفا و مغرور است و اعتمادبه‌نفس و نگاه‌های عمیقی دارد اما حرف نمی زند ...بیماری با نام اوتیسم یا در خودماندگی با علت و سرمنشا ناشناخته ... آنچه می خوانید شرح حال نبردی مادرانه با این بیماری است از زبان خود لادن طباطبایی ...

شما سالهای سال از عرصه دور بودید به عنوان اولین سوال برای خوانندگان بگویید در این سالهای دوری بیشتر روی چه فعالیت هایی متمرکز بودید؟

بعد از اینکه در برنامه ۷ رسماً از دنیای بازیگری خداحافظی کردم دنبال کارهای شخصی ام بودم و با حیطه بازیگری کاری نداشتم. در واقع یک مدتی ایران نبودم به خاطر یک سری تحقیقاتی که باید درباره بیماری دخترم می کردم و طی این مدتی که برگشتم مشغول کارهای دخترم هستم و کاملا تمام وقتم صرف دخترم است.

بیماری دخترتون ؟

بیماری دختر من یک بیماری خاص در مورد ارتباطات اجتماعی است به نام اوتیسم که به نام اوتیزم می شناسیم. این نوع بیماری در واقع در مورد یک نوع اختلال در ارتباطات اجتماعی است یعنی اینکه این بچه ها به دلیل هوشی جسمی و اندامی نرمال هستند و هوش بسیار بالایی دارند اما در ایجاد ارتباط با محیط اطرافشان ناموفق هستند یا به قول دیگر سیم پیچی مغزشان با دیگران فرق دارد. تحلیلشان با دیگران فرق می کند و این بیماری نسبتاً جدیدی هست در دنیا. دلیلش هم هنوز کشف نشده است و هیچ راه علاج قطعی هم وجود ندارد ولی از لحاظ هوشی مخصوصاً دختر خودم خیلی نسبت به هم سن و سال های خودش بالاتر است و خیلی قدرت تشخیص دارد. قدرت یادگیری بسیار عالی دارد اما دچار یک نوع سکوت انتخابی است و حرف نمی زند.

یعنی این برخورد را خودشان انتخاب کرده اند؟

بله. انتخاب کرده که حرف نزند در حالی که هیچ مشکلی در شنوایی و گفتار ندارد و خلاصه خیلی مسائل و مشکلات درباره این بچه ها زیاد است. گر چه قرار این نبود ولی به این سمت رفتیم. شاید در بین مخاطبان ما باشند کسانی که نزدیکان شان به این بیماری مبتلا باشند و بد نباشد بیشتر بدانند.

بچه های اوتیستیک تعلیمات مخصوصی دارند و متاسفانه در کشور ما آگاهی لازم در مورد این بیماری وجود ندارد. بعضی ها در ایران نمی دانند که این یک بیماری است و فکر می کنند این جور افراد از چیزی ترسیده اند یا زبانشان بند آمده یا جن زده شده اند در حالی که کاملاً یک دلیل پزشکی برایش وجود دارد که در حال حاضر در آمریکا بیشترین پیشرفت و تحقیقات انجام شده و در خیلی از موارد حتی درمان کامل هم شده اند. بیماران اوتیستیکی که بزرگ شده و خودشان دارند در مورد این بیماری تحقیقاتی انجام می دهند، در نظر داشته باشند که در ایران هم مراکز اوتیستیک وجود دارد اما توجهی که باید بشود،دیده نمی شود. بچه های اوتیستیک در یک یا دو زمینه قابلیت های شگفت انگیزی دارند و فقط کافیه این قابلیت در آنها کشف بشه. در آمریکا از این مسئله به بهترین نحو استفاده می کنند. یعنی اینکه هم در جهت سلامت این جور بیماران استفاده می کنند و هم اینکه استعداد آنها را شکوفا کنند. توی بزرگان دنیا مثل دانشمندان و نقاشان و موزیسین ها خیلی ها دچار این بیماری بودند که الان ثابت شده، مثلا دانشمند بزرگ انیشتین یک بیمار اوتیستیک بوده که تا ۱۱ سالگی در مدارس مرتب مورد انتقاد مدیران و معلمان قرار می گرفت و همه از رفتار او شاکی بودند و می گفتند عقب افتاده است به خاطر اینکه نمی توانسته با بچه های دیگر گرم بگیرد و

صحبت کند و نمی توانست با دیگران بازی کند. معمولاً این جور بیماران خیلی منزوی هستند و نمی توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند یعنی برای خودشان یک دنیایی می سازند که در آن احساس امنیت می کنند و نکته مهم اینکه رسیدگی و توجه خیلی زیادی می خواهند همراه با رژیم غذایی به شدت کنترل شده، البته بر اساس آزمایش های خیلی دقیق و پیچیده که صورت می گیرد، این رژیم های غذایی خیلی خوب به بیمار کمک کرده و موجب بهبودی او می شود. متاسفانه در ایران هنوز به این مرحله نرسیده اند، نه فقط ایران بلکه کشورهای هم جوار ایران هم اطلاعات کافی در مورد این بیماری ندارند و الان بیشترین تحقیقات و بررسی هایی که در مورد این بیماری انجام می شود در یو سی ال می باشد که به عنوان یک مرکز و یک قطب در آمده، به خاطر اینکه در آمریکا درصد بچه های اوتیستیک رسیده به یک در شصت و هشت، یعنی از هر ۶۸ بچه ۱ نفر مبتلا به این بیماری است.

پس با این حساب باید این بیماری خیلی پر هزینه باشد.

صد در صد درمان این بیماری بسیار پرهزینه و وقت گیر است ولی در آمریکا تا یک سنینی پوشش داده می شود و از آنجا به بعد دیگر به عهده خانواده آن بیمار است و مضافاً اینکه با همه این هزینه ها هنوز جایی مختص این بیماری در ایران دایر نشده است، بخش کوچکی از یک مرکز عقب ماندگی ذهنی را به بیماری اوتیستیک اختصاص داده اند که این اصلاً جوابگو نیست چرا که این بیماری به طور کلی با سندروم ها و عقب ماندگی های ذهنی کاملاً متفاوت است و اصلاً ربطی به یکدیگر ندارند؛ اوتیزم بسیار پیشرفته است و ۲۰۰ نشانه دارد که هر بچه ای که ۵ عدد از این نشانه ها را داشته باشد یک بیمار اوتیستیک است.

شما از چه سنی متوجه این بیماری در دخترتان شدید؟

من در واقع از دو سالگی متوجه بیماری دخترم سها شدم و تائید هم شد که متفاوت است با بچه های دیگر ؛به طور مرتب تحت نظر خیلی از دکتر ها بوده و تعلیمات و روش های متفاوتی را انجام دادیم ولیکن هنوز به نتیجه ای که تا به الان باید می رسیدیم، نرسیدیم ؛زمان خیلی مهم است، این بچه ها باید تحت درمان به حالت نرمال ارتباط اجتماعی برسند و بتوانند کارهای شخصی خودشان را انجام بدهند و حتی یاد بگیرند در اجتماع با سایرین چطور برخورد کنند. اگر تا یک سنی این موارد تعلیم داده نشود در واقع دیر خواهد بود، در آینده دچار مشکل می شوند و شانس اینکه بتوانند در اجتماع مستقل باشند را از دست می دهند.

متاسفانه در کشور ما آگاهی لازم در مورد این بیماری وجود ندارد. بعضی ها در ایران نمی دانند که این یک بیماری است و فکر می کنند این جور افراد از چیزی ترسیده اند یا زبانشان بند آمده یا جن زده شده اند در حالی که کاملاً یک دلیل پزشکی برایش وجود دارد

آیا برای این بیماری به آمریکا می روید یا برای همیشه؟

من صرفاً به خاطر این بیماری وگرفتن برنامه درمانی می روم. هر موقع که سها دخترم به بهبودی لازم برسد، برای ادامه مداوا به ایران باز می گردم چون من ایران را دوست دارم ، ایران برای من مثل دریاست و من مثل ماهی هستم که هیچ وقت نمی خواهد از دریا جدا بشود. امیدم این است که رسانه ها بیشتر به این مساله توجه کنند و آگاهی مردم را بالا ببرند و واقعاً نیاز هست که اطلاع رسانی شود.

خصوصیات بارز این بیماری چیست؟

به نظر من خصوصیت بارز این بیماری این است که این بچه ها آمده اند تا به ما انسان بودن را یادآوری کنند؛ یک بیمار اوتیستیک نمی تواند دروغ بگوید، نمی تواند دروغ را درک کند و اصلاً گذشته را نمی بیند و در زمان حال زندگی می کند. شعار معروفشان این است که من در خانه یک فرشته دارم و این ها بچه هایی هستند که انگار آمده اند تا به جامعه امروز و به انسانهای جهان اعلام کنند، صادقانه زندگی کنید. پاکی روح را نشان می دهند و خیلی دوست دارم که حتماً اطلاع رسانی شود چرا که مردم اصلاً آگاهی ندارند. بهرحال رفتار این بچه ها با بقیه فرق می کند ممکن است توی جمع رفتارهای ناگهانی نشان بدهند که بقیه را مضطرب کند و رفتارشان ممکن است با معیارهای ما سازگار نباشد؛من واکنش مردم را دیدم و اینکه هر چقدر هم توضیح بدهیم متوجه نمی شوند و نمی دانند قضیه چیست؟

رژیم غذایی این بیماران چگونه است؟

اولاً اینکه اصلاً در مورد غذا خوردن نباید اصرار کنیم ، مثلاً در مورد دختر خودم یک موقع هایی بود که تا یک هفته گوشت نمی خورد و یا مثلاً یک هفته به میوه و سبزی خیلی علاقه نشان می داد، وقتی که میلی به غذا ندارد یعنی اینکه ذائقه اش نسبت به آن غذا خوب نیست نه اینکه گرسنه نیست، ولی من به دخترم اعتماد کامل دارم و نسبت به هر غذایی که واکنش نشان می دهد، کاملاً متوجه می شوم.

آیا در ورزش هم موفق هستند؟

بله مثلاً دختر من علاقه زیادی به شنا دارد و این علاقه را به یکباره به ما نشان داد؛ امسال یکدفعه شروع کرد به شنا کردن .می خواهد بگوید که کنترل خودم دست خودم است؛ خود محوری عجیبی دارد که خیلی هم قابل اعتماد است.

حرف آخر در مورد این بیماری.

خیلی دوست دارم صحبت هایی که درباره این بیماری شد، از طریق رسانه ها به گوش همه برسد و درباره این بیماری فرهنگ سازی صورت گیرد که مردم آگاهی رفتار با این جور بیماران را داشته باشند.

بنیاد کودک
شوق آموزش، شور زندگی

لادن طباطبایی، حامی بنیاد کودک

یه کمک کوچیک، یه تاثیر بزرگ

برای حمایت از تحصیل کودکان نیازمند

کودکانی هستند که به خاطر نداشتن حداقل ها از تحصیل محرومند، اما یاری من و تو می تواند نور امیدی شود در چشم های مشتاقشان و کمک کوچک مان، تاثیری بزرگ در زندگی و آینده آنها داشته باشد.

موسسه خیریه بنیاد کودک ایران با شناسایی کودکان نیازمند اما مستعد که از بضاعت و امکانات لازم برخوردار نیستند، زمینه ای برای حمایت های مالی و معنوی از آنان فراهم آورده است و هر کدام از شما می توانید با پرداخت کمک هزینه تحصیلی ماهیانه، همیار تحصیلی این کودکان شوید.

باور داریم به یاری شما هیچ کودکی از تحصیل باز نمی ماند.

۰۲۱-۴۲۵۱۰

www.childf.org

حمید مشکلانی

فرناز رهنما اول از همه یک «تئاتری» است که مثل خیلی از اهالی تئاتر ناچار شد به تلوزیون بیاید و با وجود اینکه قبل از سریال «ساختمان پزشکان» در سریالهای «زیرزمین» و «ماموربدرقه» هم بازی کرده بود اما در نقش همسر روانی یک روانپزشک خوب دیده شد. حضور در فیلمهای سینمایی «اقلیما» و «بعدازظهر سگی سگی» راهم به این کارنامه اضافه کنید. از کارهایش در تئاتر می توان به «چشم‌اندازی از پل»، «تلف شده» و «دوازده» اشاره کرد. چندی پیش از فرناز رهنما سریال «هفت‌سنگ» از شبکه ۳ پخش شد که با حواشی فراوان همراه شد ولی این از ارزشهای بازی این هنرمند چیزی کم نمی کند. همین بهانه خوبی است برای یک گفتگوی ساده و صمیمی.

