





بیاض سفید (معدی شکر) | لیمو چھری (نمود گویہ) | رستوران باب

تالار چوڤه پارسيان

میزبان مجازترین مهمانی های شماست
با کادر مجرب و فضای بسیار ایده آل
ارائه خدماتی نوین در برگزاری
و پذیرایی مجلاس

المجلة الدولية للدراسات القانونية

سیاهان شهر، میدان توحید، خیابان توحید غربی
 ۰۳۱۳۶۵۳۲۰۷۵ ۰۹۱۳۴۱۰۰۰۳۸۰

مرکز فوق تخصصی رینوپلاستی

دکتر شهریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراح زیبایی صورت (رینوپلاستی)، پرمیلاکتومی، لیپوماتیک، لیپو، جراحی کتف، کتف پهن، جراحی شکم، جراحی سینه، جراحی پاهای (پودوپلاستی)، جراحی صورت (فیس لیفت)

بیش از ۶۰۰۰ جراحی فوق زیبایی بیش



بدون تردید تجربه فوق دکتر لقمانی در انجام بیش از ۶۰۰۰ عمل رینوپلاستی مدرن می تواند به زیباتر شدن چهره شما کمک کند

خیابان حکیم نظامی، ابتدای محترم گاشانی (دقیقی)، ساختمان الن، جنب MRI

تلفن: ۰۳۱ - ۳۶۲۸۹۵۶۵۶



مرکز و آموزشگاه تخصصی ماساژ یانا

زیر نظر اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان اصفهان
مخصوص بانوان و آقایان

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

تلفن رزرو : ۰۲۱-۳۶۵۵۰۱۲۰ (+۹۸) ۳۱

آموزشگاه : ۰۲۱۳-۳۶۵۵۰۳۱ (+۹۸) ۳۱

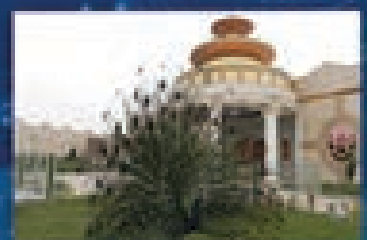
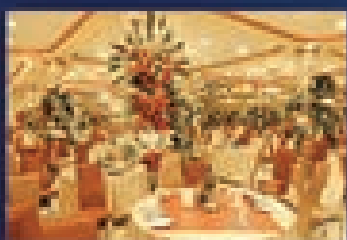
سیتی سنتر، ورودی ۵ طبقه ۲، واحد ۴۸

WWW.ISFAHANSPA.COM

INSTAGRAM: ESFAHANMASSAGE



آناهیتا مجلل ترین تالار شهر



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

www.anahitahall.com

دکتر محمدی طرزی

© E.N.T. Surgeon & Specialist

© Np 73715

خلاقیت بیایی هنر است...

دارنده گواهی نامه های:

ISO 9001 در سیستم مدیریت کیفیت:

ISO 10002 در سیستم رضایت:

مستندی بیمار

از شرکت QAL انگلستان



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

.. تزریق چربی ، PRP سر و صورت

.. جدیدترین تکنولوژی کاشت مو طبیعی و دائمی به روش FIT با مشاوره رایگان - ۰۹۱۲۸۴۳۸۰۵۰

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

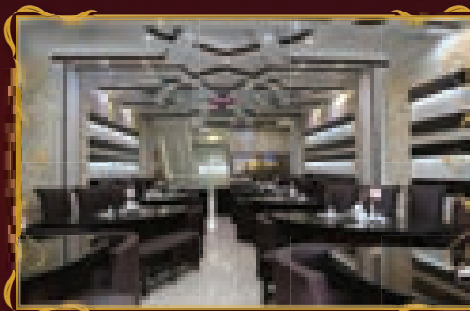
تلفن: ۰۹۵۰۱۸۳۸۱ / همراه: ۰۹۱۳۸۰۴۸۳۸۱

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



www.drtarzi.com

رستوران ستاره ها



انواع غذاهای ایرانی، فرنگی و سنتی



اصفهان، میدان نقش جهان، خیابان حافظ، چهار راه کرمانی
تلفن: ۳۲۲۰۹۲۵۰ مدیریت: ۰۹۱۳۳۱۵۶۷۱۱ نصر


ARASHBAKHTI Eng.
INTERIOR & EXTERIOR design

+98 913 127 0072
arash.bakhti@yahoo.com
P.O.Box : 81645-394 ISFAHAN IRAN

مهندس آرش بختی
طراحی و اجرای دکوراسیون داخلی

دکتر کامران دولتشاهی

متخصص جراحی عمومی



فلوشیپ جراحی نوین سرطان و بیماریهای خوش خیم پستان
ترمیم و بازسازی آن از آمریکا

آمادگاه

ساختمان میلاد - طبقه اول

۰۳۱-۳۲۲۰۹۹۲۹

www.drdolatshahi-breastdisease.com





ANSARI PLATING



Academy Department

گواهینامه "MBA"

از شرکت بین المللی TUV



انجمن کیفیت ایران



گواهینامه QAL انگلستان



گواهینامه BRS آمریکا



IMQ ایتالیا در مدیریت

آبکاری انصاری

با بیش از ربع قرن تجربه

- ◀ آبکاری طلا ۲۴ عیار
- ◀ آبکاری نقره تزئینی
- ◀ پرداخت نقره و پتینه کاری
- ◀ آب مس براق و صنعتی
- ◀ آب برنج و لاک برقی
- ◀ نیکل سیاه و نیکل براق
- ◀ پوشش کوره ای ۱۳۰°
- ◀ آبکاری ضریح و اماکن متبرکه

کلیه خدمات صنعتی ، الکترونیک ، مشاوره و راه اندازی
آبکاری قطعات صنعتی برق و الکترونیک
به صورت طلا و نقره ضخیم .

آماده عقد قرارداد با ارگانهای

دولتی و خصوصی

اعلامی کشور و نمایان عالی مدیریت نوین ایران

سپیدی انصاری



مدال مدیریت نوین ایران

اصفهان : میدان نقش جهان ، جنب آتاهیه سابق

تلفکس : ۰۲۲۲۲۰۶۷۶ همراه : ۰۲۵۹۵ ۳۰۰ ۹۱۳

E-mail : abkari_ansari@yahoo.com





پودر موبر رویدر

Royder
Talaee

رویدر، رویدر طلایی...



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

دکتر فروش، اسفهان - خیابان کمال - بعد از شهرداری
منطقه ۳ - روبروی کوچه شماره ۱۳، پلاک ۷۹
تلفن: ۲۲۶ - ۲۲۶۳ - ۳۱
WWW.ROYDER.IR

سامانه پیامکی ارتباط با مشتری: ۹۰ ۸۰ ۷۰ ۶۰۰۰

SHAHRE NAGHSH

مجموعه فرش های درجه یک و نیم



شهر نقش

آماده همکاری با خیرین

تعویض فرش نو
با دست دوم

تلفن: ۲۲۸۲۳۵۶۱ | همراه: ۹۱۲۲۶۲۱۱۵۲ - حسین رضایی
آدرس: کرج، جاده ملارد، سه راه سرحداباد روبروی آتش نشانی



تجزیه یک سفر ویا سیر

اصفهان www.sunseir.com

خیابان آزادی (مرداویج) ، برج ، پلاک ۹۱

تلفن : ۳۶۶۹۲۶۶۳ ، ۳۶۶۸۳۶۶۳ ۰۳۱

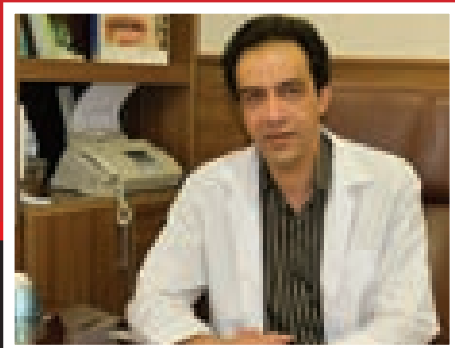


درمان موهای زائد بالیزر

قسمت دوم

پوست نباید باقی بماند. به منظور رفع سریع تر علائم، کمپرس سرد ناحیه درمان شده توسط کیسه یخ پیشنهاد می گردد و در صورت مشاهده هر گونه عارضه غیر طبیعی یا تاؤل بدون هیچ دست کاری سریعاً با پزشک معالج مشورت شود. در صورت انجام لیزر درمانی در ناحیه صورت، استفاده از کرم های ضد آفتاب قوی به منظور پیش گیری از عوارضی هم چون تیره شدن محل درمان ضروری است. هم چنین، لازم به ذکر است که در افرادی که اختلالات زمینه ای هم چون اختلال هورمونی و یا کیست تخمدان دارند علاوه بر درمان موهای زائد با لیزر، باید تحت درمان دارویی نیز قرار گیرند.

لیزرهای الکساندریت با طول موج ۷۵۵ نانومتر، لیزر Ruby، لیزر دیود با طول موج ۸۰۰ نانومتر، لیزر IPL، و لیزر Nd:YAG با طول موج ۱۰۵۶ نانومتر در زمره لیزر هایی هستند که قادر به درمان موهای ناخواسته بر اساس مکانیسم یاد شده فوق می باشند که در این میان لیزر IPL بیش ترین و بهترین تاثیر و کم ترین عارضه را دارد.



هر شخص متفاوت می باشد، اما برای دست یافتن به نتایج مناسب جهت کاهش موهای ناخواسته، معمولاً حداقل ۳ تا ۸ جلسه درمان با لیزر مورد نیاز می باشد. هم چنین جهت جلوگیری از رویش مجدد موها در منطقه تحت درمان، تکرار لیزر هر ۶ الی ۱۲ ماه یک بار برای بیش تر افراد الزامی است. در فواصل جلسات درمانی، باید از روش هایی که باعث کنده شدن ریشه موها می گردد نظیر استفاده از موچین، بند، موم و اپی لیدی پرهیز شده و در صورت لزوم موها تراشیده شود. محل رویش موهای ناخواسته نیز در تاثیر لیزر و تعداد جلسات آن موثر می باشد. برای مثال در صورت، موهای ناحیه چانه نسبت به سایر نقاط، مقاومت بیش تری به درمان توسط لیزر دارند که به تبع آن به تعداد جلسات بیش تری برای درمان نیاز خواهد بود. تقریباً تمام افراد می توانند از لیزر ها برای کاهش موهای ناخواسته خود استفاده نمایند، اگر چه همان گونه که پیش از این نیز اشاره گردید، بهترین نتایج در افراد با موهای تیره و ضخیم و پوست روشن دیده می شود. تفاوتی در سنین مختلف و بین مردان و زنان در استفاده از این سیستم ها وجود ندارد. در پی انجام هر جلسه درمان، ممکن است علائم هم چون قرمزی و التهاب خفیف یا متوسط ایجاد گردد که این علائم بخشی از روند نرمال درمان محسوب شده و به زودی پس از گذشت چند ساعت بر طرف خواهد گشت و هیچ نشانه و علامتی غیر عادی به روی

ملانین طول موج های نوری بین ۶۰۰ تا ۱۱۰۰ نانومتر را به خوبی جذب می نماید. این محدوده طول موج را دامنه اپتیکی ملانین گویند. به بیان دیگر، در این طول موج، ملانین بهترین هدف برای جذب لیزر است. از آن جایی که لیزر فقط رنگ دانه های تیره موجود در ریشه های مو را هدف قرار می دهد، بنابراین درمان موهای سفید، روشن و پرز های صورت و بدن توسط لیزر نتایج قابل توجهی به دنبال نخواهد داشت. هم چنین در افرادی که دارای پوست روشن هستند نتیجه درمان موهای ناخواسته بهتر از درمان در افراد دارای پوست برنزه و تیره می باشد. معمولاً تاثیرات اولیه لیزر بر موهای ناخواسته تا دو هفته بعد از انجام لیزر مشاهده می شود. بعد از این زمان موها سست شده و می ریزند. در هر بار تکرار لیزر، موها نازک تر و تراکم موها کم تر می شود در نهایت در پایان جلسات درمانی، اکثر موهای ناخواسته از بین می روند.

انتظار آن است که نتیجه درمان موهای زائد توسط لیزر در صورتی که کلیه پارامتر های لازم هم چون انرژی، مدت زمان پالس و ... در مقادیر مناسب خود باشد، پس از هر جلسه حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد و بعد از جلسات درمانی حدود ۸۰ درصد موهای زائد از بین برود. موهای باقی مانده، اغلب نازک تر و روشن تر می شوند. بر این اساس، اگر چه تعداد جلسات درمان با لیزر در افراد مختلف با توجه به حجم موهای زائد و فیز بولوژی بدن

کلینیک کاشت موی طبیعی و لیزر پوست دکتر محسن سلیمانی (بهین)
اصفهان، خ شریعتی، جلوتر از اورژانس بیمارستان شریعتی، طبقه دوم

ساختمان بانک آینده مطب دکتر محسن سلیمانی

تلفن: ۰۵۲۰۵۲۰۹۳۹۰۶-۰۹۱۳۱۳۱۰۶۰۹-۰۹۱۳۱۳۱۰۶۸۹-۰۳۶۲۷۲۷۳۴ فاکس:



عرضه کننده جواهر

Ghaemzar Jewelry



محمد دهقانی

اصفهان، میدان امام، بازار زرگرها، پاساژ هیلن، طبقه فوقانی، پلاک ۱۷۱

تلفن: ۰۳۱ - ۳۲۲۱۳۶۷۱ فاکس: ۰۳۱ - ۳۲۲۰۷۳۳۲ همراه: ۰۹۱۳۱۱۹۳۳۴۹

NO 171 Upper Floor Meymari Passage Zargaha Bazar, Naghsh-e Jahan Sq, Esfahan, Iran Tel: +98 313 221 36 71



مبیل پارمیس

PARMIS FURNITURE

www.moblparmis.com
www.moblparmis.ir

☎ ۰۲۱-۶۶۱۳۵۶۲۸ ☎ ۰۹۱۲-۵۴۴۶۶۸۱

تهران، شهرک ولیعصر، بازار بزرگ ولیعصر، جنب بانک کارآفرین، پلاک ۱۵۰، مبیل پارمیس



شیرینی

آجی



دارلہ لواہیر کا مکہ سسٹم سے سرٹیفکیٹ
برائے معیار ISO 9001:2008

نیم ر ضائیت و شیرینی کامن آرڈری ماسٹ



مدیریت شعبہ: ۹۱۳۱۱۵۶۲۹۱

شعبہ ۱۵: خیابان میر

۳۶۶۴۱۳۸۶ فکس: ۳۶۶۱۸۷۳۳-۳۶۶۱۱۸۷۳

شعبہ ۱۲: ابتدای خیابان نظر غربی ۱۵۰-۳۶۲۸۰-۳۶۲۹۲۷۶۹

شعبہ ۱۳: روبروی بیمارستان عسگریہ ۳۳۴۸۹۷۳



خن سردیر

ضرر سیدن سال ۹۴ بر شما مبارک

دوباره بهار، دوباره نوروز و دوباره سال جدید؛ هنوز نمی دانیم چه قدر این سال ها برای ما تکرار می شود؛ ولی امیدواریم در سایه الطاف بی پایان خداوند، هر لحظه آن همراه با موفقیت باشد. ماه های اسفند و فروردین هر سال برای همه خانواده ها به خصوص خانم ها از حال و هوایی خاص برخوردار است. وظایف آن ها دو چندان می شود. جنب و جوش هر خانه با وجود نازنین خانم ها از گرمی خاص برخوردار می شود که در کنار تلاش آقایان می توانند با شادی و شادمانی بهار طبیعت را در آغوش بکشند. سال ۱۳۹۳ رو به پایان است و در آستانه ورود به سال ۱۳۹۴ قرار داریم.

با امسال، یک سال دیگر در "زندگی سالم" کنار شما بودیم. ما نهایت تلاشمان را کردیم تا این مجله مورد پسند همه مخاطبان قرار بگیرد. مطمئن هستیم با وجود تمام زحمات دوستان و همکاران، نواقص زیادی هم داشته ایم که سعی می کنیم آن ها را به مرور زمان رفع کنیم. تعداد زیادی از دوستان با ارایه نظرات خود ما را در مسیر انتشار نشریه ای بهتر یاری کردند که از تمام آن ها تشکر می کنیم. امیدواریم بتوانیم رضایت خاطر تک تک شما را فراهم کنیم. قطعاً سال ۱۳۹۴ را با شور و انگیزه بیش تری آغاز می کنیم و همواره امیدمان به همراهی شما خوانندگان عزیز است. سال گذشته، برای بانوان میهن اسلامی نیز، سالی موفق و خاطره انگیز بود. عزیزانی در رشته های مختلف توانستند به موفقیت های بزرگی دست پیدا کنند و لازم است به آن ها خدا قوت گفته شود. امسال مهم ترین مساله در آستانه سال

نو، شهادت حضرت فاطمه زهرا (س) است که باید الگوی همه ما خانم ها باشند. ابعاد زندگی خانم فاطمه زهرا (س)، متأسفانه هنوز ناشناخته مانده و آن طور که در خور شان ایشان است بیان نشده و لازم است در این خصوص اهل فن بیش تر تلاش کنند. بجاست تادر کنار برگزاری مراسم نوروز، حرمت این بانوی مظلوم اسلام را بیش تر از پیش حفظ نماییم.

این شماره زندگی سالم اختصاص به اسفند ماه ۱۳۹۳ و فروردین ماه ۱۳۹۴ دارد و ما به یاری خداوند در اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۴ مجدداً در خدمت شما خواهیم بود. سالی سرشار از موفقیت را برای همه آرزو مندیم. سال نو مبارک. ایام به کامتان شیرین.

فرمان سیدن

زندگ سالم

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

دبیر اجرایی: الهام شهیدان

ویراستاری: هاله ترابی

بازرگانی: موسسه تبلیغاتی خورشید

سرویس تحریریه: حمید مشکلاتی، میثم اکبر پوری، مسیب اقرلو

دبیر چهره ها: علی رفیعی

سرویس ترجمه: نینا امیری

سرویس عکس: محمد شریف

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

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹ فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

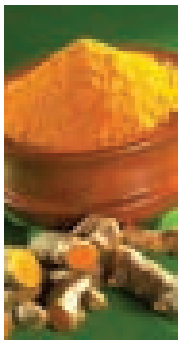
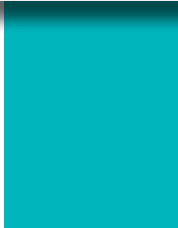
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۳۲۲۷۴۷۹۱

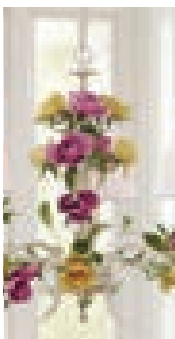
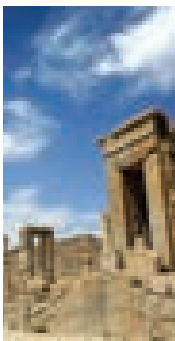
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸

روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۴

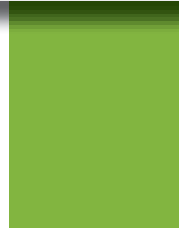
لیتوگرافی و چاپ: گل آذین



بانو ۱۰۵
شکمکده ۱۱۱
هشتنگ ۱۱۴۰
GAME ۱۴۸



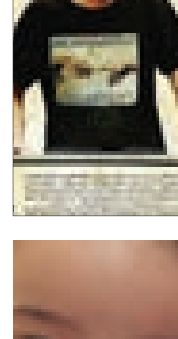
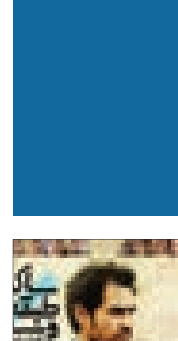
عیدی ۶۸
بهترین رستورانها ۷۸
سفر نوروزی ۷۶
خرید عید ۸۴



بوی خوش تن ۵۲
نیانی های شیک پوش ۵۶
بار و بندیل ۵۸
نوروز نامه ۶۶



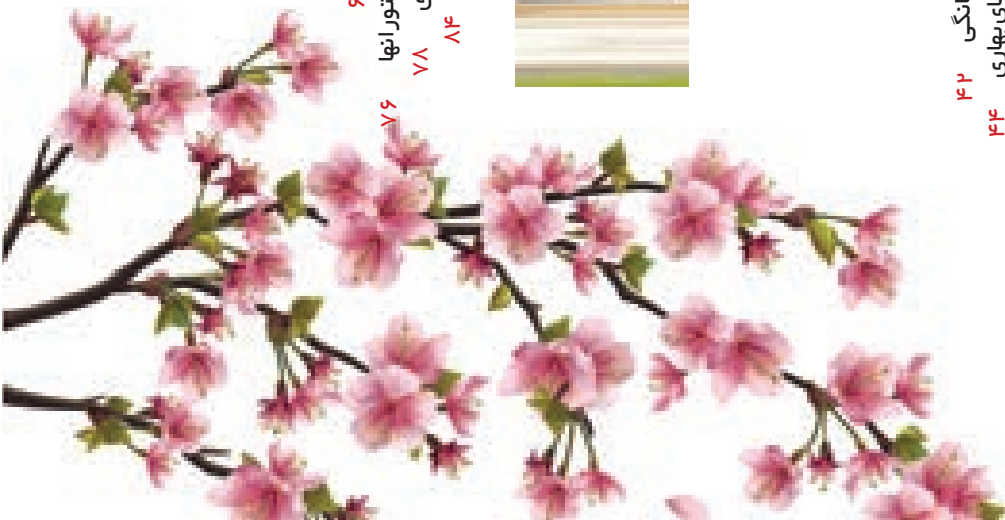
اکران خانگی ۴۲
آهنگ های بهاری ۴۴
روی دکمه ۴۶



باران کوثری ۱۸
ستاره اسکندری ۲۲
سام درخشانی ۲۴
آزاده نامداری و آرامش بعد از طوفان ۲۸



متر و نوم ۳۰
نقد فیلم ۳۲
کارتون تون ۳۶
رفتگان ۴۰



سال نو مبارک

بامقل القلوب والاصالة

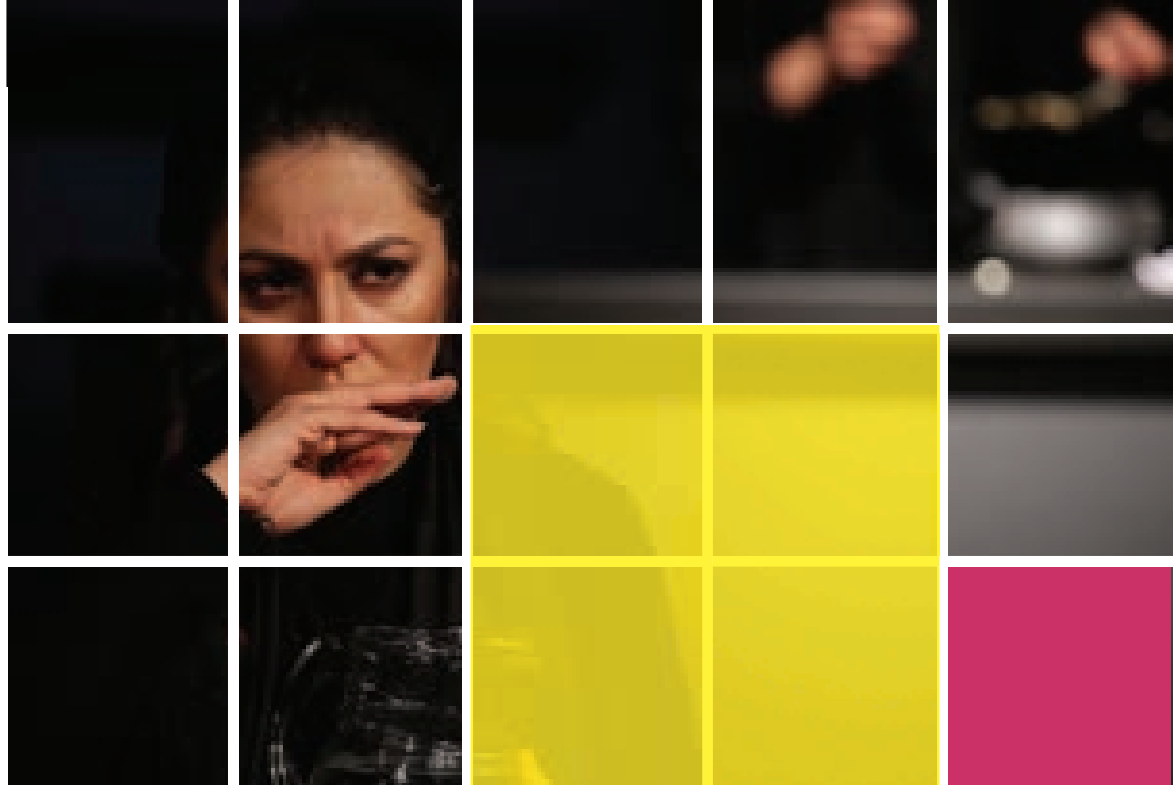
۹۱۴۱۱۱

لحظة تحويل سال ۱۳۹۴ به ساعت
رسمي جمهوری اسلامی ایران
ساعت ۲ و ۱۵ دقیقه و ۱۱ ثانیه روز
شنبه ۱ فروردین ۱۳۹۴ هجری شمسی
مطابق ۳۰ جمادی الاول ۱۴۳۴ هجری
قمری و ۲۱ مارس ۲۰۱۵ میلادی



فصل اول

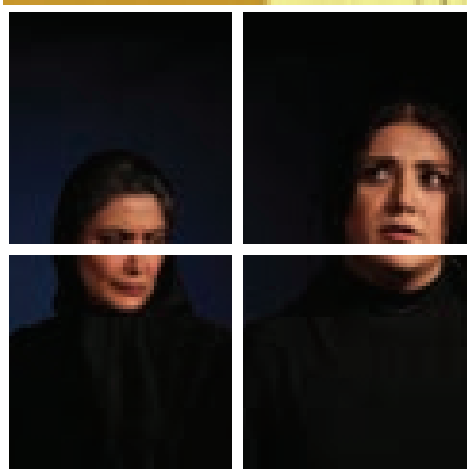
■ ستاره اسکندری:
عشق گم شده است



گپ

■ باران کوثری
■ ستاره اسکندری
■ سام درخشانی

■ باز باران با
سیمرغ‌های فراوان...
گفت‌وگوی زندگی
سالم با باران کوثری



باز باران با سیمرغ‌های فراوان...

گفت‌وگوی زندگی‌سالم با باران کوثری

“

علی رفیعی:

باران کوثری از آن دسته دهه شصتی‌های پرفردار است که برعکس بازیگران این روزها، به خاطر چهره‌اش معروف نشده است. باران واقعا برای بازیگری زحمت کشیده و این را با نقش آفرینی‌های متفاوتش ثابت کرده است. او امسال هم با سیمرغ بلورینی که از جشنواره فجر گرفت حسایی همه طرفدارانش را خوشحال کرد. جالب‌تر از همه، حضورش با پای شکسته در همه کنفرانس‌های مطبوعاتی جشنواره بود. بله! باران خانم ما مطمئنیم که شما چه قدر برای مخاطب و خبرنگاران احترام قایلی که با پای شکسته هم به جشنواره آمدی

و مثل بعضی‌ها قیافه نگرستی! دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول زن در سی و سومین جشنواره فیلم فجر بهانه‌ای دست ما داد تا با این بازیگر پر استعداد سینما، تئاتر و تلویزیون گفت‌وگویی داشته باشیم تا برایمان از سالی که گذشت از تئاترها و فیلم‌ها و سیمرغ‌هایش بگویند.

باران مهر ماهی

باران سینمای ایران، متولد ۲۵ مهر ماه ۱۳۶۴ تهران و دانش‌آموخته رشته نمایش از هنرستان سوره است. زندگی با پدر و مادر هنرمندش یعنی رخشان بنی‌اعتماد و جهانگیر کوثری باعث شد که از همان کودکی در پشت صحنه سینما حضور داشته باشد اما شک نداشته باشید که لیاقت و بازی خوب خود باران بود که حضور او را در سینمای ایران دنباله‌دار و پرنرنگ کرد. باران، فعالیت هنری خود را از سال ۱۳۷۰ با بازی در فیلم "بهترین بابای دنیا" ساخته داریوش فرهنگ شروع کرد و تاکنون در ۱۳۹ اثر سینمایی و ۵ سریال تلویزیونی و ۱۱ تئاتر هنرنمایی کرده است. از افتخارات باران باید به دیپلم افتخار بهترین نقش آفرینی بخش مسابقه بین‌الملل بیست و پنجمین جشنواره فیلم فجر، سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول زن در بیست و پنجمین جشنواره فیلم فجر، تندیس بهترین بازیگر نقش اول زن در یازدهمین جشن خانه سینما سال ۱۳۸۶ اشاره کرد.

من زیاد توضیح ندم تا از جذابیت فیلم کم نشود.

شما از بین ۶ نامزد بهترین بازیگر نقش اول زن، موفق شدید سیمرغ را به خانه ببرید. فکر می‌کنید داوران چرا سیمرغ را به شما دادند؟

لطف خدا و مردم و گروه خوب، فیلمنامه خوب، تهیه‌کننده خوب، همه این‌ها دست به دست هم می‌دهد تا یک اثر موفق شکل بگیرد. خوشحالم که توانستم جواب اعتماد این گروه و کارگردان محترم جناب آقای هاتف علیمردانی را با گرفتن سیمرغ بدهم.

همین‌جا از همه عزیزانی که من را در این

حمیدرضا قطبی و تهیه‌کنندگی سیدجمال ساداتیان با خانم مهتاب کرامتی، پگاه آهنگرانی و مصطفی زمانی هم‌بازی بودم و در فیلم "کوچه بی‌نام" با آقای فرهاد اصلانی، خانم پانته آبه‌رام، ستاره پسیانی، فرشته صدر عرفانی و هم‌بازی بودم.

از قصه "کوچه بی‌نام" بگویید.
قصه، قصه خیلی خوبی است که داستان دو خانواده که در کوچه "بی‌نام" در جنوب شهر زندگی می‌کنند را روایت می‌کند. آن‌ها دچار مشکل بزرگی درون خود می‌شوند که حسایی درگیرشان می‌کند. اما این تمام ماجرا نیست و توصیه می‌کنم که دوستان و مخاطبان این فیلم را ببینند و اجازه بدهید

چه قدر امسال پرکار بودید. اصلاً این جشنواره انگار یکی از متفاوت‌ترین حضورهای شما در جشنواره بود.

بله من امسال با فیلم‌های کوچه بی‌نام، خانه دختر و جامه داران در جشنواره حضور داشتم.

از بازیگرانی که در این چند فیلم با شما هم‌بازی بودند برایمان بگویید؟

در فیلم خانه دختر با آقای حامد بهداد، پگاه آهنگرانی، رعنا آزادی‌ور، بابک کریمی، محمدرضا هدایتی، بهناز جعفری، نسیم ادبی، پردیس احمدیه و رویا تیموریان هم‌بازی بودم. در فیلم جامه داران به کارگردانی آقای



خانم اسکندری و خانم کردانیز برای نامزدی سی و سومین جشنواره تئاتر فجر تبریک بگویم.

بازی شما در "عصبانی نیستم" هم خیلی جذاب بود.

"عصبانی نیستم" کار بسیار خاص و متفاوت آقای رضا درمیشیان و تنها نماینده ایران در بخش پانورامای شصت و چهارمین دوره جشنواره فیلم برلین در سال ۲۰۱۴ هم بود. "عصبانی نیستم"، داستان دو جوان به نام‌های نوید و ستاره را روایت می‌کند که در تهران امروز زندگی می‌کنند. من در نقش ستاره و آقای نوید محمدزاده نقش نوید را ایفا می‌کنند. تعداد زیادی از دوستان تئاتری نیز در این کار بازی می‌کنند. این فیلم در بخش سودای سیمرغ جشنواره فجر هم انتخاب شده بود. طراح صحنه و لباس این کار نیز خود من بودم. فیلم‌برداری این فیلم حدود ۵۲ روز به طول انجامید که بیش از ۶۰ لوکیشن مختلف از شمالی‌ترین تا جنوبی‌ترین نقطه تهران در آن به تصویر کشیده شد. به قول منتقدان سینما این فیلم از تولیدات مستقل سینمای ایران است. سینمای مستقل به این معنی که برای ساخت این فیلم از هیچ نهاد، سازمان، مرکز، موسسه، ارگان بنیاد دولتی و غیردولتی هزینه وام و کمکی هزینه‌ای دریافت نشد.

بعد از سریال جذاب و پرمخاطب "صاحب‌دلان" دیگر شما را در قالب "تلویزیون ندیدیم. دلیل خاصی دارد؟

سریال صاحب‌دلان از جمله سریال‌های خوب صدا و سیما بود و اعتقاد دارم نمونه بارز آن همین رابطه شیرین و درست پدر بزرگ و نوه است که شاید ما تا به حال در تلویزیون نداشتیم. این رابطه برای من، آقای محبوب و خود کارگردان خیلی مهم بود و همه این‌ها دست‌به‌دست هم داد تا این سریال جزو بهترین سریال‌های تلویزیون بشود. دیگر بعد از آن هم اصلاً قصه‌های خوبی به من پیشنهاد نشد که بازیگرانی در آن بازی کنند که با هم می‌باشند و بتوانند بازی نقش مقابل خودشان را با هنرنمایی جذاب‌تر کنند. چرا که من خودم را جزو آن دسته بازیگرانی می‌دانم که بازی نقش مقابل بر روی بازی من خیلی تأثیر می‌گذارد. البته این به این معنا نیست که بازیگر روبه‌روی شما با تجربه باشد شما چه آن ارتباط را با او بگیرید و چه نگیرید می‌توانید چیزهای خوبی از او یاد بگیرید ولی خیلی اتفاق خوب و



فیلم و جشنواره یاری کردند تشکر می‌کنم. من واقعاً برای تک‌تک نقش‌هایم انرژی می‌گذارم و چنان در قالب نقش می‌روم که تا چند روز بعد از اتمام کار هنوز خودم را در قالب آن کاراکتر می‌بینم طوری که با نقش‌هایم زندگی می‌کنم و خدا را شکر می‌کنم که تونستم جواب زحماتم را هم بگیرم.

سیمرغ بار دوم دلچسب‌تر است یا سیمرغ اول؟

هر چه هست که خیلی هیجان دارم! همان طوری که روی سن هم گفتم نامزد شدن برای من کافی بود و اصلاً توقع نداشتم سیمرغ را ببرم اما این سیمرغ خیلی دلچسب بود اما این جایزه و این تشویق‌ها مسوولیت‌ها را سنگین‌تر می‌کند برای این که باید بیش‌تر از قبل انرژی بگذارم و بهتر کار کنم. در کنار این کمی خجالت می‌کشم از این که نام باز بگران خیلی خوبی در فهرست نامزدها وجود داشت و جایزه به من تعلق گرفت. مقدار زیادی از آن چه آموختم را تا امروز مدیون خانم گلاب آدینه و هم‌چنین خانم فاطمه معتمد آریا هستم و البته مطمئنم آن‌ها هم خوشحالتان از این که شاگردشان جایزه گرفته است.

چطور شد که در "کوچه بی‌نام" بازی کردید.

هاتف علیمردانی دو سال قبل در جشنواره فیلمی داشت به نام "به خاطر پونه" که به نظر من جزو بهترین‌ها بود و به همین دلیل پیشنهاد ایشان را قبول کردم. اغلب کارگردانان فیلم‌های بد و خوب متعددی در کارنامه دارند و آن‌چه باعث می‌شود باز بگر پیشنهاد تازه آنان را بپذیرد فیلم‌نامه‌ای است که به او ارایه می‌دهند. فیلم‌نامه خوب است که انگیزه و تلاش بازیگر را دو چندان می‌کند.

دی ماه مشغول بازی در تئاتر "هم هوایی" بودید و این تئاتر را هم به جشنواره بردید. از هم هوایی بگویید.

"هم هوایی"، قصه خوبی داشت و در آن من نقش لیلا اسفندیاری کوهنوردی که در سال ۸۹ کشته شد را بازی می‌کردم. این تئاتر نوشته دوست خوبم خانم مهین صدری است که به کارگردانی خانم افسانه ماهیان روی صحنه رفت. جذابیت این قصه خیلی زیاد است باید حتماً آن را از نزدیک دید و لمس کرد. البته با بازی دوستان خوبم خانم ستاره اسکندری که قبلاً هم افتخار بازی در یک فیلم را با ایشان داشتم و هنرنمایی خانم الهام کردا جذابیت آن بیش‌تر هم شد.

اصلاً چیزی که باعث موفقیت و استقبال چشم‌گیر نمایش هم هوایی شد، حضور بازیگران خوبی چون خانم ستاره اسکندری و الهام کردا بود و خوشحالم که در کنار این دو عزیز بازی کردم. صمیمیت و یکپارچگی اعضای گروه باعث شد با وجود دوری سالن و مشکلات ترافیکی و رفت و آمد باز هم مردم جذب نمایش "هم هوایی" بشوند. در بعضی از روزها اصلاً در سالن جان بود و مردم به‌اصراً خودشان روی زمین می‌نشستند. این موقعیت‌ها همه از دل گروهی بیرون می‌آید که با وجود نمایش‌نامه خوب ارتباط بازیگران هم صمیمی و حرفه‌ای باشد. به نظر من اگر ارتباط بین بازیگر و یک کار هنری خوب نباشد، کار این قدر موفق نمی‌شود جا دارد که همین جا به



نامزد شدن
برای من کافی
بود و اصلاً توقع
نداشتم سیمرغ
را ببرم اما این
سیمرغ خیلی
دلچسب بود.
این جایزه و
این تشویق‌ها
مسوولیت‌ها
را سنگین‌تر
می‌کند برای
این که باید
بیش‌تر از قبل
انرژی بگذارم و
بهتر کار کنم.

در انتخاب فیلم‌ها و نقش‌ها همیشه از پدر و مادر کمکی می‌گیرم ولی راجع به بازی کردن در نقش‌ها مادرم چیزی نمی‌گوید. چون همیشه می‌گوید کار کس دیگری است و کار من نیست. ولی مثلاً یک اشاراتی دارد مثل این که یادت باشد موقع بازی لبه‌ایت را منقبض نکن. چیزهایی که یک مادر کارگردان به یک دختر بازیگر یاد می‌دهد بیش‌تر راجع به کلیات است نه جزئیات.

موقعیت استثنایی‌ای است که بازیگر مقابل شما کسی چون حسین محبوب باشد و به تو این کمک را بکند که این ارتباط از پشت صحنه به جلو دوربین هم منتقل بشود. من پشت صحنه، آقای محبوب را "بابا محبوب" صدا می‌کردم. در کل می‌خواهم بگویم که دیگر کم‌تر قصه‌های خوب به من پیشنهاد شده و فعلاً با این وضعیت فیلمنامه‌ها تر جیح می‌دهم در تلویزیون بازی نکنم.

مادر تان در انتخاب نقش‌ها و فیلم‌ها به شما کمک می‌کنند؟

در انتخاب فیلم‌ها و نقش‌ها همیشه از پدر و مادر کمکی می‌گیرم ولی راجع به بازی کردن در نقش‌ها مادرم چیزی نمی‌گوید. چون همیشه می‌گوید کار کس دیگری است و کار من نیست. ولی مثلاً یک اشاراتی دارد مثل این که یادت باشد موقع بازی لبه‌ایت را منقبض نکن. چیزهایی که یک مادر کارگردان به یک دختر بازیگر یاد می‌دهد بیش‌تر راجع به کلیات است نه جزئیات.

سال ۹۳ برای باران چه‌طور بود؟

سال ۹۳ جدا از اتفاقات خیلی ناپهنگامی که برای دوستان هنرمندم افتاد و رفتن زود هنگام این دوستان واقعاً همه را ناراحت و شوکه کرد؛ سال بسیار خوبی بود و دوست داشتم دوستان هنرمندم هم بودند و به این زودی از دنیای منی رفتند. ولی در کل سالی بسیار خوب برای من بود و خدا را شاکر هستم به خاطر لطفی که به من داشت و خیلی ممنونم از پدر و مادرم که همیشه حامی و پشتیبان من بودند و تمام موفقیت‌هایم را مدیون این پدر و مادر عزیزم هستم. جا دارد که از تمام دوستان عزیزم و از همه منتقدین سینما، عکاسان، فیلم‌برداها و کلیه عزیزانی که در جشنواره من را مورد لطف خودشان قرار دادند تشکر کنم. امیدوارم که سال جدید سال خوبی برای همه مردم باشد و همراه با سلامتی و هوایی پاک به همه خواسته‌هایشان برسند.

حرف آخر؟

خیلی ممنونم از شما و مجله خوب زندگی‌سالم. چه قدر دنیای زیباتر می‌شود اگر ما آدم‌ها همه سالم زندگی کنیم به دور از هر حاشیه و قضاوت زود هنگام. بیایید با هم صادق باشیم تا زندگی سالمی داشته باشیم.



سال ۹۳ جدا از

اتفاقات خیلی

ناپهنگامی که

برای دوستان

هنرمندم افتاد و

رفتن زود هنگام

این دوستان واقعاً

همه را ناراحت و

شوکه کرد؛ سال

بسیار خوبی

بود و دوست

داشتم دوستان

هنرمندم هم

بودند و به این

زودی از دنیا

منی رفتند.



گفت‌وگوی متفاوت زندگی سالم با
ستاره اسکندری

عشق؛ گم شده است

“

علی رفیعی:

ستاره اسکندری، جزو بازیگرهای محبوب سینما و تلویزیون ایران است. او آن قدر دوست داشتنی هست که حتی تئاترهایش هم پر بیننده بشود. اسکندری این روزها بعد از مدت‌ها دوری از تئاتر به صحنه بازگشت و تئاتر "هم‌هوایی" را آذرماه روی صحنه داشت در کنار این در جشنواره فیلم فجر امسال نیز در فیلم "تزدیک‌تر" بازی داشت. به همین بهانه زندگی سالم، گفت‌وگوی جالبی با او داشته که در ادامه می‌خوانید. در این گفت‌وگو با او درباره تئاتر، صنایع دستی، عشق و تلویزیون گپ زده‌ایم.



از تجربه "هم هوایی" برایمان بگویید.

در تئاتر "هم هوایی" به کارگردانی خانم افسانه ماهیان و نویسندگی مهین صدری، در خدمت الهام کردا و باران کوثری بودم. این کار روایت تاریخ معاصر است که بر اساس زندگی سه زن نوشته شده و درواقع تئاتری مستند محسوب می شود. ضمن این که تخیل نویسنده هم در آن دخیل بوده است. "هم هوایی" درواقع با نگاهی به زندگی شهلا جاهد (که من نقشش را بازی می کنم) نوشته شده که از بچگی تا اعدام این آدم را روی صحنه می آورد. همزمان الهام کردا زندگی همسر شهید عباس دوران را نقش آفرینی می کند و باران کوثری هم براساس زندگی لایلا اسفندیاری ایفای نقش می کند.

چه انگیزه ای شما را پس از سال ها باز به صحنه تئاتر کشاند؟

نسل ما، زاییده دوران طلایی تئاتر است که من در آن بسیار فعال بودم و تئاتر در اوج خودش بود. در چند سال اخیر من ترجیح دادم که بازیگریم را معطوف کنم به تصویر؛ حالا چه در تلویزیون و چه در سینما. این سال ها مقداری از تئاتر دور شدم برای این که اصولاً معتقدم که تئاتر برای من یک بار فرهنگی عجیب و غریبی دارد. من ممکن است خیلی از کارها را در تلویزیون بنا به درآمد قبول کنم اما در زمینه تئاتر این موضوع فرق می کند. هر تئاتری که تا حالا از من روی صحنه بوده حرفی برای گفتن داشته است. تئاتر "هم هوایی" هم بعد از مدتی دوری از تئاتر و پیشنهادهایی که داشتم انگیزه ای شد تا بعد از ۶ سال دوری از صحنه با تئاتر آشتی کنم. تئاتر آخری که در سال ۸۷ کار کرده بودم به اسم "شکار روباه" به کارگردانی دکتر علی رفیعی بسیار کار درخشانی بود و من بعد از آن ترجیح دادم هر تئاتری را بازی نکنم.

از نمایشنامه "هم هوایی" بگویید؟

هم هوایی، قصه به شدت جذابی دارد که در یک بستر اجتماعی به مقوله عشق می پردازد. عشقی که به نظر من مدت هاست در جامعه ما ناپدید و گم شده و تعریفش تغییر کرده است. هم هوایی روایت سه زن با سه تیپ مختلف است که سه نوع عشق مختلف دارند.

این قدر بستر اجتماعی این تئاتر، جهان شمول است که بسیاری از مردها هم احساس می کنند زندگیشان از دهه ۶۰ تا ۹۰ را در آن مرور می کنند. خوب چه چیز از این برای یک بازیگر بهتر است که احساس کند در کاری دارد بازی می کند که مردم با دیدنش به فکر فرو می روند.

"هم هوایی" را به شهرستان ها نمی برید؟

خدا را شکر خیلی درخواست داشتیم که این تئاتر را به شهرستان ها ببریم. ما تجربه ۵ روز کار در شیراز را هم داشتیم که خیلی تجربه خوبی بود و قصد داریم

در سال آینده توری راه اندازی کنیم که بتوانیم در همه شهرهای ایران این تئاتر را روی صحنه ببریم.

خوب اجازه بدهید از تئاتر بیرون بیاییم و پیرسیم چرا این قدر در تلویزیون کم کارید؟

من به عنوان بازیگر اعتقاد دارم تلویزیون خانه دوم است. اما دوسالی می شود که با تلویزیون دچار مشکل شده ام. معتقدم که تلویزیون از سال های اوج خودش فاصله گرفته است. کیفیت بسیاری از سریال ها پایین آمده اصلاً نوع مدیریت ها آشفته شده و به عنوان کسی که خودم را مدیون تلویزیون و فرزند تلویزیون می دانم، به خودم اجازه می دهم که اعتراض خودم را با صدای بلند در مصاحبه هایم اعلام کنم.

دلیل این همه عصبانیت شما از تلویزیون چیست؟

وقتی دیدم نمی توانم این نگرش غلط را عوض کنم، ترجیح دادم که لااقل خودم یک مقدار از تلویزیون دور باشم. امیدوارم با مدیریت جدید به لحاظ نگاه تولیدی که من از آقای پورمحمدی می شناسم به خصوص زمانی که مدیر شبکه ۳ بودند و جسورانه حرکت می کردند به این اوضاع آشفته تلویزیون سامان بدهند و به سمت تولیدهای تاثیرگذار بروند. چرا که مردم ما نیازمند قصه خوبند نیازمند سریال های خوبند. مردم دوست دارند که معضلات جامعه را در قالب تلویزیون در سریال های پرمعنی ببینند.

در کنار بازیگری مشغول کار دیگری هم هستید؟

من یک کارگاه بافت پارچه به اسم "تار اول" دارم که پارچه هایی مثل جاجیم بافی را در آن تبدیل به لباس های مدرن می کنیم. اصلاً این گروه "تار اول" از جایی شکل گرفت که گروه ما تصمیم گرفت تئاتر کار نکنند. فکر کردیم که بتوانیم خودمان را در هنر دیگری دخیل کنیم. خوش بختانه با وجود سختی هایی که داشت این هنر را احیا کردیم.

پدر بزرگ من در استان خراسان طراح و بافنده قالی های بسیار نفیسی بودند. پادم هست که همیشه در بچگی با تارو پود و قالی و رنگ سرو کار داشتیم و این ها برایم همیشه جذاب بود. خواهرم لاله هم به عکاسی و ساخت و ساز رنگ، سنگ و موزاییک علاقه دارد. می خواهم بگویم که ما خانوادگی به این حرفه و هنر اصیل ایرانی علاقه مندیم.

بعد از این که این کار را با محسن علیخانی و مریم باقری که در تئاتر هم گروه بودیم راه اندازی کردیم، چند سال تنها نمایشگاه برگزار کردیم. در حال حاضر چهار سالی می شود که در یک مغازه در میلاد نور کالاهایمان را به نمایش می گذاریم. ولی دوباره می خواهم مغازه را به بحث نمایشگاهی تبدیل کنم تا

این که یک اتفاق خوب برای این هنر و صنایع دستی ایران بیافتد. اما خوشحالم که طی این چندسال که با بحران اقتصادی روبه رو بودیم توانستم در حد و اندازه خودم یک اشتغال زایی کوچک ایجاد کنم. این یک اتفاق خوش آیند به لحاظ روحی و روانی برای من بود که احساس می کنم به عنوان یک بازیگر توانستم یک هنر دیگر را نیز احیا کنم.

در جشنواره هم فیلمی برای اکران داشتید؟

بله در آبان ماه یک فیلم سینمایی کار کردم به نام "تزدیک تر" به کارگردانی مصطفی احمدی که در جشنواره فیلم فجر به عنوان فیلم اولی به نمایش درآمد. بازیگرانی چون صابر ابر، نگاه آهنگرانی، پارسا پیروزفر، نازنین فرهانی، محمد بهرامی، شیرین یزدانی و فرار مدیری با من هم بازی بودند. فیلم قصه خانوادگی را روایت می کند که دچار یک سری مشکلات است و خوشحالم که در کنار این دوستان تجربه همکاری خیلی خوب و نیکویی داشتم.

سال ۹۳ برای شما چه طور بود؟

راستش را بخواهید برای من سال خوبی نبود به دلیل این که در سال ۹۳ بسیاری از دوستان و همکارانم از بین ما رفتند. مرحوم مجید بهرامی، شیرین شازده احمدی، انوشیروان ارجمند، مرتضی پاشایی، عظیم جوان روح و استاد مرتضی احمدی. یعنی شروع سال با رفتن این بچه ها و دوستان ما همراه بود. البته اتفاق های خیلی خوبی هم برای ما افتاد مثل نمایش هم هوایی، اما کلاً دلم گرفته است از سال ۹۳ و امیدوارم که سال ۹۴ سالی همراه با آرامش به مفهوم جدی اش یعنی آرامش اقتصادی، آرامش سلامتی همراه با خوشحالی و هوایی سالم باشد.

برای نوروز برنامه خاصی دارید؟

نه برای نوروز برنامه خاصی ندارم. فعلاً بستگی دارد که در لحظه نزدیک به سال تحویل چه تصمیمی بگیرم (با خنده) این مال قدیم ها بود که از چند ماه قبل برای نوروز تصمیم می گرفتیم ولی حالا دیگر با شرایط موجود نمی توانی برای نوروز برنامه ای بریزی چون آدم از فردایش هم خبر ندارد.

حرف آخر؟

خیلی ممنونم از شما. خیلی دلم می خواهد در مجله شما که با اسم زندگی سالم وزن شده بگویم که این روزها تعریف زندگی برای آدم ها عوض شده است. به عنوان یک هنرمند می خواهم بگویم که ما همه باید خدا را شکر کنیم که چهار ستون بدنمان سالم است. هوا هنوز هست. درخت هست، زندگی هنوز جریان دارد. بیایید عادات های بد زندگیمان را کنار بگذاریم. توقع هایمان را نسبت به زندگی کم کنیم تا بتوانیم به خودمان آرامش بدهیم. سلامت زندگی فقط رفاه مادی نیست. زندگی را سخت نگیرید. آدم ها در هر جایی که هستند باید شاکر شرایط موجود باشند. بیایید این عمری که از خدا گرفتیم را با آرامش نه با حرص و طمع طی کنیم. بیایید زندگی را با هم نفس بکشیم.

خوشحالم که طی این چندسال که با بحران اقتصادی روبه رو بودیم توانستم در حد و اندازه خودم یک اشتغال زایی کوچک ایجاد کنم. این یک اتفاق خوش آیند به لحاظ روحی و روانی برای من بود که احساس کنم به عنوان یک بازیگر توانستم یک هنر دیگر را نیز احیا کنم

گفت‌وگوی صمیمی زندگی‌سالم
باسام درخشانی

رستوران داری را دوست دارم

“

سام درخشانی، این روزها به شدت
پرکار است. هم رستوران داری
می‌کند و هم بازیگری. بعد از تجربه
طنز سریال "پژمان" که خیلی هم
پرطرفدار بود درخشانی در "آوای
باران" و "همه چیز آنجاست" نقش‌های منفی را تجربه کرد.
آقای فانی با بازی سام در سریال "همه چیز آنجاست" خیلی
زود تبدیل به یک نقش منفی باورپذیر شد که قسمت اصلی
بار سریال را هم به دوش می‌کشید. به همین بهانه در این
شماره پای صحبت‌های او نشستیم.



تکرار نقش‌های مشابه بیزارم و می‌خواهم کاری بازی کنم که هم متفاوت باشد و هم مردم دوست داشته باشند.

آیا تا به حال نقشی برای ایتان آرزو بوده که بازی نکرده باشید؟

در این چند سال اخیر همه نقش‌هایی که بازی کردم را دوست داشتم و برایم جذاب بود و با هم تفاوت داشتند. از عماد "نابره رنج" بگیرد که یک نقش متفاوت بود تا "پژمان" و "همه چیز آنجاست" که در همه این نقش‌ها حضور کاملاً متفاوتی داشتم. امیدوارم که در این کار جدید هم بتوانم جذاب و متفاوت بازی کنم تا مردم راضی باشند.

با کدام کارگردان‌ها بیش‌تر دوست دارید کار بکنید؟

با همه کارگردان‌ها (با خنده) با هر کارگردانی که فیلم‌نامه خوبی داشته باشد و بازی من نیز دیده شود، کار می‌کنم.

جشنواره فجر را چه‌طور دیدید؟

متأسفانه نتوانستم جشنواره و فیلم‌هایش را ببینم چون مصادف شده بود با بازی مادر سریال همه چیز آنجاست. به‌علت بازی در این سریال نتوانستم به جز "خانه دختر" به کارگردانی شهرام شاه حسینی، دوست عزیزم فیلم دیگری را ببینم. "خانه دختر" بسیار فیلم خوب و جذابی بود چه از لحاظ کارگردانی و چه از لحاظ بازی.

بگویم خیابان خلوت کن است. آن زمان‌ها که خیابان خلوت می‌شد ۲ یا ۳ شبکه بیش‌تر نبود و مردم هیچ سرگرمی‌ای در خانه نداشتند. گرفتاری‌ها هم آن قدر زیاد نبود. ولی در هر صورت این سریال یکی از پربیننده‌ترین سریال‌های چند سال اخیر تلویزیون است. من در این چند سال سریال پربیننده زیاد بازی کردم. به‌خصوص این چند سریال آخری که کار کردم خیلی پربیننده بود ولی فکر می‌کنم بتوانم این ادعا را بکنم که این سریال از همه آن سریال‌های قبلی پربیننده‌تر بوده است. فکر می‌کنم از آوای باران، پژمان، نابره رنج و... پربیننده‌تر بود و مورد استقبال قرار گرفت.

این چنین سریال‌هایی می‌توانند مردم را با تلویزیون آشتی بدهند تا دیگر به سمت شبکه‌های ماهواره‌ای نروند؟

به نظر من اگر کار خوب از تلویزیون پخش بشود قطعاً مردم خودشان اطلاع‌رسانی می‌کنند و به هم دیگر خبر می‌دهند. حالا نمی‌دانم آشتی می‌کنند یا نه!!! آشتی کردن مردم با تلویزیون به سیاست کلی تلویزیون بستگی دارد. فکر می‌کنم مردم با تلویزیون قهر نیستند بلکه مایوس شده‌اند. امیدوارم در آینده اتفاقاتی رخ بدهد و از این جمله کارها که از دل مردم بیرون می‌آید بیش‌تر ساخته بشود تا کارهایی تحمیلی و باز مردم به تلویزیون امیدوار بشوند. قصه‌های مخرب شبکه‌های ماهواره واقعاً تأثیرات بدی روی زندگی مردم گذاشته و من به چشم دیدم که بر اثر دیدن این سریال‌ها خیلی از زندگی‌ها به هم خورد و به جذابی کشیده شد.

در زمان بازی در این سریال که حدود یک سال به طول انجامید کار دیگری هم بازی کرده‌اید؟

من معمولاً وقتی سر یک کار هستم هیچ وقت پیشنهاد دیگری را قبول نمی‌کنم. به خاطر این که انرژی زیادی را صرف نقشم می‌کنم و واقعاً وقتی که از سر کار برمی‌گردم دیگر انرژی ندارم و کامل تخلیه انرژی می‌شوم. جالب است بدانید که در کنار این سریال که بازی می‌کردم خیلی پیشنهاد تئاتر داشتم که بعد از ضبط سریال مشغول بازی در تئاتر بشوم ولی دیگر انرژی برایم نمی‌ماند. این قدر درگیر شخصیتی که بازی می‌کنم می‌شوم که نمی‌توانم نقش دیگری کنار بیایم.

در حال حاضر مشغول بازی در کار جدیدی هستید؟

بعد از "اینجا جای دیگری است" چند پیشنهاد داشتم که از بین آن‌ها یک سریال به کارگردانی آقای بهرامی و تهیه‌کنندگی آقای گلی را قبول کردم که قرار است از شبکه دو پخش بشود. این سریال قصه خوبی دارد تنها مشکلی که با فیلم‌نامه داشتم این بود که باز هم نقشم، نقشی منفی است. می‌توانم بگویم این آخرین نقش منفی‌ای است که بازی می‌کنم چون از

به‌عنوان بازیگر "همه چیز آنجاست" را چه‌طور دیدید؟

خدا را شکر سریال خوبی بود. مردم دوستش داشتند و سریال پرطرفداری شد. این‌طور که تا امروز من متوجه شدم خیلی مورد استقبال قرار گرفته و همه مردم راضی بودند.

راضی بودید از نقش‌تان؟ از این‌که این قدر منفور دیده شدید گله‌ای ندارید؟

از همان ابتدای کار من همین نقش را دوست داشتم. وقتی فیلم‌نامه را برای من فرستادند نگفتمند کدام نقش را بخوان چون اصلاً مشخص هم نبود چه کسی نقش را بازی می‌کند. به من و آقای دیرباز فیلم‌نامه را دادند و گفتند که بخوانید. در هر صورت ما خواندیم و اگر نقشی به غیر از این بود قبول نمی‌کردم. چون برای من نقشی غیر از این جذاب نبود. من از همان اول نقش فانی را دوست داشتم. وقتی هم برای قرارداد رفتیم به همه گفتم جذاب‌ترین جای قصه مربوط به فانی می‌شود و خیلی خوب توانستم با فانی ارتباط برقرار کنم.

احساس نمی‌کنید یک مقداری این سریال طولانی‌شد؟

برخلاف سریال‌های دیگری که طولانی می‌شود و فقط می‌خواهند آخر قصه را یک جوری ببندند و تمام کنند در این سریال، آخر قصه نقطه اوج می‌شود. پایان قصه مخاطب را بیش‌تر وابسته قصه می‌کند و به سبک جدیدی او را به چالش می‌کشاند. مثلاً به قتل رسیدن سحر در چند قسمت آخر سریال را پرکشش کرد.

لقب "خیابان خلوت کن" را به این سریال می‌شد داد؟

اصولاً ۲۰ سالی می‌شود که دیگر سریالی پخش نشده که



به نظر من
اگر کار خوب از
تلویزیون پخش
بشود قطعاً
مردم خودشان
اطلاع‌رسانی
می‌کنند و به
هم دیگر خبر
می‌دهند. حالا
نمی‌دانم آشتی
می‌کنند یا نه!!



چند ماهی می‌شود که رستورانی افتتاح کردید به نام "خونه". این ایده و فکر از کجا به ذهنتان رسید؟

دوست خوبم آقای عبدالوند، مکان خوبی برای رستوران داشتند که در اختیار ما گذاشتند و من به همراه یکی دیگر از دوستانم، آقای دشت آرا تصمیم به تاسیس رستوران گرفتیم. از نقطه صفر به اتفاق همدیگر کار را شروع کردیم و از طراحی گرفته تا منوی غذا و چیدمان این رستوران ایده خودمان بود تا این مجموعه را تبدیل کردیم به رستوران "خونه".

از رستوران‌داری راضی هستید؟

رستوران‌داری را خیلی دوست دارم. البته این رستوران با بقیه رستوران‌ها به واسطه ایده نو و جدیدی که دارد فرق می‌کند. ما به غیر از این که یک رستوران راه‌اندازی کردیم فرهنگ‌سازی هم کردیم. هر کس به این رستوران می‌آید دچار حس نوستالژیکی می‌شود و آنقدر فضا صمیمی است که انگار در خانه خودش غذا می‌خورد. چیدمان و دیزاین این جا واقعا مثل خانه خود آدم است. همه سر یک سفره می‌نشینند و غذای ایرانی می‌خورند. حتی شاید یک سری از غذاهای ما در بعضی از خانه‌ها پخته نشود ولی در رستوران "خونه" می‌توانند میل کنند. خریدهای ما هر روزه است ما اصلا در این رستوران فریزر نداریم. غذاهای ما همه تازه هستند و اصلا غذای روز قبل نداریم. به خاطر همین مردم خیلی دوست داشتند و رستوران مورد استقبال قرار گرفت. شعار ما این است که غذای بیرون نخورید بیایید توی "خونه" غذا بخورید! و از همین جا از همه مردم دعوت می‌کنم که به رستوران "خونه" واقع در چهارراه جهان کودک تشریف بیاورند و خاص بودن این رستوران را از نزدیک ببینند.



رستوران‌داری
را خیلی دوست
دارم. البته این
رستوران با بقیه
رستوران‌ها
به واسطه ایده
نو و جدیدی
که دارد فرق
می‌کند.

آرزوی سام درخشانی؟

آرزوی من این است که در زندگی شخصی آدم خوش‌بخت و خوشحالی باشم و در زندگی کاریم آدم موفق باشم و روند رو به رشد داشته باشم و بین مردم محبوب باشم.

زندگی سالم را چه‌طور دیدید؟

در کنار مطالب خواندنی این مجله بسیار اسم پر معنی ای دارد. ممنون از شما و مجله خوبتان که ارتباط مستقیم هنرمندان را با مردم برقرار می‌کنید و از این طریق حرف دل هنرمندان را به مردم عزیز می‌رسانید.

حرف آخر؟

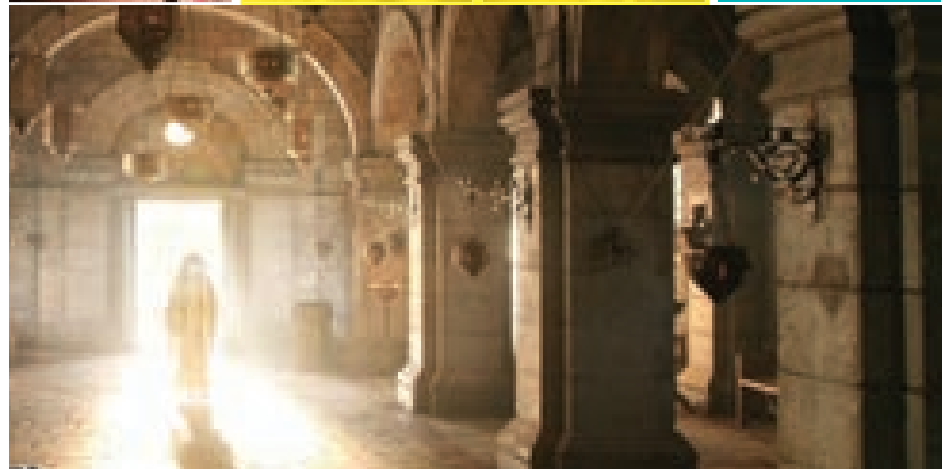
جا دارد که در همین جا از همه مردم خواهش کنم کم‌تر به همدیگر دروغ بگوییم و دیگران را قضاوت نکنیم. امیدوارم که همه زندگی سالمی داشته باشیم.

فصل دوم



تماشا

- چهره ماه
- مترو نوم
- شبکه خانگی
- نقد فیلم
- کارتون تون
- روی دکه



■ آزاده و آرامش بعد از طوفان



■ کارتون بهتر است
یا وایبر؟

■ پریچهر حسینی:
شهاب به خانواده اش
تعلق دارد



■ قلبم رو تکراره...

گشت و گذار مترو نومی در آلبوم های
موسیقی مارکت ۹۳



“

امسال سال خوبی برای آزاده نامداری نبود. او در مردادماه ۱۳۹۳ از همسر معروفش فرزند حسنی جدا شد و بعد از آن بود که جنجال‌های این جدایی شروع شد. باور تان می‌شود که در یکی از سایت‌های غیر معروف خبر طلاق او از همسرش تا صد و هفت هزار و دویست بازدید هم داشته است؟ آزاده که به خاطر حجاب زیبایش و اجرای

تحسین برانگیز برنامه‌های زنده یکی از محبوب‌ترین مجری‌های زن صدا و سیما است با این جدایی آن قدر حرف و حدیث شنید که کوه هم به جایش بود صدایش در می‌آمد. این ماجرای پیچیده کمی آدم را به یاد شهلا توکلی همسر مرحوم تختی می‌اندازد. بعد از مرگ تختی آن قدر این زن از مردم حرف شنید که به کل دیگر از رسانه‌ها و مطبوعات گریزان بود. این بار هم ماجرای ازدواج و طلاق آزاده نامداری سوژه رسانه‌ها شد. اما باید از این مجری محبوب درس گرفت. آرامش و متانت و مدیریت زندگی باعث شد که خانم مجری با همه حرف و حدیث‌ها با صبوری کنار بیاید و سلامی دوباره به زندگی بگوید. درسی که برای همه خانم‌ها مفید و خواندنی است.

عشق شکست ندارد

جدایی پایان زندگی نیست

آزاده و آرامش بعد از طوفان



ماجرای از کجا شروع شد؟

فرزاد حسینی و آزاده نامداری دو مجری مشهور تلویزیون و بازیگر سینما، کم‌تر از یک سال قبل از طلاق در شهریورماه ۱۳۹۲ در حضور حجت‌الاسلام و المسلمین سید حسن خمینی، یادگار گرامی حضرت امام و باقرات خطبه توسط ایشان عقد کردند. از همان روز اول این ازدواج به صدر خبرهای سایت‌های زرد تبدیل شد. مجله ایده‌آل هم حسابی همه را غافل گیر کرد. برخلاف عکس‌های روز عقد که خیلی ساده بودند این مجله با فوتوشاپ عکس‌های فیلم بی‌پولی، لباس عروس و داماد تن فرزاد و آزاده کرد و حسابی صدای آن‌ها را درآورد. تیتتر هم خیلی غافل گیر کننده بود. رمزگشایی از اولین اختلاف فرزاد حسینی و آزاده نامداری!

انگار این تیتتر چندان هم غلط از آب درنیامد و در کم‌تر از یک سال اختلاف‌ها کاردار به استخوان رساند. هنرمندانی که این قدر کشنگ در برنامه جعفر خسروی از خودشان و از زندگی مشترک گفتند به نقطه‌ای رسیدند که به پایان راضی شدند. اما باور کنید که نه در حد حرف که در واقعیت آزاده نامداری آن قدر خوب زندگی‌اش را بعد از این جدایی مدیریت کرد که باید خانم‌ها از او درس بگیرند. طلاق اصلاً اتفاق خوبی نیست. خدا کند که برای هیچ خانمی پیش نیاید اما اگر دچار این طوفان شدید کمی از آزاده درس بگیرید.

نگران من نباشید، حالم خوب است

بعد از طلاق تا مدت‌ها خبر رسانه‌ای نشد، اما اولین بار این آزاده بود که خیلی صادقانه، خیلی صریح، خیلی منطقی از طلاقش با روزنامه صبا حرف زد: "عشق شکست ندارد. مثل آب تصفیه نشده یک سری ناخالصی‌هایی باعث می‌شود ارتباطات به سرانجام نرسد. دو تا آدم با هم هماهنگ نبودند و به هر دلیلی نشده که با هم بمانند. این اسمش شکست نیست. خیلی ملس ... یک چیزی بین خوبی و بدی. یک کسی چند روز پیش به من گفت آزاده تو چه قدر بزرگ‌تر شدی. راست می‌گفت من پاییز امسال سی ساله می‌شوم، اما احساس می‌کنم در حال حاضر خیلی بیش‌تر از سی ساله‌ها می‌فهمم. این نمی‌تواند خوب یا بد باشد اما یک کودک‌کانگی وجود دارد که آدم دوست ندارد آن را هیچ‌وقت از دست بدهد اما من در حال حاضر حس می‌کنم آن‌ها را از دست دادم. الان دارم فکر می‌کنم چی دوباره می‌تواند من را خیلی خوشحال و هیجان‌زده کند. پاسخ این سوال را با تامل به دست می‌آورم. اما راجع به طعمم باید بگویم الان طعم من طعم یک آدم سی ساله نیست، طعم شخصت سالگی را از خودم حس می‌کنم. تشخیصم الان از آدم‌ها خیلی بیش‌تر از سی ساله‌هاست. در کل حالم خوب است و به دوستانم از همین جا می‌گویم اصلاً نگران من نباشید، حالم خوب است!"

پذیرش اشتباهات

آزاده نامداری خیلی بی‌پرده از اشتباهاتش حرف می‌زند. او بدون این که به همسر سابقش توهین کند همه چیز را توضیح می‌دهد: "من دارای کاراکتری هستم که اشتباه کردم و اشتباه زیاد می‌کنم و متأسفانه فعل خواهیم کرد را هم می‌توان به آن اضافه کرد. چون اشتباه کردن را جزو حقوقم می‌دانم. من اشتباه می‌کنم و می‌گویم دوست داشتم که این کار را انجام بدهم، می‌خواستم ببینم چه جوری است! در علم روان‌شناسی به این جور آدم‌ها می‌گویند فلانی آدم «های ریسک»ی است و من هم جزو همین دسته هستم. دوییدن، نشستن، شکست خوردن و دوباره پاشدن چیزی از زندگی من است. مردم به من لطف دارند."

به ما انگ نچسبانید

او خیلی صمیمی از مردم خواست که قضاوتش نکنند. خوب راست هم گفت. آخر ما که در زندگی او نبوده‌ایم که این قدر راحت او و همسرش را، مهناز افشار را، بهاره رهنما را، عسل بدیعی را قضاوت کردیم و می‌کنیم:

"در طول این سال‌ها یاد می‌آید کسی ری اکشن منفی به من داده باشد و حالم را بد کرده باشد. تنها چیزی که حال من را بد کرد قضاوت کردن است. من تصورم این است که اگر به رسانه می‌آیی و دیده شدی خودت را در معرض دید دیگران قرار دادی بنابراین باید انتظار داشته باشی هر اتفاقی با ریشتر بالا و پایین بر ایمان اتفاق بیفتد. مثلاً مردم می‌گویند که چرا فلان برنامه که همیشه با فلان مجری موفق بود کس دیگری اجرای آن را بر عهده گرفته، یا می‌پرسند راست است که فلانی از آن یکی جدا شده و طلاق گرفتند؟ به نظرم این حق مردم است که درباره ستاره‌هایشان این سوال را بپرسند و جزو حقوق مردم است. من حق ندارم در این جور موضوعات بگویم این به خودم مربوط است! اما چیزی که ما از آن می‌نالیم این است مردم ما را قضاوت می‌کنند و این خیلی دردناک است. در کشورهای خارجی این اتفاق دردناک نیست چون زندگی اغلب آدم‌های معروف روی دایره است اما در ایران یک حجب و حیایی وجود دارد و برایمان این قضاوت‌ها قابل درک نیست و اساساً گناه بزرگی هم هست. پس من و همکارانم را تحلیل نکنید و به ما انگ نچسبانید، ما ناراحت می‌شویم."

این روزها برای زندگی من جنگم

آزاده بعد از طلاقش خیلی با حاشیه‌ها مبارزه کرد. خیلی اذیت شد. خیلی حرف شنید. اما از پانایستاد. عکس‌هایش در شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که او مثل همیشه سرزنده است. تئاتر می‌رود کنسرت‌ها را از دست نمی‌دهد. این خیلی خوب است. این که با هجوم این همه هجمه هنوز سرپا و سرزنده باشی و ادامه بدهی.



من ازدواج کرده بودم که زندگی کنم. هیچ دختری از دواج نمی‌کند که جدا شود. من وارد یک زندگی شدم که همه‌اش جنگ بود و یک عالم حاشیه و مشکلات. ببینید دو تا آدم تفاوت ساختاری دارند. اصلاً یکی در یک دنیای دیگر زندگی می‌کند و دیگری در دنیای دیگری. خوب ما باید این تفاوت‌ها را از دتر از این متوجه می‌شدیم. بعد هم گفتم حالا که قرار است این زندگی را تمام کنیم، خیلی طبیعی، فرهنگی، آرام و بی حاشیه این کار را خواهیم کرد.

اما عده‌ای اجازه ندادند و جنگ را شروع کردند. خیلی راحت بگویم من جنگیدن به روش آن‌ها را در شأن خود نمی‌دانم. اصلاً اعتراض من به همین روش‌ها باعث چنین اتفاقی در زندگی‌ام شد. من باید به روش خودم بجنگم. روش من این است که زندگی خودم را بکنم و آرام باشم. برای همین این روزها یک شغل جدید دارم، به کلینیک می‌روم و بیمار می‌بینم و این خیلی اتفاق خوبی است. لذت‌هایی دارد که تا حالا تجربه‌اش نکرده بودم. هستند هنرمندان یا چهره‌هایی که از هم جدا شده‌اند، اما این موضوع را اعلام نمی‌کنند، حالا یا به دلیل فرار از حاشیه‌ها یا تبعات اجتماعی و خانوادگی، یا هر چیز دیگر. یک اسمی هم برایش گذاشته‌اند: ازدواج سفید! من نخواستیم به این شیوه تن بدهم. من آزاده نامداری هستم و این جوری بزرگ نشده‌ام. بعضی‌ها سرزنش می‌کنند که اگر این کار را نمی‌کردی و حرفی نمی‌زدی حالا این قدر عذاب نمی‌کشیدی، اما من راستش را گفتم، من دروغ گفتن را دوست ندارم. بگذارید من زندگی‌ام را بکنم، این جنگ را تمام کنید لطفاً. چرا یک دفعه من را از همه قانون طبیعی‌ام محروم می‌کنید.

باور کنید من کاری به کار شما ندارم. من اصلاً جنگیدن به شیوه شما را بلد نیستم و تازه بلد هم که باشم از این شیوه متنفرم. عده‌ای می‌خواهند از من تصویر زنی روشن فکر نما را بسازند که مثلاً طلاق گرفته برای این که خاص باشد و سوژه مطبوعات باشد. اصلاً چنین چیزی نیست. در زندگی از جایی احساس کردم که خوب نمی‌شود، وقتی که نمی‌شود، قطع از تباط کردم. این قطع ارتباط کردن بعد از وقتی که کارد به استخوان می‌رسد، هولناک نیست.

گشت‌وگذار مtronومی در آلبوم‌های موسیقی مارکت ۹۳

قلبم رو تکراره...

میثم اکبری: امسال در عرصه موسیقی یکی از سال‌های پر فعالیت بود. مدیران دفتر موسیقی وزارت ارشاد در دوره جدید راحت‌تر مجوز کنسرت و آلبوم می‌دهند. اهالی موسیقی هم خوب می‌دانند که درب دفتر موسیقی وزارت ارشاد چندان به رویشان بسته نیست. در این شماره نگاهی داریم به بهترین آلبوم‌ها و اتفاق‌های موثر موسیقی ایران در سال ۹۳.

شکستن امپراتوری رادیو جوان

سایت رادیو جوان (Radiojavan.com) طی سال‌های اخیر به کانال اصلی پخش موسیقی ایرانی و به خصوص موسیقی‌های تولید داخل تبدیل شده بود و حتی با لیبیل کردن آثار برخی از خوانندگان موسیقی ایران فضایی را مهیا کرده بود که موفقیت یک کار یعنی انتشارش در رادیو جوان و پل‌های کلانی هم برای انتشار قطعات می‌گرفتند. واقعاً گاهی بخش عمده هزینه پخش یک قطعه، بر عهده رادیو جوان بود اما دفتر موسیقی وزارت ارشاد از آذرماه امسال به‌طور جدی وارد صحنه شد و جلوی کار دادن به این سایت را گرفت و به‌طور جدی به خوانندگان اطلاع داد که کار دادن به این سایت به معنای ممنوع‌الفعالیت شدن است. حتی بنیامین بهادری نیز از این سایت شکایت کرد و همین شکایت موجب شد که آثارش از روی آن برداشته شود. اکنون با فیلتر شدن SSL رادیو جوان عملاً دسترسی به این سایت بدون فیلتر شکن غیرممکن است و سرعت فیلتر شکن‌های رایگان هم این قدر کاهش پیدا کرده که دیگر امکان دسترسی به این سایت بسیار مشکل است.

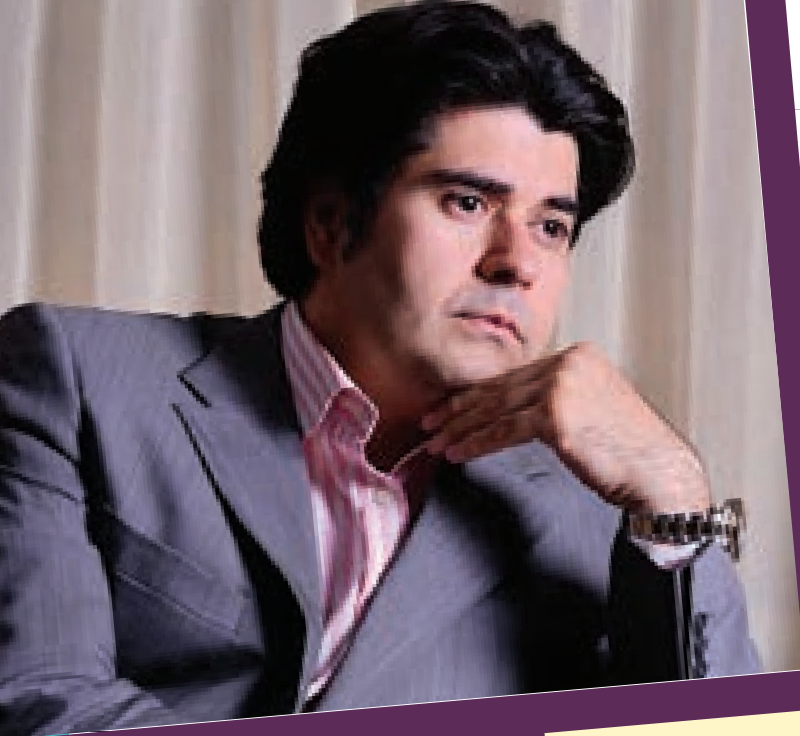
تماشا

روز شنباد ۳۰ آذر ۹۳

چی شد به این آلبوم مجوز دادید؟

یادمان می‌آید که تا همین چند وقت پیش اگر در آلبومی صحبت از سیگار می‌شد یا لغتی انگلیسی استفاده می‌شد باید می‌رفتگی و اصلاحیه می‌زدی یعنی امکان نداشت اجازه بدهند که چنین آثاری منتشر شود. اما وقتی که آلبوم «سلول شخصی» رضا یزدانی را گوش می‌کنی انگار این آلبوم از یک کشور دیگر آمده است اصلاً یکی از آثار که اسمش رسماً سیگار دارد: «سیگار پشت سیگار»





پرکارترین خواننده امسال

اگر به موسیقی مارکت سر بزنید تنها یک خواننده است که در سال ۹۳ دو آلبوم بیرون داده و اتفاقاً سبکش هم پاپ هم نیست. او یک خواننده موسیقی اصیل است، نه! استاد افتخاری نیست اشتباه نکنید، سالار عقیلی را می‌گوییم. او اساساً خواننده پرکاری است. اسم افتخاری بد در رفته و گرنه سالار عقیلی در ۲۴ آلبوم نامش در کاور آمده است که از این تعداد ۱۷ آلبوم کاملاً به خودش تعلق دارد و با بقیه همکاری کرده است، بنابراین چنان عجیب نیست که امسال هم دو آلبوم از او منتشر شده باشد اما خوب تعداد آلبوم‌ها نمی‌تواند معیار پرکاری باشد. باید سری به تعداد قطعات هم بزنیم که در این عرصه هم سالار عقیلی با ۱۶ قطعه پیش است، بعد از عقیلی رضا یزدانی و سامان جلیلی هستند که ۱۴ قطعه منتشر کرده‌اند.

بعد از ۳ سال‌ها

احسان خواجه امیری و فریدون آسرایی دو خواننده‌ای هستند که بعد از ۳ سال آلبوم منتشر کرده‌اند، احسان خواجه امیری که دیگر «عاشقانه‌ها» را تقریباً در همه شهرهای ایران دو بار اجرا کرده بود بالاخره از این آلبوم خوب دل کند و «پاییز تنهایی» را منتشر کرد که آن نیز کار مشترکی از او و روزبه بمانی است که آلبوم مورد توجهی است و فرزند کوچک ایرج را از این تکراری که در دامش افتاده بود می‌رهاند. فریدون آسرایی اما جنبه‌اش فرق می‌کند او در حال حاضر مسن‌ترین خواننده مطرح موسیقی مارکت ایران است، وضع مالی خوبی هم دارد. در تهران، دوی و ونکوور استودیو دارد و اصلاً کارش را در خوانندگی از خارج از ایران شروع کرد. او نیز مثل احسان خواجه امیری که آلبوم قبلی و جدیدش را با یک ترانه‌سرا کار کرده بود آلبوم قبلی و جدیدش را با بهروز صفاریان در قامت آهنگ‌ساز و تنظیم‌کننده کار کرده که انصافاً هم کار خوبی از آب درآمده است.

متفاوت‌ترین آلبوم سال

بدون شک متفاوت‌ترین آلبوم سال ۹۳، آلبوم «سلول شخصی» رضایزدانی است، این آلبوم به خاطر ترانه‌های خوب اندیشه فولادوند در ۷ ترک اول فوق‌العاده از آب درآمده است، پر از ایهام، پر از معانی و مفاهیم بدیع، تصویرسازی‌های تازه و زیبا و موسیقی راکی که مملو از اعتراض و شور و هیجان است. مفاهیم اجتماعی و انسانی واقعاً در این آلبوم مسرود توجه بوده و رضا یزدانی چندپله بالاتر از قبل ظاهر شده است.

هر سال یک آلبوم

دو خواننده در دو سال پیاپی ۹۲ و ۹۳ اقدام به انتشار آلبوم کردند. مازیار فلاحتی که بیشتر به خاطر ترانه‌های عاشقانه و آرام مورد توجه است اما توانایی صدایی پایینی دارد و کسی تا به حال از او آهنگی با صدای بالاننشیده است. هنرمند دیگری که دست کمی از مازیار فلاحتی ندارد و هر سال یک آلبوم منتشر می‌کند، بابک جهانبخش است. جهانبخش هم امسال آلبوم «مدار بی‌قراری» را داشت و سال گذشته نیز آلبوم «کسیژن» را از او شنیدیم، البته باید اعتراف کرد که «کسیژن» بهتر از آلبوم امسالش بود.



آلبوم متفاوت

میلاد درخشانی را شاید خیلی‌ها تا پیش از آلبوم «شارات نظر» نمی‌شناختند او تنها ۲ آلبوم منتشر کرده بود که همه موسیقی تلفیقی اما بدون کلام بودند. تا این که در سال ۹۳ آلبومی را منتشر کرد که صدای خودش با تعدادی از شعرهای بسیار ارزش ادبیات ایران همراه شده بود و همگان را به تحسین واداشت. آلبومی سرشار از خلاقیت که لذت شنیدن دوباره آن چه را که قبلاً خوانده بودیم یا شنیده بودیم را برایمان ایجاد می‌کند، درخشانی با این آلبوم نوید روزهای درخشانی را می‌دهد.

یک آلبوم بد

اواسط سال ۹۳ آلبومی به بازار آمد به نام «کهکشانی‌ها» که تعداد بالایی آهنگ با همراهی خواننده‌های معروف داشت البته با صدا و محوریت آروین صاحب که خیلی آلبوم بدی بود. احتمالاً آروین صاحب کلی هزینه کرده که این خواننده‌ها حاضر شده‌اند بیایند و با این خواننده همراهی کنند.

آلبوم‌های خوب

۳ آلبوم را در سال ۹۳ می‌توان به عنوان آلبوم‌های خوب نام برد: آلبوم «پر تگاه» سامان جلیلی که در ۱۳ ترک تهیه شده بود، جلیلی بعد از مدت‌ها خواننده مجاز شد و این آلبوم راراهی بازار کرد. بعد از این بازار فرستاده که چندی پیش نیز تک‌آهنگی با نام «چشمای جادویی» را منتشر کرد، ماهان بهرام خان هم که مجاز شده و آلبومی با عنوان «یک و یازده دقیقه» را به بازار فرستاد که آلبوم قابل توجهی است و ارزش شنیدن دارد. آلبومی نیز پیش از فوت مرحوم مرتضی پاشایی منتشر شد که آلبومی مشترک بین چند خواننده بود و مرحوم مرتضی پاشایی آخرین آهنگ خویش قبل از مرگ را در آن آلبوم قرار داده بود. آلبومی که مرتضی پاشایی آن قدر دوام نیاورد تا در کنسرت هایش اجرا کند و بگوید: «قلبم رو تکراره، همیشه دوست دارم، اگه تو بگی آره انگاری دنیا تب داره».

