

زندگی سالم

نشریه خانم های ایرانی

Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی
www.zendegisalem.com

سال نهم | شماره مسلسل ۷۰ | دوره جدید شماره ۴۰ | آذر ۹۳ | ۲۰۰۰ تومان

گفتگوی متفاوت زندگی سالم
با مریم کاویانی

دوست دارم
نقش های منفی
را تجربه کنم



گفتگوی اختصاصی با نفیسه روشن:

می خواهم قهرمان
سوار کاری شوم

ناگفته های حسین فرحبخش
از تاریخ سینمای بعد از انقلاب

مجید کاشی فروشان با
لامبورگینی می آید

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 مآه گرفتگی ها
پاکسازی پوست
تحریک رویش موهای سر به روش PRP
درمان انواع بیماری های پوست

جوانسازی پوست به روش RF Fractional



تلفن: ۳۶۶۳۷۴۶۶

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید

بیش از ۵۰۰۰ جراحی موفق زیبایی بینی



دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

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



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

تلفن: ۰۳۱ - ۳۶۲۸۹۵۶۵-۶

آناهیتا

مجلل ترین تالار شهر



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

www.anahitahall.com

فصلی برای حمایت از معرومین و ایام



مؤسسه خیریه حضرت محمد (ص) - نقش جهان
۱۳۸۰

خیریه محمد نقش جهان

تلفن : ۳۲۲۷۴۵۰۵

خلاق زیبایی هنر است



دکتر محمد طرزی

- متخصص و جراح گوش، حلق و بینی
- جراحی زیبایی بینی و صورت
- انجام PRP و تزریق چربی صورت

اخذ نوبت اینترنتی عمل جراحی بینی از طریق وبسایت اختصاصی
www.dr.tarzi.ir

اصفهان/چهارباغ بالا/مقابل شرکت زمزم
کوی کاویان/مجمع پزشکی کوه نور/واحد ۲۱
تلفکس: ۳۶۲۹۴۰۵۶ - ۸۳۸۱ ۰۳۱ ۹۵۰۱
همراه: ۸۳۸۱ ۸۰۴ ۰۹۱۳

SHAHRE NAGHSH

مجموعه فرش های درجه یک و نیم



شهر نقش

آماده همکاری با خیرین

تعویض فرش نو
با دست دوم

تلفن: ۳۲۸۲۳۵۶۱ | همراه: ۰۹۱۲۲۶۲۱۱۵۲ حسین رضایی
آدرس: کرج، جاده ملار، سه راه سرحد آباد روبه روی آتش نشانی



پودر موبر رویدر

Royder
Talaee

رویدر، اولین پودر...



انجمن حمایت از مصرف کنندگان وزارت بهداشتی مشرقی سال ۹۳

بدون بو، قابل استفاده برای تمام بدن
تهیه شده از بهترین مواد اولیه اروپا

دفتر فروش: اصفهان، خیابان کمال، بعد از شهرداری
منطقه ۳، روبروی کوچه شماره ۱۳، پلاک ۷۹
تلفن: ۰۲۲۶ ۰۲۲۶ ۳۱ - ۳۱
WWW.ROYDER.IR

سخن سر دبیر

محرم و صفر همیشه در تاریخ شیعه همراه با حزن و اندوه است. غم شهادت امام حسین (ع) و یاران یا وفای ایشان بر فضای این دو ماه سنگینی می‌کند و هزاران زائر عاشق را به پیمودن کیلومترها راه با پای پیاده وامی‌دارد و به سوی کربلا می‌کشاند. مراسم اربعین حسینی در عراق دیدنی و پر شور است. کم‌تر مراسمی را در دنیا سراغ داریم که این چنین بی‌ریا برگزار شود؛ که با تمام وجود در طول یک‌سال غذا ذخیره کنند تا در این ایام به زائران وفادار اباعبدالله الحسین (ع) هدیه نمایند. افرادی که توفیق یافته‌اند تا در ایام اربعین در کربلا باشند، همه معتقدند که مردم در پذیرایی از زائران از هم پیشی می‌گیرند و حتی با التماس ایشان را به منازل خود دعوت می‌کنند تا در کمال صفا و صمیمیت خادم آن‌ها باشند. به راستی چه اتفاقی افتاده است که مردم این چنین عاشق شده‌اند. مگر بیزید و عوامل ستمگرش به زور نمی‌خواستند با امام حسین (ع) بیعت کنند و در غیر این صورت اسلام را برای همیشه به تاریخ سپارند؟ مگر تصمیم نگرفتند تا با نام دین و با پرچم اسلام دروغین پسر پیامبر اکرم (ص) را به بدترین شکل منزوی سازند؟ مگر دنیا پرستان بزدل در گوشه‌ای نخزیدند تا دیگران کار حسینی کنند؟ و مگر زینب سلام‌الله‌علیها و دیگر اسیران را به بدترین وجه ممکن منزل به منزل نبردند تا به خیال خود اهل بیت و یارانشان را، در نظر مردم کوچک کنند؟ پس چه شد؟! چه شد که خداوند به گونه‌ای دیگر سرنوشت را رقم زد. قیام حسین (ع) نه تنها به تاریخ نپیوست، بلکه تاریخ‌ساز شد.

عشق سالار و سرور شهیدان عالم و یاران مظلوم و وفادار ایشان، در دل مشتاقان و عاشقان ولایت مشتعل‌تر گردید. اکنون همه با اسم و یاد آن‌ها، روزها را سپری و ماه‌ها را می‌شمارند تا بار دیگر محرم و صفر فرا رسد؛ بار دیگر به سر و سینه زنند و یاد آن عزیزان را گرامی دارند. این ایام مصادف است با شهادت امام رضا (ع)، که حضور ایشان در ایران و حرم مطهرشان در مشهد مقدس، از جمله الطاف الهی است که خداوند نصیب ما ایرانیان کرده. باید قدر این نعمت را بیش‌تر بدانیم و در این ایام مراسم عزاداری ایشان را هر چه باشکوه‌تر برگزار نماییم. یادمان نرود ۲۸ صفر وفات پیامبر اکرم (ص)، غم جان‌گداز دیگری است که عالم را فرا می‌گیرد و به جاست تا با آن بزرگوار بیش‌از گذشته مأنوس گردیم و از فیوضات ایشان بیش‌تر بهره ببریم. هم چنین ۹ آذر مصادف با ۷ صفر، ولادت با سعادت امام موسی کاظم (ع) است، که امیدواریم هر چه زودتر زیارت آن حضرت نصیب و روزی همه شیعیان و دوست‌داران آن امام همام شود.

مرحوم: اربعین



زندگ سالم

سرویس تحریریه: ثناروغنی، زهرا وفايي نيا، میثم اکبر پوری، دامون رشیدزاده، پلدا توکلی، یاسر فلاحي
دبیر چهره ها: علی رفیعی.

دبیر پرونده: نگار احمدی، سرویس ترجمه: نینا امیری، بهاره یوسفی.

سرویس عکس: محمد شریف، علیرضا نصر اصفهانی.

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

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹ فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

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

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱

امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سر دبیر: مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه

طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

بازرگانی و ویراستاری: موسسه تبلیغاتی خورشید



پرونده ویژه
آرایش غلیظ
صفحه ۴۰



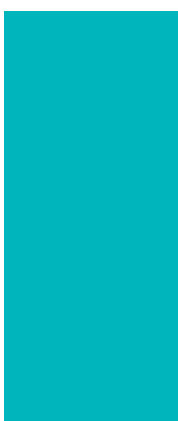
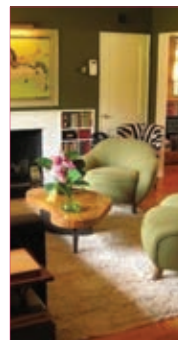
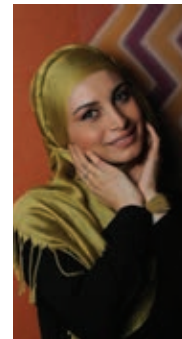
پرونده آشپزی
ساکن طبقه وسط
نقیسه روشن
مریم کاویانی
۲۶ ۷۰ ۷۲ ۷۸

باغشهر اصفهان
زندگی بدون دیوار
مزرعه پی وی سی
بافت پاپوش
۴۶ ۵۶ ۶۲ ۶۴

چای سبز یا سیاه
دمنوش ها
دختر تاریخ ساز
۲۴ ۳۳ ۳۴ ۳۶



اخلاق خانوادگی عارفان
زنان شاهنامه
مشکلات زنان
بوی خوش تن
۱۴ ۱۶ ۱۸ ۲۰





شکوه حضور زن در گستره حماسه از بعثت تا عاشورا

یاسر فلاحی حسین آبادی

وفي مقاتل الطالبیین، لابی الفرج الاصبهانی: زینب العقیله بنت علی ابن ابی طالب و أمها فاطمه بنت رسول الله كانت في البلاغه والزهد والتدبير والشجاعه قرينه أبيها و أمها (عليهما السلام) فان انتظام أمور أهل البيت بل الهاشميين بعد شهادة الحسين (ع) كان براء بها و تدبيرها (س) وقال البحاثه فرید و جدی علی ما نقله عنه بعض الأجلاء: السیده زینب بنت علی رضي الله عنها كانت من فضليات النساء و شریفات العقائل ذات تقی و طهر و عبادہ ...

سخن گفتن در خصوص نقش زن در حادثه کربلا، لاجرم ما را سوق می دهد به سوی، نگاهی کلی و دنباله دار به نقش زن در تاریخ پرفراز و نشیب اسلام. اگر ماجرای کربلا و حماسه عاشورا را در ادامه حوادث مهم تاریخ بشر مثل بعثت و غدیر بدانیم، در این خط سیر کلی از بعثت تا عاشورا و پس از آن تا ظهور حضرت مهدی موعود (عج)، این نقش بی بدیل زن است که هم پای مردان تاریخ را می سازد و در بزنگاه های سیاسی اجتماعی حماسه می آفریند.

از همان زمان که فرمان گران بار «إِقْرَأْ» بر جان جانان رسول

خدا (ص) در غار حرا نازل شد، نقش زن اهمیتی ویژه یافت و در متن تاریخ قرار گرفت. البته قبل از نزول وحی آسمانی این خدیجه بود که محرم اسرار محمد بود و پس از ملاقات محمد با فرشته وحی، باز این خدیجه بود که در نماز جماعت سه نفره به همراه محمد (ص) و علی، حضور آگاه اجتماعی سیاسی و تبلیغی زن و نقش عظیم پشتوانه ای برای بزرگ ترین حادثه تاریخ بشر یعنی بعثت را به نمایش گذارد و با تمام شخصیت و عظمت و والایی تبار و نجابت و ایثار و بخشنده گی ثروت به خواست و اراده الهی رکنی از ارکان حرکت انسان ساز و جامعه ساز اسلام گردید.

آری خدیجه بنت خویلد، بزرگ ترین حامی بهترین خلق گردید تا محمد (ص) در مقام ابلاغ وحی و تبشیر و انداز و تعلیم و به تبع این ها ایجاد امت واحد تنها نماید.

در متن پیام وحی وقتی نیک بنگریم زن از ابتدایی ترین مراحل تا

عالی ترین مراتب و رسیدن به مقام خلیفه الهی هم پای مرد و هم شأن مرد و در منزلتی مساوی با مرد قرار دارد. آیات و بیانات کتاب الهی، قرآن جاویدان گواه این معناست، آن جا که می فرماید: «إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا» (احزاب ۳۵).

این هم پایسی و هم دوشی زن و مرد در طی مراحل رشد و تعالی و ظلم ستیزی و سیر الی الله تا عالی ترین مرحله یعنی الذاکرین و الذاکرات که وجود انسان متذکر به ذکر الله است، به خوبی در آیات نورانی سوره احزاب هویدا است. این پیام قرآنی یعنی در نوردیدن مرز جنسیت در ارزش گذاری مقام انسان!

از حیث مصادیق هم، چنان چه در

اوان دعوت کار خداپرستان و شرک ستیزان به پشتوانه و تأیید و حمایت روحی، معنوی و علمی زنان بود، بعدها هم همین روند ادامه داشت از سمیه اولین شهیده تاریخ اسلام تا اسماء بنت عمیس مهاجر حبشه و قبل از همه این ها مرقیه و فرزند پروری های فاطمه بنت اسد از محمد (ص)، و نمونه هایی دیگر که در این مجال اندک از بیان آن معذوریم. پس از آن هم زمانی که در فراز و نشیب های تاریخی پیامبر اسلام با حادثه غم انگیز مرگ خدیجه مواجه می شود از سال روز وفات این مادر اسلام و این حامی بزرگ خود تعبیر به «عام الحزن» یعنی سال اندوه می نماید. این خود می تواند بیانگر عظمت ابعاد شخصیتی و وجودی این بانوی گرامی باشد. آری فقدان خدیجه، این شخصیتی که در دوران سیاه جاهلیت به «طاهره» معروف بود و او را «سیده زنان قریش» می نامیدند، مصیبتی بزرگ بود برای اسلام و مسلمانان به گونه ای که پیامبر فرمودند: «دو مصیبت بر این امت وارد شده من نمی دانم بر کدامیک بیش تر شیون کنم» (اوائل المقالات ۱۳ / روضة الواعظین ۱۳۸). اما چه باک که عصاره وجود محمد و خدیجه در برترین زنان عالم از آغاز تاقیامت، متجلی شده بود و فاطمه (س) موجودیتی بود والا و برتر و مقدس، آنسان که قدر و مرتبه او تا به امروز ناشناخته مانده و طبق سخن فرزندش امام صادق (ع): «من عرف فاطمه حق معرفت هافقد أدرك ليلة القدر». آری این گوهر برآمده از خدیجه (س) و محمد (ص) تنها موجودیتی بود که می بایست پس از پیامبر (ص) به عنوان وارث روحی معنوی و جسمی محمد حق، حقیقت و وحی را تبیین نماید و در حوادث تلخ و سیاه پس از وفات محمد اجازه ندهد وحی الهی و قرآن شریف بی تبیین باقی بماند؛ برگ دیگری از سند افتخار امیز حضور متعهد زن در جامعه را ورق می زند و بابیان خورشیدسان خطبه فاطمه به معرفی قرآن و تبیین وحی و اهداف رسالت می پردازد تا این دسترنج پدرش که حاصل بیست و سه سال خون دل خوردن ها بود (به نحوی که خود حضرت تش فرمود: هیچ پیامبری به مثل من مورد ایذا و آزار مشرکان و دشمنان قرار نگرفته) از بین نرود و به فراموشی سپرده نشود، آن چنان که در اُمم گذشته سابقه داشت. حضور فاطمه پس از حادثه تلخ وفات رسول گرامی اسلام نقطه عطفی بود در احیاء قرآن و سنت نبوی و تشریح اهداف وحی و شریعت و نبوت و دفاع جامعی از وصایت و ولایت علی (ع) که وعده الهی بود نتیجه بعثت و تمام کننده دین و کمال دهنده اسلام. این سان بود که فاطمه چون شیر شرز در مسجد مدینه حماسه آفرید و در خطبه ای متین و استوار، تو گویی در سخنانی که کلام وحی را به یاد می آورد، به بیان عقاید و اخلاق و احکام و فلسفه آن ها پرداخت تا به ذهنیت قرآنی امت سامانی تازه بخشد و اجازه ندهد اسلام، این نهال نوپایی که به دست پدرش غرس شده بود بیژمرد و برکنده شود. ابعاد این خطبه پس از هزار و چهار صد سال هنوز به خوبی پژوهش نگردیده، چه از نظر تاریخی و چه از نظر بلاغی و به خصوص از نظر گاه ارائه معارف راستین قرآن و سنت رسول (ص).

سخنان زینب ضربان قلب خورشید بود در سینه خاک. ابعاد حضور او پیش و پس از حادثه کربلا، اگر درست واکاوی شود، حضور فعال و شجاعانه و متعهدانه زن مسلمان است در متن کارزارهای سیاسی اجتماعی، فرهنگی. و چه کارزاری بزرگ تر و پنهاندار تر از کارزار عاشورا؟

البته باید این نکته را افزود که شخصیت بی همتای حضرت زهرا (س) به بیان این خطبه محدود نمی گردد، او قبل از آن هم از همان سنین خردسالی و کودکی به خصوص پس از مرگ خدیجه (ص) تیماردار پدر بود و با دست های کوچک خود خیم های محمد را مرهم می نهاد و در هجرت نیز، او هم یکی از فواطم ثلاثه بود که این حادثه سر نوشت ساز و مبدأ ساز یعنی هجرت را رقم زد و تحت پاسداری و حفاظت علی (ع) از مکه به مدینه هجرت نمود و هجرت خود فصل جدیدی بود از سختی ها و سخت جانی ها و البته برادری ها و برابری های انسان ساز و تعالی دهنده.

در آن سالیان سخت این فاطمه بود که در خانه علی در اتاقی گلی فرزندان را تربیت نمود که هر کدام فصلی زرین از تاریخ حیات بشر را رقم زدند و مردانگی و شجاعت و علم و حلم و انسانیت را معنا بخشیدند.

آری فاطمه عالم و مجاهدی بود که نه فقط در عرصه سخن و خطابه و تبیین معارف قرآن و سنت، تنها باقی مانده و وارث محمد بود بلکه در شوهر داری، خانه داری، تربیت فرزند و همچنین تربیت زنان مهاجر و انصار و آشنا نمودن آن ها با معارف آسمانی وحی و وظایف اجتماعی، یک زن مسلمان نقش منحصر به فرد و به سزایی ایفا نمود. فاطمه خود تربیت شده قرآن بود و محمد.

وجود قدسی او به گونه ای بود که طبق روایات عامه و خاصه پس از وفات پیامبر (ص) در آن ۷۵ روز باقی مانده از عمر فاطمه، جبرئیل امین به دیدن فاطمه می آمد و بیان حوادث آینده می نمود. پس از شهادت مظلومانه این عصاره قرآن و سنت، این علی ست که استخوان در گلو مانده و خار در چشم خلیفه: تنها مانده و باید بار هدایت و زعامت معنوی امت را بوشد بکشد آن هم در روز گاری که در سختی چنان است که جوان را پیر می گرداند. علی مانده و جامعه به انحراف رفته پس از محمد. این که چگونه شد که انحراف جامعه تا بدان جا پیش رفت که نیم قرن پس از وفات پیامبر فاجعه عظیم کربلا اتفاق افتاد، در این مجال کوتاه نمی گنجد ولی همین قدر باید دانست که پس از این که علی (ع) امر حکومت را به دست گرفت فرمود: «لا و ان بلیتکم قد عادت که میتهها یوم بعث الله نبیکم صلی الله علیه و آله...».

یعنی: (اکنون کار من با شماست به انحراف رفته، از نظر سختی امر هدایت و تربیت به همان سختی روز گاری می ماند که پیامبر (ص) تازه مبعوث گردیده بود). (خطبه ۱۶). دوران حکومت علوی طولی نکشید و به خاطر شدت اجرای عدالت حضرت تش را در محراب شهید نمودند، وعده پیامبر تحقیق یافته بود و مردم جاهل کر دند آن چه نباید می کردند، رسول (ص) فرموده بود: یا ابا الحسن انک قادم الینا عن قریب. محاسن سپید علی با خون فرق مبارکش خضاب شد و فرشته وحی با صادی رسا و بانگی بلند فریاد بر آورد: «تهتمت و الله ارکان الهدی و انطمست و الله نجوم السماء و اعلام التقی».

پس از شهادت علی (ع) ماجرای بیعت با امام حسن (ع) و باز خیانت مردمان از حقیقت دور افتاده و فریب خورده و کناره گیری امام حسن (ع) و صلح ایشان با معاویه این دشمن بزرگ اسلام و حقیقت و انسانیت، فصل جدیدی بود که خاندان اهل و بیت (ع) را در معرض ابتلا قاتی تازه قرار داد. در تمام این روز گاران نیز خانه اهل بیت خالی از زن و نقش زن در تحولات آن روزگار نبود و این زینب (س) بود که یاد و خاطره فاطمه را برای پدر و برادران تداعی می نمود، دختری دل سوز برای علی و خواهری فداکار برای حسنین علیهما السلام بود، آن سان که تا دقایق آخر عمر برادر، در کنار بستر امام حسن این مسموم جنایت اشقیا، غم خوار و غصه دار او بود و اشک می ریخت و از آن چه این امت به انحراف رفته بر سر برادر آورده بودند گلاهی می کرد: «و اُحاه و احسنه، و اقله ناصره، یا اُحی من اُلُو د به بعدک؟ و حزنی علیک لا ینقطع طول عمری» یعنی: (آه برادر من، آه حسن عزیز من، آه از بی باوری پس از تو، جان برادر، پس از تو به چه کسی پناه ببرم؟ آه که اندوه من بر تو تا پایان زندگی ام پایدار خواهد ماند). و البته حسین (ع) نیز بر بالین برادر نشست بود و می گریست از جفایی که بیعت شکنان و مردمان نادان و ایادی معاویه با وی نموده بودند، و این بار این حسن بود که به آن ها می گفت: گریه نکنید که روزگار سخت دیگری در انتظار شماست و در همان حال بود که امام حسن (ع) عبارت «لا یوم کیومک یا ابا عبد الله» را به زبان آورد و از عاشورایی که خون اهل بیت رسول به زمین ریخته می شود خبر داد و مثل همیشه این زینب بود که باید خود را برای آینده آماده می کرد و تدبیر حوادث می نمود.

زینب که خیلی زودتر از آن چه که باید، یعنی در ۵ سالگی مصادف با شهادت فاطمه با

وظایف خانه‌داری و مدیریت منزل آشنا شده بود. پس از آن هم روزگاران دشوار، بسیار سپری کرده بود، اکنون باید وظیفه سخت مدیریت و تدبیر وقایع پس از شهادت برادر و یاران برادر و خانواده اسرا و شهدا را بنماید. آن‌سان که در خورشان و شایسته نام زینب و مرام زینب است. همان گونه که قیام حسین (ع) خون داشت و شهادت و اسارت، وظیفه پس از شهادت حسین و یارانش که رسالت‌گذاری و پیام‌رسانی این حرکت جاودانه تاریخ است و بسا سخت‌تر از شهادت و تیغ خوردن باشد، بر عهده زینب است. این عقیده بنی‌هاشم، این بانویی که خطابه استوار و تندراسای وی در مسجد کوفه سخنان علی و لحن و فراز و فرود علی را در خطابه به یاد می‌آورد و سخنرانی فاطمه در مسجد مدینه را تداعی می‌نمود، اکنون در مسجد کوفه خطابه می‌کند: یکی از گزارشگران رویداد کربلا به نام بشیر فرزند «خزیم اسدی» در خصوص خطبه روشن‌گر زینب در کوفه چنین گزارش کرده است: «آن روز زینب دخت فرزانه علی را دیدم، و هرگز تا آن روز بانویی به حیا و وقار و دانش، آریسته‌تر و سخنورتر از او ندیده بودم و در آن جا به گونه‌ای با شهامت و رسا سخن می‌گفت که گویی دانش و بینش و هنر سخنوری و سنجیده‌گویی را از پدرش (علی ع) فرا گرفته و زبان رسای او را در کام داشت و به سان او حقایق را بر کویر دل‌ها فرو می‌ریخت، او با اشاره دست مردم را به سکوت فرا خواند، و شگفتا که بر اثر اشاره او نفس در سینه‌ها زندانی شد و زنگ‌ها بر گردن شترها از حرکت باز ایستاد و از آن سیل جمعیت و دژخیمان خشونت کیش استبداد دیگر صدایی برنیامد»

و او بدین‌سان سخن آغاز کرد: یا اهل الکوفه! یا اهل الختل والغدر اتبکون؟ فلا رقات الذمعة ولا هدأت الرثة، یعنی: (ای مردم کوفه، هان ای نیرنگ‌بازان و پیمان‌شکنان! یا بر ما و رویداد اندوهباری که بر ما گذشته گریه می‌کنید؟ امید آن که اشک‌هایتان هرگز خشک و شیون و فریادتان به آرامش نگرید!...

و اینک عصر عاشورا، خیمه‌های سوخته و به آتش کشیده، شیون زنان و کودکان در بیابان مانده، داغ شهادت برادر و صحنه شهادت برادر و فرزندان برادر و داغ شهادت فرزندان برادر و فرزندان خود (عون و محمد) و تن بیمار علی بن‌الحسین این وارث امامت و ولایت و اندیشه اسارت و آنچه بر سر آنان خواهد آمد، این‌ها همه و همه جزئی از مسؤولیت‌های زینب بود که البته در برابر تسلیم او به قضای الهی و رضای پروردگار، در نظرش هیچ می‌نمود و می‌فرمود: «ربنا تقتل منا هذا القلیل» و در درگاه رژیم سفاک و ارزش‌ستیز اموی از تمام آن حوادث سهمناک از این‌رو که در راه خدا و برای خدا و به‌سوی خدا بوده است نه تنها شکایت ننمود بلکه فرمود: ما رأیت الا جمیلا، آری سرنوشت زینب سرنوشت کسانی است که برای آزادی مردم اسارت خویش و برای زندگی انسان‌ها مرگ خویش را به جان خریدند و سال‌های سال مسمومیت‌ها و شهادت‌ها

و اسارت‌ها، سرنوشت محتومشان بوده است.

حوادثی که بر زینب وارد شد اگر بر کوه‌ها و سنگ‌ها فرود آمده بود متلاشی می‌شدند ولی این حوادث نه تنها زینب را خرد نکرد بلکه در صدای او و کلام او در برابر جباران تاریخ ارعاشی و لرزشی ایجاد کرد و کوبنده‌تر از همیشه موجودیت کاخ دمشق و حکومت اموی و سرمایه‌داری یزیدی را زیر سوال برد و بنیان‌های آن را سست و پوچ و لرزان معرفی نمود و حرکت اهل بیت و خاندان نبوت را جلودان و برپا و پر رهرو نمود.

زینب عظمت و حماسه پس از آن‌همه روزگاران اکنون در کاخ دمشق بدون لکنت و لرزش چنان کلماتی را در برابر یزید پلید می‌گسار و سارق بیت‌المال به زبان می‌آورد که هیچ کس از زنی آن‌سان مصیبت دیده انتظار ندارد. سخنان زینب خط بطلانی است بر موجودیت دوباره احزاب و خیبر، و شرک قریش و بنی‌امیه.

آن‌گاه که می‌گوید: ای یزید من قدر تو را کوچک می‌شمارم، «من العدل یابن الطلقاء! اماتک و مسووک بنات رسول الله سبا یا قد هتکت ستورهنّ و ابدیت وجوههنّ، تحدوهنّ الّا عداة من بلد الی بلد و یستشیر فیهنّ اهل المنازل و المناهل... یا یزید فائتی لأستصغر قدرک و أستعظم تقربک، و أستکثر توابعک، فکد کیدک و أوسع سعیک و ناصب جهدک، فوالله لا تمحون ذکرنا ولا تمیت و حینا...» یعنی: (هان ای فرزند آزادشدگان، ای یزید آیا این از عدالت و دادگری رژیم اموی است که تو تیره‌بخت، زنان و کنیزان خود را در امنیت و آسایش، در پس پرده‌نشان‌ی و آن‌گاه دختران ارجمند و آزاده پیامبر (ص) را در بند اسارت و بی‌داد به این شهر و آن شهر بکشان‌ی و در این کوی و آن برزن بگردانی... ای یزید! من قدر و بهای تو را سخت ناچیز می‌شمارم و نکوهشات را به خاطر جنایت‌ها و دد منشی‌هایت بس بزرگ می‌دانم و تو را سزاوار سرزنش‌های سخت می‌دانم. ای یزید هر نیرنگ و فریبی‌داری به کار گیر، و هر اقدامی و تلاشی که



می‌توانی دریغ مدار و به آن دست زن، اما سوگند به خدای پیروزمند که نخواهی توانست نام بلند و پر شکوه دودمان ما را از میان برداری و فروغ روشن‌گر وحی و فرهنگ انسانی ما را خاموش سازی...» آری نیک که بنگریم این سخنان زینب درگیری دوباره محمد (ص) بود با جاهلیت بنی‌امیه و شرک قریش و خورش تندراسای عدل بود در کلیت ناچیز کاخ دمشق و سپس کلیت ناچیز همه کاخ‌ها و قدرت‌ها، هر انسان منصافی در عظمت کلام زینب بنگرد و صحنه مواجهه او را با ستم‌کارترین ستم‌کاران را در نظر آورد، تصدیق خواهد کرد که زینب به مردانگی معنا بخشید و فتوت و شجاعت و مهابت را در عین وقار و متانت روحی تازه دمید، سخنان زینب ضریبان قلب خورشید بود در سینه خاک. ابعاد حضور او پیش و پس از حادثه کربلا، اگر درست واکاوی شود، حضور فعال و شجاعانه و متعهدانه زن مسلمان است در متن کارزارهای سیاسی-اجتماعی، فرهنگی و چه کارزاری بزرگ‌تر و پهناورتر از کارزار عاشورا! متانت زینب، وقار زینب، حلم و صبر زینب، علم زینب، آگاهی و زمان‌شناسی زینب، تدبیر زینب، شجاعت زینب، توکل زینب، بلاغت و سخن‌وری زینب، تبار والای زینب، موجودیت به تمامه قرآنی، محمدی، علوی و فاطمی زینب بود که حرکت عاشورا و حماسه خورشید خون‌بار تشیع را به سرانجام و غایت رسانید و جاودانه نمود؛ و امروز پس از ۱۴۰۰ سال اگر نام حسین را به مردانگی و شجاعت و ظلم‌ستیزی و آزادی‌خواهی و اندیشه اصلاحی می‌ستایند و اگر متفکرین و مصلحان بزرگ عالم نظیر گاندی (رهبر انقلاب هند) و کارل لایب (نویسنده بزرگ کتاب قهرمانان) راه حسین را سر لوحه تمام آزادی‌خواهان جهان و مصلحان بشری می‌دانند (تا آن‌جا که گاندی راه استقلال و راهی از چنگال ظلم و استعمار و استثمار را راه حسین می‌داند)، همه این‌ها و این‌ها همه به برکت پیام‌آوری و رسالت‌گذاری شریک حسین در عاشورا یعنی زینب بود. راه و مرام حسین و زینب نبود جز اعلان ان‌الله یا الله یا بالعدل و طنین دوباره لایقوم الناس بالقسط و خلاصه نفی همه ستم‌ها و پلیدی‌ها و پستی‌ها و فجور‌ها و ظلم‌ها و حق‌کشی‌ها به هر نام و در هر عملکرد. آری حضور زینب در کاخ اموی حضور نور بود در سیطره بیابان ظلمت و تجسم‌اعلای وجدان بزرگ بود در دادگاه روزگار.



زندگی نامه امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام)

ولایت عهدی داشتند، در این باره این گونه می فرمایند: «همانا ولایت عهدی هیچ امتیازی را بر من نیفزود. هنگامی که من در مدینه بودم فرمان من در شرق و غرب نافذ بود و اگر از کوه های شهر مدینه عبور می کردم، عزیر تر از من کسی نبود. مردم پیوسته حاجاتشان را نزد من می آوردند و کسی نبود که بتوانم نیاز او را بر آورده سازم مگر این که این کار را انجام می دادم و مردم به چشم عزیز و بزرگ خویش، به من می نگرستند».

امامت حضرت رضا (علیه السلام):

امامت و وصایت حضرت رضا (علیه السلام) بارها توسط پدر بزرگوار و اجداد طاهرینشان و رسول اکرم (صلی الله و علیه و اله) اعلام شده بود. به خصوص امام کاظم (علیه السلام) بارها در حضور مردم ایشان را به عنوان وصی و امام بعد از خویش معرفی کرده بودند که به نمونه ای از آن ها اشاره می نمایم.

یکی از یاران امام موسی کاظم (علیه السلام) می گوید: «ما شصت نفر بودیم که موسی بن جعفر به جمع ما وارد شد و دست فرزندش علی در دست او بود. فرمود: "آیا می دانید من کیستم؟" گفتیم: "تو آقا و بزرگ ما هستی." فرمود: "نام و لقب من را بگوید." گفتیم: "شما موسی بن جعفر بن محمد هستید." فرمود: "این که با من است کیست؟" گفتیم: "علی بن موسی بن جعفر." فرمود: "پس شهادت دهید او در زندگانی من وکیل من است و بعد از مرگ من وصی من می باشد." (۴) در حدیث مشهوری نیز که جابر از قول نبی اکرم نقل می کند امام رضا (علیه السلام) به عنوان هشتمین امام و وصی پیامبر معرفی شده اند. امام صادق (علیه السلام) نیز مکرر به امام کاظم می فرمودند که "عالم آل محمد از فرزندان تو است و او وصی بعد از تو می باشد."

اوضاع سیاسی:

پدر و مادر امام:

پدر بزرگوار ایشان امام موسی کاظم (علیه السلام) پیشوای هفتم شیعیان بودند که در سال ۱۸۳ ه.ق. به دست هارون عباسی به شهادت رسیدند و مادر گرامیشان "تجمه" نام داشت.

تولد امام:

حضرت رضا (علیه السلام) در یازدهم ذی قعدة الحرام سال ۱۴۸ هجری در مدینه منوره دیده به جهان گشودند. از قول مادر ایشان نقل شده است که: "هنگامی که به حضر تش حمله شدم به هیچ وجه تحمل را در خود حس نمی کردم و وقتی به خواب می رفتم، صدای تسبیح و تمجید حق تعالی و ذکر "لا اله الا الله" را از شکم خود می شنیدم، اما چون بیدار می شدم دیگر صدایی به گوش نمی رسید. هنگامی که وضع حمل انجام شد، نوزاد دو دستش را به زمین نهاد و سرش را به سوی آسمان بلند کرد و لبانش را تکان می داد: گویی چیزی می گفت. (۳)

نظیر این واقعه، هنگام تولد دیگر ائمه و بعضی از پیامبران الهی نیز نقل شده است، از جمله حضرت عیسی که به اراده الهی در اوان تولد، در گهواره لب به سخن گشوده و با مردم سخن گفتند که شرح این ماجرا در قرآن کریم آمده است. (۳)

زندگی امام در مدینه:

حضرت رضا (علیه السلام) تا قبل از هجرت به مرو در مدینه زادگاهشان، ساکن بودند و در آن جادر جوار مدفن پاک رسول خدا و اجداد طاهرینشان به هدایت مردم و تبیین معارف دینی و سیره نبوی می پرداختند. مردم مدینه نیز بسیار امام را دوست می داشتند و به ایشان هم چون پدری مهربان می نگرستند. تا قبل از این سفر، با این که امام بیش تر سال های عمرش را در مدینه گذرانده بود، اما در سراسر مملکت اسلامی پیروان بسیاری داشت که گوش به فرمان اوامر امام بودند.

امام در گفت و گویی که با مأمون درباره

امام علی بن موسی الرضا (علیه السلام) هشتمین امام شیعیان از سلاله پاک رسول خدا و هشتمین جانشین پیامبر مکرم اسلام می باشند.

ایشان در سن ۳۵ سالگی عهده دار مسئولیت امامت و رهبری شیعیان گردیدند و حیات ایشان مقارن بود با خلافت خلفای عباسی که سختی ها و رنج بسیاری را بر امام روا داشتند و سرانجام مأمون عباسی ایشان را در سن ۵۵ سالگی به شهادت رساند. در این نوشته به طور خلاصه، بعضی از ابعاد زندگانی آن حضرت را بررسی می نمایم.

نام، لقب و کنیه امام:

نام مبارک ایشان علی و کنیه آن حضرت ابوالحسن و مشهور ترین لقب ایشان "رضا" به معنای "خشنودی" می باشد. امام محمد تقی (علیه السلام) امام نهم و فرزند ایشان سبب نامیده شدن آن حضرت به این لقب را این گونه نقل می فرمایند: "خداوند او را رضا لقب نهاد زیرا خداوند در آسمان و رسول خدا و ائمه اطهار در زمین از او خشنود بوده اند و ایشان را برای امامت پسندیده اند و همین طور (به خاطر خلق و خوی نیکوی امام) هم دوستان و نزدیکان و هم دشمنان از ایشان راضی و خشنود بودند."

یکی از القاب مشهور حضرت "عالم آل محمد" است. این لقب نشان گر ظهور علم و دانش ایشان می باشد. جلسات مناظره متعددی که امام با دانشمندان بزرگ عصر خویش، به ویژه علمای ادیان مختلف انجام داد و در همه آن ها با سر بلندی تمام بیرون آمد دلیل کوچکی بر این سخن است، که قسمتی از این مناظرات در بخش "جنبه علمی امام" آمده است. این توانایی و برتری امام، در تسلط بر علوم یکی از دلایل امامت ایشان می باشد و با تأمل در سخنان امام در این مناظرات، کاملاً این مطلب روشن می گردد که این علوم جز از یک منبع وابسته به الهام و وحی نمی تواند سرچشمه گرفته باشد.

مدت امامت امام هشتم در حدود بیست سال بود که می توان آن را به سه بخش جداگانه تقسیم کرد:

ده سال اول امامت آن حضرت، که هم زمان بود با زمامداری هارون.

۱- پنج سال بعد از آن که مقارن با خلافت امین بود.

۲- پنج سال آخر امامت آن بزرگوار که مصادف با خلافت مأمون و تسلط او بر قلمرو اسلامی آن روز بود.

مدتی از روزگار زندگانی امام رضا (علیه السلام) هم زمان با خلافت هارون الرشید بود. در این زمان است که مصیبت دردناک شهادت پدر بزرگوارشان و دیگر مصیبت های اسفبار برای علویان (سادات و نوادگان امیرالمؤمنین) واقع شده است. در آن زمان کوشش های فراوانی در تحریک هارون برای کشتن امام رضا (علیه السلام) می شد تا آن جا که در نهایت هارون تصمیم بر قتل امام گرفت؛ اما فرصت نیافت نقشه خود را عملی کند. بعد از وفات هارون فرزندش امین به خلافت رسید. در این زمان به علت مرگ هارون ضعف و تزلزل بر حکومت سایه افکنده بود و این تزلزل و غرق بودن امین در فساد و تباهی باعث شده بود که او و دستگاه حکومت، از توجه به سوی امام و پی گیری امر ایشان بازمانند. از این روی توانیم این دوره را در زندگی امام دوران آرامش بنامیم.

اما سرانجام مأمون عباسی توانست برادر خود امین را شکست داده و او را به قتل برساند و لباس قدرت را به تن نماید و توانسته بود با سرکوب شورشیان فرمان خود را در اطراف و انکاف مملکت اسلامی جاری کند. وی حکومت ایالت عراق را به یکی از عمال خویش واگذار کرده بود و خود در مرو اقامت گزید و فضل بن سهل را که مردی بسیار سیاستمدار بود، وزیر و مشاور خویش قرار داد. اما خطری که حکومت او را تهدید می کرد علویان بودند که بعد از قرن تحمیل شکنجه و قتل و غارت، اکنون با استفاده از فرصت دودستگی در خلافت، هر یک به عناوین مختلف در خفا و آشکار علم مخالفت با مأمون را برافراشته و خواهان براندازی حکومت عباسی بودند؛ به علاوه آنان در جلب توجه افکار عمومی مسلمین به سوی خود، و کسب حمایت آن ها موفق گردیده بودند و دلیل آشکار بر این مدعا این است که هر جا علویان بر ضد حکومت عباسیان قیام و شورش می کردند، انبوه مردم از هر طبقه دعوت آنان را اجابت کرده و به یاری آن ها بر می خواستند و این، بر اثر ستم ها و ناروایی ها و انواع شکنجه های دردناکی بود که مردم و به خصوص علویان از دستگاه حکومت عباسی دیده بودند. از این رو مأمون در صدد بر آمده بود تا موجبات برخورد با علویان را برطرف

کند. به ویژه که او تصمیم داشت تشنجات و بحران هایی را که موجب ضعف حکومت او شده بود از میان بردارد و برای استقرار پایه های قدرت خود، محیط را امن و آرام سازد. لذا با مشورت وزیر خود فضل بن سهل تصمیم گرفت تا خلافت به خدعه ای بزنند. او تصمیم گرفت تا خلافت را به امام پیش نهاد دهد و خود از خلافت به نفع امام کناره گیری کند، زیرا حساب می کرد نتیجه از دو حال بیرون نیست، یا امام می پذیرد و یا نمی پذیرد و در هر دو حال برای خود او و خلافت عباسیان، پیروزی است. زیرا اگر بپذیرد ناگزیر، بنابر شرطی که مأمون قرار می داد ولایت عهدی آن حضرت را خواهد داشت و همین امر مشروعیت خلافت او را پس از امام نزد تمامی گروه ها و فرقه های مسلمانان تضمین می کرد. بدیهی است برای مأمون آسان بود در مقام ولایت عهدی بدون این که کسی آگاه شود، امام را از میان بردارد تا حکومت به صورت شرعی و قانونی به او باز گردد. در این صورت علویان با خشنودی به حکومت می نگر بستند و شیعیان خلافت او را شرعی تلقی می کردند و او را به عنوان جانشین امام می پذیرفتند. از طرف دیگر چون مردم حکومت را مورد تأیید امام می دانستند لذا قیام هایی که بر ضد حکومت می شد جاذبه و مشروعیت خود را از دست می داد.

او می اندیشید اگر امام خلافت را نپذیرد ایشان را به اجبار ولیعهد خود می کند که در این صورت باز هم خلافت و حکومت او در میان مردم و شیعیان توجیه می گردد و دیگر اعتراضات و شورش هایی که به بهانه غصب خلافت و ستم، توسط عباسیان انجام می گرفت دلیل و توجیه خود را از دست می داد و با استقبال مردم و دوست داران امام مواجه نمی شد. از طرفی او می توانست امام را نزد خود ساکن کند و از نزدیک مراقب رفتار امام و پیروانش باشد و هر حرکتی از سوی امام و شیعیان ایشان را سرکوب کند. هم چنین او گمان می کرد که از طرف دیگر شیعیان و پیروان امام، ایشان را به خاطر نپذیرفتن خلافت در معرض سؤال و انتقاد قرار خواهند داد و امام جای گاه خود را در میان دوست دارانش از دست می دهد.

سفر به سوی خراسان:

مأمون برای عملی کردن اهداف ذکر شده چند تن از مأموران مخصوص خود را به مدینه، خدمت حضرت رضا (علیه السلام) فرستاد تا حضرت را به اجبار به سوی خراسان روانه کنند. هم چنین دستور داد حضرت تش را از راهی که کم تر با شیعیان برخورد داشته باشد، بیاورند. مسیر اصلی در آن زمان راه کوفه، جیل، کرمانشاه و قم بوده است که نقاط شیعه نشین و مراکز قدرت شیعیان بود. مأمون احتمال می داد که ممکن است شیعیان با مشاهده امام در میان خود به شورش و هیجان آیند

و مانع حرکت ایشان شوند و بخواهند آن حضرت را در میان خود نگه دارند که در این صورت مشکلات حکومت چند برابر می شد. لذا امام را از مسیر بصره، اهواز و فارس به سوی مرو حرکت داد. مأموران او نیز پیوسته حضرت را زیر نظر داشتند و اعمال امام را به او گزارش می دادند.

حدیث سلسله الذهب:

در طول سفر امام به مرو، هر کجا توقف می فرمودند، برکات زیادی شامل حال مردم آن منطقه می شد. از جمله هنگامی که امام در مسیر حرکت خود وارد نیشابور شدند و در حالی که در محملی قرار داشتند از وسط شهر نیشابور عبور کردند. مردم زیادی که خبر ورود امام به نیشابور را شنیده بودند، همگی به استقبال حضرت آمدند. در این هنگام دو تن از علما و حافظان حدیث نبوی، به همراه گروه های بی شماری از طالبان علم و اهل حدیث و درایت، مهار مرکب را گرفته و عرضه داشتند: "ای امام بزرگ و ای فرزند امامان بزرگوار، تو را به حق پدران پاک و اجداد بزرگوارت سوگند می دهیم که رخسار فرخنده خویش را به ما نشان دهی و حدیثی از پدران و جد بزرگوارتان، پیامبر خدا، برای ما بیان فرمایی تا یادگاری نزد ما باشد." امام دستور توقف مرکب را دادند و دیدگان مردم به مشاهده طلعت مبارک امام روشن گردید. مردم از مشاهده جمال حضرت بسیار شاد شدند به طوری که بعضی از شدت شوق می گریستند و آن هایی که نزدیک ایشان بودند، بر مرکب امام بوسه می زدند. ولوله عظیمی در شهر طنین افکنده بود به طوری که بزرگان شهر با صدای بلند از مردم می خواستند که سکوت نمایند تا حدیثی از آن حضرت بشنوند. تا این که پس از مدتی مردم ساکت شدند و حضرت حدیث ذیل را کلمه به کلمه از قول پدر گرامیشان و از قول اجداد طاهرینشان به نقل از رسول خدا و به نقل از جبرائیل از سوی حضرت حق سبحانه و تعالی املاء فرمودند: "کلمه لا اله الا الله حصار من است پس هر کس آن را بگوید داخل حصار من شده و کسی که داخل حصار من گردد ایمن از عذاب من خواهد بود." سپس امام فرمودند: "اما این شروطی دارد و من، خود، از جمله آن شروط هستم."

این حدیث بیان گر این است که از شروط اقرار به کلمه لا اله الا الله که مقوم اصل توحید در دین می باشد، اقرار به امامت آن حضرت و اطاعت و پذیرش گفتار و رفتار امام می باشد که از جانب خداوند تعالی تعیین شده است. در حقیقت امام شرط رهایی از عذاب الهی را توحید و شرط توحید را قبول ولایت و امامت می دانند.

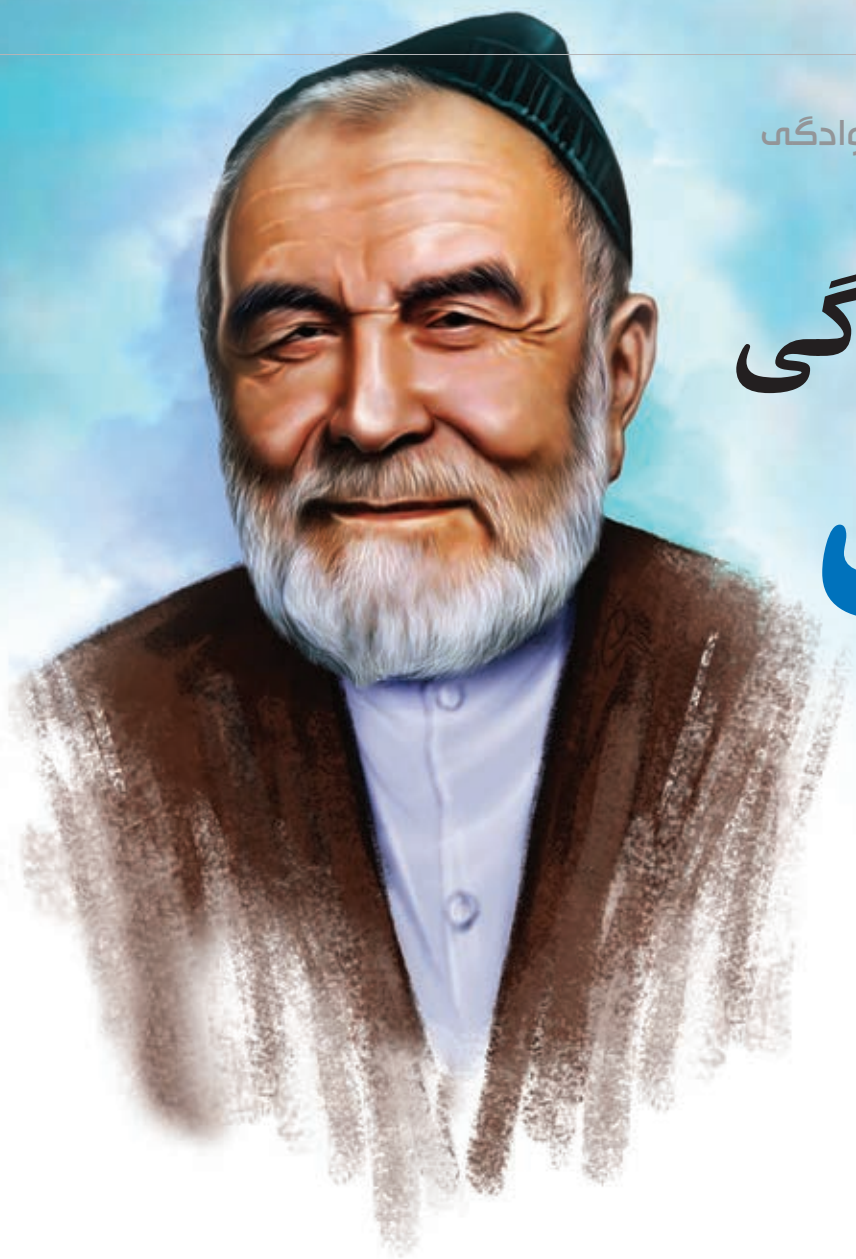


ایمام علی بن موسیٰ الرضا

حاج اسماعیل دولابی و پندهای خانوادگی

اخلاق خانوادگی عارفان

برگرفته از کتاب اخلاق خانوادگی عارفان
مولف: حمزه کریم خانی



* کمال انسان در این است که خانواده‌اش از او خوشنود باشد. کمال مرد در آن است که خانواده‌اش از او راضی باشند.

* هر زنی که مردش از او راضی باشد عزیز خداست، هر مردی هم که زنش از او راضی باشد عزیز خداست، کمال زن و مرد در این است و بقیه‌اش دیگر حرف است. چنین زن و مردی را خدا از همه اعمالشان راضی است. خوب رفتار کردن با زن هنر دین است. مردی که با زنش خوب رفتار کند همه جا آقا است. زن هم وقتی مردش از او راضی باشد می‌تواند همه کارهایش را به خوبی انجام دهد. نمونه کامل یک زن و شوهر مومن حضرت علی و حضرت زهرا (س) می‌باشند که یک روح و یک جان بودند در دو پیکر.

* بهترین راه، محبت کردن به همسر و فرزندان است. پیامبر (ص) فرمود: خیر کم خیر کم لاهله و انا خیر کم لاهلی، بهترین شخص شما کسی است که بهترین شما در رابطه‌اش با خانواده‌اش باشد و من بهترین شما در رابطه با خانواده‌ام هستم.

* هر کاری می‌توانی بکن، پول خرج همسرت کن به او محبت کن تا با هم یگانه شوید.

* زن و مرد باید به همدیگر خوش‌بین باشند و هر کدام عیب را از خود بدانند و به دیگری نسبت ندهند. اصلاً عیب دیدن کار خوبی نیست.

* وقتی می‌خواهید از منزل خارج شوید اهل خانه را خوشنود کنید و بیرون بیایید، وقتی هم خواستید وارد خانه شوید بیرون در استغفار کنید و صلوات بفرستید و هر ناراحتی که دارید بیرون بگذارید و با روی خوش داخل شوید. اهل خانه هم با روی خوش به استقبال شما بیایند. کمال زن و مرد در این است. * اگر زن و بچه‌ات زشت و بد در نظرت آمدند به خودت بگو درست نگاه کن، خدا آن‌ها را درست کرده است؛ مصنوع خدا مگر زشت و بد می‌شود.