با فرناز رهنما درباره زن بودن، تئاتر و تنهایی:

من با بهاره جون هیچ نسبتی ندارم

نقش آفرینی گرم و دوست داشتنی فرناز رهنما در سریال های ساختمان پزشکان و هفت سنگ به یاد ماندنی است

* سریال «هفت‌سنگ» فضای خانواده را خیلی خوب و صمیمی نشان داده است. به نظر شما چه باید کرد که این رابطه‌های صمیمی مانند گذشته در خانه‌های ما وجود داشته باشد؟

قبل از شروع تصویربرداری، صحبت‌هایی داشتیم و به این نتیجه رسیدم که «هفت‌سنگ» یادآور روابطی است که دیگر کمتر در خانواده‌ها می‌بینیم و به فراموشی سپرده شده است؛ یعنی دور هم جمع شدن اعضای خانواده و عشق ورزیدن به یکدیگر، ناهار و شام را پیش پدربزرگ و خانواده خوردن، بخشیدن یکدیگر، دور کردن کینه‌ها و دیگر چیزهایی که این روزها در خانواده‌ها کمتر شاهدش هستیم. تمام این روابط می‌تواند روزهای گذشته را تداعی کند و پیام خوبی برای خانواده‌های امروزی داشته باشد. خانواده‌هایی که به هر دلیل کمتر دور هم جمع می‌شوند. شاید موضوع این سریال تلنگری باشد و مخاطب را به این نتیجه برساند که باز هم می‌تواند این روابط را داشته باشد و اگر این اتفاق با تماشای این سریال برای مخاطب بیفتد، اتفاق خوبی است.

* متاسفانه در حال حاضر بین بیشتر والدین و جوان‌ها فاصله افتاده است. به نظر شما چه دلایلی باعث شکاف بین نسل‌ها شده است؟

متاسفانه والدین گرفتار مسائل روزمره زندگی و جوان‌ها درگیر فضای مجازی شده‌اند. فرزندان از مهمانی‌های خانوادگی فراری هستند، در صورتی که دید و بازدید جزوی از فرهنگ ماست که دارد به فراموشی سپرده می‌شود و شاید «هفت‌سنگ» بتواند تا حدی روابط و رسم و رسوم فراموش‌شده را یادآوری کند.

* کمی هم درباره خودتان صحبت کنیم. فکر می‌کنم شما از آن آدم‌هایی هستید که به سلامتتان اهمیت ویژه‌ای می‌دهید؟

بله، مثلا هیچ‌وقت با آرایش نمی‌خوابم، همیشه از پاک‌کننده‌های لوازم آرایش استفاده می‌کنم، بعد از هر گریمی صورت خود را می‌شویم و از کرم‌های لازم برای مراقبت از پوستم استفاده می‌کنم. در این هوای آلوده و آفتاب تند تابستان، پوست نیازمند مراقبت ویژه‌ای است که آدم‌ها به دلیل گرفتاری روزمره کمتر به آن توجه می‌کنند اما باید از پوست بسیار محافظت کرد. نه تنها پوست صورت به مراقبت نیاز دارد، بلکه پوست بدن هم نیازمند این مراقبت‌هاست. من کمتر خانمی را دیدم که کرمی را برای پوست بدنش خریداری کند. به هر حال من به‌عنوان یک بازیگر باید از پوستم بیشتر مراقبت کنم.

چقدر روی گریم حساسیت به خرج می‌دهید؟

خیلی زیاد چون مثلا برای بازی در یک سریال، ۶ ماه هر روز گریم می‌شوم بنابراین بعد از هر گریم صورت خود را پاک می‌کنم تا پوستم نفسی بکشد. باور کنید کار ما اصلا آسان نیست و باید مواظب خیلی چیزها باشیم از مسائل جسمی گرفته تا مسائل روانی.

رژیم خاصی هم دارید؟

بسیار استعداد چاقی دارم و اگر رعایت نکنم، وزنم بالا می‌رود. من رژیم خاصی ندارم اما همیشه کم خوردن را الگوی خود قرار می‌دهم. در هر وعده غذایی، سعی می‌کنم قبل از اینکه غذایم تمام شود، از خوردن دست بکشم. جالب است بدانید از دوران کودکی زیاد به متخصص تغذیه مراجعه کرده‌ام و برای همین می‌دانم چه کاری باید انجام دهم و معتقدم بهترین نوع مراقبت در این زمینه این است که کم بخوریم ولی همیشه بخوریم.

* خانم رهنما! اغلب نقش‌هایی که بازی کرده‌اید به‌نوعی طنز بوده‌اند. آیا طنز ژانر مورد علاقه‌تان است؟

اصلا این طور نیست. اتفاقا خیلی دوست دارم در کارهای جدی باشم و آن را هم امتحان کنم اما وقتی کار طنز به دلم می‌نشیند و با خود فکر می‌کنم که از این طریق می‌توانم لبخندی بر لبان مخاطبانم بنشانم، می‌پذیرم.

* مخاطبان بیشتر شما را با بازی در آثار طنز می‌شناسند و چون همیشه خنده بر لبتان است، توقع عصبانیت یا افسردگی را از شما ندارند. وقتی دچار این حس‌ها می‌شوید، نگران واکنش مردم و اطرافیان نیستید؟

چون اصولا آدم خنده‌رویی هستم، کمتر این اتفاق می‌افتد، اما من هم مانند همه مردم سعی می‌کنم مراقب رفتارم باشم و خشمم را کنترل کنم. البته معمولا غلبه بر خشم آسان نیست و همه نمی‌توانند خشمشان را کنترل کنند.

* چگونه خشمتان را کنترل می‌کنید؟

سعی می‌کنم تحمل کنم. البته من هم مانند همه آدم‌ها گاهی از کوره درمی‌روم و عصبانی می‌شوم. مخاطبانم در بعضی از کارها از کوره در رفتن‌هایم را دیده‌اند بنابراین دیدن عصبانیت من برایشان دور از تصور نیست.

* دلتنگی‌های خودرا با چه کسی در میان می‌گذارید؟

پدر، مادر و همسرم. این افراد تنها دوستان زندگی‌ام هستند و مدیون آنها هستم چون همیشه مشوقم هستند و هر زمان که دلتنگ یا رنجیده شده‌ام، با آنها درددل کرده‌ام و خدا را شکر راهنمای خوبی هم برایم هستند.

در انتخاب یک نقش اولویتتان چیست؟

به چند عامل اصلی در انتخاب‌هایم دقت می‌کنم؛ ابتدا فیلمنامه و نقش، دوم کارگردان، سوم تهیه‌کننده، چهارم افرادی که با آنها قرار است کار کنم. در این بین اگر سه عامل مناسب باشد، آن کار را می‌پذیرم. همین معیارهاست که گزیده‌کارم می‌کند و ممکن است یک سال روی آنتن نباشم و مشغول بازی در تئاتر شوم. اگر روزی احساس کنم خود را تکرار کرده‌ام، آن روز نابود شده‌ام، بنابراین همیشه سعی می‌کنم خود را تکرار نکنم؛ ممکن است مجموعه‌های «مامور بدرقه» و «ساختمان پزشکان» هر دو طنز باشند اما به اعتقاد خودم شبیه هم نیستند. تلاش من انتخاب‌های متفاوت‌تر با بسترهای مختلف است تا بتوانم توانایی‌های خودم را نشان دهم.

* به نظر می‌رسد مساله این است که معمولا کمتر نقش‌های متفاوت و تازه برای بازیگران ما نوشته می‌شود. به‌خصوص برای خانم‌ها.

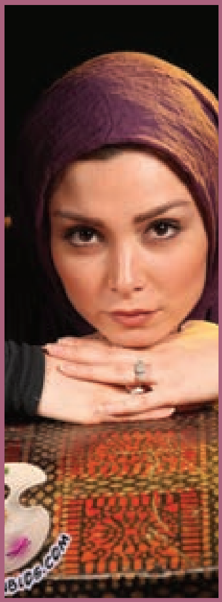
دقیقا همین‌طور است. در سال‌های اخیر، محدودیت‌ها و خط قرمزها برای خانم‌های بازیگر بیشتر هم شده است. اگر یادتان باشد، مثلا در سریال «همسران» کاملا بار درام داستان بر دوش تمام اعضای خانواده بود و فیلمنامه مختص آقایان یا خانم‌ها نوشته نشده بود. یکی از دلایلی که بازی در سریال «هفت‌سنگ» را پذیرفتم، دقیقا همین مساله بود؛ تمام اعضای خانواده زیر ذره‌بین قرار گرفته‌اند. در صورتی که بیشتر سریال‌هایمان مردسالار و مردمحور است و خانم‌ها نقش کمتری را ایفا می‌کنند یا حداقل محوریت کمتری دارند و اتفاق کمتری در داستان برایشان می‌افتد.

فکر می‌کنید چرا این اتفاق می‌افتد؟

به نظرم دلیل ننوشتن نقش متفاوت و تازه برای بازیگران زن ترس فیلمنامه‌نویس‌هاست، آنها ترجیح می‌دهند سوژه یا جمعی را به‌عنوان شخصیت‌های داستان انتخاب کنند که زیاد دچار حاشیه نشوند. این اتفاق، کار را برای بازیگران زن سخت‌تر می‌کند. به قول مرجانه گلچین، کار بازیگران زن سخت است به‌خصوص اینکه کار طنز هم انجام دهند چون طبق قوانین و مقررات، باید در چارچوبی خاص بازی کنند.

* مردم ایران خیلی سخت می‌خندند. به نظر شما چگونه می‌توانیم آنها را شادتر و حالشان را خوب کنیم؟

به نظرم استفاده از یک فیلمنامه خوب و شاد که مطابق با رسم و رسومات و اعتقادات ماست، موثر است و مردم می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند و لبخند بر لبانشان جاری شود. ما مخاطبان باهوشی داریم، آنها اختلاف بین لوس‌ترین و بامزه‌ترین شوخی‌ها را به سادگی تشخیص می‌دهند. اگر بتوانیم واقع‌بین باشیم و از زندگی واقعی مردم سوژه بگیریم، می‌توانیم خنده را هم بر لبانشان بیاوریم.



فکر می‌کنید چه فرق مهمی بین بازیگران تئاتر و بازیگران تلویزیون وجود دارد؟

بازیگران تئاتر، تعلق خاطر زیادی به این کار دارند و پس از مدتی غیبت از تئاتر، دلتنگ آن می‌شوند. به شخصه احساس می‌کنم در تئاتر سواد کاری‌ام بیشتر می‌شود. نمی‌گویم که کار تصویر این درس را به آدم نمی‌دهد ولی درس‌های تئاتر خیلی ریشه‌ای‌تر از تلویزیون است.

اینکه می‌گویند بازیگران تئاتر مقابل دوربین راحت بازی می‌کنند، چقدر صحت دارد؟

به هر حال ممکن است هر بازیگر تئاتری یک روز جلوی دوربین برود و بازی مقابل دوربین هرگز کار آسانی نیست. بازیگران سینما اعتقاد دارند بازیگران تئاتر درست بازی می‌کنند. اگر هم راحت هستند شاید به دلیل اندوخته‌هایی است که در تئاتر کسب کرده‌اند.

تئاتر، سینما یا تلویزیون کدام‌یک برای شما ارجحیت دارند؟

ترجیح می‌دهم بتوانم خودم را در فضای تئاتر حفظ کنم؛ چون در آنجا آرامش زیادی دارم.

گپی با سیروس همتی

من آچار فرانسه تئاتر هستم

احساس می کنم هر موقع بتوانی نگاهت را درست کنی یعنی درست نگاه کنی و هدف داشته باشی می توانی در هر ژانری که خواستی بازی کنی به شرطی که سواد داشته باشی، سواد بصری و گویش و بیان

علی رفیعی

سیروس همتی، بر صحنه شناس است

سـیروس همتی را یک مخاطب پر و پا قرص تلویزیون وطنی خوب می شناسد، «مجتبی» در خداحافظ بچه یا داماد سریال خوب ، بد ، زشت .اما سینما روها خیلی بعید است او را در مارمولک، یا سیزده ۵۹ به خاطر داشته باشند. ولی در عوض او در تئاتر چهره شاخصی است، خیلی هم شناخته شده است چرا که با وجود ظاهری که جوان مانده عمری را در تئاتر سپری کرده است.

او متولد ۱۳۵۱ تهران است ولی بعد از اینکه مدرک کارشناسی ریاضی از دانشکده تربیت معلم را گرفت ترجیح داد سراغ علاقه اش برود و شـد طراح صحنه، بازیگر، نویسنده و کارگردان تئاتر.

اصلا همه بهانه گفتگو با او کارنامه بسیار پربار تئاتری اوست نه بهانه های جاری سریالی یا سینمایی و اگر مقدمه به لحاظ تعدد کارهای هنرمند طویل اسـت، تنها دلیلش معرفی کامل اوست و اینکه چرا بر صحنه شناس است.

در جایگاه نویسـنده الهه ، فولاد هرگز زنـگ نمی زند، حکایت دختری که خاتون مغربی را دید و یک شاخه گل سرخ را نوشته و به چاپ رسانده است.