Boyhood

پسر بچگی؛ روایتی بی نظیر از زندگی

پسر بچگی امسال در جشنواره‌های مختلف معتبر سینمایی دنیا از اسکار تا گلدن گلوب بسیار خوش درخشید و از آن به عنوان یکی از بهترین‌های سینمای یک دهه اخیر نام می‌برند. این درام زیبا به نویسندگی و کارگردانی ریچارد لینکلین و بازی پاتریشا آرکت، الاز کولترین، لورلی لینکلین و اینت هاک ساخته شده است. این فیلم به طور مداوم در یک دوره دوازده ساله با فیلم‌برداری از الاز کولترین که از کودکی به بزرگسالی می‌رسید، تولید شد. فیلم‌برداری پسر بچگی

“

در تابستان ۲۰۰۲ شروع و در اکتبر ۲۰۱۳ به پایان رسید. پسر بچگی موفق شد خرس نقره‌ای بهترین کارگردانی جشنواره فیلم برلین را برای کارگردانش به ارمغان آورد و در جشنواره فیلم سیاتل نیز جایزه بهترین فیلم، کارگردانی و بازیگری را به دست آورد. این فیلم هم چنین جایزه بهترین درام، بهترین کارگردانی و بهترین بازیگر زن نقش مکمل را از گلدن گلوب گرفت و در اسکار هم جایزه بهترین فیلم را گرفت. به همین بهانه نگاهی کوتاه داریم به این فیلم و بازی‌های درخشان

خلاصه داستان

میسون شش ساله به همراه مادر و خواهرش، سامانتا، در تگزاس زندگی می‌کند. پدرش به تازگی آن‌ها را ترک کرده است. فیلم، زندگی میسون و خانواده‌اش را در طول ۱۲ سال آینده که طی آن به یک مرد تبدیل می‌شود، دنبال می‌کند.

پسر بچگی صبر نمی‌کند. درنگ نمی‌شناسد. تماشایی را هاج و واج جامی‌گذار و مثل دو چرخه سواری میسون بی‌امان پیش می‌رود. دختری که میسون کله کدو را با نمک یافته بود چه شد؟ خواهر و برادرهای ناتنی کجا رفتند؟ دیگر شد آن‌ها همه دیگر را ببینند؟ استاد دانشگاه ظاهر الصلاح چگونه به آدمی پر خاشاک تبدیل شد؟ پدر چرا ماشین را فروخت؟ مگر قولش را به میسون نداده بود؟ اصلاً بی‌مسئولیتی او نبود که زندگی را به هم زد؟ مادر و بچه‌ها چرا آواره شدند؟ پس چه شد به وقت پدر سرش به سنگ خورد و مرد خانواده‌ای شد موقر و متین که تنها چشم‌هایش شیطنت جوانی را نشان می‌دادند؟ فیلم یگانه لینکلین به این پرسش‌ها جواب نمی‌دهد حتی وقت ندارد بپرسد و سوال شمارا بشنود. فرصت عقب‌گرد زمانی ندارد. خوب یا بد؛ تنها می‌شود جلو تر رفت. بچه بود بزرگ شد و هیچ ندانست که آن هجده سال نخست زندگی چه قدر با باقی عمر فرق اساسی می‌کند. در خبر هاست که کریستوفر نولان سازنده حماسه فضاها و زمان‌های لایتنهای این جا و آن جاز علاقه‌اش به فیلم زمینی لینکلین گفته است، زیرا هر دو یک قصه را می‌گویند: داستان انسان در جهان و زمان.

SUMMER

در سال ۲۰۰۱ ریچارد لینکلتر که به تازگی یک درام ویدئویی ۸۶ دقیقه‌ای لحظه‌به‌لحظه (Real-Time) به نام «نوار / Tape» را روی پرده برده بود، یک «ایده غیر عملی» را در ذهن داشت که ممکن بود در مقایسه با کار قبلی‌اش او را به‌طور نامنظم در طول ۱۲ تا ۱۳ سال آینده درگیر کند، این ایده عبارت بود از «داستان یک رابطه والد و فرزندی که زندگی یک پسر بچه را از کلاس اول تا کلاس دوازدهم دنبال می‌کرد و هم‌زمان با ورود او به دانشگاه به پایان می‌رسید.» گرچه این ایده موضوعی منحصر به فرد و سختی‌های بالقوه زیادی داشت، اما آیا کارگردان می‌توانست باز یگرانی پیدا کند که برای مدت طولانی نسبت به ساخت این فیلم متعهد بمانند؟ اگر کودک نقش اول، یک بازیگر بسیار ضعیف از آب در می‌آمد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا او می‌توانست یک خط روایی منسجم را حول یک ایده مبهم شکل دهد؟ فیلم لینکلتر (که هر سال چند صحنه از آن بازبینی می‌شد و به قول او کم‌کم چیزی شبیه به یک پروژه هنری اردوی تابستانی شده بود) در واقع یک جواهر بی‌حرف و حدیث است و به تعبیری شاهکار این کارگردان تا به امروز به‌شمار می‌رود.

مستندی از دوران معاصر

شاید یکی از غیر مترقبه‌ترین لذت‌های فیلم «پسر بچی / Boyhood» برای یک بیننده دوران معاصر این باشد که این فیلم در واقع یک تصویربرداری زمان‌گریز از دهه گذشته زندگی او نیز هست. در این فیلم شاهد مبارزات تبلیغاتی او باما در دور اول ریاست جمهوری‌اش، ورود آپاید و یک بحث جنجالی پدر و پسر درباره آینده احتمالی فیلم‌های جنگ ستارگان هستیم. سخت است به یاد بیاوریم که لینکلتر این صحنه‌ها را با اطلاع از گذشته نوشته است، اما در یادآوری این که چنین نکرده است، لذت زیادی نهفته است. وقتی پای جزئیات شخصیت‌های فیلمش در میان است، لینکلتر یک بار دیگر در خلق افراد باورپذیر و دوست‌داشتنی موفق است. آن‌ها انسان‌های کاملی نیستند. اما همگی جذاب هستند و تو دوست داری که با آن‌ها وقت بگذرانی، در شب نشینی‌های آرام و روشنفکرانه اولیویا تنقلات بخوری و در کنار میسون سینیور و هم اتفاقی نوازنده‌اش روی کاناپه لم دهی. این تا حدی مدیون یک متن خوب و در عین حال بازیگران خوب (از هر دو بچه گرفته تا آرک و مجموعه خوبی از بازیگران مکمل) که هر چه شخصیت‌هایشان کامل‌تر و بالغ‌تر می‌شود آن‌ها نیز متقاعد کننده‌تر می‌شوند.

بهترین فیلم آقای کارگردان

پسر بچی تقریباً بهترین فیلم کارگردانش تا به امروز محسوب می‌شود. این کارگردان نگزاسی برای جادویی و لذت‌بخش جلوه دادن زندگی و در عین حال توأم کردن آن با کمی غم در دوران ناهم‌پسندی‌ها و گذر اجتناب‌ناپذیر زمان، روش خود را دارد. یکی از مزایای بزرگ این فیلم این است که برای درک آن لازم نیست که حتماً دوران پسر بچی را طی کرده باشید، تجربه کودکی برای آن کافی است؛ هم‌چنین لازم نیست یک پدر یا مادر بوده باشید: کافایت فردی باشید که سعی می‌کند آن را بفهمد.

حرف آخر

فیلم زیبای لینکلتر یک دستاورد فوق‌العاده لطیف، سرگرم‌کننده، معقول و دقیق، پر از گرمی و انسانیت است تماشای آن را از دست ندهید.

انتخاب بازیگرانی که ۱۲ سال با گروه بمانند

لینکلتر موفق شد با اینت هاک و پاتریشیا آرکت به عنوان بازیگران نقش والدین مطلقه قهرمان قصه‌اش برای مدت طولانی توافق کند و نقش خواهر بزرگ‌تر میسون، سامانتا را به دختر خودش لورلی سپرد؛ یافتن کودکی که باید نقش میسون را از ۶ تا ۱۸ سالگی بازی می‌کرد کار نسبتاً دشواری بود. لینکلتر بالاخره نابازیگری به نام الار کولتران را انتخاب کرد که خوش‌بختانه هر چه میسون از شخصیت یک کودک کم‌حرف و خیالی‌باف دورتر و به مرد مورد نظر کارگردان نزدیک‌تر می‌شد، کولتران نیز به‌عنوان یک استعداد واقعی توانست در نقش پسر هاک مخاطب را متقاعد کند و در پایان فیلم بازیگری با چنین کاریزای بی‌تفاوتی که می‌توانست سوپر استار بعدی هالیوود باشد، در جایی قرار گرفت که بلندپروازی‌هایش وجود داشتند.

خانواده‌ای که دیگر خانواده نیست

فیلم که از سال ۲۰۰۱ با نمایش میسون شش‌ساله، پدر بی‌خیال و بی‌مسئولیتش (در این مقطع زمانی)، میسون سینیور که بعد از فرار به آلاسکا برای گریز از مسئولیت‌هایش به تازگی به شهر برگشته است، مادرش اولیویا که سعی می‌کند وظایف مادری را با بلندپروازی‌های پیشرفت و بهتر شدن از طریق بازگشت به دانشگاه جبران کند، شروع می‌شود. دغدغه‌های میسون و سامانتا همان دغدغه‌های همیشگی کودکان است: مدرسه، رقابت‌های خواهر و برادری، رفاقت‌ها، کلکسیون‌های مخفی و در این مورد خاص امید مبهم بازگشت دوباره پدر و مادر به زندگی مشترک. در این میان، والدین نیز شادی‌ها و غم‌ها، جاه‌طلبی‌ها و نگرانی‌های خود را دارند (گرچه دوران پسر بچی درونمایه اصلی این اثر است) اما لینکلتر (به‌عنوان نویسنده و کارگردان) به اندازه کودک بودن، حرف برای بزرگ شدن دارد. و زندگی با فراز و نشیب‌های بسیار در طول سالیان پیش می‌رود و ما یادیدن تغییر مدل موها، ضخیم و نازک شدن دور کمرها، روابط، خانه‌ها، شغل‌ها و مدرسه‌های جدید متوجه این تغییرات می‌شویم. هیچ اثری از یک خط داستانی متداول در این فیلم به چشم نمی‌خورد؛ در عوض به قول هاک این فیلم، «تصویربرداری زمان‌گریز از یک انسان» است.



پسر بچی بر بومی عظیم نقاشی می‌شود. گویی نقشه‌ای باشد از ۱۲ سال زندگی که با مقیاس یک به یک ترسیم شده پر جزئیات و ریزبافت است. گاهی پرش سال‌ها را با اتکا به تغییر مدل ماشین‌ها، استایل لباس‌ها، آرایش مو و دگرگونی چهره آدم‌ها می‌فهمیم و گاهی باید خوب دقت کنیم تا در بایم یک سال دیگر هم گذشته. در چنین نظرگاه نامطمئنی از بازگشت یا مکث تماشاچی می‌آموزد هر گونه‌ای از رجعت را پاس بدارد و دقایق همراهی را مغتنم بشمارد. با جیسون پیاده و دختر دوچرخه‌سوار نمای بلند را هم قدم می‌شود، وقتی کارگر سابق، مدیر رستوران فعلی شده همراه با حال و روز نه چندان شاد خانواده به پست و بلند روزگار می‌خندد و هنگامی که در مهمانی فارغ‌التحصیلی پایانی دوست قدیمی، مادر را با دختر نوجوانش می‌بیند آه از نداشت برمی‌آید از این همه عمر رفته. لینکلتر در مصاحبه‌ای شرح داده چگونه دخترش لورلی پس از گذشت دو سه سال اشتیاق خود را به نقش و حضور در ادامه فیلم از دست داد و به پشت گرمی رانت خانوادگی پیشنهاد کرد با کشتن کاراکتر او، سامانتا، فال قضیه‌کننده شود و بابا باقی فیلم را بدون حضورش بسازد. لینکلتر این کار را بیش از اندازه تلخ دیده و توانسته بود حرفش را به کرسی بنشاند هر چه باشد وقتی کارگردان از پس بچه سر تق خودش بر نیاید دیگر به چه دردی می‌خورد. به لطف پایمردی پدر و خانمی کردن دختر، پسر بچی فیلم بی‌مرگی است. کودکی ابدی در فیلم ماندگار شده، مرگ را شکست داده است اما لینکلتر نمی‌تواند طعنه‌ای ملیح‌نزد و هم‌زاد خاموش و سنج زبستن را نشان ندهد. جایی که جیسون در شش یا هفت سالگی توی راه آب کنده شده پشت خانه پرندۀ مرده‌ای می‌بیند، افسون شده می‌نشیند و با حسی غریزی چشم می‌دوزد به تجربه‌ای که در دورهای دور ولیکن نزدیک است.

شاهکار سینمایی که باید دیده شود



پیشنهادهای
نوروزی

حمید مشکلاتی: فیلم دیدن نه تنها کم تر از کتاب خواندن نیست، بلکه گاهی ذهن را بیش تر به پرواز در می آورد، حال اگر فیلمی که برای دیدن انتخاب می کنیم جزو مهم ترین و تاثیر گذار ترین فیلم های سینمای جهان باشد نیز لذت دیدن و تفکر را دو چندان می کند. پنج فیلمی را که در ادامه معرفی می کنیم آثاری هستند که، پنج شاهکار، پنج عشق نافر جام ابدی را برای مخاطب به ارمغان می آورد. با دیدن آثاری که در ادامه معرفی می شوند مجالی خواهید یافت برای غرق شدن در هنر هفتم و آثار به یادماندنی سینما. فیلم های مذکور از آن جهت انتخاب شدند که جزو آثار به یادماندنی تاریخ سینمای جهان هستند و در اکثر پیشنهادهای آن ها پرداخته نمی شود و بیش تر به سمت فیلم های کلاسیک و سنگین سینما می رود. در این مجال هدف در نظر گرفتن همه موارد یک اثر تصویری است، در عین حال که این آثار، هنری و عمیق هستند، اما توانسته با همه مخاطبان خود از خاص و عوام ارتباط برقرار کند و هر کسی در هر سطحی که باشد از این پنج فیلم لذت ببرد و برایش قابل فهم و درک باشد. آثاری که در زمینه به تصویر کشیدن عشق در تاریخ سینما زبان زد هستند و هر کدام به سبک خود و در ژانری متفاوت به مقوله عشق پرداختند. علاوه بر درجه یک بودن تمام عوامل تولید، یک عنصر مشترک در این پنج فیلم بسیار خودنمایی می کند و آن موسیقی بسیار قوی و تاثیر گذار در این آثار است.

Anna Karenina
(2012)

Rating:



01

آنا کارنینا: محصول ۲۰۱۲ آمریکا

آنا کارنینا یک رمان کلاسیک روسی اثر نویسنده بزرگ ادبیات جهان، لئو تولستوی است که در سال ۱۸۷۳ نوشته شد. این رمان داستان زندگی زنی صاحب نام و اهل مسکو به اسم آنا را روایت می کند که با یک مقام دولتی بسیار کم حرف به نام (الکسی کارنین) که بیست سال نیز از او بزرگ تر است ازدواج می کند، زندگی این زوج زمانی دست خوش تغییرات می شود که آنا (کت ورونسکی) بی باک را ملاقات می کند و عاشق او می شود. یک افسر سواره نظام ثروتمند و خوش تیپ. هنجارهای جامعه، فشار خانواده و دوستان و هم چنین تزلزل آنا درباره هدف از زندگی، او را درگیر یک انتخاب مشکل می کند، انتخابی بین زندگی امن و خسته کننده با کارنین و یا یک زندگی پر شور با ورونسکی که نتیجه آن محرومیت از اعتبار اجتماعی خواهد بود. (تام استاپارد) این رمان را به شکل فیلم نامه بازنویسی کرده و (جورایت) کارگردانی این فیلم را برعهده داشته. فیلم سال های زیادی از زندگی آنا را نمایش می دهد. (کایراناتلی) در نقش آنا، (جود لاو) در نقش الکسی و (آبرون تیلور جانشین) نقش ورونسکی بسیار خوش درخشیده اند. موسیقی تاثیر گذار (داریو مارینلی) زیبایی این فیلم را صد چندان می کند و از تمی چند نته با بسط و گسترش، می تواند به فضا سازی شگفت انگیزی دست یابد و بیننده را در پرتوی این تم زیبا با تنظیم های متفاوت به اعماق داستان ببرد.



Love Story
(1970)

Rating:

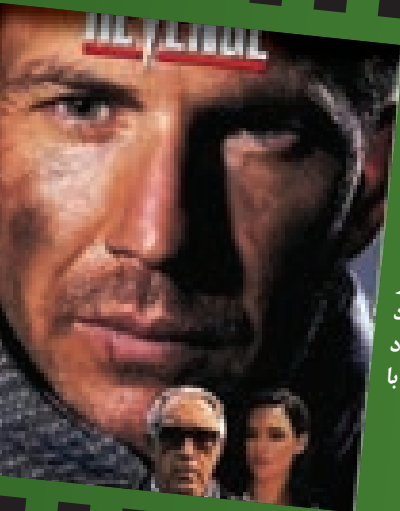


02

داستان عشق: محصول ۱۹۷۰ آمریکا

داستان این فیلم اکنون بسیار کودکانه و کلیشه ای است. عشق پسر ثروتمند و دختر فقیر اکنون نخ نما شده و پوسیده است، اما در چهل و پنج سال پیش این داستان، داستانی پیش رو و جدید با پرداختی متفاوت توانست به نوستالژی عشق در سینما بدل شود. آن چه باعث موفقیت چشم گیر این فیلم شد تنها در یک مقوله خلاصه می شود، موسیقی، موسیقی و فقط موسیقی چنان چه آهنگ قصه عشق تبدیل به یکی از ده آهنگ عاشقانه قرن بیستم بدل شد و ترانه آن را بارها و بارها خوانندگان تراز اول موسیقی جاز و پاپ جهان اجرا کرده اند. موسیقی ماندگار این فیلم در سال ۱۹۷۱ جایزه اسکار بهترین موسیقی را نیز دریافت کرد. سه جایزه اسکار و پنج جایزه گلدن گلوب دستاورد هنری بود که به این اثر تعلق گرفت. داستان فیلم روایت گر عشق پر شور الیور و جنیفر است که با مرگ ناگهانی جنیفر فیلم در اوج ناکامی و ناپاوری به پایان می رسد. خلاصه قصه عشق در دو جمله جلوه گر می شود: درباره دختر بیست و پنج ساله ای که مرده چی میشه گفت؟! و عشق یعنی مجبور نباشی بگی مناسفم!





انتقام: محصول آمریکا ۱۹۹۰

این فیلم با بازی شگفت‌انگیز آنتونی کوئین، کوین کاستنر و مادلین استوو، همراه است. فیلم، داستان عشقی را روایت می‌کند که بسیار خوش‌ساخت و جذاب است و از همه مهم‌تر بازی تحسین برانگیز آنتونی کوئین در نقش پدرخوانده مافیای مکزیک است که جزو ماندگارترین شخصیت‌های تاریخ سینماست. فیلم ابتدای فوق‌العاده‌ای دارد و تا یک ساعت بیننده را مجذوب می‌کند، اما از اواسط داستان کمی کشش و جذب مخاطب کم می‌شود و فیلم افت می‌کند و تنها بازی آنتونی کوئین در اواخر فیلم و موسیقی تاثیرگذار جک نیچه است که اثر را در ذهن بیننده ماندگار می‌کند. عشق نافر جامی که در این فیلم روایت می‌شود در نوع خود بی‌نظیر است. اما با پایانی سردرگم‌کننده همراه است و بیننده نمی‌تواند صداقت و راستی دو مرد داستان را تشخیص دهد. در پایان مخاطب با اثری جسور، خاطره‌انگیز، جذاب و عمیق همراه است که البته با چاشنی جادوی بازی آنتونی کوئین و کارگردانی سنجیده کوین کاستنر همراه است.

Revenge
(1990)

Rating:



03



آنی هال: محصول آمریکا ۱۹۷۷

جمله ابتدایی فیلم به شکلی شوخی و جدی در مایه طنز از زبان شخصیت اصلی داستان، آلوی سینگر با بازی وودی آلن به صورت مونولوگ روایت می‌شود، این فیلم بهترین و مشهورترین ساخته کارگردان مولف و کارگشته سینمای جهان وودی آلن است که به بهترین و شیواترین زبان ممکن در تاریخ سینما روابط زناشویی را بررسی و روایت کرده است. دست مایه طنز داستان و شخصیت اصلی با بازی وودی آلن از خلاقانه‌ترین ساختارهای سینمایی تاکنون به حساب می‌آید. فیلم‌نامه‌ای بی‌طرف و روان‌شناسانه با چاشنی واقعیت‌گرایی از دیگر ویژگی‌های آنی هال است. برای رساندن مطلب باید سری به متن اصلی فیلم‌نامه زد که به شیواترین لحن روابط زن و مرد را در جوامع امروزی بیان می‌کند: دیگر دیر شده بود، و هر دو یمان مجبور بودیم برویم، ولی دیدن دوباره آنی بسیار عالی بود، فهمیدم که او چه آدم فوق‌العاده‌ای است و صرف آشنایی با او چه قدر لذت بخش می‌تواند باشد و... یاد یک جوک قدیمی افتادم: فردی پیش یک روان‌پزشک می‌رود و به او می‌گوید: دکتر برادرم خل شده فکر می‌کند که یک مرغ است، دکتر می‌گوید چرا برای درمان نمی‌آوریش؟ و طرف می‌گوید: می‌خواستم، اما به تخم‌مرغ‌هایش نیاز دارم!! خب، گمان می‌کنم این کاملاً همان احساسی است که من الآن در مورد روابط زن و مرد دارم، می‌دانی روابط خیلی غیرمنطقی، احمقانه و پوچ و... هستند ولی من حدس می‌زنم داخل رابطه‌ها می‌مانیم چون، اکثر ما، به تخم‌مرغ‌هایش نیاز داریم!!!

Annie Hall
(1977)

Rating:



04



گل آفتاب‌گردان: محصول ایتالیا ۱۹۷۵

ویکتوریا دسیکا، نام بزرگ، تاثیرگذار و پرآوازه‌ای در تاریخ کارگردانی سینمای جهان است که با تالیف‌های سینمایی خود در روند تاریخ سینما تاثیر عمیقی گذاشت. گل آفتاب‌گردان یکی از ماندگارترین آثار ضدجنگ سینماست که در پرتویک عشق ناکام و از دست‌رفته روایت می‌شود. در اصل این جنگ است که به دور از هرگونه شعار در لفافه محکوم و نکوهیده است. دسیکا در این اثر خود حتی متفقین را که دشمن اصلی کشورش در جنگ جهانی دوم هستند را محکوم نمی‌کند! تا جایی که در سکانسی از فیلم از زبان شاعری روس شعری در وصف سربازان ایتالیایی روایت می‌شود و نشان‌دهنده نکوهش خوی جنگ‌طلبی توسط استاد سینما ویکتوریا دسیکا است. تیم سازنده این فیلم همگی از بزرگان رشته خود در تاریخ سینما محسوب می‌شوند، سوفیا لورن، ماچلو ماستریانی در بازیگری، ویکتوریو دسیکا در کارگردانی، هنری مانچینی در آهنگ‌سازی و کارلو پنتی در تهیه‌کنندگی. قصه قوی و تاثیرگذار عشق آنتونیو و جوآنا چنان چیره‌دستانه و هنرمندانه به تصویر کشیده می‌شود که بیننده نفس به نفس با آن‌ها همراه می‌شود و در بهت و حیرت نظاره‌گر عشقی نافر جام و ابدی خواهد بود. سکانس پایانی این فیلم با بازی شگفت‌انگیز مارچلو و سوفیا همراه با موسیقی عمیق مانچینی جزو ماندگارترین سکانس‌های تاریخ سینماست.

Sunflower
(1970)

Rating:



05

کارتون بهتر است یا وایبر؟

تماشا

روزهای تعطیل عید، زمان مناسبی برای تماشای فیلم و کارتون است. اگر امسال شما هم مثل ما مسافر کشورهای خارجی یا از نوع وطنی‌اش کیش و قشم نیستید برنامه بهتری برایتان داریم. چند انیمیشن خوب که امسال جزو بهترین‌ها هم بودند را معرفی می‌کنیم که ببینید. به هر حال تماشای کارتون بهتر از بازی با موبایل و وقت تلف کردن در وایبر است! با وقت تلف کردن در وایبر چیزی نصیبتان نخواهد شد. برای همین تلفن همراه را خاموش کنید و کنترل دی‌وی‌دی را بردارید. البته پیشنهاد شماره اول ما همیشه و همه جا تماشای کلاه قرمزی و پسر خاله محبوب در روزهای تعطیلات عید است. حتی اگر امسال کلاه قرمزی و دارو دسته‌اش مهمان تلویزیون نشدند باز هم برنامه سال‌های قبلشان را دانلود کنید و ببینید. اما پیشنهادهای بعدی ما را برای تماشای کارتون در ادامه این مطلب می‌خوانید.

ریو ۲

ریو از جذاب‌ترین، پر سروصداترین و رنگارنگ‌ترین انیمیشن‌های سال ۲۰۱۴ است. این بار بلو و جوئل جوجه‌هایشان را به سفری ماجراجویانه و هیجان‌انگیز به جنگل‌های آمازون می‌برند. این انیمیشن پر از ماجرا و صحنه‌های خنده‌دار است که حتماً باید خودتان تماشا کنید و لذت ببرید. بلو، جوئل و سه فرزندشان از ریو دو ژانیرو به جنگل‌های استوایی و حیات وحش آمازون می‌روند. هم‌زمان که بلو تلاش می‌کند خود را با این محیط جدید وفق دهد، خود را تحت تعقیب نایجل می‌یابد، که می‌خواهد انتقام اتفاقات گذشته را بگیرد...



چه طور از دهنایتان را تربیت کنید؟

از آخرین باری که هیكاپ و بی دندون را دیده ایم، ۵ سال می گذرد، ولی این باعث نمی شود که برای تماشای انیمیشن بعدی آن ها هیجان زده نباشیم. کریستن و یگ، کیت بلانشت، کیت هرینگتون و جرارد باتلر همه از هنرمندان معروفی هستند که برای این انیمیشن جذاب صداپیشگی کرده اند.

لگو

کریس پرت از هنرمندان محبوب در میان مردم است. مورگان فریمن نیز در این انیمیشن فوق العاده ظاهر شده است. تا خودتان نبینید باورتان نمی شود. شاید این انیمیشن مجموعه شتابزده کودکانی باشد که از وسایل بازی پلاستیکی ساخته شده، اما ریتم تنیدی دارد و اصیل و تازه است، از نظر مفهومی بی پرواست، از نظر بصری خیره کننده است و ده ها بار هوشمندانه تر، زیرکانه تر و خنده دارتر از آن است که لازم بود و در آخر یک کمده انیمیشنی است که در هیچ لحظه ای دست از غافل گیر کردن شما بر نمی دارد.



شهر موش ها سری دوم

اگر موفق نشدید شهر موش ها را ببینید عید بهترین فرصت تماشای این فیلم از شبکه نمایش خانگی است. فیلم سری اول «مدرسه موش ها» در سال ۱۳۶۰ پخش شد. به علت استقبال زیاد مردم «مدرسه موش ها» با ۱۰۵ قسمت ساخته شد. فیلم سینمایی «شهر موش ها ۱» نخستین بار سال ۱۳۶۴ با بودجه یک میلیون و ۲۰۰ هزار تومان به کارگردانی مرضیه برومند و محمدعلی طالبی ساخته شد. فاطمه معتمدآریا، حمید جبلی و ایرج طهماسب از جمله گویندگان «شهر موش ها ۱» بودند. در قسمت دوم، موش های «شهر موش ها ۱» بزرگ شده اند و توانستند اسمشو نبر (گره شهر موش ها) را شکست بدهند و شهری زیبا را برای خود بسازند. اما حالا بچه های موش های بزرگ وارد منطقه ممنوعه می شوند و سبدهای پیدا می کنند و ...

ترول های جعبه ای

این انیمیشن که بر اساس کتاب کودکانی تحت عنوان Here Be Monsters نوشته آلن اسنو ساخته شده است، داستان تیمی را تعریف می کند که نزد موجودات آشنغال جمع کنی بزرگ می شود که در زیر زمین زندگی می کنند. این انیمیشن ساخته همان تیمی است که Coraline و ParaNorman را ساخته اند، با آن که انیمیشن تاریکی است، ولی خیلی دوست داشتنی است.

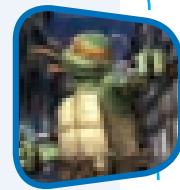


پری دزد دریایی

سری انیمیشن های تینکر بل (Tinker Bell)، قطعاً یکی از بهترین تصاویر گرفته شده در این کمپانی بود. ولی وقتی یک دزد دریایی بخواهد شغل تینک و دوستانش را جابه جاکند چه اتفاقی می افتد؟ خودتان ببینید و لذت ببرید. یکی از پری ها به نام زارینا تمامی گردهای جادویی آبی رنگ پیکسی هالو را می دزدد و فرار می کند تا به دزدان دریایی صخره جمجمه ای بپیوندد. اما تینکر بل و دیگر پریان باید وارد عمل بشوند و این گردهای جادویی را به محل درستشان بازگردانند...

بازگشت لاک پشت های نینجا

بله لاک پشت های نینجا بر گشته اند! اسپلینتر، اوریل، رافائل، مایکل آنجلو، دوناتلو و لئوناردو با یک فیلم سینمایی کاملاً جدید بر گشته اند تا با ترکیب لاک پشت های انیمیشنی با انسان های واقعی، ماجراهای جدید و هیجان انگیزی داشته باشند. این فیلم بیش تر برای نوجوانان توصیه می شود. گفتنی است که نقش اوریل اونیل را مگان فاکس بازی می کند. دیدن این که بعضی مردم چه قدر نگران این نسخه لاک پشت های نینجا بودند خود نکته جالبی است، از آن هایی گرفته که از شوق دوباره اکران این فیلم به گریه می افتادند تا کسانی که از تغییرات داده شده خشمگین بودند. از زمانی که این فرنچایز بارها و بارها تغییر کرده مردم نیز به تغییرات واکنش نشان داده اند. سخت است که ادعا کنید طرفدار لاک پشت های نینجای واقعی و اصلی هستید، چون روی هم رفته این انیمیشن اواخر دهه ۱۹۸۰ (و اسباب بازی های عرضه شده همراه آن) بود که لاک پشت ها را به یک پدیده فرهنگی تبدیل کرد و به تنهایی تأثیر زیادی در تغییر نگرش کاراکترها داشت.



جک و قلبی کوکی

در دهکده ای دور افتاده واقع در اسکاتلند، زنی باردار با وجود یخبندان و برف شدید، خود را به خانه تنها مامای روستا می رساند. نوزاد به سلامت به دنیا می آید اما متوجه می شوند که قلب جک کوچک به دلیل سرمای بیش اندازه هوا، یخ بسته است و امکان زنده بودن او با این وجود ممکن نیست. مادالین یا همان مامای دهکده، تصمیم می گیرد برای نجات جان جک، به جای قلب یخ بسته، ساعتی کوکی را در سینه او قرار دهد، ساعتی که نبض زندگی جک را در دست می گیرد. مادر جک که نگهداری او را با وجود این شرایط در توان خود نمی بیند، پسرش را به دست مادالین می سپارد و به این ترتیب جک قلب ساعتی در کنار فرشته نجات خود بزرگ می شود، اما بی خبر از آن که مشکلات بسیاری در انتظار رویارویی با او هستند. تماشای این انیمیشن زیبایی فرانسوی را از دست ندهید.



افسانه های اوز: بازگشت دوروتی

اگر فکر می کنید فیلم سینمایی "اوز بزرگ و قدرتمند" (The Great and Powerful Oz) برای بچه ها زیاد مناسب نبود، باید بگوییم این انیمیشن کاملاً مناسب بچه های کوچک است. دوروتی گیل به شهر کانزاس بر می گردد در حالی که شهر تبدیل به خرابه ای شده است. هدف اصلی وی بازگشت به شهر قدیمی خود یعنی اوز است و پیدا کردن دوستان قدیمی خود. دوروتی در مسیر بازگشت دوستان جدیدی پیدا می کند که به کمک آن ها سعی دارد دلقک ستم گر را شکست دهند و آرامش را به سرزمین بازگردانند.





ناگفته‌هایی از فیلم حضرت محمد (ص)

عاشقان حضرت محمد (ص) این روزها منتظر اکران فیلم حضرت محمد (ص) به کارگردانی مجید مجیدی هستند. فیلمی که از ابتدای انتشار خبر ساخته شدنش تا به امروز اطلاعات چندانی از آن منتشر نشده اما همه می‌دانند که خبری در راه است. کارگردان، مجیدی باشد و موضوع فیلم، پیامبر رحمت و مهربانی با چنین عوامل فاختری پس مطمئناً یکی از بهترین‌های سینمای ایران به زودی روی پرده خواهد رفت. مدیر عامل شرکت سینمایی «نور تابان»، در گفت‌وگویی به نکات بسیار جالبی درباره این فیلم و حواشی‌اش اشاره کرده که برای آشنایی هر چه بیش‌تر با این فیلم می‌توانید آن‌ها را در ادامه بخوانید:

۶۶



کار تحقیق و نگارش این پروژه به دستور مقام معظم رهبری از سال ۸۷ کلید خورد و از همان ابتدا هم ایشان به بنیاد مستضعفان دستور دادند که این پروژه باید توسط این بنیاد سرمایه‌گذاری شود. مدتی بعد از آغاز این پروژه، رئیس وقت بنیاد مستضعفان، محمد فروزنده، در فروردین سال ۹۰ تصمیم گرفت یک شرکت سینمایی تأسیس کند که همه مسوولیت این فیلم در اختیارش باشد و شرکت سینمایی «نور تابان» با هدف سرمایه‌گذاری در فیلم‌های این چنینی ثبت شد. سهام این شرکت صدر در صدمتعلق به بنیاد مستضعفان است و طبق دستور حضرت آقا، هیچ فردی در این فیلم یک سهم هم شریک نیست.

تابان قرار گرفت.

در این شهرک تقریباً ۱۰ هزار متر بنا به صورت مستند در مکه ساخته شده چون این فیلم بیش‌تر در حال و هوای کودکی حضرت است و بخش اصلی ماجرا در مکه اتفاق می‌افتد. البته حدود ۴۷۰۰ متر بنا هم در مدینه ساخته شده و کلیسا و عبادت‌کده کلیمیان هم طراحی شده است.

بعد از این که تولید فیلم آغاز شده، شرکت سینمایی «نور تابان» به فکر خریدن روستای... یار افتاده است. روستایی که فقط ۶ خانوار ساکن داشته است. روستایی که حداکثر ۲۰۰ میلیون تومان قیمت داشت یا از اشتباه دست‌اندرکاران فیلم یا از قسمت کسانی که در آن ساکن بودند و به برکت وجود حضرت با قیمت بالاتری از آن‌ها خریداری شد.

لوکیشن «محمد (ص)» متعلق به ارتش بوده و برای مانور نظامی از آن استفاده می‌شده است ولی برای ساخت شهرک در اختیار شرکت سینمایی نور

کار ساخت و ساز شهرک فیلم‌برداری از آبان ۸۹ شروع شد. گویا برای پیدا کردن لوکیشنی در ایران که به مکه ۱۴۰۰ سال پیش شباهت داشته باشد، تلاش‌های زیادی شد ولی در اوج ناامیدی، بالاخره مسعود شاه‌ابراهیمی از روی نقشه هوایی توانست در ۵۵ کیلومتر جاده تهران-قم و در جوار روستای... یار محلی پیدا کند که شرایط مورد نظر را داشت. پس از این اتفاق، طراح اصلی پروژه آقای «کرکا» که از بهترین طراحان صحنه دنیاست، مسعود شاه‌ابراهیمی و پس از آن مجید مجیدی و آقای «استوارو» فیلم‌بردار سرشناس سینمای جهان که کار فیلم‌برداری پروژه را داشتند، از محل بازدید کردند و همه فقط یک چیز گفتند: «محل بی‌نظیری است».



مجید مجیدی از محمد رسول... میگوید

مجید مجیدی درباره بازه زمانی که فیلم محمد رسول... در آن می گذرد گفت: تمام تلاشمان این بود که مقطعی از زندگی حضرت محمد (ص) را به تصویر بکشیم

به گفته صابری، این فیلم سه گانه است؛ قسمت اول قبل از تولد حضرت تا ۱۲ سالگی و قسمت دوم از ۱۲ سالگی تا قبل از مبعث و سوم از مبعث تا رحلت پیامبر را به تصویر می کشد.

روی فیلم نامه محمد (ص) مجید مجیدی و کامبوز یا پرتویی بیش تر مطالعه کردند و از اکثر مذاهب هم نظر خواستند. چه اهل تسنن، چه تشیع و حتی مسیحیت چون یکی از شخصیت های اصلی فیلم فردی به نام «ساموئل» بازی محسن تنابنده است.

چون در فیلم، دوران کودکی حضرت محمد (ص) به تصویر کشیده شده است، مراجع اهل تشیع این اجازه را داده بودند که چهره را هم به تصویر بکشند اما چون نظر اهل تسنن این بود که چهره نباید دیده شود، عوامل سازنده به نظر آن ها احترام گذاشتند. بنابراین با فیلم برداری از پشت سر و تکنیک های خاص دیگری که مجید مجیدی به کار برده، چهره در فیلم محمد (ص) نمایش داده نمی شود.

در هر مرحله از ساخت فیلم به مراجع تقلید گزارش هایی از روند کار داده می شده تا هیچ مسأله ای پیش نیاید. هر چند پیش از آغاز به کار هم مجید مجیدی با هم آیت...، سیستانی و آیت... و حید خراسانی و همه مراجع دیدار داشت و نظرات ایشان را گرفته بود. به گفته صابری، آیت... جوادی آملی، نظرات دقیقی برای عوامل فیلم داشته اند و بر نگارش فیلم نامه نظارت کرده اند.

تولید فیلم محمد (ص) از آبان سال ۹۰ آغاز شد اما به گفته صابری چون فصل سرما بود، به عنوان اولین صحنه، اولین سفر حضرت به شام و اولین بار که ایشان در یارامی بینید، در عسلویه فیلم برداری شده است. بعد از این، اواخر اسفند، گروه فیلم برداری در شهرک مستقر شده اند و فیلم برداری در شهرک آغاز شده است. فیلم برداری حدود ۱۱ ماه طول کشیده است.



که هیچ گونه اختلافی بین گروه های مختلف اسلامی درباره آن نباشد و هم چنین وفاقی هم به وجود آورد. تاکنون قرائت های مختلفی روایت شده که نسبتی با اسلام ندارد. بنابراین ما تلاشمان این است که قرائت درستی داشته باشیم که وحدت آمیز باشد و ضرورت به وجود آمدن اسلام و علت آن را قرائت کنیم.

مجیدی درباره واکنش هایی که در خارج از ایران به فیلم «محمد رسول...» شده است، گفت: خوب است چنین نگرانی ها و حساسیت هایی در همه زمینه ها باشد. در جاهایی به ساحت مقدس حضرت بی احترامی می شود اما واکنش درست نشان داده نمی شود.

این کارگردان تاکید کرد: باید در این خصوص گفت و گو شود و هنر سینما یکی از اساسی ترین ابزارهاست و جهان اسلام باید در این حوزه سرمایه گذاری کند.

تولد حضرت فلاش بک می شود یعنی با آن آیه یادآوری می شود که این ها اصلا نمی خواستند اجازه دهند پیامبر به دنیا بیاید و صحنه ها از قبل از تولد آغاز می شود و تا دوازده سالگی ادامه پیدا می کند. فینال فیلم هم باز در شعب است که برای بیعت با حضرت می آیند. یعنی حدود شش هفت دقیقه ای از فیلم در شعب می گذرد که به طور کامل ساخته شده است.

می گویند یکی از بهترین بازی ها در این فیلم متعلق به مهدی پاکدل است. صابری در این باره می گوید: «نقش ابوطالب را با گرمی متفاوت و بازی بسیار قوی آقای پاکدل می بینید که اگر نمی دانستید او این نقش را بازی کرده اصلا نمی توانستید تشخیص دهید مهدی پاکدل باز یگر نقش است. درباره نقش عبدالمطلب چند نفر از بزرگان سینمای ایران آمدند و تمرین هم کردند اما در آخر نقش به آقای شجاع نوری رسید.

گویا بعد از ارکان جهانی و داخلی فیلم، یک سریال که آن هم آماده است و بین ۶ تا ۷ قسمت ۵۰ دقیقه ای است از راش های این فیلم در اختیار رسانه ملی قرار خواهد گرفت.

دنیاست، انجام شده. آخرین کار این موزیسین در زمینه موسیقی فیلم، میلیونر زاغه نشین بود که جایزه اسکار گرفت. رحمان، مسلمان است و سه دفتر در لس آنجلس، لندن و هند دارد. گویا او به دلیل مسلمان بودن، برای ساخت موسیقی این فیلم عرق خاصی داشته است.

نسخه نهایی فیلم، سه ساعت و ۱۰ دقیقه است. این فیلم بلندترین فیلم ایرانی است که تاکنون روی پرده رفته است. هر چند این اواخر فیلم «ماهی و گربه» با حدود دو ساعت و چهار دقیقه، جزو فیلم های طولانی به لحاظ زمان بود.

شروع فیلم به این شکل است: حضرت در شعب است و سران قریش خدمت عموی حضرت می آیند و می گویند به محمد (ص) بگو دست از خداپرستی بردارد و گرنه طرف سه روز او را می کشیم. ابوطالب به سمت کوهی که حضرت در آن مشغول راز و نیاز بودند، می آیند تا این موضوع را به ایشان بگویند، ابوطالب می نشینند تا بعد از تمام شدن راز و نیاز ایشان خبر را به او بگویند که حضرت در آن لحظه آیه ای می خواند. از این جا رAOی داستان ابوطالب می شود و فیلم به قبل از

صابری درباره لغو سفر به هندوستان برای فیلم برداری می گوید: «ما به هند نرفتیم. از طرفی باید صحنه حمله سپاه ابرهه را می گرفتیم و به فیل نیاز داشتیم. هندی ها یک مقدار اذیت کردند و ما دنبال لوکیشن دیگری رفتیم. به آفریقای جنوبی رفتیم. محلی به نام «بلا» که صحنه بسیار بی نظیری شد. اتفاقاً این یکی از صحنه های عظیم فیلم است. کارهای «جلوه های ویژه» را آقای اسکات که دو اسکار جهانی دارد، انجام داده و بسیار صحنه های کم نظیری ساخته شده است.»

به غیر از شهرک ساخته شده و عسلویه و آفریقا، یک صحنه از فیلم هم در شهداد کرمان فیلم برداری شده است. شب تولد حضرت را به لحاظ کویری بودن منطقه آن جا فیلم برداری کرده اند چون به آسمان باز و پرستاره نیاز داشته اند. بعد از این که فیلم برداری در داخل تمام شده و صحنه آفریقا را هم گرفته اند، تدوین فیلم در آلمان آغاز شد. آقای روبرتو، تدوین گر فیلم محمد (ص) بوده است و فیلم بردار هم آقای استوارو و چون باید نقطه نظرات او هم هنگام تدوین در نظر گرفته می شده، تدوین در آلمان انجام شده است. به گفته صابری، ساخت موسیقی هم توسط آقای رحمان که از بهترین های

دل دنیا رو خون کردی که رفتی...

الهام شهیدان: اسفند که می‌رسد حال و هوای عید که خانه‌ها را پر می‌کند یک دلتنگی هم گوشه دل آدم را می‌گیرد. دلتنگی برای عزیزی که سال‌ها کنارمان بودند و در این سال تحول جایشان خالی است. بدنیست این روزهای مانده تا پایان سال ۹۳ بادی بکنیم از عزیزان و هنرمندانی که سال ۹۳ از میان ما رفتند و فاتحه‌ای بفرستیم برای شادی روح پاک و مهربانشان.

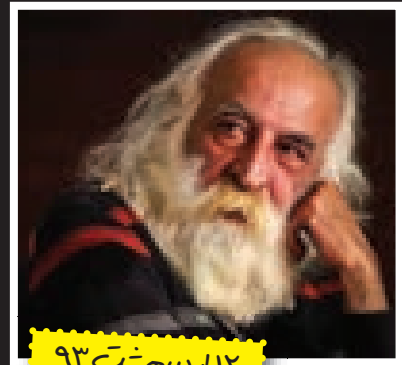


سیمین بانوی شعر

سیمین بهبهانی پس از مدت‌ها بیماری، بامداد ۲۸ مردادماه در سن ۸۷ سالگی بر اثر ایست قلبی و تنفسی از میان ما رفت. بهبهانی متولد سال ۱۳۰۶ در تهران بود و بیش‌تر به خاطر سرودن غزل فارسی در وزن‌های تازه به «نیما» غزل معروف شد. او فرزند عباس خلیلی، شاعر، نویسنده و مدیر روزنامه اقدام بود. ابتدا با حسن بهبهانی ازدواج کرد و به نام خانوادگی همسر خود شناخته شد ولی از جدا شدن و با منوچهر کوشیار ازدواج کرد. سیمین در سال ۱۳۳۷ وارد دانشکده حقوق شد، سال‌ها در آموزش و پرورش با سمت دبیری کار کرد. «سه‌تار شکسته»، «جای پا»، «چلچراغ»، «مرمر»، «رستاخیز»، «خطی ز سرعت و از آتش»، «دشت ارژن»، «گزینه اشعار»، «آن مرد، مرد همراهم»، «کاغذین جامه»، «کولی و نامه و عشق»، «عاشق‌تر از همیشه بخوان»، «شاعران امروز فرانسه»، «باقلب خود چه خریدم؟»، «یک دریچه آزادی»، «مجموعه اشعار» از جمله کتاب‌های منتشر شده توسط این بانوی شعر هستند.

محمدرضا لطفی در ۱۲ اردیبهشت سال ۹۳ بر اثر بیماری سرطان درگذشت. بدون شک او یکی از ماندگارترین چهره‌های تاریخ موسیقی ایران است. شیوه او در تکنوازی و سلیقه‌اش در گروه نوازی منحصر به فرد بود. لطفی این شانس را داشت تا از آخرین بازماندگان سنت قدیم موسیقی قاجار تعلیم ببیند. علی‌اکبر خان شهنازی، عبدا... دوامی، نورعلی برومند، داربوش صفوت، سعید هرمزی و یوسف فروتن از اساتید باقی‌مانده آن دوران بودند. آشنایی او با هوشنگ ابتهاج

محمدرضا لطفی موسیقیدانی عارف



۱۲ اردیبهشت ۹۳

شاعر و هم‌زمانی آن با انقلاب ۵۷ از محمدرضا لطفی یک موسیقیدان انقلابی ساخت و زمینه تحولی در موسیقی ایرانی را فراهم کرد. تشکیل گروه چاووش و خلق موسیقی حماسی اتفاقی تازه در سنت موسیقی این کشور بود. لطفی بعدها برای مدتی از ایران رفت. وی سال ۸۰، پس از سال‌ها دوری از وطن به ایران بازگشت و در مکتب خانه میرزا عبدا... و کانون شیدا به تدریس علاقه‌مندان موسیقی مشغول بود.

مرتضای محبوب و تراژدی مرگ

۲۳ آبان ماه جامعه موسیقی کشور، «مرتضی پاشایی» خواننده جوان پاپ کشورمان را از دست داد. خواننده‌ای که با حضور پر شور مردم در مراسم یادبودش تمام معادلات روشنفکران را به هم زد! جوان مرگی و مبارزه قهرمانانه او با سرطان و البته صدای دل‌نشین او، همه و همه دست‌به‌دست هم داد تا درگذشت او به یکی از تراژدی‌های چندسال اخیر تبدیل شود.

مرتضی پاشایی ۲۰ مرداد ۱۳۶۳ به دنیا آمد. او ساکن غرب تهران (صادقیه) و دانشجوی رشته گرافیک بود. او از سال ۱۳۸۹ با انتشار اینترنتی قطعات خود شروع به کار کرد. مرتضی پاشایی در پاییز سال ۱۳۹۱ با انتشار آلبوم یکی هست به جمع خوانندگان آلبوم‌دار پاپ ایران پیوست. این آلبوم دارای ۱۲ قطعه است. ترانه سرهای این آلبوم، مهرزاد امیرخانی و علی بحرینی هستند. آهنگ‌سازی این آلبوم را خود مرتضی پاشایی انجام داده و کار تنظیم را نیز مرتضی پاشایی و میلاد ترابی انجام داده‌اند. ترانه «یکی هست» به‌عنوان تیتراژ برنامه تلویزیونی ماه عسل از تلویزیون پخش شد.

از آذر سال ۹۲ پزشکان تشخیص دادند مرتضی پاشایی بیماری سرطان دارد. او مدت‌ها با بیماری سرطان دست و پنجه نرم می‌کرد که با تشدید بیماری از روز جمعه ۱۶ آبان ماه در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان بهمن بستری شده بود و در ۲۳ آبان ۱۳۹۳ دار فانی را وداع گفت.

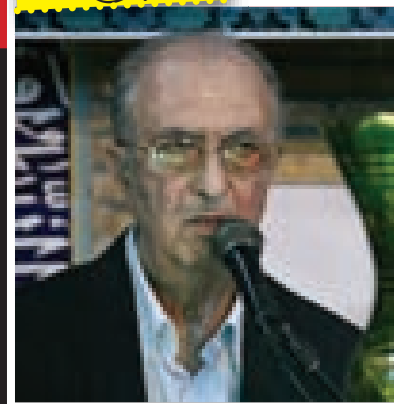
۲۳ آبان ۹۳



۹۳ آذر ۱۳۹۳

ساسان سپنتا به عبدالحسین خان پیوست

«ساسان سپنتا» پژوهشگر فرهنگ و هنر و زبان شناس، ادیب و فرزند عبدالحسین سپنتا، از مورخین و محققین شاخص موسیقی معاصر و سنتی و روزنامه‌نگار پیشکسوت شامگاه سوم آبان ماه امسال، بر اثر عارضه سکته در سن ۸۰ سالگی از دنیا رفت. از او دهه‌ها مقاله تخصصی در رشته‌های ادبیات، زبان شناسی و موسیقی در نشریات متعدد و هم‌چنین کتاب‌های «تاریخ تحول ضبط موسیقی در ایران»، «چشم‌انداز موسیقی ایران» و «آواشناسی فیزیکی زبان فارسی» منتشر شده و هم‌چنین جلد سوم کتاب «سرگذشت موسیقی ایران» با تصحیح او چاپ شده است.



۵ فروردین ۹۳

محمد ابراهیم باستانی پاریزی

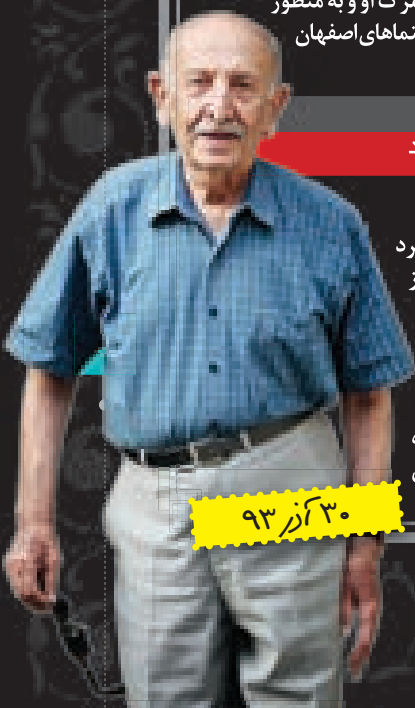
دکتر محمد ابراهیم باستانی پاریزی، مورخ، نویسنده، شاعر، موسیقی پژوه و استاد بازنشسته دانشگاه تهران، روز پنجم فروردین ماه در سن ۸۹ سالگی از دنیا رفت. او در اواخر زندگی از بیماری کبد رنج می‌برد. از میان نوشته‌های او، هفت کتاب با عنوان «سبعه ثمانیه» متمایز است که همگی در نام خود عدد هفت را دارند؛ مانند «خاتون هفت قلعه» و «آسیای هفت سنگ». بعداً کتاب هشتمی با عنوان «هشت‌الهی» به این مجموعه هفت‌تایی اضافه شده است.



۱۰ اسفند ۹۳

زاون دوست داشتنی

زاون قو کاسیان دوست داشتنی کارگردان، فیلمساز، منتقد، مدرس سینما به دلیل سرطان معده ظهر اول اسفند ماه ۱۳۹۳ در سن ۶۴ سالگی در منزلش در شهر اصفهان درگذشت. پس از مرگ او و به منظور گرامیداشت یادش سینماهای اصفهان یک روز تعطیل بودند.



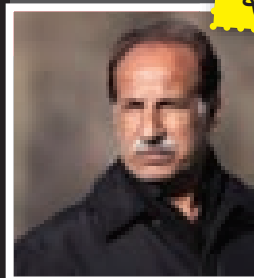
۳۰ آذر ۹۳

مرتضی احمدی رفت، صدای تهران خاموش شد

مرتضی احمدی ۳۰ آذر ماه در سن ۹۰ سالگی دارفانی را وداع گفت. احمدی در سال ۱۳۰۳ در جنوب تهران به دنیا آمد. در ۱۶ سالگی ورزش باستانی و فوتبال را شروع کرد و در مسابقات آموزشگاه‌های تهران رتبه‌هایی به دست آورد. بعدها در تیم فوتبال راه آهن تهران و پس از آن در باشگاه راه آهن بازیکن و مربی شد. احمدی در ۱۳۲۳ به رادیو تهران (چندی بعد به رادیو ایران و بعد از آن به رادیو و تلویزیون ایران) رفت تا برنامه‌های کمدی اجرا کند. در دوره‌های مختلفی در رادیو کار کرد و از جمله تیبی به نام «بابا جاهل گریان» اجرا کرد و به سبک‌های مختلف ترانه و آواز خواند. سپس نقش اول سریال پربیننده هردمیل، نوشته پرویز خطیبی را بازی کرد و در نظر خواهی از مردم به عنوان محبوب‌ترین هنرپیشه رادیو انتخاب شد. پس از کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ احمدی بازیگری را کنار گذاشت و به مدت هفت سال به اهواز رفت. ولی پس از بازگشت به تهران کار بازیگری را در سریالی تلویزیونی به نام تک‌مضرب از سر گرفت. از سریال‌های تلویزیونی دیگری که بازی کرده است می‌توان از سلطان صاحبقران، هفت شهر عشق، آیین و وزیر بازار چه نام برد. در ۱۳۴۹ احمدی به دعوت علی حاتمی ترانه عنوان‌بندی فیلم حسن کچل را، ضربی خوانی کرد. مرتضی احمدی بیش از چهارصد ترانه ضربی و صد و پنجاه ترانه فکاهی خوانده است. از ماندگارترین آثار مرتضی احمدی می‌توان به کار صدایی (نوعی دوبله) وی در مجموعه پینوکیو اشاره کرد که در آن در نقش «روبه مکار» به خواندن متن می‌پرداخت. آلبوم «صدای تهران قدیم» نام آلبومی است که با صدای زنده یاد احمدی منتشر شده است. مجموعه انیمیشن «شکرستان» با صدای زنده یاد احمدی نیز بارها از شبکه‌های مختلف تلویزیونی پخش شده است.

غلامحسین مظلومی، سرطلایی فوتبال ایران

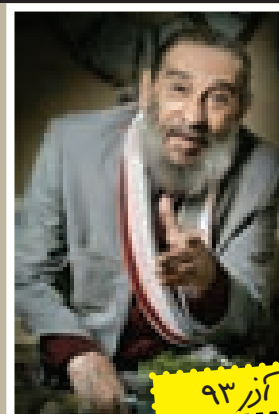
غلامحسین مظلومی بعد از دو سال مبارزه با سرطان در آبان ماه، به هم بازی سابقش، ناصر حجازی پیوست. او از اعضای تیم طلایی استقلال بود که نخستین قهرمانی آسیا را برای این تیم کسب کردند. با پشت سر گذاشتن ۴۱ بازی و زدن ۹۰ گل در استقلال در موفقیت‌های این باشگاه سهم بزرگی داشت و در پرتعداد شدن آبی پوشان موثر بود. وی در سال ۱۹۶۹ در تایلند و دو سال بعد در فیلیپین عنوان آقای گل را به دست آورد. در سال ۱۹۷۴ لقب بهترین مهاجم آسیا را کسب کرد. هم‌چنین در المپیک مونترال کانادا حضور داشت و تنها گل ایران در مقابل تیم ملی فوتبال کوبا را به ثمر رساند. در فاصله سال‌های ۴۸ تا ۵۶ در ۴۱ بازی موفق به زدن ۱۹ گل شد و به مدت ۱۵ سال رکورددار گل زنی در سطح ملی را داشت. هم‌چنین وی در رده ملی با احتساب گل‌هایش در رده جوانان ۳۷ گل به ثمر رساند که رکوردی بزرگ به‌شمار می‌رفت.



۲۸ آذر ۹۳

«انوشیروان ارجمند» بازیگر پیشکسوت و توانای سینمای ایران روز یکشنبه ۲۳ آذر ماه بر اثر بیماری قلبی درگذشت. او متولد ۲۷ مهر ۱۳۲۰ در زاهدان و برادر بزرگ‌تر داریوش ارجمند است. وی پدر پرواز ارجمند و بهار ارجمند بازیگران سینما و تلویزیون است. مرحوم انوشیروان ارجمند از اواخر دهه ۴۰ به عنوان بازیگر و کارگردان تئاتر در مشهد فعالیت خود را آغاز کرد. در کارنامه این بازیگر، بازی در مجموعه‌های «مختارنامه»، «امام علی»، «روزی روزگاری» و فیلم‌های سینمایی «دول»، «قاعده بازی» و «محیا» ثبت شده است.

انوشیروان ارجمند



۲۳ آذر ۹۳

شهر فرنگ از همه رنگ

این روزها خیلی‌ها خانه‌نشینی را به ترافیک و هوای ناسالم بیرون ترجیح می‌دهند. برای بعضی‌ها من هم داشتن کودکان خردسال و سرما، بهانه خانه‌نشینی شده است. پیش‌تر خانم‌ها ترجیح می‌دهند در خانه بمانند و به جای رفتن به سینما، شبکه نمایش خانگی را تجربه کنند. زندگی سالم در این شماره برای خانه‌نشینان، پیشنهادهای ویژه‌ای برای خرید از محصولات شبکه نمایش خانگی دارد که با هر سلیقه‌ای جور در می‌آیند.

تماشا

۱۳۹۳ فروردین ۱۳۹۴ دوره جدید / شماره چهارم / سوم

لیدر سالم

پیشنهاد اول ساکن طبقه وسط



ساکن طبقه وسط، هنوز روی پرده سینماست و نخستین پیشنهاد ما هنوز هم این است که به سینما بروید و فیلم را ببینید اما اگر هنوز هم تصمیم بیرون رفتن از خانه را ندارید منتظر شوید که به شبکه نمایش خانگی بیاید. نخستین تجربه کارگردانی شهاب حسینی است. جالب‌ترین که در کنار خود شهاب حسینی، همسر و پسر بزرگش نیز در این فیلم بازی کرده‌اند. ساکن طبقه وسط، داستان مردی را روایت می‌کند که با ورودش به یک ساختمان جدید، اتفاقات تازه‌ای در زندگی او رخ می‌دهد.

شهاب حسینی همچنین در «ساکن طبقه وسط»، نقش متفاوت را بازی کرده است و با این کار ۳۸ نقش متفاوت را بازی گذاشته که تاکنون کسی رکوردی را به نام خود به جای گذاشته که مولانا، شیخ موفق به انجام آن نشده است. او که نقش مولانا، شیخ صنعان، سقراط حکیم، راجر واترز، نیوتن و... را در این فیلم بازی می‌کند، قصد دارد این رکورد را در کتاب رکوردهای گینس ثبت کند.

رکوردهای گینس ثبت کند. هنگامه قاضیانی، فرهاد بازیگران: شهاب حسینی، حسین یاری، حسین اصلانی، محمد هادی کریمی، حسین یاری، حسین محجوب، ساره بیات، طناز طباطبایی، بابک حمیدیان، بهناز جعفری، کامبیز دبیر باز، بهنوش بختیاری، سحر قریشی.

پیشنهاد دوم ردکارپت



اگر هنوز موفق به تماشای ردکارپت نشده‌اید در تعطیلات عید حتماً آن را ببینید. ردکارپت به کارگردانی و بازیگری رضا عطاران، درباره یک عاشق سینماست که برای ملاقات با یکی از کارگردان‌های معروف جهان، خود را در ایام برگزاری جشنواره کن به آن جا می‌رساند: «شما که غریبه نیستی، من ۳۸ سال از خدا عمر گرفتم، ۱۳ سال تئاتر کار کردم، هنوز وضعیتم اینه، هیچی به هیچی، بالاخره باید کاری می‌کردم دیگه!»

تیتراژ ابتدایی این فیلم، یکی از خلاقانه‌ترین و بازمه‌ترین تیتراژهای سینمای ایران در چند سال گذشته است که با عنوان بندی فیلم «کازینو» گره خورده است. فیلم بسیار ساده آغاز می‌شود و جوانی را معرفی می‌کند که زندگی‌اش را محدود به تماشای آثار اسکورسیزی کرده و حالا هم قصد دارد تا به فرانسه برود تا بتواند اسپیلبرگ را ببیند و فیلمنامه‌اش را در اختیار او قرار دهد! این طرح ابتدایی داستان دقیقاً به همین سبک و سیاق در مقدمه فیلم به تصویر کشیده می‌شود؛ بی‌آن که فیلم‌ساز علاقه‌ای به توضیح دلایل سفر به فرانسه، آن هم با این سر و شکل داشته باشد.

پیشنهاد چهارم: دنباله شام ایرانی



سری‌های جدید شام ایرانی به صورت دنباله‌دار مرتب وارد بازار می‌شوند. اگر موفق به تماشای این شام ایرانی جدید نشده‌اید در عید به جای بازی با موبایل، شام ایرانی را ببینید. هر چند که سری‌های قبلی به کارگردانی بیژن بیرنگ جذاب‌تر بودند اما به هر حال دیدن آشپزی هنرمندانی مثل رضا شفیع‌ی جم و برزوار جمند و مهمان‌خانه‌های آن‌ها شدن قطعا برای همه جذاب خواهد بود.

پیشنهاد سوم: آذر، شه‌دخت، پرویز و دیگران



«آذر، شه‌دخت، پرویز و دیگران» فیلم طنزی نیست اما دیدنش در تعطیلات نوروز خالی از لطف نیست. داستان فیلم از این قرار است: بازیگری معروف (مهدی فخیم‌زاده) که سال‌ها در سینما کار کرده از این که همسرش (گوهر خیراندیش) بازیگری در سینما را به شکلی حرفه‌ای ادامه دهد ناراضی است و این باعث اختلاف آن‌ها می‌شود. سفر آذر دختر جوان خانواده (مرجان شیرمحمدی) به ایران و مشکلاتی که با همسرش داشته خانواده را دور هم جمع می‌کند. آذر طی اقامت در عمارت خانوادگی و اتفاقی با مردی جوان (رامبد جوان) آشنا می‌شود و تصمیم به ماندن می‌گیرد.

این فیلم نهمین ساخته بهروز افخمی پس از فیلم‌هایی چون «روز فرشته»، «عروس»، «شوکران»، «گاو خونی»، «فرزند صبح»، «سن پترزبورگ» و... در مقام کارگردان است. ذکر این نکته هم خالی از لطف نیست که مرجان شیرمحمدی با این فیلم رکوردی عجیب از خود به جای گذاشته است. مرجان شیرمحمدی نویسنده رمان «آذر، شه‌دخت، پرویز و دیگران» و هم‌چنین بازیگر، طراح لباس و همسر کارگردان این اثر می‌باشد!

بازیگران: مهدی فخیم‌زاده، گوهر خیراندیش، مرجان شیرمحمدی، نعیمه نظام دوست، رامبد جوان، مانی حقیقی

جوایز و افتخارات: برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلم‌نامه و بهترین فیلم از سی و دومین جشنواره فیلم فجر، کاندید سیمرغ بلورین بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر نقش اول مرد (مهدی فخیم‌زاده)، بهترین بازیگر نقش مکمل زن (شهین تسلیمی)

پیشنهاد پنجم

ابله



سریال جدید شبکه نمایش خانگی با نام "ابله" به کارگردانی کمال تبریزی یکی از بهترین گزینه‌ها برای کسانی است که در تعطیلات نوروز خانه‌نشین هستند! این سریال طنز در همین چند قسمتی که به بازار آمده کلی طرفدار پیدا کرده و مطمئن باشید که با تماشای آن فضای خانه شما شاد می‌شود. فیلم‌نامه سریال "ابله" را علیرضا طالب‌زاده نوشته است. ابله تم کمدی دارد و داستان نویسنده‌ای را روایت می‌کند که تخصص نوشتن داستان‌های جنایی است اما خودش درگیر ماجرای یکی از شخصیت‌های عجیب به نام پریسا می‌شود و داستان این چنین شکل می‌گیرد. بازی خوب هانیه توسلی در کنار سیامک انصاری را در کنار گریم جالب بهنام تشکر و بازی جالبش از دست ندهید. بازگران: مهران احمدی، هانیه توسلی، احمد مهرانفر، بهنام تشکر، شبنم مقدمی، مجید صالحی و ...

پیشنهاد ششم

تجربش ناتمام



اگر شما از طرفداران فیلم‌های عاشقانه و رمانتیک هستید "تجربش ناتمام" را ببینید. "تجربش ناتمام" به کارگردانی پوریا آذربایجانی درباره دو دانشجوی است که بعد از ۲۰ سال یکدیگر را پیدا می‌کنند و تصمیم می‌گیرند دوستان قدیمی خود را نیز ببینند. در واقع فیلم راوی یک داستان نوستالژیک برای عاشقان سینماست. داستان دو دانشجوی تئاتر که در جوانی به یکدیگر علاقه داشته‌اند و حال پس از سال‌ها قصد دارند به دوستان قدیمی سرزده و یاد گروه تئاترشان را زنده کنند. فیلم، نمایش ناکامی عاشقان سینما و تئاتر در رسیدن به علایق جوانی‌شان است. هر کدام از این آدم‌ها به‌نوعی دچار روزمرگی و فراموشی آرمان‌هایشان شده‌اند. بازگران: محمدرضا فروتن، شقایق فراهانی، افشین هاشمی، سیامک صفری و ...

پیشنهاد هفتم:

عشق، تعطیل نیست



اگر دلتان هوای خانه سبز و آدم‌هایش را کرده، سریال "عشق تعطیل نیست" را در نوروز ببینید. به خصوص که دو سوپرستار سینمای ایران، مهناز افشار و محمدرضا گلزار به‌همراه آقای حکایتی یعنی بهرام شامحمدلو در آن بازی کرده‌اند. "عشق تعطیل نیست" حال و هوایی متفاوت از طنز و مسایل اجتماعی مرسوم دارد و به‌نظر می‌رسد هم‌چون سریال‌های خاطره‌انگیز بیرنگ مثل "خانه سبز" و "همسران" با استقبال بالایی مخاطبان روبه‌رو شود. این سریال فضای مدرنی دارد و در واقع بیژن بیرنگ تهران مورد نظر خود را به تصویر کشیده است. علیرضا خمسه، شهرام حقیقت‌دوست، بهنوش بختیاری، زانیار خسروی، مائده طهماسبی، حدیث میرامینی و رضا ناجی دیگر بازیگران این سریال هستند. این سریال داستان‌ها (محمدرضا گلزار) ونفس (مهناز افشار) زوجی جوان است که در آستانه هفتمین سالگرد ازدواجشان با اتفاقاتی روبه‌رو می‌شوند که زندگی خود و اطرافیانشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محمدرضا شهبازی و بیژن بیرنگ تهیه‌کنندگی این مجموعه را برعهده دارند.

پیشنهاد هشتم

خواب‌زده‌ها



فیلم خواب‌زده‌ها به کارگردانی فریدون جیرانی یکی از پیشنهادهای ما برای شبکه نمایش خانگی نوروز است. این فیلم فضایی کمدی فانتزی دارد. اگر به دنبال تماشای یک فیلم پرمحتوا و جدی هستید اصلاً به هیچ عنوان سراغ این فیلم نروید! خواب‌زده‌ها بیش‌تر برای دو ساعت سرگرمی صرف در نوروز خوب است. اکبر عبدی دوباره در این فیلم با گریم خانم‌ها بازی کرده و تماشای آن خالی از لطف نیست. اکبر عبدی احتمالاً از معدود بازیگران تاریخ سینما که در آثار مختلف در نقش زن ظاهر شده و اتفاقاً بهترین شخصیت در میان بازیگران آن فیلم‌ها نیز بوده است! در نقش زن ظاهر شده و اتفاقاً بهترین شخصیت در میان بازیگران آن فیلم‌ها نیز بوده است! داستان این فیلم درباره فیروز (فرهاد اصلانی) فردی ثروتمند و عیاش است که روابط بی‌قیدوبند بسیاری دارد تا این که در یکی از شب‌ها مادر به‌رحمت خدا رفته‌اش به خواب او می‌آید و از او می‌خواهد تا در مدت ۲۴ ساعت آینده رضایت دختری به نام نازگل (ساره بیات) را به‌دست بیاورد در غیر این صورت از دنیا خواهد رفت. فیروز نیز دستپاچه اقدام به یافتن نازگل می‌کند اما ... بازگران: فرهاد اصلانی، اکبر عبدی، ساره بیات، شقایق فراهانی، صابر ابر

پیشنهاد نهم

آتش بس ۲



فیلم سینمایی "آتش بس ۲" ساخته تهمینه میلانی و از جمله فیلم‌های پرفروش ۹۳، برای نوروز در شبکه نمایش خانگی توزیع می‌شود. اگر موفق نشدید که این آتش بس جدید را که فروش ۴ میلیاردی هم داشته در سینما ببینید. البته از قبل گفته باشیم نوروز حتماً آن را ببینید. البته از قبل گفته باشیم که آتش بس خیلی جذاب‌تر از این یکی آتش بس است.

یک زوج جوان و تحصیلکرده که عازم سفری به خارج از کشور هستند پس از سال‌ها، مشاور خانواده خود را به‌طور اتفاقی در فرودگاه ملاقات می‌کنند و در مدت زمانی که منتظر پرواز خود هستند، اتفاقات سال‌هایی از زندگی خود را در مدتی که مشاور آن‌ها در خارج از کشور به‌سر می‌برد، مرور می‌کنند. فیلم "آتش بس ۲" دومین همکاری بهرام رادان و تهمینه میلانی بعد از فیلم "یکی از ما دو نفر" و دومین همکاری محمود کلاری (مدیر فیلم‌برداری) و تهمینه میلانی بعد از فیلم "نیمه پنهان" است. بازگران: بهرام رادان، میترا حجار، آتیلا پسیانی، گوهر خیراندیش، پژمان جمشیدی، دانیال عبادی، فلور نظری، رایان جواهریان.

همه آهنگ‌های بهاری

اگر الان به شما بگویند که چند موسیقی بهاری را نام ببرید شما به چه آهنگ‌هایی اشاره می‌کنید؟ کدامیک از آهنگ‌های بهاری یادتان مانده است؟ پله متاسفانه تعدادشان کم است، آهنگ‌های بهاری در این کشور بسیار کم است و خواننده‌ها انگار نزدیک عید که می‌شود درگیر خرید نوروز می‌شوند و پادشان می‌رود که در این ایام شادی باید آهنگی برای مخاطبان‌شان آماده و ارائه کنند. در این شماره نیم‌نگاهی داریم به آهنگ‌های بهاری و نوروزی، باشد که شما را به خاطراتتان ببریم.

بهار درویش خان

شاید قدیمی‌ترین آهنگی که تا به امروز در خصوص بهار در ذهن ما مانده «بهار دلکش» باشد. این تصنیف در آواز ابوعطا و از آثار درویش خان (غلامحسین درویش) است. این تصنیف در گوشه حجاز اجرا شده، آهنگ‌ساز اصلی این اثر درویش خان و شاعر متن تصنیف محمدتقی بهار (ملک‌الشعرا) بهار بود، تاکنون خوانندگانی چون عبدا... دوامی، محمدرضا شجریان، علیرضا قربانی، وحید تاج و... این تصنیف را اجرا کرده‌اند.

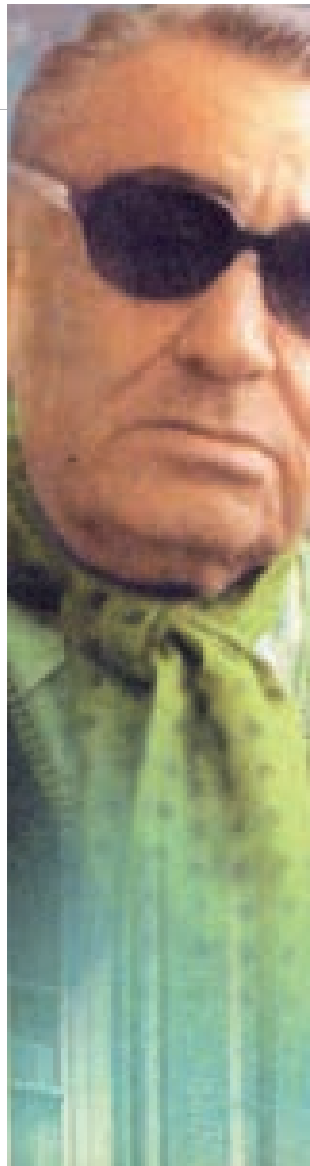
ابداع ترانه «بهار دلکش» تاکنون به چند تن منسوب شده است، مجله موسیقی شماره ۱۷، آلبوم ترانه‌های ایرانی، کتاب آهنگ‌های اصیل ایرانی و مجموعه آثار درویش خان، آهنگ را از درویش خان می‌داند. مجله موسیقی شماره ۲۰ و آلبوم عشق داند (از آثار لطفی و شجریان) آن را به عارف منسوب می‌کند.

ارشاد تهماسبی در کتاب تصانیف عارف، ذکری از این آهنگ به میان نیاورده ولی در کتاب مجموعه آثار درویش خان، نُت و شعر آن را آورده است.

پایور هم در کتاب ردیف آوازی و تصنیف‌های قدیمی دوامی می‌نویسد: «آهنگ از درویش خان و شعر از ملک‌الشعرا بهار است که در مجلس شورای ملی به نفع حریق‌زدگان شهر آمل، تخصیص داده شده و در سال ۱۲۹۴ خورشیدی خوانده و اجرا شده است. بندهای دیگر این تصنیف در دیوان عارف آمده است.»

بهار دلنشین

بعد از «بهار درویش خان» نوبت به «بهار دلنشین» اثر غلامحسین بنان می‌رسد، بنان این اثر را بسیار عالی اجرا کرده است هر چند که شعر تصنیف مستقیماً مربوط به بهار نمی‌شود و در آن بهار دلنشین استعاره‌ای از معشوق است. آهنگ‌ساز این اثر استاد روح...! خالقی و شاعر آن بیژن ترقی است و در برنامه رادیویی گل‌های رنگارنگ شماره ۱۲۲۴ اجرا شده است. این اثر در دستگاه همایون، آواز اصفهان (بیات اصفهان) اجرا شده است.



کودکانه

ماندارتین ترانه بهاری برای چهار نسل اخیر ایران آهنگ کودکانه اثری از زنده یاد فرهاد مهرداد است، فرهاد این آهنگ را با حس خاصی اجرا کرده است. زمانی که او «بوی عیدی» را می خواند واقعا احساس و شور عیدی، دوران کودکی و... در شنونده ایجاد می شود و ضمن نوستالژیک بودن این ترانه بخشی از فرهنگ ایران را روایت می کند. به واقع آن چه که مادر مورد عید نوروز در آهنگ فرهاد می شنویم برای بسیاری از ما آشناست این آهنگ تا به حال توسط خوانندگان بسیاری باز خوانی شده است و یک ریمیکس خوب نیز از این آهنگ موجود است که به چند مورد از آن ها اشاره می کنیم.



بنیامین وبهار

بنیامین بهادری، در نوروز ۸۹ کودکانه فرهاد را باز خوانی کرد و همان زمان با سبلی از انتقادات روبه رو شد. سبلی که او را هدف قرار داده بود که چرا یک آهنگ خاطره انگیز را این قدر بد اجرا کرده، البته ما که این آهنگ را شنیدیم آن قدر آن را بد نمی دانیم؛ اما حقیقت آن است که به یک دلیل کاملاً مشخص بنیامین بهادری در اجرای این آهنگ شکست خورد و آن این که در آهنگ های به یادماندنی، مردم ورژن جدید را با نسخه قدیمی مقایسه می کنند و حقیقت آن است که کودکانه فرهاد این قدر با احساس و خوب اجرا شده و آن قدر دل نشین است که هر کس بخواهد آن را اجرا کند هر قدر هم خوب، یا باید هم سطح فرهاد آن را اجرا کند یا بهتر باشد و گرنه به هیچ وجه ممکن نیست که مخاطبان به آن اجرا روی خوش نشان دهند.



رپر ها هم وارد گود شدند!

اقبال عمومی باز خوانی بنیامین از آهنگ بهار، باعث شد رپر های بازار زیر زمینی موسیقی هم وارد گود شوند و هر کدام به عناوین مختلف ادای دینی به فرهاد مهرداد داشته باشند! خوانش هایی که در برخی اوقات توهینی بزرگ به شعور مخاطب به حساب می آمد و با اعتراض های گسترده ای روبه رو شد.



واقعا افتضاح بود؟

قطعاً همه اهالی موسیقی شناخت خوبی از «حمید طالب زاده» دارند. خواننده قطعه «همه چی آرومه» که اخیراً هم از ایران رفته است. او با همین یک قطعه مورد توجه گسترده ای قرار گرفت و چهره شد. پس از موفقیت او، برادرش (عماد طالب زاده) هم در سایه حمید وارد عرصه صدا پیشگی شد. او نوروز ۹۱ در تجربه ای عجیب به باز خوانی ترانه «کودکانه» پرداخت که البته نه تنها برایش تبعات خوبی در پی نداشت بلکه باعث شد او نیز با واکنش تند و تیز مخاطبان فرهاد رو به رو شود. طرفداران مهرداد در موضع گیری هایی تند علیه این خواننده خواهان حذف زودهنگام آن از تمام سایت های موسیقی شدند و تا حدودی در رسیدن به خواسته شان موفق شدند. آن ها اعتقاد داشتند «افتضاحی» (به گفته آن ها) که با صدای این «ناخواننده» (باز هم به گفته آن ها) و با نام «باز خوانی» منتشر شده، نه تنها توهینی به شخصیت هنری مهرداد است بلکه همه خاطرات خوب و نوستالژی هایی که از او در ذهن همه ثبت شده را نابود می کند. شاید برای شما هم جالب باشد بدانید که طالب زاده در خوانش متن این ترانه به جای «بوی عیدی، بوی توپ» خوانده «بوی عیدی، بوی توت». درباره ملودی و تنظیم هم بهتر است خودتان قضاوت کنید!



ناصر عبداللهی وبهار

یکی از مشکلات موسیقی پاپ در کشور ما این است که آهنگ های موسیقی پاپ خیلی زود فراموش می شوند و آن هم به این خاطر که تربیون رسانه ای مناسب ندارند. همین نداشتن تربیون رسانه ای موجب شده که برخی از آهنگ ها که امکان خاطره انگیز شدن دارند نیز اصلاً به گوش افراد چندانی نرسد، مرحوم ناصر عبداللهی نیز یک آهنگ به لهجه محلی بندری در مورد بهار دارد که اگر این آهنگ را با لهجه فارسی معیار اجرا می کرد قطعاً امروزه این آهنگ را بیش تر می شنیدیم.



سیروان وبهار

آهنگ "بهار من" سیروان خسروی یکی از خاطره انگیز ترین آهنگ های است که مضمون بهاری دارد. هر چند که در این آهنگ نیز "بهار" استعاره از معشوق است اما یکی از آهنگ های به یادماندنی بهاری است که در آلبوم "تو خیال کردی بری" سیروان قرار گرفته است. آهنگ خاطره انگیزی که خیلی ها سیروان را اصلاً با آن آهنگ می شناسند. این، آهنگ که ترانه اش را امید اطهری نژاد سروده با آهنگ سازی، تنظیم و میکس و مستر سیروان خسروی به باز موسیقی آمد که آن زمان ها بیشتر در قامت تنظیم کننده شاخه می شد.



بهترین روز خدا و بهنام صفوی

بهنام صفوی هم از آن دسته خواننده هایی است که از قافله خواندن برای نوروز عقب نمانده است و آهنگی با نام "بهترین روز خدا" برای نوروز خواند که مستقیماً به نوروز ربط داشت و آهنگ تیتراژ ویژه برنامه تحویل سال شبکه تهران هم بود. شاید اگر این کار سفارش نشده بود، بهنام صفوی هم از آن



فصل بهار

همکاری های بین خوانندگان در ایران محدود است و در زمینه عید نوروز نیز به مراتب آهنگ های کم تری وجود دارد اما چندی پیش یک آهنگ نوروزی با صدای سعید شهروز، پیام عزیزی، رضا صادقی، مرتضی پاشایی، محمد علیزاده و مهدی پراچی با نام "فصل بهار" پخش شد که چندان گل نکرد.



صبح فروردین

یکی از بهترین آهنگ های خوانده شده برای نوروز، آهنگ "صبح فروردین" مهدی یغمایی و علیرضا قرایی منش است. البته این آهنگ پیش از آن یک بار توسط شخص مهدی یغمایی اجرا شده بود اما در نوروز ۹۳ و با هم خوانی این دو نفر این آهنگ شنیده شد و حتی چندی بار هم از شبکه های ملی پخش شد که با اقبال مخاطبان روبه رو شد.

گفت و گوی هفت صبح بانیک کریمی

بازیگری بدنسازی نیست

نیکی کریمی خیلی اهل مصاحبه نیست. اما روزنامه هفت صبح گفت و گویی جالب با این بازیگر سینما داشته که حیف دیدیم خوانندگان زندگی سالم آن را در بخش جدید "روی دکه" نخوانند.

از همان ابتدا قرار مصاحبه بر محور حضور یک ربع قرن نیکی کریمی در سینمای ایران بنا شد. او ۲۵ سال است که در سطح اول سینمای ما حضور داشته است و تازه ۴۲ سال دارد. راستش وقتی اولین بار او را با فیلم عروس دیدیم فکرش را هم نمی کردیم که چنین طولانی در سینمای ایران و آن هم در سطح اولش بماند.

بخش اول: راز

« ۲۵ سال است که در سینمای ایران هستی؛ از ۱۸ سالگی اول صف سینمای ایران قرار دارید. این همه مدت عجیب نیست؟

- چرا عجیب؟

« منظور، تداوم مطرح بودن است. شاید خودتان متوجه این ماجرا نشده باشید اما هم دوره های هایتان که بعد از شما شروع به فعالیت کردند دیگر در سینما نیستند. نه این که خودشان نخواهند، ضعیف شده اند و خلایق شان را از دست داده اند. احتمالاً می خواهید تا ۱۵، ۲۰ سال دیگر هم باشید! ترفندتان چی بوده؟

- اتفاقاً از ترفند خاصی استفاده نکردم. فقط همیشه سعی کردم خودم باشم. همیشه تلاش می کنم آن چیزی که درونم می گوید بسازم و به آن ایمان داشته باشم. سعی نکردم بازی کنم یا جور دیگر خودم را نشان دهم. جاهایی که به نظر می رسید باید سخت بگیرم، نگر فتم و جاهایی که نباید سخت می گرفتم، گرفتم. بنابر این فکر می کنم بیش تر به ندای درونی ام توجه کردم و سعی کردم دنبال همان بروم. بعضی وقت ها موفق بوده ام و بعضی وقت ها نه.



بخش دوم: حرفه بازیگر

وقتی کارتان را با «عروس» و «برج مینو» شروع کردید، خیلی جوان بودید. تا ۲۱ سالگی با صاحب نام ترین کارگردان ها کار کرده بودید؛ کیمیایی، مهرجویی، حاتمی و افخمی. فیلم های سختی بودند. به خصوص کارهای مهرجویی که پروژه های سنگین بازیگری بودند. این که از پس این پروژه های سنگین برآمدید تا چه حد مدیون پیش زمینه ادبیات بوده؟ نشده بود با خودتان بگویند شاید توقعی را که این کارگردان سرشناس از من دارد نتوانم برآورده کنم؟

- چرا خب. من که از سینما سرشته ای نداشتم ولی همان زمان در همان ۱۸ سالگی بازی در فیلم عروس همه وقت را می گذاشتم و می نشستم با بهروز افخمی و نعمت حقیقی ساعت ها درباره ادبیات و کتاب هایی که خوانده بودند صحبت می کردم. در مجموع اولش سخت بود ولی به هر حال هر کسی باید از یک جایی شروع کند.

قاعدتاً باید پس از عروس و در آن سال های سخت ۶۹ تا ۷۲ به عنوان یک بازیگر خیلی جوان غرق در حاشیه های شدید. چه طوری از پس این یکی برآمدید؟ - همان فرمول ادبیات.

شخصاً بازیتان را در «سارا» و «نیمه پنهان» دوست دارم. در نیمه پنهان واقعا بازیتان فوق العاده بود ولی عجیب است که دیده نشد. شاید به خاطر غیظی که مطبوعات از ته میینه میلانی داشتند که هنوز هم کماکان این حالت وجود دارد. از کدام کارتان بیش تر راضی هستید؟

- من «سل سوخته» را خیلی دوست دارم و برای آن نقش خیلی زحمت کشیدم. «دیوانه از قفس پرید» و «روانی» هم همین طور. فیلم هایی که ما دوست داریم تو خودت خیلی بهشان علاقه نداری...

- نه دوست دارم اما این فیلم هایی که اسم بردم کسی نمی داند چه قدر برایشان زحمت کشیده ام. در فیلم روانی دختر پنیک اتک (اختلال هراس) داشت. من تا یک ماه برای آن فیلم، به خودم تلقین می کردم که دچار پنیک اتک هستم. رفتم دکتر قرص خوردم و تا مدت ها درگیر این بودم که چه طوری این قرص را ترک کنم. آن زمان خیلی در بازیگری سخت می گرفتم. یعنی حتماً شب قبل تمرین می کردم. در سه تا از فیلم هایی که کار کردم به خصوص «واکنش پنجم» حتی در پشت صحنه هم حرف خارج از کار نمی زدم. الان بازیگرها گوشه موبایل دستشان است و می گویند: «بگیریم». من آن قدر قبل فیلم برداری تمرکز می کردم که گاهی اوقات گروه فیلم برداری فکر می کردند چه قدر توی خودش است یا خودش را می گیرد.

الآن دیگر بازی کردن برایتان جدی نیست؟

- چرا، به همان اندازه جدی است.