* مواظب باش که مجلس ذکر تنبل خانه تو نشود و زن و بچه را به حال خود رها ننمایی.

* شرط زندگی و معاشرت را دعوا نکردن قرار دهید. یگانگی و الفت مبدا همه خوبی‌هاست.

* از حدیث کسا با ادب صحبت کردن فرزندان و شوهر و همسر با یکدیگر را بیاموزید.

* اگر زن با مرد مدارا کند در نصف اعمال خوب او شریک است. * با بزرگ خانواده‌تان مدارا کنید. زن با شوهرش، فرزندان با

پدرشان مدارا کنند و حرمت او را نگاه دارند.

* کاستن از شهوات و تعدیل آن‌ها پایین‌ترین اثر ازدواج است.

* قرآن در مورد ازدواج می‌فرماید: (لتسکنوا الیها) تا در نزد همسران آرامش و سکون بیابید. مقصود سکون و آرامش دل است و این وقتی عملی می‌شود که ایمان وجود داشته باشد.

* وقتی دختری و پسر همدیگر را می‌پسندند، بله والسلام، نکند شرط و شروط بگذارید و مهریه سنگین، شیربها، گرفتن مجالس پر خرج عروسی، جهیزیه کلان و امثال آن را به همدیگر تحمیل کنید و از همان اول زندگی خانواده‌ها را خراب کنید. شرط باطل‌کننده عقد است. همین‌جا عقد را خراب کردی. البته عقد اسلامی خراب نمی‌شود ولی عقد ایمانی خراب می‌شود چون تا می‌گویی شرط دارد، دختر و پسر دلشان می‌لرزد و در نتیجه عقد خراب می‌شود.

سرشار از محبت در خانه

در احوالات مرحوم سیدهاشم حداد نقل شده است که خانه‌شان سرشار از صفا و محبت و یگانگی بود. همسری مهربان، با محبت، با حوصله و شکبیا داشت و به بچه‌ها نیز مستقیم و غیر مستقیم خوش خلقی و احترام به مادرشان را سفارش می‌نمود. با عروس و دامادها هم گرم و مهربان و دلسوز و بسیار صمیمی بود و اعیاد مذهبی که می‌شد همه را دور هم جمع می‌کرد تا با هم غذا بخورند. هر وقت بچه‌ها می‌آمدند و می‌رفتند،



زن گل است

تعبیر بسیار مهمی که برای معرفی شخصیت و طبیعت زنان در روایات ما آمده است و شاید بتوان گفت بهترین تعبیری است که می توان در مورد انسان به کار برد تعبیری است که حضرت علی در وصیت به فرزندانش محمد حنیفه بیان فرموده اند: (المراه ریحانه) زن گل و ریحان است. ریحان در زبان عربی به معنای گل است. گل موجودی لطیف، ظریف و خوشبو و معطر است. همه وجودش لطافت و زیبایی است. از گل غیر از لطافت و زیبایی نمی توانی بگویی. من گمان نمی کنم هیچ دینی به اندازه اسلام و هیچ پیامبری به اندازه پیامبر اسلام از زن دفاع کرده باشد. اگر خانم هستی خودشان را فدای پیغمبر و امامان کنند کاری نکرده اند. شما زمان پیامبر را در نظر بگیرید یا هر زمانی که خاتمه تحقیر شده اند و می شوند. همین الان هم خیلی تحقیر می شوند. هر کس که بخواد از خود بزرگی نشان دهد این طایفه را تحقیر کرده است، نمی دانند که نباید این مخلوق زیبای خدا را تحقیر کرد. از زن تعبیر به گل شده است. گل را باید بوئید، باید تماشا کرد، باید با ظرافت و لطافت با او رفتار کرد. گل حساس است، به گرما، به سرما، به باد و طوفان حساس است. همه این عوامل تاثیر منفی بر روی آن می گذارد. از این جهت گلخانه ها و معمولا هوای معتدل و پاک دارند. یعنی تند و تندی ها و بی اعتنائی ها، قهرها و آزار و اذیت ها گل را زود پژمرده می کند و از بین می برد. باید با محبت با او برخورد کرد، باید با ملامت و عطف و با او رفتار کرد احساسش را باید درک کرد. دختر شما، همسر شما مادر شما و خواهر شما همه گل اند. نمی گوید همسر گل است می گوید زن گل است. یعنی خانم ها همه گل هستند. (المراه ریحانه و لیست بهرمانه) قهرمان در زبان فارسی به پهلوان می گویند ولی در زبان عربی به معنای کسی است که فرماندهی می کند؛ یعنی کارهای کلان و مهم و کمرشکن به دست اوست. از این رو کارهای مهم و کلان نباید در دست خانم ها باشد، خانم هانی توانست مرجع تقلید، قاضی، رئیس جمهور، پیغمبر و امام باشند. حضرت زهرا (ع) قطعا از همه پیامبران غیر از پیامبر بزرگ اسلام بالاتر بوده و هست و حتی از همه امامان به جز امیرالمومنین (ع) بالاتر است ولی این منصب را به او نداده اند. ممکن است زن درجه و مقام پیدا کند و خیلی هم بالا برود ولی سرپرستی و مدیریت کلان باید در دست آقایان باشد.

برای خرید تنقلات پول می خواستند، ایشان با گشاده رویی و جهی را متناسب با موجودی خودش به هر کدام از بچه ها می داد.

فرزندشان سیدقاسم حداد می گوید:

همیشه اوقات از ایشان و محبت شان و از آرامش خانوادگی برخوردار بودیم.

سیده علویه حداد نیز از اخلاق پدرشان مرحوم سیدهاشم حداد چنین می گوید: اخلاقشان خیلی خوب بود، به من خیلی علاقه داشت. سامرا که می رفت ما را با خود می برد. یک روز یک فردی از ایشان پرسید پسر نداری؟ گفت چرا دارم ولی به دخترم خیلی علاقه دارم. اگر یک روز مرا نمی دیدند می گفتند علویه کجاست؟ اگر هم چیزی می خواستیم دستان را می گرفت و ما را می برد نجف.

پرهیز از آزدن همسر

یکی از شاگردان شیخ رجبعلی خیاط می گوید: یک روز با جناب شیخ در منزل آقای رادمنش بودیم، من به ایشان گفتم: پدرم تقریباً سال ۱۳۵۲ قمری فوت نموده می خواهم ببینم در چه حال است؟ فرمود: یک حمد بخوانید. سپس توجهی نمود و قدری مکث کرد و گفت: نمی گذارند بباید، گرفتار زنش است. گفتم اگر ممکن است با خانمش صحبت کنید، فرمود: نامادری ات آمد. او زنی اهل روستا بود که پدرم پس از ازدواج با او چند همسر دیگر نیز اختیار کرده بود و تا پایان عمر با پدرم متار که بودند. وقتی پدرم از این در می آمد او از در دیگر خارج می شد. به شیخ گفتم: از او بپرسید چه باید بکنیم تا از پدرم راضی شود؟ پاسخ داد: قدری شکم گرسنه را سیر کنید. گفتم: چند نفر؟ پاسخ داد: یکصد نفر. گفتم این تعداد را نمی توانم، بالاخره تا چهل نفر پایین آمد. پس از پذیرفتن شیخ گفت: صدای پدرت بلند شد. تا آن زن راضی شد، پدرت را آزاد کردند و می گوید به این پسر بگو: چرا دو زن گرفتی؟ ببین به چه بلایی من گرفتارم، اکنون دقت کن که به عدالت رفتار کنی. یکی دیگر از دوستان شیخ می گوید: از او پرسیدم که پدرم در برزخ وضعیت چگونه است؟ فرمود: او گرفتار مادرت است!

دیدم درست می فرمایند. پدرم همسر دیگری اختیار کرده بود و مادرم از این بابت ناراضی بود. رفتم و مادرم را راضی کردم. سفر دیگر که خدمت جناب شیخ رسیدم به محض ورودم فرمود: چه قدر خوب است انسان بین دو نفر آشتی بدهد، پدرت راحت شده است.

ازدواج و گشایش

هیچ گاه مشکلات مادی نباید مانع سر راه ازدواج باشد. خدای متعال می دانسته است که هر جاسبت از ازدواج می شود می گویند: پول ندارم از این جهت فرموده است: (وانکحوا الایامی منکم و الصالحین من عبادکم و امائکم) مردان و زنان بی همسر خود را همسر دهید. هم چنین غلامان و کنیزان صالح و درستکار تان را. یعنی اسباب ازدواج آنان را فراهم کنید و برایشان همسر اختیار کنید. بعد بلافاصله فرموده است: (ان یکونوا فقراء یغنهم الله من فضله و الله واسع علیم) اگر فقیر و تنگ دست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی نیاز می سازد و خداوند گشایش دهنده و آگاه است. یعنی آن خدایی که رزق دختر و پسر را در خانه پدرشان می دهد الان در خانه خودشان می دهد. اصلاً روایات فراوانی داریم که ازدواج رزق را زیاد می کند. شخصی نزد پیامبر خدا آمد و از تنگ دستی شکایت کرد. حضرت به او فرمودند (تزوج) ازدواج کن. او هم ازدواج کرد و خداوند برای او گشایشی فراهم ساخت. این مطلب در جامعه هم تجربه شده است. کسانی که تشکیل خانواده می دهند وضع اقتصادی شان بعد از ازدواج بهتر از قبل از ازدواج است. منتها افزون طلبی و چشم و هم چشمی و تجمل گرایی مشکل آفرین است.



عبدالامیر حداد نیز می گوید:

پدرم خیلی شوخ بودند و شوخی شان واقعا مودبانه بود. وقتی انسان پیش شان می نشست، دوست نداشت بلند شود.

خوش خلقی با خانواده سفارش دائمی مرحوم سیدهاشم حداد بود چرا که او می دانست که هر اندازه در نگاه توحیدی خود همه چیز را خدا و خدایی ببیند اما این شهود در عمل و اخلاقیات او تأثیر نگذارد و خانواده اش از جانب او در اضطراب و تشویش باشند، شهودش چندان ارزشی نخواهد داشت. او که می خواهد خدا را به انسان ها معرفی و آن ها را به خدا نزدیک تر کند چه طور می تواند نزدیک ترین های خود را با تشویشی که در ذهن و فکر و قلبشان به وجود می آورد از خدایشان جدا و دور کند، می گویند:

ایشان تأکید داشت انسان متعلق به خانواده است و اگر بخواد وصل شود شروع آن از خانه وزن و بچه است.

یکی از شاگردان به یاد می آورد: مرحوم آقا همدان که بودند، من تازه عروسی کرده بودم. وقتی رفتم خدمتشان به من گفتند تو تازه عروسی کرده ای و باید پیش عیالت باشی. من هم یکی دو شب ماندم و چون گفتند برگرد برگشتم.

ایمان و محبت بانوان

در روایات ایمان و محبت بانوان ملازم یکدیگر شمرده شده است. یعنی نتیجه افزایش ایمان، افزایش محبت زنان است. در حدیث نبوی آمده است: (کلما از داد العبد ایمانا از داد حبا للنساء) هر گاه ایمان بنده ای زیاد شود محبتش نسبت به زنان زیاد می شود. (بحار الانوار: ج ۱۰، ص ۲۲۸) از طرف دیگر، افزایش محبت زنان ملازم افزایش ایمان است. چنان که امام صادق (ع) فرمودند: (العبد کلما از داد للنساء حبا از داد فی الایمان فضلا) محبت بنده به زنان زیاد شود بر ایمان او افزوده می شود. هر اندازه ایمان انسان بیش تر شود و هر چه انسان به خدا و پیغمبر و امام زمان و اهل بیت (ع) نزدیک تر شود محبتش به خانم ها بیش تر می شود. بنابراین یکی از معیارهای ایمان و ولایت، محبت به بانوان است. معنای دوست داشتن زنان این نیست که خدای نکرده به گناه بیفتد، بلکه محبت این طایفه در او زیاد می شود.



✽ عاطفه بازفتی

شاهنامه، نامه‌ای است که می‌توان
گفت سرشار از درس‌های زندگی
است که فردوسی با تمام مهارت
آن‌ها را می‌آموزاند و شاید هیچ
روانشناس و آگاه به مسایل خانواده
و... نتواند اصول اخلاقی را بدین
گونه ساده، دلنشین و دلچسب
بیان کند. پدر و مادر از دیروز تا
امروز، شخصیت‌هایی هستند که
مورد احترام و ارزش فراوان بوده و
هستند. در قرآن نیز آیات فراوانی
به اهمیت و ارزشمندی مقام پدر و
مادر اشاره می‌کند.

زنی بود، آرایش روزگار

که باشد، هر گاه به مشکلی برخورد می‌کند، با نخستین
کسی که گرفتاری خود را در میان می‌نهد، زن است.
مادران در شاهنامه جایگاهی پس از جمند دارند و در
بالاترین اندازه فداکاری‌اند. همه جا رازدار، رازدان،
راهنما و غم‌خوار فرزندان‌اند؛ مانند: فرانک مادر فریدون،
سیندخت مادر رودابه، تهمینه مادر سهراب، جریره مادر
فروید و کتابیون مادر اسفندیار و....

منفی ندارد؛ بلکه زنان از نژادگی و پاکدامنی ویژه‌ای
برخوردارند، زیرا در پیوند زناشویی مساله نژاد و اصالت
مادر و نیز به ارث رسیدن خلق و خوی مادر به فرزند بسیار
مورد توجه است: «پرستار زاده نیاید به کار / اگر چند باشد
پدر شهریار» نه تنها نژادگی مادر اهمیت دارد بلکه
این که بتواند فرزندان شایسته‌ای پرورش دهد نکته‌ای
است که نمی‌توان آن را از نظر دور داشت.
در شاهنامه دیده می‌شود که مرد در هر رتبه و جایگاهی

مقام مادر

شاید اگر بخواهیم به‌طور مفصل از جایگاه مادر و زنان
در شاهنامه سخن بگوییم؛ در این گفته نگنجد، اما با
نگاه به سنگ‌نوشته‌ها و متونی که از دوره هخامنشی
به‌دست آمده می‌توان فهمید که در آن دوره، پسران
با دیدن مادرشان با احترامی ویژه به پا می‌خاستند و تا
مادر به آن‌ها اجازه نشستن نمی‌داد، نمی‌نشستند. در
شاهنامه نیز فردوسی هیچ‌گاه نسبت به زنان دیدگاهی

زنانه چون قد و قامت زیبا و... در صف کارزار جلوتر از همه می‌شایند و هم چون «گردآفرید» باعث جرقه‌ای از عشق و احساس در دل سهراب پهلوان ایرانی می‌شوند.

فردوسی در همه داستان‌ها و ماجراهای شاهنامه نوعی تعادل را به‌وجود آورده و هیچ‌گاه جایگاه قدرت را تنها در اختیار مردان قرار نداده است. حتی در شاهنامه از شهری یاد می‌شود که شهر زنان است و هیچ مردی را به آن راه نیست و شهر در نهایت نظم و دادگری اداره می‌شود:

«همی رفت بر نام‌داران روم/بدان شارسستان که خوانی هروم/که آن شهر یک‌سر زنان داشتند/کسی را در آن شهر نگذاشتند» مهم نیست شهر هروم کجاست؟ آیا اصلاً واقعیت داشته؟! و... بلکه این مطلب مهم‌تر می‌نماید که فردوسی با این اوصاف خواسته به این امر اشاره کند که زنان شاهنامه به هر کاری توانا هستند و پایه‌پای مردان حضورشان بر جسته و قابل توجه است.

عشق و ازدواج در شاهنامه

شاید بعضی فکر کنند که شاهنامه، بنا به ویژگی‌هایی که دارد تنها کتابی است که فقط سخن از رزم و صحنه‌های ترسناک جنگ‌های تن‌به‌تن دارد، اما غافل از این که فردوسی در کنار این موارد، احساسات و عواطف بشری را هرگز فراموش نکرده و داستان‌های عاشقانه‌ای که در لابه‌لای صفحه‌های شاهنامه پیش می‌آیند با داستان‌های جهانی پهلوی می‌زنند. هم‌چون: زال و رودابه، بیژن و منیژه و....

عشق در شاهنامه همه‌جا به ازدواج می‌انجامد و اغلب، ابراز عشق زنان نسبت به مردان محبوبشان صریح و روشن است. دختران از نشان دادن عشق به مرد موردنظر خود ترسی ندارند و اگر نتوانند خود عشقشان را ابراز کنند، دایگان و کنیزکان پیغام آن‌ها را می‌رسانند: «فرستاد مر دایه را چون نوند/که رو زیر آن شاخ سرو بلند/نگه کن که آن ماه دیدار کیست؟/سیاوش مگر زنده شد یا پری است/پیرسش که چون آمدی ایدرا/نیایی برین بزگاه اندر؟!»

زنان شاهنامه همه‌جا وفادار و پاکدامن و علاقه‌مند به همسران خود هستند و در غم و شادی آنان شریک و دمساز. در شاهنامه تقریباً گزینش همسر و به‌طور کلی زناشویی، برای تولد فرزندانست و بهترین زن آن است که همسر او خندان و شادمان و خانه‌او آراسته و دارای شرم و روی و موی زیبا باشد: «بهین زنان جهان آن بود/کز و شوی همواره خندان بود»

شاید بعضی فکر کنند که شاهنامه، بنا به ویژگی‌هایی که دارد تنها کتابی است که فقط سخن از رزم و صحنه‌های ترسناک جنگ‌های تن‌به‌تن دارد، اما غافل از این که فردوسی در کنار این موارد، احساسات و عواطف بشری را هرگز فراموش نکرده و داستان‌های عاشقانه‌ای که در لابه‌لای صفحه‌های شاهنامه پیش می‌آیند به داستان‌های جهانی پهلوی می‌زنند. هم‌چون: زال و رودابه، بیژن و منیژه و....

بنابر شاهنامه، زن در عصر کیانی، مایه افتخار و سربلندی بوده و پهلوانان در جنگ‌ها هنگام شناساندن خود، بزرگی مادر را دلیل اصالت نژاد و شخصیت خود می‌شمردند؛ چنان که اسفندیار در جنگ با رستم، به مادر خود این چنین افتخار می‌کند: «همان مادرم دختر قیصر است/که او بر سر رومیان افسر است» و رستم در برابر پاسخ می‌دهد: «همان مادرم دخت مهربا بود/کز و کشور سند شاداب بود»

در شاهنامه ابیاتی هست که روشن می‌دارد، در آن دوره هم تأثیر انجام و عمل خشونت‌آمیز را در دل مادر در نظر گرفته‌اند و نام او را در ردیف پدر یاد می‌کرده‌اند. مثلاً هنگامی که بهمن، درباره انداختن سنگ از بالای کوه به روی رستم به پدر خود اسفندیار گزارش می‌دهد، می‌گوید: موقع اقدام به این کار به خود گفتم: «من او را به یک سنگ بی‌جان کنم/دل زال و رودابه پیچان کنم» و نیز زمانی که اسفندیار به رستم پیغام می‌فرستد که برای چاره‌اندیشی در گزینش جنگ یا آشتی، شورایی از بزرگان دو طرف تشکیل شود؛ با ذکر نام افرادی که باید در این شورا حضور یابند، نام رودابه، مادر رستم را نیز برمی‌شمارد که خود نشانی دیگر بر حق شرکت زنان در شوراهای مشورتی با مردان در انجام کارهای مهم و هم چنین احترام به جایگاه مادر است: «همه دوره باهم بیاید نشست/دزدن رای و سودن بر این کار دست/زواره، فرامرز و دستان سام/جهان دیده رودابه نیک نام»

در شاهنامه، زنان و مادران بسیاری وجود دارند که نقش آفرینی می‌کنند و تدبیر کارها بر دستشان است. گاهی لباس اندرزگویی مهربان بر تن می‌کنند و فرزندان را پرہیز می‌دهند، گاهی عشق خود را چه به فرزند و چه به همسر ابراز می‌کنند و به پاکدامنی خود می‌نازند مانند آن‌جا که منیژه می‌گوید: «منیژه منم دخت افراسیاب/برهنه تنم را ندیده آفتاب» فردوسی بالاترین و بهترین نقش زن را در جامعه، مادر می‌دانسته و عشق مادر به فرزند را بزرگ‌ترین عشق انسانی نشان داده است. مادر در نظر فردوسی جایگاهی والا و بسیار ارجمند داشته؛ ابیاتی که در نگوشتش زنان در شاهنامه آمده‌بی گمان بعدها به آن اضافه شده است چرا که در آن زمان برخی از مردان هوش و خرد زنان را قبول نداشتند چنان که سیاوش به پدرش کاووس شاه می‌گوید: «چه آموزم اندر شبستان شاه/به دانش زنان کی نمایند راه؟!» اما فردوسی هوش و ذکاوت زنان را ناچیز نمی‌دانسته و چنین ابیاتی در شاهنامه بسیار است: «همان نیز مریم زن هوشمند/که بودی همیشه لبانش به پند»

صفات زنان شاهنامه

برخی ویژگی‌های شاهنامه ایجاب می‌کرده است که فردوسی به گونه‌ای اثر خود را بسراید که خواننده ابیاتش، با تمام وجود احساس سربلندی و افتخار کند. او حتی در زنان، مردانگی را می‌جوید و آنان را به گونه‌ای وصف می‌کند که افزون بر ویژگی‌های

سپهر گیتی را زینت داد
چو کیمیا در کوزه‌های
که زینت بر آید



نگاهی به مشکلات زنان در جامعه

از بیکاری مادران تا معضلات زنان سرپرست خانوار

زنان ایرانی
در عصر
حاضر بیش
از هر زمان
دیگری به موفقیت‌های تحصیلی
دست یافته‌اند و حتی
توانسته‌اند گوی سبقت را
در اخذ کرسی‌های مطرح
دانشگاهی از پسران بریاوند و
در این زمینه ممتاز باشند. اما
همین دختران تحصیلکرده که
با توجه به مشکلات بازار کار به
سختی شغل مورد نظرشان را
پیدا می‌کنند پس از قبول نقش
مادری برای ادامه فعالیت‌های
شغلی خویش به مشکل بر می
خورند و لبخند زاید الوصف
تجربه شیرین مادری بر لبانشان
خشک می‌شود.

آسیه سرلک فعال حقوق زنان در
اینباره به ما می‌گوید: در طول
سه دهه گذشته، تحول وسیعی
در موقعیت اجتماعی، فرهنگی
و حقوقی زنان صورت گرفته و
برای فراهم آوردن زمینه‌های
رشد و شکوفایی آنها قدم‌های
بزرگی برداشته شده است. با
این وصف، باید اذعان داشت
که هنوز تا رسیدن به وضعیت
مطلوب و احقاق کامل حقوق
زنان، راه زیادی در پیش داریم.

ثنا روغنی: «گفتم که خانم هنوز به ما ابلاغ نشده به ما ربطی ندارد که اخبار چه می‌گوید، مرخصی زایمانتان هنوز همان شش ماه است و شما باید ده روز دیگر در محل کارتان حاضر شوید.» زن سراسیمه جواب می‌دهد: دختر من هشت ماهه به دنیا آمد و خیلی ضعیف است نمی‌توانم در این شرایط او را به مهد کودک بفرستم. مامور بیمه باز هم بی‌اعتنا می‌گوید: مگر مجبوری کار کنی؟ در خانه بنشین و دخترت را بزرگ کن. من نمی‌دانم اگر شما زن‌ها کار نکنید آسمان به زمین می‌رسد؟ زن جوان در حالی که اشک در چشمانش حلقه زده می‌خواهد بگوید که با چه مشکلاتی کارشناسی ارشدش را در یک شهر دور افتاده گرفته و پس از چندین آزمون استخدامی در یک شرکت معتبر استخدام شده ولی بغض گلویش را فشار می‌دهد، تنها سکوت می‌کند و از شرکت بیرون می‌آید.



تنهای تنهای تنها

روزی که بر سر سفره عقد به را به داماد داد واقعا احساس خوشبختی می کرد. سه سال بعد وقتی اولین بار صدای گریه نوزادش را شنید خوشبختیش کامل شد و زندگی سه نفره شان پر از شیرینی گردید. تا اینکه یک سال پیش مرگ ناگهانی همسرش همه معادلات زندگی را بر هم ریخت و خوشبختی از زندگی نا جوانمردانه کوچ کرد. صدای زنگ تلفن مطب رشته افکارش را بر هم می ریزد همسر دکتر پشت خط است، جواب سلامش را نمی دهد و می گوید سریعاً گوشی را به دکتر بده. صدای دکتر را اینگونه بریده بریده می شنود: خانم عزیر حالا چرا عصبانی هستی؟... به ما چه که بیوه است؟ مگر در این شش ماه از او بدی دیدی؟... باور کن من هم نمی دانستم همسرش فوت کرده... باشه حالا فریاد زن همین هفته به او می گویم فکر شغل جدید باشد. بند دلش پاره می شود هنوز شش ماه نشده که به عنوان منشی استخدام شده و حالا باید به دنبال شغل دیگری باشد تا شکم پسر ۵ ساله اش که شباهت عجیبی به پدر دارد را پر کند.

زنان جامعه ما در حال حاضر در حوزه های گوناگون فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، حقوقی و قضایی با مسائل و مشکلات متعددی روبرو هستند که شناخت و واکاوی و حل و فصل آنها نیازمند عزم جدی همه نهادها و سازمانهای مسئول است. تجربه موفق کشورهای توسعه یافته نشان می دهد این کشورها تسهیلات فراوانی برای زنانی که نقش مادری را پذیرفته اند در نظر می گیرند اما در کشور ما به رغم ارائه شعارهایی در زمینه افزایش

موالید در عمل از مادران شاغل حمایت نمی شود. سارا سادات کلهر حقوق دان و استاد دانشگاه در این باره می گوید: قوانین ناظر بر خانواده از جمله مواد ۱۱۰۶ (نقسه زن)، ۱۱۹۹ (نقسه اولاد)، ۱۱۱۷ (منع کار زن در صورت عدم رضایت شوهر)، از آنجا که طبق قانون، ریاست خانواده با شوهر است و خروج از کشور زن منوط به اجازه کتبی شوهر است. مشکلاتی در مسیر کار زنان ایجاد می شود. قوانین ناظر بر اشتغال، از جمله قانون اشتغال نیمه وقت زنان، مقررات در زمینه مرخصی زایمان و ماده ۵ مصوبه ۱۳۷۱ شورای عالی انقلاب که محدود کننده حیطه اشتغال زنان است. هیچ کدام کمکی به افزایش مشارکت اقتصادی اجتماعی زنان نکرده است. البته زمینه های مساعد قانونی را نیز نباید از نظر دور داشت. اصول ۳، ۲۸، ۴۱ بر خور داری زنان از حقوق اجتماعی مساوی با مردان را متذکر شده و همچنین طبق ماده ۱۱۸ مصوب ۱۳۱۳ زن مستقلاً می تواند در دارایی خود هر تصرفی را داشته باشد. تصویب قانون در مورد کنترل جمعیت نیز مطمئناً تأثیر در مشارکت بیشتر زنان نیست. پرواضح است پیش شرط راه اندازی فعالیت های کار آفرینانه توسط زنان، شناسایی دقیق عوامل موثر بر فرایند اشتغال و کار آفرینی است و مطالعات راهبردی در این زمینه ضروری به نظر می رسد.



دکتر غلامرضا محمودی روانشناس و استاد دانشگاه می گوید: سن زنان بیوه در حال کاهش است و متأسفانه آمار زنان بیوه زیر ۲۵ سال به شدت افزایش یافته است. براساس آمارها در سال ۲۲،۸۴ هزار طلاق به ثبت رسید که اگر این آمار را در دو ضرب کنیم می توانیم بگوییم تقریباً ۴۵ هزار نفر از طلاق رنج می برند. محمودی با تأکید بر کاهش سن ازدواج می افزاید: در این آمار بالغ بر ۷۰ درصد زنان، زیر ۳۵ سال هستند. او سپس به جنبه های اجتماعی و اقتصادی مشکلات زنان بیوه اشاره می کند و می گوید: به خاطر دیدگاه ها و مشکلاتی که در جامعه ایران وجود دارد زنان بیوه حتی اگر هم بخواهند سالم زندگی کنند در صورت محتاج بودن، شرایط اقتصادی به آنها اجازه نمی دهد. علاوه بر اینها زنان بیوه از نظر عاطفی هم دچار مشکل هستند. عده ای پس از طلاق دچار نوعی سو ظن نسبت به جنس مخالف می شوند و گروهی نیز برای پر کردن خلا عاطفی خود از چاله به چاله می افتند. در حالی که معمولاً زنان به دنبال ممانی برای پناه بردن و رفع مشکلاتشان هستند، نگاه مردان اغلب به مسائل جنسی معطوف است و زنان تنها برای رفع مشکلات تن به هر خواسته ای می دهند.



زنان سرپرست خانوار قطعاً با مشکلات زیادی مواجه هستند ولی شاید نگاه منفی به آنها بزرگترین مشکل است که با آن دست و پنجه نرم می کنند. مریم هفت سال است که همسرش را از دست داده و دل پری از جامعه دارد و می گوید: نگاه جامعه به ما واقعا وحشتناک است، از یک سو مردم به ما اعتماد نمی کنند از طرف دیگر بسیاری از مردان نگاه جنسی به ما دارند. من تا به حال سه شغل عوض کرده ام و متأسفانه باید بگویم تمامی مدیران این شرکتها پیشنهادهای بی شرمانه ای به من داده اند. از طرف دیگر دو سال پیش با مردی که او هم زنش فوت کرده بود آشنا شدم و همه چیز خوب پیش می رفت ولی در کمال ناباوری خانواده وی اجازه ازدواج به ما ندادند و از او خواستند با یک دوشیزه ازدواج کند!

ناهید کلینی پور؛ کارشناس ارشد روان شناسی در این باره معتقد است:

مشکلات زنان بیوه از چند جنبه عاطفی، اجتماعی و اقتصادی قابل بررسی است. به طور کلی اگر چه مشکلات اقتصادی و عاطفی این زنان واقعا زیاد و قابل تأمل است اما آنچه بیش از همه چنین بانوانی را آزار می دهد نگاه نادرست اجتماعیست. برچسب بیوه بودن در یک جامعه مردسالاری مثل ایران، مثل یک ننگ یا داغ می ماند. این مشکل وقتی با کمبودهای اقتصادی همراه شود آثار جبران ناپذیری بر جامعه می گذارد. چون نگاه بدبینانه به این زنان باعث می شود آنها نتوانند شغل مناسب را پیدا کنند و با مشکلات اقتصادی حادی روبرو شوند و همین امر زمینه ناهنجاری های اجتماعی را مساعد می سازد.

جدیدترین عطرها پاییزی و زمستانی

نگاهی به تازه ترین عطرهایی که قرار است در پاییز و زمستان امسال با شیرینی ماندگارشان حکم رانی کنند.



عطر بنفشه

Flower Violet Tommy F-Kiss Her women

وقتی عطر گل‌ها با رایحه میوه‌ها ترکیب شود، نتیجه آن می‌شود عطری که شما نه تنها پاییز بلکه بهار و تابستان‌تان را هم می‌توانید با آن سر کنید. عطری ماندگار و مناسب برای روز و شب و ترکیبی از رایحه ماندارین، توت‌قرمز، ترنج، گل‌های بنفشه و رز و کمی هم چوب صندل!



شیرین و مرمر!



شنل از دیروز تا امروز!

Coco noir Chanel

اگر طرفدار عطر ماندگار کوکو شائل هستید، اما تازگی کوکو مادمازل را هم می‌پسندید؛ حتماً به Coco noir ادکلن تازه شائل فکر کنید. عطری که آمده تازد خاطره طراحی قدیمی‌اش را از شائل چنس گرفته تالور را با رایحه‌ای تازه در ذهن طرفدارانش زنده کند. کوکو نیور ترکیبی است از گریپ‌فروت، ترنج و گل‌رز، نرگس کمی هم برگ گل شمعدانی، یاس و عطر صندل، وانیل و نعنای هندی و مشک را هم باید به این ترکیب اضافه کنید. ترکیب همه این رایحه‌ها می‌شود عطری گرم و تلخ که برای تمام روزهای سرد سال می‌توانید روی آن حساب کنید.

Sigiorgioarmani

طرفداران ادکلن‌های جرجیو آرمانی هم می‌توانند پاییز امسال را با ادکلن محبوب‌شان سر کنند. Si پیشنهاد جدید آرمانی به همه بانوانی است که طرفدار رایحه‌های گرم و شیرینند! رایحه‌های شیرین ترکیب شده از نعنای هندی، روغن ماندارین، چوب کهربا، وانیل، رزماری و عصاره توت. همه اینها می‌شود رایحه‌ای باوقار، لطیف و البته کمی تا قسمتی هم رازآلود مناسب برای همین روزهای پاییزی!

The key justin bieber perfume

دختر خانم‌های نوجوان می‌توانند تمام پاییز را با عطر جدید جاستین بیبر سر کنند. عطری شیرین با رایحه‌ای ترکیبی از مشک و وانیل کمی هم عطر چوب و گل‌های بهاری. The key نام عطر تازه جاستین بیبر بعد از عطره‌های طرفدار Girl Friend و Somday است. خودش معتقد است این عطر به همه طرفدارانش کمک می‌کند که کلید قلبش را باز کنند!

عطر چوبی!

L'Amour Lalique

Lalique L'Amour ترکیبی است از مرکبات و چوب‌های معطر. البته با رایحه غالب چوب! بنابراین اگر طرفدار رایحه‌های چوبی هستید از همین حالا می‌توانید روی این عطر حساب کنید. این عطر ترکیبی است از شکوفه ترنج، گل‌رز، یاسمن و چوب سرو و صندل. رایحه‌ای ترش و کاملاً چوبی هم نتیجه همه این ترکیبات است.



کلیدش در دستان شماست!



استفاده درست از عطر و اسانس

بسیاری از مردم فکر می کنند که برای پاکلاسی بودن باید عطر و ادکلن های گران قیمت بخرند چون مرغوب تر و خوش بو ترند. این فکر از جهاتی غلط است. هر کسی می تواند با هزینه ای اندک عطر مناسب خود را بخرد که از آن راضی باشد. عطر یا ادکلن مرغوب و گران قیمت خوب است، اما وقتی با بدن شما سازگار نباشد، فایده ای ندارد. یکی از آشنایان عطر بسیار گران قیمتی خریده بود، اما وقتی آن را به خودش می زد بویی شبیه آب پیاز داشت! پس این واکنش پوست شماست که ملاک است نه جیب شما! شاید نکته مفیدی در زمینه خرید عطر باشد. مطمئناً دیدگاه شما نسبت به استفاده از عطر و ادکلن عوض خواهد شد. چرا گفتیم سازگاری با بدن شما؟ عبارت دقیق تر "سازگاری با پوست شما" است. باز هم بسیاری از مردم طرز استفاده غلطی از ادکلن و عطر دارند. آن ها عطر را به لباس خود می زنند! نمی دانم شاید عطرهایی مخصوص لباس هم وجود داشته باشد ولی مساله این است که عطر باید روی پوست جواب بدهد. ما دکتر پوست نیستیم ولی با تجربه بیش تر در یافته ایم که پوست افراد با یکدیگر متفاوت است. شاید بوی بدن افراد مانند خطوط سرانگشتان مخصوص همان فرد باشد. بنابراین احتمال دارد هر عطری روی پوست افراد مختلف، واکنش های شیمیایی متفاوت و در نتیجه بازتاب مختلفی داشته باشد. این در اصطلاح علمی یعنی PH. میزان اسیدی یا قلیایی بودن پوست افراد متفاوت است و به طور کلی رایحه عطر باید روی پوست جواب بدهد. دقیقاً کجا؟ چند نقطه از بدن دارای نبض است: پشت گوش ها در قسمت زیر آن و کنارهای بینی و مچ دست و مچ پا (گردن هم جزء نقاط دارای نبض است ولی سعی کنید عطر را به گردنانتان نزنید چون پوست گردن مقداری حساس است). ضربان نبض باعث می شود که رایحه ی عطر بیش تر در هوا پخش شود. اگر به فاصله ساعد و بازو یعنی میان آرنج و پشت زانوی پا و کنار قوزک پا نیز دقت کنید در آن جا نیز نبض مناسب برای زدن عطر هست. اگر پوست شما خشک است می توانید قبلاً از کرم یا لوسیون استفاده کنید تا ماندگاری عطر بیش تر شود. یادتان باشد که شما "عطر را به خاطر دیگران می زنید" چون بعد از چند دقیقه شما به خاطر عادت کردن، دیگر بویی احساس نمی کنید. پس عطر برای ایجاد احساس بهتر از شما در نظر دیگران است. در هر شغل و سمتی هستید عطر را فراموش نکنید به هر حال بیش تر افراد تقریباً یک نقطه اشتراک دارند و آن این که برای بوی خوش احترام قائلند. نکته ای که لازم به یادآوری است، این که عطر را نباید به دلیل گران تر بودن یا مد روز بودن و یا تازگی نوع آن انتخاب کرد، چون عطر به هیچ یک از این مسائل ارتباطی ندارد و تنها چیزی که در انتخاب آن مهم است و باید مورد توجه قرار گیرد، نوع پوست شما می باشد؛ زیرا یک عطر روی پوست های مختلف، بوهایی متفاوتی دارد. بنابراین به جای این که ببینیم دیگران از چه عطرهایی استفاده می کنند و یا گران ترین و تازه ترین عطری که به بازار آمده، کدام است، بهتر است عطر را روی پوستمان آزمایش کنیم.

به انتخابتان افتخار کنید!

L'Acquarossa FENDI

ترکیبی از رایحه ماندگارین، ترنج، آلوی سیاه، شکوفه های پرتقال و گل رز، مگنولیا و کمی شاه پسند، می شود جدیدترین عطر فندی به نام L'Acquarossa. عطری با رایحه ای گرم و تلخ مناسب برای روزهای دل چسپ پاییزی به خصوص وقتی که کمی هم عطر نعنای هندی و سدر سرخ به آن اضافه شود! البته کارشناسان توصیه می کنند این رایحه اصیل را به دلیل سنگینی دل چسپ آن در مهمانی های رسمی شب های پاییز استفاده و به انتخاب خودتان افتخار کنید!



شرقی تمام عیار!



One Desire Dolce & Gabbana

ادکلن جدید دوپچه گابانا، عطری است با رنگ و بویی کاملاً شرقی و ترکیبی از ترنج، نارنگی، زنبق و شکوفه های گل مریم. اضافه کردن کارامل، وانیل، چوب صندل و مشک هم باعث شده تا این عطر کاملاً شیرین و دل چسب باشد و مناسب برای همین روزهای پاییزی. طراحان معتقدند این عطر را برای بانوانی طراحی کرده اند که می خواهند منحصر به فرد باشند، پس اگر شما هم خیال دارید شرقی و منحصر به فرد باشید، پاییز امسال را با این عطر سر کنید.

بر فراز شهر!

Flower in the air KENZO

عطری بر فراز شهر پاریس! این عنوانی است که طرفداران کنزو برای طراحی تازه این عطر انتخاب کرده اند. عطر جدید کنزو Flower in the air همان طور که انتظار می رفت عطری است با رایحه گل ها. ترکیبی از عطر گل های ماگنولیا، رز، یاسمن همراه با عطر تمشک و کمی هم فلفل صورتی. این ها را اضافه کنید به رایحه مشک که در نهایت همان عطری که انتظار داشتید را به شما هدیه می کند. عطری کاملاً شیرین و مناسب همین روزهای پاییزی!



گرم و دلنشین

Guilty Black Gucci

اگر طرفدار رایحه های سنگین هستید حتماً به این محصول جدید گوچی فکر کنید. Guilty Black با یک تفاوت ویژه نسبت به دیگر عطره های گوچی روانه بازار شده. در این ادکلن رایحه گل ها کم تر شده اما در عوض طعم شیرین و ملایم همیشگی عطره های گوچی هم چنان در آن به قوت خودش باقی مانده! رایحه این عطر ترکیبی است از میوه های تمشک و هلو، فلفل صورتی و عطر یاس بنفش. رد پای نعنای هندی و کهربا هم باعث شده که این عطر در گروه رایحه های گرم و دلنشین قرار بگیرد.





جدیدترین عطرهای ۲۰۱۴

Jacomo محبوب قلبها

ایدل در نسخه‌های متعددی که تولید کرد نیز با موفقیت مواجه شد. این بار در ۲۰۱۴ نیز این برند به فکر تولید ادیشن دیگری از این محصول با نام Love Blossom می‌باشد. با توجه به آن چه از ترکیبات بر می آید، در این کار نیز طعم مشک مانند و چرب و عمیق ایدل حفظ خواهد شد. مانور گرلن بر عطر یاس سفید و بنفش است و خوش بختانه این رایحه به گونه‌ای واضح و گل‌دار نخواهد بود. لائو بلوسام طعمی عسلی و مومی را نیز در قلب خود خواهد داشت.

باشد و عطر چوب‌ها نیز قدرت گرفتن رایحه گل یاس را محدود خواهند کرد. نت پایانی کلکسیونی از وانیل، مشک و چوب صندل است که در مجموع از ژکومو عطری نسبتاً قوی با طعمی مرکب از تلخی و شیرینی خواهد ساخت. عطر گل‌ها در آن به صورت محو بوده و عطر چوب رایحه را ضمیمه و مردانه نخواهد ساخت. اگر گرایش شما در عطرها به سمت سبک شرقی و یا گل، چوب و مشک است، ژکومو را برای پاییز فراموش نکنید.

گرلن با نسخه‌ای جدید از IDYLLE

کمپانی ژکومو آخرین محصول زنانه خود را معرفی کرد. این عطر زنانه که Jacomo Le Parfum نام دارد در شیشه‌ای به رنگ بژ با دربی متالیک طراحی شده است که به خوبی زیبایی و لطافت روح یک زن را نمایش می‌دهد. عطری درخشان و براق برای زنان امروزی که در عین دارا بودن ظرافت‌های شخصیتی تمایل دارند با اعتماد به نفس و متکی دیده شوند. این عطر در نت ابتدایی با رایحه‌ای خنک از مرکبات و هلو باز می‌شود که در نت میانی عطر یاس و رز آن را همراهی می‌کند. خوش بختانه طعم رز در این کار نمی‌تواند قدر تمند

کمی نت پودری و کمی تلخی ارمتیک و خاکی به پگاسوس است که موجب می‌گردد این کار تا حدودی سبکی متمایل به کارهای کلاسیک بیاید. با این حال ادیشن جدید پاسوس برای طرفدارن آن هم چنان محبوب و مقتدر خواهد بود. فراری با طعم و تیورفراری پس از تولید ادکلن‌های سدر، عود، مشک و چرم که با موفقیت‌های چشم‌گیری همراه بود این بار طعم و تیور را برای محصول جدید خود گزینش کرده است. هل، فلفل سیچوآن، فلفل قرمز و ترنج نت ابتدایی را تشکیل داده‌اند. نت میانی شامل: وتیور، ریشه زنبق و دانه قهوه است. نت پایانی: فندقی، دانه تونکا و نعنا هندی و تیور با اسپایس‌های انتخاب شده خواهد آمیخت و رایحه‌ای تلخ و چوبی را شکل خواهد داد. بسته به آن که و تیور به کار رفته تا چه حد دارای نت دودی و یا خاکی و یا گیاهی باشد رایحه فراری جدید متغیر خواهد بود. این کار حجم ۱۰۰ میل و EDP عرضه خواهد شد.

گروه بویایی این کار فلورال است که به طرفداران گروه بویایی فلورال و زیرمجموعه‌های آن نظیر اورینتال فلورال یا فلورال-وود-ماسک توصیه می‌گردد. حجم بلوسام ۵۰ میل و EDT خواهد بود که می‌تواند در قدرت ماندگاری این عطر نقطه‌ضعفی بزرگ محسوب گردد. پگاسوس تغییر رایحه داد کمپانی مارلی این بار دست بر محصول پرطرفدار خود پگاسوس گذاشته است. Tolla Pegasus ادیشنی دیگر از پگاسوس قدیمی‌ست که در حجمی کوچک ارائه شده است و در واقع نگاهی ست از منظر دیگر بر این رایحه باشکوه. این ادکلن مردانه که با ظاهری متفاوت نیز عرضه شده است در این نسخه دست‌خوش تغییراتی در رایحه و گروه بویایی شده است. عطر تلخ دارویی، طعم بادام مانند و رایحه وانیل پگاسوس هم چنان در جای خود باقی‌ست و نت سرد ابتدایی که رایحه را در گام اول طعمی یخی و نعنایی می‌بخشد هم چنان حضور دارد. تغییرات صورت گرفته شامل افزوده شدن



“

زینب، ای زبان
علی در کام ما
نیز سوگواریم



“

ما پیام رسان
ساقی لب تشنگانیم



“

مادران این سرزمین آماده
فدا کردن فرزندان خود در راه سرور
و سالار شهیدان هستند



“

ما نسل در نسل
پرچم عزرا را به
دوش میگیریم



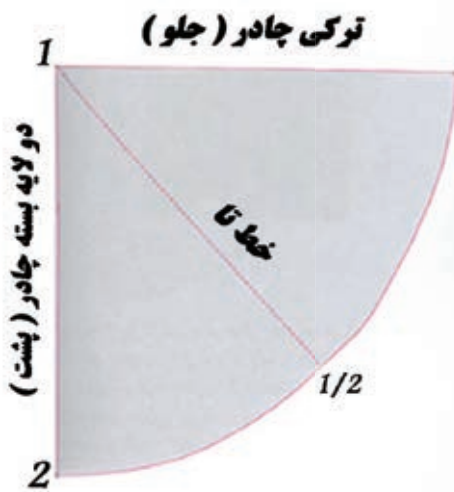
“

فرزندان حسین
سالار شهیدان
منتظر عمویشان
هستند

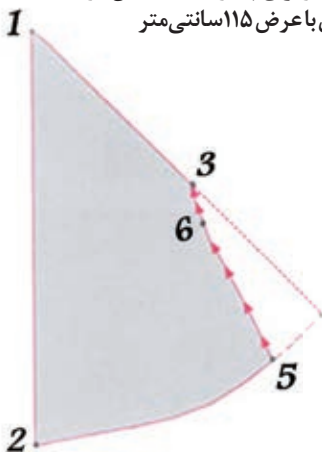
چطور بر زمین **قلب** تان چادر بزنید؟!

“

با شروع ایام سوگواری ابا عبدالله الحسین (ع) دل‌ها همه محرم زده شده، دل‌ها همه حسینیّه، نفس‌ها نوحه و تپش‌ها سینه‌زنی است؛ این آموزش کوتاه شما را برای دوخت یک چادر اختصاصی جهت استفاده در مراسم روضه‌ی شبانه آماده می‌کند.



مقدار پارچه مورد نیاز برای چادر ساده آستین دار :
۵ متر پارچه چادری با عرض ۱۱۵ سانتی متر
روش برش چادر :



چگونه از چادر خود محافظت کنیم

نکاتی در جهت حفظ و طولانی تر شدن عمر چادر مشکی

فروشگاه حجاب نفیس ارائه دهنده بیش از ۱۴ نوع چادر از جمله چادر جلابیب، دانشجو، لبنانی، عربی، ملی و ... همواره به مشتریان خود نکاتی در مورد محافظت از چادر را یادآوری می کند. در زیر به طور مختصر با آن آشنا می شوید.

چگونه از چادر خود محافظت کنیم؟

چادر مشکی را با دست بشویید و در سایه خشک کنید، نور آفتاب در پور شدن چادر مؤثر است. چادر را در آب آشامیدنی بشویید. چادر مشکی را نچلانید. اگر از ماشین های لباسشویی استفاده می کنید بیش از ظرفیت لباس نریزید تا چادر فشرده نشود و آهارش از بین نرود. لباس های مشکی را با هم بریزید و از مایع مخصوص لباس های مشکی استفاده کنید تا به مرور زمان چادر به قرمزی نزنند. چادر را در آب داغ نشویید، بهترین دما حرارت زیر ۷۰ درجه است. دمای ۳۵ درجه دمای مطلوب است. بزاق دهان و مواد اسیدی برای چادر مشکی زیان آور است. بهتر است چادر مشکی را با شامپو که حالت قلیایی کمتری دارد بشویید. بعد از شستشو بهتر است کمی نرم کننده رقیق شده به چادر بزنید. برای گرفتن چروک چادر بهتر است از بخار استفاده کنید و یا در صورت استفاده از اتو یک پارچه نخی بین چادر و اتو قرار دهید. تا جایی که ممکن است، در هنگام نشست و برخاست از کشیده شدن طولی یا عرضی چادر جلوگیری کنید.

چادر مشکی ایرانی نداریم

بنا بر اعلام مراجع رسمی سالانه بیش از ۶۰ میلیون مترمربع چادر مشکی به ایران وارد می شود و ایران بزرگ ترین وارد کننده چادر مشکی در جهان است. ضمن آن که آمارهای ستاد مبارزه با قاچاق کالا نشان می دهد که سالانه قریب به ۳۹ میلیون مترمربع چادر مشکی به صورت قاچاق وارد بازارهای ایران می شود.

در مسیر گذرم از فروشنده های تقاضای چادر ایرانی می کنم که او با پوز خند می گوید: «خانم! ایران مگر چادر هم تولید می کند؟»

اگرچه چادرهای مشکی در ژاپن و کره تولید می شود اما فروشندگان داخلی آن را از امارات وارد می کنند و حتی واردات آن نیز به شکل مستقیم نیست و ما با چندین واسطه می توانیم پارچه چادری را خریداری کنیم. به همین دلیل قیمت پارچه چادری تا به دست خریدار برسد افزایش چشم گیری پیدا می کند.

به گفته پارچه فروشان ایران تمام پارچه های خود را از کشورهای هم چون کره، ترکیه، ژاپن وارد می کند و تنها توانایی تولید چادرهای ملحفه ای و چیت را دارد.

بهترین چادرهای رنگی مجلسی و نماز در تایلند، کره و چین تولید می شود و کیفیت چادرهای رنگی ایرانی از چینی هم پایین تر است. البته تایلند هم چند سالی است که تولید چادر رنگی را آغاز کرده است.



آموزش دوخت مقنعه لبنانی

مقنعه لبنانی عرض پارچه ۱۰۰ و طول ۱۰۰:

ابتدا یک مربع ۱۰۰ * ۱۰۰ در می آوریم، سپس آن را سه گوش تا می زنیم، سپس از لبه دولای پارچه از گوشه آن ۴۰ سانت پایین آمده و تا می زنیم، از قسمت ۴۰ سانت که تا زدیم در قسمت صورت ۱۴ سانت پایین آمده و ۱۲ سانت داخل می شویم و نقطه پدید آمده را به دو گوشه جلوی مقنعه وصل می کنیم، سپس اگر خواستیم پایین مقنعه را گرد می کنیم، در غیر این صورت مانند روسری سه گوش می ماند، قسمت های هاشور زده قیچی می شود؛ هم چنین اگر خواستیم چانه هم به این مقنعه می دهیم.