> قبل از اینکه عمرم به پایان برسد ،دوست دارم یک کار یا یک اثر ماندگار از خودم به جای بگذارم

“

سیروس همتی در مقام کارگردان، نمایشهای زیادی کار کرده از جمله: محرمانه، ببخشـید خط روی خط افتاد ، یک اتفاق عجیب ، مونی و کاروان هایش ، جائی میان خوک ها ، مسافران، محال هم ممکن است ، قربانی ، مجلس برادرکشی ، ح دو چشم ، مرز ، کامو ، خروسک پریشان ، بازی تابلوی آخر ، یه خونه، یه چلچه ، برف سبز ، ساز سحر آمیز ، آقای وندال ، بسه دیگه خفه شو ، عید پاک ، مسافران مرو ، رویاهای خلیج فارس ، اسب های پشت پنجره ، شرق غزل ، دزد آب ، روز سرباز ، بلوط های تلخ، خانمچه و مهتابی ، تماشاچی محکوم به اعدام، تو این خونه چه خبره؟ ، سوگنامه ی صبح گل ، بهرام چوبینه ،، مومیا ، حریم ، فولاد هرگز زنگ نمی زند، پوتین های عموبابا ، معمای مطربان پریشان و طروپ طرب.

برای شروع لطفا سیروس همتی را برای خوانندگان نشریه تعریف کنید؟

سیروس همتی هستم، متولد همین روزی که در خدمتتون هستم.

به به چه سعادتی خوشحال شدیم واقعاً!!

خیلی ممنون.

پس شما مردادی هستید؟

بله ۱۳ مرداد ۱۳۵۱ در چنین روزی بنده به دنیا آمدم

کجا؟

جنوب تهران

ماشاءالله بزنم به تخته. اصلا بهتون نمیاد.

شکر خدا که پیر نشدم.

از نظر خیلی ها شما تلویزیونی هستید ولی در اصل از بدنه تئاتر می آیید. به ما بگویید تئاتر از کجا شروع شد؟ شما که بنا به رشته تحصیلی باید به قول معروف آموزش پرورشی باشید.

تحصیلات من ریاضی بود ، از سال ۶۷،درهفده سالگی در کانون پرورشی جوادیه تحت نظر آقای حسین پرستار و سید جواد هاشمی کارم را شروع کردم .آن دوره، دوره خیلی خوبی بود. سیفی آزاد که الان در شبکه یک سیما عضو یکی از شوراهای سیاست گذاری است ، مجید آقا کرمی از بچه های خوب رادیو و بازیگر خوب مجید اسماعیلی یکی از فیلم سازان خوب همه بودند. در کل گروه خیلی خوبی بودیم. الان همه اینها در سینما و تلویزیون جایگاه خوبی دارند. من از آن موقع به طور حرفه ای شروع کردم با سریال آقای حاتمی کیا، خاک سرخ و با فیلم مارمولک، فیلمی از آقای کمال تبریزی وارد سینما شدم ؛با نمایش کانو سال ۱۳۷۱ وارد عرصه حرفه ای تئاتر شدم. آخرین بازی من سریال تلویزیونی خوب، بد ، زشت و آخرین سینمایی من سیزده پنجاه و نه سامان سالوربود

و در تئاتر در خدمت دکتر قطب دین صادقی بودم در نمایش طلسم صبح گل که در جشنواره فجر به نمایش رفت.

کار نوشتن هم که همچنان دنبال می شود؟

یک طرحی که در خانه سینما فعلاً ثبت شده طرح فیلم نامه است، قابل توجه بینندگان محترم .چند تا کار دیگه هست که تقدیم می کنم به دوستانی که به هر حال می شناسمشون ؛هم گروهی هایی که هم به قلمشون هم به کارشون اعتماد دارم. نمایش نامه خیلی نوشتم ،آخرین کتاب من نمایش نامه الهه هست.

آقای همتی این روز ها مشغول چه کاری هستید ؟

من در حال حاضر در آستانه چاپ یک ترجمه از چخوف هستم. آنتوان چخوف داستان تخیلی کوتاه ۲ صفحه ای دارد که من آن رابه نمایشنامه تبدیل کردم و در آینده ای نه چندان دور به چاپ خواهد رسید. اصولا نوشتن جزء برنامه های اصلی زندگی من است . فیلم نامه- داستان- داستانک ، نمایش نامه و... وقتی چیزی به ذهنم می رسد سریع گوشه ای ثبتش می کنم که از یادم نرود. بعد از آخرین طرحم که فیلم طبقه حساس بود جدیداً طرحی نوشتم که تقدیم آقای پورحاج علیان کردم ؛نوشته فیلم نامه هم به عهده خودم بود، در واقع طنزی متفاوت با طرح های قبلیم است.

این تنوع در شاخه های مختلف نمایشی و در واقع پرکاری را چطور توجیه می کنید؟

من فقط آب حوض نمی کشم (می خندد). به قول دوستان من آچار فرانسه این حرفه هستم، وقتی می بینم که سینمای بدنم کم شده شروع می کنم به فیلم نامه نوشتن و بازی کردن ، هر وقت احساس کردم که بدنم تنبل شده و بیانم سست شده می روم سمت تئاتر . هر موقع احساس می کنم خلاقیتی به ذهنم رسیده ،آنرا روی کاغذ می آورم و هر موقع می بینم کوزه ام خالی است (منظورم مغزم) شروع می کنم به خوندن تا رشد کنم. هر موقع می بینم به لحاظ سینمایی کم آوردم فیلم می بینم. می خواستم بگویم که کلاً هنر ذاتش هنر است. احساس می کنم هر موقع بتوانی نگاهت را درست کنی یعنی درست نگاه کنی و هدف داشته باشی می توانی در هر ژانری که خواستی بازی کنی به شرطی که سواد داشته باشی، سواد بصری و گویش و بیان . من احساس می کنم از آن آدم هایی هستم که اگر دری را ببندید از پنجره می آیم، اگر پنجره را ببندید از بالکن می آیم، اگه بالکن را ببندید از پله های اضطراری می آیم چون ذاتاً عاشق هنرم.

پس با این همه فعال بودن در عرصه هنر طبیعی است که سراغ تحصیلات تان نرفتید و به وادی هنر وارد شدید.

راستش را بخواهید من عمری است با فرمول سر و کار دارم و توانسته ام نظم خاصی به کارهایم بدهم. احساس می کنم ریاضی مکمل هنر است . یعنی هنر بی نظم امکان پذیر نیست و لازم به ذکر است که در هنر حتما باید سلیقه باشد حتماً باید عشق و علاقه باشد و بنابراین رشته تحصیلی من کمک زیادی به حرفه ی هنری ام کرده است.

موافقید کمی از سوالات حرفه ای فاصله بگیریم؟

بله، موافقم.

شما متاهل هستید یا مجرد؟

بله متاهل هستم و دو فرزند دارم، بهار و نگار ۸ ساله که دوقلو هستند.

دوست دارید که فرزندانتان وارد عرصه هنر شوند؟

اصلاً اصراری نمی کنم. انتخاب با خودشان است ولی ظاهراً به موسیقی علاقه بیشتری دارند.

اگر بهار و نگار بخواهند وارد عرصه بازیگری شوند، پارتی آنها می شوید؟

اصلاً به این موضوع فکر هم نمی کنم. امروزه خیلی باب شده که همه می خواهند با پارتی بازی وارد این عرصه شوند و من مخالف صد در صد این موضوع هستم و اگر هم فرزندانم بخواهند وارد این عرصه شوند خیلی محکم و قاطعانه به دختران گلم می گویم باید از کلاس شروع کنند ، باید از صفر شروع کنند، باید کتاب بخوانند، باید کلاسهای بازیگری را بگذرانند، باید تئاتر ببینند، باید نمایش نامه بخوانند. بعد از منشی صحنه شروع کنند ، از رل کوچک بازی را شروع کنند .

به نظر راه حل چیست؟ این ها که می گویید هم پارتی دارند، هم پول دارند، هم خیلی امکانات دیگر.

ببینید در سینمایی که پول حرف اول را می زند هیچ راه حلی وجود نخواهد داشت. البته حق می دهم چونکه بودجه دولت برای هنر و سینماو تلویزیون بسیار ناچیز است و متاسفانه ما هر روز آدم هایی را می بینیم که با پول وارد این عرصه می شوند و حقیقت تلخ اینکه اصلا راهی وجود دارد ؟ولی یک راهش این است که خودِ اهالی هنر اقوام شان را از مسیرهای حرفه ای وارد کنند نه کانال های مرسوم.

دوباره سوالات ما مسیر هنر را گرفت. انگار همه چیز یک هنرمند با هنر عجین است و کاری هم نمی شود کرد.

منم همینطور فکر می کنم.

شما به عنوان یک تئاتری که از این مسیر وارد سینما و تلویزیون شدید الان اگر بخواهید تئاتر را تعریف کنید درباره آن چه می گویید؟

خوشبختانه این روزها بازیگران خوبی وارد عرصه تئاتر شده اند و خوب هم بازی می کنند. من سر تعظیم نزد بزرگان این هنر فرود می آورم و جای شکرش باقیست که این هنر باستانی که رو به رکود بود و کم کم داشت از یاد ها می رفت به تازگی جانی دوباره گرفته است، هم به لطف بزرگترهای این خانواده و هم به مدد جوان ترها. راستش من بر خلاف برخی، آینده روشن تری برای تئاتر می بینم اما تمرکز آن را در پایتخت دوست ندارم و امیدوارم وقتی در تهران در همه ابعادتئاتر به ثبات رسیدیم، شاهد بلوغ هنر تئاتر در همه استان ها هم باشیم.

آخرین کتابی که خواندید چه بود؟

آخرین کتابی که خواندم جمیله نام داشت.

بازیگر هالیوودی مورد علاقه شما؟

استاد بازیگری البته به نظر من مارلون براندو، آل پاچینو ، رابرت دنیرو .

بازیگر داخلی مورد علاقه شما؟

استاد انتظامی ، استاد پرستویی و اساتیدی چون آتیلا پسیانی و معتمد آریا .

از جوان ترها ؟ هم نسلهای خودتون.

خانم شبنم مقدمی.

شما دوست دارید مهمان بعدی مجله ما چه کسانی باشند؟

از خانم ها گوهر خیر اندیش، از آقایان امین حیایی.

اسطوره تئاتر شما چه کسی است؟

آقای دکتر علی رفیعی.

حرف آخر آقای همتی؟

داشتم فکر می کردم چقدر خوبه زندگی سالم و چه اسم خوبی مجله شما داره و چه خوبه هممون زندگی سالمی داشته با شیم و مجله شما به من یادآوری کرد که زندگی سالم بهتر از بازیگری سالم است. جلو و پشت دوربین سالم زندگی کنیم.

آرزوی سیروس همتی چیست؟

خیلی مختصر و مفید بگویم قبل از اینکه عمرم به پایان برسد ،دوست دارم یک کار یا یک اثر ماندگار از خودم به جای بگذارم.

با بهنوش بختیاری درباره خیلی چیزها

خانواده شلوغ را خیلی دوست دارم

مصاحبه: علی رفیعی
ویرایش و تنظیم: دامون رشیدزاده

در ۲۹ اردیبهشت ماه سال ۱۳۵۴ در شهر تهران و محله مهرآباد در خانواده ای هنرمند واصیل دختری به دنیا آمد که نام اورا بهنوش نهادند. دراین خانواده غیراز بهنوش و پدر و مادرش سه فرزند دیگرنیز وجود داشت که هرسه ازبهنوش بزرگ تر بودند و از بین این سه فرزند دو تا پسر به نام های بهزاد و بهروز و یک دختر به نام بهناز بود. بهنوش هم مثل سایر بچه های هم سن و سال خودش به مدرسه رفت و تحصیلات خود را تا دانشگاه و تا درجه لیسانس آن هم لیسانس مترجمی زبان فرانسوی ادامه داد و مدرک خود را در سال ۱۳۷۷ از دانشگاه آزاد اسلامی دریافت کرد. آموزش بازیگری او در مدرسه رسام هنر زیر نظر خانم مهتاب نصیر پور انجام گرفت و پس از آن بهنوش اولین کار بازیگری خود را در سریال هوای تازه شروع کرد و به صورت رسمی وارد این حرفه شد. او در ضمن بازیگری فعالیت پشت صحنه نیز انجام می داد و کم کم تبدیل به یکی از بهترین منشی های صحنه شد و با بزرگانی همچون کیانوش عیاری و داریوش مهرجویی در عرصه سینما حاضر شد. او در آن زمان فعالیت های زیادی را در زمینه بازیگری انجام داد از قبیل برگبار، روزگارجوانی، همسفر، فرمان و ... ولی به دلیل راضی نشدن از کاری قوی و فیلمنامه خوب و برای اینکه از خود، کارنامه موفقی به جای گذاشته باشد بازیگری را کنار گذاشت. این روال ادامه داشت تا اینکه پس از ۲ سال از طرف رضا عطاران، دوباره برای همکاری دعوت شد و او با خواندن فیلمنامه به انجام این کار تمایل نشان داد.