در فیلم روانی دختر پنیک اتک (اختلال هراس) داشت. من تا یک ماه برای آن فیلم، به خودم تلقین می کردم که دچار پنیک اتک هستم. رفتم دکتر قرص خوردم و تا مدت ها درگیر این بودم که چه طوری این قرص را ترک کنم.

از کجا فهمیدید که

می توانید این ندای درون را کشف کنید؟ آدم خاصی

بهتان کمک کرد؟

- پدر و مادر قطعاً. کلاد خانواده ما تظاهر کردن

جایی ندارد. از تظاهر کردن بدمان می آید. در خانواده به من همیشه اعتماد به نفس داده اند

و گفته اند آن کاری که داری می کنی درست است، بنابراین سعی نکردم خودم را به هر دری بزنم که تظاهر کنم به چیزی که نیستم.

خیلی جوان بودید که ترجمه را شروع کردید. تئاتر و فیلم سازی را هم در رزومه دارید. چه طور شد که یک بازیگر نمائید؟ من می خواهم از دوام آوردن اعتبارتان در سینمای ایران، یک فرمول پیدا کنم.

- اگر واقعا دنبال فرمول خاصی هستید، این فرمول یک کلمه است: ادبیات. اگر کسی می خواهد در حوزه هنر بماند باید پشتوانه ادبیات داشته باشد. نمی توانیم هنرمند باشیم و کتاب نخوانیم و به جایش برویم باشگاه و بدنسازی. باز بگر قرار نیست فقط به بدن و استایلش برسد، باید مطالعه کند و پشتوانه فکری و ادبی داشته باشد.

این طوری می توانی ماندگار شوی، نه فقط در سینما در هر عرصه دیگری. اگر در حرفات به اندازه کافی دانش نداشته باشی قطعاً نمی توانی بیش تر از چند سال بدر خشی. باید مدام دانشت را آپدیت کنی، کتاب های جدید بخوانی و بدانی در دنیا چه خبر است؟ دنیا را بگردی، سفر بروی و خوب دور و برت را بکاوای. این روش قطعاً جواب می دهد و می توانی سال ها موفق بمانی. من ترجمه را دوست داشتم.

اتفاقاً همین دیشب داشتیم کار جدید را ویراستاری می کردم. فکر می کردم بهتر است کتاب هایی را که دوست دارم بخوانم بقیه هم بخوانند. مثلاً حنیف قریشی را کسی نمی شناخت. فکر کردم بهتر است ترجمه اش کنم. کتاب آخرش سه سال توقیف بود و با عوضی شدن دولت ما نتوانستیم مجوز بگیریم. این مدت چون سر فیلم حجازی بودم، وقت برای ترجمه نداشتم اما جدیداً کتابی را دست گرفته ام که تا شب عید بتوانم تمامش کنم.

بهتان پیشنهاد نمی شد که عکست را ایندازیم روی جلد یک مجله پر فروش؟ واکنشتان چه بود؟

- چرا اتفاقاً، اما درگیر جوشهرت نشدم. می دانستم از سینما چه می خواهم و قرار است به کجا بروم... این مسایل زود از بین می روند و فقط تو می مانی و خودت... حالا اگر استعدادت و پتانسیلت را بشناسی، می دانی ریشه و اصلت کجاست و دیگر برایت اهمیت ندارد آخرش چه اتفاقی می افتد. بیش تر به خودت اتکا داری تا مسایل اطرافت و برای من آن چه همیشه مهم بود و هست خودشناسی است... هنر واسطه ای است برای این که انسان همین طور که می نویسد، فیلم می سازد یا بازی می کند، خودش و روانش را بهتر و بیش تر بشناسد.

برای بازیگری و ماندگار شدن در سینما الگویی در ذهنتان بود؟

- من برای این تصمیمی نداشتم که الگویی داشته باشم. ماندگاری چیزی نیست که لااقل من به دنبالش بوده باشم و تصمیمی برایش گرفته باشم. مدل زندگی من پویایی است و تنها کار و کار است که برای کسی با خصوصیات من راه حل است و خودشناسی و تلاش برای کمک به خود، جامعه و اطرافیان... کتاب می خواندم و فیلم های روز دنیا را هم همیشه پی گیری می کردم. راستش من خیلی فیلم می دیدم. یادم است یک بار در رستوران یکی از شهرهای شمالی نشسته بودیم و مردم می آمدند از شما عکس بگیرند. در حین غذا خوردن بلند می شدید عکس می گرفتید. انگار که این عکس یادگاری گرفتن کار رو تینی باشد. راحت با مردم برخورد می کردید و در عین حال سرد. به هیچ کس نمی خندید و فاصله را حفظ می کردید و در عین حال به هیچ خواهشی نه نمی گفتید.

- بین ایده من این نبود که پاپ استار شوم بلکه می خواستم واقعا خودم، شعورم و توانایی هایم استفاده کنم. هدفم این بود که فیلم بسازم، همان کاری که همیشه دوست داشتم. مشهور شدن، پیامد موفقیت در هر کاری است و اصلاً چیز عجیبی نیست.

هیچ وقت پشیمان نشدید از مشهور شدن؟ شهرت اذیتتان نکرد؟

- نه، شهرت هدیه ای است که خدا به یک نفر می دهد. به هر آدمی که در شغلش موفق باشد.

بین من خواهم فرمول بقا و اعتبار در دنیای بازیگری سینمای ایران را پیدا کنم، به خصوص بازیگران زن. دیسپلین خاصی هم دارید، در سینما همیشه فاصله تان را با آدم ها حفظ می کنید. فکر نمی کنید این دیسپلین خاص، فرمول اصلی ماندگاریتان بوده؟ هیچ وقت در سینمای ما غرق نشدید. بیرون گود سینما ایستاده اید و کارتان را انجام می دهید و می روید.

انگار در فضای سینمای مانیتسید. در خیلی از ضیافت ها و مراسمی که چهره های سینمایی دعوت می شوند، حضور ندارید...

- این دیسپلینی است که از ابتدای ورودم به سینما با من بوده. آدم ها را گزینش می کنم و با آن هایی که وجوه مشترک دارم معاشرت می کنم.



همین دیشب

داشتیم کار جدیدم

را ویراستاری

می کردم. فکر

می کردم بهتر

است کتاب هایی

را که دوست دارم

بخوانم بقیه هم

بخوانند.

گفت وگو با همسر شهاب حسینی

شهاب به خانواده اش تعلق دارد



علاقه‌مندان به سینما، همیشه نگاه ویژه‌ای به خانواده سوپرستارها دارند. آن‌ها دوست دارند بدانند که بازیگر مورد علاقه‌شان چه‌طور زندگی می‌کند، در زندگی شخصی او چه می‌گذرد و خلاصه این که دوست دارند از همه چیز سر در بیاورند. مجله دیده‌بان گفت‌وگوی ویژه‌ای با همسر شهاب حسینی داشته که آن قدر جالب و خواندنی است که دوست داشتیم خوانندگان زندگی سالم هم آن را بخوانند.

پریچهر قنبری برای طرفداران شهاب حسینی اسم ناآشنایی نیست. همسر شهاب حسینی که همیشه در کنارش بوده و از او حمایت می‌کرده. در

فیلم آخر هم این همراهی را به معنای واقعی کلمه دیدیم. پررنگ‌ترین نقش «ساکن طبقه وسط» به پریچهر قنبری رسید و آن‌طور که خودش می‌گوید، از همان ابتدا شهاب حسینی این نقش را برای او در نظر گرفته بود. ساعتی را در کافه هنر به گپ و گفت با همسر شهاب حسینی نشستیم و با او حرف زدیم. از ساکن طبقه وسط پرسیدیم و نقش او در زندگی و البته فیلم، گفت و گویی صمیمانه که در تک‌تک کلماتش عشق موج می‌زند.

شهاب از نگاه پریچهر قنبری

خیلی وقت‌ها می‌شنویم که شهاب حسینی می‌گوید می‌خواهد بازیگری را کنار بگذارد؛ در چه احوالاتی این حرف را می‌زند؟

-این حرف یک بار در جشنواره فیلم فجر زده شد. بعد از نمایش فیلم «جدایی نادر از سیمین» در مصاحبه مطبوعاتی گفت که می‌خواهد کمی استراحت کند. نه این که به‌طور کامل بازیگری را کنار بگذارد. او برای فیلم «در باره‌الی» سه ماه شمال بود. بعد از اتمام فیلم‌برداری آن هم بازی در سریال «شهید بابایی» را شروع کرد که زمان زیادی درگیر این کار بود.

بعد از آن هم «سرزمین کهن» و ... لایه‌لای تمام این سریال‌ها در تعداد زیادی فیلم سینمایی بازی کرد ... برای همین خیلی خسته شده بود و گفته بود که قصد دارد مدتی استراحت کند اما از آن جایی که خیلی کارش درست است



او بیان خیلی شیوایی دارد و بانک کلمات زیادی را در ذهنش دارد. من هم به عنوان همسرش همیشه این توانایی او لذت می‌برم و گاهی اوقات هم غبطه می‌خورم که چه طور نمی‌توانم مانند او حرف بزنم

(خنده)

کارگردان‌ها به او لطف و محبت

دارند و اجازه استراحت کردن به او نمی‌دهند. خب خدا را شکر و جای گله‌ای نیست اما باید بگویم که منظور من از آن حرف استراحت کردن بوده، نه این که قصد داشته باشد بازگویی را به طور کامل کنار بگذارد!

بارها و بارها در گفت و گوهای مختلف شنیده‌ایم که شهاب حسینی می‌گوید می‌خواهد مدتی را استراحت کند، موسیقی شروع کند. انگار که شبیه قهرمان فیلم «ساکن طبقه وسط» سرگشته است. آیا این شباهت تنها چیزی است که ما می‌بینیم یا واقعا همین طور است؟

- خیلی زیاد شبیه است. همان ۱۰ سال پیش، زمانی که فیلم نامه را خواند، همان حس همذات پنداری که به قهرمان اصلی داستان داشت، باعث علاقه‌اش به این کار شد اما از ابتدا تنها دوست داشت که آن نقش را بازی کند. همان ۱۰ سال پیش هم کار را خیلی دوست داشت و قرار بود که آقای کریمی کار را بسازد و شهاب آن را بازی کند.

به مرور زمان با حس کاری که برای او به وجود آمد باعث شد که به سمت کارگردانی کشیده شود و اولین فیلمش را بسازد. مانند خیلی از کسانی که به کارگردانی علاقه دارند، این طور نبود که به دنبال یک کار خوب برای ساخت باشد. قصه «ساکن طبقه وسط» او را مجذوب خودش کرد. احساس می‌کرد حتماً باید آن را بسازد.

زمانی که تصمیم به کارگردانی گرفتند، آن را با شما در میان گذاشتند؟ - قبل از این فیلم تجربه کارگردانی را در عرصه تئاتر داشت. قبل تر از نمایش «ملاقات» یک فیلم کوتاه ویدیویی ساخته بود که هیچ وقت به نمایش در نیامد. تمام کارهایی که تا به حال خودش ساخته و کارگردانی کرده است، به نوعی ردی از ارتباط خدا و بنده خدا دیده می‌شود. زمانی که تصمیم به کارگردانی «ساکن طبقه وسط» گرفت، می‌دانستم که توانایی انجامش را دارد، چرا که قبل از این تجربه کارگردانی را داشت. خیلی خوشحال شدم.

شهاب حسینی، پدر، بازیگر، مجری، همسر، کارگردان و کافه‌دار چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟

- شهاب هیچ وقت کافه‌دار نبود؛ بعد از تولد محمدامین مدتی در خانه بودم و همان موقع دوست داشت فضای دوستانه و صمیمانه‌ای را برای گپ و گفت‌وگو ایجاد کند. فضای سالم و خانوادگی که بیش تر به خاطر ماها کافه را به راه انداخت. در مورد مجری بودن باید بگویم که او بیان خیلی شیوایی دارد و بانک کلمات زیادی را در ذهنش دارد. من هم به عنوان همسرش همیشه از این توانایی او لذت می‌برم و گاهی اوقات هم غبطه می‌خورم که چه طور نمی‌توانم مانند او حرف بزنم. در مورد بازیگری هم دیگر حرفی نزنم بهتر است. استاد است دیگر (خنده) در مورد کارگردانی هم باید بگویم که به عنوان تجربه اول خیلی خوب بود.

تجربهای که خودش هم در بازی و کارگردانی شریک بود. لحظاتی پیش می‌آمد که با لباس و گریم شیخ صنعان پشت ماشین می‌نشست و در محیط اطراف می‌گشت تا لوکیشن بهتری را پیدا کند و همان موقع هم مردم با تعجب به پیرمردی نگاه می‌کردند که پشت ماشین نشسته است و شهر را می‌گردد اما به نظر من خوب از عهده کار برآمد. خب فیلم نامه خیلی پیچیده بود.

خود من وقتی فیلم نامه را می‌خواندیم متوجه نمی‌شدم و نیاز به توضیح شهاب داشتم. البته این حرف به معنی این نیست که فیلم نامه خوب نبود؛ فیلم نامه خیلی زیبا و عجیبی بود اما فرمی که باید یک کارگردان برای ساخت فیلم بگیرد، نیاز به درک بالا دارد که شهاب خیلی خوب آن را فهمیده بود. برایش لذت بخش بود و به نظرم خیلی خوب به تصویر کشیده شده بود.

فارغ از نسبتی که با کارگردان، بازیگر «ساکن طبقه وسط» دارید، به عنوان یک مخاطب چه قدر فیلم را دوست دارید؟

- صادقانه باید بگویم که خیلی فیلم را دوست داشتم. «ساکن طبقه وسط» فیلمی است که جنسیت ندارد. درست است که حالا با یک قهرمان مرد در داستان روبه‌رو هستیم اما به نظرم یک زن هم می‌تواند قهرمان اول داستان باشد. هر کسی، هر آدمی یکسری سوال در ذهنش در مورد این که قرار است با زندگی چه کار کند و آینده‌اش چه می‌شود، ایجاد می‌شود. خود من خیلی درگیر این سوال‌ها نبودم اما بعد از خواندن فیلم نامه و دیدن فیلم به این فکر کردم که حالا کجا قرار دارم و قرار است به کجا بروم؟ من در این زندگی چکاره‌ام و چه کاری باید انجام بدهم بهتر است؟

همیشه می‌گویند پشت سر یک مرد موفق، زنی است که او را به این

موفقیت هدایت کرده است، در این موفقیت چه قدر سهیم هستید؟

- من خودم را از شهاب جدا نمی‌دانم. در این ۱۸ سال زندگی مشترک ما با هم بزرگ شدیم. هر اتفاقی که برای او می‌افتاد من در کنارش بودم و از همراهی با او لذت می‌بردم.

این را می‌خواهم بگویم که همیشه روی شما در موقعیت‌های مختلف حساب کرده است؟

- خب، من همیشه کنارش بودم اما بعد از بچه‌دار شدن کمی سرم شلوغ شد اما به جرات می‌توانم بگویم که او بهترین پدر دنیا است. خیلی به بچه‌هایش علاقه دارد و گاهی اوقات حس می‌کنم بیش تر از من، آن‌ها را دوست دارد. خیلی عجیب است. من هم آن‌ها را دوست دارم اما حس می‌کنم که بیش تر از من و عجیب تر به آن‌ها علاقه‌مند است.

با تمام سختی‌های شغلی‌اش همیشه کنار ما بوده. خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که برای تمرکز کردن احتیاج به سکوت دارد. حس و حال بازیگری شبیه به کارهای دیگر نیست که درست مانند بقیه از خواب بلند شوند. به مغازه یا اداره بروند و ... این طور نیست. باید روح را بسازند که بتوانند نقشی را ایفا کنند. شاید جاهایی از هم دور افتادیم اما همیشه با هم بودیم و عشقی که نسبت به هم داشتیم، رابطه‌مان را محکم تر کرد.

یک هنرمند پیش تر به خانواده‌اش تعلق دارد یا مخاطبانش؟

- صد درصد به خانواده‌اش تعلق دارد. من هیچ وقت نمی‌فهمم که چرا مردم او را متعلق به خودشان می‌دانند. بیش تر آن‌ها عقیده دارند که اگر فیلم‌های شهاب یا هر بازیگر دیگری را نمی‌دیدند و به او علاقه نشان نمی‌دادند، او این طور محبوب و معروف نمی‌شد.

خب در تمام شغل‌ها چنین مثالی وجود دارد. شما اگر از مغازه‌ای خرید نکنید، آن مغازه دار نمی‌تواند جنس‌های داخل مغازه‌اش را بفروشد. هر کس زندگی خودش را دارد. خیلی از طرفداران و مخاطبان عقیده دارند زندگی شخصی خود را داشته باش اما جایی هم برای ما در نظر بگیرد! این اتفاق خیلی عجیبی است.

تا به حال از برخوردی که در خیابان می‌بینید اذیت نشده‌اید؟

- چرا خیلی زیاد. برخورد های مردم خیلی عجیب است. این عجیبی آن قدر زیادی است که هیچ خاطره واضحی از آن‌ها را به خاطر نمی‌آورم. اما خیلی زیاد است. قبل از این خیلی بیش تر اذیت می‌شدم اما همیشه می‌گویند که هر چه قدر سن بالاتر می‌رود، تجربه‌ها بیش تر می‌شود و در برخورد با اتفاقات جامعه برخورد پخته‌تری را می‌توانیم از خودمان نشان دهیم اما حالا کم تر است.

به نظر می‌رسد که سینما و بازیگری برای خانواده حسینی تبدیل به شغل خانوادگی شده است، این طور نیست؟ - نه، واقعا این طور نیست.

اگر بچه‌ها دوست داشته باشند بازیگری را ادامه دهند، عکس العمل شما چیست؟



لحظاتی پیش می‌آمد که بالباس و گریم شیخ صنعان پشت ماشین می‌نشست و در محیط اطراف می‌گشت تا لوکیشن بهتری را پیدا کند و همان موقع هم مردم با تعجب به پیرمردی نگاه می‌کردند که پشت ماشین نشسته است و شهر را می‌گردد

گفتگو با محمد امین حسینی

محمد امین راحت بازی کردی؟ بابا چه قدر کمک کرد؟

- بله، راحت بازی کردم و بابا خیلی برای بهتر شدن به من کمک کرد.

در فیلم به بابا نگفتی که دوست داری در فیلم چه کار کنی؟

- نه، هر چیزی که بابایم گفت گوش می‌دادم.

مامان چه طور؟

- نه، هیچی.

- پریچهر: من دیر به زمان فیلم برداری رسیدم. صبح با پدرش سر لوکشین رفت و با طراح لباس یکسری از لباس‌های قدیمی را برداشت چون که قرار بود زمان بچگی شهاب را بازی کند. زمانی که من رسیدم دیدم گریم شده و آماده منتظر نشسته است. نکته جالب این جا بود که محمد امین در حالت عادی خیلی زود خسته می‌شود و کم حوصله است اما آن روز خیلی آرام و منتظر، کنار پدرش نشسته بود و همه چیز را نگاه می‌کرد. هیچ نشانی از کم حوصلگی وجود نداشت و به نظر می‌رسید که خوشحال است و بازیگری را دوست دارد.

محمد امین بازی کردن برایت سخت نبود؟

- یک خرده. گرمای لوکیشن کمی اذیتم کرد.

این که بچگی‌های بابا را بازی کردی چه طور؟

- خوب بود.

محمد امین بیش تر دوست داری بازیگر باشی یا نقاش؟

- بازیگری را خیلی زیاد دوست ندارم، بیش تر نقاشی دوست دارم.

- واقعا از ته دل خوشحال می‌شوم. اگر هنری از پدر به آن‌ها برسد باعث خوشحالی من است اما هیچ بایدی برای آن‌ها وجود ندارد. هر استعدادی که داشته باشند را بهتر است یک جایی خرج کنند. اگر به بازیگری علاقه داشته باشند من تشویقشان می‌کنم اما خودشان خیلی خیلی زیاد علاقه‌ای به این مقوله نشان نمی‌دهند.

پسر کوچک ترم کم تر از سه سالش است. البته که خیلی هنرپیشه است. در یک لحظه می‌تواند عصبانی باشد و با عصبانیت حرف بزند و در همان لحظه می‌خندد و جواب می‌دهد. یک صحنه را به راحتی با دو زاویه و دو شخصیت تحویل ما می‌دهد. (خنده) از طرفی دیگر محمد امین استعداد زیادی در زمینه نقاشی دارد و بیش تر دوست دارد نقاشی بکشد. به نظرم یک استعداد هنری ذاتی در زندگی آن‌ها وجود دارد و نمی‌توانیم منکر آن شویم.

برای کاراکتر شهاب حسینی در فیلم لباس طراحی نشده بود؟

- چرا لباس را خودش طراحی کرده بود. همان تی شرتی که در طول فیلم تنش است را چند سال پیش از ایتالیا خریده بود. همان نقاشی معروف که دست خدا در حال گرفتن دست بنده است. خودش این لباس را خیلی دوست داشت. بعد که موقعیت ساخت فیلم داشت، متوجه شد بهترین لباس همان است. هم به فضای فیلم می‌خورد، ضمن این که من آن شلوار و تی شرت و کاپشن را نگه داشتم و می‌خواهم قابش کنم و به دیوار کافه بزنم.

همسر شهاب حسینی بودن چه حسی دارد؟

- برعکس آن چیزی که همه تصور می‌کنند، زندگی متفاوتی است. زندگی با یک هنرمند به طور کلی سخت است. زندگی با یک نقاش محیط کوچک تری را می‌خواهد یک اتاق است و یک بوم. یک موزیسین خودش است و سازش اما بازیگر این طور نیست. همیشه باید با یک جماعت طرف باشید. همیشه زیر ذره بین هستید. به لطف خدا مردم همیشه محبت دارند و این اتفاق بدی نیست.

حس و انرژی مثبت را از هواداران شهاب می‌گیریم. خدا را شکر. اما حس‌ها و اتفاقات بد هم می‌افتد و نمی‌توان جلوی آن را گرفت. از این که مردم دوستش دارند به او افتخار می‌کنم. این حس افتخار را هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. همه لطف و محبتی که در این ۱۸ سال زندگی مشترک به من داشته یک طرف و فرصتی که برای بازی در فیلمش در اختیار من قرار داد یک طرف. سکانس مشترکی که بازی کردیم خیلی حس خوبی به من داد.

نقشی که من بازی کردم نقشی بود که همه بازیگران از او می‌پرسیدند قرار است آن را چه کسی بازی کند. همه درباره آن کنجکاو بودند و آن نقش را دوست داشتند. شهاب همیشه به من می‌گفت نقشی که به من داده همان حسی است که در زندگی‌اش نسبت به من دارد.

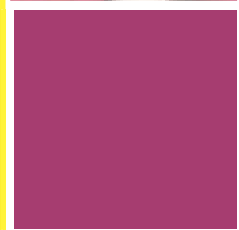
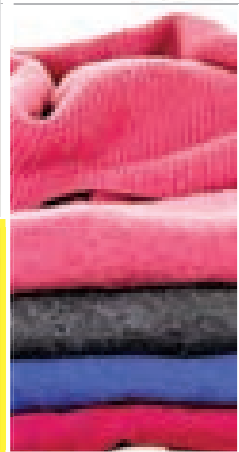
در مورد محمد امین بگوئید، چه قدر زمانی که تصمیم داشت جلوی دوربین برود و بازی کند استرس داشت؟

- جالب است که اصلا استرس نداشت.

پسر کوچک ترم کم تر از سه سالش است. البته که خیلی هنرپیشه است. در یک لحظه می‌تواند عصبانی باشد و با عصبانیت حرف بزند و در همان لحظه می‌خندد و جواب می‌دهد. یک صحنه را به راحتی با دو زاویه و دو شخصیت تحویل ما می‌دهد.



فصل سوم



خوش تیپی

- بوی خوش تن
- نی نی های خوش پوش
- خوش پوشی نوروزی
- جین
- بار و بندیل



■ بوی عیدی بوی عطر

■ شلوار جین گیجتان
نکند!

■ این کیف های
دوست داشتنی



■ نکاتی درباره
نگهداری طلا و جواهر



عطرهای گل گلی برای خانم‌های بهار



عطری با رایحه چوب و وانیل

Lancome Hypnose

این عطر ترکیبی گرم با رایحه چوب و حسی شرقی است. همراه با شفافیت وانیل که اکسیر عشق است. عطری جادویی و هدیه بخش که اعتماد به نفس را بالا می‌برد. تا عطر آن را حس نکنید، تصویری از آن نمی‌توانید داشته باشید.

بهار فصل عطرها و رنگ‌ها است. خانم‌ها هم دوست دارند در فصل شکوفه‌ها با طبیعت و بوی بهار همراه شوند. در این شماره چند عطر خوش بوی بهاری و البته کلاسیک را برای شما معرفی می‌کنیم که جزو بهترین برندها و با بهترین و ماندگارترین رایحه‌ها هستند. اگر می‌خواهید انتخابی ویژه داشته باشید با عطرهای گل گلی بهاری ما همراه شوید.

با عطر گل‌های ارغوانی

Calvin Klein Euphoria

برای رسیدن به رویاها و پرواز در سرزمین آرزوهایتان آماده‌اید؟ این عطر، بی‌اغراق یکی از خوشبوترین و رمانتیک‌ترین عطرهای زنانه است که تا به امروز خریده‌اید. افوریا ترکیبی از میوه‌های شهر عجایب، عطر مست کننده گل‌های ارغوانی و همراه با حسی مرموز است. عطری مجلسی و سنگین که همراه با حسی شرقی مشامتان را نوازش می‌دهد.

با رایحه برگ توت‌فرنگی

Christian Dior-Miss Dior Cherie

این عطر، عطری خلاق و متفاوت، شیک و پاریسی، با روحی زنانه و مناسب دختران جوان همراه با روحی پرهیجان از جوانی است. ترکیبی از رایحه برگ توت‌فرنگی، نارنگی سبز، کارامل، نعنا هندی. با این عطر احساس سرخوشی و احساس‌های شادی و شغف را هم زمان تجربه می‌کنید.



عطر سیب

DKNY Be Delicious

این عطر با بوی شیرینش احساس جشنی مدرن برای حواس شما ایجاد می‌کند. با اسانس عطر سیب و ظرفی به شکل این میوه زیبا با ترکیب فلز و شیشه که در همان نگاه اول شما را به خود جذب می‌کند. ترکیبی از سیب سبز، خیار، گریپ‌فروت، گل‌رز، عنبر سفید، ماگنولیا، گل مریم و رایحه چوب‌صندل را با روحی آزاد تقدیم شما می‌کند.

Christian Dior J'adore

کلاهی روی در این عطر نشان دهنده عطر گل است. ترکیبی از عطر چهار گل افسانه‌ای، عطر گل‌رز، گل مریم و یاسمن که ترکیبی فوق‌العاده آفریده است. این عطر حس زنانه فوق‌العاده‌ای دارد و با عطر آن خودتان را داخل باغی بهاری حس خواهید کرد.

عطر چهار گل افسانه‌ای



عطر زدن آداب دارد

خیلی ها فکر می کنند همین که عطر را روی بدن اسپری کنند، کار تمام است! اشتباه نکنید. عطر زدن آداب مخصوص به خودش را دارد. البته اگر دلتان می خواهد ماندگاری عطر تان بیش تر شود و مرتباً مجبور به استفاده مجدد نباشید؛ عطر را روی قسمت های نبض دار بدن اسپری کنید آن هم نه از فاصله خیلی نزدیک. عطری که از فاصله نزدیک اسپری شود روی یک نقطه جمع می شود و احتمال این که بوی آن به تلخی بزند زیاد می شود. مچ دست ها، گردن (در مواردی ممکن است باعث ایجاد حساسیت شود) و آرنج ها محل های اصلی اسپری شدن عطر هستند. دستتان را در فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتری این نقاط بگیرید و به آرامی عطر را اسپری کنید. در مورد مچ دستتان یک نکته را به خاطر داشته باشید؛ بعد از استفاده از عطر، مچ ها را به هم نسابید؛ این کار باعث خراب شدن بوی عطر تان می شود.

بعضی ها عطر را تنها روی گردنشان اسپری می کنند اما فقط به گردن اکتفا نکنید، چون بخش زیادی از بوی عطر تان رو به بالا خواهد رفت و کم رنگ می شود. مچ دست ها برای تکمیل این پروژه عالی است؛ یک راه جالب دیگر هم برای این که بوی خوشتان بیش تر شود وجود دارد، مقدار کمی از عطر تان را در هوا اسپری کنید و به سمتش بروید، این طوری عطر روی تمام بدن تان خواهد نشست. اگر عطر تان ماندگاری کمی دارد و برای مثال تا از خانه به مهمانی برسید پریده است یا کم رنگ شده، خوب است شیشه را به همراه تان داشته باشید و وقتی نزدیک مقصد مورد نظر تان شدید از عطر تان مجدداً استفاده کنید. این کار عطر را تازه تر نگه می دارد.

عطر اصل

نسبت به خرید عطر اصل، حساس باشید. عطر ها مستقیماً با سیستم تنفسی شما سروکار دارند. اگر عطر شما نامرغوب باشد احتمال این که به بدن تان و حتی به محیط زیست صدمه بزند زیاد است. این روزها زیاد دیده می شود که دست فروش ها عطرهایی را با شکلی شبیه عطره های اصل می فروشند و متأسفانه عده ای هم این عطره ها را می خرند. سری به سایت های فروش عطر مورد نظر تان بزنید. با یک جست و جوی ساده متوجه خواهید شد که قیمت آن عطر حدود چه قدر است. چه طور ممکن است همان عطر را با یک دهم قیمت بفروشند و بگویند اصل هم هست؟ حتی اگر گفتند به خاطر نداشتن جعبه به قیمت پایین فروخته می شوند باور نکنید؛ این عطره ها تقلبی هستند.

با عطر طبیعت

Escada Magnetism

این عطر جذاب بسیار پرنرژی و قوی است. با زدن آن به خود بلافاصله انرژی مثبت و خالص طبیعی بودنش را دریافت می کنید. اسکادا، بسیار رمانتیک و زنانه است و طرفداران بسیاری دارد.

ESCADA
MAGNETISM



عطر گل رز



Chanel Coco Mademoiselle

شامل، عطری مناسب خانم های جوان با عطری هیجان انگیز و شیرین و شاداب است. این عطر مظهری از روح مدرن خانم شامل است. ترکیبی فوق العاده از گل یاس و رز که مانند حس گل برگ ملایم است. ظرافت، سادگی در عین شیک بودن در این عطر احساس می شود.

ترکیبی از گل ها و ادویه ها

Lancome Miracle

لانکوم میراکل، معجزه روز با احساس طراوت و تازگی و با عطری ملایم و سبک است. عطری زنانه با ترکیبی از گل ها و ادویه جات که هماهنگی فوق العاده ای دارد. معجزه ترکیب عطر فلفل سیاه، عصاره زنجبیل، ماگنولیا، یاس، وانیل، کهربا و مشک می باشد. لانکوم عطری متفاوت است که با عطر فوق العاده اش، از راه بینی به قلب تان راه پیدا می کند.



با رایحه گل سرخ

Very Irresistible Givenchy

این عطر با حسی خوش مزه و با توجه به اسم آن، بسیار پرفرمدار است. حسی زنانه و رمانتیک دارد که همراه با رایحه گل سرخ، و ترکیبی معجزه آساز مشک و رایحه چوب، نعنای هندی به دل خانم ها می نشیند.



پیشنهادهایی برای آقایان

بوی عیدی بوی عطر

خوش تیپی

در دوزمان کلیدی توجه و گرایش به عطر بالا می‌رود، بهار و پاییز همه دوست دارند سال جدید بهترین‌ها را داشته باشند و عطرشان هم بهترین باشد. اما با این وضعیت گران شدن عطر بهتر است اول رایحه موردنظرتان را انتخاب کنید بعد به عطر فروشی بروید! در عطر فروشی تنوع رایحه‌ها باعث می‌شود انتخاب درستی نداشته باشید. بهتر است اول تحقیق کنید بعد انتخاب. ما برای شما چند عطر خوش بو و متفاوت را انتخاب کرده‌ایم که مناسب بهار هستند و هم چنین باعث می‌شوند در عطر فروشی سرگردان نباشید. برای خانم‌هایی هم که قصد هدیه دادن عطر به شوهرهایشان را دارند این‌ها بهترین پیشنهادها هستند.



برای کلاسیک‌ها

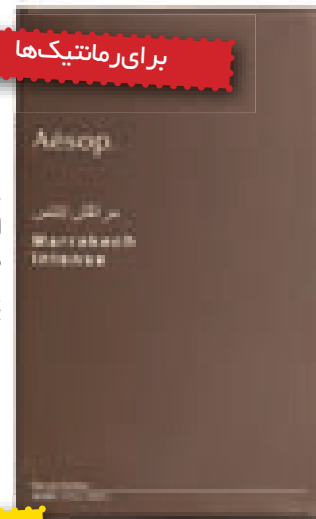
Ferrari-vetiver

از عطر ماشین‌های لوکس، رایحه‌های بسیار عالی در چند سال اخیر ساخته شد که می‌توان گفت بهترین آن‌ها همین عطر فراری و نقطه اوج این نوع عطرهاست. ترکیبی از عطر چوب و خاک، و چرم همراه با حسی کلاسیک و همراه با همراهی رایحه قهوه و گرد زنبق. این عطر فوق العاده است باور ندارید امتحان کنید!

برای رمانتیک‌ها

Aesop-Marrakech-Intense

این عطر، بازسازی عطری محبوب و اسپورت بوده که هم برای خانم‌ها هم برای آقایان رایحه شده است. این عطر توسط عطر ساز معروف Barnabé Fillion رایحه شده است. این محصول از محصول قبلی بزرگ‌تر، باظرفی منحنی‌تر و عطری عمیق و همراه با پیچیدگی‌های بیش‌تر است. معطر، تند و بسیار رمانتیک.



برای جذاب‌ها

ideal guerlain

اولین عطر مردانه شرکت گرلن در شش سال اخیر (کسی نمی‌تواند این شرکت را برای سریع‌تر به بازار دادن محصول مجبور کند) عطر L'Homme Idea عطری کاملاً متفاوت از مجموعه عطرهای مردانه از ابتدا تاکنون است. عطری شیرین و رمانتیک که از وانیل و بادام ساخته شده است، عطری خوش‌مزه و گرم و غلیظ که شاید همه پسند نباشد اما روی خانم‌ها بسیار تاثیر گذار و برایشان جذاب است.



چهار دهم *

لیدر سالم



Aramis-Adventurer

عطری مهیج و پر جنب و جوش، با ترکیبی از فلفل سیاه، چای، خزه دریایی همراه با حس ماجراجویی و اسپورت. حس جوانی این عطر از عطر آرامیس کلاسیک بیشتر است و با آن ۵۰ سالگی شرکت آرامیس جشن گرفته شد. به اندازه عطر کلاسیک به یادماندنی و پیچیده نیست. اما به خاطر حس شادابی‌اش طرفدار بیش‌تری دارد.

برای اسپورت‌ها

Bleu-de-Chanel

-Male-Extravaganza-

موفقیت تجاری بزرگ همراه با تبلیغاتی چشم‌گیر از سال ۲۰۱۰ تا امسال بلو شانل را در لیست پرفروش‌ترین‌های دنیا قرار داده است. اگر طرفدار عطرهای شانل هستید، نه تنها این عطر تندتر و غلیظ‌تر است بلکه رایحه‌ای کمی گرم‌تر و احساسی‌تر دارد.

برای احساسی‌ها



بهترین روش برای نگهداری طولانی مدت عطر

بهترین روش برای نگهداری طولانی مدت عطر، استفاده از بطری شیشه‌ای است، چون شیشه قابلیت حل‌شدگی نداشته و هوا در آن جریان ندارد، در نتیجه عطر فاسد نمی‌شود.

اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که عاشق خرید عطر هستید، می‌دانید که خرید عطرها با بطری کوچک بسیار پرهزینه‌تر از عطرهایی در بطری بزرگ‌تر است. تولیدکنندگان عطر با تولید عطر در بطری‌هایی کم‌حجم، سالانه پول زیادی به جیب می‌زنند. اگر به دنبال پیدا کردن راهی برای کاهش هزینه‌ها هستید ما روش‌هایی را به شما آموزش می‌دهیم که با آن می‌توانید عطر مورد علاقه‌تان را همراه خود داشته باشید، بدون این که نگران شکنندگی بطری آن باشید.

* عطر پاش پلاستیکی

اگر می‌خواهید عطر محبوبتان را با هزینه کم‌تری نگهداری کنید، عطر پاش‌های پلاستیکی مقرون به صرفه‌تر هستند، اما یکی از معایب بطری پلاستیکی این است که احتمال دارد در معرض هوا فاسد شده یا الکل موجود در عطر به مرور به پلاستیک حل شود و بوی عطر را عوض کند.

* عطر پاش شیشه‌ای:

بهترین روش برای نگهداری طولانی مدت عطر، استفاده از بطری شیشه‌ای است. چون شیشه قابلیت حل‌شدگی ندارد و هوا در آن جریان ندارد، در نتیجه عطر فاسد نمی‌شود. با این وجود، ممکن است گاهی اوقات هوا به داخل شیشه‌های صاف و شفاف نیز نفوذ کند، پس جهت پیش‌گیری از فاسدشدگی ناشی از گرما و نور، آن‌ها را از نور خورشید و تغییرات شدید دمایی دور نگه دارید.

* روش صحیح نگهداری عطرها:

متخصصان و کلکسیونرهای عطر بر این باورند که برای نگهداری صحیح عطرها راه‌های زیادی وجود دارد. اگر می‌خواهید عطرها را به مدت طولانی داشته باشید، حتماً این سه روش ساده را امتحان کنید:

۱- دور از نور خورشید نگه دارید.
۲- در مکان تاریک و خنک نگهداری کنید.
۳- تا حد امکان در معرض هوا نباشد.
علاوه بر رعایت موارد مذکور، نکات زیر کمک می‌کند تا در چیدمان و بهترین عطرتان، سلیقه بیش‌تری به خرج دهید: نگهداری عطر در جعبه، مانع نفوذ نور به داخل بطری آن می‌شود، به علاوه می‌توانید برای ایجاد نظم بیش‌تر، اسم عطر را بر روی جعبه بنویسید تا راحت‌تر بتوانید آن را پیدا کنید.

آویزهای مخصوص جواهرات، به شما کمک می‌کند تا عطرها را محبوبتان را هم چون جواهری گران‌بها به شکل منظم نگهداری کنید.

سینی‌های مخصوص نگهداری یخ (جایخ‌ها) گزینه مناسب دیگری است که با آن می‌توانید به عطرها یثان نظم دهید.

کابینت‌های موجود در آشپزخانه، راه ساده‌ای است برای کلکسیون عطرها. میزهای چرخشی مخصوص که در آن به راحتی با چرخش میز می‌توانید به عطر مورد نظر تان دسترسی داشته باشید.

قفسه‌های مخصوص نگهداری ادویه جات، گزینه دیگری است که هر عطری با هر سبزی در آن جای می‌شود. تعجب نکنید اما می‌توانید عطرها را در جاکفشی‌های پارچه‌ای آویزانی که به طرز منظمی طبقه‌بندی شده است، نگهداری کنید. با این روش علاوه بر ایجاد نظم، به شیشه ظریف عطرها نیز صدمه وارد نمی‌شود.

برای متفاوت‌ها

ombre indigo

استودیوی Olfactive این عطر را با رایحه‌ای خوش‌مزه و دودی همراه با عطر چوب و چرم و ادویه جات آفریده است. عطری متفاوت از آن چه همیشه در بوتیک‌ها به مشامتان خورده است.



برای متفاوت‌ها

Joop! Homme Extreme

دوستش دارم یا از او متنفرم (می‌دانم بسیاری از مردم در دو طرف این حصار بوده‌اند) این یعنی حس ژووپ! عطر Homme عطر کلاسیک اصیل معاصر است که از سال ۱۹۸۹ در این شرکت باقی ماند. عطر Homme Extreme با ترکیب کاکائو، چرم و جیر جذابیتش را بالا برد. این عطر بسیار قوی و تاثیرگذاری است (حتی بیش‌تر از ژووپ کلاسیک) پس اگر از این عطر می‌زنید خیالتان راحت باشد!

وصیت‌نامه‌کالوین کلین

CK euphoria gold men

در واقع این عطر وصیت‌نامه کالوین کلین به عنوان یک برند مطرح است. این آخرین ترکیب "طلایی" فوق‌العاده با معجونی از زنجبیل، دارچین و عنبر است که با حسی به یادماندنی شما را آشنا خواهد کرد.



برای مجلسی‌ها

bvlgari man in black

یکی از پرطرفدارترین عطرها امسال این عطر به نام "سیاه" یا "شب" است که همه این عناوین را با "مرد سیاه‌پوش" در خود پنهان کرده است. این عطر غنی‌تر، گرم‌تر و با بیانی عمیق‌تر از عطرها موجود بازار است. عطری سنگین و مناسب مجلس شب، و یا تاثیر گذاشتن طی روز. این عطر با رایحه چرم، عرق نیشکر و زنبی شک از بهترین‌های سال است.



نی‌نی‌های شیک‌پوش؛ نی‌نی‌های ناراحت!

“

صفر تا ۶ ماه

به خاطر پوست حساس و لطیف بچه‌ها در این سن، باید به جنس لباس دقت کنید. لباس نوزادان باید حتماً نخی باشد و ایجاد حساسیت نکند.

زیاد در بند قیمت پایین لباس نباشید. در این سن به دلیل سلامت کودک حتماً باید برای بچه، لباس با جنس خوب بخرید. برای خرید لباس بچه خوب هم ناچارید هزینه بالایی بپردازید. لباس نوزادان را طوری انتخاب کنید و به او ببوشانید که عرق نکند. از گرم نگه داشتن بیش از حد نوزادان با لباس خودداری کرده و به دمای اتاق و دمای بدن نوزادان توجه نمایید. زیر پیراهنی برای سلامت بدن نوزادان خوب است، علاوه بر این که از پوست نوزادان در مقابل درزهای بلوز و یادگمه‌های آن محافظت می‌کند، لباس‌هایی انتخاب کنید که از الیاف نرم بافته شده باشند و در ناحیه یقه و مچ‌های دست و پای آن از کش‌دوزی و یا کش‌بافت‌های سفت و محکم استفاده نشده باشد. لباس نوزاد نباید دکمه، زیپ یا اضافاتی داشته باشد که باعث آزار بچه شود. قبل از خرید

راحتی، درزهای لباس را هم چک کنید. دکمه‌های لباس نوزاد باید چفتی و ظریف باشند. لباس نوزاد باید به اندازه کافی دکمه داشته باشد تا بتوانید آن را به راحتی به تن او ببوشانید یا در آورید. لباس‌هایی که جلوی آن‌ها دکمه دارد بهتر از لباس‌هایی است که دکمه آن‌ها پشت لباس است.



لباس خریدن برای
بچه‌ها با لباس خریدن
برای بزرگسالان تفاوت
زیادی دارد. بچه‌ها مثل
شما نیستند که بتوانید
هر لباس شیکی برای
آن‌ها بخرید به هوای این
که حتماً در آن راحت
خواهند بود و تحملش
می‌کنند. تحمل بچه‌ها به
اندازه شما نیست به همین
دلیل زیبایی لباس،
آخرین فاکتور انتخاب
آن است. قبل از این که
به زیبایی لباسی که برای
فرزندتان می‌خرید توجه
کنید، باید نکات سلامت
آن را در نظر بگیرید.



بچه در این سن می تواند شیطانی کند. دست و پایش را تکان دهد و چهار دست و پا برود. به همین دلیل برای او باید لباس راحت بخرید. لباسی که به اندازه کافی گشاد باشد تا کودک در آن مشکلی با تکان خوردن نداشته باشد. سعی کنید شلوار یا دامن کودک شما به جای دکمه و کمر، کش داشته باشد تا بچه در آن راحت باشد.

بچه ها در این سن به غذا خوردن می افتند و معمولاً لباس هایشان را کثیف می کنند. جنس هایی را انتخاب کنید که به راحتی در ماشین لباس شویی شسته می شوند و لکه بری آن ها آسان است. باید رنگ لباس رویی را طوری انتخاب کنید که زیاد کثیفی را نشان ندهد. اگر قرار است کودک غذا بخورد حتماً روی لباس پیشبند ببندید. در این سن یکی از علایق اصلی کودکان لباس پوشیدن و در آوردن آن است و شما باید به صورت نامحسوس او را یاری نمایید.

هر چند که لباس پوشیدن و در آوردن یکی از علایق او به شمار می رود، ولی به تنهایی نمی تواند از عهده این امر بر آید و شما باید با فراهم کردن شرایط، به او کمک نمایید و تدابیری بپایندیشید تا کودکان بیشترین شانس موفقیت را داشته باشد، حتی در مواردی هم که فکر می کنید او موفق نمی شود باید سرگرمش کنید و حواس او را از این موضوع منحرف نمایید.

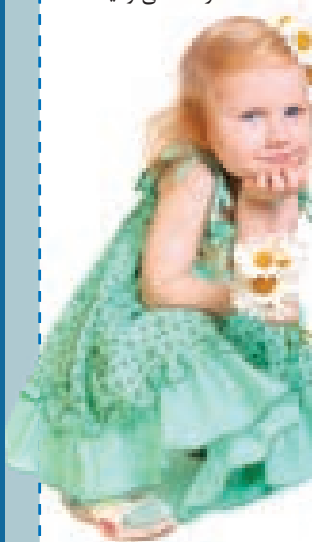
در این سن کودکان به رنگ های شاد مثل قرمز واکنش نشان می دهند. زیاد در قید و بند این که رنگ به او می آید یا نه نباشید. سعی کنید رنگ لباس بچه شاد و طرح های رنگی داشته باشد.



اگر کودک در سنی است که تازه یاد گرفته است لباس هایش را خودش بپوشد، لباس هایی که پوشیدن و در آوردن آن برایش راحت است را انتخاب کنید. این موضوع موجب تقویت اعتماد به نفس کودک می شود. به جای شلوارهای زیپ دار و سگک دار، شلوارهای کمر کش را انتخاب کنید. به جای لباس های دکمه دار، لباس های چسبی و زیپ دار را انتخاب کنید. بستن و باز کردن بست های چسبی برای کودک راحت است.

۲ تا ۵ سال

بچه ها در این سن لباس هایشان را می شناسند و به آن واکنش نشان می دهند. بهتر است در انتخاب لباس برای بچه ها در این سن از خود آن ها کمک بگیرید. خیلی از بچه ها دوست دارند خودشان لباس هایشان را بپوشند و در آورند. بهتر است به آن ها اجازه این کار را بدهید تا حس مستقل بودن و اعتماد به نفس پیدا کنند. همین طور که کودک بزرگ تر می شود می توانید لباس سخت تری برای او انتخاب کنید تا برای پوشیدن آن شوق و ذوق داشته باشد. مثلاً لباس هایی که دکمه یا زیپ دارند برای بچه بخريد و اجازه دهید خودش آن را ببندد. لباس های رنگی در این سن هم بین بچه ها طرفدار



اجازه دهید بچه ها در این سن خودشان لباسشان را انتخاب کنند. البته بچه ها توانایی تشخیص لباس خوب و بد را ندارند. می توانید بین چند لباسی که در مغازه هست ۲، ۳ تا از آن را انتخاب کنید و انتخاب نهایی را به عهده کودک بگذارید. مخصوصاً شلوار بچه ها در این سن نباید رنگ روشنی داشته باشد. چون بچه ها بازی می کنند و بعد از هر بار پوشاندن شلوار به او مجبورید لباسش را بشویید.

یک تا ۲ سال

بچه ها در این سن دیگر راه افتاده اند. معمولاً لباس هایشان را کثیف می کنند. بنابراین بهتر است لباس های گران مهمانی را فقط در موارد خاص تن او کنید و برای مناسبت های معمولی از لباس با رنگ هایی استفاده کنید که دیرتر کثیف می شوند. حتی ممکن است زمین بخورند و لباس هایشان را پاره کنند. بنابراین اشکالی ندارد اگر از لباس های ارزان قیمت تر برای این سن استفاده کنید. رشد بچه ها در این سن خیلی زیاد است. بهتر است لباس هایی انتخاب کنید که با استفاده از بند یا سگک قابلیت تغییر اندازه داشته باشد. لباس سرهمی یا سارافون بهترین لباس برای این سن است. هم اندازه آن تنظیم می شود و هم به راحتی از تن بچه در نمی آید و به هم نمی خورد. کودک لباس را به دلیل رنگ های جذاب و شاد آن دوست دارد. او درباره تناسب رنگ لباس و این که آیا چنین رنگی به او می آید یا نه چیز زیادی نمی داند و به همین دلیل ممکن است حتی در یک زمان لباس های با رنگ های مختلف و ناهماهنگ را برای پوشیدن انتخاب نماید.

کودکان این سنی بیش تر مایل به پوشیدن رنگ های قرمز، نارنجی، زرد، آبی و صورتی هستند.



نکاتی برای خرید لباس کودک

۱) کودکان در حال رشد هستند. اندازه هایشان به سرعت تغییر می کند و لباس هایشان برایشان کوچک می شود بنابراین لازم نیست برای لباس کودک زیاد هزینه کنید. راحتی و سلامت کودک را در اولویت قرار دهید و لباس های راحت و گشاد که پوشیدن و در آوردن آن ها آسان است، انتخاب کنید. دقت کنید لباس در قسمت های یقه، سر آستین و مچ پاها نرم و راحت باشد و کش های سر آستین و پاچه شلوار تنگ نباشد. لباس هایی با سگک های قابل تنظیم که امکان بزرگ تر و کوچک تر شدن دارند را می توان مدت بیش تری استفاده کرد. برای این منظور می توانید شلوارها و سارافون های پیشبندی با سگک های قابل تنظیم را انتخاب کنید.

۲) کودکان لباس هایشان را زود کثیف می کنند. غذا را روی لباسشان می ریزند و لکه های شکلات و بستنی روی لباسشان دیده می شود. هم چنین بیش تر ساعات روز مشغول بازی هستند و لباس هایشان را خاکی و کثیف می کنند. هنگام خرید این نکته را در نظر داشته باشید و لباس هایی بخرید که شست و شوی آن ها راحت باشد و امکان شست و شوی در ماشین لباس شویی را داشته باشد.

۳) هنگام خرید لباس کودک به جنس پارچه لباس توجه کنید و وقتی برای خرید به فروشگاه می روید برچسب لباس را از نظر جنس کنترل کنید. لباس های تهیه شده از مواد مصنوعی برای کودکان مناسب نیستند. لباس هایی که پارچه هایی از جنس الیاف طبیعی دارند را انتخاب کنید. بهتر است لباس کودک از جنس کتان یا درصد بالای کتان باشد. توصیه می شود لباس های زیر و لباس هایی که مستقیماً با پوست کودک تماس دارند را از جنس نخی انتخاب کنید. برای لباس های رویی پارچه های حوله ای، مخمل و جین مقاوم و بادوام هستند.

۴) اگر کودک در سنی است که پوشک استفاده می کند، لباس هایی را انتخاب کنید که در قسمت وسط پاها دکمه دار هستند و امکان دسترسی راحت تر به پوشک در آن ها وجود دارد.

این کیف‌های دوست‌داشتنی

۶۶

می‌خواهید برای عید کیف مناسبی بخرید؟ دلتان یک کیف جادار و شیک می‌خواهد؟ اندازه کیف برایتان مهم نیست و به دنبال زیبایی آن هستید؟ اصلاً گیج شده‌اید و نمی‌دانید بین این همه تنوع کدام را انتخاب کنید؟ با ما و پیشنهادهای بهاریمان برای خرید کیف همراه شوید.

شب سال تحویل

امسال سال تحویل نصف شب است! پس قرار نیست جایی بروید و خیالتان راحت باشد! اما برای دیدوبازدید عید هنوز هم پیشنهاد اول ما کیف‌های کوچک چرمی هستند. بندهای فلزی ریز نقش امسال هنوز هم مد هستند و اگر شما یک خانم جوان بی‌فرزند هستید یا بچه‌ها بزرگ شده‌اند با خیال راحت یکی از این کیف‌ها را داستان بگیرید و به عید دیدنی برسید!

برای پیاده‌روی بهاره

پیشنهاد اول ما این است که بی خیال کیف بشوید! یک بطری آب معدنی و یک هندزفری برایتان کافی است. اما اگر اصرار دارید که کیف همراه ببرید برای پیاده‌روی در بعدازظهرهای دل‌نشین بهاری باید سراغ کیف‌هایی مثل کیف پیشنهادی ما بروید. بند بلند این کیف به شما اجازه می‌دهد آن را روی دوش‌تان ببندازید و بدون دغدغه پیاده‌روی کنید. در انتخاب این سبک کیف‌ها باید این نکته را در نظر بگیرید که فضای کافی برای وسایل ضروری همراه شما مثل کیف پول، دسته کلید و احتمالاً عینک را داشته باشند.

کیف باید مار کدار باشد

برای خرید در گام اول، باید به جیب‌تان نگاه کنید خانم محترم! کیف‌های مار کدار واقعی بسیار بسیار گران شده‌اند ولی اگر پولش را دارید حتماً کیف مار کدار بخرید. دیرتر خراب می‌شوند و به اندازه چند کیف ارزان بی کیفیت کاربرد دارند. اما اگر بودجه زیادی برای خرید کیف ندارید به سراغ برندهای ایرانی چرم و کیف‌های دست‌ساز بروید. اما خرید کیف چینی ممنوع! کیف چینی راحتی اگر رایگان هم به شما دادند قبول نکنید! هم بومی دهند و هم این که زود خراب می‌شوند. اگر پولتان کم است همان کیف‌های قبلی را دست بگیرید و پولتان را دور نریزید. در قدم دوم کاربرد کیف را مشخص کنید. کیف مال مهمانی است؟ کیف پیاده‌روی است؟ یا قرار است زنبیل خریدتان باشد؟ تکلیف خودتان را روشن کنید. اگر به دنبال مدلی هستید که بتوانید آن را با تعداد بیش‌تری از لباس‌هایتان هماهنگ کنید، بهتر است به دنبال انواع ساده و بدون طرح بروید. رنگ‌های مشکی، سرمه‌ای، قهوه‌ای و سبز تیره از جمله رنگ‌هایی است که قابلیت هماهنگی بیش‌تری با رنگ‌های دیگر دارد. برای مثال رنگ قهوه‌ای می‌تواند با لباس‌های کرم و شیری استفاده شود. رنگ سبز نیز ترکیب خوبی با نارنجی و زرد دارد.

برای مهمانی‌های رسمی

فکر کیف‌های پارچه‌ای را از سرتان بیرون کنید! کیف‌های پارچه‌ای بیش‌تر برای محیط‌های غیررسمی کاربرد دارد، اما اگر می‌خواهید برای شرکت در مهمانی‌های رسمی کیفی تهیه کنید بهترین گزینه می‌تواند یک کیف کوچک چرمی به رنگ مشکی یا قهوه‌ای باشد. کیف‌های کتابی برای مهمانی‌های رسمی بهترین انتخابند. همراه داشتن این کیف‌ها ظاهر شما را با حال و هوای مجالس رسمی هماهنگ‌تر می‌کند. در انتخاب این کیف‌ها بهتر است سراغ رنگ‌های گرم و تندی بروید، این رنگ‌ها اجازه می‌دهند تا مدل کیف شما بیش‌تر به چشم بیاید.



مخصوص قد کوتاه‌ها

خانم‌های بلندقد می‌توانند از انواع کیف‌ها استفاده کنند، اما اگر ریزاندام و قد کوتاه هستید بهتر است از کیف‌های کوچک‌تر و جمع و جورتر استفاده کنید.



هماهنگی کیف و کفش

هماهنگی رنگ بین کیف و کفش می‌تواند تأثیر زیادی در شکل ظاهری شما داشته باشد. بهتر است کیف و کفش را از یک طرح و رنگ انتخاب کنید یا دست کم جنس آن‌ها را با هم هماهنگ کنید. اگر رنگ کیف و کفشتان هماهنگی ندارد می‌توانید از بند کفش هم رنگ کفشتان استفاده کنید. در اصفهان فروشگاه‌هایی مانند ناتالی و بهشتیان به شما کمک می‌کنند که کیف و کفش ست مجلسی را راحت‌تر بخرید.



برای دورهمی زنانه

کیف‌هایی با دسته‌های کوتاه را برای مهمانی‌های عصر یا دورهمی‌های معمول استفاده کنید. یادتان باشد وقتی باید کیف‌هایی با دسته‌های کوتاه مثل مدل پیشنهادی ما را انتخاب کنید که ناچار نباشید وسایل ریز و درشت زیادی همراه داشته باشید! برای یک دورهمی زنانه تنها موبایل‌تان و دسته کلیدتان را که بیش‌تر نیاز ندارید؟ پس با یک کیف کوچک همه را غافلگیر کنید!



برای خانم‌های میانسال

مساله‌ای که در این میان اهمیت دارد، سایز و اندازه کیف است. اگر شما یک خانم میانسال هستید، بهتر است از یک کیف متوسط یا کوچک استفاده کنید. رنگ کیف این خانم‌ها نباید تند و زننده باشد. دختران نوجوان همیشه وسایل زیادی دارند که دوست دارند همراه خود داشته باشند. استفاده از کیف‌های بزرگ با رنگ‌های شاد برای این گروه سنی مناسب‌تر است. پس به سراغ رنگ‌های کلاسیک‌تر بروید.



برای خانم‌های مشغول

قبل از خرید کیف، به تعداد جیب‌های آن دقت کنید. اگر همیشه وسایل زیادی را به همراه دارید، جیب‌ها برای شما کاربرد زیادی خواهد داشت. ممکن است شما جزو آن دسته از خانم‌هایی باشید که کیف شلوغی دارند و هر بار که به دنبال چیزی هستند آن را به سختی پیدا می‌کنند. برای حل این مشکل از کیف‌های کوچک‌تر داخل کفیتان استفاده کنید تا وسایلتان سامان داشته باشند.



کیف‌های تکرنگ کاربردی ترند

اگر می‌خواهید کیفی خریداری کنید که در آن از چند رنگ استفاده شده است باید به رنگ اصلی و زمینه دقت داشته باشید که یک رنگ خنثی باشد. هنگامی که رنگ لباس هایتان متنوع و بیش‌تر از ۲ رنگ دارد حتماً از کیف‌های تکرنگ استفاده کنید.



برای خانم‌های کارمند

کیف‌هایی با طراحی کلاسیک برای خانم‌های کارمند بهترین انتخاب هستند. جادار بودن آن‌ها به تنهایی بهترین گزینه برای انتخاب است. اما وقتی این انتخاب بهتر هم می‌شود که کیف انتخابی شما، جیب‌های بزرگی داشته باشد. قدر این جیب‌ها را بدانید چون بهترین جیب برای تلفن‌های همراه، کیف پول و دسته کلید شما هستند.



شلوار جین گیجتان نکند!

66

ساده اما سخت!

شاید یکی از دلایلی که باعث می‌شود شلوار جین طرفداران زیادی داشته باشد این است که امروزه هم می‌توان آن را برای مهمانی‌های دوستانه در نظر گرفت و هم گزینه راحت و خوبی است برای این که هنگام رفتن به محل کار، دانشگاه یا خرید آن را بپوشید. یکی دیگر از دلایلی که ما را برای خرید این لباس تشویق می‌کند این است که آن را می‌توان با طیف زیادی از تی‌شرت‌ها، پیراهن‌ها، کفش‌ها و کیف‌ها هماهنگ کرد اما این قضیه درست همان طور که به عنوان یک مزیت حساب می‌آید، گاهی کار را سخت می‌کند زیرا این تصور که این مدل با بیش تر لباس‌ها ترکیب خوبی می‌سازد، ممکن است ما را به اشتباه بیندازد و نتیجه چیزی نباشد جز ظاهری ناهماهنگ، ناموزون و حتی شلخته.

یکی از لباس‌هایی که در هر کمد و کشوی لباسی پیدا می‌شود شلوار جین است؛ زن و مرد و کوچک و بزرگ هم ندارد. جنس محکم و تنوع زیادی که امروزه شلوارهای جین دارند باعث شده طرفداران زیادی داشته باشند و جزو یکی از پرفروش‌ترین لباس‌هایی به حساب آیند که در فروشگاه‌های لباس ارایه می‌شود. با این حال نکات زیادی در انتخاب شلوار جین و همچنین هماهنگ کردن آن برای مکان‌ها و مناسبت‌ها و سنین مختلف وجود دارد. شما با پوشیدن یک شلوار جین مناسب می‌توانید اندام زیبا و متناسب داشته باشید. اما اشتباه اکثر مردم در خرید شلوار جین این است که به اندامشان توجه نمی‌کنند و تنها به مد نگاه می‌کنند. آن وقت است که به بیراهه رفته‌اید و پولتان را خرج لباسی بی‌تناسب کرده‌اید! اگر قصد خرید شلوار جین دارید و نمی‌دانید که چه مدلی باید بخرید با ما همراه بشوید.

آراسته و مجلسی

بهتر است برای مهمانی‌های رسمی از شلوارهای پارچه‌ای استفاده کنید اما اگر اصرار دارید شلوار جین بپوشید، می‌توانید آن را با یک تی‌شرت رسمی و غیر اسپرت که روی آن گل‌دوزی شده یا پولک و نگین کار شده باشد هماهنگ کنید. نکته‌ای که باید به آن دقت داشته باشید این است که برخلاف مهمانی دوستانه، در این جا بهتر است لباس‌هایی با رنگ‌های شاد را کنار گذاشته و از لباسی با رنگ‌های تیره یا خنثی استفاده کنید. برای انتخاب یک ظاهر کلاسیک تر می‌توانید از بلوز آستین کوتاه و یک کمر بند نیز استفاده کنید. انتخاب زیور آلات و به‌ویژه یک گردنبند بلند نیز می‌تواند لباس شما را از حالت غیر رسمی در آورده و به آن جلوه خاصی ببخشد. برای تکمیل این ترکیب هم می‌توانید بنابه سلیقه و البته بلندی یا کوتاهی قدتان از کفش پاشنه بلند یا کفش تخت غیر اسپرت استفاده کنید. برای فصل‌های سرد سال نیز می‌توانید روی چکمه‌های ساق بلند حساب کنید اما حواستان باشد که تناسب لباس و کفشی که می‌پوشید اهمیت زیادی دارد به طوری که پوشیدن یک تی‌شرت تابستانی با چکمه یا برعکس پوشیدن یک لباس یا جلیقه گرم با یک صندل، ترکیب نامناسبی خواهد ساخت.

»

به دنبال رنگ تیره باشید

جین‌های تیره تر به نظر شیک تر می‌آیند. رنگ‌های تیره همه کاره، کارآمدتر هستند و می‌توان از آن استفاده‌های مختلف کرد مثلاً وقتی که شب برای گردش بیرون می‌روید و باوقتی که می‌خواهید ظاهر کاری و رسمی داشته باشید قابل استفاده هستند.



»



۲ - روی اندازه بودن شلوار تمرکز کنید نه روی سایز نوشته شده بر آن

شما لیبل روی شلوار را می خوانید و می بینید که نوشته روی آن برای سایز شما مناسب است. این اطلاعات خوب است. اما باید دقت کنید که تعریف یک کمپانی از به فرض سایز کوچک با تعریف دیگری متفاوت است. وقتی که شلوار جین را می پوشید برخی از آن ها قدری با سایز تعریف شده متفاوت هستند و برخی دیگر تفاوت بسیاری دارند. متأسفانه هیچ نمودار جهانی برای سایزها وجود ندارد که بتوان بر اساس آن کار کرد. شما ممکن است در میان یک سری شلوار جین سایز ۱۰ را بپوشید و در میان سری دیگر سایز ۱۴. در این مورد نگران نباشید و به خاطر داشته باشید که خانم ها معمولاً سه سایز را در جالباسی خود و در میان لباس های مختلف دارند.



جین خود را به همراه لباس های مناسب بپوشید

کفش و شلوار می توانند کلاسیک باشند اما به خاطر داشته باشید که شلوار جین آبی هرگز نباید به همراه کفش بندی ورزشی سفید پوشیده شود. Clinton Kelly طراح مد می گوید این اولین اشتباه در لباس پوشیدن است که من دیده ام زنان مرتکب می شوند. این اشتباه ترین کار ممکن است چون به نظر می آید که شما آسان ترین راه را برای ترکیب کردن لباس انتخاب کرده اید و نشان می دهد که شما در لباس پوشیدن هیچ خلاقیتی به خرج نمی دهید.

مردانه و رسمی

مسلماً بهتر است برای کنفرانس ها، قرارهای اداری مهم و غیر دوستانه کت و شلوار بپوشید ولی اگر به هر دلیلی نخواستید این کار را بکنید و به پوشیدن شلوار اسپرت اصرار داشتید می توانید آن را با کت و بلوز های رسمی هماهنگ کنید. نکته دیگری هم که باید در نظر داشته باشید این است که برای مراسم رسمی، شلوار های جین با رنگ های تیره مناسب تر از رنگ های روشن یا سنگ شور شده است. در پاییز و زمستان یک کت مخمل کبریتی به ویژگی بارنگ های مشکی، قهوه ای، سدری یا شتری با این مدل شلوار ترکیب خوبی می سازد و در تابستان پیراهن های مردانه کلاسیک و ساده با رنگ هایی که شاد و پررنگ نباشند یا پیراهن های راه راه یا چهارخانه ریز مناسب به نظر می رسد. پوشیدن کفش براق یا نوک تیز را فراموش کنید و استفاده از کیف با بند بلند یا کوله پشتی هم ممنوع!

متمرکز نباشید

آگاه باشید که اگر جینی با هر اثری از سفیدی بخرد، مثل لکه ها یا خط های سفید روی ران ها یا زانو، آن سفیدی معمولاً بر روی آن نقطه از بدن تاکید بیش تری خواهد کرد. اگر جین اثری از سفیدی محو و یا واضح داشته باشد آن قسمت از بدن بزرگ تر به نظر می رسد و به میزان قابل توجهی نظر دیگران را روی آن قسمت متمرکز می کند.

چیزی را بپوشید که دوستش دارید

به خاطر داشته باشید که شما مجبور نیستید جینی بپوشید که گرایش عموم به آن بیش تر است. بلکه همیشه سعی کنید جینی را پیدا کنید که آن را دوست دارید و مدرن و براق به نظر می آید. اکنون زمان آن رسیده که خودتان باشید.

سایز های جین گیج تان کرده؟

در انتخاب شلوار جین از هر چه که بگذرد از سایز مناسب نمی توانید بگذرد اما انتخاب سایز شلوار جین به همین راحتی ها هم نیست، البته نگران نباشید تنها شما نیستید که بعد از سال ها جین پوشیدن هنوز نمی دانید سایزتان ۳۴ است یا ۴۰! سایز بندی لباس در جهان به ۳ روش انجام می گیرد، روش آمریکایی، اروپایی و انگلیسی. البته این اواخر سایز بندی ایتالیایی، ژاپنی و آلمانی هم کم و بیش به این فهرست اضافه شده است. بنابراین اگر به دنبال سایز دقیق تان هستید قبل از هر چیزی باید از فروشنده سوال کنید سیستم سایز بندی شلوار انتخابی شما چیست، بعد به روشی که ما به شما می گوئیم آن را به سایز همیشگی تان تبدیل کنید. یادتان باشد سایز لباس های ایرانی طبق سایز اروپایی است بنابراین بهتر است

همه چیز را با مقیاس های استاندارد سایز های اروپایی بسنجید. مثلاً اگر خیال دارید سایز آمریکایی را به سایز اروپایی تبدیل کنید باید عدد ۳۰ را به خاطر بسپارید و آن را به سایز آمریکایی اضافه کنید. مثلاً یک شلوار آمریکایی با سایز ۲، برابر است با شلوار اروپایی به سایز ۳۲ همان طور که سایز ۳۶ اروپایی برابر است با ۴۰ آمریکایی. در مورد تبدیل سایز آمریکایی به ایتالیایی هم فقط کافی است عدد ۳۴ را به سایز آمریکایی اضافه کنید. یعنی اگر سایزتان ۴ آمریکایی است سایز ایتالیایی مناسب شما ۳۸ است!

اگر در قسمت شکم اضافه وزن دارید.

اگر شما دارای چاقی موضعی در قسمت های شکم و باسن هستید باید شلوار جینی را انتخاب کنید که در قسمت باسن و کمر دارای انحنا و کمی گشاد باشد تا چاقی موضعی

شماره ای بپوشانند. می خواهید بلند و کشیده به نظر برسید؟

اگر می خواهید بلند و کشیده به نظر برسید باید سبک جین های کلاسیک را انتخاب کنید. جین هایی که در قسمت ران ها دارای به اصطلاح سنگشور های سفید هستند به دلیل این که پاهایتان را لاغر تر نشان می دهند، قدتان را بلندتر و شما را کشیده تر می کنند.

با کفش های اسپرت

اگر با کفش های اسپرت و بدون پاشنه می خواهید شلوار جین بپوشید، جین هایی که در قسمت دم پا کمی گشاد هستند بهترین انتخاب شما می باشند.



نکته‌هایی ریز برای این‌که بهتر به نظر برسیم

به این می‌گن خوش تیپ!

همه خانم‌ها دوست دارند زیبا لباس بپوشند و به اصطلاح خوش تیپ باشند. اما خوش تیپ بودن در دسرها و قواعدی دارد که فقط با پول خرج کردن به دست نمی‌آید. بعضی‌ها برای خوش تیپ شدن پول‌های کلانی خرج می‌کنند از این مارک‌فروشی به مارک‌فروشی بعدی می‌روند اما باز هم خوب به نظر نمی‌رسند. لباس‌ها را خوب باهم ست نمی‌کنند یا آن قدر طلا و جواهر آویزان می‌کنند که زننده به نظر می‌رسند. برای خوش تیپی باید کمی صبر و حوصله داشت و در پوشیدن لباس دقت کرد. نکات ریزی وجود دارد که در صورت رعایت آن‌ها با کم‌ترین هزینه می‌شود خوب به نظر برسیم. با ما همراه شوید تا دم عیدی خوش تیپ‌تر به نظر برسید!

01

آرایش غلیظ ممنوع!

اگر شما هم از آن دسته خانم‌هایی هستید که خیال می‌کنند زیبایی با آرایش غلیظ به دست می‌آید سخت در اشتباهید. آرایش غلیظ باعث می‌شود که سطحی به نظر برسید. سلامت پوست و سفیدی دندان‌ها خیلی بیش‌تر از یک آرایش غیظ شما را زیبا نشان می‌دهد.

02

جادوی رنگ سفید

کفش‌های سفید، لباس سفید، شلوار جین سفید و هر آن‌چه که سفید باشد زیباست. فرض هم بر این باشد که شما می‌توانید آن‌ها را تمیز نگه دارید، باید گفت سفید باعث می‌شود شما همیشه تر و تازه به نظر برسید و مهم نیست چه زمانی از سال می‌باشد بلکه هیچ‌گاه پوشیدن لباس سفید را نباید فراموش کرد. اما لباس سفید اصلاً مناسب محل کار نمی‌باشد. در ضمن هنگامی که در یک مجلس عروسی شرکت می‌کنید هرگز نباید لباس سفید بپوشید. چرا که لباس سفید عروس در چشم است و لباس شما در این میان جلوه‌ای ای نخواهد داشت.

03

بستن کمربند ضامن زیبایی نیست

حتی اگر شما کمربند بستن را بسیار دوست دارید، اما گاهی اوقات پیش خواهد آمد که بستن کمربند نه تنها به زیبا شدن لباس‌تان کمک نمی‌کند بلکه باعث جمع شدن دور کمرتان شده و آن را چین‌دار می‌کند. به همین دلیل اگر می‌خواهید همیشه کمربند ببندید باید دقت داشته باشید که سایز شلوارتان و اندازه دور کمرتان دقیقاً فیت بدن‌تان باشد.

جواهرات طلایی و نقره‌ای را باهم استفاده

نکنید

دقت داشته باشید که همیشه یا از جواهرات نقره‌ای استفاده کنید و یا از جواهرات طلایی‌تان. این‌که کدام رنگ به لباس شما بیش‌تر می‌آید بسیار مهم است و مهم‌تر آن است که هرگز هر دو رنگ را باهم آویزان نکنید.

زیبایی فقط مختص «ظاهر» نیست!

شک نکنید که شخصیت شما هم در ارزیابی خوش تیپی به حساب می‌آید. بنابراین دو دستی به آن بجسبید.

مطمئناً، محدودیت‌هایی هم در این میان

یا کفش جلوباز جوراب نپوشید

اگرچه جوراب پوشیدن پاها را داخل کفش گرم نگه می‌دارد، اما باید بدانید پوشیدن جوراب با کفش جلوباز اصلاً جلوه‌ای نخواهد داشت و بسیار زشت است.

متناسب با اندامتان لباس بپوشید

با توجه به مدلی که هیکتان دارد بهتر است لباس مناسب با هیکتان را انتخاب کرده و بپوشید.

هنگامی که یک لباس یا دامن رسمی در یک رویداد رسمی (عروسی، مصاحبه شغلی و غیره) می‌پوشید جوراب هم بپوشید.

به کیفیت لباس توجه کنید

وجود دارد؛ ویژگی‌های ظاهری بی‌شک بر زیبایی تأثیرگذار است اما برای تأثیرگذار بودن شخصیت، باید همیشه آن را حفظ کرد تا تأثیرگذاری‌اش کم‌رنگ نشده یا از بین نرود. بنابراین، همان قدر که به حفظ زیبایی ظاهر اهمیت می‌دهید، برای بهبود ارزش‌های درونی و شخصیت خود نیز وقت بگذارید.

جوراب نشه فراموش

برای زیباتر نشان دادن لباس، خانم‌ها بهتر است همیشه جوراب‌های زیبا و نازکی به پا داشته باشند. جوراب‌های بسیار زیبایی برای لباس‌های کوتاه وجود دارد. این مدل جوراب‌ها باعث می‌شود تا لباس زیباتر به نظر برسد.





05

زنان کوتاه قامت لباس بلند بپوشند

لباس هر چه قدر بلندتر باشد قامت را کشیده تر و لاغر تر و بلندتر نشان می دهد. پس خانم هایی که قامت کوتاه تری دارند بهتر است همیشه لباس های ماکسی بپوشند.



04

زنان قد بلند کفش پاشنه بلند بپوشند

این مهم است که قد مردان همیشه از زنان باید بلندتر باشد. بنابراین بانوان باید به این نکته اهمیت دهند که چه اندازه کفشی را برای ایستادن کنار همسرشان انتخاب می کنند و می پوشند.

06

لباس در شب باید بدرخشد

درخشیدن لباس همیشه خوب است. اما اهمیت درخشش لباس در شب چیز دیگری است. دقت کنید در مراسمی که در شب برگزار می شود لباستان زیبایی خاصی داشته باشد.



07

تعداد جواهراتی که آویزان می کنید کم باشد

هر چه قدر تعداد جواهراتی که آویزان می کنیم کم تر باشد، نما و جلوه بیش تری خواهد داشت. حتی اگر یک تو گردنی تک بیاندازد خیلی شیک تر از آویزان کردن چند مدل گردنبند روی هم می باشد.

08

در دسر تی شرت های "شلوغ"

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



آدم ها بسیار اهمیت دارد. پس به مدل و نوع لباسی که می پوشید دقت زیادی کنید و مخصوصا به هنگام حضور در جلسات مهمی چون مصاحبه شغلی، این که چه لباسی می پوشید بسیار اهمیت دارد و یکی از مهم ترین موارد این است که از پوشیدن لباسان لذت کافی ببرید و آن را دوست داشته باشید.

مد آموختنی نیست

این که بدانید چه لباسی را کجا و کی بپوشید نیاز به آموزش ندارد و آموختنی نیست بلکه تنها نیاز به تجربه دارد و باید از دیگران و تجربیات آن ها و خودتان استفاده کنید.

لباسی با چاپ عکس حیوانات روی آن نپوشید

لباس هایی که چاپ حیواناتی چون بوز پلنگ و گورخر روی آن وجود دارد اصلا مناسب نیست. این حیوانات اصلا با یکدیگر سازگار نبوده و بهتر است به جای آن از لباس های راه راه و شطرنجی و توپ تویی استفاده کنید.

مد را جدی بگیرید

متأسفانه قضاوت در مورد شخصیت انسان ها از روی لباسی که می پوشند یک عادت همیشگی است. هر چند نوع لباس پوشیدن واقعا فقیر بودن و ثروتمند بودن آدم ها را نشان نمی دهد، اما در یک نگاه کلی برای قضاوت در مورد شخصیت

این که هر چیزی گران تر باشد حتماً جنس بهتری دارد اصلا درست نیست. صرف هزینه های بیش تر دلیل خرید بهتر و باکیفیت تر نمی باشد. بهتر است به هنگام خرید از جنس و کیفیت مناسب پارچه و یا چیزی که می خرید اطلاعات داشته باشید و صرفاً دادن پول بیش تر را دلیل بر پر کیفیت تر بودن جنس ندانید.

از این افراد فاصله بگیرید!

با پوشیدن لباسی مشابه لباس شماد یک مجلس مهم توسط شخص دیگری، باید کاملاً در مجلس از او فاصله بگیرید البته حرفمان به این معنا نیست که با این کار کم تر احساس خجالت بکنید بلکه با این کار جلوه لباستان را بالاتر می برید.





بهترین روش های تمیز

کردن

الف) با مخلوط کردن جوش شیرین و مایع ظرف شویی، خمیری تهیه کنید. طلا یا جواهر را به خمیر آغشته کنید و بعد از چند دقیقه با آب بشویید. (ب) طلاها را در محلولی از آب و مایع ظرف شویی، یا آب و پودر لباسشویی و کمی وایتکس قرار دهید. محلول را به همراه طلای داخل آن روی اجاق گاز جوش آورید. به این ترتیب، جرمی که در لابه لای طلا وجود دارد به راحتی خارج می شود. توجه داشته باشید که این روش برای شست و شوی جواهر مناسب نیست. پس از خارج کردن طلاها، آن ها را بررسی و با یک مسواک کوچک تمیز کنید. سپس با آب بشویید و روی حوله ای قرار دهید. برای خشک کردن سریع می توانید از سشوار کمک بگیرید.

تمیز کردن جواهرات اتمی

برای تمیز کردن جواهرات به اصطلاح اتمی، از جوش شیرین استفاده کنید. به این صورت که مقداری

جوش شیرین روی سطح نمناک برس مسواک بریزید و آن را به آرامی روی این جواهرات بمالید تا براق شوند.

نگهداری از طلا و جواهر

برای نگهداری صحیح از طلا و جواهر آن ها را در جعبه های خود قرار دهید. هم چنین می توانید دفتر چهای پارچه ای درست کنید و طلاها را با سنجاق قفلی در آن وصل کنید؛ به گونه ای که سطح آن ها به هم ساییده نشود. زیرا در اثر سایش از وزن آن ها کاسته می شود. دفتر چه را در مکانی امن قرار دهید.

براق کردن طلا و جواهر

برای براق کردن طلا و جواهر دو روش پیشنهاد می شود: الف) مقداری خاکاره نرم یا خاکستر چوب تهیه کنید و زیورآلات را درون آن فرو ببرید. سپس به وسیله خاکاره یا خاکستر چوب، سطح آن ها را مالش دهید. پس از پاک کردن طلا و جواهر از خرده های چوب یا خاکستر، شفافیت و برق چشم گیری را مشاهده خواهید کرد. ب) با مالش دادن قطعه ای چرم

یا پارچه نخی بر سطح طلا، برق و جلای خاصی به وجود می آید.

باز کردن گره زنجیر

اگر زنجیر گردنبندتان گره خورد، آن را روی سطحی صاف و صیقلی بگذارید و مقداری روغن بچه در محل گره بریزید. سپس با یک سوزن کلفت به آرامی گره را باز کنید.

طلا و جواهر نگه داری می خواهد

طلا و جواهر پس از استفاده به مدت طولانی، در اثر مجاورت با بدن کثیف می شوند و رنگ و جلای اولیه را از دست می دهند. اگر به دنبال راهکاری برای تمیز شدن طلا و جواهر و زیورآلات خود هستید، این مطلب را با دقت بخوانید.

66

فصل چهارم



سبک سالم زندگی

- نوروزنامه
- والدین استاندارد
- دکوراسیون
- چیدمان
- سفر سالم



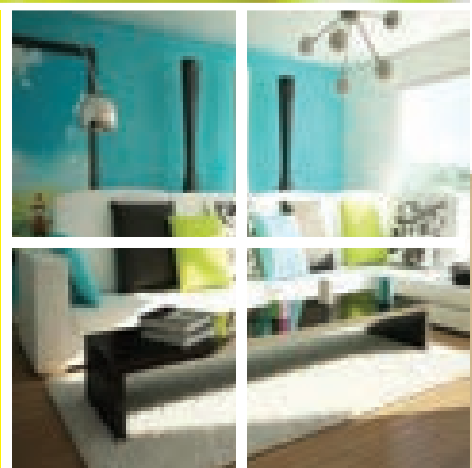
■ از سیر تا پیاز نوروز



■ وایبر مایبر تعطیل!!!

■ مهمان کوچولوها پشت
در هستند

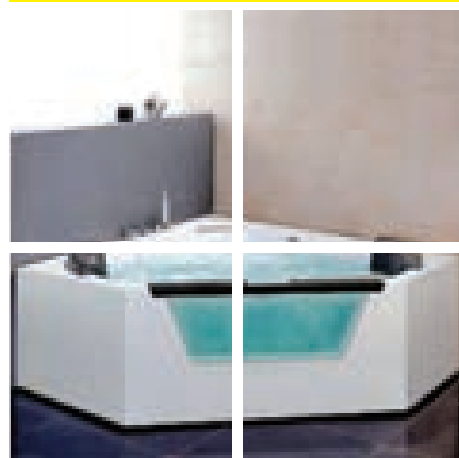
■ عید کجاها نریم؟



■ تست سلامت:

الکی مثلاً من خیلی
شادم!

■ عیدی چی بدیم بهتره



از سیر تا پیاز نوروز

66

انسان، از نخستین ادوار زندگی اجتماعی، متوجه بازگشت و تکرار برخی از رویدادهای طبیعی، یعنی تکرار فصول شد. نیاز به محاسبه در دوران کشاورزی، یعنی نیاز به دانستن زمان کاشت و برداشت، فصل بندی ها و تقویم دهقانی و زراعی را به وجود آورد. نخستین محاسبه فصل ها، بی گمان در همه جوامع با گردش ماه که تغییر آن آسان تر دیده می شد صورت گرفت و بالاخره در نتیجه نارسایی ها و ناهماهنگی هایی که تقویم قمری، با تقویم دهقانی داشت، محاسبه و تنظیم تقویم براساس گردش خورشید صورت پذیرفت. سال در نزد ایرانیان از زمانی نسبتاً کهن به چهار فصل سه ماهه تقسیم شده و همان طور که ابوریحان بیرونی در "آثارالباقیه" آورده است آغاز سال ایرانی از زمان خلقت انسان (یعنی ابتدای هزاره هفتم از تاریخ عالم) روز هرمز از ماه فروردین بود، وقتی که آفتاب در نصف النهار، در نقطه اعتدال ربیعی، و طالع سرطان بود.

پیدایش جشن نوروز

جشن نوروز را به نخستین پادشاهان نسبت می دهند. شاعران و نویسندگان قرن چهارم و پنجم هجری چون فردوسی، عنصری، بیرونی، طبری و بسیاری دیگر که منبع تاریخی و اسطوره های آنان بی گمان ادبیات پیش از اسلام بوده، نوروز را از زمان پادشاهی جمشید می دانند. جشن نوروز پیش از جمشید نیز برگزار می شده و ابوریحان نیز با آن که جشن را به جمشید منسوب می کند یادآور می شود که: «آن روز که روز تازه ای بود جمشید عید گرفت؛ اگر چه پیش از آن هم نوروز بزرگ و معظم بود».

آیین ها

خانه تکانی

خانه تکانی یکی از آیین های نوروزی است که مردم برخی مناطقی که نوروز را جشن می گیرند به آن پایبندند. در آیین این، تمام خانه و وسایل آن در آستانه نوروز گردگیری، شست و شو و تمیز می شوند این آیین در کشورهای مختلف از جمله ایران،

تاجیکستان و افغانستان برگزار می شود.

افروختن آتش

رسم افروختن آتش، از زمان های کهن در برخی مناطق علاقه مند به نوروز متداول شده است. در ایران، جمهوری آذربایجان و بخش هایی از افغانستان، این رسم به صورت روشن کردن آتش در شب آخرین چهارشنبه سال متداول است. این مراسم چهارشنبه سوری نام دارد. در کردستان در روز نوروز مراسم آتش نوروزی (به کردی ناگه نه وروزی Agir Newrozî) انجام می شود. پریدن از روی آتش در ایام نوروز در ترکمنستان نیز رایج است. همچنین رسم افروختن آتش در بامداد نوروز بر پشت بام ها در میان برخی از زرتشتیان (از جمله در برخی از روستاهای یزد در ایران) مرسوم است.

سفرهای نوروزی

رسم افروختن آتش، از زمان های کهن در برخی مناطق علاقه مند به نوروز متداول شده است. در ایران، جمهوری آذربایجان و بخش هایی از افغانستان، این رسم به صورت روشن کردن آتش در شب آخرین چهارشنبه سال متداول است. این مراسم

چهارشنبه سوری نام دارد. در کردستان در روز نوروز مراسم آتش نوروزی (به کردی ناگه نه وروزی Agir Ne-wrozî) انجام می شود. پریدن از روی آتش در ایام نوروز در ترکمنستان نیز رایج است. همچنین رسم افروختن آتش در بامداد نوروز بر پشت بام ها در میان برخی از زرتشتیان (از جمله در برخی از روستاهای یزد در ایران) مرسوم است.