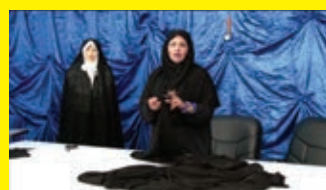
برای دوخت این مقنعه هم بعد از این که اضافه ها رو قیچی کردیم سه گوش مقنعه را تا می زنیم بعد دو خط کج که به جلوی مقنعه وصل کردیم می دوزیم سپس پارچه روبه رو بر گردانده و پایین مقنعه را هم می دوزیم و در صورت دلخواه سه گوش بالای مقنعه را هم ابتدا تو می زنیم بعد درزها رو می دوزیم. دقت شود این مقنعه هنگام برش زاپاس دوخت ندارد.

چادر را مانند چادر ساده برش و دوخت کنید.
۱ به ۲ = دولای بسته پشت چادر
مجددا چادر را از خط تا در ۲/۱ پایین تا کنید.
۱ به ۳ = اندازه از فرق سر تا مج دست + ۵ تا ۱۰ سانتی متر
۴ به ۵ = ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر، هر چه این مقدار بیشتر باشد از گشادی پای چادر کم می شود.
چادر را در این قسمت قیچی کنید.
۳ به ۶ = ۱۸ تا ۲۰ سانتی متر (محل عبور دست)
مراحل دوخت:



- ۱- یک تای چادر را باز کنید.
- ۲- خط ۵ به ۶ را در هر طرف چادر بدوزید.
- ۳- خط ۳ به ۶ (محل عبور دست) می باشد. با نوار یا گیپورهای متری ترین نمایید.

۱۰۰ دقیقه آموزش دوخت انواع چادر



دی.وی. دی حجاب ۱، به آموزش برش و دوخت انواع چادرهای ساده، ملی، نماز و جشن تکلیف به همراه سجاده می پردازد.
* مجموعه دی.وی. دی آموزش دوخت چادر خانم بلالی ۱۰۰ دقیقه آموزش حرفه ای می باشد.

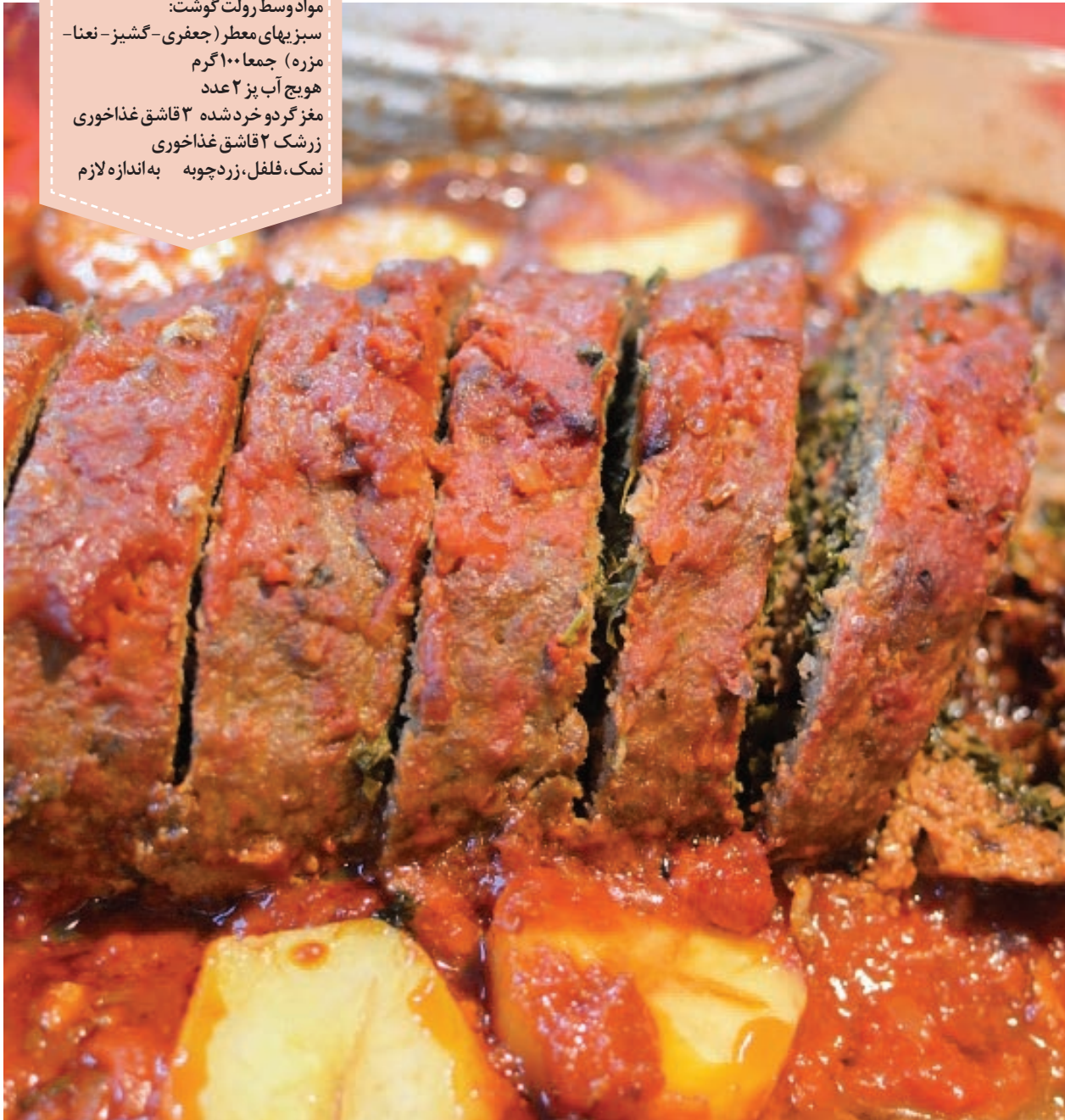
* این مجموعه برای عموم مردم قابل استفاده است. هم افرادی که خیاطی را از قبل آموزش دیده اند و هم افراد مبتدی در زمینه خیاطی می توانند به راحتی با این مجموعه برش و دوخت انواع چادر را آموزش ببینند.

* مجموعه آموزش دوخت چادر خانم بلالی دارای هولگرام وزارت ارشاد می باشد و غیر قابل کپی است.

رولت گوشت

گوشت چرخ کرده ۳۵۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
شیر ۲/۱ پیمانه
آرد نخودچی (نان خشک کوبیده) ۲/۱ پیمانه
پیاز رنده و نرم شده ۲ قاشق غذاخوری

مواد وسط رولت گوشت:
سبزیهای معطر (جعفری - گشنیز - نعنا -
مزره) جمعاً ۱۰۰ گرم
هویج آب پز ۲ عدد
مغز گردو خرد شده ۳ قاشق غذاخوری
زرشک ۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه به اندازه لازم



طرز تهیه

یک ظرف دو قاشق روغن ریخته و یک عدد پیاز را ریز کرده و تفت دهید و با یک قاشق رب گوجه و هویج حلقه شده، نمک، فلفل، زعفران و دو لیوان آب، سس را درست کرده و بگذارید جوش بیاید. بعد رولت را با سلفون بلند کرده، به آرامی در سس قرار دهید و بگذارید به مدت نیم ساعت بپزد. سپس رولت را به آرامی با کفگیر برگردانده تا پنج دقیقه دیگر جوش بزند. حالا ظرف رولت را از روی حرارت برداشته و رولت را به ظرف مورد نظر منتقل کنید. سس را صاف کرده و مقداری از آن را روی رولت ریخته و بقیه را در سس خوری بریزید و در کنار رولت قرار دهید؛ اطراف آن را با سبزیجات تزئین کنید و میل نمایید.

شیر، تخم مرغ، پیاز نرم شده و آرد نان یا (آرد نخودچی)، نمک، فلفل، زردچوبه و گوشت چرخ کرده را با هم خوب مخلوط کرده تا یکدست شود. بعد آنرا روی یک ورق روغنی و یا یک سلفون که مقداری آرد نان پاشیده اید، به قطر ۱ سانت و به شکل مستطیل پهن کنید و سبزی خرد شده را روی آن پهن کرده به طوری که با لبه ۱ سانت فاصله باشد (بجای سبزی از پوره سیب زمینی یا اسفناج و تخم مرغ درسته هم می شود استفاده کرد) و روی آن مغز گردوی خرد شده و زرشک را پخش کنید، هویج را هم روی آن قرار داده و از لبه شروع به رول کردن کنید. دو سر آن را بهم آورده و با همان فویل دو ساعت در یخچال بگذارید. حالا در



سوپ ذرت و سیب زمینی

کره ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل به میزان لازم
آبلیمو به میزان دلخواه

سیر ۲ حبه
ترخون ۱ قاشق غذاخوری
رازپانه خرد شده ۱ لیوان

دانه ذرت ۲ لیوان
سیب زمینی ۲ عدد
پیاز ۲ عدد

طرز تهیه



حرارت بردارید.
سیب زمینی ها را پوست بکنید و خرد کنید سپس همراه با پیاز و رازپانه سرخ شده، دانه ذرت پخته، ترخون، آب ذرت یا آب مرغ، نمک و فلفل داخل قابلمه بریزید و مخلوط کنید.
در قابلمه را بگذارید و با حرارت ملایم اجازه دهید سوپ جا بیفتد. سپس در ظرف بکشید و سرو کنید (در صورت تمایل می توانید در ۱۰ دقیقه پایان پخت مقداری ورمیشل یا ماکارونی فرمی به سوپ اضافه کنید).

دانه های ذرت را از چوب آن جدا کنید، چوب های ذرت را با چهار لیوان آب داخل قابلمه بریزید و حدود ۳۰ دقیقه بپزید. سپس از صافی عبور دهید و آب آن را برای تهیه سوپ کنار بگذارید (می توانید به جای این کار از دو لیوان آب مرغ استفاده کنید).
کره را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت قرار دهید، پیاز خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود سپس رازپانه را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه با حرارت متوسط تفت دهید، در ادامه سیر خرد شده را اضافه کنید و از روی

آش اسفناج و گشنیز

این همون آشی هست که برای سرما خوردگی پخته میشه، خیلی مقوی و در عین حال خیلی خوشمزه ست میشه گفت یه آنتی بیوتیک کامله!



عدس: یک پیمانه
پیاز: ۲ عدد
سیر: یک بوته
آب مرغ یا آب قلم: ۶ لیوان
سبزی شامل اسفناج و گشنیز به نسبت مساوی پاک شده و خرد شده: ۲۵۰ گرم
برنج: نصف پیمانه
نمک و روغن: مقداری
شلغم ریز شده (در صورت تمایل): ۲ عدد

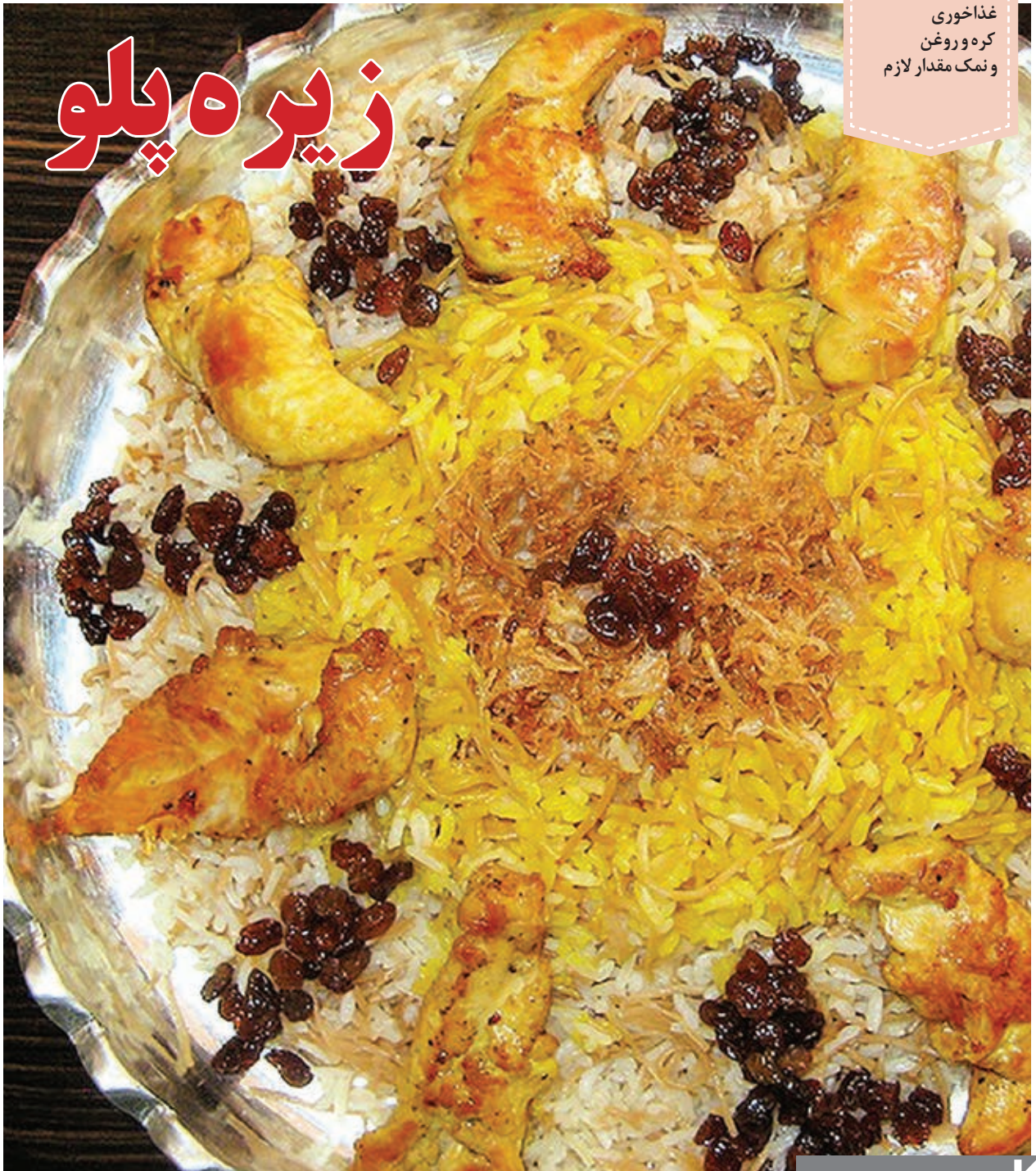
طرز تهیه

و اجازه بدید رو حرارت ملایم برنج خوب پخته و شکفته بشه، سیر رو خیلی ریز خرد کرده و به همراه سبزیجات و شلغم به آش اضافه کنید رو حرارت ملایم اجازه بدید آش خوب جاییفته و سیرو شلغم کامل پخته بشه. در صورت تمایل هنگام سرو میتونید چند قاشق ماست بهش اضافه کنید به شرطی که سرما نخورده باشید!

عدس رو دو ساعت خیس می کنید، پیاز رو خیلی ریز خرد کنید و در کمی روغن خیلی کم تفت بدید فقط تا جایی که نرم بشه بعد آب مرغ رو بهش اضافه کنید؛ عدس رو آبکش کنید و بریزید توش و اجازه بدید بجوشه، وقتی جوشید حرارت رو کم کنید و در قابلمه رو بذارید تا عدس نیم پز بشه در این زمان برنج رو هم شسته و به آش اضافه کنید

برنج ۲ لیوان
زیره سیاه ۳ قاشق
غذاخوری
کره و روغن
و نمک مقدار لازم

زیره پلو



طرز تهیه

بریزید.

در قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید و اجازه دهید برنج دم بکشد، پس از اینکه برنج دم کشید مقداری کره آب شده روی آن بدهید و به همراه گوشت یا مرغ این برنج خوشمزه را سرو کنید.

خام باشد).

برنج آبکشی شده را با زیره و کمی نمک مخلوط کنید، ته قابلمه مقداری روغن بریزید و نان یا سیب زمینی حلقه شده برای ته دیگ قرار دهید سپس برنج مخلوط با زیره را داخل قابلمه بریزید، حرارت را زیاد کنید تا برنج کمی بخار کند سپس نصف لیوان آب و چند قاشق روغن روی برنج

زیره را ۳۰ دقیقه در مقداری آب خیس دهید سپس آبکشی کنید. برنج را به همراه چند لیوان آب و مقداری نمک داخل قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا بجوشد و نرم شود سپس با آب سرد آبکشی کنید (زمانی باید برنج را آبکشی کنید که وقتی دانه برنج را میان دو انگشت میفشارید اطراف آن نرم و مغز برنج کمی

نکته ها

صورت زیره پلو مجلسی و فوق العاده خوشمزه ای خواهید داشت.

گوشت پخته پر کنید و به جای آب از آب گوشت یا آب مرغ برای روی برنج استفاده کنید، به این

نکته ها: میتوانید در زمان ریختن برنج در قابلمه لابلای برنج را لایه لایه با تکه های مرغ پخته یا

فیله مرغ پر شده

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان لازم
فیله مرغ چهار تکه
پیاز داغ نصف پیمانه
زرشک نصف پیمانه
گردو خرد شده یک پیمانه
زعفران آب کرده دو قاشق غذاخوری
سویا سس یک قاشق غذاخوری
روغن زیتون دو قاشق غذاخوری
پیاز خلال شده متوسط یک عدد
آبلیمو یک قاشق غذاخوری
روغن مایع به میزان لازم

طرز تهیه



رول می‌کنیم و بانج یا خلال دندان می‌دوزیم و آن‌ها را در روغن داغ در تابه چدنی با شعله ملایم سرخ می‌کنیم.

کنار می‌گذاریم.
* زرشک و گردو را با پیاز داغ تفت داده و مقداری نمک، فلفل و زردچوبه می‌افزاییم.
* بعد از سرد شدن مواد را داخل فیله‌ها قرار داده،

* فیله‌ها را با بیفتک کوب می‌کوبیم طوری که پاره نشود و با پیاز، سویا سس، زعفران، روغن زیتون و مقداری فلفل سیاه مزه‌دار کرده و دو ساعت در یخچال می‌گذاریم، سپس به آن آبلیمو و نمک اضافه کرده و

* برای مزه‌دار کردن مرغ‌ها می‌توان از سیر هم استفاده کرد. نه طعم بسیار خوبی به غذا می‌دهد.
* این غذا را هم می‌توان با بانج یا به عنوان خوراک میل کنند.

قارچ خرد شده ۲ لیوان
برنج ۳ لیوان
پیاز ۲ عدد
گوشت چرخ کرده ۱۵۰ گرم
ذرت پخته ۲/۱ لیوان
دارچین ۱ قاشق چایخوری
زعفران دم کرده ۲ قاشق
چایخوری
روغن و نمک و فلفل

قارچ پلو با گوشت چرخ کرده



طرز تهیه



پس از اینکه رنگ گوشت تغییر کرد قارچ های خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا قارچ ها نرم شوند. سپس نمک و فلفل بزنید و از روی حرارت بردارید تا مایه قارچ خنک شود (مایه قارچ باید خنک شود تا در زمان پخت برنج را خمیر نکند).

باشد).
داخل ماهیتابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید، پیازها را خرد کنید و در روغن تفت دهید تا نرم شود سپس گوشت چرخ کرده، ذرت پخته و دارچین را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.

برنج را ۳۰ دقیقه در آب و نمک خیس دهید سپس همراه چند لیوان آب و مقداری نمک داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و آبکشی کنید (باید زمانی برنج را آبکشی کنید که وقتی دانه برنج را میان دو انگشت می فشارید مغز برنج کمی خام و اطراف آن نرم

بدهید و با چنگال کمی برنج را مخلوط کنید، سپس حرارت را کم کنید و دم کنی را بگذارید و اجازه دهید برنج دم بکشد سپس در دیس بکشید و سرو کنید.

را اضافه کنید و به همین صورت قابلمه را پر کنید. حرارت را زیاد کنید تا برنج بخار کند، نصف آب را با مقداری روغن و زعفران مخلوط کنید و روی برنج

داخل قابلمه کمی روغن بریزید و ته دیگ دلخواه را بچینید (نان نازک یا سیب زمینی)، کمی برنج آبکش شده بریزید و روی آن مایه قارچی که خنک شده است

به خوشمزگی ادویه!

مترجم: نینا امیری
منبع: foodbycountry



اندونزی در جنوب شرقی آسیا واقع شده که اغلب مردم در این کشور مسلمان هستند. اندونزی از آب و هوای استوایی برخوردار است؛ وضعیت آب و هوایی و خاک، شرایط مناسبی را برای کشت انواع محصولات کشاورزی فراهم کرده است. شکر یکی از مهم ترین محصولات این کشور است. اندونزی پس از برزیل و کلمبیا سومین تولیدکننده قهوه در جهان است و از نظر تولید برنج نیز در سطح قابل قبولی قرار دارد. این کشور به علت قرار داشتن در مسیرهای تجاری مهم، از گذشته های دور مقصد بازرشی برای تجار کشورهای مختلف بوده است. بسیاری از جویندگان ادویه نیز همواره راهی این کشور می شوند. ترکیب تنوع زیاد جغرافیایی و فرهنگی اندونزی، یکی از خاص ترین روش های آشپزی دنیا را رقم زده است. تأثیر سبک آشپزی کشورهایی چون هند، چین و نیز خاورمیانه و اروپا بر روش های آشپزی در این کشور کاملاً مشهود است. اگر چه وعده های غذایی ساده هستند، ولی استفاده فراوان از ریشه ها و برگ های گیاهان و سبزیجات و ادویه های گوناگون طعم خوبی به این غذاها می بخشد. بارزترین ویژگی آشپزی در این کشور استفاده از ادویه است. از فلفل قرمز استفاده زیادی می شود ولی اغلب غذاهای اندونزیایی تند نیستند؛ ادویه های پرمصرف عبارتند از: تخم گشنیز، زیره و زنجبیل که همگی نسبتاً ملایم هستند. معمولاً بیش تر غذاهای اندونزیایی ترکیبی از برنج است به همراه سسی که با انواع ادویه های تند و ملایم طبخ شده است. در واقع برنج جزء اصلی تمام وعده های غذایی در این کشور است تا حدی که اگر در وعده ای برنج نباشد گویی غذایی در کار نیست. در مناطقی که از خاک ضعیفی برخوردارند یا میزان بارش کم است، سویا و سیب زمینی شیرین جایگزین برنج می شود. فراوانی محصولات و غذاهای دریایی نیز کمک شایانی به بهبود وضع معیشتی مردم کرده است. روش های رایج طبخ غذا در اندونزی عبارتند از: سرخ کردن، بخارپز، جوشاندن و کباب کردن. گوشت مرغ، گاو و بز رواج زیادی دارد. یکی دیگر از اجزای اصلی در آشپزی مردم این کشور، شیر نارگیل است که کاربرد زیادی دارد، مخصوصاً در تهیه سس. صبحانه معمولاً یک کاسه سوپ، نودل یا برنج است که همراه قهوه یا چای مصرف می شود. وعده ناهار و شام شامل یک بشقاب برنج است همراه تکه ای گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ یا یک سس پرادویه. هر منطقه از اندونزی غذاهای خاص خودش را داراست. در جاوا مرغ و ماهی رواج بیش تری دارد، گوشت گاو در سوماترا، گوشت خوک و اردک در بالی (جایی که اغلب هندوها زندگی می کنند) و غذاهای دریایی در جنوب از محبوبیت بیش تری برخوردارند.





مقایسه دو چای معروف!

سبز یا سیاه؟

چینی‌ها چای سبز را به چشم یک دارو می‌نگرند و در مورد خواص طبی و بهداشتی آن تأکید دارند. آن‌ها معتقدند این نوشیدنی در هضم و جذب غذا موثر است و با مصرف آن احساس شادابی می‌کنند. اگرچه این نوشیدنی مانند چای سیاه، طعم گس و تلخی ندارد، اما طعم آن متفاوت است و ممکن است برخی افراد آن را دوست نداشته باشند و از طعم‌دهنده‌های مصنوعی برای دادن طعم دلخواه به آن استفاده کنند، اما بهتر است این چای را به تنهایی و بدون قند، بیسکویت یا شیرین‌کننده‌های دیگر بنوشید تا از خواص آن بهره‌مند شوید. در کشورهایی مثل چین، ژاپن، تایلند و... هم چای سبز با شیرین‌کننده نوشیده نمی‌شود. درباره این چای با دکتر تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور و دانشگاه شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

اگر موافق باشید، بحثمان را از مقایسه چای سبز و چای سیاه شروع کنیم.

بله، در بازار انواع چای از چای سیاه گرفته تا چای سبز و حتی نوعی چای تایلندی به نام اور لانگ و چای سفید موجود است. منشأ همه آن‌ها برگ گیاه چای است. با توجه به درجه‌های تخمیر، چای به انواع متفاوتی تقسیم می‌شود که بیش‌ترین درجه تخمیر متعلق به چای سیاه است و کم‌ترین درجه تخمیر، متعلق به چای سبز. در فرآیند تخمیر یعنی از زمانی که برگ چای چیده می‌شود تا زمانی که در معرض هوا قرار می‌گیرد و تخمیر می‌شود، تغییراتی در چای رخ می‌دهد. یعنی ترکیب‌های فعال و بیولوژیک چای که اصطلاحاً به آن «پلی فنول» می‌گویند به ترکیب‌های جدیدتری تبدیل می‌شوند. در واقع ترکیب‌های پلی فنولی که از جمله ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی قوی هستند از زمان چیده شدن برگ چای تا زمانی که تخمیر می‌شوند، تغییرات زیادی می‌کنند. از جمله ترکیبات چای سیاه، کافئین زیادی است که خواص فارماژنیک دارد و باعث تحریک سیستم عصبی و قلبی - عروقی می‌شود. اما در چای سبز مقدار کافئین به حداقل ممکن می‌رسد. در ضمن، پلی فنول‌هایی که در چای سبز به مقدار زیادتری وجود دارد در چای سیاه بسیار کم است.

چرا چای سبز بی‌رنگ است؟

یکی از معیارها و شاخصه‌هایی که در ایران برای دل چسب و تازه بودن چای در نظر گرفته می‌شود، رنگ آن است. البته این معیار در مورد چای سبز صدق نمی‌کند، زیرا بی‌رنگ

بودن چای سبز به ترکیب‌های موجود در آن و کم‌ترین درجه تخمیر شدنش مربوط می‌شود.

این ترکیب‌ها چه خواصی دارند؟

در مورد خواص چای سبز، مطالعه‌های بسیاری انجام شده است. مهم‌ترین این خواص، خاصیت ضدسرطانی است. مشخص شده در جوامعی که چای سبز به عنوان یک نوشیدنی رایج مرتب مصرف می‌شود، ابتلا به برخی از سرطان‌ها مانند سرطان‌های گوارشی و سرطان پروستات کم‌تر است. از دیگر خواص چای سبز می‌توان به تأثیر آن بر سوخت‌وساز بدن اشاره کرد. نتایج مطالعه‌ها نشان می‌دهد مصرف ۴ فنجان چای سبز در روز می‌تواند تا حدودی سوخت‌وساز پایه بدن را افزایش دهد و با افزایش سوخت‌وساز نیز مقدار کالری کم‌تری در بدن به‌صورت بافت چربی ذخیره می‌شود.

آیا نوشیدن چای سبز باعث کاهش وزن می‌شود؟

در مورد این که آیا این افزایش سوخت‌وساز بدن به روند کاهش وزن کمک می‌کند یا خیر، مطالعه مستندی وجود ندارد. در بهترین حالت چای سبز فقط تا حدود ۱۰ درصد سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد، بنابراین برای فردی که پایبند به رعایت رژیم غذایی و نکات تغذیه‌ای نیست و زندگی بدون تحرکی دارد نه تنها چای سبز بلکه هیچ ماده دیگری نمی‌تواند به کاهش وزن او کمک کند.

گفته می‌شود نوشیدن چای مانده معمولی انسان را دچار عوارضی مانند یبوست می‌کند آیا در مورد چای سبز هم همین‌طور است؟

نه، ولی مردم چین معتقدند که ۹ تا ۱۰ دقیقه بعد از دم کردن چای سبز باید آن را نوشید. اگرچه با سرد شدن آن تغییراتی در ترکیب آن به وجود نمی‌آید اما بهتر است که به‌صورت تازه مصرف شود. **آیا با نوشیدن این چای به یبوست مبتلا می‌شویم؟** برخی معتقدند یکی از مضرات مصرف چای سبز، یبوست آور بودن آن است، اما در واقع فقط چای سبز نیست که می‌تواند باعث ابتلا به یبوست شود بلکه نوشیدنی‌های دیگری مانند چای سیاه، قهوه و حتی نسکافه هم می‌توانند چنین مشکلی را برای مصرف‌کنندگان ایجاد کنند. چون این نوشیدنی‌ها ادرارآور هستند، مصرف بیش از اندازه آن‌ها، باعث دفع زیاد آب از بدن می‌شود. یکی از عوارض کم‌آبی بدن هم یبوست است. به علاوه کافئین موجود در چای یا قهوه باعث کند شدن حرکت‌های دودی دستگاه گوارش می‌شود.

زیاده‌روی در مصرف چای سبز چه عوارضی دارد؟

کافئین موجود در چای سیاه آرامش‌بخش است و به فرد احساس هوشیاری می‌دهد، بنابراین مصرف مداوم آن حالت وابستگی به وجود می‌آورد و باید در مصرف چای حد تعادل را رعایت کرد. عمده‌ترین مشکل مصرف بیش از اندازه چای سبز نیز مربوط به ترکیب‌های پلی فنولیک موجود در آن است که در ترکیب با عناصر ۲ ظرفیتی و مصرف آن همراه با غذا جذب برخی از مواد مورد نیاز بدن مانند روی، آهن، کلسیم و... را کاهش می‌دهد.

دم‌نوش‌های گیاهی انرژی‌بخش



چای گل کدو تنبل

انواع گل‌ها تنها به دلیل جلوه زیبا اهمیت ندارند، بلکه رنگدانه‌های رنگارنگ آن‌ها نمایانگر خواص بیشمارشان است. گل کدو تنبل نیز علاوه بر آن که رنگ زرد بسیار درخشنده‌ای دارد و بوته سبز رنگ آن، چشم نواز است دارای خواص بی‌شماری است که به تأمین بسیاری از نیازهای بدن کمک می‌کند. گل کدو تنبل، مصرف خوراکی دارد به همین دلیل از آن برای تهیه چای استفاده می‌شود. برای تهیه چای، کافی است یک تا دو قاشق گل زرد رنگ را از بوته جدا کرده و در یک فنجان آب جوش بریزید. چای پس از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه آماده مصرف است. در صورت مصرف سموم و آفت کش برای گیاه، از مصرف گل‌های آن اجتناب کنید. این نوشیدنی کالری بسیار کمی داشته و ویتامین آ فراوانی دارد. مصرف دم کرده گل کدو تنبل علاوه بر کمک به تأمین ویتامین مورد نیاز بدن، باکتری‌ها، ویروس‌ها و عفونت‌ها را از بین برده و به حفظ سلامت استخوان‌ها و بینایی کمک می‌کند. ویتامین ث موجود در این نوشیدنی، به شادابی پوست کمک کرده و میزان جذب ریز مغذی‌های موجود در دیگر مواد غذایی مصرفی را افزایش می‌دهد.

کاهش سطح قند خون با گل ختمی

دم کرده ریشه این گیاه تب را پایین می‌آورد، قند خون را تنظیم می‌کند و برای دفع سنگ کلیه موثر است. گروهی از متخصصان هندی به بررسی مواد شیمیایی طبیعی گرفته شده از گونه خاصی ختمی چینی پرداخته‌اند که به دلیل خواص درمانی‌اش شناخته شده و می‌تواند فاکتور درمانی بهتر و جدیدی برای مبتلایان به دیابت تولید کند. دیابت نوع ۲ که توسط پزشکان جهان به قاتل خاموش شناخته شده، جزء بیماری‌های اصلی غیر قابل واگیر به حساب می‌آید و موجب می‌شود تعداد قابل توجهی از مردم دنیا به اثر ابتلا به آن جان خود را از دست بدهند.



دم کرده جعفری برای مقابله با مشکلات گوارشی

از دل درد، سوزش و ترش کردن معده شکایت دارید؟ این مشکلات معمولاً بعد از صرف غذا به وجود می‌آیند. زیرا نمی‌توانید به درستی غذا را هضم کنید. در این صورت هیچ چیز به اندازه جعفری راه‌گشا نیست. روش استفاده: یک قاشق غذاخوری جعفری را در ۲۵ میلی لیتر آب ریخته و اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه بجوشد. محلول را صاف کرده و بعد از غذا بنوشید.

خواص درمانی دمنوش ریحان

دم‌نوش ریحان دارای خواص بسیار زیادی از قبیل: برطرف کننده گلودرد، ضد دل‌پیچه و تهوع و مناسب برای دستگاه گوارش و همچنین آرام‌بخش و نشاط‌آور است. پیش‌سنهادهای منیسم گاهی این دمنوش را جایگزین چای سیاه کنید. طرز تهیه دمنوش: ریحان را در یک قوری آب با ۸۰ درجه بریزید تا به مدت ۴ الی ۵ دقیقه دم بکشد، حالا دمنوش چند برگ ریحان آماده است. در صورت تمایل به شیرین کردن می‌توانید از مقداری عسل استفاده کنید.



دمنوش میوه نسترن

طبیعت: معتدل و خشک

خواص: سرشار از ویتامین ث، مقوی معده، پایین آورنده فشار خون، ضدقند خون، درد و ورم کلیه، اسهال و بی خوابی است و انقباض ماهیچه‌های معده را برطرف می‌کند. سرعت جریان خون را در پوست زیاد کرده و باعث لطافت پوست می‌شود. مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها بالا می‌برد.

برای ترمیم شکستگی استخوان و رفع ورم مقعدضمدی از برگ این گیاه درست کرده و روی قسمت شکستگی یا تورم قرار دهید. طرز تهیه: پانزده عدد را در یک قوری همراه با دو لیوان آب سرد قرار دهید تا با شعله مستقیم جوش آید. سپس شعله را کم کنید، با همان شعله مستقیم یک ساعت باشد تا آب آن به تدریج بخار شود سپس با شعله غیرمستقیم سه ساعت دم بکشد.

این دمنوش بوی بد بدن را دفع می‌کند. کسانی که زیاد عرق می‌کنند، می‌توانند بدن خود را بعد از حمام با دم کرده گل و برگ نسترن آب‌کشی کنند. همچنین این دمنوش آرام‌کننده اعصاب است و سنگ و ورم کلیه را نیز رفع می‌کند.



زیره سیاه

طبیعت: بسیار گرم

خواص: لطیف‌کننده، بالا برنده فشار خون، سوزاننده چربی اضافی، تصفیه خون، مدر، افزایش دهنده شیر مادر، تحلیلی گاز معده و روده، درمان تنگی نفس، تحریک اشتها، تقویت‌کننده قلب و عروق معده. دمنوش زیره سیاه ضد کم‌خونی است. ضدحساسیت (آنتی‌هیستامین) و ضدالتهاب است.

طرز تهیه: یک قاشق چای‌خوری زیره سیاه را خرد و آسیاب کنید، به همراه یک لیوان آب جوش در قوری بریزید و به مدت ده دقیقه بر روی شعله غیرمستقیم قرار دهید. سپس آن را با مقدار کمی شکر مخلوط نمایید و میل کنید.

چون اسانس زیره فرار است، نباید تا قبل از مصرف خورد یا آسیاب کرد. میزان مصرف آن تا سه لیوان در روز مجاز می‌باشد.



دم‌نوش گل سرخ (گل محمدی)

این دمنوش، طبیعتی معتدل با گرایش به سمت سرما و خشکی دارد و بسیار شادی‌بخش، مقوی قلب و ضدصفرا و بلغم است. گل سرخ، ملین بسیار خوبی بوده و در درمان یبوست‌های تازه و کهنه، تقویت لثه و ترمیم زخم‌های آن مفید است.

دم‌نوش گل سرخ باعث افزایش شیر در مادران شیرده می‌شود.

مصرف دمنوش گل سرخ اثر مقوی بر روی کبد دارد. در تسکین گلودرد موثر است، بوی بد دهان را رفع می‌کند، عوارض و نشانه‌های سرماخوردگی، آنفولانزا، زکام و گرفتگی‌های برونشی را از بدن دور می‌کند. در بهبود آرتروز و کاهش دردهای عضلانی مفید است. در افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و باکتری‌ها به‌خصوص عفونت‌های مجاری ادراری موثر است.



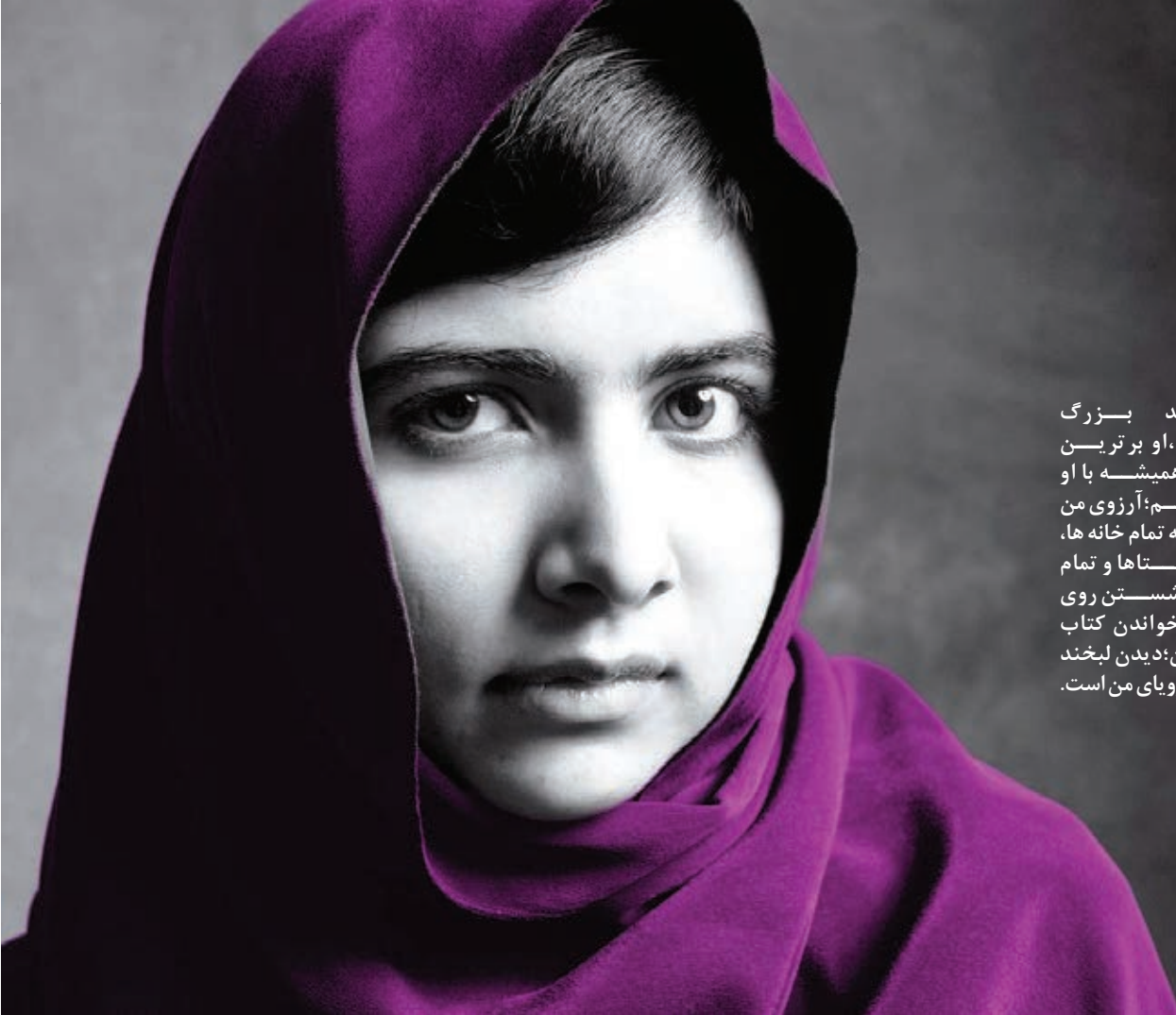
دم‌نوش زرشک

۴ تا ۵ قاشق غذاخوری زرشک آب‌گیری به همراه چهار لیوان آب جوش را در قوری چینی ریخته و بعد از یک جوش خوردن، به مدت بیست دقیقه آن را با حرارت ملایم دم کنید و سپس آن را با کمی عسل شیرین کرده و میل کنید.

زرشک، طبیعتی سرد و خشک دارد و ضدصفرا، تقویت‌کننده معده، کبد و قلب، خنثی‌کننده سموم، برطرف‌کننده عطش و گرم‌زدگی و بی‌اشتهایی است. ضمن تصفیه خون، درمان بسیار خوبی برای فشارخون بالا در افراد گرم مزاج است. این دم‌کرده برای افرادی که دارای قند و چربی هستند مفید است. مخصوصاً افرادی که از ناراحتی‌های کبدی رنج می‌برند و یا اشخاصی که دچار بیماری سیاتیک شده‌اند، روزانه ۳ تا ۴ لیوان آب زرشک یا دم کرده آن را میل کنند.

به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، این ماده غذایی می‌تواند در پیش‌گیری از سرماخوردگی نقش به‌سزایی داشته باشد. زرشک یک نوع میوه است و در گروه میوه‌جات قرار می‌گیرد.





از خداوند بزرگ
سپاسگزارم، او برترین
است و من همیشه با او
حرف می زنم: آرزوی من
آمدن صلح به تمام خانه ها،
خیابان ها، روستاها و تمام
کشور هاست؛ نشستن روی
یک نیمکت و خواندن کتاب
در کنار دوستان؛ دیدن لبخند
بر لبان انسانها رویای من است.

ملاله یوسف زی، دختری که تاریخ ساز شد

مترجم: نینا امیری

ملاله چند بار توسط طالبان تهدید
شد و پدرش تصمیم گرفت او را از
آنجا خارج کرده و به مدرسه دیگری
بفرستد اما ملاله با این تصمیم
مخالفت کرد و گفت «هر کس
روزی می میرد و صدای من پس
از مرگ بلندتر خواهد شد، من از
مرگ نمی ترسم و دست از عقاید من
بر نمی دارم.»

ملاله قصد داشت صدایش را
به گوش جهانیان برساند ولی
متأسفانه به او تیراندازی شد. ملاله
از ناحیه سر دچار جراحت شدید
شد و در کما به سر می برد، او
برای معالجه به انگلیس منتقل
شد و در آنجا بهبود پیدا کرد. او
می گوید «برگشتم به زندگی
شبهه یک معجزه است. من هرگز
برای کسانی که به سمت تیراندازی
کردند، آرزوی بدی نکرده و در فکر
انتقام نیستم.» او همراه خانواده اش
در بیرمنگام زندگی می کند و بنیاد
خیریه ای به نام خودش بنا نهاده
که به تحصیل دانش آموزان کمک
می کند.

به طور قطع ملاله باعث شد
برابری و پیشرفت خصوصا برای
دختران، در مرکز توجه جهانیان
قرار گیرد.
دختری که روزی افکار و

نوجوان پاکستانی که گلوله نتوانست او را از پای در آورد، اکنون موفق به دریافت جایزه صلح
نوبل شده است؛ او جوان ترین برنده جایزه صلح نوبل است. ملاله دختر هفده ساله ای است که
سال ۲۰۱۲ توسط طالبان مورد اصابت گلوله قرار گرفت. او در کشور پاکستان و در خانواده ای
مسلمان به دنیا آمد. زمانی که یازده سال پیشتر نداشت، به تشویق پدرش (که یک معلم و
مخالف طالبان بود) درباره حق دختران برای آموزش سخنرانی می کرد که امری غیر معمول
در همه جای دنیاست و این موضوع در محل زندگی ملاله غیر قابل تحمل بود. سال ۲۰۰۸ در همایش روزنامه نگاران
محلی شرکت کرد و با سخنرانی علیه رفتار و عقاید طالبان، توجه بسیاری را به خود جلب کرد. شجاعت و صراحت کلام
وی تحسین برانگیز بود. او گفت «طالبان چگونه به خود اجازه می دهد حق مسلم دختران یعنی تحصیل و کسب دانش
را از آنها بگیرد؟» چند هفته قبل از این گفته ها، طالبان وارد دره سوات (محل زندگی ملاله) شده و رفتن به مدرسه
را برای دختران ممنوع کرده بود. اغلب مردم ترسیدند و به این قانون تن دادند ولی او با اعتماد به نفس در مقابل این
بی عدالتی ایستاد و به آن اعتراض کرد. سخنرانی شجاعانه وی به سرعت در صدر اخبار تلویزیون های پاکستان و
امریکا قرار گرفت. سپس او شروع کرد به نوشتن شرایط زندگی و تحصیل در مناطقی که تحت سلطه طالبان هستند و
این مطالب را در اختیار رسانه های اینترنتی قرار داد.



ملاله می گوید که من تنها برای مردم آمریکا و دیگر کشورها حرف نمی زنم. روی سخن من با تک تک آدمهای جهان است. ضیاء الدین یوسف زی (پدر ملاله) از روز دریافت جایزه نوبل به عنوان بزرگترین روز زندگی اش یاد می کند. برای او سخنرانی ملاله هجمه ای علیه دریافت های غلط پشتون ها و پاکستانی ها از مسلمانان بود. او می گوید ملاله چراغ امید را روشن نگه می داشت و به جهان می گفت ما صلح طلبیم، ما عاشق علم آموزشی هستیم. این دختر از دره سوات حالا جهانی شده، اما او معتقد است که می تواند به خانه اش در پاکستان برگردد و برخواند گشت. عده قلیلی به او توصیه می کنند که اینکار را هر چه زودتر انجام دهد. اما هنوز واژه هایی در مورد امنیت او وجود دارد و همین طور نقدهایی هم در موردش صورت می گیرد و گفته می شود او بیش از اندازه جلب توجه می کند به خصوص توجه غربی ها را. او به انتقادها خوش بین است و می گوید «این حق آنهاست که احساسات شان را بروز دهند و این حق من است که بگویم چه چیزی می خواهم. من می خواهم برای آموزش کارهایی انجام دهم، این تنها خواسته من است.» یکی از خطراتی که ملاله را تهدید می کند این است که هر چقدر بیشتر دور از پاکستان روزگار را بگذرانند، بیشتر هویت غربی پیدا می کند. او نظری متفاوت دارد: «آموزش، آموزش است. اگر دارم یاد می گیرم که دکتر باشم آیا گوشی ضربان سنج شرقی و گوشی ضربان سنج غربی وجود خواهد داشت؟ آیا تب سنج غربی و شرقی داریم؟»



است. او بدنبال رشد و شکوفایی است و نه شهرت». ملاله یوسف زی، علیرغم سن کمی که دارد به مبارزه علیه ظلم پرداخته و در این راه تلاش می کند؛ این می تواند الگویی باشد برای سایر نوجوانان و جوانان که در راه مبارزه با مشکلات و تغییر و بهبود شرایط زندگی شان قدم برداشته و قوی باشند.

در ادامه به برخی از سخنان وی اشاره می شود:
- امروز همه ما می دانیم که تحصیل و سواد آموزی حق مسلم ماست؛ در اسلام هم به این نکته اشاره شده و خداوند می خواهد که بندگان در راه کسب دانش تلاش کنند.
- از خداوند بزرگ سپاسگزارم، او برترین است و من همیشه با او حرف می زنم؛ آرزوی من آمدن صلح به تمام خانه ها، خیابان ها، روستاها و تمام کشورهاست؛ نشستن روی یک نیمکت و خواندن کتاب در کنار دوستان؛ دیدن لبخند بر لبان انسانها رویای من است.

- آینده را باید از امروز ساخت و کاری کرد که رویاهای امروز به واقعیت فردا تبدیل شوند.

- برخی افراد فقط منتظر می مانند تا دیگران کاری انجام دهند، ولی من از خودم می پرسم چرا باید منتظر فرد دیگری باشم؟ چرا من قدمی برندارم و رو به جلو حرکت نکنم؟

- اگر با دشمن تان با خشونت و ظالمانه رفتار کنید، هیچ تفاوتی با او ندارید؛ بجنگید ولی بواسطه گفتگو و دانش.

- من به تحصیل و کسب دانش می پردازم چه در خانه باشد، چه در مدرسه و یا هر جای دیگر.

- تروریست ها فکر می کردند می توانند اهداف مرا تغییر دهند ولی چیزی تغییر نکرد جز اینها: ضعف، ترس و ناامیدی در من مرد و جایش را قدرت و شجاعت گرفت.

- من برای خودم مبارزه نمی کنم؛ صدای من صدای کسانی است که برای داشتن زندگی آرام، برخوردار بودن از حقوق و فرصت های مساوی در زندگی می جنگند.

حرف هایش به سادگی نادیده گرفته می شد اکنون جزو تاثیر گذارترین افراد جهان است و القابی چون «نماد امید» و «دختر سازمان ملل» را به یدک می کشد. او جایزه صلح نوبل را دریافت کرد. ملاله می گوید «هدف من دست یابی به این جایزه نیست بلکه رسیدن به صلح است. یک کودک، یک معلم، یک کتاب و یک قلم می توانند دنیا را تغییر دهد.» وقتی از او درباره ملاله پرسیدند، همان دختری که به سرش شلیک شد، پاسخ داد «من خیلی فرق کرده ام و اصلا حس نمی کنم که به من تیراندازی شده است؛ زندگی گذشته ام مانند بخشی از تاریخ یا قسمتی از یک فیلم است. همه چیز در حال تغییر است و خداوند قلب و مغز به ما عطا کرده تا بدانیم چگونه زندگی کنیم و رو به جلو حرکت کنیم.» آنجلینا جولی (بازیگر و سفیر صلح سازمان ملل) درباره او چنین می گوید «تلاش زیادی صورت گرفت تا صدای او خاموش شود ولی برعکس، او قوی تر شد و صدایش بلندتر. او یک دختر دوست داشتنی قوی و خلاق است که هدفش کمک به دیگران



من همان
ملاله
قدیمی
هستم

ملاله می گوید من همان ملاله قدیمی هستم. هنوز سعی می کنم زندگی نرمالی داشته باشم، اما زندگی ام خیلی تغییر کرده است. وقتی از مردی که در نزدیکی خانه ملاله در سوات زندگی می کند در مورد او پرسیده شد، گفت: طالبان به زندگی ملاله صدمه زد و اقتصاد سوات و تاروپود اجتماعی و آموزشی اش را نابود کرد. حالا صدای دختری که طالبان می خواست یک سال پیش ساکتش کند در سراسر جهان وسعت یافته است. از ملاله سوال شد سستیزه جویان طالبان آن روز چه چیز به دست آوردند؟ او خندید و گفت: فکر می کنم آنها از اینکه به ملاله شلیک کردند پشیمان هستند چون حالا صدای او در هر گوشه از جهان شنیده می شود.