پس از کار نسبتاً موفق خانه بدوش، بهنوش از طرف پوپک مظفری برای کار مهران مدیری (جایزه بزرگ) دعوت شد. او این بار با چهره ای کاملاً متفاوت نسبت به کار قبلی ظاهر شد و اولین تجربه خود را با مهران مدیری کسب نمود. تا اینکه طولی نکشید که پس از چند ماه بهنوش برای سریالی جدید مورد توجه قرار گرفت که ساخته داریوش کاردان بود بهنوش در این سریال نقش دختری لوس و نازک نارنجی را ایفا می کرد که در این نقش نیز توانست مهارت های خود را به نمایش بگذارد. هنگامی که این سریال داشت رفته رفته در خاطر مخاطبین جا می افتاد، به دلیل تندروی داریوش کاردان و نداشتن آزادی کلام، این سریال با مخالفت هایی مواجه شد که البته افکار و نظرات داریوش کاردان مورد ستایش بود ولی آزادی کلامی در کار نبود. در حین فعالیت بهنوش در «شبکه ۳/۵»، کاری از سوی مهران مدیری در حال ضبط بود که با تعطیل شدن «شبکه ۳/۵» بهنوش نیز وارد کادر بازیگری سریال مهران مدیری با نام شب های بره ره شد.
بهنوش به دلیل درگیری با فعالیت قبلی از قسمت بیستم وارد این سریال شد و دوباره باید نقشی متفاوت نسبت به کار قبلی را بازی می کرد، که انصافاً هم ازعهده این کار به بهترین صورت برآمد.
حالا دیگر بهنوش مورد توجه همگان واقع شده بود؛ با توقف شب های بره ره بلافاصله وارد کار در حال پخشی به نام زندگی به شرط خنده ساخته مهدی مظلومی شد.
با اینکه دوباره این نقش با نقش قبلی متفاوت بود ولی با تجربه ای که بهنوش از سریال های قبلی کسب کرده بود به راحتی ازعهده آن برآمد.
حالا دیگر بهنوش در زمینه طنز صاحب سبک و مقامی بالا شده است ولی دوست دارد که کار در عرصه سینما را نیز تجربه کند و کار سینمایی را هم به کارنامه موفق خود اضافه کند.

✠ خانم بختیاری این روزها مشغول چه کاری هستید؟
به تازگی شروع به کار در تئاتر زنان شکسپیر به کارگردانی بهاره رهنما کردم.

✠ برای اولین تجربه تئاتر چه حسی دارید؟ آیا راضی هستید؟
بله من خیلی تئاتر را دوست دارم و عاشق فضای تئاتر شدم و احساس می کنم باید زودتر پا به این عرصه می گذاشتم. البته بسیار سخت است. چون باید از همه پیشنهادات کاری و مسائل مالی بگذری ولی در عوض یک حالت روحی فوق العاده ای بدست می آوری . این باعث شد که برای بچه های تئاتر احترام بیشتری قائل باشم و از الان به بعد هم سعی می کنم بیشتر فکر معطوف تئاتر باشد تا فعالیت های دیگر.

✠ چی شد که رو به تئاتر آوردید و انگیزه شما چی بود؟
خب بالاخره بعد از مدتی هر بازیگری مکانیکی می شود و بازی جلوی دوربین براش مثل رانندگی عادی می شود.
تئاتر نوعی تمرین برای بازیگر - برای فن بیان - حرکات بدن است ، می فهمی که چه کاره ای و یک بار دیگر خودت رو به طور جدی محک می زنی . کسانی که در تصویر می مانند و علاقه ای به تئاتر نشان نمی دهند به نظر من اشتباه می کنند. هنر بازیگری با رفتن به تئاتر جذاب تر می شود و متاسفانه این همه سال این کار را انجام ندادم . ولی تئاتر، علیرغم سختی هایی که دارد بسیار لذت بخش است . بازیگری که تئاتر کار نکند مثل دندان لقی می ماند که هر لحظه امکان افتادنش هست.

✠ نظر دوستان و مخاطبینتان درباره بازی شما در تئاتر چه بوده؟
شاید باور نکنید من با استقبال خیلی خوبی روبرو شدم و اکثر دوستان و آشنایان به من می گویند تو اشتباهی وارد تلویزیون شدی و باید از همان اول باید تئاتر کار می کردی...

✠ آیا این اولین تجربه شما در تئاتر است؟
بله ولی من دوره های ابتدایی تئاتر را در سال ۷۴ گذراندم و یک تئاتر هم زیر نظر استاد نصیر پور تمرین کردیم که به اجرا نرسید. همچنین تئاتری در سال ۸۸ تمرین کردیم به کارگردانی محمد رحمانیان که تا مرحله اجرا هم پیش رفت ولی متاسفانه مسائلی پیش آمد و کار اجرا نشد. بعد از آن من پیشنهاد های دیگری هم داشتم که متاسفانه به دلیل تداخل کارهای تصویری نتوانستم پیشنهادات را قبول کنم و صبر کردم تا بتوانم با دوست خوبم خانم بهاره رهنما کار کنم و به دلیل علاقه زیادی که به بهاره جان دارم و کارهای زنانه اش و تلاشی که در بهاره رهنما دیدم صبر کردم تا با او کار کنم. جدا از علاقه زیادی که به بهاره رهنما دارم ، کارگردان خوبی است چون بدون تعارف و بی رودروایسی کار می کند، من از او ممنونم که این افتخار را داد که در نقش زیبای کلوپاترا ایفای نقش کنم؛ نقشی که شاید در خواب هم نمی دیدم. نمی دانم چه شد که بهاره این نقش را به من با این جثه ریز و کودکانه داد. من هم نهایت تلاشم را می کنم تا بتوانم این نقش را به خوبی اجرا کنم. لازم است بگویم که با یکسری قوانین تئاتری آشنا شدم که برای من تازگی داشت. من که یک بازیگر بداهه گو هستم متوجه شدم در

BEHNOUSH BAKHTIARI

تئاتر چنین چیزی موجب می شود کل تمرکز بازیگران دیگر به هم بخورد و باعث به هم خوردن نظم تئاتر می شود. اجازه بدهید از دیگر دوستان بازیگر بگویم که همه شان را دوست دارم. خانم مهناز افشار که به لحاظ بازی به درجات بالایی رسیده و همچنین خانم سحر دولتشاهی ، خانم کمند امیر سلیمانی که از ۶ سالگی روی صحنه بوده ، نسیم ادبی که از بهترین های تئاتر هستند و بازی کردن در کنارشان در عین دشوار بودن باعث افتخار است.

اگر پیشنهاد تئاتری به شما بشود باز هم قبول می کنید؟

بله صد در صد. زحمات زیادی را که در کار تصویر کشیده ام شاید نتوانم در صحنه تئاتر انجام دهم چرا که من از ۲۰ سال پیش تا به الان از جارو کردن صحنه ، تهیه غذا، منشی صحنه گری و دستیار کارگردانی شروع به کار کردم و افتخار می کنم که اینقدر زحمت کشیدم و می توانم به جرات بگویم که من بچه سینما هستم و بدجوری خاکش را خورده ام. واقعاً خیلی سختی کشیدم هیچ پشتیبان مالی و پارتی نداشتم و از منشی گری و ماهی ۲۰۰ هزار تومان شروع کردم. در گرمای تابستان و سرمای زمستان روزی ۱۴ ساعت کار کردم. با آدم های عجیب و غریب سرو کله زدم و همه این تلاش ها و سختی ها باعث شد تا بهنوش بختیاری بمانم. بگذارید گلایه ای کنم، چند وقت پیش در مجله ای مطلبی خواندم درباره خودم که خیلی ناراحت شدم. نوشته بودند یک بازیگر خیلی خیلی مردمی. جزئیاتش این بود که بهنوش بختیاری دکلمه می گوید، گزارش فوتبال می کند، در برنامه آشپزی شرکت می کند سفیر محیط زیست است،سفیر صلح است،دوبله می کند و در مسابقات رالی شرکت می کند، که هیچ کدام از این ها ربطی به حرفش ندارد.

باید بگویم که این ها هیچ کدام بی ربط به بازیگری نیست و تازه مگر چه اشکالی دارد، اگر کسی توانمندی هایی دارد باید سرزنش شود؟ اگر من این کارها را انجام می دهم لابد توانایی انجام این کارها را دارم. ولی متاسفانه شرایط جوری شده که به جای تشویق و تشکر، مدام از آدم انتقادهای بی اساس و بی مورد می کنند. من به شدت در این سالها بی محبتی دیده ام به خصوص از صدا و سیما که به شدت با من و بسیاری دیگر از هنرمندان رفتار بدی کرد. این روزها در دنیای مجازی مطالبی می نویسند راجع به ما بازیگر ها که انگار ما ابزار هستیم و هیچگونه احساساتی نداریم و با بی مهری هر چه تمامتر ما را مورد انتقادها قرار می دهند گویی حسودی، شغل دوم ما ایرانی ها شده . بیایید با هم سالم زندگی کنیم و به هم احترام بگذاریم و بخشیدن را یاد بگیریم.

به نظر خودتان پرکارترین سالهای کاری شما کی بوده است؟

اوایل ورودم به عرصه سینما و تلویزیون پرکارترین و پرزحمت ترین روزهای کاری من بوده که دو سه برابر مردم عادی کار می کردم و کمتر پول می گرفتم.

بیایید کمی از زندگی حرفه ای بهنوش بختیاری فاصله بگیریم، موافق هستید؟

بله. بفرمایید.

شما متاهل هستید، درست است؟

بله، بنده ۷ سال است که متاهل هستم و همسرم را عاشقانه دوست دارم.(محمدرضا آریان نویسنده محبوب کشور)

فرزندی هم دارید؟

خیر ،ولی ۳ تا فرزند خوانده دارم: بینا، یگانه، حنانه .

دوست دارید چند فرزند داشته باشید؟

من عاشق خانواده شلوغ هستم و از خدا می خواهم فرزندانی به من هدیه دهد و هیچ حسی مثل مادر بودن مرا خوشحال نمی کند.

دوستان صمیمی شما چه کسانی هستند؟

بهاره رهنما، الناز شاکر دوست، شقایق دهقان.

دوست دارید در ماهنامه بعدی ما چه کسی مهمان باشد؟

بازیگران تئاتر و خانم الناز شاکر دوست.

بازیگر زن مورد علاقه شما؟

خانم گوهر خیراندیش.

بازیگر خارجی مورد علاقه شما؟

تام کروز، مت دیمون، مورگان فریمن.

قرمز هستید یا آبی؟

قرمزته.

خواننده مورد علاقه شما؟

سعید مدرس، محمد علیزاده، مهدی یراحی ، سیروان خسروی.

آرزوی بهنوش بختیاری :

آرزو دارم خانواده شلوغی داشته باشم و شوهرم سالیان سال در کنارم باشد و آرزو دارم فرهنگ کشورمان پیشرفت کند و بیشتر به هم احترام بگذاریم. بیشتر گذشت کنیم و روحی آرام داشته باشیم تا بتوانیم سالم زندگی کنیم و زندگی سالمی داشته باشیم.

BEHNOUSH BAKHTIARI

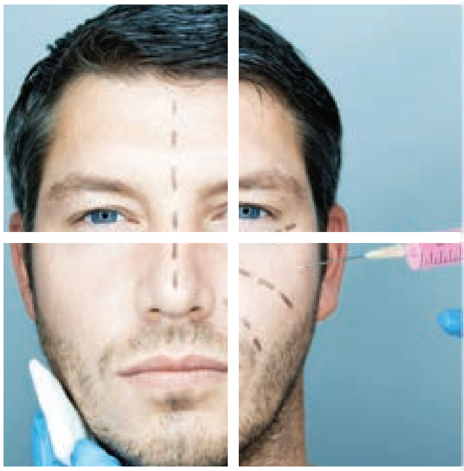
"

تئاتر نوعی تمرین برای بازیگر- برای فن بیان وحرکات بدن-است ، می فهمی که چه کاره ای و یک بار دیگر خودت را به طور جدی محک می زنی . کسانی که در تصویر می مانند و علاقه ای به تئاتر نشان نمی دهند به نظر من اشتباه می کنند. هنر بازیگری با رفتن به تئاتر جذاب تر می شود و متاسفم که این همه سال من این کار را انجام ندادم. ولی تئاتر،علیرغم سختی هایی که دارد بسیار لذت بخش است.