تاریخچه هفت سین

خوان نوروزی (سفره هفت سین) باید سفید باشد چون نشانه پاکی و سفیدبختی و روشنایی است و نیز نشانه جهان بی پایان است که بارگاه یزدان در آن است. در سفره و یا همان خوان نوروزی مواد و چیدنی هایی گذاشته می شود که هر کدام نشانه و نمادی از سلامتی، رزق و روزی، زایش، برکت و ... است. در این مطلب تاریخچه چند جزو هفت سین را برای خوانندگان عزیز ذکر می کنیم.

سبزه

شاید زیباترین ویژگی سفره هفت سین را می توان به وجود سبزه آن دانست، به این دلیل که سبزه با رنگ و طراوت خود دل ها را شادمان می سازد و با نگرستن به آن طلوع سال جدید را زیباتر می کند. در ایران باستان رسم بر این بود که بیست و پنج روز قبل از نوروز در کاخ پادشاهان دوازده ستون از خشت خام برپا می ساختند و بر هر کدام یک نوع غله می کاشتند. معتقد بودند اگر سبزه ها خوب بروید سال پربرکتی است. در ایران باستان دانه های گندم، جو، برنج، لوبیا، عدس، ارزن، باقلا، نخود و کنجد را بر این ستون های خشتی می کاشتند. روز ششم فروردین آن ها را برمی چیدند و به نشان برکت و باروری در تالارها پخش می کردند و معمولاً سه قاب از سبزه به نماد "اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک" بر خوان می گذاشتند و اغلب کنار آن ها گندم، جو و ارزن که نقش مهمی در خوراک مردم داشتند سبز می کردند تا سبب فراوانی این دانه ها در سال جدید گردد. امروزه نیز آن چیزی که وجودش بر سر سفره هفت سین

کوزه آب

در گذشته کوزه آب که توسط دختران از چشمه ها برمی آمد با زینتی از گردنبندها بر سر خوان نوروزی نهاده می شد. امروزه کوزه سفالی را بر آب می کنند و به جای جواهرات با سبزه و روبان تزئین می کنند و همراه با تاس مسین پر از آب و برگ های آویشن در حالی که یک عدد انار سرخ هم در آن نهاده اند، بر سفره می گذارند.

نان

نان که نمادی از برکت است، چه در گذشته و چه در حال بر سر سفره نوروزی می گذاشتند و اکنون نیز با نان سنگک بزرگی می پزند و برای برکت سفره بر آن می گذارند یا این که نان را به صورت کماج شیرین درآورده بر خوان نوروزی می نهند. در زمان ساسانیان گرده نان هایی به اندازه یک کف دست یا اندکی کوچک تر می پختند که به آن ها "درون" می گفتند و گاهی بر آن نوعی نیایش می خواندند و بدین ترتیب نان های نوروزی را برکت می بخشیدند. امروزه زرتشتیان علاوه بر نان معمولی نان های دیگری مانند کماج، نان شیر و چند نوع شیرینی خانگی که بیش تر جنبه تشریفاتی دارد، می گذارند. بر سر سفره هفت سین یزدی ها شیرینی های معروف یزدی هم به چشم می خورد که معمولاً در دیس های بزرگ به طرز زیبایی چیده می شود و در اعیاد و جشن ها و به ویژه عید نوروز مصرف فراوان دارد.

تخم مرغ

تخم مرغ، بن مایه خوان نوروزی است و به صورت رنگ کرده می بایست بر سر سفره هفت سین جلوه نمایی کند، زیرا که تخم و تخمه نمادی است از نطفه و نژاد و در روز جشن تولد آدمیان که تخمه و نطفه پدیدار می گردد. تخم مرغ تمثیلی است از نطفه باروری که به زودی باید جان بگیرد و زندگی یابد و زایش کیهانی انجام پذیرد. پوست آن هم نمادی است از آسمان و طاق کیهان.

ضرورت دارد، سبزه است. مردم یزد از نیمه اسفند به سبز کردن سبزه در کاسه و بشقاب و حتی بر روی کوزه های سفالی می پردازند. زرتشتیان، رویش سبزه را در نوروز نشان تازه شدن زندگی و فصل رویش دانه ها که خود برکت زندگی محسوب می شود، می دانند. در گذشته زرتشتیان یزد بیش تر "تره تیزک" را که در گویش خود بدان "ششه" می گویند بر روی کوزه های سفالی سبزی می کردند. دانه هایی که امروزه کشت می شود بیش تر گندم و عدس است ولی ماش و تره تیزک را نیز سبزی می کنند. معمولاً تره تیزک را یک شبانه روز خیس می کنند سپس آن را در کیسه های پارچه ای نازک می ریزند و در جایی گرم قرار می دهند تا جوانه بزند، جوانه زدن دانه ها را در گویش زرتشتیان یزد روز آمدن می گویند، بعد از آن که دانه های روز آمده را در بشقاب های پهن بی لبه که معمولاً سه عدد و مخصوص کاشتن سبزه هستند، ریختند، روی جوانه ها را پرده ای از ماسه نرم می ریزند و آب می دهند تا سبز شود.

آتشدان (مجمر)

بر سر سفره هفت سین زرتشتیان وجود آتشدان، نماد اردی بهشت امشاسپند، اهمیت خاصی دارد. آتش این مجمر از آتش مقدس مایه می گیرد معمولاً در کنار آتشدان دانه های اسفند کندر اشتره و نیز چوب های خوش بو چون

عود و صندل وجود دارد. روشنائی تجلی اهورا مزدا است و نماد درستی و نیک اندیشی و راستی، بنابراین باید بر سر سفره هفت سین باشد. در ایران باستان در دو سوی آتشدان شمعدان های گران بها یا چراغ می نهادند و آن ها را می افروختند و این نشانی از دنیای پرفروغ بی پایان بود که اهریمن بدان جارا ندارد.

کتاب مقدس

یکی دیگر از چیدنی های خوان نوروزی وجود کتاب مقدس است. در دوران ساسانیان کتاب اوستا را بر خوان می گذاشتند و قبل از فرا رسیدن سال قسمتی از آن را که معمولاً "فروردین یشت" است، می خواندند و از فرورهای شاهان، پاکان، پارسایان، دلاوران و شهبسواران که در "فروردین یشت" نام آن ها آمده، یاد می کردند. امروز بر سر سفره نوروزی ما مسلمانان قرآن گذاشته می شود و هر کس قسمتی از کتاب دینی خود را می خواند تا سال نو را با آیه های مبارک الهی شروع کرده باشد.



آیین

به اعتقاد زرتشتی ها زمان تولد آدم ابوالبشر نمادی از آن در خوان نوروزی باشد تا شکل پذیری آسان شود. از این رو آینه ای در بالای خوان نهاده می شود و در اطراف آن شمع یا چراغی می گذارند. اغلب تعداد شمع ها با تعداد فرزندان خانواده ارتباط دارد و نیز آینه ای دیگر در زیر تخم مرغ گذاشته می شود تا انعکاس وجود آدمی در آینه دیده شود و نیز آینه زیر تخم مرغ هم نمایان گر تحویل سال است. وقتی که گاو آسمانی، کره زمین را از شاخی به شاخ دیگر می افکند در آن زمان تخم مرغ بر روی آینه خواهد جنبید، در جلوی آینه هم مشتی گندم به نشانه روزی فراخ می پاشند.

سمنو

سمنو که از جوانه های تازه رسیده گندم تهیه می شود، نماد فراوانی خوراک و غذاهای خوب و پر نیرو است و نیز نمادی برای زایش گیاهی و بارور شدن گیاهان است.

عیدی چی بدیم بهتره؟؟

66

هر سال نزدیک عید نوروز که می شود بیش تر مامان بزرگ، بابا بزرگ ها و مامان باباها به تکاپوی تهیه اسکناس نو و خرید عیدی مناسب می افتند. اصلاً انگار عید بی عیدی صفا ندارد. اما ما هم مثل شما می دانیم که خرید کردن آن هم در شلوغی عید و خانه تکانی چه کار سختی است. در این شماره زندگی سالم ما کارتان را آسان کرده ایم و هدیه مناسب هر سن و هر اخلاقی را برایتان انتخاب کرده ایم. دادن هدیه به جای اسکناس، توجه و علاقه شما را به فرد هدیه گیرنده نشان می دهد و شما هم که حتما دلتان می خواهد همیشه بهترین باشید!

جوگیر نباشید و مبلغ هدیه را زیاد بالا نبرید! به این فکر کنید که عید تمام می شود و شما می مانید و

هزینه های کمرشکن زندگی!

برای باردارها:

همیشه در همه خانواده ها یک خانم باردار وجود دارد. این یعنی ادامه چرخه حیات. یعنی ادامه نوروز. اگر جنسیت بچه مشخص است برایش یک دست لباس نوزادی زیبا بخرید. حتماً خانم باردار و همسرش را حسابی خوشحال و غافل گیر می کنید و از این که این قدر به یادشان بوده اید حسابی انرژی مثبت می گیرند. هیچ چیز برای یک خانم باردار بهتر از این نیست که حس کند دیگران دوستش دارند و به فکرش هستند.

برای اهل دل

یک گیاه بونسای بهترین پیشنهاد است. بونسای این روزها حسابی گل کرده و همه دوست دارند یک گلدان از آن را در خانه داشته باشند. اگر به میادین گل و گیاه سر بزنید مطمئناً یک بونسای زیبا و با قیمت مناسب تهیه می کنید.

برای عروس خانم ها:

عطر برای عروس خانم ها بهترین پیشنهاد است. بسته به بودجه ای که دارید باید عطر مناسب فصل بهار را خرید کنید. البته خودتان سلیقه عروس خانم را بهتر بلدید و می دانید که از چه بویی خوشش می آید. برای این که کارتان راحت تر باشد می توانید از پسران راهنمایی بگیرید. راهنمایی بیش تر هم این که در همین شماره زندگی سالم کلی عطر مناسب بهار معرفی کرده ایم. می توانید از میان این عطرها یکی را برای عروس خانم انتخاب کنید. دقت کنید که عروس خانواده گل سرسید خانواده تان است و هر احترامی که به او بگذارید زندگی پسران را هم شیرین تر کرده اید!

برای فامیل دور:

به فامیل دور هم هدیه می دهید؟ دستتان دردنکند! واقعاً که آدم خوب و جالبی هستید! به فامیل های دور عیدی اسکناس بدهید بهتر است. هم مایه کیسه است و هم هزینه اش کم تر است. فقط لطف کنید روی اسکناس ها یادگاری ننویسید که اصلاً در شان شما نیست! فقط





نوجوان خانواده:

کار خیلی سخت شد. برای نوجوان‌ها خرید کردن یکی از سخت‌ترین کارهای دنیاست. به شما پیشنهاد می‌کنم که قبلش از نوه نوجوانتان سوال کنید که عیدی چلی دلش می‌خواهد. هر چند که بچه‌های این سنی الان بیش‌تر از هدیه دوست دارند پولش را بگیرند و هر چی دلشان خواست بخرند. پس تراول‌ها را برای این روز نگه دارید!

آق‌ادام‌ها:

خیلی پیچیده است! عیدی خریدن برای دامادها را می‌گویم. می‌توانید عطر بخرید یا اگر بودجه‌تان می‌رسد و خیلی هم خاطر دامادتان عزیز است الان خیلی گران است اگر نمی‌توانید بخرید سری به بخش معرفی عطر این شماره بزنید و عطری مناسب داماد گرامی انتخاب کنید.

برای رمانتیک‌ها:

بهترین هدیه برای احساساتی‌ها قاب عکس دیجیتال است. عکس‌های قدیمی را در آن می‌بینند و کلی خوشحال می‌شوند. تمام طول سال هم به یادتان خواهند بود. یک پیشنهاد دیگر هم چاپ عکس‌های خاطره انگیز روی شاسی‌های کوچک است. حتماً خیلی خوشحالشان می‌کند.

برای عبوس‌ها:

شما هم حتماً از آدم‌های عبوس دل خوشی ندارید! بهترین پیشنهاد برای این آدم‌ها یک بسته شکلات از این جعبه قشنگ‌ها است. حتماً با این کار حسابی خوشحالشان می‌کنید! شکلات هم شادی بخش است و هم خوش‌مزه. این بهترین هدیه برای این جور فامیل‌هاست. جعبه شکلات را که باز کردند اخم‌هایشان هم حتماً باز می‌شود!

برای پیچیده‌ها:

همه خانواده‌ها یک آدم پیچیده هم دارند که هیچ‌کس دقیق نمی‌شناسدش. پیچیده‌ها آرامند و منطقی. زیاد حرف نمی‌زنند. با کسی مخالفت نمی‌کنند و اصولاً

برای همسران:

این هدیه را جری بگیرید! خیلی‌ها در شلوغی عیدی دادن همسران را فراموش می‌کنند. شاید همسران هم نند اما در این مدت احساس می‌کنند که دوستش ندارید. اگر ما می‌شوید برای همسران سنگ تمام بگذارید. اگر بودجه‌تان می‌رسد یک ساعت طلا بخرید. پشت ساعت نیز هدیه‌اش را حکاکی کنند تا همیشه به یادتان باشد. باور کنید که این هدیه مهم‌ترین هدیه‌ی زندگی‌اش می‌شود. دوست داشتنش از قبل بیشتر می‌شود و شما هم که چچی بهتر از این می‌خواهید!



بهترین

هدیه برای

احساساتی‌ها

قاب عکس

دیجیتال است.

عکس‌های

قدیمی را در

آن می‌بینند و

کلی خوشحال

می‌شوند. تمام

طول سال هم به

یادتان خواهند

با هوش هم هستند. پیشنهاد ما یا پازل است یا کتاب. از این پازل‌های هزار تایی کوه و مناظر پیچیده بخرید تا حساسی خوش حالشان کنید!

برای پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها:

تعجب نکنید به پدر بزرگ‌ها هم می‌شود هدیه داد. حتماً که نباید آن‌ها به ما عیدی بدهند. مثلاً ببینید آقای پدر بزرگ کدام خواننده را بیش‌تر دوست دارد. مثلاً اکثر پدر بزرگ‌ها صدای ایرج و گلپایگانی را خیلی دوست دارند. یک سی‌دی کامل از آهنگ‌های ایرج یا خواننده محبوبش را بخرید. بکشید تا حسابی دعاگویشان بشود. برای مادر بزرگ‌ها هم اگر اهل دل هستند می‌تواند همان سی‌دی را بخرید و اگر نه هم یک روسری شیک ابریشم دوردست دوز حسابی خوشحالش می‌کند.

کامل سلامتی پوست از بهترین کرم‌های روز و شب و آرایشی و چند رنگ لاک قشنگ راضی‌اش می‌کند. یک پیشنهاد جالب‌تر هم یک باکس از انواع رنگ شال‌تی‌تی است. دختر خانم‌ها خیلی دوست دارند که تنوع شال‌هایشان زیاد باشد و با هر لباسی ست روسری‌اش را سرشان کنند.

پسر خانواده:

کار اصلاً در این قسمت پیچیده نیست! هیچ چیز مثل کارت هدیه پسران را خوشحال نخواهد کرد. تضمین تضمین. پسر خانواده در هر قشری که باشد از روشنفکر تابی خیال و... از کارت هدیه خوشش خواهد آمد. خیالتان راحت.

برای دختر خانم‌ها:

کار باز هم پیچیده شد! دختر خانه یعنی قلب خانه. یعنی گرمی و هیجان خانه. بسته به این که دختر خانم‌تان اهل کدام دسته از آدم‌هاست پیشنهادها متغیر می‌شود اگر رمانتیک است که به بخش رمانتیک‌ها مراجعه کنید! اگر روشنفکر مآب است برایش یک دوره کامل مثنوی معنوی یا تفسیر بخرید اگر از این دختر خانم‌هایی است که بیش‌تر وقتشان پای آئینه می‌گذرد پس یک پکیج



مهمان کوچولوها پشت در هستند

“

عید زمان دید و بازدید است و اگر پذیرای عید دیدنی‌های دوستان، همسایگان، فامیل و خویشاوندان نشوید می‌خواهید چه کار کنید؟
نکند مثل کارت بعضی مهمانی‌های عروسی می‌خواهید جلوی در منزلتان بنویسید
از عید دیدنی کودکان معذوریم؟!

این که راهش نیست پس می‌خواهید چه کار کنید؟ همه چیزهای شکستنی را از جلوی دست بردارید و هر چیز دکوری دارید روی بلندی بگذارید؟ شاید می‌خواهید دنبال کوچولوی شیرینی خوری که مثل آسیاب شیرینی و آجیل را می‌خورد بدوید یا شاید می‌خواهید جلوی در خانه تابلویی بچسبانید که تا بعد از تعطیلات عید بر نمی‌گردد و خیال خود را راحت کنید که روی مبل‌های تازه‌تان جای پنجه خورشی بچه نماند و فرش تازه شسته شده‌تان هم کثیف نشود.

راستش را بخواهید هیچ کاری نمی‌توانید بکنید کار اصلی را مادر بچه باید بکند.

شعار من آزادی است

مریم بچه‌هایش را آزاد بار می‌آورد اما بیش از هر چیز این آزادی در خانه دیگران اعمال می‌شود. مشابه اعمالی که آنان در خانه دیگران انجام می‌دهند در خانه خودشان مجازاتی سخت دارد.

سمیرا دوست مریم می‌گوید: مریم را خیلی دوست دارم اما عاشق ژست روان‌شناسی است و برای این که ثابت کند به بچه‌ها امر و نهی نمی‌کند، وقتی مهمان ما هستند آن‌ها را رها می‌کند تا هر کاری می‌خواهند بکنند و بچه‌ها که اخلاق مادرشان را می‌دانند تلافی مقررات سخت خانه را سر من در می‌آورند. آن‌ها با شیر شومینه بازی می‌کنند وسایل زینتی را این طرف و آن طرف پرت می‌کنند، زیر مبل‌ها قایم باشک بازی می‌کنند و هر چیزی از جلوی راهشان برداشته نشود احتمال افتادن و شکستن هست.

مبل‌های من جای خوبی برای بالا و پایین پریدن است و اگر به آن‌ها تذکر بدهم مادرشان ناراحت می‌شود و می‌گوید سمیرا جان هر کسی که گوش را می‌خواهد باید گوشواره را هم بخواهد. این‌ها بچه‌اند داری آن‌ها را می‌ترسانی. بهتر است من بچه‌های شیطانم را بردارم و بروم. بچه باید آزاد باشد تا خلاقیتش کور نشود. یک روز به محض این که مادرشان به دست شویی رفت خیلی آرام به آن‌ها گفتم اگر همین‌طور بالا و پایین ببرند مرد همسایه از طبقه پایین می‌آید دنبالشان و من دستشان را به او می‌دهم تا ببرد و تنبیه‌شان کند. به محض این که مادرشان از دستشویی آمد آن‌ها به او گلابه کردند که خاله سمیرا ما را زد.





می کند و در حضور دیگران با شما لجبازی خواهد کرد زمان بازدید خود را به حداقل برسانید و به اتفاق دوست یا فامیلان قرار ملاقات را در مکانی باز دارای امکانات بازی بچه ها یا به صورت پیک نیک برگزار کنید تا هم به شما خوش بگذرد و هم بچه به دلیل نیاز به توجه شیطنت نکند.

برای بچه ها عید را خاطره کنید

به دوران گذشته انسان ها که رجوع می کنیم، می بینیم بعضی افراد از خاطرات خوش گذشته خود صحبت می کنند و به شرح داستان هایی می پردازند که تصاویر بسیار خوب و جالبی را در ذهن آن ها به وجود آورده است؛ و هر زمان آن تصاویر را به خاطر می آورند احساس مطلوب و خوبی به آنان دست می دهد. یادآوری خاطرات بد گذشته و این که صحنه های نامطلوبی در ذهن متبادر می شوند نیز احساسی نامطبوع و آزاردهنده در شخص به وجود می آورد.

حافظه دراز مدت انسان وقایع معنادار را در خود نگه داری می کند و حتی قادر است تا پایان عمر آن وقایع و اطلاعات را ثبت و هر زمان که اراده کند دست یابی به آن ها را مهیا سازد. برای یادآوری خاطرات گذشته کافی است که ما در محیط، شاهد یک سرنخ یا یادآور هایی باشیم. این یادآوری ها می توانند اشخاص، زمان، مکان یا هر چیز دیگر را که خاطرات ثبت شده در ذهن را یادآور می شوند، زنده سازند. عکس ها، شنیده ها، داستان ها، دیدن مناظر خاص و ... همگی از جمله یادآور هایی هستند که می توانند خاطرات شیرین و لذت بخش یا ناراحت کننده گذشته را در ذهن انسان بیدار کنند. به لحاظ روان شناسی و بهداشت روانی بسیار مهم است که تصاویر ذهنی ما چه هستند؛ و آیا بار مثبت دارند یا منفی؟



از دید و باز دیده های طولانی که کودک را خسته می کند
بپر هیزید، مگر این که کودک هم بازی هم سن و سال خود داشته باشد و در اتاق او در امنیت به بازی
پیر دازد. در این حال نیز کودک را به حال خود رها نکنید

مهم تر از همه این است که کودک بداند چه چیز هایی همیشه نادرست است. فرقی نمی کند که نزد غریبه باشد یا خودی. احمدی می افزاید: اگر کودک یاد بگیرد روی مبل راه رفتن بد است در خانه خود و در خانه میزبان این کار را نمی کند. کارهایی که بد است همیشه باید بد تلقی شود نه این که در جایی پسندیده و در جایی دیگر ناپسند باشد. مثلاً کودک باید برای برداشتن خوراکی از درون ظرف میوه یا شیرینی منتظر تعارف بماند. اگر ما او را عادت بدهیم که هر چه می خواهد از روی میز بردارد در منزل دیگران نیز همین رفتار را خواهد داشت و دلیل مخالفت ها را نخواهد فهمید.

این روان شناس تأکید می کند: برخلاف تصور برخی والدین تعیین محدوده ها و قوانین برای فرزندان به معنای محدود ساختن آزادی و خلاقیت آنان نیست، بلکه کودک باید از همان ابتدا مسوولیت پذیری و محدودیت ها را بشناسد و طبق نظام های موجود رفتار و روابط خود را شکل دهد.

چگونه مراقب باشیم؟

اگر می خواهید روزهای خوش عید را به کام صاحب خانه تلخ نکنید مراقب کودک خود باشید و چیز هایی را که نمی خواهید دست بزنند از او مخفی کنید، دستان کودکان نوپای خود را پیوسته تمیز نگه دارید که با آن وسایل و مبلمان را کثیف نکنند.

به رفتار مودب کودک خود در مقام مهمان جایزه دهید تا این رفتار در او تقویت شود.

از دید و باز دیده های طولانی که کودک را خسته می کند بپرهیزید، مگر این که کودک هم بازی هم سن و سال خود داشته باشد و در اتاق او در امنیت به بازی بپردازد. در این حال نیز کودک را به حال خود رها نکنید برخی بچه ها ناسازگاری کرده بر سر تصاحب اسباب بازی میزبان را کتک می زنند. برعکس این قضیه نیز صادق است. با خود چند اسباب بازی فکری که کودک را مشغول می کند همراه داشته باشید.

به خواست میزبان احترام بگذارید و در صورتی که از کودکان خواست آرام باشد دل گیر نشوید. هیچ وقت در حضور کودک درباره غیر کنترل بودن اوصحت نکنید. این کار او را در بد رفتاری مصر تر خواهد کرد. با او صحبت کنید و بگویید اگر رفتارش شایسته نباشد او را همراه خود نخواهید برد.

اگر می دانید کودکان بسیار نا آرام است و شیطنت

جوابی توجهی؟

مریم را در فرصتی مناسب دیدم و درباره احساسش برای تربیت فرزندان در مهمانی سوال کردم. مریم گفت: سکوت من در مهمانی ها در مقابل دیگران چند دلیل دارد. اول این که می ترسم به شخصیت بچه ها بر بخورد اگر در مقابل دیگران به آن ها تذکر دهم. دیگر این که مطمئن نیستم باید چه طور به آن ها تذکر دهم که آبرویم نرود و با من یکی به دو نکنند.

سوم این که اگر وارد این ماجرا بشوم عصبانی می شوم و ممکن است آن ها را شدیداً توبیخ یا حتی تنبیه بدنی کنم و من این را نمی خواهم. پس سعی می کنم به روی خودم نیاورم که جلوی دیگران آبروریزی نشود.

از مریم می پرسیم: اگر کسی به فرزندان شما که مشغول شیطانی هستند تذکر بدهد چرا ناراحت می شوید؟ می گوید: این کار به صورت غیر مستقیم به این معناست که تو عرضه تربیت کردن بچه ها را نداری و به کمک احتیاج داری و حالا نوبت ماست که آن ها را تربیت کنیم.

مهمان خوب، مهمان بد

مرجان احمدی، روان شناس تربیتی، به خانواده ها توصیه می کند برای این که کودکان تربیت پذیری بهتری داشته باشند مهمانی رفتن را در قالب بازی های بچگانه و خاله بازی با آن ها تمرین کنید.

در این بازی ها یکی نقش مهمان خوب و دیگری نقش مهمان بد را بازی کند و به او پیامزید چه کارهایی درست و چه کارهایی نادرست است اما

زنده می شود. کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. آن ها با دیدن تکاپوی بزرگ ترها در خرید شب عید و یا خانه تکانی ها، همین طور با دیدن سبزه، ماهی های قرمز و ... تمام مراسم نوروز را مجسم می کنند. تا می توانیم بایستی خاطراتی لذت بخش برای کودکان بسازیم. توجه به این نکته بسیار مهم است که داشتن خاطرات خوب، نظر افراد را نسبت به خودشان مثبت تر می سازد.

چنان چه انسان ها از تصاویر ذهنی خوشایند یاد کنند، نشانه آن است که کودکی آن ها (که دورانی بسیار مهم از لحاظ رشد شخصیت و پایه های اولیه رشد عاطفی و اجتماعی است) بسیار مثبت و تأثیر گذار بوده است. با فرارسیدن ایام نوروز بسیاری از خاطرات برای افراد



این که کودکان احساس کنند موجوداتی دوست داشتنی هستند و دیگران برای آنها ارزش و اعتبار قائلند، در شکل گیری اعتماد به نفس و شخصیتی قوی در آنان بسیار مؤثر است.

یکی از خاطرات بسیار جالب افراد، گرفتن عیدی است. به ویژه بچه‌ها عیدی گرفتن را بسیار دوست دارند و از آن لذت می‌برند. به علاوه، این کار حکم ابراز علاقه و احترام گذاشتن را دارد و برای هر فردی مهم است. وقتی افراد به یکدیگر کارت تبریک می‌دهند به این معناست که برای هم ارزش و احترام قائل هستند.

در عید نوروز ما ایرانیان به بچه‌ها گفته می‌شود که عمو نوروز برای آنها عیدی می‌آورد و آن را زیر بالش آنان قرار می‌دهد. مسیحیان نیز می‌گویند که شب کریسمس بابانوئل



هدیه‌هایی به درخت کریسمس آویزان می‌کند؛ و آنان نیز همچون ما در سال جدید به یکدیگر هدیه می‌دهند و به ویژه به بچه‌ها.

یکی از سنت‌های زیبای ایرانیان این بوده است که بزرگترها به کوچکترها عیدی می‌دهند؛ و سنت این بوده که از پول نو استفاده کنند؛ چه به صورت سکه و چه پول کاغذی؛ سعی می‌شده که نو و براق باشد؛ به این معنا که سال نو، پول نو و زندگی نو.

البته بعضی افراد به عنوان عیدی به کودکان کادو می‌دهند که این هم رسم بدی نیست؛ به هر حال نباید هدیه بسیار گرانقیمت یا مبلغ عیدی بسیار زیاد باشد. زیرا در این صورت همه از عهده چنین کاری بر نمی‌آیند (ضمن این که اصلاً درست هم نیست)؛ و امکان دارد همین مسئله رقابت به وجود آورد و تا حدی باعث قطع ارتباط بعضی خانواده‌ها با یکدیگر شود. توصیه می‌کنیم مقدار کمی پول با توجه به سن و سال بچه‌ها برای عیدی در نظر گرفته شود؛ برای بچه‌های کوچکتر کمتر و برای بچه‌های بزرگتر بیشتر؛ در این شرایط کودکان می‌توانند حق انتخاب داشته باشند و خودشان با آن پول از مغازه چیزی را انتخاب کنند. شاید هم دوست داشته باشند که پول هایشان را جمع کنند و چیز مهمی بخرند. کودکان از این که حق انتخاب داشته باشند لذت می‌برند. در ادامه به نکاتی اشاره می‌شود که لازم است بزرگترها و به ویژه پدر و مادرها در این زمینه در نظر داشته باشند.

عیدی کودکان را از آنها نگیرید:



بعضی افراد به عنوان عیدی به کودکان کادو می‌دهند که این هم رسم بدی نیست؛ به هر حال نباید هدیه بسیار گرانقیمت یا مبلغ عیدی بسیار زیاد باشد. زیرا در این صورت همه از عهده چنین کاری بر نمی‌آیند.

بعضی از والدین پول‌های عیدی کودکان را از آنها می‌گیرند - حال یا به بهانه این که می‌خواهند برایشان نگه دارند و یا به بهانه‌های دیگر - به هر حال آنها را از لذت عیدی داشتن و خرید کردن محروم می‌کنند؛ و این کار درستی نیست. بایستی عیدی بچه‌ها را به خود آنها بدهیم؛ و اگر سن آنها کم است و هنوز نمی‌دانند که با آن پول‌ها چه کنند، بهتر است پدر و مادر آنها را به مغازه ببرند و ضمن توضیحی که برایشان می‌دهند از آنها بخواهند که اسباب‌بازی یا چیز دیگری را انتخاب کنند.

پول یا هدیه‌ای که دیگران به کودک می‌دهند مورد تمسخر قرار ندهید؛ از دیگر وظایف والدین این است که به کودکان آموزش دهند انسان‌هایی قدر دان باشند. چنانچه ما عیدی کودک را مورد انتقاد قرار ندهیم و درباره کم یا زیاد بودن ارزش مادی آن صحبت نکنیم و نیز شخص عیدی دهنده را قضاوت نکنیم، بلکه به فرزندمان فرهنگ تشکر کردن را بیاموزیم.

احترام گذاشتن به بزرگترها را به کودکان بیاموزید:

می‌کند. از طرفی، عیدی دادن نبایستی جنبه رقابت به خود بگیرد و هر کس بخواهد پول یا کادویی که به دیگران می‌دهد، ارزش بیشتری داشته باشد، و به بیانی بخواهد توان خود را به رخ دیگران بکشد. بلکه همان میزان کم از ارزش معنوی برخوردار است و لذت را برای کودکان به ارمغان می‌آورد.

به کودکان آموزش دهیم که در ایام نوروز حتماً به دیدن بزرگترها بروند، عید را به آنها تبریک بگویند و در صورت دریافت عیدی تشکر کنند. بایستی به کودکان بیاموزیم که دادن عیدی از طرف بزرگترها جزو واجبات نیست؛ و اگر بزرگتری عیدی می‌دهد لطف

کتاب آموزش سبزه های نوروزی:



متن زیر نوشته سرکار خانم اسفندیاری، نویسنده و مبتکر مجموعه "سبزه های نوروزی" است که به خوبی در مورد کتاب خود توضیح داده اند:

خوشحالم که خداوند این لطف را به من داشت که بتوانم بار دیگر در خدمت شما عزیزان بوده و با آموزش طرح ها و مدل های جدید سهم کوچکی را در روزهای خوش و خاطره انگیز شما داشته باشم.

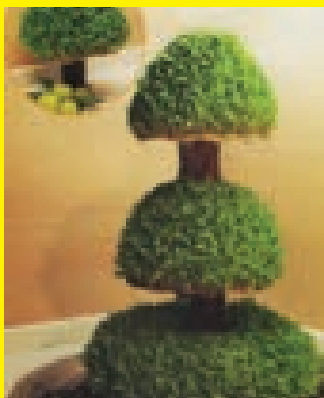
تماس ها و تشویق های شما در سایت های مختلف هنری مرا بر آن داشت که اقدام به چاپ جلد چهارم کتاب آموزش سبزه های نوروزی بنمایم تا به این وسیله گوشه ای از محبت های شما را پاسخ گویم.

در این جلد سعی کرده ام روش های جدید مثل کار کردن روی خاک های ژله ای یا خزه های جنگلی را که بسیار راحت و آسان بوده و سازگار با محیط های آپارتمانی می باشد آموزش دهم.

این کتاب ارزشمند را می توانید از فروشگاه هنرهای دستی و تزئینی آی هدیه تهیه کنید.

(<http://shop.ihedieh.com>)

۰۳۱-۳۲۲۰۹۴۹۷



خوشه گندم

سبزی و برکت هفت سین

66

این مدل سبزه، زیبا را که با گندم به صورت خوشه ای آماده می شود از جلد چهارم کتاب آموزش سبزه آرایه خانم اسفندیاری هنرمند نام آشنا، انتخاب کرده ایم. انواع آموزش سبزه آرایه های خاص را می توانید در آی هدیه دنبال کنید.

یک کاموا ببندید و داخل یک گلدان قرار دهید.

سپس یک پارچه نخی را خیس کرده و دور خوشه ها بپیچید روزی ۲ الی ۳ بار پارچه را باز کرده و خوشه ها را با آب افشان خیس کرده و پارچه نخی را هم خیس کرده و دور خوشه ها بپیچید.

بعد از ۳ الی ۴ روز گندم ها ریشه کرده و جوانه می زند و دیگر احتیاجی به پارچه نخی ندارید. بعد از این مرحله یک نایلون شفاف که دوجای آن را سوراخ کرده اید روی کار قرار داده و اضافی آن را زیر ظرف جمع کنید. یک روز هم باید نایلون روی گندم ها باشد.

وقتی نایلون را برداشتید روزی دو مرتبه گندم ها را کاملاً سیراب نمایید. دقت کنید بعد از هر بار آب دهی، آب داخل گلدان را تخلیه نمایید. در این مدت اگر بعضی از ساقه ها از بقیه جدا افتاد آن ها را جمع کرده و با نخ به بقیه ببندید تا دسته شما حالت خوش فرمی داشته باشد.

این سبزه احتیاج به هوای آزاد نداشته و با محیط آپارتمان سازگار می باشد. وقتی سبزه آماده شد باید چند روز یکبار سبزه خود را با قیچی اصلاح و مرتب کنید. دقت کنید دهانه گلدان گشاد نباشد تا دسته گندم به یک طرف نیفتد.

سپس داخل یک ظرف به مدت ۲۴ ساعت خیس کنید بعد از این مدت خوشه ها را دسته کرده و با

برای شروع یک دسته خوشه گندم تهیه کرده، ۳۰ سانتی متر از ساقه ها را در نظر گرفته و اضافه آن را بچینید.

منبع:

مرجع آموزش انواع هنرهای دستی و تزئینی آی هدیه
(<http://ihedieh.com/home>)



وایبر مایبر تعطیل!!!

۶۶

دوباره عید نوروز رسید و
برای ۱۳ روز باید در بست
در اختیار مامان باباها
باشی. وایبر مایبر تعطیل
می‌شود و بهانه دانشگاه
رفتن و درس و مدرسه
را هم نداری که از زیر
مهمانی رفتن فرار کنی!
اصلاً این ۱۳ روز آن قدر
گل درشت همه زوم
می‌کنند روی جوان‌ترها
که انگار وقت‌های دیگر این
بچه توی این خانه نبوده است.
در ادامه واژه‌نامه عید نوروز را
البته نه به مفصلی دهخدا برایتان
نوشته‌ایم که کمی بخندید و در این
روزهای زومینگ خوش باشید!

تکلیف‌عید:

وسایله‌ای که روزی هزار بار یادمان بیاورد که
فکر نکنی برای همیشه تعطیل هستی‌ها! نه! تو دوباره به مدرسه
و دانشگاه باز می‌گردی! هزار صفحه ترجمه مزخرف یا تحقیق آبی
به درد نخور برای غمبرک زدن کل تعطیلات در خانه کافی است.

خانه‌تکانی:

موقع خانه‌تکانی تازه همه به یادواژه دوست داشتنی هم‌یاری
در خانه می‌افتند. خانه‌تکانی یعنی هر سال یک‌ماه مادرت همه را به
صف می‌کند و وظایفشان را یادآوری می‌کند. در این زمان است که
می‌فهمی خانه‌چه دیوارهای بلندی دارد و چرا این قدر پنجره دارد!
خدا صبرتان بدهد.

فیلم سینمایی ساعت چهار شبکه یک:

این فیلم واقعاً سوژه ۱۳ روز عید است! با یک فیلم در بیت
ساخت داخل با حضور جواد رضویان و داردسته‌اش قرار است
پخش بشود یا یک فیلم اسکاری را تبدیل به هزار تکه
می‌کنند و قسمت‌های دلخواه را با یک فیلم‌نامه
جدید روی آنتن می‌فرستند!





سفر:

سفر در عید یعنی مصیبت! اگر از دسته بچه پولدارها باشی عید یا خارجی یا کیش. اما اگر شما هم مثل من از این دسته نیستید سفر یعنی مصیبت. پدر جان که حسابی دلش هوای سفر کرده شمارا سوار پراید می کند و به شیوه مار کو پولو می خواهد کل ایران را با این محصول مطمئن سایپا بگذرد. از آن جایی که مطمئناً به شیوه هر سال جایی برای اقامت رزرو نکرده، شبها باید در پراید یا چادر بخوابی و روزها هم آثار تاریخی را یکی یکی دوره کنی! همه جا شلوغ است و حسابی در این ایام برنز خواهی شد!

سریال:

سریال یعنی امسال هم مثل هر سال تلویزیون در بست در اختیار مامان باباهایی است که قصد مسافرت ندارند! آن هم چه سریال هایی! داغت را تازه نمی کنم و توضیح بیش تری نمی دهم!

هدای رنگ در:

مهمانان رسیدند! خوب بالاخره زمان پذیرایی از مهمانان رسید و الآن است که تا سه ساعت باید بچه کوچکشان که عاشق موبایل هم هست را تحمل کنی و موبایلت را بدهی دستش. بعدش هم سوالات تکراری هر سال: کی درست تموم میشه؟ کی شوهر می کنی؟ کی کنکور داری؟ کی می ری پیش دانشگاهی؟ و شما به شیوه بچه مثبت های سریال های همین عید باید قیافهات را صاف کنی و جواب سوالات را با دقت فراوان بدهی.

موزوپسته:

قبل از رفتن به مهمانی مامان باباها اولتیماتوم می دهند که مبادا تا رسیدی موز بخوری مبادا

بشین پای کاسه آجیل و بیفتی به جان پسته ها! بیش تر بچه ها هم به خاطر همین اولتیماتوم وقت برگشتن از مهمانی جیبشان پر از پوسته پسته هایی است که قایم کرده اند!

عیدی:

این واژه به زودی از فرهنگ نامه نوروزی خارج می شود. آخر با این اوضاع اقتصادی کی عیدی می دهد؟ اما در موارد استثنای هم وقتی صاحب خانه دست یه جیب می شود یا قرآن را از روز میز هفت سین برمی دارد یعنی دیگر وقت رفتن رسیده مهمانان عزیز مهمانی تمام شد. آن روزها مثل حال نبود که فقط مامان و بابا عیدی بدهند. آن روزها تقریباً همه بزرگ ترها عیدی می دادند.

کلاه قرمزی و دارو دسته اش:

بهترین واژه عید، کلاه قرمزی است. اگر این کلاه قرمزی هم نبود عید دیگر عید نبود. این واژه چند سالی است که به یکی از واژه های اصلی فرهنگ نامه عید تبدیل شده است.

لباس عید:

موقع خانه تکانی همه به صورت گل درشت زوم می کنند روی اوقات فراغت بچه ها اما موقع بودجه بندی خرید عید که می شود خیلی رک می گویند مگه بچه ای! لباس عید مال بچه هاس!

شام شب های عید:

شامی در کار نیست. مامان ها اصولاً دم غروب یک کاسه آجیل و تخمه دم دست می گذارند تا پای سریال نوش جان کنی و وقت شام که می شود می گویند مادر جان این قدر آجیل خوردی رودل می کنی ها!

وایبر:

این واژه در تعطیلات عید کلاً یعنی بی آبرویی. اگر در طول مهمانی با موبایل بازی کنی همه به چشم یک آدم بی مصرف بی خیال به تو نگاه می کنند. روزی صدفار هم به رویت می آورند که موبایل برای سلامتی مضر است و آدم باید در جمع خانواده باشد نه در جمع وایبر!



وایبر در تعطیلات

عید کلا یعنی

بی آبرویی. اگر

در طول مهمانی

با موبایل بازی

کنی همه به چشم

یک آدم بی مصرف

بی خیال به تو

نگاه می کنند.

روزی صدفار هم

به رویت می آورند

که موبایل برای

سلامتی مضر است

و آدم باید در جمع

خانواده باشد



۱۳۰۳ به در:

به شما تبریک می گویم. همه مراحل سخت را طی کردی و به زندگی طبیعی بازگشتی. یک امروز را در اختیار خانواده باش و در طبیعت سیر کن. قابلمه و اثاث مامان را از خانه به ماشین و برعکس جابه جا کن به این امید واهی که فردا دوباره مال خودتی! فراموش کردی که تکالیفت را ننوشتی؟ تر جمه ها روی دستت مانده! شب تا صبح بیداری مثل هر سال.

را تعریف کنند. باور کنید با این بازی صمیمیت ها چند برابر می شود. همه خانواده سعی می کنند خاطراتی خوب را به یاد بیاورند و برای دیگران تعریف کنند. باور کنید که این بازی جالب شمارا به گذشته های دورتان می برد و کلی سرگرم می شوید.

شب وایبر بازی

وایبر اصلاً خوب نیست! شما به عنوان بزرگ تر درست می گوید! اما یک شب را هم دل به دل جوان ها بدهید و بگذارید از وایبر هایشان برایتان بگویند. مطالب جالب، آموزنده، جک و هر چیزی که فکر می کنند جالب است را تعریف می کنند و شما هم در موبایل بازی با آن ها سهیم می شوید.

شب بازی های سرگرم کننده

یک شب در نوروز را برای بازی کردن یک پاد بازی مثل پانتومیم اختصاص دهید. شاید بعضی از اعضای خانواده باید کمی تلاش کنند تا زمانی را برای شب های بازی منظم، تنظیم کنند، اما بی شک به زحمات می ارزد. فقط مطمئن شوید که بازی هایی را که انتخاب می کنید برای کودکان هم جالب و چالش برانگیز باشد. بسیاری از بازی های معروف آن قدر سرگرم کننده نیستند که بتواند بچه ها را کل شب سرگرم و هیجان زده کنند و همه بازی ها را هم نمی توان با کل اعضای خانواده بازی کرد. شما باید بازی هایی را انتخاب کنید که هم بچه ها و هم خانواده همگی با هم بتوانند آن ها را انجام دهند و از آن بازی ها لذت وافر ببرند.

شب های نوروز را خاطره بازی کنید

این روزها همه سرشان گرم خودشان است و کم تر خانواده ها دور هم جمع می شوند. اما عید نوروز بهترین زمانی است که می شود خانواده را دور هم جمع کرد. اگر ظاهراً اعضای خانواده شما هر یک به راه خود می روند و کمی از هم فاصله گرفته اند، زمانی را در این ایام برای با هم بودن در نظر بگیرید. در این جا توصیه و پیشنهادهایی برای آن شب های خاص داده می شود. اگر اعضای خانواده تان برنامه زمان بندی فوق العاده شلوغی نداشته باشند می توانند از آن ها نهایت لذت را ببرند. خانواده های مختلف علایق متفاوتی دارند، اما هر خانواده ای باید یک یا چند فعالیت جالب و هیجان انگیز را بیابد و از آن ها برای گرم کردن بیش تر کانون خانوادگی و سرگرمی و لذت اعضای خانواده بهره ببرد. البته هر یک از این فعالیت ها می توانند در هر زمانی انجام شوند، اما در صورتی که یک فعالیت را برای سرگرمی و لذت بردن خانواده تان در نظر بگیرید و آن را در شب های خاص و مشخصی انجام دهید، شما سنتی را راه می اندازید که اعضای خانواده را در کنار هم نگه می دارد و باعث ایجاد خاطره هایی خوش می شود که در تمام طول عمر در خاطر افراد خانواده نقش می بندد.

شب خاطره

یک شب را به تعریف کردن خاطرات اختصاص دهید. همه از بزرگ و کوچک یکی یکی خاطرات جالبی که از دیگران دارند

بهترین رستوران‌های ایران به انتخاب زندگی سالم

سبک سالم زندگی

“

الهام شهیدان:

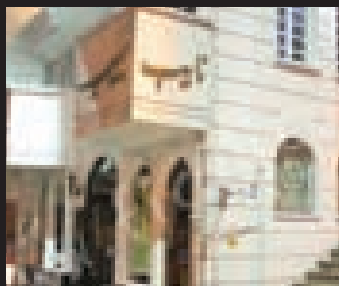
یکی از تفریحات ایرانیان در کنار مسافرت، رستوران گردی است. یکی از بحث‌های داغ در مسافرت‌ها بحث پیدا کردن یک رستوران خوب با غذاهای محلی هر شهر است. شما هم حتما در اولین فرصتی که به شهری سفر می‌کنید به دنبال یک رستوران خوب هستید. ما کار را برایتان آسان کرده‌ایم. تعدادی از بهترین رستوران‌های ایران به انتخاب مجله زندگی سالم در این گزارش معرفی شده‌اند که امیدوارم در سفر نوروزی امسال سری به آن‌ها بزنید.

رستوران‌های تهران

01

رستوران نایب تهران

اگر امسال مهمان تهرانی‌ها هستید تجربه غذا خوردن در رستوران نایب را از دست ندهید. تجربه فضایی کلاسیک با چلو کباب کاملاً اورجینال نایب‌انایب غلامحسین (نایب بزرگ) در سال ۱۳۵۴ همراه خانواده به تهران مهاجرت کرد، حمام ابتدای بازار صفایا را خرید و خزینه‌هایش را پر کرد، سالن بزرگ حمام با فرش‌های زربفت مفروش شد تا بازاری‌ها برای اولین بار ترکیب برنج، کره و کباب را تجربه کنند. غذای ابداعی نایب چنان اهمیتی یافت که امروزه چلو کباب غذای ملی و نام نایب یک برند برتر در صنایع غذایی است. از سال ۱۳۵۴ تاکنون ۵ نسل یکی پس از دیگری مسئولیت اجرای طرحی ارزشمند در زمینه تهیه و عرضه غذای ملی ایران را در برترین سطح ممکن از هر نظر در خاندانی که نسل به عهده می‌گیرد تا تحت عنوان چلو کبابی‌های نایب (مجاز) در حد استاندارد دهای غذایی زمان خود مطابق سلیقه و ذائقه ایرانیان فعالیت نماید. اکنون با پس از گذشت ۱۲۰ سال از زمانی که برای اولین بار در ایران چلو کباب ابداع گردیده نام نایب همچنان از اعتماد و استقبال مردم برخوردار است.



02



چلوکبابی حاج علی تبریز

البته که رستوران هتل ال گلی تبریز با آن فضای بسیار زیبایی که دارد یکی از بهترین رستوران‌های این شهر است، اما اگر از ما می‌شنوید یک وعده غذا را حتماً در چلوکبابی حاج علی تبریز بخورید. قدمت این چلوکبابی به یک قرن پیش بر می‌گردد. این رستوران در داخل بازار اصلی تبریز قرار دارد که به گزینست بازار معروف است. عکس‌های قدیمی و آنتیک این چلوکبابی که به دیوارش زنده است قدمت آن را نشان می‌دهد. در قسمت پخت کباب، تابلویی به دیوار نصب شده که روی آن نوشته شده: «کبابی که شما میل می‌کنید در مقابل وجه مصلحه می‌شود» که همین مساله نشان می‌دهد حاج‌علی به کار خودش امان دارد.

غذای چلو کبابی حاج علی تنوع چندانی ندارد و علت آن سنت این غذاخوری قدیمی و معروف تبریز است. چون رستوران داخل بازار قرار گرفته، فقط ظهرها غذا سرو می‌کند. داستان جالبی درباره این چلو کبابی وجود دارد. این که مرحوم تختی، همراه با مایلی پوشان کشتی در سفر به روسیه سری به این رستوران زده و ناهار مفصلی خورده بود. این کباب آن قدر به دل تختی نشست که گفته: «یعنی می‌شود باز هم لذت غذا خوردن را در این کباب، بچشم؟»

08

کیش، رستوران سمو اکبر

صرف نظر از شانندیز صفدری بهترین رستوران کیش که عالی ترین غذاهای دریایی را سرو می کند رستوران "عمو اکبر" است. در این رستوران غذاهای دریایی متنوعی از کباب کوسه گرفته تا کباب شیر سرو می شود. در منوی رستوران غذایی به نام معجون وجود دارد که طعم آن واقعاً عالی است. این رستوران همیشه پر از مشتری است و بدون تبلیغات در سراسر ایران معروف شده است. مخصوصاً که صاحب رستوران هم بسیار خوش بر خور د است و در باره غذاهای دریایی نیز راهنماییتان می کند.

رستوران شهرزاد اصفهان

مجال است که کسی به اصفهان بیاید و یک ناهار یا شام را در رستوران شهرزاد بخورد. این رستوران حکایتی مانند تاپ تهران دارد. قدیمی است و کلاسیک، فضایی سنتی و معماری بسیار زیبایی دارد. اگر به این رستوران سر بزنید می‌بینید که فقط ایرانی‌ها شیفته این رستوران نیستند و این سالن غذاخوری پر از توریست‌هایی است که دوست دارند در فضای شرقی و زیبای بخورند. البته برتری رستوران شهرزاد فقط در قدمت و معماری‌اش نیست. غذای این رستوران واقعا خوش‌مزه است. چلو، کباب و البته پلو شوید و ماهی‌چه آن که حرف ندارد. اگر تنوع طلب هستید پس حتماً خورش مسلت اصفهانی، را هم در این رستوران امتحان کنید.

اکبر جوجہ، مازندران

هر کس به شمال برود باید حتما یک وعده اکبر جوچه را امتحان کند. غذای اکبر جوچه واقعا فوق العاده است. رستوران های اکبر جوچه، بیش از نیم قرن سابقه فعالیت دارند. رستوران هایی که جوچه کباب و پوره های سرو می کنند و البته فقط مختص مازندران و گلستان هستند. در سال ۱۳۲۷ رستوران اکبر جوچه در جاده قدیم شهرستان گلوگاه افتتاح شد. کار این رستوران به سرعت رونق گرفت و وی با همکاری برادرانش به تدریج شعبه هایی در نقاط مختلف مازندران و گلستان راه اندازی کرد. امروزه تمامی شعب اکبر جوچه در استان های مازندران و گلستان قرار دارند و همگی دارای لوگوی هماهنگ، با ذکر نام اکبر جوچه و برادران کلبادی، هستند. رستوران های اکبر جوچه در سال ۲۰۰۹ برنده جایزه مقام سوم نوآوری در نمایشگاه تکنوپل روسیه شدند. اکبر جوچه اکنون به رستوران های زنجیره ای بدل شده است که همگی آرم و نشان یکسانی دارند. دقت کنید که رستوران هایی که وی شبیه آن ها نام برادران کلبادی دیده می شود شعبه های اصلی هستند.

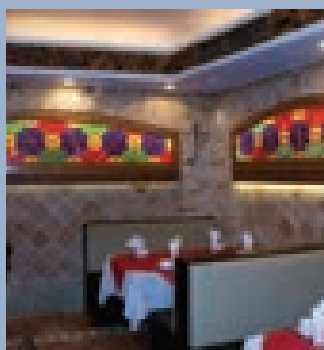


05

رستوران صوفی شیراز

اگر امسال عید قرار است سفری به شیراز داشته باشید و به حافظیه و سعدیه سر بزنید غذا خوردن در رستوران صوفی را به شما پیشنهاد می‌کنم. اردور این رستوران حسای پرو پیمان و چشم گیر است. با این که قدمت چندان ندارد اما

حسابی بین شیرازی‌ها و مسافران برای خودش مشتری دست و پا کرده است. کشک و بادمجان و کلم پلوی این رستوران محشر است. در ضمن اگر هوس غذاهای فرنگی کرده‌اید استیک و شاتوبان را هم امتحان کنید.



07

مشهد، یسران کریم

مشهد شهر بهترین رستوران‌هاست. دلپیش هم این است که بهترین گوشت و مرغ را دارند. در میان غذاهای شیشلیک شاندیز فرمانروای بی‌چون و چراست. اما اواقعیت را که بخواهید رستوران پسران کریم مشهد هم غذاهای فوق‌العاده‌ای دارد. به‌خصوص چلو ماهیچه‌اش حرف ندارد. پسران کریم بیش از نیم‌قرن است که در زمینه ماهیچه و چلو گوشت در مشهد حرف اول را می‌زنند. آن‌ها فرمول جادویی خاصی را برای طبخ چلو ماهیچه و چلو گوشت دارند. چلو ماهیچه‌ای که در پسران کریم میل خواهید کرد از لحاظ اندازه و لذت کم‌نظیر است. ماهیچه‌ها را بعد است بتوانید یک نفره بخورید. اندازه ماهیچه‌ها و مقدار برنجی که در بشقاب شما جای می‌گیرد آن قدر هست که نیازی به سرریز نخواهید داشت. اگر بپای داغ سفارش هم برایتان بریزند که دیگر معر که خواهد بود.



09

يزد، رستوران تالار

اگر از یزدی ها سراغ رستوران های خوب یزد را بگیری
رستوران تالار حتما یکی از گزینه های پیشنهادی آن ها
خواهد بود. در این رستوران می توانید انواع کباب ها و
خورش های خوش طعم ایرانی مانند فسنجان را نوش
جان نمایند. گفتنی است چون این رستوران یکی از
بهترین ها در یزد است از ازدحام زیادی برخوردار است؛
پس بهتر است قبل از رفتن رزرو انجام دهید تا پشت در
نماند!

10

جابهان رستوران بلوچ

یکی از رستوران‌های خوب بندر چابهار، رستوران بلوچ است که انواع غذاهای دریایی در رستوران نیز در منوی آن دیده می‌شود. برای صرف غذا در چابهار، این رستوران یک پیشنهاد خوب و ایده‌آل است. به خصوص که غذاهای دریایی این رستوران هم تازه‌اند هم خوش‌مزه و تا مدت‌ها بعد از این که از چابهار به خانه برگردید طعم آن‌ها در یادتان می‌ماند.

بم‌زحمت شمال نروید!



شهرهایی که نباید در نوروز به عنوان مقصد سفر انتخاب کرد

عید کجاها نریم؟!!

میثم اکبرپوری:

خیلی‌ها به نوروز به چشم یک فرصت برای سفر نگاه می‌کنند بعد از زمستانی سرد که البته زمستان ۹۳ چنان سرد هم نبود. اعتدال بهاری، نوشدن طبیعت و هوای کم‌وبیش خوب، واقعا فرصت مناسبی است که بز نیم به جاده، به ریل، هوا یا دریا و بار و بندیل سفر را ببندیم و از فرصت چند روزه تعطیلات استفاده کنیم. معمولا در این ایام به کارمندان هم مرخصی راحت داده می‌شود. مرخصی داده نشود هم خود ارباب رجوع‌ها می‌دانند که تا ۱۳ فروردین اداره‌ها تق و لقا است و بچه‌ها هم که حدود ۱۵ روزی تعطیلند. همه چیز مناسب یک سفر بهاری است اما نباید بی‌گدار به آب زد، انتخاب مکان سفر یکی از مهم‌ترین بخش‌های سفر است به همین خاطر ما مکان‌هایی که نباید در سفر نوروزی به عنوان مقصد سفر انتخاب کنید به شما معرفی می‌کنیم و آن وقت انتخاب با شماست که دلتان بخواهد کجا بروید یا مقصد سفرتان را کجا انتخاب کنید.

عیدها لطف کنید عطای شمال را به لقایش ببخشید. اول به این خاطر که گیر آوردن محل اسکان خوب خیلی مشکل است، البته اگر خودتان ویلا دارید مشکلی نیست اما اگر ویلاپی وجود ندارد چه کاری است که این همه راه بروید و بعد برای گیر آوردن جابه‌دری بيفتید، نکته این جاست که آسمان شمال هم رویش ننوشته ممکن است از آن بهارهایی باشد که راه به راه باران می‌زند و شدید هم می‌زند، زندگیتان را آب برمی‌دارد و می‌برد.

علاوه بر مشکل اسکان، شلوغی ساحل نیز یکی از مشکلات سفر به شمال در نوروز است، ساحل وحشتناک شلوغ است و اگر از آن افرادی هستند که دوست دارند بروند لب ساحل راه بروند و هوا هم دونه‌فره باشد پس اصلاً چرا عید رفته‌اید شمال؟!!

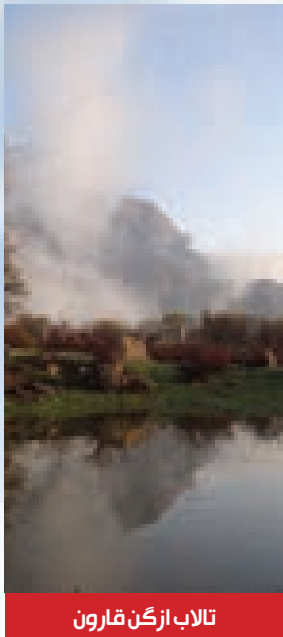
شمال عیدها شلوغ است و ساحل مناسبی ندارد. متأسفانه عده‌ای از گردشگران هم که کم نمی‌آورند تا می‌توانند زباله تولید می‌کنند و این طبیعت بیچاره بعد از سیزده حسابی باید استراحت کند.

در مجموع عید را زحمت بکشید، شمال نروید، سختی‌اش زیاد است و دردسرتان هم بسیار، طبیعت شمال، اردبیهشت زیباتر است.



اصفهان و شیراز هم نروید!

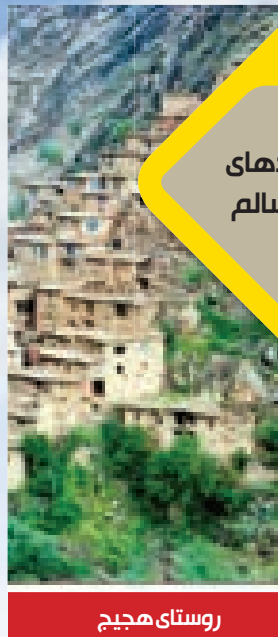
بله اصفهان، اصلاً شهر خوبی برای سفر نوروزی نیست، هر چند که می‌گویند نوروز اصفهان بسیار زیباست و هر چند که ممکن است زاینده‌رود نوروز آب داشته باشد. تعداد زیاد مسافرانی که در نوروز به این شهر سرازیر می‌شوند به‌خاطر بافت شهر ترافیک شدیدی را ایجاد می‌کند و چادر زدن در این شهر هم از آپولو هوا کردن خیلی سخت‌تر است، اصفهان به‌خاطر قرار گرفتن در مرکز کشور یک مسیر مواصلاتی بسیار پرتردد است پس همه جوهره به ترافیک برمی‌خورید. شیراز هم دستش گردن اصفهان است، اردیبهشت بهترین زمان برای سفر به اصفهان و شیراز است، اردیبهشت اصفهان بسیار دیدنی است اگر اوایل اردیبهشت هم به شهر شیراز سفر کنید بوی بهار نارنج سرمستتان می‌کند، آن وقت است که متوجه می‌شوید چگونه حافظ در شیراز حافظ شد!



تالاب ازگن قارون



آبشار بیشه



روستای هجیج

پیشنهادهای زندگی سالم

جنوب دستش گردن شمال است

جنوب نیز دستش گردن شمال است، بسیار شلوغ است، ضمن این که ویلاهای هم در کار نیست، بنابراین چنان عجیب نیست که در ایام نوروز نیز این منطقه از نظر اقامتی ضعیف باشد، البته جنوب ویژگی مثبتش این است که می‌توان چادر زد اما باز هم شلوغی عذابتان می‌دهد. مشکل دیگر نیز آن است که اگر به جزیره‌هایی مثل قشم و کیش بروید معمولاً اجناس را با قیمت بالایی می‌خرید و وقت خیلی بدی برای خرید کردن است، پس همه جوهره ضرر می‌کنید. کمی صبر کنید تا اواسط اردیبهشت جنوب کشور مان آب و هوای خوبی دارد و حداقل می‌توانید از این هوای خوب استفاده کنید. اما برای خرید بهترین زمان تابستان و جشنواره‌های تابستانی است، پس اگر هدفتان خرید است، روزهای گرم کیش بهترین زمان است.

مشهد عیدها خیلی شلوغه!

مشهد، یکی از جاهایی است که خیلی ایرانی‌ها دلشان می‌خواهد به آن سفر کنند به‌خصوص در ایام نوروز که خب تعطیلی‌ای هم هست و زیارتشان را هم می‌کنند. اما خودتان هم می‌دانید که این زمان موقع خوبی برای مشهد رفتن نیست، اکثر مراکز اقامتی پر است و برای گیر آوردن یک اقامتگاه درجه چندم به بیچارگی می‌افتید و رقم زیادی را باید از جیب خرج کنید. حساب ترافیک مشهد را هم بکنید و یادتان باشد که حرم در این ایام به‌شدت شلوغ است و زیارتتان هم دل چسبستان نمی‌شود. بازارها هم دست کمی ندارند، اگر می‌گویید که می‌رویم و چادر می‌زنیم هم سخت در اشتباهید، اگر به نقشه کشور نگاه کنید، مشهد در قسمت‌های مرکزی کشور قرار نگرفته که بشود گفت شاید در نوروز هوايش چندان سرد نباشد. احتمال این که با هوای سردی روبه‌رو شوید که در چادر توان تحملش نباشد، زیاد است، کمی صبر کنید برای مشهد رفتن روزها و فرصت‌های بهتری هم وجود دارد اما اگر شرایطتان به‌گونه‌ای است که نمی‌توانید صبر کنید پس مشکلات سفر به مشهد در روزهای نوروز را هم به جان بخرید!

جاهای ناشناخته

شاید شما از آن دسته افراد هستید که می‌گویند خب الان که همه جا شلوغ است بز نیم به دامن طبیعت و مکاشفه، کار خوبی می‌کنید اما چند نکته را در نظر داشته باشید:

۱. به مکان‌هایی نروید که سالی و ماهی یک نفر هم از آن سمت رد نمی‌شود.
۲. به جایی نروید که تلفن همراه به‌هیچ‌وجه آنتن نمی‌دهد، در موقع خطر یا بروز حادثه، تلفن همراه بسیار کارگشا است.
۳. اگر به جایی می‌روید که تلفن همراه آنتن نمی‌دهد، سعی کنید در گروه‌های ۵ نفری به بالا به این مناطق بروید و بد نیست که قبلش به یک نفر بگویید که در صورتی که در زمان معین با او تماس نگرفتید نیروهای امدادی را با خبر کند.
۴. این مکاشفه را در استان‌هایی انجام دهید که در ایام نوروز مسافران کمی به آن جا سفر می‌کنند، شهرهایی که تعداد مسافر بالایی دارند با ترافیک بالای نیروهای امدادی نیز روبه‌رو هستند و اگر به مشکلی برخوردید احتمال این که زمان زیادی را برای دریافت کمک منتظر بمانید خیلی بیش‌تر است.

شب کویر

کویر زیباست اما سعی کنید که سفرهایتان به کویر شبانه نباشد. ایام نوروز شب کویر سرد است، در چادر ماندن بسیار سخت است. پس فکر باطل نکنید که حالا می‌رویم بالاخره یک طوری می‌شود. اگر به کویر آشنایی ندارید فکر نکنید به‌خاطر این که با دریایی از ماسه روبه‌رو هستید و تا چشم کار می‌کند تپه ماهور است همه چیز ساده است، خطرات کویر را حتماً از قبل بشناسید و اگر به دنبال مکان امنی هستید به کمپ‌ها و مجتمع‌های کویری مراجعه کنید.

بدون مطالعه مسافرت نروید

این نکته کاملاً جدی است. بسیاری از افراد بدون این که

هیچ چیز از مسیر پیش‌رویشان بدانند راهی سفر می‌شوند این کار هم خطرناک است هم این که بعد که به خانه‌شان برگشتند تازه سر حساب می‌شوند که چه چیزهایی را از دست داده‌اند. این همه امکانات در دسترس شماست، اسم جایی را که می‌خواهید به آن سفر کنید را در اینترنت جست‌وجو کنید و کلی اطلاعات به‌دست آورید. اصلاً سایت‌های متعدد گردشگری هست که در این راه به شما کمک می‌کند، شاید یک مطالعه اجمالی کافی برای یک سفر داخلی، ۲ ساعت هم طول نکشد اما عوض حساب دستتان می‌آید که چه چیزهایی باید دنبال خودتان ببرید، چه جاهایی به سلیقه شما نزدیک است و می‌توانید به آن‌ها سفر کنید، داشتن اطلاعات کافی، سفری لذت‌بخش و آسان‌تری را برایتان فراهم می‌کند.

Couchsurfing؛ اقامت رایگان

در هر جای دنیا که بخواهید

چند وقت پیش دیدن عکس‌های یکی از دوستانم در شهرهای مختلف اروپا حسابی شگفت‌زده‌ام کرد. با شوهرش یک‌ماه تمام به اروپا سفر کرده بودند آن‌هم تنها با پنج میلیون تومان. وقتی از اروپا برگشت سریع با او تماس گرفتم و کنجکاوانه از چگونگی سفرش پرسیدم. او هم Couchsurfing را به من معرفی کرد. به‌خاطر آوردم که هر از چندگاهی برایش از نقاط مختلف دنیا مهمان می‌آمد و او و همسرش چند روزی میزبان‌شان می‌شدند. روشی بسیار خلاقانه برای کم‌خرج کردن مسافرت‌ها و لذت بردن از سفر.

66

سبک سالم زندگی

Couchsurfing راهنمای گران هتل‌ها

تمام چیزی که نیاز دارید مقداری اعتماد به نفس، توانایی در انجام‌گفت‌وگوهای محاوره‌ای و حس ماجراجویانه است. Couchsurfing یک شبکه اینترنتی است که در آن مردم از تمام دنیا به دنبال مکانی برای اقامتشان در سفر می‌گردند یا جایی را برای ماندن دیگران ارایه می‌دهند و یک‌گونه توافق دو طرفه بین خودشان برای ماندن در آن‌جا ایجاد می‌کنند. این چهره خوش‌جهانی شدن است و یک‌گونه تعامل را برای مسافران ایجاد می‌کند که هیچ هتلی نمی‌تواند ایجاد کند.

این‌که بتوانیم به جاهای مختلف دنیا سفر کنیم (از بازارهای عمان گرفته تا کافه‌هایی در نیویورک) و مثل افرادی که در آن‌جا زندگی می‌کنند آن منطقه را خوب بگردیم و مجانی آن‌جا بمانیم، ممکن است غیرواقعی به‌نظر برسد... اما ممکن است! برای گذراندن بهترین تعطیلات زندگیتان،

برای

ما ایرانی‌ها، سفر به هر کجای دنیا گران است. با این قیمت دلار نمی‌توان به راحتی برای سفرهای خارجی و به‌ویژه اروپایی برنامه‌ریزی کرد. اما بد نیست بدانید برخی از شهرهای اروپایی هزینه پایینی دارند و سفر به آن‌ها حداقل برای یک بار ارزش دارد. مثلاً صوفیه بلغارستان در سال ۲۰۱۳ میلادی، این شهر در صدر فهرست شهرهای سه ستاره اروپایی قرار دارد. هزینه هتل‌های سه ستاره، هزینه حمل و نقل، فعالیت‌های سرگرمی و تفریحی و غذا در صوفیه کم است و به همین دلیل، ارزان‌ترین شهر توریستی اروپا لقب گرفته است.

شماره چهارم و سوم *

سبک سالم

سه میلیون عضو!! به خاطر يك ایده جالب

این سایت توسط Casey Fenton در سال ۱۹۹۹ ایجاد شد. این ایده از آن جایی شکل گرفت که او به ۱۵۰۰ دانشجوی ایسلندی ایمیلی فرستاد که در آن تقاضای جایی برای ماندن در طول سفر خودش را کرده بود و وقتی که ۵۰ پاسخ مثبت دریافت کرد متوجه شد که این ایده جالبی است. حالا این سایت دارای سه میلیون عضو است و آن هم به خاطر یک ایده جالب همراه با شعاری جذاب و هم چنین به ساختن دنیایی بهتر هم کمک می کنند. این سایت به کاربرانش اجازه می دهد تا اولویت های فعلی خودشان را اعلام کنند که شامل اقامت کردن، میزبان شدن، نشان دادن اطراف به مسافران می باشد.

مثل افراد محلی، به هر منطقه بروید

Couchsurfing راهی برای شناختن سریع فرهنگ منطقه است و به مسافران فرصت این که تجربه شناخت واقعی منطقه شبیه کسانی که آن جا زندگی می کنند را می دهد. مثلاً در روم ممکن است به کلوب زیرزمینی بروید، در هانووی از شما بخواهند که در شب شعر، شعری را نقد کنید یا از سکوی لقی بپرید و یا در روتردام شما را به رستوران محله خودشان ببرند.

مسافرت مجانی

این وبسایت شما را به ایجاد شبکه های محلی و انجمن های اجتماعی تشویق می کند، یک منبع اطلاعاتی خوب است و به مسافران این امکان را که با گروه های مختلف ارتباط برقرار کنند می دهد. ثبت نام در این سایت مجانی است و اعضا می توانند همدیگر را تایید کنند و هم چنین جاهایی را که در آن اقامت کردند به هم معرفی کنند.

اعضای این سایت آزاد هستند که در هر زمانی هر درخواستی را رد کنند و مکاتبات اولیه توسط خود سایت فیلتر می شود.

عاقلاً نه تصمیم گرفتن برای جایی که می خواهید بمانید همیشه مهم است به هر حال شما می خواهید غریبه ای را در مکان ناآشنایی ببینید. دیدار اولیه را در مکان عمومی انجام دهید و آدرس میزبان خود را به نزدیکانتان اطلاع

دهید و آماده باشید که اگر مشکوک بودید از آن جا بروید.

قانون های ساده و راه های دیگر

اعضای قدیمی به تازه واردان توصیه می کنند که به قانون های ساده ای عمل کنند. خوب است برای جبران زحمات میزبان برای او هدیه ای ببرید، شست و شوها را انجام دهید، سعی کنید به چیدمان خانه آن ها نخندید و از همه مهم تر بیش از حد و اندازه خود در آن جا نمانید.

سایت های دیگری مثل این سایت وجود دارند ولی همه مجانی نیستند یا به این گستردگی نیستند. شبکه تبادل استرالیایی GlobalFreeloaders راه خوبی است تا تجربه نقاط متفاوت جهان را با بودجه کم داشته باشید.

کسانی که می خواهند در اروپای شمالی بمانند بهتر است به سایت هلندی Stay4free سری

بزنند.

شما می توانید هم راهانی برای مسافرت خود در سایت TravelersMee پیدا کنید، این

سایت برای کسانی که فکر می کنند تنها سفر کردن در couchsurfing سخت

است، پیشنهاد بسیار خوبی است.

کیف

اوکراین در میانه یکی از ده شهر ارزان اروپایی قرار دارد که باید تا پیش از گران شدن، به آن جا سفر کنید. هزینه یک روز اقامت، غذا و خوراک، حمل و نقل و فعالیت های سرگرمی در این شهر فقط ۲۶ دلار آمریکاست. در ضمن، واحد پول اوکراین حدوداً نصف دلار است.

نکات مهم در آماده کردن ماشین برای سفر

ماشین مشدی ممدلی نه بوق داره نه سندلی؛

66

آیا تاکنون برایتان پیش آمده که در مسیر سفر ناگهان وسط جاده‌ای کوهستانی یا کویری، مشکلی برای اتومبیلتان به وجود بیاید و هیچ مکانیکی هم در آن اطراف نباشد و مجبور شوید به تنهایی مشکلاتتان را حل کنید؟! به هر حال، تعطیلات عید فرصت مناسبی برای سفر است و خیلی‌ها می‌روند مسافرت. ولی آن‌هایی که پیش از رفتن به سفر، از چک کردن اجزای اتومبیلشان، حتی اگر صفر کیلومتر باشد، غفلت می‌کنند؛ ممکن است سفر تلخی را پیش رو داشته باشند. به همین خاطر، ما راه‌هایی را به شما توصیه می‌کنیم تا مسافرتان مطمئن‌تر شود.

۱. پیش از سفر، فهرستی از اجزای اتومبیلتان که نیاز به تعمیر دارند، تهیه کنید. به تک‌تک آن‌ها سر بزنید و ببینید برای تعمیر آن‌ها چه کاری از دست‌تان برمی‌آید. مهم‌ترین کارها تعویض روغن ترمز و روغن موتور، بازدید شلنگ رادیاتور، تسمه‌ها، لاستیک‌ها، ترمزها، برف پاک‌کن، چراغ‌های راهنما، چراغ ترمز و چراغ جلوست. خیلی از شما ممکن است بدانید چگونه تیغه برف پاک‌کن، تسمه، اگزوز، لامپ‌ها، ترموستات و شمع موتور را تعویض کنید. اگر نمی‌دانید یک کتاب راهنمای تعمیر خودرو تهیه کنید و پیش از آن که با مشکلات اتومبیلتان درگیر شوید یکی یکی دستورات آن را دنبال کنید. بیش تر افراد پس از خواندن راهنمای درج شده در راهنمای تعمیر خودرو می‌توانند خودشان مشکل را حل کنند.

۲. اصل مراقبت پیش گیرانه همواره می‌گوید پیش از خرابی، تعمیرش کن! روغن موتورتان را پس از طی مسافت ۴ تا ۵ هزار کیلومتر باید عوض کنید. مگر آن که از روغن‌هایی استفاده کنید که مشخصاً تا مسافت بیش‌تری می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد آخرین باری را که روغن عوض کرده‌اید به یاد آورید و اگر کیلومتر شمار اتومبیلتان به اعدادی که ذکر کردیم، نزدیک شده است یا فکر می‌کنید ممکن است در طول سفر نزدیک شود، در تعویض روغن اتومبیلتان درنگ نکنید.

۳. علاوه بر تعویض روغن موتور، روغن گیربکس و دیگر مایعات مربوط به موتور اتومبیل را فراموش نکنید. محورها، اتومبیل هم نیاز به روغن‌هایی دارند تا روان‌تر کار کنند. بنابراین به راهنمای اتومبیلتان مراجعه کنید تا از میزان و اندازه روغن‌های اتومبیل مطلع شوید.

۴. وقتی برای بازدید شیلینگ رادیاتور، در کاپوت را بالا می‌زنید، باید آن گمان نکنید همه چیز روبه‌راه است. بسته به دمای رادیاتور، شیلینگ‌های لاستیکی آن معمولاً ۱۰ سال دوام می‌آورند. نخست به نقاط اتصال شیلینگ به موتور و رادیاتور در هر دو طرف نگاهی بیندازید.

۵. تسمه‌های اتومبیلتان را هم چک کنید. با دستانتان آن‌ها را برگردانید و میزان صاف بودنشان را چک کنید. اگر خیلی ناهموارند یا پاره یا صاف شده‌اند، زمان تعویض آن‌ها فرا رسیده. اتومبیل‌های صفر کیلومتر معمولاً یک تسمه بزرگ دارند؛ اگر شما کم‌تر از ۴۵۰۰ کیلومتر با اتومبیلتان حرکت کرده‌اید نیازی به تعویض آن تسمه نیست؛ اما اتومبیل‌های قدیمی‌تر بیش‌تر از یک تسمه دارند و باید از درست کار کردنشان مطمئن شوید.

۶. لاستیک‌ها نقطه تماس اتومبیل با زمین هستند و از آن‌جایی که اگر روبه‌راه نباشند یک مرتبه دیدید ماشینتان چپ شده، عاقلانه است که نگاه دقیقی به آن‌ها بیندازید و مطمئن شوید بیش‌از حد باد نشده‌اند. از سوی دیگر اگر بادشان کم باشد مصرف سوخت اتومبیل زیاد می‌شود و هم‌چنین در سرعت بالا ممکن است دمای آن‌ها بالا برود و بترکند.

۷. برف پاک‌کن، چراغ‌های راهنما، چراغ ترمز و چراغ جلو (نور بالا و نور پایین) را بازدید کنید.



اما چند نکته درباره سفر با خودروی شخصی:

- شب پیش از سفر، خوب بخوابید و اگر سفر شما طولانی است، هر دو ساعت یک بار توقف کرده و استراحت کنید.

- پیش از سفر از وضعیت جاده‌ها مطمئن شوید و به

هشدارهای هواشناسی و پلیس توجه کنید.

- در حال رانندگی، با سر نشینان شوخی و خنده‌های بی‌مورد و بحث نکنید. خوردن و آشامیدن و صحبت با تلفن همراه، عملی خطرناک و حتی

تهدید کننده جان راننده و سر نشینان است.

- بستن کمر بند ایمنی را هرگز فراموش نکنید.

- بار بیش از حد مجاز حمل نکنید.

- آهسته برانید تا هم از مناظر اطراف جاده لذت ببرید و هم سالم به مقصد برسید. احتیاط در رانندگی نشانه کم تجربه‌گی و ترس نیست، بلکه نشانه

علاقه شما به جان و مال و خانواده تان است.

- بار عایت همه اصول ایمنی و سرعت مطمئن رانندگی کنید تا حادثه‌ای

برای شما و دیگران پیش نیاید.

- اگر زیر آفتاب رانندگی می‌کنید حتماً از سایبان، ضد آفتاب و عینک

آفتابی استفاده کنید.

- کیف کمک‌های اولیه را فراموش نکنید. چراغ قوه، سیم اتصال باتری و

تابلوی چراغ دار احتیاط را با خود ببرید.

- آب اضافی برای پر کردن رادیاتور به همراه داشته باشید.

در سفر با نوزاد در یک خودروی شخصی، این نکات را رعایت کنید!

اگر قصد سفر با خودروی شخصی خود را دارید و کودک یا نوزاد تان را نیز همراه می‌برید، باید قبل از سفر به مواردی دقت

کنید. مسلماً تنها بستن کمر بند ایمنی سر نشینان خودرو کافی نیست و ما به عنوان والدین، باید از ایمنی

سر نشینان خودرو به خصوص کودکان مطمئن شویم.

نکات این مطلب شامل بخشی از موارد ایمنی در سفر با خودرو و صرفاً به

منزله راهنمایی است.

اندازه و نوع صندلی کودکان

اگر نوزاد تان را در صندلی مخصوص کودکان می‌نشاند، دقت کنید اندازه و نوع صندلی مناسب سن و وزن کودک باشد. در حال حاضر، صندلی‌های

کودک را به صورت زیر دسته‌بندی می‌کنند.

• نوع اول، صندلی مخصوص نوزادان از لحظه تولد تا زمانی است که وزن

آن‌ها به ۱۰ کیلوگرم می‌رسد و نشان زیر یک سال است.

• نوع دوم، صندلی با قابلیت تغییر اندازه است که این نوع صندلی برای نوپا

با وزن بین ۱۰ تا ۱۸ کیلوگرم و تا ۴ سالگی مناسب است.

• نوع سوم، صندلی بالابرنده است؛ این صندلی برای بچه‌هایی استفاده

می‌شود که دیگر نمی‌توان از صندلی‌های نوع اول و دوم برایشان استفاده

کرد و هنوز قدشان هم به اندازه‌ای نیست که بتوانند از کمر بند ایمنی

ماشین استفاده کنند. وقتی بچه‌ها بین سن ۴ و ۸ سالگی هستند،

این نوع صندلی‌ها بهترین وسیله برای سفر است؛ چون قدشان با این

صندلی‌ها تنظیم شده و به راحتی می‌توان کمر بند ایمنی را برایشان بست.

وزن این بچه‌ها معمولاً بین ۱۸ تا ۲۷ کیلوگرم است.

وقتی از این نوع صندلی‌ها استفاده می‌کنید به این دو مورد هم دقت کنید:

- همیشه کمر بند ایمنی را به دور ران‌های کودک ببندید نه به دور شکم

او؛ بستن کمر بند به دور شکم باعث صدمات شدیدی هنگام تصادف

می‌شود.

- هرگز بند مخصوص روی شانه‌ها را از پشت یا زیر بازوی

کودک رد نکنید.

نکاتی در مورد کمر بند ایمنی

همان طور که می‌دانید، کمر بند ایمنی برای بچه‌هایی که به قدر کافی

بزرگ شده باشند استفاده می‌شود، طوری که کمر بند به صورت محکم

روی پای آن‌ها قرار گیرد و کمر بند شانه‌ای از روی شانه‌ها و سینه عبور

کند. برخی خودروها ممکن است وسایل امنیتی بیش تری برای کودکان

داشته باشند، پس می‌توانید از کتابچه راهنمای ماشین برای سن و

محدودیت‌های وزنی کودک کمک بگیرید.

نکته‌هایی برای عاشقان خرید کردن

برای خرید عید عجله نکنید!

شما هم ممکن است هنگام خرید عید اشتباهاتی را مرتکب شوید که باعث شود مبلغ بیش‌تری از آن چه لازم بود را خرج کنید. فروشندگان و صاحبان کسب و کارها ترجیح می‌دهند تا آن‌جا که امکان دارد به شما جنس بفروشند. به همین خاطر توصیه‌های آن‌ها همواره به نفع شما نخواهد بود. اما شما هم ممکن است هنگام خرید اشتباهاتی را مرتکب شوید که باعث شود مبلغ بیش‌تری از آن چه لازم بود را خرج کنید. به همین خاطر هنگامی که به خرید می‌روید سعی کنید از اشتباهات زیر پرهیز کنید:

۱. مقایسه قیمت‌ها

اگر بدین بودن را کنار بگذارید ممکن است کالایی را به مراتب گران‌تر بخرید. به همین خاطر هنگام خرید دست از مقایسه قیمت‌ها بر ندارید. گاهی با طی مسافت چند خیابان می‌توانید همان کالا را به مراتب ارزان‌تر بیابید. هم‌چنین برای برخی از کالاهای دیجیتالی می‌توانید از جستجوهای اینترنتی بهره ببرید. اگر از قیمت کالاها در دیگر فروشگاه‌ها مطلع باشید، آن‌گاه قدرت چانه‌زنی شما در مقابل فروشنده نیز افزایش می‌یابد اما اگر فروشنده احساس کند که شما از اطلاعات کافی در مورد بازار کالا بی‌بهره هستید، تلاش می‌کند تا از بی‌اطلاعی شما بهره‌برد تا شما را به خرید آن کالا ترغیب کند.

۲. فراموش کردن بودجه‌بندی

همه پولی که در حساب بانکی شما قرار دارد برای خرید عید نیست. به‌خصوص اکنون که بیش‌تر خریده‌ها با عابر بانک انجام می‌شود خطر این که از بودجه تعیین شده برای خرید کردن فراتر بروید بسیار زیاد است. پیش از خرید تعیین کنید که قصد دارید برای مثال چه قدر پول برای شلوار بپردازید و به هیچ وجه از میزان تعیین شده فراتر نروید. عادت به خرید کردن بیش از بودجه تعیین شده به مرور زمان باعث خواهد شد تا بدهی‌ها از راه برسند. اگر نمونه خوبی در مورد افراد بدهکار سراغ ندارید بهتر است نگاهی به کشورهای بحران زده اروپا بیاندازید. بدهی همان بلایی را سر شما خواهد آورد که اکنون سر کشور یونان آورده است.

۳. از خودبی خود شدن در حراجی‌ها

فروشندگان در حراج‌های فصلی آخر زمستان معمولاً قیمت کالاها را تا حد قابل توجهی کاهش می‌دهند اما این دلیل نمی‌شود که شما مجبور باشید که خرید کنید. نخست این که به خاطر داشته باشید همیشه حراجی‌هایی در کار خواهند بود و این - حراجی آخرین فرصت شما برای خرید کردن نیست. هم‌چنین حراجی‌ها نباید باعث شوند که نیاز شما به برخی کالاها افزایش

نمی‌توانند خلاء عاطفی که در فرد به‌وجود می‌آید را جبران کنند، هر چند در همان لحظه این گونه به نظر نمی‌آید. زمانی که چنین احساساتی بر فرد مستولی می‌شود شخص چیزهایی می‌خرد که نمی‌خواهد یا به آن نیاز ندارد یا اصلاً آن‌ها را دوست ندارد و به زودی آن‌ها را کنار خواهد گذاشت.

به وضعیت اقتصادی‌تان توجه کنید

برخی فکر می‌کنند با خرید کردن به نوعی به رونق اقتصاد کشورشان در بحبویه بحران اقتصادی کمک می‌کنند. اما حقیقت این است که خرید کردن ارزش این را ندارد که خود و خانواده‌تان را این قدر به زحمت بیاندازید. راه‌های دیگر و کم هزینه‌تری هم برای رسیدن به این مهم هست.

احساسات خود را بشناسید

گاهی عصبانی هستید، گاهی هیجان زده یا شاد، گاهی هم حوصله‌تان سر می‌رود؛ این‌ها احساساتی هستند که افراد را وادار به افراط در خرید می‌کنند. قبل از خرید سعی کنید احساسات‌تان را بشناسید و عجلانه تصمیم نگیرید. اغلب اوقات ممکن است با در نظر گرفتن یک سقف هزینه هم بتوان از خرید لذت برد. کیف پول‌تان را با خود نبرید. در صورتی که چیز خاصی را برای خرید انتخاب کردید که واقعاً هم به آن نیازمندید در آن صورت می‌توانید برگردید و پول مورد نیاز را با خودتان بردارید. خریده‌های افراطی

می‌دانند که گاهی اوقات خرید کردن از حراجی‌هایی که تخفیف‌های ۵۰ درصدی دارند و یا با خرید یک کالا یک کالای رایگان هم هدیه می‌دهند واقعاً به صرفه است و یا گاهی اوقات هدر دادن پول است.

با فروشنده‌های مغازه‌ها دوست شوید یک خریدار عالی و موفق معمولاً بهترین دوست یک فروشنده جدی است. اگر بتوانید با فروشنده‌ها رابطه دوستی برقرار کنید آن‌ها شما را از حراج‌های آینده با خبر خواهند کرد و علاوه بر این ممکن است هنگام خرید یک جنس به شما بگویند که این کالا ظرف یک یا چند روز آینده به حراج گذاشته خواهد شد و شما می‌توانید با قیمت بسیار مناسب‌تری کالای مورد نظرتان را بخرید.