وحشت زنان زیر سایه شوم اسید

یلدا توکلی: عصر یک روز پاییزی در یکی از خیابان های اصفهان دختر جوان هدف قرار گرفت و صورتش در آتش کینه سوخت. آتش کینه ای که خودش هم نمی دانست چرا در آن می سوزد و آن فرد ناشناس چه کسی بوده است. اصفهان شهر گنبد های فیروزه ای برای زنان ناامن شده این گفته دهان به دهان پیچید و آنچنان رعب و وحشتی را بر فضا حاکم کرد که خیابان ها از حضور زنان تا حد زیادی خالی شد خبر داغ داغ بود و همه رسانه های داخلی و خارجی به آن پرداختند، دیگر کمتر زنی را در خیابان می دیدی و حتی بازاها نیز خلوت شده بود. هر موتورسواری که می گذشت انگار ترس اینکه نکند اسید پاش باشد همه را به وحشت می انداخت و در این میان احساس ناامنی بود که بیشتر از خود امنیت به چشم می آمد، جستجو برای یافتن اسید پاش یا اسید پاش ها در اصفهان همچنان ادامه دارد و این در حالی است که بیش از یک ماه است که دیگر حادثه ای در این رابطه در اصفهان به وقوع نپیوسته است و بازار شایعات که تعداد این اتفاقات را بیش از آنچه بود در هر خیابان یا محله اعلام می کرد، دیگر داغ نیست.

بیمارستان ترخیص شد.

دلایل و شواهد انتظامی نشان می دهد که به احتمالی بسیار قوی دلیل این اتفاق خصومت شخصی بوده است اما رفته رفته همه چیز رنگ دیگری به خود گرفت.

۱۹ مهر ماه دومین اسید پاشی در خیابان

هنوز چند روز از وقوع حادثه برای دختر جوان که نمی دانست چه کسی به او اسید پاشیده نگذشته بود که دختری دیگر دچار حادثه شد و همین مسئله ذهن ها را متوجه این موضوع نمود که ممکن است این دو مورد به گونه ای به هم مرتبط باشند. این بار دختر ۲۵ ساله دومین سوژه اسید پاش شد، حادثه در محدوده میدان بزرگمهر به وقوع پیوست و باز هم رد پای یک موتور سوار در وقوع جنایت دیده می شد، ورودی خیابان مشتاق دختر جوان در خودرویش در حال صحبت با تلفن همراهش بود و ناگهان چیزی داغ را به روی صورتش احساس کرد که او را می سوزاند، ابتدا فکر کرد آب جوش است اما انگار فاجعه عمیق تر بود خیلی عمیق تر.

او زمانی که به بیمارستان سوانح سوختگی منتقل شد از ناحیه صورت و دو چشم مورد آسیب قرار گرفته بود و پدرش بنا بر اصرار خودش، دخترش را به تهران منتقل کرد تا تحت درمان قرار بگیرد که متأسفانه در همان ابتدا یکی از چشمانش تخلیه شد، چرا که اسید آنرا از بین برده بود.

سه روز بعد باز هم اسید پاشی در اصفهان تکرار شد

همه از اسید پاشی می گفتند و خبر دو مورد اسید پاشی که احتمالا به هم ربط دارند در اصفهان پیچید که خبر اسید پاشی سوم نیز منتشر شد.

این بار هم زنی جوان طعمه قرار گرفت و باز هم خبر از پاشیدن اسید به صورت به گوش رسید، ۲۲ مهر ماه زنی از اتباع افغان به بیمارستان سوانح سوختگی شهر اصفهان مراجعه کرد که به صورتش اسید پاشیده بودند، او از ناحیه چانه مورد آسیب قرار گرفته بود.

البته سوختگی او به دلیل برخی از مشکلات خانوادگی و اختلافات شخصی او با افرادی از اتباع افغان بوده است که این موضوع نیز به اثبات رسید.

زندگی بار دیگر روال عادی خود را در پیش گرفته و خبری از اسید پاش نیست اما خاطره تلخ این حادثه همچنان در ذهن ها باقی مانده است.

پنجم مهر ماه اولین اسید پاشی سریالی

اولین کسی که در اصفهان مورد اسید پاشی قرار گرفت، خانمی جوان بود که در پنجم مهرماه به عنوان اولین سوژه از سوی اسید پاش مورد حمله قرار گرفت.

خودش هم نمی دانست چرا؟ فقط می گفت یک موتور سوار بود که چهره اش را ندیدم، او به سرعت به دلیل سوختگی و آسیب رسیدن به چشمش به بیمارستان تخصصی فیض اصفهان مراجعه کرد و پزشکان پس از معاینه های دقیق، مجروح را به دلیل سوختگی به بیمارستان سوانح سوختگی منتقل کردند. او به صورت جزئی و سطحی از نواحی دست، گردن و صورت دچار سوختگی شده بود و به صورت سرپایی درمان و همان روز از



به بیرون بروم با باز کردن در خانه، یک دست را دیدم که لیوانی از اسید را روی صورتم ریخت.

تحقیقات نتیجه‌ای در بر نداشت و تاکنون نمی‌دانم که چه کسی روی صورتم اسید ریخت.

وی با اشاره به انجام عمل‌های جراحی روی صورت و گردنش برای ترمیم چهره‌اش گفت: هزینه‌های درمان برای قربانیان اسیدپاشی سرسام‌آور است و تاکنون بیش از ۳۰ عمل جراحی در این رابطه انجام داده‌ام.

خیانت همسر مرا سوزاند

ظاهره زن دیگری است که چهار سال پیش به صورتش اسید پاشیدند، او خود را قربانی ارتباط شوهرش با زن دیگری می‌داند و می‌گوید زنگ خانه را زدند و پس از باز کردن در حیاط با زن ناشناس و بلندقامتی روبرو می‌شود که دستکشی بر دست و سطل آبی رنگی به همراه داشت و گفت شیره انگور از طرف مادر شوهرت آورده‌ام و من هنگامی که برای برداشتن ظرف بزرگتر به داخل خانه‌اش رفتم این زن ناشناس از فرصت استفاده کرده و به طور ناگهانی وارد خانه شد و در فرصتی مناسب با آچاری که به همراه داشت، ضربات متعددی به سرم زد و پس از آنکه بی‌حال بر روی دو زانوی خود افتادم، چهار لیتر اسید را بر روی بدنم ریخت. من سوختم و آن زن نیز پس از دستگیری در اعترافات خود بیان کرد که با شوهرم رابطه داشته و برای انتقام جویی از من اقدام به اسیدپاشی کرده است. او در دادگاه محکوم شد اما یک سال بعد در زندان خودکشی کرد.

قبل از آنجا خارج شد بر بالای سرش آمد و اقدامات اولیه را انجام داد، لباسهایش نیز سوخته بود و ناحیه چپ صورتش دچار سوختگی شدید شده و چشمش آسیب دیده بود.

شایعات به اسیدپاشی‌ها دامن زد

با وقوع این حوادث پی در پی، شایعات نیز بر این فاجعه دامن زد و رسانه‌ها به تحلیل لحظه به لحظه پرداخته و در این میان رسانه‌های خارجی نیز این اسیدپاشی‌ها را به مسائل دیگر مرتبط نمودند، به طوریکه رعایت نکردن حجاب عامل اسیدپاشی بوده در حالیکه نیت اسیدپاشی‌ها چیزی غیر از این است و قربانیان حجاب نامناسبی نداشتند.

اولین اسیدپاشی در ایران

اولین اسیدپاشی در اسفند سال ۱۳۳۷ به وقوع پیوست و رسانه‌ای شد و به دنبال آن لایحه‌ای تحت عنوان «لایحه قانونی مربوط به مجازات پاشیدن اسید» در مجلس به تصویب رسید.

انتقام خواستگار یکی از جنجالی‌ترین پرونده‌های اسیدپاشی را ورق زد

پرونده «آمنه» از جنجالی‌ترین پرونده‌های اسیدپاشی شناخته می‌شود. دختری که تاوان «نه» گفتن به خواستگارش را با باز دست دادن زیبایی، دست و پنجه نرم کردن با ناراحتی‌های روحی و فشار مالی برای درمان خود داد. آمنه به عنوان یک قربانی اسیدپاشی در طی چند سال گذشته بارها خبر ساز شد که در نهایت از قصاص مجید که او را کور کرده بود گذشت. او در مورد سرنوشتش گفت: در دانشگاه یکی از دانشجویان به اسم مجید به من علاقه‌مند شد و چند بار مادرش با منزل ما تماس گرفت اما مادر من به دلیل تفاوت‌های زیاد سنی، فرهنگی و خانوادگی ما پاسخ منفی داد که البته جواب خودم نیز منفی بود. اما او دست بردار نبود و من هم به دروغ به او گفتم با دیگری عقد کرده‌ام ولی او در مقابل این ادعای من خواست که از همسرم طلاق بگیرم و اظهار کرد که در صورت عدم جدایی از همسرم مرا خواهد کشت. من تهدیدهای او را جدی گرفتم و همان روز به پلیس اطلاع دادم، اما پلیس گفت تا زمانی که جرمی واقع نشده نمی‌توان وارد عمل شد و او را بازداشت کرد. با گذشت دو روز از این ماجرا عصر روز حادثه زمانی که از محل کارم خارج شدم ناگهان فردی مثل سایه از پشت به من نزدیک شد و بعد روبرویم ایستاد. سپس ظرفی سرخ‌رنگ را جلو آورد و مایع به شدت سوزاننده داخل آن را روی صورتم

یک روز بعد اسیدپاش صورت دختری دیگر را سوزاند

درست یک روز بعد از مراجعه زن جوان به بیمارستان سوانح سوختگی حادثه‌ای دیگر بازار داغ اسیدپاشی را داغ‌تر کرد و ترس و وحشت را در بین زنان و دختران بیشتر کرد.

چهارمین نفری که در اصفهان مورد اسیدپاشی قرار گرفت خانمی جوان بود. او در عصر ۲۳ مهرماه در خیابان توحید اصفهان یکی از پر ترددترین خیابان‌های شهر، زمانی که سوار بر خودرو در درمانگاه باز می‌گشت مورد حمله افرادی ناشناس قرار گرفت و بر صورتش اسید پاشیده شد.

فریادهای سوختم سوختم او مردم را متوجه ماجرا کرد به طوریکه پزشک مستقر در کلینیک پوستی که او چند دقیقه

پرونده «آمنه» از جنجالی‌ترین پرونده‌های اسیدپاشی شناخته می‌شود. دختری که تاوان «نه» گفتن به خواستگارش را با باز دست دادن زیبایی، دست و پنجه نرم کردن با ناراحتی‌های روحی و فشار مالی برای درمان خود داد.

پاشید و مرا نابود کرد.

در آذر ماه سال ۸۷ پس از اخذ اظهارات متهم و شاکی، حکم قصاص دو چشم به شیوه مورد درخواست شاکی یعنی ریختن اسید در چشم متهم و پرداخت دیه جراحات وارده پس از پرداخت تفاضل دیه از سوی شاکی صادر شد ولی آمنه که قرار بود صبح روز یکشنبه ۹ مرداد ۱۳۹۰ چشمان «مجید» را قصاص کند، از قصاص وی گذشت.

پدر شوهر با اسید زندگی عروس را نابود کرد

معصومه یکی دیگر از قربانیان اسیدپاشی است که چهار سال پیش در یکی از شهرهای استان اصفهان از سوی پدر شوهر سابقش مورد اسیدپاشی واقع شد. علت اسیدپاشی مخالفت معصومه در مقابل اصرار پدر شوهر برای بازگشت به زندگی سابق بود و در نهایت دادگاه متهم را به قصاص چشم و پرداخت یک دوم از ۷۲ درصد دیه کامل بابت سوختگی صورت، اندام‌های فوقانی، قفسه صدری، نقص زیبایی و تخریب صورت و تحمل ۵ سال حبس تعزیری محکوم کرد. پس از صدور حکم، معصومه عطایی به میزان دیه در نظر گرفته شده اعتراض داشت و محکوم علیه نیز معتقد بود که معصومه نابینا نشده و به همین دلیل پرونده با اعتراض طرفین به دیوان عالی کشور رفت. دیوان عالی کشور نیز با رسیدگی به این پرونده، رای شعبه ۱۷ دادگاه کیفری استان اصفهان را به علت نقص تحقیقات نقض کرد و پرونده را برای رسیدگی مجدد به دادگاه بدوی ارجاع کرد.

شعبه ۱۷ دادگاه کیفری استان اصفهان بار دیگر پدر شوهر سابق معصومه عطایی را به قصاص چشم و پرداخت دیه اعضا به عروس سابقش محکوم کرد.

اما چندی پیش وکیل مدافع معصومه از گذشت موکلش از اجرای حکم قصاص که دادگاه برای متهم صادر کرده بود، خبر داد که به‌ازای گرفتن حضانت فرزندش بود.

نمی‌دانم چرا مرا نابود کردند

اعظم یکی دیگر از قربانیان اسیدپاشی است که با گذشت بیش از ۹ سال از وقوع حادثه هنوز که هنوز است نمی‌داند برای چه و از سوی چه کسی مورد اسیدپاشی قرار گرفته است. وی در توضیح چگونگی وقوع این حادثه گفت: بهار سال ۸۴ بود که برای شرکت در مراسم عروسی برادرم از شهرستان به تهران آمده بودیم که یک روز پیش از حادثه در حالی که قصد داشتیم برای خرید



نگار احمدی

66

به خیابان می آیند و انگار که قرار است همه به مهمانی بروند؟! هر چند این تصویر خانم‌های ایرانی برای خارجی‌ها تعجب برانگیز است، اما خود ما دیگر به تماشای این چهره‌ها عادت کرده‌ایم و اگر کسی در این میان بدون آرایش راه خیابان و محیط‌های اجتماعی را در پیش گیرد، از دیدنش دچار حیرت می‌شویم. آرایش چهره، لباس‌های رنگارنگ و متنوع در انواع طرح‌های مدرن دنیا، جراحی‌های زیبایی در همه نقاط بدن، انواع و اقسام لباس‌های مجلسی و انواع لوازم آرایشی برای همه نقاط استراتژیک چهره، همه یک هدف را دنبال می‌کنند: یک سوال تاریخی، سوالی که ملکه بدجنس معروف در داستان سفید برفی از آینه می‌پرسید: «بگو آینه آیا من زیباترین زن دنیا هستم؟» اما زن‌ها تا چه اندازه در این رقابت همیشگی پیروزند؟ آیا اصلاً برنده‌ای هم در این بین وجود دارد؟

می‌کنند. براساس آمارهای رسمی، ایران دومین مصرف‌کننده لوازم آرایش در خاورمیانه و هفتمین واردکننده لوازم آرایش در جهان است. اما شاید پرداختن به این آمارها به‌اندازه افزایش آرایش‌های ناهنجار و نامتعارف برخی از زنان و دختران در جامعه، جنبه‌های آسیب‌زای این مسئله را نمایان نکند. در کشورهای اروپایی و آمریکایی زنان میان سال و سال خورده که چهره‌شان تحت تأثیر افزایش سن قرار گرفته است، به استفاده از لوازم آرایشی می‌پردازند. اما در ایران، با این سابقه تمدن و فرهنگ، چه اتفاقی برای دختران نوجوان و جوان و جوانش افتاده که این‌گونه افراطی به استفاده از لوازم آرایشی روی آورده‌اند؟ تصویرهای نقاشی شده برخی از زنان ایرانی (که گویی پیش از خروج از خانه ساعت‌ها مقابل آینه به خود آرایشی پرداخته‌اند)، از مواردی است که خارجی‌ها پس از حضور در ایران بارها از آن با حیرت یاد می‌کنند و می‌پرسند که چرا خانم‌های ایرانی با این همه آرایش

نگار احمدی: همه‌ی انسان‌ها همواره نگران این مسئله هستند که چگونه توسط دیگران ارزیابی می‌شوند. اما در بیش‌تر جوامع و فرهنگ‌ها زنان بیش‌تر براساس ظاهرشان قضاوت می‌شوند و وضعیت ظاهر آن‌ها در پذیرش جایگاه اجتماعیشان نقش اساسی دارد. به همین خاطر بسیاری از دختران برای نزدیک شدن به زیبایی‌های نمادین گرایش افراطی به استفاده از لوازم آرایشی پیدا

مردم از آرایش غلیظ چه می گویند؟

❖ **مریم/ ۲۲ ساله دانشجو:**

راستش را بخواهید ما یک ضرب المثل داریم که فلسفه آرایش کردن من هم تقریباً در راستای همان است؛ «خواهی نشوی رسوا هم رنگ جماعت شو». زمانی که می بینم همه دخترهای هم سن و سال من پس از ساعت ها آرایش در محیط دانشگاه و جامعه حاضر می شوند، من هم برای این که مثل آن ها باشم و به قولی از آن ها کم نیآورم، مجبورم مانند آن ها رفتار کنم.

❖ **رویا/ ۲۷ ساله شاغل:**

من هنوز مجرد هستم و بالاخره باید ظاهرم در سطح جامعه و محیط کارم به نوعی باشد که اگر کسی قصد ازدواج داشت رغبت کند به من پیشنهاد بدهد. اما اگر متأهل بودم دلیلی برای آرایش نمی دیدم. مردم عقلشان به چشمشان است و اگر بدون آرایش کسی را ببینند فکر می کنند خوشگل نیست.

❖ **مونا/ ۱۷ ساله:**

وقتی با آرایش در جامعه حضور پیدا می کنم همه به من بیش تر توجه می کنند و احساس دیده شدن پیدا می کنم. انگار همه من را بزرگ می دانند و من از نظرشان دیگر کودک نیستم. این مسئله باعث می شود آرایش کنم تا به چشم بیایم و همه به من توجه کنند!

❖ **نازنین/ ۳۲ ساله:**

در دوره ای که خانم ها با چنین آرایش و حجابی در سطح جامعه ظاهر می شوند، اگر من در خانه به خودم نرم و با آرایش و ظاهر مناسب پذیرای شوهرم نباشم، ممکن است شوهرم خدای نکرده به زن دیگری که بیش تر از من به ظاهرش می رسد، توجه کند. من هم برای این که همیشه از نظر شوهرم زیبا و مرتب باشم، هر ماه مبالغ زیادی را صرف خرید لوازم آرایشی و بهداشتی می کنم.

❖ **محمدی/ ۲۹ ساله:**

من استاد دانشگاه هستم و به تازگی عقد کرده ام. هیچ وقت هم آرایش نکردم. الان که با نامزدم بیرون می روم مردم پشت سر من حرف می زنند و می گویند این خانم لیاقت این آقا را ندارد چون به خودش نمی رسد. با این که من از نظر پوشش خیلی تمیز و مرتب هستم.

❖ **سمانه/ ۱۵ ساله:**

در جمع دوستان و هم سالان خودم، شخصی به روز و زیبا تلقی می شود که با جدیدترین لوازم آرایشی که در برنامه های ماهواره ای تبلیغ می شود به خود رسیده باشد. بنابراین من هم مجبورم به روز باشم!

❖ **شکوفه/ ۴۰ ساله:**

بدون انجام آرایش نمی توانم حتی برای کوچک ترین خرید به بیرون از خانه بروم و باید چین و چروک صورتم را در انبوهی از کرم پودرهای مختلف پنهان کنم. من از مواد آرایش برای بالا بردن اعتماد به نفس و کسب وجهه اجتماعی استفاده می کنم.

❖ **سیما/ ۳۲ ساله:**

زن بودن فیزیکی و ظاهری و رسیدن زیاد از حد و نامعقول به خود، متأسفانه در ایران فرهنگ شده است. وقتی با دوستانم به مسافرت می روم، می بینم که وقتی از خواب که بیدار می شوند ۱۵ دقیقه شاید هم بیش تر یک کیف پر از لوازم آرایش جلوی آن هاست و در حال استفاده از لوازم آرایش هستند. تازه این دوستانم انسان های سطح پایین نیستند و تحصیل کرده اند. ناراحت می کند وقتی

افراطی هم اطلاع رسانی در مورد سرطان زای بودن مواد استفاده شده در لوازم آرایشی است. فرد وقتی به سلامت خودش اهمیت داد، در نتیجه استفاده از آن ها را کم می کند. با زور و تهدید و ارعاب نمی شود کسی را مجبور به کاری کرد.

❖ **پویا/ ۲۵ ساله:**

چند ماه پیش با یکی از دوستان سوئدیم که فارغ التحصیل رشته تاریخ از دانشگاه استکهلم است به ایران آمدیم پس از گشت و گذار از شهرها و آثار تاریخی مختلف به سوئد برگشتیم در پایان از نتیجه این مسافرت از او پرسیدم، او دو موضوع مهم را برایم گفت: اول آرایش زنان که از آن بسیار تعجب کرده بود که خودش می گفت می بینی در سوئد این خبرها نیست مگر در مراسم خاص و عروسی ها! دوم نحوه رانندگی و عجله در رانندگی که هر لحظه بوی حادثه می دهد!

❖ **مهری/ ۳۸ ساله:**

خود من به عنوان یک خانم از لباس پوشیدن و آرایش کردن بعضی خانم های ایرانی خجالت می کشم واقعا بعضی آرایش ها و لباس ها در شأن یک خانم خانواده دار نیست.

❖ **مریم/ ۳۵ ساله:**

به نظر من در موضوع آرایش خانم ها آقایان مقصرند نه خانم ها.

❖ **رضا/ ۴۰ ساله:**

امروزه طبعی است خیلی از رفتارها و هنجار شکنی ها عادی تلقی شود! کلا بعضی ها پیشرفت و به روز بودن را به معنای منطبق شدن با فرهنگ ماهواره و مد می دانند و الگوی رشد فرهنگی و اجتماعی خود را از ماهواره و خیابان ها پیدا می کنند نه در خانواده و دانشگاه ... طبعی ست که به این طرز آرایش و مصرف رو بیاورند! اصلا در فرهنگ ماهواره و مدرنستی زن نمونه زنی است که خوشگذران، جلوه گر، ولخرج و پر زرق و برق باشد! برای تیپ و ظاهر خود حسابی پول خرج کند یعنی یک مصرف کننده محض؛ که سود سرشاری را نصیب شرکت ها و آرایشگاه و مراکز خرید ... می کند! در نتیجه شمار بوتیک های لوازم آرایش و سالن های زیبایی از کتابفروشی ها و مراکز فرهنگی بیش تر می شود! یعنی وقتی میزان دریافتی یک معلم، استاد دانشگاه و یا کارمند در ماه از دست مزد به فروشنده جز لوازم آرایش و یا آرایش گر کم تر باشد، آیا مجالی برای صحبت از فرهنگ ایرانی و اسلامی هست؟!

❖ **ثریا/ ۲۸ ساله:**

این اپیدی به سن پایین هم رسیده است. چرا هر چیز چرت و بیهوده ای که در ماهواره تبلیغ می کنند فردای آن روز به سراغش می روند؟! آخر چرا دخترهای دانشجو و به اصطلاح تحصیل کرده ما با آرایش زیاد صبح زود در کلاس حاضرند، اما عاجز از پاسخ به ساده ترین سوال استاد هستند؟! چرا دخترهای محصل اسم ۱۰ برند و مارک آرایشی را می دانند، اما ناتوان از پاسخ به امتحان و پرسش کلاسی و تست هستند؟! دیگران ارزش وقت، انرژی و پولشان را می دانند. با خریدهای افراطی به اقتصاد خانواده و مملکتشان ضربه نمی زنند. فروشنده ها و آرایشگرها را پول دار نمی کنند. اما در ایران چه؟! با این همه وقتی که صرف خرید و مصرف لوازم غیر ضروری و آرایشی می شود، اصلا می شود به پیشرفت هم فکر کرد؟!

❖ **ایمان/ ۳۱ ساله:**

آرایش خوب است اما در حد و اندازه درستش. راه مقابله با آرایش



از مسیر زیبایی منحرف شده ایم



کمی دقت کنید! اگر خانم‌ها دست در کیف مبارکشان نکنند و لوازم آرایشی نخرند چقدر آدم در دنیای بی‌کار می‌شود؟! احتمالاً خودتان با یک حساب سرانگشتی متوجه شدید که پشت این صنعت شرکت‌های بزرگی خوابیده‌اند که به یاری برادران بزرگ‌ترشان (رسانه‌ها) الگوهای زیبایی، ارزش و اهمیت فردی و اجتماعی را در چند ثانیه در یک آگهی تبلیغاتی به نمایش می‌گذارند و البته چه ابزار قدرتمندی که ردپای محکم روان‌شناسی را امروزه می‌توان در آن تشخیص داد. بمبارانی از آگهی و مدل‌های زیبایی در همه جا با این پیام: «اگر مثل این شادی می‌تونی سرت رو بالا بگیری!» پس نتیجه‌گیری مردانه و زنانه این است یک زن نازیبا ارزشمند است؛ اما اگر زیبا باشد خیلی ارزشمندتر می‌شود! پشت پرده این دنیای ارزشی غول‌های رسانه‌ای و کارتل‌های بزرگ اقتصادی لانه کرده‌اند و درآمد خوبی از این طرز فکر جالب و ساده که در ذهن من و تو حک شده به دست می‌آورند.

آرایش کردن یا نکردن؟!

آرایش کردن یا نکردن؟! نه، مسئله این نیست. مشکل امروز، تنها در از بین رفتن مرزهای آرایشی و پائین آمدن سن آرایش است. اگر در گذشته، آرایش از سن و سال خاصی و به صورت کم، متوسط و تند در موقعیت‌های مختلف کاربرد داشت، امروز دیگر مرزی برای آن باقی نمانده. در طول یک قرن گذشته سرخاب و سفیداب جای خود را به انواع و اقسام لوازم آرایشی داده‌اند. سن آرایش که در یک دهه پیش، در آستانه ۱۷ و ۱۸ سالگی بود به ناگاه به ۱۳ سالگی رسید.

رشد روزافزون اپلیکیشن‌های موبایلی و برنامه‌های ماهواره‌ای در سال‌های اخیر، سبب شد که دختران از سنین کودکی خود را در مقایسه با قهرمانان برنامه‌های غربی قرار دهند و در این میان کاراکترهای دختر برنامه‌های غربی همه دختران آرایش کرده‌ای بودند که از جنسیت و زیبایی‌شان برای اغواگری بهره می‌بردند، از سیندرلا و سفیدبرفی گرفته تا زیبای خفته و باربی، همه دختر کانی بودند که به واسطه آرایش به دنبال جلب توجه مردها می‌گشتند. ادامه این کارتون‌ها در سنین نوجوانی به سریال‌ها و فیلم‌های هالیوودی رسید، فیلم‌هایی که آرایش و زیبایی اندام، مهم‌ترین مولفه‌های بازیگران زن داستان‌هایشان بود. ماجرای ماهواره و اینترنت در سال‌های اخیر به پدیده‌های جدیدتری هم پیوند خورد، اپلیکیشن‌های موبایلی که با ورودشان بدعتی شگفت را در تاریخ ارتباطات بنیان گذاشته بودند، توانایی انتقال رایگان تصویر و فیلم را داشتند و همه کاربران با استفاده از گوشی‌های مدل جدید و اینترنت می‌توانستند تصویر و فیلم‌های خود را برای هر کاربر اینترنتی که اراده کنند، بفرستند، اتفاقی که در نهایت باعث شد که دختران از سنین کودکی و ابتدای نوجوانی به دنبال این باشند که با استفاده از لوازم آرایش خود را زیباتر و بزرگ‌تر از سن حقیقی‌شان نشان دهند تا بتواند مورد توجه قرار گیرند و در نهایت کار به جایی برسد که سن استفاده از لوازم آرایش به پایین‌تر از ۱۳ سالگی نزول کند.

آرایش زنان ایرانی به روایت خبرگزاری فرانسه

خبرگزاری فرانسه در گزارشی به قلم «کریل جولیان» می‌نویسد: زنان ایرانی با وجود قانون حجاب در این کشور پول زیادی را صرف آراستن و آرایش صورت خود می‌کنند. به مرور زمان آرایش کردن برای زنان ایرانی همه‌گیرتر می‌شود و با وجودی که ساختار حکومت ایران، جمهوری اسلامی است، اما زنان ایرانی در زمینه آرایش کردن حتی از بسیاری از کشورهای لیبرال غربی هم جلوترند.

چرا بعضی خانم‌ها بیش از حد آرایش می‌کنند؟

گاهی آرایش بعضی از زنان و دختران به قدری تند و غلیظ می‌شود، که از میان رنگ‌های مختلف به سختی می‌توانید چهره واقعی فرد را در ذهن‌تان ترسیم کنید. از هر یک بپرسید چرا آرایش می‌کنند، دلایل خاص خودشان را دارند. یکی عاشق آرایش کردن است، دیگری دوست دارد زیباتر شود، آن یکی هم به توصیه دیگران و با تصور حضور بهتر در اجتماع و ... اقدام به این کار می‌کند. صرف نظر از دلایل گفته شده، به راستی چرا بعضی از زنان و دختران بیش از حد آرایش می‌کنند؟

تأثیر ماهواره‌ها در گرایش به آرایش غلیظ

یکی از مهم‌ترین دلایلی که در سال‌های اخیر باعث گسترش روزافزون گرایش به لوازم آرایش و جراحی‌های پلاستیک در کشور شده، گسترش ماهواره‌ها است. در دوره و زمانه‌ای که ماهواره‌ها حتی به زندگی عشایر و کوچ‌نشینان کشور هم رسوخ پیدا کرده و بیرون هر چادری می‌توان رد پای یک دیش را پیدا کرد، دیگر نمی‌شود از تأثیرات خانه فرهنگ القایی ماهواره‌ها صحبتی به میان نیاورد. همین القابات باعث می‌شود که زن ایده‌آل همان هنرپیشه و خواننده‌ای باشد که ساعت‌ها زمان صرف آرایش خود کرده و از جراحی‌های زیبایی بسیاری برای تغییر صورت و اندامش استفاده کرده است.

زمانی که چهره اولین عامل انتخاب محسوب شود، طبیعی است که فرد از بابت ظاهرش نگران باشد.

نکته دیگر که باید به آن اشاره کرد این است که، زنان در مناسبات اجتماعی به دلیل این که در شرایط نابرابری از نقطه نظر دست‌یابی به منابع قدرت قرار دارند، در تلاش‌اند تا با استفاده از ابزارهای دیگری نظیر جذابیت‌های فیزیکی‌شان به جبران ناتوانی‌هایشان در سایر عرصه‌ها بپردازند. به عنوان

جوانان، شخصیت درونی و بیرونی، طبقه اجتماعی و هم‌چنین طرز تفکر و نگرش و بینش آنان مشخص می‌شود.

هم‌چنین بالاتر بودن تعداد دختران نسبت به پسران و تغییر ملاک‌های ازدواج از دیگر علل علاقه‌مندی آن‌ها به متفاوت بودن است. به گفته بسیاری از جوانان، اولین ملاک‌ها برای ازدواج، ثروت و زیبایی هستند و قابلیت فرد برای درآمدزایی و رشته و مدرک تحصیلی در درجه دوم قرار دارند. به این ترتیب

اهمیت توجه به ظاهر در زنان بیش‌تر است

امان‌الله قزایی مقدم، استاد دانشگاه و پژوهش‌گر آسیب‌های اجتماعی با اشاره به این که در ایران نحوه آرایش به عنوان معیاری برای شخصیت افراد تلقی می‌شود، می‌گوید: براساس نحوه و نوع آرایش





مثال در جریان مصاحبه‌های شغلی، زنان علاوه بر معلومات حرفه‌ای و دانش و تحصیلات و سایر ضابطه‌هایی که معمولاً در مصاحبه‌های شغلی عمل می‌کند، بر امتیاز ظاهر و بدن خود نیز به‌عنوان ابزاری که می‌تواند فرصت و احتمال موفقیت‌شان را افزایش دهد نیز فکر می‌کنند و از آن استفاده می‌کنند.

به همین ترتیب، هنگامی که طبق یکی از نظریه‌پردازی‌های جامعه‌شناختی در حوزه خانواده، به ازدواج به‌عنوان یک معامله و دادوستد و مبادله می‌نگریم، ملاحظه می‌کنیم که زنان در واقع زیبایی خود را به‌عنوان سرمایه‌ای که می‌تواند در مقابل ثروت یا طبقه اجتماعی بالاتر فرد مقابل، ارزشمندی بالاتری به حساب آید استفاده می‌کنند.

مردان ممکن است با میزان دارایی یا تحصیلات بالاتر خود وارد این مبادله و حساب سود و زیان شوند، و زنان معمولاً تلاش می‌کنند از دارایی خود (زیبایی ظاهر و چهره) سود ببرند. شاید به همین دلیل باشد که برخی از زنان جوان حاضر می‌شوند به هر بهایی (حتی به بهای سلامت جسمانی خود) اقدام به مداخلاتی بکنند که ایشان را از نظر ظاهر در شرایط مطلوب‌تری قرار بدهد تا در دادوستد در عرصه مبادله، حضوری موفق پیدا کنند و به اهدافی که در سر دارند نایل شوند.

جا دارد نکته مهمی را مورد تأکید قرار بدهیم و آن این است که زنان در شرایط دادوستدی که به مناسبت اهدافی چون ازدواج یا احراز نقش شغلی و غیره وارد آن می‌شوند، در مورد ازدواج در جوامعی چون ایران، عملاً افرادی هستند که باید مورد انتخاب فرد دیگر قرار بگیرند یعنی در جریان قرارداد و شکل‌گیری امر ازدواج، زنان بنا به سنت رایج و متعارف که هنوز به آن عمل می‌شود، ناچارند در مقام فرد منفعل یا انتخاب‌شونده ظاهر شوند، در حالی که مردان، نقش فعال و انتخاب‌گر را ایفا می‌کنند. در چنین شرایطی زنان با آگاهی از این که معیار انتخاب مردان، زیبایی ظاهری است تمام تلاش خود را منطبقاً و مطابق با کنش عقلایی هدفمندشان معطوف به این می‌کنند که ظاهر زیباتری برای خود (به هر وسیله ممکن) فراهم کنند و این به عبارتی یعنی درک نابرابری جنسیتی‌شان در چارچوب جامعه مقتدر مردانه. این جاست که زنان بیش‌تر انتخاب‌شونده‌اند و مردان انتخاب‌گر، اما در کشورهای غربی به مرور زمان تغییر شیوه‌ای حاصل شده است؛ به این ترتیب که زنان هم در نسبت‌های بالاتری به‌صورت فعال‌تری وارد مرحله انتخاب‌گری متقابل برای تشکیل زندگی خانوادگی می‌شوند و سهم‌شان در این جهت افزایش یافته است.

شیرین احمدیان در کتابی با عنوان «جامعه‌شناسی بدن و بدن زن» می‌گوید: «به‌نظر می‌رسد ویژگی‌های ظاهری برای زنان بیش‌تر اهمیت دارد؛ چرا که تصور می‌کنند چهره و بدن‌های زیباتر می‌تواند آن‌ها را در دست‌یابی به اهداف و ایده‌آل‌های اقتصادی و اجتماعی خود یاری رساند. درواقع زنان با نوعی دید ابزاری به بدن‌های خود می‌نگرند. بدن و چهره مطلوب‌تر، عملاً فرصت‌های بیش‌تر و بهتری را در شرایط جامعه مردسالار برای زنان فراهم می‌سازد تا بتوانند به موفقیت‌های بیش‌تری در پیش‌برد اهداف خود نظیر موفقیت در ازدواج، احراز یا ترقی در شغل یا حفظ و تداوم توجه همسر و نظایر آن دست یابند.»

اعتماد به نفس پایین و توهم خود زشت‌پنداری

برخی از کارشناسان ضعف زیبایی‌شناختی و عدم رضایت بانوان از جذابیت‌های جسمانی را دخیل در گرایش افراطی زنان به آرایش افراطی می‌دانند. ابراهیم فیاضی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه نیز در این ارتباط می‌گوید: مشکل ما این جاست که ما ایرانی‌ها خود را زشت می‌پنداریم و اروپایی‌ها و آمریکایی‌ها را زیبا فرض می‌کنیم، چون رنگ پوست ما سبزه و چشم و موی ما مشکی است، زشت هستیم و اروپایی‌ها که دارای پوست سفید، چشم رنگی و موی طلایی هستند، زیبا می‌باشند.

این توهم خود زشت‌پنداری و اعتماد به نفس پایین سبب گردیده است امروزه خانم‌ها فقط به دنبال زیبا کردن خود باشند. تعریف زن در جامعه کنونی چنین شده است که از همسر خود پول بگیرد و به دنبال لباس‌های مدرن با آرایش غلیظ در فروشگاه‌ها و مغازه‌ها بگردد. این امر بیان‌گر عدم وجود و عدم اعتماد به نفس زنان ما است.

آمارها نشان می‌دهد که زنان و دختران کشور فرانسه که بزرگ‌ترین قطب تولید لوازم آرایش در جهان است، کم‌ترین مصرف این لوازم را در دنیا دارند. البته استفاده کم از لوازم آرایش در کشورهای توسعه‌یافته، امری بدیهی است.

متأسفانه دختران و زنان کشور ما از همان سنین نوجوانی صورت خود را نیازمند لوازم آرایش می‌دانند تا بتوانند چهره‌شان را زیباتر کنند و هر چه سنشان بالاتر می‌رود این احساس نیاز بیش‌تر شده و به تدریج جای خود را به جراحی‌های پلاستیک و تزریق بوتاکس برای جوان‌سازی پوست می‌دهد. مسئله این است که زنان و دختران ما هیچ‌گاه از ظاهر خود رضایت ندارند و همواره برای رسیدن به چهره ایده‌آل (الفائی) به دنبال مصرف لوازم آرایش هستند. تازمانی که الگوی زن برتر در جامعه ما مدل‌ها و خواننده‌های اروپایی

باشد، وضعیت به همین منوال ادامه پیدا خواهد کرد و در این میان چاره‌ای نیست جز تغییر فرهنگ و نگرش جامعه در خصوص معیارهای زن ایده‌آل.

نسیم شبستری، روان‌شناس در رابطه با استفاده بیش از حد جوانان امروز از لوازم آرایش چنین توضیح می‌دهد: «آرایش‌های تند، نشانه اعتماد به نفس پایین است. افراد خجالتی و کسانی که هنوز به خودباوری اجتماعی و شخصی نرسیده‌اند، از آرایشی استفاده می‌کنند که به تصور خودشان برایشان شخصیت می‌آورد این افراد سعی دارند با این عملکرد مورد توجه و پذیرش افراد جامعه قرار گیرند.»

اغلب آرایش خشن و چشم‌هایی با زاویه‌های تند مختص آدم‌های بی‌اعتماد به نفسی است که می‌خواهند دیگران باورشان کنند و مورد پذیرش جامعه قرار گیرند. بیش‌تر آن‌ها فکر می‌کنند که در چهره خود نقص عمده‌ای دارند، این نقص گاهی آن قدر بزرگ جلوه می‌کند که برای رفع آن دست به هر کاری می‌زنند. آرایش در این جا به کاهش اضطراب و افسردگی ناشی از تصور نقص داشتن کمک می‌کند. این افراد آرایش غلیظ را نه به‌خاطر مردان بلکه در واکنش به فروپاشی درون خود انجام می‌دهند، یعنی تلاش می‌کنند دیگران چهره غمگین، ژولیده و پریشان آنان را نبینند.

آیا حجاب دلیلی برای گرایش به آرایش افراطی است؟

برخی کارشناسان اجتماعی، استفاده زنان ایرانی از حجاب مشکی را دلیل گرایش بیش از حد آن‌ها به لوازم آرایش می‌دانند و معتقدند زنان برای جبران پوشیدگی خود، می‌خواهند تمام زیبایی خود را در آرایش صورت به رخ بکشند. این دیدگاه مخالفان خاص خود را دارد. ابراهیم فیاضی جامعه‌شناس معتقد است: اتفاقاً حجاب برای بانوان زیبایی می‌آورد. پوشیدن لباس‌های رنگی مانند چادر و مانتوی رنگی باعث زیبایی می‌شود، این برهنگی است که باعث

زشتی می‌شود، ما احتیاج به آرایش نداریم، بلکه زمانی آرایش می‌کنیم، که زشت می‌شویم.

عبدالله امیدی روان‌شناس نیز معتقد است حجاب هیچ نقشی در آرایش بانوان ایرانی ندارد. این روان‌شناس با بیان این که حجاب نمی‌تواند عاملی برای مصرف زیاد لوازم آرایش در ایران باشد، تصریح کرد: در کشورهایمانند عربستان، امارات متحده عربی و سوریه که مسئله حجاب در آن‌ها اجباری نیست، مصرف بیش‌تر لوازم آرایش را شاهد هستیم؛ پس حجاب نمی‌تواند عاملی برای آرایش زنان ایرانی محسوب شود.

در صورتی که آرایش خانم‌های عربی نسبت به زنان ایرانی اغراق‌آمیزتر و از رنگ و لعاب بیش‌تری برخوردار است؛ پس اگر قرار بود حجاب عاملی برای این موضوع باشد، بایستی آرایش‌های ما رنگ و لعاب بیش‌تری نسبت به کشورهای عربی داشته باشد، ولی چنین نیست. آرایش زنان هندی و پاکستانی نیز رنگ و وارنگ و دارای لعاب بیش‌تری است، در صورتی که در این کشورها اصلاً محدودیت حجاب وجود ندارد و حتی تنوع رنگ‌ها در این جوامع در مقایسه با کشورهای اروپایی که اکثراً گرایش به رنگ‌های سرد دارند بیش‌تر به سمت رنگ‌های گرم است.

این روان‌شناس با بیان این که بخش زیاد استفاده از لوازم آرایش در کشور ما به دلیل منطقه جغرافیایی ایران است، اظهار کرد: منطقه‌ای که تحت عنوان اروپا مشهور است، عمدتاً مردم آن اموشنال و هیجانی نیستند، در این مناطق انسان‌ها کم‌تر به دنبال رفتارهای نمایشی هستند و از لحاظ تجلی هیجانات، شادی، غم، خشم و حتی افسردگی‌های خود نسبت به منطقه خاورمیانه به ویژه ایران کم‌تر و ضعیف‌تر می‌باشند.

امیدی، با اشاره به این که تجلی هیجانات در مناطق خاورمیانه به ویژه ایران دارای جنبه تاریخی و جغرافیایی، فرهنگی و روان‌شناختی است، خاطر نشان کرد: در کشوری مثل ایران به

دلیل برخی محدودیت‌ها، تجلی خانم‌ها بیش‌تر به چهره‌هایشان معطوف می‌شود، در صورتی که راه‌های مختلفی برای نمایان شدن و عرض اندام کردن خانم‌ها در جامعه وجود دارد و هیچ لزومی ندارد که از طریق چهره، خودشان را نشان دهند.

آرایش برای زیبایی یا زشتی؟

در رابطه با پیامدهای آرایش افراطی باید گفت، ماجرای استفاده از لوازم آرایش، همواره به زیبایی ختم نمی‌شود و عوارض منفی زیادی بر سلامت جسمی و روحی زنان دارد. لوازم آرایش تقلبی، انواع و اقسام بیماری‌های پوستی شامل اکزما، حساسیت و گاه عفونت‌های پوستی را به همراه دارد، که به گفته پزشکان حتی می‌تواند مسمومیت‌های داخلی به همراه داشته باشد.

برخی منابع غیررسمی، معتقدند بین ۸۰ تا ۹۰ درصد لوازم و کالاهای آرایشی در ایران، به‌صورت قاچاق، از طریق مرزهای شرقی و غربی وارد می‌شود و تقریباً همه محصولات آرایشی که مارک‌های معروف اروپایی یا آمریکایی دارند، قاچاقی بوده و به‌طرز ماهرانه‌ای در چین، تایلند و ترکیه جعل شده و روانه بازار ایران می‌شوند.

استفاده از مواد آرایشی نامرغوب و غیراستاندارد، به دلیل وجود سرب و جیوه در ترکیباتشان، باعث ایجاد عوارضی مانند بیماری‌های گوارشی و اسهال می‌شوند. برخی از کارشناسان معتقدند ۷۵ درصد لوازم آرایش موجود در کشور تقلبی بوده و کپی‌سازی می‌شوند، با این وجود حتی اگر لوازم آرایش مصرفی اصل باشند و اگر هر زن به‌طور متوسط روزانه یک بار آرایش کند در طول یک سال ۲/۵ کیلوگرم مواد شیمیایی از جمله اکسید آهن، جیوه، سرب و ... را وارد بدن خود می‌کند که باعث بروز سرطان‌های زنانه، ریزش مو، مشکلات عصبی و پوستی و بیماری‌های نوپدید می‌شود.

دکتر امیر سادات افسری پژوهش‌گر علوم پزشکی بالینی، معتقد است: مواد آرایشی که یکی از ملزومات کیف دستی بانوان شده است، به‌صورت دو جانبه ایفای نقش می‌کند، در بخش اول سبب زیبایی و تغییر چهره ظاهری و در بخش دوم با تأثیر روی سلول‌های پوست، تأثیرات نامطلوبی را بر پوست صورت بر جای می‌گذارد. این تأثیرات با پیرشدگی پوست و چروکیدگی در ناحیه پیشانی و خط‌خنده کم‌کم آغاز می‌شود؛ که متأسفانه بانوان با دیدن آثار مذکور به‌خاطر پوشاندن چین و چروک‌ها از مواد آرایشی بیش‌تری استفاده می‌کنند که همین امر سبب ضربه و آسیب شدیدتر به پوست می‌شود.

عبدالله امیدی، روان‌شناس و استاد دانشگاه نیز در ارتباط با پیامدهای منفی اجتماعی گرایش به آرایش می‌گوید: زنان نیمی از جمعیت کشور را تشکیل می‌دهند که به دلیل ملزومات زندگی و شرایط اجتماعی بایستی وارد جامعه شوند؛ نمی‌توانند در منزل بمانند و فقط خانه‌داری کنند، بنابراین شرایط ایجاب می‌کند که خانم‌ها در اجتماع حضور داشته باشند. جنس مؤنث در تمام جوامع نسبت به جنس مذکر از آسیب‌پذیری بیش‌تری برخوردار است به همین دلیل بالقوه مورد تهاجم دیگران قرار می‌گیرد.

وی تصریح کرد: تهاجم نسبت به بانوان همیشه فیزیکی نبوده، بلکه گاهی اوقات تهاجم روانی است. به هر حال نگاه‌ها به زنانی که در اداره کار می‌کند، نوعی تهاجم و حمله برای همه آن‌ها تلقی می‌شود و تأثیر روانی خوشایندی بر ایشان ندارد.

این استاد دانشگاه در ادامه افزود: به هر حال همه انسان‌هایی که در جامعه زندگی می‌کنند افراد سالمی نبوده و برخی دارای شخصیت‌های ضد اجتماعی هستند و اساساً کنترل خوبی بر رفتارهای خود ندارند، بنابراین اگر ما این سر نخ‌ها را به دست افرادی که از لحاظ شخصیتی بی‌ثبات و هیجانی هستند، قرار دهیم؛ در واقع شرایط را برای تهاجم آن‌ها مهیا کرده‌ایم.

برخی روان‌شناسان در ارتباط با آرایش افراطی زنان معتقدند، استفاده غیرمتعارف از لوازم آرایشی بیان‌گر یک ناهنجاری روانی به نام «سندروم هیستریونیک» یا «عقده خودنمایی» است که فرد با استفاده از این ابزار در صدد جلب توجه جنس مخالف می‌باشد. این کارشناسان معتقدند وقتی زن در اثر آزادی در خودآرایی و جلوه‌گری به چنین احساسی رسید، به زودی متوجه می‌شود که در این رقابت، دیگر توان مقابله با زنان زیبا و جوان را ندارد، به‌خصوص وقتی پا به سن می‌گذارد این احساس تلخ در او بیش‌تر می‌شود؛ زیرا مشاهده می‌کند همان مردانی که چندی پیش خریدار نازها و کرشمه‌های او بودند، دیگر حاضر نیستند با او مراد داشته باشند و بهای چندانی به او نمی‌دهند. این جاست که دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند و به‌ندرت شاهد بوده‌ایم که برخی زنان دست به انتحار زده‌اند. البته دکتر بهنام وحیدی، روان‌پزشک، می‌گوید: نمی‌شود به هر کس که آرایش می‌کند برچسب بیمار روانی زد؛ اما زمانی که آرایش کردن و نکردن سبب ایجاد اضطراب و افسردگی یا رفع آن شود و احساس نیاز به آرایش فرد را اندوهگین کند و برای او اختلال کار کرد شغلی، تحصیلی یا روزانه به‌وجود آورد، می‌توان به‌عنوان نوعی مشکل روانی آن را بررسی کرد.

چه باید کرد؟

باید پذیرفت که استفاده از لوازم آرایشی به یکی از ملزومات زندگی زنان ایرانی بدل شده است. بنابراین با توجه به این که زنان از لوازم آرایشی استفاده می‌کنند، این لوازم نباید برای آن‌ها آسیب‌رسان باشد. قطعاً وظایف نهادهای نظارتی و انتظامی در این بخش، قابل توجه است. افزایش ورود محصولات استاندارد و جلوگیری از قاچاق و نظارت مستمر، راه مطمئنی برای کاهش زیان‌های ناشی از لوازم آرایشی است. پاک کردن صورت مسأله واردات

زیبایی حقیقی یک زن توسط نهادهای مرتبط با حوزه زنان و آموزش روش‌های تربیتی صحیح به خانواده، از عواملی است که مانع روی آوردن جوانان به آرایش‌های تند و نامناسب می‌شود.

از سوی دیگر نباید با خشونت و برخوردهای تند در این جهت عمل کرد؛ بلکه باید افراد را با برخورد مناسب و آرام ارشاد کنند، زیرا فعالیت فرهنگی را نمی‌توان بسا عجله و به‌صورت ضربتی انجام داد و صبر و پشت‌کار یکی از مهم‌ترین فاکتورهای آن است.

قانونی لوازم آرایش، راهی برای مقابله با این مواد نیست. باید ورود لوازم آرایش استاندارد در کنار فعالیت فرهنگی به‌صورت تואمان در دستور کار مسئولان قرار گیرد.

فعالیت‌های فرهنگی در رابطه با این موضوع، زدن ماسک دروغین بر چهره و برتری جویی نیست، بلکه این فعالیت فرهنگی خواهان آموزش نحوه صحیح آرایش و تغییر نوع نگاه دختران از مهد کودک تا دانشگاه است و یک شبه اتفاق نمی‌افتد. شناخت عوامل فرهنگی و دخیل در روی آوردن به آرایش افراطی، و گذار کردن مسئولیت بیش‌تر به دختران و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و آموزشی، نشان دادن

عاداتی که دشمن موفقیت است



گاهی اوقات انسان می تواند بزرگ ترین دشمن خودش باشد. کارهایی را عمداً یا اتفاقی انجام می دهد که به جای پیشرفت و جلورفتن باعث عقب گرد می شود. چه باید کرد؟ اولین قدم برای قرار گرفتن در مسیر درست، شناسایی این موارد است. در ادامه به هشت عادت اشاره می شود که ممکن است در مسیر ترقی، تأثیر منفی داشته باشند:

نینا امیری
منبع forbes

وقتی شلوغ کردن سر خود را با کارآمدی اشتباه می گیرید

شما می توانید آن قدر کار انجام دهید که تمام وقت روز، شب و حتی هفته خود را پر کنید؛ ولی سوال اساسی اینست، آیا همه این کارها مفید هستند؟ در واقع زمان زیاد و ساعاتی که به انجام کارها اختصاص می دهید تضمین کننده موفقیت نیست، بلکه مهم این است که کار درست را با کیفیت انجام دهید.