فصل دهم

مطب

- دکتر صدف فاطمی
- دکتر محسن سلیمانی
- دکتر مریم ملکی
- دکتر فروغی
- دکتر الهام فردین پور
- دکتر ونوس مجلسی



- دکتر شهریار لقمانی
- دکتر حسین ابدالی
- دکتر علی فرخانی
- دکتر زهرا ممتاز پور
- دکتر مریم طباطباییان
- دکتر کامبیز بهشید

دکتر محسن سلیمانی

عضو انجمن لیزر ایران
دارای گواهینامه پیوند مو از انجمن جراحان ایران

دربارە کاشت موی طبیعی

ادامه از مجله قبلی

بلافاصله پس از برداشتن قسمت اهدا کننده ،بافت آن در سرم سرد قرار داده می شود تا حرارت آن پایین بیاید وبقاء سلول ها افزایش پیدا کند. فقط چند ساعت از زمان برداشتن تاکاشت گرافتها فرصت هست که در طی این مدت فولیکول موها باید سرد و مرطوب باقی بماند تا به حیات خود بهتر ادامه دهد، پس از آن که گرافتها جدا شدند روی صفحات مخصوص چیده می شوند تا کاشته شوند ،یکی از استانداردهای لازم برای جداسازی گرافتها استفاده از میکروسکوپ می باشد،استفاده از میکروسکوپ باعث می شود که ریشه موها در حین جداسازی گرافتها آسیب کمتری ببینند واین مسئله باعث می شود که گاها تا ۳۰درصد افزایش رشد داشته باشد.استفاده از میکروسکوپ برای اولین بار توسط دکتر Boblimmer در یکی از کشورهای صنعتی رایج شد.وی فردی است که برای اولین بار جداسازی زیر میکروسکوپ و روش فولیکولار یونیت راارائه کرد و بعدا از طرف اکثر پزشکان به عنوان بهترین روش پیوند مو پذیرفته شد.پس از جداسازی گرافتها توسط تیغ های بسیار ظریف جراحی ،جای آنها روی سر تعیین می شود که این مرحله بسیار دقیق است وتراکم و زاویه موها دراین مرحله مشخص می شود،سپس مرحله کاشت آغاز می گردد که وقت گیر ترین قسمت عمل پیوند مو بوده ودر طی آن با وسایل مخصوص وتحت بزرگ نمایی گرافتهای جدا شده درداخل شکاف های بسار ریز که توسط پزشک جهت گرافتها ایجاد می شود، کاشته می شود. در کلینیک تخصصی پوست ومو بهین (دکتر محسن سلیمانی) بهترین روشها براساس نوع مو وسربیمار انتخاب می گردد.

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

Dr.Fatemi
www.Drsadaffatemi.com
دکتر صدف فاطمی
دارای مدرك بین المللی Skin care و PRP
از کانادا، آلمان و دانشگاه تهران
خیابان آماد گاه-ساختمان گلدیس
ورودی اول-طبقه اول.
تلفن ۳۲۲۱۵۹۵۹-۰۳۱

لیزر موهای زائد

از بین بردن موهای زائد بدن از دیـــر باز مورد توجه پزشکان متخصص زیبایی و عموم مردم بوده است. روشهای قدیمی مانند تراشیدن یا کندن موها به طرق مختلف و اســـتفاده از انواع داروهای موبر همگی اثر موقت دارند.

بعضی از افراد از لیزر به دلایل مختلف خصوصا عدم اطلاع و اگاهـــی از ماهییت لیزر می ترســـند و فکر می کنند شاید لیزر مو برای بدنشان بعدا عارضه ایجاد کند، باید گفت که لیزر در واقع طیف خاصی از نور است که تقویت شده.

امروزه لیزر به عنوان بهترین، موثر ترین و سریعترین روش از بین بردن موهای ناخواســـته جای خود را در سراسر دنیا باز کرده اســـت. اشعه لیزر بدون آنکه به سطح پوست آسیبی وارد کند وارد پوست می شود و جذب فولیکولهای مو می گردد. بدین ترتیب به طور همزمان صدها فولیکول مو تخریب می شوند. در روش لیزر از یک نور با یک طول موج مشـــخص که توسط رنگدانه ملانین داخل مو جذب می شـــود، استفاده می گردد؛ نور در محل هدف به انرژی گرمایی تبدیل شده و فولیکول و پیاز مو را از بین می برد، بدون اینکه به پوست اطراف صدمه ای برساند.

از دهه ۱۹۹۰ میلادی تا کنون درمان موهای زائد با لیزر پیشرفتهای چشمگیری کرده است به نحوی که امروز چندین نوع لیزر مختلف بـــرای این امر وجود دارند.

انتخاب نوع لیزر به رنگ و نوع پوست و ضخامت مو بســـتگی دارد. هم اکنون لیزر امکان برطرف کردن موهای اضافه در تمامی نواحی بدن و در هر نوع پوستی را فراهم می کند. در عین حال کاربرد غلط لیزر توسط افراد غیر متخصص می توانـــد خطراتی هم به دنبال داشته باشد. از این رو لازم است که درمان با لیزر تنها توسط متخصصین و در مراکز درمانی مجهز صورت پذیرد.

طبق تعریف ســـازمان های معتبر جهانی، لیزر جز درمانهایی است که بطور دائمی موهای زاید را از بین می برد ولی از لحاظ علمی از بین بردان دائمی موهای زائد تعریف خاص خـــود را دارد بطوریکه بعد از کامل کردن جلســـات لیزر اگر تا ۱۲ماه موهای منطقه لیزر شده در نیاید، درمان دائمی محسوب می شود، دلیل هم این است که اگر شخصی بعد از این مدت مجددا دچار عود موهای زاید شود به علت های دیگر می باشد نه اینکه لیزر موثر نبوده مثلا اینکه شخص دچار کیست تخمدان است یا دچار اختلالات هورمونی بوده یا اخیرا مبتلاشده، لذا در همان منطقه ای که لیزر شده ریشه مو تخریب شده ولی به علت اختلالات هورمونی موهای زائد بیمار درست در همان منطقه یا مجاور ناحیه لیزر شده عود کرده است.

در صورتی که بعد از ۶ تا ۱۲ ماه بعد از اتمام جلسات لیزر موها عود نکند احتمال عود یا بازگشت مجدد موهای زائد بسیار کم خواهد بود مگر کسانی که دچار مشکلات غددی و اختلالات هورمونی باشند که در اینصورت هم با تشخیص دقیق علت و درمان صحیح دارویی احتمال عود موها کمتر خواهد شد و لااقل شدت عود موهای زائد مشابه قبل از شروع لیزر درمانی نخواهد بود. از سویی تنها راه درمان موهایی که در هنگام رشد و خروج مو از پوست، زیر پوست می روند و باعث جوش یا لک مخصوصا در ناحیه گردن آقایان و ســـاق پای خانمها می شود، لیزر اســـت. لیزر باعث از بین بردن موها می شود در نتیجه مویی رشد نخواهد کرد که زیر پوست برود و ایجاد جوش یا لک کند.

چه کسی کاندید خوب برای درمان با لیزر است؟

چون انرژی نور توســـط رنگدانه پوستی بنام ملانین جذب می شود، افرادی که دارای موهای تیره و خشن و دارای پوستی روشن هستند بهترین انتخاب برای درمان با لیزر می باشـــند. در افرادی که پوست تیره دارند چون ملانین پوستی در جذب انرژی نور لیزر با ملانین مو رقابت می کند، انرژی رسیده به مو کمتر از حد معمول است و اثر لیزر نیز به مراتب کمتر است و در این افراد احتمال صدمه پوستی توسط لیزر بالا است.

تا کنون افرادی که پوست تیره داشتند، جهت لیزر مورد توجه قرار نمی گرفتند ولی با دســـتگاه لیزر با سیستم خنک کنندگی بســـیار عالی و پالس زمانی طولانی جهت خنک شدن پوست، این امکان بوجود آمده که این افراد نیز از درمان با لیزر سود ببرند.

در افراد با موی روشن و سفید اثر لیزر به مراتب کمتر است و باید با الکترولیز موها را از بین برد، ولی در افرادی که دارای مقداری ملانین در مو هستند، از روش مخلوط (لیزر و الکترولیز) می توان استفاده کرد.

مراقبتهای قبل از لیزر:

چون باید مو در فولیکول مو قرار گرفته باشد تا درمان با موفقیت صورت گیرد، بیـــن درمانهای لیزر نباید از موم و بند اســـتفاده کرد و در فواصل بین جلسات لیزر باید از تراشیدن و یا قیچی کردن استفاده کرد.

در موقع لیزر نباید موها بلند باشند و باید قبل از لیزر آنها را تراشید. نکته دیگر اینکه محل موهای زائد، در مقدار تاثیر لیزر و تعداد جلسات آن تاثیر دارد؛ مثلا در ناحیه صورت معمولا موهای چانه نسبت به سایر نقاط صورت به درمان با لیزر مو مقاوم تر است و به تعداد جلسات بیشتری برای درمان نیاز دارد.

در ضمن نکته مهم دیگر اینکه هیچ لیزری روی موهای سفید اثر ندارد. احتمالا می دانید که هر چه موها تیره تر و کلفت تر باشد تاثیر لیزر بیشتر است لذا اکثر لیزرها روی موهای بور و کم رنگ تاثیر کمتری دارند و حدودا می توانند ۳۰ تا ۴۰ درصد این موها را از بین ببرند.

در نسل جدید لیزر ها که بهترین آنها لیزر الکساندرا می باشد بیمار هیچگونه احســـاس ناراحتی یا درد نخواهد داشت.

مجتمع تخصصی زنان و نازایی

Gynecology Community

عشق و علاقه خدمت به بیماران و استیصال و سردرگمی زوجهای نابارور که هر یک برای رسیدن به نتیجه به اقصی نقاط کشور و حتی خارج از کشور سر می زدند، دغدغه اصلی و انگیزه ما بود که به سـهم خود در زمینه درمان ناباروری امکاناتی در استان فراهم آوریم شاید گوشه ای از دین خود را نسبت به جامعه ادا کرده باشیم .از سال ۱۳۶۲ پیگیری و پایه ریزی این مهم انجام شـد و پس از تلاش فراوان و وارد نمودن تجهیزات مدرن روز و طی دوره های لازم و کسب اجازه از وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی ، رسماً این مرکز در سال ۱۳۷۲افتتاح شد .در همان سال موفق به انجام اولین IVF(لقاح آزمایشگاهی) شدیم واولین نوزاد حاصل از IVFما در سـال ۱۳۷۳ متولد شد . از آن پس با انجام مطالعات و تحقیقات فراوان ، شرکت در کنگره های داخلی و خارجی ، استفاده از تکنولوژی های مدرن و استفاده از کادر مجرب و دلسوز تا کنون توانسته ایم چندین هزار نوزاد را به دامان پرانتظار بیماران نابارور تقدیم نماییم تا جایی که اکنون آمار نوزادان متولد شده از فن آوریهایِ کمک باروری در کلینیک ما به حدود ۴۰ درصد رسیده که کاملاً منطبق با استانداردهای جهانی می باشد .

انجام عمل میکرواینجکشن (تلقیح اسپرم به داخل تخمک) ، عمـل ZIFT ،GIFT (تزریـق جنیـن و گامـت بـه درون لوله هـای رحمی)، عمـل IUI (تزریق اسـپرم درون رحم) ، لقاح آزمایشـگاهی با تخمک و جنین اهدایـی ، تلقیح به رحمهـای جایگزیـن ، فریز جنیـن از فعالیتهـای عمده ایـن کلینیـک در درمان بیمـاران نابـارور می باشـد . همچنین انجـام اعمال لاپاراسـکوپی و هیستروسـکوپی تشـخیصی و درمانی بـا پیشـرفته ترین دسـتگاهها ، تعیین جنسیت و PGD ، از اعمال شـایان توجه این کلینیک می باشد .

از دیگر فعالیتهای این کلینیک می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تشـخیص علت و درمان سـقطهای مکرر، مراقبتهای دوران بارداری و پس از زایمان ، مانیتورینگ جنین ، انجام سونوگرافی واژینال و ابدومینال و درمان بیماریهای زنان .

این مجتمع همه روزه از ساعت ۷ صبح الی ۹ شب و حتّی روزهای تعطیل و جمعه ، پذیرای بیماران می باشد .

گروه متخصّصین زنان، زایمان و نازایی این کلینیک:

دکتر سیّد مهدی احمدی　　دکتر سیّد اسداله کلانتری

دکتر بهار شاکریان　　دکتر الهام پورعلی　　دکتر شهلا یوسف زاده

دکتر الهام اولیاپناه　　دکتر بیتا رفیعی مقدم　　دکتر الهه خالصی

آدرس: اصفهان، پل بزرگمهر، خیابان سلمان فارسی، جنب مرکز باروری و ناباروری اصفهان، پلاک ۲۷

تلفن: ۳۲۶۷۸۰۰۳-۳۲۶۷۸۰۵۵

فکس: ۳۲۶۷۸۱۱۵

همشهریان گرامی

در صورتیکه مایلید

روزنامه نسل فردا و یا

مجله زندگی سالم را درب دفتر

یا منزل خود دریافت کنید

باشماره ۳۲۲۷۴۵۰۸ - ۰۳۱

تماس و یا درخواست خود را

به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۲

پیامک کنید

روابط عمومی روزنامه نسل فردا

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

لیپوماتیک جایگزین برتر ساکشن و لیپولیزر

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

به همین دلیل محققان همیشه در جهت اصلاح مشکلات به فکر ابداع و تولید دستگاه هایی هستند که علاوه بر راحت تر بودن ، بی خطر تر و کم عارضه تر هم باشند واما لیپوماتیک روشی کاملا سرپایی و بدون نیاز به بیهوشی بوده وحجم زیادی از چربی تنها در یک جلسه تخلیه می شود که همراه با کمترین ورم و کبودی، درد و بدون خطر ایجاد آمبولی است.