در پایان هر فصل خرید کنید

با خرید در پایان هر فصل می‌توانید از تخفیف‌های ۴۰ درصدی بهره‌مند شوید و در مخارجتان صرفه‌جویی کنید. اگر بتوانید در همان روزهای اول حراج‌های پایان فصل خرید کنید ممکن است بتوانید لباس‌ها و یا کالاهایی که قبلاً پسندیده بودید اما به خاطر قیمت‌های بسیار بالای آن‌ها قادر به خرید آن نبودید را با قیمت‌های بسیار مناسب بخرید.

روی لباس‌های کلاسیک سرمایه‌گذاری کنید:

اجناسی که به روز هستند و تازه مد شده‌اند وقتی به حراج گذاشته می‌شوند که معمولاً برای خریداران خیلی جذاب و فریبنده هستند و طرفداران بسیار زیادی دارند اما حتی بهترین و جذاب‌ترین مدها هم عمر بسیار کوتاهی دارند. اگر دوست دارید از اجناسی که خریدید بیش‌تر از چند ماه استفاده کنید، اجناس و لباس‌های کلاسیک بخرید.

فریب تبلیغات را نخورید:

یک دامن سرمه‌ای زیبا از یک طراح لباس معروف که ۷۰ درصد تخفیف دارد ممکن است خیلی فریبنده و وسوسه‌انگیز باشد اما خریداران موفق می‌دانند که خریدن خرت و پرت‌های غیرقابل مصرف یک فاجعه محسوب می‌شود. اگر واقعاً به یک لباس احتیاج ندارید و یا چیزی در کمد لباس‌تان ندارید که بتوانید همراه آن بپوشید و بدتر از همه اگر واقعاً از یک لباس خوششان نمی‌آید فریب مارک و قیمت استثنایی آن را نخورید و آن لباس را نخريد این کار واقعاً هدر دادن پول است.



به نیازهای زیربنایی خود فکر کنید

برخی از افراد تنها به منظور پر نمودن اوقات فراغت خود به خرید می‌روند. گاهی نیاز در جمع بودن، افسردگی به خرید و می‌دارد. این هم نوعی از نیازهای زیربنایی هر انسانی است که با تشخیص آن‌ها می‌توان این نیازها را به نحو بهتری مرتفع نمود بدین ترتیب می‌توانید پولتان را برای مخارج مهم‌تری پس‌انداز و آگاهانه خرج کنید. مثلاً اگر در کارتان شادی مطلوب را پیدا نکرده‌اید و در ضمیر ناخودآگاهتان می‌خواهید از طریق خرید این نیازتان را برطرف کنید، چرا این هزینه را صرف رفتن به کلاس‌های ورزشی نکنید در حالی که به مراتب ثمربخش‌تر خواهد بود!

اگر بتوانید در

همان روزهای

اول حراج‌های

پایان فصل خرید

کنید ممکن است

توانید لباس‌ها

و یا کالاهایی که

قبلاً پسندیده

بودید اما به خاطر

قیمت‌های بسیار

بالای آن‌ها

قادر به خرید

آن نبودید را با

قیمت‌های بسیار

مناسب بخرید.

یابد. خرید از حراجی‌ها به شرطی هوشمندانه است که شما واقعاً به کالایی نیاز داشته باشید. معمولاً می‌توان افراد بسیاری را مشاهده کرد که هنگام فروش فوق‌العاده با کیسه‌هایی مملو از کالاهای خریداری‌شده پیروزمندانه از فروشگاه بیرون می‌آیند. اما آن‌ها در واقع اصلی‌ترین بازندگان فروش فوق‌العاده هستند.

خریدار حرفه‌ای باشید

قانون طلایی آدم‌های شیک پوش و خریداران باهوش این است که تعداد خریدهایشان را به حداکثر می‌رسانند. این قانون به این معنی نیست که ارزان‌ترین‌ها را انتخاب کنید بلکه شما باید چیزهایی که دوست دارید را به ارزان‌ترین قیمت ممکن بخرید. در این جا به چند راز مهم خریداران موفق اشاره می‌کنیم:

خرید خارج از فصل

خریداران موفق به خوبی می‌دانند که در فصل زمستان لباس تابستان و در فصل تابستان لباس زمستان را بخرید. اگر چه ممکن است با استفاده از این روش تعداد انتخاب‌هایتان محدودتر شود اما در عوض از تخفیف‌های بسیار بالا که گاهی ممکن است به ۷۵ تا ۹۰ درصد هم برسد برخوردار خواهید شد.

حراجی واقعی

خریداران موفق به خوبی تشخیص می‌دهند که وقتی یک فروشگاه اجناس را حراج می‌کند، این حراجی واقعی است یا فقط جنبه تبلیغاتی دارد. آن‌ها خیلی خوب

۶۶

طراحی مقرون به صرفه

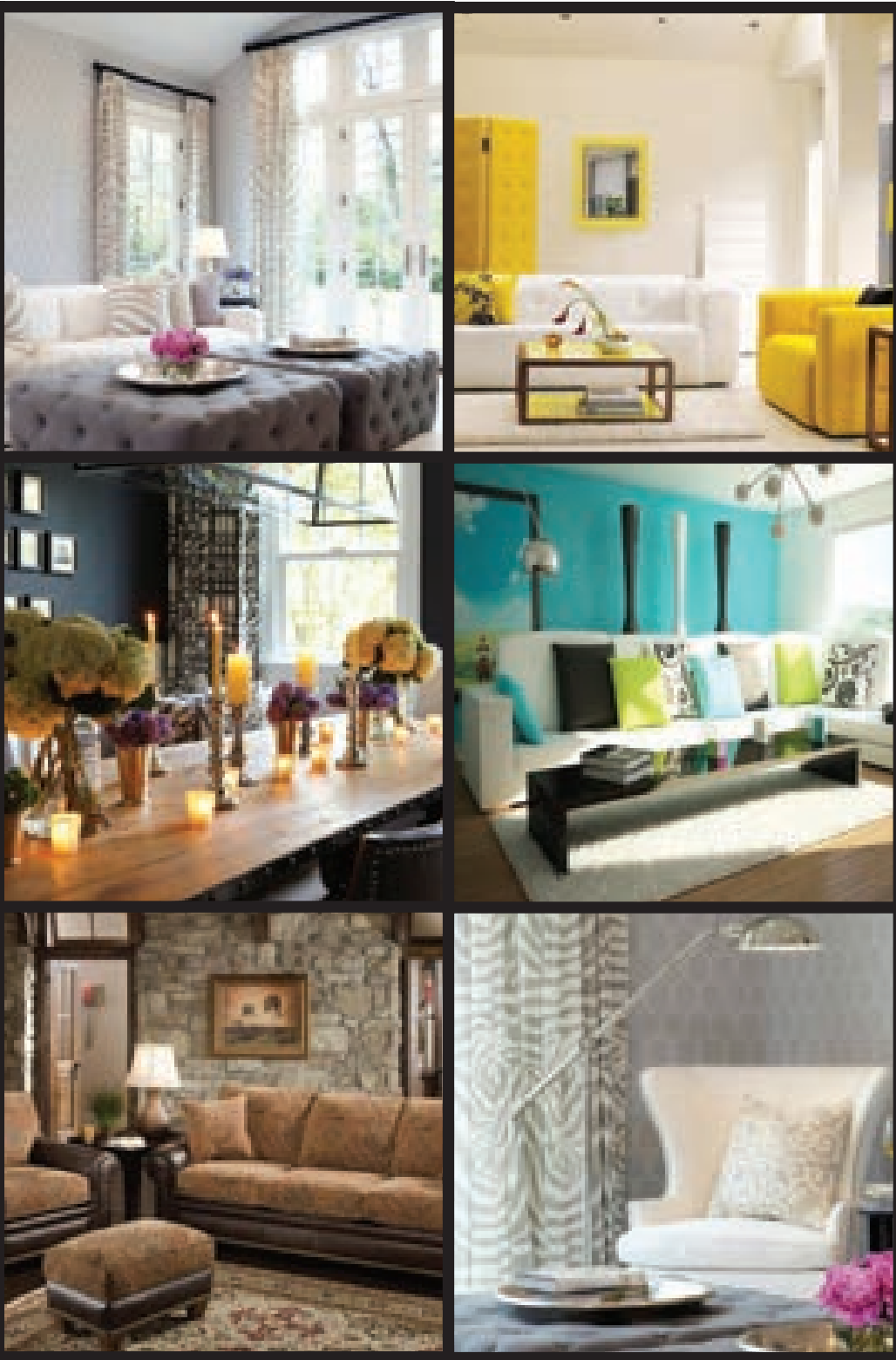
خانه شما باید بیانی از خود شما باشد. اگر می خواهید کمی ظاهر خانه خود را تغییر دهید و نمی دانید از کجا شروع کنید و چه کنید و یا احساس می کنید ممکن است درگیر کاری شوید که اصلاً تخصصی در آن ندارید اصلاً نگران نباشید.

برای این کار از پالت رنگی خنثی و کلاسیک در دیوارها، کفپوش ها، سطوح و یک وسیله نسبتاً بزرگ، مانند کاناپه اتاق نشیمن، استفاده کنید و از طریق وسایل دیگر و یا سطوح کوچک رنگ های متفاوت را به این پالت رنگی خنثی اضافه کنید. خوبی استفاده از پالت رنگی خنثی این است که هرگاه بخواهید می توانید تغییرات خوبی در فضا ایجاد کنید و این کار نیاز به هزینه چندانی ندارد.

در این مطلب می خواهیم شما را به شما نشان دهیم که با استفاده از آن ها بتوانید فضای داخلی خانه خود را تغییر دهید و در این کار موفق شوید. شیوه هایی که به شما معرفی می شوند از این جهت مناسب هستند که برای انجام آن ها نیاز به هزینه زیادی نیست.

۱. یکی از دیوارها را کاغذ دیواری کنید.

کاغذ دیواری کردن یکی از دیوارهای یک اتاق حس و حال و ظاهر آن را به کلی دگرگون می کند. این روزها کاغذ دیوارهای برداشته شدنی (این نوع کاغذ دیوارها بسیار مناسب مستاجران هستند) در بازار وجود دارند که برای این کار می توانید از آن ها استفاده کنید. خوبی این نوع کاغذ دیواری این است که به راحتی می توانید آن ها را نصب و جدا کنید و هرگاه از ظاهر کلی فضای خود خسته شدید می توانید آن را به راحتی تعویض کنید.



تغییر دکوراسیون با جیب خالی

گاهی اوقات با کمی تغییرات ساده و ارزان قیمت می توان دکوراسیون خانه را به کلی تغییر داد. لازم نیست حتماً با هزینه بالا به دنبال تغییر باشید گاهی با کمترین هزینه ها و تنها با نگاهی متفاوت بهترین نتیجه به دست می آید. پس نگاهتان را متفاوت کنید و اول خوب چهار گوشه خانه را زیر نظر بگیرید. بعد قلم به دست بگیرید و ایده هایتان را بنویسید. حالا دست به کار شوید.

۲. در اتاق را تبدیل به یک عنصر خاص در فضا کنید.

در اتاق خود را به یک رنگ بر جسته و یادو رنگ خاص، در آورید. اگر هنوز آن قدر مطمئن به این کار نشده‌اید و نمی‌خواهید در اتاق را رنگ کنید، با استفاده از نوارهای رنگی بر روی درهای می‌توانید ظاهر در اتاق را به کلی تغییر دهید. استفاده از این نوارهای رنگی بسیار راحت است و اضافه کردن و جدا کردن آن‌ها نیز زمان زیادی از شما نمی‌گیرد. این نوارهای رنگی بسیار مناسب برای اتاق کودکان هستند.

۳. قفسه‌های اتاق خود را رنگ کنید.

برای این که به اتاق خود ظاهر جدیدی اضافه کنید، بر چسب‌های رنگی در درون قفسه‌ها اضافه کنید و یا آن‌ها را رنگ کنید. رنگ کردن کتابخانه و قفسه‌ها کار کاملاً بی‌خطری است، زیرا مانند رنگ کردن دیوارها کل اتاق شما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و فقط یک قسمت کوچک از فضای شما رنگ می‌شود. تغییر ظاهر قفسه‌ها تأثیر زیبایی در فضای اتاق به جامی گذارد. «از روی جلد کتاب در مورد آن قضاوت نکنید.» کاملاً این جمله را فراموش کنید. اضافه کردن کتاب‌های رنگارنگ که دارای جلد‌های زیبا و فرم‌های جذابی هستند هم کار هیجان‌انگیزی است و هم باعث می‌شود تا فضای اتاق شما بعد پیدا کند و تبدیل به فضایی کاملاً منحصر به فرد شود.

۴. پارچه رنگی زیبا

یک پارچه بزرگ و رنگی را بر روی تخته پشتی تخت خواب خود بیاورید. این کار هم به اتاق شما رنگ و بافت اضافه می‌کند و هم هر گاه خواستید می‌توانید آن را به راحتی از روی تخته پشتی تخت خواب بردارید. هم چنین به جای این کار می‌توانید یک تکه پارچه زیبا و رنگی را به دیوار اتاق خود آویزان کنید تا ظاهر آن به کلی دگرگون شود و هر گاه خواستید آن را از روی دیوار بردارید.

۵. یک اثر هنری اضافه کنید.

لازم نیست حتماً از تابلوهای گران قیمت استفاده کنید ولی استفاده از تابلوهای یکی از سریع‌ترین و کاربردی‌ترین راه‌ها برای اضافه کردن رنگ و جذابیت بصری به اتاق است. شما می‌توانید یک تابلو از آن قیمت رنگی و زیبا را به فضای اتاق خود اضافه کنید و هر گاه از آن تابلو خسته شدید، می‌توانید آن را از روی دیوار بردارید و جای آن یک اثر هنری دیگر آویزان کنید و چون پول زیادی بابت این تابلوها پرداخت نکرده‌اید خیلی هم در عوض کردن آن‌ها به خود تردید راه نمی‌دهید.

برای ایجاد یک تغییر اساسی و البته سریع، ابتدا نگاه دقیقی به فضایی که در دست دارید بیندازید. شما باید دقیقاً بدانید که در کوراسیون منزلتان چه مشکلی دارد تا بتوانید آن را برطرف کنید. برای مثال سفید بودن رنگ دیوارها، بزرگ‌ترین اشتباه است. اولین مشکل رنگ مرده دیوار هاست. سفید، خنثی‌ترین رنگ برای دیوار هاست و موجب سردی فضا می‌شود. به خصوص اگر هیچ تزیینی روی آن به کار نرفته باشد. مشکل بعد تناسب نداشتن وسایل با یکدیگر است.



بهبتر نگاه کنید

باید قابلیت‌های فضای خود را بشناسید. یک فضای بزرگ با نور خوب، می‌تواند با یک دکوراسیون بی‌سلیقه، کوچک و تاریک به نظر برسد.

آینه روبه‌روی پنجره باشد

استفاده از یک آینه روی دیوار می‌تواند تأثیرات خوبی روی فضا داشته باشد. آینه می‌تواند فضا را بزرگ‌تر و روشن‌تر نشان دهد. موقع نصب آینه به دیوار به چیزی که منعکس می‌کند، دقت کنید. تاجایی که ممکن است سعی کنید آینه را مقابل یک دیوار سفید نباشد. اگر بتوانید آینه را به شکلی نصب کنید که پنجره را منعکس کند، تأثیر آن در فضا به حداکثر خواهد رسید. سعی کنید سفیدی دیوارها را ببخشایید. می‌توانید از تابلوهای خاص استفاده کنید.

شروع به اضافه کردن کنید

برای ایجاد تغییر در فضا از وسایل ساده و ارزان استفاده کنید. مثلاً به جای یک بوفه چوبی که هزینه چند میلیونی دارد، می‌توانید یک قفسه ساده چوب و فلز را به دیوار بزنید. این قفسه‌ها جای زیادی نمی‌گیرند و فضای شما را تنگ نخواهند کرد و هم چنین هزینه‌ای ندارند و می‌توانید هر وقت خواستید آن‌ها را عوض کنید. روی قفسه را با وسایل زیبایی دکوری پر کنید. سعی کنید این وسایل رنگی باشند تا تأثیر سفیدی دیوارها را کم کنند. هر چه این وسایل متفاوت‌تر باشند، تأثیر بهتری روی منزل شما خواهند گذاشت. برای رنگ دادن به مبلمان

می‌توانید از کوسن‌های رنگی استفاده کنید. کوسن‌های رنگی حس گرما و بافت را به فضا خواهند داد و سادگی مبلمان را خواهند گرفت.

میز را کادو کنید

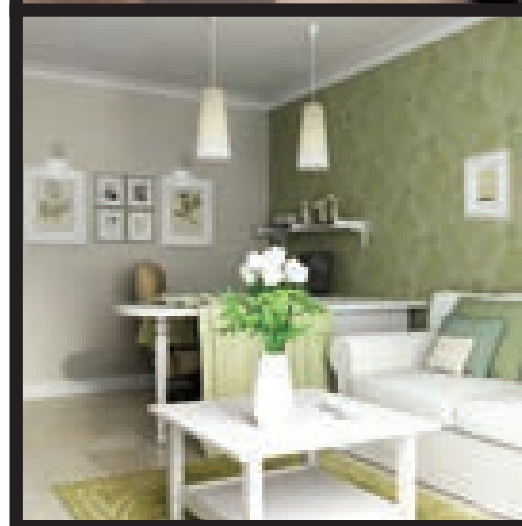
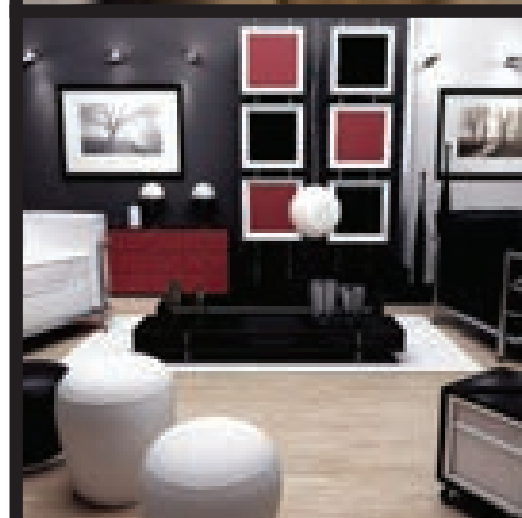
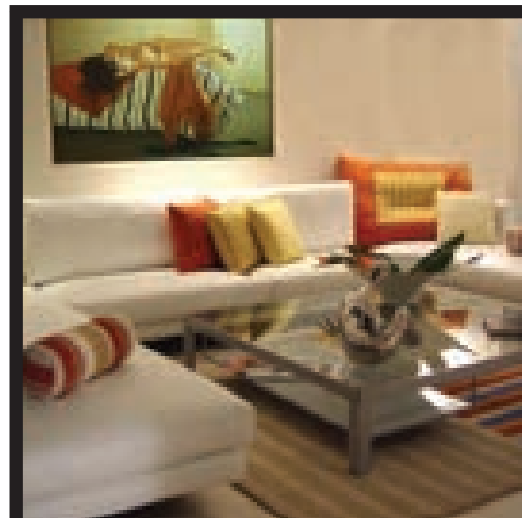
یک تغییر ساده در میز می‌تواند رنگ و طرح کلی منزل شما را عوض کند. می‌توانید سطح چوبی روی میز را با یک کاغذ رنگی یا پارچه خوش‌رنگ ببخشایید. مزیت استفاده از این روش این است که نیاز به دوخت ندارد. این کار برای میزهای مستطیلی بهتر جواب می‌دهد. پارچه یا کاغذ را از هر طرف به اندازه ۵ سانتی‌متر اضافه ببرید. سپس لبه‌های آن را با دقت بکشید.

نتیجه را ببینید

با کمی تغییرات ساده، خانه بی‌حس قبلی به یک فضای آرام‌بخش و شاد تبدیل می‌شود. تنها تغییری که کمی سخت و پرهزینه به نظر می‌رسد، رنگ کردن دیوار هاست اما با استفاده از فرچه‌های رولی، به راحتی می‌توانید دیوار منزلتان را رنگ کنید. یک قوطی رنگ و یک فرچه رولی بسیار کم هزینه است. کافی است یک یا دو ساعت را برای رنگ کردن دیوار اختصاص دهید.

وقتی دیگر نمی‌توسید

حالا با تغییرات کنار آمده‌اید. می‌توانید نمونه‌های دیگر را امتحان کنید. اگر قفسه شما در شیشه‌ای دارد، می‌توانید همان کاغذی را که برای پوشاندن زیر تلویزیون استفاده کرده‌اید را به شیشه نصب کنید. این کار باعث می‌شود هارمونی خانه شما حفظ شود.



متفاوت باشید

زیبایی همیشه با خلاقیت همراه است. از تغییرات عجیب نترسید. اگر کاری به ذهنتان می‌رسد، انجام دهید. خانه خودتان است! اگر بد شد می‌توانید آن را به راحتی عوض کنید.





فوت و
فن‌های

لواستر خرید

لواستر؛ جلوه زیبایی هر خانه

لواستر یکی از اصلی‌ترین معیارهای زیبایی هر خانه است که انتخاب آن تاثیر زیادی در بهتر به نظر رسیدن خانه شما دارد. مهم‌ترین نکته در خرید لواستر توجه به تناسب آن با دیگر وسایل دکوراسیون خانه است. بعضی خانم‌های خانه بدون توجه به تناسب لواستری که قصد خریدش را دارند با مبلمان و دکوراسیون خانه تنها به بزرگی و کریستال‌های لواستر توجه می‌کنند. عده‌ای دیگر هم با وجود این که مبلمانی کلاسیک دارند لواسترهای ال.ای.دی فانتزی را خریداری می‌کنند که متأسفانه جلوه بسیار بدی به خانه‌هایشان می‌دهد. پیش از آن که عازم بازار شوید، بهتر است در مورد نوع لواستری که می‌خواهید بخرید، جایی که می‌خواهید آن را نصب کنید و میزان نور مورد نیاز اطلاعاتی کسب کنید. اصلاً یک نگاه خوب به سر تاپای خانه بیندازید و ببینید چه لواستری بهتر به مبلمان و دکوراسیون فضای خانه می‌آید.

نکات مهمی

به وزن لواستر دقت کنید. در بسیاری از منازل جدید از سقف‌های کاذب استفاده شده که توانایی تحمل وزن لواسترهای خیلی سنگین را ندارند.

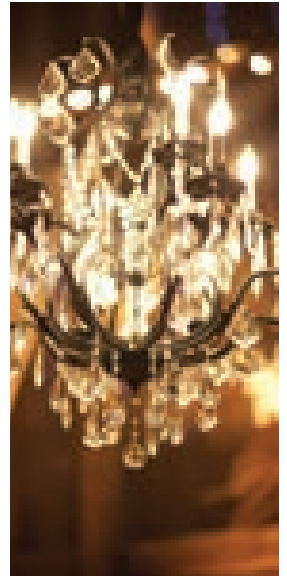
تمیز نشود، جلوه خود را از دست داده و عملاً شما تمام بودجه خود را هدر داده‌اید. پس حتماً لواستر را انتخاب کنید که بتوانید آن را به صورت مرتب پاکیزه نگه دارید. روش تمیز کردن لواستر کریستالی هم که مشخص

به نحوه تمیز کاری لواستر دقت کنید تمیز کردن لواستر باید برای شما راحت باشد تا همیشه بتوانید آن را تمیز نگه داشته و از زیبایی آن لذت ببرید. اگر لواستر کریستالی در بازه زمانی مناسب



لوستر را کجا نصب می‌کنید؟

از آن جایی که هر فضایی میزان مشخصی از نور را نیاز دارد، آویختن لوسترهایی با شاخه‌های متعدد در نتیجه لامپ‌های زیادتر از آن مقدار مورد نیاز نه تنها غیر ضروری بلکه باعث اسراف است بنابراین مجبور خواهید بود لامپ برخی از شاخه‌ها را خاموش کنید که این موضوع از زیبایی لوستر شما می‌کاهد. بهتر است برای اتاق‌های کوچک تر لوسترهایی با شاخه‌های کم تر را انتخاب کنید. تعیین محل نصب لوستر نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا انتخاب محل نامناسب می‌تواند نه تنها ترکیب اتاق را به هم بزند بلکه باعث شود زیبایی و ارزش لوستر نیز به چشم نیاید. اگر لوستر را در اتاق پذیرایی و برای روشن کردن مبلمان استیل به کار می‌برید، اطمینان حاصل کنید که شعاع‌های نور حاصل از آن تمام قطعات مبلمان را در بر گرفته و به یک میزان روشن کند.



لوستر باید چه فضایی را روشن نگه دارد؟

اغلب این سوال پرسیده می‌شود که مثلاً برای یک فضای ۳۰ متر مربع با ارتفاع حدود ۳ متر چه لوستری مناسب است؟ باید اشاره کنیم که جواب قطعی براساس فرمول مشخص وجود ندارد. برای تعیین این که فضایی احتیاج به چند لوستر با چه تعداد شاخه دارد. در این مورد دو فاکتور مهم باید لحاظ شود: اول حجم لوستر انتخابی و دوم میزان نوردهی لوستر با توجه به هدف از خرید لوستر.

مهم است که حجم لوستر انتخابی ما چه قدر است و چه قدر با محیطی که قرار است لوستر در آن قرار گیرد تناسب دارد. حتی به فرض این که لوستر نور کافی تامین می‌کند، اگر یک لوستر کوچک را برای فضای بزرگ و بالعکس یک لوستر خیلی حجیم را برای یک فضای کوچک در نظر بگیریم، تعادل محیط را برهم زده و هارمونی را از بین برده ایم. پس بسیار مهم است که لوستر ما و فضای ما از نظر حجم با هم هم‌خوان باشند.

جنس لوستر

لوسترهایی که این روزها بازار را قبضه کرده‌اند اکثراً چینی هستند و جنس خوبی ندارند. مخصوصاً این لوسترهای کنترل دار ال.ای. دی که بعد از مدت کوتاهی هم از کار می‌افتند و در ضمن مدت زیادی مد نیستند. سعی کنید حتی اگر می‌خواهید لوستر مدرن بخريد مدل‌های کلاسیک و مدرن تلفیقی را بخريد تا در مدت زمان طولانی از مد نیفتند.

سقف شما کوتاه است یا بلند

برای اتاق‌هایی که دارای سقف کوتاه هستند حتی الامکان از نصب لوستر و چراغ‌های آویزی خودداری کنید چون این گونه چراغ‌ها سقف را کوتاه تر نشان می‌دهند. اما اگر تمایل به نصب لوستر دارید بهتر است از لوسترهای سقفی استفاده کنید.

خانه سنتی است یا مدرن؟

هم‌چنان که به هنگام انتخاب لوازم دکوراسیون هماهنگی آن‌ها به لحاظ مدل و سبک را در نظر می‌گیرید در هنگام خرید لوستر نیز این موضوع را باید مورد توجه قرار دهید. به عنوان مثال در یک فضای کاملاً مدرن، آویختن لوستری با آویزهای کریستالی کاری نامناسب بوده و به لحاظ دکوراسیونی محیطی ناهماهنگ را ایجاد می‌کند.

برای اتاق خواب لوستر می‌خواهید؟

استفاده از نور مستقیم و آویزان از سقف مانند لوستر چون باعث خیرگی چشم و آزار آن هنگام دراز کشیدن روی تخت می‌شود برای اتاق خواب مناسب نیست. توصیه می‌کنیم برای این اتاق‌ها صرافاز نورهای گرم و چراغ‌هایی با امکان تغییر شدت نور استفاده کنید. دیوار کوب‌ها و لامپ‌های هالوزن برای این محیط‌ها مناسب‌اند.



چگونه یک لوستر را نصب کنیم؟

پیش از هر چیز لازم است یادآوری کنیم که نصب لوستر کار آسانی نبوده و باید در این زمینه قبل از هر اقدامی باید نسبت به قدرت اتصالات برق اتاق در رابطه با تامین روشنایی چراغ‌های متعدد لوستر اطمینان داشته باشید. دانستن این نکته نیز بسیار مهم است که کابل آویزان از سقف باید آن اندازه استحکام داشته باشد که بدون این که بریده شود و یا از سقف جدا شود تاب تحمل وزن لوستر را داشته باشد.

مراحل نصب لوستر

کارشناسان برای نصب لوستر این مراحل را اجرا می‌کنند:

- قطع جریان برق
- برداشتن پوشش دو شاخه
- باز کردن مهره‌های سیمی
- اندازه گیری ولتاژ سیم‌ها
- حذف تجهیزات قدیمی
- جایگزینی دو شاخه قدیمی در صورت لزوم
- اتصال سیم‌های باقی
- ایمن سازی تجهیزات جدید در محل

می‌کنند که پشتوانه تولید ندارد و در نتیجه در صورتی که مشکلی برای شما ایجاد شود، نمی‌توانند پاسخ‌گوی تامین قطعات باشند. پس داشتن کارت ضمانت هنگام خرید ضروری است.

شد مسوولیت آن با شماست، نه با فروشنده و یا از جایی خرید کنید که خودشان وظیفه حمل و نصب لوستر را بر عهده دارند. لوستری تهیه نمایید که برگ خدمات پس از فروش دارد. بسیاری از فروشندگان محصولات عرضه

حتماً هنگام خرید از این که سقف خانه شما توانایی تحمل وزن لوستر را دارد مطمئن شوید.

کالا را در بسته بندی صحیح و مطمئن از فروشنده تحویل بگیرید؛ زیرا زمانی که کالا از فروشگاه خارج



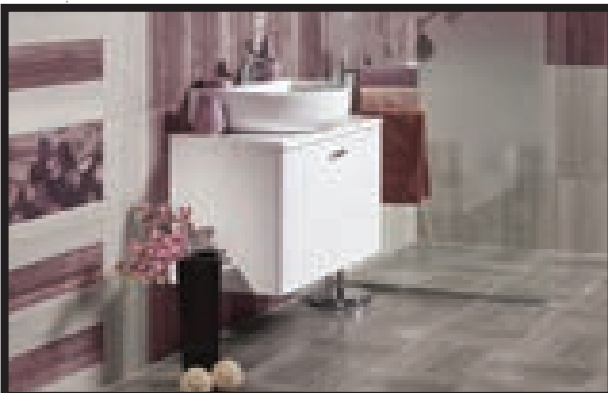
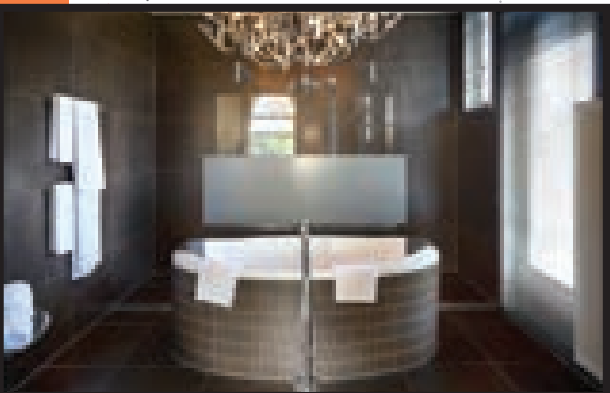
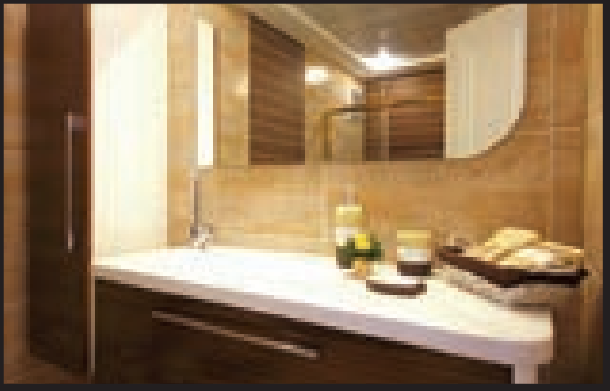
حمام باید مدرن باشد!

۶۶

حمام یکی از مهم ترین عناصر معماری هر خانه ای است. در گذشته حمام نه فقط محلی برای استحمام، بلکه جایی برای انبار کردن لوازم و وسایل کهنه بود. این روزها دیگر حمام محل آرایش و پیرایش جسم و روح تلقی می شود. حتی گاهی استراحت فردی از همین نقطه شروع می شود. بعضی از حمام های امروزی کاربری های تجملی و رفاهی زیادی نیز دارند: استخرهای کوچک، سونا و جکوزی برای تفریح و سلامت اعضای خانواده در این فضا قرار داده می شود. بعضی دیگر از حمام های امروزی که در آپارتمان های کوچک وجود دارند، از ابعاد کوچک تری برخوردارند. کاربری این دسته از حمام ها برای رفع خستگی روزانه و سلامت و پاکیزگی جسم هستند. مهم نیست که ابعاد حمام شما بزرگ یا کوچک است مهم این است که از این فضا بهترین استفاده را برای آرامش جسم و روح خود به عمل آورید.

عناصر مهمی که در خلق یک حمام زیبا و بی نقص وجود دارد عبارت است از: کفپوش مناسب، پوشش دیواری، استفاده از هواکشی با قدرت مناسب برای تخلیه بخار، کابینت هایی برای قرار دادن حوله و دیگر لوازم جانبی، انواع بافت ها و رنگ ها. با انتخابی صحیح از تمامی این مجموعه به فضای دلخواه که آرامش شما را برقرار کند دست می یابید.

به هنگام انتخاب کفپوش مناسب برای حمام نکاتی مانند کیفیت، سایز، رنگ، الگو، طرح و بافت را باید در نظر داشته باشید. بهترین انتخاب زمانی صورت می گیرد که قسمتی از کف حمام را که بسیار توی چشم است با آن کفپوش مورد علاقه دکور کنید (یعنی در ابتدا آن را نصب نکنید) سپس اگر نوع، طرح و رنگ را پسندیدید، آن را برای نصب در کل حمام انتخاب کنید. تنها بایک امتحان کوچک این امکان برای شما به وجود می آید که از انتخابی که کردید، ناراضی و پشیمان نشوید. از بهترین گزینه های انتخابی برای کفپوش حمام، سرامیک است. چرا که به راحتی تمیز می شود، در برابر آب مقاوم و از لحاظ طرح و رنگ هم بسیار متنوع است. استفاده از سرامیک های شیاردار در اطراف وان بسیار توصیه می شود چرا که به هنگام خیس بودن کف حمام این دسته از سرامیک ها امنیت بالاتری را فراهم می کنند، یعنی میزان سر خوردگی را کم تر می کنند. بهتر است برای داشتن حمامی با ایمنی بالا، در اطراف وان و زیر سینک روشویی از کفپوش های دو لایه حاوی لاتکس استفاده کنید. این کفپوش ها توسط لاتکس زیرین به کف حمام نصب می شود و لایه بیرونی که دارای بافت ناهموار است میزان سر خوردگی را کاهش می دهد. بارعایت این چند نکته می توانید شاهد آن باشید که میزان آسیب دیدگی در حمام به صورت چشم گیری کاهش پیدا می کند. در حمام هایی که کف آن شیب زیادی دارد بهتر است موزاییک هایی با سایز کوچک نصب کنید تا هم شیب کم تر به نظر رسد و هم شکستگی و آسیب دیدگی در بین موزاییک ها به وجود نیاید. می توانید ردیف یار ردیف هایی از این موزاییک ها را طرحدار انتخاب کنید تا دکور



حمام شما دارای بافت و رنگ باشد. بهتر است این ردیف‌ها رنگی متضاد و متفاوت نسبت به رنگ زمینه داشته باشد. اگر کفپوش از سرامیک‌های سفید و روشن پوشیده شده است بهتر است رنگ قرمز، زرد و آبی را برای ردیف‌ها انتخاب کنید. توجه داشته باشید که رنگ زمینه اگر سفید باشد، حمام را به فضایی نورانی و وسیع مبدل می‌سازد. در سبک ویکتورین استفاده از سرامیک‌های طرح دار و گل دار بسیار رایج است. استفاده از سرامیک‌هایی با طرح گل می‌تواند فضایی آرام‌بخش و شاعرانه خلق کند. در این سبک معمولاً از رنگ‌های آبی روشن، سبز روشن و صورتی کم‌رنگ استفاده می‌شود.

در سبک مدرن استفاده از سرامیک‌هایی به رنگ سفید و با ادغامی از رنگ‌های تند و گرم بسیار رایج است. رنگ سرامیک برای آرامش بخشیدن به شما و برقراری محیطی سرشار از انرژی بسیار مهم است. پس بهتر است رنگی را انتخاب کنید که هم روشن باشد و هم با روحیات شما و اعضای خانواده سازگاری داشته باشد. استفاده از رنگ‌های مورد علاقه در حمام باعث می‌شود که علاوه بر آرامش بخشیدن به شما روزی تازه و پر انرژی را شروع کنید. اگر سبک‌های شلوغ را می‌پسندید از رنگ‌های هلویی و

زرد درخشان استفاده کنید. این رنگ‌ها فضا را شلوغ‌تر و پرناتیه‌تر نمایان می‌کنند. اگر می‌خواهید که حمام شما بزرگ‌تر از آن چه هست نمایان شود بهتر است از رنگ‌های طبیعی برای سرامیک‌ها استفاده کنید. بهترین توصیه دکوراتورها استفاده از سرامیک‌هایی به رنگ سفید و بژ و گاهی زرد و کرم بسیار روشن است که به خوبی نور را منعکس می‌کند و فضا را بزرگ‌تر جلوه می‌دهد.

اگر حمامی بزرگ و عریض دارید بهتر است از رنگ‌های تیره استفاده کنید تا کوچک‌تر و گرم‌تر به نظر برسد. استفاده از لوازم جانبی مانند تابلوهای تزئینی و دکورهای چوبی در این حمام‌ها باعث می‌شود که فضا کوچک‌تر و گرم‌تر جلوه کند. استفاده از حوله‌های طرح دار و پوشش دیواری نقش دار، محیط حمام را به جایی دنج و گرم تبدیل می‌سازد.

استفاده از آینه در هر مکانی باعث نورانی شدن و بزرگ جلوه داده شدن آن فضایی شود بنابراین استفاده از آینه در حمام بسیار توصیه می‌شود و هم‌چنین باعث تمیز تر جلوه دادن این فضا می‌شود. بنا بر سبک دکور حمام می‌توانید انواع آینه را هماهنگ با آن سبک انتخاب کنید. برای مثال اگر کف حمام سرامیک است و سبک مدرن دارد بهتر است از آینه‌های مدرن که دور آن قاب فلزی به رنگ استیل و برنز است استفاده کنید. اگر کفپوش حمام به رنگ چوب است و کابینت‌های استفاده شده در آن از نوع چوبی هستند بهتر است آینه‌ای را انتخاب کنید که قاب چوبی داشته باشد تا سبکی هماهنگ را خلق کند. در نظر داشته باشید که استفاده از کابینت‌های چوبی آن هم به رنگ تیره حس القای گرمای حمام را بیش‌تر می‌کند.



تعویض چراغ‌های

روشنایی حمام

نیز در تغییر حال

و هوای حمام موثر

است. اگر امکان

دارد این بار چراغ‌ها

را در دو طرف آینه

نصب کنید. این

سبک نورپردازی

کمترین سایه را

ایجاد می‌کند.

رنگینه‌های شاداز

جادوی رنگ‌ها

استفاده کنید. شما

حتی می‌توانید

کاشی‌های قدیمی

حمام را با استفاده

از رنگ‌های شاد،

رنگ‌آمیزی کنید

تزیینات کوچک فراموش نشود

اگر حمام خانه‌تان به یک سکو در قسمت رخت‌کن مجهز است، شما می‌توانید با استفاده از وسایلی ساده، آن را زیبا و متفاوت جلوه بدهید. برای مثال می‌توانید یک سبد حصیری خوش‌رنگ تهیه کنید و حوله‌های کوچک را به صورت رولی لوله کنید و در آن بچینید. این سکو امکان قرار دادن وسایل تزئینی را نیز برای شما فراهم می‌کند.

تمرکز روی کوچک‌ترها برای ایجاد تغییر در وضعیت حمام

می‌توانید روی وسایل کوچک نیز تمرکز کنید. به این دلیل که تعویض تمامی قسمت‌های تشکیل دهنده یک حمام مانند شیرآلات، چراغ‌روشنایی و کاشی‌های کف و دیوار به احتمال زیاد به هزینه زیادی احتیاج دارد، شما می‌توانید تنها با تعویض برخی وسایل کوچک مانند سر دوش و جاسوونی، رنگ و بوی تازه‌گی به حمام بدهید.

پرده جدید برای حمام

انتخاب یک پرده جدید برای حمام، روشی سریع اما تأثیرگذار برای تغییر دادن حال و هوای حمام است. اگر پرده پارچه‌ای و ضد آب مناسبی پیدا نکردید، می‌توانید از آویزهای پلاستیکی و رنگی برای زیبا کردن فضای حمام استفاده کنید. بهترین میله برای آویز پرده حمام نیز همان میله‌های لوله‌ای شکل با گیره‌های مدور است. مخفیگاه بهداشتی‌ها از کابینت‌ها یا قفسه‌های باریک و بلند استفاده کنید. در بیش‌تر حمام‌ها فضای کافی برای قرار دادن وسایل بهداشتی وجود ندارد. بنابراین شما می‌توانید با استفاده از چنین کمد کوچکی از بسیاری وسایل مانند لوازم آرایش، ششوار، دستمال‌های توالت، تیغ‌ها و کرم‌های اصلاح و صابون‌ها و شامپوهای اضافی در حمام نگهداری کنید.

صندلی کوچک از واجبات حمام است

یک صندلی کوچک داخل رختکن بگذارید. این صندلی جمع و جور و البته نه‌چندان گران، امکان نشستن برای دقایقی کوتاه را در حمام برای شما فراهم می‌کند که فرصتی مناسب برای خشک شدن بدن به خصوص در فصول سرد سال است. علاوه بر آن شما می‌توانید حوله یا لباس‌هایتان را نیز روی آن قرار دهید. فراموش نکنید که باید مدل و رنگ آن را هماهنگ با چیدمان حمام‌تان انتخاب کنید.

گرم و نرم و رنگی

جاحوله‌ای و حوله‌های جدید بخرید. اگر حوله‌هایتان زبر و بی‌رنگ شده‌اند و میله آویز حوله‌تان در حمام

کهنه یا زنگ زده شده، آن‌ها را با یک جاحوله‌ای میله‌ای ساده و چندین حوله رنگی و نرم عوض کنید. پر تعداد بودن حوله‌ها امکان جایگزینی را به شما در زمان شست‌وشوی حوله‌ها می‌دهد و علاوه بر آن رنگ و لعابی تازه به حمام می‌دهد.

دستی به سر و روی آینه حمام بکشید

اگر آینه سالم است، قاب جدیدی برای آن تهیه کنید اما اگر قسمت‌هایی از آن دچار زنگ‌زدگی شده و زیبایی خود را از دست داده آن را دور بیندازید و این بار آینه‌ای متفاوت با قابی مقاوم در برابر آب انتخاب کنید. آینه‌هایی که در طرح‌ها و شکل‌های مختلف برش خورده‌اند زیبایی خاصی به حمام شما می‌دهند.



واجبات حمام

حوله با کاشی حمام ست شده؟

بیش تر ما وقتی برای خرید حوله راهی مغازه‌ها می‌شویم، خیلی در باره خریدمان فکر نمی‌کنیم؛ یک مغازه مشخص را در ذهن می‌آوریم و راهی همان جا می‌شویم، قیمت‌ها را بررسی می‌کنیم و حوله‌ای را که از نظر مان رنگ و طرح مناسبی دارد، می‌خریم... حتی گاهی حوله‌مان را با کاشی‌های حمام و صندل‌هایی که داریم هماهنگ می‌کنیم، در حالی که برای خرید حوله حمام نکته‌های بسیار مهم دیگری مانند کیفیت حوله‌ها، اندازه و ماندگاری شان باید در نظر گرفته شود.

مقایسه اندازه حوله‌ها

اندازه حوله‌های حمام شبیه یکدیگر نیست. حتی حوله‌های حمامی که دوخت ندارند و گاهی حوله‌های استاندارد هم برای قدبلندها یا آن‌ها که اضافه وزن یا قد کوتاهی دارند، کوچک و بزرگ می‌شود.

برای قدبلندها و کسانی که اضافه وزن دارند، حوله‌های باز یا صفحه‌ای مناسب‌تر است چون می‌توان آن‌ها را کوچک و بزرگ کرد اما به شرطی که هنگام خرید به طول و عرض آن‌ها دقت کنید. این حوله‌ها برای افرادی که تحمل وزن و گرمای حوله‌های تن پوش را ندارند هم پیشنهاد می‌شود.

مقایسه وزن حوله‌ها

جنس حوله‌های حمام شاید در ظاهر خیلی شبیه یکدیگر باشد اما کافی است دستی بر آن‌ها بکشید و کمی سبک و سنگین‌شان کنید تا ببینید تفاوت از زمین تا آسمان است. گاهی بعضی از حوله‌های حمام وزنی شبیه یک فرش دارند و زیر هستند. این مشخصه می‌تواند خیلی راحت به شما اطلاع بدهد که «این حوله، حوله مناسبی نیست و از مواد خوب و باکیفیت تهیه نشده است.»

حوله‌ها بیش تر از پارچه‌های معروف به پارچه حوله‌ای تهیه شده‌اند؛ پارچه‌هایی با سطح برآمده شبیه بافت‌های روی زبان که چند هزار برابر بزرگ شده است. این پارچه‌های حوله‌ای در واقع زنجیره‌های به هم پیچیده پنبه هستند. هر چه قدر این زنجیره‌های به هم پیوسته و فشرده پنبه‌ای بیش تر باشد، قدرت جذب آب و رطوبت حوله‌ای که انتخاب کرده‌اید، بالاتر و کیفیت بالاتری هم خواهد داشت. شاید با خودتان فکر کنید در معرض انجام کار سختی قرار گرفته‌اید در حالی که اصلاً بین انگشتانتان فشار دهید تا بتوانید گره‌های پنبه را به راحتی ببینید.

این گره‌ها در یک حوله مناسب و باکیفیت آن قدر زیاد هستند که با این کار شما نمی‌توانید فاصله زیادی از یکدیگر بگیرید و هر چقدر هم که شما بخواهید آن‌ها را از همدیگر دور کنید، هم چنان در نزدیکی هم قرار می‌گیرند؛ در حالی که در حوله‌های بی کیفیت، این گونه نیست و گره‌های پنبه کاملاً از همدیگر فاصله می‌گیرند که این نشان می‌دهد این حوله جاذب خوبی برای رطوبت و خیس نیست.

مقایسه داخل حوله‌ها

۳- نوع پنبه برای تهیه حوله وجود دارد:

پنبه مصری / پنبه سوپیم / پنبه استاندارد
پنبه‌های مصری رشته‌های بلندتری دارند، جاذب بیش تر رطوبت هستند و علاوه بر همه این مزایا از بقیه انواع پنبه‌ها نرم تر هستند. پنبه‌های سوپیم در کشور آمریکا کاشته می‌شوند، رشته‌های کوتاه‌تری از بقیه دارند اما نسبت به نوع مصری ماندگار ترند. پنبه استاندارد؛ کیفیت، عمر و جذب رطوبت کم تری دارد. پنبه مصری و سوپیم در بر چسب شناسنامه حوله به همین نام‌ها دیده می‌شوند در حالی که پنبه استاندارد به نام صدر صد پنبه دیده می‌شود. همان طور که خود شما هم متوجه شده‌اید، تفاوت اصلی بین این ۳ نوع جنس حوله بیش تر از هر چیز در نرمی و لطافت آن‌ها و ماندگاری شان است. تمام حوله‌های باکیفیت نرم و لطیف هستند و تا حدی بالمس کردنشان احساس می‌کنیم مخمل زیر دست‌هایمان قرار گرفته است. اگر حوله‌ای که خریده‌اید زیر است و هنگام استفاده از آن احساس خشکی می‌کنید، باید بدانید اصلاً کیفیت مناسبی ندارد.

مقایسه قیمت حوله‌ها

نمی‌توان این نکته را نادیده گرفت که گاهی همه معیارها در خرید منتهی می‌شوند به قیمت! حوله‌های باکیفیت قیمت بسیار بیش تری نسبت به حوله‌های بی کیفیت دارند. برای حل این مشکل به جای خرید یک حوله ارزان می‌توان ۲ کار انجام داد:

- ۱- منتظر زمانی شد که قیمت حوله‌ها تخفیف می‌خورد.
- ۲- کمی بیش تر صبر و پول جمع کرد تا حوله‌ای باکیفیت و مناسب خرید.



تمام حوله‌های

باکیفیت نرم و

لطیف هستند

و تا حدی با

لمس کردنشان

احساس

می‌کنیم مخمل

زیر دست‌هایمان

قرار گرفته است.

اگر حوله‌ای که

خریده‌اید زیر

است و هنگام

استفاده از آن

احساس خشکی

می‌کنید، باید

بدانید اصلاً

کیفیت مناسبی

ندارد.



مراقب ماهی قرمز تنگ بلور باشید

۶۶

ماهی قرمز، جزو جدانشدنی هفت سین است. اصلاً قشنگی سفره هفت سین به همین ماهی های قرمز کوچکی است که در تنگ های بلور با جنب و جوششان نشاط دم عید را به خانه های ما می آورند. اما بعد از تحویل سال خیلی هایمان به مسافرت می رویم و ماهی های قرمز می مانند و تنگ بلور. بعضی هایمان هم عید در خانه هایمان می مانیم اما طرز نگه داری از ماهی ها را بلد نیستیم. همین می شود که هر سال هزاران ماهی کوچک قرمز، قربانی تنگ بلورین سفره های هفت سین ما می شوند، تنها به این دلیل که نحوه مراقبت از آن ها را یاد نگرفته ایم. برای این که این ماهی های کوچک بیش تر عمر کنند چند نکته ساده را باید رعایت کنیم.

۱. ماهی ها را جلوی نور آفتاب بگذاریم.
۲. آب ماهی ها را هر ۲ روز تا نصف ظرف عوض کنیم. یعنی نصف تنگ، آب قدیم و نصف تنگ، آب تازه باشد.
۳. به ماهی ها غذا بدهیم، یک قطعه کوچک از تخم مرغ آب پز (به اندازه یک نخود) یا کمی نان غذای خوبی برای ماهی هاست.
۴. نمک، ضد میکروب آب است. مانند آب شور اقیانوس ها، در ظرف آب ماهی ها به اندازه یک عدس نمک بریزیم تا ماهی ها بیمار نشوند. اگر زیاد نمک بریزیم، ماهی ها می میرند.
۵. ظرف یا تنگ شیشه ای ماهی، بزرگ باشد. ظرف های کوچک شیشه ای فقط برای یک ماهی کوچک است.
۶. در ظرف ماهی، صدف (گوش ماهی) بگذاریم تا عمر ماهی زیاد و تنگ آب هم زیباتر شود. اگر صدف در دسترس نبود، از چند قطعه سنگ کوچک استفاده کنیم (گچ، آهک، سیمان و ... باعث مرگ ماهی می شوند).
۷. چند برگ کوچک سبزی تازه یا گیاه در آب بینداریم تا ماهی ها از موجودات ریز آن ها تغذیه کنند و سالم بمانند.
۸. در ظرف ماهی، گل و گیاه مصنوعی نگذاریم زیرا از مواد نفتی ساخته شده، تجزیه شیمیایی روی می دهد و ماهی زود می میرد. هم چنین ماهی ها را نباید در ظرف پلاستیکی بگذاریم.
۹. ماهی ها را جلو تلویزیون و همین طور نور قوی چراغ ها و لامپ ها نگذاریم زیرا سبب ضعف و بیماری آن ها می شود.
۱۰. ماهی ها را با آبکش یا کاسه کوچک بگیریم نه با دست.
۱۱. آب ماهی ها نباید زیاد گرم و راکد باشد، آب سرد بهتر است.
۱۲. ماهی ها مانند تمام موجودات زنده روی کره زمین احتیاج به اکسیژن دارند، اگر آب ظرف ماهی راکد و بدون حرکت باشد، ماهی ها به طلب اکسیژن روی آب می آیند و حباب تولید می کنند، بنابراین باید آب را به حرکت در آوریم تا حباب تولید شود. این کار را می توان به وسیله قاشق یا یک تکه چوب انجام داد.
۱۳. بعد از تعطیلات عید نوروز، ماهی ها را در آب رودخانه ها یا دریاچه پارک ها آزاد کنیم.

سال جدید

سحر خیز باشید

می خواهید در سال جدید آدم متفاوتی باشید و سحر خیز شوید؟ خسته شدید از بس که همه جادیر رسیدید؟ دلستان می خواهد قهرمان زندگی خودتان بشوید؟ با ما همراه شوید تا به شما کمک کنیم در سال جدید سحر خیز باشید!

۶۶

پیشنهاد اول:

این اتاق چه قدر گرمه!

دل کندن از تخت خواب گرم و نرم در یک صبح زمستانی حکم کندن کوه بیستون را پیدا می کند! دلیل این امر به دمای اتاق خوابتان برمی گردد. بهترین دما برای ساعاتی که خوابیده اید بین ۱۶ تا ۱۸ درجه سانتیگراد است. اگر دما بیش تر از این مقدار باشد شب نمی توانید به راحتی بخوابید و صبح هم به سختی از جایتان بلند خواهید شد. اگر کم تر از این مقدار باشد هم دل کندن از خواب خیلی سخت خواهد شد. این بار قبل از این که بخوابید دمای اتاق را چک و تنظیم کنید. اگر صبح روز بعد به راحتی از خواب بیدار شدید تعجب نکنید لطفاً!

پیشنهاد دوم:

قهوه ممنوع

همه ما می دانیم خوردن قهوه باعث می شود

بتوانیم بیش تر بیدار بمانیم. بنابراین وقتی می گوئیم قهوه نخورید تا بتوانید صبح ها راحت تر از خواب بیدار شوید ممکن است تعجب کنید! مگر قرار نبود قهوه بیدارمان کند؟ پاسخ شما این است: در کوتاه مدت این روش جواب می دهد اما با طولانی شدن مدت استفاده از قهوه یا سایر نوشیدنی های کافئین دار نتیجه ای کاملاً برعکس می گیرید! حتی ممکن است بی خوابی های مداوم را هم به دنبال داشته باشد.

برای توجیه این اتفاق باید بدانید وقتی قهوه می نوشید در بدنتان چه می گذرد: غدد فوق کلیوی شروع می کنند به آزاد کردن هورمون کورتیزول، هورمونی وابسته به استرس که باعث می شود بدنتان احساس کند اتفاقی در جریان است و باید بیدار بماند اما به مرور زمان وقتی بدن به این مقدار از کورتیزول عادت کند مشکل خواب آلودگی شما هم شروع می شود. خستگی غدد فوق کلیوی از این دریافت مکرر مشکل خیلی از آدم هایی است که سرشان شلوغ است و خودشان را به قهوه مهمان می کنند!

برای حل این مشکل مصرف کافئین را کم کنید و کم قطع نمایید تا بدنتان به روال عادی خودش برگردد. اگر برایتان خیلی سخت است از قهوه یا نسکافه بگذرید، نوشیدنی های بدون کافئین یا انواع چای گیاهی را جایگزین کنید تا بدنتان به شرایط جدید عادت کند.



این است که حداقل در زمستان روال همیشگی ساعت بدن را به هم نریزید و در روزهای تعطیل هم به برنامه سایر روزهای هفته وفادار باشید. این طوری صبح شنبه برایتان سخت و ناراحت کننده نمی شود. همان ساعت همیشگی بیدار شوید، چای بنوشید یا یک دوش آب ولرم بگیرید.

پیشنهاد هفتم:

پیاده روی تند

تحقیقات نشان داده اند راحت خوابیدن در طول شب رابطه مستقیم با راحت بیدار شدن صبحگاهی دارد، بنابراین یکی از توصیه های محققان این است که در طول روز حداقل سی دقیقه پیاده روی تندی داشته باشید یا به ورزش دیگری بپردازید. این کار باعث می شود انرژی اضافه شما به صورت بالغ فعل در بیاید و تخلیه شود. وقتی انرژی تخلیه شود استرس هم کم خواهد شد و آرامش بدنتان بیش تر. همه این ها به شما کمک می کنند خواب خوبی در طول شب داشته باشید و صبح هم به راحتی از تخت بیرون بپروید.

پیشنهاد هشتم:

انگیزه بدهید

هیچ چیزی به اندازه انگیزه داشتن نمی تواند به سحر خیزی و کامروایی و این جور مسایل کمک کند! برای صبح ها بهانه داشته باشید. مثلاً درست کردن یک صبحانه تازه و خوش مزه را یاد بگیرید و برای آماده کردنش زودتر بیدار شوید. ممکن است به تازگی کرم یا ماسکی خریده باشید، همین بهترین انگیزه را به شما می دهد تا خیلی زود بیدار شوید و آن را امتحان کنید. رسیدگی کردن به خودتان را در اولویت قرار بدهید تا متوجه معجزه زود بیدار شدن شوید. امتحان کردن ست مختلف لباس می تواند انگیزه دیگری برای شما به حساب بیاید.

پیشنهاد چهارم:

رژیم غذایی را اصلاح کنید

تحقیقات دانشمندان نشان داده اگر رژیم غذایی شما کربوهیدرات کم تر و چربی مفید بیش تری داشته باشد می تواند باعث سحر خیز شدن تان شود. خوراکی هایی مثل آووکادو، برنج قهوه ای، موز و گوشت بوقلمون مقدار زیادی تریپتوفان دارند، آمینو اسیدی که به ترشح سروتونین کمک می کند. حالا سروتونین چیست؟ هورمونی که برای خوب خوابیدن کاملاً ضروری است. وقتی که خوب بخوابید می توانید راحت هم بیدار شوید! سروتونین باعث می شود ترافیک نرون های عصبی کاهش پیدا کند و ذهنی آرام را به شما هدیه خواهد داد. رژیم های غذایی اصطلاحاً مدیترانه ای رژیم های مناسبی هستند که شامل مقدار کمی کربوهیدرات و مقدار بیش تری چربی های ضروری می شود.

پیشنهاد پنجم:

شکم پر نباشید

قدیمی ها می گفتند اگر با شکم پر بخوابید، شب خواب های بد می بینید. گویا قدیمی ها با دانشمندان امروزی ارتباط داشتند چون امروزی ها هم به این نکته اعتقاد دارند. در عین حال توصیه ها بر این هستند که نباید با شکم خالی خوابید. به چه نتیجه ای می رسید؟ باید حد وسط را نگه داشت. برای این کار می توانید وعده غذایی ناهار را بزرگ تر و حجیم تر از همیشه بگیرید و در عوض شام را به ساعت های اولیه شب موکول کنید، آن هم شامی که شامل مقدار کمی هیدروکربن باشد. بعضی از دانشمندان می گویند برای شام، غذایی هایی را انتخاب کنید که هضم شدنشان آسان است و بعضی ها می گویند بهتر است غذاهایی بخورید که برای هضمشان زمان بیش تری صرف شود، این گونه با مشکل افت قند خون در طول شب روبه رو نمی شوید و می توانید تا صبح راحت بخوابید. آدمی که شب راحتی را گذرانده می تواند به جمع سحر خیزان اضافه شود!

پیشنهاد ششم:

خواب روزهای تعطیل خوش مزه نیست!

روزهای کاری هفته تمام شده اند و خیلی ها برای خواب آخر هفته در دلشان عروسی گرفته اند! خیلی ها هم می گویند هیچ چیز به اندازه خوابیدن تا سر ظهر روزهای جمعه نمی چسبد. واقعیت این است که همین خواب می تواند کار دستتان دهد. فکرش را بکنید: بدن شما هر روز سعی می کند خودش را با الگوی کاری تطبیق بدهد و درست وقتی که می خواهد این الگو را به بخشی از روال عادی اش تبدیل کند، جمعه از راه می رسد و شما از او می خواهید ساکت شود! این اتفاق در زمستان سخت تر از هر موقع دیگر سال می شود چون هوای سرد حکم میخی را دارد که شما را به تخت می چسباند و هیچ جوری هم دلتان نمی آید از آن دل بکنید. پیشنهاد ما

پیشنهاد نهم:

ساعت جدیدی تهیه کنید

ساعت های قدیمی را یادتان هست؟ همان هایی که دوتا قابلمه رویشان نصب کرده بودند و چنان زنگ می زدند که انگار آخرالزمان رسیده است! تکنولوژی به درد همین وقت ها می خورد دیگر. ساعت های جدید امکانات جدیدی هم دارند. یک مدل از این ساعت ها مجهز به تعدادی لامپ است که رأس ساعت کوک شده شروع به روشن و خاموش شدن می کند و شبیه نور خورشید

پیشنهاد سوم:

معجزه آب

فرض کنیم شما مرحله اول را به خوبی پشت سر گذاشته اید و چشم هایتان را باز کرده اید. حالا برای این که بتوانید از تخت دل بکنید و با حسرت به پشت سر تان نگاه نکنید بد نیست یک لیوان آب تازه نوش جان کنید. تحقیقات نشان داده اند نوشیدن آب باعث جریان پیدا کردن اکسیژن می شود و در عین حال مواد سمی و زائد را دفع می کند. مرحله بعدی برای سر حال شدن چیست؟ دوش بگیرید! تغییر دما باعث می شود جریان خون هم تغییر پیدا کند و انرژی شما رو به افزایش بگذارد، طوری که خواب از سر تان بپرد.

اگر دوش گرفتن صبحگاهی برایتان سخت است پاشیدن چند مشت آب خنک به صورت و گرفتن مچ دست ها زیر شیر آب را فراموش نکنید که کارگشا خواهد بود. مرحله آخر را هم به آن هایی پیشنهاد می کنیم که هنوز در مرحله اول مانده اند و نمی توانند زود از خواب بیدار شوند: قبل از خوابیدن یک لیوان آب میل کنید، ساعات اولیه صبح خود به خود بیدار می شوید!

عمل خواهد کرد. همین کار دل کندن از رختخواب را آسان تر می کند. ساعت های دیگری هم هستند که موزیک هایی ملایم و شاد دارند یا حتی رأس ساعت مورد نظر صدایی از طبیعت، حتی صدای خروس را پخش می کنند! تهیه این ساعت ها شاید هزینه بر باشد، در این صورت معجزه گوشی تلفن همراهتان را دست کم نگیرید. آهنگ مورد علاقه تان را به عنوان آهنگ بیداری تنظیم کنید و صبح را با موزیک دلخواهتان شروع کنید.

بُنسای؛ هدیه اصیل ژاپنی‌ها

Bonsai

“ این روزها بُنسای در گل‌فروشی‌ها رواج پیدا کرده و این گیاه زیبای آسیای شرقی پا به خانه ایرانی‌ها گذاشته است. بُنسای احساس آرامش خاصی در خانه ایجاد می‌کند و حسی کلاسیک باروحي اصیل را به خانواده‌ها هدیه می‌دهد. اما بُنسای به چه معناست؟

اصلاً این گیاهان دوست‌داشتنی زیبا را چه‌طور باید نگه‌داری کرد که عمر طولانی‌تری داشته باشند؟

بُنسای، هدیه اصیل ژاپنی‌ها
بُنسای، یا درخت‌ریزه‌های ژاپنی درواقع هنر پرورش درختان و گیاهانی است که در اندازه کوچک ایجاد می‌شوند. بُنسای درواقع درختان یا گیاهانی هستند که آن‌ها را در گلدان به‌صورتی پیرایش می‌کنند که پاکوتاه شوند و در سنین ۱۰۰ تا ۲۰۰ سالگی در حدود ۳۰ تا ۶۰ سانتی‌متر ارتفاع داشته باشند.



خاک بُنسای:

ترکیب خاک بُنسای از اهمیت به سزایی برخوردار است که معمولاً آن را از انواع درشت بافت و کم قوت انتخاب می کنند. برای این منظور خاک را به خوبی الک نموده و ذرات ریز آن را جدا می کنند تا فضاهای خالی خاک افزایش و در نتیجه زهکشی آن بهبود یابد و مانع خفگی ناشی از پرابی و پوسیدگی ریشه ها و سرانجام مرگ درخت گردند. خاک بُنسای معمولاً کوکوپیت است که رطوبت را در خود حفظ می کند، بنابراین لازم نیست هر روز به آن آب بدهید هر زمانی که به خاک دست زدید و خشک بود به آن آب بدهید و نباید بگذارید زیاد خشک بماند. معمولاً یک روز در میان و بیش از سه روز سعی کنید گیاه بی آب نماند. از آبیاری بیش از حد هم خودداری کنید. بهترین زمان آبیاری بُنسای بعد از غروب آفتاب می باشد. چون آب تا فردا صبح تبخیر نمی شود و همچنین نور باعث سوختن برگ ها نمی شود.

از آن جا که خاک کوکوپیت یک خاک خنثی می باشد و عاری از مواد غذایی است، بعد از مدتی گیاه دچار کمبود مواد غذایی می شود و برگ های آن شروع به ریزش می کند پس باید به بُنسای کود داد تا مواد غذایی آن تامین شود. کود بُنسای موجود در بازار ایران، کریستالون و آهن می باشد که برای بامبو و برخی گل و گیاه ها نیز می توان استفاده کرد. که باید یک قاشق چای خوری از آن را در یک لیتر آب حل کرد و هر ۱۵ روز یکبار از آن آب به گیاه بدهید. توجه داشته باشید که

فرهنگ چین و به ویژه ژاپن در آفرینش چشم انداز فضای سبز به دنبال این است که کل طبیعت را یک جا به باغ منتقل کند. نه مانند غربی ها که بخشی از طبیعت را به عنوان باغ تلقی می کنند. ژاپنی ها طبیعت را دوست دارند، نه رونوشت از آن را و باغ سازی غربی را رونوشتی از طبیعت می دانند. بُنسای نوعی از باغبانی هنری است که از قدیم در چین و ژاپن به روش های مختلف متداول بوده و هم اکنون کل جهان از این هنر با اطلاع هستند و کم و بیش آن را به طور نسبی به اجرا در می آورند. از نظر لغوی به معنی بشقاب، سینی یا گلدان و به معنی کشت و کار است و بُنسای را کاشته شده در سینی معنی کرده اند؛ اما نه هر گلدانی و گیاهی.

ظروف بُنسای باید از نظر اندازه و شکل و رنگ مناسب با خصوصیات درختان بُنسای انتخاب شوند زیرا به بُنسای اجازه می دهند تا در نور مناسب به خوبی رشد و جلوه گری نمایند. البته در ابتدا نیازی به تهیه گلدان های کم یاب و گران قیمت نیست.

آموختن هنر بُنسای را بهتر است از گلدان های بزرگ تر که دارای حجم بیش تری هستند، شروع و با روند افزایش ارزش درخت به تهیه ظرف مناسب تری اقدام کنید. اما اولین خصیصه گلدان های کوچک تر آن است که دارای لبه های پهن و تزیین شده و بنابراین اندکی بزرگ تر به نظر می رسند و تنوع رنگ بیش تری دارند و انجام عملیات لازم بر سطح خاک آن ها آسان تر است.

نباید هر دو کود را با هم بدهید. اگر از هر دو کود استفاده می کنید تقریباً یک هفته بین آن ها فاصله بیندازید. آب حاوی کود را دور نریزید و در دفعات بعد استفاده کنید.

نگهداری بُنسای:

به دلیل این که خاستگاه این گیاهان از کشورهای آسیای جنوب شرقی مانند: چین، تایلند و ... است آب و هوای مناسب برای گیاه بُنسای، گرم و مرطوب می باشد. پس بهتر است که برگ های بُنسای ۱ یا ۲ بار در روز با اسپری خیس شوند تا رطوبت آن تامین شود هم چنین دمای اتاق هم برای بُنسای مناسب است. نور مستقیم خورشید باعث سوختن درختچه بُنسای می شود. نور غیر مستقیم یا نور پشت پرده با حداقل یک متر فاصله برای بُنسای مناسب است. البته برخی گونه ها هم وجود دارند که برای فضای بیرون هستند که منظور ما گونه های آپارتمانی می باشد. خصوصیات گیاهی و اقلیمی گیاهی بُنسای را مورد بررسی قرار دهید و مطمئن شوید که در محل مناسبی از نظر نور و حرارت قرار گرفته اند زیرا ممکن است، لازم باشد تا شرایط محیطی را اندکی تغییر دهید. گوا این که هیچ گاه نمی توان شرایط را کاملاً نظیر شرایط طبیعی زیستی برای آن ها فراهم ساخت.

بُنسای عشق می خواهد

بُنسای هایی که برای مدت ها و به صورت عاشقانه ای آبیاری و مراقبت شده اند، قادرند بر بینندگان خود تأثیرات عمیق و پایدار بگذارند به ویژه اگر دارای عمرهای بیش از یک قرن بوده و از پرورش دهندگانی به دیگران دست به دست شده باشند.



ظروف بُنسای

باید از نظر

اندازه و شکل

و رنگ مناسب

با خصوصیات

درختان بُنسای

انتخاب شوند زیرا

به بُنسای اجازه

می دهند تا در نور

مناسب به خوبی

رشد و جلوه گری

نمایند. البته در

ابتدا نیازی به

تهیه گلدان های

کم یاب و

گران قیمت

نیست

هر گونه ایجاد استرس بر بخش های شاخ و برگ گیاه بُنسای، بر سیستم ریشه ای آسیب های عمیق تر و گسترده تری می زند زیرا این بخش قادر به تامین رطوبت کافی برای شاخ و برگ ها به ویژه اگر در معرض جریان هوای خشک قرار بگیرند، نیست

به این نکته توجه داشته باشید که آبیاری بی رویه باعث مرگ درختان بُنسای می شود. بر اساس گونه های گیاهی انتخاب شده، شرایط محیطی، نوع خاک، اندازه گلدان و محل استقرار بُنسای می توان آبیاری لازم را به صورت های مختلف از دو بار در روز تا یکبار در هفته تغییر داد و عموماً باید سطح خاک آن به عمق ۲ تا ۳ سانتی متر قبل از هر آبیاری به طور کامل خشک شده باشد.

آبیاری به روش مه پاشی با اسپری کننده ها بر روی

شاخ و برگ گیاه کمک چندانی به رفع مشکلات کمبود آب برای بُنسای نخواهد بود اما روش مناسبی برای افزایش رطوبت محیط گیاه خواهد شد. بهتر است بخش زیرین گلدان را به طور کامل در درون ظرف آب قرار دهید زیرا از این طریق مانع شسته شدن ذرات خاک نیز خواهید شد.

در برخی از موارد، سینی پر از سنگ ریزه های که برای سهولت انجام زه کشی در زیر گلدان ها قرار داده می شود به عنوان منبع بهبود رطوبت محیط عمل نموده و بهتر است سنگ ریزه های آن را به صورت هفتگی شسته و تمیز نموده و یا این که سینی حاوی بُنسای را به طرف یکی از گوشه های آن که دارای منافذ است به کمک قطعه ای آجر یا سرامیک برای تسهیل زه کشی به صورت شیب دار در آورد.



رویاهای خود را جدی بگیرید

لذت پرواز با عقاب‌ها

مترجم: نینا امیری - منبع: psychologytoday

آیا زمان آن نرسیده که بهترین مشوق خود باشید؟ چه کسی بهتر از شما می‌تواند کمک کند تا به رویاهای کوچک و بزرگی که در سر دارید برسید. در این یادداشت نکاتی الهام‌بخش معرفی می‌شود که شما را در راه تحقق بخشیدن به رویاهایتان کمک می‌کند:

“



اگر می‌خواهید در زندگی دستاوردهای بزرگی داشته باشید، باید اهداف بزرگی برای خود تعیین کنید. باید رویاهای بزرگی در سر پیروانید و باید فکر کنید! فکر کردن، هنر گمشده است اما اگر به تاریخ‌نگاهی

پیدا کنید، در می‌یابید که رهبران و فلاسفه بزرگ با وجود برنامه فشرده کاری و زمان‌بندی دقیق زندگیشان، همواره زمانی مشخص برای تفکر و اندیشیدن اختصاص می‌دادند؛ زمانی که در راه روی همه می‌بستند و در تنهایی غرق فکر کردن می‌شدند، فکرهای بزرگ از راه می‌رسید. شما نیز باید این فرصت را در زندگیتان ایجاد کنید، روی بزرگ‌ترین موانع پیش رویتان تمرکز و نقشه راه را در ذهن‌تان ترسیم کنید. این رویه در تمام ابعاد زندگی موثر خواهد بود؛ در مسائل مربوط به شغل، درآمد، سلامت جسمی، موفق شدن در روابط گوناگون، بهبود و رفع عادات‌های بد و ...

از افکار سطحی دوری کنید و این هنر را به‌خوبی به کار بگیرید؛ وقتی افکار بزرگ در سر دارید می‌توانید قدم‌های بزرگی را در مسیر درست بردارید. نکته این‌جاست که اهداف بزرگ‌تر، شما را سریع‌تر به نتیجه می‌رسانند؛ طی تحقیقی که توسط دانشمندان هلندی صورت گرفت گروهی از افرادی که دچار اضافه وزن بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. افرادی که کاهش وزن بیش‌تری مد نظرشان بود در مدت مشابه سریع‌تر از دیگران وزن کم کردند و به هدف خود رسیدند، چرا؟ هدف بزرگ‌تری که داشتند آن‌ها را تشویق می‌کرد بیش‌تر تلاش کنند. باید از راحت‌طلبی دوری کرد و به سختی تلاش نمود. حداقل روزی پانزده دقیقه صرف فکر کردن به موانع پیش‌رو و یافتن راه‌حل مناسب کنید. به یاد داشته باشید داشتن رویای بزرگ به معنای قدم‌زدن میان‌ابرها نیست بلکه یافتن هدف در زندگی و متعهد کردن خود به تلاش برای رسیدن به این هدف است. فراموش نکنید رویاهای بزرگی که در ذهن بشر شکل گرفت سبب پیدایش این همه اختراع، روش‌های مبارزه با بیماری‌ها و ... شده است.

رویای بزرگ در سر پیروانید. بیش‌تر تلاش کنید. بیش‌تر به‌دست بیاورید.





حرف آخر

خودتان را در مرکز جهان و تنها قهرمان داستان نبینید. افرادی که در دنیا به اهداف بزرگشان دست یافته‌اند این نکته را ثابت کرده‌اند که با کمک کردن به دیگران و انجام خدمت برای دنیای بیرون راه رسیدن به رویاها روشن‌تر خواهد شد. خودتان را بشناسید. شما باید از توانایی، استعداد، ارزش‌ها و محدودیت‌های خود، آگاه باشید تا بتوانید از آن‌ها در مسیر تحقق اهداف بزرگتان بهتر بهره بگیرید. مطمئن باشید آن‌چه برای آرایه به دنیا دارید، بسیار بیش‌تر از چیزی است که خودتان فکر می‌کنید.

ابتدا «ماهیت وجودی» چیزی که می‌خواهید را دریابید، سپس به فرم و ظاهر و نمود آن در دنیای بیرون فکر کنید.

هیچ شعله‌ای بدون سوخت روشن نخواهد ماند. هر چه تعهد شما نسبت به عملی کردن هدفتان بیش‌تر باشد، اراده و ایمان قوی‌تری از خود نشان خواهید داد و اعتماد به نفستان بیش‌تر خواهد شد. این پروسه‌ای است که خودش را تقویت می‌کند.

بزرگ بودن یک هدف نباید شما را بترساند؛ هر روز قدمی در راه تحقق آن بردارید. اگر این کار را به‌طور مستمر انجام دهید، پیشرفت تدریجی و بزرگی نصیبتان خواهد شد. روی چیزهایی که می‌توانند تغییرات شگرفی در زندگی‌تان ایجاد کنند، تمرکز کنید.

«من شب‌ها رویا نمی‌بینم، بلکه روزهایم را با رویاهایم سر می‌کنم و برای آن تلاش می‌کنم»

استیون اسپیلبرگ

۱- از رویا تصویری دقیق بسازید.

چه‌طور می‌توانید به چیزی برسید که اصلاً نمی‌دانید چیست؟ باید جزییات را مشخص کنید. به‌عنوان نمونه تصور کنید به دنبال شغل مورد علاقه‌تان هستید از خودتان بپرسید چه جور کاری را دوست دارم؟ کجا مشغول به کار خواهم شد؟ دفتر کارم چه شکلی است؟ با چه کسی کار خواهم کرد؟ چه کارهایی انجام می‌دهم؟ برای رفتن سر کار چه لباسی می‌پوشم؟ ساعات کاری‌ام چگونه است؟ برای ناهار چه غذایی می‌خورم؟ ... تا جایی که می‌توانید دقیق باشید و تمام جزییات رویاتان را مشخص کنید. شگفت‌زده خواهید شد اگر بدانید پرسیدن این سوالات از خودتان چه قدر به شما کمک خواهد کرد.

۲- از خود بپرسید «اگر ترس را کنار بگذارم چه می‌شود؟»

یکی از دلایلی که انسان نمی‌تواند در مسیر تحقق بخشیدن به رویاهایش قدم بردارد ترس است؛ ترس از مشکلات مالی، شکست، پشیمانی و حتی ترس از موفقیت. وقتی ترس‌هایتان را از رویاها جدا می‌کنید، فقط می‌خواهید رو به جلو حرکت کنید و به‌طور مجزا با ترس‌هایتان روبرو می‌شوید.

۳- زمان مناسب باید برسد.

اگر نمی‌دانید باید چه کار کنید، احتمالاً هنوز زمان مناسب فرا نرسیده است.

۴- به ندای درونتان گوش فرادهید.

اگر از قدرت این حس درون آگاه شوید، شگفت‌زده خواهید شد. این ندای درونی بیش‌تر از هر کسی شما را می‌شناسد.

۵- باور داشته باشید که رویاتان به حقیقت می‌پیوندد.

یک تصویر ذهنی دقیق از آن بسازید. «رویایی که قدرت برآورده کردن آن را نداشته باشید، هرگز به ذهنتان خطور نمی‌کند». پس شما می‌توانید از عهده آن بریابید، فقط باید باور کنید.

۶- صدای سرزنش‌گر درونتان را خاموش کنید.

وقت آن رسیده که خودتان را تشویق کنید. شما نمی‌توانید صدای دلهره‌آور منتقد درونتان را حذف کنید ولی می‌توانید آن را خفیف‌تر کنید تا نتواند به رویای بزرگتان لطمه وارد کند.

۷- در زندگی جایی برای رویاهای محقق شده در نظر بگیرید.

مراقب باشید چه در سر می‌پرورانید. افکار و رویاهایتان زودتر از آن‌چه می‌اندیشید به واقعیت تبدیل می‌شوند. جوری زندگی کنید که همواره آمادگی رویارویی و پذیرش رویای عملی شده را داشته باشید.

۸- از پرواز با عقاب‌ها نترسید!

شاید به زندگی مانند گنجشک‌ها عادت کرده باشید اما اگر رویاهای بزرگی در سر می‌پرورانید باید با عقاب‌ها پرواز کنید. آن‌ها می‌توانند الهام‌بخش شما باشند ولی هرگز اجازه ندهید پرواز با آن‌ها احساس کوچک یا بی‌ارزش بودن در شما ایجاد کند. رویای بزرگ داشته باشید، پرواز کنید!

۹- سخت‌کوش و متمرکز باشید.

عده کمی از کسانی که با رویاهایشان زندگی می‌کنند و آن‌ها را عملی کرده‌اند، خوش‌شانس بوده و علت موفقیتشان را خوش‌شانسی می‌دانند، در عوض اکثر این افراد به‌سختی تلاش کرده‌اند تا به خواسته‌شان برسند.

۱۰- شجاع باشید و از ریسک کردن نترسید.

پریدن از روی صخره و سقوط آزاد هیجان‌انگیز است چرا که هرگز نمی‌دانید کجا فرود می‌آیید. در زندگی هر اتفاقی ممکن است رخ بدهد، در مسیر رسیدن به خواسته‌ها و رویاهایتان باید شجاع باشید و از ریسک کردن اجتناب نکنید.

۱۱- با جریان زندگی همگام باشید.

از جنگیدن با زمان حال دست بردارید و اجازه دهید زندگی جریان داشته باشد، از زندگی لذت ببرید؛ به این ترتیب آرزوهای بزرگ می‌توانند جنبه حقیقت پیدا کنند.

۱۲- اگر در ابتدا موفق نشدید باز هم تلاش کنید، تلاش!

افراد موفق بارها با پاسخ منفی و طرد شدن از سوی دنیای بیرون مواجه شده‌اند ولی هرگز ناامید نشدند و همین رمز موفقیت آن‌هاست. یک هسته درونی برای خودتان در نظر بگیرید، بخشی از وجودتان که کاملاً خصوصی و امن باشد ولی بقیه وجود خود را برای ارتباط با دنیای بیرون آماده کنید و طرد شدن از جانب دیگران را امری شخصی تلقی نکنید. تلاش کنید!

۱۳- به خودتان برسید.

هوای خودتان را داشته باشید، برای خود زمانی را اختصاص دهید، به مسافرت بروید، هر کاری که شما را سر حال می‌آورد.

۱۴- خودتان را در مسیر تحقق رویا قرار دهید.

دانش‌آموزی که در یک المپیاد علمی مدال کسب کرده، علیرغم همه استعدادش اگر در مسابقات گوناگون (از مدرسه تا سطوح بالاتر) شرکت نمی‌کرد، باز هم می‌توانست مدال بگیرد؟ یاف فقط باید خواب آن رویا را می‌دید؟ باید کاری کنید تا دستیابی به خواسته‌تان میسر شود.

سشوار به دست‌ها بخوانند

دَمِش گرم!!!

سشوار یکی از پر مصرف‌ترین وسیله‌های برقی هر خانه است. اصلاً روراست بگویم بیش‌تر خانم‌ها این روزها بدون سشوار نمی‌توانند زندگی کنند! اما همین وسیله برقی محبوب خانم‌ها بلای جان موهایشان هم هست. موها را می‌سوزاند خشک می‌کند و حتی باعث ریزش آن‌ها می‌شود. برای استفاده از سشوار باید نکات ریزی را رعایت کرد تا از آسیب دیدن موها جلوگیری شود. با ما همراه بشوید تا فوت و فن‌های استفاده از سشوار را به شما آموزش دهیم.

چه سشواری بخریم؟

سشواری انتخاب کنید که دکمه تنظیم دما و وات داشته باشد تا بنا به نیازتان شدت دستگاه را کم یا زیاد کنید. برخی از انواع سشوار دارای حس گر هستند و وقتی مو داغ می‌شود، خودبه‌خود خاموش می‌شوند. این نوع برای کسانی که مرتب مجبورند از سشوار استفاده کنند، انتخاب بهتری است و آسیب کم‌تری به مو می‌رساند. فروشندگان به افرادی که الکتریسیته ساکن در موهایشان آقا بان از محصولات UV (فرا بنفش) را توصیه می‌کنند اما در کل UV برای مو چندان مناسب نیست و حتی توصیه می‌شود برای مو توصیه می‌شود. کیفیت پایین سشوار یا انتخاب نادرست شدت و میزان حرارت آن، حتی در دست گرفتن اشتباه سشوار می‌تواند باعث از بین رفتن موهایی شود که سست و آسیب دیده هستند.

خیلی وقت‌ها سشوار کشیدن باعث می‌شود زیبایی موها هم از بین برود؛ یعنی فرد به نتیجه دلخواهش نمی‌رسد و شرایط درست برعکس آن پیش می‌رود. البته شاید چند ساعتی پس از سشوار کشیدن موها صاف و برق‌تر از قبل شود، اما بی‌شک این زیبایی موقت است و ارزش ندارد سلامت و شادابی همیشگی موها را فدای آن کنیم. خیلی‌ها هم برای خشک کردن موها پس از استحمام از سشوار استفاده می‌کنند. آن‌ها هم ممکن است در جه سشوار را طوری تنظیم کنند که باد بیش‌ترین دما و در کم‌ترین زمان، تمام موهایشان را خشک کند، غافل از این که سشوار با این روش موها را نابود می‌کند.

نکات سشواری ۱

حتی باد سرد سشوار هم مضر است.

بسیاری از افراد فکر می کنند باد سرد سشوار مشکلی ایجاد نمی کند اما باد سرد سشوار هم باعث ایجاد الکتریسیته در مو می شود و عامل خشکی مو است. اگر شدت باد سشوار زیاد باشد، تفاوتی نمی کند که با باد سرد سشوار بکشید یا از دمای گرم سشوار استفاده کنید. به هر حال مو را شکننده می کند. در صورتی که از شدت پایین همراه با باد سرد استفاده کنید، میزان آسیب تا حدی کم تر است اما حتی در این شرایط نیز در اثر استفاده مکرر، مو آسیب می بیند. شاید بهترین راه این است که حداقل برای خشک

کردن روزانه مو از سشوار استفاده نکنید و حوله های میکروفیبر که قدرت خشک کنندگی بالاتری دارند، به کار برید و هر از گاهی برای حالت دادن به مو سشوار بکشید.

ضرر سشوار برای مغز

امواج الکترومغناطیسی که از ضعیف ترین سشوارها هم ساطع می شود، ۳۰۰ برابر امواجی است که از گوشی های تلفن همراه ارسال می شود پس سشوار غیر از ضرری که برای مو دارد، پرای مغز هم می تواند مضر باشد. به همین دلیل مخصوصاً برای کودکان برای خشک کردن مو تا جای ممکن از سشوار استفاده نکنید. کودکان موهای ضعیف و ظریفی دارند و چون میزان مراقبت آن ها از موهایشان به مراتب کم تر است، آسیب بیش تری می بیند و در برابر باد داغ سشوار حساس تر است. سعی کنید ساعاتی از روز بچه ها را حمام ببرید که در خانه هستند. بعد نم موها را با حوله بگیرید و اجازه دهید موها در هوای آزاد خشک شوند. اگر برای بیرون رفتن عجله دارید، از حمام کردن کودک یا لاقل از شستن موهای او صرف نظر کنید.