تلاش در انجام امور، بی هیچ عیب و نقصی

صرف وقت و انرژی برای کامل بودن محض، تنها اتلاف وقت است و بالاخره شما را ناامید و متوقف خواهد کرد. به جای این، تلاش کنید توان و وقت خود را صرف اموری کنید که به پیشرفت شما کمک می کنند.

اجتناب از ریسک کردن

«تا وقتی شجاعت ترک ساحل را نداشته باشید، نمی توانید افق های جدید را کشف کنید.» باید حساب شده ریسک کنید، به طوری که به یادگیری و ترقی شما کمک کند. بدون ریسک کردن، شما در جای خود ثابت می مانید و بقیه پیشرفت می کنند.

وقتی اجازه می دهید ترس جلوی پیشرفت را بگیرد

«جای کشتی در ساحل امن است، اما این چیزی نیست که کشتی برایش ساخته شده» ترس باعث می شود موارد منفی بزرگ تر و سخت تر از واقعیت به نظر برسند و نهایتاً شما را متوقف می کند. از ترس استفاده کنید، همانند سوختی که شما را به حرکت در می آورد.

واکنش نشان دادن به جای برنامه ریزی کردن

«شکست خوردن در برنامه ریزی به معنای برنامه ریزی برای شکست است» افراد موفق همیشه با برنامه جلو می روند؛ آن ها اهدافشان را مشخص کرده و دوره یا مسیر پیش رویشان را به چند بخش تقسیم می کنند. اگر بیش تر وقت شمار طول روز صرف پاسخ گویی یا عکس العمل نشان دادن به چیزهایی می شود که از سوی دیگران مطرح می شود، در حال اتلاف وقت و انرژی خود هستید. وقتی درخواست های اطرافیان شما را از مسیر اصلی منحرف می کند، می توانید یکی از این راه ها را به کار بگیرید. مودبانه جواب منفی بدهید و از گفتن «نه» اجتناب نکنید. اهدافتان را به خوبی معین کرده و آن ها را از یاد نبرید.

در پایان روز از خود بپرسید «امروز چه کارهایی انجام دادم که در رسیدن به هدفم موثر بوده؟»

بر طرف کردن ضعف ها

«افراد موفق و با اعتماد به نفس روی نقاط ضعف شان و برطرف کردن آن ها متمرکز نمی شوند، بلکه توانشان را روی گسترش ویژگی های مثبت و تقویت آن می گذارند.»

انجام امور به تنهایی

یکی از بزرگ ترین چالش های ما اینست که فکر می کنیم به تنهایی از پس تمام کارها برمی آیم و در این دنیای پر از رقابت فقط باید به خود متکی باشیم؛ ولی افراد موفق اطرافشان را پر از کسانی می کنند که دارای مهارت بوده و به صورت گروهی عمل می کنند. انجام امور به تنهایی شما را خسته کرده و اجازه نمی دهد از کارتان لذت ببرید.

همراهی با افرادی که شبیه هم هستند

«قدرت در تفاوت ها نهفته است و نه در شباهت ها»

این آسودگی که از بودن در کنار افرادی که همانند شما هستند حاصل می شو، تأثیرات منفی بر جای می گذارد. موفق ترین مدیران و رهبران، گروهی از افرادی را دور خود جمع می کنند که بتوانند افکار، عقاید و کارهای رهبر گروه را به چالش کشیده و فکر و راه را روشن تر کنند.



باغشهر اصفهان

باغ گردی در قلب تپنده گردشگری ایران

“

مهرناز شهباز

بی گمان اگر بخواهیم از دل خواسته‌های تفریحی و تفرجی ایرانیان بدانیم، "باغ" بی‌بدیل‌ترین گزینه هر ایرانی برای گشت‌وگذار است. باغ ایرانی تنها محل گذر و حرکت نیست، سکون و مأمنی برای استراحت گردشگران بودن از ویژگی‌های بارز باغ‌های ایرانی

است. اصفهان علاوه بر آن که شهر موزه‌ای در دانه است، باغ‌شهر بزرگی است که از دیرباز باغ‌های فرج‌بخش و دل‌گشایش در کرانه‌های زاینده‌رود چشم هر بیننده‌ای را به سوی خود می‌کشاند. دیدار از باغ‌های برجای مانده از دوران صفویه و باغ‌هایی که در دوران متاخر شکل گرفته‌اند، فرصتی خواهد بود برای دیدار پیوند ناگسستنی میراث طبیعی و تاریخی شهری که شهره گردشگری ایران است.

در باغ ایرانی، آب و گیاه در دل زمین و در کنار عمارتی که در میانه باغ بنا شده عناصر چهارگانه ساختاری و زینتی باغ محسوب می‌شوند. درختان بارده و سایه‌انداز به همراه جوی‌های روان که در تقاطع‌ها به صورت حوضچه‌ها و آب‌نماها تکرار می‌شوند، فضای باغ را برای دمی آسودن مهیا می‌کنند.



کو شک
مرکزی هر
باغ ایرانی
تفاوت

بزرگ باغ شرقی از باغ‌های اروپایی و غربی است. باغ چهلستون، باغ بلبل و باغ فین از جمله باغ‌های اصفهان است که با ویژگی‌های بارز باغ ایرانی در اصفهان باقی مانده‌اند. باغ گل‌ها از جمله باغ‌های دیگر این شهر است که با ویژگی‌های نزدیک‌تری به باغ ایرانی در ده هفتاد شمسی شکل گرفته و موزه‌ای از گل‌ها و درختچه‌های زینتی است.

گرچه این سال‌ها آورد زاینده‌رود بسیار اندک شده و تا مرز خشکیدگی رسیده، اما اصفهان با زاینده‌رود اصفهان بوده و هست. باغ‌ها و بیشه‌های اصفهان همه مرهون زایش و بخشش زاینده‌رود هستند. دیدار باغ‌ها و کاخ‌ها و بیشه‌های کرانه‌های زاینده‌رود جزء برنامه‌های اصلی دیدار گردشگران از اصفهان است.

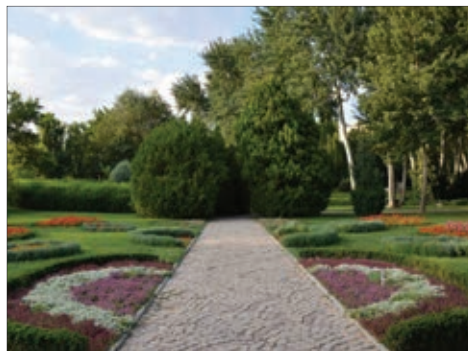
اصفهان، باغ شهر می سازد.
شاه اسماعیل صفوی بود که
باغ نقش جهان را در اصفهان
ساخت و پس از او شاه عباس
اول که اصفهان را پایتخت
ایران کرد. قسمتی از این باغ
را به میدان و قسمت های
دیگر آن را به چهار باغ
و باغ های گوناگون اطراف آن
تبدیل کرد. از مهم ترین این
باغ ها می توان باغ چهلستون،
باغ گلده، باغ نارنجستان،
باغ بادامستان، باغ دموور، باغ
نگارستان، باغ خیمه گاه و باغ
بلبل در ضلع شرقی چهارباغ،
باغ تخت در ضلع غربی چهارباغ
را نام برد. آن چنان که از شرح
باغ های چهارباغ در سفرنامه
«پیترو دلاواله» برمی آید،
دیوارهای باغ های چهارباغ
مشبک بوده است و ره گذران
می توانستند فضای پر درخت و
باطراوت و پر گل باغ ها، حوض ها،
فواره ها، آبشارها و کوشک
مرکزی آن ها را به شکلی مبهم،
بر انگیزاننده و دعوت کننده
ببینند.

از دیگر سو باید گفت پیش تر از
صفوی در دوران سلجوقی نیز،
باغ سازی از مهم ترین عناصر
شهر سازی بوده چنان که "باغ
کاران" "باغ فلاسان" "باغ بکر"
از آن دوران بوده و "باغ کاران"
شهرت بسیار داشته تا آن جا
که حافظ نیز در اشعارش یاد
زنده رود و باغ کاران را گرمی
می دارد.

اما صد افسوس که بسیاری از
باغ های اصفهان یا قربانی
تهاجم مغول و تیمور و
جهان شاه شد و یا در دوران
اخیر، توسعه شهری عرصه های
آن را بلعید. گفته می شود
در حدود ۷۱ باغ در باغ شهر
اصفهان از دوران صفوی شکل
گرفته است.



**گرچه این سالها
آورد زاینده رود
بسیار اندک
شده و تا مرز
خشکیدگی
رسیده اما
اصفهان با
زاینده رود
اصفهان بوده و
هست. باغ ها
و بیشه های
اصفهان همه
مرهون زایش و
بخشش
زاینده رود
هستند**



مرورید یکی از حوض های زیبای عمارت هشت بهشت
در این باغ است. حوضی مسطح که از روزنه های
آن آب به بیرون فوران می کرده و در تلاقی با نور آفتاب چون
دانه های مروارید بر سطح حوض ریزش می کرده و بدین روی
نام "حوض مروارید" را بر آن نهاده اند.
دوران صفوی اوج باغ سازی ایرانی، در شهر اصفهان است.
همان گونه که معماری ایرانی در دوران صفوی به اوج شکوه
خود می رسد و شاهکارهایی چون مسجد شاه عباس و
مسجد شیخ لطف الله را می آفریند، باغ سازی در این دوران از

باغ چهلستون زیباترین باغ
برجای مانده از دوران صفوی
است که به همراه کوشک
بی نظیری در میانه اش در خیابان
استانداری اصفهان، روزانه
صدها گردشگر را به دیدار باغ
ایرانی فرا می خواند. پس از گذر
از "سردر" فضای فراخ، باغی را
خواهید دید که با درختان چنار
بلند و استخری گسترده به همراه
تندیس دخترکان چهارگانه تورا
به میهمانی باغ دعوت می کنند.
این باغ یکی از باغ های ایرانی ثبت
شده در فهرست میراث جهانی
است.

زمین چهارباغ و باغ های
گرداگردش از باغ نقش جهان
وام گرفته شده اند. از این میان
غیر از باغ چهلستون، باغ بلبل
یکی از باغ های برجای مانده از
باغ های چهارباغ اصفهان است.
برای دیدار باغ بلبل باید از
ضلع شرقی چهارباغ از سردری
که در سال های اخیر بازسازی
و نوسازی شده وارد شوید.
عمارت هشت بهشت کوشک
میانی باغ بلبل است، باغی که
هنوز هم جلوه های باغ ایرانی
در آن موج می زند. آب نماها،
حوض های طویل، باغچه های
گل رز و گل های پیازچه ای و
عمارت زیبایی که هر آینه
بیننده را مسخ هزارتوی
جلوه های گذر زمان
می کند از مظاهر این
باغ ایرانی است. حوض

می روند. در دیدار از این باغ ها که با توری بزرگ پوشیده
شده، گردشگران می توانند در حین گشت و گذار پرندگان
گوناگون و پروانه ها را در باغ به نظاره بنشینند.
حکایت باغ های اصفهان اما حکایت تاریخ چند هزار
ساله این شهر است که در گذر از ادوار مختلف، باغی
ستبرگ به بزرگی باغ شهر اصفهان آرمیده در آغوش
زاینده رود را پدید آورده و بی گمان تا زنده رود
زنده است اصفهان پاینده و باغ هایش همیشه
خرم است.

در سال های اخیر باغ های گل ها، پرندگان،
پروانه ها و بانوان توسط شهرداری با کاربری
تفریحی - آموزشی و فرهنگی در اصفهان ساخته
شده اند که گرچه جزء اولین باغ ها در نوع
خودشان بودند، اما منتقدان بسیاری هم داشتند.
در باغ پروانه ها و باغ پرندگان که در بیشه ناژوان از
کرانه های زاینده رود ساخته شده اند کم تر از مظاهر
باغ ایرانی استفاده شده و نمونه ای از باغ های شهر
خواهر خوانده اصفهان، "کوالا امپور" در مالزی به شمار



لبخند بزرگ



راه‌های شاد زیستن برای زنان

* آذر ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره چهارم *

تبدیل سالم

۴۸

در همین زمینه پروفیسور رابرت پوتنام محقق و استاد دانشگاه هاروارد می‌گوید: یکی از موارد شاد بودن انسان داشتن روابط قوی اجتماعی و خانوادگی است. هر چه فرد از روابط بیشتر اجتماعی برخوردار باشد از سلامت قوی روحی و روانی برخوردار شده و بر شادی وی افزوده خواهد شد.

به گفته این محقق انسان ذاتاً موجودی اجتماعی خلق شده که احساس درونی کمک به دیگران در او وجود دارد، بنابراین با داشتن چنین روابطی احساس سبکی و شاد بودن به فرد دست می‌دهد.

همچنین وی افزود: بنابر تحقیق‌های به عمل آمده یکی دیگر از موارد داشتن جامعه شاد اعتماد به یکدیگر در جامعه است.

در انتهای این گزارش نتیجه‌گیری شده است که در آینده جهت رسیدن به یک جامعه واحد و سالم نیاز است تا افراد علاوه بر داشتن روابط دوستانه، دارای انگیزه و هدف مشترک باشند تا برای رسیدن به آن در کنار یکدیگر فعالیت کنند. بدین صورت این گروه‌ها در یکدیگر حل شده و در نتیجه عقاید و فرهنگ‌های طرف مقابل مورد احترام قرار می‌گیرد، اعتماد بین این گروه‌ها بالا رفته و از جامعه‌ای واحد و سالم برخوردار خواهیم شد.

امروزه انسانها به دلیل مشغله زیاد روحی و روانی نیاز به آرامش و شادی دارند و راه‌های شاد زیستن می‌تواند در این راه به این افراد کمک کند.

این راه‌ها عبارتند از:

نقطه ضعف خود را بشناسید و از همین حالا دست به عمل بزنید.

قبل از اینکه بخواهید ذهنتان را آرام کنید، عصبانیت، نگرانی، احساس گناه را دور بریزید و بعد بخوابید. همیشه مثل اردک عمل کنید، در ظاهر آرام و ساکن باشید اما زیر آب نهایت سعی خود را بکنید و پابزنید. بهتر است متوجه آینده باشید چون وقت زیادی را در آن می‌گذرانید.

ضعف‌های خود را بشناسید، روی نقاط قوت خود تمرکز کنید، نقاط تهدید کننده خود را بشناسید.

اگر همه راه‌ها به شکست منتهی شدند سطح معیارها و توقعات خود را پایین ببرید.

مراقب افکار خود باشید، آنها حرف‌های شما را تشکیل می‌دهند.

مراقب حرف‌های خود باشید آنها اعمال‌تان را تشکیل می‌دهند.

مراقب اعمال خود باشید، اعمال عادت می‌شوند.

مراقب شخصیت خود باشید که در سر نوشتتان موثر خواهد بود.

یک الگوی خوب بهترین نصیحت است، الگوی خوب معادل ۱۰۰۰۰ کلمه ارزش دارد.

وقتی بحث کردن هیچ فایده‌ای ندارد بهترین کار این است که راضی شوید.

یک متشکرم که بلافاصله گفته شود همیشه موثر تر از یک نامه دو صفحه‌ای تشکر است که یک هفته بعد فرستاده شود.

یک مداد کوتاه بهتر از یک خاطره بلند است.

انتخاب همیشه با خودتان است که زندگی کنید و تجربه کنید. به محض اینکه آدم‌ها و چیزهای دیگر را برای شادی‌تان مسئول نکنید، احساس شادی بیشتری خواهید کرد. اگر الان ناراحتید، تقصیر کس دیگری نیست. خودتان باید مسئولیت کامل ناراحتی خود را بر عهده بگیرید و خیلی سریع توانایی شادتر شدن را به دست خواهید آورد. دست از آماده کردن موقعیتی که باعث شادی‌تان شود بردارید. فقط کافی است که عظمتی که در این لحظه از آن شما شده است را دریافته و شکرگزار آن باشید و خیلی زود موقعیت‌های عالی و مناسب برایتان فراهم خواهد شد.

نگرش مهم‌تر از موقعیت است

بخش بهتر شادی یا ناراحتی شما به نگرش شما بستگی دارد نه موقعیت‌تان. حتی اگر همه چیز الان عالی نباشد، به همه زیبایی‌هایی فکر کنید که در انتظار شماست. یک دلیل خوب برای لبخند زدن همیشه فقط یک قدم از شما دور است: سعی کنید هر زمان که خواستید، دست انداخته و آن را بگیرید.

خشم و کینه را در خود نکه ندرید

کاری کنید که امروز آخرین روزی باشد که اسیر ناراحتی‌های قدیمی هستید. چیزی که در گذشته اتفاق افتاده است، فقط یک بخش از کتاب زندگی شماست. فقط کافی است که کتاب را ورق بزنید. همه ما بخاطر تصمیمات خودمان و دیگران صدمه دیده‌ایم و با اینکه درد و ناراحتی ناشی از این تجربیات کاملاً طبیعی هستند، گاهی اوقات برای مدتی طولانی در شما می‌مانند. احساس خشم و کینه ما را اوا می‌دارد که همان درد را دوباره و دوباره برای خودمان تکرار کنیم و فراموش کردن آن برایمان سخت شود.

بخشش چاره کار است. باعث می‌شود بتوانید بدون مقابله کردن با گذشته، روی آینده‌تان تمرکز کنید. برای دریافت قدرت بی‌نیابت چیزی که در آینده اتفاق می‌افتد، باید هر چیزی که پشت سرتان است را ببخشید. بدون بخشش، زخم‌ها هیچوقت خوب نمی‌شوند و رشد فردی شما حاصل نخواهد شد، البته به این معنی نیست که گذشته‌تان را پاک می‌کنید یا اتفاقاتی که افتاده را فراموش می‌کنید. به این



روحان را
بر اساس چیزی
که مورد پسند
دیگران است
ویرایش نکنید.
هیچ توضیحی
نداشتن بهتر
از یک توضیح
نادرست است.
قبول کردن
حقیقت،
شجاعت و قدرت
می‌خواهد اما
تنها راه برای
داشتن یک
زندگی صادقانه و
حقیقی است.

درونی خودتان گوش دهید و فکرتان به کار خودتان باشد. بهترین آرزوها و بزرگترین اهدافتان را نزدیک به قلبتان نگه دارید و هر روز برای آنها وقت بگذارید. از تنها راه رفتن نترسید و از لذت بردن از آن نهراسید. نگذارید نادانی، ناراحتی یا منفی‌بافی کسی اجازه ندهد بهترین خودتان باشید. کاری را انجام دهید که می‌دانید برای شما بهتر است چون وقتی با آرامش درونی روی یک کار خوب تمرکز می‌کنید، هیچ چیز نمی‌تواند شما را متزلزل کند.

ارزش خود را در دیگران نجوید

وقتی از اینکه خودتان باشید راضی هستید و بدون اینکه مقایسه کنید یا برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران، رقابت می‌کنید، هر فرد باارزشی به شما احترام خواهد گذاشت. و مهم‌تر اینکه خودتان هم به خودتان احترام خواهید گذاشت.

چطور باید اجازه بدهید دیگران شما را تعریف کنند؟ اگر می‌دانستید هیچکس قضاوت نمی‌کند چه کاری را متفاوت انجام می‌دادید؟

هیچکس حق قضاوت کردن شما را ندارد. ممکن است مردم داستان‌های شما را شنیده باشند و تصور کنند شما را می‌شناسند اما هیچوقت نمی‌توانند آنچه بر شما گذشته را احساس کنند. هیچوقت نمی‌توانند خودشان را جای شما بگذارند. پس فراموش کنید دیگران چه فکری می‌کنند یا در مورد شما چه می‌گویند. فقط روی احساسی که خودتان نسبت به خودتان دارید تمرکز کنید و به راهنان ادامه دهید.

آنها که شما را قبول می‌کنند دوستانان هستند و آنها که نمی‌کنند می‌توانند معلم شما باشند. اگر کسی به شما چیزی می‌گوید و حقیقت دارد، این تقصیر شما نیست که حقیقت دارد. اگر کسی چیزی به شما می‌گوید و حقیقت ندارد، باز هم مشکل شما نیست زیرا حقیقت ندارد. در هر دو حالت حرفی که به شما می‌زند مشکل شما نیست، مشکل خودشان است.

برای شادی خود به افراد و اتفاقات متکی نباشید

ناراحتی در شکاف بین چیزی که الان داریم و چیزی که فکر می‌کنیم لازم داریم قرار می‌گیرد. اما حقیقت این است که لازم نیست که برای راضی و شاد بودن چیز بیشتری نسبت به آنچه الان داریم به دست بیاوریم. برای شاد بودن نیاز به اجازه هیچ کس دیگری نداریم. زندگی شما فوق‌العاده است نه به این دلیل که کسی این را می‌گوید، بلکه به این دلیل که چیز تازه‌ای به دست آورده‌اید. بخاطر اینکه تصمیم گرفته‌اید که اینطور باشد.

شادی چیزی نیست که به آینده موکولش کنید؛ چیزی است که برای امروزتان طرح‌ریزی می‌کنید. آدم‌های شاد و خوشبخت کارهای زیادی انجام می‌دهند. اگر شما جزو آن دسته افرادی به شمار می‌روید که غم و غصه دنیایان را فرا گرفته، خواندن ادامه این نوشتار ممکن است برای شما سودمند باشد.

آدم‌های شاد، زمان زیادی را برای خوشبینی، شکرگزاری، تمرین مهربانی، رسیدگی به روابط محبت‌آمیز، متعهد شدن به اهداف پر مفهوم، بهره بردن از لذت‌های کوچک زندگی و امثال آن صرف می‌کنند. اما هیچوقت در کارهای دیگران دخالت نمی‌کنند. فراموش کنید دیگران چه می‌کنند. نگاه نکنید که چه دارند و چه هستند. هیچ کس وضعیت بهتری نسبت به شما ندارد چون کسی نمی‌تواند کاری را به خوبی شما انجام دهد. شما در مسیر خودتان قدم می‌زنید. گاهی اوقات یکی از دلایل اینکه با ناامنی دست و پنجه نرم می‌کنیم این است که شرایط پشت صحنه خودمان را با شرایط ظاهری دیگران مقایسه می‌کنیم. به جای اینکه به صدای خودمان گوش دهیم، به صدای دنیا گوش می‌دهیم. پس دست از مقایسه کردن بردارید! به صدای

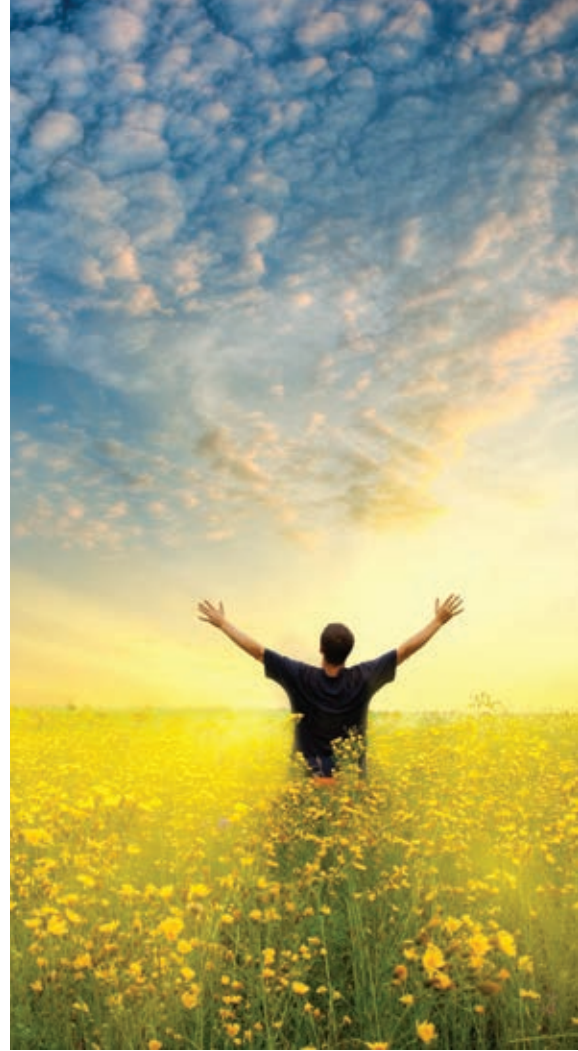


زمانی
طولانی را در
محافل منفی
نگذرانید

مطمئناً نمی‌توانید برای باقی زندگیتان انتخاب‌های مثبت داشته باشید مگر اینکه در محلی باشید که این انتخاب‌ها را برایتان راحت و طبیعی و لذت‌بخش سازد. پس با محدود کردن زمانی که با افراد منفی می‌گذرانید از روح و توانایی‌تان در برابر آلودگی محافظت کنید.

وقتی دیگران از شما می‌خواهند که مثل یک قربانی رفتار کنید، مثلاً وقتی از ناعادلانه بودن دنیا و زندگی شکوه و شکایت می‌کنند و از شما می‌خواهند تا با آنها هم‌نظر شوید و همدردی کنید، خود را کنار کشیده و از محیط دور شوید. وقتی وارد این بازی منفی‌بافی شوید، همیشه بازنده خواهید بود.

حتی وقتی تنها هستید، یک فضای ذهنی مثبت برای خود درست کنید. برای دور کردن همه افکار منفی از خودتان، به خودتان امتیاز بدهید یا حتی چند نمونه از این افکار که برایتان مشکل‌ساز بوده‌اند را از خودتان دور کنید تا ببینید چقدر زندگی‌تان را تغییر خواهد داد. شما هیچ نیازی به افکار منفی ندارید. همه آنها دروغ هستند و هیچ چیز را حل نمی‌کنند. تنها چیزی که به شما می‌دهند یک باور نادرست و اشتباه از خودتان است.



معنی است که آن درد و خشم را کنار می گذارید و در عوض انتخاب می کنید که از آن اتفاق درس بگیرید و به سمت آینده تان حرکت کنید.

در برابر حقیقت مقاومت نکنید

وقتی همه زندگی مان را به یاد گرفتن دروغگویی سپری کنیم، در واقع گودال مرگ برای خودمان می کنیم. زیرا این دروغ ها بالاخره آنقدر در ذهنمان قوی می شوند که برای دیدن و گفتن حقایقمان ناتوان می شویم. زندگی هایی که با دروغ به هم وصل شده است، خیلی زود از هم پاشیده می شوند. اگر در برابر حقیقت مقاومت کنید، هر روزتان را با دروغی زندگی خواهید کرد که حقیقت آن هر لحظه افکار تان را در بر می گیرد. نمی توانید با بی صداقتی از شر حقایق خلاص شوید.

پس در برابر آن مقاومت نکنید، روی آن سرپوش نگذارید، سعی نکنید آن را با فریب پنهان کنید، روحتان را بر اساس چیزی که مورد پسند دیگران است ویرایش نکنید. هیچ توضیحی نداشتن بهتر از یک توضیح نادرست است. قبول کردن حقیقت، شجاعت و قدرت می خواهد اما تنها راه برای داشتن یک زندگی صادقانه و حقیقی است. هر چه که هست را بپذیرید، آن را به طور کامل در آغوش بکشید و بخاطر احتمالاتی که ممکن است در پس آن باشد زندگی کنید.

۳ باور اشتباه که عامه مردم درباره شادی دارند

مهم نیست در شادمانی و افسردگی کجا هستید، باید یاد بگیریم برای داشتن یک زندگی شاد، باورهای اشتباه درباره موضوع شادی را بشناسیم، نخستین گام برای تجربه شادی شناخت باورهای غلط است. این باورها از گذشته با ما عجین و در میان دوستان و اقوام و اطرافیان ما رایج شده است.

سه مورد از مهم ترین این باورها عبارتند از باور به اینکه ۱: شادمانی باید پیدا شود. ۲: شادی به تغییر شرایط مان بستگی دارد. ۳: شما یا شادی را دارید یا ندارید.

باور شماره ۱

نخستین باور اشتباه درباره شادمانی این است که فکر می کنیم شادی را باید پیدا کنیم چون فکر می کنیم شادی جایی دور از دسترس ما قرار دارد و ما خود را باید به آنجا یا آن مکان برسانیم به شرطی که همه چیز خوب پیش برود مثلاً با عشق واقعی مان از دواج کنیم، شغل رؤیایی مان را صاحب شویم یا خانه ای مجلل بخریم. وقت تان را با انتظار کشیدن هدر ندهید اگر امروز شاد نیستید باید بدانید که دلیل این موضوع به نداشتن کنترل در زندگی تان برمی گردد، پس باید کنترل امور را در دست بگیرید و خودتان وارد عمل شوید تا بتوانید فردایی شادتر را برای خود بسازید. اگر بخواهیم ۴۰ درصد شادمانی را در زندگی مان داشته باشیم که مربوط به فعالیت های



“

ارادی ما است باید بدانیم که نیاز داریم استراتژی های درستی برای بالا بردن کیفیت زندگی مان داشته باشیم.

باور شماره ۲

یکی دیگر از باورهای اشتباه این است که اگر شرایط مان تا حدودی تغییر کند زندگی مان نیز تغییر کرده و شادتر خواهیم بود؛ این یک تله فکری است و این گونه می توان آن را توصیف کرد «من انسان شادی می شوم اگر...» یا (من فقط هنگامی شادتر خواهم بود که...) بیشتر ما چنین طرز فکری داریم و فکر می کنیم شادمانی گذشته مان در گرو شرایطی بوده که هرگز نمی توانیم آن را دوباره به دست بیاوریم، مطمئناً این شرایط به زمانی بر می گردد که ما خیلی آماده نبودیم بنابراین باید این را بدانیم عوامل شادی در گذشته و آینده ما همواره هست، این ما هستیم که باید از آنها بخوبی بهره ببریم. در پژوهش ها نیز اثبات شده است که تغییر در شرایط هر اندازه هم مثبت باشد تأثیر ناچیزی بر خوب زندگی کردن خواهد داشت.

باور شماره ۳

شما شادی را یا دارید یا ندارید؛ این باور که ما افرادی شاد یا غمگین متولد می شویم، بسیار فراگیر است بسیاری از ما بویژه آنهایی که خیلی شاد نیستند باور داریم که ناراحتی مان ژنتیکی است و در مورد آن کاری از دست مان بر نمی آید. اما تحقیقات دانشمندان اثبات کرده است که ما می توانیم بر عوامل ژنتیکی غلبه کنیم. یکی از بزرگترین اشتباهات مادر تلاش برای شاد کردن این است که بسیاری از ما با آمیدی واهی و اشتباه بر تغییر شرایط تمرکز می کنیم و انتظار داریم این تغییرات شادمانی را بر ایمان به ارمغان بیاورد. متأسفانه این افراد با رسیدن به این خواسته ها تنها شادمانی زودگذری را تجربه می کنند.

مدیریت توقعات در ازدواج و روابط عاشقانه

محمد حسین محزونیه



تقریباً همه ما از تک تک لحظاتمان انتظار نتیجه داریم. مثلاً وقتی سوئیچ را در ماشین می‌چرخانید، انتظار دارید ماشین روشن شود. و وقتی این اتفاق‌ها نمی‌افتد فوراً دچار ناامیدی می‌شویم. این در مورد روابطمان هم صدق می‌کند. انتظارات هر یک از ما از نامزد یا همسرمان متفاوت است. در واقع این تفاوت‌ها این قدر مهم می‌شوند که اگر برآورده نشوند موجب پایان یافتن آن رابطه با ازدواج می‌شود.



سوال را از خودتان هم بپرسید. این احتمال هست که نظر هر دو شما به دوران کودکی‌تان یا روابط قبلی‌تان برگردد. حتی زوج‌هایی که با پیشینه خانوادگی یکسان کنار هم قرار می‌گیرند می‌توانند در مورد توقعاتشان با هم حرف بزنند. چیزی که به نظر شما واضح و طبیعی می‌آید ممکن است موجب تعجب طرف مقابلتان شود و برعکس. برای حفظ یک رابطه خوب موارد زیر را پیشنهاد می‌دهیم: در مورد توقعات و نیازهایتان با هم حرف بزنید و دلایل آن را مطرح کنید.

برای صحبت و توافق کردن در مورد توقعاتی که از هم دارید، مشتاق باشید. برای برآوردن شدن انتظاراتتان، هرگز نخواهید که همسرتان را تغییر دهید. برای پذیرفتن تفاوت‌های بین همسر ایده‌آل و فرد واقعی که با او ازدواج کرده‌اید تلاش کنید.

سعی کنید مسائل را از نگاه طرف مقابلتان ببینید. این به آن معنا نیست که باید همیشه با هم موافقت کنید اما باید تفاوت‌های بین خودتان، نظرات و نیازهای جداگانه هم‌دیگر را درک کرده و به آن‌ها احترام بگذارید.

وقتی انتظارات، نیازها و نظراتتان با هم تفاوت دارند برای صحبت کردن در این رابطه صادقانه و با جدیت تلاش کنید. قبل از این که اوضاع بین شما وخیم شود می‌توانید از مشاور متخصص کمک بگیرید. همه تلاش‌تان را به کار گیرید تا به همسرتان بفهمانید که چقدر دوستش دارید.

گذشت نکنند، این رابطه بر هم خواهد خورد. نمونه دیگر از پرورش یافتن متفاوت را می‌توان در حیطه مسائل مالی ببینیم. فرض کنید شما در خانه‌ای بزرگ شده باشید که به علت پایین بودن درآمد خانواده از همان سنین کودکی یاد گرفته‌اید که قدر هر یک ریال پول خود را بدانید. اما همسرتان در یک خانواده طبقه بالا متولد شده است که پول در آن مسئله مهمی نبوده است و عادات‌های ولخرجی زیادی دارد. برای موفق شدن این رابطه باید بین دو طرف مصالحه‌ای صورت بگیرد.

شاید شما هم بر سر این گونه مسائل پیش‌پاافتاده هر روز با هم جروب‌بحث داشته باشید. موضوع این اختلافات هر چه که باشد این احتمال وجود دارد که دلیل اصلی آن تفاوت در توقعات شما دو نفر باشد.

به جای این که مدام با هم جنگ و جدل کنید، برای چند ساعت یا حتی چند روز عقب بکشید و کمی فکر کنید.

وقتی اعصاب هر دو شما آرام‌تر شد اولین سوالی که باید از همسرتان بپرسید این است که: انتظار تو (در مورد کارهای خانه، مسائل مالی یا هر موضوع دیگر) چیست و این توقع از کجا می‌آید؟ خیلی خوب است که همین

خیلی از توقعات ما از تجربیات دوران کودکی و رابطه‌ای که بیش‌ترین تأثیر را روی ما داشته است سرچشمه می‌گیرد. اگر در خانه‌ای بزرگ شده باشید که فقط با یکی از والدین زندگی می‌کرده‌اید، ممکن است انتظارات بسیار کم و محدودی از طرف مقابلتان پیدا کنید. یا شاید هم فانتزی کودکی‌تان داشته‌اید که پدر یا مادر چگونه است و حالا انتظاراتتان از طرف مقابل به‌طور غیرواقع‌بینانه‌ای بالا می‌رود.

حتی اگر در خانواده با پدر و مادر بزرگ شده باشید، ممکن است توقعاتی داشته باشید که خودتان از آن بی‌خبرید. برای مثال ممکن است مردی که در خانواده‌ای بزرگ شده که پدر خانواده تمام روز کار می‌کرده و در کارهای خانه به مادر کمک نمی‌کرده است، توقع داشته باشد که وقتی به خانه می‌آید از او پذیرایی شود و خودش هیچ کمکی در کارهای خانه نکند. اما اگر همسرش در خانواده‌ای بزرگ

شده باشد که هر دو والدین شاغل بوده‌اند و پدر خانواده نقش فعالی در کارهای خانه داشته است، از همسرش هم همین توقع را خواهد داشت. اگر این تفاوت‌ها برای هر دو طرف یا یکی از آن‌ها خیلی مهم باشد و هیچ یک از طرفین

“

برای برآوردن شدن همه انتظاراتتان، هرگز نخواهید که همسرتان را تغییر دهید. برای پذیرفتن تفاوت‌های بین همسر ایده‌آل و فرد واقعی که با او ازدواج کرده‌اید تلاش کنید.



یک بار در گردنه آهوان
نزدیک سمنان در برف و
کولاک در حال رانندگی بودم؛
در آن شرایط کنترل تریلی
بسیار سخت بود چون هم
گردنه‌ها و پیچ و خم‌های جاده
بسیار زیاد بود و هم کولاک
و یخبندان سختی رانندگی
را دوچندان می‌کرد اما
خوشبختانه توانستم به خوبی
رانندگی کنم.

گفتگو با خانمی که راننده تریلی است

استعداد ذاتی در رانندگی با خودروی سنگین دارم

تریلی؛ خودروی سنگینی که حتی اسمش یک راننده مرد درشت هیکل با سیل‌های پر پشت را در خاطر تداعی می‌کند. اما این بار با بانویی گفتگو کردیم که علی‌رغم داشتن همه خصایص و ظرافت‌های زنانه راننده ماشین سنگین است و از شغل خود لذت می‌برد. گفتگوی ما را با این راننده تریلی ۱۲ چرخ در زیر می‌خوانید.

لطفا خودتان را برای خوانندگان مجله معرفی نمایید:

سودابه انسان‌نژاد هستم، متولد سال ۱۳۵۴. در شهر مراغه متولد شدم و ازدواج کردم که ثمره ازدواجم دختر ۱۶ ساله‌ای به نام ناز یلا است.

چه شد که به فکر رانندگی با تریلی ۱۲ چرخ افتادید؟

همسرم تا ۵ سال قبل اتوبوس داشت و راننده اتوبوس بود، اما بعد از آن یک دستگاه تریلی خرید و به بارگیری مشغول شد من نیز در سفرها کنارش می‌نشستم و او را همراهی می‌کردم، با توجه به علاقه شدیدم به رانندگی تصمیم گرفتم گواهی‌نامه پایه یک بگیرم و رانندگی کنم. اگر چه در طول سالیانی که کنار ایشان می‌نشستم به خوبی رانندگی با ماشین سنگین را یاد گرفتم.

انگیزه اصلی‌تان از انتخاب این شغل به ظاهر مردانه چه بوده است؟

این سوالی است که بسیاری از افراد از من می‌پرسند و حتی به من اعتراض می‌کنند که چرا یک شغل زنانه انتخاب نکرده‌ام، اما باید گفت من اولاً عاشق سفر و جاده هستم و از این کار لذت می‌برم، ثانیاً استعداد و ذوق زیادی در رانندگی دارم و همه این

عوامل دست‌به‌دست هم داده تا این شغل را انتخاب کنم.

چه زمانی موفق به اخذ گواهی‌نامه پایه یک شدید؟

در اوایل سال ۹۱ گواهی‌نامه گرفتم و پس از آن کارت سلامت و کارت هوشمند را دریافت کردم و با انجام این تشریفات در حال حاضر بارنامه به نام من خورده است و در این حرفه مشغول انجام وظیفه هستم.

تا به حال به تنهایی با تریلی سفر کرده‌اید؟

سفرهای درون شهری را به تنهایی انجام می‌دهم و بارها را به نقاط مختلف شهر می‌رسانم. اما سفرهای بین شهری را با همسرم همراه هستم. در طول مسیر گاهی اوقات او استراحت می‌کند و من رانندگی می‌کنم و بالعکس.

هنگامی که شما پشت فرمان می‌نشینید همسرتان دلهره ندارد؟

به هیچ وجه. همسرم کاملاً به رانندگی من اطمینان دارد. جالب است بدانید حتی در کنار من هم نمی‌نشیند و در پشت تریلی به راحتی و با اطمینان می‌خوابد و من به تنهایی رانندگی می‌کنم.

واکنش دخترتان نسبت به شغل مادرش چگونه است؟

به عدم حضور من در منزل و شغلم عادت کرده، چون از وقتی ۷-۸ سال بیش‌تر نداشت من و پدرش در بسیاری از اوقات در جاده بودیم. دخترم با شغل من مشکلی ندارد فقط از من می‌خواهد که با احتیاط برانم. ولی در مواقعی که از هم دوریم بسیار دلتنگ یکدیگر می‌شویم.

بیش‌تر در طول روز رانندگی

نکات طلایی برای زنان شاغل

امروزه زنان بیش از هر عصر دیگری در کشور به فعالیت‌های اجتماعی و شغلی مشغولند. در این جابه‌جایی‌ها، اشاره می‌شود که می‌تواند موقعیت شغلی زنان را دگرگون کند. اگر به دنبال کسب موفقیت شغلی هستید، خواندن این مطلب را از دست ندهید. واقعیت این است که زنان حافظه بلند مدت بهتری دارند و در بعضی موارد کینه‌ای هستند. این باعث می‌شود مسائل حرفه‌ای خود را شخصی و خصوصی تلقی می‌کنند به همین دلیل وقتی مردی نسبت به آن‌ها انتقاد می‌کند برای مدت‌ها ذهن آن‌ها مشغول موضوع پیش‌یافتاده‌ای می‌شود که از نظر مردان تنها یک شوخی است. می‌توانید امتحان کنید. انتقادی که یک همکار مرد از شما و عملکردتان داشته است را طی هفته آینده برای او دوباره ذکر کنید و با یخ‌خدا و جملاتی نظیر «احساساتی»، «شوخی کردم»، «این که مهم نیست» روبه‌رو شوید. واقعیت دیگر این است که علایق و موضوعات مورد توجه زنان و مردان کاملاً متفاوتند. پس اگر در یک محیط کاملاً مردانه کار می‌کنید گاهی جریان صحبت خود را به زمینه‌های مورد علاقه اطرافیان بکشید. مانند اظهار نظر درباره ورزش، سیاست، وقایع جاری و کاری که در حیطه دنیای زنانه-مردانه و تخصصی شماست.

یکی از چالش‌های زنان به‌هنگام جلسات رسمی و مهم با ریاست شرکت یا مدیرعاملشان رخ می‌دهد، زنان در جلسات رسمی منتظر می‌مانند تا نوبتشان شود و بعد شروع به صحبت می‌کنند که البته ممکن است چنین مجالی اصلاً ایجاد نشود. در حالی که در جلسات رسمی مردان تمایل بیش‌تری در صحبت کردن با اشاره کامل به کارها، وسایل و تخصص مربوط به آن دارند. در نتیجه مردان کاری تر به‌نظر می‌رسند.

در محیط کاری با تبعیض شدید بین زن و مرد، بهترین روش کنترل خود، بالاترین مهارت‌ها، آگاهی‌های شغلی و تخصصی شخصی است. اگر بیش‌تر بدانید تحسین همه را بر خواهید انگیزت، حتی اگر این امر آشکارا صورت نگیرد.

می‌کنید یا به‌هنگام شب؟

برایم فرقی ندارد. در هر دو صورت می‌توانم رانندگی کنم و هیچ‌گونه استرس و ناراحتی ندارم.

تا به حال شده در هنگام رانندگی حادثه‌ای برایتان پیش بیاید؟

خیر خوشبختانه به لطف خداوند تاکنون حتی یک تصادف هم نداشتم. حتی زمانی که با ماشین‌های سواری رانندگی می‌کردم و گواهی نامه پایه دو داشتم نیز هیچ‌گاه تصادف نکردم.

پس هنگام رانندگی احتیاط می‌کنید؟

بله؛ هم احتیاط می‌کنم و هم به‌خوبی مراقب اطرافم هستم و به قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی احترام می‌گذارم. من نه تنها در رانندگی عجول نیستم بلکه اگر ببینم راننده دیگری عجله دارد به او راه می‌دهم تا هر دو طرف از آسیب در امان باشیم.

خاطره‌ای از سفرهایتان بر ایمان بازگو کنید؟

همه سفرها خاطره‌انگیزند، اما یک‌بار در گردنه آهوان نزدیک سمنان در برف و کولاک در حال رانندگی بودم؛ در آن شرایط کنترل تریلی بسیار سخت بود چون هم گردنه‌ها و پیچ‌وخم‌های جاده بسیار زیاد بود و هم کولاک و یخبندان سختی رانندگی را دوچندان می‌کرد. اما خوشبختانه توانستم به‌خوبی رانندگی کنم و تا شاهرود یک‌سره برانم و این موفقیت یکی از بهترین خاطرات من از رانندگی است.

برخورد دیگر رانندگان با شما چگونه است؟

هرکسی که برای اولین بار مرا می‌بیند به من لبخند می‌زند و از من سوالاتی درباره این که چرا این شغل را انتخاب کرده‌ام و آیا از رانندگی نمی‌ترسم و ... می‌پرسد. خوشبختانه همه راننده‌ها بر خورد خوبی با من داشته‌اند و تاکنون به‌هیچ‌وجه اذیت نشده‌ام.

دورترین مسیری که تاکنون پشت فرمان تریلی نشسته‌اید را به خاطر دارید؟

ما تاکنون به اقصی نقاط کشور سفر کرده‌ایم، از تبریز و مشهد گرفته تا شیراز و جنوب کشور. راه دور یا نزدیک برایمان معنا ندارد. به رانندگی به‌عنوان یک شغل نگاه می‌کنیم. اما بیش‌ترین مسیری که یک‌سره پشت فرمان نشسته‌ام فاصله میان تبریز تا مراغه بوده است.

در امور فنی ماشین نیز سررشته دارید؟

بله، تقریباً در این زمینه هم مهارت دارم و معمولاً قبل از هر سفر از سلامت فنی خودرو اطمینان حاصل می‌کنیم و سپس سفرمان را آغاز می‌کنیم.

به‌طور کلی رانندگی خانم‌ها را در مقایسه با آقایان چگونه می‌بینید؟

این که می‌گویند آقایان بهتر از خانم‌ها



رانندگی می‌کنند را اصلاً قبول ندارم و به‌نظر من این طرز فکر غلطی است که در جامعه شایع شده. همه ما بارها رانندگان مرد حرفه‌ای را دیده‌ایم که تصادف‌های خطرناکی داشته‌اند و فاجعه به بار آورده‌اند. اتفاقاً خانم‌ها به دلیل این که بیش‌تر احتیاط می‌کنند، کم‌تر در معرض تصادفات هولناک هستند. اما متأسفانه عده‌ای از آقایان تصور می‌کنند تمام جاده در اختیار آنان است و در بعضی موارد به قوانین و مقررات توجه چندانی ندارند.

از سایر همکاران خانم‌تان در کشور اطلاعی دارید؟

من تاکنون در مورد خانم دیگری که راننده تریلی باشد چیزی نشنیده‌ام، اما می‌دانم در شهر تهران خانمی راننده اتوبوس واحد و خانم دیگری راننده اتوبوس بین شهری در مسیر تهران-اصفهان هستند که برای همه آن‌ها هم آرزوی موفقیت می‌کنم.

بزرگ‌ترین آرزوی شغلی‌تان چیست؟

دلم می‌خواهد یک تریلی برای خودم داشته باشم؛ در آن صورت فرقی برایم نمی‌کند که در کدام قسمت از کشور با آن رانندگی کنم، چون عاشق رانندگی هستم و از این کار لذت می‌برم.

سخن پایانی‌تان را بگویید؟

از حاج آقا علی اصغر میرزاده رئیس انجمن صنفی رانندگان ناوگان حمل کالای جاده‌ای مراغه کمال تشکر و قدردانی را دارم که در موفقیت من نقش به‌سزایی داشته‌اند.

۷ خطر برای مردان بالای ۴۰ سال

چل چلی!

چل چلی را همه دارند ولی بیش تر به مردان منسوب است چون آن‌ها در این سن و سال دچار تحولاتی اساسی می‌شوند، هم در روح و هم در جسم و این وظیفه خانواده‌هاست که با فردکنار بیایند تا این روزها را سر کنند.

اگر بخواهیم از زاویه دید علم پزشکی بررسی کنیم باید گفت دلایل عمده مرگ و میر مردان در دوران میان‌سالی و پس از آن عبارتند از: بیماری‌های قلب - عروقی، سرطان، جراحات غیر عمدی، سکتہ مغزی، دیابت، بیماری‌های تنفسی، خودکشی و آلزایمر.

البته فراموش نکنید میان‌سالی همان چل چلی است پس آقایان و خانم‌ها باید بدانند برای کاهش خطر مرگ در اثر این عوامل، از ۷ عامل زیر دوری کنند.

تجرب و تنهایی

بررسی‌های متعدد نشان می‌دهند که مردان متأهل به‌ویژه در دهه ۵۰، ۶۰ و ۷۰ زندگی خود از سلامتی بیش‌تری برخوردارند و میزان مرگ و میر آن‌ها نسبت به مردانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، جدا شده و یا همسران آنان فوت کرده‌اند، کم‌تر است. خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی - عروقی در مردانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، سه برابر بیش‌تر از سایر مردان است. بعد از ۵۰ سالگی وضعیت سلامتی مردان جدا شده نسبت به مردان متأهل به سرعت افت می‌کند.

چه رازی در حلقه ازدواج نهفته است؟

تحقیقات نشان می‌دهند که ازدواج، استرس و افسردگی را کاهش داده و در نتیجه از ابتلا به بیماری‌های مزمن پیش‌گیری می‌نماید. مردان غیرمتأهل معمولاً عادات غذایی نامناسبی را دنبال می‌کنند، کم‌تر به پزشک مراجعه می‌کنند و رفتارهای پرخطر بیش‌تری دارند. البته متخصصان معتقدند که مجرد بودن بهتر از ازدواج و روابط ناموفق است. ازدواج در مردان بالای ۲۵ سال موجب افزایش طول عمر می‌شود و هر چه مدت ازدواج طولانی‌تر باشد، اثرات مثبت آن بر سلامتی بیش‌تر است.

اثرات منفی سیگار بر کسی پوشیده نیست، اما با افزایش سن این عوارض تشدید می‌شوند. مردان سیگاری بالای ۶۵ سال، دو برابر بیش‌تر از سایرین در اثر سکنه مغزی جان خود را از دست می‌دهند. مصرف سیگار عامل ۹۰ درصد از موارد ابتلا به بیماری‌های مزمن انسدادی ریوی (چهارمین دلیل مرگ در میان مردان و عامل ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد سرطان ریه) است. همچنین سیگار موجب افزایش خطر ابتلا به آلزایمر (ششمین علت مرگ) می‌شود. ترک سیگار در سالمندان بسیار کم‌تر از جوانان سیگاری مشاهده می‌شود. صرف‌نظر از سنی که اقدام به ترک سیگار می‌کنید، خطر بیماری‌های قلبی بعد از یک سال به نصف می‌رسد. خطر سکنه مغزی، بیماری‌های ریوی و سرطان نیز به سرعت کاهش می‌یابد.

تغذیه نامناسب

تغذیه نامناسب با بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان (اولین علت مرگ در مردان بالای ۴۰ سال) در ارتباط است. مردان جوان اغلب از گوشت قرمز، غذاهای آماده و میان‌وعده‌های ناسالم استفاده می‌کنند که منجر به افزایش وزن، کلسترول بالا و پرفشاری خون می‌شود.