این روش نه تنها باعث افتادگی بیشتر پوست نمی شود بلکه به سفت تر شدن آن نیز کمک می کند. نکته مهم و جالب این است که کاهش سایز تا مدتها بعد از عمل ادامه دارد و باعث رفع سلولیت نیز می شود.

ورزش و تغییر سبک وشیوه زندگی کمک به حفظ سایز بدن می کند. بدلیل عدم استفاده از لیزر و عدم ایجاد حرارت در بافت چربی امکان فیبروز در بافت زیر پوست بسیار کم است و به این علت انتخاب دستگاه لیپوماتیک برای شکم خانمهایی که تاکنون زایمان نداشته اند مناسب تر است ، همچنین این روش برای افرادی که قبلا ساکشن و یا لیپولیزر شده اند و بافت چربی سفت و فیبروز شده است مناسب تر از سایر روشهای قبلی است. این دستگاه که توسط سازمان غذایی دارویی آمریکا اف دی آ تایید شده است ، سیستمی قابل اعتماد، اثبات شده است که با روشی بی خطر و موثر و دقیق، این امکان را می دهد که حجمی از چربی های موضعی را بردارد.

در روش Lipomatic، سلول های چربی، ابتدا به روش کاملا فیزیکی و نه اشعه و یا حرارت تخریب شده (توسط حرکات لرزشی کانولا بصورت امولسیون در می آید) و سپس این چربی امولسیفیه به آرامی برای پیکر بندی بدن توسط خود دستگاه از بدن خارج می شود. Lipomatic مشکل ایمنی را که در روش سنتی لیپوساکشن وجود داشت را رفع کرده است و سیستم امنیتی فعال آن محافظت از بافت بدن (اعصاب، رگهای خونی، ماهیچه ها) را بر عهده دارد . در این روش هدف، معمولا کم کردن وزن نیست بلکه تغییر سایز، حجم و فرم است . این عمل بسیار راحت و بدون عارضه است و نتیجه آن بسیار رضایت بخش است.

البته به طور کلی نتایج عملهای زیبایی ممکن است کاملا مطابق با تصورات ذهنی شما نباشد. مردم عمدتاً بدنبال راهی راحت و بی دردسر هستند تا از دست این چربی ها خلاص شوند. ولی حقیقت این است که لیپوساکشن و روش جدیدتر ش لیپوماتیک نه برای کاهش وزن بلکه برای جابجایی چربیهای بدن کسانی طراحی شده است که بطور ارثی توزیع چربی در بدن آنها زیبا نیست. مثلاً بجای اینکه چربی در پائین تنه ورانهای آن ها جمع شود و به آنها زیبایی زنانه بدهد در شکمشان جمع شده و آنها را زشت و بی قواره می کند. قبل از هر گونه تصمیم گیری با پزشکان کلینیک تخصصی پوست و لیزر هور مشورت کنید. ما بهترین راه را برای رسیدن به بهترین نتیجه به شما پیشنهاد میدهیم.

لیپوماتیک جایگزین برتر ساکشن ولیپولیزر

روش لیپوماتیک جدیدترین روش تخلیه چربی از بدن با نتیجه ای کاملا متفاوت و باور نکردنی در مقایسه با سایر روش های تخلیه چربی مثل ساکشن و یا لیپولیزر است. کلینیک تخصصی پوست، پیوند مو ولیزر هور به عنوان تنها و اولین کلینیک ارائه دهنده این روش در استان اصفهان مفتخر است این تکنولوژی را برای اولین بار در اختیار شما عزیزان قرار دهد.

تاکنون بیش از هزار عمل ساکشن و لیپولیزر در این کلینیک انجام شده است .

در راستای بهبود کیفیت اعمال لاغری و رفع چاقیهای موضعی این کلینیک مدام در تلاش است که به روز ترین دستگاه ها را در اختیار هموطنان عزیز قرار دهد.

مروری بر روشهای قبلی :

۱- روش لیپوساکشن به معنی خارج کردن چربی های منطقه ای و موضعی با قدرت مکش است. سالهاست که این روش انجام می شود ابتدا با دستگاههای قدیمی نیاز به بستری و بیهوشی عمومی بود و حجم چربی کمتری خارج می شد و میزانِ خونریزی تورم ودرد بیشتر بود ، ضمناً بیمار تحت بیهوشی عمومی و خطرات آن قرار می گرفت و احتمال آمبولی نیز بیشتر بود و بیمار حدود یک سایز کم می شد. با ابداع روشهای نوین بتدریج پزشکان رو به روشهای کم خطرتر و سریعتر آوردند.

۲- در دوش اولتراسونیک، چربی با قدرت امواج گرمایی شکسته و سپس با دستگاه مکش خارج می شد ،این روش هم به علت اثرات گرمایی می تواند باعث سوختگی و از دست رفتن پوست و سوختگی بافتهای عمقی شود.

۳- در روش لیپولیزر استفاده از لیزر قبل از انجام لیپوساکشن است یعنی پس از تزریق مایع تامی سنت چربیها به کمک لیزر شکسته می شوند و سپس به صورت چربی مایع شده خارج می شوند، این روش البته در دست پزشکان محتاط و ماهر مشکل خاصی بدنبال نداشت ولی در مواردی بدلیل بی احتیاطی پزشک و یا استفاده از دستگاه های غیر استاندارد با درجات بالا، سوختگی پوست و یا فیبروز و سفت شدن منطقه ای زیر پوست دیده می شد.

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

استخر و سونای
کارگران
اداره امور ورزش کارگران
استان اصفهان
بوفه
پارکینگ رایگان
صبح ها : بانوان
عصر ها : آقایان
سونای خشک
سونای بخار
جکوزی
آموزش شنای عمومی و خصوصی
شنای موزون
ورزش در آب
ایروبیک و آمادگی جسمانی در آب
با ارائه دفترچه بیمه و دریافت کارت عضویت از ۵۰ تا ۱۰۰ درصد
تخفیف هفتگی استخر کارگران بهره مند شوید.
تلفن استخر : ۶۶۴۰۴۱۷ (ده خط)
در مجموعه فرهنگی ورزشی کارگران انواع رشته های توپی، رزمی، کشتی، شطرنج، سالن های بدنسازی و کلاس های آموزش نقاشی، حسابداری و کامپیوتر و همچنین رستوران، نمایندگی بیمه آسیا، کتابفروشی و مرکز شناسایی و بهبود ناهنجاری های اسکلتی و تناسب اندام دایر و آماده خدمت رسانی به همشهریان عزیز می باشد.
چهارباغ بالا. روبروی بیمارستان دکتر شریعتی. مجموعه فرهنگی ورزشی کارگران تلفن: ۶۶۱۱۴۱۰

فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

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

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 و مدل های مختلف.

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

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

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

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

انواع ماکت های هلیکوپتر وهواپیمای شکاری ومسافربری در ابعاد مختلف

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

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

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

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

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

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

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

هدف ما خدمت صادقانه وجلب رضایت شماست

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

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۲۳۰۶۴۵ - ۳۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماکن تاریخی شهر اصفهان.

امکانات: پارکینگ، wifi رایگان

۲۴ ساعته

به مدیریت آقای جهانی

آدرس: خ چهارباغ عباسی، نرسیده به میدان انقلاب

تلفن: ۳۲۲۲۱۵۹۹ - فکس: ۳۲۲۱۲۸۵۲ - ۰۳۱ IsfahanToosHotel.com

Entertainment complex رومانس رستوران و کافه سنتی
Traditional Restaurant ROMANOS

سفره خانه سنتی رومانس آماده پذیرایی از میهمانی های شما

تلفن های رزرو: ۳۶۲۴۰۰۹۴

۳۶۲۴۰۲۹۵

اصفهان - میدان جلفا - زیر بازارچه حمام قدیمی جلفا

هر روز طلوع خورشید را آنلاین مشاهده کنید
www.khorshidonline.com

آزمایشگاه
تشخیص طبی
و آسیب شناسی
دکتر برادران
آزمایشات زنان و مامایی، سلامت جنین،
سقط های عادتی و نازایی
طرف قرارداد با کلیه بیمه ها
مسئول فنی: دکتر شهزاد برادران و دکتر آذر برادران
عضو هیئت علمی
آدرس: چهارراه فلسطین، ابتدای خیابان فردوسی،
جنب بانک رفاه، ساختمان حکیم
تلفکس: ۳۲۲۲۹۲۸۴ تلفن: ۵ - ۳۲۲۴۰۴۳۴

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی
آموزش خوش خطی و خوشنویسی
آموزشگاه هنری زارع زاده
آموزش خوشنویسی با قلم فی
شهریه مناسب، ساعت های متنوع
آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، تذهیب و مینیاتور
۲۰ جلسه نیمه خصوصی تضمینی
با خودکارتان خوش بنویسید.
تلفن: ۳۲۱۲۱۰۷۰ ۳۲۲۰۷۰۲۰
(حتی جمعه ها)
با روش سمعی و بصری
با ۱۱ سال سابقه
آموزش خوشنویسی خط لاتین
www.aazz.ir
آدرس: دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد(۵)

آرایشگاه
آیسان روز
با ۲۵ سال
سابقه
برای عروس خانم ها
۳۰ درصد تخفیف ویژه
با مواد گریماس
آدرس: خیابان نشاط چهار راه هشت بهشت روبروی عکاسی مردمک
۰۹۱۳۳۰۳۱۱۳۸—۳۲۷۳۰۳۳۴ خانم آقایی — ساعات کار ۹ — ۱۲ و ۴ — ۷:۳۰

فروشگاه آرایشی و بهداشتی
آرام
Aram
آرایشی، بهداشتی، طبی، عطر و ادکلن مارک
به صورت نقد و اقساط با شرایط ویژه فروشگاه آرام
مارک های آرایشی: دبورا، دایانا، برژوآ، بیو، کلینیک، لانکوم.
مارک های طبی: لیراک، گینو، کیو وی، موسـتلا، اگزوویانس،
ایوروشه.
آدرس: فلکه ارتش، پاساژ جهان آرا، واحد۸، فروشگاه آرام.
تلفن: ۰۹۱۳۲۹۴۴۷۵۹
۳۶۲۶۰۵۸۵
طالبیان

بهبود روابط جنسی آقایان
معتبر ترین ارائه دهنده ی پکیج های توان بخشی
با تخفیف ویـژه
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

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

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

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

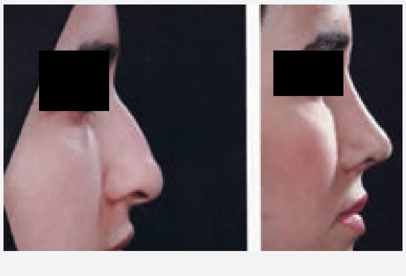
ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۶۱۷ - ۳۶۲۰۵۰۵۰-۳۶۲۰۴۰۴۰

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.



مطب پوست و زیبایی

خانم دکتر فروغی

رفع چین و چروک با جدیدترین متد روز دنیا بدون جراحی
از بین بردن هر گونه اسکار جراحی و جای جوش
لاغری موضعی تنها در ۵-۳ جلسه
پاک کردن هر نوع تاتو
لیزر موهای زائد

آدرس: مرداویج روبروی پارک مرداویج پاساژ قائم تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵

دکتر زهرا ممتاز پور

پوست، مو و زیبایی

چگونه از پوست در برابر آفتاب محافظت کنیم:

ریسک ابتلاء به سرطان پوست در افرادی که در طی بلوغ، بیش از پنج آفتاب سوختگی شدید(بویژه اگر همراه تاول باشد) داشته‌اند دو برابر است.مهم ترین نکته در محافظت از پوست،مانع شدن از تابش اشعه ماوراء بنفش وصدمات ناشی از آن بر پوست است. آسانترین راه پرهیز از اشعه، قرار نگرفتن در معرض نور خورشید می‌باشد،به ویژه در ساعات میانی روز که میزان اشعه حداکثر است. با این حال پرهیز از نور مستقیم خورشید نمی‌تواند بدن انسان را بطور کامل در برابر اشعه‌ها محافظت نماید،لذااستفاده از مواد ضد آفتاب در زمان‌هائی که خارج از منزل هستیم اهمیت دارد.راه‌های دیگری که می‌توان برای محافظت از پوست بکار برد استفاده از کلاه‌های لبه دار برای محافظت سر و گردن وپوشیدن لباس‌هایی که مانع برخورد اشعه به بدن می‌شود واستفاده صحیح از کرم ضد آفتاب است. در چنین مواردی استفاده از کرم ضد افتاب هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار الزامی است. و اگر ضد آفتاب استفاده نمی‌کنیم بهتر است زمان مواجهه با نور آفتاب کاهش یابد تا دچار آفتاب سوختگی نشویم.

چه ضد آفتابی مناسب است؟

مزایای ضدآفتاب‌ها به اثبات رسیده است. بخشی از این مزایا پیشگیری از آفتاب‌سوختگی، سرطان پوست و پیری زودرس پوست می‌باشد.ضدآفتابی ایده‌آل محسوب می‌شود که علاوه بر حفاظت در برابر اثر طول موج‌های ماورای‌بنفش نوع B که بالاترین خاصیت سرطان زایی را دارد،نوع A، در برابر طول موج‌های بلند ماورای‌بنفش، نورمرئی و مادون‌قرمز نیز حفاظت ایجاد نماید.

ضدآفتاب‌ها را به دو نوع فیزیکی و شیمیایی تقسیم می کنند:ضدآفتاب‌های فیزیکی با منعکس نمودن نور از سطح پوست، عمل می‌نمایند. آنها سبب رنگی شدن پوست و پوشش دادن لکه‌های تیره و تغییرات سطحی پوست خواهند شد. ضدآفتاب‌های فیزیکی به دلیل دارا بودن عوارض جانبی کمتر و طیف اثر بخشی وسیع تر در برابر طول موج‌های آفتاب، از مقبولیت بیشتری برخوردارند، تنها ایراد آنها تغییر رنگ پوست مصرف کننده است که در آقایان گاهی ناخوشایند می‌باشد و لذا برای جبران این اشکال، کارخانجات سازنده، انواع ضدآفتاب فیزیکی ریز ذرّه را به بازار عرضه داشته‌اند که تطابق با رنگ پوست مصرف‌کننده داشته باشند.ضدآفتاب‌های شیمیایی با جذب نمودن نور خورشید و تبدیل نمودن آن به انرژی گرمایی عمل می‌نمایند. این ضدآفتاب‌ها سبب تغییر چندانی در رنگ پوست فرد نشده و براحتی با آب قابل شستشو هستند ولی در اثر مصرف ضدآفتاب‌های شیمیایی، مواردی از ازدیاد حساسیت تماسی و خارش و سوزش حین مصرف گزارش شده‌است.ضدآفتاب‌ها در انواع کرم، پماد، لوسیون و محلول‌های الکلی و با اسامی تجارتی مختلفی موجود می‌باشند. شماره حفاظتی ضدآفتاب که گویای قدرت اثر آن در برابرِ اشعه خورشید است، تحت عنوان SPF روی بسته‌بندی آن درج گردیده است. عموماً شماره SPF از میزان ۱۵ تا ۳۰ برای نژاد ساکن خاورمیانه طبق استانداردهای جهانی کفایت می کند.انتخاب نوع ضدآفتاب بسته به میزان چربی و رنگ پوست، سن و جنس و نژاد فرد و توان مالی وی به توصیه پزشک صورت می‌پذیرد.

آدرس: ابتدای چهار باغ بالا-مجتمع تجاری-اداری کوثرفاز ۲-طبقه سوم واحد ۵۳۶ تلفن تماس: ۰۹۱۳۲۷۰۷۶۳۵
تلفن مطب: ۴۳ الی ۳۶۲۰۴۵۴۲ - ۰۳۱

دکتر الهام فردین پور

متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی
عضو انجمن متخصصان زنان و نازایی ایران
نظام پزشکی ۵۴۵۱۵

انجام زایمان طبیعی و سزارین
جراحی های زنان و زیبایی
مشاوره ی قبل و بعد از ازدواج و بارداری
مشاوره در امور جنسی و اختلالات جنسی
انجام IUI و درمان نازایی

تلفن: ۳۲۲۴۱۷۵۲
۰۹۳۹۸۴۱۵۸۵۶

email:e.fardinpour@yahoo.com

لاغری موضعی با رافــوس

با وجــود افزایش روز
افزون مراجعین جهت رفع چاقی های موضعی
و جنرال , پزشکان و علم پزشــکی به دنبال روشهای غیر تهاجمی بوده
وهســـتند. یکی از روشـــهای جدید و غیر تهاجمی موثر، ایجاد حرارت
موضعی و لیزر چربیهاست. در این زمینه تکنیک رادیو فرکونسی بسیار
موفق و کار آمد بوده است. دســـتگاه رافوس پرمیوم دستگاهیست که با
رفع نواقص دستگاههای قبلی با توان نفوذ بالا نه تنها در لیزر چربی و امر
لاغری موثر است که با تحریک کلاژن سازی در جوان سازی و رفع چین و
چروک نیز کاربرد دارد. با وجود پروپهای متعدد و متنوع امکان دسترسی
حتی به ناحیه زیر چشم جهت رفع چین و چروک,کبودی و پف دورچشم
را فراهم کرده است.

کاربردهای رافوس:

از بین بردن چربی های موضعی نواحی با ضخامت زیاد چربی نظیر شکم، پهلوها و ران ها، توسط پروب بزرگ با عمق نفوذ بالا.
درمان تجمع موضعی چربـــی در نواحی با ضخامـــت چربی کمتر نظیر غبغب و بازو.
کاهش نمای پوست پرتقالی سلولیت توسط افزایش جریان خون موضعی.
افزایش قوام پوست و لیفتینگ، توسط تحریک فیبروبلاست ها به ساخت کلاژن و افزایش Remodelingکلاژن
از بین بردن چین و چروک ظریف صورت.
بهبود فرورفتگی ناشی از اسکارهای هیپوتروفیک نظیر اسکار آکنه و ...
پر کردن منافذ باز پوستی.
جلو گیر ی از بـــروز شـــلی و افتادگـــی پوســـت بعـــد از رفع چربی های موضعی
کاهش درد مفاصل در بیماران مبتلا بـــه آرتریت روماتوئید و Frozen shoulder

ویژگی ها:

سنسور حرارتی مادون قرمز(IR)، جهت کنترل اتوماتیک دمای الکترود فعال و جلوگیری از سوختگی پوست بیمار در حین درمان.
قابلیت کنترل Intensity(شدت جریان)
دارای دو فرکانس متفاوت، جهت تغییر عمق نفوذ.
مجهز به ۵ LCD
مجهز به پروب هایی با ســـایز متفاوت، جهت کار بر روی مناطق مختلف بدن
مجهز به هند پیس تری پلار جهت جوانسازی.
مجهز به هر دو نوع پروب CET و RET
دارای ۵ مد عملکردی که امکان افزایش دمای بیشتر در لایه های عمقی پوست را، بدون وارد آمدن آســـیب و ایجاد درد و ناراحتی در لایه های سطحی پوست، پدید می آورد.

دکتر کامبیز بهشید، پوست – مو و زیبایی
آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع آژند، بلوک B، واحد ۱۱۱. تلفن: ۳۲۲۴۰۹۱۳ ۰۹۱۳۳۶۸۸۰۶۳۵ www.drbehshid.ir

صرع و مراقبت های بارداری

اختلالات مزمن و عدم کارکرد صحیح مغز، بیماری صرع را به وجود می آورد. صرع یک بیماری مغزی است که موجب قطع ارتباط طبیعی بین سلول های عصبی مغزی می شود. اغلب حملات این بیماری در صبح زود و یا زمان استراحت رخ می دهند و تشدید علائم آن معمولاً در شب افزایش می یابند. اگر تشنج به صورت ناگهانی و دراز مدت در فرد ایجاد شود، آن را صرع می گویند.

صرع ، که گاهی تشنج نیز به آن می گویند، یک علامت است نه یک بیماری . این بیماری در هر ۲ جنس به یک میزان شایع است و مسری نمی باشد.

حمله صرع به دلیل قطع ناگهانی فعالیت الکتریکی در مغز، به وجود می آید.

بروز یک بار تشنج هیچ گاه صرع نیست بلکه باتجدید ۲ تا ۳ بار تشنج، پزشک به تشخیص صرع پی می برد. با عبور کردن پیام ها از سلول های مغز و توقف ناگهانی آن ها که منجر به تغییر حالات روحی و جسمی در فرد می شوند، بیماری صرع شکل می گیرد.

اغلب افراد مبتلا می توانند ازدواج کنند وفرزندان سالمی داشته باشند و از زندگی فعال وپرثمری لذت ببرند. این درحالی است که درگذشته بعلت نگرش غلط نسبت به این بیماری، افراد مبتلا به صرع دچار مشکلاتی در فعالیتهای اجتماعی بخصوص ازدواج بودند.

دفعات تشنج در حدود نیمی از خانم های مبتلا، در بارداری ثابت می ماند ولی در حدود ۳۰% این افراد افزایش و در حدود ۲۰% از خانمها کاهش می یابد. تغییر دفعات تشنج می تواند بدلیل تاثیرات هورمونی بر سیستم عصبی مرکزی، تغییر در متابولیسم کبدی دارو یا میزان اتصال پروتئینی دارو در پلاسما باشد. همچنین بی خوابی های احتمالی بخصوص در سه ماهه آخر بارداری و یا دریافت غذایی ناکافی بخصوص در ماههای اول به دلیل حالت تهوع و استفراغ، بی تاثیر نیست.

لذا به طور کلی توصیه می شود خانم های باردار مبتلا به صرع با فواصل زمانی نزدیک ویزیت شوند و سطح دارویی داروهای ضد تشنج با فواصل کوتاه (حداقل هر ۳ ماه یک مرتبه) بررسی شود.

صرع یکی از حادترین بیماریهایی است که پزشک متخصص زنان با آن مواجه می شود و از هر ۲۰ نفری که تحت مراقبتهای کلینیکی هستند بر یک نفر از آنان اثر میگذارد و یا حاملگی با صرع ۵% کل حاملگی ها را شامل میگردد . بیماری صرع حدود ۲۵% خطر بدنیا آوردن بچه ناقص الخلقه را نسبت به افراد باردار دیگر که حدود ۲ تا ۳% است افزایش میدهد و این خطر برای زنان مصروعی که از داروهای ضد تشنج استفاده میکنند تا حد اکثر سه برابر افزایش پیدا میکند (با این وجود ۹۰% بچه هایی که از زنان مصروع متولد میشوند طبیعی و نرمال هستند) همچنین احتمال مواجه شدن بچه های این گونه زنان به مسائل و مشکلات بعد از تولد از قبیل تضعیف بنیه و علائم پرهیز از غذا بیشتر از نوزادان دیگر است .

توصیه هایی برای زنان باردار

۱- میزان مصرف دارو بر حسب شرایط پزشکی زنان تنظیم گردد (اندازه گیری ترازهای پلاسمایی در میزان مصرف دارو ضد تشنج کمک کننده نمیباشد ولی در مواردی که چندین داروی ضد تشنج استفاده نمیشود و در جایی که در مورد مسمومیت دارویی نگرانی وجود دارد و یا عدم رضایت بخش بودن دارو مورد سؤال است میتواند مورد استفاده قرار گیرد.

۲- تمام زنان مبتلا به صرع باید در هفته های ۱۸ تا ۲۲ بارداری اسکن فراصوتی شوند، جهت تشخیص ناهنجاری های نوزاد شامل نقص مجرای عصبی ، ناهنجاری قلبی ، بیماری های روده ای، نقص عضو در سیستم کلیوی و اختلالات خفیف تر.

۳- درزنانی که دردوران بارداری تشنج های طولانی دارند باید مانند زنان غیر باردار مداوا گردند (مداوای پیشنهادی شامل ۱۰تا۲۰میلی گرم دیازپام که اولین بار ۱۰میلی گرم تزریق شده ودر صورت نیاز ۲ میلی گرم به ۲ میلی گرم به آن افزوده می شود) ودر صورتی که نیاز باشد می توان از فنیتوئین به میزان ۱۵میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به میزانی که متجاوز بر ۵۰ میلی گرم در دقیقه نباشد،استفاده گردد.

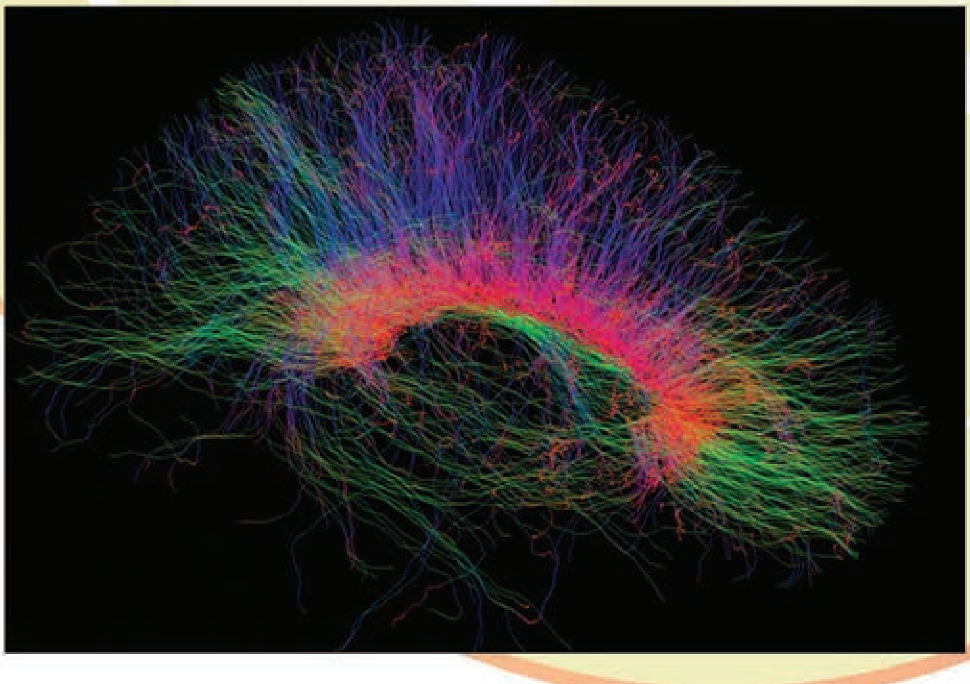
۴- جهت جلو گیری از نواقص عصبی در نوزاد به مدت ۱۲هفته بعد از بارداری به میزان۵ میلی گرم اسید فولیک در روز مصرف نمایند.

۵- جهت جلوگیری از خونریزی درنوزادان مادران مصروعی که دردوران بارداری از داروهای ضد تشنج استفاده می کنند ازهفته ۳۶ بارداری تا هنگام زایمان ۲۰میلی گرم ویتامین K به صورت روزانه مصرف نمایند وهمچنین لازم است ۱میلی گرم ویتامین K بصورت عضلانی بلافاصله پس از تولد به نوزاد تزریق گردد.

۶- جهت جلو گیری از زایمان پیش از موعد درمان استروئیدی به میزان ۴۸ میلی گرم بتامتازون در برنامه دارویی گنجانده شود (هر ۱۲ ساعت ۲۴ میلی گرم تزریق شود).

۷- داروهای ضد تشنج به میزان متفاوت در شیر ترشح می شوند. داروی اتوسوکسامید حدود ۸۰%، فنوباربیتال ۴۰% تا ۶۰%، کاربامازپین ۴۰%، فنی توئین ۱۵% والپروآت سدیم ۵% در شیر ترشح می شوند .

علیرغم ترشح داروها در شیر، با توجه به اینکه شواهدی از مضرات داروها بر شیر خوار وجود ندارد و نیز مزایای فراوان شیر دهی، توصیه می شود مادران مصروع، فرزندان خود را شیر دهند.



آزمایشگاه اریترون
نوآوری برای سلامتی، نوآوری برای زندگی...
اصفهان، خیابان شیخ صدوق شمالی، خیابان شیخ مفید غربی
تلفن: ۳۶۶۳۳۶۲۱-۳۶۶۳۳۶۲۲
www.ERYTHRON-lab.com

دکتر مریم طباطبائیان

بورد تخصصی جراحی عمومی

جراحی سینه و زیبایی

آدرس: میدان آزادی(دروازه شیراز)، جنب بانک اقتصاد نوین، ساختمان آزادی، بلوکB، طبقه سوم، شماره۲۲

تلفن تماس:۳۶۶۱۳۰۶۳

دکتر مریم طباطبائیان:

لیپوساکشن برای فرم دهی به بدن استفاده می شود

ثنا روغنی: داشتن اندام مناسب یکی از دغدغه های نسل جدید به شمار می آید و امروزه از روش های گوناگونی برای رسیدن به آن استفاده می شود.یکی از روش هایی که در سال های اخیر رونق فراوانی یافته، استفاده از عمل لیپوساکشن است. در این زمینه با دکتر مریم طباطبائیان بورد تخصصی جراحی عمومی و جراحی زیبایی گفت وگویی ترتیب دادیم که در زیر می خوانید.

معمولا از لیپوساکشن به چه منظوری استفاده می شود؟

بر خلاف تصور رایج، عمل لیپوساکشن به منظور تغییر فرم بدن و شکل دهی به آن انجام می شود نه صرفا برای کاهش وزن، اما با توجه به اینکه چربی های بدن نیز کاهش می یابند وزن هم پایین می آید.به طور کلی افرادی که وزن بالای ۱۰۰ کیلوگرم دارند گزینه های مناسبی برای این عمل نیستند و باید از روش هایی چون کوچک کردن معده و سایر جراحی ها برای کاهش وزنشان استفاده کنند.

این عمل تا چه حد می تواند برای بیمار خطرآفرین باشد؟

شایعات زیادی در اینباره وجود دارد و حتی بسیار شایع شده که انجام این عمل منجر به بروز آمبولی چربی می شود، اما باید گفت احتمال بروز آمبولی چربی در این روش بسیار نادر(۱نفر در ۱ میلیون نفر) است.از سوی دیگر بیشتر عوارض زمانی اتفاق می افتد که از بیهوشی عمومی برای لیپوساکشن استفاده شود، لذا امروزه این عمل بیشتر توسط بیهوشی موضعی انجام می شود تا عوارض به حداقل برسد. دیگر اینکه عمل لیپوساکشن بیشتر به دست افراد غیر متبحر و یا شرایط غیر استاندارد در مطب به جای بیمارستان انجام شده که این کار باید توسط فرد متخصص و در کلینیک یا بیمارستان با رعایت شرایط انجام شود. همچنین لازم به ذکر است، این عمل به صورت سرپایی انجام می شود و نیازی به بستری شدن نیست، مگر اینکه نواحی ساکشن شده بسیار زیاد باشد که در این صورت با تشخیص پزشک بیمار یک شب را در کلینیک می ماند.

عمل لیپوساکشن چگونه انجام می شود؟

پزشک متخصص مایعی را بین چربی های پوست تزریق می کند که این عمل منجر به جداشدن چربی ها از هم می شود، همچنین انقباض عروق را در پی دارد که به کاهش خونریزی کمک می کند. پس از آن چربی های از هم جدا شده توسط دستگاه مکنده از بدن خارج می شود، سپس زخم ها پانسمان و معمولا بیماران در همان روز از بیمارستان مرخص می شوند.

به طور کلی این عمل به چند روش انجام می شود؟

علاوه بر روش معمول که توضیح داده شد روش های دیگری هم وجود دارد. در یکی از این روش ها با کمک امواج سونوگرافی چربی ها را از بین می برند که این روش تا چند سال پیش شایع بود، اما به خاطر عوارض و آسیب های حرارتی که ایجاد می کرد، منسوخ شد. در سال های اخیر استفاده از لیزر برای جداسازی چربی ها بسیار شایع شده که به آن روش لیزر لیپولیز گفته می شود.

لطفا در مورد این روش بیشتر توضیح دهید.

تا مرحله تزریق هیچ تفاوتی میان این روش و روش لیپوساکشن معمولی وجود ندارد، اما پس از آن چربی ها توسط لیزر از بین رفته و سپس با دستگاه مکنده تخلیه می شود. دستگاه لیزر با تحریک بدن به ساختن کلاژن باعث سفت شدن پوست شده و این امر منجر می شود که افتادگی پوست اتفاق نیفتد.

آیا از روش لیپولیزر در همه قسمت های بدن استفاده می شود؟

خیر. معمولا در نواحی بدن که پوست شل تری دارند مانند بازوها، زیر چانه و ران پا از این روش استفاده می کنیم و انجام لیپولیزر برای همه نواحی بدن یا برای افراد خیلی چاق و یا افرادی که افتادگی شدیدی در ناحیه ای از پوست دارند(مثل پوست شکم پس از زایمان) تنها منجر به تحمیل هزینه مضاعف و عوارض بیشتر می شود و نتیجه مثبتی به همراه نخواهد داشت. پس به طور کلی استفاده از دستگاه لیزر در عمل ساکشن باید حساب شده و بر اساس تصمیم گیری منطقی پزشک باشد.

اما در حال حاضر تبلیغات زیادی در مورد این روش صورت می گیرد.

بله. در تبلیغات گفته می شود که این روش هیچ عارضه ای به همراه ندارد و نسبت به لیپوساکشن معمولی ارجحیت دارد در حالیکه این امر صرفا جنبه تبلیغاتی دارد و علمی نیست. ممکن است جراح کار آزموده در یک مرحله، ۶ ناحیه بدن را لیپوساکشن کند و تنها در یک منطقه از لیزر لیپولیز استفاده کند که اگر این کار به خوبی صورت گیرد نه تنها هزینه کمتری دارد، بلکه نتیجه بهتری نیز حاصل می شود.

در مورد مراقبت های مورد نیاز پس از انجام عمل توضیح دهید.

معمولا بعد از عمل تا ۴۸ ساعت ترشح مواد تزریق شده از منافذ دیده می شود که نباید باعث نگرانی بیمار شود و امری طبیعی است. همچنین ممکن است در نواحی ساکشن شده کبودی هایی دیده شود که در طول چند هفته از بین می رود. از سوی دیگر درد پس از عمل معمولا شدت بالایی ندارد و با مصرف دارو قابل کنترل است. استفاده از گن مخصوص نیز منجر به کاهش تورم و تسریع در روند بهبود وضعیت بیمار می شود.

بیمار چه مدت پس از عمل می تواند فعالیت های روزمره اش را از سر گیرد؟

تحرک و فعالیت فیزیکی از روز بعد از عمل توصیه می شود به جز در مواردی که حجم چربی های خارج شده از بدن بسیار زیاد باشد. نیازی به مرخصی گرفتن از محل کار وجود ندارد.

در چه شرایطی نواحی ساکشن شده متورم می شود و آیا این امر خطرناک است؟

معمولا این امر پس از عمل اتفاق می افتد و این تورم در دهمین روز پس از عمل به حداکثر خود می رسد و بعد از آن به تدریج کاهش می یابد. تا دو ماه پس از عمل تقریبا ۸۰ درصد این تورم از بین می رود و تا ۶ ماه پس از عمل نتیجه نهایی حاصل می شود.

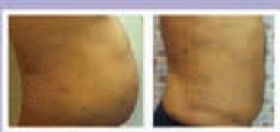
دکتر ونوس مجلسی

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؟

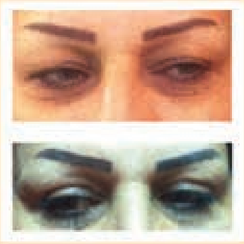
فراکشنال آر اف یا اینتراسل دستگاهی است که می تواند با استفاده از تکنولوژی رادیوفرکانس یا ساطع کردن امواج حرارتی باعث بازسازی و کشیدگی پوست چین خورده، بهبود خاصیت کشسانی پوست و بسته شدن روزنه های گشاد سطح پوست شود. در این دستگاه ۴۹ سوزن ظریف (به قطر تقریبی ۰.۲ میلی متر) با سرعت و به طور هم زمان وارد پوست 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.

قبل　　قبل



بعد　　بعد

تخفیف ویژه جهت لیپولیزر و اعمال زیبایی تا پایان پاییز

نشانی: اصفهان، خیابان توحید میانی
طبقه فوقانی بانک پاسارگاد مجتمع نگار ۱ - واحد ۱۲
تلفن: ۶-۰۳۱-۳۶۲۵۱۹۳۵　۰۹۱۳۳۱۵۸۸۵۸

اصلاحیه:

در شماره قبل واژه «دکتر» در عنوان این آگهی جا افتاده بود که بدین وسیله اصلاح می‌شود.

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 ۳۲۲۶۷۴۶۵

www.drfarkhani.ir

Shafa

مرکز تصویر برداری پزشکی شفا

Shafa Medical Imaging Center

مجهزترین مرکز فوق تخصصی تصویر برداری تمام دیجیتال

ام آر آی، سی تی اسکن، سونوگرافی

رادیولوژی (D.D.R) ،کالرداپلر، ماموگرافی دیجیتال، سنجش تراکم استخوان

پانورکس و سفالومتری

بیوپسی

دکتر عبدالعلی فروزمهر
دکتر مسعود ربانی
دکتر علی نوروزی
دکتر مهشید حقیقی
دکتر آتوسا ادیبی
دکترفاطمه‌کرمی

اصفهان، دروازه شیراز، چهار راه شیخ صدوق
ابتدای شیخ صدوق شمالی، بن بست شماره ۵۶ (ندا)
پلاک ۳۹۲ تلفن: ۲ - ۳۶۶۳۶۰۰۱ - ۰۳۱
۲ - ۳۶۶۴۴۷۴۰ - ۰۳۱

New Design : 0913 555 1780

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