سشوار موجب ریزش مو نمی شود.

بعضی ها فکر می کنند استفاده از سشوار یا اتوی مو مشکلی برایشان ایجاد نخواهد کرد. از نظر آن ها فقط عواملی می تواند برای موها در در سراز شود که با ریشه مو تماس پیدا می کند و به طور مستقیم روی ریشه

نکات سشواری ۲

زمانی که از برس گرد استفاده می کنید، سشوار را به موها پتان نزدیک نگاه دارید. در آخر برای اینکه مدل مویتان فیکس شود، کمی تافت با انواع اسپری های finishing spray روی موها پتان اسپری کنید.

قرار می گیرد؛ بنابراین این افراد تصور می کنند سشوار یا اتوی مو که کاری به ریشه ندارد، بی ضرر است.

دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو، در این باره چنین توضیح می دهد: عوامل فیزیکی که بیش تر با تنه مو تماس دارد مانند سشوار کشیدن، استفاده از اتوی مو، ژل و کتیرا معمولاً موجب ریزش مو نمی شود، اما می تواند تغییراتی در تنه یا ساقه موها ایجاد کند؛ پس این طور نیست که بگوییم سشوار ضرری ندارد، اما به طور معمول عاملی برای ریزش موها هم نیست.

به گفته این متخصص پوست و مو، بروز چنین تغییراتی ممکن است شادابی ساقه مو را تحت تاثیر قرار دهد و اثراتی منفی بر جا بگذارد.

اتوی مو یا سشوار؟ مساله این است.

شاید این پرسش برای خیلی مطرح شود که استفاده از سشوار عوارض کم تری برای موها ایجاد می کند یا اتوی مو؟ دکتر احسانی در پاسخ به این پرسش می گوید: اتوی مو آسیب بیش تری به موها وارد خواهد کرد و به همین دلیل هم عوارض در مقایسه با سشوار بیش تر است.

وی یادآور می شود در صورتی که به صورت مداوم از سشوار یا اتوی مو استفاده نکنید، چندان مشکلی هم برایتان ایجاد نخواهد شد، اما زمانی که تعداد دفعات استفاده از این لوازم افزایش می یابد، آسیب بیش تری هم به تنه موها وارد می شود.

۱. قبل از استفاده از سشوار ابتدا موها را با حوله خشک کنید.

۲. مجدداً با همان حوله نم مو را از ریشه به سمت پایین بگیرید و اجازه دهید موها چند دقیقه ای لای حوله پیچیده بماند تا رطوبت آن گرفته شود. هر چه مو هنگام خشک کردن با سشوار نم بیش تری داشته باشد، احتمال صدمه دیدن آن بیش تر است به همین دلیل قبل از کار با سشوار، مو را تا جای ممکن خشک کنید.

۳. هرگز روی موی نم دار، اتوی مو یا سشوار داغ نگیرید، زیرا باعث صدمه دیدن آن می شود.

۴. بهتر است قبل از خشک شدن کامل مو، سشوار کشیدن را متوقف کنید. نگذارید هنگام سشوار کشیدن موها کاملاً خشک شود چون موها به مقداری رطوبت نیاز دارد.

۵. یکی از اشتباه هایی که بسیاری از آرایشگران

مرتکب آن می شوند، نزدیک بردن بیش از حد سشوار و چسباندن آن به مو برای حالت دادن بیش تر به آن است.

۶. سشوار باید ۱۲ تا ۳۰ سانتی متر از مو فاصله داشته باشد و هر دسته مو بیش از چند ثانیه در معرض باد گرم قرار نگیرد و مرتب جای سشوار عوض شود.

۷. اگر مرتب از سشوار استفاده می کنید، ماسک مو را فراموش نکنید.

۸. برای پیش گیری از آسیب موهای آسیب دیده تقویت آن ها لازم است.

۹. هر از گاهی نیز نوک موها را کوتاه کنید تا زیاتر به نظر برسند.

۱۰. هرگز پشت سشوار و پروانه خنک کننده را به سمت مو نگیرید. باین کار ممکن است موها وارد پروانه سشوار شود و نه تنها به دستگاه آسیب برسد و باعث سوختن موتور شود بلکه موها هم کنده شوند.

خودتان را قبول کنید

تست سلامت:

الکی مثلا من خیلی شادم!

من فهمیده‌ام که کمی عجیب هستم. شخصیت من جنبه‌های گیج‌کننده‌ای دارد و گاهی اوقات می‌بینم که دلم می‌خواهد دور بریزمشان. اما بعد یاد این قسمت از یکی از ترانه‌های لئونارد کوهن می‌افتم که می‌گوید، "هر چیزی شکاف‌هایی دارد که از همان جا نور وارد آن می‌شود." پس باین که ممکن است خیلی‌ها این جنبه‌های خاص شخصیت من را شکاف‌هایی در شخصیم بدانند، آن نوری که از آن شکاف‌ها وارد می‌شود باعث می‌شود فردی خلاق و به نظر خودم جالب باشم.

شاد شدن این روزها کمی سخت شده. دلایلش هم ساده است. ما شادی‌های کوچک‌مان را محدود به داشته‌های بزرگ کرده‌ایم. این بزرگ‌ترین اشتباهی است که می‌توان مرتکب شد. به بچه‌ها نگاهی بیندازید. آن‌ها به خوشی‌های کوچکشان دلخوشند. می‌توان از آن‌ها یاد گرفت و شادی‌های فوری و چند دقیقه‌ای را به خانه آورد. چرا باید سبزی پلو با ماهی شب عید کنار همه اعضای خانواده را فقط یک بار در سال بخورید؟ باید بیش‌تر از این‌ها دور هم جمع شویم و از این مراسم‌های شاد داشته باشیم. شما خودتان شادید و سرزننده هستید یا برعکس دل‌مرده و بی‌حوصله‌اید؟ شاید هم عبوس و همیشه عصبانی هستید؟ شاید بد نباشد میزان شادی‌تان را با یک آزمون بسنجید، آن هم آزمونی که دانشگاه آکسفورد طراحی کرده است.

سبک سالم زندگی

۵ اسفند ۱۳۹۳ و فروردین ۱۳۹۴ دوره جدید / شماره چهارم و سوم

لیدر سالم

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۲) اغلب احساس شادی و
سرخوشی می‌کنم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۳) تصمیم گرفتن برای کار
راحتی نیست.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۴) احساس نمی‌کنم زندگی
معنای خاصی داشته باشد
یا زندگی من هدف خاصی
دارد.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۵) احساس می‌کنم انرژی
زیادی دارم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۶) اغلب در اتفاقاتی که
در اطرافم رخ می‌دهد نقش
دارم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۷) با دیگران خیلی به من
خوش نمی‌گذرد.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۸) احساس نمی‌کنم کاملاً
سلامت باشم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۹) از گذشته خاطرات
خوش چندانی ندارم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف /
کمی مخالف / کمی موافق /
تأخوری موافق / کاملاً موافق /



اهنما:

بر اساس آنچه که

در ادامه آمده به

خودتان امتیاز

بدهید.

کاملاً مخالف ۱

تأخوری مخالف ۲

کمی مخالف ۳

کمی موافق ۴

تأخوری موافق ۵

کاملاً موافق ۶

برای سوالاتی که

جلوی آنها آمده

است، باید امتیازات

را به صورت عکس

حساب کنید.

یعنی در این گونه

سوالات پاسخ

کاملاً موافق یک

امتیاز و پاسخ کاملاً

مخالف ۶ امتیاز

دارد.

سپس امتیاز همه

سوالات را با هم

جمع بزنید و بر

عدد ۳۹ تقسیم

کنید. رقمی که

به دست می‌آید،

امتیاز شما در

این آزمون است

و میزان شادی و

نشاطتان را نشان

می‌دهد.

و خودم را کنار نمی‌کشم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۹) زندگی خوب است.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۰) فکر نمی‌کنم این دنیا جای خوبی برای زندگی
کردن باشد.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۱) زیاد می‌خندم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۲) در خصوص همه چیزهایی که در زندگی‌ام
هست احساس رضایت می‌کنم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۳) احساس نمی‌کنم که آدم خیلی جذابی
هستم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۴) فاصله زیادی بین چیزی که دوست دارم انجام
بدهم و کاری که انجام می‌دهم وجود دارد.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۵) آدم خیلی شادی هستم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۶) در خیلی از چیزها زیبایی را پیدا کنم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۷) همیشه روی دیگران اثر خوب لذت بخشی
می‌گذارم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۸) برای هر کاری که بخواهم انجام بدهم وقت
پیدا می‌کنم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۱۹) کنترل چندانی روی زندگی‌ام ندارم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۰) من قادر به انجام هر کاری هستم.

کاملاً مخالف / تا حدودی مخالف / کمی مخالف / کمی
موافق / تأخوری موافق / کاملاً موافق /
(۲۱) از نظر ذهنی کاملاً هوشیارم.

(۱) نسبت به آن چیزی
که دقیقاً هستم،
احساس شادی
نمی‌کنم.

کاملاً مخالف / تا حدودی
مخالف / کمی مخالف /
کمی موافق / تأخوری
موافق / کاملاً موافق /
(۲) به شدت به دیگران
علاقه‌مندم.

کاملاً مخالف / تا حدودی
مخالف / کمی مخالف /
کمی موافق / تأخوری
موافق / کاملاً موافق /

(۳) احساس می‌کنم
زندگی خیلی با ارزش
است.

کاملاً مخالف / تا حدودی
مخالف / کمی مخالف /
کمی موافق / تأخوری
موافق / کاملاً موافق /

(۴) نسبت به دیگران
احساسات گرم و
صمیمانه‌ای دارم.

کاملاً مخالف / تا حدودی
مخالف / کمی مخالف /
کمی موافق / تأخوری
موافق / کاملاً موافق /

(۵) به ندرت بعد از بیدار
شدن از خواب احساس
می‌کنم خستگی‌ام
در رفته است.

کاملاً مخالف / تا حدودی
مخالف / کمی مخالف /
کمی موافق / تأخوری
موافق / کاملاً موافق /

(۶) در مورد آینده
چندان خوشبین
نیستم.

کاملاً مخالف / تا حدودی
مخالف / کمی مخالف /
کمی موافق / تأخوری
موافق / کاملاً موافق /

(۷) بیش تر چیزها
جالب و سرگرم کننده
است.

کاملاً مخالف / تا حدودی
مخالف / کمی مخالف /
کمی موافق / تأخوری
موافق / کاملاً موافق /

(۸) آدم متعه‌دی هستم

اگر امتیازتان بین ۱ و ۲ است: اصلاً آدم شادی نیستید اما احتمالاً موقعیتتان به آن بدی‌ای که خودتان
تصور می‌کنید، نیست. بهتر است از یک درمانگر کمک بگیرید.

اگر امتیازتان بین ۲ و ۳ است: تقریباً آدم غمگینی هستید و کم‌تر احساس شادی می‌کنید.

اگر امتیازتان بین ۳ و ۴ است: ۵۰-۵۰. نه خیلی شادید و نه خیلی غمگین.

اگر امتیازتان ۴ است: سطح شادی شما متوسط است. وضعیت اغلب افراد مثل شماست.

اگر امتیازتان بین ۴ و ۵ است: آدم نسبتاً شادی هستید.

اگر امتیازتان بین ۵ و ۶ است: آدم خیلی شادی هستید و این قطعاً روی موفقیتتان در زندگی، ازدواج،
کار و ... نقش دارد.

اگر امتیازتان ۶ است: بیش از حد شادید! مراقبت باشید!



نکات کلیدی برای سریع‌ترین خانه‌تکانی!

از همین حالا شروع کنید

خانه‌تکانی شب‌عید، از کارهایی است که برخلاف اسمش نباید «شب‌عید» انجام شود، بلکه باید مدت‌ها قبل از رسیدن لحظات سال تحویل انجامش دهید. در حقیقت، داشتن خانه‌ای تمیز در طی تعطیلات، به خصوص اگر از روش صحیحی استفاده کنید، ساده‌تر از چیزی است که تصور می‌شود.

اتاق خواب‌ها

با گردگیری یا جارو کشی لوسترها و لبه پنجره‌ها شروع کنید و سپس لوازم اتاق را گردگیری کنید. ملافه‌ها را دست کم هفته‌ای یک‌بار عوض کنید. روتختی‌ها و پتوها نیز باید ماهانه شسته شوند.

آشپزخانه

ابتدا از پیشخوان شروع کنید. همه وسایل را به یک طرف برده و بعد از تمیز کردن با یک شوینده دست‌ساز یا سازگار با محیط زیست دوباره به سر جایشان برگردانید. سطح بیرونی همه وسایل آشپزخانه از یخچال و فریزر گرفته تا اجاق گاز و مایکروبو و هود همه را تمیز کنید.

کف

کف را برای آخر کار نگاه دارید. بعد از این که مطمئن شدید همه جا به‌طور کامل تمیز شده، شروع به تمیز کردن کف کنید. بسته به نوع پوشش کف (سرامیک، پارکت، فرش و ...) روش تمیز کردن نیز فرق می‌کند.

جایهای دیگر

فیلتر جاروبرقی، تارهای عنکبوت، جرم‌های اطراف درها و پنجره‌ها و کف اتاق‌ها را تمیز کنید. آثار انگشت روی درها، دستگیره‌ها و کلیدهای برق را پاک کنید.

همه کارها را به تنهایی انجام ندهید

این عید، تنها عید شما نیست و تنها دوستان و خانواده شما به منزلتان نمی‌آیند، پس نباید تمام نظافت آن را به تنهایی بر عهده بگیرید! کارها را با فرزندان و همسر خود تقسیم کنید. از بچه‌ها بخواهید تخت‌های خود را مرتب کرده، اسباب‌بازی‌ها و لوازم دیگر خود را جمع کنند و پس از گردگیری قفسه‌ها را سر جای خود بگذارند.

اتاق نشیمن

برای تمیز کردن اتاق نشیمن یا هر اتاقی، از سطوح بالاتر شروع کرده و به پایین بیاوید. بهترین وسیله گردگیری یک پارچه مایکروفاایر قابل شست‌وشو است که با کمی آب مرطوب شده باشد.

مرتب کردن

روش خانه‌تکانی شما هر چه که باشد، قدم اول مرتب کردن خانه و درآوردن آن از درهم و برهمی است. چند دقیقه برای جمع کردن و مرتب کردن لباس‌ها، کتاب‌ها، اسباب‌بازی‌ها و ... وقت بگذارید، سپس می‌توانید به سراغ وسایل نظافت رفته، بدون سردرگمی به خانه‌تکانی ادامه دهید.

خوش بگذرانید

نظافت لزوماً معادل با کار سخت نیست، یک موسیقی خوب یا یک برنامه رادیویی مفید می‌تواند شما را با اشتیاق بیشتری به تحرک وادارد. برای خودتان انگیزه پیدا کنید و به خود قول دهید که اگر کارهای روزانه را مطابق برنامه انجام دادید، به خود جایزه‌ای بخواهید داد. این جایزه می‌تواند چیزی ساده، اما دلپذیر مانند یک حمام طولانی، صرف چای و شیرینی یا خانواده یا تماشای یک برنامه خوب تلویزیونی باشد.

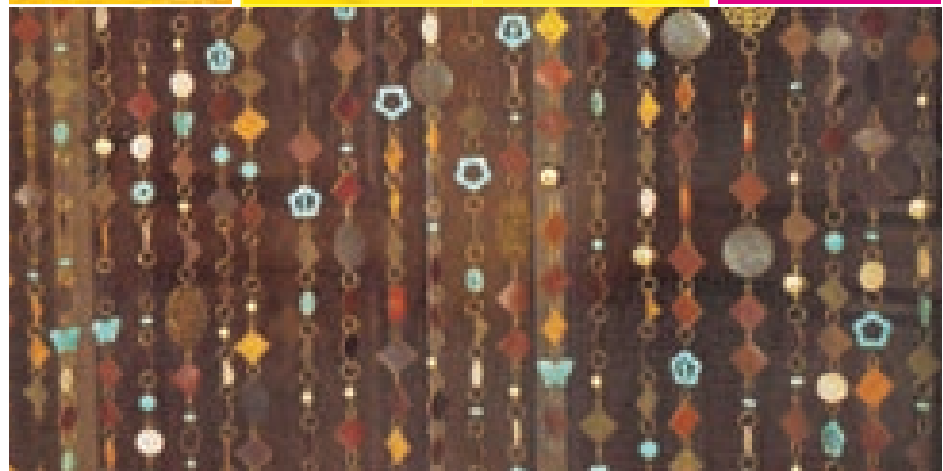
سازماندهی وسایل نظافت

در هنگام خانه‌تکانی گشتن به دنبال وسایل نظافت واقعاً خسته‌کننده و گیج‌کننده است. پس بهتر است همه وسایل مورد نیاز را در یک سطل یا یک سبد نزدیک خود قرار دهید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید.

فصل پنجم



بانو

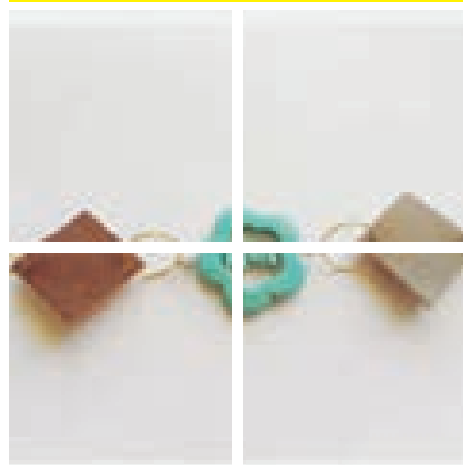


■ ماسک خانگی بسازید

■ سمفونی
چرم و جواهر
بر پرده‌های خانه



■ خانم‌های مدیر
بخوانند!!!





ماسک خانگی

بسازید

تبدیل سالم

۱۰۶

۱. ماسک ماست:

برای تمیز و ضد عفونی کردن پوست خود از ماسک ماست استفاده کنید، ۱ فنجان ماست و یک چهارم فنجان عسل را باهم مخلوط کرده روی پوست صورت خود بمالید و پس از ۱۵ دقیقه پوست خود را بشویید، اگر پوست شما خشک است از ماست پر چرب و اگر پوست شما چرب است از ماست کم چرب استفاده کنید این کار باعث تمیز و ضد عفونی شدن پوستتان می گردد.

۲. ماسک زغال اخته:

زغال اخته حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان، ویتامین E و C می باشد که باعث شادابی و جوانی پوست می شوند به این منظور مقداری روغن زیتون، عسل و زغال اخته را درون مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید سپس این ماسک را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست خود قرار دهید و بعد با آب بشویید.

۳. اسکراب کدوتنبیل:

اسکراب کدوتنبیل باعث از بین رفتن ترک های پوستی به ویژه ترک های پاشنه پا می شود، برای تهیه ی این اسکراب یک چهارم فنجان کدوتنبیل را با یک قاشق غذاخوری شکر و یک قاشق غذاخوری روغن بادام یا زیتون، چند قطره آب لیمو و مقداری پودر قهوه مخلوط کرده و به پاهای خود بمالید و این عمل را تا ۱۰ روز تکرار کنید.

امان از چروک دور چشم

خیلی زود است که یک خانم زیر ۳۰ سال نگران چروک دور چشم باشد و یا حس کند اطراف لب هایش چروک دارد و درباره راه حل آن بپرسد. اما چون می خواستید اطلاعاتی در این زمینه کسب کنید برای شما و دیگر خوانندگان این طور شروع می کنم که خانم ها از سن ۳۰ سالگی به بعد به تدریج و به آرامی پوست شان نازک و خشک می شود، به خصوص آن هایی که بدون کرم ضد آفتاب سال های طولانی در معرض نور آفتاب مستقیم بوده اند، متوجه چین و چروک در صورت و به خصوص دور چشم ها می شوند.

بنابراین اگر پیش از بروز چروک ها تحت نظر پزشک از کرم های ضد چروک مخصوص دور چشم و مرطوب کننده ها و ضد آفتاب مناسب استفاده کنید بروز چین و چروک ها به تعویق خواهد افتاد. مصرف این کرم ها برای مراقبت از پوست باید مداوم و همیشگی باشد و شما می توانید از متخصص پوست خودتان بخواهید نوع مناسبی را تجویز کند و مطمئن باشید که نه تنها استفاده از آن ها بدون عارضه است بلکه سودمند هم خواهد بود.

اما درباره این که بعضی از خانم های جوان علاقه مند هستند به منظور زیباتر شدن از مواد حجم دهنده لب ها کمک بگیرند، باید تاکید کنم، به طور کلی توصیه من بر این است که اگر ناهنجاری خاصی در صورتتان ندارید و برای مثال به علت حوادث و تصادف یا ناهنجاری های مادرزادی مشکلی در پوست صورتتان نیست از این ایده صرف نظر کنید. تزریق ژل های مخصوص به وسیله پزشکان متخصص و جراحان پلاستیک می تواند برای آن هایی سودمند باشد که بخشی از پوستشان فرورفته و گود است یا درباره لب های خیلی نازک یا سینه های خیلی کوچک برای زیبایی متقاضیان خاص خود را دارد.

هر چند که عوارض جانبی آن به شرط این که به وسیله متخصص انجام بگیرد، نادر است اما آیا می دانید باید بارها به تکرار تزریق شوند. گاهی واکنش های ایمنی بدن به عنوان یک جسم خارجی آن را می شناسد و ایجاد عفونت یا حتی عدم قرینگی در دو طرف می تواند شما را پشیمان و نازیبی کند. خصوصا اگر به وسیله افراد غیر متخصص انجام شود. خوب فکر کنید گاهی پشیمانی شما سودی ندارد و برای آن دیر است.



بهبتر است برای لایه برداری از یک اسکراب فیزیکی (مثل لیف یا هر اسکرابی که دارای دانه های گروئی شکل است) و هم از لایه بردارهای شیمیایی استفاده کنید. مثلا می توانید شکر یا نمک یا آرد جو را با شامپو بدن تان مخلوط کنید و بدن تان را با آن در حمام ماساژ دهید، البته حواس تان باشد که به زانو ها و آرنج ها توجه ویژه ای داشته باشید. استفاده از لایه برداری حاوی اسیدهای میوه (مثل الفاهیدروکسی اسید) نیز می تواند پوست شما را لطیف تر کند.

۶. ماسک تخم مرغ و عسل:

ماسک تخم مرغ و عسل برای کاهش چین و چروک و منافذ پوست صورت بسیار مفید است برای تهیه این ماسک ۱ عدد تخم مرغ را با ۱ قاشق غذاخوری عسل و ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون مخلوط کنید و روی پوست خود بمالید و پس از ۲۰ دقیقه پوست خود را بشویید این کار باعث مرطوب شدن پوست نیز می گردد.

۷. تونر پوست گیاهی:

همه ما می دانیم که مصرف سبزیجات و میوه های تازه تاثیر به سزایی روی پوست دارد و باعث جوانی و شادابی و سلامت پوست می گردد بنابراین مصرف روزانه خیار، گوجه، جعفری، کاهو، لیمو، هویج و دیگر سبزیجات باید در رژیم غذایی روزانه شما گنجانده شود.

۸. ماسک گشنیز:

گشنیز به دلیل داشتن آنتی اکسیدان فراوان تاثیر زیادی روی پوست دارد و باعث جوانی پوست می شود، برای تهیه این ماسک باید یک فنجان گشنیز خرد شده را با یک چهارم فنجان خیار و یک چهارم فنجان شیر و نصف فنجان بلغور جو دو سر به خوبی مخلوط کرده و روی پوست خود بمالید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید.

۹. ماسک موی آووکادو و سس مایونز:

اگر یک آووکادو را با یک شیشه کوچک سس مایونز مخلوط کنید و روی موهای خود بمالید و پس از نیم ساعت موهایتان را با آب گرم بشویید خواهید دید که موهایی براق و ابریشمی به دست آورده اید.

۱۰. لوسیون بدن دارچین و وانیل:

اگر می خواهید در منزل یک لوسیون بدن برای خود تهیه کنید باید مقادیر مساوی از دارچین، هل، وانیل، روغن جوجوبا و روغن هسته زردآلو را با هم مخلوط کنید تا یک لوسیون بدن تهیه نمایید و در منزل از آن استفاده کنید.

۴. ماسک دارچین و جوز:

این ماسک بسیار مناسب پوست های خسته و آکنه دار می باشد برای تهیه این ماسک یک قاشق چای خوری عسل را با یک قاشق چای خوری پودر دارچین و یک قاشق چای خوری پودر جوز مخلوط کرده و روی پوستتان بمالید و پس از ۱۵ دقیقه پوست را بشویید و این عمل را تا یک هفته تکرار کنید.

۵. اسکراب بدن قهوه:

اگر اهل نوشیدن قهوه هستید باقیمانده آن را دور نریزید شما می توانید از آن اسکراب بدن تهیه کنید، قهوه باعث کاهش رگ های سلولیت و واریسی پوست می شود. برای این کار ۲ فنجان پودر قهوه را با نصف فنجان شکر و یک فنجان آب مخلوط کنید و روی پوست خود مالیده و ماساژ دهید و پس از مدتی با آب ولرم بشویید.

پیاز لایه بردار است

عصاره پیاز دارای اسیدهای گیاهی است به همین دلیل می توان با آن روی پوست پیلینگ مناسب انجام داد. در واقع این عصاره باعث ریزش و رفع لایه سلول های مرده و کراتینی پوست می شود که به شادابی پوست می انجامد.

پیاز به جنگ آکنه ها می رود

کرومیم (chromium) یکی از ترکیبات پیاز است که میزان آلودگی های باکتریایی را کم و به کم تر شدن آکنه کمک می کند.

ماسک عسل و پیاز برای مبارزه با چروک ها

مواد لازم: ۴۰ گرم عسل طبیعی، ۱۰ گرم آب پیاز سفید ابتدا عسل را روی حرارت بگذارید و در دمای پایین حدود ۱۰ دقیقه آن را داغ کنید. سپس آب پیاز را به آن اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه این مخلوط را هم بزنید. سپس آن را از روی حرارت بردارید. بعد از سرد شدن مواد به اندازه یک لایه نازک از ماسک را به پوست صورت خود بزنید و نیم ساعت صبر کنید تا ماسک خشک شود، سپس با آب گرم صورتتان را بشویید.



معجزه پیازی



سمفونی چرم و جواهر بر پرده‌های خانه

“

ساخت پرده تزئینی با استفاده از تکه‌های چرم و سنگ‌های تزئینی رنگی در این مطلب آماده و آموزش داده شده است. این آموزش از کتاب دوم دست ساخته‌های چرمی از سری آموزش‌های چرم‌دوزی خانم آفاق امیریان انتخاب شده است. سرکار خانم آفاق امیریان برای هنر دوستان و همراهان همیشگی آی هدیه نامی آشناست. این آموزش را تا انتها دنبال کنید. مطمئناً از نتیجه کار شگفت‌زده می‌شوید.

وسایل مورد نیاز:

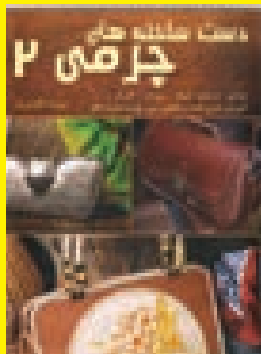
چرم گاوی قهوه‌ای و مشکی، سنگ‌های فیروزه، فلزهای تزئینی، حلقه مخصوص زیور آلات، چوب پرده مخصوص، گیره‌های ریلی، میخ‌های مخصوص زیور آلات از نوع بلند، مهره‌های تزئینی



چرم را به قطعات ۴ سانتی‌متر برش بزنید. دو سمت آن را با سمبه شماره ۱/۵ یا ۲ سوراخ کنید. داخل هر سمت آن را حلقه‌های ۱ سانتی وارد نمایید.



کتاب دست ساخته های چرمی ۲



کتاب دست ساخته های چرمی ۲ مجموعه ای متفاوت از آموزش چرم دوزی شامل دوخت کفش، کیف، پرده، فرش، آموزش انواع بافت و غیره به همراه الگو در اندازه های واقعی می باشد! در این کتاب نقاشی روی چرم به صورت کاملاً حرفه ای آموزش داده می شود!

در کتاب دست ساخته های چرمی ۲ خانم امیریان توضیحات اولیه بیش تری برای دوخت ها، اتصالات، آسترکشی و ... فراهم کرده اند.

دوخت بافت ها و همین طور بافت های زیبا و جالب به آموزش ها افزوده شده تا زمینه تنوع در کار بیش تر شود. جهت تزیین منزل قسمت فرش، پرده، کوسن و ... نیز به مجموعه اضافه شده است.

در ضمن در کتاب چرم دوزی ۲ خانم امیریان، هنر با ارزش نقاشی روی چرم نیز با روش دیگری نسبت به آموزش کتاب قبل (دست ساخته های چرمی ۱) افزوده شده که بسیاری از علاقه مندان به چرم دوزی خواهان آن هستند.

محتوای آموزشی کتاب چرم دوزی ۲ خانم آفاق امیریان به شرح زیر است:

- معرفی وسایل مورد نیاز، آموزش انواع اتصالات پرچ، آموزش دوخت انواع زیپ

- آموزش پتینه کردن محصولات چرمی، آموزش گل رز چینی، حلزونی و گل مینا

- توضیحات جهت دوخت جای عکس و کارت در کیف های پول و جیبی کوچک

- آموزش ۵ مدل دوخت، آموزش بافت حصیری، پوسته ماری، موب و با سه تریسه

- آموزش بافت خوشه گندم، دندان موشی پیچ و بافت حصیری دور دسته کیف

- نقاشی روی چرم طرح خروس، طرح خاتون، کوسن با طرح کبوتر - آموزش دوخت کیف خمره ای، مدل پاپیون، طرح عتیق، طرح گلابی، کیف ارغوان

- آموزش دوخت کیف سرخابی لیزری، کیف نوارهای رنگی، ست قرمز با بافت گندمی

- آموزش دوخت کیف با طرح پولک های رنگی، طرح ترک، مدل سبد گل

- آموزش دوخت کیف مجلسی با طرح نقاشی روی آن، طرح گل مینا، طرح صدف

- آموزش دوخت کیف صندوقی با نقاشی روی آن، کیف پتینه با گل های تکه دوزی

- آموزش دوخت کیف پول طرح مینا، کیف دیپلمات، کوله پشتی - آموزش دوخت زیر لیوانی و زیر بشقاب، جامدادی موش، کیف عینک، کیف طلا

- آموزش دوخت کیف عروسکی گربه، قورباغه، سگ، فیل، موش، خرگوش

- آموزش دوخت فرش چرمی، صندل فیروزه ای، صندل با گل های وحشی

- آموزش ساخت پرده زینتی، سرکلیدی طرح گنجشک، جوجه، جغد

* کتاب چرم دوزی ۲ خانم امیریان دارای ۴۶ مدل دست ساخته چرمی می باشد که به زیباترین و متفاوت ترین شکل دوخته شده اند!

علاقه مندان به هنر چرم دوزی می توانند این کتاب ارزشمند را از فروشگاه اینترنتی هنرهای دستی و تزیینی آی هدیه تهیه کنند.

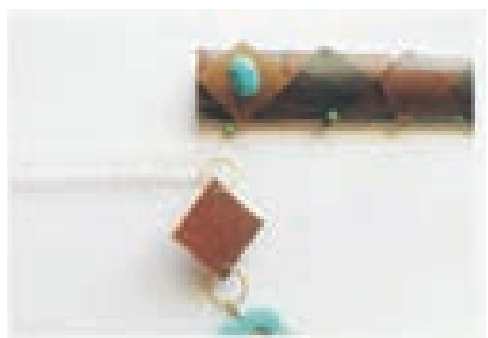
<http://shop.ihedieh.com>

۰۳۱-۳۲۲۰۹۴۹۷

از درون مهره های تزیینی میخ ها را عبور داده و انتهای آن را از داخل حلقه های چرم رد و سر آن را گرد کنید. مرحله قبل را با وسایل تزیینی تکرار نمایید. در بین مونتاژها از مربع های چرمی بهره گیری کنید.



به تعداد لازم و عرض محل از این رشته ها آماده نمایید. بلندی هر یک از بندهای آماده شده پرده بستگی به ارتفاع جای نصب دارد. جهت اتصال بندها به گیره، حلقه ای در سر هر مهره یا چرم زده و سپس حلقه به دست آمده را به گیره انداخته و به صورت ریلی از داخل میل پرده عبور دهید. با فاصله دلخواه کار را ادامه دهید.



نکته: جهت خرید میل پرده مخصوص به پرده فروشی ها مراجعه کرده و روش کار را از فروشنده خواهان باشید.

مرجع آموزش هنرهای دستی و تزیینی آی هدیه

<http://ihedieh.com/home>



خانم‌های مدیر بخوانند!!!

مترجم: نینا امیری - منبع: womenofhr

اعتماد به نفس

یک مدیر زن قوی به خودش و تصمیماتی که می‌گیرد اعتماد و اعتقاد دارد. امروزه بسیاری از زنان و دختران نسبت به خودشان بی‌اعتماد و نامطمئن هستند. آن‌ها به یک مدیر زن احتیاج دارند تا نشان دهد چگونه اعتماد به نفس و خودباوری اش زندگی را متحول می‌کند. باید خودشان را پیدا کرده و دریابند که همین شخصیتی که دارند تا چه حد توانمند است. اگر یک مدیر زن هستید، اعتماد به نفس‌تان را به زنان دیگر نشان دهید تا تشویق شوند چگونگی کسب اعتماد به نفس را یاد بگیرند نه این که آرزو کنند به طور ذاتی صاحب آن باشند.

هوش

مدیران زن کسانی هستند که در دنیا تغییراتی ایجاد می‌کنند، بدین منظور باید افرادی باهوش و دارای بینشی قوی باشند. این موضوع خیلی مهم است چرا که آن‌ها باید جدی گرفته شوند و اگر هوششان زیر سوال برود، نمی‌توانند در رسیدن به هدف موفق باشند. اولین قدم در این راه کسب دانش و تحصیلات است. باید دختران و زنان جوان تشویق شوند تا به مدرسه و دانشگاه رفته و تا جایی که می‌توانند یاد بگیرند. قدم دوم در بالا بردن سطح هوش، کسب آگاهی است. در جهانی که هر روز روبه جلو حرکت می‌کند و دائماً در حال تغییر است باید آگاهی و اطلاعاتتان به روز باشد. این ویژگی به شما اجازه می‌دهد تا موقعیت‌های گوناگون را دقیق‌تر بررسی کرده و در نتیجه تصمیمات بهتری بگیرید. این ویژگی می‌تواند الهام‌بخش زنان باشد، چه پیر چه جوان و دید جامعه را نسبت به جنس مونث مثبت‌تر کند.

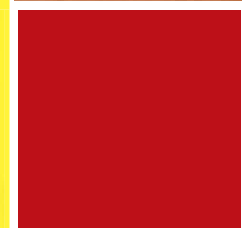
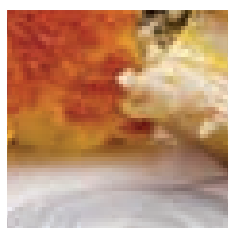
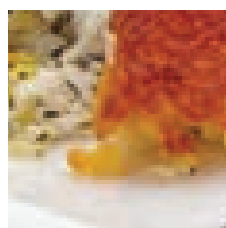
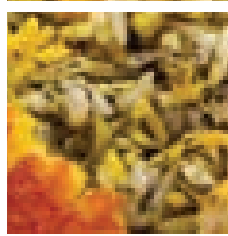
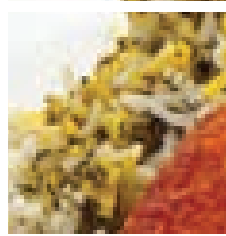
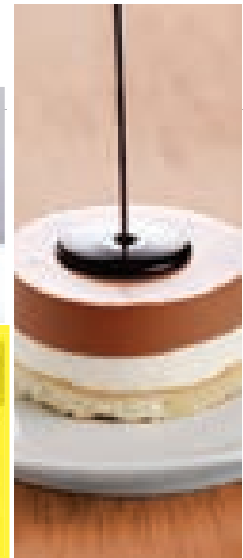
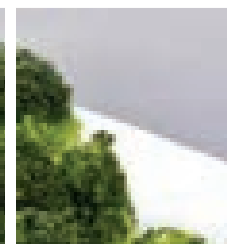
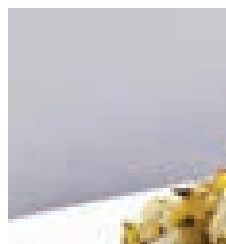
مهارت‌های ارتباطی

یکی از مهارت‌های یک مدیر موفق (زن و مرد) توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران و رساندن پیام می‌باشد. حرف زدن با اعضای مجموعه و شنیدن صحبت‌های آن‌ها به منظور دریافتن آن چه مهم است، یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های هر مدیر و رهبر موفق است. البته زنان می‌توانند از روش دیگری نیز استفاده کنند و آن عمل کردن به جای نصیحت کردن است. اگر اعضای گروه به آن چه انجام می‌دهید اعتقاد داشته باشند، به شما نگاه کرده و پشت سرتان قدم برمی‌دارند.



در دنیایی که نقش مردان پررنگ‌تر از زنان است، برعهده گرفتن مدیریت و مطرح کردن خود از سوی زنان روز بروز اهمیت بیش‌تری پیدا می‌کند. آن‌ها باید ویژگی‌های شخصیتی قوی خود را به کار ببرند تا بتوانند برای سایر زنان و دختران جوان الگو باشند. اما ویژگی‌های شخصیتی که می‌تواند یک زن را به یک مدیر خوب تبدیل کند چه مواردی هستند؟ در ادامه به این ویژگی‌ها اشاره می‌شود.

فصل ششم



شکم کده

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

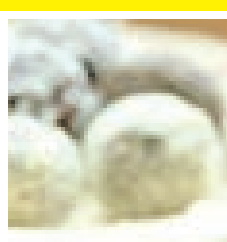
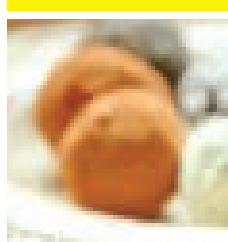
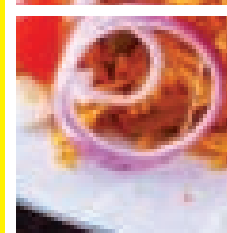
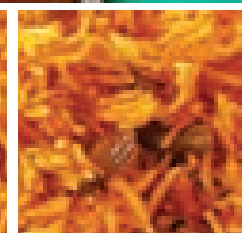
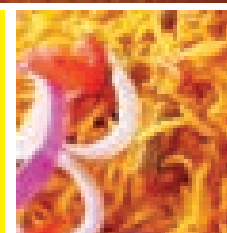


- سبزی پلو
- با ماهی شب عید



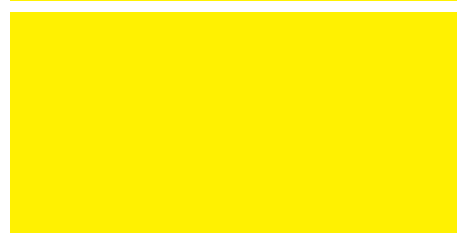
- اشترودل سیب به
- روش اتریشی

- دسر ویکتوریا



- کیک سه شیر مکزیکی

- پیشنهاد های شکمی
- برای سیزده به در



سبزی پلو با ماهی شب عید

۶۶

خوردن یک وعده سبزی پلو با ماهی و کوکوسبزی یکی از رسوم جالب و قدیمی ایرانیان در عید نوروز است. بعضی این سبزی پلو را شب سال نو می‌خورند و عده‌ای هم اعتقاد دارند آن را باید در اولین روز سال جدید نوش جان کرد... اما بد نیست بدانید مردم بسیاری از کشورهای دیگر نیز هنگام عید و شروع سال نو این مراسم را اجرا می‌کنند و ترجیح می‌دهند اولین وعده غذایشان در سالی جدید، ماهی باشد. کشورهایی مانند چین و ژاپن از جمله این مناطق به‌شمار می‌رود. یکی از مهم‌ترین دلایل انتخاب این غذا به‌عنوان اولین وعده غذایی که در سال جدید مصرف می‌شود، داشتن برنج است. در واقع برنج نشانه برکت است و در کنار آن، سبزی موجود در این غذایز نشانه‌ای از سرسبزی است. بنابراین سبزی پلو در کنار ماهی که نشانه زندگی و حیات است، یکی از بهترین غذاها برای شروع سال نو به حساب می‌آید. به این معنا که مردم می‌خواهند سال نو با خوردن غذایی شروع شود که نمادی از برکت و پرباری است.

سبزی پلو

اضافه کنید.

به مقدار مورد نظر خیس دهید و نمکش را اضافه کنید. یادتان باشد برنج سبزی پلو را باید کمی زودتر بردارید و آبکش کنید. وقتی که برنج را داخل آبکش ریختید، مقداری آب ولرم روی آن ریخته و بعد سبزی پلو را که خشک و خرد کرده‌اید، به برنج اضافه کنید و بهم بزنید؛ ولی مراقب باشید برنج له نشود. در ضمن، بهتر است چند عدد سیر تازه را داخل و روی برنج بگذارید و بعد آن را میل نمایید.

سبزی پلو ترکیبی است از سبزی‌های مختلف؛ تره، جعفری، گشنیز، شوید و سیر تازه که قبل از استفاده باید آن را خوب بشویید و بگذارید خشک شود. وقتی سبزی را داخل برنج ریختید، آن را روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید و زمانی که آب برنج تمام شد، شعله گاز را کم کنید، در ظرف را بگذارید و تا وقتی برنج دم بکشد، صبر کنید. اما اگر می‌خواستید سبزی پلو را آبکش کنید، برنج را

اول از همه باید بدانید سبزی پلو را می‌توان به شکل کته هم آماده کرد. برای این کار به تعداد افراد خانواده، برنج بشویید (بهتر است به ازای هر سه نفر، دو پیمانه برنج بریزید). بعد از شستن برنج، به اندازه دلخواه و مورد نیاز نمک به آن اضافه کنید. البته حواستان باشد روغن یا کره را هم داخل برنج بریزید و سبزی پلو را که از قبل خوب پاک کرده، شسته و خرد کرده‌اید به آن



نکته ۱

ماهی؛ از خرید تا پخت

وقتی برای خرید ماهی به بازار می‌روید، حتماً حواستان باشد که ماهی خوب و بد را از هم تشخیص دهید و حساسی دقت کنید تا بهترین ماهی را بخرید. اول از همه باید بدانید ماهی شمال می‌خواهید یا جنوب؛ ماهی سفید، کپور، کفال و ... ماهی‌های آب‌های شمال کشور است و ماهی حلوا سفید و سیاه، زبیده، سرخو، شیر و ... ماهی‌های آب‌های جنوب. البته همه این ماهی‌ها خوش طعم است و مفید، ولی شما می‌توانید با توجه به سلیقه اعضای خانواده، بهترین آن‌ها را انتخاب کنید.

وقتی می‌خواهید ماهی مورد نظرتان را بخرید، آن‌ها را می‌توانید به صورت تازه یا منجمد در فروشگاه پیدا کنید. اما قبل از هر چیز، حواستان باشد که ماهی را از مکان‌های معتبر تهیه کنید تا نسبت به سلامت آن‌ها مطمئن باشد. بسیاری از افراد تصور می‌کنند ماهی‌های منجمد، فاسد نمی‌شود و به همین دلیل ترجیح می‌دهند فقط از این ماهی‌ها استفاده کنند. در حالی که واقعیت غیر از این است؛ یعنی ماهی منجمد فاسد هم وجود دارد. در مقابل عده‌ای هم می‌گویند ماهی تازه خوش طعم‌تر است و ماهی را فقط باید به شکل تازه مصرف کرد. اما چه ماهی منجمد می‌خرد و چه ماهی تازه، موقع خرید دقت داشته باشید ماهی‌ای که انتخاب می‌کنید بهترین و سالم‌ترین آن‌ها باشد.

هم چنین باید بدانید ماهی تازه، خاصیت بیش تری نسبت به ماهی‌های منجمد دارد، اما لزوماً هر ماهی‌ای که قیمت بیش تری داشته باشد، بهتر و پرخاصیت‌تر از دیگر ماهی‌ها نیست.

وقتی ماهی مورد علاقه‌تان را خریدید، نوبت پخت آن می‌رسد. اما تا به حال فکر کرده‌اید چه‌طور باید ماهی را آماده کرد که هم خوشمزه باشد و هم خاصیتش از بین نرود؟ اول از همه بهتر است برای پخت یا سرخ کردن، ماهی را با پوست در قابلمه بیندازید، چون پوست ماهی مثل پوست مرغ نیست و اعضای خانواده می‌توانند آن را میل کنند. متداول‌ترین نوع طبخ ماهی هم سرخ کردن آن است؛ برای سرخ کردن ماهی اگر یک ماهی کامل خریده‌اید، ابتدا باید به کمک قیچی مخصوص، باله‌های آن را جدا کنید و با چاقوی تیز سر ماهی را بکنید. سپس شکم آن را برش داده و داخل ماهی را تمیز کنید. دقت داشته باشید که در بعضی از ماهی‌ها یک لایه سیاه نازک داخل شکمشان وجود دارد و حتماً باید آن را با چاقو جدا کنید. فلس ماهی را نیز از دم تا سر آن بکنید و کمی نمک روی ماهی بپاشید تا لیزی آن کم شود. سپس ماهی را محکم با یک دست بگیرید و با دست دیگر با یک چاقو فلس‌ها را بکنید. البته وسایلی مخصوص کندن فلس هم در بازار موجود است و می‌توانید این وسایل را تهیه کرده و با آن‌ها فلس ماهی را جدا کنید.

خوب است بدانید هر چه فلس ماهی سفت‌تر باشد، ماهی تازه‌تر است. بعد از آن باید ماهی را برش داده و خوب بشویید. حالا آن را درون آب کش بگذارید تا آب آن برود. سپس سرخ کنید.

اگر از ماهی

منجمد

استفاده

می‌کنید

ماهی را

تمیز کرده

و روی آن

نمک بپاشید

و بگذارید

تا دو یا سه

ساعت درون

یخچال بماند

و نمک بخورد

ماهی برود.

حالا روغن را

داخل ظرفی

بریزید و روی

حرارت تند

قرار دهید.

ماهی‌ها را نیز

داخل روغن

بیاندازید تا

سرخ شود

ماهی بانارنج

روش‌های دیگری هم برای طبخ ماهی وجود دارد. مثلاً اگر نمک و روغن برای افراد خانواده شما مضر است و نمی‌خواهید ماهی را به شکل معمول سرخ کنید، بهتر است نمک را کنار بگذارید.

برای این کار، بعد از این که ماهی‌ها را شستید، داخل یک ظرف مقداری آب‌نارنج یا آب‌لیمو (که بهتر است تازه باشد) بریزید و ماهی‌ها را درون آن بگذارید. بعد از گذشت حدود دو ساعت، ماهی‌ها را همراه آب‌نارنج یا آب‌لیمو روی شعله کم قرار دهید تا آرام بجوشد و گوشت ماهی بپزد. اگر می‌توانید کمی نمک روی ماهی‌ها بپاشید و در غیر این صورت فقط با ترشی ماهی را بپزید و سر سفره بیاورید. هم چنین می‌توانید ماهی را داخل بخارپز هم بگذارید و به این وسیله ماهی را پخته و میل نمایید.

ماهی با سبزیجات

مواد لازم: ماهی متوسط ۱ عدد، جعفری و گشنیز خرد شده ۵۰ گرم، فلفل دلمه سبز و قورمز ۱ عدد، لیموی تازه ۲ عدد، نمک و فلفل به میزان لازم. طرز تهیه: ابتدا ماهی را خوب تمیز کرده، بشویید و درون آبکش بگذارید تا خشک شود. حالا ماهی را در سته یا قطعه‌قطعه آماده کنید و همراه با جعفری و گشنیز خرد شده و فلفل دلمه‌ای که نگینی آن‌ها را خرد کرده‌اید و مقداری نمک و فلفل درون ظرفی بریزید و آب لیموترش‌ها را هم روی آن ریخته و به مدت ۳ ساعت درون یخچال بگذارید. بعد از ۳ ساعت ماهی‌ها را با همان ظرف داخل فر و در طبقه وسط آن قرار دهید تا پخته شود.

ماهی سوخاری

مواد لازم: ماهی متوسط ۳ عدد، تخم‌مرغ ۳ عدد، آرد گندم ۱ پیمانه، آرد سوخاری ۱ پیمانه، روغن سرخ کردنی به میزان لازم. طرز تهیه: ابتدا ماهی‌ها را تمیز کرده و بشویید و بگذارید تا خشک شود. حالا ماهی‌ها را تکه‌تکه کرده و تخم‌مرغ‌ها را هم درون ظرفی بشکنید و خوب بزنید. سپس ماهی‌ها را داخل آرد گندم بغلتانید و بعد از آن، ماهی را داخل ظرف تخم‌مرغ بگذارید تا تمام اطراف ماهی آغشته به تخم‌مرغ شود. در مرحله آخر ماهی‌ها را داخل آرد سوخاری بغلتانید. روغن را داخل ظرف مورد نظر ریخته و بگذارید داغ شود، سپس ماهی‌های آغشته به آرد سوخاری را داخل روغن بیندازید تا اطراف آن خوب سرخ شود و سپس آن را میل نمایید.

نکته ۲

اگر ماهی را از وسط برش داده‌اید، اول قسمت گوشتی ماهی را سرخ کنید و بعد از آن طرف دیگر را که پوست ماهی است.

ماهی شکم‌پر

مواد لازم: ماهی متوسط ۱ عدد، آلو ۱۰ عدد، سبزی معطر جعفری، گشنیز، ترخون و سیر، مغز گردو ساییده شده ۲قاشق غذاخوری، ربانار نصف استکان، نمک، فلفل و روغن سرخ کردنی به میزان لازم.

طرز تهیه: این مواد برای تهیه یک عدد ماهی متوسط لازم است و براساس تعداد و اندازه ماهی‌ها، می‌توانید مواد را کم یا زیاد کنید. ماهی شکم‌پر را با ماهی‌های سفید، قزل‌آلا و بعضی از ماهی‌های جنوب که خیلی بزرگ نیستند مثل ماهی شیر می‌توانید تهیه کنید، البته ماهی‌هایی مثل ماهی حلوا را نمی‌توان به شکل شکم‌پر طبخ کرد.

برای تهیه ماهی شکم‌پر، بعد از شستن و خشک کردن ماهی کمی نمک روی آن بپاشید و به مدت ۲ ساعت داخل یخچال بگذارید تا نمک جذب ماهی شود. حالا سبزی‌ها را پاک کرده، شسته و خرد کنید و یا گردوی ساییده شده مخلوط نمایید. آلوها را هم بعد از شستن داخل مواد ریخته، نمک و فلفل را هم به اندازه کافی به آن اضافه کنید و نصف

استکان ربانار هم داخل مواد بریزید. دقت داشته باشید که اگر ربانار شما ترش است با توجه به ذائقه اعضای خانواده، می‌توانید مقدار کم‌تری از آن را مصرف کنید. حالا مواد را که خوب مخلوط کرده‌اید، داخل شکم ماهی یا ماهی‌ها ریخته و با نخ و سوزن آن را بدوزید. می‌توانید به جای دوختن با چند عدد خلال دندان شکم ماهی را ببندید. این ماهی را می‌توانید درون روغن سرخ نمایید و یا این که ظرفی را چرب کرده و ماهی را داخل آن بگذارید و درون فر که روی درجه ۱۸۰ سانتیگراد تنظیم شده، به مدت ۱ ساعت بگذارید تا ماهی بپزد. هم چنین می‌توانید ماهی را به کمک سویا سس نیز تهیه کنید که طعمی خوب و لذیذ به ماهی می‌دهد. برای این کار باید ماهی را شسته و درون ظرفی بگذارید و مقداری سویا سس روی ماهی بریزید. البته دقت داشته باشید در این نوع طبخ، به هیچ وجه نباید از نمک استفاده کنید. این ماهی را به مدت ۳ ساعت درون یخچال بگذارید و بعد از این مدت می‌توانید ماهی را از سویا سس بیرون آورده، سرخ کنید و یا بپزید.

اشترودل سیب به روش اتریشی

اشترودل یا اشترودل نام یکی از شیرینی‌های اتریشی است. اشترودل ورقه نازکی از خمیر پخته است که لوله شده و لای آن شیرینی باشد. سرآشپزهای ماهر اعتقاد دارند که در تهیه شیرینی اشترودل در قدیم از شیرینی شرقی باقلوا الهام گرفته شده است. اما این شیرینی خوش مزه انواع و اقسامی دارد که از اشترودل گوشت گرفته تا اشترودل سیب زمینی متفاوت است. در واقع بر اساس سلیقه می‌توانید داخل اشترودل‌ها را طعم‌دار کنید. این بار برای شما طرز تهیه یک مدل اشترودل خوش مزه با سیب را در نظر گرفته‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

طرز تهیه

اشترودل را داخل سینی فر و روی کاغذ روغنی قرار دهید، روی اشترودل را با چاقو خط‌هایی بیندازید سپس سینی را داخل فری که از قبل با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کرده‌اید و گرم شده است به مدت ۴۰-۴۵ دقیقه قرار دهید تا ترد و طلایی شود سپس از فر خارج کنید (بهتر است در زمان پخت هر ۱۵ دقیقه روی خمیر را با کره چرب کنید).

جذب هم شوند). سیب‌ها را پوست بکنید و به قطعات کوچک خرد کنید، کره را داخل ماهیتابه بریزید تا آب شود، آرد سوخاری را به کره اضافه کنید و کمی تفت دهید سپس داخل کاسه‌ای بریزید و نصف لیوان شکر، پودر دارچین، کشمش و مغز بادام یا گردوی خرد شده را اضافه و خوب مخلوط کنید. خمیر را با وردنه روی سطح کار به شکل مستطیل باز کنید، سعی کنید خمیر کاملاً نازک پهن شود (بهتر است برای راحتی کار خمیر را روی کاغذ روغنی پهن کنید)؛ پس از پهن کردن خمیر مواد را روی خمیر بریزید و خمیر را از دو طرف بسته‌بندی کنید (ابتدا یک لایه خمیر را روی مواد بیاورید و بعد لایه بعدی را روی خمیر قرار دهید).

آرد را داخل کاسه‌ای بریزید و مرکز آن را گود کنید سپس تخم مرغ، آب، ۱ قاشق غذاخوری شکر و نمک را در مرکز آرد بریزید و از اطراف کم‌کم مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست بیاید.

خمیر را خوب ورز دهید تا یک دست شود، خمیر را گرد کنید و ۳۰ دقیقه داخل کاسه‌ای که چرب کرده‌اید استراحت دهید (ورز دادن خمیر به صورت رفت و برگشت می‌باشد).

در مدتی که خمیر استراحت می‌کند می‌توانید مواد میانی خمیر را آماده کنید (البته پیشنهاد می‌کنم مواد میانی اشترودل را از چند ساعت قبل مخلوط کنید تا طعم‌ها

آرد ۳ لیوان
تخم مرغ ۱ عدد
شکر ۱ قاشق غذاخوری
آب نصف لیوان
کره ۵۰ گرم
سیب ۵۰۰ گرم
آرد سوخاری نصف لیوان
کشمش نصف لیوان
مغز بادام یا گردوی
خرد شده نصف لیوان
پودر دارچین ۱ قاشق
غذاخوری
شکر نصف لیوان



دسر ویکتوریا

اگر می‌خواهید یک دسر خیلی خوش مزه برای کودک دل‌بندتان آماده کنید، دست به کار شوید. این دستور به شما کمک خواهد کرد که دسری خوش مزه و به یادماندنی درست کنید.

طرز تهیه

ابتدا فر را در دمای ۱۸۰ درجه تنظیم کرده و روشن کنید تا داغ شود. تخم‌مرغ‌ها و کره را نیز در دمای اتاق قرار دهید. در ظرفی مناسب کره و شکر را مخلوط کرده و خوب هم بزنید و بعد تخم‌مرغ‌ها را یکی یکی اضافه کرده و خوب مخلوط کنید تا یک‌نواخت شوند. به مایه کمی اسانس وانیل اضافه کرده و باز به خوبی هم بزنید. آرد، بکینگ پودر و پودر کاکائو را مخلوط کرده و ۲ تا ۳ بار الک کنید تا کاملاً هواخورده و سبک شوند. این مواد را کم کم به مواد قبلی اضافه کرده و با لیسک به آرامی مخلوط کنید (حالت دورانی). قالبی را انتخاب کرده و داخل آن کاغذ روغنی قرار دهید. قاشق را چرب کرده و با آن از مواد برداشته و در قالب کاملاً پخش کنید. (فقط یک لایه نازک بریزید و بقیه را نگه دارید).

مواد اولیه:
آرد ۱۷۵ گرم
شکر ۱۷۵ گرم
کره ۱۷۵ گرم
تخم‌مرغ ۳ عدد
پودر کاکائو ۲ قاشق غذاخوری
بکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری
اسانس وانیل چند قطره

مواد دسر:
پنیر ریکوتا ۴۵۰ گرم
تخم‌مرغ ۲ عدد
شکر ۱ سوم لیوان
شکلات ۲۰۰ گرم
شیر الیوان
پودر ژلاتین ۴ قاشق غذاخوری
پودر پودینگ ۱ بسته

طرز تهیه دسر رویه: پنیر ریکوتا و تخم‌مرغ را داخل ظرفی به خوبی مخلوط کنید و بعد شکر و کمی اسانس وانیل به آن‌ها افزوده و مجدداً به خوبی مخلوط کنید تا یک‌دست شوند. مایه را روی مایه کیک ریخته و با قاشق چرب مجدداً آن را چرب کنید و بعد بقیه مواد کیک را روی آن پخش کنید. قالب کیک را به مدت ۱ ساعت داخل فر گرم شده قرار دهید تا کیک بپزد. پس از پخت کیک را از قالب خارج کنید و کنار بگذارید تا سرد شود.

طرز تهیه لایه سوم: شکلات تخته‌ای را خرد کرده و به روش بن ماری آن را کاملاً آب کنید. پودر پودینگ و شیر را داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید، هم بزنید تا پودینگ غلیظ شود، سپس پودر ژلاتین را اضافه کنید و پس از این که حل شدن روی حرارت بردارید و با شکلات مخلوط کنید. صبر کنید تا پودینگ کامل سرد شود. کیک سرد شده را به قالب برگردانید و پودینگ را روی آن بریزید و کاملاً پخش کنید و آن را به مدت ۷ تا ۱۰ ساعت داخل یخچال قرار دهید.



نکته استوری

هم متفاوت است. اگر بعد از فرو بردن خلال کیک به خلال نجسید آماده است. در صورت تمایل مقداری گردوی خرد شده هم به مایه کیک اضافه کنید.

برای زیباتر شدن کیک می‌توانید روی آن را با شکلات سفید آب شده تزیین کنید. در صورت تمایل به جای پنیر ریکوتا از پنیر خامه‌ای استفاده کنید.

بهتر است بعد از گذشت ۴۵ دقیقه کیک را با خلال دندان تست کنید. چون حرارت فرها با

پیشنادهای شکمی برای سیزده به در

در طبیعت، خوردن غذا، آن هم در کنار خانواده مزه دیگری دارد. به خصوص که سیزده به در هم باشد و همه خانواده آخرین روز تعطیلی را بخواهند دور هم جشن بگیرند. اما یکی از بزرگ ترین دغدغه های خانم ها برای چنین روزی این است که "چی بپزم؟". به همین بهانه ما به شما پیشنهاد چند مدل غذای مخصوص گردش می دهیم که برای دور هم بودن بیاورند تا تنوع غذایی زیاد باشد و یک میز دور همی یا سفره خیلی زیبا بچینید. پس پیشنهادهای ما را بخوانید و آن ها را بین خانواده تقسیم کنید. با این روش سیزده به در امسالتان یک دور همی به یادماندنی می شود.

جوجه کباب زعفرانی:

بهترین و مناسب ترین پیشنهاد جوجه کباب زعفرانی است. هم راحت درست می شود هم از نظر اقتصادی به صرفه است. البته این غذا باید گرم خورده بشود و پای منقل. در ضمن دقت کنید که موقع درست کردن منقل به طبیعت صدمه نزنید! برای درست کردن این غذا مایه جوجه ها حرف اول را می زند. مایه جوجه را از شب قبل به آن بزنید و بسته به سلیقه خانواده به آن زعفران و روغن زیتون یا ماست و یاسس سفید اضافه کنید. پیشنهاد ما این است که مایه و پیاز را دور نریزید و قابلمه را با مایه جوجه ها روی آتش بگذارید تا بپزد. مطمئن باشید که این پیازها خیلی خیلی خوش مزه است و طعم خوبی دارد.

01



استانبولی باغی:

استانبولی از نوع باغی اش یک پیشنهاد خیلی خوب برای سیزده به در است. گوشت و پیاز را تفت بدهید و چند گوجه آبدار به آن اضافه کنید. وقتی که کمی سرخ شد آب جوش را به آن اضافه کنید. برنج را هم در همین زمان با لوبیاسبز به غذا اضافه کنید. فقط دقت کنید که برنجش شمالی باشد و به شیوه کته برنجی پخته بشود.

02



کشک و بادمجان:

حتی کسانی که بادمجان دوست ندارند هم کشک و بادمجان را تست می کنند و می پسندند. برای پیک نیک هم غذای مناسبی است. دست و پاگیر نیست و کار با یک ظرف پیرکس حل می شود. فقط سیر و پیازش باید زیاد باشد و نعنای داغش هم فراموشان نشود.

03



کباب کوبیده با گوجه:

هیچ چیز برای ما ایرانی ها خوش مزه تر از یک کباب کوبیده خانگی و گوجه نیست. اگر بلدید که کباب را طوری سیخ کنید که روی منقل نریزد دست به کار کباب کوبیده شوید. فقط فراموش نکنید که بعد از خوردن غذا باید با شستن سیخ ها هم کنار بیاید!

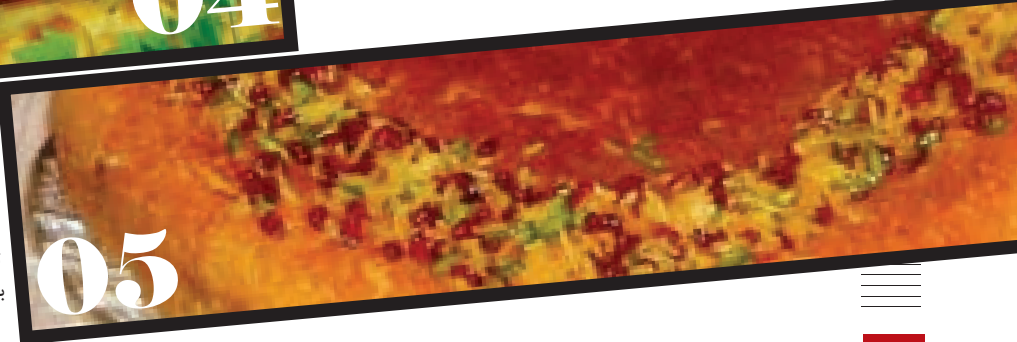
04



ته چین:

ته چین ماستی هم یکی از ایده آل ترین پیشنهادها برای سیزده به در است. هم راحت پخته می شود هم خوش مزه است و اکثراً هم ته چین را دوست دارند. پیشنهاد ما این است که تخم مرغ به مایه ته چین نزنید و فقط ماست و زرشک و مرغ را به برنج آب کش شده اضافه کنید.

05



06

کنتل: اگر حوصله درست کردن غذا در خانه را ندارید مایه کنتل را درست کنید و در سیزده به در روی گاز پیک‌نیک‌ی سرخ کنید. باور کنید که وقتی بوی کنتل‌ها در فضا می‌پیچد همه می‌خواهند دست پخت شما را بخورند. سبزی خوردن و گوجه‌فرنگی با نان تازه فراموش‌تان نشود.

آلبالو پلو:

آلبالو پلو در صورتی پیشنهاد خوبی می‌شود که تنوع غذایی زیاد باشد تا کسانی هم که غذاهای شیرین دوست ندارند انتخابی داشته باشند. آلبالو پلو یکی از غذاهای سنتی سیزده به در ایرانی‌هاست که البته آشپزش باید حساسی ماهر باشد. درست کردن آلبالو پلو کار هر کسی نیست و بیش تر مادر بزرگ‌ها با روغن حیوانی بهترین مدلش را می‌پزند.

07

آش رشته:

اگر می‌خواهید عصرانه در سیزده به در حساسی همه دعاگویتان باشند مواد آش رشته را با خود به سیزده به در ببرید. کافی است که روز قبل همه حبوبات را حساسی بپزد و سبزی آش را هم آماده در فریز داشته باشید. شوهر جان را هم راضی کنید که بزرگ‌ترین قابلمه‌تان را درون ماشین جا بدهد.

08

سالاد ماکارونی:

اگر دیر به فکر تهیه غذای سیزده به در افتاده‌اید سالاد ماکارونی پیشنهاد خوبی خواهد بود. خیلی زود یک بسته ماکارونی فرمی را در آب جوش بریزید و تا نرم می‌شود، کمی زامبون و خیارشور و فلفل دلمه‌ای را به صورت نگینی خرد کنید و در یک ظرف با نمک و فلفل و ذرت و نخودفرنگی مخلوط کنید. بعد ماکارونی نرم شده را که آب کش کرده‌اید و گذاشته‌اید کمی خنک شده، با مواد بالا مخلوط کنید و سس مایونز به آن اضافه کنید. تا بقیه وسایل گردش را آماده می‌کنید سالادتان را در یخچال بگذارید تا خنک و هم گیر شود.

09

غذای سرد حاضری برای عصرانه:

ساده‌ترین راه حل برای عصرانه، غذای حاضری است. چند برش نان و خیار یا گوجه یا گردو و یا سبزی کافی است. ساده بودن غذا باعث نمی‌شود کم تر به شما خوش بگذرد. خیلی اوقات این نوع غذاها باعث صمیمیت بیش تر بین اعضای خانواده می‌شود.

10

غذاهای ساندویچی:

در خارج از کشور متداول ترین نوع غذا برای گردش، ساندویچ است اما در ایران غذاهای ساندویچی طرفدار چندانی ندارد. می‌توانید برای بچه‌ها برای عصرانه‌شان ساندویچ درست کنید. لزومی ندارد ساندویچ با همه مخلفات معمول مثل کوکو هم وقت کمی از شما خواهند گرفت. اگر دستگاه ساندویچ‌ساز دارید می‌توانید به غذا تنوع بیش تری دهید و ساندویچ‌های مطلوب تری برای بچه‌ها درست کنید. اما اگر وقتتان کافی است، غذاهایی مثل الویه با مخلفات، طرفدار بیش تری دارد.



11

پاستای کاربونارا

«کاربونارا» از سس‌های مخصوص پاستای ایتالیایی است که مواد اولیه آن از تخم مرغ و پنیر تشکیل شده است. تاریخ دقیق به وجود آمدن پاستای کاربونارا روشن نیست ولی گفته می‌شود که این پاستا توسط کارگران معادن زغال سنگ در اطراف رم درست شده است. در ابتدا زغال موجود در محیط معادن، به‌طور طبیعی در داخل پاستا وارد می‌شد و بعداً به علت تقلید از نمونه‌های اولیه، مقدار نسبتاً زیادی فلفل سیاه در آن ریخته می‌شد؛ نام این پاستا نیز اشاره به همین فلفل‌های زغال مانند یا کربن دارد.

نمک به مقدار لازم

پاستا: ۴۰۰ گرم

قارچ دکمه‌ای (خرد شده): ۲۰۰ گرم

کره: ۲ قاشق سوپ خوری

آب لیمو ترش: ۱ قاشق سوپ خوری

تخم مرغ (هم زده شده): ۲ عدد

خامه: ۱ پیمانه

پنیر پارمزان (رنده شده): ۱۰۰ گرم

پیازچه (خرد شده): ۴ ساقه

زامبون مرغ: (خرد شده) ۲۰۰ گرم

دانه فلفل سیاه: (نیم کوب شده)

به مقدار لازم

طرز تهیه

۱. در قابلمه‌ای مناسب، مقداری آب بریزید و بر روی حرارت زیاد قرار دهید تا به جوش آید؛ سپس کمی نمک به آن بیفزایید.
۲. پاستا را در قابلمه حاوی آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بپزید. زمانی که پاستا نرم شد، آب کش کنید و یک دوم از آب آن را کنار بگذارید.
۳. در این فاصله، قارچ را در تابه‌ای حاوی کره، به همراه آب لیمو ترش تفت دهید.

۴. تخم مرغ، خامه، پنیر پارمزان، پیازچه و نمک را در ظرفی مناسب ریخته و با یکدیگر مخلوط کنید.

۵. مخلوط خامه، قارچ، زامبون مرغ، پاستا و یک دوم پیمانه از آبی که پاستا را در آن جوشانده‌اید، در تابه‌ای گود بریزید و به مدت دو دقیقه روی حرارت قرار دهید، کمی هم بزنید تا سس غلیظ شود؛ پاستا را در ظرف مورد نظر ریخته، دانه فلفل سیاه را روی آن بپاشید و سرو کنید.

نکته استوری

در صورت تمایل، می‌توانید هنگام سرو، مقداری پنیر پارمزان روی پاستای کاربونارا بپاشید. اضافه کردن ۲۰۰ گرم میگوی تفت داده شده در کره، طعم این پاستا را لذیذتر می‌کند.



کیک سه شیر مکزیکی

کیک سه شیر مکزیکی، کیک ساده و آسان مکزیکی که جزو کیک‌های مرطوب (moist cake) به‌شمار می‌آید؛ با مزه کردن این کیک مطمئناً به طرفداران آن می‌پیوندد. برای تهیه این کیک مرطوب و ساده مکزیکی که با نام (Tres leaches cake) در سراسر دنیا معروف است؛ از سه نوع شیر استفاده می‌شود. کالری این کیک برای هر نفر ۴۰۱ کیلوکالری است.

طرز تهیه

درون کاسه‌ای بزرگ تخم‌مرغ و شکر را با سرعت بالای هم‌زن برقی ۵ تا ۶ دقیقه بهم می‌زنیم تا غلیظ شده و به رنگ زرد کم رنگ درآید. در ادامه آرد و بکینگ پودر را در یک کاسه کوچک مخلوط می‌کنیم. پس از آن با میکسر و با سرعت متوسط، به تدریج مخلوط آرد را به کاسه تخم‌مرغ اضافه کرده و هم‌زمان هم می‌زنیم تا یک دست و صاف شود. خمیر را در یک قالب مناسب فربه‌اندازه ۲۲ در ۳۳ سانتی‌متر قرار می‌دهیم. کیک را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در حرارت ۱۶۰ درجه فر قرار می‌دهیم تا خود را گرفته و پس از این که یک خلال دندان را در مرکز آن فرو کردیم بدون چسبندگی بیرون بیاید. در این بین شیر عسلی، خامه و شیر معمولی، پودر قهوه اسپرسو و وانیل در مخلوط کن هم می‌زنیم تا به خوبی در هم ترکیب شوند. سپس ترکیب به دست آمده را روی کیک داغ ریخته، ۱۵ دقیقه کنار می‌گذاریم تا خنک شود، بعد از آن سطح کیک را می‌پوشانیم و حداقل ۳ ساعت تا ۱ شبانه روز در یخچال نگه می‌داریم تا کامل سرد شده و تمامی مخلوط شیر را در خود جذب کند. کیک را در چند تکه مربع یا مستطیل شکل بریده و در ظروف پذیرایی قرار می‌دهیم. سطح هر کدام از برش‌های کیک را با یک قاشق از خامه شیرین پوشانده و با ترفل تزئین می‌کنیم.



تخم‌مرغ بزرگ: ۸ عدد	شیر عسلی: ۴۰۰ گرم	وانیل: ۱ قاشق چای خوری
شکر: ۱۵۰ پیمانه	خامه: ۳۵۰ گرم	خامه فرم گرفته: به میزان لازم برای سرو
آرد: ۲ پیمانه	شیر: ۱ پیمانه	
بکینگ پودر: ۱ قاشق	قهوه اسپرسو: ۵ قاشق	
غذاخوری	سوپ خوری	

سوهان عسلی

ویژه میز پذیرایی عید نوروز

آب جوش یا گلاب: نصف لیوان
زعفران دم کرده: ۲ قاشق
چای خوری
خلال پسته برای تزیین

عسل: ۷ قاشق غذاخوری
کره: ۷۵ گرم
شکر: نصف لیوان
خلال بادام: ۱ لیوان

سوهان عسلی سنتی، از بخش های جدانشدنی پذیرایی عید در خانه های ایرانی است. در کنار ظاهر زیبای که دارد خوش مزه هم هست و درست کردنش هم راحت است. در کنار این ها مواد لازم برای تهیه آن هم در خانه هر کسی پیدا می شود. عروس خانم هایی که سال اول ازدواجشان است با درست کردن این سوهان مهمان ها را حسابی غافل گیر می کنند.

طرز تهیه



گوشه ای قرار دهید تا خوب سفت شود سپس مصرف کنید، بقیه سوهان را باید داخل ظرف در بسته و در یخچال نگهداری کنید تا خیس و چسبنده نشود.

نکته:

در زمان تهیه سوهان بسیار دقت کنید تا دچار سوختگی نشوید، حرارت همواره باید کم باشد تا سوهان شماسیاه نشود، برای تهیه سوهان کنجدی به جای بادام از کنجد استفاده کنید.

کف سینی کاغذ روغنی قرار دهید و کنار دست تان بگذارید، پس از این که رنگ بادام ها قهوه ای شد با قاشق چای خوری آرام از مواد بردارید و روی سینی بریزید و با دست دیگر کمی خلال پسته روی هر قسمت بریزید (باید سرعت عملتان بالا باشد تا قبل از بسته شدن خلال پسته به سوهان بچسبد و مواد سوهان نیز در اثر قرار داشتن روی حرارت سیاه نشوند). پس از آماده شدن سوهان را به مدت ۳ تا ۵ ساعت

قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید سپس عسل، شکر و گلاب را داخل قابلمه بریزید و مخلوط کنید تا مواد غلیظ و طلایی شوند سپس کره را اضافه کنید (حرارت باید کم باشد تا شکر نسوزد). پس از این که مواد غلیظ شدند خلال بادام و زعفران دم کرده را اضافه کنید و آرام آرام مخلوط نمایید تا بادام خرد نشود (در زمان ریختن بادام ممکن است مواد به بادام بچسبند اما کم کم بادام یک دست می شود).



طعم خوش پانا کوتا

طرز تهیه

نیمی از لیوان شیر را داخل کاسه‌ای بریزید و پودر ژلاتین را روی آن بپاشید، کاسه را روی حرارت بخار آب قرار دهید و هم بزنید تا ژلاتین حل شود. خامه را داخل قابلمه‌ای بریزید، باقی مانده شیر را کم کم به خامه اضافه و مخلوط کنید و پس از این که یک دست شد شکر را اضافه کنید، قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و هم بزنید تا شکر حل شود. پس از این که مخلوط شیر و خامه داغ شد از روی حرارت بردارید (دقت کنید داغ شود اما به نقطه جوش نرسد) و اسانس وانیل، پودر کاکائو (دلخواه) و مخلوط شیر و ژلاتین را اضافه کنید و با قاشق هم بزنید تا مواد یک دست شوند. پانا کوتا را در ظرف بریزید و داخل یخچال قرار دهید تا بسته شود سپس با خامه، میوه و ... تزئین و سرو کنید.

خامه: یک چهارم لیوان.
شیر: ۲ لیوان.
پودر ژلاتین: ۳ قاشق غذاخوری.
شکر: ۱۲ قاشق غذاخوری.

پودر کاکائو: ۲ قاشق چای خوری.
اسانس وانیل: یک هشتم قاشق چای خوری.
میوه: دلخواه



کیوسکی

غذای محبوب روسی

حتماً برای شما هم پیش آمده است که دیگر حوصله مرغ پختن و خوردن نداشته باشید، اما هم وقت و هم امکانات شما اجازه پخت غذای دیگر به شما ندهد. می توانید همان سینه مرغ همیشگی را بردارید و با سایر چیزهای ساده‌ای که در هر خانه‌ای پیدا می‌شود، این بار یک غذای متفاوت تهیه کنید. خوراک «کیوسکی» هم نام متفاوتی دارد هم طعم متفاوت اما مواد تشکیل دهنده آن متفاوت نیست.

طرز تهیه

۱. سینه مرغ را باز کرده و فلفل و نمک بزنید، سپس کره برش خورده را وسط آن قرار دهید، کتف مرغ را روی کره گذاشته و سینه مرغ را از دو طرف روی هم قرار دهید و آن را به مدت ۳۰ دقیقه در فریزر بگذارید تا خود را بگیرد؛
۲. تخم مرغ‌ها را در ظرفی با هم زن دستی، هم بزنید

تاز رده و سفیده کاملاً با هم مخلوط شوند.
۳. مرغ‌ها را از فریزر خارج کرده، ابتدا داخل ظرفی حاوی آرد سوخاری و سپس در تخم مرغ بغلتانید؛ به همین ترتیب، سه تا چهار مرتبه دیگر آن‌ها را به آرد سوخاری و تخم مرغ آغشته کرده و در آخر، در آرد سوخاری بغلتانید، سپس به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا استراحت کند و خود را بگیرد؛

۴. پس از این مدت، مرغ‌ها را از یخچال خارج کنید و در تابه‌ای گود حاوی روغن گرم، سرخ کنید (طوری که روغن روی مرغ را بگیرد)، سپس روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود؛ کیوسکی‌ها را در ظرف مورد نظر همراه با نخودفرنگی، هویج و بروکلی تزیین و سرو کنید.

نکته استوری

پس از هر بار آغشته کردن به آرد سوخاری، مرغ‌ها را با دست فشار دهید تا هنگام سرخ کردن، باز نشوند.
در زمان تفت دادن کیوسکی در تابه، روغن نباید خیلی داغ باشد، زیرا در این صورت داخل مرغ نمی‌پزد.

سینه مرغ: (با کتف) ۴ عدد
فلفل سیاه: (پودر شده) به مقدار لازم
نمک: به مقدار لازم
کره: (چهار قسمت شده) ۲۰۰ گرم
تخم مرغ: ۵ عدد
آرد سوخاری: ۴ پیمانه (۵۰۰ گرم)
کنسرو نخودفرنگی: (بدون آب) مقداری برای تزیین
هویج: (بخاریز و خرد شده) مقداری برای تزیین
کلم بروکلی: (بخاریز و خرد شده) مقداری برای تزیین

هفت سین فانتزی با میوه های خشک

طرز تهیه

ورو کنید تا هر دو طرف میوه کاملاً حرارت لازم را دیده و به سینی نچسبد و بعد کنترل نمایید که هر زمان میوه ها چسبندگی خود را از دست داده و هنوز نرم هستند از دستگاه خارج و در دمای محیط گذاشته تا کاملاً خشک شوند. برش های میوه باید به طور جداگانه در ظرف در بسته، در جای خشک و خنک (یخچال) نگهداری شوند. با این روش در طول سال می توانید از انواع میوه ها استفاده کرده و لذت ببرید.

ابتدا میوه ها را به خوبی شسته و خشک کنید. سپس شروع به برش زدن میوه ها کرده (شما باید بعضی از میوه ها را با پوست برش بزنید و فقط کافی است سر و ته آن را جدا کنید. مانند: پرتقال، لیموترش، خرمالو و ... دقت کنید میوه هایی مثل آناناس و سیب را بعد از جدا کردن لایه میانی به صورت گرد برش دهید) سپس میوه ها را در سینی های دستگاه میوه خشک کن قرار داده و بعد از روشن کردن دستگاه هر ۱۰ دقیقه میوه ها را پشت

Instagram: TORSH-va-SHIRIN



ایتالیا، پایتخت پنیر

مترجم: نینا امیری

“

کشور ایتالیا در جنوب قاره اروپا واقع شده است؛ قسمت عمده آن را کوهستان تشکیل می‌دهد، این کشور از سه جهت با آب احاطه شده و از این رو از پوشش گیاهی و غذاهای دریایی متنوعی برخوردار است. وضعیت آب و هوای آن در نواحی مختلف متفاوت است، مناطق مرتفع کوه آلپ از هوای سردتر و نواحی ساحلی و اطراف رودها از دمای متعادل‌تری برخوردارند.

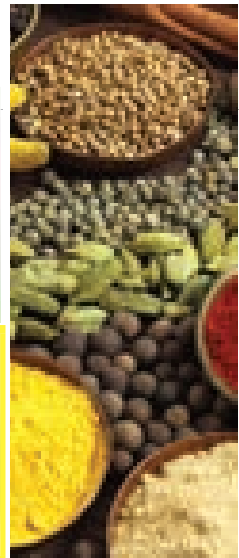
شده) و موزارلا اشاره کرد. ایتالیایی‌ها معمولاً صبحانه سبکی صرف می‌کنند؛ یک توقف در کافی‌شاپ نزدیک محل کار و صرف کاپوچینو یا قهوه همراه شیر، نان، کره، مربا یا کیک. وعده ناهار و شام شبیه هم هستند، شامل پیش غذا (معمولاً گوشت سرد)، پاستا یا برنج (بر حسب ناحیه‌ای که در آن قرار دارند)، غذای اصلی بر پایه گوشت یا ماهی، سالاد، پنیر و میوه. نان در تمام وعده‌ها سرو می‌شود. غذا برای ایتالیایی‌ها مهم است و آن را جدی می‌گیرند، چه در خانه باشند، چه بیرون.

خوک و در جنوب کشور روغن زیتون مورد استفاده قرار می‌گرفت. اواخر قرن بیستم پیتزا و پاستا در کل کشور محبوبیت زیادی پیدا کرد. معمولاً مردم شمال ایتالیا پاستا را همراه سس پنیر سفید مصرف می‌کنند و جنوبی‌ها از سس گوجه استفاده می‌کنند. ایتالیایی‌ها به استفاده از گیاهان و سبزیجات گوناگون در طبخ غذا معروف هستند؛ مخصوصاً پونه، ریحان، آویشن، جعفری، رزماری، و مریم گلی. پنیر نیز نقش مهمی در آشپزی ایتالیایی دارد. بیش از ۴۰۰ نوع پنیر در این کشور درست می‌شود که از آن میان می‌توان به پنیر پارمسان (که نام آن از شهر «پارما» گرفته

با پایان جنگ جهانی دوم و به دنبال آن فرار سیدن دوران رونق اقتصادی، کشاورزی در این کشور مدرنیزه شد و فرهنگ آشپزی نواحی گوناگون به تدریج با هم آمیخته شد؛ بسیاری از مردم جنوب به سوی شمال مهاجرت کرده و در این بین پیتزا را به مردم شمال معرفی کردند و شمالی‌ها ریزوئورا به جنوب بردند. اگرچه ایتالیا به خاطر پیتزا، پاستا و سس گوجه‌اش معروف است، غذاها و روش‌های طبخ در این کشور پیش از ترکیب فرهنگ‌های نواحی گوناگون بسیار متنوع بوده است. در نواحی شمالی برای پخت غذا از کره استفاده می‌شد، در قسمت‌های مرکزی از چربی

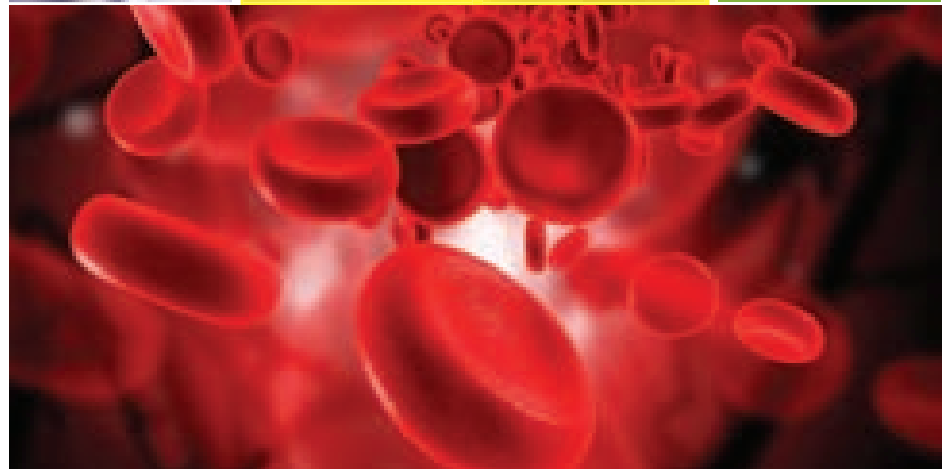


فصل هفتم



درمانگاه

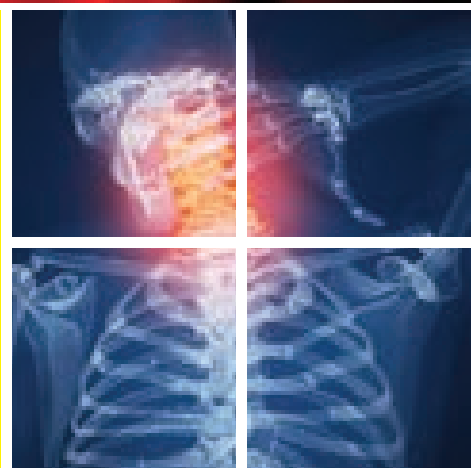
- اصول تغذیه
- نسخه جادویی
- ویزیت



■ سرکه سیب؛ نوش
جانتان!