براساس آمار مرکز پیش‌گیری و کنترل بیماری‌ها، در فاصله سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰، چاقی مردان از ۲۷،۵ درصد به ۳۵،۵ درصد رسیده است.

انجمن رژیم‌شناسان آمریکا برای مردان بالای ۵۰ سال کم‌تحرک، روزانه ۲۰۰۰ کالری و برای مردان فعال، ۲۴۰۰ کالری انرژی توصیه می‌کند.

عدم دقت در رانندگی

تصادفات اتومبیل معمولاً در میان مردان بیش‌تر از زنان مشاهده می‌شود و مرگ ناشی از این حوادث در دهه ۵۰ و ۶۰ زندگی مردان دو برابر زنان است. صدمات غیر عمدی اولین علت مرگ در مردان ۴۰ تا ۴۴ سال، سومین علت در مردان ۴۵ تا ۶۴ سال و هشتمین دلیل در مردان بالای ۶۵ سال است. در مردان میان‌سال، مرگ بیش‌تر ناشی از خوابیدن پشت فرمان، تجاوز از سرعت مجاز، تصادفات در چهارراه‌ها و یا در نیمه‌شب می‌باشد. براساس مطالعات، مردان در دوره سال‌مندی رانندگی ایمن‌تری نسبت به دوران جوانی دارند.

اشعه مائوراء بنفش

براساس یافته‌های موسسه بین‌المللی پوست، مردان در سنین ۴۰ سال به بالا بیش‌ترین آسیب ناشی از اشعه مائوراء بنفش روبه‌رو می‌باشند. مردان دو برابر زنان به سرطان پوست مبتلا می‌شوند و در اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند و شش مورد از ده مرد ملانوما (کشنده‌ترین نوع سرطان پوست) در مردان بالای ۵۰ سال مشاهده می‌شود. مردان بیش‌تر از زنان تمایل به ورزش در محیط باز دارند، موهای کوتاه‌تری داشته و از پوشش کم‌تری استفاده می‌کنند. متأسفانه در این گروه سنی، بیماری‌های بدخیم به‌موقع تشخیص داده نشده و درمان نمی‌شوند، زیرا معاینات فردی و مراجعه به پزشک در این سنین کم انجام می‌گیرد. همچنین این مردان از عوامل محافظتی در برابر آفتاب استفاده نمی‌کنند و موارد بدخیم معمولاً در سنین بالای ۶۵ سال تشخیص داده می‌شوند.

افسردگی درمان نشده

در اقدام به خودکشی در مردان است. مردان اغلب افسردگی را با ناراحتی یکسان می‌دانند درحالی‌که شایع‌ترین علائم افسردگی عبارتند از: خستگی، خواب زیاد، آشفتگی، بی‌قراری، عدم تمرکز، تحریک‌پذیری و تغییر در اشتها یا خواب. متخصصان انسیتو ملی سلامت روان معتقدند که افسردگی در هر سنی قابل درمان است و اغلب بیماران به درمان پاسخ می‌دهند.

اگرچه زنان سه برابر مردان اقدام به خودکشی می‌کنند اما بر اساس آمارهای موسسه پیش‌گیری از خودکشی آمریکا، خودکشی در مردان اغلب به مرگ منتهی می‌شود. در سال ۲۰۰۹، ۷۹ درصد کل موارد خودکشی به مردان اختصاص داشت. میزان خودکشی در مردان بالای ۶۵ سال افزایش می‌یابد (هفت برابر زنان در همین سنین). بیش‌از ۶۰ درصد مرگ‌های ناشی از خودکشی به دلیل افسردگی شدید می‌باشد. دوری از جامعه و از دست دادن همسر از دیگر عوامل موثر

چندراز سلامتی برای مردان ۴۰ ساله

وقتی به سن ۴۰ سالگی می‌رسید، باید بیش‌تر مراقب سلامتی خود باشید و برنامه‌ای برای سلامت و شادمانی ۵۰ سال آینده خود داشته باشید. ماسه‌رازا که در این راه به شما کمک می‌کند، بیان می‌کنیم.

۱- از چربی‌های مضر بر حذر باشید:

محققان نشان داده‌اند که چربی‌های ترانس و چربی‌هایی که در فست‌فودها مخفی شده‌اند کلسترول LDL را در بدن افزایش می‌دهند. افزایش کلسترول LDL خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. حتی بدون چربی‌های ترانس، با افزایش سن در مردان، سطح کلسترول بالا می‌رود و خطر بیماری قلبی افزایش می‌یابد. مصرف چربی‌های سالم مانند چربی‌های امگا ۳ که در ماهی، روغن بذر کتان و گردو، راه مناسبی برای حفاظت از بیماری‌های قلبی است.

۲- از ناتوانی جنسی مصون بمانید:

ناتوانی جنسی در مردان مسن‌تر در بسیاری از موارد علت فیزیکی دارد و برخی اوقات به‌علت کم شدن جریان خون کافی در اندام‌هاست. سیگار موجب تنگ شدن عروق می‌شود. همچنین ورزش را فراموش نکنید و در مورد داروهایی که مصرف می‌کنید با پزشک خود مشورت کنید، چون برخی از داروهای فشار خون یا افسردگی می‌توانند ناتوانی جنسی را تشدید کنند.

۳- یک معاینه‌ی پروستات داشته باشید:

در سن ۴۰ سالگی، غده‌ی پروستات شروع به رشد ناگهانی می‌کند. به این حالت، بزرگ شدن خوش‌خیم پروستات گفته می‌شود که در اثر نوسان سطوح هورمونی ایجاد می‌شود. اگر شب‌ها برای ادرار کردن زیاد از خواب بیدار می‌شوید یا برای ادرار کردن با مشکل مواجه شده‌اید، ممکن است دچار بزرگ شدن خوش‌خیم پروستات شده باشید. اما نگران نباشید. بزرگ شدن خوش‌خیم پروستات، سرطان نیست و به‌ندرت تهدیدکننده‌ی حیات فرد است.



طراحی باز در این جا اجازه می دهد طرح رنگی از آشپزخانه به درون اتاق نشیمن بیرون انداخته شود و در نتیجه کل فضا یکپارچه احساس شود.

زندگی بدون دیوار

مترجم: بهاره یوسفی
منبع: home-designing.com

۶۶

زندگی بدون دیوار دارای مزایایی زیادی است. چه دیوارهایی که انسان ها بین خودشان با اطرافیان می کشند و چه دیواری که بین اتاق نشیمن و آشپزخانه خود برپا می کنند. خانه ای که نقشه باز و بدون دیوار دارد این احساس را به فرد می دهد که گزینه های بیش تری برای طراحی داخلی در اختیار دارد. اگر داری خانه ای با چنین فضایی هستی شاید این تصاویر بتواند الهام بخش شما باشد.

سبک سالم زندگی



در این نوع طراحی از هر سانتی متر فضای خانه استفاده شده است و نشان می دهد که حتی در یک فضای کوچک می توان چه مقدار مبلمان را جا داد.



بافت و شالوده، در این آپارتمان مردانه چیزی است که واقعا آن را برجسته می سازد. از سقف تا فرش موین کف اتاق. دوست دارید همه سطوح را آزمایش و لمس کنید.



در این آپارتمان به جای این که آشپزخانه کاملا باز و هویدا باشد از نیمچه دیواری استفاده شده است؛ استراحت در اتاق نشیمن به معنی زل زدن مستقیم به درون آشپزخانه نیست.



۱. شکل

نقطه ها، خط را تشکیل می دهند و خط شاخص شکل است؛ به خط بیرونی یک شیء، محیط می گویند. در طراحی، ۳ شکل اصلی وجود دارد: مربع، دایره و مثلث متساوی الاضلاع. هر یک از این ۳ شکل دارای ویژگی هایی مخصوص به خود است و به هر یک از آن ها حالت و خصوصیتی نسبت داده شده است، که یا به علت شکل ذاتی آن ها بوده، یا واکنش دستگاه فیزیولوژیکی روانی انسان ها و یا به دلیل تعبیر خاص فرهنگی.

* آذر ۱۳۹۳ / دوره جدید / شماره چهارم *

سبک سالم

۵۶



۲. فضا

در این جا فضا محدوده‌ای است که در دسترس کاربران قرار گرفته است. در طراحی داخلی، استفاده موثر از فضا و ارتباط آن با محیط بسیار مهم است. در طراحی داخلی باید رابطه درست انسان با فضا تعریف شود و در چیدمان وسایل دسترسی و میزان کاربری آن‌ها مدنظر قرار گیرد.



خطوط صاف این آپارتمان نگاه شما را مستقیماً به بالکن شیک و مطابق مد روز آن سوق می‌دهد.



این فرش راه‌راه شورون، یک حس زنانه به این خانه‌ی بدون دیوار بخشیده است.



یک کاناپه کوچک، ترکیبی عالی برای این خانه‌ی عروسی است.



استفاده از رنگ سفید برای دیوارها، کابینت‌ها و حتی سقف باعث می‌شود این فضای باز، بزرگ‌تر به نظر برسد.



یک کاناپه زیبا اگر در جای مناسب قرار گیرد می‌تواند نقش دیوار را بازی کند.



زمانی که برای جداسازی فضای آشپزخانه از اتاق نشیمن دیواری وجود ندارد، نصب یک لوستر روش خوبی برای نشان دادن جایی است که میز غذاخوری قرار می‌گیرد.

۳. بافت

بافت مشخصه‌ای از یک شیء است که با لمس کردن یا دیدن، حس می‌شود. بافت می‌تواند نرم یا خشن، مسطح یا برجسته، زبر یا مخملین باشد. در طراحی، بافت معمولاً بسته به عملکرد فضا تغییر می‌کند. چه بسا طراحی یک خانه نیازمند سطوحی نرم و منعطف باشد، اما فضای داخلی یک مکان عمومی چنین سطوحی را برنتابد.



۴. رنگ

رنگ یکی از خواص بصری اصلی است. در واقع هر چیدمانی از طریق رنگ معنای باید. همچنین رنگ نشان دهنده خصلت های روانی و روحیات افراد است. به کمک آن به آسانی می توان شرایط ذهنی مناسب را برای فضاهای مختلف به وجود آورد. مثلاً رنگ های مناسب اتاق خواب، رنگ های ملایم و سردی هستند که احساس آرامش را منتقل می کنند.



۱۶ در این طراحی آشپزخانه و اتاق نشیمن تفکیک نشده به نظر می رسد اما در این خانه برای جدا کردن فضاهای عمومی خانه از اتاق خواب های شخصی از دیوارهای شیشه ای استفاده شده است که خیلی زیبا، مدرن و امروزی است.



۱۷ اگر کاناپه ای به این زیبایی در خانه دارید شاید بخواهید که مهمان هایی که برای شام دعوت کرده اید نیز آنها را ببینند.



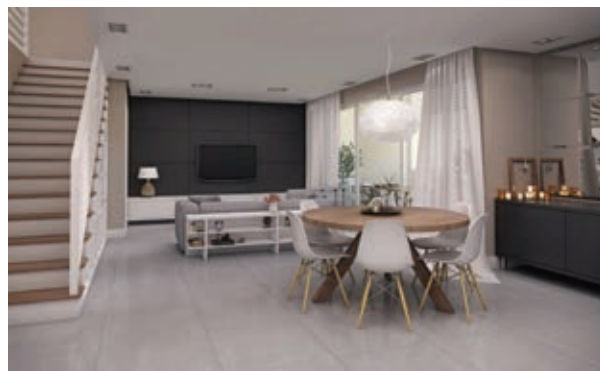
۱۸ ممکن است نتوانید چهار نفر را روی این کاناپه کوچک جا دهید اما لازم نیست همه دوستانتان را با هم به آپارتمان کوچک خود دعوت کنید.



۱۳ لوسترهای سقفی آویزان و تابلوهای هنری دیواری و یک کانتر آشپزخانه تمام چیزی است که این خانه را بزرگ تر و باز تر جلوه می دهد



۱۴ سفیدروی سفیدروی خاکستری یک دستورالعمل عالی برای بزرگ و مدرن نشان دادن یک فضای کوچک است.



۱۵ در این طراحی یک تکه فرش جایگزین دیوار شده و باعث شده فضاهای خانه جدا و متفاوت به نظر برسند.

“

۴. نور

نور وسیله دیدن و از مهم ترین عواملی است که برای تعریف یک فضا به کار می رود. بدون نور، نه فضا معنی پیدا می کند و نه رنگ و بافت را می توان احساس کرد. نور جلوه ای دیگر به فضا و اشیا و ریتم خلاقانه ای به آن ها می بخشد. به طور مثال در فضای یک خانه، غذاخوری باید نور ملایم و گرمی داشته باشد. استفاده از این گونه اصول و نکات که اشاره ای کوتاه به آن ها شد در آرایش مکان زندگی ما بی شک

غذایی از بادمجان سبزی سرشار از آهن	دیفینه خوراکی از شیر	ردیف توجه	مونس	آب منجمد حرف انتخاب	جانب	غذای شب عید پایتخت آتروش
منبع دینی ارزش	علم آموزی کارگاه نقاشی	ثابت ماندن زالزالک وحشی	کتاب مقدس هندوان تصویر	همچنین شبکه دار		
شمار باریک	آمریکایی پولی که سر عروس ریزند	پراکندن	پیامبر نقاش رمق آخر		درختک تازه رویده	
ابر سردوشی پیشین	از غذاهای ایرانی لباسی بافتنی			برج کج فرانسه آغاز		
نشانه شانه ستور	خوداکی پاسفره ای			سبزی سالاد واحد شمارش مغازه خروس مازنی اندازه		
تکیه دادن روبرو	خاک سرخ نوعی دوختن لباس			برادری پزشک سودای ناله کفش روستایی		
آدم کشی به مراد دل نرسیدن	قدرت همسر رایین هود	زیارت خانه خدا خشکی وسط دریا درخت تسبیح	مؤسس وضع حمل			
اداره بهداشت عمومی	از البسه زنانه نراکت	زن باردار عضو تنفسی				
شهر کلام افسوس بیماری	از وسایل آرایشی چوب خوشبو			واحد سنجش آدم بی مزه		
سارقین تعهد	پایتخت کوبا			زائوتربان واحد سطح		
		از نام های زنانه				

زندگی سالم

پس از حل کامل جدول با قرار دادن حروف مورد نظر در خانه های شماره دار به رمز جدول که از هنرهای بانوان است دست می یابید .

۵	۴	۳	۲	۱
		۹	۸	۷

طراح: مسیب اقرلو

چگونه هزینه های فصل پاییز را کاهش دهیم

در فصل پاییز هزینه های جدیدی اضافه می شود؛ از جمله افزایش قبض برق و گاز، هزینه های مدرسه و برنامه های آموزشی کودکان، و لباس های گران تر در این فصل سرد. نباید بگذاریم این هزینه ها کمر شکن شود! در این چند روش ساده می آموزید که چگونه بخشی از مخارج این فصل را کم کنید.



تفریحات ورزشی تان را در محیط باز انجام دهید.

شاید فصل استخر رفتن گذشته باشد، اما پاییز نیز فصلی مناسب برای ورزش های بیرون از خانه است. چرا پول اضافه برای باشگاه رفتن بپردازید وقتی می توانید از هوای عالی لذت ببرید؟ خود را متعهد کنید که در هفته چند بار (ترجیحا در ساعات روزهای مشخص) به پیاده روی و یادوبدن بروید. می توانید به پارک های محله خود سر بزنید و از وسایل ورزشی آن استفاده کنید.

در تفریحاتتان صرفه جویی کنید.

راه های جدید و مفرحی برای گذراندن اوقات فراغت تان پیدا کنید. پارک، از بهترین گزینه ها برای گردش در پاییز است و معمولا هزینه ورودی ندارد و همچنین تفریحی خانوادگی و دوستانه است.

همه مهم تر، مکان های توریستی بسیار خلوت می شوند. اما زیاد طولش ندهید! اکثر این تخفیفات برای بازه زمانی کوتاهی صورت می گیرد. چمدان ها و لوازم سفر نیز اصولا در پاییز حراج می شوند، بنابراین پاییز، بهترین فصل برای خرید اینگونه وسایل است.

در هزینه های اتومبیل صرفه جویی کنید.

چک کردن روغن ماشین و باد چرخ ها در کاهش هزینه های خودرو بسیار موثر است. حتما از مایع ضد یخ استفاده کنید. مایع برف پاک کن شیشه اتومبیل را حتما چک کنید. اکثر اینها مواردی است که خودتان به تنهایی و با صرف هزینه ای جزئی از عهده انجام آن بر می آید.

هنر و خلاقیت خود را به نمایش بگذارید.

شما می توانید برخی از زیباترین تزیینات دکوراسیون های پاییزی را در طبیعت پیدا کنید و بهترین نکته آن، مجانی بودنشان است! اگر قاب عکسی دارید که خالی و بلا استفاده است، از آن برای قاب کردن برگ های زرد و نارنجی پاییزی استفاده کنید و باز گل و برگ های خشک پاییزی برای پشت در خانه حلقه گل بسازید. می توانید کاج هایی را در سبد قرار داده و میزتان را با آن تزیین کنید. سایت هایی مثل www.pinterest.com ایده های بسیار جالبی در این زمینه در اختیارتان می گذارد.

خانه تان را در برابر تغییرات دما عایق کنید.

قبل از آنکه دمای هوا افت پیدا کند، به فکر عایق کردن خانه تان باشید. عایق کردن درب و پنجره های خانه، در کم کردن هزینه های گرمایشی خانه، به شما کمک بزرگی خواهد کرد. همچنین چک کردن عایق پشت بام و تمیز کردن آن از مشکلات احتمالی پیشگیری می کند. مطمئن باشید رسیدگی به این موارد آرامش فکری قابل توجهی برایتان خواهد داشت و منزلتان را برای این فصل آماده خواهد ساخت.

در خانه آشپزی کنید.

بیرون از خانه شام خوردن با دوستان را کمتر کنید. بگذارید با خود رو راست باشیم. بیرون غذا خوردن خرج دارد! علاوه بر این، با سرد شدن هوا و کوتاهتر شدن روزها بهتر نیست در جای دنجی مثل خانه با دوستان و اقوام دور هم جمع شویم و شام بخوریم؟ برای خرید مواد غذایی بصورت تفریحی با دوستان به فروشگاه های محلی بروید. آشپزی در این فصل نه تنها شیوه ای است عالی برای چشیدن طعم پاییز، بلکه در کاهش هزینه ها به طرز قابل توجهی موثر است.

از شهر خارج شوید.

تایستان به سر رسید، اما به این معنا نیست که بهترین سفرهای امسال تان هم تمام شود. پاییز فصلی ایده آل برای خارج شدن از شهر است زیرا هزینه های وسایل حمل و نقل کاهش می یابد، دمای هوا کم شده و اکثر افراد در خانه می مانند، و از

استفاده‌های متعدد از قالب یخ

از قالب‌های یخ می‌توان استفاده‌های متنوعی کرد. به‌طور مثال، برخی مواد غذایی با چاشنی‌ها را می‌توانید در این قالب‌ها منجمد کنید و در مواقع نیاز از آن‌ها استفاده کنید.

رب گوجه‌فرنگی

رب گوجه‌فرنگی را با قاشق غذاخوری درون قالب‌ها بریزید و آن‌ها را فریز کنید. این کار موجب می‌شود ماندگاری رب بیش‌تر شود. در ضمن، نیازی نیست در شیشه، قوطی و در یخچال آن‌ها را نگهداری کنید. هم‌فضای درونی یخچال خالی می‌شود و هم این‌که در مکعب‌های کوچک، رب در اختیار دارید.

آب مرغ / گوشت / سبزیجات

یکی از روش‌های بسیار جالب برای ذخیره آب گوشت، مرغ یا سبزیجات این است که آن‌ها را درون قالب‌های یخ بریزید و در فریزر قرار دهید. مکعب‌های این عصاره‌ها را در سوپ یا هر نوع غذای دیگری که به آن نیاز دارید می‌توانید استفاده کنید.

سبزیجات در روغن

اگر وقت یا جای خشک کردن سبزی را ندارید یا اصلاً این کار را دوست ندارید، می‌توانید به‌روش دیگری این سبزیجات را نگهداری کنید. آن‌ها را خرد کنید و به‌همراه روغن درون قالب‌های یخ بریزید. می‌توانید این سبزیجات را درون آب برنج یا پاستا بریزید تا یخشان باز شود و سپس آبکش کنید.

میوه‌های منجمد

برای این‌که آب میوه‌هایی که قرار است برای مهمانان سرو کنید را تزئین کنید، می‌توانید میوه‌های خوش‌طعم و کوچک را با آب در قالب‌ها بریزید و آن‌ها را در فریزر بگذارید تا یخ ببندند. این مکعب‌های میوه‌دار را درون لیوان‌های آب میوه بیندازید.



ده ایده ساده برای داشتن باغ گیاهان خانگی

یک مزرعه پی.وی.سی

منبع: elledecor.com مترجم: بهاره یوسفی

برخی افراد فکر می کنند که پرورش گیاه در داخل خانه تنها برای افرادی میسر است که دارای فضای زیاد در خانه باشند، اما این درست نیست. حتی اگر شما در آپارتمانی زندگی می کنید که هیچ فضای بیرونی ندارد هم می توانید گل و گیاه خود را پرورش دهید.



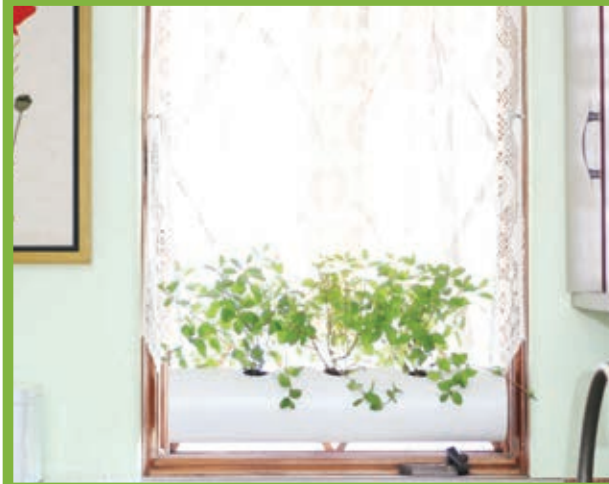
پالت دیواری

این یک شیوه عالی برای درست کردن یک دیوار زنده است که می توانید آن را با هر نوع گیاه سبزی و هر سبزه یا طراوتی که باعث شادی شما می شود پر کنید. ساخت این ایده تنها به یک پالت یا صندوق چوبی و مقداری گیاه نیاز دارد و نتیجه؟ یک نقاشی زنده پر طراوت ساخت دست خود شماست.



یک کتابخانه برای گیاهان

چه کسی گفته که برای پیدا کردن باغ فانتزی خود باید از خانه خارج شوید؟ پروژه ای که اکنون به شما پیشنهاد می دهیم بسیار دشوار تر و زمان برتر است، اما زیبایی آن هم چندین برابر است. با وصل کردن یک سری میله به قفسه های کتاب انتقال باغ به درون اتاق نشیمن امکان پذیر می شود.



مزرعه پی.وی.سی

کلید موفقیت در داشتن یک گیاه که در طول سال رشد داشته باشد بسیار ساده است: نور. اما حتی اگر شما یک پنجره آزاد داشته باشید مشخص کردن این که چگونه گیاهان خود را در کنار هم جمع کنید به مهارت خاصی نیاز دارد. ما به شما یک راه حل عالی برای سر و سامان دادن به شلوغی ها پیشنهاد می کنیم که نیاز به استفاده از یک لوله پی.وی.سی چهار اینچی و کمی وقت و دقت برای ایجاد یک باغچه مصور زیبا به اندازه پنجره شما و با گیاهان طبیعی دارد.



باغچه گیره لباسی

این باغچه ساخته شده از گیره لباس های چوبی قدیمی و زنگ زده یک روش عالی برای نمایش کلکسیون گیاهان شماست. این ها برای گیاهانی که دارای گلدان های کوچک هستند مانند رزماری یا پیازچه مناسب است. برای این کار لازم است چند بسته گیره لباس چوبی تهیه کنید با کمی رنگ شکلی زنگ زده و کهنه به آن بدهید. ظروف کوچک تهیه کنید و گیره ها را به لبه آن وصل کنید و گیاه مورد نظر خود را درون آن بکارید.



باغچه دیواری

اگر شیوه و سبک خانه شما مد قرون وسطایی است و نه مدرن و امروزی گلدان‌ها را به دیوار آویزان کنید. قوطی‌های حلبی گالوانیزه را به یک سازه نرده‌ای ساخته شده از چوب متصل کنید و برای داشتن یک باغ مینیاتوری در داخل خانه آن‌ها را به دیوار بزنید.



گلدان‌های خود کفا

یک روش بسیار عالی برای این که گیاهان خود را نه تنها زنده بلکه شاداب و زیبا نگه دارید، ساخت این گلدان‌های خود کفاست که خود را آب‌پاری می‌کند و یک روش بسیار عالی برای باغبان‌های تنبل است که تمام طول زمستان از داشتن سبزی‌های تازه لذت ببرند. بهتر از آن این که تنها چیزهایی که برای ساخت چنین گلدان نیاز است چند بطری دهان باریک و چند بطری دهان گشاد است.



باغ‌های آویزان

دلتن یک باغ پنجره‌ای می‌خواهد اما طاقچه جلوی پنجره ندارد. یک راه‌حل عالی هم برای شما داریم. از قوطی‌های باقی‌مانده قهوه برای ساخت باغ آویزان خود استفاده کنید. این طرح برای آشپزخانه‌های کوچک عالی است.



باغ لیوانی

آب‌امی خواهید مقدار زیادی گیاه را به راحتی در دسترس داشته باشید؟ این جا راه‌حل پنجره‌ای دیگری داریم: گیاهان خود را در لیوان‌های شفاف بکارید و از یک جالباسی جلوی پنجره آویزان کنید.



باغچه با قوطی

اگر شیشه دهان گشاد در دسترس ندارید؟ از قوطی‌های کوچک کنسرو استفاده کنید که به همان اندازه بامزه و جالب هستند. برای زیباتر شدن آن‌ها از تکه‌های باقی‌مانده کاغذ دیواری استفاده کنید.



سبزی به جای مربا

شیشه‌های دهان گشاد شاید بی‌مصرف به نظر برسند، اما آن‌ها ساخته شده‌اند که بعد از تمام شدن مرباها، یک باغچه گیاهان آپارتمانی در آن‌ها درست کنیم.

برای همه پاپوش درست کنید به راحتی !



بافتنی یک هنر و یک سرگرمی فوق العاده است که در بین اقشار مختلف جامعه گاهی به عنوان یک حرفه و گاه به عنوان سرگرمی انجام می شود.

بافتنی با بافتنی گونه ای از صنایع دستی است که با بافتن نخ و تبدیل آن به پارچه انجام می شود. در بافتنی، نخ ها به صورت حلقه هایی درهم تنیده می شوند. بافتنی هم از طریق دست و هم ماشین انجام می شود و سبک ها و مدل های گوناگونی دارد. این تفاوت در گونه نخ ها و هم چنین ضخامت میل بافتنی است.

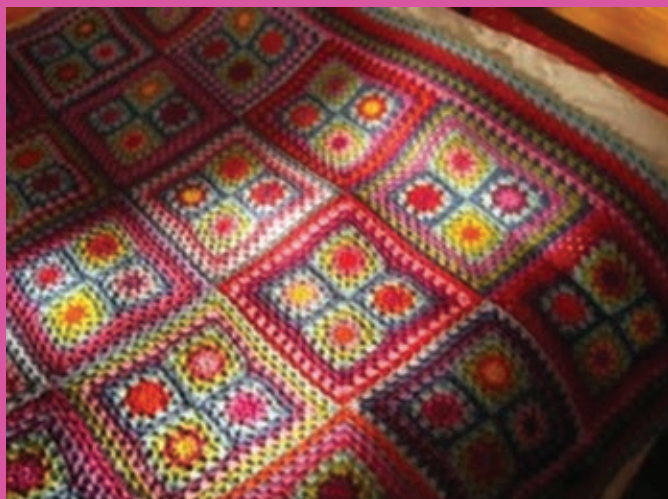
حالا که فصل سرما آغاز شده است خانم ها دلشان می خواهد چیزی سر بیندازند و بافتنی بیافند.

به همین دلیل ما آموزش بافتنی را از ابتدا با شما آغاز می کنیم و اگر در این راه همراه ما باشید، می آموزید شال، کلاه، دستکش و زاکت ببافید و مدل های قشنگی یاد بگیرید.

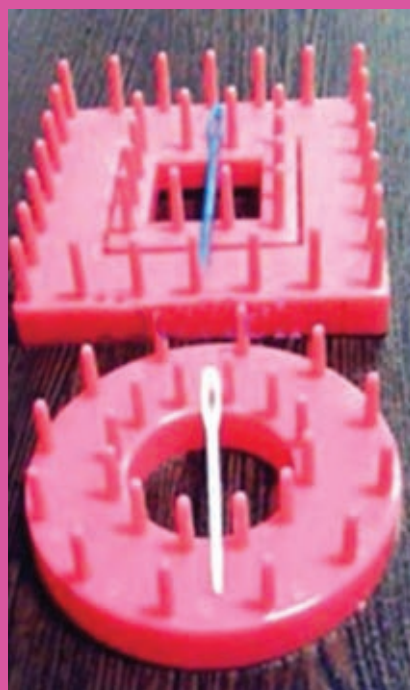


آموزش پاپوش بافتنی زنانه که در این جامی خوانید، هم ساده است و هم کوتاه و جذاب. این پاپوش بافتنی زنانه که شکل و شمایل سنتی و گیوه مانند دارد، تشکیل شده از ۶ مربع موتیف بافتنی. برای بافت این پاپوش زنانه از ساده ترین نوع بافت استفاده شده است. فقط کافی است چندتایی از این مربع های بافتنی ببافید.

موتیف گل سازی دستگاهی عجیب



با موتیف گل ساز دیگر بهانه‌ای برای نداشتن وجود ندارد. با این دستگاه طعم شیرین بافتنی را با کمترین امکانات تجربه کنید. کار با موتیف ساده است. موتیف گل ساز، در واقع شامل سه عدد دستگاه است: دو عدد موتیف مربعی که داخل هم قرار می‌گیرند و یک موتیف دایره‌ای، هم چنین دو عدد قلاب مخصوص.



موتیف گل سازی ترکیبی از یک دستگاه جادویی است که می‌توان با آن، گل‌های بافتنی مربع شکل تولید کرد و با ترکیب چند قطعه باهم گل‌های جدیدی به وجود آورد، این دستگاه یک قالب آماده دارد که می‌توان چند قطعه را روی آن قرار داد. این وسیله شامل هفت قطعه می‌باشد که می‌توان با آن‌ها به صورت تکی و یا ترکیبی گل‌های بافتنی ایجاد کرد!

شما باید برای بافت پاپوش بافتنی زنانه ۶ جفت مربع بافتنی ببافید و به هم متصل کنید:
دو مربع برای پاشنه و قسمت پنجه - دو مربع برای کف پا - دو مربع برای کناره‌های پاپوش بافتنی زنانه.
برای وصل کردن آن‌ها از زنجیره‌های ساده استفاده کنید. طول و عرض مربع‌ها بستگی به سایز پای شما دارد.
برای این که طول و عرض مربع‌های بافتنی مورد نیاز برای پاپوش بافتنی زنانه را به دست آورید طول پای خود را اندازه بگیرید و قطر و طول و عرض مربع را بر اساس پای خود به دست آورید. برای درک بهتر به آخرین تصویر که اتصال مربع‌های پاپوش بافتنی زنانه را نشان می‌دهد، نگاه کنید.



بعد از اتصال قطعه‌های بافتنی با زنجیره‌های ساده، پاپوش بافتنی آماده‌ی استفاده است. در نظر داشته باشید که تعداد قطعات بافتنی برای هر اندازه پای ثابت است فقط اندازه‌ی آن‌ها تغییر خواهد کرد.



این آموزش ایده‌ی خوبی برای بافت انواع پاپوش بافتنی و حتی پارچه‌ای است. از آن استفاده کنید.

آسایشگاه سالمندان صادقیه اصفهان



مؤسسات
خبریه منبع
درآمد نیست

کریم پوستی

مدیر عامل دومین سرای خیریه نگهداری سالمند کشور، در گفت و گو با نسل فردا با بیان این که خیریه صادقیه به هیچ گروه سیاسی وابسته نیست و صرفاً به نگهداری سالمندان نیازمند اختصاص دارد، به دغدغه‌های خیریه‌ها از جمله آسایشگاه سالمندان صادقیه اشاره کرده و می‌گوید: جای تعجب دارد که به مؤسسات خیریه به چشم محلی درآمدزا نگاه می‌شود، در حالی که باید صراحتاً اعلام کنیم این مراکز نه هتل عباسی است نه تجارت خانه، خیریه از نامش پیداست که تکیه‌گاهی برای نیازمندان است، نه درآمد دارد نه می‌تواند کمک‌های مردمی را صرف هزینه‌های سرسام‌آوری نماید که می‌شود با حمایت‌های دولتی سایه‌سنگینشان را کنار برد. پوستی برخی مشکلات دست و پاگیر را نیز یادآور می‌شود و ادامه می‌دهد: هزینه‌های تصاعدی ارزیابی شده آب و گاز، مالیات، ارزش افزوده و جریمه‌های مازاد بر مصرف این مؤسسات، همه و همه گرهای

صادقیه اصفهان دومین آسایشگاه بزرگ کشور

زهرافایی‌نیا

هر قدر از عطف و روحیه نیکوکاری ایرانیان سخن بگوییم باز هم کم است، گروه‌های مختلف کوچک و بزرگ در سراسر کشور در قالب انجمن‌های خیریه گرد هم جمع می‌شوند تا گره بسته‌ایی از کار خلق بگشایند، آن هم بدون سرسوزن چشم‌داشتی. خیرینی که رنج هم‌نوع خود را بر نمی‌تابند، دست و آستین بالا زده و هر یک در حد توان یاری‌رسان نیازمندان می‌شوند، جمعی مدرسه می‌سازند، گروهی خیرین سلامت، دسته‌ایی نیکوکاران گمنام علم و دانش و مجمعی دست به دست هم می‌دهند و مکانی را برپا می‌کنند تا از سالمندان بی‌بضاعت نگهداری کنند. سرای سالمندان صادقیه اصفهان، در سال ۱۳۵۴ باز بر بنایی بالغ بر ۱۲ هزار متر مربع در چهار طبقه شامل یک بخش مردان - دو بخش زنان و بخش تأسیسات و ۲۰ هزار متر فضای سبز، با هدف نگهداری از سالمندان تأسیس و راه‌اندازی گردید. مؤسسه خیریه صادقیه در حال حاضر با مدیر عاملی حاج کریم پوستی به صورت هیئت امنایی اداره می‌شود، این مرکز که پس از سرای خیریه سالمندان کهریزک تهران دومین آسایشگاه خیریه بزرگ کشور محسوب می‌شود با بخش‌های مختلف درمانی از جمله درمانگاه چشم پزشکی، گوش و حلق و بینی، رادیولوژی، فیزیوتراپی، زنان، دندانپزشکی و مشاوره روانه پزشکی، به ارائه خدماتی جهت تأمین آسایش و سلامت سالمندان می‌پردازد. جمعیت فعلی سرای سالمندان صادقیه بالغ بر ۴۰۰ نفر (یک سوم مرد و دو سوم زن) می‌باشد.

هنوز سراغ فرزندان خود را

می گیرند!

پس از هزاران راه رفته، هزاران درد و رنج و غصه، هزاران خون دل خوردن و هزاران دیگر ... اینک دستت را می گیرند و به این خانه می آورند تنها به یک بهانه، زندگیمان مملو از دغدغه است. دلش می خواهد ساعت ها کنارش بنشینم و به هزاران حرف مانده در گلویش گوش دهی، نگاه هایش گواه طوماری از تراژدی های ناگفته است، بهرغم بی مهری فرزندان باز هم دل نگرانان است و سراغ آن ها را از ما می گیرد، هر چند حالا دیگر از این که به این خانه آمده غم زده نیست اما هم چنان آرزویش بودن در کنار خانواده واقعی است. تا آن جا که زمان مجالمان دهد پای صحبت یکایکشان می نشینیم، بیش تر از آن جهت که از زبان خودشان جویای احوالشان شویم.

وقتی آخرین دل خوشی، یک عروسک بی جان می شود!

در طبقه دوم نیز سری زدیم به اتاقی که چیدمانش توجه مان را به خود جلب کرد ... دل خوشی او یک عروسک بی جان است، عصرها باندیایی از حسرت در ایوان آب و جاروب شده صادقیه کنار باغچه پر از گل شمعدانی می نشیند و در رؤیاهای خود با نوه خیالیش ساعت ها حرف می زند، گه گاهی نیز از اطرافیان می خواهد تانوه اش را نوازش کنند ... راستی چرا باید آخرین دل خوشی یک عروسک بی جان شود؟ کمی آن طرف تر، در اتاق آن سسوی راهرو سه عروسک دیگر، نماد سه فرزندی است که سال های سال است آن ها را از وی جدا کرده اند، روزها پی در پی آمدند و رفتند اما خبری از بچه هایش نشد؛ تا این که برای زدودن درد فراغ این پیکره های بی جان خوش آب و رنگ را از اسباب بازی فروشی خرید و حالا با هر کدامشان ساعت ها حرف می زند بدون این که پاسخی بشنود ...



پس از هزاران راه رفته، هزاران درد و رنج و غصه، هزاران خون دل خوردن و هزاران هزار دیگر ... اینک دستت را می گیرند و به این خانه می آورند تنها به یک بهانه، زندگیمان مملو از دغدغه است!



خاطر بیش تری گام برداریم. وی با اشاره به این که این مراکز با اعتقادات مذهبی مردم شامل نذورات، سهم امام و سادات اداره می شود، خاطر نشان می کند: آیا انصاف است این مبالغ از مکانی که سر پناه نیازمندان سال خورده است و هیچ گونه درآمدی ندارد بابت هزینه های سرسام آور گاز و برق و جریمه و مازاد مصرف دریافت گردد؟

کاهش چشم گیر مرگ و میر در خانه های سالمندان

وی می گوید: میانگین هزینه نگهداری هر سالمند ماهیانه ۶۰۰ هزار تومان است که اکثرا توسط حمایت های مردمی و خیرین تأمین می گردد.

پوستی با اعلام این که در سال های اخیر آمار فوتی های سرای سالمندان صدقیه ۸۰ درصد کاهش یافته است بیان می کند: این سیر نزولی مرگ و میر در سالمندان به ویژه در این مرکز بیان گر افزایش بهداشت روحی - روانی، جسمی - معیشتی و همچنین توجه به نیازهای ضروری اعم از ارتقاء کیفیت غذا و رفاه حالشان است. عضو هیأت مؤسس صدقیه هم چنین از کاهش ۲۵ درصدی ارجاع سالمند به این مرکز خبر داد و می گوید: از آن جا که این مرکز حتی الامکان در بدو ورود به همراهان مشاوره های لازم را جهت بازگرداندن و نگهداری سالمند در جمع خانواده و نهایتا منصرف نمودنشان انجام می دهد، خوش بختانه با کاهش پذیرش مواجه است. کریم پوستی با بیان این که ۲۰ درصد سالمندانی که به این مؤسسه ارجاع داده می شوند با بیماری های متعددی مواجه هستند ادامه می دهد: پیرترین سالمند در این مرکز ۱۰۵ سال داشت که چندی پیش فوت شد. میانگین سنی حدود ۶۵ سال که ۲۵ درصد مجهول الهویه و تعدادی هم دارای خانواده هستند

کوری است که با توجه خیر خواهانه مسوولان به راحتی باز می شود. وی می گوید: مایه افتخار است که یاری گر دولت هستیم و توفیق خدمت شبانه روزی به توانمندان دیروز و ناتوانان امروز را داریم، اما از رؤسای بلند پایه نیز چشم داشت حمایت داریم.

سرزده باز دید کنند بعد قضاوت نمایند

مدیر عامل دومین سرای خیریه نگهداری سالمند کشور، در خصوص صحبت های مطرح شده پیرامون این آسایشگاه بیان می کند: در سرای صادقیه آن چه به عنوان ملاک و مبنا قرار می گیرد عاطفه و انسانیت است نه پول. نیازمند واقعی در این مرکز پذیرش می شود و ما معتقدیم تمامی انسان ها قابل احترامند. ما به شایعات اهمیت نمی دهیم زیرا هدفمان یاری رساندن به خلقی است که شاید آخرین در پیچه امیدشان بعد از خدا، این خانه باشد. پرداختن به حرف هایی که قطعا در میدان رقابت چنین اعمالی، بعید نیست، جز وقت گیر بودن نتیجه مثبتی دربر ندارد. از تریبون بی طرف و مردمی نسل فردا اعلام می کنیم که سرای صادقیه همه روزه پذیرای ملاقات و بازدید عموم است. عزیزان می توانند سرزده تشریف بیاورند و بعد نسبت به شایعات قضواتی خدا پسندانه داشته باشند.

مؤسسات خیریه با اعتقادات مذهبی اداره می شود.

کریم پوستی با اشاره به این که مؤسسات خصوصی در راستای پیروی از معنویات وارد عمل شده اند، ادامه می دهد: البته در وهله اول این امداد وظیفه دولت است اما بنا به سفارشات معظم له هر فردی که دارای شناسنامه ایرانی باشد باید در تمامی منابع و خدمات رفاهی کشور سهمیم گردد. از طرفی نیز تقاضای چنین مؤسساتی از دولت، حمایت های همه جانبه است. حداقل اگر بودجه ای در نظر گرفته نمی شود، حتی الامکان با عدم دریافت جریمه، مازاد مصرف، تصاعدی نویسی، مالیات سالیانه، ارزش افزوده، معاف از عوارض شهرداری شدن و ... یاری گر باشد، تا در راه خدمت رسانی با انبساط

اشاره به کمک های خودجوش مردمی خاطر نشان می کند: مایه افتخار است که متعلق به سرزمینی هستیم که مردمانی نیک اندیش و نیکوکار دارد، بدون شک مانیز باید امانت داران شایسته ای باشیم، خیریه سالمندان صادقیه نیز خود را موظف می داند کمک های مردمی را فقط صرف سالمندان نماید. وی همچنین به این نکته اشاره می کند که: مازاد کمک های خیرین به این آسایشگاه، به مؤسسات خیریه سالمند در نقاط دیگر شهر اهدا می شود. هم چنین کمک های نقدی نیز تماما برای امور سالمندان هزینه می گردد، حتی خرید جهیزیه و رسیدگی به ایام یا امور خیر دیگر با پولی که برای سالخوردهگان نذر شده را جایز نمی دانیم.

عاشورا در صادقیه

در روزهای غم انگیز تاسوعا و عاشورای حسینی، سالمندان این دل شکستگان خاموش نیز از یاداش ناله بر حسین (ع) بی نصیب نماندند، هیأت های عزاداری متعددی از جای جای شهر آمدند تا ضمن ذکر مصیبت عاشورا، با حضور خود در میان سالخوردهگان جسم و روحشان را با دعای خیر آن ها بیمه نمایند. حاج کریم پوستی مدیر عامل این آسایشگاه می گوید: توجه به نیازهای روحی و اعتقادات مذهبی سالمندان هریک در جای خود قابل اهمیت است. آن ها نیز مانند سایر افراد جامعه باید در شادی ها و مصائب اهل بیت (ع) سهیم شوند. وی با



نگاهی به فیلم‌های پاییزی سینمای ایران

سینما در تسخیر زنان

دامون رشیدزاده

در یک اتفاق بسیار خاص (حتی در سینمای جهان) در سینمای ایران همزمان چند فیلمساز زن، فیلم روی پرده سینما دارند. حتی می‌توان گفت که پاییز امسال سینما در تسخیر زنان بوده و به هر سینمایی که سر می‌زنیم حداقل یک فیلم از کارگردانان زن بر پرده نقش بسته است. مرضیه برومند کارگردان با سابقه سینما، فیلم «شهر موش‌ها ۲» را در حال اکران دارد که این فیلم توانسته بیشترین فروش تاریخ سینمای ایران را از آن خود کند. تهمینه میلانی دیگر کارگردان با سابقه و موفق سینمای ایران هم فیلم «آتش بس ۲» را در حال اکران دارد که این فیلم هم موفق شده است مخاطبان زیادی را به خود جذب کند. تینا پاکروان که پیش از این به عنوان دستیار کارگردان و مدیر تولید در کنار کارگردانان صاحب نامی حضور داشته است این روزها اولین ساخته سینمایی‌اش «خانوم» را در حال اکران دارد. فیلم سه اپیزودی که با محوریت زنان ساخته شده است. مریم میلانی خواهر تهمینه میلانی هم این روزها اولین ساخته سینمایی‌اش «کاغذ خروس نشان» را روی پرده دارد. فیلمی با موضوع کودکان و نوجوانان که پس از سه سال موفق به اکران محدودی شده است. فیلم «یک شب» به کارگردانی نیکو کریمی فیلم دیگری است از بازیگر سرشناس سینما که در حال تجربه جدیدی در دنیای سینماست. در نهایت فیلم شیار ۱۴۳ به کارگردانی نرگس آبیاری که توانست جایزه بهترین فیلم جشنواره فجر پار سال را از آن خود کند. در این گزارش نگاهی گذرا خواهیم داشت به بعضی از این فیلم‌ها، با ما همراه باشید.

خانوم

فیلم «خانوم» اولین فیلم بلند سینمایی تینا پاکروان است. آخرین فیلم کوتاه تینا پاکروان به نام «این جاشهر من بود» منتخب بیست و دو جشنواره، برنده هفت جایزه جهانی و بهترین فیلم آسیا در سال ۲۰۱۳ شد.

خلاصه فیلم خانوم:

این فیلم سه اپیزودی درباره آخرین نسل زنانی است که هنوز دوست دارند خانوم خطاب شوند. در اپیزود اول زنی جوان (شقایق فراهانی) تلاش می‌کند که همسرش (سیامک انصاری) در ایران بماند. در اپیزود دوم آهنگسازی جوان (اشکان خطیبی) به دلیل اعتیاد به الکل اعتبار حرفه‌ای‌اش را از دست داده و مشکلات مالی دارد و همسر فیلمنامه‌نویسش (اندیشه فولادوند) را آزار می‌دهد. در اپیزود سوم کارگری که متاهل است و دو فرزند دارد از دو دست فلج شده و همسرش با کار در بیمارستان خرج زندگی را می‌دهد.

عوامل فیلم:

کارگردان: تینا پاکروان / نویسندگان: تینا پاکروان، لیلالرجانی / مدیر فیلمبرداری: تورج اصلاتی / تدوین: بهزاد مصلح / طراح صحنه و لباس: مهرزاد ضرابیان / طراح چهره پردازی: ایمان امیدواری / صدابردار: امین میرشکاری / آهنگساز: کارن همایون‌فر / عکس: احمد رضا شجاعی

بازیگران: امین حیایی، شقایق فراهانی، سیامک انصاری، اشکان خطیبی، اندیشه فولادوند، پانته آ پناهی‌ها، فهیمه رحیم‌نیا، نقی سیف‌جمالی، حمیرا اعظمی، سوگل خالقی، مجتبی طهماسبی، رضا عزیزی، بهزاد فراهانی، کیمیا حسینی، مانی مصلحی

حواشی:

- فیلم «خانوم» اولین فیلم ایرانی است که توسط کمیسیون ملی یونسکو ایران از آن تقدیر و حمایت شده است.
- از عوامل فیلم «خانوم» توسط وزارت کار به دلیل نگاه شرافتمندانه به طبقه کارگر و نقش کارگری که پانته آ پناهی‌ها آن را ایفا کرد، تقدیر شد.
- شقایق فراهانی در فیلم «خانوم» به همراه مادر (فهیمه رحیم‌نیا) و پدرش (بهزاد فراهانی) حضور دارد.
- امین حیایی در این فیلم کم دیالوگ‌ترین نقش تاریخ فعالیت خود را بازی کرده است.

شهر موش‌ها ۲

فیلم «شهر موش‌ها ۲» سری دوم فیلم خاطرانگیز و محبوب کودکان اواخر دهه ۵۰ و دهه ۶۰، به کارگردانی مرضیه برومند است. سری اول «مدرسه موش‌ها» برای آنکه بچه‌ها را تشویق کند به مدرسه بروند در یک جنگ تلویزیونی در سال ۱۳۶۰ پخش شد. به علت استقبال زیاد مردم «مدرسه موش‌ها» با ۱۰۵ قسمت ساخته بودجه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان به کارگردانی مرضیه برومند و محمدعلی طالبی ساخته شد. فاطمه معتمد آریا، حمید جبلی و ایرج طهماسب از جمله گویندگان «شهر موش‌ها ۱» بودند. کیل، سرمایی، آقا معلم و موش‌های مدرسه موش‌ها در فیلم «شهر موش‌ها ۲» در سن بزرگسالی خواهند آمد. کیل و نازنجی با یکدیگر ازدواج کردند و کپلک و صورتی فرزندان آنها هستند. تاز بانو نیز خدمتکار آنها است.

خلاصه فیلم «شهر موش‌ها ۲»:

موش‌های «شهر موش‌ها ۱» بزرگ شده‌اند و توانستند اسمشوی نبر (گره شهر موش‌ها) را شکست بدهند و شهری زیبا را برای خود بسازند. اما حالا بچه‌های موش‌های بزرگوار در منطقه ممنوعه می‌شوند و سبدهای پیدامی‌کنند و...

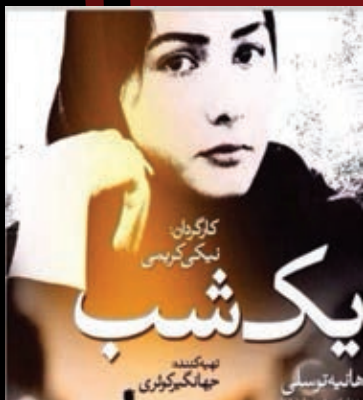
عوامل فیلم:

کارگردان: مرضیه برومند / تهیه‌کنندگان: منیره حکمت، علی سرتیپی / فیلمنامه: فرهاد توحیدی / مدیر هنری و طراح دکور:

محسن شاه ابراهیمی / تدوین: مصطفی خرقة پوش / موسیقی: بهرام دهقانپار / مدیر فیلمبرداری: کاوه شاه محمدلو / طراحی صدا، صداگذاری و میکس صدا: علیرضا علویان / مدیر تولید: جعفر عروجی / سرپرست گویندگان: آزاده پور مختار / طراح و نازنین توسلی / جلوه‌های ویژه کامپیوتری: رضا میناقلی / شعر و ترانه: هنگامه مفید / سرپرست عروسک گردان‌ها: محمد اعلمی / روابط عمومی: محرم براتی / عنوان بندی: ابراهیم حقیقی / بهرام پور، شیمابخشنده، امیرسلطان احمدی، علی اعتصامی، فروزان محمد لقمانیان، عادل بزوده و...
گویندگان عروسک: الکا هدایت، لیلی رشیدی، آزاده مویدی، مانی نوری، سیامک صفری، امیررضا میر آقا، امیر حسین صدیق و...
حواشی:

مرضیه برومند درباره عروسک‌های «مدرسه موش‌ها» و «شهر موش‌ها» گفت: این عروسک‌ها را به بنیاد فارابی تحویل دادیم؛ یک عروسک کپل که به نوعی بدل بود از میان آنها برداشتیم. زمانی که موزه سینما تأسیس شد فقط همین عروسک را داشتیم که آن را به موزه هدیه کردیم. بعد از مدتی خبر رسید که تکه پاره‌های این عروسک‌ها در شهرک غزالی پیدا شده است!





یک شب

«یک شب» اولین فیلم سینمایی نیکی کریمی بعد از ده سال از سیزدهم مهر ماه در گروه هنر و تجربه اکران شد. این فیلم در جشنواره های فیلم کن، مونپئخ، تورنتو، تسالونیکی و ... حضور داشت و توانست جایزه Bastone Bianco جشنواره تورین را دریافت کند. فیلم «یک شب» در

بیست و چهارمین جشنواره فیلم فجر حضور داشت.

خلاصه فیلم «یک شب»:

داستان دختری است به نام نگار که یک شب را در خیابان های تهران می گذراند و در این شب با سه مرد برخورد می کند که هر کدام داستان هایی از زندگی خود برای دختر می گویند.

عوامل فیلم:

کارگردان، نویسنده: نیکی کریمی / تهیه کننده: جهانگیر کوثری، حسن رجبعلی بنا / بازنویسی فیلمنامه: کامبوزیا پرتویی / مدیر فیلمبرداری: حسین جعفریان / تدوین: مستانه مهاجر / مدیر طراحی صحنه: ایرج رامین فر / آهنگساز: پیمان یزدانیان / صداپرداز: کریم کاشانی / صداگذار: محمدرضا دلپاک / طراح چهره پردازی: سودابه خسروی / عکاس: سهند صمدیان / بازیگران: هانیه توسلی، سعید ابراهیمی فر، عبدالرضا فخار، نادر ترکمن

حواشی:

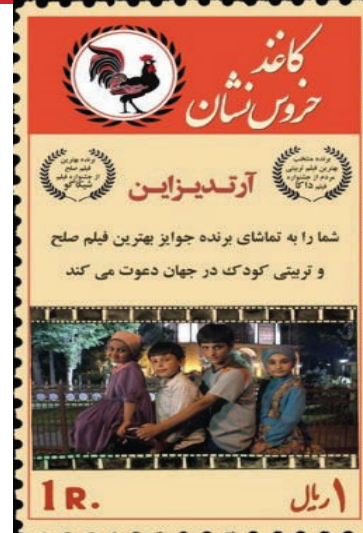
- نیکی کریمی درباره اکران «یک شب»، اولین فیلم خود پس از ده سال، در صفحه شخصی اش نوشت: اولین فیلمی که ساختم بعد از ده سال توقیف در سینما آزادی و چند سینمای دیگر به نمایش درآمد. خیلی خیلی خوشحالم...
- نیکی کریمی به همراه دوستش برای ساخت فیلم «یک شب» به مدت چهار ماه در خیابان های تهران می رفت و با مردم به گفت و گوی می پرداخت.

کاغذ خروس نشان

«کاغذ خروس نشان» اولین فیلم بلند سینمایی مریم میلانی از ۱۶ مهر ماه به مناسبت روز جهانی کودک اکران شد. این فیلم جایزه صلح جشنواره فیلم شیکاگو و جایزه منتخب تربیتی مردم از فستیوال داکا را گرفته است. فیلم «کاغذ خروس نشان» در بخش رقابتی جشنواره های فیلم کودک هامبورگ، لوکاس، میشل و ارمنستان حضور داشت.

مریم میلانی درباره فیلمش، «کاغذ خروس نشان» می گوید: "در این فیلم تلاش کرده ام، ادبیات خاص کودکان و سخن گفتن آنها را

رعایت کنیم و آنها را یاری کنیم برای زندگی بهتر تلاش کنند."



خلاصه فیلم «کاغذ خروس نشان»:

سه کودک در دهه ۵۰ با تلاش فراوان سعی در رسیدن به آرزوهای شان را دارند و برای رسیدن به این آرزو، مابزرگان باید آنها را یاری دهیم...

عوامل فیلم:

کارگردان، نویسنده: مریم میلانی / تهیه کننده: محمد نیک بین / مدیر فیلمبرداری: علی لقماتی / موسیقی: آریا عظیم نژاد / صداگذاری و میکس: پرویز انبار / طراح صحنه و لباس: شهریار کلهر، افسانه صمدزاده / طراح گریم: مهری شیرازی / عکاس: سید احمد محمدی

بازیگران: شهرام پوراسد، شایان جلالی، پرینا علی پناهی، علی صمیمی مقدم، رویا بختیاری، نرگس میلانی، نیما انصافیان، فاطمه عبادی، رویا نیاکان، دانیال عبادی

حواشی:

- قرار است عواید ناشی از فروش فیلم «کاغذ خروس نشان» صرف کودکان کار شود.
- علی جنتی، درباره فیلم «کاغذ خروس نشان» گفت: "بسیار تحت تاثیر فیلم قرار گرفتم و لوکیشن های آن مرا به گذشته برد. داستان خوب آن بسیار دیدنی بود و به سهم خودم از تلاش های مریم میلانی تشکر می کنم."
- اولین اپلیکیشن سینمایی برای فیلم «کاغذ خروس نشان» توسط شرکت آداک ایس به سفارش خانم میلانی و جهت حمایت از انجمن کودکان کار ساخته شد.

آتش بس ۲

فیلم سینمایی «آتش بس ۲»، قسمت دوم اولین فیلم میلیار دی تاریخ سینمای ایران به کارگردانی تهمینه میلانی است. از آخرین ساخته تهمینه میلانی، فیلم سینمایی «یکی از مادونفر» چهار سال می گذرد که این فیلم در بخش نوعی نگاه بیست و نهمین جشنواره فیلم فجر حضور داشت. زوج اصلی فیلم «آتش بس ۱» مهناز افشار و محمدرضا گلزار بودند اما این بار زوج اصلی «آتش بس ۲» میترا حجار و بهرام رادان هستند که در رابطه ی زناشویی خود دچار مشکل می شوند.

خلاصه فیلم «آتش بس ۲»:

یک زوج جوان و تحصیلکرده که عازم سفری به خارج کشور هستند پس از سالها، مشاور خانوادگی خود را بطور اتفاقی در فرودگاه ملاقات می کنند و زمانی که منتظر پرواز خود هستند، اتفاقات سال هایی از زندگی خود را در مدتی که مشاور آنها در خارج از کشور به سر می برد، مرور می کنند.

عوامل فیلم:

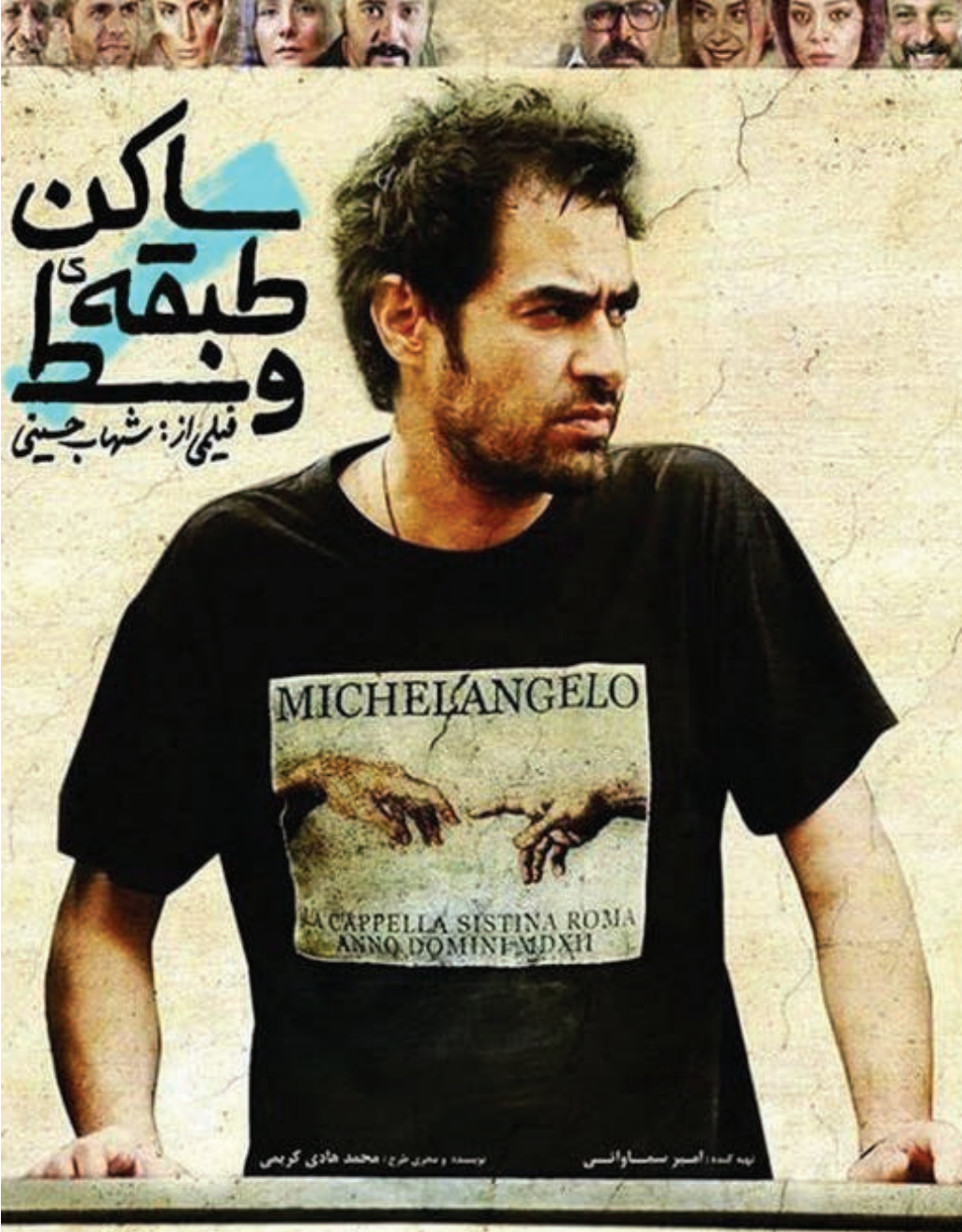
کارگردان، نویسنده: تهمینه میلانی / تهیه کننده: محمد نیک بین /



مدیر فیلمبرداری: محمود کلاری / مدیر صداپردازی: اسحاق خانزادی / طراح گریم: جلال الدین معیریان / تدوین: مستانه مهاجر / طراح صحنه و لباس: آریا میلانی / موسیقی: حمیدرضا صدری / عکاس: علی نیکر فتار / بازیگران: بهرام رادان، میترا حجار، آتیلا پسیانی، گوهر خیراندیش، مهرانه مهین ترابی، پژمان جمشیدی، دانیال عبادی، فلور نظری، رایان جواهریان

حواشی:

در ابتدا قرار بود الناز شاکر دوست و حامد بهداد به عنوان بازیگران نقش اصلی فیلم بازی کنند.
تهمینه میلانی «آتش بس ۱» و «آتش بس ۲» را با مشاوره ی یکی از متخصصین خواهد ساخت که در همه ی آن ها آتیلا پسیانی به عنوان دکتر روانشناس بازی می کند.
فیلم «آتش بس ۲» دومین همکاری بهرام رادان و تهمینه میلانی بعد از فیلم «یکی از مادونفر» و دومین همکاری محمود کلاری (مدیر فیلمبرداری) و تهمینه میلانی بعد از فیلم «نیمه پنهان» است.



نگاهی به فیلم سینمایی
«ساکن طبقه وسط» و یک
نیمچه نگاه
بازیگر-کارگردان‌های
سینمای ایران

شهاب‌ترین بازیگر، کارگردان سینمای ایران

میشم اکبر پوری:

یکی از عشق‌های بزرگ اکثر بازیگران این است که کارگردان شوند، کارگردانی یک حس ریاست را القا می‌کند، به هر حال سال‌ها دستور کارگردان‌های دیگر را می‌شنیده‌اند و خب هر کسی دلش می‌خواهد یک روز

خودش دستور بدهد، بماند که برخی از بازیگران وقتی بزرگ می‌شوند دیگر چندان زیر بار حرف کارگردان جماعت نمی‌روند، اما کارگردانی لطف دیگری دارد، حالا شهاب حسینی که اتفاقاً از آن قسم بازیگران هم نیست که با کارگردان‌هایش دچار مشکل شود، دست به کارگردانی زده و «ساکن طبقه وسط» را ساخته است.

حالا چی هست این «ساکن طبقه وسط»؟

مرد فیلم‌نامه‌نویسی برای نوشتن پایان داستانش به مشکل برمی‌خورد، او در ذهن خود خاطرات گذشته و تخیلات افسارگسیخته‌اش را ردیف می‌کند، تا بتواند یک داستان جاودانه بنویسد و ...

در سینما کم نیستند فیلم‌هایی که داستان یک نویسنده را در محوریت قرار داده‌اند، نویسنده شروع کرده به خلق داستان و در این مسیر، ذهنیات او کم‌کم حالتی عینی به خود گرفته‌اند، شخصیت‌ها از داستان بیرون آمده‌اند، نویسنده نخ آن‌ها را به دست گرفته و هرطور که خواسته، آن‌ها را در مسیرهای گوناگونی قرار داده تا فرم اصلی نوشته‌اش را پیدا کند و شخصیت‌ها هم کم‌کم در زندگی خود نویسنده دخالت کرده‌اند و حتی در حالتی بحرانی‌تر، موجب به هم ریختگی روحی و روانی او هم شده‌اند و یا مانند این فیلم، خود نویسنده وارد داستانش شده سر رشته امور را به دست گرفته است.

داستان اصلی چه شد؟!

شهاب حسینی، تقریباً با چنین ایده‌ای جلو آمده: فیلم‌نامه‌نویسی که از طرف تهیه‌کننده به بد بودن پایان داستانش متهم شده و حالا باید ته خوبی برای داستانش پیدا کند که به زعم تهیه‌کننده چیزی باشد در مایه‌های «جیلز و یلیزای دوران بلوغ»! حالا نویسنده فیلم‌نامه باید بنشیند و پایانی برای داستانش پیدا کند و سقوط یک‌ضرب فیلم از همین نقطه آغاز می‌شود.

66

درشت، تأثیری در ماجرا دارد و نه تا پایان داستان اتفاقی می‌افتد، آیا این که حسینی لباس شیکی پوشیده و پاپیونی زده و با یک موسیقی تند، به سبک مانکن‌ها، به سمت دوربین می‌آید که چند ثانیه هم بیش‌تر طول نمی‌کشد، این یعنی ایفا کردن یک نقش که حالا تازه بخواهیم آن را ثبت هم بکنیم؟! کاشکی فیلم در ذهن بیننده ثبت می‌شد نه در کتاب رکوردها!!!

از چه زمانی بازیگرها، کارگردان شدند؟

این که در سینمای ایران کدام بازیگر برای اولین بار تصمیم گرفت کارگردانی کند، هنوز معلوم نشده البته کارگردان‌های بسیاری بوده‌اند که بازیگر بوده و هستند اما بازیگرانی که کارگردان شده‌اند، شاخص‌ترند و این از آن جانشانی می‌شود که به هر حال اسم و رسمی در بازیگری به‌دست آورده‌اند و حالا با آن به سمت کارگردانی آمده‌اند، به هر حال سر و صدایش بیش‌تر است.



آیا با این که
کلاه‌گیسی
به سر بازیگر
بگذارند و لباسی
تنش کنند و
گیتاری دستش
بدهند و او
پشت میکروفرن
بایستد و صدای
راجر واترز را لب
بزند، نقشی ایفا
شده است؟

بچه‌دار شود و برای همین به روان‌شناسی می‌گوید با خلق اثر هنری نمی‌شود جاودان شد؟! و بعد اسکار می‌گیرد، دنبال مرگ جاودان می‌گردد، چه گوارا می‌شود، ابن عربی، ارسطو و نیوتن می‌شود و زمین را به آسمان می‌دوزد و ما همین‌طور گیج می‌شویم که در این شلوغی، داستان اصلی کجا رفته و این نویسنده چه کار دارد می‌کند و تازه در این میان، برای خالی نبودن عریضه، تکه‌های طنزی هم گنجانده شده که خنده‌ای از تماشاگر گرفته شود تا پای فیلم بماند، صحنه‌هایی که تناسبی با فضای اولیه اثر ندارند و جاهایی به شدت از کادر بیرون می‌زنند.

شهاب، رکورد شکسته است؟!

نکته‌ای که حسینی به آن اشاره کرده بود ایفای سی و خرده‌ای نقش توسط خودش بود که به نظرش رکوردی در سینما به حساب می‌آمد و حتی به شوخی هم حرف از ثبت این رکورد در کتاب رکوردهای گینس زده بود و جالب این جاست که در تبلیغات فیلم در سطح شهر، روی این ثبت رکورد در کتاب گینس به شدت تأکید شده است! سؤال این جاست آیا با این که کلاه‌گیسی به سر بازیگر بگذارند و لباسی تنش کنند و گیتاری دستش بدهند و او پشت میکروفرن بایستد و صدای راجر واترز را لب بزند، نقشی ایفا شده است؟ یا این که کلاه‌گیس دیگری به سر بگذارد و ریشی بچسباند و لباسی چریکی بپوشد و دو جمله خارجی حرف بزند و فقط ادای «چه گوارا» را در بیاورد، نقشی ایفا شده است؟ قضیه فقط عوض کردن کلاه‌گیس و گذاشتن و برداشتن یک سبیل و ریش است و این کار آدم را یاد آیت‌های طنز تلویزیون خودمان می‌اندازد، نه شخصیتی شکل می‌گیرد، نه به تصویر کشیدن این همه آدم ریز و

هنوز خودمان را در داستان پیدا نکرده‌ایم و هنوز نمی‌دانیم درام اصلی چیست و حواسمان را باید به کجا متمرکز کنیم که فیلم پُر می‌شود از یک سری تصاویر درهم‌وبرهم از چند شخصیتی که نویسنده در ذهنش می‌سازد و بعد پاکشان می‌کند، از دوران نوجوانی‌اش و عشق به دختر زیبای همسایه و ... تا بیابیم به خودمان بچنینیم که داستان چیست، این تصاویر پشت سر هم و پخش و پیلا، محاصره‌مان کرده‌اند، سی دقیقه‌ای گذشته اما هنوز مشخص نیست قرار است دنبال چه باشیم. بعد ناگهان می‌بینیم همسر نویسنده بچه می‌خواهد و آقای نویسنده هم ظاهراً عقیم است و نمی‌تواند

نمایش این فیلم که تا نزدیک به ۱۰ سال ادامه داشت این بازیگر را تا به حال از حرفه کارگردانی دور کرده است.

جالب‌ترین بازیگر - کارگردان

هومن سیدی با «آفریقا» در سال ۸۹ وارد حرفه کارگردانی شد و سال گذشته نیز فیلم «۱۳» را در جشنواره فیلم فجر شرکت داد.

کم‌حاشیه‌ترین بازیگر - کارگردان

نیکی کریمی بازیگر مطرح سینمای کشورمان در سال ۸۴ با فیلم «یک شب» وارد عرصه کارگردانی شد و این حرفه را در کنار بازیگری ادامه داد و فیلم‌های «سوت پایان» و «چند روز بعد» را ساخت. او این روزها «شیفت شب» را مقابل دوربین دارد.

قابل احترام‌ترین بازیگر - کارگردان

علی مصفا بازیگر مطرح کشورمان در کنار فعالیت بازیگری‌اش تاکنون فیلم‌های «سیمای زنی در دور دست» و «پله آخر» را ساخته است.

نادرترین بازیگر - کارگردان

پیمان معادی بعد از درخشش با فیلم «جدایی نادر از سیمین» وارد حرفه کارگردانی شد و در سال ۸۹ فیلم «برف روی کاج‌ها» را ساخت.

اصفهان‌ترین بازیگر - کارگردان

مهدی پاکدل هم سال گذشته با فیلم «فردا» در کنار ایمان افشاریان این حرفه را تجربه کرد.

اولین زن بازیگر - کارگردان

شهلا ریاحی اولین کارگردان زن سینمای ایران محسوب می‌شود که با فیلم «مرجان» در سال ۱۳۳۵ فیلم‌سازی را تجربه کرده است ولی بعدها در حرفه بازیگری حضور بیش‌تری داشت.

با ساخت آثار کودک و نوجوان تداوم داشته است در سال ۶۸ با «پاتال و آرزوهای کوچک» وارد این حرفه شد.

بچه‌مثبت‌ترین بازیگر - کارگردان

سید جواد هاشمی نیز یک‌بار با فیلم «اختاپوس» که حضور موفقی در جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان داشت، پشت دوربین رفته است.

یکی از بچه‌های بازیگر - کارگردان

شاهد احمدلو بازیگری که از نوجوانی کارش را در سینما آغاز کرده است و تا روزهای گذشته نیز سریال «رهایی» را در حال پخش داشت تاکنون دو فیلم «چند می‌گیری کریه کنی؟» و «آگه می‌تونی منو بگیر» را کارگردانی کرده است.

باحال‌ترین بازیگر - کارگردان

رامبد جوان در سال ۸۴ با فیلم «اسپاگتی در هشت دقیقه» وارد حرفه کارگردانی شده است و در ادامه فیلم موفق «ورود آقایان ممنوع» را ساخته است.

درجه یک‌ترین بازیگر - کارگردان

رضا عطاران پر مخاطب‌ترین بازیگر این روزهای سینمای ایران نیز دو تجربه موفق کارگردانی به نام‌های «خوابم می‌آید» و «رد کاپیت» را در پرونده دارد.

چیزی در موردش نداریم بگیم

بازیگر - کارگردان

سعید آقاخانی دیگر بازیگر فیلم‌های کمدی سال گذشته پشت دوربین قرار گرفت و فیلم «لامپ ۱۰۰» را کارگردانی کرد.

جذاب‌ترین بازیگر - کارگردان

حمید فرخ‌زاد سال ۷۹ فیلم «سفر سرخ» را با موضوع جنگ تحمیلی مقابل دوربین برد و مشکلات

به چند مورد شاخص از این بازیگر - کارگردان‌ها اشاره می‌کنیم:

مطرح‌ترین بازیگر -



کارگردان

مجید مجیدی مطرح‌ترین کارگردانی است که کارش را با بازیگری آغاز کرده است. او بعد از بازی در فیلم‌هایی چون «بایکوت»، «توجیه»، «استعاذه» و «شنا در زمستان» با فیلم «بدوک» در سال ۷۰ فعالیت کارگردانی‌اش را آغاز کرد و دیگر مقابل دوربین نرفت.

عجیب‌ترین بازیگر - کارگردان

فرج‌الله سلحشور هم با بازی در فیلم‌های «پرواز در شب»، «توبه نوح» و «انسان و اسلحه» فعالیت هنری‌اش را در سینما آغاز کرد و با ساخت و بازی در فیلم «یوب پیامبر» در سال ۷۲ کارگردانی را تجربه کرد و در ادامه فعالیتش را در پشت دوربین ادامه داد.

دوست داشتنی‌ترین بازیگر -

کارگردان

در این بخش دو نفر داریم، ایرج طهماسب که به عنوان بازیگر با فیلم‌های «صعود»، «خط پایان» و «یک روز باشکوه» به سینما معرفی شد و با فیلم‌های موفق «کلاه قرمزی» کارگردانی را هم تجربه کرد و در ادامه علاوه بر بازی فیلم‌های دیگری را نیز مقابل دوربین برد و حمید جبلی که نقش پررنگی در موفقیت طهماسب داشته است، خود نیز در سال ۷۷ کارگردانی را با «پسر مریم» تجربه کرد و در ادامه فیلم «خواب سفید» را ساخت.

کودکانه‌ترین بازیگر - کارگردان

مسعود کرامتی که فعالیت کارگردانی‌اش

علی رفیعی:

نفیسه روشن در سیزدهم اردیبهشت ماه سال ۱۳۶۱ در محله باغ صبای تهران به دنیا آمد. او دارای مدرک لیسانس حقوق اسلامی است. وی فرزند اول خانواده است و دو برادر کوچکتر از خود دارد. از بچگی عاشق بازیگری بوده و خانواده‌اش مشوق اصلی او بودند تا او را به آرزویش برسانند. در سال ۱۳۷۹ با شرکت در کلاس‌های آکادمیک و تئاتر کار خود را شروع کرد و اولین کارش را با سریال «روزهای به یاد ماندنی» به کارگردانی همایون شهنواز در تابستان ۱۳۸۲ آغاز کرد. نفیسه روشن از آن دسته بازیگرانی محسوب می‌شود که پله‌های ترقی را کم‌کم طی نمود و خلاقیت خود را در سریال «اغما» به نمایش گذاشت و توانست جایگاه خوبی در بین مردم پیدا کند. بعد از آن شاهد فیلم‌ها و سریال‌هایی از او بودیم که جایگاهش را محکم‌تر کرد. او نزدیک به دو سال است که ازدواج کرده و همسرش خلیان هواپیمای مسافربری می‌باشد. در یکی از روزهای پاییزی زندگی سالم در اصفهان سر صحنه فیلمبرداری پای صحبت‌های او نشستیم:

خانم نفیسه روشن، سلام؛ خسته نباشید.

سلام به شما و مجله خوب زندگی سالم.

بفرمایید مشغول بازی در چه فیلمی هستید؟

در حال بازی در فیلم «من فرشته نیستم» به کارگردانی آقای محسن منشی‌زاده هستیم که برای رسانه تولید می‌شود و خوشبختانه این کار در اصفهان نصف جهان ضبط می‌شود و شرایط کار بسیار عالی است؛ در کنار بازیگرانی چون علی صادقی، مهدی سلوکی (در نقش همسر من) در این فیلم و خانم سارا منجزی و علی رفیعی بازی می‌کنم.

از داستان این فیلم بگویید.

این فیلم مضمونی اجتماعی دارد که معضلات و تأثیرات بد شبکه‌های فارسی زبان ماهواره را در خانواده در قالب طنز به تصویر می‌کشد.

گفت‌وگوی اختصاصی با نفیسه روشن:

می‌خواهم قهرمان سوارکاری شوم





آخرین کاری که انجام دادید چه زمانی بود و کی پخش شد؟

بعد از پخش سریال "زمانی برای عاشقی" که سال گذشته در ایام محرم از شبکه تهران پخش شد و سریال "در بنداروند" که در ایام دهه فجر از شبکه ۳ سیما پخش شد، در اوایل تیرماه امسال مشغول بازی در سریال "کپی برابر اصل" به کارگردانی آقای دری بودم و با بازیگرانی چون حسام نواب صفوی، حسن جوهرچی، خانم روناک یونسی، زهرا اویسی، آقای سیاوش طهمورث و آقای امید زندگانی به ایفای نقش به عنوان وکیل جوان پرداختم که انشاءالله در ایام صفر پخش خواهد شد؛ بعد از آن مشغول بازی در فیلم "پچه نشو" به کارگردانی آقای علیپور شدم که در جشنواره کودک امسال به نمایش درآمد و پروانه زرین هم گرفت، سپس فیلم سینمایی "زیر نیم کاسه" به کارگردانی آقای سیدوحید حسینی را بازی کردم که روز عید غدیر پخش شد.

شما از سال ۸۶ تا ۹۱ حضور بسیار پر رنگی در تلویزیون داشتید ولی از سال ۹۱ به بعد کمتر شما را در قالب تلویزیون می بینیم، چرا؟

بله، چون در انتخاب هایم بیشتر دقت می کنم و لازم به ذکر است که ورزش سوارکاری باعث می شود کمتر ولی گزیده کار کنم.

به صورت مبتدی سوارکاری می کنید یا حرفه ای؟

من به شدت عاشق سوارکاری هستم و این ورزش را به صورت حرفه ای ادامه می دهم و امسال هم داشتم برای مسابقات سوارکاری آماده می شدم که متأسفانه به دلیل مشکلی که در مچ دستم به وجود آمد نتوانستم به تمریناتم ادامه دهم ولی خدا را شکر رو به بهبودی هستم و دوباره قصد دارم به تمریناتم در سوارکاری ادامه بدهم و تا قهرمانی پیش بروم.

ورزش سوارکاری را از چه سالی شروع کردید؟

من از سال ۷۹ به باشگاه سوارکاری رفتم و دوره های آموزشی را پشت سر گذاشتم و حتی برای بازی در یک سریال تاریخی کمک زیادی به من کرد. چون باید سواراسب می شدم و من این کار را به راحتی انجام دادم؛ اسب سواری را داشتم تا قهرمانی ادامه می دادم که کار در تلویزیون و سینما باعث شد یک مقدار در این ورزش کم کار بشوم ولی این انگیزه برایم دوباره به وجود آمده تا تمریناتم را شروع کنم و اگر خدا بخواهد تا قهرمانی پیش خواهیم رفت.

آیا به جز اسب سواری ورزش دیگری هم می کنید؟

در حال حاضر نه، فقط اسب سواری. ولی در گذشته فوتبال سالنی بازی می کردم و جزو تیم باشگاهی بودم و چون چپ پا بودم هافبک چپ بازی می کردم ولی به خاطر حرفه بازیگری این ورزش را نتوانستم ادامه دهم. به دلیل این که ممکن بود مصدوم شوم یا توپ به صورتم برخورد کند این ورزش را ادامه ندادم و اسب سواری را دنبال کردم.

شما نزدیک دو سال است که ازدواج کردید و وارد زندگی مشترک شده اید. آیا همسرتان با کار و حرفه شما مخالفتی ندارد؟

نه اصلاً، همسر من عاشق فعالیتیم در این حرفه

است و بعد از پدر و مادرم مشوق اصلی من در این حرفه همسرم است؛ فکر می کنم بعد از ازدواجم اگر موفقیتی داشتم حاصل حمایت ها و تشویق های همسرم است.

شایعاتی بعد از ازدواج در مورد کار شما بود که همسرتان اجازه کار به شما در این حرفه را نمی دهد. آیا صحت داشت؟

خیر به هیچ وجه. متأسفانه شایعاتی را پشت سر خودم شنیدم چه از طرف عوامل پشت صحنه و چه از طرف بعضی از خانم های بازیگر که اگر در سفر بودم و تلفن همراه خاموش بود یا در دسترس نبود می گفتند و شایع کرده بودند که من ازدوج کردم و همسرم اجازه کار به من نمی دهد. اصلاً چنین چیزی نبوده و همه این ها به قول عامیانه زیر آب زن است. همسرم مشوق اصلی من در این حرفه است و هیچ وقت مانع بازی من در این حرفه نخواهد شد. از او ممنونم به خاطر تمام محبت ها و حمایتی که از من دریغ نمی کند.

با توجه به اینکه همسرتان خلبان هواپیمای مسافربری هستند و همیشه در آسمان، هیچ استرس و تنشی در شما ایجاد نمی کند؟

خوب چرا، بدون استرس که نمی شود ولی بر این باور هستم که خدا همیشه نگاهدار بهنام هست و همیشه برای سلامتی دعا می کنم و عاشقانه دوستش دارم. وقتی پرواز می کند می دانم که به خدا نزدیک تر است و همیشه برای سالم به زمین رسیدنش دعا می کنم.

آیا تا به حال با همسرتان به سینما رفته اید؟

بله. آخرین فیلمی که به اتفاق بهنام دیدیم شهرموش ها ۲ بود که خیلی هم از دیدن این فیلم لذت بردیم.

علت کمتر دیده شدنتان در فعالیت های سینمایی چیست؟

به دلیل سریال هایی که بازی می کنم و ماه ها وقتم را می گیرد، پیشنهادهای سینمایی خودم را از دست می دهم و این باعث می شود که نتوانم در کارهای سینمایی پررنگ باشم.

آیا خانم نفیسه روشن خانه داری را دوست دارند؟

بله حتماً، من آشپز خیلی خوبی هستم و عاشق آشپزی ام. به خصوص خورشتهای ایرانی را به صورت سنتی درست می کنم و جالب است بدانید که همسرم هم دست پخت خوبی دارد و با اشتیاق آشپزی می کند.

آرژوینان در این حرفه چیست؟

آرژو می کنم در دل مردم محبوب باشم تا معروف. چون معروفیت مقطعی است ولی محبوبیت همیشگی است مثل مرحوم استاد شکیبایی و محبوب بودن مثل اکثر بازیگران دیگر.

تا به حال به کارگردانی هم فکر کرده اید؟

بله حتماً ولی این برنامه ده سال آینده من است. جهان هولوگرافیک نوشته آقای مهرجویی.

آخرین کتابی که خواندید؟

دوستان فابریک شما در این حرفه چه کسانی هستند؟

خانم روناک یونسی، بهاره رهنما، بهنوش بختیاری، آریتا ترکاشوند، آشا مهرابی.

دوست دارید مهمان بعدی مجله ما چه کسی باشد؟

خانم روناک یونسی و آشا بهرامی.

حرف آخر؟

خیلی ممنونم از شما و مجله وزین زندگی سالم، برای مخاطبین یک حرف دارم: این که با دیدن فیلم ها و سریال ها، بازیگران مملکتشون رو حمایت کنند. به سینما بروند تا دوباره این صنعت احیا شود و نگذارند که شبکه های فارسی زبان ماهواره ای جای فیلم های ایرانی را بگیرند. پس بیا بیدار دیدن فیلم ها و سریال های ایرانی هنرمندان کشورمان را حمایت کنیم. از حمایت شما مردم عزیز است که ما در این جایگاه هستیم و از همتون ممنونم.



۶۶

ما الآن احتیاج به یک مرد با قدرت داریم که طبق شرع و قانون بیاید و یک ریل گذاری درست طبق اهداف مردم و مشکلات جامعه انجام دهد و گرنه سینمای ما هنوز از ریل گذاری اشتباه سال ۱۳۶۱ تا به حال ضربه می خورد



ناگفته‌های خالق زندگی خصوصی

ریل‌های سیاست گذاری سینمای بعد از انقلاب از بنیان اشتباه بود

علی رفیعی: تهیه کننده برجسته سینمای ایران، حسین فرح بخش، نیازی به معرفی ندارد. وی که فعالیت خود را از سال ۵۹ آغاز کرد و در سال ۱۳۶۲ به صورت حرفه‌ای این کار را دنبال کرد اثرهای بسیار ماندگاری تا به امروز خلق کرده است. صحبت‌های جذاب و خواندنی وی را با هم می خوانیم:



جناب فرح بخش سلام

سلام خدمت شما و مجله خوب و خواندنی شما "زندگی سالم" و هم چنین "روزنامه نسل فردا". من متولد ۱۳۳۸/۴/۴ هستم که در آن سال مصادف بود با عید سعید غدیر. در آن زمان سینما به علت فضایی که داشت، برای خانواده‌ها ممنوع بود. من تا قبل از انقلاب در مدارس اسلامی مشغول به تحصیل بودم و از پدر و مادر ممنونم که با این انتخاب پایه و اساس من را آن گونه که باید ساختند.

چطور به سینما علاقه مند شدید و به این حرفه آمدید؟

من قبل از انقلاب چند فیلم ۸ میلی متری ساخته بودم که آخرین فیلم مستند "طلوع خورشید" مربوط به انقلاب بود. سینما کم کم

بسیار سخت بود. لطف و عنایت الهی شامل حال من شد و باعث شد تاکنون در کارم موفق باشم.

شما خالق فیلم اثر گذار و پر طرفدار "زندگی خصوصی" هستید. آیا اگر به سال‌های قبل برمی‌گشتید، باز هم به این عرصه پا می‌گذاشتید؟

ببینید از نظر مالی کسانی که در حوزه سینما هستند به خانواده‌هایشان خیانت می‌کنند. به جرأت بگویم اگر به جای این کار در هر شغل دیگری بیزنس می‌کردم، جایگاه مالی ام بهتر از این بود. اما باز هم خدا را شکر بعد از ۳۳ سال فعالیت و ۵۰ فیلم که به این مملکت هدیه کردم باز هم در فاه با خانواده‌ام زندگی می‌کنم.

داشت از ذهنم بیرون می‌رفت ولی ماجرای پیش آمد و در سال ۶۱ به طور رسمی با تهیه کنندگی فیلم "ریشه در خون" به کارگردانی آقای الوند و بازی آقای فرامرز قریبیان، آقای اکبر زنجان پور، حمید طاعتی، آقای نعمت‌الله گرجی و آقای جهانگیر الماسی (که با ایفای نقش در این فیلم وارد عرصه سینما شدند) بنده وارد سینما شدم که موضوع فیلم درباره قیام ۱۵ خرداد بود.

با بودجه شخصی فیلم می‌ساختید یا دولتی؟

با بودجه شخصی و بدون این که ریالی از دولت بگیریم می‌ساختیم. در آن سال از هر ۵ فیلمی که ساخته می‌شد ۳ فیلم موفق می‌شد، چون نه فیلم ساز می‌دانست چه فیلمی بسازد و نه مسؤول ممیزی می‌دانست که به چه فیلمی مجوز بدهد و به چه فیلمی ندهد. کلا کار کردن برای تهیه کنندگان و کارگردان‌ها

سینماست. اصلاً سینما یعنی رؤیای داری که متأسفانه مسؤولین اجازه ساختن هیچ یک از این فیلم‌ها را نمی‌دهند. سینما یک تصمیم‌گیرنده قدرتمند و قاطع می‌خواهد که از دل سینمای کشور مان باشد.

یعنی خانه سینمای ما نمی‌تواند این معضل را حل کند؟

به عقیده بنده یک انقلابی باید در سینمای ما اتفاق بیفتد و مسؤولی پر قدرت با لویژگی داشته باشد؛ ۱ جسور، ۲ جسور، ۳ جسور، ۴ مدیر و ۵۰ نامریز باشد. که ۳۰۰۰ نفر از ۲۰۰۰ نفر آخری مهم‌تر است.

پیشنهاد شما در جهت پیشرفت سینمای ما چیست؟

به عقیده بنده سینمای ایران باید وارد یک بخش خصوصی شود که هیچ‌گونه بودجه‌ای از دولت نگیرد و در عوض دولت بودجه‌ای را که صرف سینما می‌کند، برای ساختن سالن‌های سینما و وسایل پیشرفته سینما کند. برای مثال فیلم «گنج قارون» که در سال ۱۳۴۳ در بخش خصوصی ساخته شد، با توجه به فروش بسیار عالی آن، صد سالن سینما ساخته و کلی وسایل فیلم‌برداری وارد ایران شد که تا سال ۱۳۷۰ از آن‌ها استفاده می‌کردیم. من به شما قول می‌دهم که اگر سینما وارد بخش خصوصی بشود ما برای نمایش فیلم‌هایمان با کمبود سالن نمایش مواجه می‌شویم. پس بیاییم و سینما را وارد بخش خصوصی کنیم و آن را به اهلش واگذار کنیم، اما در راستای قانون متنوع و اهداف جامعه.

سابقه همکاری شما و آقای علی‌خانی به چه زمان برمی‌گردد؟

شروع همکاری با شریک محترم جناب آقای علی‌خانی از سال ۱۳۴۷ یعنی نزدیک ۴۶ سال است. ایشان از مدیریت بخش شروع به کار کردند و بنده از سال ۱۳۶۱ با تهیه‌کنندگی وارد این عرصه شدم و تاکنون نزدیک به ۵۰ فیلم با هم تهیه کرده‌ایم. هر چند که قصه‌ها باب سلیقه ما نیست، ولی بیش تر به خاطر عشقی که به سینما داریم فیلم می‌سازیم.

فیلم دلخواه شما چه فیلمی است؟

فیلم دلخواه من «زندگی خصوصی» است. لازم به ذکر است از فیلم‌هایی یاد کنیم که در عمود تاریخ مانده، مثل فیلم «بازمانده»، «زیر پوست شهر»، «شکارچی شنبه»، «آواز قو»، «عبور» و «دیده‌بان» این‌ها فیلم‌هایی هستند که در عمود تاریخ باقی خواهند ماند.

آیا به تازگی فیلمی برای اکران دارید؟

بله فیلم جدیدم «مستانه» که بسیار برای من ارزش است و حرف من بعد از «زندگی خصوصی»، «مستانه» است. با بازی سحر دولتشاهی، فرهاد اصلانی، باران کوثری و آتیلا پسیانی که در اواخر مهر ماه برای اکران عمومی به نمایش گذاشته می‌شود.

پیشنهاد شما ساختن فیلم با چه محتوایی است؟

پیشنهاد من ساختن فیلم در چهار چوب شریعت اسلام و قانون جمهوری اسلامی است. یعنی خارج از این را اصلاً قبول ندارم. ما در شریعت اسلام و قانون اسلامی هم می‌توانیم در فیلم‌ها قهرمان داشته باشیم، سینمای پر مخاطب می‌تواند در رابطه با اهداف جامعه، فیلم‌های تأثیرگذار بسازد.

نظر شما درباره فیلم‌های غربی در شبکه‌های فارسی زبان چیست؟

فیلم‌های بسیار مخرب با فرهنگ‌سازی بسیار غلطی است. ضعف سینما و

نظر تان در مورد فیلم‌سازی چیست؟

اگر از بُعد شرک نگاه نکنیم، به نظر من فیلم‌ساز شریک خداست. یعنی سینما جایی است که از عدم، به وجود می‌آورد و به همین دلیل به آن هنر هفتم می‌گویند. این فیلم‌سازی که من می‌گویم شریک خداست را خالق به نام خدا آفریده ولی فیلم‌ساز نمی‌تواند خدا بیافریند. در واقع قدرت الهی می‌تواند بنده‌های بیافریند که کارهایی ماندگار در راستای خداوند خلق کنند. خدای متعال کفر ندارد، می‌خواهم ارزش یک فیلم‌ساز را بگویم و این که خالق یکتا و بی‌همتاست و قدرت مطلق خداوند است.

فیلم‌های دهه ۶۰ را چگونه دیدید؟

فیلمی مثل «برزخی‌ها» یک فیلم مردم‌پسند و استاندارد بود. چون هنرپیشه‌های قدیمی در آن بازی می‌کردند که مردم دوست داشتند و با فرهنگ آن زمان وفق داشت. ولی سال ۱۳۶۱ آقای محسن مخملباف باعث شدند که این فیلم دیگر اکران نشود. من خودم شاهد بودم و در فیلم «زندگی خصوصی» این ماجرا به تصویر کشیدم و نشان دادم آقای مخملباف چه‌طور فیلم‌سازی به سبک «برزخی‌ها» را نابود کردند.

به نظر شما در چه دهه‌های سینمای ما سینما بود؟

در زمان مرحوم جناب آقای سیف‌الله داد که ایشان ناجی سینمای ما بود. من می‌توانم به جرأت بگویم چه قبل از انقلاب و چه بعد از انقلاب ما هیچ زمانی را بهتر از زمان آقای سیف‌الله داد نداشتیم (که بین سال‌های ۷۶ تا ۱۳۸۰ بود) و بخش خصوصی در آن حرفی برای گفتن داشت و اگر در همه این سال‌ها آقای سیف‌الله داد بر سر کار بودند سینمای ما در فقر فیلم‌سازی و تماشگر به سر نمی‌برد.

به نظر شما الان باید در راستای پیشرفت سینما چه کنیم؟

ما الان احتیاج به یک مرد با قدرت داریم که طبق شرع و قانون بیاید و یک ریل‌گذاری درست طبق اهداف مردم و مشکلات جامعه انجام دهد و گر نه سینمای ما هنوز از ریل‌گذاری اشتباه سال ۱۳۶۱ تا به حال ضربه می‌خورد. قبل از انقلاب هم سینمای خوبی نداشتیم و بیش تر فیلم‌های آن زمان یک شوخی بود. اما سینمای قبل از انقلاب قابل قبول تر از سینمای امروز است به خاطر این که موضوع، قصه و حرف مردم آن روز و مشکلات جامعه را نشان می‌داد، اما اصلاً از لحاظ کلی قابل تأیید من نیست. منظور من قصه است، قصه آن زمان که تا ۱۱۰ دقیقه می‌توانستیم ببینیم ولی قصه‌های الان تا ۸۰ دقیقه هم به سختی می‌رسد.

یعنی مشکل سینمای امروز ما نداشتن قصه خوب است؟

بله ما قصه نداریم. قصه‌های ما ممیزی می‌خورد، یعنی سراغ هر سوزهای که مربوط به دردهای جامعه می‌شود می‌رویم آن را رد کرده و مورد تأیید قرار نمی‌دهند. اصلاً ما امروز سینما نداریم، به خاطر این که وقتی گوشه‌ای از قصه و فیلم ما از مشکلات جامعه باشد مجوز پخش آن فیلم را نمی‌دهند. سینمای امروز به دو بخش رؤیای داری و اجتماعی تقسیم می‌شود، که اجتماعی آینده‌ای است از مشکلات جامعه و رؤیای داری، که قصه تمام فیلم‌سازان

فیلم‌سازی باعث می‌شود مردم در خانه‌ها نشسته و فیلم فارسی زبان شبکه‌های غربی را ببینند. مملکت ما دارای لوکیشن‌های بسیار زیبا و تأثیرگذاری است. می‌توان در همه جای مملکت فیلم ساخت تا مردم دوباره به سینما بیایند. به شرطی که بگذارند ما بسازیم نه این که به قصه‌های ما گیر بدهند و رد بکنند. چون ما فقط می‌خواهیم قصه‌ها و فیلم‌هایی بسازیم در اهداف جامعه، درد مردم و حفظ ارزش‌های انقلاب اسلامی، ولی مسؤولین بسیار جلوگیری می‌کنند و اصلاً همکاری با فیلم‌سازان و نویسندگان ندارند.

پیام شما به رئیس‌جمهور محترم چیست؟

لطف کنید و دستور بدهید این ریل‌گذاری غلطی که از سال ۱۳۶۱ در سینمای ما تاکنون حاکم است را عوض کنند و یک ریل‌گذاری در اهداف مردم ساخته شود، سینما به بخش خصوصی بیاید و مسیر سینمای ما در جهت اهداف مردم قرار بگیرد.

آخرین کتابی که خواندید چیست؟

کتاب خاطرات آقای مهدی فخیم‌زاده بود. به جوانانی که دوست دارند در عرصه سینما بشوند توصیه می‌کنم حتماً این کتاب را بخوانند.

نظر تان درباره زاینده‌رود:

من نزدیک ۱۰ فیلم در اصفهان ساختم. خدایا و شکر آخرین باری که اصفهان بودم از سمت زاینده‌رود رد نشدم چون نمی‌خواهم این ظلمی که در حق زاینده‌رود شده را ببینم. این که می‌گویند اصفهان نصف جهان است حرف بی‌ربطی نیست چون زمانی که اصفهان با این آثار تاریخی ساخته شده، هیچ کشوری در هیچ کجای دنیا چنین علمی نداشته. از مسؤولین درخواست می‌کنم به زاینده‌رود توجه کنند چون این یک رود جهانی ست، زنده‌رود باید دوباره زنده شود.

حرف آخر:

برای مجله خوب شما آرزوی موفقیت می‌کنم. امیدوارم این مجله به زبان‌های مختلف ترجمه و جهانی شود تا به غیر از ایرانی‌های خارج از کشور، مردم کشورهای دیگر هم آن را بخوانند.





گپی خودمانی با مازیار بازیار؛

از هنر تاهنر

“

علی رفیعی
مدتی است که هنر خوانندگی نصیب پولدارها و با آهنگ سازها می شود و کم تر شاهد خواننده های با صدای ایده آل و گرم بوده ایم. اما ورزشکاری که در رشته رزمی، قهرمانی آسیا و جهان را دارد، به این مهم دست پیدا کرده است و توانسته به استعدادی که در هنر خوانندگی دارد دست پیدا کند. باز هم از نصف جهان هنرمندی با استعداد به شما معرفی خواهیم کرد که باز حمت های فراوان توانسته آلبوم خود را با یک گروه کاملاً حرفه ای جمع آوری و وارد بازار موسیقی پاپ کند. با مازیار بازیار گپی خودمانی داریم که شما خوانندگان عزیز را با او آشنا می کند:

لطفا خودتان را معرفی کنید

سلام محمدمازیار بازیار هستم، متولد دهه شصت، اهل اصفهانم و ساکن تهران. فکر می کنم هنر در وجودم ذاتی است چون کلاً به کارهای هنری علاقمند هستم. گاهی اوقات نقاشی می کنم (سیاه قلم و پاستل)، عاشق مسافرتم. قبلاً همه زندگی من مبارزه در میادین رزمی بوده و هم اکنون هم همین روش را برای زندگی پیش گرفته ام. مبارزه من برای کسب موفقیت فقط به دنیای رزمی و مبارزه ختم نشد، بلکه برای به دست آوردن چیزهایی که دوست دارم (البته از راه درستش) مبارزه می کنم. به تازگی ازدواج کرده ام و عاشق همسر و خانواده ام هستم. زندگی ساده ای دارم و از ورزش کردن و عرضه هنر به مردم لذت می برم.

چند سال است که به صورت جدی خوانندگی می کنید؟

حدوداً شش سالی می شود.

از کی فهمیدید که توانایی و استعداد خواندن را دارید؟

از زمان بچگی به عنوان تک خوان گروه سرود مدارس زیر نظر استاد مرحوم نحوی بودم، اما هیچ وقت به صورت جدی به این کار فکر نمی کردم، تا زمانی که در اردوهای مسابقات ورزشی برای دوستانم می خواندم، تشویق دوستان و علاقه ای آن ها باعث ایجاد انگیزه ای در من شد تا برای حرفه ای تر شدن در کارم تلاش کنم، که اکنون در خدمت شما هستم.

تجهیزات شما برای خواندن در چه حدی بوده؟



خیلی ممنونم از دوست
خوبم جلال کریمی
شاعر و آهنگسازی
که صمیمانه من را در
این آلبوم یاری داد
و امیدوارم بعد از ماه
صفر با انتشار آلبوم و
حمایت شما مردم عزیز
بتوانم زحمات دوستان
را جبران کرده باشم.



شکوهی؟

(قبل از صحبت لازم می‌دانم که اعلام کنم آقای شکوهی دوست من هستند و موفقیت ایشان موفقیت من هم هست و همین‌طور برعکس). آهنگ هوس قبل از آلبوم اول آقای شکوهی در زمستان ۹۰ با صدای بنده تنظیم و در بازار منتشر شد. حتی ویدئوی این موزیک هم ساخته شد که با صدای بنده پخش شد. بعد از این با پیشنهاد آقای شکوهی به صورت دو صدا آهنگ را اجرا کردیم که برای من باعث افتخار بود و بعد ایشان به صورت تک صدا این آهنگ را اجرا کردند و در کنسرت‌هایشان هم اجرا می‌کنند، که برخی از سایت‌ها از این موضوع سوءاستفاده کردند و مطالبی خلاف این را به عرض عموم رساندند. اصلاً مهم نیست چه کسی آهنگ را اجرا کند، مهم این که، کار به خوبی اجرا شد و مردم شنیدند.