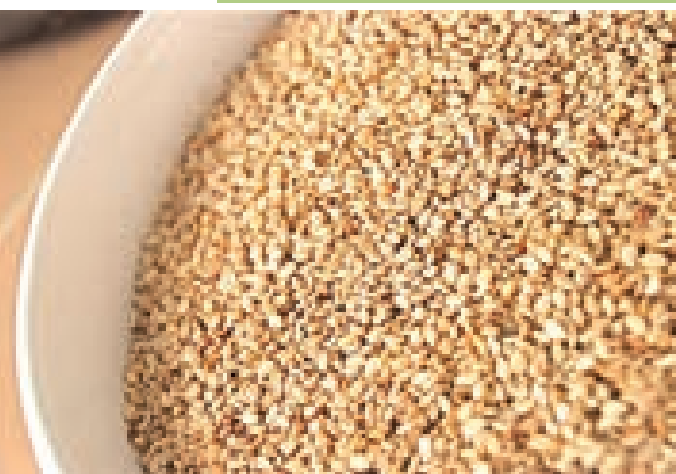
■ لاغری ۵ روزه
به سبک مدیترانه

■ گیاهان دارویی
شفابخش را بشناسید



■ خوراکی‌هایی
برای سردردی‌ها

■ چه آجیلی
بخریم؟



طرز تهیه نوشیدنی لاغری سرکه سیب

سرکه سیب؛ نوش جانان!

یکی از مواد غذایی ای که باعث کاهش وزن می شود، سرکه سیب است؛ این ماده غذایی، مهار کننده طبیعی اشتهاست. سرکه سیب، سموم بدن را از بین می برد، به هضم غذا کمک می کند، میزان قند را تنظیم می کند، گلو درد را تسکین می دهد، ضد عفونی کننده است و با ضمن این که خواص ضدبیری دارد و در پیشگیری از پوکی باکتری ها مقابله می کند؛ استخوان موثر است.

۶۶

در مانگاه

اسفند ۱۳۹۳ و فروردین ۱۳۹۴ دوره جدید / شماره چهارم و سوم *

تدک سالم

۱۲۴

طرز تهیه نوشیدنی لاغری:

در یک بطری ۲۰۰ میلی لیتر آب گرم بریزید و ۲ پیمانه سرکه سیب به آن اضافه کنید، برای کاهش طعم و مزه سرکه، ۲ پیمانه عسل (برای بیماران دیابتی توصیه نمی شود) به آن اضافه کنید؛ برای بهتر شدن طعم این نوشیدنی آب پر تقال بدون شکر (اختیاری) اضافه کنید و در آن را بنندید. این نوشیدنی را ۳ بار در روز و ۳۰ دقیقه قبل از صرف هر وعده غذایی به مقدار یک لیوان بزرگ بنوشید.



توصیه‌هایی برای لاغری:

با سرکه پُر کنید و به مدت ۱ دقیقه سرتان را به گونه‌ای نگه دارید تا سرکه بیرون نریزد، سپس مایع را تخلیه و بادستمال تمیز خشک کنید. این کار را دو تا ۴ بار در روز انجام دهید تا درد و تب از بین برود.

مورد منع مصرف: اگر پرده گوشتان پاره است هیچ مایعی در گوشتان نریزد.

سرکه با پوکی استخوان مقابله می‌کند

در سال ۱۹۹۹ محققان ژاپنی نشان دادند که افزودن سرکه به مواد غذایی (به مدت ۳۲ روز) قدرت حلالی و جذب کلسیم را بالا می‌برد. اسید استیک سرکه هم چنین تغییرات سلول‌های استخوانی که با رسیدن یانگی و تغییرات هورمونی خاص این دوره رخ می‌دهد را کاهش می‌دهد و از پوکی استخوان پیش‌گیری می‌کند.

سرکه خواص ضدپیری دارد

رادیکال‌های آزاد مسوول اصلی پیری هستند. مصرف مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند اثرات شوم رادیکال‌های آزاد را خنثی کند. باید بدانید که سرکه سیب نیز حاوی یکی از موثرترین آنتی‌اکسیدان‌هاست: بتا کاروتن طبیعی؛ این آنتی‌اکسیدان با پیری مقابله می‌کند.

میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با یک لیوان آب میوه یا آب سبزی مثل آب هویج یا آب گوجه‌فرنگی و... مخلوط کرده و روزانه یک یا دو مرتبه میل کنید. این کار را تا هر زمانی که دلتان خواست ادامه دهید.

برای مصرف سرکه سیب مصرف و جود دارد؟

در جواب این سوال باید بگوییم اگر میزان مصرف پیشنهادی را رعایت کنید و دچار زخم معده یا ورم معده نشدید مورد منع مصرف وجود ندارد.

طرف خود را
هیچ وقت از غذا پر
نکنید
آرام غذا بخورید.
ورزش روزانه
به‌طور منظم
فراموش نشود.
مصرف روزانه
میوه و سبزی
فراموش نشود.
برای میان
وعده‌ها حتما میوه
و آجیل بخورید.
در طول روز آب و
چای گیاهی مانند
چای راز یانه و چای
سبز بنوشید.
افراد که
مبتلا به ورم معده
هستند نباید
سرکه سیب
بخورند.
بعد از هر بار
مصرف سرکه
سیب فراموش
نکنید دندان‌ها را
بشوید.

مصرف روزانه سرکه سیب می‌تواند از زخم معده پیشگیری کند زیرا باعث می‌شود که معده ماده‌ای (شیره‌ای) ترشح کند که خاصیت حفاظتی دارد. هم‌چنین این ماده غذایی با باکتری‌هایی که منشأ مشکلات گوارشی هستند مقابله می‌کند و احتمال مسمومیت غذایی را کاهش می‌دهد.

میزان مصرف: نصف قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با یک قاشق چای‌خوری عسل در یک لیوان آب ولرم حل کرده و روزانه ۱ مرتبه میل کنید. این کار را تا زمان برطرف شدن مشکلات گوارشی (۳ تا ۴ روز) ادامه دهید. اگر مشکلات حل نشد به پزشک مراجعه کنید.

سرکه میزان قند خون را تنظیم می‌کند

در سال ۲۰۰۵ مطالعات محققان سوئدی نشان داد که اضافه کردن سرکه (به میزان ۱۵ تا ۳۰ میلی گرم) به غذاهایی که دارای گلوکسید است باعث حفظ تعادل میزان قند خون یا همان گلیسمی می‌شود. این خاصیت سرکه مدیون خواص اسید استیک موجود در آن است. اگر دیابت نوع دو دارید از مصرف سرکه غافل نشوید.

میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب حل کرده و به مدت سه ماه روزانه ۳ مرتبه (نیم ساعت قبل از غذا) میل کنید.

سرکه گلو در درآ تسکین می‌دهد

همه سرکه‌ها ضد عفونی‌کننده‌اند و با باکتری‌ها مقابله می‌کنند. برای همین می‌توان از سرکه برای درمان گلو درد استفاده کرد.

میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با یک قاشق چای‌خوری عسل در یک لیوان آب گرم حل کرده و روزانه ۴ مرتبه میل کنید. این کار را تا زمان رفتن درد و تب تکرار کنید. البته اگر مشکل ۴۸ ساعت از بین نرفت حتماً به پزشک مراجعه کنید.

سرکه با گوش درد مقابله می‌کند

بر اساس مطالعاتی که محققان آفریقای جنوبی در سال ۱۹۹۸ انجام دادند، سرکه قدرت آنتی‌باکتریایی دارد. باکتری‌های استرپتوکوکوس و استافیلوکوکوس باعث ایجاد گوش درد می‌شود. سرکه می‌تواند با عفونت و درد گوش مقابله کند.

روش استفاده: در صورت بروز عفونت گوش، لاله گوش را

سرکه؛ همیار لاغری

چندی پیش مطالعاتی در سوئد انجام گرفت که نشان می‌دهد اضافه کردن سرکه به مواد غذایی باعث ایجاد احساس سیری بعد از غذا می‌شود و به این ترتیب در طولانی مدت جذب کالری‌ها را کاهش می‌دهد.

سرکه سیب همراه با رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی باعث می‌شود که شما در ماه ۵۰۰ گرم وزن کم کنید. پس اگر قصد لاغر شدن دارید می‌تواند روی سرکه حساب کنید. البته مراقب میزان مصرف باشید؛ مصرف زیاد سرکه به منظور کاهش وزن ممکن است موجب بروز مشکلاتی در شما شود.

میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با یک لیوان آب مخلوط کرده و روزانه ۳ مرتبه میل کنید. این کار را ۴ تا ۶ ماه ادامه دهید.

سرکه با کلسترول بالا مقابله می‌کند

سرکه سیب سرشار از پکتین است. این فیبر حلال، جذب مواد غذایی و مایعات را در روده کند کرده و با عبور آرام از دستگاه گوارش کلسترول را دفع می‌کند.

میزان مصرف: یک قاشق چای‌خوری سرکه سیب را با یک قاشق چای‌خوری عسل در یک لیوان آب حل کرده و به مدت ۳ ماه روزانه (قبل از غذا) ۳ مرتبه میل کنید.

سرکه به هضم غذا کمک می‌کند

محققان ژاپنی ثابت کرده‌اند

خواص سرکه سیب

سالیان سال مردم معتقد بودند سرکه سیب، به‌عنوان ماده‌ای بر علیه عفونت و حتی پوکی استخوان و نیز برای هضم بهتر مواد غذایی موثر است.

سرکه سیب از بروز سرطان پیش‌گیری هم می‌کند. اگر چه سرکه سیب سرطان را درمان نمی‌کند، ولی به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان، رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برد. رادیکال‌های آزاد ترکیبات خطرناکی هستند که در اثر اکسیداسیون به وجود می‌آیند و باعث تخریب سلول‌های بدن، پیری زودرس سلول‌ها و ایجاد سرطان می‌شوند. بتاکاروتن آنتی‌اکسیدان مهمی است که در سرکه سیب

وجود دارد و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند. سرکه سیب علاوه بر بتاکاروتن، ماده دیگری نیز دارد که از سرطان جلوگیری می‌کند. نام این ماده پکتین است. پکتین یک نوع فیبر غذایی است. مطالعات نشان داده که دریافت زیاد فیبر از بروز سرطان و به‌خصوص سرطان روده جلوگیری می‌کند، زیرا فیبرها با مواد سرطان‌زا در روده ترکیب می‌شوند و باعث دفع سریع‌تر آن‌ها از بدن می‌شوند.

هم‌چنین سرکه سیب دارای خاصیت آنتی‌بیوتیکی و ضد عفونی‌کننده است. ضدباکتری و ضدقارچ است و باعث ارتقاء عمل سیستم ایمنی بدن در مقابله با عوامل بیماری‌زای می‌شود.

خوراکی‌هایی برای سرردی‌ها

66

اگر شما هم جزو افرادی هستید که سعی می‌کنید از داروهای مسکن برای تسکین دردهای خود استفاده نکنید، با ما همراه باشید تا چند ماده غذایی برای کاهش سردرد به شما معرفی کنیم.

یک سردرد شدید می‌تواند شما را از تمام

کارهای روزانه خود باز دارد؛ اما مجبور نیستید از کارهای خود

دست بکشید. خوشبختانه چند ماده غذایی وجود دارد که با

استفاده از آن‌ها می‌توانید سردرد خود را کاهش دهید. در ادامه

چند ماده غذایی موثر برای درمان سردرد را می‌شناسید که

متخصص تغذیه، **Jaclyn London** توصیه می‌کند.

دلایل عجیب سردرد

• بوی شدید

در بسیاری از افراد استنشام بوهایی شدید باعث بروز میگرن و سردرد می شود. از جمله شایع ترین بوهایی که موجب بروز سردرد می شوند می توانیم به بوی رنگ، گرد و غبار، عطر و انواع خاصی از گل ها اشاره کنیم.

• آرایش مو

سفت بستن موها، استفاده از تل های سفت و محکم یا کلاه هایی که سر را سفت در بر می گیرند، می تواند منجر به سردرد شما شود. اگر فکر می کنید که شیوه بستن موهای شما باعث ایجاد سردرد است، موها را رها کنید و اجازه بدهید سردردتان خوب شود.

• وضعیت نادرست بدن

لازم نیست به شدت کار کنید و به خودتان فشار بیاورید یا عرق کنید تا مشخص شود فشاری بر سر و عضلات گردن شما وارد شده است. فرم های متداول وضعیت نادرست بدن عبارتند از: قوز کردن، استفاده از صندلی نامناسب که قسمت پایین کمر را محافظت نمی کند، خیره شدن به صفحه نمایش کامپیوتر در حالی که خیلی بالاتر یا پایین تر از صورت شما باشد و نگه داشتن گوشی تلفن بین شانه و گوش. اگر همیشه سردرد دارید، بد نیست کمی به شرایط کاری خود بیش تر دقت کنید.

• حذف یک وعده غذایی

قبل از این که احساس گرسنگی کنید سردرد خواهید گرفت. پایین آمدن قند خون دلیل اصلی ایجاد مشکل است، سعی نکنید این سردرد را با خوردن مواد غذایی شیرین مانند تکه های شکلات بهبود بخشید زیرا این کار باعث می شود قند خون دوباره بیش تر از قبل کاهش یابد.

• استعمال دخانیات

استعمال دخانیات نه تنها فقط برای کسی که خود سیگار می کشد، بلکه افرادی که در معرض دود سیگار قرار می گیرند نیز ممکن است سردرد را تجربه کنند.

• کافئین

مصرف کافئین در حد اعتدال اغلب سودمند است، اما مصرف بیش از حد مواد حاوی کافئین می تواند علتی برای ایجاد سردرد باشد. می توان گفت ترک ناگهانی کافئین نیز از دیگر عوامل سردرد است. بنابراین بهتر است به تدریج مصرف کافئین را کاهش دهیم.

• کنترل استرس

با کنترل و مدیریت استرس می توانید سردردهای عصبی خود را کاهش دهید. ورزش کردن در حد متعادل و پیاده روی می تواند یکی از بهترین انتخاب های شما باشد. هنگامی که پیاده روی می کنید، حرکت بازوها به جلو و عقب باعث آزاد و رها شدن عضلات گردن و شانه ها می شود.

• وعده غذایی مناسب و متعادل

غذا خوردن مرتب و متعادل در طول روز موجب می شود قند خون شما در سطحی مناسب کنترل شود. با همین کار ساده از بروز سردردهای ناشی از گرسنگی اجتناب کرده اید.

شیر کم چرب

یکی از مهم ترین دلایل سردرد، کمبود آب بدن است. در نتیجه بهتر است از خوردن غذاهایی که سدیم زیادی دارند، اجتناب کنید تا بدن شما دچار کمبود آب نشود و سردرد نگیرید. شیر نه تنها یک ماده آب دار است، بلکه سرشار از مواد معدنی مهم مانند کلسیم و پتاسیم نیز محسوب می شود که تاثیر غذاهایی که سدیم زیادی دارند را خنثی می کند. هم چنین محققان دریافتند که مصرف میزان کم لبنیات با افزایش سردردهای میگرنی ارتباط دارد.

علاوه بر این، مصرف ۳ وعده محصولات لبنی در روز باعث بهبود فشار خون شده و احتمال ابتلا به دیابت و چاقی مفرط را کاهش می دهد.



ماهی های چرب

غذاهایی که منابع غنی از ویتامین هایی مانند B12, B6 و اسید فولیک هستند، شدت سردرد را کاهش می دهند. به همین دلیل ماهی سالمون و تن از این نظر کاملاً مناسب هستند. ماهی سالمون به تنهایی ۲۵۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین B12 را در یک وعده ۳۹ گرمی تامین می کند. این بدین معنی است که مصرف چند تکه ماهی سالمون دودی در کنار غذا باعث می شود که معده و سرتان احساس بهتری داشته باشند. هم چنین ماهی های چرب سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که ضد التهاب است؛ به عبارت دیگر، خوردن ماهی برای درمان سردرد از اهمیت ویژه ای برخوردار است.



طالبی

از آن جا که انواع میوه پتاسیم و آب زیادی دارند، می توانند سردرد ناشی از سدیم زیاد و کمبود آب بدن را کاهش دهند. هر طالبی در اندازه متوسط حدود ۶۶ میلی گرم منیزیم دارد که تقریباً ۱۶ درصد نیاز روزانه بدن به منیزیم را تامین می کند. برخی تحقیقات نشان دادند که منیزیم می تواند سطح انسولین را در بیماران که دیابت ندارند، ثابت نگه دارد. از آن جا که فشار خون پایین یکی از دلایل رایج سردرد است، مصرف منیزیم بیش تر می تواند سطح فشار خون را متعادل کرده و از سردردهای احتمالی جلوگیری کند.



لوبیا سفید

یکی از موادی که منیزیم دارد، لوبیای سفید است. یک فنجان نیاز روزانه بدن به منیزیم را تامین می کند. این ماده به عنوان یکی از راه های کاهش می دهد؛ زیرا در انقباضات ماهیچه ها از جمله رگ های خونی که منابع غنی برای منیزیم می توان موز، بادام، آووکادو، اسفناج و زردآلو را نام برد.



سیب زمینی

سیب زمینی سرشار از پتاسیم است که اگر سردرد شما ناشی از کمبود آب باشد، باعث کاهش آن می شود. مصرف یک سیب زمینی با پوست، ۲۵ درصد نیاز روزانه بدن به پتاسیم را تامین می کند. هم چنین سیب زمینی سرشار از ویتامین های A و C است. اگر می خواهید نشاسته نخورید، از موز استفاده کنید که ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم و میزان زیادی ویتامین دارد.



گیلاس

خوردن انواع میوه می تواند به کاهش سردرد کمک کند؛ زیرا میوه ها سرشار از آب هستند. علاوه بر این، گیلاس ترکیباتی دارد که در خون به اکسید نیتریک تبدیل می شوند. اکسید نیتریک از ایجاد سردرد جلوگیری می کند. یک ماده غذایی دیگر که همانند گیلاس عمل می کند، چغندر یا آب چغندر است.

آب

درست است که آب یک ماده غذایی محسوب نمی شود؛ اما تامین آب مورد نیاز بدن یکی از کارهای مهمی است که برای پیش گیری از سردرد و درمان آن باید انجام دهید. البته نخوردن یک وعده غذایی نیز تاثیر زیادی روی افزایش سردرد دارد. به ویژه اگر شما نسبت به تغییرات فشار خون حساس هستید، بین وعده های غذایی خود بیش تر از ۳ الی ۴ ساعت فاصله ندهید.



گیاهان دارویی شفابخش را بشناسید



زردچوبه: درد آرتروز را

کاهش می دهد

مصرف مقدار زیادی از ادویه کاری دردهای شما را کاهش خواهد داد؛ زیرا زردچوبه ای که در کاری وجود دارد، دارای ماده ای رنگی است که یک ضدالتهاب قوی محسوب می شود.

این گیاه از سرطان روده بزرگ و بیماری آلزایمر جلوگیری می کند. مصرف ماده رنگی زردچوبه به همراه میزان کمی کورستین (یک آنتی اکسیدان قوی که در پیاز، سیب و کلم وجود دارد) به کاهش زخم های مستعد سرطان مانند پولیپ های روده کمک می کند. تعداد پولیپ ها به هنگام مصرف این ترکیب تا ۶۰ درصد کاهش یافته و پولیپ های باقی مانده نیز تا ۵۰ درصد کوچک تر شدند. هم چنین در یک تحقیق که در سال ۲۰۰۶ صورت گرفت، محققان دریافتند، ماده رنگی زردچوبه پلاکت های مغزی را که نشان دهنده بیماری آلزایمر هستند، از بین می برد.

در کل بهتر است این ادویه را در حد امکان به غذاهای خود اضافه کنید. با این حال، برای این که حالت درمانی داشته باشد، استفاده از ۴۰۰ میلی گرم عصاره ماده رنگی زردچوبه، سه بار در روز، می تواند در پولیپ های روده خاصیت درمانی داشته باشد.



تحقیقات علمی نشان داده اند که گیاهان دارویی می توانند، درد را کاهش دهند، از ابتلا به آلزایمر جلوگیری کنند و با سرطان و بیماری های قلبی مقابله نمایند. با ما همراه باشید تا با برخی از این گیاهان دارویی و خواص آنها آشنا شوید. اگر چه صدها سال است که از گیاهان دارویی استفاده می شود؛ اما دانشمندان به تازگی در حال اثبات توانایی های این گیاهان برای تسکین درد آرتروز، کاهش قند خون و کلسترول و درمان بسیاری از بیماری های دیگر هستند. هم چنین دانشمندان قابلیت های جدیدی نیز از گیاهان دارویی مانند از بین بردن سلول های سرطانی، کشف کرده اند.

در ادامه به چند گیاه دارویی شفابخش اشاره می کنیم. اضافه کردن یک یا دو مورد از این گیاهان به غذاهای روزانه، مزایای بی شماری در پی خواهد داشت.

دارچین: قند خون را کاهش می دهد

طبق یک تحقیق جدید آلمانی که در مورد دیابت نوع ۲ بود، نوشیدن عصاره دارچین در هر روز، ۱۰ درصد قند خون را کاهش می دهد. دارچین کلسترول را نیز کاهش می دهد و برای افرادی که دیابت نوع ۲ دارند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. طبق یک تحقیق دیگر در رابطه با دیابت، دارچین کلسترول را تا ۱۳ درصد و تری گلیسیرید را تا ۲۳ درصد کاهش می دهد.

به منظور افزایش خاصیت دارویی دارچین، افرادی که در این تحقیق شرکت داشتند، روزانه کیسول های ۱ گرمی از عصاره استاندارد دارچین مصرف کردند و افرادی که در تحقیق کلسترول شرکت داشتند، روزانه ۱ تا ۶ گرم دارچین مصرف کردند. به خاطر داشته باشید که میزان زیاد دارچین ممکن است خطرناک باشد، بنابراین بهتر است از عصاره دارچین قابل حل در آب بهره ببرید.



رزماری: با مواد سرطان زا مقابله می کند

سرخ کردن، کباب کردن یا گریل کردن گوشت در دمای بالا باعث تولید آمین های هتروسیکلیک می شود، که یکی از مواد سرطان زای قوی در برخی از سرطان ها محسوب می شود. زمانی که عصاره رزماری را قبل از پختن گوشت به آن اضافه می کنید، میزان تولید این ماده را کاهش می دهد. رزماری دارای اسید رزماری و camosol است؛ دو آنتی اکسیدان قوی که آمین های هتروسیکلیک را از بین می برند.

رزماری از ایجاد تومورهای نیز جلوگیری می کند. عصاره رزماری به جلوگیری از مواد سرطان زایی که از طریق محصور کردن DNA وارد بدن می شوند، جلوگیری می کند. این امر اولین قدم در روند شکل گیری یک تومور است. زمانی که دانشمندان دانشگاه Illinois-Champaign در Urbana به موش هایی که در معرض یک ماده سرطان زا که باعث سرطان سینه می شود، عصاره رزماری دادند، هم میزان آسیب به DNA و هم تعداد تومورها کاهش یافت.

برای افزایش تاثیر دارویی رزماری، مواد غذایی را در رزماری و ادویه هایی مانند آویشن، ریحان، سیر، پیاز یا جعفری بخوابانید.

زنجبیل: از حالت تهوع پیش گیری می کند

زنجبیل می تواند از ناراحتی های معده ناشی از عوامل مختلف مانند بارداری، بیماری تهوع به هنگام حرکت و شیمی درمانی جلوگیری کند. زنجبیل که یک آنتی اکسیدان قوی است، از طریق مسدود کردن تأثیر سروتینین که یک ماده شیمیایی است و به هنگام تهوع توسط مغز و معده تولید می شود و متوقف کردن تولید رادیکال های آزاد، از ایجاد حالت تهوع جلوگیری می کند.

زنجبیل فشار خون، درد آرتروز و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. به تعدیل جریان خون کمک می کند و بدین طریق فشار خون را کاهش می دهد. خاصیت ضدالتهاب زنجبیل باعث کاهش درد آرتروز می شود. همین خاصیت ضدالتهاب زنجبیل به از بین بردن سلول های سرطانی تخمدان ها نیز کمک می کند. به منظور افزایش خاصیت درمانی زنجبیل، بهتر است قبل از شروع علائم حالت تهوع، زنجبیل مصرف شود. محققان پیشنهاد می کنند هر ۴ ساعت یکبار از کپسول هایی استفاده شود که حاوی ۵۰۰ الی ۱۰۰۰ میلی گرم زنجبیل خشک شده هستند.



سیر: خطر ابتلا به سرطان را

کاهش می دهد

مصرف زیاد سیر، خطر ابتلا به سرطان های تخمدان، روده بزرگ و سرطان های دیگر را کاهش می دهد. یک آزمایش کلینیکی در ژاپن نشان داد، افرادی که دارای سابقه پولیپ روده بودند، پس از مصرف یک سال قرص های مکمل عصاره سیر، اندازه و تعداد بافت های مستعد سرطان در آن ها کاهش یافته است.

این گیاه مزایایی برای سلامت قلب نیز دارد. سیر حاوی بیش از ۷۰ فیتو کیمیکال مانند آلیسین است که فشار خون را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد. سیر از بروز حملات قلبی جلوگیری کرده و روند ایجاد گرفتگی های سرخرگی را آهسته می کند. علاوه بر این طبق یک تحقیق، با مصرف سیر، میزان هوموسیستئین (یک ماده شیمیایی که منجر به تشکیل پلاک می شود) افراد بیمار تا ۱۲ درصد کاهش یافته است.

برای افزایش خاصیت سیر، بهتر است روزانه از ۵ حبه سیر له شده و تازه استفاده کنید. هم چنین می توانید از کپسول های مکمل سیر نیز بهره ببرید.



ریحان: با استرس مقابله می کند

نتایج چند تحقیق علمی که بر روی حیوانات انجام شد، نشان دادند که ریحان از طریق افزایش میزان هورمون آدرنالین و هورمون های غیر آدرنالین و کاهش سروتینین در کاهش استرس موثر است. ریحان از سرطان سینه نیز جلوگیری می کند. آزمایش بر روی موش ها نشان داد که چایی که از برگ های ریحان درست شده است، تومور ها را کاهش می دهد، میزان خون تومور ها را کم تر کرده و از گسترش تومور ها جلوگیری می کند.

برای افزایش خاصیت دارویی ریحان و تأثیر آن بر روی استرس، از عصاره گیاه ریحان بهره ببرید. برای افزایش تأثیر این گیاه در سرطان سینه، هر روز چای ریحان بنوشید؛ ۲ فنجان آب جوش را روی ۱۰ الی ۱۵ برگ ریحان تازه بریزید و ۵ دقیقه دم کنید. سپس برگ ها را جدا کرده و چای را میل کنید. اگر در حال درمان سرطان سینه هستید، قبل از مصرف این چای با پزشک خود مشورت کنید.

چای: نگرانی های شمارا

کاهش می دهد

تحقیقات نشان داده اند که چای به عنوان گیاه دارویی، می تواند نگرانی و افسردگی خفیف تا متوسط را همانند بسیاری از دارو ها درمان کند و تقریباً عوارض جانبی زیادی ندارد.

این گیاه به شما کمک می کند تا عمیق تر چرت بزنید. این گیاه نه تنها حاوی هورمون ملاتونین است که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند، بلکه تولید ملاتونین در بدن را نیز افزایش داده و باعث بهبود خواب می شود.



لاغری ۵ روزه به سبک مدیترانه



“

همان طور که از نام این نوع رژیم پیداست، این رژیم چند دهه پیش، روش طبیعی زندگی مردم ساکن سواحل مدیترانه به ویژه کشورهای اسپانیا، ایتالیا و یونان بود. امروزه این الگوی غذایی سالم در کشورهای مذکور نیز دست خوش تغییراتی شده است به طوری که مطالعات انجام شده توسط دانشمندان تغذیه در صدد حفظ و یا بازگشت به سمت ارتقای رژیم مدیترانه‌ای است. جالب است بدانید افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌نمایند ۷۰٪ بیش تر امید به زندگی دارند و ۸۰٪ کیفیت زندگی بهتری دارند (البته با فرض این که سیگار مصرف نکنند). رژیم غذایی ۵ روزه مدیترانه‌ای بسیار جالب توجه و سرگرم کننده است. منویی که این رژیم فراهم می‌کند ۱۰۰۰ کالری دارد و حاوی روغن زیتون، سبزی‌های تازه، مقدار زیادی میوه، ماست ساده، گوشت بدون چربی و ماهی تازه می‌باشد این رژیم علاوه بر این که کم کالری می‌باشد بر خلاف رژیم‌های دیگر دارای وعده‌های زیاد و متنوعی است که همواره می‌توانید از دستورهای پخت آن برای پخت غذاهای کم کالری، جدید و خوشمزه استفاده کنید. همه این مواد غذایی سالم و مغذی هستند و این یکی از علل موثر بودن این رژیم ۵ روزه است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای به شما در این جا دارای ۱۰۰ کالری می‌باشد که در وعده‌های زیاد پخش شده است. این رژیم کم کالری است. لذا پس از اتمام رژیم آرام آرام به رژیم غذایی روزمره خود بازگردید.



روز اول: استفاده از مواد طبیعی

روز اول روز به چالش کشیدن بدن شما می باشد. مخصوصا اگر رژیم غذایی شما پر حجم و پر کالری بوده باشد.

صبحانه

غلات گرانولا با میوه ها
۱ کیبوی و نصف موز و چند توت فرنگی را با هم مخلوط کنید. ۳ قاشق غذاخوری شیرینی گرانولا ۱ فنجان شیر. (۲۶۰ کالری)

میان وعده

ماست و موز
نصف موز خلال شده مخلوط با نصف فنجان ماست. (۱۰۰ کالری)

ناهار

سبزیجات پخته
۳ فنجان از سبزیجات مورد علاقه خود را، مانند گوجه فرنگی، کلم بروکلی، فلفل، پیاز قرمز، کدو و ... را برش دهید، با روغن زیتون و رزماری تازه به مدت حدود ۲۰ دقیقه بپزید. سپس مشکل از ۲ قاشق غذاخوری ماست ساده، آبلیمو تازه و سبزی های تازه را روی آن بریزید و میل کنید. (۲۸۰ کالری)

میان وعده

۱ فنجان سالاد میوه (۱۰۰ کالری)

شام

سالاد Capres
چند لایه متناوب از ۲ گوجه فرنگی و ۶۰ گرم پنیر موتزارلا تازه، اضافه کردن یک برگ ریحان بین هر یک از لایه ها و اضافه کردن روغن زیتون و نمک و فلفل به سلیقه خود. (۲۷۰ کالری)



روز دوم: به نمک بگو نه!

صبحانه

نان توست با سس Tzatziki
نصف فنجان خیار درشت خرد شده همراه با نصف فنجان ماست ساده، شوید، جعفری و سیر تازه. سس فوق را روی دو عدد تست گندم بمالید و میل کنید. (۲۶۰ کالری)

میان وعده

ساندویچ گوجه فرنگی با پنیر موتزارلا
خلال گوجه فرنگی و ۳۰ گرم پنیر موتزارلا، کمی روغن زیتون، نمک، فلفل و ریحان تازه. یک ساندویچ با ۲

تست کوچک گندم کامل. (۱۰۰ کالری)

ناهار

بره کباب
کباب با استفاده از ۱۲۰ گرم از گوشت بره، ۱ فنجان گوجه فرنگی، فلفل زرد، پیاز قرمز و کدوسبز آماده. با آویشن تازه و روغن زیتون، گریل شده به مدت حدود ۱۰ دقیقه با نصف فنجان برنج پخته و ۱ قاشق غذاخوری ماست ساده. (۳۱۰ کالری)

میان وعده

گریپ فروت با برنج
۱ گریپ فروت آب گرفته شده با ۶۰ گرم برنج و اضافه کردن یک قاشق چای خوری عسل. (۱۰۰ کالری)

شام

انبه پر شده
نصف یک انبه را مکعبی خرد کنید. ۶۰ گرم پنیر نرم به آن اضافه کنید. مقداری گردو خرد شده روی آن بریزید و با یک تست گندم میل نمایید. (۲۴۰ کالری)



روز سوم: روغن زیتون فراوان

صبحانه

۲ فنجان سالاد میوه با ۱ فنجان چای گیاهی و ۱ قاشق غذاخوری عسل. (۲۳۰ کالری)

میان وعده

ساندویچ ژامبون ایتالیایی
چند برش گوجه فرنگی و ۳۰ گرم ژامبون ایتالیایی با ۱ نان تست گندم کامل (۱۲۰ کالری)

ناهار

راگو سبزیجات ایتالیایی
۲ فنجان از هر گونه سبزیجات پخته شده به مدت ۵

دقیقه، سپس سبزیجات را به مدت ۱۵ دقیقه در مقداری روغن زیتون سرخ کنید و به ترکیب بالا ۳۰ گرم پنیر موتزارلا تازه قطعه قطعه اضافه کرده و پس از ذوب شدن آن خوراک را میل فرمایید. (۳۱۰ کالری)

میان وعده

اسموتی عسل
ترکیب ۱ فنجان آب هویج تازه با ۲ قاشق غذاخوری آب کنگر فرنگی. اضافه کردن ۱ قاشق چای خوری عسل، چند قطره آب لیمو و یک و نیم قاشق چای خوری روغن زیتون. (۸۰ کالری)

شام

میگو و پنیر پانیرو
۱ تخم مرغ کاملاً آب پز قطعه قطعه شده با ۳۰ گرم پنیر موتزارلا قطعه قطعه و ۱ میگو بزرگ بر روی ۱ نان تست گندم کامل و پخت در فر به مدت ۵-۱۰ دقیقه. با مقدار کمی سالاد. (۲۷۰ کالری)



روز چهارم: مصرف کم تر چربی!

صبحانه

ساندویچ گوشت ران تهیه شده از ۳۰ گرم ژامبون، ۱ نان تست دانه کامل. نصف فنجان ماست ساده با چند توت فرنگی و ۱ فنجان آب میوه یا سبزی. (۲۶۰ کالری)

میان وعده

آناناس و پنیر و مشتقات پنیر
نصف فنجان آب آناناس تازه مخلوط با یک فنجان و نیم پنیر ساده و ۱ قاشق چای خوری عسل. (۱۰۰ کالری)

ناهار

گوشت گوسفند همراه با پاستا
۳۰ گرم ماکارونی. ۱۰۰ گرم گوشت بره را مکعبی

تخم مرغ، چربی سوز پروتئینی | با نعنا بخورید

پروتئین موجود در تخم مرغ باعث سوختن چربی های شکمی می شود. دلیل این ویژگی نیز ساختار خاص اسیدهای آمینه موجود در پروتئین آن است. بهترین زمان مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه است. به این ترتیب تا ظهر علاوه بر احساس سیری، چربی های ناحیه شکم تان نیز می سوزد!

نصف فنجان برنج. ۱۲۰ گرم ماهی قزل آلا، با آبلیموی تازه و روغن زیتون و پخت در فر به مدت حدود ۱۵-۲۰ دقیقه. ۱ قاشق خامه ترش و سبزی های تازه. (۳۱۰ کالری)

میان وعده

سالاد میوه
میکس نصف فنجان از میوه های مورد علاقه خود با ۱ قاشق چای خوری عسل و ۱ قاشق چای خوری آب لیمو. (۱۰۰ کالری)

شام

سوپ گوجه فرنگی مدیترانه
۲ عدد گوجه فرنگی بزرگ برش داده شده طبخ آن در سه چهارم فنجان سبزیجات تازه. اضافه کردن ۱ قاشق غذاخوری خامه و ۱ تکه نان سیر. (۲۵۰ کالری)

ریحان تازه ... ترکیب سبزیجات، با کمی روغن زیتون. به همراه یک برش نان. (۲۶۰ کالری)



روز پنجم: ماهی قزل آلا برای امگا ۳!

صبحانه

ساندویچ با پنیر
۲ عدد تست غلات کامل با ۲ قاشق غذاخوری پنیر خامه ای. علاوه بر این ۱ فنجان آب هویج تازه و ۱ فنجان خربزه. (۲۲۰ کالری)

میان وعده

سالاد Caprese

ناهار

ماهی قزل آلا با برنج

برش داده و تفت دهید تا طلایی و قهوه ای شود. کمی روغن زیتون و یک فنجان و نیم گوجه فرنگی، نصف فنجان کدوسبز و نصف فنجان سبزیجات تازه که ۱۰ دقیقه آن ها را پخته اید را به ماکارونی اضافه کنید. (۲۹۰ کالری)

میان وعده

ساندویچ گوشت گاو خشک شده آماده کردن یک ساندویچ با استفاده از ۲ برش کوچک کل گندم نان، ۳ تکه گوشت گاو خشک شده، کاهو و فلفل قرمز. (۷۰ کالری)

شام

سالاد سبزیجات اسپانیایی
۱ گوجه فرنگی، ۳/۱ فنجان پیاز ورقه ای، نصف کمی فلفل قرمز درشت خرد شده، یک فنجان و نیم خیار، ۱ عدد خیار شور قطعه قطعه شده و ۵ زیتون بزرگ، چند برگ

چه آجیلی بخریم؟

آجیل

باور می کنید بعضی از آجیل ها سمی اند؟! سم آجیل آفلاتو کسین نامیده می شود که به وسیله یک قارچ تولید می شود. آجیل و خشکبار قابلیت آلودگی به این سم را دارند. واحدهای صنعتی تولید کننده آجیل با توجه به وجود پروانه بهداشتی و قوانین، ملزم به اندازه گیری آفلاتو کسین در محصولات بسته بندی شده شان هستند. اما در محصولات سنتی آجیل، این اندازه گیری صورت نمی گیرد. فندق، بادام زمینی و پسته، چون در محیط های مرطوب انبار می شوند، امکان آلودگی شان به این سم بیش از سایرین است. اگر آجیل هایتان را به صورت بسته بندی هایی که دارای نشانه استاندارد هستند و از مراکز فروش معتبر خریداری کنید، امکان آلودگی آن به این سم کم تر است. البته هنوز هم که هنوز است ما ایرانی ها آجیل باز و فله ای را ترجیح می دهیم که امکان آلودگی به قارچ بیش تر دارد.

آجیل براق، آجیل شور، آجیل خام

اگر سری به آجیل فروشی ها بزنید، می بینید که بعضی از آجیل ها بسیار براق اند و شما را وسوسه می کنند که آن ها را بخرید چون می توانند میز پذیرایی نوروز شما را زیباتر کنند؛ ولی باید به شما بگوییم که این آجیل های براق را نخرید. لیلا عیوض زاده، عضو انجمن تغذیه ایران می گوید: «قنادی ها و آجیل فروشی ها برای ترغیب مردم به خرید و ماندگاری بیش تر این گونه تنقلات، به آن ها موادی اضافه می کنند تا براق تر شوند، اما این مواد افزودنی به بخش های مختلف بدن به ویژه کبد آسیب می رساند.» بهتر است شما به جای خرید این آجیل ها یا آجیل های شور، امسال آجیل خام و بدون نمک را برای پذیرایی از میهمانان انتخاب کنید. آجیل های شور گرچه خوش مزه ترند ولی نمک آن ها باعث بالا رفتن فشار خون می شود و به ویژه برای افرادی که بیماری های قلبی عروقی دارند، مشکل آفرین است. آجیل های خام هم سالم ترند و هم قیمت مناسب تری دارند.

آجیل شیرین

آجیل های شیرین آجیل هایی هستند که درون شان نقل، کشمش، توت خشک و ... ریخته شده و قنادی ها آن را به اسم آجیل شیرین می فروشند. شاید فکر کنید حالا که آجیل شور را برای قلب و عروق مشکل آفرین می دانند، پس امسال عید آجیل شیرین بخریم! ولی آجیل شیرین هم برای کسانی که چاق اند و دیابت دارند، در دسر های خاص خود را دارد چون باعث بالا رفتن قند خون می شود، بنابراین اگر هم شما آجیل شیرین را جایگزین آجیل شور در سید خرید عیدتان کرده اید، دست کم میزان نقل و کشمش آن را کم بگیرید. بعضی ها هم برای این که نه آجیل شور بخرند، نه آجیل شیرین، هر دو را به نسبت یکسان با هم مخلوط می کنند که این خرید هم عاقلانه نیست چون شما هم فشار خون و هم قند خون تان را افزایش می دهید و معایب هر دو آجیل را با هم جمع و نوش جان می کنید.

پسته خندان

حتما شما هم دیده اید که در یک ظرف پسته در قنادی ها، تمام پسته ها خندان هستند ... شاید بگویید به! چه پسته خوبی! و مقدار زیادی پول بابتش بپردازید ولی این پسته ها به صورت مصنوعی خندان شده اند! آن ها را در ظرف آب گرم ریخته و بلافاصله در ظرف آب سرد می ریزند و در اثر این تغییر ناگهانی دما، پوست پسته می ترکد و به زور خندان می شود. این کار باعث می شود، پوسته آب بکشد و زودتر فاسد شود.

آجیل های رنگ شده:

رنگ آن ها به دست می چسبد،

پسته هایی که زیاد قرمز یا سیاه هستند.

راه حل: به این تغییر رنگ ها دقت کنید. یک مشت

آجیل را در دست تان نگه دارید و پس از چند دقیقه خالی کنید، اگر دست تان رنگ گرفت، آجیل رنگ شده است.

آجیل های کهنه: سوراخ بودن پسته ها پوکی دانه های آجیل

پسته هایی که بوی نا و کپک و کهنگی می دهند بقایای

حشرات مرده یا زنده درون آجیل

راه حل: آجیل را قبل از خرید بچشید. از فروشگاه های

معتبر بخرید. داخل آجیل را با دقت نگاه و

وارسی کنید.



پسته

پسته اگرچه کوچک، اما بسیار نیروزا است و مانند سایر اقلام موجود در آجیل دارای چربی‌های اشباع‌نشده است و به همین دلیل به کاهش کلسترول و حفظ سلامت قلب و عروق کمک زیادی می‌کند. از آن جایی که پسته دارای مقادیر قابل توجهی مس، منیزیم و ویتامین‌های B نیز هست، باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن هم می‌شود. در مغز پسته مقدار قابل توجهی آهن وجود دارد و به همین دلیل است که آن را «خون‌ساز» می‌دانند و مصرف نوع خام آن را به افراد کم‌خون توصیه می‌کنند. میزان فیبر موجود در پسته بسیار زیاد است. میزان ویتامین E، کلسیم و روی موجود در پسته هم قابل توجه است.



بادام

سرشار از پروتئین و دارای ریز مغذی‌های مهمی از قبیل منیزیم، پتاسیم، فسفر، مس، ویتامین B^۲ و نیاسین است. هم‌چنین روغن بادام منبع غنی ویتامین E است که نقش ضدسرطانی و آنتی‌اکسیدانی دارد. بادام شامل مقادیر زیادی کلسیم است و نیز می‌تواند در بهبود رشد استخوانی و جلوگیری از بروز پوکی استخوان موثر باشد. محققان کانادایی دریافته‌اند، اگر افراد مبتلا به کلسترول بالا روزانه ۳۰ گرم بادام مصرف کنند، میزان کلسترول مضر خون خود را تا ۴ درصد کاهش خواهند داد.



گردو

بر اساس مطالعات انجام شده از سوی محققان، گردو نه تنها کلسترول مضر را کاهش می‌دهد، بلکه باعث کاهش التهاب رگ‌های خونی می‌شود که معمولاً عامل بروز بیماری‌های قلبی عروقی هستند. گردو منبع ویتامین E، آهن، منگنز، فسفر، پتاسیم، فولیک اسید و ویتامین B^۶ است که در ساخت استخوان‌ها، تأمین سلامت قلب و خون نقش مهمی دارند. روغن گردو نیز منبع غنی آلفا لینولئیک اسید (ALA) است که از گروه اسیدهای چرب غیراشباع امگا-۳ می‌باشد.

فواید آجیل

بر اساس آخرین پژوهش‌ها، آجیل و مغزها مانند فندق، گردو و پسته نقش

مهمی در تأمین سلامتی بدن ایفا می‌کنند. برخلاف تصور عوام که فکر می‌کنند

این قبیل مواد خوراکی فاقد ارزش غذایی هستند، باید گفت که این مواد غذایی

منابع سرشاری از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدانی هستند. مطالعات نشان می‌دهد مغزها

یکی از مهم‌ترین منابع غنی سلنیوم هستند که این ریز مغذی برای تأمین سلامت سیستم ایمنی بدن ضروری است؛

هم‌چنین دارای برخی خواص ضدسرطانی است. دانشمندان دانشگاه ایلینویز در آمریکا دریافته‌اند که یک مکمل غذایی

حاوی ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در روز، میزان ابتلا به سرطان‌های پروستات، ریه و روده را در حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. هم‌چنین از پیشرفت سرطان پستان در

زنان و بروز مشکلات پروستات در مردان جلوگیری می‌کند. این دانه‌های خوراکی سرشار از فسفر هستند که این ماده معدنی به ساخت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک

می‌کند و نیز منبع سرشار از منیزیم است که این عنصر نیز در ایجاد تعادل در عملکرد ماهیچه‌ها و اعصاب نقش مهمی دارد. هم‌چنین وجود اسید لینولئیک در این

دانه‌های خوراکی می‌تواند برای حفظ سلامت پوست و ایجاد تعادل هورمونی مفید باشد.

چه آجیلی بخیریم؟

این مَثَل قدیمی که می‌گوید: «هر قدر پول بدهی، آش می‌خوری!» در مورد آجیل هم صادق است. بنابراین برای خرید آجیل، سراغ دوره‌گردها و دست‌فروش‌ها نروید چون این آجیل‌های فله‌ای ممکن است از انبارهایی گرفته شده باشند که شرایط نگهداری آجیل در آن‌ها بهداشتی و صحیح نباشد و سم قارچ‌هایی که درون آجیل رشد کرده‌اند، آجیل را آلوده کرده باشد و شما را دچار مسمومیت کند. به‌طور کلی یک آجیل خوب، بو و طعم خوبی دارد و اجزای آن (برای مثال بادام‌اش) تلخ نیست. از خرید آجیل‌هایی که پوسته‌های آن شکاف دارد یا دچار کپک‌زدگی است، خودداری کنید.

نگهداری آجیل شب‌عید

اگر آجیل خام خریده‌اید، خیال‌تان راحت باشد که می‌توانید تا چندماه آن را سالم نگهداری کنید... ولی اگر به سراغ آجیل‌های بوداده رفته‌اید به اندازه‌ای بخیرید تا در دو هفته عید مصرف شود چون گرما و رطوبت محیط می‌تواند باعث رشد قارچ در آجیل شود. شما می‌توانید

آجیل را در ظرف‌های دربسته تا چند ماه درون یخچال نگهداری کنید ولی فراموش نکنید که دانه‌ها را مغز نکنید و آن‌ها را در همان پوسته نگه دارید. با این کار ماندگاری هر چه زودتر مصرف شود.

• به تازگی آجیل توجه داشته باشید. آجیل تازه نباید هیچ‌گونه بوی نامطبوعی داشته باشد؛ نه بوی نا، نه بوی ماندگی، نه بوی تند و نه بوی ترشیدگی.
• به ظاهر آجیل خوب دقت کنید. وجود حفره یا کپک‌زدگی از نشانه‌های کهنگی آجیل است. اگر در میان آجیل، بقایای حشرات مرده یا زنده را دیدید، بدانید که آجیل کهنه و فاسد است.
• مقداری از آجیل را در مشت خود بریزید و کمی منتظر بمانید. سپس آجیل را خالی کنید و ببینید که آیا روی دست شما رنگ پس داده است یا نه. پس دادن رنگ، نشانه غیربهداشتی بودن آجیل است.

• از لب‌خندان‌ها پرہیز کنید. می‌دانید چه‌طور پسته‌ها را به شکل لب‌خندان درمی‌آورند؟ آن‌ها را در ظرف‌های آب گرم می‌ریزند تا باد کنند، بعد آن‌ها را داخل ظرف آب سرد می‌ریزند تا پوست‌شان به اصطلاح بترکد. این اختلاف دمای ناگهانی، یا به اصطلاح شوک حرارتی، روی کیفیت پسته تأثیر منفی می‌گذارد و علاوه بر آن موجب نم‌کشیدن پسته هم می‌شود. این پسته‌ها زودتر فاسد می‌شوند.



همه چیز درباره ماساژ سوئدی

تاریخچه ماساژ سوئدی

کشفیات سال ۱۸۴۱ در مصر نشان می دهد که چندین قرن پیش از میلاد مسیح، مصریان از ماساژ آگاهی داشته و آن را به کار می بردند. هم چنین هرودوت به عنوان یکی از مهم ترین شخصیت های یونان باستان و مهم ترین تاریخ نگار جهان در کتاب خود به کار برد ماساژ نزد یونانیان اشاره می کند. استفاده از خود ماساژی بین رومیان نیز رایج بوده است و در روم باستان از علم ماساژ جهت تعلیم و تربیت سربازان استفاده می شده است. هم چنین اولین کسی که علم ماساژ را گسترش داده بقراط می باشد که در مورد ماساژ معتقد است:

"یک پزشک در زمینه های مختلف باید علم و تجربه داشته باشد ولی یکی از زمینه هایی که باید تسلط کافی داشته باشد ماساژ است که مفاصل خشک و سفت را نرم و آرام می کند."

ابو علی سینا، پزشک بزرگ ایران در کتاب قانون خود بیان می کند که سلامت انسان با سه چیز تضمین می شود:

تغذیه خوب، خواب و ورزش

وی چهار نوع ماساژ را برای سلامتی تجویز می کند:

۱. ماساژ به صورت قوی که برای تقویت عضلات بدن به کار می رود.

۲. ماساژ ضعیف یا ساده که هدف آن رها سازی و نرم شدن مفاصل عنوان شده است.

۳. ماساژ دائمی که می تواند منجر به لاغری اندام ها شود.

۴. ماساژ با فشار متوسط یا ماساژ زندگی روزانه که امروزه به ماساژ بهداشتی مشهور است.

به دنبال جهش علمی پس از قرون وسطی و قرن شانزدهم معلمی به نام لینک که بنیان گذار ژیمناستیک

و حرکات موزون و سوئدی بود، کاربردهای ماساژ را در درمان توضیح داده و کاربرد آن را مورد تاکید قرار داد تا

این که در قرن ۱۹ پزشکی فرانسوی به نام بانپن از ماساژ به عنوان ابزار مستقل درمانی استفاده کرد و با شروع

قرن بیستم نوشته ها و کتبی پیرامون ماساژ تدوین شد. امروزه از ماساژ به عنوان یک روش درمانی مشخص و مهم

به خصوص در دوره بازتوانی و توانبخشی استفاده می شود. اما چه کسی ماساژ سوئدی را ابداع کرد؟ کشف ماساژ

سوئدی مربوط به دکتر هنریک لینک و دکتر یوهان گورگ در حدود قرون ۱۷ و ۱۸ میلادی می شود.

تاریخ نگاری جدید ماساژ را می توان به شکل زیر بررسی کرد:

سال ۱۸۲۵ میلادی: پیر هنریک نخستین مدرسه پزشکی ورزشی را پایه گذاری کرده و با کمی تاخیر اولین دوره

ماساژ سوئدی و حرکات اصلاحی را شروع کرد.

سال ۱۸۵۰ میلادی: ماتیاس روت اولین کتاب ماساژ سوئدی را به زبان انگلیسی منتشر کرد.

سال ۱۸۷۵ میلادی: برادران چارلی به همراه جورج تیلور که ماساژ سوئدی را در سوئد آموخته بودند در نخستین

کلینیکی که در نیویورک راه اندازی شده بود انجام ماساژ سوئدی برای همه افراد جامعه را شروع کردند.

سال ۱۹۱۴ تا ۱۹۱۸ میلادی: در جنگ جهانی اول از ماساژ سوئدی برای درمان مجروحین جنگی استفاده

می شد.

سال ۱۹۲۹ میلادی: دکتر جان هاروی کلارگ با ارائه کتاب هنر ماساژ و آرایه سه تکنیک اصلی افلورژ، پتریساز

و تاپوتمنت به نام خود، این کتاب را برای کاربرد علمی پرستاران و پزشکان و متخصصان طب فیزیکی و ورزشی

چاپ و به این ترتیب بنیان گذار ماساژ مدرن شد.

سال ۱۹۸۴ میلادی: در المپیک لوس آنجلس نخستین مرکز ماساژ ورزشی برای رسیدگی به ورزشکاران افتتاح

شد.

سال ۱۹۸۵ میلادی: اولین صندلی ماساژ طراحی و ساخته شد.

سال ۱۹۸۷ میلادی: نخستین کتاب علمی ماساژ منتشر شد.

Instagram: esfahanmassage



نکات قابل توجه:

حرارت دادن (بودادن) دانه کنجد تغییراتی در مواد آن ایجاد می کند و مقداری از اسیدهای چرب اشباع شده آن صدمه می بینند. یکی از پایدارترین روغن ها نسبت به حرارت و یا گذشت زمان، روغن کنجد است که می تواند تا سال ها بدون تند شدن و تغییر مزه بماند. پژوهش های جدید نشان داده است که علت این امر مربوط به ماده ای به نام سزامولین در دانه و روغن کنجد می باشد. گذشته از این که دانه کنجد حاوی املاح، ویتامین های بارزش، کربوهیدرات ها، پروتئین و اسیدهای چرب بارزش است، حاوی ۱۸ نوع اسید آمینه از ۲۲ نوع اسید آمینه ضروری برای بدن می باشد. لازم به توضیح است که بدن به هر ۲۲ نوع اسید آمینه برای سلامتی احتیاج دارد و این تعداد فقط در گوشت به طور یک جا یافت می شود و در گیاهان به طور پراکنده موجود است و هر گیاه تعدادی از آن ها را در خود دارد. به همین دلیل گیاه خواران نمی توانند کلیه این اسیدهای آمینه را از مجموع گیاهان به دست آورند و در صورت عدم مصرف گوشت با کمبود بعضی از آن ها مواجه خواهند شد. کنجد یکی از گیاهان با ارزش است که یک جا ۱۸ عدد از اسیدهای آمینه را در خود دارد. روغن کنجد مرغوب اصولاً دارای طعمی ملایم است؛ در سرمای معمولی منجمد نمی شود (نقطه انجماد آن ۴ تا ۶ درجه زیر صفر است) و در صورتی که برای تهیه آن از گرما استفاده نکرده باشند، پایدار بوده و در کوتاه مدت تند نمی شود. در صورتی که از کنجدهای رنگی روغن کشی شود، ممکن است در رنگ حاصله تغییر ایجاد شود. اصولاً روغن کنجد فشار اول را برای مصارف خوراکی و دارویی و روغن های فشار دوم و مراحل بعدی را برای استفاده های صنعتی به کار می برند.

یکی از مصارف مهم روغن کنجد در فرآورده های ماساژ است که از قدیم در طب آیورودای هند معمول بوده است. هم چنین در محصولات آرایشی و بهداشتی به منظور مختلف از روغن کنجد استفاده می شود.

کاربردهای دیگر کنجد:

دانه کنجد از قدیم برای روغن کشی استفاده می شده است. این دانه ها در رنگ های مختلف، از سفید مایل به کرم تا سیاه رنگ می باشند. به طور کلی، دانه های کم رنگ در غرب و خاور میانه طرفدار بیش تری دارد و در خاور دور کنجد سیاه رنگ (تیره) را درجه یک می دانند. از دانه های ریز کنجد اغلب برای پختن غذا استفاده می شود. کنجد به اشکال سوپ، حلوا، خمیرها، سس ها و مخلوط با مواد مختلف در غذاها و آشپزی بسیاری از نقاط جهان استفاده می شود. روغن کنجد به علت پایداری نسبت به حرارت، در مقایسه با روغن های دیگر ارجح بوده و می توان آن را برای سرخ کردن استفاده نمود.

محصول جهانی کنجد:

بزرگ ترین تولید کنندگان هند، چین، میانمار، سودان، اتیوپی، اوگاندا و نیجریه بوده اند. حدود ۷۰ درصد این تولید مربوط به کشورهای آسیایی و ۲۶ درصد مربوط به کشورهای آفریقایی است.

مشخصات این گیاه:

کنجد گیاهی است یک ساله به ارتفاع حداکثر تا یک متر که قسمت های بالای ساقه آن پوشیده از کرک است، ولی قسمت های پایینی کرک ندارد. برگ ها بیضی بلند و نوک تیز، به طول ۱۴ سانتی متر می باشند که به صورت متقابل روی ساقه قرار می گیرند. گل ها به صورت تکی در کنار برگ های قسمت بالای ساقه ظاهر می شوند. رنگ گل ها زرد است، ولی ممکن است به رنگ های سفید، گلی و قرمز نیز دیده شوند.

اثرات مهم دارویی:

دانه کنجد به علت وجود چشم گیر موادی از جمله آهن، منگنز، منیزیم، مس و کلسیم، از محصولات بسیار بارزش و حاوی املاح ضروری است. هم چنین میزان ویتامین B1 و E آن قابل توجه است. دانه کنجد به علت وجود لیگان ها، از جمله ماده ای به نام سزامین، که به طور منحصر به فرد در آن وجود دارد، دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی قوی و روغن آن یکی از روغن های گیاهی است که بالاترین اثرات آنتی اکسیدانی را دارد. هم چنین روغن کنجد به دلیل وجود فیتواسترول ها دارای خاصیت کاهش کلسترول خون می باشد. در صورتی که دانه کنجد به صورت پودر یا خرد شده مصرف شود، جذب مواد مغذی آن در بدن به مراتب بهتر و کامل تر است.

کنجد؛ دانه سلامتی

با توجه به وجود ترکیبات بسیار متنوع و ضروری دانه کنجد، این ماده یکی از ایده آل ترین مواد مغذی برای همه سنین، به خصوص افراد در حال رشد و خانم ها است، به ویژه این که منبع آهن و کلسیم (در ارتباط با از دست دادن خون در قاعدگی و یوکی استخوان در پائستگی) می باشد.

پوست موز را دور نریزید!

۶۶

موز، میوه پر فروشی در سراسر دنیاست و ایرانی‌ها هم خیلی به این میوه علاقه دارند. اما اگر بدانید که با پوست موز چه کارها که نمی‌شود کرد هرگز آن را دور نمی‌اندازید.

موز یکی از مفیدترین میوه‌هاست که مصرف آن هم آسان است. اما آیا می‌دانستید که پوست موز نیز مانند خود موز غنی از پتاسیم، کلسیم و ویتامین D است و ناراحتی‌های متعدد پوستی را رفع می‌کند و از طرفی برای گیاهان باغچه نیز مفید است؟ در این مطلب به مواردی درباره استفاده مفید از پوست موز اشاره می‌کنیم.



ترد کننده گوشت:

پوست موز مرطوب کننده و ترد کننده طبیعی مناسب برای گوشت است. این بار که قصد کباب کردن دارید پوست موز را به گوشت اضافه کنید تا مانع از سفت و خشک شدن آن در طول آشپزی شود.

افزودنی به اسموتی:

موز را به مدت ده دقیقه بجوشانید و آن را در آب میوه گیری یا مخلوط کن قرار دهید می‌توانید مواد غذایی، فیبر و آنتی اکسیدان‌های بسیاری را به این طریق به اسموتی خود بیفزایید.

جذب کننده پرنده و پروانه:

پوست موز خام را در باغچه یا جای دیگر قرار دهید. شیرینی آن پرنده‌ها و پروانه‌ها را جذب خواهد کرد. مراقب باشید که زنبورها هم شیرینی دوست دارند!

جلا دهنده چرم:

پوست موز را روی لباس یا مبل چرمی بمالید و سپس با پارچه نرم براق کنید. برای جلا دادن نقره هم می‌توانید از پوست موز استفاده کنید.

افزودنی به کود:

پوست موز به کود گیاهی مواد مغذی و بافت‌های بسیاری به کود اضافه کرده و قابل استفاده در چمن و باغچه است.

تسکین دهنده خارش:

موز مرهم مناسبی برای آرام کردن و تسکین دادن بسیاری از ناراحتی‌های پوستی جزئی از یک خارش، گزیدگی حشره، واکنش به سم پایتال گرفته تا پسوریازیس است.

غذای حیوانات:

مکمل خوبی برای غذای حیواناتی چون مرغ، خوک، خرگوش و دیگر چارپایان است.

سس سالاد:

مزه سرکه‌ای پوست موز آن را به سس فوق العاده خوبی برای سبزی‌های تازه تبدیل کرده است.

اگر پوست شما زخم شده است و به پماد ضد عفونی کننده دسترسی ندارید می‌توانید پوست موز را به زخم بمالید.

چند روش ساده استفاده دوباره از پوست موز را در ادامه می‌خوانید:

کود گیاه گوجه فرنگی:

پیچیدن یک پوست موز به دور گیاه گوجه فرنگی و تجزیه شدن آن موجب می‌شود تا گوجه فرنگی به هنگام رشد از مواد مغذی آن استفاده کند.

تغذیه کننده گیاهان خانگی:

پوست موز را در یک ظرف بدون منفذ پر از آب غوطه‌ور کنید و از این مایع موزی برای آب دادن به گیاهان خانگی و تغذیه آن‌ها استفاده کنید.

موز بیماری داءالصف را درمان می‌کند، کافی است قسمت داخل پوست موز را روی پوست بمالید. ابتدا پوست قرمز خواهد شد اما با استفاده دائمی متوجه تغییرات پوست خواهید شد.

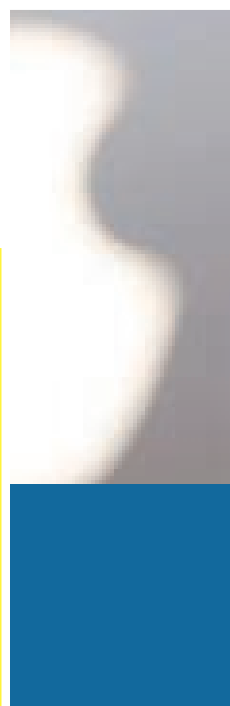
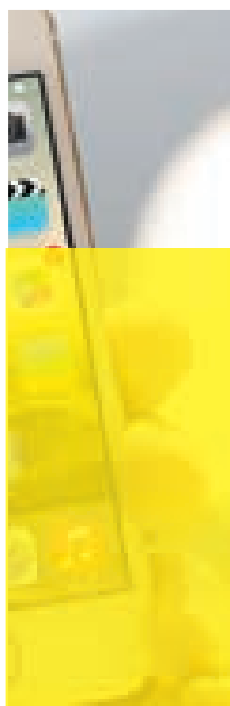
قسمت داخل پوست را روی لکه‌های آکنه بمالید و طی چند روز نتیجه موثر آن را ببینید.

اگر قصد چادر زدن یا کوه نوردی دارید، چند موز همراه خود ببرید. در صورت تماس با گیاه پیچک سمی قسمت داخل پوست موز را روی قسمت‌های آسیب دیده بمالید تا خارش و ناراحتی کاهش یابد. با تکرار این کار ناراحتی شما تسکین پیدا می‌کند.

پوست موز، زگیل را در مدت کوتاهی از بین می‌برد. قبل از خواب، پوست موز را به زگیل بمالید.

نقره، لوازم چرمی مانند کفش، کیف، مبل و ... را ابتدا با مالیدن پوست موز و سپس کشیدن پارچه خشک برق بیندازید.

فصل هشتم



گجت

- همراه آخر
- هشتگ
- GAME



■ ویوا اینستاگرام!!!!!!

■ بازی هایی برای
آماورها

■ محبوب ترین نی نی های
سال را بشناسید!



■ طالع بینی فناوری
در سال ۹۴
■ یادگیری زبان
فرانسه در تعطیلات

محبوب‌ترین نی‌نی‌های سال را بشناسید!

یکی از آدا‌های روشنفکری این روزها این است که از دواج مال مردم عادی است و هنرمند از دواج نمی‌کند یا اگر از دواج هم بکند بچه‌دار نمی‌شود! هنرمند مرد تنهای شب است و در یک اتاق



نیمه تاریک با یک شمع روشن در حال خلق اثر هنری‌اش است! اما این شبکه‌های اجتماعی یک خوبی‌ای که داشت این بود که باعث شد مردم بتوانند چهره‌های واقعی از زندگی آدم‌های مشهور را ببینند. با تصاویری که چهره‌های معروف از انعکاس واقعیت زندگیشان منتشر می‌کنند می‌بینیم که آن‌ها نیز مثل همه ما دغدغه خودشان را دارند

و زندگیشان بالا و پایین‌های خودش را دارد. یکی دیگر از خوبی‌هایش این است که می‌بینیم مثلاً هنرمند پردغدغه و پرکاری مثل رضا صادقی یا احسان خواجه‌امیری هم مثل همه آدم‌ها زن و بچه دارند و فقط روی سن در حال اجرای کنسرت یا تمرین موسیقی نیستند. یا مثلاً مهناز افشار همیشه در حال بازی در فیلم‌ها و شرکت در افتتاحیه فیلم‌ها یا اجرای تئاتر نیست. اما در همین به انتشار گذاشتن عکس‌ها، فرزندان این هنرمندان حسابی برای خودشان محبوب شدند و مردم اخبارشان را دنبال می‌کنند. تعدادی از این نی‌نی‌های معروف امسال را در ادامه این یادداشت معرفی خواهیم کرد.

بارانا و تماشای خانواده دکتر ارنست

در آذرماه ۱۳۹۲ بنیامین بهادری در حال رانندگی در یکی از خروجی‌های اتوبان همت دچار سانحه تصادفی شد. در این سانحه رانندگی آسیبی به بنیامین بهادری و دختر ۲ ساله‌اش بارانا وارد نشد، اما نسیم حشمتی همسرش که پشت فرمان ماشین بود جان خود را از دست داد. بعد از مرگ نسیم، بنیامین و بارانا تنها شدند و اکثر عکس‌های آن‌ها دو نفری گرفته می‌شود. اما عکس‌های دو نفری آن‌ها حسابی در شبکه‌های اجتماعی پرطرفدار است و بارانا محبوب طرفداران بنیامین است. عکس‌های بارانا در حال تماشای شبکه چهار تلویزیون در نیمه‌شب، تماشای سریال دکتر ارنست و بارانا با سربند حضرت عباس (ع) حسابی در شبکه‌های اجتماعی لایک خورده‌اند.



ارشان عضو جدید خانواده خواجهمیری



احسان خواجهمیری در سال ۸۳ با همسرش لیلا آشنا شد و پس از چند سال نامزدی با هم ازدواج کردند. ارشان خواجهمیری پسر آن‌ها هم در سال ۱۳۹۳ متولد شد و به سرعت رتبه بالای محبوبیت از نوع اینستاگرامی را کسب کرد. هر عکسی که از ارشان منتشر می‌شود با سرعتی باور کردنی نزدیک به ده یازده هزار لایک می‌خورد و مطالبی هم که احسان در توضیح عکس‌ها می‌نویسد خیلی جالب است.

باید منتظر ماند و دید ارشان کوچولو هم مثل پدر و پدر بزرگش صدای زیبایی دارد یا نه؟ اگر ارشان هم به خوانندگی علاقه داشته باشد خوانندگی در خانواده خواجهمیری موروثی می‌شود.



نور دختر علی دایی

علی دایی به تنهایی آن قدر مشهور است که مطمئناً نور دخترش هم به واسطه او در مرکز توجه قرار می‌گیرد. البته علی دایی مثل هنرمندان علاقه چندانی به انتشار عکس‌های شخصی در شبکه‌های اجتماعی ندارد. تنها وقتی که او با نورای دوست‌داشتنی در تمرین‌های تیم و یا افتتاحیه یک گالری شرکت می‌کند عکس‌هایی که از آن‌ها گرفته می‌شود به سرعت پربازدید می‌شود.



حنا، پای ثابت جشنواره‌های خارجی

اسم حنا بیش‌تر آدم را یاد حنا دختری در مزرعه می‌اندازد. اما حنا اسم دختر ترانه علیدوستی هم هست که هر چند تا به حال عکس‌های زیادی از او منتشر نشده اما حسابی محبوب و پرطرفدار است. اولین عکس حنا خانم را صابر ابر منتشر کرد و درباره‌اش نوشت: "همیشه اولین هر چیزی به حال عجیبی داره، اولین ... امروز وقتی پیش حنا جانم بودم اون اولین غلت زندگیش روز و من آن جا بودم، چند سال دیگه وقت دویدنش، وقت سینما رفتنش، وقت قرارش بهش می‌گم، که من به اولینی رو ازش دیدم و با مامان باباش و به دوست دیگه کلی ذوق کردیم و پر شدیم از هیجان."

در ضمن حنا خانم با حضورش در جشنواره فیلم ووزول فرانسه لقب کوچک‌ترین شرکت‌کننده این جشنواره را هم گرفت و عکسش روی جلد نشریات فرانسه منتشر شد.



فرهاد ظریف و ترمه

فرهاد ظریف بازیکن تیم والیبال در مشهد به دنیا آمده و فرزند اول خانواده است. سال ۸۲ ازدواج کرده که حاصل آن یک دختر چهار ساله به اسم «ترمه» است. ترمه خانم هم این روزها با عکس‌های دو نفری با پدرش و تصاویرش در کنار تماشاجیان تیم والیبال حسابی مشهور شده است. پدر ترمه والیبال را از دوران مدرسه آغاز کرده و توسط «مصطفی کارخانه» به تیم ملی دعوت شد.

حالا بعد از پوشیدن پیراهن تیم ملی نوجوانان و جوانان از قدیمی‌های تیم ملی بزرگسالان به‌شمار می‌آید. لیسانس تربیت بدنی دارد و عنوان بهترین لیبروی آسیا را یک‌می‌کشد و دوباره حضور ورزشکاران در شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: به نظرم این که ورزشکاران در شبکه‌های اجتماعی حضور فعالی داشته باشند، منافاتی با ورزش قهرمانی ندارد. این بهترین راه برای ارتباط با مردم و مخاطبان است و خیلی خوب می‌توانیم بازخوردهای مردم را دریافت کنیم.



عسل و مانی

لیلا حاتمی دارای دو فرزند به نام‌های مانی و عسل است. اما برعکس دیگر هنرمندان این لیست او اهل منتشر کردن عکس فرزندانش نیست و تاکنون تعداد کمی عکس از آن‌ها منتشر کرده است. قدیمی‌ترین عکس مانی و عسل به شماره نوز و ویژه‌نامه زندگی ایده‌آل برمی‌گردد که حسابی هم پرفروش شد.

اما تیرماه امسال پیام ایرانی، عکاس کشورمان که به واسطه عکاسی از هنرمندان شهرت دارد، تصویری از لیلا حاتمی به همراه فرزندش مانی مصفا منتشر کرده است، که این عکس هم یکی از پربازدیدهای فضای مجازی شد.



تیارای دوست داشتنی!



رضا صادقی خواننده محبوب موسیقی پاپ، سه سال پیش با دختری ایرانی که ساکن آلمان بود ازدواج کرد و ۲ سال بعد دختر او به نام تیارا (به معنای چشم آرا) به دنیا آمد. رضا صادقی که انگار از آمدن تیارا حساسی ذوق زده است تصاویری از حضورش در کنار خانواده را در فضای مجازی برای هوادارانش به اشتراک می گذارد تا مخاطبان نیز در خوشحالی اش شریک باشند. در این مدت تیارا خانم حساسی برای خودش خانمی شده است.

رضا صادقی در پستی خطاب به تیارا می گوید:

"اولین روز عمر من روز به دنیا آمدن تو بود، برای همیشه که تو هم مادر هم دختری، قلبم رو بردار بیش تر از همیشه زنده باش و زندگی کن، مادرم، دخترم تیارا."



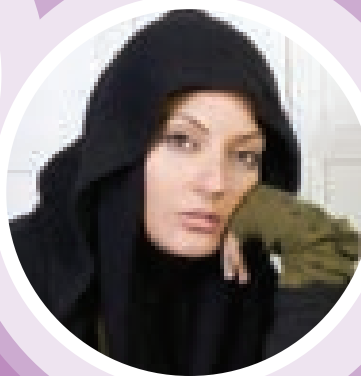
نفس بازغی و پدرهنرمندش

نفس بازغی یکی دیگر از بچه های دوست داشتنی امسال است. او که در اکثر برنامه های زنده تلویزیون با پدرش حضور دارد خیلی شیطان و البته باهوش است. او امسال به مدرسه رفته و دیگر برای خودش خانمی شده است!



پناه استخری

یکی دیگر از نی نی های مشهور امسال، پناه استخری دختر شاهرخ استخری است. استخری کار بازیگری را با تئاتر شروع کرد اما در سریال «دل نوازان» حسین سهیلی زاده با نقش بهزاد معروف شد و این آشنایی سبب شد تا در سریال «فاصله ها» هم بازی کند. عکس های او با دخترش پناه حساسی پرطرفدار است طوری که این روزها پناه استخری انگار محبوب تر از پدرش شده است! شاهرخ استخری فارغ التحصیل مهندسی صنایع است. وی پس از اتمام تحصیلات آکادمیک خود با حضور در تئاتر اسب ها به کارگردانی محمد رحمانیان در سال ۸۱ بازیگری را شروع کرد و سپس یک دوره بازیگری زیر نظر مهتاب نصیرپور و پیام دهکردی و هدایت هاشمی گذراند.



مهناز افشار و نینی هنوز به دنیا نیامده اش

این بار دیگر هنوز خبری از نی نی نیست و فعلاً خبر به دنیا آمدنش است که این همه جنجال به پا کرده است. مهناز افشار اصلاً امسال در صف اصلی حاشیه های هنرمندان بود و از ازدواجش گرفته تا بچه دار شدنش حساسی همه را سورپرایز کرده است. عکس های جدید او به همراه دل نوشته هایی برای دخترش که هنوز به دنیا هم نیامده حساسی پرطرفدار است. اصلاً این کوچولوی دوست داشتنی هنوز نیامده مدتی یک سریال را با کلی عوامل تعطیل کرد و کلی به خاطر این موضوع خبرساز شد.



فرشته با حجاب زیبایش

چندی است که سیاستمداران ایران و خانواده هایشان هم به حضور در شبکه های اجتماعی رو آورده اند. چندی پیش نیز سیداحمد خمینی تصویری از فرشته خمینی نتیجه امام (ره) و دختر سیدحسن خمینی را در صفحه اینستاگرام خود منتشر کرد که به دلیل حجاب زیبای فرشته که واقعا شبیه فرشته ها هم هست به سرعت در فضای مجازی به یکی از محبوب ترین تصاویر فرزندان چهره ها تبدیل شد.

یادگیری زبان فرانسه در تعطیلات



آیا می‌خواهید زبان فرانسه را بیاموزید؟ یا حداقل می‌خواهید بدانید که معنی جملات ساده فرانسوی چیست؟ پس با ما همراه باشید تا چند اپلیکیشن مفید در این زمینه را که می‌توان در ایام نوروز از آن‌ها استفاده کرد را به شما معرفی کنیم. حدود ۷۷ میلیون فرانسوی زبان در ۴۰ کشور مختلف وجود دارد و ۵۰ میلیون نفر نیز این زبان را به عنوان زبان دوم خود صحبت می‌کنند. علاوه بر فرانسه، فرانسوی زبانان در کشورهای هم‌چون

کانادا، بلژیک، مراکش و کارائیب زندگی می‌کنند. سری به اپلیکیشن‌های آموزشی زدیوم و چند اپلیکیشن مناسب برای آموزش زبان فرانسه را برای شما پیدا کردیم. اگر یکی از اهداف اصلی شما یادگیری زبان فرانسوی است یا صرفاً برای سرگرمی می‌خواهید این زبان را بیاموزید، اپلیکیشن‌های زیر به شما کمک خواهند کرد.



Duolingo

این اپلیکیشن که برنده بهترین اپلیکیشن اپل در سال ۲۰۱۳ بوده است، بهترین اپلیکیشن رایگان در این زمینه محسوب می‌شود. Duolingo از طریق رویکرد بازی گونه خود، از روش یادگیری از طریق عادت بهره می‌برد تا شما لغات را به خاطر بسپارید. هم چنین این اپلیکیشن لغات قبلی را که قبلاً یاد گرفته‌اید، با عبارت‌های جدید ادغام می‌کند و بدن طریق شما را به چالش می‌کشد. از جمله معایب این اپلیکیشن می‌توان به این موضوع اشاره کرد که شما نمی‌توانید به هنگام یادگیری افعال، جنسیت آن را انتخاب کنید و گرامر در این اپلیکیشن در درجه دوم اهمیت قرار دارد. این اپلیکیشن برای درس‌های نوشتاری و املا بسیار مناسب است؛ اما برای تمرین گفتار خیلی کارآمد نیست.

iVerb French

این اپلیکیشن برای افراد غیر حرفه‌ای که نمی‌خواهند برای چنین اپلیکیشنی پول بدهند، مناسب است. iVerb French فهرستی الفبایی از افعال فرانسه را ارائه می‌دهد. زمانی که فعلی را انتخاب می‌کنید، صرف‌های مختلف آن نمایش داده می‌شود همان‌طور که تمام افرادی که زبان فرانسوی می‌آموزند، می‌دانند، سخت‌ترین بخش زبان فرانسه، کاربرد درست افعال است.

French course: Teach Yourself

این اپلیکیشن بسیار کامل است؛ زیرا دارای تمریناتی است که از گفت‌وگوی افراد بومی فرانسه استفاده کرده است. این اپلیکیشن دارای درس‌هایی در زمینه لغات، گرامر و مکالمات ضبط شده است. تمام این قابلیت‌ها باعث می‌شود که این اپلیکیشن همانند یک دوره آموزشی زبان فرانسه به نظر برسد. توجه داشته باشید که این اپلیکیشن رایگان است.

Learn French-Verbs

اگر از فلش کارت خوشتان می‌آید، از این اپلیکیشن نیز خوشتان خواهد آمد. این اپلیکیشن افعال فرانسوی را طبق زمان سازمان‌دهی کرده و تمریناتی آماده می‌کند تا زمان افعال مختلف را تمرین کنید. این اپلیکیشن برای بازبینی آن‌چه در گذشته یاد گرفته‌اید، بسیار مفید است.

Frantastique

این اپلیکیشن فوق العاده است. این اپلیکیشن لغات را از طریق تصاویر کارتون و داستانی به شما یاد می‌دهد. به عنوان مثال در قسمت اول، دو موجود فضایی می‌خواهند تصمیم بگیرند که چه کسی را آزاد کنند. هر تمرینی یک سرویس اصلاح دارد که یادگیری شخصی را فراهم می‌آورد.

ویوا اینستاگرام!!!!!!

سال ۹۳ یکی از سال‌های تاثیرگذار در عرصه شبکه‌های اجتماعی در ایران بود. امسال چیزهایی را دیدیم که واقعاً تصورش سخت بود در جامعه ما اتفاق بیفتد و همه این‌ها نیز به مدد این دنیای بزرگ به دست آمد. در این گزارش گشت و گذاری داشتیم تا ببینیم سال ۹۳ در عرصه شبکه‌های اجتماعی چه اتفاقاتی افتاد.

لاین را فراموش نکنید

هر چند واتس آپ محبوب‌ترین پیام‌رسان شبکه‌های تلفن همراه است، اما لاین مجموعه‌ای از امکانات وایبر، واتس آپ و اینستاگرام را (البته نه به‌طور تخصصی اما با کیفیت قابل قبول) ارائه می‌کند و شاید به همین خاطر باشد که این شبکه اجتماعی، خیلی‌ها را به سمت خود جذب کرده است، می‌توان گفت لاین، همه را با خود همراه کرده است و دولت نیز قاطع در مقابل فیلتر کردن این شبکه اجتماعی تلفن همراه، ایستادگی می‌کند. پس لاین در سال جدید نیز محبوب‌تر می‌شود.



افول فیس‌بوک

فیس‌بوک در کشور ما در سال ۹۳، افول کرد، فیس‌بوکی که سردمدار شبکه‌های اجتماعی در کشور ما بوده است، در سال ۹۳ به شدت افول پیدا کرد. سرزدن‌ها به این شبکه اجتماعی به شدت کاهش پیدا کرده است و بسیار زیاد می‌توان پروفایل‌هایی را مشاهده کرد که هفته‌ای یک بار یا حتی ماهی یک بار چک می‌شوند. اساساً فیس‌بوک بعد از یک مدت دل‌زدگی می‌آورد و در مقابل، شبکه‌های اجتماعی موبایلی نیز با گسترششان بسترهای جذاب‌تری نسبت به فیس‌بوک را فراهم کرده‌اند که برای دست‌یابی به آن‌ها نیازی به استفاده از فیلتر شکن نیست و با آرایه نسخه‌های دسک‌تاپ نیز خیلی راحت‌تر می‌توان به این شبکه‌ها دسترسی پیدا کرد. همین نیز باعث شده که مخاطبان عطای فیس‌بوک و فیلتر شکن را به لقایش ببخشند و به این شبکه‌ها کوچ کنند. البته باید این نکته را هم ذکر کنیم که فیلترینگ در خصوص فیس‌بوک در ایران انگار جواب داده است.

ویوا اینستاگرام!!!!!!

شرکت فیس‌بوک و مارک زاکربرگ هر چند با فیس‌بوکشان در ایران سال ۹۳، سال خوبی نداشتند، اما با اینستاگرام غوغا کردند. رواج گوشی‌های هوشمند، سهولت دسترسی، فیلتر نبودن این شبکه اجتماعی و جذابیت آن، عواملی هستند که موجب شدند، اینستاگرام در ایران رواج پیدا کند. به خصوص در حوزه تبلیغات آنلاین، اینستاگرام بسیار محبوب‌تر شده است. حتی عادات بصری ما نیز با آن در حال تغییر است، پیش از این کم‌تر پیش می‌آمد که ما عکس‌هایی با کادر مربعی را دوست داشته باشیم، اما اینستاگرام کاری کرده که کادر مربع، یکی از محبوب‌ترین کادرهای این روزها برای عکس‌ها باشد.

۲. همون دخترا

یادش بخیر، اون دخترا را که یادتون هست؟! همون‌ها که «واسه عشق تو می‌دم قلبما» را می‌خواندند و بعد هم تصادف می‌کردند، آنها اصلاً داستانی بودند، چه قدر خندیدیم انصافاً، البته خود تصادف بالقوه این قدر نمی‌توانست ما را بخنداند. کلیپ‌هایی که از روی شوخی ساخته شد واقعاً خنده‌دار بود و گر نه وضعیت این دختران که چیزی شبیه «اه، اه، اه» را در اولین دیدار سریعاً به زبان بیننده می‌آورد و تمام. دختران «واسه عشق تو» به مدد شبکه‌های اجتماعی این قدر معروف شدند که به رسانه‌های خارجی و حتی صفحه یک یاهورا پیدا کردند.



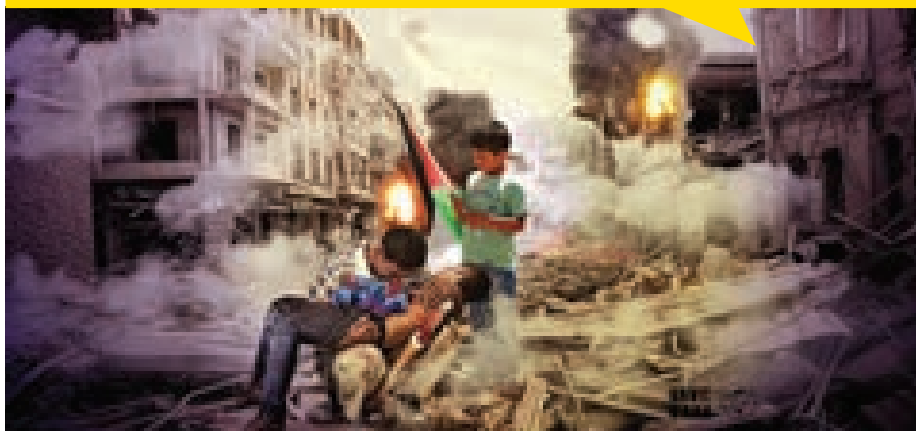
این آدم‌ها یک شبه چهره شدند!

دی‌جی حسین فسق‌ری

دی‌جی حسین فسق‌ری بمب شبکه‌های اجتماعی در ابتدای سال ۹۳ بود. این دی‌جی با حرکات بامزه‌اش یک شوری ایجاد کرده بود که بیا و ببین. به ناگاه در عرض یک هفته کلی لایک خورد و موجب شد که خیلی‌ها انگشت به دهان بمانند. اما این تب تند، خیلی زود یخ کرد. دی‌جی حسین به همان سرعت مشهور شدن فراموش شد.



جنگ غزه

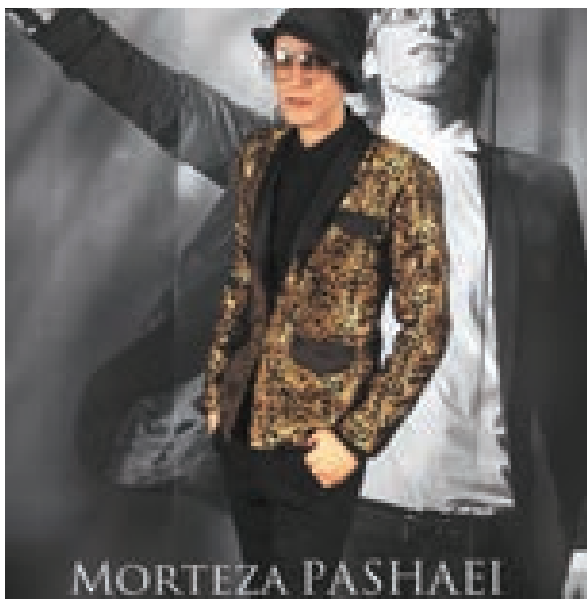


واقعاً جهانیاتی که در تابستان ۹۳ در غزه اتفاق افتاد را به هیچ وجه نمی توان توجیه کرد. بدون شک یکی از داغ ترین موضوعات شبکه های اجتماعی در بین کاربران ایرانی در تابستان گذشته مساله جنگ در غزه بود که با جام جهانی نیز هم زمان شده بود. این همه خشونت صهیونیست ها غیر قابل باور بود و همه به این مساله اذعان داشتند که این سطح از جنایت به هیچ وجه باور کردنی نیست. گویی انسانیت چیزی بود که صهیونیست ها از یاد برده بودند و کاربران ایرانی هم چون بسیاری دیگر از کاربران شبکه های اجتماعی در سراسر جهان آن را فریاد می کردند.

علیرضا حقیقی

جام جهانی را که یادتان هست؟! رفتیم برزیل، بعد با نیجریه و آرژانتین و بوسنی هم گروه بودیم؟! حدوداً یک ماه فضایی کاملاً فوتبالی بر شبکه های اجتماعی حاکم بود و این هیجان کل کشور را گرفته بود. اما به روایتی این فیس بوکی ترین جام جهانی دوران ها بود و بیش ترین باز خورد مردمی را در آن می توانستید ببینید. همه به راحتی می توانستند نظراتشان را در مورد این جام جهانی در شبکه های اجتماعی منتشر کنند و این یعنی مشارکت بیش تر مردمی در جام جهانی ۲۰۱۴! این جام جهانی در شبکه های اجتماعی یک ستاره ایرانی هم داشت و آن هم کسی نبود جز علیرضا حقیقی که در کل جهان طرفدار پیدا کرد.

پاشای شبکه های اجتماعی



آن چه که خیلی ها را بهت زده کرد آن شور و هیجانی بود که مردم پس از مرگ مرتضی پاشایی، رقم زدند و همه نیز آن شور را نشان از تاثیر گذاری بسیار زیاد شبکه های اجتماعی در جامعه ایرانی می دانند. اگر شبکه های اجتماعی نبودند، اگر آن جریانات را ایجاد نمی کردند، اگر صفحات اجتماعی خواننده ها و افراد مشهور مدام از حال مرتضی پاشایی خبر نمی داد، معلوم نبود که آیا آن جمعیت برای خاکسپاری مرتضی پاشایی می آمد یا خیر! در هر حال مرگ پاشایی هر چند تلخ بود، اما بدون شک به عنوان یکی از نقطه عطف های تاریخ ارتباطات ایران و حتی خاورمیانه جاودان شد.



همه می توانند تاثیر گذار باشند

دوران تازه، دورانی است که هر کس، خودش به تنهایی می تواند یک رسانه باشد، یک صفحه فیس بوک، تویتر، اینستاگرام و ... بسازد و شروع کند و مشهور شود. لازم نیست در این دوران کار خارق العاده ای بکنید، لازم نیست پول و قدرت داشته باشید، لازم نیست لابی کنید، لازم نیست پارتی گیر بیاورید، لازم نیست هنرمند باشید و ... فقط کافی است اندکی متفاوت باشید، توجه ها به سمت شما جلب می شود. در دوران تازه شما به تنهایی می توانید به یک جامعه جهت دهید، شما می توانید افکار عمومی را نسبت به مساله ای کنجکاو یا حساس کنید و شما، خودتان می توانید یک جامعه را به آشوب بکشید، شما دیگر آن انسان چند سال پیش نیستید، شما توانمند شده اید و این توانمندی ها را نیز شبکه های اجتماعی به شما داده اند. شبکه های اجتماعی هر روز بیش تر از دیروز در زندگی ما نفوذ می کند. ما هر روز به شبکه های اجتماعی میل و گرایش بیش تری پیدا می کنیم. حتی کسانی که روزی می گفتند: با انواع و اقسامی از شبکه های اجتماعی روبه رو هستند که می تواند حتی آن ها را نیز برای پیوستن به این شبکه ها اقناع کند و آن ها را به این شبکه ها بکشاند.

بچه پولدارهای تهران



اوایل پاییز بود که صفحه «بچه پولدارهای تهران» در فیس بوک سرو کله اش پیدا شد. زندگی آن چنانی بچه های تهران، خیلی ها را جلب کرد و به خصوص رسانه های خارجی که تا به حال کم تر تصویری این گونه از ایران دیده بودند. بلافاصله کل کل هم بالا گرفت و بچه پولدارهای شهرهای دیگر نیز در رقابت با تهران، کار را در شبکه های اجتماعی آغاز کردند. اما بیش از هر چیز ناسزا هایی که به این بچه پولدارها نثار می شد، در این صفحات به چشم می خورد.

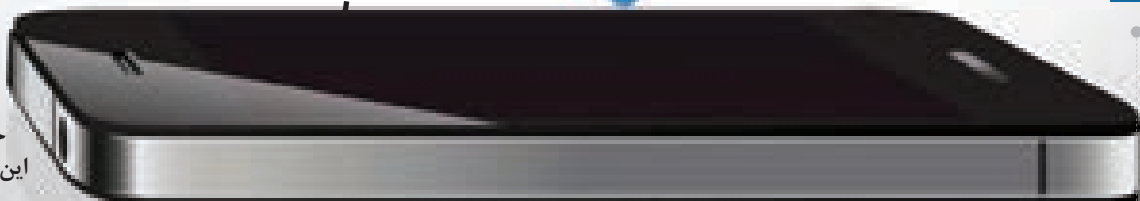
طالع بینی فناوری

درس سال ۹۴

می دهد.



می‌دهند. امروزه شما از گوسهی همراهتان انتظارات متفاوتی دارید که شاید تا سه سال پیش به آن فکر هم نمی‌کردید. دور از ذهن نیست اگر سال آینده بیش از ۹۰ درصد بازار، به گوسهی‌های تلفن همراه اختصاص پیدا کند. با افزایش واردات گوسهی‌های هوشمند ارزان قیمت در بازار، این موضوع دور از دسترس نیست. گوسهی‌هایی که سیستم عامل اندروید را با قیمتی اندک ارایه می‌دهند و برای افراد با کاربری معمول نیز بسیار مناسب هستند، بنابراین خرید این گوسهی‌ها برای اغلب افراد به صرفه است. بدون شک در سال ۹۴، بازار تا حد بسیار زیادی مملو از این نوع گوسهی‌ها می‌شود.



محدودیت‌های حذفی ایجاد کند و صفروصدی عمل کند، به همین خاطر چندی است که فیلترینگ هوشمند اینستاگرام شروع شده است و برنامه‌ای جدی برای فیلترینگ هوشمند سایر شبکه‌های اجتماعی و سایت‌ها نیز وجود دارد. امیدواریم با این فیلترینگ که هوشمند هم شده و دیگر مثل قبل کودن نیست شاهد اینترنتی باشیم که سرعت بالایی دارد و از امکاناتش نیز بهتر بهره ببریم.

به سرعت رشد می‌کنیم

واقعیت این است که همیشه نسل اول فناوری‌های مدرن به سرعت به ایران می‌آید، اما یک دوره طولانی توسعه آن متوقف می‌شود و فقط رشد می‌کند. وقتی که خیال همه از بابتش جمع شد و فهمیدند خطری ندارد، تازه اجازه داده می‌شود که توسعه پیدا کند. در مورد اینترنت و تلفن همراه نیز چنین است، هنوز بخش عمده‌ای از سیستم تلفن همراه ما بر مبنای GSM 900 بنا شده است و تازه چند وقتی است که وارد سیستم WCDMA شده‌ایم، سیستمی که اجازه می‌دهد تا بتوانیم اینترنت پرسرعت روی گوشی‌هایمان داشته باشیم، واقعیت این است که از دنیا عقب هستیم اما این عقب‌ماندگی به سرعت دارد جبران می‌شود چرا که طولی نکشد که انحصار اینترنت پرسرعت تلفن همراه از دست رایتل درآمد ولی ایرانسل 4G را ارایه داده است و شما می‌توانید با عوض کردن سیم‌کارتتان از این قابلیت نیز بهره ببرید.

می‌یابد. سرعت بیش‌تر، اغلب افراد را به خود جذب می‌کند. با ارایه اینترنت 4G توسط اپراتور ایرانسل و هم‌چنین امکانات فراوانی که گوشی‌های همراه هوشمند بر پایه اینترنت، فراهم می‌آورند، تمایل کاربران به استفاده از این نوع اینترنت افزایش پیدا می‌کند.

همراه اول ارزان‌تر از دیگران

همراه اول، اولین اپراتور تلفن همراه در ایران است که علاوه بر فراگیری و داشتن دامنه شمول گسترده، قیمت بسته تلفن همراهش نیز، از تمامی اپراتورها کم‌تر است، هم‌چنین سرویس خدمات آن، هر روز بهتر می‌شود. بنابراین همه چیز مهیاست تا این اپراتور مثل همیشه در بازار تلفن همراه کشور، پیش‌تاز باشد.

نرم‌افزارهای ارتباطی غوغا می‌کنند

بدون شک در سال ۹۴، نرم‌افزارهای ارتباطی بیش‌ازپیش رشد می‌کنند. با گسترش شبکه اینترنت پرسرعت در سال ۹۴، بسیاری از مردم به استفاده از این فناوری روی می‌آورند؛ چرا که مکالمه و پیامک رایگان قابلیت‌هایی است که نرم‌افزارها در اختیار کاربران قرار می‌دهند. هر چند هر روز از فیلتر کردن این نرم‌افزارها به گوش می‌رسد.

سال بالا رفتن سرعت‌ها

با توجه به این که در حال حاضر اغلب کاربران از سرعت بالای ۱۲۸ کیلو بایت استفاده می‌کنند و هم‌چنین عدم سخت‌گیری ISPها در ارایه سرعت‌های بالای ۱۲۸ کیلو بایت، به یقین در سال جدید، سرعت کاربران بالاتر می‌رود.

سال شکست رایتل

بدون شک اپراتور مغلوب سال ۹۴، رایتل است. با توجه به این که اپراتور رایتل نتوانست از مدت انحصارش در حوزه اینترنت 3G تلفن همراه، استفاده کند، بالا بودن هزینه‌ها و مشکل آنتن‌دهی (به دلیل عدم همراهی اپراتورهای رقیب، به رغم این که با رومینگ ملی، نباید مشکل آنتن‌دهی داشته باشد) در این حوزه شکست خورده است. رایتل در حال حاضر هیچ چیز ندارد که با آن بتواند مزیت نسبی ایجاد کند و در رقابت با سایر اپراتورها قد غلم کند، و این سوال را به ذهن می‌آورد که، آیا چنین اپراتوری در بازار نیاز بود یا نه؟

سال ساماندهی

مجلس فشار شدیدی برای نظارت بر حوزه فناوری اطلاعات ایران دارد و دولت هم نمی‌خواهد که

سال برندهای چینی

شک نکنید که در سال ۹۴ سهم برندهای چینی، در زمینه فناوری، در ایران بیش‌تر می‌شود. چین اکنون در صنعت لپ‌تاپ با برند لنوو پیش‌تاز است و در بازار گوشی نیز، برند «هوآوی» (برای کسانی که در بازار ایران به دنبال گوشی‌های ارزان قیمت هستند) انتخاب بسیار مناسبی است. پیش‌بینی می‌شود در سال ۹۴، «هوآوی» به محبوبیت بیش‌تری دست می‌یابد، سایر برندها از جمله «KZTE»، «شیائومی» و «لنوو» نیز در بازار ایران رشد قابل توجهی کنند. هر چند مردم هنوز نسبت به برندهای چینی اعتماد ندارند، اما واقعیت این است که این شرکت‌ها، گوشی‌های بسیار توانمندی را با قیمت پایین ارایه می‌دهند و کیفیت ساختشان هم خوب است.

سال اینترنت همراه

طبق آمار، اکثریت کاربران اینترنت در کشورمان، کاربران اینترنت تلفن همراه هستند. با روی کار آمدن اینترنت 3G، این رقم روز به روز افزایش



با توجه به این که
در حال حاضر
اغلب کاربران
از سرعت بالای
۱۲۸ کیلو بایت
استفاده می‌کنند
و هم‌چنین عدم
سخت‌گیری
ISPها در ارایه
سرعت‌های بالای
۱۲۸ کیلو بایت،
به یقین در سال
جدید، سرعت
کاربران بالاتر
می‌رود.

ارز و تسهیل در امور فاینانس را هم فراهم می‌کند که همین با توجه به نیاز بالای صنعت فناوری اطلاعات و ارتباطات به ارز، می‌تواند این امکانات را با سرعت و کیفیت بالاتر و قیمت کم‌تر به ما عرضه کند، امیدواریم این تحریم‌ها کم‌تر و کم‌تر شود و اگر امکانش مهیا شد اصلاً به‌طور کامل برداشته شود که در خیلی بخش‌ها به کشور کمک می‌کند.

متأسفانه هنوز مساله تحریم‌ها یکی از مواردی است که موجب عقب‌ماندگی ما از حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات در سطح جهان شده است. در سال ۹۴ این امید هست که با توافق هسته‌ای، اندکی از بار این تحریم‌ها کاسته شود و بتوانیم فناوری‌های روز را خیلی زودتر و بهتر استفاده کنیم. البته تحریم‌ها موجب ایجاد اماکن تبادل



بازی‌هایی برای آماتورها

66

گجت

در روزهای عید هیچ چیز مثل بازی نمی‌چسبد. اصلاً بازی همیشه می‌چسبد. انگار برمی‌گردی به دنیای کودکی و تا هروقت که بخواهی سرت گرم خواهد ماند. در این شماره هم چند بازی مهیج و جذاب را به شما معرفی می‌کنیم تا در روزهای تعطیل عید حسایی به شما خوش بگذرد. البته درست است که بازی خوب است اما مراقب باشید که سروصدای اطرافیان را با بازی کردن در نیاورید! هر چیزی حدی دارد!



Subway Surfer. فرار جیک از راه آهن

در مورد Endless Runnerها یا رانرهای بی‌پایان که حرفی به میان می‌آید، چندین نام به ذهن می‌رسد که قطعاً یکی از آن‌ها Subway Surfers است. در Temple Run و اکثر بازی‌های رانر که باید کاراکتر دوندۀ را کنترل کنید تا به درودیار نخورد و هم‌زمان هم سکه‌های زیادی جمع کند، بازیکن خطایی انجام داده که این‌گونه مستحق کتک خوردن است. در Subway Surfers هم جیک (Jake) کاراکتر اصلی بازی ما است که می‌خواهد سربۀ سر مامور خط راه‌آهن بگذارد. جیک یک طراح ماهر و زبردست است که طرح‌های خود را در کوچه و خیابان و روی دیوارها پیاده می‌کند، اما این موضوع مامور درشت اندام راه‌آهن را عصبانی می‌کند. بازی را که شروع می‌کنید بلافاصله جیک متوجه خطر می‌شود و دویدن را شروع می‌کند اما مسیری که او طی می‌کند آخر و عاقبت خوشی برای او به همراه ندارد. قطارها صف کشیده‌اند و گاهی هم در حال حرکت به سوی جیک هستند. اولویت‌های شما از این قرارند: اول از همه زنده بمانید و کوچک‌ترین برخوردی هم با هیچ وسیله‌ای که ثابت و چه متحرک نداشته باشید. فراموش نکنید که یک مامور چاق با یک سگ عصبانی دنیا شما هستند. برخی برخوردهای کوچک باعث می‌شود که سرعت شما اندکی کم شود و مامور راه‌آهن به شما نزدیک‌تر شود.



اسفند ۱۳۹۳ و فروردین ۱۳۹۴ دوره جدید / شماره چهارم

لیدر سالم

۱۱۶۸

بسیار زیادی شبیه بازی معروف Clash Of Clans است. داستان بازی Island Raiders از این قرار است که شما باید با ابزارهایی که در دست دارید روستای خود را با دقت و اصول بنا نمایید و آن را به

مهاجمان جزیره: یک بازی با گرافیک اچ دی خیره‌کننده و صداگذاری عالی از استودیوی معروف بازی‌سازی tap4fun است که در سبک بازی‌های استراتژیک آنلاین قرار می‌گیرد. این بازی تا حد





بازی ایراناب توپ‌های تنبل

بازی‌سازی در ایران تقریباً دو سه سالی است که رنگ و بوی حرفه‌ای شدن به خود گرفته و هر سال، بهتر از سال گذشته ظاهر می‌شود. استودیوی رایان‌افزار کبیر، به تازگی اقدام به عرضه اولین بازی خود با نام "توپ‌های تنبل" برای سیستم عامل اندروید کرده که نسبت به سایر بازی‌های ایرانی، حرف‌های تازه‌ای برای گفتن دارد.

ماجرای توپ‌های تنبل در یک مزرعه کوچک دنبال می‌شود. حیوانات این مزرعه، به دلیلی نامعلوم به شکل گرد در آمده و حالا برای رسیدن به غذا دچار مشکل شده و گرسنه مانده‌اند؛ شما در نقش مزرعه‌دار باید با سریع‌ترین روش ممکن، یعنی پر تاب توپ و نارنجک، هم زهره تر کشان کنید و هم آن‌ها را به غذایشان برسانید.

گیم‌پلی بدین صورت است که در هر مرحله، تعدادی گاو و گوسفند و مرغ و خروس به شکل توپ در گوشه‌ای از مزرعه ثابت مانده و غذای مخصوصشان هم با فاصله‌ای از آن‌ها قرار گرفته است. شما باید با توپ و تفنگ، به نزدیک‌ترین فاصله‌ای که موجب مرگ حیوان نمی‌شود شلیک

کرده تا موج انفجار، باعث رسیدنش به غذا شود. در هر مرحله تعداد محدودی توپ یا تفنگ در اختیار دارید و باید زاویه را طوری تنظیم کنید که با کم‌ترین شلیک ممکن، هم حیوانات به آذوقه‌شان رسیده و هم به TNT یا مار و عقرب برخوردی نداشته باشند. محیط و رابط کاربری توپ‌های تنبل تا حد زیادی از بازی انگری بردز الگو گرفته و بسیاری از المان‌های بازی رویو را در گیم‌پلی توپ‌های تنبل مشاهده می‌کنیم؛ از سیستم امتیازدهی سه ستاره‌ای گرفته تا دنیاهای بازی که مشابه انگری بردز به چند پکیج تقسیم‌بندی شده‌اند. اما این الگوگیری به هیچ عنوان یک کپی محض نبوده و در توپ‌های تنبل عناصر خلاقانه زیادی را مشاهده می‌کنیم. توپ‌های تنبل، رایگان است، با این وجود گاهی لازم است تا از طریق حساب کافه بازار اقدام به خرید سکه برای به دست آوردن آیتم‌های جدید بکنید. این بازی برای سیستم عامل اندروید عرضه شده و می‌تواند یکی از بهترین انتخاب‌ها برای سرگرم شدن در تعطیلات باشد.

بازی کاغذ و تا در Let's Fold



با یک ورق کاغذ کارهای شگفت‌انگیزی می‌توان انجام داد؛ از ساختن یک کلاه کاغذی ساده گرفته تا در آوردن هیبت یک پرنده. تمام این کارها با هنر تا و کاغذ ممکن‌اند، فقط باید حوصله داشته باشید و کمی خلاقیت به خرج دهید. بازی Let's Fold برای طرفداران هنر کاغذ و تا یا اوریگامی طراحی شده و به غیر از سرگرمی، ساخت اشکال حیرت‌آوری به وسیله کاغذ را به شما آموزش می‌دهد.

در هر مرحله از Let's Fold شما باید در زمانی محدود و با کم‌ترین تعداد تایی ممکن شکل مورد نظر بازی را بسازید. با ساخت هر شکل، از یک تا سه ستاره می‌تواند به شما تعلق بگیرد که این بستگی به سرعت عمل شما در حل معما و تعداد اشتباهات در تازدن کاغذ دارد.

بازی دارای ۱۰۵ مرحله است که از همان مراحل ابتدایی هم سخت و دشوارند، هر چه قدر هم که جلوتر بروید اشکال پیچیده‌تر و تعداد تازدن‌ها بیشتر و بیشتر می‌شود، تا جایی که پیش روی در مراحل بدون استفاده از راهنمای بازی غیر ممکن می‌شود. خوش‌بختانه از لحاظ راهنمایی در بازی مشکلی ندارید و می‌توانید با فشردن آیکن لامپ در سمت راست صفحه، از راهنمای تصویری بازی رد کردن مرحله استفاده کنید.

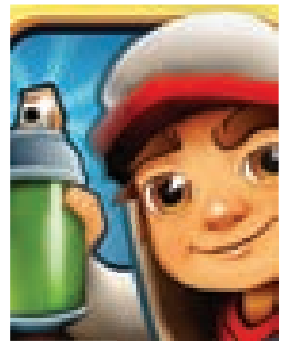
به غیر از این‌ها، اگر حساب کاربری فیسبوک‌تان را به بازی متصل کنید می‌توانید از دوستان‌تان برای رقابت در بازی دعوت کرده و یا حتی برای حل معما از آن‌ها کمک بگیرید. اگر به هنر اوریگامی علاقه‌مندید و خواهان یک بازی فکری عالی برای پایان هفته هستید، Let's Fold یکی از بهترین بازی‌هایی است که می‌توانید به سراغش بروید.



چیستا؛ چیست آن‌که...

چیستان یک نوع بازی و تفریح قدیمی بود که با گذر زمان و پیشرفت تکنولوژی به خاطرات پیوست. اما باز هم اپلیکیشن‌نویس‌ها به کمک ما آمده‌اند تا قسمتی از گذشته را فراموش نکنیم. چیستا یک اپلیکیشن حدس کلمات است که جریان‌سازی اپلیکیشن آفتابه در آن به وضوح مشخص است.

هر مرحله سوالی است که به شیوه‌ای متفاوت مطرح شده. برای مثال گفته می‌شود "چیست آن که سفید است اما قند نیست، ریشه دارد اما درخت نیست؟" یا "اندکی تفکر و تمرکز متوجه خواهید شد که منظور طراح سوال، "دندان" بوده است. هر هفته به تعدادی از کاربران برتر، جوایزی از جنس سکه درون بازی اهدا می‌شود. به همین دلیل کاربران تلاش می‌کنند همیشه در رتبه‌های برتر باشند تا علاوه بر سکه، جوایز ویژه هم دریافت کنند. هر روز تعدادی مرحله جدید به بازی اضافه می‌شود بنابراین چیستا تا زمانی که به روز شود، تمام نشدنی است. عرضه بازی به صورت رایگان شروع شده و ادامه خواهد یافت. همانند اغلب بازی‌های مشابه، چیستا هم از پرداخت درون برنامه‌ای برای راهنمایی بیشتر استفاده می‌کند. در واقع اگر جایی نتوانستید به پرسش پاسخ دهید، می‌توانید از سکه‌هایی که دارید استفاده کنید و در عوض راهنمایی بطلبید. اگر به جایی رسیدید که سکه‌های‌تان تمام شد، می‌توانید با اتصال به کافه بازار و پرداخت مبالغی، بسته‌های راهنما دریافت کنید.



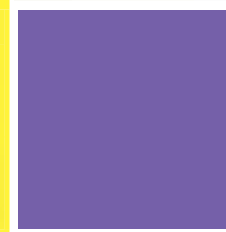
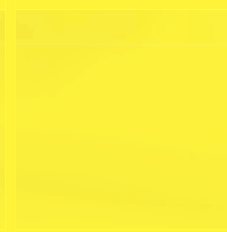
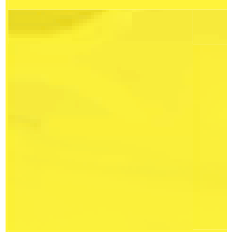
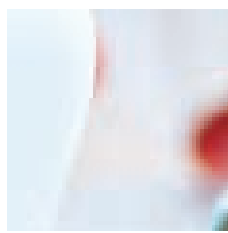
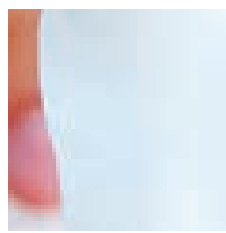
در این شرایط، برخورد کوچک دوم به هر چیزی باعث می‌شود که دیگر شانس برای ادامه نداشته باشید و جیک کوچولو را روی دوش مامور راه‌آهن ببینید.

دومین هدف شما جمع کردن سکه‌های بیش‌تر است. هر چه بیش‌تر سکه جمع کنید در ادامه به نفع خودتان است، خریدنی‌های بیش‌تری در دسترس‌تان قرار می‌گیرد. اما برای این که سکه‌های بیش‌تری جمع کنید در بازی راه‌هایی به شما ارائه می‌شود. به این معنی که به جز سکه، جمع کردنی‌های دیگری هم در این خطوط راه‌آهن قرار دارد. برای مثال یکی از آن‌ها، آهن‌ربایی است که به شما کمک می‌کند در مدت زمان اندکی سکه‌های هر ۳۰ ثانیه را جمع کنید و لازم نباشد برای این که آن‌ها را به دست آورید بین خطوط جابه‌جا شوید. این آهن‌ربا تنها اشاره‌ای به جمع کردنی‌های داخل بازی بود و موارد بسیاری را بعد از این که در بازی پیش بروید پیدا خواهید کرد.

به عقیده نگارنده، در میان End-Runner less، Subway Surfers را می‌توان یکی از بهترین نمونه‌ها دانست. اگر Minion Rush را هم در کنار این بازی قرار دهیم و این دو را با دیگر بازی‌های این سبک مقایسه کنیم، متوجه خواهید شد که هر کدام ضعف و برتری‌هایی نسبت به دیگری دارند اما این دو عنوان از بیش‌ترین قابلیت‌های این سبک استفاده می‌کنند و در کنار آن فضای کاملاً فانتزی‌ای ارائه می‌دهند. ختم کلام این‌که Subway Surfers تقریباً همه المان‌های یک رانر بی‌پایان خوب را در کنار هم قرار داده و قطعاً یک تجربه بی‌نظیر خواهد بود.

رمز شعری از امام خمینی		جنس	راندده	از غلات	جای پای اسب سوار	از بالا پوش ها	عقاب سیاه	طراح	مسیب اقرلو		
		تیزهوش					هشت پا				
فلانی	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
↓	۱۲		گرفتگی در نوروز روپوش		رویه باتری						مصراع اول نقطه ای روی پوست
	۱۳		آزاد عارضه ای پوستی				گردشگاه کودکان فرزندزاده				
	۱۴			جایزه سینمایی پایتخت سنگال			دندان نیش درود				مهمانسرای بین راهی پوشینه
	۱۵	سمت و جهت قرض			دارو نوعی ساعت						
رعشه	۱۶	↓				از خواهران برونته هوانورد					
↓	۱۷		پایتخت افغانستان رنگین کمان				سرد مطبوع بها نما				پشتباره پسوند شباهت
	۱۸		ماه مدرسه حرف عطف						خراج اجاره خانه		زغال سنگ مرغوب
	۱۹	بوی پشم سوخته حالتی از ماده			نیرنگ		علامت بیماری آب نیم گرم				
تنه درخت	۲۰	↓		خوراکی فرنگی کشوری آسیایی							جنین متهابی
↓	۲۱				خیش لباس ژاپنی						
	۲۲		توانایی زرد چوبه			عدسی محدب حرف نوروزی			برهنه ضربه ای با پا		ظلم
	۲۳	عدد قرن سالن قطار					فهرست نوشتن				
دانه خوشبو	۲۴	↓	روان شیمی کرین				جانشین وضو پهلوان				
↓	۲۵			محل کار کارمند اسب آذری							اصفهان قدیم از سازها پوچ
	۲۶		چوب کوچک بازی الک دولک			نی میان تهی					
							مایه نمو بدن انسان				

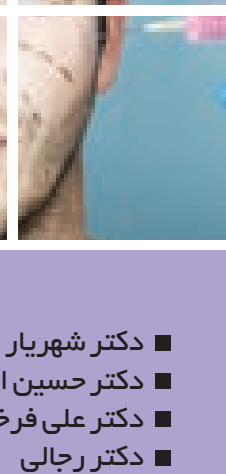
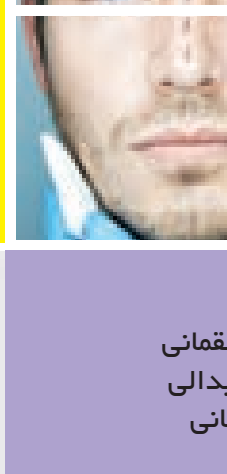
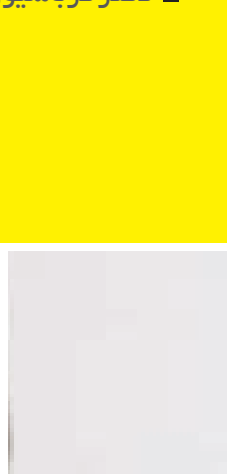
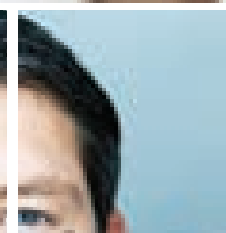
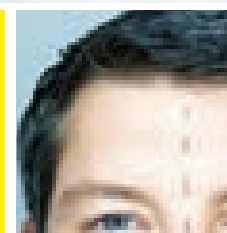
فصل نهم



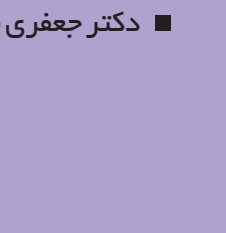
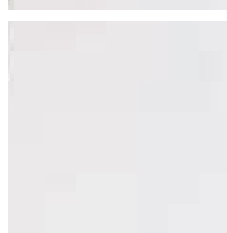
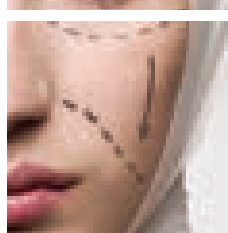
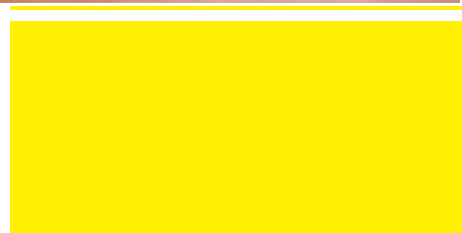
مطب



■ دکتر محسن سلیمانی
■ دکتر مریم ملکی
■ دکتر نگین فروغی
■ دکتر کر باسیون

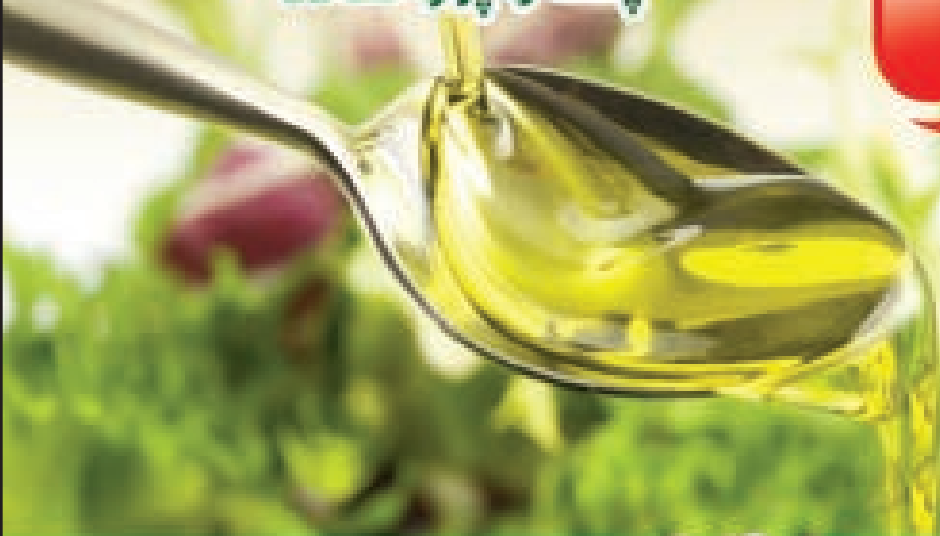


■ دکتر شهریار لقمانی
■ دکتر حسین ابدالی
■ دکتر علی فرخانی
■ دکتر رجالی
■ دکتر جعفری پور



✓ بدون کلسترول
✓ بهترین برای سرخ کردن
✓ پخت و پز و سالاد

سار
روغن کنجد



www.s-sarchi.com

تهیه شده به روش فشار سرد

شعبه ۲: خیابان ولیعصر

۰۹۱۳۳۱۲۹۰۱۳ | ۳۶۶۱۹۹۴۹

شعبه مرکزی: سپهسالار

شعبه ۱: خیابان لاله

انجام جدیدترین متدهای لائری بدون بازگشت توسط دستگاه
لیپولیزر و لیپوماتیک

رفع موی زائد صورت و بدن توسط لیزر و رفع لک و کک و مک
توسط لیزر و مزوتراپی

لیزر جوانسازی پوست ، انواع لیفتینگ صورت و بدن توسط جراحی
پلاستیک

جدیدترین و بی عارضه ترین نوع لیفت صورت و پیشانی و عقب و
بدن توسط نخ های لیفت موقت و ماندام العمر بدون جراحی

جوانسازی و لیفت توسط دستگاه اینتراسل (RF فراکشنال) و هایفو
تراپی

اولین پزشکی زن موفق در امر کاشت مو به روش FUT و FUE در
استان اصفهان

انجام جدیدترین روش گرفتگی یا پیوند بافت چربی از خود فرد به
همراه PRP

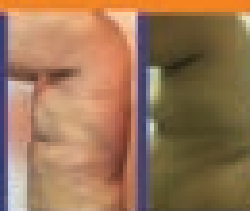
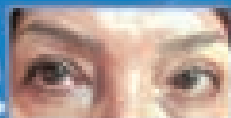
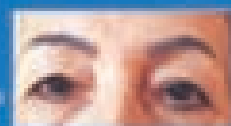
تزریق بهترین انواع بوتاکس و فیلر

انجام اعمال جراحی بلفاروپلاستی (زیبایی پلکها) اتوپلاستی (زیبایی گوشها)
فیس لیفت ، لیفت (بالال کشیدن) ابروها ، لیفت گردن و غبغب ،

رفع افتادگی شکم ، سینه ، آبیا پلاستی ، رفع ناتو ، ایجاد چال
زیبایی گونه و چانه و ...

دکتر ونوس مجلسی

متخصص علم جراحی ایران
عضو انجمن تئور استخوان و جها
درای مدرک لائری نهادهایی و
فیسر نهادهایی از استیسان و
انجمن علمی جراحی



اصفهان - توحید میانی - مجتمع نگار یک

۰۳۱۳۶۲۵۱۹۳۵-۶

تماس عصر روزهای زوج

همراه: ۰۹۱۳۳۱۵۸۸۵۸

کلینیک تخصصی کاشت موی طبیعی لیزر و لاغری آفتاب

دکتر سید فرهاد رجالی

بور دبین المللی کاشت موی طبیعی از آمریکا

کاشت موی طبیعی، زنده و قابل رشد

با حداکثر تراکم

و با انواع روش های جدید

لیزر لاغری

انواع لیزر موهای زاید و

پوستی

دفتر مرکزی مشاوره:

خیابان توحید، چهارراه پلیس،

مجتمع ماکان ۳، طبقه ۴.

تلفن: ۳۶۲۸۹۴۷۱

۰۹۱۳۳۶۹۱۲۸۹

کلینیک: بزرگمهر، هشت بهشت

شرقی، ۲۰۰ متر بعد از چهارراه حمزه

تلفن: ۳۲۶۴۰۰۷۲-۳۲۶۴۰۰۷۳

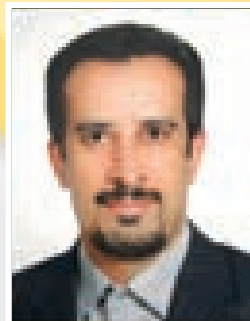
www.clinicaftab.com

www.drrejali.com

نگرشی نوبه جراحی بینی (رینوپلاستی)

۶۶

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



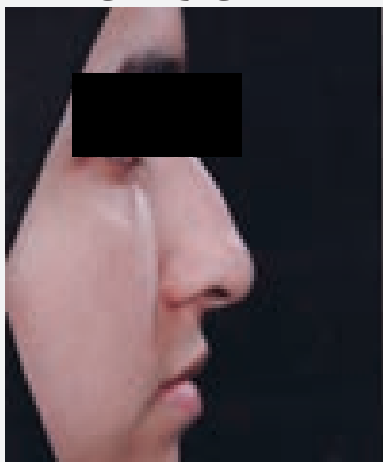
دکتر شهریار لقمانی، دارای مدرک بورد فوق تخصصی جراحی پلاستیک و زیبایی و فارغ التحصیل دانشگاه شهید بهشتی تهران با رتبه ممتاز می باشد. ایشان با سابقه ۱۹ سال عضویت در هیئت علمی دانشگاه، اکنون بخشی از زمان خود را صرف آموزش دستیاران فوق تخصصی می کنند. ایشان با تالیف و ترجمه کتب علمی و انتشار مقالات متعدد در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

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.

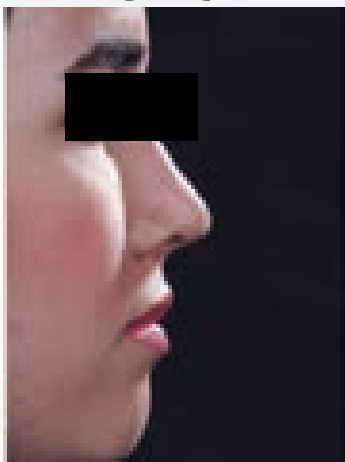
تنفسی، عدم تضعیف ساختار و استحکام بینی و رضایت کامل بیماران است. در اکثر روش های جدید که به آن ها اصطلاحاً روش های غیرمخرب می گویند، سعی بر آن است که کمترین آسیب به بینی وارد شود و از این رو جراح در برداشتن استخوان ها و غضروف ها بسیار محتاط عمل می کند. در این روش با تکنیک های خاص بخیه زدن در نقاط کلیدی غضروف ها تغییر شکل مطلوب در بینی ایجاد می شود بدین ترتیب ساختار داخلی بینی و استحکام آن و شیوه تنفسی فرد با مشکل مواجه نمی شود و از نظر سلامتی برای فرد هیچ گونه آسیبی در پی نخواهد داشت. در رینوپلاستی مدرن برای دسترسی به

امروزه یکی از شایع ترین و پرطرفدارترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در جهان عمل رینوپلاستی (جراحی زیبایی بینی) است. این عمل در زمره دشوارترین و پیچیده ترین اعمال جراحی می باشد لذا این عمل می بایست توسط فردی انجام گیرد که در بالاترین سطوح علمی و از پشتوانه تجربی کافی برخوردار باشد. از نظر دکتر لقمانی لازمه انجام روش های پیشرفته در عمل رینوپلاستی وجود تلفیقی از علم و مهارت و هنر می باشد. انجام هزاران مورد جراحی زیبایی بینی موفقیت آمیز که همواره با رضایت بیماران از وضعیت ظاهری و تنفسی بینی همراه بوده است، 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 غیرقابل پیش بینی بود. هدف از انجام روش های جدید در رینوپلاستی شکل گیری طبیعی بینی و رفع مشکلات

قبل از عمل



بعد از عمل



کاردرمانی برای کودکان فلج مغزی



اجتماعی به ارایه راهکارهای درمانی می پردازد.
کار درمانی برای کودکان مبتلا به فلج مغزی:

کودکان مبتلا به فلج مغزی، کودکانی هستند که اختلال حرکتی، بارزترین علامت و مشخصه آنهاست. کار درمانگر پس از ارزیابی براساس



عباس زهیری
کارشناس کاردرمائی
کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی
عضو انجمن نظام پزشکی اصفهان (نظام پزشکی ک. ۱۸۲)
عضو رسمی انجمن کاردرمائی ایران
شرایط پذیرش:

۱- به همراه داشتن نسخه یا گواهی ارجاع از پزشک
۲- لطفاً قبل از مراجعه به مرکز هماهنگی، لازم را ماسئول پذیرش داشته باشید.

درمان‌ها پاسخ می‌دهند و پیشرفت خوبی نشان می‌دهند. کودکان مبتلا به انواع معلولیت و ناتوانی از جمله فلج مغزی، کودکان با نیازهای بهداشتی خاص هستند. هدف از برنامه‌ریزی برای این کودکان، به حداکثر رساندن توان آنان، برای عملکرد مولد در دوران بزرگسالی از طریق درمان مشکل اولیه و مشکلات ثانویه‌ای است که به دلیل بیماری یا ناتوانی، به آن‌ها تحمیل می‌شود. فلج مغزی به گروهی از سندروم‌های اختلال حرکتی غیرپیش‌رونده، ولی اغلب متغیر اطلاق می‌شود که پس از ناهنجاری‌ها یا ضایعات مغزی بروز می‌کنند و معمولاً قبل از تولد ایجاد می‌شوند.

کاردرمانی، یکی از سازمان‌یافته‌ترین شیوه‌های درمان است که در چهار بعد سلامتی یعنی سلامت جسمانی، روانی، ذهنی و تاحدی

بعضی از کودکان در طی سال‌های اولیه، در رشد حرکتی تاخیر دارند و نسبت به سایر کودکان در نگه داشتن سرشان علیه جاذبه با بازی با دست‌ها، غلت زدن، نشستن، ایستادن و راه رفتن تاخیر نشان می‌دهند. نوزادان نارس، نسبت به سایر بچه‌ها، تاخیر رشدی بیش‌تری نشان می‌دهند. معمولاً نوزادانی که تاخیر حرکتی دارند به مراکز توان‌بخشی ارجاع داده می‌شوند و کاردرمانگرها با این کودکان کار می‌کنند و دستورالعمل‌های لازم را برای تمرین در منزل، به خانواده‌ها ارائه می‌دهند. فعالیت و تمرینات درمانگرها و خانواده به کودک کمک می‌کند تا مهارت‌های حرکتی کسب نکرده را یاد بگیرد. اغلب کودکان به این

نشانی: اصفهان، میدان جمهوری اسلامی، ابتدای خیابان امام خمینی، کوچه وکیلی (جنب نمایندگی سایپا)، سمت راست، پلاک ۷

09133165629 - 09136906102 - 09136906101

Abbas.zahiri89@yahoo.com



سفره خانه سنتی رومانس آماده پذیرایی از
میهمانی های شما
تلفن های رزرو: ۰۹۴۰۰۳۶۳۴
۰۹۵۰۳۶۳۴
اصفهان - میدان جلفا - زیر بازار چه
حمام قدیم جلفا

روزی که به دنیا آمدی هرگز نمیدانستی زمانی خواهد رسید که آرام بخش روح و روان کسانی می شوی که با تو دنیا برایشان زیبا تر است.

تمام لحظه های عمرمان
بدرقه نفس کشیدن
تو هست

الہہ عزیز
تولدت مبارک

از طرف حسین و مرضیه





مرکز فوق تخصصی درمان زخم و اکسیژن درمانی هایپر باریک بهار

یکی از بزرگترین معضلات سلامت در جامعه امروز بشری شیوع بسیار وسیع بیماری دیابت بخصوص در جوامع پیشرفته و در حال توسعه می باشد. بیماری دیابت نه تنها به دلیل نیاز به کنترل قند خون و مسائل خاص آن در کوتاه مدت توانایی های فرد را کاهش می دهد، بلکه در درازمدت با بروز اثرات تغییرات شدید قند خون بر عروق، منجر به کاهش خون رسانی به بافتها به دلیل میکروآنژیوپاتی، در چشم، کلیه و پا می گردد و این موضوع منجر به ناتوانی بیمار شده و هزینه های زیادی را به فرد و جامعه تحمیل می کند.

۲- وازوکنستریکسیون حین اکسیژن هایپر باریک « کاهش ادم نسجی در صورتیکه این اثرات با سایر درمانهای حمایتی نظیر آنتی بیوتیک درمانی و دیرمدتهای مستمر و مناسب، کنترل قند خون (و سایر بیماریهای زمینه ای) و پانسمانهای پیشرفته همراه گردد می تواند منجر به کاهش امیگاب انگیز در موارد آمیوتاسیون و سطح آن شود. همانگونه که در بند ۲۴ Guide line انجمن عفونی آمریکا (IDSA) بدان اشاره شده که اکسیژن هایپر باریک می تواند از آمیوتاسیون اقدام جلوگیری نماید».

در ایران از ابتدای سال ۱۳۸۸ مرکز اکسیژن هایپر باریک بهار با تکیه بر منابع رسمی پزشکی ایران نظیر کتاب میلر بهداشتی توسط مؤسسه مرکز آقای دکتر محمد علی عطاری و مسئول فنی آقای دکتر سعید فرزانه شروع به کار رسمی نمود و با توجه به نیاز به کاربرد اقدامات تخصصی این رشته چه از نظر طب هایپر باریک و چه از نظر مراقبت زخم بصورت پیشرفته، اقدام به گذراندن دوره های تخصصی حمایت زخم و اکسیژن هایپر باریک توسط مسئول فنی مرکز آقای دکتر فرزانه در آمریکا (سن آنتونیو تگزاس) گردید و امروز پس از گذشت بیش از ۵ سال از عمر این مرکز چنان نتایج درخشانی در پیشگیری از آمیوتاسیون اقدام تحتانی در اثر دیابت بوجود آمده که بیماران آشنا به مرکز از اقصای نقاط ایران به این مرکز هدایت می گردند اگرچه از کشورهای همجوار نیز مراجعه کننده با بهبودی کامل داشته ایم. دسترسی این مرکز به سرچشمه ی علم اکسیژن هایپر باریک در دنیا که همانا UHMS می باشد با عضویت آقای دکتر فرزانه در این انجمن امکان پذیر شده است. به امید توفیق بیشتر در ارائه ی خدمات درمانی به این بیماران نیازمند روحی و جسمی.

دکتر محمد علی عطاری، دکتر سعید فرزانه

رشته های تخصصی مختلفی در این عرصه با پیش گذاشته اند تا اندکی سنگینی این بار را از دوش فرد و جامعه کاهش دهند. در مورد پا، چون معمولاً هوار فیگنویه دیابت یا نوروپاتی به دنبال کاهش ظرفیت عروقی پا آغاز می شود زمینه ای برای بروز زخم به دنبال فشار یا ناول به دنبال ضعف تغذیه ای یا ناشی از میکروآنژیوپاتی مهیا شده و این زخم ها مقاوم بوده و منجر به ورود تخصص های استوکرینولوژی و ارتوپدی در درمان شده و معمولاً با آمیوتاسیون های چند مرحله ای منجر به ناتوانی کامل بیمار و تحمیل هزینه های هنگفت به بیمار و بالطبع جامعه همراه می گردد.

با توجه به شیوع عوارض، امروزه در جوامع پیشرفته فوق تخصصی هایی به نام Podiatrics و یا wound speciality به وجود آمده که تمرکز فقط بر روی پا و مشکلات غیر ارتوپدیک یا تغذیه ای درپایش دارد.

یکی از ابزارهای مهم در این راستا که امروزه به عنوان Adjunctive therapy مورد استفاده قرار می گیرد اکسیژن هایپر باریک می باشد که با ایجاد محیطی برای بیمار که در آن ضمن افزایش فشار محیط، اکسیژن ۱۰۰ درصد به بیمار ارائه می شود فشار اکسیژن شریانی تا حدود ۲۰ برابر حالت عادی افزایش می یابد و منجر به توان انتشار اکسیژن از خون به چندین لایه ی سلولی دور تر که از خون رسانی محرومند می گردد. با این مهم، فشار اکسیژن نسجی افزایش یافته که منجر به چهار اثر اصلی اکسیژن هایپر باریک (HBO) می گردد شامل:

- ۱- تعدیل سیستم ایمنی بدن «افزایش توان بدن در مقابله با عفونت
- ۲- اثر ضد میکروبی «تشدید اثر آنتی بیوتیکها و اثر مستقیم اکسیژن بر میکروبیهای بی هوازی
- ۳- نئوواسکولازیزاسیون «افزایش پرفوزیون بافتی، تغذیه سلولها، رسیدن آنتی بیوتیکها به موضع

اصفهان: خیابان سجاد - خیابان قائم مقام فر اهانی (سپهسالار) - ۵۵ متر پس از اتوبان شهید همت

تلفکس: ۰۹۱۲۳۳۲۶۴۲۳۱ - ۳۶۳۵۰۱۱۷

وبسایت الکترونیکی: hbot.ir@gmail.com

وبسایت: www.hbot.ir

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

دکتر حسین ابدالی

HOSSEIN ABDALI M.D

ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY

عمل جراحی بینی (رینوپلاستی) یکی از شایع ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی در ایران و در دنیا است. این عمل برای بزرگ یا کوچک کردن قسمت هایی از بینی هم چنین تغییر فرم سوراخ ها و زوایای بینی و ایجاد یک بینی هماهنگ با بقیه اعضای صورت انجام می شود. هم چنین از طریق این عمل می توان ضایعات مادرزادی مانند شکاف لب و کام و هم چنین انحراف بینی را نیز هم زمان اصلاح نمود.

سوالات:

۱- تفاوت عمل جراحی باز و بسته در چیست؟

ساختمان بینی شامل استخوان، غضروف، مخاط و پوست است، برای عمل جراحی زیبایی بینی باید بر روی اسکلت که شامل استخوان و غضروف هستند، بیش ترین دست کاری و بازسازی انجام شود. برای رسیدن به استخوان و غضروف می بایست برش های پوستی یا مخاطی و یا هر دو داده شود که با توجه به نوع اشکالات بینی و یا نظر جراح پلاستیک یکی از دو روش باز یا بسته انتخاب می شود. امروزه با توجه به بهره بردن از روش های جدید و استفاده ممتد از نخ پخیه برای ثابت نگه داشتن عناصر بینی از روش باز بیش تر استفاده می شود.

۲- آیا فصل خاصی را برای عمل جراحی بینی ترجیح می دهید؟

عمل جراحی بینی فصل خاصی ندارد و این عمل در تمامی فصول سال امکان پذیر است، ولی در بیماران مبتلا به آلرژی فصلی بایستی در زمانی که حداقل آلرژی فصلی را دارند، این کار انجام شود.

۳- چه سنی برای عمل جراحی بینی مناسب است؟

عمل جراحی باید در زمانی انجام شود که رشد استخوان بینی و کل صورت کامل شده باشد تا بتوان بین اعضای صورت هارمونی ایجاد کرد. لذا حداقل سن پیشنهادی برای دختران ۱۷ و برای پسران ۱۸ سالگی می باشد. البته در مورد ضایعات مادرزادی مانند شکاف لب و کام این عمل را در سنین پایین تر نیز می توان انجام داد.

۴- آیا عمل جراحی در مطب و یا عمل موضعی را توصیه می کنید؟

عمل جراحی بینی حداقل بین یک تا یک ساعت و نیم طول می کشد که با توجه به ظرفیت خاص این عمل و هم چنین نیازی که بیمار و جراح پلاستیک به آرامش دارند، بهتر است این عمل را از طریق بیهوشی عمومی و در کلینیک مجهز یا بیمارستان انجام داد.

۵- چه مدت باید در بیمارستان بستی بود؟

به طور معمول این عمل بلافاصله بعد از بستری شدن در بیمارستان

انجام می شود (البته بایستی آزمایشات لازم را قبل از انجام داده باشد) و میزان بستری به طور متوسط بین ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از عمل جراحی است.

۶- چه مدتی را باید در منزل استراحت نمود؟

استراحت به معنای کامل در این عمل لازم نمی باشد و پس از ترخیص از بیمارستان بیمار بایستی راه برود و فعالیت های شخصی خود را انجام دهد ولی به علت کبودی و ورم در صورت و اطراف بینی و هم چنین استفاده از اسپلینت های روی بینی و داخل آن و وجود یک پانسمان کوچک ریز که حدود یک هفته باقی می ماند، لازم است بیمار حدود ۵ تا ۷ روز یا بیش تر در منزل بماند و استراحت کند و از حضور در محل کار خودداری نماید.

۷- کبودی و ورم صورت تا چند روز باقی می ماند؟

با توجه به دست کاری بر روی استخوان و غضروف در حین جراحی، بعد از عمل کبودی و ورم در اطراف بینی و اطراف چشم ها ایجاد می شود که حدود ۱ تا ۲ هفته طول می کشد و خود به خود بهبود می یابد. توصیه می شود برای کاهش آن به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت از کمپرس یخ و بعد از آن از کمپرس ولرم و گرم استفاده شود و هم چنین بیمار در حالت نشسته بخوابد و بیش تر از مایعات و آب میوه استفاده کند.

۸- ورم بینی در چه موقعی بر طرف می شود؟

برای انجام عمل جراحی بایستی پوست روی بینی از پایین تا بالا از روی استخوان و غضروف بلند شود و در پایان عمل در محل خود قرار گیرد، به همین دلیل بعد از عمل، ورم پوست بینی وجود دارد که این ورم مدت طولانی باقی می ماند و از بالا شروع به کم شدن می کند و نهایتاً ورم پایین یا نوک بینی از بین می رود و به طور متوسط ۶ تا ۱۲ ماه طول می کشد که ورم به طور کامل از بین برود. البته در بیمارانی که پوست ضخیم تر یا به اصطلاح بینی گوشتی داشته باشند، این زمان ممکن است طولانی تر باشد.

ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر

فاز دوم، طبقه ۴ واحد ۱۷۶ - ۳۶۲۰۵۰۵۰ - ۳۶۲۰۴۰۴۰

Email:abdali@med.mui.ac.ir

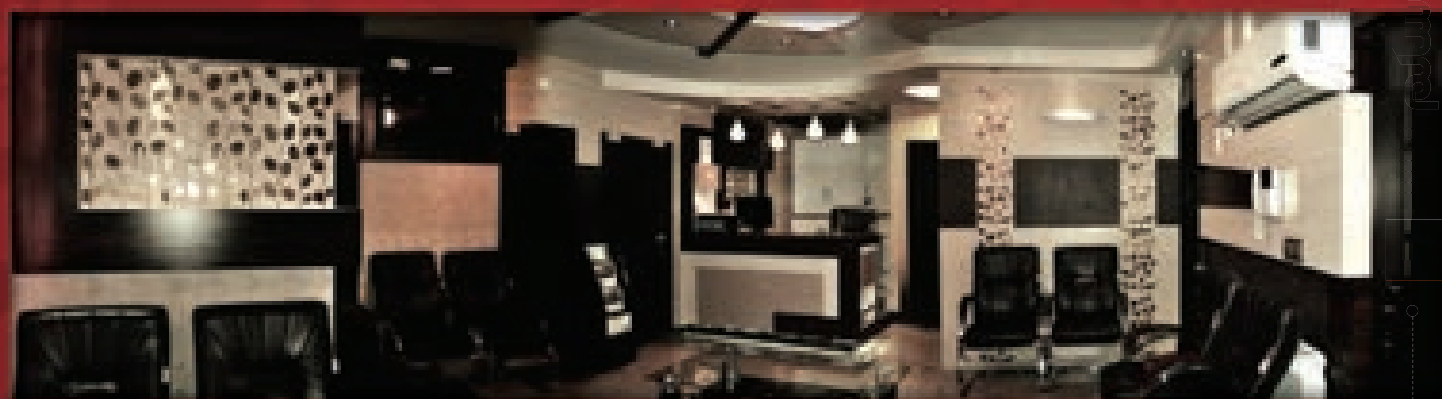
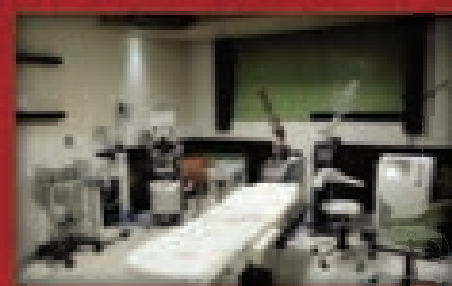
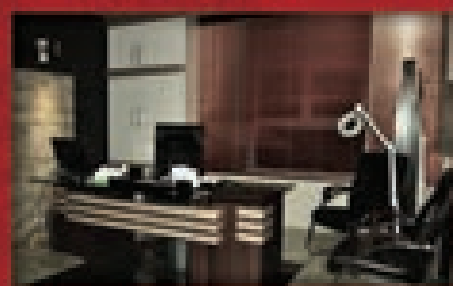
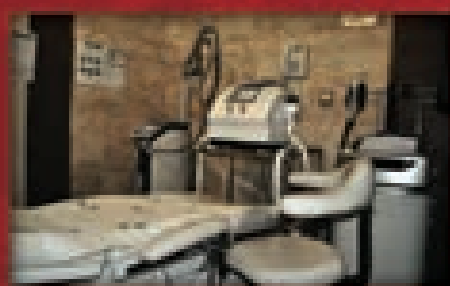
Baran

Laser Center

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

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

پیوانسازی پوست به روش RF Fractional



تلفن: ۳۶۶۳۷۴۶۶

خیابان شیخ صدوق شمالی، ابتدای خیابان شیخ مفید

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

برای اولین بار در اصفهان هایفو تراپی

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

۱- نحوه کار دستگاه هایفو تراپی (دابلو) چگونه است؟

اگر کاغذ را جلوی نور خورشید بگیرید، اتفاقی نمی افتد، ولی اگر از یک ذره بین استفاده کنید می توانید با کانونی کردن نور، امواج نور را در یک نقطه بسیار کوچک متمرکز کنید و با ادامه این کار، آن نقطه داغ و داغ تر می شود و با تداوم تمرکز بر روی آن نقطه، انرژی کانونی شده امواج نور خورشید می تواند کاغذ را بسوزاند. تکنولوژی هایفو تراپی (دابلو) نیز دقیقاً با همین روش امواج اولتراسوند را در لایه های زیرین پوست، کانونی و متمرکز کند.

۲- چگونه ممکن است هایفو تراپی (دابلو) به عمق پوست نفوذ کند بدون این که هیچ زخم یا قرمزی در پوست ایجاد شود؟
اصولاً ارزش و اهمیت هایفو تراپی در همین ویژگی منحصر به فرد است که سطح خارجی پوست، کاملاً دست نخورده باقی می ماند. علت این پدیده این است که انرژی این امواج آن چنان بالا نیست که بتواند در نقطه برخورد با سطح پوست باعث سوختگی شوند، اما وقتی این امواج در عمق پوست با یکدیگر تلاقی نموده و کانونی شوند، می توانند اثر یکدیگر را تشدید و تقویت کنند و کانونی شدن امواج اولتراسوند در عمق ۱.۵ تا ۴.۵ میلیمتری پوست، باعث ایجاد حرارت ۶۵ تا ۷۰ می گردد و این حرارت باعث متعقد شدن موجود در آن نقطه می شود (الیاف کلاژن و سلول ها) برای درک بهتر مکانیسم هایفو تراپی، بهتر است به دستگاه مایکرو اشاره کنیم؛ البته امواج مایکرو به صورت مداوم (چندین و چند دقیقه) ماده غذایی را هدف قرار می دهند، اما در هایفو تراپی مدت زمان شلیک امواج اولتراسوند به هر یک از نقاط هدف فقط کسری از ثانیه است و نقاط مجاور بعدی بلافاصله یک پس از دیگری توسط دستگاه هایفو تراپی هدف شلیک قرار می گیرند؛ به همین دلیل سطح بیرونی کاملاً سالم و بدون عارضه باقی می ماند، چرا که تمام اتفاقات زیر پوست رخ می دهد.

۳- اثرات هایفو تراپی HIFU چگونه است؟
معمولاً بیمار در همان لحظه انجام HIFU کشیده تر شدن پوست را احساس می کند، ولی نتایج بعد از ۲ ماه بهتر مشخص می شود و روند بهبودی طی ۶ ماه آینه نیز ادامه دارد و فرد شاهد اثرات بیش تری در زمینه سفت شدن و لیفت شدن صورت و گردن خواهد بود.

۴- چه کسانی کاندید مناسبی برای هایفو (HIFU) هستند؟
افرادی که تمایل دارند همیشه جوان بمانند، می توانند از این روش از سن ۳۰ سالگی که شروع شل شدن پوست است، بهره مند شوند. اصولاً شلی و افتادگی خفیف تا متوسط نتیجه بهتری نسبت به افتادگی های بیش تر می دهد. در افرادی که افتادگی زیاد دارند و تمایل به انجام عمل جراحی لیفت ندارند، می توان از روش های ترکیبی مثل تزریق چربی به همراه آرف فرکشنال و HIFU استفاده کرد تا نتایج به مراتب بهتری به دست آید؛ هم چنین افرادی که می خواهند وزن کم کنند و نگران شل شدن صورت و گردن هستند، می توانند از این روش استفاده کنند.

۵- آیا روش هایفو (HIFU) هیچ خطری ندارد؟
اولتراسوند از ۵۰ سال قبل تا کنون در حیطه پزشکی کاربرد داشته است. تکنولوژی هایفو (HIFU) با سونوگرافی یکی است، اما تنظیمات و نیز تاثیرات این دو با هم متفاوت است؛ لذا از ایمن بودن این روش مطمئن باشید.

۶- ماندگاری اثر هایفو (HIFU) چه قدر است؟
بسته به میزان شلی و نوع رژیم غذایی، سن، ژنتیک و ... لیفت ناشی از هایفو (HIFU) حدود ۲ سال باقی می ماند. افرادی که تمایل دارند نتیجه ماندگار تر داشته باشند، می توانند هر ۱-۲ سال یکبار این روش را تکرار کنند تا همیشه جوان بمانند.

۷- چه تغییراتی را پس از انجام هایفو (HIFU) مشاهده می کنیم؟
با انجام یک جلسه هایفو (HIFU) کشیده شدن ابروها، گونه ها، خط فک مشاهده می شود. عمق خط خنده کاهش می یابد، افتادگی گوشه لب ها کم تر می شود، خطوط پنبه کلاغی دور چشم صاف تر می شوند؛ هم چنین شلی گردن و غبغب تا حدودی اصلاح می شود.

۸- آیا پس از هایفو تراپی واقعا هیچ عوارضی بروز نمی کند؟
معمولاً به جز مختصر قرمزی که طی یک ساعت از بین می رود و گاه مختصر تورم که آن هم طی چند ساعت محو می شود، اتفاق دیگری نمی افتد. در بعضی موارد ممکن است پوست ناحیه به لمس حساس شود که آن هم یکی دو روزه خوب می شود.

۹- مدت زمان هر جلسه چه قدر است؟
بسته به ناحیه ای هایفو تراپی بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است. این روش کاملاً راحت و بدون درد است و حتی حین انجام هایفو تراپی بیمار در حالت نشسته قرار می گیرد.

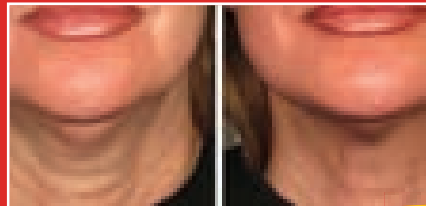
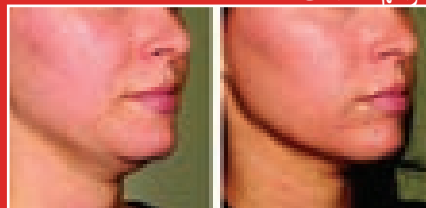
۱۰- آیا هایفو تراپی برای پوست تیره هم قابل انجام است؟
بله خوش بختانه هر تیپ پوستی می تواند از روش هایفو استفاده کند. (برخلاف لیزر)

۱۱- متقاضیان کشیدن پوست به روش هایفو تراپی به چند جلسه هایفو نیاز دارند؟
فقط یک جلسه برای افرادی که شلی و افتادگی خفیف تا متوسط دارند کافیهست، ولی اگر فردی تمایل دارد که به دلیل شلی بیش تر، هایفو تراپی را تکرار کند، می تواند بعد از ۶ ماه یک جلسه دیگر هایفو تراپی انجام دهد.

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

در همین راستا تکنولوژی هایی هم چون لیزر RF (رایو فرکانسی) چند سالی است که پا به میدان گذاشته و با گذر از لیزر CO₂ که دوره های بعد از درمان طولانی داشت، به لیزرهای فرکشنال و پس از آن RF های، مونوپولار و فرکشنال سوزنی رسیده که در نوع خود پیشرفت خوبی محسوب می شوند. اساس کار همه این دستگاه ها تخریب ساختار قدیمی کلاژن و تحریک کلاژن سازی جدید از راه ایجاد گرمای موضعی در بافت است.

ولی مشکلی که در این روش ها موجود است، این است که انرژی دستگاه برای رسیدن به داربست کلاژن و الاستین زیر پوست باید از سطح پوست یعنی اپی درم گذر کند. دوم این که کلاژن در دمای خاص در حدود ۷۰ تا ۶۰ درجه تخریب و بازسازی می شوند که رساندن حرارت در این دما به آن ها موجب تخریب سطحی پوست هم می شود؛ بنابراین سطح پوست بیمار دچار قرمزی و زخم می گردد که خود از عوارض مهمی است که باعث می شود تعداد زیادی از بیماران از انجام این روش ها خودداری کنند. زیرا ظاهر آن ها نشان می داد که روی صورتشان کاری انجام شده است. در تکنولوژی جدید هایفو تراپی (HIFU) (high intensity focused ultrasound) امکان کشیدن پوست و جوان سازی صورت (خط خنده ابرو، چروک پیشانی، غبغب و شلی گردن) به روش غیر جراحی فراهم شده است.



جهت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید و عکس های قبل و بعد بیماران را مشاهده کنید.
www.doctormaleki.com
آدرس: چهار باغ بالا - جنب مجتمع پارک - مرکز لیزر هور
تلفن: ۰۶۵-۶۶۶۲۰۶۵-۰۳۱۱-۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

هتل سپاهان تنها هتل استاندارد ۳ ستاره با خدمات ۴ ستاره اصفهان واقع در مرکز شهر و در نزدیکی میدان نقش جهان و رودخانه زاینده رود و کلیه آثر تاریخی می باشد. از جمله امکانات هتل رستوران و کافی شاپ با چشم انداز میدان نقش جهان، دارای سالن همایش با ظرفیت ۳۵۰ نفر و آمفاده برگزاری کلیه مراسم ها پارکینگ اختصاصی، اینترنت وایرلس رایگان، لابی کارتی سیستم های گرم کننده و خنک کننده و تهویه مطبوع، سیف باکس اختصاصی می باشد.



هتل سپاهان

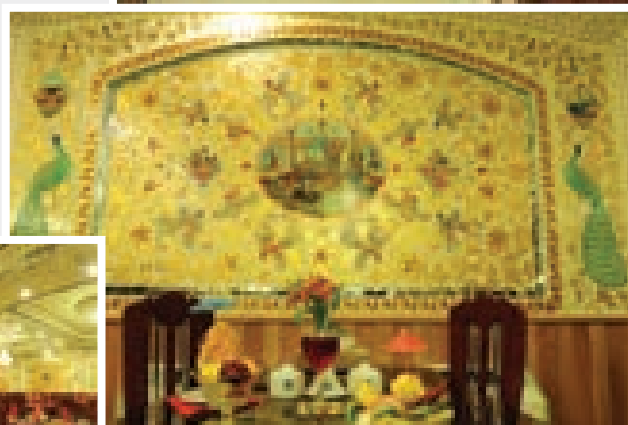
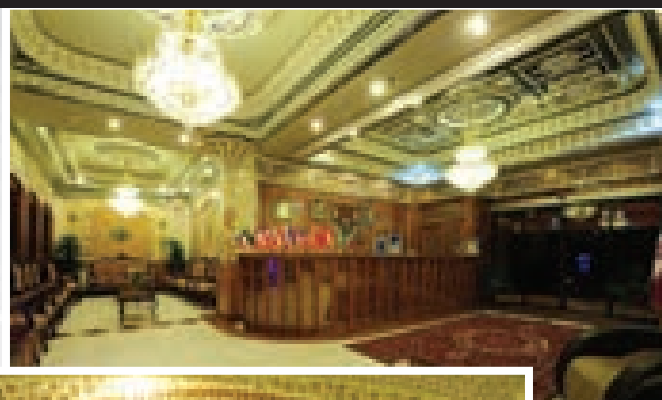
خطه خدمت و پذیرش در هتل سپاهان (۰۲۶۱) ۳۲۲۲۲۲

تلفن اطلاعات: ۰۲۶۱ ۳۲۲۲۲۲، فکس: ۰۲۶۱ ۳۲۲۲۲۲، همراه: ۰۹۳۶۱۱۸۲۷۷۷

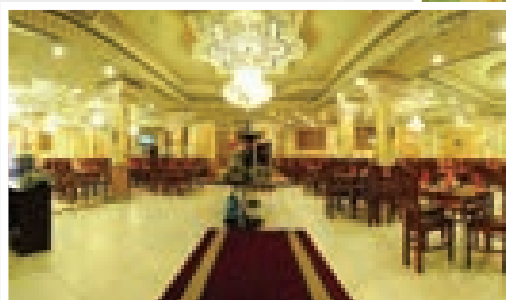
Gmail: sepahanhotel@gmail.com

هتل ونوس

با موقعیت مکانی عالی | این هتل مشتمل بر ۸ طبقه، دارای ۵۸ اتاق اعم از دو تخته، سه تخته، چهار تخته و پنج تخته می باشد.



مجموعه آبی ونوس شامل استخر سرپوشیده، سونا، جکوزی و ماساژ

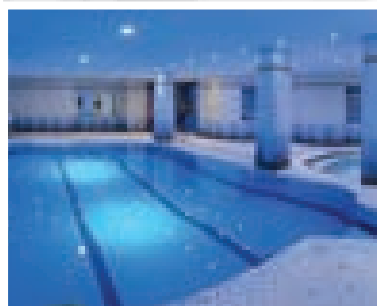


جشن ها و کنفرانس های خود را به ما بسپارید

رستوران مینیاتور با گنجایش پذیرایی ۲۰۰ نفر در فضایی مزین به هنر اصیل ایرانی با منوی غذایی متنوع ایرانی و فرنگی آماده پذیرایی از شماست. کافی شاپ ونوس با انواع کافی ها و دسر ها آماده برگزاری ضیافت های صمیمانه و نشست ها

از اینکه میزبان شما در ضیافت خاطره ها هستیم به خود می بالیم.

اصفهان، خیابان آمادگاه، تلفن: ۵-۳۲۲۳۰۰۴۰ - فکس: ۳۲۲۲۷۳۵۰ - venushotel.esfahan@gmail.com





Main Processor

- 8 Core CPU custom built by Microsoft

Graphics Processor

- D3D 11.1 chip with 32 MB embedded memory

Memory

- 8GB DDR3

Hard Disk Drive

- Built-in 500GB

Optical Drive

- Blu-ray/DVD combo drive

I/O

- USB 3.0

Communication

- Ethernet
- Three 802.11n radios (for controller and other device connectivity)
- WiFi Direct

AV Output

- HDMI



Main Processor

- Single-chip custom processor
- CPU: low power x86-64 AMD "Jaguar", 8 cores

Graphics Processor

- GPU:1.84 TFLOPS, AMD Radeon Graphics Core Next Engine

Memory

- 8GB GDDR5

Hard Disk Drive

- Built-in 500GB

Optical Drive

- Blu-ray/DVD combo drive

I/O

- Super-Speed USB (USB 3.0)

Communication

- Ethernet (10BASE-T, 100BASE-TX, 1000BASE-T)
- IEEE 802.11 b/g/n
- Bluetooth 2.1(EDR)

AV Output

- HDMI
- Analog-AV out
- Digital output (optical)

مرکز خرید و فروش
کنسولهای بازی

خیابان میر ، مجتمع تجاری پگاه
طبقه سوم ، پلاک ۹۸۷۸



تلفن : ۲ - ۳۶۶۲۹۵۶۱
۷ - ۳۶۶۳۱۹۷۶
همراه : ۰۹۱۳۹۲۷۰۸۰۵



نسل فردا

روزنامه

همه دوست دارند باشند

اولین

نسل فردا روزنامه ای متفاوت

جوان سازی پوست با آراف فرکشنال (RF Fractional) میکرونیډلینگ آراف

که بر اثر مشکلات هورمونی در سنین ۳۰-۴۰ سال هنوز جوش صورت دارند وقتی برای جوان سازی صورت آراف انجام می دهند از کاهش جوش های صورت بسیار ابراز رضایت می کنند.

* یکی از کاربردهای آراف درمان اسکارهای آکنه (Acne Scar) است (منبع). آراف به طور خاص در اسکارهای عمقی بسیار موثر است. این کاربرد در ترکیب با لیزر فرکشنال CO2 اثر هم افزایی زیادی دارد. حسن RF این است که پس از انجام آن نیاز به مراقبت کم تر بوده و فرد بلافاصله می تواند سر کار برود. درمان پوست های سبزه، آراف برخلاف لیزر مشکلی ایجاد نمی کند.

* یکی از جالب ترین کاربردهای آراف درمان تعریق بیش از حد در ناحیه زیر بغل است. هم چنین برای افرادی که از بوی بد عرق شکایت دارند این درمان مفید است.

* این تکنولوژی در درمان ترک های پوستی (striae) نیز اثر فوق العاده ای دارد. به طوری که شاید بتوان گفت بهترین روش درمان استریا آراف است. البته این اثر نسبی است به این معنی که ترک های پوستی به طور کامل از بین نمی روند ولی وضوح کمتری پیدا می کنند ولی خطوطی که روی استریا وجود دارد کاملاً از بین می رود. نکته جالب در مورد آراف استریا این است که اکثر بیمارانی که برای درمان استریا آراف انجام می دهند از سفت شدن پوست همان ناحیه ابراز رضایت دارند. این اثر در ناحیه شکم، ران یا سینه ها برای بسیاری از افراد ایده آل است.

در این سیستم سوزن های بسیار ظریفی وارد پوست شده که بین آن ها امواج رادیویی مبادله می شود. این مساله باعث ایجاد گرما در بخش درم پوست می شود و این گرما باعث ایجاد کلاژن جدید و انقباض کلاژن های قدیمی می شود.

۴- کاربردهای فرکشنال آراف چیست؟

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

* یکی از کاربردهای مهم میکرونیډل آراف سفت کردن غبغب و ناحیه فک می باشد. آراف در سفت کردن پوست گردن نیز تاثیر خوبی دارد. با توجه به نازکی پوست گردن می توان گفت که آراف برای سفت کردن گردن رقیب ندارد.

* آراف فرکشنال در درمان چروک های پوستی اثر بسیار خوبی دارد که برای چروک های دور چشم (زیر چشم) بسیار واضح است. این اثر به حدی است که افرادی که آراف انجام داده اند فقط بعد از یک ماه از درمان چروک های دور چشم خود شگفت زده می شوند!

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

* کاربرد دیگر درمان جوش صورت (acne) فعال است. هنگام درمان جوش صورت امکان تشدید موقت آن پس از درمان وجود دارد. نکته جالب این است که خانم هایی

Drmariamforoughi.com

روزهای یکشنبه و سه شنبه ۹ صبح تا ۱۳
روزهای زوج ۴ تا ۸ بعد از ظهر

مطب پوست و زیبایی خانم دکتر مریم فروغی

آدرس: مرداوچ روبه روی پارک مرداوچ پاساژ قائم تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵

دکتر فاطمه عباسیان

بور د تخصصی قلب و عروق
فلوشیپ فوق تخصصی اکوکاردیوگرافی

اکوکاردیوگرافی (داپلر رنگی)،
اکوهای تخصصی و فوق تخصص
اکوی مری، اکوی بافتی، اکوی
استرس)، نوار قلب، تست
ورزشی در مطب و آتزیوگرافی
در بیمارستان.

آدرس: اصفهان-خیابان بزرگمهر-چهارراه هشت بهشت
ابتدای هشت بهشت غربی-ساختمان سینا.
تلفن: ۰۳۱-۳۲۶۶۰۵۶۷ - همراه: ۰۹۱۳۵۴۸۹۵۱۳
پذیرش: بعد از ظهرها از ساعت ۴ الی ۸ همه روزه.

فروشگاه 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 (الاین، فارسی، چهره) و اتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی و غیره...

مرکز پخش 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 کاترپیلار، تیمبرلند، هنسلی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، ویبرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) چرم، طرح چرم، برزنت (مردانه، زنانه، بچه گانه) در رنگ ها و مدل های مختلف.

تهیه و توزیع انواع ملزومات ایمنی شامل: کاپشن شلوار کار گاهی، مهندسی، بیلر سوت، روپوش، دستکش چرم، برزنت، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های ایمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شیرنگی، 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 ، ملبلیه دوزی و لیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است) . انواع پایه پرچم (رومیزی - پنجه شبیری - خورشیدی)

انواع نشان فلزی (بج) ومدال 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 باکیفیت 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 مسافربری در ابعاد مختلف

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

انواع فانسقه، كمر پند، واكسيل و شمشير 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، یالتو، مانتو، کایشن های چرم وغیرہ

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

هدف ما خدمت صادقانه و جلب رضایت شماست

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

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی، فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴-۰۶۴۵۲۳۳-۰۳۳۴۵۲۳-۰۳۳۴۵۱۱۰



هتل ۲ ستاره طوس

واقع در نزدیکی اماکن تاریخی شهر اصفهان.

امکانات: پارکینگ، wifi رایگان

۲۴ ساعته

به مدیریت آقای جهانی

آدرس: خ چهارباغ عباسی، فرسیده به میدان انقلاب

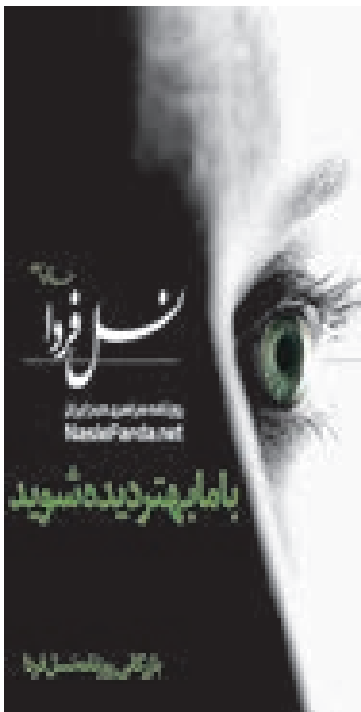
تلفن: ۳۲۲۲۱۵۹۹ - فکس: ۳۲۲۱۲۸۵۲ - IsfahanToosHotel.com



خيريه خيبرات و خيبرات (ص)

[illegible]

سجاد حیدری



پہلو ۛ روابط جنسی آقایان

معتبر ترین و ارائه دهنده ی وکیلی های توان بخشی

© 2004 Blackwell Publishing Ltd

www.elsevier.com/locate/jmb

© 1998 by John Wiley & Sons, Inc.

۱۰۰ نور احمد عوثر و قلمتین

از آنه دستگاه های و گنوم ، دستگاه های لار جی باکی

که م‌های کینگ سایه‌ناور و کسول‌های مکث من

..F1-FFA9YA-A--91FAYYYVTV

دکتر مسعود جعفری پور

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

جراحه پلاستیک
بینی و صورت

با تجربه بیش از ۳۰ سال جراحی

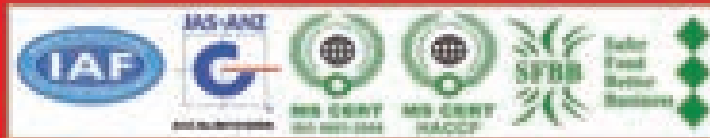
موفق زیبایی بینی



خیابان توحید، چهارراه پلیس، مجتمع ماکان ۳، طبقه ۴

تلفن: ۳۶۲۶۶۸۵۱

www.DRJAFARIPOUR.com



نسل جدید کیفیت از آرسن آغاز شد

۸ حتی المقدور از پیتزاهایی که با خمیر نازک سرو گردیده استفاده فرمایید زیرا خمیر ضخیم حتی اگر پخت خوبی روی آن انجام گرفته باشد موادی که روی نان و زیر پدیر قرار دارد پس از آب انداختن پیتزا باعث تلخ خواهد گردید.

۹ مواد پیتزاهایی که بیش از حد ریزو یا نازدیک چرخ شده باشد نشان دهنده نوعی تقلب است.

۱۰ پدیر پیتزا مرغوب ضمن اینکه از رنگ روشن (شیری) برخوردار است و قابلیت کشش خاص خود را دارا می باشد، نباید بیش از حد نرم یا سفت باشد و جمع شدن یک لایه چربی براق روی پیتزا نشان از عدم کیفیت پدیر است.

۱۱ به نظر اینجانب استفاده از پیتزاهای گوشتی دارای گوشت چرخ کرده و استفاده از پیتزای مرغ که در آن به جای مرغ تکه ایی از گوشت گردن مرغ استفاده شده باشد به کل ممنوع است.

۱۲ دقت فرمایید سودآوری پیتزا به غیر از آنکه به مواد مورد استفاده شده بستگی دارد به خمیر خاشیه پیتزا که به آن کناره می گویند نیز بستگی دارد لذا داشتن خاشیه کناری بیش از حد پیتزا می تواند نوعی تقلب در کسب تلقی گردد.

۱۳ جهت شناختن یک همبرگر مرغوب، از وسط آن را به دو نیم برش بزنید و با مشاهده مواد گوشتی و محتویات داخل همبرگر از سفت برش داده شده به مرغوبیت گوشت و کیفیت به راحتی پی ببرید.

۱ جهت مقایسه ۲ غذا یکبار برای همیشه وقت بگذارید و آن دو خوراک را در کنار همدیگر مقایسه کنید تا تفاوت ها برای شما مشهود و بطور کل کارشناسی گردد.

۲ استفاده از کلاه در رستوران ها و خصوصا در زمان پخت مواد غذایی یک قضیه تشریفاتی نیست بلکه به جهت جلوگیری از ورود مو و هر ذره دیگری هنگام پخت به داخل خوراک یک الزام می باشد.

۳ سعی کنید به هر رستورانی که برای اولین بار وارد می شوید با دقت نمودن به نظافت درب ها ، شیشه ها، کف سالن و سرویس های بهداشتی و طریقه لباس پوشیدن پرسنل و برخورد ابتدایی آنها به خط مشی مدیر رستوران پی ببرید تا در نهایت به سلامت غذایی که سفارش می دهید مطمئن شوید.

۴ اگر ادویه استفاده شده در خوراکی های سوخاری و کتاکس (کتکت و...) داشته باشد و پس از پخت کتاکس از مرغ جدا شود نشان از عدم کیفیت است. لازم به ذکر است بزرگ بودن تکه های مرغ دلیل بر ارائه یک کتاکس خوب نیست. مهم این است که تکه ها نرم و لطیف باشد.

۵ اگر استخوان مرغ کتاکس پس از سرو خوراک بیش از حد تغییر رنگ دهد نشان از ماندگی مرغ مورد استفاده دارد.

۶ در صورتی که در خوراک های سوخاری و کتاکس، در محل تجمع روغن در جابجکهای روی سوخاری، رنگ روغن بیش از حد تیره باشد، نشان از عدم مرغوبیت روغن استفاده شده دارد.

۷ پیتزا مورد استفاده شما اگر خیلی برشته شده باشد بهتر از آن است که متمایل به رنگ سفید و به صورت خلاصه ناپختگی داشته باشد.

می خوام برم به آرسن

چهارباغ خواجو، مکینه خواجو تلفن : ۳۲۲۱۴۷۰۰ (۶ خط ویژه)

آموزشگاه صنایع غذایی

تورش شیرین

دارای مجوز از سازمان صنایع حرفه ای

دوره های استاندارد و تک جلسه ای
آشپزی، شیرینی پزی، دسر، کیک
میوه خشک، سبزی آرای، ترشی، مربا

و ...



سامانه آموزش تلفنی : ۰۳۴۳۰۳۷۳۰۹۷۳۰



031 36628192



TORSH_va_SHIRIN



WWW.TORSH-SHIRIN.IR

چهارراه فرایبورگ، ابتدای خیابان مصلی،

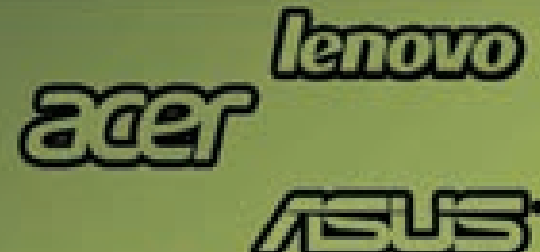
اولین بن بست، پلاک 318



فروش و تعمیرات تخصصی انواع
کامپیوتر - نوت بوک - تبلت
(سخت افزاری و نرم افزاری)



TABLAT
NOTBOOK
ALL in ONE



خیابان سجاد نبش خیابان شهید کیانی
روبروی ایستگاه بی آر تی



۳۶۶۰۶۰۴۴



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.drfaqhkhani.ir



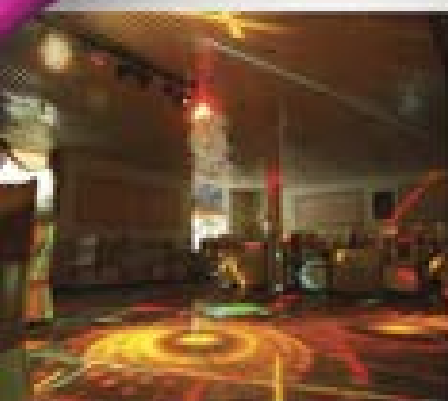
PIZZERIA "MURANO"

دنيا شهيرة مورانو ايتاليا در اصفهان

پیتزا را با اولین
تذوق هنرمند سنگین
وارد شده از ایتالیا مزه کنید

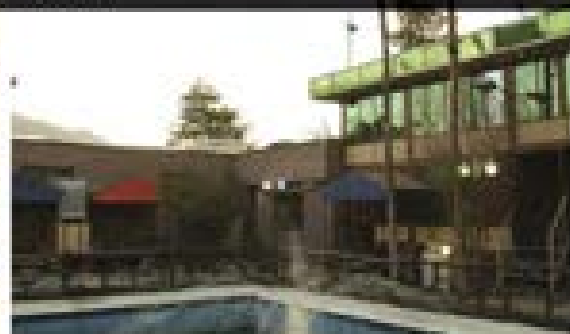
اصفهان - سیدین بستک
طبقه چهارم (خودکورت)
۱۷۸۶۵ - ۳۶۵ - ۳۱
رستوران مورانو

 pizzeriamurano



تاسیس
مالار پیرا
۳۶
گنجینه نور

ارائه کلیه خدمات جشن عروسی، تولد و ... مراسم حجاج و ...
آماده عقد نذر داد با اترکاتیا و موسسات دولتی



جاده اصفهان - شیراز، بعد از مسجد الکعبه مقابل پمپ بنزین مرق | تلفن: ۳۶۵۴۰۵۶۳

۰۹۱۳۳۰۲۳۶۵۳ | ۰۹۱۳۳۸۳۴۵۵۰ دارایی

پویانمایی و گرافیک



VeriCert

دارنده ۱۱ گواهینامه آموزشی داخلی و بین المللی
سمتارهای کنترل کیفیت محصولات غذایی و گردشگری
سراسری مدیران چرخه تامین غذا و سمیتار بین المللی
مدیریت راهبردی کسب و کار MBA - DBA
دارنده ۴ گواهینامه ایزو 9001-2008-22000

HACCP و SFBB از VERICERT

اصفهان . خیابان جی . فواجه عمید
۳۲۳ ۰۰۸ ۲۴ - ۳۲۳ ۰۰۸ ۵۴