شروع ساخت آلبومتان از چه تاریخی بوده؟

تقریباً از خرداد ماه ۹۱ تاکنون.

آلبومتان چه زمانی آماده می‌شود. چند ترک دارد

و بیش‌تر چه فضایی دارد؟

آلبوم دوازده ترک دارد و بیش‌تر فضای آن شاد و پرانرژی است. فکر کنم در زمستان امسال به بازار عرضه شود.

آیا آهنگ اجتماعی هم خوانده‌اید؟

بله، آهنگ هوس یک کار متفاوت و اجتماعی بود.

در آلبومتان با چه کسانی همکاری کرده‌اید؟

مدیر برنامه و تهیه‌کننده: آقای مهندس مرتضی دلیری که بسیار زحمت کشیدند و بدون ایشان این کار امکان‌پذیر نبود، تنظیم‌کننده و آهنگساز: آقایان گرشا رضایی، امیرحسین کاشانیان، جلال کریمی و خودم، ترانه‌سرا: سرکار خانم مهلا سلیمانی، آقایان علی بحرینی، حسین طالبی، جلال کریمی و باز خودم و با هنرنمایی آرسام بابایی در نواختن ساز کمانچه. جا دارد تشکر ویژه‌ای داشته باشم از همه‌ی دوستانم برای ساخت و تهیه این آلبوم.

در آمدتان از کجاست آیا شغل دیگری هم دارید؟

بله بنده مربی هنرهای رزمی هستم.

زندگیتان روزها چطور می‌گذرد؟

خدا رو شکر مثل همیشه سرگرم باشگاه و موسیقی.

تا حالا پیش آمده جیب‌تان خالی شود؟

بله (می‌خندد). طبیعتاً برای هر کسی پیش می‌آید. زمانی که پول داشته باشم خوب خرج می‌کنم و زمانی که پول نداشته باشم در هزینه‌هایم صرفه‌جویی می‌کنم.

کمی در مورد فعالیت‌های ورزشیتان بر ایمان

بگویید؟

رشته ورزشی من کاراته کیک‌بوکسینگ هست، عضو تیم ملی بوده‌ام و هم‌اکنون به مربیگری در این زمینه مشغولم و امیدوارم خداوند سلامتی‌ام را حفظ کند تا در کنار موسیقی به ورزش هم ادامه بدهم.

اهل فوتبال هستید؟

تماشا کردنش برای من هیجان‌انگیز است. فوتبال بازی نمی‌کنم، اما دوستان فوتبالیست زیاد دارم.

میان‌تان با سینما چطور است؟

سینما را خیلی دوست دارم. هر وقت که حوصله‌ام سر برود با همسر به سینما می‌رویم.

نظرتان درباره این‌که وقفه طولانی در مسیر

انتشار آلبومتان پیش آمده چیست؟

مسلماً برای تهیه و ساخت هر ترک از آلبوم روزها و ماه‌ها زحمت کشیده می‌شود. ممکن است آن چیزی که در نظر داشتیم نشده باشد و مجبور باشیم کل پروژه را تغییر دهیم و به همین خاطر زمان زیادی برای خلق یک اثر مردم‌پسند صرف شود که کاملاً طبیعی ست. امیدوارم همه زحماتمان به نتیجه‌ی خوبی برسد.



از زمان بچگی به عنوان
تک‌خوان گروه سرود
مدارس زیر نظر استاد
مرحوم نحوی بودم،
اما هیچ‌وقت به صورت
جدی به این کار فکر
نمی‌کردم، تا زمانی که
در اردوهای مسابقات
ورزشی برای دوستانم
می‌خواندم، تشویق
دوستان و علاقه‌ی آن‌ها
باعث ایجاد انگیزه‌ای
در من شد تا برای
حرفه‌ای‌تر شدن در کارم
تلاش کنم، که اکنون
در خدمت شما هستم.

مثل اکثر هنرمندان خیلی کم. گیتار و ملودی‌هایی که به ذهنم می‌رسید.

آهنگ هوس باعث شد که مردم بیش‌تر شما را بشناسند. انگیزه شما برای خواندن این آهنگ چه بود؟

البته قبل از آهنگ هوس کارهای دیگری به صورت تک ترک به بازار ارائه دادم و حتی یکی از این آهنگ‌های من به صورت ویدئو پخش شد که بازتاب خوبی هم داشت، اما آهنگ هوس را یکی از دوستان هنرمندم (آقای شهرام شکوهی) به بنده پیشنهاد کرد و من هم خوشم اومد. با مشورت آقای شکوهی کار را به آقای امیرحسین کاشانیان دادیم و ملودی به بسیار عالی و خاطره‌انگیزی برای آن زدند که با تنظیم بی‌نظیر گرشا رضایی کامل شد. همین‌جا از هر سه دوست عزیزم تشکر می‌کنم و براشون آرزوی موفقیت روز افزون دارم.

آیا شما قرار است با آقای شکوهی در آلبومتان دوباره همکاری داشته باشید؟

در آلبوم اولم خیر، ولی در کارهای بعدی شاید. البته ایشان با تمام مشکلاتی که دارند به آلبوم من هم نظارت داشتند و خوشحالم که با راهنمایی‌هایشان منو تنها نگذاشتند.
آهنگ هوس را شما اول خواندید یا آقای

دوست دارم نقش‌های منفی را تجربه کنم

گفت‌وگوی متفاوت زندگی سالم با مریم کاویانی؛



علی رفیعی - مریم کاویانی نیازی به معرفی ندارد. وی متولد ۱۳۴۹ هجری و دارای مدرک کارشناسی پرستاری است. شغل اصلی‌اش پرستاری بود ولی سر نوشت در سال ۱۳۸۱ او را به سمت هنر بازیگری برد. اولین کار او یک اثر سینمایی به نام "رؤیای جوانی" بود و پس از آن در "تردست"، "اسپاگتی در هشت دقیقه"، "مخمصه"، "هو" و چندین اثر دیگر خلایق‌های خود را در این عرصه به نمایش گذاشت. او با مجموعه «او یک فرشته بود» علیرضا افخمی که در رمضان ۸۴ از تلویزیون پخش شد محبوبیت خاصی در دل مردم پیدا کرد و بعد از آن حضورش در سریال‌های مناسب‌تری بیشتر شد و محبوبیتش را دو چندان کرد. به گفته خود او بازیگری را خدا به او هدیه کرده. زندگی سالم گفت‌وگویی با این بازیگر محبوب دارد که از زبان خودش می‌خوانیم:

خانم کاویانی بفرمایید در حال حاضر سر چه کاری هستید؟

در سریال ده قسمتی بی قرار به کارگردانی آقای رسول صانعی و تهیه‌کنندگی آقای تجویلیان هستم که قرار است در ایام ماه صفر از شبکه ۵ سیما پخش بشود.

از قصه فیلم بگویید.

قصه خیلی خوبی است. من واقعاً جذب قصه شدم و یکی از انگیزه‌های من برای بازی در این سریال قصه خوبی بود که داشت و باعث شد با تمام مشغله‌های کاری که خارج از این حرفه داشتم، بتوانم به بازی در این سریال بپردازم. قصه در مورد پسر جوانی است که در دوران کودکی ذهنیت و باورهای اشتباهی داشته و قرار است وقتی در مقابل مشکلات قرار می‌گیرد باورهایش تغییر کند. اگر اجازه بدید دیگه توضیح ندهم و انشاءالله موقع پخش باهم می‌بینیم.

از بازیگرانی که در این سریال بازی می‌کنند نام ببرید.

آقای امیر محمد زند که من نقش خواهر ایشان را در این سریال بازی می‌کنم، آقای عمار تفتی، خانم شهرزاد کمال زاده، خانم نیلوفر شایقی. این مجموعه بازیگران دیگری هم دارد که در این سریال ایفای نقش می‌کنند.

باز هم بازی در یک اثر مناسب‌تری. آیا علاقه دارید که در این‌گونه فیلم‌ها و سریال‌ها

حضور داشته باشید؟

بله، البته من چهار سال است که کمتر کار قبول می‌کنم. چون مشغول کار دیگری هستم و مرتب در حال سفر هستم. این باعث شد کمتر کار کنم ولی این کار را به خاطر قصه جذابش پذیرفتم و خوشحالم که در ایام صفر پخش می‌شود.

بعد از معرفی‌ها آیا کار دیگه‌ای هم انجام دادید؟

بله، بعد از سریال "معراجی‌ها" مشغول بازی در فیلم ویدئو سانه‌ای شدم به اسم "عموجان نابلئون" به کارگردانی آقای حمید ابراهیمی با بازیگران خوبی چون خانم گوهر خیراندیش، آقای عمار تفتی، آقای رضا بابک و چون از مضمون خوبی برخوردار بود و یک قصه طنز بسیار جذاب داشت در این فیلم بازی کردم.

تمایل به بازی در چه ژانری را دارید؟

من طنز را دوست دارم که در کنار آقای مدیری در "وبلاي من" تجربه کردم و دلم می‌خواهد مردم یک جاهایی هم مریم کاویانی را در قالب یک آدم بدجنس و منفی ببینند. خیلی دوست دارم که من را برای بازی در نقش‌های منفی دعوت کنند. دوست دارم متفاوت ظاهر شوم اما متأسفانه همه من را یک آدم غم‌خوار، مهربان، صبور می‌خواهند که دیگه برای من خیلی تکراری شده و باور کنید وقتی شروع می‌کنم به خواندن فیلمنامه و باز خودم رو در نقش‌های

قبلی می‌بینم رد می‌کنم چون خودم واقعاً خسته شدم از تکرار نقش‌هایم. دوست دارم نقش‌های منفی را هم تجربه کنم.

پس دوست دارید نقش‌های منفی بازی کنید؟

بله بسیار زیاد دوست دارم نقش‌های منفی و اکشن رو تجربه کنم به شرط این که قصه خوبی باشد، البته لازم به ذکر است که در انتخاب نقش‌هایم بیشتر تابع مردم هستم.

آیا برای نقش‌های اکشن آمادگی هم دارید؟

بله من اسب سواری را تجربه کردم ولی با فنون رزمی آشنایی ندارم، اگر لازم باشد حتماً این کار را انجام می‌دهم و مشتاقانه فنون رزمی را هم یاد می‌گیرم.

آیا فعالیت‌های هم در تئاتر داشته‌اید؟

خیلی پیشنهاد در تئاتر داشتم و محیط تئاتر را یک محیط جذاب و دوست‌داشتنی می‌دانم اما به دلیل شرایط زندگی و برنامه‌هایم برای من سخت است که هر روز حضور پررنگی در تئاتر داشته باشم.

شما سینمای ایران را چگونه می‌بینید؟

من عاشق دهه ۶۰ و ۷۰ سینمای ایران بودم. سینمای ایران به نظر من در دهه ۶۰ و ۷۰ روزهای بسیار خوبی رو داشت ولی متأسفانه هر چه پیش رفت سینما خسته و خسته‌تر شد، انگار که خلایق‌ها و انگیزه‌ها کور شدند.

“

دلیم می خواهد مردم یک جاهایی هم مریم کاویانی را در قالب یک آدم بدجنس و منفی ببینند. خیلی دوست دارم که من را برای بازی در نقش های منفی دعوت کنند. دوست دارم متفاوت ظاهر شوم اما متأسفانه همه من را یک آدم غم خوار، مهربان، صبور می خواهند که دیگه برای من خیلی تکراری شده و باور کنید وقتی شروع می کنم به خواندن فیلمنامه و باز خودم رو در نقش های قبلی می بینم ردمی کنم چون خودم واقعا خسته شدم از تکرار نقش هایم.

آیا به اتفاق خانواده سینما می روید؟

نه متأسفانه سینما رفتن برای من خیلی سخت است، ولی سعی می کنم بروم و فیلم های جشنواره را ببینم.

یک مقدار خارج از حرفه تان صحبت کنیم آیا تا به حال در حین رانندگی تخلف کرده اید که شما را جریمه کنند؟

من در رانندگی خیلی قانونمند و محتاطم و سعی می کنم تخلف نکنم ولی متأسفانه یکی - دو بار به خاطر صحبت کردن یا موبایل در حین رانندگی پلیس جلوی من را گرفت ولی لطف کردند و جریمه نشدم.

آیا علاقه ای به خانه داری و آشپزی دارید؟

من کلاً خانه داری و آشپزی را خیلی دوست دارم و جزء آرزوهایم است تا به شرایطی برسم که خانه را انتخاب کنم و عاشقانه خانه داری و آشپزی کنم. چون زیاد اهل بیرون رفتن نیستم، با اینکه وارد حرفه ای شده ام که نیاز به روابط اجتماعی دارد. کلاً خیلی اهل معاشرت نیستم و گوشه نشینی رو ترجیح می دهم، به خاطر اینکه خلوت رو دوست دارم و همین باعث می شود که خانه و خانه داری را دوست داشته باشم و هم چنین آشپزی البته شیرینی پزی رو دوست ندارم اما با علاقه خاصی آشپزی می کنم.

اگر به چند سال پیش برمی گشتید آیا باز یگر می شدید؟

بله از این که باز یگر هستم پشیمان نیستم، من نخواستم و خدا برای من خواست چون اصلاً دنبال باز یگری نبودم؛ پرستاری بودم که در بیمارستان کار می کردم، شغلم را دوست نداشتم ولی به خاطر تحصیلاتم مجبور بودم و باز یگر شدن من یک معجزه بود و هدیه ای بود از طرف خدا برای من. اصلاً باز یگر شدنم پشیمان نیستم چون هویت خوبی به آدم می دهد و یک تعهد و مسئولیتی ایجاد می کند همچنین وظیفه آدم را سنگین تر می کند.

شما کد امیک از شهر های ایران را برای سفر کردن انتخاب می کنید؟

من اصفهان را دوست دارم چون خیلی حس خوبی به من می دهد. دوست دارم به مشهد سفر کنم چون آرامش خاصی به آدم می دهد.

آخرین باری که به اصفهان رفتید چه زمانی بود؟

آخرین بار یک سال پیش بود که برای کار رفتم و با دیدن زاینده رود خیلی تأسف خوردم. چقدر زشت است که همه چیز خشک و خاکستری باشد.

دوست دارید مهمان بعدی مجله ما چه کسی باشد؟

همه همکاران برای من محترمند و قابل احترام ولی به خاطر این که خانم نیکی کریمی در حال ساختن فیلمشان هستند دوست دارم ایشان را دعوت کنید.

هدف مریم کاویانی چیست؟

باور بفرمایید هدف من در زندگی یک عاقبت به خیری و خوش نامی است و آرزو می کنم که همه مردم عاقبت به خیر شوند و این عاقبت به خیری برای من بهترین انگیزه و هدف است.

زندگی سالم را چطور دیدید؟

به نظر من آدم در کنار یک زندگی سالم می تواند به ارزش های زندگیش برسد و امیدوارم که همه آدم ها هدفشان سالم زندگی کردن باشد. چون ممکن است انسان را به خواسته هایش دیر برساند ولی درست و سالم می رساند.

حرف آخر؟

امیدوارم که مردم سرزمینم ایران عزیز سعی کنند زندگیشان را با صبر و تحمل ادامه بدهند و بدانند که مشکلات جزئی از زندگی ماست و اصلاً آن ها را جدی نگیریم. به روز های خوب فکر کنیم چون همه مشکلات زود گذرند و فقط یاد بگیریم که با هدف و انگیزه زندگی کنیم و آرزو می کنم که هر روز مردم ایران با سلامتی و شادی شروع شود.

“

آصفهان با توجه به اساتید
هنرمندی که به هنر این
مملکت کمک زیادی
کردند و موقعیت‌های خوب
جغرافیایی که برای ساختن
فیلم دارد، هالیوود سینمای
ایران است.



سلام من مجید کاشی فروشان هستم. متولد
۱۳۵۹/۷/۲۷ فارغ‌التحصیل از دانشگاه صدا
و سیما.



**انگیزه شما از این‌که وارد این عرصه شدید چه بود
و چرا هنر هفتم را انتخاب کردید؟**

به نظر من هنر ذاتی است و از کودکی باید در وجود فرد
باشد. من هم از بچه‌گی علاقه زیادی به هنر هفتم داشتم
و از همان دوران برای خودم شخصیت‌سازی می‌کردم. با
آچار و پیچ‌گوشتی و وسایل خانه، قصه درست می‌کردم.
همه به من می‌گفتند تو دیوانه شده‌ای که با خودت حرف
می‌زنی؛ ولی من داشتم با وسایل اطرافم شخصیت‌سازی
می‌کردم. بعد از این‌که دیپلم گرفتم وارد انجمن سینمای
جوان شدم. آن زمان دغدغه‌ام بازیگری بود ولی فهمیدم
که انجمن سینمای جوان، گرایش بازیگری ندارد و من در
گرایش کارگردانی مشغول تحصیل شدم.

اولین کارگردانی‌تان چه بود؟

اولین کارم یک فیلم کوتاه ۱۲ دقیقه‌ای بود که در سال ۷۷
بهترین فیلم منتخب آصفهان شد.

چرا با پارتی وارد عرصه بازیگری نشدید؟

برای بازیگری پارتی جواب نمی‌دهد. افرادی که با پارتی
وارد عرصه بازیگری می‌شوند در نهایت یک یا دو کار
می‌توانند انجام بدهند و در کارهای بعدی ناموفق هستند.
من هم دوست داشتم با تحصیلات عالی و بدون هیچ‌گونه
پارتی وارد عرصه فیلم‌سازی و سینما بشوم.

گفت‌وگوی خودمانی با مجید کاشی فروشان؛

اصفهان بهترین شهر برای فیلم‌سازی

علی رفیعی: مجید کاشی فروشان یکی از کارگردانان خوب آصفهان است که بعدها بیش تر نام او را
می‌شنویم. او با اولین اثر خود در تله فیلم "جلیاب" توانست به بالاترین رتبه و امتیاز ۸۶ در سیمای استان‌ها
دست پیدا کند. وی که دارای لیسانس کارگردانی می‌باشد تبحر خاصی در تدوین‌گری دارد و نزدیک به هفتاد
اثر سینمایی را تدوین کرده است. در سریال "علم‌شنگه" و فیلم‌های سینمایی "شکلات تلخ"، "مرواریدی در
صدف"، و "قفسی برای پرواز" به عنوان مشاور کارگردان حضور داشت و با ساختن فیلم سینمایی "بازگشت
لوک خوش شانس" قابلیت‌های خود را در عرصه فیلم‌سازی به همگان ثابت کرد. این بار با ساخت فیلم
"لامبورگینی" (که قرار است چهره‌های شاخص سینمایی در آن بازی کنند) می‌خواهد جای‌گاه خود را در
این عرصه محکم‌تر کند. به گفت‌وگوی با این کارگردان جوان و خلاق می‌پردازیم:

راحتی وارد این عرصه می‌شوند به راحتی هم از این عرصه بیرون می‌روند. فعالیت‌های سینمایی بسیار سخت است، و باید با تلاش و تمرین زیاد قدم در این راه گذاریم تا شکست نخوریم و حرفی برای گفتن در این عرصه داشته باشیم.

باشم، سعی کردم خودم را به جای بازیگر بگذارم تا حسن بازیگر را درک کنم. در ابتدا مشغول به بازی در چند فیلم مختلف شدم تا قاب تصویر را درک کنم و از مهارت‌های تصویربرداری آگاه شوم. نزدیک ۳ سال دستیار فیلم‌بردار بودم و تا از دکوپاژها و میزاسن‌های مختلف یک فیلم آگاهی پیدا کنم، به کلاس‌های تدوین رفتم و توانستم مهارت‌های قابل توجهی در تدوین به دست بیاورم. همه این‌ها دست‌به‌دست هم داد تا توانستم کارم را جدی بگیرم و موفق باشم.

از بازگشت لوک خوش‌شانس بیش‌تر بر ایمان بگویید.

"بازگشت لوک خوش‌شانس" در سال ۹۲ در جشنواره فیلم کودک به نمایش درآمد که مورد استقبال خوبی قرار گرفت و چون این کار یک کار طنز جدید و با شخصیت‌پردازی در قالب وسترن بود، فضای جدیدی را برای مخاطب ایجاد کرده بود. این ۷۰ شخصیت شامل قهرمانان فیلم‌های مطرح دنیا هم می‌شود که می‌شود از لورل و هاردی و هری پاتر و بروسل و رمبو و ... نام برد که وارد یک فضای فان و شادی می‌شوند. در این فیلم ۶۰ درصد از جلوه‌های ویژه استفاده کردیم، یک استودیوی بزرگ مخصوص این کار ساخته شد، نزدیک به یک سال انتخاب بازیگر داشتیم و پیش‌تولید این کار یک سال طول کشید. هم‌چنین نوشته این کار بسیار به طول انجامید و چندین ماه نویسندگان درگیر این قصه بودند. چون وارد یک فضای جدیدی از طنز می‌شد و که یک ژانر متفاوت بود از طنز. زمان نویسنده خیلی کم بود. نویسندگان زیادی روی این کار وقت گذاشتند که در آخر توسط دوست خوبم آقای آرش زارع به نتیجه رسید و به تهیه‌کنندگی خوب آقای علی اکبر بکتاشیان که بسیار با گروه ما همکاری داشتند. قرار شد امسال باز هم به سفارش اداره ارشاد در جشنواره کودک اکران شود و پس از آن هم در اکران عمومی قرار بگیرد.

انگیزه شما در باب فیلم‌سازی در اصفهان چیه؟

بیش‌ترین دغدغه من این است که کارهایی در پتانسیل اصفهان ساخته شود. در اصفهان عوامل قوی زیادی وجود دارد که به راحتی می‌توان یک بحث رقابتی را در تولید کارهای سینمایی شروع کرد. به بیان دیگر، با توجه به پتانسیل‌هایی که من در این ۱۲ سال در اصفهان دیدم می‌تواند یک قطب برای سینمای کشور شود. خدا رو شکر نزدیک دو سال است که کارهای سینمایی خوبی در اصفهان ساخته شده که جای پیشرفت دارد.

از مسئولین خواهمشدم که از هنرمندان اصفهانی که دارای استعدادهای فراوانی هستند مثل آقای اصغر فرهادی مثل آقای پوراحمد و غیره که از اصفهان برخاستن و باعث افتخار هنر این مرز و بوم شدند، حمایت کنند.

تقاضای شما از مسئولین چیست؟

از مسئولین تقاضا می‌کنم از هنرمندان اصفهان حمایت کنند. به آن‌ها توجه کنند، تا کمبودها باعث گرایش هنرمندان ما به پایتخت نشود که در آن‌جا مشغول به فیلم‌سازی باشند. اصفهان دارای لوکیشن‌های تاریخی زیبایی است و این پتانسیل را دارد که فیلم‌های تأثیرگذاری در این استان ساخته شود. و بیاید دست‌به‌دست هم دهیم تا هنر هفتم اصفهان را مثل تیم فوتبال اصفهان مطرح کنیم و به درجات بالا برسانیم. به نظر من اصفهان با توجه به اساتید هنرمندی که به هنر این مملکت کمک زیادی کردند و موقعیت‌های خوب جغرافیایی که برای ساختن فیلم دارد، هالیوود سینمای ایران است. از مسئولین خواهمشدم به هنرمندان که سرمایه‌های فرهنگی ما هستند نگاه هنرمندانه کنند.

حرف آخر:

از تمام کسانی که به این حرفه علاقه دارند خواهش‌مندم که با اطلاع کافی و تحصیلات عالی وارد این عرصه شوند. همه کسانی که به

چرا بازیگری را ادامه ندادید؟

به خاطر این که بازیگری بسیار حرفه سختی است. من دو یا سه بار هم بازی کردم ولی فهمیدم بازیگری اصلاً کار من نیست و هیچ‌گونه استعدادی در خودم ندیدم و بیش‌تر ذهنیت‌م در دکوپاژ و کارگردانی بود.

پس شما دغدغه خود را در کارگردانی می‌دیدید؟

بله من دغدغه خودم را در کارگردانی می‌دیدیم. این حرفه را با دستکاری کارگردان‌ها، در چند کار شروع کردم و استعدادهای خودم را در زمینه کارگردانی بهتر جویا شدم. لازم به ذکر است که پس از فارغ‌التحصیل شدنم از رشته کارگردانی برای این که تجربه بیش‌تری کسب کنم به مدت ۲ سال دستیار تصویر بودم. می‌خواستم تمام ساختار کارگردانی را از بنیان تا به آخر تجربه کنم. در سال ۸۰ دوره تدوین را گذراندم که در آن زمان من را بیش‌تر به عنوان تدوین‌گر می‌شناختند. تا الان در زمینه فیلم‌های سینمایی تدوین‌های زیادی انجام داده‌ام.

اولین کار حرفه‌ای‌تان از چه سالی شروع شد؟

اولین فیلمی که به صورت حرفه‌ای ساختم فیلم "جلباب" بود که در مرکز سیمای استان‌ها بالاترین رتبه را به خودش اختصاص داد و توانستم رتبه ۸۶ را در آن فیلم بگیرم.

شنیده‌ام فیلم سینمایی به اسم بازگشت لوک خوش‌شانس ساخته‌اید.

بله من فیلم سینمایی "لوک خوش‌شانس" را در سال ۹۲ ساختم که بسیار مورد استقبال قرار گرفت و انشاءالله امسال در نوبت اکران است.

لطفاً از بازیگرانی که در آن فیلم نقش دارند نام ببرید.

این فیلم سینمایی که یک اثر جدید است دارای ۷۰ شخصیت و کاراکتر است که نقش‌های اصلی آن را آقای سیلوش خیرابی به عنوان لوک خوش‌شانس، آقای فتحعلی اویسی به عنوان شهردار و آقای ایزدی (رشید) به عنوان دالتون کوچک بازی می‌کنند و الباقی همه از بازیگران تئاتری و خبر استان هستند.

از سریال رشید حرفه‌ای برایمان بگویید.

سریال "رشید حرفه‌ای" که در ایام عید امسال در شبکه اصفهان و شبکه شما در ۱۳ قسمت پخش شد یک سریال طنز با موضوعی جدید بود، که در آن هم همه بازیگران از استان اصفهان بودند.

آیا الان مشغول انجام کاری هستید؟

بله؛ به تازگی مشغول پیش‌تولید فیلم سینمایی لامبورگینی هستم که موضوعی اجتماعی و طنز دارد.

رمز موفقیت شما در عرصه کارگردانی چه بود؟

من برای این که بتوانم یک کارگردان موفق





ضرورت توجه بیشتر به
تشکلهای غیردولتی

کشورهای توسعه یافته و جایگاه تشکلهای غیردولتی

در کشورهای پیشرفته مدت هاست که دولت بخش های زیادی از نیازهای جامعه و امور مردم را به خود مردم واگذار کرده اند و دولت عمدتاً نقش نظارتی و کنترلی دارد. این وضعیت ضمن این که فشارهای زیادی را از دوش دولت برمی دارد، زمینه و عرصه را برای حضور و مشارکت مردم در حیطه های مصلحت باز می کند، تا هم مردم احساس متفاوتی نسبت به دولت و جامعه داشته باشند و هم این که امور جامعه طبق خواست و رضایت و اراده آن ها انجام پذیرد. برای این حضور و هم کاری گسترده نیاز بوده است تا طرح و چهارچوب معینی را تعریف و شرایط خاصی را فراهم کنند تا مردم در قالب آن و به طور روشن و شناسنامه دار به ایفای نقش مشغول شوند. لذا دولت در کنار قانون و مقررات تشکلهای دیگری را که موضوع فعالیت آن ها تمام ادوار عرصه های فرهنگی و اجتماعی و غیرسیاسی باشد، برای سامان یافتن حضور مردم در این عرصه تعریف می کند. این تشکلهای که تحت عنوان سازمان های غیردولتی (none government organization) در کنار سازمان های دولتی و رسمی در تمام کشورهای توسعه یافته در حال فعالیت هستند. این تشکلهای اساساً پایه و بنیان دموکراسی و حکومت مردم بر مردم را به وجود می آورند. در واقع جلوه واقعی و نهاد عینی حضور مردم در تعیین سرنوشت خودشان همین تشکلهای غیردولتی است. هرچه این سازمان ها در کشوری بیش تر باشند موضوع فعالیت آن ها نیز متنوع تر باشد این کشورها توسعه یافته تر و مترقی تر قلمداد می شوند. هم اکنون کشورهای توسعه یافته به گونه ای هستند که تنوع و تعداد این تشکلهای آن ها، آن قدر زیاد است که هر فرد عضو ۱۰ تا ۱۲ تشکل غیردولتی است. کشورمان نیز با توجه به تجربیات خوبی که در دوره های گذشته به دست آورد (هم از نظر فضا سازی برای فعالیت این سازمان ها به وجود آورد و هم تجربیاتی که در محدود نمودن فعالیت ایجاد شد) باید در دولت یازدهم که شعار اعتدال گرایی را پیشه خود قرار داده است تلاش نماید تا به طور قابل قبولی عرصه برای فعالیت این سازمان ها فراهم شود و شاهد تحولات خوبی در این زمینه باشیم.

از مدت ها قبل توسعه روز افزون دانش و به دنبال آن پیشرفت تکنولوژی رشد و توسعه بسیار شتابانی را در تمام عرصه های اقتصادی، صنعتی، فرهنگی و اجتماعی و سیاسی جوامع به وجود آورده است؛ به طوری که هر روز کشورها با نیازها و الزامات متنوع و بسیار پیچیده روبه رو می شوند و تأمین این نیازها و خواسته های ضروری آن قدر زیاد شده که دولت ها به تنهایی از بر آوردن تمام آن ها ناتوان هستند و چاره ای ندارند که دست نیاز به سمت مردم دراز کنند و از توان و قدرت آن ها استفاده کنند.

اولیٰ کیس

چهل روز است هجران من و تو
که هر روزش مرا چندین چهل روز

عطش است از سبزه
باز این چرخ پیچم گیرم

همشهریان گرامه

در صورتیکه مایلید

روزنامه نسل فردا و یا

مجله زندگی سالم را درب دفتر

یا منزل خود دریافت کنید

با شماره ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

تماس و یا درخواست خود را

به شماره ۳۰۰۰۷۲۳۲

پیامک کنید

روابط عمومی موسسه مطبوعاتی نسل فردا



مطب پوست و زیبایی

خانم دکتر مریم 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 تاقو
لیزر موهای زائد

آدرس: مرداویدج روبروی پارک مرداویدج پاساژ قائم تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵

Dr. Fatemi

www.Drsadaffatemi.com



دکتر صد فاطمه

نظام پزشکی: ۱۲۹۶۱۱

دارای مدرک بین المللی Skin care و PRP
از کانادا، آلمان و دانشگاه تهران
خیابان آماد گاه- ساختمان گل دیس
ورودی اول- طبقه اول.
تلفن ۰۳۱-۳۲۲۱۵۹۵۹

تزریق چربی روشی بی مانند در جوانسازی

روى روش جوانسازی ظرف یک دهه اخیر از یک روش صرفاً پر کننده، به روشی بی رقیب در جوانسازی تبدیل شده است و سرعت پیشرفت هادر آن، چنان زیاد است که هر هفته مطلب مستند و مستدلی راجع به روش های نوین تزریق چربی در نشریات معتبر پزشکی می توان یافت که افق تازه ای در کمک به جوانسازی و بازسازی بافت های نرم بدن می گشاید.

تزریق چربی چیست؟

تزریق چربی یا پیوند چربی به معنای برداشتن چربی قسمتی از بدن فرد و تزریق (پیوند) آن به نقطه مورد نیاز دیگر از بدن همان فرد است. این کار به اصطلاح عمل تزریق چربی گفته می شود.

تزریق چربی چه کاربردی دارد و برای چه نواحی می توان از تزریق چربی استفاده کرد؟

تزریق چربی در صورت:

گونه ها، دور چشم، نواحی گیجگاهی، خط خنده، چانه، حاشیه فک ها می توانند به وسیله تزریق چربی جهت جوانسازی و پر شدن بافت مورد نظر تحت درمان قرار بگیرند.

کاربرد تزریق چربی در دست ها:

بهترین و عملی ترین روش جوانسازی پوست افزایش ضخامت لایه چربی زیر پوستی برای کمتر مشخص شدن رگ ها و زرد پی های دست است. در عین حال تزریق چربی طراوت پوست دست را به شکل چشمگیری زیاد می کند.

کاربرد تزریق چربی در سینه ها:

به علت آنکه تغییر سایز سینه ها به دنبال تزریق چربی حداکثر به طور معمول در حد یک سایز امکان پذیر بوده ممکن است بیمار نیاز به چند بار تزریق چربی داشته باشد.

کاربرد تزریق چربی در باسن:

به علت پر عارضه بودن پروتز باسن در صورتی که بیمار چربی کافی در سایر نواحی داشته باشد و در عین حال امکان نیاز به چند بار تزریق چربی را هم بپذیرد به عنوان روشی قابل قبول برای بزرگ سازی باسن به کار می رود.

به وسیله تکنیک دقیق، تزریق چربی ماندگارترین نوع پر کننده بافتی (فیلرهای بافت نرم) است و بیماران بسیاری سال های سال چربی تزریقی را حفظ کرده اند و در بسیاری از آنها تزریق چربی نتایج دائمی داشته است.

از سالها قبل به تجربه مشاهده شده بود که در افرادی که تحت عمل تزریق چربی قرار می گیرند کیفیت پوست



نیست به این معنی که در مطالعات مختلف مشخص شده است که بین ۳۰ تا ۷۰ درصد سلول های چربی زنده می ماند. حال اگر ۳۰ درصد سلول ها زنده بماند بیمار نیاز به جلسات بیشتر تزریق چربی دارد و اگر ۷۰ درصد زنده بماند بیمار ممکن است از یک جلسه تزریق چربی هم رضایت داشته باشد؛ اما هر مقدار سلولی که زنده بماند و در محل باقی بماند معمولاً سال های سال ماندگاری خواهد داشت.

رایج ترین سوالات در زمینه این عمل:

آیا در تزریق چربی نیاز به بیهوشی هست؟

خیر، تزریق چربی تحت بی حسی موضعی یا تزریق داخل وریدی داروی خواب آور و آرام بخش انجام می شود و نیازی به بیهوشی کامل ندارد.

✓ محل های شایع برای برداشت چربی کدامند؟

قسمت تحتانی شکم، پهلوها، ران، باسن قسمت داخلی زانو.

✓ طول مدت عمل چقدر می باشد؟

بسته به میزان تزریق، ممکن است ۱ تا ۳ ساعت طول بکشد.

✓ آیا برای تزریق چربی نیاز به بستری می باشد؟

خیر این عمل به صورت سرپایی انجام می شود.

✓ دوره نقاهت این عمل چقدر است؟

بسته به بیمار از یک تا ۲ هفته زمان نیاز دارد.

تزریق چربی چگونه انجام می شود؟

نحوه انجام عمل تزریق چربی به این صورت است که ابتدا با بی حسی موضعی قسمتی از بافت چربی نواحی مختلف بدن (هر نقطه ای که مناسب باشد، اما بیشتر پهلوها و ران ها) بی حس شده و سپس به کمک سرنگ و میل به کوچک مخصوص با ظرافت و سعی در صدمه کمتر به بافت چربی، مقداری چربی از آن ناحیه گرفته می شود سپس چربی گرفته شده آماده سازی می شود. اخیراً سعی در زیادتر کردن سلول های بنیادی و افزودن پلاکت به آن شده است (prp) که به نظر می رسد هم ماندگاری بافت چربی را بیشتر می کند و هم اثرات ترمیم کننده تزریق چربی را افزایش می دهد. پس از آماده سازی هر نقطه ای که لازم باشد تحت درمان قرار بگیرد، ابتدا بی حس شده و سپس تزریق چربی انجام می گیرد.

بر خلاف ژل های غیر قابل جذب امکان جابه جایی ندارد.

آیا تزریق چربی ماندگاری کمی دارد؟

جواب این سوال کاملاً منفی است یعنی برعکس، تزریق چربی ماندگارترین پر کننده نسج نرم است اما علت آنکه چنین تصویری رواج یافته است این است که معمولاً به بیمار توضیح داده نمی شود که ممکن است برای رسیدن به نتایج قابل قبول نیاز به چندین مرحله تزریق چربی باشد، زیرا تزریق چربی در واقع پیوند چربی است یعنی سلول ها از یک محل برداشته شده و به محلی که دچار کمبود است پیوند می شود و مانند هر پیوندی امکان قبول پیوند صدها درصد

نگرشی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)



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

امروزه یکی از شایع ترین و پرطرفدارترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمره دشوارترین و پیچیده

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

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

قبل از عمل

بعد از عمل





نسل فردا

همه دوست دارند باردار باشند

اولین

نسل فردا روزنامه ۱۱ متفاوت



در تعیین جنسیت فرزند خود چگونه سهمیم باشیم؟

علم پزشکی سالهاست ثابت کرده که مسئول تعیین جنسیت نوزاد، کروموزومهای جنسی پدر هستند. بدین معنا که اسپرمی که حاوی کروموزوم X باشد منجر به ایجاد نوزاد دختر و اسپرمی که حاوی کروموزوم Y باشد، منجر به ایجاد نوزاد پسر خواهد شد. با علم به این موضوع، روشی ابداع شده که در آن با استفاده از تکنیکهای آزمایشگاهی، اسپرمهای حاوی کروموزوم X از اسپرمهای حاوی کروموزوم Y جداسازی می شود و بنا به درخواست و تمایل زوجین به داشتن فرزند پسر یا دختر، اسپرمهای مناسب با روشی به نام آی یو آی، به زوج تزریق می گردد. از آنجا که میزان موفقیت این روش در ایجاد جنس مورد نظر در حدود ۶۰ الی ۷۰ درصد است، برای زوجینی که خواستار دقت بالاتری در تعیین جنسیت نوزاد هستند، پژوهشگران به روشی دست یافتند که در آن تخمک و اسپرم را در محیط آزمایشگاه به صورت مصنوعی لقاح می دهند، سپس از هر کدام از جنینهای به دست آمده یک سلول برداشته شده، از نظر ژنتیکی مورد بررسی قرار گرفته، جنسیت آنها تعیین می گردد و جنینهای با جنس مورد نظر به رحم زوجه انتقال داده می شود. این روش پی جی دی (PGD) نامیده می شود و دقتی در حدود ۹۹ درصد دارد.

مجتمع تخصصی بیمارهای زنان و نازایی، علاوه بر درمان بیماران زنان، مامایی و نازایی، آماده انجام کلیه روشهای تعیین جنسیت و انجام مشاوره در این زمینه می باشد.

این مجتمع همه روزه، از ساعت ۷ صبح الی ۹ شب پذیرای متقاضیان گرامی می باشد.



گروه متخصصین زنان، زایمان و نازایی این کلینیک: دکتر سید مهدی احمدی
دکتر سید اسداله کلانتری، دکتر بهار شاکریان، دکتر الهام پور علی، دکتر شهلا یوسف زاده، دکتر الهام اولیاپناه، دکتر بیتا رفیعی مقدم، دکتر الهه خالصی، دکتر نسرین حیدری

آدرس: اصفهان، میدان بزرگمهر، خیابان سلمان فارسی (مشتاق دوم)، جنب مرکز باروری و ناباروری اصفهان،
کلینیک تخصصی نازایی | تلفن: ۳۲۶۷۸۰۵۵ - ۳۲۶۷۸۰۰۹ - ۳۲۶۷۸۰۰۳ | دورنگار: ۳۲۶۷۸۱۱۵



باید ها و نبایدهای لیزر لیپولیز (قسمت اول)

فرورفتگی، شکل ناهموار، شل شدن و مختل کردن پوست آن ناحیه شده و فرد را به مخاطره می اندازد و خارج کردن ۱۵ تا ۲۰ کیلو چربی از بدن شخص خطر آفرین است.
ادامه مطلب در شماره بعدی

در چند سال اخیر تکنیک های استفاده از ارتعاشات اولتراسوند و حرارت نور لیزر توانسته راه خود را در خرد کردن و از بین بردن سلول های چربی در میان سایر درمان های چاقی باز کند که اختصارا به این تکنیک، لیپولیز یا خرد کردن سلول های چربی می گویند.

با توجه به اینکه چاقی امروزه به معضل اساسی در جوامع مختلف تبدیل شده است، طبیعتا درمان آن هر روزه شکل جدیدتری را تجربه می کند و سعی می شود از پیشرفت های تکنولوژیک برای درمان آن استفاده شود. این روش یکی دیگر از روش های درمان چاقی است که امروزه باب شده است.

چه شرایطی باعث ایجاد نتیجه مناسب در درمان لیپولیز می شود؟

نکته ای که افراد باید از آن آگاه باشند، این است که همه افراد مراجعه کننده نمی توانند کاندیدای مناسبی برای انجام عمل لیپولیز باشند و اگر انتخاب اولیه صحیح نباشد، نتیجه نهایی بدست آمده نه مورد دلخواه بیمار خواهد بود و نه پزشک. معیارهایی که برای انتخاب بیمار مناسب باید در نظر گرفت، عبارتند از:

حجم چربی:

حجم چربی در هر فردی متغیر است، اما افرادی که ضخامت چربی زیر پوستشان بین یک تا شش سانتیمتر است، می توانند جزو کاندیداهای این عمل قرار بگیرند و افرادی

که ضخامت چربی شان بیشتر یا کمتر از میزان نام برده است، برای انجام عمل لیپولیز مناسب نیستند.
وضعیت پوست بیمار:

افرادی که افتادگی خفیف تا متوسط پوست دارند، می توانند جزو کاندیداهای عمل لیپولیز باشند. اما افرادی که افتادگی وسیع و شدید پوست دارند، لیپولیز به تنهایی نمی تواند باعث جمع شدگی یا کشیدگی پوست این بیماران شود. به همین دلیل اگر عمل لیپولیز به تنهایی در این افراد انجام شود، نتیجه عمل، پوستی شل و افتاده تر از قبل خواهد بود که ممکن است برای بیمار این نتیجه ناخوشایند باشد. اما امروزه می توان با عمل لیپوایدومینوپلاستی (به معنای حذف پوست اضافه پس از عمل لیپولیز) این افراد را هم جزو کاندیداهای عمل لیپولیز قرار داد.

وضعیت قوام جداره شکم:

افرادی که جداره شکم شان شل است (مانند کسانی که بارداری های متعددی داشته اند) انجام عمل لیپولیز باز هم به تنهایی پاسخگو نیست و بهتر است از روش اندومینوپلاستی (که باعث تقویت جداره شکم می شود) استفاده کنند.

داشتن خواسته معقول: بیمارانی که توقع منطقی از کاهش وزن خود دارند جزو کاندیداهای مناسب هستند، اما افرادی که انتظار بیشتر از نتیجه معقول دارند، بهتر است این عمل را انجام ندهند. اگر حجم چربی به میزان مناسب تخلیه نشود باعث



باهمکاری اساتید دانشگاه
و متخصصان مجرب روانشناسی،
روانپزشکی و مشاوره آماده ارائه
خدمات تخصصی در زمینه‌های زیر
می‌باشد



مرکز مشاوره و خدمات روانشناختی ABAN

Counseling and psychological Services Center

ازدواج

انجام آزمونهای شخصیتی و تناسب سنجی

آموزش‌های پیش از ازدواج

خودشناسی و سنجش تفاهم

مشاوره تحصیلی

برنامه‌ریزی تحصیلی

انجام آزمونهای استعداد سنجی و تناسب عقلی

برنامه‌ریزی برای کنکور

غلبه بر اضطراب امتحان

کودک و نوجوان

فرزند پروری

هوش افزایی

درمان بیش فعالی

انجام آزمونهای هوش و استعداد

تربیت جنسی کودک و نوجوان

خانواده

درمان اختلالات زوجی

راهکارهای پیشگیری و درمان خیانت‌های زناشویی

افزایش کیفیت روابط جنسی

آیامی دانید چرا از هر پنج ازدواج
یکی به طلاق می‌انجامد؟!

از سایت ما دیدن فرمایید

www.abancenter.com

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

تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۲۳۹۰۲ - ۳۲۲۴۰۸۶۷

فروشگاه و تولیدی بادی گارد (عطائی)

مرکز بخش 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) و اینک های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

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

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

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

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

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

انواع ماکت های هلیکوپتر و هواپیمای شکاری و مسافری در ابعاد مختلف

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

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

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

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

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

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

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

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

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

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطائی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۰۲۲۳۳۰۶۴۵ - ۰۲۲۳۴۵۲۳۰ - ۳۲۳۴۵۱۱۰

هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماکن تاریخی شهر اصفهان.

امکانات: پارکینگ، Wifi رایگان

۲۴ ساعته



به مدیریت آقای چماتی

آدرس: خ چهارباغ عباسی، نرسیده به میدان انقلاب

تلفن: ۰۲۲۲۲۱۵۹۹ - فکس: ۰۲۲۲۱۲۸۵۲ - ۰۳۱ IsfahanToosHotel.com

سفره خانه سنتی رومانس آماده پذیرایی از میهمانی های شما
تلفن های رزرو: ۰۳۶۲۴۰۰۹۴
۰۳۶۲۴۰۲۹۵
اصفهان - میدان جلفا - زیر بازارچه حمام قدیمی جلفا

آرایشگاه مهین

با ۳۵ سال سابقه آرایشگری با جدیدترین متدهای عروس و شینیون، مش و رنگ و اپیلاسیون. با نازترین قیمت ها

آدرس: چهار راه نظر، نظر شرقی، کوچه باغ زرشک، جنب درمانگاه دیابت. تلفن: ۰۹۱۳۳۱۰۱۶۸۰ - ۰۳۶۲۷۵۹۴۰

بهبود روابط جنسی آقایان

معتبر ترین ارائه دهنده ی پکیج های توان بخشی

با تخفیف ویژه

شماره ثبت: ۷۳۴۵۳

با شماره مجوز ۰۴۲/۱۸ از وزارت بهداشت و آموزش پزشکی ایران

۱۰۰ درصد موثر و تضمینی

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

۰۹۱۳۵۷۷۷۷۴۷ - ۰۳۱ - ۳۴۵۹۷۵۰۵



دریا اسدزاده

نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net
بامایه تر دیده شوید
بازگشتی روزنامه نسل فردا

با مدیریت دکتر مریم ملکی

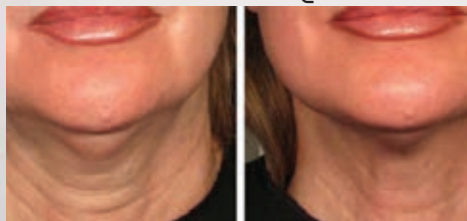
(متخصص پوست، پیوند موزیبایی ولیزر)
با بیست و دو سال سابقه طبابت و شانزده سال سابقه درخشان در
تزریق چربی در صورت، دستها، ساق پا، سینه و باسن
و همچنین شانزده سال تجربه در ساکشن، لیپولیزر و لیپوماتیک
چربیهای موضعی بدن مانند شکم، پهلوی، ران، غبغب و زیبایی
بینی بدون نیاز به عمل جراحی و ماندگاری چندین ساله



لیزر فرکشنال CO₂: جهت رفع انواع اسکارهای
جوش و سوختگیهای قدیمی، آبله مرغان و...
میکرونیډلینگ (درماین): جهت کمک به درمان
لک، اسکارها، ترکهای پوستی بدون استفاده از لیزر
لیزر کیوسویج: برای پاک کردن تاتوها، انواع خالها،
تیرگی پوست صورت و بدن
لیزر الکساندریت آپوجی: موثرترین لیزر برای از
بین بردن موهای زائد
دستگاه IPL: جهت رفع موهای زائد، کک و مک،
قرمزی جای جوش و منافذ باز
دستگاه IR: جهت جوان سازی و لیفت صورت
prp: جهت جوان سازی و رفع تیرگی دور چشم و
تحریک رشد مو



اصلاح نوک بینی بدون جراحی



HIFU: لیفت گردن بدون جراحی با دستگاه های دابلو



لیپولیز چربی های شکم

مجهز به دستگاههای
دابلو (هایفو)، قابلیت
لیفت صورت جهت ای
لیفت صورت و گردن
در یک جلسه را دارد با
ماندگاری دو ساله بدون
درد، قرمزی یا تورم
لیپوماتیک: جهت خارج

کردن چربیهای موضعی از
طریق چند سوراخ نیم سانتی
یک جلسه به صورت سرپایی
کرایولیپولیز: جهت کاهش حجم
چربیهای موضعی شکم، پهلوی، ران
و بازو در یک یا دو جلسه بصورت
سرپایی بدون نیاز به ایجاد سوراخ
در پوست

آراف فرکشنال: جهت از بین بردن
منافذ، اسکار جای جوش و سفت
کردن پوست با کمترین قرمزی و
عوارض



جهت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید و
عکس های قبل و بعد بیماران را مشاهده کنید.
www.doctormaleki.com
آدرس: چهار باغ بالا - جنب مجتمع پارک -
مرکز لیزر هور
تلفن: ۰۶۵-۶۶۶۲۰۳۱۱-۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی



دکتر علی فرخانی

بایشفته 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

و ضربه مغزی

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

۳۲۳۶۷۴۶۵

تلفن: ۳۲۳۳۰۳۸۲

www.drfaqhany.ir

آموزشگاه تخصصی ماساژ یانا



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

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

سیتی ستر، ورودی ۵ طبقه ۳، واحد ۴۸

تلفن رزرو: ۰۱۱۹-۳۶۵۵۰۱۳۱ (+۹۸)

۰۱۲۰-۳۶۵۵۰۱۳۱ (+۹۸)

آموزش: ۰۹۳۰۰۰۱۵۲۲۶ (+۹۸)

مرکز ماساژ و اسپا یانا



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

این مرکز در طبقه سوم مجموعه اصفهان سیتی ستر در فضایی بیش از ۲۵۰ متر مربع با طراحی منحصر
بفرد، ۵ اتاق مجزا برای ماساژ بدن، اتاق ماساژ دست و پا با ظرفیت ۳ نفر همزمان، اتاق ماساژ و اسپای
صورت و خدمات اسکین کر، اتاق مجهز به دوش و جکوزی، همراه با سرو نوشیدنی ها و انواع دمنوش های
گیاهی، امکان مطالعه کتاب و خدمات اینترنتی میباشد. این مجموعه اولین و بزرگترین و تنها مرکز ماساژ و
اسپا در اصفهان با مجوز فدراسیون پزشکی ورزشی و انجمن طب سنتی همراه با ماسورهای متخصص و
همچنین مدیریت قوی و متفاوت سعی بر آن دارد ماساژ لوکس و رمانتیک را با استانداردهای روز دنیا ارائه
دهد و لحظات جاودانه ای برای شما به یادگار بگذارد.

WWW.ISFAHANSPA.COM

موسسه فیلم و عکس

بُعد سوم

Designed by 21G in Chicago



دارای گواهینامه ISO 9001



مرکز تخصصی فیلم و عکس

خیابان استانداری، خیابان فرشادی

تلفن: ۰۹۱۳۳۲۶۲۸۰۰-۰۲۲۳۱۲۷۹

Baran

Laser Center

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

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

جوانسازی پوست به روش RF Fractional



تلفن: ۳۶۶۳۷۴۶۶

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید