۵۰۰۰ تومان

زندگی سالم Healthy Life

نشریه پزشکی و پیراپزشکی | سال دهم | شماره مسلسل ۸۴ |
دوره جدید شماره ۵۴ | اسفند ۹۴ و فروردین ۹۵ |
www.zendegisalem.com

گفتگوی اختصاصی
محمدرضا گلزار با زندگی سالم:
سلام بمبئی!

+ پیشنهاداتی برای
تعطیلات نوروز
مهمانی تمام عیار

از یادگار دبه نفس

لاغری به صرف
شکلات و خنده

Exclusive Healthy Life

SHAHRZAD

آخر شهرزاد چی میشه؟

من، شهرزاد، سی و دو ساله از کافه نادری

تلویزیون به رنگ طنز
در می آید

با چند روش ساده
شکمی تخت داشته باشید

چرا این چاووشی
این قدر خوب است؟!

ش ن: ۵۸۳۵۳
عضو انجمن قلب ایران
عضو انجمن قلب آمریکا
عضو انجمن نارسایی قلب اروپا

اولین وتنها لیز رداخل عروقی استان اصفهان

دکتر محمود هادی زاده

فلوشیپ فوق تخصصی بالون آنژیو پلاستی
دوره فوق تخصص (تکمیلی) نارسایی قلب
درمان بیماری های وریدی و واریس

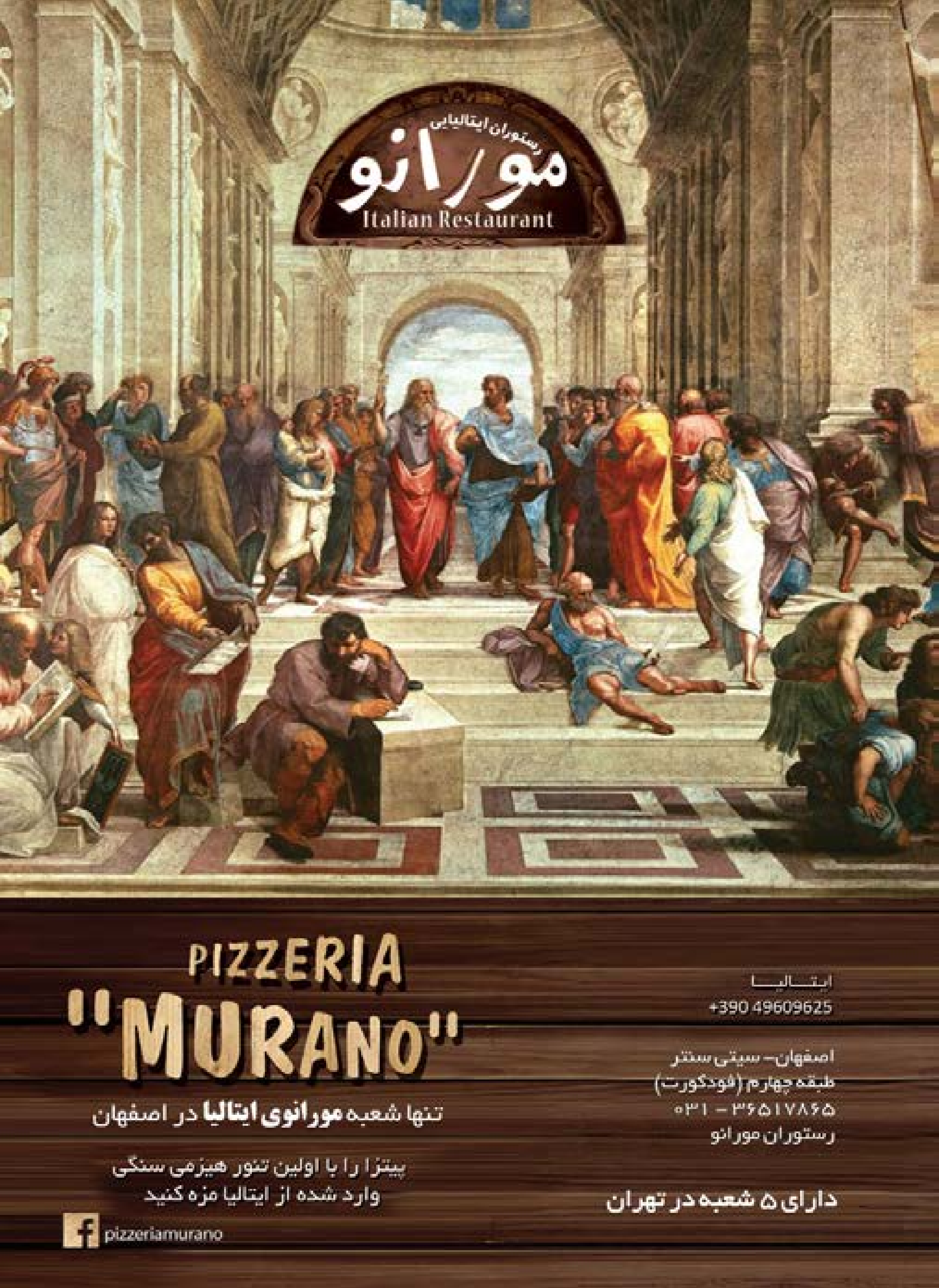
اکوکاردیو گرافی داپلر رنگی
هولتر فشار خون و آرتیمی
آنژیو گرافی، تست ورزش

قلب و عروق

درمان
واریس
بالیزر و تزریقی

مرکز درمان اندواسکولر واریس و بیماریهای عروقی
لیزر داخلی عروق
لیزر سطحی
اسکلرو تراپی
دارویی
درمان قطعی واریس بدون نیاز به جراحی، بیهوشی و بستری به صورت سرپایی
با بی حسی موضعی

آدرس: خیابان شمس آبادی، مجتمع قمرالدوله، طبقه سوم، واحد ۳۰۹
تلفن: ۵-۳۲۲۴۲۱۶۴-۰۹۱۳۴۴۶۳۶۶۵
طرف قرارداد با بیمه ها
WWW.DoctorHadizadeh.ir
Telegram.me/drhadizadeh


رستوران ایتالیایی
مورانو
Italian Restaurant
PIZZERIA
"MURANO"
تنها شعبه مورانوی ایتالیا در اصفهان
پیتزا را با اولین تنور هیزمی سنگی
وارد شده از ایتالیا مزه کنید
pizzeriamurano
ایتالیا
+390 49609625
اصفهان- سیتی سنتر
طبقه چهارم (فودکورت)
۰۳۱ - ۳۶۵۱۷۸۶۵
رستوران مورانو
دارای ۵ شعبه در تهران

Danzheh

آتلیه

دانژه

بهار زیباست و بهار زندگیتان زیباتر، هنر به تصویر کشیدن زیباترین فصل زندگیتان را با ما لمس کنید.

با به کارگیری مجرب ترین افراد در تلاشیم تا این زیبایی را در قاب تصویر جای دهیم.

دارای فضای باز اختصاصی

آدرس: اصفهان، آپادانا اول، نبش کوچه شماره سه

شماره تماس: ۰۹۱۳۲۰۷۸۷۸۵

۰۳۱- ۳۶۶۴۳۴۷۸-۹

DANZHEH.STUDIO

دکتر حسین ابدالی
HOSSEIN ABDALI M.D
ASSOCIATE PROFESSOR OF PLASTIC & RECONSTRUCTIVE SURGERY
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک وصورت
دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی ،صورت ،شکم و...
لیپو ساکشن و لیپولیزر
اعمال جراحی زیبایی صورت،بینی
لیفت صورت ،سینه و شکم
انواع لیزرهای جوانسازی صورت و گردن
ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم،
طبقه ۴ واحد ۶۱۷
۳۶۲۰۴۰۴۰-۳۶۲۰۵۰۵۰
Email:abdali@med.mui.ac.ir

دکتر کامران دولتشاهی

متخصص جراحی عمومی

فلوشیپ جراحی سرطان وبیماری های خوش خیم پستان
ترمیم وبازسازی سینه از آمریکا (انکوپلاستی)

در جوامع مختلف دنیا فراوانی بروز سرطان پستان به ازای هر هشت نفر زن یک نفر خانم است.
ولی باید توجه داشت که این امار برای افراد معمولی مصداق دارد . به عبارت دیگر چنانچه خانمی
دارای عوامل ایجاد خطر برای سرطان پستان باشد این فراوانی بیشتر خواهد شد.
این عوامل خطر در زبان پزشکی **Risk factor** نامیده میشوند. و مهمترین آنها شامل موارد زیر هستند .

●**نژاد**: در بعضی نژاد ها فراوانی سرطان پستان زیاد تر است مثل نژاد قفقازی

●**سن** : باید گفت با افزایش سن شانس بروز سرطان پستان افزایش می یابد که البته این مورد برای دیگر سرطان ها هم عمومیت دارد

●**سابقه فامیلی** : بررسی های علمی ا ثبات کرده اند که در حدود بیست درصد از مبتلا یان به سرطانهای سینه، سابقه فامیلی مثبت وجود دارد بخصوص اگر که ژنها ی مربوط به بروز سرطان سینه در بیمار وجود داشته باشد.این مورد تقویت میشود

نکته قابل توجه این است که منظور از فامیل بستگان درجه اول می باشند .معهذا سرطانها یی که از نظر ما مهم هستند شامل سرطا ن های پستان، روده بزرگ،پانکرا س ،تخمدان و در مردان فامیل سرطان پروستات میباشند.

●**چاقی و استفاده از رژیم های پر چرب**

●**استفاده از هورمونهای جنسی** : در این مورد با ید متذکر شد که منظور بیشتر رژیم های هورمونی هستند که برای نازایی استفاده میشوند ویا رژیم های هورمونی که بعد از یا ئسگی مورد استفاده قرار میگیرند مد نظر هستند .البته در مورد استفاده از قرص های ضد بارداری اتفاق نظر وجود ندارد

●**حاملگی** : منظور از حاملگی، آبستنی تا اخر دوره آن میباشد یعنی نه ما ه و سقط ها یی که معمولا در طی سه ماه اول آبستنی اتفاق می افتند حاملگی محسوب نمی شوند.

دو مورد خاص در این مقوله وجود دارد یکی حاملگی بعد از سن سی سالگی و دیگر عدم حاملگی در اینجا باید متذکر شد که خطر سرطان پستان در خانم هایی که اولین حاملگی آنها بعد از سی سالگی می باشد بیشتر از آنها یی است که اصلا حامله نشده اند

شیر دادن بعد از زایمان اثر محافظتی در برابر سرطان پستان برای فرد دارد

●**سابقه وجود سرطان تخمدان**، سابقه سرطان در پستان دیگر و یا حتی سابقه اعمال جراحی پستان برای بیما ریهای خوش خیم آن در خود بیمار

●**مصرف سیگار و الکل**: در مورد استفاده از الکل ثابت شده که چنانچه مصرف الکل توام با استفاده از هورمون های جنسی بعد از یائسگی باشد تاثیرآنها خیلی بیشتر از استفاده از هر کدام به تنها یی می باشد.

●**یائسگی دیررس**

●**اولین قاعدگی قبل از دوازده سالگی**

●**سابقه تابش اشعه ایکس به قفسه صدری (رادیو ترابی)**

در پایان باید خاطر نشان کرد که مبتلا یان به سرطان پستان نیز مانند بقیه بیماریها ی این گروه به شرطی که زود تشخیص داده شوند و درمان شوند . زند گی کاملا طبیعی هم از نظر زمانی و هم از نظر کیفیت خواهند داشت

باید توجه داشت که لازمه تشخیص زود هنگام سرطان پستان منوط به معا ینه سینه ها توسط خود فرد ماهیانه یکبار و ترجیحا پنج روز بعد از پاک شدن و معاینه توسط پزشک متخصص سالی دو بار بخصوص برای افرادی که در معرض خطر هستند می باشد .

آمادگاه

ساختمان میلاد - طبقه اول

www.drdolatshahi-breastdisease.com

۰۳۱-۳۲۲۰۹۹۲۹

باغ تالار شادی

شادی

Shadi

www.baghshadi.com
info@baghshadi.com

دارنده استاندارد بین المللی مدیریت کیفیت ISO 9001 - 2008
دارنده استاندارد بین المللی رضایتمندی مشتری ISO 10002 - 2008

آماده ارائه خدمات در تمام فصول

بیش از ۲۷ سال تجربه مدیریت در انگلستان

خیابان آتشگاه | بعد از سه راه درچه | جاده نجف آباد
۵۰۰ متر بعد از قند کامیاب | کوی ۱۶۱
۰۹۱۰۳۱۴۸۸۴۱ - ۰۹۱۳۳۱۴۸۸۴۱ مدیریت : محمدی

ANSARI PLATING
آبکاری انصاری
بـا بیش از ربع قرن تجربه
TÜV INTERNATIONAL
Academy Department
گواهینامه MBA
از شرکت بین المللی TUV
IRSQ Iranian Society For Quality
انجمن کیفیت ایران
گواهینامه QAL انگلستان
AVA BRS
گواهینامه BRS آمریکا
IMQ ACADEMY ATTESTATO CERTIFICATE
IMQ ایتالیا در مدیریت
مدال مدیریت نوین ایران
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
آبـکاری قطعات صـنعتی بـرق و الکترونیـک
بـه صورت طلا و نـقره ضخیـم .
TÜV International
ISO 9001 : 2008
ISO14001 : 2004
OHSAS 18001 : 2007
IMS
آماده عقد قرارداد با ارگانهای
دولتی و خصوصی
مـهدی انـصاری
اصفهان : میدان نقش جهان ، جنب آگاهی سابق
تلفکس: ۳۲۲۲۰۶۷۶ همراه: ۰۹۱۳۳۰۰۳۵۹۵
www.abkariansari.ir
abkari_ansari@yahoo.com

رویدر، رویای پاکیزگی ...
رویدر
Royder
پودر موبر رویدر
بدون بو، قابل استفاده برای تمام بدن
تهیه شده از بهترین مواد اولیه اروپا
تولیدی شرکت شقایق طلایی چهلستون
اصفهان، شهرک صنعتی سه راه مبارکه، فاز دوم،
نبش خیابان پنجم، پلاک ۲۰ تلفن: ۰۳۱۳۳۲۶۰۲۲۶
سامانه پیامکی ارتباط با مشتری ۳۰۰۰۷۰۸۰۹۰
صدای مشتری ۰۳۱-۵۲۲۷۴۴۹۹
WWW.ROYDER.IR

کلینیک تخصصی کاشت مو و لیزر پوست بهین

BEHIN

اولین کلینیک تخصصی کاشت مو و لیزر پوست
دارای گواهینامه ISO 9001/2008 از نوبل انگلستان

با مجوز فعالیت از
وزارت بهداشت و درمان وآموزش پزشکی به شماره ۶۲۸

کاشت موی طبیعی به روش های مختلف(جراحی و بدون جراحی)

لیزر موهای زائد — لیزرلیپولیز ولیپوماتیک (لاغری موضعی)

لیزر جوان سازی (fx) — تزریق ژل و بوتاکس

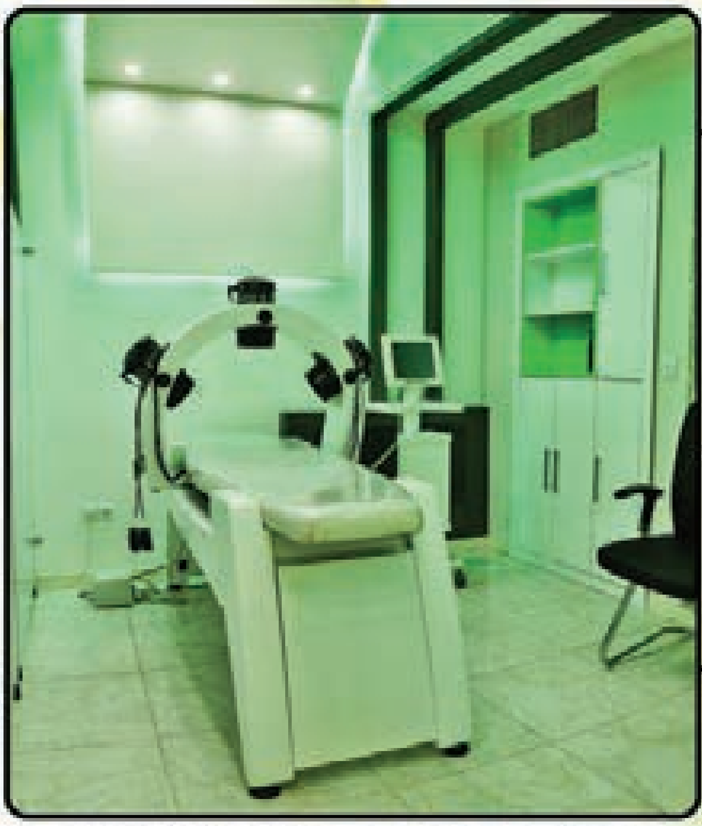
خیابان شریعتی/ بعد از اورژانس بیمارستان شریعتی
نبش کوچه شماره ۳ / طبقه دوم/ ساختمان بانک آینده
تلفن: ۳۶۲۹۰۶۸۹ تلفکس: ۳۶۲۷۲۷۳۴
همراه: ۰۹۳۹۰۶۰۵۲۰۵
www.drsoleimani.com
dr_mohsen_soleimani@yahoo.com

دکتر محمدمهدی طرزی
کلینیک زیبایی برنا
خلق زیبایی هنراست
جراح و متخصص گوش و حلق و بینی / جراحی زیبایی بینی و صورت
قبل
بعد
قبل
بعد
قبل
بعد
قبل
بعد
قبل
بعد
قبل
بعد
خیابان چهار باغ بالا، مقابل شرکت زمزم، کوی کاویان، مجتمع پزشکی کوه نور، طبقه ۲ واحد ۲۱
تلفن: ۳۶۲۰۵۸۲۶
همراه: ۰۹۱۳۸۰۴۸۳۸۱
Instagram: drtarzi
www.DRTARZI.IR
WWW.DRTARZI.COM

پوست و لیزر درمانی

کلیه مراقبت های پوستی (skin care) با سیستم Catio Vital & Catio Clean با بهترین برند های روز دنیا ماساژ های ریلکسی و زیبایی و از بین بردن چاقی موضعی صورت و گردن جوانسازی و لیفتینگ توسط پیشرفته‌ترین دستگاه های موجود دنیا
Needle RF & RF & HIFU & 3D Fractional

- برداشتن خال، زگیل و کلیه ضایعات پوستی
- تزریق ژل، بوتاکس، PRP و مزوتراپی
- درمان دائمی موهای زائد صورت و بدن توسط لیزر برای انواع پوستها
- درمان ریزش مو و رویش مجدد موها توسط مزوتراپی، PRP و لیزرهای کم توان



لاغری

- مشاوره تغذیه و رژیم زیر نظر کارشناس تغذیه با اصلاح الگوی رفتاری
- درمان چاقی های موضعی، رفع افتادگی و کاهش سایز بدون جراحی و استراحت با دستگاه کرایولیپولیز و macro معروف به LPG
- درمان انواع سلولیت ها و ناصافی های پرتقالی شکل پوست Lift massage & Lipo massage
- خرد نمودن چربی های موضعی با کاهش سریع سایز و سفت کردن بعد از لاغری Cavitation & RF
- و اما برترین تکنولوژی موثر در تناسب اندام و فرم دهی به اندام و ماهیچه های بدن که توانایی انجام همزمان لیفت بدن و اصلاح شکل اندام را در ۶ جلسه دارد، دستگاه Alice می باشد.

زیبایی و سلامتی شما، گران بهاست

ماساژ و سونا بخار

- انواع خدمات ماساژ، ریلکسی، لاغری، لیفت
- انواع پکیج ها، خدمات اسکراپ، خدمات دست، پا و ناخن
- اتاق VIP همراه با جکوزی و کلیه خدمات
- سونا بخار

Atrisa
آتریسا
کلوپ سلامتی و زیبایی

نشانی: خیابان شیخ کلینی (مرداویج)
بین خیابان جابر و عمار، پلاک ۱۵۴
تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۸ ۷۱۷۷
۰۳۱-۳۶۶۸ ۶۳۶۴
۰۳۱-۳۶۷۰ ۰۳۲۷
پیام کوتاه: ۳۰۰۰۰۵۰۶۰۶۰۷۰
www.Atrisacenter.com
instagram: Clinicatrisa

باشگاه ورزشی

این باشگاه شامل ورزش های هوازی پیلاتس، یوگا، باراسل، بادی پمپ، ایروبیک، تی آر ایکس (TRX) و کار با دستگاه بدنسازی به صورت خصوصی می باشد.

فنجون
معنای واقعی مزه خانگی
کیک و بیسکوئیت خانگی
اصفهان، شیخ صدوق شمالی، چهارراه نیکبخت، جنب املاک میثم | تلفن: ۰۳۱-۳۶۶۱۲۶۹۰
fenjonbakery

OSCAR Aquarium
سودکمتر، فروش بیشتر
نمایشگاه بزرگ ماهیان زینتی شور و شیرین،
حیوانات خانگی و آکواریوم های سایز بزرگ
مرق، حدفاصل نمایندگی هیوندا و ایران خودرو ۲۰۶۰ | تلفن: ۳۶۵۴۱۴۱۳
oscaraquarium

Honey Milk Massage
WWW.ISFAHANSPA.COM
INSTAGRAM: ESFAHANMASSAGE
مرکز ماساژ و اسپا یانا
مخصوص بانوان و آقایان
خدمات ماساژ، اسکراب، لیفت، صورت، دست و پا
شعبه ۱: اصفهان، مجموعه اصفهان سیتی سنتر، ورودی ۵، طبقه سوم، واحد ۴۸
تلفن شعبه: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۱۲۰
شعبه ۲: اصفهان، خیابان مرداویج، انتهای خیابان آزادی ورزشگاه زنده یاد احمدی (باشگاه اصفهان جیم)
تلفن شعبه: ۰۳۱-۳۶۷۰۲۴۷۴
آموزشگاه: ۰۳۱-۳۶۵۵۰۲۱۳

کلینیک تخصصی آریانا
بار اضافی را از روی قلب خود بردارید...
پیشگیری، کنترل و درمان بیماریهای متابولیک
دیابت چاقی فشار خون بالا چربی خون بالا
کبد چرب، نقرس، بیماری های قلبی، سنگ های کلیوی و...
تیم درمانی شامل: متخصص داخلی و غدد، پزشک، تغذیه و رژیم درمانی، روانشناسی، پرستار، تربیت بدنی
کلینیک همراه آریانا
0936 562 7065
اصفهان ، خیابان بزرگمهر ، جنب مسجدالکریم ، کوچه ورزشگاه
شهید نصر ، پلاک ۳۹ تلفن: ۳۲۶۵ ۲۵۰۴ - ۳۲۶۴ ۴۱۲۷ - ۰۳۱
www.aryanaclinic.ir info@aryanaclinic.ir

شماره پیامک:

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰

یکسال با خاطره ها...

سالی که گذشت برای ما زندگی سالمی ها پر از خاطره های خوب و نوشــتن برای مخاطبان مهربانمان بود.در این شماره ویژه نوروز ۱۳۹۵،همه جلدهای خاطره انگیز سال گذشته را با هم مرور می کنیم و از شما خوانندگان عزیز می خواهیم شماره جلدی که بیشتر از همه دوست داشتید را برای ما پیامک کنید.به سه نفر از شرکت کنندگان در این نظرسنجی، اشتراک یکساله مجله هدیه داده می شود.

۴۵

۴۴

۴۳

۴۲

۴۹

۴۸

۴۷

۴۶

۵۳

۵۲

۵۱

۵۰

برندگان اشتراک مجله

۰۹۱۳***۰۲۴۰

۰۹۱۳***۵۳۲۶

۰۹۱۳***۴۵۴۸

۰۹۱۳***۸۱۹۸

این افراد می توانند در روزهای اداری با روابط عمومی روزنامه به شماره تهران ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱ و اصفهان ۳۲۲۷۴۵۰۰ - ۰۳۱ تماس و نحوه اشتراک خود را مطلع شوند.

ماهنامه
زندگی سالم
پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سردبیر :
مرضیه ربیعی

رییس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمد حسین محزونیه

سرویس تحریریه :
دبیراجرایی : الهام السادات شهیدان
چهره ها: ساناز صفایی، حمید فراهانی راد، مصطفی امامی
تحریریه: میثم اکبرپوری، حمید مشکلانی، آوا منتظر، مرجان حسینی، نازنین صادقی، زهرا نجفی
جدول وسرگرمی: مسیب اقرلو
سرویس ترجمه: مهشاد صادقی شاد، بهاره یوسفی
سرویس پزشکی: دریا وفایی، محبوبه عباسی
شبکه های اجتماعی: سپیده اسماعیلی
ویراستار: عذرا دیانی
گفتگوی هنری این شماره: محمدرضا گلزار
عکس از : کوروش جوان

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری
طرح روی جلد: وحید شریفی
کارتون از: مهناز یزدانی

پزشکان همراه مجله:
دکتر اسدا... کلانتری متخصص زنان و زایمان، دکتر مهرداد کلانتری دکترای روان شناسی بالینی، دکتر حسین ابدالی فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت، دکتر کامران دولتشاهی متخصص جراح عمومی، دکتر محسن سلیمانی، دکتر محمد مهدی طرزی جراح و متخصص گوش و حلق و بینی، دکتر الهه امیری متخصص زنان و زایمان، دکتر مسعود جعفری پور فوق تخصص جراحی پلاستیک بینی و صورت، دکتر بهار شاکریان متخصص زنان و زایمان، دکتر نسرین روزبهانی، دکتر احسان حکمتیان متخصص رادیولوژی دندان، دکتر الهام فردین پور متخصص زنان و زایمان، دکتر مینا مسلمی متخصص پوست و مو، دکتر علی فرخانی متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، دکتر محمود هادی زاده فوق تخصص آنژیو پلاستی، دکتر زهره ابوطالبی متخصص زنان و زایمان، دکتر سلمان فاطمی متخصص بیماری های مغز و اعصاب، دکتر محمد علی عطاری، دکتر احمدرضا همت، دکتر علیرضا واعظ شوشتری.

بازرگانی:
موسسه تبلیغاتی خورشید ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۱۶
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: خورشید ۰۳۱-۳۲۲۴۲۱۹۹

همراهان مجله زندگی سالم:
محمد شریف، زینب کیانی، علی خسروی، داود کیانی، سمیه کریمیان، حامد قصری، محدثه آریافر، شکوه دهقانپور، معصومه قائلی، معصومه شفیعی، مریم مقضی، آرزو تقی زاده، فریبا توسلی، منیره حسینی، مینا تیموری، حسن دیده ور، داریوش اسدزاده

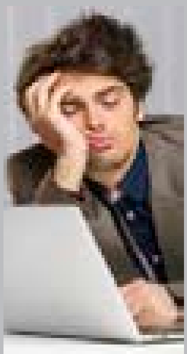
تعطیلات

پیشنهاد نوروزی سینما ۲۰
مترونوم ۲۲
پیشنهاد نوروزی کتاب ۲۶
همه رازهای شهرزاد ۳۲

گپ

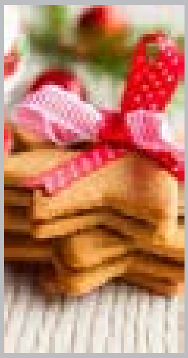
محمدرضا گلزار ۳۶

سبک سالم زندگی



دنیا در دست تنبل ها ۴۲
صدا ایم شو ۴۴
صدای پای آلزایمر ۴۸
هفت سین با ویترای ۵۰

شکمکده



سوهان عسلی ۸۲
شیرینی دانمارکی ۸۴
رولت میوه ای ۸۷
ماکارون ۹۴

Sms Center : 3000483020
info@zendegisalem.com
Instagram : zendegisalemmag
Fax : 03132274693

سخن سردبیر

زندگی سالم در سال جدید همراه شماست

یک سال دیگر از انتشار مجله زندگی ســالم گذشت و ما وارد سال یازدهم فعالیت خود می شویم. روزهایی که هر چند سخت ولی بسیار پربارو آموزنده بود. از این که ما را برای مطالعه انتخاب کردید و به خاطر این که در همه حال در کنار ما بودید و با تمام ضعفها ما را تشویق نمودید سپاسگزاریم و امیدواریم دلگرمی های شما همچنان ادامه داشته باشد و بدانید تیم اجرایی و محتوایی مجله «زندگی سالم» در کنار شما خواهد بود و به دغدغه ها و انتظارات مخاطبان اهمیت می دهد و آنها را دنبال خواهد کرد.

در سالی که روزهای پایانی آن در پیش است ما تلاش کردیم تا گستره توزیع مجله زندگی سالم را از استانی به منطقه ای توسعه دهیم و از این شماره تعدادی از این نشریه در سطح استان تهران و برای مخاطبان خاص توزیع و ارسال خواهد شد. این خبر را از آن جهت خدمت شما دوستان اعلام می کنیم که بدانید مسیر پیشرفت این مجله تمام شدنی نیست و ما باید در سطح ایران جزو پنج مجله برتر در حوزه پزشکی، پیراپزشکی باشیم و هرچند مخاطبان ما اکثرا بانوان هستند ولی هیچگاه از دیگر اقشار جامعه غافل نشده ایم و هر شماره با آنالیز نمودن مطالب برای خوانندگان از افراد صاحب نظر و کارشناسان خبره مشاوره گرفته ایم.

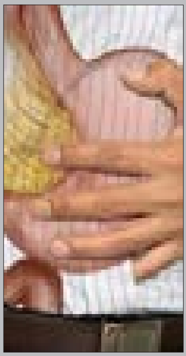
درخواست های شــما برای اضافه نمودن بخش هایی به مجله همواره مورد توجه تحریریه زندگی سالم بوده است اما بنا بر خواست شما ســعی خواهیم کرد در مورد صفحه مشاوره و داشتن جداول بیشتر همچنین داســتان های کوتاه اقداماتی را داشته باشیم و متناسب با خواست شما پیش برویم، باور داریم که این مجله متعلق به شماست و باید به آنچه شما می خواهید اهمیت لازم داده شود.

در اینجا لازم است از کلیه کسانی که در سال ۹۴ به ما کمک کردند به خصوص افراد خبره و پزشک در رشته های مختلف تشکر کنیم و امیدوار باشیم که این همکاری در سال ۹۵ نیز ادامه داشته باشد.

سالی سرشار از شادی و شادکامی را برایتان آرزو داریم.

خوش تیپی
بوی عطر ۹۶
ویترین بهاری ۱۰۰
مدلینگ ۱۰۴

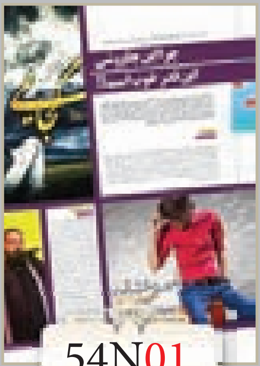
درمانگاه
تاپ نیوز ۱۱۲
داروخانه خانگی سرطان ۱۱۴
ماساژ تای ۱۱۷
دلایل عجیب سقط ۱۱۸

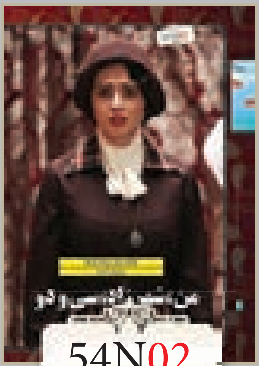


کد مطلب مورد پسندتان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰

info@zendegisalem.com


54N01


54N02

54N03

54N04

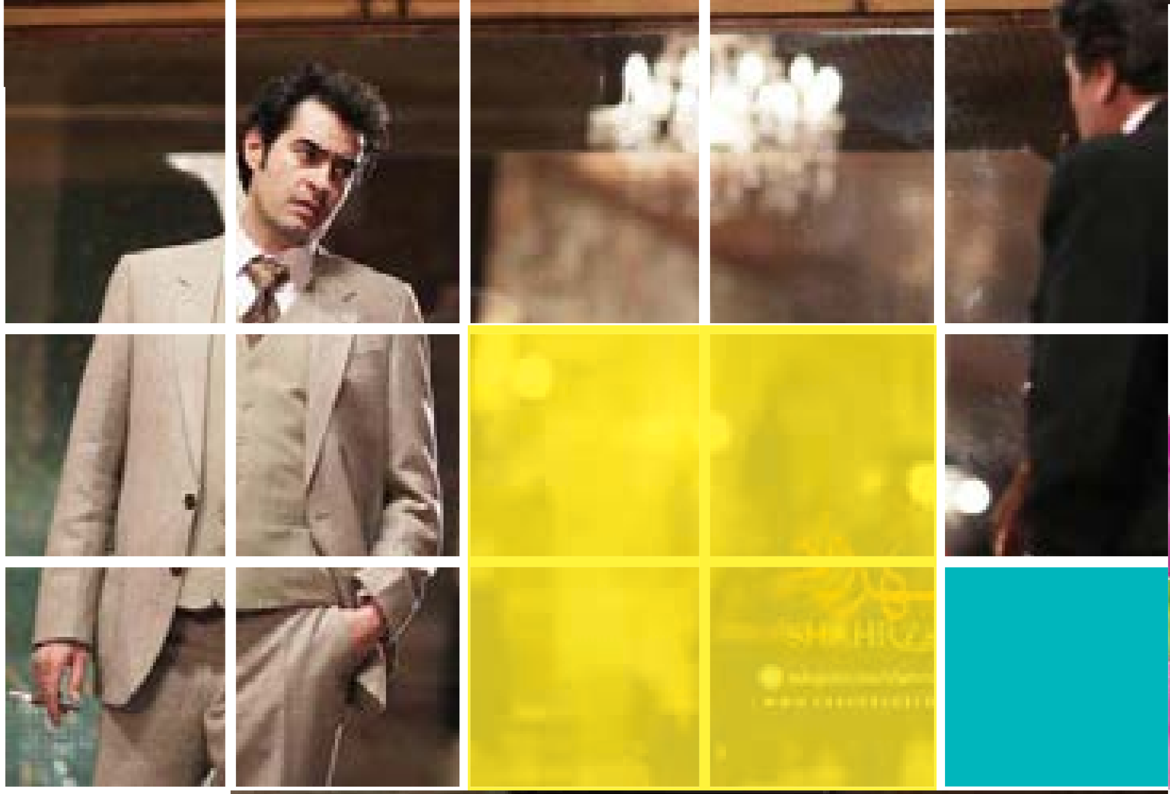
54N05

مقلب القلوب

سال نو مبارک

زندگی سالم
خورشید
موسسه فرهنگی هنری
سپاهان

فصل اول



تعطیلات

- از بادیگارد به نفس
- منوی پیشنهادی موسیقی برای تعطیلات

- من،شهرزاد،سی و دو ساله
از کافه نادری
- آخرشهرزاد چی میشه؟

از بادیگارد به نفس

با نزدیک شدن به پایان هر سال بحث اکران نوروزی فیلم‌های سینمایی سال جدید داغ می شود. بسیاری از تهیه کننده ها مطابق معمول هرساله علاقه زیادی دارند اثر خود را در نوروز ۹۵ اکران کنند. تهیه کننده هایی که در طول جشنواره فیلم فجر با استقبال خوب مردم همراه بوده‌اند؛ دوست دارند با اکران اثرشان در نوروز از این فضای تبلیغاتی استفاده کنند برای همین نوروز هر سال بهترین فصل برای اکران فیلم‌هاست. در این شماره بخش سینما سینما پیشنهادهایی برای همه سلیقه ها و مخاطبان تماشای نوروزی سینما دارد از کار تازه ابراهیم حاتمی کیا تا کار طنز مانی حقیقی.

پنجاه کیلو آلبالو
برای دوستداران کمدی

کارگردان: مانی حقیقی
بازیگران: ساعد سهیلی، هستی مهدوی، فرهاد آئیش، پژمان جمشیدی، سیامک انصاری، افسانه بایگان، آزاده صمدی، هادی کاظمی، سروش صحت، ویشکا آسایش، علی صادقی، بهنوش بختیاری، داریوش اسدزاده، امید روحانی، مونا احمدی و مانی حقیقی

به نظر من فیلم «پنجاه کیلو آلبالو» به کارگردانی مانی حقیقی به دلیل فضای خاص و زنده کمدی اش از پر فروش ترین فیلم های سال آینده خواهد شد. فیلم «پنجاه کیلو آلبالو» در ژانر کمدی رمانتیک تولید شده و داستان از مجلس عروسی مرجان آغاز می شود. در میانه های عروسی ماموران برای دستگیری داماد خلافکار وارد می شوند و مهمانان هم فرار می کنند. در این میان ریختن آب آلبالو روی پیراهن داود باعث آشنایی ناگهانی او و آیدا می شود و اتفاقات ناخواسته ای برای آنها می افتد. مانی حقیقی نویسنده و کارگردان فیلم‌های کنعان، آبادان، کارگران مشغول کارند و پذیرایی ساده است. وی هم چنین از نویسندگانِ فیلم چهارشنبه‌سوری، ساخته اصغر فرهادی بوده و در فیلم دیگر او درباره الی نیز به ایفای نقش پرداخته است. در فیلم «آسمان محبوب» داریوش مهرجویی و «ورود آقایان ممنوع» ساخته رامبد جوان نیز ایفای نقش کرده است. مانی حقیقی پیشتر درباره علت ساخت این فیلم که با فیلم های قبلی اش متفاوت است گفته: من همیشه تمام تلاش این بوده که یک تجربه تازه در فیلم‌هایم داشته باشم بنابراین این بار قصد دارم سینمای تجاری را تجربه بکنم.

کفشهایم کو
برای رمانتیک ها

کارگردان: کیومرث پوراحمد
بازیگران: رضا کیانیان، رویا نونهالی، مجید مظفری، منصوره وافری، بهاره کیان‌افشار و شقایق فراهانی

«کفشهایم کو؟» جدیدترین فیلم کیومرث پوراحمد، کارگردان کهنه کار سینمای ایران است. او در سال ۹۲ «۵۰ قدم آخر» را پس از هفت سال دوری از سینما ساخت و در جشنواره سی و دوم با این فیلم حاضر بود. گفته می شود «کفشهایم کو؟» بازگشت پوراحمد به حال و هوای فیلم به یاد ماندنی «شب یلدا» ودرواقع ادامه این فیلم است. حبیب کاوه کارخانه دار قدیمی مبتلا به بیماری آلزایمر است. خانواده اش او را ترک کرده اند اما با بازگشت دخترش به ایران اتفاقاتی می افتد. «کفش‌هایم کو؟» نوزدهمین فیلم کیومرث پوراحمد است که بر اساس فیلمنامه‌ای مشترک با فرید مصطفوی ساخته شده است. فیلمی با محوریت بیماری آلزایمر که بر اساس تحقیقات پزشکی شکل گرفته و در عین حال قصه‌ای دراماتیک را دنبال می کند. فیلم هرچند در نقطه اوجی همچون فیلم‌های ماندگار پوراحمد قرار نمی گیرد اما از فیلم‌های متاخر او همراهی‌برانگیزتر است به خصوص از این جهت که نوعی حدیث‌نفس را بازگو می کند. درحالی که پدر به آلزایمر دچار شده و دخترش را نمی‌شناسد و دختر هم فرصت کوتاهی دارد تا به عنوان پرستار خاطره‌های کودکی‌اش را مرور کند.

بادیگارد
برای طرفداران حاتمی کیا

کارگردان:ابراهیم حاتمی کیا
بازیگران: پرویز پرستویی ،مریلا زارعی ،امیر آقایی ، بابک حمیدیان فرهاد قائمیان ،پریوش نظریه ،شیلا خداداد ، محمود عزیزی ،محمد حاتمی ،دیبا زاهدی ، کامران نجف زاده ،پدرام شریفی و ..

اگر دلتان برای سـینمای حاتمی کیا تنگ شـده،اگر می خواهید پرویزپرستویی رادوباره در فیلمی از حاتمی کیاببینید بادیگارد را احتما در نوروز ببینید.فیلمی که پرویز پرستویی به خاطر آن سیمرغ گرفت و مریلا زارعی با آن یکبار دیگر سینمای حاتمی کیا را تجربه کرد.هرچند که در جشنواره امسال استقبال چندانی از فیلم تازه ابراهیم حاتمی کیا نشد و داوران روی چندان خوشی به آن نشان ندادند اما نام کارگردان هنوز هم اعتبار خوبی است برای این که مخاطب خاص خودش را به سینمابکشاند.

چرا اینقدر دیر اومدی؟
-مأموریت بودم
شغلت چیه؟
-تو حفاظتم
نگهبانی؟
-محافظم ؟آهان پس بادیگاردی

بادیگارد ابراهیم حاتمـی کیا را باید در ادامه روند فیلم سـازی این کارگردان خوب کشورمان به حساب آورد . فیلم تمامی مولفه های فیلم های قبلی حاتمی کیا یعنی جبهه ، جنگ ، درگیری ، شهادت شفاعت، شـهدا ، خانواده و بازماندگان آنان و ....را داراست. آرمان گرایی، همانند تمامی فیلم های حاتمی کیا، در این فیلم نیز حرف اول را می زند، اما بر خلاف فیلم های قبلی وی، آرمان گرایان در این فیلم، دچار تردید شده اند. این فیلم را باید آژانس شیشه ای در خیابان نامید. حیدر ذبیحی (پرویز پرستویی) این بار به جای فضای بسته یک آژانس مسافرتی، به خیابان آمده و همان نقشی را بازی می کند که در آژانس شیشه ای بازی کرده بود. اما این به معنی و مفهوم بازگشت ابراهیم حاتمی کیا به دهه ۶۰ نیست . حاتمی کیا نیز دچار تحول شده است، اما او زرنگ تر از آن است که قالب روحی و فکری جدید خود را که در دو فیلم اخیر وی (چ و بادیگارد) رخ می نماید، به من خودی وصل نموده و شکی را که بازرس به حیدر دارد، به سمت خود بازگرداند. حاتمی کیا در این فیلم دست روی دو نکته مهم و اساسی یعنی دغدغه های موجود در دو گروه شغلی (محافظین شخصیت ها و دانشمندان هسته ای) گذاشته و چالش نگاه بدبینانه به ماموربن حفاظت و مشکلات شخصی دانشمندان هسته ای را به تصویر می کشد و در این راه تا آنجا پیش می رود که بد بینی موجود و مباحث پیرامون این مشـاغل، اعم از شخصیتی و عقیدتی راحتی در داخل خانواده ها به نمایش می گذارد. حاتمی کیا، مریم (دختر حیدر) را نشان می دهد که در دانشگاه از گفتن اینکه پدرش مامور حفاظت است، اکراه پیدا می کند و در ارتباط باالیاس (نامزدش) و کاراو که مامور حفاظت است، می گوید:
کارش اعتقادی نیست، وظیفه است.

این بدبینی و شک و تردید نسبت به شغل، در خود حیدر نیز به وضوح آشکار است، عدم دریافت گل اهدایی معاون رئیس جمهور، عصبیت در تیر اندازی در سالن تمرین و عدم پیگیری درجه های نظامی و ..... از تبعات این نوع نگاه به موضوع شغل حفاظت محسوب می شود.

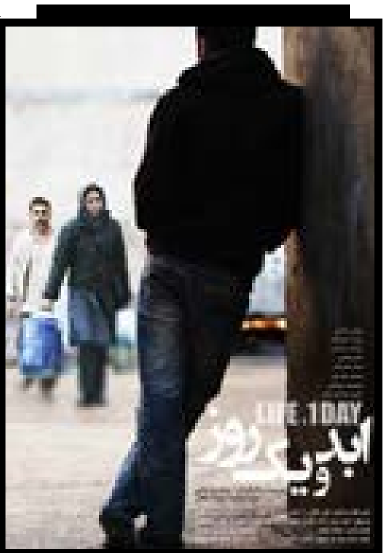
کارگردان: نرگس آبیار
بازیگران:مهران احمدی، گلاره عباسی، پانته آ پناهی ها و جمشید هاشم پور

فیلم سینمایی «نفس» روایت زندگی چهار کودک به نام های بهار، نادر، کمال و مریم است که به همراه پدرشان غفور و مادربزرگ خود در دهه ۵۰ خورشیدی نفس می کشند! دنیای این کودکان، دنیایی پر از رویاهای زیبای کودکانه است و قرار است رنگ حقیقت به خود بگیرد. پانته آ پناهی ها بازیگر سرشناس تئاتر در این فیلم نقش مادربزرگ این کودکان را ایفا می کند. پناهی ها در کنار فعالیت هایش در حیطه تئاتر از اوایل دهه هشتاد به عنوان منشی صحنه در سینمای ایران فعالیت داشته و در این حیطه با چهره هایی چون فریدون جیرانی، ابراهیم حاتمی کیا و البته بهرام بیضایی همکاری داشته است. مهران احمدی بازیگری که پیش از این در شیار ۱۴۳ هم سابقه همکاری با آبیار را داشت نقش پدر چهار کودکی را ایفا می کند که در مرکزیت داستان قرار دارند. آبیار که سابقه سالها داستان نویسی در گونه های مختلف کوتاه و بلند را داشته از همان فیلم اولش علاقه خود به داستانگویی را نشان داده بود و این علاقه که به فیلم دومش "شیار ۱۴۳" راه یافته بود سبب ساز آن شد که بسیاری از مخاطبان سینما با کارگردانی روبرو باشند که به اندازه دراماتیزه کردن سوژه‌های خویش، بر اجرای منطبق بر ساختار حرفه ای داستانگویی هم تسلط دارد.

نفس
برای خانواده ها

ابد و یک روز
برای متفاوت ها

کارگردان، نویسنده: سعید روستایی
بازیگران: پیمان معادی، نوید محمدزاده، پریناز ایزدیار، ریما رامین فر، شبنم مقدمی، شیرین یزدان بخش، معصومه رحمانی، مهدی قربانی، محمد علیمحمدی، اسماعیل گرجی

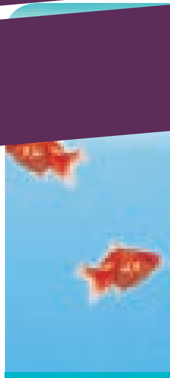


فیلم «ابد و یک روز» با بازی متفاوت پیمان معادی و نوید محمدزاده، یکی از فیلم های شاخص سی و چهارمین جشنواره فیلم فجر بود و همه نگاه ها را به سمت خود جلب کرد. ابد و یک روز در طول نمایش در جشنواره فیلم فجرمورد توجه عموم و منتقدین قرار گرفت و توانست ۹ سیمرغ بلورین (۶ سیمرغ در بخش اصلی، ۲ سیمرغ -بهترین فیلم و بهترین کارگردانی- در بخش نگاه نو و سیمرغ بهترین فیلم از نگاه تماشاگران) جشنواره فیلم فجر را به دست آورد.البته این فیلم فیلم تلخی است و بهتر است با کودکان به تماشای آن نروید.

خلاصه فیلم «ابد و یک روز»: خانواده در تدارک مراسم عروسی سمیه هستند، اما اتفاقاتی روابط خواهران و برادران را سرد می کند که در نهایت باعث ماجراهایی می شود...

مرور سال ۹۴ و منوی پیشنهادی موسیقی برای تعطیلات

چرا این چاووشی این قدر خوب است؟!



میثم اکبرپوری: بازار موسیقی ایران در سال ۹۴ یکی از بهترین سال‌های خود را تجربه کرد. سالی که پر از چهره‌های جدید و کم سـر و صدایی بود که آمدند و آثاری منتشر کردند که انتظارش را نداشتیم و خوش درخشـیدند. به همین بهانه نگاهی داریم به برترین‌ها و بدترین های سال ۹۴ در حوزه آلبوم‌های موسیقی و بعد هم سری به بازار تک‌آهنگ‌ها می‌زنیم و پیشنهاداتی را ارائه می کنیم.

شگفتی سال
محسن چاووشی

بدون شک شگفتی موسیقی ایران در سال ۹۴ هیچ کس نبود جز محسن چاووشی، چاووشی از اول سال با تک‌آهنگ «مینا» که با همکاری سینا سرلک منتشر کرد نشان داد که امسال سالی متفاوت برای او است. هر چند که آلبوم «پاروی بی‌قایق» سال قبل از آن نیز آلبوم خوبی بود که تجربه نوعی از موسیقی راک بود که پیش از آن کم‌تر شـنیده بودیم و به واقع در برخی از قطعات، موسیقی بر خواندن غلبه داشت اما آهنگ‌های سریال «شهرزاد» ما را شگفت‌زده کرد، آن قدر شگفت‌زده شدیم که به خصوص بعد از آهنگ «کجایی» مدام از خودمان این سئوال را می کردیم «چرا این چاووشی این قدر خوب است؟!».

بدترین آلبوم سال
اسمش عشقه

واقعا ما هنوز هم که هنوز است در شوکیم که چرا خانواده پاشـایی راضی شد با آن کیفیت عجیب و غریب آلبوم «اسـمش عشـقه» را به بازار بفرسـتد، آلبومی که برخلاف تمـام انتظارات آلبـوم موفقی دربازار فروش نشـد و نتوانسـت رضایت طرفداران مرتضی پاشـایی را کسب کند و کلی هم معترض داشـت، از کسانی که برخی از کارهای این آلبوم را در زمان حیات مرتضی از او خریده بودند و اکنون کارشان با صدای مرتضی در آلبوم بود تا قطعه‌ای که کاملا مشخص یود شـخص دیگری به جای مرتضی خوانده اسـت تا دوستان مرتضی که اعتقاد داشتند بسیاری از این کارهـا را مرتضی در زمـان زنده بودنش نگران انتشارشان بود و اصلا دوست نداشت که منتشر شوند اما خانواده‌اش از حافظه رایانه‌اش بیرون کشیده و منتشر کرده‌اند. در مقابل تمام این انتقادات خانواده پاشایی که خیلی هم از رسانه‌ای شدن و در نظرها بودن خوشش می‌آید راه به راه بیانیه صادر می‌کرد و بعید نیسـت کـه در آینده هم صادر کند.

خاطره‌بازی سال
۷۹ سعید شهروز

سعید شهروز با غزلک در ذهنمان جا خوش کرده است، آن زمان -اواخر دهه هفتاد و اوایل هشتاد- یک سری هنرمندانی که الآن در موسیقی ایران برای خودشان کسی شده‌اند تازه اول کارشان بود بهنام ابطحی در آن آلبوم نقش بسیاری داشت، تا حدی که اصلا همکاری مرحوم ناصر عبداللهی در آن آلبوم با سعید شهروز اصلا به چشم نیامد، چرا که اصلا آهنگ «گل یخ» که محصول همخوانی مرحوم عبداللهی و سعید شهروز بود از آن آلبوم هیت نشد و آهنگ‌های «غزلک» و «خورشید خانوم» بود که گل کرد با ترانه‌هایی از یغمای گلرویی جوان که ترانه‌های عاشقانه‌ای می گفت که بسیار دوست داشتیم. آلبوم «۷۹» نیز تقریبا بازگشت سعید شهروز به همان دوران موفق غزلک است، دورانی که مشخص نشد چرا به ناگاه شهروز، دنباله‌اش را ول کرد تا امروز مجبور باشد با ضرب و زور و با یک موج عظیم رسانه‌ای دوباره خودش را در دل مخاطبان جا کند که موفق هم نبوده و بدون شک دیگر این سعید شهروز آن سعید شهروز نمی‌شود.

برترین آلبوم سال
«دعوت» از کاکوبند

بوی ناب موسیقی تلفیقی را می‌شد از آلبوم «دعوت» کاکوبند در سال ۹۴ استشمام کرد، آلبومی که در آن «کاکوبند» شرق و غرب را خیلی زیبا در هم آمیخته بود تا اثری ارائه دهد که بدون جرات کم‌تر در موسیقی ایران شنیده بودیم و یا اگر بگوییم اصلا نشنیده بودیم هم چندان به بیراهه نرفته‌ایم. در واقع می‌توان گفت که آن چه کاکوبند در «دعوت» ارائه داد چیزی بود که شنوندگان حرفه‌ای موسیقی ایرانی سال‌ها به دنبال آن بودند یک حس ناب و تازه از موسیقی که با شنیدن آن خونی تازه در رگ‌هایمان بجوشد و باور کنیم که انگار نه، موسیقی ایران نمرده است و می‌توانیم هنوز هم قطعات خیلی خوبی را بشنویم. اگر تا به امروز آلبوم «دعوت» کاکوبند را نشنیده‌اید، توصیه می کنیم که حتما این آلبوم و به خصوص دو قطعه «دعوت» و «رقص در آتش» را بشنوید و اگر توانستید کلیپ آهنگ «سیاره من» را هم ببینید که یکی از بهترین کلیپ‌های تولیدی در موسیقی ایران است.

یک اتفاق تازه

بدون شک اتفاق تازه و بسیار خوب موسیقی ایران بعد از آلبوم «عوت» کاکوبند، آلبوم «با قرص‌های می‌رقصد» یا «فلوکستین» کاوه آفاق بود که بعد از سال‌ها خواندن در زیرزمین و همکاری با گروه The ways روی زمین آمد و این آلبوم را منتشر کرد، آلبومی که به جرات می‌توان گفت هم قوی بود، هم شنیدنی بود و هم حرف‌های بسیاری برای گفتن داشت و نوید یک خواننده خوب راک را به موسیقی کشورمان می‌داد. واقعا خسته شده بودیم از این که وقتی می گفتند خوانندگان راک موفق ایران را معرفی کنید فقط یک نام رضا یزدانی را داشتم که بگوییم، بدون شک امروز اگر دوباره همین سئوال را از ما بپرسند رضا یزدانی و کاوه آفاق را معرفی می کنیم هر چند که نباید کتمان کرد که اگر قرار باشد منصف باشیم کاوه آفاق از رضا یزدانی بهتر است.

یادی به رنگ امروز سال

آلبوم «یادی به رنگ امروز» علی زند وکیلی به این خاطر در مرور امسال ما قرار گرفت که هر چند واقعا این آلبوم چیز جدیدی برای ارائه نداشت، تنظیم‌ها در بسیاری از آهنگ‌ها بد بود و خود علی زند وکیلی هم بعضی از آهنگ‌ها را بد خوانده بود اما از این جهت قابل توجه بود که تمامی آهنگ‌های خاطره‌انگیز و خوب دهه‌های ۲۰ و ۳۰ را باز برای ما زنده کرد و راستش را بخواهید با تمام عیب‌هایی که در کار علی زند وکیلی در این آلبوم بود اما به دل ما که نشست و به دل خیلی‌های دیگر هم نشست که باعث شد کنسرت‌های این خواننده بعد از این آلبوم خیلی زود پر شود.

همین که علی زند وکیلی این آهنگ‌های خاطره‌انگیز را به شکلی اجرا کرد که فقط اهالی موسیقی به او ایراد بگیرند و مخاطبان عام کارش را بپسندند نشان می‌دهد که با خاطره‌های مردم بازی نکرده و همین برای موفقیت این آلبوم کافی است.

دوست‌داشتنی سال

بدون هیچ گونه تردیدی دوست‌داشتنی ترین آلبوم سال، آلبوم «شب بارونی» رضا صادقی بود که به صورت اینترنتی از ۳ وب‌سایت موسیقی منتشر شد و تمام عوایدش نیز برای کودکان کار مصرف شد، آلبومی که بعد از فاجعه آلبوم «فقط گوش کن» در سال گذشته که با تغییر سبک و همزمان افت محسوس رضا صادقی همراه بود با بازگشت این خواننده دوست‌داشتنی به خویشتن و عقب‌گرد به سمت سبکی همراه بود که از آغاز با آن شروع کرد، یک عاشقانه آرام و دست‌داشتنی، بدون نفرین و ناله و استرس و اضطراب که همان رضا صادقی دوست‌داشتنی همیشگی را به ما عرضه کرد، بدون ادا و بدون شعار به خصوص قطعات «شب بارونی»، «ماه و موهات» و «پنجشنبه» که قطعاتی بسیار شنیدنی بودند.

فاجعه سال

همچنان در شوک آلبوم «نگاه من» از محسن یگانه هستیم که بدون شک فاجعه موسیقی ایران در سال ۹۴ بود از این جهت که یک خواننده خلی خوب با نام محسن یگانه که در آلبوم‌های قبلی حداقل ۵ کار درجه یک داشت در این آلبوم رسما خط سیاهی کشید به همه تصوراتی که از او داشتیم و با ارفاق می‌توان گفت که در «نگاه من» فقط یک کار متوسط هست که آن هم نسبت به کارهای خیلی خوب محسن یگانه به خصوص در آلبوم «حباب» یک پسرفت اساسی است.

قبل از انتشار این آلبوم بسیار روی آن تبلیغ شده بود و با توجه به این که ۳ سال از آخرین باری که محسن یگانه آلبوم منتشر می کرد می گذشت، منتظر بودیم که با یک آلبوم فوق العاده روبه‌رو باشیم اما چنین نشد و به نظر می‌رسد که خود محسن یگانه نیز به این نتیجه رسیده است که باید هر چه زودتر آلبوم دیگری را منتشر کند چون «نگاه من» آلبومی نیست که همچون آلبوم «حباب» بتواند ۳ سال کنسرت‌های او را جوابگو باشد.

پیشنهادهایی برای تماشا

فیلمخانه نوروزی

حمید مشکلانی

1381
شبهای روشن

کارگردان: فرزاد موتمن

دل من همی داد گفتی گواهی
که باشد مرا روزی از تو جدایی
ولی هرچه خواهد رسیدن به مردم
بر آن دل دهد هرزمانی گواهی
من این روز را داشتم چشم
وزین غم نبودست با روز من روشنایی
جدایی گمان برده بودم ولیکن
نچندان که یک سو نهی آشنائی
به جرم چه راندی مرا از در خود
گناهم نبودست جز بی گناهی
بدین زودی از من چرا سیر گشتی
نگارا بدین زود سیری چرایی
سپردم دل به تو ندانسته بودم
بدین گونه مایل به جور و جفایی

فیلم با غزلی عاشقانه از فرخی سیستانی آغاز می شود که المان اصلی و جوهره تشکیل دهنده محتوا و درون مایه داستان است.داستان برداشت آزادی از کتاب شبهای روشن نوشته فئودور داستایفسکی نویسنده شهیر روس است که با تلفیق داستان اصلی کتاب با ادبیات و مضمونی ایرانی و ملی میهنی تبدیل به اثری مانا و در خور توجه شده است.استاد ادبیات جوان و تنهایی که غرق در داستان ها و اشعار شعرا با خیال بافی روزگار سپری می کند و تنها دوستش ساختمان های قدیمی شهر هستند و یک کتاب فروش.استاد جوان با بازی(مهدی احمدی) بدون عشق به زندگی خود ادامه می دهد و روزها را تاریک می بیند و منتظر شب است، زیرا با خود می اندیشد که در ظلمات شب، کسی جایی منتظرش است!(اینجا نمیشه به کسی نزدیک شد،آدما از دور دوست داشتنی ترند)،(اگر دونفر به قیمت دوستی بخوان به هم دروغ بگن،بهتره بشینن تنهایی به چیزایی که دوس دارن فکنن)مردی با چنین افکاری در انزوای خود خواسته، در جهان پر زرق و برق امروز که پر است از دروغ و پایمال شدن عشق،به دنبال خیال بافی های خود می رود و عشقش را در ادبیات کهن ایران زمین می یابد.این نوع زندگی خاص استاد جوان ادامه دارد تا زمانی که به طور اتفاقی در خیابان در نیمه شب با

1393
در دنیای تو ساعت چند است؟

کارگردان: صفی یزدانیان

پاریس یا رشت؟!مسئله این است!در این فیلم بازگشت به عشقی قدیمی دستمایه روایت عشقی نافرجام شده است و حسی عمیق و نوستالژیک،اما نه نوستالژیک وطنی،بلکه حسی نوستالژیک به زبان همین کلمه که ریشه فرانسوی دارد و معنای لغوی آن دلتنگی برای خانه است ولی نوستالژیک،اکنون مفهمومی کلی دارد و معنایش گسترش یافته است.بازگشت گلی با بازی(لیلا حاتمی)بعد از بیست سال به رشت و رویا رویی با فرهاد با بازی(علی مصفا) تجربه جدیدی پیش روی بیننده قرار می دهد که چگونه می شود شخصی سالهای سال چیزی نزدیک به سی سال عاشق شخصی باشد وان طرف از آن عشق بی خبر باشد در صورتی که آنها با هم هم کلاس و هم محل و در رفت و آمد نیز بوده باشند؟!همین حس عجیب و دور از ذهن بیننده را ترغیب به دیدن فیلم می کند و حس عاشقانه عمیق فرهاد را به گلی دنبال می کند.در این بین فیلم نامه دقیق و روان که خالی از تعلیق هم نیست بسیار خوب از آب در آمده و فیلم ساز توانسته ساختاری پنهان و در عین حال ساده و روان را برای روایت عشق فرهاد در فیلم پیاده کند.طراحی صحنه و لباس بسیار خوب،موسیقی درخشان کریستف رضاعی که بیشتر تنظیم قطعه های پاپ کلاسیک فرانسوی است،همراه با فیلم برداری بسیار خوب همایون پایور در کنار زوج موفق و پر کاریزمای علی مصفا-لیلا حاتمی،همه و همه باعث به وجود آمدن اثری عاشقانه و تامل برانگیز شده است.فیلم دارای چند نکته و المان جالب و قابل تامل است،یکی حضور زهرا حاتمی مادر لیلا حاتمی و همسر زنده یاد استاد علی حاتمی در فیلم است که بعد از گذشت دو دهه به سینما باز گشته است،دیگری حضور کریستف رضاعی آهنگساز است که در چند نقش در این فیلم ظاهر شده است و حضور علی مصفا در مقام تهیه کنندگی است.پرداخت جذاب با حرکت های سنجیده دوربین و در نهایت شکل گیری میزانسن های دوست داشتنی و نوستالژیک،البته بیشتر به سبک اروپایی تا ایرانی که برای مخاطب عام تا حد زیادی جدید و جذاب است.فیلم دارای نکات ضعیفی نیز هست که از بار عاشقانه بودن فیلم نمی کاهد ولی از نظر تخصصی و نقد سینمایی دچار اشکال است.اشکال اصلی در عدم شخصیت پردازی زن داستان است،که نمی دانیم چرا و به چه دلیل بیست سال پیش از رشت رفته است؟چرا با وجود همسر فرانسویش و بدون خبر وی به رشت باز گشته است؟چرا

1383
ماهی ها عاشق می شوند

کارگردان: دکتر علی رفیعی

علی رفیعی، کارگردان بسیار خوب تئاتر کشور است که دارای دکترای تئاتر از دانشگاه شارل دوگل پاریس است و موضوع نخستین اثر سینمایی خود را عاشقانه ای نوستالژیک قرار می دهد که مکان در شکل گیری حس قدیمی و نوستالژیک عاشقانه فیلم عنصر مهمی است.عزیز با بازی(رضا کیانیان) بعد از سالها به مازندران در شمال کشور باز می گردد؛ گویا برای تصرف ملک پدری که سالهاست توسط زنی به نام آتیه با بازی (رویا نونهالی) به رستوران محلی تبدیل شده و بسیار پر رونق است.آتیه که عشق دیرین عزیز است بعد از سالها با او روبرو می شود و عشق نوستالژیک آن دو دوباره جلوه گر می شود.ماهی ها عاشق می شوند فیلمی است که سراسر پر است از حس نوستالژیک و محلی شمال کشور.این بار فیلم ساز عنصر غذا را دستمایه ای برای بیان حس قدیمی عشق می کند و در این بین بسیار موفق و کار بلد است.طراحی صحنه بسیار واقعی و دقیق کمک شایانی به بیان حس مورد نظر کارگردان کرده است. آشپزخانه آتیه و وسایل داخل آن و مواد اولیه تازه اش از سبزی های محلی،ماهی

تعطیلات نوروزی بهترین زمان برای بیشتر فیلم دیدن است،به گونه ای که حتی بیننده می توان چند روزی درگیر فیلم باشد و در آن تفکر کند و لذت ببرد.در ژانرهای مختلف سینما،ژانر درام عاشقانه، پر مخاطب ترین ژانر در سینمای جهان است و هنوز روایت عاشقانه در سینما پر بیننده و جذاب است.در این مجال،سه فیلم از عاشقانه های سینمای بعد از انقلاب را معرفی و بررسی می کنیم.بدون تردید عاشقانه های سینمای ایران به همین چند فیلم ختم نمی شود ولی هدف از معرفی و بررسی این سه فیلم،روایت ساده و عاشقانه فیلم با درون مایه ای نوستالژیک است که موسیقی در همه آنها عنصر مهم و موثری در پیشبرد حس عاشقانه فیلم است.با در نظر گرفتن همه جوانب اثر، فیلم ها را از نظر کیفیت همه جانبه مثل:کارگردانی،بازیگری،محتوا و درون مایه،نور پردازی و فیلم برداری،فلیم نامه نویسی،ساختار،نوع روایت قصه،محتوا و درون مایه وموسیقی از بهترین شروع می کنیم و ادامه می دهیم،که همین مسئله می تواند دید مخاطب را در مورد فیلم باز تر کند.البته ناگفته نماند که هر کدام از این سه فیلم زیبا و قابلیت آن را دارند چه چندین بار دیده شوند و بیننده در جهان فیلم ساز غوطه ور شود و از هنر هفتم در ژانر عاشقانه لذت ببرد.

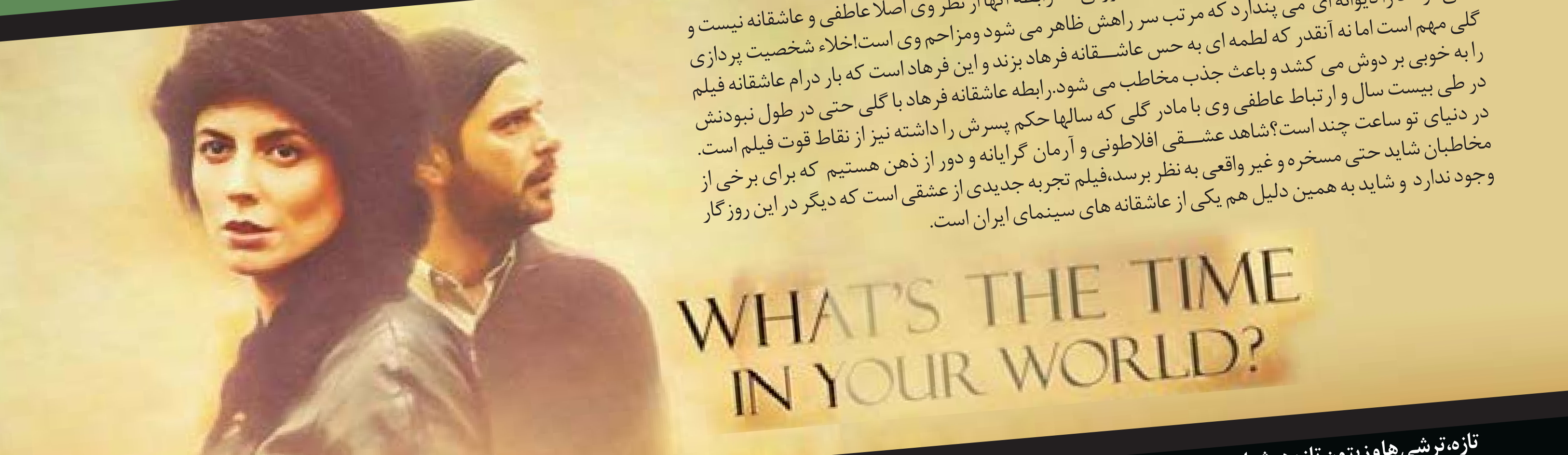
دختر جوانی آشنا می شود و تمام مناسبات وافکار زندگیش دچار دگرگونی و تغییر می شود و در لحظه آخر که با تمام وجود عاشق دختر می شود،در می یابد که دختر نامزد گم شده اش را یافته است و فقط چهار روز عاشقانه زندگی کرده است و به قول شخصیت اصلی داستان (این چهار روز خوشبختی برای یک عمر بس بود،سعی می کنم این عشق رو همیشه پیش خودم نگه دارم).فیلم سرشار است از حس های ناب عاشقانه- تغزلی و شاعرانه،خلق چنین حس عاشقانه ای در سینمای ایران کار بسیار دشواری است و برای فیلم سازان چالش بسیار بزرگی است.روایتی مونولوگ (تک گویی) در فیلم توسط بازیگر اصلی (مهدی احمدی) و رابطه سرد حاکم بر ساختار فیلم و ارتباط رسمی و سرد استاد جوان با دختر داستان با بازی (هانیه توسلی)،می توانست فیلم را به فاجعه ای سخیف تبدیل کند و تا حد،داستانی رادیویی پایین بیاورد،اما نگرش

درست سعید عقیقی در مقام فیلم نامه نویس و فرزاد موتمن در مقام کارگردان باعث می شود که یکی از عاشقانه ترین فیلم های تاریخ سینمای ایران رقم بخورد.شبهای روشن به دور از لوس بازی های مرسوم اکثر فیلمهای سینمای کشور ساخته شده، ماجرا در اوج اقتدار عشق باقی می ماند و ادبیات دستمایه ارتباط عاشقانه قرار می گیرد که در نوع خودش ناب و بدیع است.هر شخصی که کمی از ادبیات ایران شناخت و سر رشته داشته باشد بدون شک در می یابد که در هیچ جایی در جهان هم چون ایران زمین نمی توان با ادیبات راوی قصه عاشقانه شد.از شعرای هزار سال پیش ایران همچون رودکی گرفته تا شعرای معاصر چون نصرت رحمانی، که در فیلم به شایستگی به این بزرگان ادای دین می شود و چه پدران و مادرانی، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ هایی، که با غزل های عاشقانه سعدی به یکدیگر عشق ورزیدند و به وصال یکدیگر رسیدند

و حتی در عشق ناکام ماندند و دل سوخته خویش را با ادبیات التیام بخشیدند.فیلم بیش از هر چیز دیگر در ستایش عشق و ادبیات است و در به ثمر رسیدن این مهم به موفقیت چشم گیری نیز می رسد.در این بین موسیقی پیمان یزدانیان که در مکتب باروک و برای کوآرتت (پنج نوازی) ساخته شده است بسیار بی بدیل است و در فضا سازی های فیلم نقش زیادی دارد.ویولونسل با سونوریته(لحن) بم و غم انگیزش راوی بسیار خوبی برای تغزل و حس تنهایی، عاشقانه فیلم است.فرزاد موتمن هنوز نتوانسته فیلمی همچون شبهای روشن را بسازد و شاید دیگر هم نتواند به خوبی آن اثری خلق کند و بهترین اثر در کارنامه پر بارش محسوب می شود.کارگردان کوشیده که فیلمش دارای مکان خاصی نباشد و موقعیت استاد جوان با دختر است که ،دارای اهمیت است نه مکان جغرافیایی آن دو،بر خلاف اکثر فیلم های عاشقانه سینمای جهان که مکان

عنصر موثری در شکل گیری درام های عاشقانه است اما این بار موقعیت افراد است که درامی عشقی خلق می کند.مهمترین عنصر شبهای روشن،شخصیت پردازی دقیق آن است.فیلم با داشتن داستانی بسیار ساده و خطی و دو پرسوناژی،می توانست کسل ترین فیلم تاریخ سینمای ایران باشد،ولی با شخصیت پردازی خوب و نزدیک شدن مخاطب به دو شخصیت قصه، توانسته است در گذر ایام عاشقانه ای (کالت) باشد.(کالت به زبان ساده به فیلم هایی می گویند که در گذر زمان باز مخاطبان پر و پا قرصی پیدا می کنند و فراتر از گذشته مورد توجه قرار می گیرند).بعد از گذشت یک دهه تازه قدر و قیمت فیلمی چون شبهای روشن بر همگان روشن می شود و این فیلم میان سینما دوستان و اهالی سینما راه خود را باز کرده است و تبدیل به اثری شده است که با گذشت زمان هر روز تازه تر و پویا تر می شود.

ارتباط با فرهاد را از همسرش پنهان می کند در صورتی که رابطه آنها از نظر وی اصلا عاطفی و عاشقانه نیست و حتی فرهاد را دیوانه ای می پندارد که مرتب سر راهش ظاهر می شود ومزاحم وی است!خلاء شخصیت پردازی گلی مهم است اما نه آنقدر که لطمه ای به حس عاشقانه فرهاد بزند و این فرهاد است که بار درام عاشقانه فیلم را به خوبی بر دوش می کشد و باعث جذب مخاطب می شود.رابطه عاشقانه فرهاد با گلی حتی در طول نبودنش در طی بیست سال و ارتباط عاطفی وی با مادر گلی که سالها حکم پسرش را داشته نیز از نقاط قوت فیلم است. در دنیای تو ساعت چند است؟شاهد عشقی افلاطونی و آرمان گرایانه و دور از ذهن هستیم که برای برخی از مخاطبان شاید حتی مسخره و غیر واقعی به نظر برسد،فیلم تجربه جدیدی از عشقی است که دیگر در این روزگار وجود ندارد و شاید به همین دلیل هم یکی از عاشقانه های سینمای ایران است.



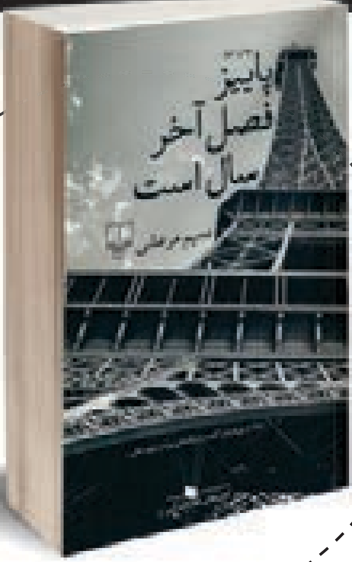
تازه،ترشی ها و زیتون تازه هوش از سر بیننده می برد،غذاهای محلی و چگونگی طبخ آن با مواد کاملا طبیعی برای بیننده تجربه‌ای جدید و دوست داشتنی است.عشق دختر آتیه با بازی (گلشیفته فرهانی) در داستان نیز باعث شکل گیری دو رابطه عاشقانه می شود که پیوندی همذات پندارانه است برای مخاطب که به شخصیت عزیز که کاراکتر اصلی داستان است نزدیک تر شود.دکتر رفیعی در تجربه اولین فیلم سینمایی بلندش بسیار خوب و قابل قبول ظاهر شده است و توانسته نمره قبولی بگیرد.موسیقی بسیار خوب علی صمد پور با تک نوازی فیروز ویسانلو برای گیتار و

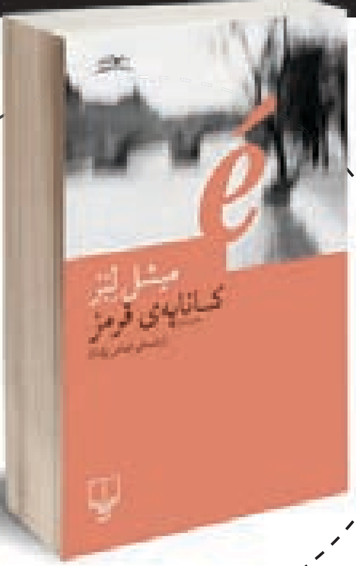
آکاردئون با طبیعت ناب شمال کشور و عشق چهار پرسوناژ فیلم، توانسته است یکی از عاشقانه های تاریخ سینمای ایران را رقم بزند. تقابل دو عشق جدید و قدیمی در این فیلم بسیار جالب است و فیلم ساز می کوشد یاد آور شود که همواره عشق و عاشق شدن مقدس و پاک است و عاشقی در بند زمان و مکان نیست حتی در سکانس های ابتدایی فیلم نیز یاد آور می شود که همه موجودات عالم نیز عاشق معبود هستند و به قول شیخ شیراز، سعدی همه تسبیح گوی و عاشق پروردگار هستی هستند.ماهی قزل آلای وحشی که خلاف جریان تند و سرد رود خانه شنا می کند و

گاه با پرش هایی ممکن است حتی از آب که مایه حیاتش است بیرون بیفتد و بمیرد،در فیلم نامه بسیار زیبا به همین موضوع اشاره می شود که به این ماهی ها عاشق ماهی هم گفته می شود،(اگر نترس نباشه که عاشق نمیشه!...).باور پذیری در این اثر نقطه موفقیت این فیلم است که بیننده همه پرسوناژ های فیلم را باور می کند و در طول فیلم پا به پای آنان همراه می شود.ماهی ها عاشق می شوند، موفق ترین فیلم بازگشت به عشق گذشته در ایران است و حس نوستالژی نابی را به بیننده القاء می کند که فراموش شدنی نیست.

بازی های روان و تحسین برانگیز رویا نونهالی و رضا کیانیان در این فیلم نیز بسیار قابل توجه و بدیع است. تلفیق موسیقی رومانتیک و ساده با طبیعت بکر ،همراه با غذاهای محلی و عشقی قدیمی،همه و همه بیننده را ترغیب می کند که چند ساعتی از روز مره گی،ذهن و دلش را دور کند و غرق در دنیای ناب فیلم ساز شود.مخاطب در مجموع تجربه جذاب و جدیدی را پیش روی خود می بیند.

مهمانی تمام عیار





پاییز فصل آخر سال است
نسیم مرعشی

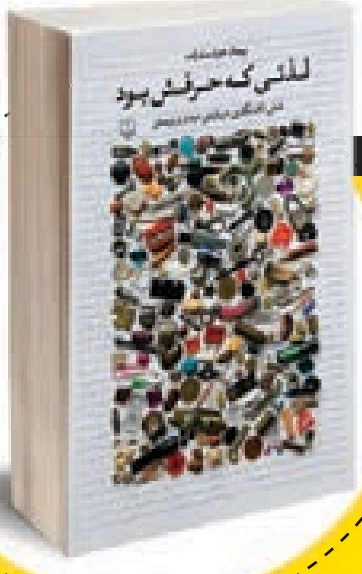
این کتاب امسال توانست جایزه جلال آل احمد را برای نویسنده جوانش به ارمغان بیاورد. به همین بهانه هم که شده نوروز آن را بخوانید و لذتش را ببرید:

این‌همه آدم در دنیا دارند نباتی زندگی می‌کنند. بیدار می‌شوند و می‌خورند و می‌دوند و می‌خوابند. همین. مگر به کجای دنیا برخورده؟ بابا گفت جوری زندگی کن که بعد از تو آدم‌ها تو را یادشان بیاید. تئاتر نونهالان گیلان اول شده بودم. بابا ماشین آقاجان را گرفته بود و من را آورده بود خانه. لباس شیطان را از تنم درنیاورده بودم هنوز. شنل و شاخ و دمی که مامان درست کرده بود نمی‌گذاشت درست راه بروم. بابا برایم یک عروسک جایزه خریده بود. کله‌ی عروسک را کنده بودم. داشتم چشمش را از گردنش می‌آوردم بیرون. می‌خواستم بفهمم چرا وقتی می‌خوابانمش چشم‌هایش بسته می‌شود. بابا عروسک را گرفت و گذاشت کنار. من را نشاند روبه‌روی خودش. گفت من کسی نشدم، اما تو و رامین باید بشوید. یادت می‌ماند؟ گفتم آره بابا، یادم می‌ماند. فردایش رفت و دیگر نیامد. چی از بابا به من رسید غیر از این حرف و چشم‌های سبزش؟ نیامد که ببیند حرفش زندگی من را خراب کرده. خودش کسی نشد، من چرا باید می‌شدم؟

کاناپه قرمز
میشل لِبْر | مترجم: عباس پژمان

گاهی اشخاصی را می‌بینی که کاملاً برایت ناشناس هستند، و از همان نگاه اول به آن‌ها علاقه‌مند می‌شوی، می گویی که این علاقه یک‌دفعه و ناگهانی، و پیش از آن که اولین کلمه را بر زبان جاری کنی، ایجاد می‌شود. میشل لبر در «کاناپه قرمز» اشخاصی خلق می کند که مخاطب به آن‌ها علاقه‌مند می‌شود؛ یک‌دفعه و ناگهانی. «آن» و «کلمانس بارو» داستانی را می‌سازند که مخاطب را با زندگی و خاطرات و اندوه‌ها و آرزوهای دو نسل روبرو می کند؛ نسلی که انقلاب را با پوست و خونش احساس کرده و نسلی که در آرامش بعد از طوفان به دنیا آمده‌است.

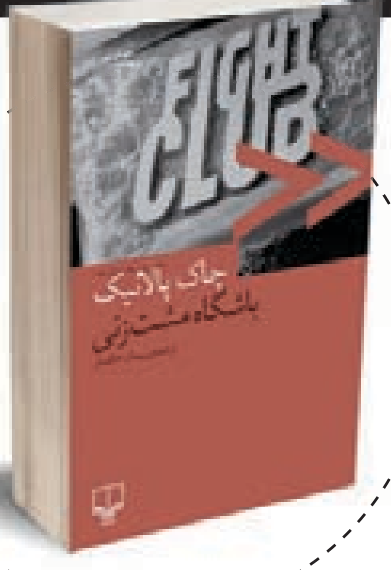
داستان این رمان روایت زن جوان خبرنگاری به نام آن است که برای پیداکردن مردی که دوستش داشته به سفر می‌رود. آن با دویدن در تونل سکوتی که ژیل حفر کرده‌است در حرکت رو به جلو در مکان از نسل خود حرف می‌زند و با مرور خاطرات دور و نزدیکش، با حرکت رو به عقب در زمان از کلمنس بارو و زندگی او سخن می گوید. او با یادآوری خاطرات کوتاهش که سرشار از سرگشتگی و سرخوردگی است و کلمنس با خاطرات دورش از معشوقی که در جریان انقلاب کمونیستی و ضداستعماری اعدام شده‌است، نمایندگان نسل خود هستند. لبر در این نمایش از داوری می گریزد و درواقع این مخاطب است که نتیجه‌گیری نهایی از این چالش را بر عهده دارد.



لذتی که حرفش بود
پیمان هوشمندزاده

«لذتی که حرفش بود» مجموعه‌ای است از ناب‌ترین تجربه‌های به‌ظاهر پیش‌پاافتاده و هرروزه‌ی ما. مجموعه‌ای از بدیهیات، آن‌قدر که کمتر کسی به‌شان فکر می‌کند. پیمان هوشمندزاده و منطق روایی ساده و روانش، کولاژوار قطعاتی از مشاهدات هر انسانی را از پیرامونش و خاطراتش کنار هم چیده، جوری که برای خواننده چاره‌ای جز حیرت کردن نمی‌ماند. این تکه‌ها و در کلیت‌شان این مقالات، عریان کننده‌ی یکی از بارزترین کمبودهای هنر معاصر ماست؛ قدرت دیدن، شناختن و شکافتن ساده‌ترین اتفاقات جاری زندگی و حرف زدن راجع‌به‌شان. گاهی لازم است انگشت عکاس برای فشردن شاتر بلرزد، قلم در دستان نویسنده بلغزد و مخاطب جسارت کندوکاو در جزئی‌ترین رکن اثر پیش رویش را بیابد. این کتاب، به قول نویسنده‌اش، «توضیح واضحات» است.

آوا منتظر: هرسال نوروز مثل خود قحطی زده ها ۱۲ یا ۱۳ جلد کتاب می خریدم ودر اتاقم قایم می کردم برای روز مبادایی که قرار بود به همین زودی از راه برسد. تمام عید خودم را به بهانه درس و کنکور در خانه حبس می کردم و کتاب ها را می بلعیدم. عید برای من معنی ویژه ای می داد. معنی مهمانی ناتمام کتاب. این برنامه هنوز هم ادامه دارد و زیر تختم همیشه پر از کتاب هایی است که گذاشته ام برای روز مبادا. در این شماره چندکتاب از این گنج مخفی زیر تخت برای روزهای نوروز را به شما معرفی می کنم تا در این مهمانی شما هم همراه من باشید.



باشگاه مشت زنی

چاک پالانیک | مترجم: پیمان خاکسار

این اولین باری است که «چاک پالانیک» با یکی از مهم ترین رمان هایش به خواننده فارسی زبان معرفی می‌شود. پالانیک «باشگاه مشت‌زنی» را سال ۱۹۹۶ نوشت. رمانی که در نگاه اول روایتگر خشونت طلبی است، اما «جی.جی.بالارد» معتقد است «باشگاه مشت‌زنی» را باید آینه تمام‌نمای انسان تنهای امروز دانست.

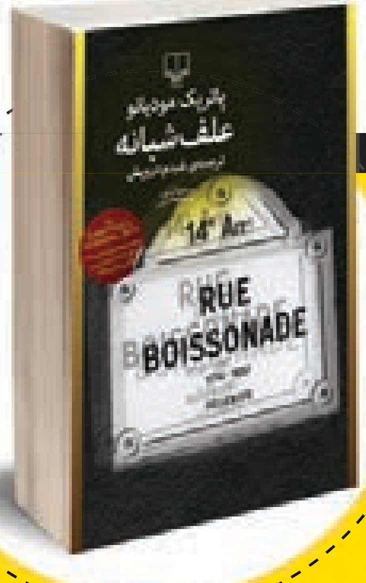
داستان زندگی یک شهروند آمریکایی که از ملال و روزمرگی کلافه شده است و به یک‌باره سر از باشگاهی درمی‌آورد که آدم‌هایی شبیه او برای خلاصی از سرخوردگی‌های‌شان سراغ مشت‌زنی آمده‌اند. زندگی قهرمان داستان پالانیک به‌زودی سیر دیگری پیدا می‌کند.

چاک پالانیک در سال ۱۹۶۲ در واشنگتن متولد شده است. این نویسنده ۴۶ ساله تا امروز ۱۱ کتاب داستانی و سه اثر غیرداستانی منتشر کرده است. «باشگاه مشت‌زنی» او تا اوایل سال ۹۸ در رده برترین کتاب‌های کتابخانه‌های ایالت متحده امریکا باقی ماند و کمی بعد وقتی «دیوید فینچر» فیلمی براساس این داستان ساخت، دوباره این کتاب به لیست پرفروش ترین‌های آمازون راه یافت.

کتاب‌فروش خیابان ادوارد براون

محسن پوررمضانی

«کتاب‌فروش خیابان ادوارد براون» مجموعه‌ای از دوازده داستان طنز با عنوان‌های مختلف است که به صورت به هم پیوسته و در قالب خاطره نوشته شده. این کتاب، داستان کتاب‌فروشی است که در فروردین ۱۳۹۳ کتاب‌فروشی جدیدی در خیابان ادوارد براونِ تهران افتتاح و تلاش می کند تا با شیوه‌های مختلف به آدم‌ها کتاب بفروشد، اما موفق نمی‌شود. محسن پوررمضانی نویسنده اثر درباره این کتاب می گوید: «وقتی در مجله خط‌خطی طنز می‌نوشتم دنبال راهی بودم که بتوانم کتاب‌خوانی را ترویج بدهم و به مخاطب‌های مجله کتاب معرفی کنم. همیشه به نظرم معرفی کتاب‌ها خیلی خشک و رسمی بودند و جذابیت نداشتند. برای همین تصمیم گرفتم در هر شماره یک داستان طنز بنویسم و در لابه‌لای داستان‌هایم کتاب‌هایی را که دوست دارم، معرفی کنم. اسم آن صفحه را گذاشتم "خاطرات یک کتاب‌فروش" و با اسم مستعار "استراگون" می‌نوشتم. استراگون یکی از شخصیت‌های کتاب "در انتظار گودو" بود که به همراه ولادیمیر بیهوده منتظر آمدن گودو هستند و گودو برای من نماد همان مشتری بود که قرار بود به کتاب‌فروشی بیاید و کتابی بخرد و هرگز نمی‌آمد. حدود یک سال و نیم، هر ماه داستانِ این کتاب‌فروشی را روایت می کردم. بعد از تمام شدنش از داستان‌های این مجموعه به عنوان خمیر مایه‌ای برای نوشتن کتابم استفاده کردم و باز هم حدود یک سال و نیم طول کشید تا برخی از داستان‌های قبلی را بازنویسی کنم و داستان‌های جدیدی به آن اضافه کنم. اسم کتاب را هم عوض کردم. یکی از دلایلش هم این بود که سال ۱۳۸۸-۱۳۸۹ توی خیابان ادوارد براون کتاب‌فروش بودم»



علف شبانه

پاتریک مودیانو | مترجم: شبنم درویش

پاتریک مودیانو (متولد ۱۹۴۵، پاریس)، میان نویسندگان قرن بیستم فرانسه جایگاه ویژه‌ای دارد. این جایگاه نه به نوبل ادبی‌ای که در ۹ اکتبر ۲۰۱۴ نصیب او شد، که به ویژگی‌های ساختاری و محتوایی آثار او برمی گردد. در جهان روایی مودیانو که اغلب به ساده‌ترین و دقیق‌ترین شکل روایت می‌شود، گذشته در تاریک‌روشنا است. خاطرات، مبهم و هویت فردی، مورد تردید است. پاریس یا در اشغال است یا دگرگون شده. در رمان «علفِ شبانه» که سال ۲۰۱۲ در فرانسه منتشر شد، همچون دیگر آثار مودیانو، با دنیایی پُر از تردید و ترس روبه‌رو می‌شویم؛ تردید درباره ماهیت هر آن‌چه در گذشته اتفاق افتاده و ترس از ناپدید یا نابود شدن. خاطرات نه می‌میرند، نه از بین می‌روند. در گوشه‌ای از ذهن انسان می‌خوابند و روزی به‌ناگاه برمی‌خیزند. اما خاطرات راویِ داستان علف شبانه، خلاف خاطرات اکثر مردم، واضح و سرراست نیستند. با رؤیا، واقعیت و خواب‌هایش درآمیخته‌اند، در گذرِ زمان کم‌نور و گاهی بی‌رنگ شده‌اند، و به همین سبب به‌سادگی نمی‌شود آن‌ها را رمزگشایی کرد.

وقتی پای حرفه ای ها
در میان است

من، شهرزاد، سی و دو ساله از کافه نادری

زهرا نجفی:
مجموعه «شهرزاد» تا امروز توانسته یکی از موفق ترین سریال‌های شبکه نمایش خانگی باشد که گوی سبقت را به لحاظ کیفیت از دیگر رقبایش در شبکه نمایش خانگی و سریال‌های تلویزیونی برباید. از طرف دیگر این مجموعه تاکنون به تمام تعهدات خودش عمل کرده است، برعکس چند سریال دیگر که نتوانستند به صورت منظم قسمت‌های مختلف سریال را به دست مخاطبان برسانند و یا در نیمه راه تولیدشان متوقف شد. اما چرا سریال «شهرزاد»، سریالی موفقی است؟

۱.کارگردانی که قصه‌گویی را دوست دارد

حسن فتحی، خودش به تنهایی بزرگترین دلیل برای موفقیت یک مجموعه است. او تاکنون مجموعه‌های ماندگاری همچون «شب دهم»، «مدار صفر درجه»، «میوه ممنوعه» و «اشک‌ها و لبخندها» را برای تلویزیون ساخته که همواره مورد استقبال مخاطبان قرار گرفته اند. فتحی به تاریخ علاقه دارد، قصه‌گویی را می‌پسندد و مدرک کارشناسی روانشناسی دارد. او همیشه نشان داده کارگردان توانایی است، به جزئیات اهمیت می‌دهد و مخاطبانش را با قصه گویی جذب می کند. بنابراین در کارنامه او که ضعیف‌ترین کارهایش یک سر و گردن از سریال‌های متوسط بالاتر هستند، نمی‌شد انتظاری کمتر از این داشت که نتواند مجموعه‌ای با کیفیت و موفقیت «شهرزاد» بسازد.

۲.وقتی پای یک نمایشنامه‌نویس به میان می‌آید

فتحی از مدت‌ها پیش قصد داشت تا با نغمه ثمینی، نمایشنامه‌نویس و فیلمنامه‌نویس همکاری کند، اما هر بار اتفاقی افتاد و این همکاری میسر نشد تا این که قرعه به نام «شهرزاد» افتاد. ثمینی در عرصه نمایشنامه‌نویسی پیش از این خودش را ثابت کرده بود. نقطه قابل اتکا و مشترک او با فتحی علاقه به «قصه‌گویی» بود. البته آنطور که خودشان گفته اند پیش از این مجموعه‌ای براساس داستان هزار و یک شب برای تلویزیون نوشته بودند که با تغییر مدیران شبکه ساخت آن به وقت دیگری موکول شد. اصلا به نظر می‌رسد همین تعلل آقایان مدیر بود که پای حسن فتحی را به شبکه نمایش خانگی باز کرد. تاثیر نغمه ثمینی به خوبی در دیالوگ نویسی «شهرزاد» دیده می‌شود و همین موضوع باعث شده تا اثر جدید فتحی بسیار متفاوت‌تر از آثار پیشین او باشد.

۳.بازیگرانی با بازی‌های قابل اعتنا

ترانه علیدوستی با آن نگاه معصومانه بهترین و نزدیک‌ترین انتخاب برای نقش شهرزاد به نظر می‌رسد. شهرزادی که با آن همه هجمه تلخی در جریان زندگی‌اش مواجه می‌شود و هیچ چیزی جز آن نگاه نگران علیدوستی به اطرافیانش نمی‌توانست آن را به خوبی نشان دهد. هر چند که شهاب حسینی در نقش قباد نتوانسته هنوز بازی متفاوتی از خود نشان دهد؛ با این حال نمی‌شود همچنان او را بازیگر متوسطی دانست. شاید این که هنوز در نوزده قسمت منتشر شده از او بازی متفاوتی ندیدیم به خاطر محدودیت‌های شخصیتی است که آن را ایفا می کند. علی نصیریان در نقش بزرگ آقا دیوان سالار، قطعا یکی از نقاط قوت مجموعه «شهرزاد» است، او به خوبی تمام ابعاد شخصیت بزرگ آقا که سرکرده یک باند مافیایی است و در عین حال به دخترش علاقه دارد و ادعا می کند در سبب درست کردن مملکتی است که آن را مانند ناموسش می‌داند، به تصویر می کشد. از طرف دیگر، مصطفی زمانی هم بسیار خوب در نقش فرهاد دماوندی عاشق پیشه روزنامه‌نگار ظاهر شده است. فرهادی که حتی بعد از شکست از بزرگ آقا و از دست دادن شهرزاد بازهم درگیر عشق نافرجام دیگری می‌شود. پریناز ایزدیار هم چهره‌ای خوش آتیه است که پیش از این هم در سریال «زمانه» با فتحی همکاری کرده بود. امسال، سال خوش یمنی برای ایزدیار بود. او در جشنواره فیلم فجر سی و چهارم هم سیمرغ بلورین بهترین بازیگر زن را از آن خود کرد. در کنار این بازیگران نمی‌شود حضور بازیگرانی همچون مهدی سلطانی، محمود پاک‌نیت، هومن برق‌نورد، گلاره عباسی، غزل شاکری، سهیلا رضوی، فریبا متخصص و هنرمندی جمشید هاشم پور و ابوالفضل پورعرب به همراه بیش از ۲۰۰ هنرمند دیگر را در این مجموعه از یاد برد.

ترانه علیدوستی با آن نگاه معصومانه بهترین و نزدیک‌ترین انتخاب برای نقش شهرزاد به نظر می‌رسد. شهرزادی که با آن همه هجمه تلخی در جریان زندگی‌اش مواجه می‌شود.

۴.قصه عاشقانه‌ای از دل کودتای ۲۸ مرداد

ماجرای عشق شهرزاد و فرهاد، درگیری‌های قباد دیوان سالار با دخترعموی تحمیل شده‌اش شیرین و کشمکش‌های بزرگ آقا با سرکردگان باندهای مافیایی دیگر و شهرزاد به عنوان دختر روشنفکر تحصیل کرده، همه و همه باعث می‌شوند تا مخاطب با این سریال درگیر شود. در بیشتر قسمت‌ها قصه در نقطه ای تمام می شود که به مخاطب انگیزه دنبال کردن سریال را می‌دهد. از طرف دیگر با این‌که مسائل اجتماعی و سیاسی دوران زندگی شهرزاد مطرح می‌شود؛ اما قصه و شخصیت‌ها تا حد امکان فاصله‌شان را با این مسائل حفظ می‌کنند. شهرزاد داستان زندگی مردمی است که از همین اتفاقات بزرگ سیاسی و اجتماعی تاثیر می‌گیرند و خواه ناخواه بدون آنکه در اتفاق افتادن این جریانات سهم بزرگی داشته باشند زندگی شان تغییر می‌کند. برای همین است که بزرگ‌آقا بارها به شیوه‌های متفاوتی به شهرزاد می گوید زندگی همیشه آنطوری که دلت می‌خواهد پیش نمی‌رود و ما چند بار دیگر همین دیالوگ را از زبان شهرزاد که آن را به فرهاد و شیرین می گوید، می‌شنویم. قصه‌ای که فتحی و ثمینی در همکاری با هم برای «شهرزاد» نوشته‌اند، هرگز از جریان اصلی قصه دور نمی‌شود و گریزی به زندگی دیگر شخصیت‌ها نمی‌زند. همه چیز آرام و روان پیش می‌رود و مخاطب می‌تواند حدس‌هایی برای ادامه داستان بزند. اما همین حدس‌ها بیشتر دلهره و انتظار او را بیشتر می کنند. به این دلیل «شهرزاد» قصه موفقی دارد.

۵.طراحی لباس و صحنه

طراحی لباس و صحنه در سریال «شهرزاد» با جزئی نگری بسیاری انجام شده است. طوری که مخاطب هرگز فکر نمی کند با کم فروشی در این مجموعه رو به رو است. فتحی پیش از آغاز فیلمبرداری شهرک سینمایی غزالی را که مرحوم حاتمی ساخته و در حال تخریب بود، بازسازی کرد. لوکیشن‌های متفاوت و استفاده کردن از طراحی صحنه دقیق باعث شده تا بازی‌ها و فضای قصه به خوبی دیده شود.

۶. برنامه‌ریزی و نظم

«شهرزاد» مجموعه منظمی

است، هر دوشنبه قسمت جدید آن به دســـت مخاطبان رسیده است. از طرف دیگر فیلمبرداری شدن کل مجموعه این اعتماد را در مخاطبان ایجاد کرده تا سریال شهرزاد را بخرند. چون می‌دانند که سازندگان «شهرزاد» به همه مسئولیت خودشـــان در قبال آنها متعهد هستند. از طرف دیگر در دسترس قرار گرفتن فروش اینترنتی این مجموعه باعث شده تا علاقمندان بتوانند به صورت قانونی سریال را دانلود کنند.

۷. موسیقی

در قسمت‌های ابتدایی، تیتراژ ابتدایی و پایانی این سریال با صدای علیرضا قربانی اجرا شد، ولی از قسمت پنجم به بعد تیتراژ جدیدی با عنوان «کجایی» با صدای محسن چاووشی جایگزین شد و همین موضوع محبوبیت و توجه به «شهرزاد» را چند برابر کرد. چرا که یکی دوقطعه از ترانه‌های این مجموعه بسیار مورد استقبال مخاطبان قرار گرفت. چاووشی تاکنون ترانه‌های «ماه پیشونی»، «کجایی»، «هم خواب»، «به رسم یادگار»، «شهرزاد» و «افسار» را برای این سریال خوانده است.

چند نکته که باید درباره این سریال بدانید:

حسن فتحی در گفت‌وگویی عنوان کرده می‌تواند دو فصل دیگر برای سریال «شهرزاد» بسازد.

امیرحسین فتحی که در سریال در نقش مملی بازی می‌کند، پسر حسن فتحی است.

سریال «شهرزاد» از ۱۰ اکتبر توسط شرکت فیلمســـازی ام فیلم آلمان به صورت جهانی پخش شده است.

محمدرضا گلزار از جمله بازیگرانی بود که عوامل سریال «شهرزاد» را در آلمان همراهی کرد.

سریال «شهرزاد» در قسمت‌های نخستین به همراه سریال موفق آمریکایی «برکینگ بد» پخش می‌شـــد، تصمیمی که بدون مطلع کردن کارگردان از جانب تهیه‌کننده گرفته شـــد و انتقادات بسیاری را به همراه داشت. همین موضوع باعث شد تا دیگر این دو سریال در کنار هم توزیع نشوند.

گردنبند «مرغ آمین» که فرهاد دماوندی به نشانه عشق به شهرزاد هدیه می‌دهد، بعد از مدتی در معرض فروش قرار گرفت و این اولین‌بار اســـت که یک مجموعه ایرانی به امکانات تبلیغی و قابل فروش بعد از نمایش توجه می‌کند.

دیالوگ‌های پریناز ایزدیار در خصوص مردم کرمان باعث شـــد تا صفحه اینستاگرام این بازیگر مورد هجوم اهالی کرمان قرار بگیرد و عوامل شهرزاد مجبور به عذرخواهی و توضیح برای مردم کرمان شوند.

در هفدهمین قسمت از سریال «شهرزاد»، در یکی از صحنه‌ها در میان عکس چند تن از مبارزان سیاسی چپ بر روی دیوار، تصویر حسین شـــریعتمداری نیز دیده می‌شود که حواشی زیادی را در پی داشت. در پی این اتفاق و واکنش برخی رسانه‌ها به این موضوع، سید هادی رضوی که به عنوان سرمایه‌گذار این پروژه معرفی می‌شود، علاوه بر مصاحبه‌هایی که با برخی از رسانه‌ها انجام داد و از حسین شریعتمداری عذرخواهی کرد، نامه‌ای نیز خطاب به او نوشت. در پی انتشار نامه سید هادی رضوی در فضاهای مجازی و واکنش‌های بسیار به آن، حسن فتحی نیز نامه‌ای خطاب به سید محمد امامی – تهیه‌کننده سریال «شهرزاد» – نوشت که سایت رسمی این سریال آن را منتشر کرد. فتحی در این نامه با انتقاد از عذرخواهی هادی رضوی از جانب مجموعه، آن هم در شرایطی که او فقط سرمایه‌گذار است نه تهیه‌کننده، درباره انصراف از ساخت قسمت‌های بعدی این سریال صحبت کرد.

شهرزاد قصه گوی واقعی کیست؟

شهرزاد قصه‌گو یا چهرآزاد، نام شخصیت اصلی در رشته‌داستان‌های هزار و یک شب است. شهرزاد روایت‌کننده قصه‌ها برای شهریار، شاه ایران است. هسته اصلی داستان‌های هزارویکشب کتابی فارسی به نام هزارافسانه بوده که امروزه در دست نیست و در سده‌های پیش ترجمه عربی آن با اضافات دیگر به زبان‌های اروپایی نیز ترجمه شد .

داستان از آنجا شروع می شود که شهریار پادشاه ایران و شاه زمان وزیر او به خیانت همسر پادشاه پی می‌برند. همسر و معشوقه او به جرم خیانت کشته می‌شود. شهرباز یا شهریار تصمیم به انتقام می‌گیرد؛ بنابراین تا ۳ سال هر شب با دختری ازدواج کرده و صبح او را به قتل می‌رساند. تاوقتی که شهرزاد دختر وزیر قدم به جلو می‌گذارد و تصمیم به ازدواج با شاه می‌گیرد و هر شب برای شاه قصه می‌گفته و بقیه داستان را برای شب بعد می‌گذاشته به مدت ۳ سال این کار را ادامه می‌دهد و برای شاه سه پسر هم به دنیا می‌آورد.

مهم‌ترین خصوصیت این داســـتان همان بهانه روایت اســـت. یعنی قصه گفتن بهانه برای زنده ماندن است، زنده ماندن شهرزاد. دنیازاد خواهر شـــهرزاد قبل از اینکه شهرزاد همسر شاه شود از او می‌خواهد که قصه‌ای بگوید تا خوابش ببرد؛ و شـــهرزاد مهم‌ترین قصه و بهترین قصه‌اش را می‌گوید؛ و گلوی شاه پیش قصه‌های شهرزاد گیر می‌کند. از دیگر سو طرح تودرتویی یا هزارتویی هزارویک شب بسیار مثال زدنی است. قصه در دل قصه دیگر؛ و جذاب آنکه در آخر می‌فهمیم که شهرزاد با هر قصه زهر انتقام را از دل شاه بیرون می‌کشد تا دست آخر هم شاه را درمان کرده باشد و هم خودش زنده مانده باشد.

پایان ماجرا هنوز مشخص نیست و شاید شهرزاد ما برخلاف شهرزاد قصه گو تا سه سال دوام نیاورد و قصه آخرش را در شبی از همین شب ها بگوید.

شباهت شهرزاد قصه گو و شهرزاد ما

شـــهرزاد هم قرار است قصه بگوید. هر شب قصه ای بگوید تا از دل آن قصـــه اثری به دل قباد بگذارد و اخـــلاق تند او را کمی آرام کند. همین قصه هاســـت که قباد را نمک گیر مـــی کند. آنطـــور کـــه در قســـمت های جدید شهرزاد می بینیم قباد انقدر علاقه مند می شود که خودش درخواست قصه جدید می کند. البته پایان ماجرا هنوز مشـــخص نیست و شاید شـــهرزاد ما برخلاف شـــهرزاد قصه گو تا سه سال دوام نیاورد و قصه آخرش را در شبی از همین شب ها بگوید.

موسیقی پاپ در سریال تاریخی!

حمید مشکلانی: البته نباید از نظر دور داشت که این مجموعه هم خالی از اشکال نبوده و در آن می توان اشکال هایی در رنگ و لعاب و اتالوناژ یافت تصاویر دیجیتال و خوش رنگ و واضح، باعث پرتاب بیننده از حال و هوای فضای تاریخی داستان است. از دیگر اشتباه ها می توان به استفاده از برخی از اسباب صحنه و انتخاب لباسها اشاره کرد،به عنوان مثال در منزل شهرزاد پشتی ماشینی وجود دارد که در آن سالها پشتی ها دست بافت بوده است،البته درقیاس با اشتباه های فاحش سریال های امروزی این چنین کاستی هایی در سریال حسن فتحی قابل چشم پوشی است.

در پروژه شهرزاد نیز کارگردان برای جذب مخاطب بیشتر از فرمول های جذب مخاطب عام استفاده کرده و در اقدامی عجیب در یک سریال درام تاریخی به سراغ موسیقی و خواننده پاپ رفته که سنخیت چندانی با حال و هوای زمان داستان ندارد و بیشتر برای جلب نظر و جذب مخاطب امروزی چاشنی سریال شده است!

چرا شهرزاد را رایگان نبینیم؟

متاسفانه با بررسی دقیق برروی رویکرد و روند پیش گرفته شده توسط رسانه ملی در چندین سال اخیراین فکر در ذهن متبلور می شود که اگر مردم طالب سریال بهتر و با کیفیت تر هستند دیگر نمی توانند مجانی از تلویزیون شاهد آن باشند و باید برای دیدن اثر خوب هزینه پرداخت کنند و این مسئله مصداق بارز ضرب المثل قدیمی هر چه پول بدهی آش می خوری است!!جالب اینجاست که اگر در دهه های پیش بودیم مردم برای دیدن سریال های ماندگاری چون (هزاردستان)،(سربداران)،(بوعلی سینا)،(روزی روزگاری) و ... اگر می خواستند مستقیم هزینه پرداخت کنند و مانند شهرزاد آن را قسمت قسمت بخرند باید مبلغ گزافی از جیب مبارک خرج می کردند.

ترانه ای از کافه نادری

شهرزاد(ترانه علیدوستی) دختری تحصیل کرده است در دهه ۱۳۳۰ تهران که با اکثر دختران هم سن و سالش فرق دارد و خصوصیاتی آرمان گرایانه،آوانگارد(پیشرو) و سرکش دارد.بر خلاف آن دوره،عشقش را خود اانتخاب می کند و شعر می خواند و روزنامه ها و اخبار سیاسی را دنبال می کند و جسارتش تا حدی پیش می رود که کمی برای بیننده غیر قابل باور می شود. در آن سالها کمی بعید به نظر می رسد که دختری می توانست آنقدر سرکش و گستاخ باشد!

سریال شهرزاد داستانی کلیشه ای وآشنا دارد،ولی با ساخت و پرداختی مناسب و گرد آوری تیمی خوش ذوق ،دیدنی و تامل برانگیز شده است.مسلما شهرزاد اگر پنج سال پیش تولید می شد جذابیت اکنون را نداشت چون آنقدر سریال های وطنی سخیف شده اند که شهرزاد در این وانفسای سریال سازی برای خود وزنه ای شده است.

نکات مثبت شهرزاد کم نیست ،بازی های بازیگران تا حد زیادی قابل قبول است و استاد(علی نصیریان) ثابت کرده است که هنوز دود از کنده بلند می شود و در ایفای نقش بزرگ آقا مثل همیشه عالی ظاهر شده است.

البته موسیقی فردین خلعتبری و صدای علیرضا قربانی و محسن چاووشی بسیار به پیشبرد حال و هوای داستان کمک کرده است.

فتحی عشقی نافر جام را در اواسط سلطنت پهلوی دوم دستمایه قرار می دهد و با رعایت روایت کلاسیک یک قصه و سه اصل ارسطویی (زمان، مکان، موضوع) توانسته داستانی ملودرام را به شیوایی با زبان تصویر باز گو کند.باور کردن و همذات پنداری بیننده از واجبات کارهای فتحی است و پروتا گونیسم و آنتا گونیسم داستانهایش،آشنا و از افراد جامعه هستند و می توان با آنها همراه شد.

فتحی عشقی نافر جام را در اواسط سلطنت پهلوی دوم دستمایه قرار می دهد و با رعایت روایت کلاسیک یک قصه و سه اصل ارسطویی (زمان، مکان، موضوع) توانسته داستانی ملودرام را به شیوایی با زبان تصویر باز گو کند.

همه رازهای شهرزاد

الهام شهیدان: تیم نویسندگان زندگی سالم یک پایان جذاب برای سریال شهرزاد و برای کسانی که نمی توانند تا آخر قصه صبر کنند نوشتند. در پایان سریال فقط می شود فهمید که تا چه حد کار نویسنده های ما به خانم نغمه ثمینی نویسنده فیلمنامه نزدیک بوده است!

رازبزرگ آقا

همه ما معتقدیم که بزرگ آقا در پایان ماجرا قطعا می میرد.اما قبل از این که بمیرد یک راز سربه مهر را برای ما نقل می کند.رازی که دیگر فقط شهرزاد می داند و بزرگ آقا.این راز براساس پیش بینی نویسندگان ما چند حالت دارد و همه این پایان ها هم به حدس ما درباره راز بزرگ آقا بستگی دارد:

حدس اول: شهرزاد دختر خود بزرگ آقاست.حتما شما هم مثل ما غافلگیر شدید!بله حدس ما که این است!شهرزاد دختر بزرگ آقا از همسر دیگرش است که او را به این خانواده داده تا بزرگش کنند.وگرنه چه دلیلی دارد که اینقدر روی شهرزاد حساس باشد و درباره ازدواجش تصمیم بگیرد؟چه دلیلی دارد که او را به دانشگاه بفرستد و کمکش کند که به مدارج بالای علمی برسد؟چه دلیلی دارد که دستمال یادگار همسرش را به شهرزاد بدهد؟!این دستمال دستمال خود مادر واقعی شهرزاد است.در کنار این تنها کسی که می تواند مشکل نازایی شیرین را حل کند و هووی دخترش بشود و فرزندی از خون خودش برایش به دنیا بیاورد شهرزاد است.بزرگ آقا قبل از مرگش این راز را به شهرزاد می گوید.

حدس دوم: بزرگ آقا خودش هم عاشق شهرزاد است!این حدس خیلی از شماها تا این قسمت شهرزاد است.بزرگ آقا به خاطر شباهتی که شهرزاد به همسرش داشته شهرزاد را دوست دارد اما چون نمی تواند با او ازدواج کندوقتی به مشکل نازایی دخترش برمی خورد بهترین گزینه ای که پیدا می کند شهرزاد است.در کنار این اینطوری خودش هم به شهرزاد نزدیکتر می شود وچون نگران ازدواج شهرزاد با مصطفی زمانی هم هست این قائله را هم ختم به خیر می کند.

حقایقی درباره مرغ آمین

در ابتدای سریال ،فرهاد یک مرغ آمین به شهرزاد هدیه می دهد که نماد سریال می شود و شهرزاد تا چند قسمت آن را به گردن دارد.همین هدیه ساده این روزها در تمامی فروشگاه های زیورآلات از نقره تا سیلورش ساخته شده و تا ۳۰۰هزار تومان به فروش می رسد.اما مرغ آمین چیست؟

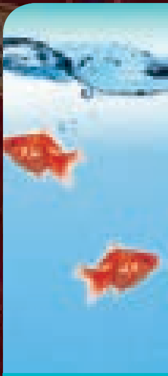
مُرغ آمین در فولکلور و فرهنگ مردم ایران، نام فرشته‌ای است که مدام در پرواز است و دائماً «آمین» می گوید. معروف است که اگر کسی نیازی داشته باشد و آن را بیان بکند و همان دم مرغ آمین نیز از فراز سر او بگذرد، نیاز و دعاهای او برآورده می‌شود.در عقاید عامه ،اگر در حین دعا و یا نفرین مرغی به نام مرغ آمین در پرواز باشد، سبب برآمدن و مستجاب شدن آن نفرین یا آفرین می شود.

البته آمین نام ستاره‌ای نیز هست که به هنگام طلوع آن، دعا مستجاب می‌شود.

در ادبیات فارسی هم به مرغ آمین اشاره شده است. از جمله معروفترین نمونه‌های ادبی که در آن به مرغ آمین اشاره شده‌است، شعر مشهور شاعر ایرانی، نیمایوشیج می‌باشد که به همین نام معروف است. هرچند که «مرغ آمین» در روایت نیما هیأت مرغی به خود گرفته و از عالم فرشتگان به دنیای مرغان و سپس به جهان نمادهای نیما وارد شده‌است.

قسمتی از شعر نیما:

مرغ آمین درد آلودی است کآواره بمانده،
رفته تا آنسویِ این بیداد خانه
باز گشته رغبتش دگر ز رنجوری نه سوی آب و دانه
نوبت روز گشایش را
در پی چاره بمانده
.....
مرغ می گوید:
به سامان باز خواهد آمد خلق بی‌سامان



پایان بندی هندی

بزرگ آقا به شهرزاد می گوید که من پدرت هستم.البته در زمانی که در بستر مرگ است.شیرین از مرگ پدرش و به خاطر نداشتن بچه و از دست دادن قباد دیوانه می شود.قباد به دست دشمنان بزرگ آقا کشته می شود.شهرزاد وقتی می فهمد دختر بزرگ آقاست متحول می شود.او سعی می کند دم و دستگاه بزرگ آقا را متحول کند و کارهای انسان دوستانه و خیر انجام دهد.فرهاد پس از سالها به سراغ شهرزاد می آید و دوباره به او ابراز علاقه می کند و آنها با هم ازدواج می کنند.

پایان بندی ترکی

قباد و بزرگ آقا آنقدر از دست شهرزاد وفکر خیانتی که کرده عصبانی می شوند که کبیر یا به روایتی امید را از شهرزاد می گیرند و به شیرین می دهند تا بزرگ کند.قباد و شیرین دوباره باهم زندگی می کنند .شهرزاد از غصه ندیدن امید به جنون می رسد اما ناامید نمی شود.او سعی می کند به هرنحوی شده بچه را پس بگیرد.بزرگ آقا به دست دشمنانش کشته می شود.پس از مدت ها شهرزاد و فرهاد دوباره با هم ازدواج می کنند.

پایان بندی ایرانی

قباد ،شهرزاد را ترک می کند.فرهاد به دست مخالفان دولت که می ترسند او را لو بدهند و یا عوامل بزرگ آقا کشته می شود.شهرزاد درسش را ادامه می دهد و یک پزشک قابل می شود.در آخر ماجرا شهرزاد به صورت یک پایان باز امید را در آغوش گرفته و به قبرفرهاد نگاه می کند!پدر فرهاد به خونخواهی او دستگاه بزرگ آقا را لو می دهد و نابود می کند.

حشمت،نقطه کور ماجرا و حل کننده معماست شخصیت حشمت آنقدر در فیلمنامه رمزآلود نوشته شده که می توان چند حدس جالب در باره اوزد.یکی این که حشمت باعث مرگ پسر ان و همسر بزرگ آقا شده،چون یا قصد انتقام دارد و یا می خواهد به این وسیله دارو ندار بزرگ آقا را بالا بکشد. پس او باید قباد و امید را هم از سر راه خودش بردارد. همه این ماجراها هم زیر سر حشمت است. حدس دوم اینکه تنها کسی که می داند شهرزاد دختر بزرگ آقاست حشمت است.پس از مرگ بزرگ آقا او همه چیز را به شهرزاد می گوید.

SHAHRZAD SERIES

پیش بینی تیم نویسندگان زندگی سالم

هرزاد چی میشه؟

ماجراهای «دودکش» ادامه دار می‌شود

ماه مبارک رمضان سال ۹۲ بود که بعد از آماده نشدن سری سوم سریال «پایتخت»، مجموعه «دودکش» محمدحسین لطیفی جایگزین آن شد. بسیاری معتقد بودند ماه مبارک رمضان، زمان مناسبی برای پخش ســـریال طنزی که به قصد پخش شدن در ایام نوروز ساخته شده، نیست، اما شبکه یک سیما انتخاب‌های زیادی نداشت. هر چند که در آن سال سریال «مادرانه» با استقبال مخاطبان رو به رو شد؛ اما سریال «دودکش» با همکاری دوباره هومن برق‌نورد و بهنام تشکر بسیار مورد توجه قرار گرفت. مجموعه تلویزیونی دودکش به عنوان یک کمدی سرگرم کننده تلویزیونی، کاری «دوست داشتنی» خوانده شد که به هر بهانه‌ای مخاطبانش را نخنداند و شوخی‌هایش را براساس زمانه خود شکل داد. قصه «دودکش» درباره دوخانواده است که زندگی ساده‌ای دارند و یک قالیشویی را اداره می کنند، اما هربار ماجراها و مسایلی برای آنها اتفاق می‌افتد که با آن درگیر می‌شوند. برزو نیک‌نژاد نویسندگی این مجموعه را برعهده داشت و لطیفی بعد از چهار سال با «دودکش» دوباره به تلویزیون برگشته بود. البته هیچکس پیش‌بینی نمی کرد که لطیفی بعد از دو سال باز هم به سراغ این مجموعه موفق تلویزیونی برای نوروز ۹۵ برود. او حتی در گفت‌وگویی درباره ساخت سری دوم «دودکش» گفته بود: «متن «دودکش» قابلیت نودقسمتی شدن را نیز دارد. امامن بعید می‌دانم که بشود کل تیم را دوباره دورهم جمع کرد. ابتدا باید دید که حاضرند بروند آن قالیشویی را بخرند یا نه؟ چون در حال تخریب است.» به نظر می‌رسد در نهایت قالیشویی مورد نظر خریداری نشد و سازندگان «دودکش ۲» مجبور شدند برای ادامه داستان به قالیشویی دیگری بروند. آنطور که در خلاصه داستان سری دوم «دودکش» آمده؛ قالیشویی مشتاق تعطیل شده است. فیروز مشتاق در ایام نزدیک به نوروز به خاطر از دست نرفتن اعتبار قالیشویی و حفظ مشتریان سابق، سعی می کند با اجاره یک قالیشویی دیگر، کارش را پی بگیرد. درحالی که او با انبوهی از فرش‌های نشُسته روبرو است، دردسرهای جدیدی هم برایش رخ می دهد. هومن برق‌نورد، بهنام تشکر، سیما تیرانداز، امیرحسین رستمی، نگار عابدی، محمدرضا شاســـیرخانلو هم در این مجموعه حضور دارند؛ اما این بار نویسنده «پایتخت ۲»، کوروش نریمانی سری دوم «دودکش» را برای شبکه یک سیما می‌نویسد. البته سازندگان این سریال غافلگیری‌هایی هم برای مخاطبان دارند، آنها از علاقمندان خواسته اند تا با ارسال ویدیوهای خلاقانه و دابسمش آنها را در ساخت تیتراژ متفاوتی برای این سریال همراهی کنند.

تلویزیون به رنگ طنز در می آید

زهرا نجفی: با نزدیک شدن به پایان هر سال ماراتن رقابت شبکه‌های تلویزیونی برای ســـاخت مجموعه‌های نوروزی آغاز می‌شود و البته در کنار آن بازار داغ گمانه‌زنی ها درباره سریال هایی که قرار است پخش بشود به راه می‌افتد. مخصوصا مجموعه‌هایی که با استقبال همیشگی مخاطبان رو به رو می‌شوند؛ مثل «کلاه قرمزی» یا «پایتخت». اما آن طور که شنیده می‌شود امسال تلویزیون برنامه‌ای برای حضور کلاه قرمزی و دوستانش ندارد. از طرفی پایتختی‌ها، زوج غفوری و مقدم در حال ساختن سریالی به نام «سنگ پا» برای ماه مبارک رمضان هستند، هر چند که شنیده می‌شد قصد دارند سریالی به نام «قرعه» را هم برای نوروز ۹۵ بسازند؛ اما در نهایت با مشخص شدن سریال‌های نوروزی این احتمال منتفی شد. مرضیه برومند هم قرار بود با سریالی به نام «ویلا» در نوروز ۹۵ به تلویزیون بیاید؛ اما به علت کمبود وقت او از ساخت این سریال انصراف داد و ساخت «ویلا» به بعد از عید نوروز موکول شد. تا امروز پخش «دودکش ۲» به کارگردانی محمدحسین لطیفی برای شبکه یک، «زعفرونی» به کارگردانی حامد محمدی برای شبکه دو و «بیمار استاندارد» به کارگردانی سعید آقاخانی برای شبکه سوم سیما قطعی شده است. در کنار این سریال‌ها، مجموعه‌های «معمای شاه» و «دورهمی» هم از دیگر شبکه های تلویزیون پخش می‌شود.

«زعفرونی» با مهدی هاشمی می آید

«زعفرونی» نام سریال نوروزی شبکه دوم سیماست، سریالی که مهدی هاشمی نقش اصلی آن را بازی می کند. ایرج محمدی تهیه کننده این سریال معتقد است که «زعفرونی» همه ویژگی‌های یک سریالی نوروزی را دارد؛ «در ایام عید مردم دوست دارند شاهد سریال‌های مفرح و شاد باشند که به باورهای آن‌ها هم نزدیک است. داستان این سریال در یکی از محلات تهران اتفاق می‌افتد و به طور کلی داستانی خانوادگی و محلی را در فضایی شیرین و طنزآمیز روایت می کند و به مردم بسیار نزدیک است که به همین دلیل می تواند در ارتباط با مخاطب هم موفق باشد.» البته پیش از آغاز سریال شایعاتی مبنی بر حضور فاطمه معتمدآریا در «زعفرونی» شکل گرفته بود که به سرعت تکذیب شد. مهران احمدی، ستاره اسکندری، نرگس محمدی، حسام محمودی، شیدا خلیق، حدیث میرامینی، حسین سلیمانی، بهشاد شریفیان و ... از بازیگران این سریال هستند. در خلاصه داستان «زعفرونی» آمده است: «۹۹ درصد، کمی بیشتر و کمتر فرقی نمی کند. اگر زعفرانی باشی همه‌چیز درست پیش می‌رود. خانواده ناصر و نسرین که زندگیشان عطر و طعم زعفرانی دارد، از این قاعده مستثنی نیستند. اگر چه صد تا دوست دارند و البته یک دشمن...» سعید جلالی، نویسنده سریال «آوای باران» نویسندگی این سریال را برعهده دارد و حامد محمدی «زعفرونی» را کارگردانی می کند. «فرشته‌ها با هم می‌آیند» آخرین فیلم سینمایی محمدی است.

«بیمار استاندارد»؛ ترکیب متفاوت

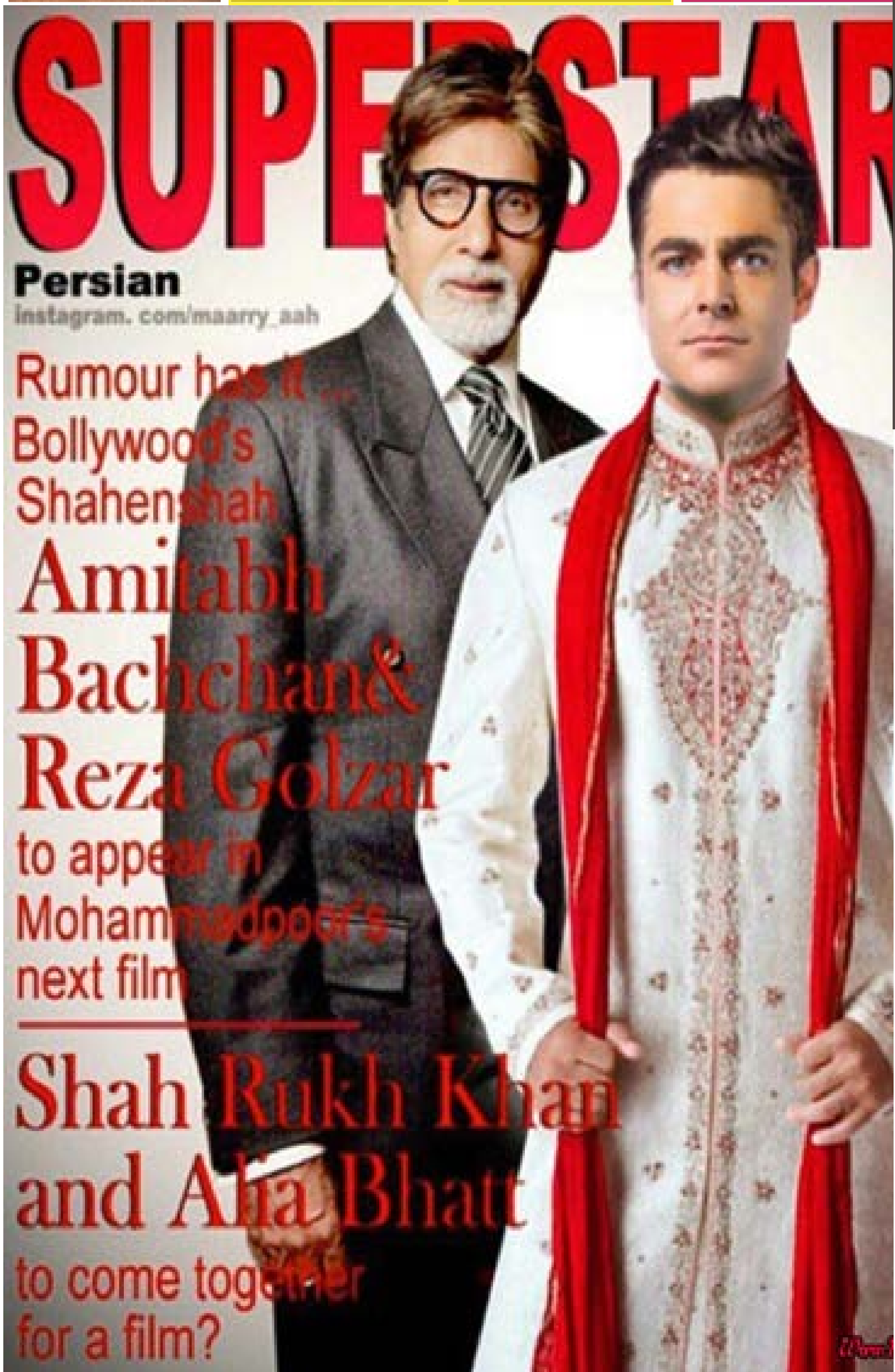
سعید آقاخانی هم در نوروز ۹۵ با سریال «بیمار استاندارد» به تلویزیون می‌آید. آن طور که خودش می گوید به دلیل پر بازیگر بودن این سریال نقش کوتاهی در «بیمار استاندارد» بازی می کند. اما بابک حمیدیان، جواد عزتی، حسین محب اهری، شیلا خداداد، پوریا پورسرخ، علیرضا خمسه، نیما شاهرخ شاهی، حمید لولایی و... از بازیگران این مجموعه تلویزیونی هستند. حمیدیان نقش شخصیتی به نام بهنام را بازی می کند که بازیگر است و برای روانکاوان و افرادی که قصد دارند مطب بزنند، نقش افرادی را بازی می کند که به بیماری‌های روانی مبتلا هستند تا آنها بتوانند در مواجهه با بیماران واقعی راه درمان را پیدا کنند. بهرام توکلی نویسندگی «بیمار استاندارد» را برعهده دارد، او پیش از این تنها نوشتن چند تله فیلم را تجربه کرده بود و البته آثار سینمایی‌اش تا به حال رنگ و بویی از طنز نداشته اند. بنابراین به نظر می‌رسد توکلی تصمیم گرفته اولین تجربه سریال نویسی اش، آن هم برای نوروز را با مجموعه طنزی در همکاری با آقاخانی تجربه کند. اما این ششمین باری است که سعید آقاخانی سریال نوروزی برای تلویزیون می‌سازد، او پیش از این پنج سریال «عیدامسال» ۱۳۸۸، «زن بابا» ۱۳۸۹، «راه در رو» ۱۳۹۰، «نقطه سرخط» ۱۳۹۱، «روزهای بدبه در» ۱۳۹۳ را برای نوروز ساخته بود. ترکیب توکلی، آقاخانی و حمیدیان ترکیب جدید و جالبی برای یک سریال طنز مناسبتی است. باید منتظر باشیم تا ببینیم «بیمار استاندارد» ۱۴ قسمتی چطور از آب در می آید.

فصل دوم

گپ

■ اختصاصی با سوپر استار سینمای ایران

■ محمدرضا گلزار: مرفه بی درد نیستم



■ سلام بر بمبئی

گفتگوی اختصاصی
محمدرضا گلزار با زندگی سالم:

مرفه بی درد نیستم!

Mohammad Reza Golzar

حمید فراهانی راد/مصطفی امامی
عکس از: کوروش جوان

رضا گلزار، بی شک یکی از مشهورترین چهره های ایران است. بازیگری که نام او بیش از هر بازیگر ایرانی در گوگل سرچ شده است. اسم گلزار تضمین کننده بازگشت سرمایه تهیه کننده ها در گیشه است. بر همین اساس اغراق نیست اگر او را سوپراستار سینمای ایران بدانیم. اما آقای سوپراستار در سال ۹۴ جدی تر از همیشه در دنیای موسیقی هم حضور داشت. در این گفت و گو او به همه ابهامات و پرسش هایی که درباره حضورش در سینما مطرح است و دغدغه هایش در دنیای موسیقی و همکاری اش با مرتضی پاشایی پاسخ داده است. با ما همراه باشید:

کاملا فرمایشتان متین است و مغرضانه قضاوت کردن هم آدم را آزرده می کند.

یک جاهایی حتی این احساس به وجود می آید که خیلی ها دوست دارند رضا گلزار در سینما نباشد. یعنی همه زورشان را می زنند که این اتفاق بیافتد. واقعا چرا؟!

گلزار: من نباشم که کی باشد. مثلا همیشه به آقای دایی هم این انتقادات را می کردند؛ علی دایی که از بهترین گل زن های ما بود. خب الان آقای دایی نیست. کی گل می زند؟!

هیچ کس. ستاره در آن قد و اندازه و کارنامه الان در فوتبال مان نداریم.

گلزار: بله، الان آقای دایی در تیم ملی ما نیست. جای آقای دایی کی آن همه گل می زند؟!

بیا در مورد چرایی این سئوال صحبت کنیم. چرا می خواهند رضا گلزار نباشد؟

گلزار: این را دیگر حقیقتا من نمی دانم. مثلا می گویند گلزار به واسطه چهره اش وارد سینما شده است. بابا شانزده سال است دارید هنوز همین را می گویید.

البته خیلی بازیگرها هم به واسطه زیبایی و چشم رنگی وارد سینما شدند اما نماندند و بهتر بگویم نتوانستند بمانند.

گلزار: طرف یک چیپس و پنیر خوب درست می کند. خودش را می گیرد، جواب تلفن نمی دهد، از دو هفته قبل تلاش می کنند این طرف را بیاورند و بنشانند که یک چیپس و پنیر درست کند اما نصف جواب سلام ها را نمی دهد. من فقط پنج تا ساز می زنم. اینها الکی نیست. چند تا ورزش را حرفه ای انجام می دهم. من از سال ۷۷ با گروه آریان وارد شدم. تلاش کردم، زحمت کشیدم و سعی کردم به بهترین نحو ممکن کارم را جلو ببرم. کار سختی است. چیپس و پنیر را هم داشته باشید تا بعد

سال ۹۴ را با اتفاق مهمی در سینما دارید به پایان می رسانید. «سلام بمبئی» اتفاق خوبی است؟

گلزار: به هر حال اولین پروژه اینترنشنال مشترک ما است. یعنی یک زمانی است یک سری عزیزان ما می روند در کشورهای دیگر و هالیوود کار می کنند مثل آقای پیمان معادی اما محصول برای آن کشور است. اما «سلام بمبئی» که تحت نظارت وزارت ارشاد ما است و شخص آقای ایوبی دارند از آن حمایت می کنند، فکر می کنم پروژه خوبی بشود. در انتها فیلم هندی در بهترین حالت آن هم فیلم هندی است. اما برای ما این همکاری تجربه و اتفاق مثبتی است چون بالیوود از بزرگترین قطب های صنعت سینمای جهان است. من در این فیلم نقش یک دانشجوی ترم آخر تخصص پزشکی را بازی می کنم و شاگرد اول دانشگاه هستم در حدی که وقتی استاد نیست من به جای ایشان درس می دهم و ... . امیدوارم اتفاق خوبی برای این فیلم در سال ۹۵ بیافتد.

نزدیک به دو دهه است بعد از اسم رضا گلزار لقبی با عنوان «تک سوپراستار سینمای ایران» می آید. به نظر خودتان این برای سینما شیرین است یا تلخ؟ ما بعد از شما تقریبا دیگر هنرمند تازه ای در این اندازه بفروش و محبوب نداشتیم؟

محمدرضا گلزار: اول از همه باید بگویم الان پنج سال است از من فیلمی روی پرده نیامده است. آخرین کار من سال ۹۰ اکران شده است. این که لطف مردم همیشه شامل حال من بوده هم یک بحث است اما این که من هم تلاش کردم که این روند و اتفاق را در کنار خودم حفظ کنم، بحث دیگری است. به نظر من آقای رضا عطاران هم این شرایط را دارند. یعنی مخاطب وقتی اسم او را پای کاری می بیند شاید دیگر کمتر به محتوا توجه کند، صرف اسم ایشان آن کار را تماشا می کند. یعنی اسم رضا عطاران مخاطب را به سالن سینما می کشاند. حالا ایشان هم خودشان همیشه نسبت به من لطف داشتند ولی به اعتقاد من ایشان هم بازیگر پرفروش و محبوبی است. حالا این که عکس و پوستر چهره ای را نوجوان ها و جوان ها روی دیوار اتاق شان بچسبانند، آن مقوله دیگری است. حالا این معروفیت برای من باعث افتخار است و خیلی خوشحال هستم و البته من هم خیلی برای رسیدن به این نقطه تلاش کردم. می خواهم کمی هم درباره یک موضوع جنجالی توضیح بدهم. یک زمانی بود که برای مشهور و محبوب شدن باید خیلی تلاش می کردی. دورانی که ما دهه پنجاهی ها وارد سینما شدیم، امثال آقای شهاب حسینی، حامد بهداد، بهرام رادان و همه عزیزانی که هم دوره هم هستیم، خیلی باید تلاش می کردیم تا بتوانیم شناخته بشویم و کار کنیم و اسمی را بالا بیاوریم. یعنی من فکر می کردم حتما باید درس بخوانم، زبان بدانم، ورزش حرفه ای بکنم، فیتنس، والیبال، اسکی و ... کار کنم، موسیقی کار کنم، ساز بزنم و ... ده تا کار را با هم جلو می بردم تا بتوانم اسمم را جا بیندازم و مردم بشناسند و پیگیری و دنبال کنند. الان دیگر این طور نیست. یعنی به واسطه اینستاگرام، فیس بوک، توییتر، تلگرام، کانال های ماهواره و ... یک نفر می تواند با یک حرکت کوچک یک شبه معروف بشود.

محبوبیت چطور؟

گلزار: حتی محبوبیت هم برایش ایجاد می شود ولی چرا برای این دوستان آن اتفاقی که برای ما در طول سال ها افتاده اتفاق نمی افتد؟! این حتی در مورد ورزشکارهای زمان ما هم صدق می کند. چرا دیگر ما علی دایی و علی کریمی و فرهاد مجیدی و مهدی مهدوی کیا و آن ستاره های دهه پنجاهی را نداریم؟! دیگر نه در سینما و نه در ورزش آن اتفاقی که برای بچه های هم نسل من افتاد، تکرار نشد. نمی خواهم طوری صحبت کنم که خدایی نکرده به دیگران بر بخورد ولی به نظرم در آن نسل اتفاقات دیگری می افتاد و بچه ها خیلی تلاش می کردند.

این که شما می گویید محبوبیت هم می آورد ما واقعا نمی دانیم چطور از طریق اینستاگرام و تلگرام و ... می توان محبوب شد ولی می دانیم رضا گلزار هم بازیگر بفروشی است و هم مردم دوستش دارند و هنوز هم که هنوز است عکسش روی دیوار اتاق خیلی هاست. فکر نمی کنید چون قدر شما و امثال شما را سینما ندانست و از آن پتانسیل و ظرفیت استفاده نکرد این انگیزه ستاره شدن در خیلی جوان ها که پتانسیلش را هم دارند از بین رفت؟ کارنامه خود شما هم نشان می دهد حتی این بی مهری ها نسبت به خود شما هم بوده؟

گلزار: به هر حال ایرادهایی در کارنامه من هست، پذیرا هم هستم. هر کسی ایرادهایی در کارش و کارنامه اش دارد. یک سری بازیگران هم هستند که به عنوان بازیگران بسیار حرفه ای از آنها اسم برده می شود، اینها واحد فیلم بازی کردن شان در ماه است. به هر حال شما اینطوری کار کنی در سال بالاخره دو تا فیلم خوب هم از بین شان بیرون می آید. من واحد فیلم بازی کردنم یک فیلم در سال است یا نهایتا دو فیلم در سال است. البته که من هم در طول این سال ها تجربه کسب کردم و این سه تا کار آخرم هم این را نشان می دهد؛ کارهای کاملا متفاوتی از فیلم های معمولم هستند، نوع انتخاب هایم هم فرق کردند. اما در مورد بی مهری دوستان

یک زمانی بود که برای مشهور و محبوب شدن باید خیلی تلاش می کردی. دورانی که ما دهه پنجاهی ها وارد سینما شدیم، امثال آقای شهاب حسینی، حامد بهداد، بهرام رادان و همه عزیزانی که هم دوره هم هستیم، خیلی باید تلاش می کردیم تا بتوانیم شناخته بشویم.

ادامه ماجرا را برایتان بگویم!

خیلی ها معتقدند «بوتیک» از بهترین فیلم های سینمای ایران است که با بی مهری هیات انتخاب جشنواره فیلم فجر مواجه شد. ظاهرا شما هم از همان زمان با جشنواره قهر کردید؟

گلزار: بله، آنها اصلا «بوتیک» را به بخش مسابقه اصلی سینمای ایران راه ندادند. اگر راه می دادند قطعا آن فیلم دیده می شد و چه بسا اصلا مسیر بازیگری و انتخاب های من تغییر می کرد. من کار دومم انتخاب کردم موهایم را بزنم و روی ویلچر بنشینم و نقش یک جانباز را بازی کنم. بعد «شام آخر» را داشتم و «بوتیک» چهارمین فیلمم بود. سال ۸۱ و ۸۲ این اتفاقات افتاده است یعنی ابتدای کار من بوده. پس اگر این کار نمی گویم تحسین می شد، حتی دیده می شد، مسیر بازیگری من را عوض می کرد. اینها بحث هایی است که بارها درباره اش حرف زدیم سراغ حرف های جدیدتر برویم.

شما معتقد هستید سینما در همه دنیا صنعت سرگرمی سازی است؟

گلزار: بله.

ولی این روزها ما می بینیم رضا گلزار سبک و سیاق کارهایش را عوض کرده و به نوعی تغییر ژانر داده است و به سمت فیلم های هنری با مخاطب خاص تر حرکت کرده است.

گلزار: کاملا درست می گویید. من هم بر این باورم وظیفه اصلی سینما سرگرمی و سرگرمی سازی است. اما متاسفانه فیلمنامه هایی که الان موجود است همه در راستای سینمای اجتماعی و مدل فیلم های آقای فرهادی است. همه می خواهند «جدایی نادر از سیمین» بسازند و اسکار بگیرند.

خب، این آفت است؟

گلزار: نه، بد نیست، من ایرادی به این داستان نمی گیرم. ولی قهرمان پروری و قهرمان سازی در سینمای ما فراموش شده است.

فیلمنامه هایی که الان موجود است همه در راستای سینمای اجتماعی و مدل فیلم های آقای فرهادی است. همه می خواهند «جدایی نادر از سیمین» بسازند و اسکار بگیرند.

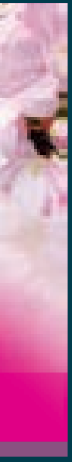
من خیلی دوست دارم ما از آن دست فیلم ها هم داشته باشیم. مثلا فیلم «مرد سیندرلایی» که راسل کرو بازی کرده است از فیلم های محبوب من است. کاش از این جنس کارها هم داشته باشیم که در عین اینکه سرگرم کننده هستند، پیام آموزنده دارند و جوان هایی که می بینند چیزهای زیادی یاد می گیرند.

پس فکر می کنی همین نبودن قهرمان و سینمای قهرمان پرور است که فروش فیلم ها را در سینمای ما پایین آورده است؟

گلزار: خب ممیزی ها هم بی تاثیر نیست. پروانه ساخت هایی که داده نمی شود. پروانه ساخت هایی که داده می شود اما در پس آنها پروانه نمایش داده نمی شود. من از مسئولین خواهش می کنم اگر فیلمی مشکل دارد از همان ابتدا پروانه ساخت ندهند نه این که یک تیم آن همه هزینه کنند و ماه ها زمان بگذارند و طبق همان فیلمنامه که مجوز دارد فیلمی را بسازند و بعد پروانه نمایش به آن تعلق نگیرد.

گفتید شما و هم نسل هایتان خیلی تلاش کردید تا به جایگاه امروزتان رسیده اید. فکر می کنید فقط همین تلاش فردی برای ستاره شدن لازم است یا بخشی از آن هم خروجی خود سینما است؟

گلزار: تنها تلاش فردی که نیست، شانس هم هست. من تیمی را همراه خودم دارم که همیشه در این سال ها با من بودند. ما به صورت تیمی تصمیم می گیریم ولی چون من جلوی اتفاق هستم شما فقط من را می بینید. شاید خیلی از تصمیمات درست را این عزیزان برای من گرفتند حالا شانس هم همراهی کرده. این را هم توضیح بدهم که من آدم پولداری نبودم. یعنی اینطور نیست که فکر کنید رضا گلزار پول داشته و ما هم اگر پول داشتیم حتما گلزار می شدیم؛ نه، اینطور نیست.



Mohammad Reza Golzar

یعنـــی از اول روی پـــای خودتان بودید؟

گلزار: بله، من از صفر شـــروع کردم. مـــن در رســـتوران کار می کـــردم، با کمـــال افتخار هم این را می گویـــم. این هم توهین نباشـــد به عزیزانی که در رستوران کار می کنند. آن کار هم شریف و محترم و خوب اســـت صرفا می خواهم بگویم یعنی من آدم پولداری نبودم و الان هم نیستم.

اما خیلی ها فکر می کنند از بچگی مرفه بی درد بودید؟

گلزار: اصلا و ابدا اینطور نیست. من نه مرفه و نه پولدار بودم و نه هستم و فقط مستقیم به آن بالا، به خدا، وصل هستم با ای دی اس ال. من آن زمان با دوستی رستورانی را گرفتیم و دو تایی با هم آن را می گرداندیم یعنی جارو زدیم، ظرف شســـتیم، غـــذا درســـت کردیـــم، پهن کردیم، جمع کردیم و ... . این رستوران در شمشک بوده و من سال های ســـال آنجا رفتم و آمدم. خب از سال ۷۷ که وارد آریان شدم کارهای جدید باعث شد من کمی وضع مالی بهتری پیدا بکنم ولی من از ابتدا مرفه نبودم. خب این همه آدم پولدار اســـت به حضور در سینما هم علاقه مند هستند. خیلی های شان فعالیت هایی هم داشتند اما چرا برای این عزیزان اتفاقی نمی افتد. من می خواهم بگویم اصلا به پولدار بـــودن و نبودن نیست. فقط هم درباره بازیگری من این حرف ها را نمی زنند که گلزار بازی نکند یا چون پولدار بوده بازیگر شـــده و ... الان در مـــورد خوانندگـــی مـــن هم می بینید چـــه نظرهایی داده می شود. می گویند گلزار آهنگ نخواند. اولا من آهنگ را برای آنهایی که به من لطف دارند و طرفداران خودم می خوانم. پیج نظرسنجی هم در اینستاگرام راه نینداختم.

به هر حـــال خودتان هم می دانید این که یک ستاره مشهور سینما وارد دنیای خوانندگی بشود این ریسک را دارد که در معرض قضاوت تند و نظرات شدید قرار بگیرد. اصلا چطور این ریسک را کردی؟

گلزار: این ریســـک از آنجا می آید که وقتی من اولین کنسرت مازیار فلاحی و بابـــک جهانبخـــش و امیر و ســـهراب را بر پا می کنم و خودم در این اجراها فقط درام می زنم. این ریسک از کجا می آید؟!

از عشـــق و علاقه. تمریـــن می کنم، تـــلاش می کنـــم ، در کنسرت سه سبک خواننده مختلف من جاز می زنم و زحمت می کشیم و همینطوری هر آهنگی از من بیرون نمی آید. شاید من خودم طرفدار یکسری خواننده های دیگر هستم اما جنس آن کارها را با سلیقه طرفداران خودم مطابقت می دهم و آهنگی را منتشر می کنم که در همه جای ایران بتوان آن را شنید.

آن کنسرتی که با مازیار و بابک اشاره کردید در اریکه ایرانیان برگزار شد. آن زمان مازیار اولین کنسرتش بود و بابک هم مثل الان هنوز به این اندازه مشهور و محبوب نشده بود. امیر و سهراب هم که اصلا انتخاب شان یک انتخاب جسورانه بود. چرا اصلا این فرصت را به آدم هایی که هنوز آن زمان اول راه بودند دادید؟ در مورد مرتضی هم وقتی کارتان را با او شـــروع کردید همین شرایط را داشت و هنوز بزرگ نشده بود و به قول معروف نترکیده بود و خیلی ها می گفتند می توانستید کارتان را با آدم بزرگتری شروع کنید؟

گلزار: البته کار می کردند و گمنام هم اصلا نبودند ولی جایگاه امروزی را یقینا نداشتند. ما در بند ریزار می خواستیم مردم با یک بلیت بتوانند کار چند خواننده را در سبک های مختلف گوش بکنند. بند ریزار هم قرار بود کارش ادامه پیدا کند و هنوز هم در فکر هستیم که این فعالیت را ادامه بدهیم. کنسرت دوم ما با آقای مازیار فلاحی و روزبه نعمت الهی بـــود. این برنامه در برج میلاد برگزار شد. سئوال تان درباره آقای پاشایی چه بود؟

گفتیم آن زمان که شما دوباره به ایران برگشتید مرحوم پاشایی هنوز به اوج شهرت نرسیده بود و به اندازه اواخر عمرشان معروف و شناخته شده نبودند. قطعا بخشی مهمی از این شـــهرت هم بعد از همکاری با شما شکل گرفت. حتی فکر می کنم مرتضی وقتی شما برگشتید هنوز شیمی درمانی هم نمی کرد؟

گلزار: بله، ما هنوز آن زمان نمی دانســـتیم که مرحوم پاشایی سرطان دارد. یعنی وقتی دوستی ما برقرار شد ایشان خودشان هم در جریان بیماری شان نبودند و مثل من و شما فکر می کردند که در سلامت هستند.

یک روزهایی بود که تمام زوم مردم ایران روی مرتضی پاشایی بود و همه هم می دانند یکی از صمیمی ترین و نزدیک ترین دوستان مرتضی پاشایی شما بودید. همان زمان خیلی ها هم می گفتند مریض نیست و قصد استفاده تبلیغاتی از شایعه بیماری اش را دارد. اینها را که بهش منتقل می کردید چه واکنشی نشان می داد؟

گلزار: من زمانی که به ایران برگشتم به دلیل اینکه دو سالی اینجا نبودم حقیقتا ایشان را نمی شناختم. یک بار من و امین حیایی را برای برنامه ای به شمال دعوت کرده بودند که در آن برنامه آقای پاشایی هم به عنوان خواننده مهمان حضور داشتند. این داستان برای خیلی پیش از بیماری ایشان است. تو جاده که داشتند ما را می بردند من پرسیدم خواننده این مراسم کی هست و گفتند آقای مرتضی پاشایی. آنجا هم ایشـــان را دیدم و خیلی برخورد مناســـب و خوبی بین ما اتفاق افتاد. دو هفته بعد داشتم برای اسکی به پیست شمشک می رفتم در راه سی دی موزیکی که تازگی به دستم رسیده بود را گذاشتم که گوش بدهم. یک آهنگی در این سی دی بود به اســـم «جاده یک طرفه». من اینقدر از این آهنگ خوشـــم آمد که بالای بیست بار پشت هم آن را گـــوش دادم و اصلا این آهنگ را به آهنگ بعدی نمی رســـاندم. از دوســـتانم پرســـیدم این آهنـــگ را کی خوانـــده و گفتنـــد مرتضی پاشایی. من متوجه شدم همان خواننده ای اســـت که من در شمال دیدم و آشـــنا شدیم. بعـــد دیگر پیگیـــری کردم و خواهش کردم یک جلسه ای با مدیر برنامه شـــان دفتر من آمدند. از خیلی های دیگر هم خواسته بودم که برای من کار بسازند، از ایشـــان هم همین خواهش را کـــردم. بعد دیگر با هـــم رفیق شـــدیم. خیلی وقت ها وقتی شـــب خانه من می آمـــد دیگر راجـــع به کار کمتر حرف می زدیم و حرف زندگی و خاطرات مان وسط می آمد. من از سینما می گفتم و او از موسیقی اش که چطور شروع کرده البته مرتضی کار تئاتر هم کرده است. یک روز چند تا کار برای مـــن آورد و گفت هر کدام را دوست داری از بین اینها نتخـــاب کن. اول قرار بود «روز برفی» را من تنها بخوانم اما کنار آقای پاشایی خوانـــدن اتفـــاق بزرگی بود چون صدای بسیار استثنایی و رویایی داشـــتند. ریســـک بزرگی برای من بوده و من به خاطر علاقه شخصی که به او داشتم و خواننده محبوبم بود تصمیم گرفتم این کار را بکنم چون مرتضی دوســـت داشت این آهنگ را بـــا هم بخوانیم. آن کار تاثیر مثبـــت و خوبی را در کارنامه من گذاشـــت و کار مثبتی بـــود. بعد از مدتی دوستان مشـــترک مان که از بچه های حرفه ای موسیقی هستند با من تماس گرفتند که گویا از بیمارستان با آقای پاشـــایی تماس گرفتند و به ایشان خبر دادند که بیماری سرطان دارند. من فکر کردم

من نه مرفه و نه پولدار بودم و نه هستم و فقط مستقیم به آن بالا، به خدا، وصل هستم با ای دی اس ال.

شوخی می کنند. تااینکه مدیربرنامه شان به من زنگ زد و گفتند که متاسفانه این موضوع صحت دارد. یک سفری را که با هم رفته بودیم موهای شان به خاطر شیمی درمانی از آنجا شروع به ریختن کرد. من خیلی تلاش کردم شرایط را کنترل کنیم. اول فکر کردیم از پوستیژ استفاده کنیم بعد دیدیم مردم خیلی سریع متوجه می شوند و شاید مرتضی لطمه بیشتری بخورد و بعد با خودش به این نتیجه رسیدیم یکسری کلاه انتخاب کند و از آنها استفاده کند. به هر حال مرتضی یکی از قوی ترین آدم هایی بود که من در زندگی ام می شناختم. صد در صد اگر من در همان شرایط بودم همچین برخورد و مواجهه ای را از من نمی دیدید. ما هیچ وقت اشک مرتضی را ندیدیم.

قصد دارید در موسیقی همان روندی را که با مرحوم پاشایی دنبال می کردید ادامه بدهید؟

گلزار: سلیقه مردم بسیار غیر قابل پیش بینی است و بنابراین ما هم خیلی اتفاق های غیر قابل پیش بینی داریم. من همیشه به بچه ها و دوستان همراهم می گویم که ما ریسک کار را باید پایین بیاوریم. بنابراین با همه این شرایط تلاشم این است که کارهای بهتری را بیرون بدهم و بله همین مسیر را ادامه خواهم داد.

این روزها هم حضور شما در موسیقی جدی تر شده و هم حرف آلبوم و هم حرف کنسرت است.

گلزار: بله.

چرا خواننده هایی مثل مازیار فلاحی، بابک جهانبخش، روزبه نعمت الهی و ... که به ریزار آمدند نماندند و چرا الان با همدیگر روی استیج نمی روید؟

گلزار: سیاست گروه «ریزار» این نبوده که یکسری خواننده ثابت داشته باشد و البته دوستی من با این عزیزان همچنان برقرار است. این دوستان هم الان هر کدام یک قطب موسیقی پاپ ما هستند و سوپراستارهای موسیقی ما هستند. شاید هم در آینده نزدیک این برنامه را گذاشتیم و شاید هم جور نشود ولی دلیل تعمدی نداشته و ندارد.

این درست است که ستاره های بزرگ هیچ وقت با هم در یک قاب قرار نمی گیرند؟

گلزار: اگر راجع به من دارید می پرسید که من پنج سال است کاری روی پرده نداشتم. اما در همه جای دنیا اینکه بخواهید چند تا ستاره را در یک فیلم کنار هم بگذارید هزینه بسیار بالایی دارد. یعنی تهیه کننده باید تقبل کند که بودجه فیلم حداقل دو برابر شود. البته خیلی هم این را دیده ایم که ستاره های مختلف در یک قاب حضور داشتند. در سطح جهانی که مثال فراوان است اما حتی در ایران هم تجربیاتی داشته ایم. اما خیلی جوابگو نبوده است. به خاطر همین تهیه کننده ها کمتر ریسک می کنند. این که من نپذیرم کنار کسی قرار بگیرم کذب محض است. من با کمال میل کنار هر عزیزی قرار می گیرم. کما اینکه در خیلی از کارهایم هم این تجربه را داشتم. من با امین حیایی، حامد بهداد، شهاب حسینی، محمدرضا فروتن و باقی دوستان کار مشترک داشته ام. اما خب طبیعتا تهیه کننده باید پولدار باشد و برای بخش خصوصی این کار سخت است.

می گویند رضا گلزار روزی دو بار یعنی صبح و بعد از ظهر ورزش حرفه ای می کند این درست است؟

گلزار: بله، گاهی اوقات حتی سه بار هم می شـــود. یک دوره ای که من زمان بیشتری داشتم صبح هوازی کار می کردم، ساعت چهار وزنه می زدم و دو روز در هفته هم شب ها بین ساعت نه و ده باز هوازی کار می کردم.

زندگی اینطوری سخت نمی شود؟

گلزار: به هر حــال وقتی جزو برنامه و ثابت روزمره ات می شود دیگر خیلی احساس نمی کنی. زمســتان ها البته برای اسکی بیشتر وقت می گذارم.

امسال در عرصه تبلیغات هم اتفاق مهمی را رقم زدید. ســفیر برند جهانی هایپ شدید. فکر می کنم صادقانه افتخار ملی برای ما بود.

گلزار: در هایپ اینترنشنال خانم کیم کارداشیان، خانم کندیس که مدل ویکتوریاسکرت هستند و آقای صاحارا که راننده فرمول وان هستند و من کسانی هستیم که برای هایپ جهانی تبلغات می کنیم.

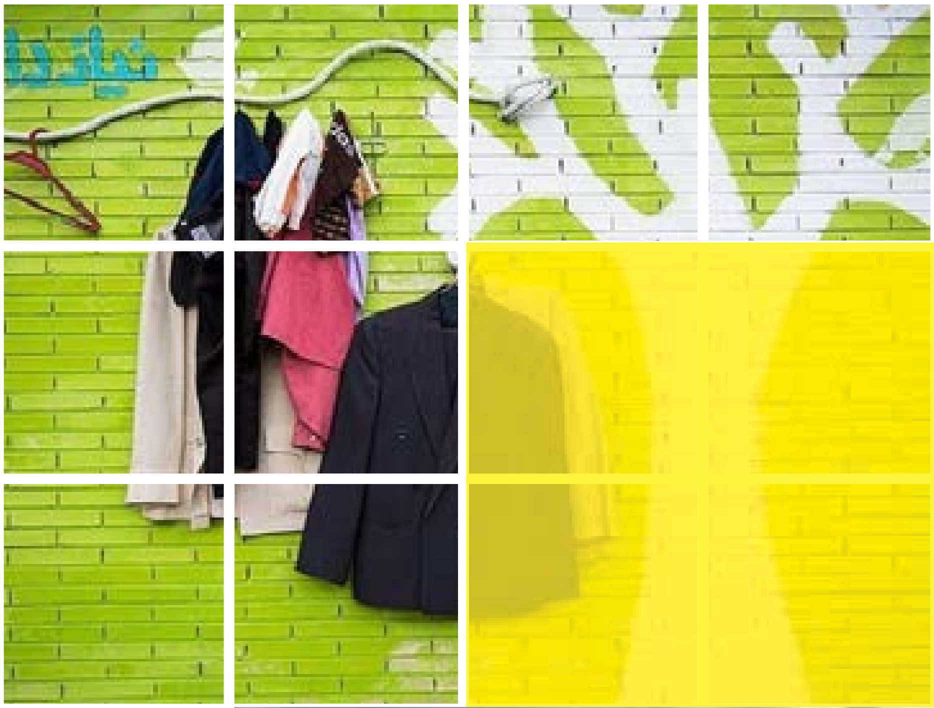
شما از بین چند نفر انتخاب شدید؟

گلزار: حتما از بین گروه زیادی انتخاب شدم، چون باید مولتی تلنت باشــی و حالا نمی گویم من حتما بودم یا قصدم از خودم تعریف کردن نیست. اما اگر یک بعدی کار کنی این اتفاق برایت نمی افتد. با برند خوب جی یو ام هم که همکاری می کنم و مدل این برند معتبر هــم همانطور کــه روی بیلبوردها می بینید، هستم.

مرتضی یکی از قوی ترین آدم هایی بود که من در زندگی ام می شناختم. صد در صد اگر من در همان شرایط بودم همچین برخورد و مواجهه ای را از من نمی دیدید. ما هیچ وقت اشک مرتضی را ندیدیم.

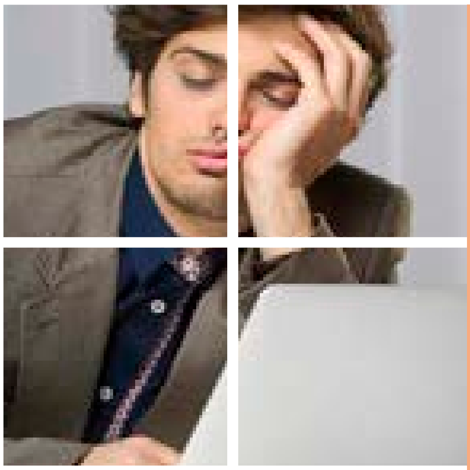
Mehdi pakdel

فصل سوم



سبک سالم زندگی

- صدایم شو
- راهنمای فشرده سفر به اصفهان
- هفت سینی هنری با ویترای



- دنیا در دست تنبل ها

دنیا در دست تنبل‌ها!

بسیاری از مردان بزرگ همچون انیشتین، نیوتون، پیکاسو و مندلیف افراد بسیار تنبلی بودند. با این اوصاف، به موفقیت‌های غیرقابل باوری دست یافتند و در تمام جهان شناخته شدند. این موضوع ثابت می‌کند که افراد تنبل هم می‌توانند به موفقیت‌های بزرگ دست یابند. تنبلی ممکن است مزیت بزرگی باشد. در ادامه دلایلی مبنی بر این که احتمال موفقیت افراد تنبل کم نیست، ارائه شده است.

تنبلی چیزی است که هرکسی تا حدودی دارد. ما اغلب این ویژگی را بد تلقی می‌کنیم. اما اگر واقعا بد نباشد چطور؟ اگر به موفقیت کمک کند؟ مطمئنا خیلی از شـــما از این رویکرد خوشتان می‌آید. درواقع، خیلی از افراد تنبل به موفقیت‌های بزرگی دست یافته‌اند. تاریخ نمونه‌های زیادی در اختیار ما قرار می‌دهد. بعنوان مثال، چارلز داروین بسیار تنبل بود. معلمان و والدینش از آموختن ریاضی و دستور زبان به او رنج می‌بردند. گاهی بین ساعات کلاس می‌خوابید. حتی وقتی به علوم تجربی علاقه‌مند شد، عجله نمی‌کرد و سال‌ها طول کشید تا کارهایش را چاپ کند.

مثال دیگر وینستون چرچیل است. او در مدرسه کمترین نمره‌ها را در کلاس می‌آورد و حتی به کالج نرفت. نسبت به ورزش کاملا بی‌میل بود و فعالیت مورد علاقه‌اش نشستن روی صندلی گهواره‌ای بود. او بعدها تبدیل به یک سیاستمدار موفق شد.

افراد تنبل در سازماندهی کارهایشان بسیار خلاقند. آنها زمانشان را روی جزییات غیرضروری هدر نمی‌دهند و مستقیم به هدف می‌پردازند. یک کارمند تنبل همیشه برای بهینه‌سازی و خودکار کردن تمام فرایندهای تکراری در شغلش راهی پیدا می‌کند. چرا که برای یک فرد تنبل هیچ چیز آزاردهنده تر از یک کار خسته‌کننده و تکراری نیست.

افراد تنبل همیشه سعی دارند زندگی را آسان‌تر کنند. انسان‌ها برای خاکبرداری تنبلی می‌کردند، پس ماشین حفاری اختراع کردند. برای تمیزکاری خیلی تنبل بودند، جاروبرقی ساختند. چه کسی می‌داند، شاید افراد تنبل مخترع تمام اختراعات جهان بوده‌اند!

کارآفرینی می‌کنند

افراد تنبل اغلب ابتکار عمل دارند. ایده‌ها و پروژه‌های زیادی در سر دارند چرا که ذهنشان از افکار و مسئولیت‌های بیش از حد پر نشده است. برایشان مهم است که فرایند کاریشان خسته‌کننده نباشد و حتما نتیجه بدهد.

می‌دانند چه موقع استراحت کنند.

مهم‌ترین چیز این است که بدانید چه موقع استراحت کنید. افرادی که به خودشان فشار می‌آورند و خودشان را خسته می‌کنند زودتر پیر می‌شوند و حافظه خود را از دست می‌دهند.

آرام‌تر هستند

افراد تنبل در هیچ کاری عجله نمی‌کنند و از این شاخه به آن شاخه نمی‌پرند. بلکه از زمان خود استفاده کرده و کارها را یکی پس از دیگری انجام می‌دهند. درحالی که برخی وحشت کرده، حواسشان پرت می‌شود و کامل به وظایف خود رسیدگی نمی‌کنند. تنبل‌ها نگرانی کمتری دارند و با خونسردی کار خود را انجام می‌دهند.

اهداف خود را می‌دانند

افراد تنبل می‌دانند چطور اهداف خود را اولویت‌بندی کرده و روی آنها تمرکز کنند. آنها برای توجه به اولویت‌های دیگران بیش از اندازه تنبل هستند بنابراین روی اهداف خود وقت می‌گذارند.

مجبورند باهوش باشند

تنبل بودن در محل کار ذهن بزرگی می‌خواهد. باید روش‌هایی را پیدا کنید تا بتوانید مدتی بیکار باشید و در عین حال بتوانید در زمان کوتاهی کارها را به موقع تحویل دهید. کارمندان اغلب یا باهوش هستند یا کندذهن، تنبل هستند یا زحمت‌کش. اگر باهوش و تنبلید، احتمالا کارآمدترین کارمند شرکتتان خواهید بود.

تکنولوژی‌های تنبلی

در زمان حاضر، برنامه‌ها، اپلیکیشن‌ها و گجت‌های بسیار زیادی وجود دارد که به مردم کمک می‌کند سرعت عمل بیشتری داشته باشند. افراد تنبل آنها را می‌شناسند و برای انجام دو برابر کار بیشتر، از آنها استفاده می‌کنند. به عنوان مثال، اگر روی اسناد و مدارکی کار می‌کنند، صرفا آن را یادداشت نمی‌کنند و برای وکیل، ویرایشگر یا مدیر بفرستند—چرا که زمان بر است. بلکه یک google doc درست کرده، به افراد دیگر امکان دسترسی می‌دهند تا همزمان اصلاحات لازم را انجام داده و یا آن را تایید کنند. این کار کل فرایند را آسان‌تر خواهد کرد، زمان زیادی را ذخیره کرده و اجازه می‌دهد برای مدت زمان بیشتری تنبل باشند.

آرنولد لودویگ، پروفسور آمریکایی، هزار نفر از افرادی را که به موفقیت‌های بزرگ دست یافته‌اند، بررسی کرد. او به این نتیجه رسید که جدا از استعدادهای ذاتی، هر انسانی نیاز دارد اتلاف وقت کند. قطعا این امر با عصر حاضر و سبک زندگی ما تناقض دارد، اما حتی انیشتین می‌گوید خستگی ابزاری مناسب برای توسعه خلاقیت و تخیل شماست.

اکنون نوبت به ارائه راهکار برای دور کردن تنبلی از زندگی است با ما همراه باشید:

۱-به خود پاداش بدهید.

بزرگ‌ترین نیروی انگیزه بخش در جهان، شور و هیجان و رضایت از کاری است که انجام می‌دهید. اگر احساس کنید که پاداش تلاش خود را می‌گیرید انگیزه‌ای برای کار بیشتر به دست می‌آورید؛ اما اگر کاری که می‌کنید هرگز به قدر کافی خوب نباشد ، زندگی، فعالیتی کسل کننده و بی‌نشاط می‌شود. اشخاص موفق و مفید اغلب به دلیل کاری که می‌کنند به خود امتیاز می‌دهند و احساس هیجان دارند.

۲- قاطعیت نشان دهید.

خیلی‌ها به علت نداشتن قاطعیت و موافقت کردن با انجام کارهایی که علاقه‌ای به انجام آن ندارند، مسامحه می‌کنند. البته همه ما در مواقعی برای کمک به دیگران تن به انجام کارهایی می‌دهیم که به آن علاقه‌ای نداریم، اما اگر احساس کنید شما باید همیشه آری بگویید و همه را راضی کنید می‌تواند مساله‌ساز شود. ممکن است بیش از حد خود را متعهد کنید و به جای آن که برخوردی صادقانه داشته باشید ، تن به مسامحه دهید و آنوقت کار مهم تری را با تاخیر انجام دهید.

۳- از کلمه باید استفاده نکنید.

تنبل‌ها بیشتر به خود می‌گویند: باید آن نامه‌ها را بنویسم ، باید شروع کنم. عبارت‌های بایددار معمولا موثر نیستند، زیرا احساسی از گناه تولید می‌کند و در نتیجه شرایطی فراهم می‌کنند که شما از انجام آن خودداری می‌کنید. در همان لحظه که به خود می‌گوید : «باید این کار را بکنم» احتمالا این اندیشه را در سر دارید ...«اما حالا به انجام آن مجبور نیستم، تا فرصتی دیگر صبر می‌کنم.» گاهی اوقات هر چه بیشتر به خود بگویید که باید کاری صورت دهید، انجامش به همان اندازه دشوار می‌شود.

۴- مثبت فکر کنید.

وقتی به کاری که از انجامش طفره رفته‌اید فکر می‌کنید، احتمالا ناراحت می‌شوید و ترجیح می‌دهید کار دیگری بکنید. علتش این است که به خود پیام‌های منفی می‌دهید و در اثر آن خود را گناهکار و شکست خورده می‌بینید. می‌توانید برخورد با این افکار منفی را بیاموزید تا تحت تاثیر آنها قرار نگیرید. این افکار را یادداشت کنید. کار بسیار مهمی است.

اجازه بدهید تکرار کنم. علت طفره‌روی شما از کار این است که درباره آن به طرزی غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه فکر می‌کنید. وقتی از کاری اجتناب می‌کنید، همیشه درباره چیزی خود را فریب می‌دهید.اگر انام کاری برایتان سخت است ، نگرش خود را نسبت به انجام آن تغییر دهید .

صدایم شو

روانشناس: آرزو قندچی
گفتگواز: مرجان حسینی

اوتیسم یک اختلال رشد است که در سه سال اول زندگی ظاهر می شود. این بیماری با تأثیر بر روی مغز کودک رفتارهای اجتماعی و مهارت ارتباط برقرار کردن را مختل می کند، متأسفانه علت واقعی این بیماری هنوز مشخص نیست اما مطالعاتی در رابطه با دلیل بروز آن در حال انجام است. مسأله مهم در شکل گیری این بیماری، ژنتیک می باشد همچنین دوقلوها بیشتر دچار این بیماری می شوند.

از دیگر علت های بروز اوتیسم که البته هنوز به اثبات نرسیده است می توان به رژیم غذایی ، تغییرات مجرای گوارشی ، مسمومیت با جیوه ، عدم استفاده از ویتامین ها و حساسیت به واکسن اشاره کرد . تحقیقات مشخص کرده است بیماری اوتیسم در پسرها سه تا چهار برابر بیشتر از دخترها ظاهر می شود . ناتوانی های کودکان اوتیسمی شامل سندرم Asperger است که درسال های اول مدرسه بروز می کند و منجر به تداخلات اجتماعی ، دقت زیاد در صبحت کردن و اشتیاق به کارهای غیر معمول می شود. دومین ناتوانی سندرم Relt می باشد.این یک بیماری سیستم عصبی است که برگشت را ایجاد می کند به خصوص در استفاده از زبان و دست ها که تنها در زنان دیده می شود ، سومین ناتوانی مربوط به اختلال در یادگیری است که این امر بسیار نادر بوده و تنها در مواردی رخ می دهد که به کودک یک چیز را یاد می دهیم و اودر ۱۰ سالگی آن را از یاد می برد و چهارمین مورد مربوط به ناتوانی در پیشرفت می شود .

با توجه به اهمیت این بیماری و همچنین آگاهی اندک مردم جامعه در خصوص آشنایی بیشتر با اوتسیم پای صبحت یک کارشناس روانشناسی که از نزدیک با کودکان اوتیسمی سر و کار دارد نشستیم. آرزو قندچی با بیان این که بیماری اوتیسم ناشی از اختلال عصب شناختی است، می گوید: به طور معمول این بیماری و اختلال در اعصاب کودکان تا سن سه سالگی بروز می کند به طوری که عملکرد اجتماعی فرد را تحت الشعاع قرار می دهد. به طور مثال کودک دارای اوتیسم درزمینه رفتارهای اجتماعی و مهارت های ارتباطی عملکرد ضعیفی داشته و در یادگیری ارتباط و تعامل با دیگران دچار مشکلاتی می شود. این کارشناس روانشناسی با اشاره به این که این افراد ممکن است در زمینه ارتباط مکانی نیز مشکلاتی داشته باشند، اظهار داشت: غالباً این کودکان گفتارشان محدود است. همچنین خصوصیت دیگر آنها شامل مشکلات جسمی می شود به طوری که ممکن است به محرک های محیطی در حوزه های دیداری، شنیداری، بویایی، لامسه و چشایی کمتر ازحد معمول پاسخ دهند. قندچی اضافه کرد: اشکال در تغذیه و گوارش، اختلال در خواب، رفتار کلیشه ای و در بعضی موارد بیش فعالی نیز از مهمترین مشکلات آنها می باشد. به گفته وی با توجه به مبرم و ناشناخته بودن اوتیسم هنوز راه قطعی درمانی برای آن یافت نشده است چرا که افراد دارای اوتیسم معمولا مجموعه ای از مشکلات را دارا می باشند. در نتیجه اقدام جهت بهبودی آنها نیازمند یک برنامه ریزی دقیق، جمع کردن تیم متخصص صرف زمان و هزینه بسیار بالاست. این کارشناس روانشناسی با اشاره به این که یک کودک اوتیسمی همزمان می بایست تحت نظر روانپزشک، روانشناس گفتار درمانگر، کار درمانگر، متخصص تغذیه و حتی

علت اوتیسم ناشناخته است؛ اگر چه تئوری های جدید، وجود مشکلی در عملکرد یا ساختمان سیستم عصبی مرکزی را علت آن می دانند.

متخصص غدد قرار گیرد، اذعان داشت: متأسفانه در حال حاضر مرکز جامعی که شامل متخصصین در همه این حوزه ها باشد برای این افراد وجود ندارد و با توجه به هزینه های بالای درمانی امکان مداوا برای بسیاری از خانواده ها وجود ندارد. به گفته وی برای کودکان اوتیسمی بیمه درمانی خاصی که بتواند اندکی از بار سنگین هزینه ها بکاهد وجود ندارد که این مسأله شرایط آنها را بدتر از بد می کند. قندچی از دیگر مشکلات خانواده هایی که فرزندانشان درگیر بیماری اوتیسم هستند را مراجعه به پزشکان عمومی، دندان پزشکان دانست و تأکید کرد: متأسفانه طبق گفته والدین این عزیزان بسیاری از پرسنل بخش درمانی رفتار درستی با کودکان اوتیسمی ندارند و به هیچ وجه شرایط آنها را درک نمی کنند.
وی افزود: مهمترین کمکی که مسئولین می توانند به این کودکان بکنند راه اندازی یک مرکز پزشکی جامع برای افراد دارای اوتیسم است که در این مرکز افراد آموزش دیده و متخصص به کار گرفته شوند. قندچی در ادامه درباره دیگر مشکلات کودکان اوتیسمی به فقدان مراکز ساعتی و یا شبانه روزی خاص اوتیسم اشاره کرد و گفت: مراکزی با محیطی مناسب و استانداردهای خاص برای اوتیسم که شامل نگهداری دائمی و یا نیمه وقت شود به چشم نمی خورد چرا که والدین این عزیزان همواره دغدغه این مسأله را دارند که بعد از آنها چه بر سر فرزندان ناتوانشان خواهد آمد. این کارشناس روانشناسی با بیان این که با تأسیس کارگاه های کوچک کارآفرینی مخصوص این افراد به تقویت استقلال و احساس کارآمدیشان کمک می شود، تأکید کرد: با این رویکرد استعدادها و توانایی های هر کدام از این افراد مورد بررسی قرار می گیرد و متناسب با توانایی هر فرد مهارت هایی به او آموخته می شود که همین مسأله منجر به تقویت کار آمد بودن آنها می شود و می تواند از طریق کسب در آمد هر چند ناچیز در اعتماد به نفس آنها تأثیر مثبتی بگذارد. وی یکی از مهمترین مشکلاتی که خانوادهای درگیر اوتیسم دارند را ناآگاهی و واکنش نادرست جامعه با کودکانشان دانست و اضافه کرد: از آن جایی که افراد دارای اوتیسم معمولاً ظاهری عادی دارند و بیشتر جامعه هم اوتیسم را نمی شناسند واکنش ها به رفتار این افراد در بعضی مواقع بسیار ناراحت کننده است. نگاه های ترحم آمیز، اجتناب کردن، برچسب زدن ها، و اعتراض ها موجب شده تا خانواده ها کم کم منزوی شده و یا حتی با این که حضور فرزندانشان در جامعه برای آنها مفید است از این کار صرفه نظر کرده و در خانه بمانند. قندچی در پایان با تأکید بر این که با ایجاد فرصت برای افراد اوتیسمی می توان از قابلیت های آنها استفاده کرد، گفت: در بسیاری از مواقع مشاهده شده این افراد دارای پتانسیل های فراوانی در جنبه های مختلف اجتماعی هستند و تنها با ایجاد فرصت و پرورش صحیح آنها می توان نقشshan در جامعه را بسیار پررنگ تر دید چرا که بسیاری از آنها در مقایسه با افراد عادی دارای قابلیت های فراوانی هستند و فقط صدای آنها در جامعه کمتر شنیده شده است.

علت اوتیسم ناشناخته است

بیشتر نوزادان و کودکان خردسال، موجوداتی بسیار اجتماعی هستند که برای شکوفا شدن و رشد، نیاز و تمایل به تماس با دیگران دارند. آنها لبخند می‌زنند، در آغوش دیگران می‌آیند، می‌خندند و به بازی‌هایی مثل دالی‌بازی و قایم‌موشک مشتاقانه پاسخ می‌دهند. اما گاه کودک به این شکل تعامل بر قرار نمی‌کند. در عوض، به نظر می‌رسد در دنیای خویش است؛ وضعیتی که با مناسک تکراری، رفتارهای عجیب و غریب، وجود مشکلات در برقراری ارتباط و فقدان کامل آگاهی اجتماعی یا علاقه به دیگران مشخص می‌شود. اینها خصوصیات یک اختلال تکاملی به نام «اوتیسم»است.

اوتیسم در سنین خردسالی قابل تشخیص است. این بیماری اغلب زمانی کشف می‌شود که والدین نگران ناشنوایی کودک می‌شوند؛ کودک هنوز صحبت نمی کند، به آغوش والدین یا دیگران نمی‌رود و از واکنش عاطفی به سایرین امتناع می کند.

کودک مبتلا به اوتیسم کلاسیک، در سنین پیش‌دبستانی معمولاّ منزوی و گوشه‌گیر و در پاسخ دادن به افراد دیگر ناتوان است. برخی از این کودکان حتی ارتباط چشمی ندارند. همچنین ممکن است رفتارهای عجیب و مناسکی مثل تکان‌دادن خود، حرکات دست یا نیاز وسواس گونه به حفظ نظم و ترتیب نشان دهند. برخی از کودکان مبتلا به اوتیسم اصلاّ صحبت نمی کنند. کودکانی که صحبت می کنند نیز ممکن است شعرگونه حرف بزنند، پژواک کلام داشته باشند (تکرار کلام خود مثل پژواک) و به خودشان به صورت «او» (سوم شخص) اشاره کنند یا از زبان عجیبی استفاده کنند.

شدت اوتیسم از خفیف تا شدید متفاوت است. بعضی از کودکان بسیار باهوش هستند و هرچند مشکلاتی در تطابق با مدرسه دارند، در مدرسه عملکرد خوبی از خود نشان می‌دهند. آنها ممکن است در بزرگسالی قادر به زندگی مستقل باشند. سایر کودکان اوتیستیک ممکن است استعداد فوق‌العاده‌ای در هنر، موسیقی یا موارد دیگر نشان دهند.

علت اوتیسم ناشناخته است؛ اگر چه تئوری‌های جدید، وجود مشکلی در عملکرد یا ساختمان سیستم عصبی مرکزی را علت آن می‌دانند.

اوتیسم همچنین می تواند زمینه ساز برخی تداخلات و شامل عقب ماندگی ذهنی، تصلب بافت ها و صرع شود.
بیشتر والدینی که کودکانشان به اوتیسم مبتلا شده اند هنگامی که فرزندشان درمحدوده سنی ۱۸ ماهگی تا دو سالگی هستند از متخصصان کمک می خواهند چرا که فرزندان آنها در برقراری روابط اجتماعی و ارتباطات کلامی و غیر کلامی دچار مشکلات هستند. بیشتر این کودکان در سن یک تا دو سالگی یک کودک معمولی بوده ولی ناگهان زبان گفتاری و مهارت های اجتماعی را از دست می دهند. همچنین کودکان اوتیسمی ممکن است بسیار حساس به نور، صدا، لمس، بو یا مزه باشند که البته این حساسیت ها می تواند از ضعیف تا شدید باشد.

Healthy Life
LifeStyle Magazine
Feb. & March. 2016/Vol.54
نوروز ۱۳۹۵ / دوره جدید / شماره پنجاه و چهارم

مدیر مالی خودتان باشید

امروزه بیشتر مردم با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کنند. بدهی ها، ضمانت های مالی و بیمه ها تنها چند عامل از عوامل بی شماری هستند که در مسائل مالی دخیل هستند. شاید گاهی شرایط طوری باشد که عده ای فکر کنند مشکل آنها لاینحل است و راه حلی ندارد، اما حتی در چنین شرایطی هم باید با دید مثبت به قضیه نگاه کرد و پذیرفت که هیچ مشکلی لاینحل نیست. در این مقاله این نکته مورد بررسی قرار گرفته که چه چیز تاثیر بیشتری روی مشکلات مالی می گذارد. بدهی ها باعث کاسته شدن از منابع مالی شما می شوند و مانند یک بیماری، آرام آرام پول های ارزشمندی که برای کسب آنها زحمت کشیده اید را به باد می دهند. راه حل این مشکل در برنامه ریزی دقیق و تدوین استراتژی مشخصی برای خروج از بحران است. گام های زیر به شما خواهند کرد تا رفته رفته خود را از زیر بار بدهی رها سازید و زندگی مالی آرام و مطمئنی را در پیش بگیرید.

هزینه هایتان را یادداشت کنید

قدم اول برای حل مشکلات مالی آن است که بدانید حقوق ماهیانه تان صرف چه چیزهایی می شود. شما اول باید مشکل را شناسایی کنید تا بتوانید راه حل و درمان مناسب را برای آن بیابید. تهیه یک لیست کمک زیادی به شما خواهد کرد. سعی کنید لیست با صداقت تهیه شود. بعد با دقت به لیست نگاه کنید. آیا قسمت اعظم لیست به خوار وبار اختصاص یافته؟ آیا اغلب مواقع مقدار زیادی هله هوله خریداری می کنید؟ خیلی از آژانس استفاده می کنید؟ آیا هر ماه شهریه کلاس ورزشی می پردازید؟ شاید بتوانید تغییراتی اساسی در بعضی هزینه ها به وجود بیاورید. اگر چه این فکر در آغاز خوب به نظر نمی رسد، اما به خاطر داشته باشید این امر در دراز مدت به شما کمک می کند تا مشکلات مالی خود را کاهش دهید.

بودجه بندی کنید

امروزه ابزارهای گوناگونی وجود دارند که به شما در فرآیند تدوین بودجه ای واقع بینانه کمک می کنند. از طریق بودجه بندی و وفاداری در اجرای آن نه تنها مانع بروز بدهی های جدید می شوید، بلکه می توانید گام هایی آرام و دقیق را برای بازپرداخت بدهی های قبلی بردارید.

خرید اعتباری را متوقف کنید

یکی از زمینه های اصلی در ظهور بدهی های جدید خریدهای اعتباری، چک و یا اخذ وام های بانکی است. اگر به استفاده از این روش ها ادامه دهید، تمام تلاش هایتان برای رهایی از بدهی ها ناکام خواهد ماند. سعی کنید خود را به خرید نقدی عادت دهید و در برابر خرید اعتباری مقاومت کنید. اگر انجام این کار برای شما مشکل است، از طریق بودجه بندی و تعیین دقیق حد و حدود هزینه ماهانه اراده خود را تقویت کنید. به علاوه می توانید با همراه نبردن دسته چک یا دیگر ابزارهای خرید اعتباری، صرفا در چارچوب پول موجود عمل کنید.

بدهی های گران تر را زودتر بازگردانید

در گام بعد باید بدهی ها را اولویت بندی کنید و آنها را به نسبت نرخ بهره، میزان تعویق و حجم کلی مرتب سازید. آنگاه بدهی های گران تر را انتخاب نموده و پیش از سایرین آنها را بازگردانید. با این روش، ضمن جلوگیری از هدر رفتن منابع، فضای مانور بودجه را افزایش داده و می توانید سایر بدهی ها را با سرعت بیشتری پرداخت نمایید.

وسایل بی استفاده را بفروشید

این اقدام نیز می تواند بخشی از پول نقد مورد نیاز برای بازگرداندن بدهی ها را تامین کند. در خانه هر یک از ما اقلام و وسایل بی مصرف زیادی وجود دارد که حتی در طول یک سال نیز مورد کاربرد قرار نمی گیرند. فروش این گونه کالا در کنار ایجاد فضای آزادتر در خانه، به شما کمک خواهد کرد تا بدهی ها را بازگردانده و با استفاده از بودجه اضافی، سایر اقلام ضروری را برای خانواده تهیه کنید.

به حساب دخل و خرج پایبند باشید

گام بعدی طراحی یک حساب دخل و خرج ماهیانه و پایبند بودن به آن است. هزینه های مختلفی چون خواروبار و قبض های آب، برق و تلفن باید در حساب و کتاب ماهیانه، لحاظ شود. به خاطر داشته باشید در طراحی حساب ماهیانه سقفی برای هزینه ها تعیین کنید، (به عنوان مثال ۵۰۰ هزار ریال) و در نظر داشته باشید که هزینه کردن مقداری بیشتر از سقف تعیین شده موجب به هم خوردن حساب هایتان می شود و شما را دچار مشکل می کند.

دریافتی های پیش بینی نشده را به بازپرداخت اختصاص دهید

ممکن است در بانک برنده جایزه شوید، اضافه حقوق پیدا کنید و یا به سبب کیفیت کارتان پاداشی را دریافت نمایید. این پول های پیش بینی نشده بهترین ابزار برای غلبه بر بدهی ها است. به محض دریافت چنین مبالغی، براساس اولویت های تدوین شده بخشی از بدهی های خود را بازگردانید. با این کار می توانید بدون فشار اضافی بر بودجه، میزان قابل توجهی از وام ها را بازگردانید و از برنامه خود چند گام جلوتر حرکت کنید.

به خودتان جایزه بدهید

اگر موفق شدید گام های پیشین را با موفقیت بردارید و در مسیر محدود ساختن بدهی های جدید و بازپرداخت بدهی های پیشین کامیاب شوید، تشویق خودتان را از یاد نبرید. تغییر الگوهای رفتاری و حرکت در مسیری جدید نیازمند انرژی روانی بسیار زیاد است که در طول زمان کاهش یافته و احتمال بازگشت به روش های قبلی و خطا را بالا می برد. از این رو ایجاد انگیزه و تقویت روحیه بخشی ضروری از هر برنامه تغییر است که باید توجه ویژه ای به آن داشته باشید.

بیشتر کار کنید

چنانچه بیشتر کار کنید و بتوانید درآمد ماهیانه خود را دو برابر کنید، متوجه می شوید که بدهی های شما زودتر پرداخت خواهد شد. البته مقدار آن مهم نیست. بلکه مهم تسویه حساب است حتی برنامه ریزی کنید که شغل دوم اختیار کنید تا درآمد بیشتری داشته باشید.

آینده نگری

۱- برنامه‌ریزی برای آینده اقتصاد خانواده

بی‌شک برنامه‌ریزی برای آینده زندگی در تمامی خانواده‌ها مطرح است. در بطن یک مدل سیستمی اقتصاد خانواده، خانواده و اقتصاد آن را نمی توان از هم مجزا کرد، بنابراین زمانی که برای هر یک از آنها برنامه‌ریزی می‌کنیم، ناگزیریم دیگری را نیز مدنظر قرار دهیم. توجه به نیازهای آتی خانواده و همچنین شناخت فرصت‌ها و تهدیدهای اقتصاد خانواده در این راستا اهمیت دارد. این کار برای تمام اعضای خانواده مفید خواهد بود. می‌توان جلسات خانوادگی را روی این موارد متمرکز کرد.

۲- انجام مشاوره‌های اقتصادی

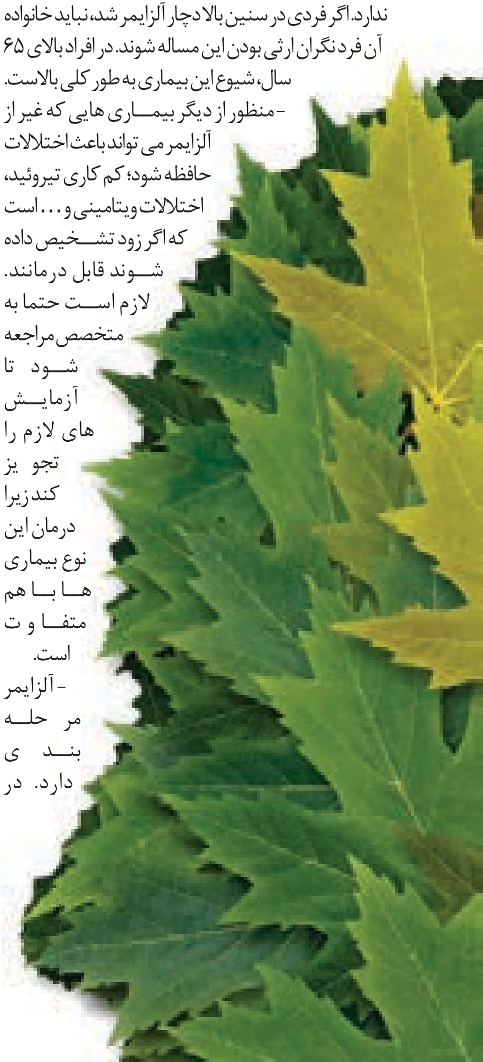
بعضاً خانواده‌ها در مدیریت اقتصادی خود از توان لازم برخوردار نیستند و یا اینکه با مسائل و مشکلاتی مواجه می‌شوند که به تنهایی از عهده آنان بر نمی‌آیند. امروزه منابع و مراجع بسیاری با موضوع اقتصاد خانواده وجود دارد. برگ برنده، شناخت مرجع شایسته و مراجعه به آن و کسب مشاوره صحیح است. از منابع بالقوه اطلاعات و مشاوره می‌توان به دوستان و آشنایان، اقوام، اعضای خانواده، همکاران شغلی و... اشاره کرد.

صدای پای آلزایمر

همه ما در خانواده هایمان شـــاهد ظهور بیماری آلزایمر و عواقب ناشی از آن بوده ایم. مثلا پدربزرگ خود من امسال آلزایمر گرفته است. پدربزرگی که تا چندوقت پیش شاهنامه را از حفظ می خواند این روزها اسم من را هم دیگر به یاد نمی آورد. عجیب نیســـت که چندی پیش خبری منتشر شده بود در مورد افزایش میزان ابتلا به آلزایمر در جامعه کنونی!

برای بســـیاری از افراد که گمان می کنند آلزایمر بیماری افراد کم سواد است شاید این ســـوال پیش بیاید که چرا با افزایش میزان تحصیلات و فعالیت های فکری همچنان میزان ابتلا به این نوع از زوال عقل در حال افزایش است؟ با اینکه آلزایمر بیماری افراد کم سواد نیست اما در افرادی که سطح تحصیلات پایین تری دارند، بیشتر دیده می شود.

شاید آنچه بیش از سطح تحصیلات در بروز این بیماری نقش دارد سن افراد است. با هر ۵ سالی که به طول عمر افراد اضافه می شود احتمال ابتلا به آلزایمر دوبرابر می شود. از عوامل خطری که در کنار سن می توانند در بروز آلزایمر موثر باشند، سطح سواد پایین، کیفیت پایین زندگی، تغذیه نامناسب، فشار خون بالا و کنترل نشده، سیگار و الکل و ... است که روی بافت مغز اثر گذاشته و می توانند عامل زوال عقل باشند. تغییر در شـــیوه زندگی و انتخاب یک شیوه زندگی مناسب می تواند احتمال ابتلا به فراموشی در آینده را تا ۵۰درصد کاهش دهد. در سال ۲۰۵۰ بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی، ۱۱۵ میلیون نفر در جهان از بیماری فراموشی رنج خواهند برد.



و اما چند نکته مهم دیگر درباره آلزایمر:

-ژنتیک برخلاف تصور عام در بروز بیماری آلزایمر دخالت ندارد. اگر فردی در سنین بالا دچار آلزایمر شد، نباید خانواده آن فرد نگران ارثی بودن این مساله شوند. در افراد بالای ۶۵ سال، شیوع این بیماری به طور کلی بالاست.

-منظور از دیگر بیماری هایی که غیر از آلزایمر می تواند باعث اختلالات حافظه شود؛ کم کاری تیروئید، اختلالات ویتامینی و... است که اگر زود تشخیص داده شوند قابل درمانند. لازم است حتما به متخصص مراجعه شود تا آزمایش های لازم را تجویز کند زیرا درمان این نوع بیماری ها با هم متفاوت است.

-آلزایمر مرحله بندی دارد. در

افراد بازنشسته حتما باید مطالعه فراوانی داشته باشند. صفحات اجتماعی و استفاده از اینترنت و حل جدول و پیگیری اخبار و سریال ها در پیشگیری از آلزایمر بسیار کمک کننده است.

آلزایمر تخریب قشر مغز در بخش حافظه چندین سال طول می کشد اما در سایر بیماری های فراموشی ممکن است این روند شدیدتر و سرعت آن سریع تر باشد.

-برای آلزایمر درمان قطعی نداریم اما به کمک داروها می توان روند بیماری را کند کرد.

-افرادی که مشکلات شنوایی یا بینایی دارند بهتر است حتما از سمعک و عینک استفاده کنند زیرا عدم تحریک شنوایی و بینایی خود سبب انزواطلبی فرد و کند شدن فعالیت های مغزی می شود.

۶- برخی کارها هست که حتی در بیماران باعث کند شدن روند بیماری می شود؛ از جمله: تمرینات حافظه مثل مطالعه و بازی های ذهنی مثل جدول حل کردن و حضور در جامعه و حفظ ارتباطات اجتماعی.

-افراد بازنشسته حتما باید مطالعه فراوانی داشته باشند. صفحات اجتماعی و استفاده از اینترنت و حل جدول و پیگیری اخبار و سریال ها در پیشگیری از آلزایمر بسیار کمک کننده است.

-ممکن است آلزایمر با بیماری دیگری در سالمندی اشتباه گرفته شود؛ افسردگی در سنین بالا شایع است و علائمی مشابه فراموشی دارند. البته در افراد مبتلا به آلزایمر این خود فرد نیست که متوجه بیماری اش می شود بلکه اطرافیان به دلیل علائمی که بروز می کند متوجه مشکل می شوند اما در افراد مبتلا به افسردگی خود فرد به دلیل اختلالات حافظه به پزشک مراجعه می کند و اطرافیان برعکس متوجه بیماری نیستند.

-عدم مصرف مواد غذایی چرب و نمک، ورزش، ترک سیگار، کنترل بیماری قند و فشار خون شما را از آلزایمر دور می کند.

با آلزایمر کنار می آیم

مارت مر کادیه، کمدین ۸۶ ساله فرانسوی، در کانال europe1 در مورد ابتلایش به آلزایمر گفت و تاکید کرد دلیل اینکه در مورد این بیماری صحبت می کند، این نیست که برایش دلسوزی کنند چون می دانم به زودی آلزایمرم پیش می رود و حتی توان راه رفتن را هم از دست می دهم اما تا آن روز به زندگی امید دارم و لازم می دانم در مورد بیماری ام صحبت کنم تا شاهدی برای دیگر افراد باشم تا همه بدانند این بیماری یکدفعه زندگی آدم را تعطیل نمی کند و تا روزی که وقتش برسد، باید از زندگی لذت برد.

سالم زندگی کنید، آلزایمر نگیرید

مهم ترین نکته درباره محافظت از مغزتان در مقابل بیماری فراموشی سالخوردگی این است که از همین امروز شروع کنید. درست است که بیماری فراموشی سالخوردگی و سایر مشکلات حافظه ای (مثل آلزایمر) از ۶۰ سالگی به بالا شروع می شود اما شما برای محافظت از مغزتان باید از همین حالا اقدامات لازم را شروع کنید. شیوه زندگی امروز شما نقش مهمی را در وضعیت آینده شما ایفا می کند. استفاده از مواد مخدر و برخی داروها، کلسترول بالا و بی تحرکی و نداشتن ورزش کافی مسائلی است که احتمال ابتلا به فراموشی را افزایش داده و سن ابتلا به آن را کاهش می دهند.

از جوانی باید مراقب مغزتان باشید

شاید فکر کنید برای جلوگیری از دچار شدن به بیماری های حافظه ای هنوز خیلی وقت دارید اما مطالعات پزشکان انجمن ملی بیماری های اعصاب انگلستان نشان داده، اولین نشانه های کاهش عملکرد نورون های عصبی و سرعت و انتقال رشته های عصبی حدود ۳۰ سالگی شروع شده و در ۴۰ سالگی آرام آرام تخریب سلول های مغزی آغاز می شود. البته فراموشی اتفاق عجیبی در انسان نیست و همه انسان ها برخی مسائل را از خاطر می برند و این یک اتفاق طبیعی است. اما بیماری فراموشی حالتی است که در آن فرد تقریبا همه چیز را از یاد می برد و ذهن او مثل تخته سیاهی می شود که هرچه روی آن بنویسد، فوری پاک می شود.

ورزش های عضلانی مغزی

راه های دیگری هم برای حرکت دادن مغز وجود دارد؛ ما راه هایی برای فعالیت مغز و حفظ آن از خطرات آینده را به شما پیشنهاد می دهیم:

برای مدت ۱۵ دقیقه با سرعت نسبتا بالا، یعنی سرعتی که در آن نتوان به راحتی صحبت کرد، پیاده روی کنید. مطالعه ای که در ژاپن انجام گرفته نشان داده افرادی که هر روز پیاده روی می کنند یا می دوند کمتر احتمال دارد به آلزایمر مبتلا شوند. در دقیقه پنجم دویدن از دوستانی که همراه تان هستند، بخواهید این کلمات را با صدای بلند برایتان بخوانند: خسته، عضله، پیروزی، دونده، تناسب اندام، سرعت، ریه ها، تمرین کردن، آسیب دیدن، تردمیل، تعریق، خستگی، رکورد، سریع، لاغرتر، پایان، با سرعت هرچه تمام تر، کربوهیدرات، ضربان قلب، منطقه، استراحت و مسابقه. بعد از آنکه پیاده روی کردید سعی کنید تمام لغاتی را که به شما گفته شده را به خاطر بسپارید.

ماهیچه های مغزتان را ورزش دهید

قطعا متوجه شدید، هرقدر بدنتان سالم تر باشد احتمال سلامت مغز شما در آینده بیشتر خواهد شد. اما یک راه دیگر هم برای بیمه کردن مغزتان وجوددارد. فکر کنید که مغز هم یک ماهیچه در بدن شماست، چطور سلامت دیگر ماهیچه ها را حفظ می کنید؟ با به کار گرفتن آنها، همین کار را درباره مغزتان هم انجام دهید هرقدر بیشتر از مغزتان کار بکشید احتمال ضعف و بیماری آن کمتر می شود نتایج مطالعه ای که در نشریه «نورولوژی» به چاپ رسیده نشان می دهد، افرادی که حداقل ۹ سال تحصیلات تکمیلی دارند و شغل شان به پژوهش و مطالعه وابسته است، ۸۰درصد از افرادی که کمتر از ۵ سال تحصیلات تکمیلی دارند و شغل آنها به پژوهش و مطالعه وابسته نیست به بیماری های دمانس و آلزایمر مبتلا می شوند. نکته جالب دیگر هم اینکه مطالعات در هلند و بلژیک نشان داده، افرادی که شغل های پیچیده ای دارند، به خصوص آنهایی که کارشان نظارت بر دیگران و مدیریت است و کارشان نیازمند چالش های ذهنی است، کمتر از افراد دیگر به فراموشی دچار می شوند. پس تا می توانید از ذهنتان استفاده کنید، بخوانید و بعد آنچه را که خوانده اید برای خودتان تکرار کنید، از تخیلات خودتان بنویسید، نقاشی کنید و بازی های ذهنی انجام دهید.

مغز سالم در گرو قلب سالم

خوشبختانه شما می توانید کارهای زیادی برای کمک به مغزتان انجام دهید، برای مثال هر اقدامی که به تقویت قلب شما بیانجامد به مغز شما هم کمک می کند. قلب شما خون را به تمام بدن پمپاژ می کند و اکسیژن را به تمام بافت ها می رساند و طبیعی است که مشکل در کار قلب باعث اختلال در رساندن اکسیژن به بافت ها (و مثلا بافت مغز) و مشکلات بعدی می شود. درباره سایر مشکلات حاشیه ای، باید گفت بر اساس مطالعات انجام گرفته بیشتر افراد جوانی که مبتلا به دمانس، فراموشی و مشکلات ذهنی، اضافه وزن، بیماری دیابت، یا افرادی که دچار سکته مغزی می شوند سه برابر دیگران دچار دمانس یا آلزایمر می شوند. این نکته ها نشان می دهد، شما با رعایت بهداشت، می توانید مانع ابتلای خود به فراموشی در سال های بعد شوید. اگر فشارخون خودتان را پایین نگه دارید و میزان چربی خونتان همیشه در حد مطلوب باشد، همیشه انسانی فعال باشید و به اندازه کافی ورزش کنید و وزنتان را هم در حد طبیعی نگه دارید، احتمال ابتلای خودتان به فراموشی را بسیار پایین خواهید آورد.

مواظب لثه هایتان باشید

لثه های خونریزی دهنده به معنای افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر در آینده است.

آموزش رنگ آمیزی ظروف شیشه ای

هفت‌سینی هنری با ویترای

تزئین ظروف شیشه‌ای با رنگ و نقاشی هنری است که قرن‌ها در میان ملل مختلف محبوبیت داشته است و آثار متعدد و متنوعی از این هنر را می‌توان در موزه‌های نقاط مختلف جهان یافت. گذشته از ظروف شیشه‌ای شکیل با نقاشی‌های حرفه‌ای و یا کنده کاری‌های پیچیده و ظریف که از گذشته‌های دور توسط هنرمندان چیره دست در این رشته آفریده شده گاه ایجاد طرح‌ها و حتی خطوط ساده رنگی نیز می‌توانند ظروف شیشه‌ای بسیار ساده را به ظروفی زیبا و چشمگیر تبدیل کنند.

آراستن بطری‌ها، لیوان‌ها و ظروف شیشه‌ای و همچنین آینه‌های کوچک و بزرگ با نقاشی‌های ساده کاری بسیار ساده است که با یادگیری چند تکنیک ساده می‌توانید ظرف چند ساعت در منزل انجام دهید.
برای نقاشی روی شیشه که آن را ویترای نیز می‌نامیم، نیاز به وسایل متعدد و خاص نیست بلکه با مقداری رنگ مخصوص ویترای یا کار بر روی شیشه و وسایل متداولی مانند قلم مو و اسفنج می‌توانید ظروف شیشه‌ای بسیار معمولی و حتی کم ارزش مثل بطری‌ها و شیشه‌های محتوی سس، مربا و آبلیمو را به ظروف زینتی و منحصر به فردی تبدیل کنید.

برای انتخاب ظرف مناسب در ابتدا ظروف کم قیمتی را جست و جو کنید که از شکل خاص و ویژه‌ای برخوردارند.
برای یافتن چنین ظرفی این بار که برای خرید مایحتاج منزل به سوپرمارکت می‌روید، به شکل ظاهری ظرف انواع مربا، ترشی، سس، آبلیمو، سرکه، روغن و خلاصه هر آنچه در لیست خرید شما وجود دارد، توجه کنید و ظروفی را که برای آراستن با رنگ و نقاشی مناسب ترند انتخاب کنید.

پس از خالی کردن ظرف آن را خوب بشویید. برای پاک کردن سطح شیشه از هر گونه چربی می‌توانید با یک قطعه پنبه آغشته به تربانتین آن را تمیز کنید. اگر برچسب روی شیشه به راحتی جدا نمی‌شود، آن را با آب داغ خیس کنید و پس از برداشتن کاغذ برای پاک کردن باقی مانده اثر چسب از روی شیشه از یک پنبه آغشته به آستون استفاده کنید.

چه رنگی بخریم؟

برای نقاشی بر روی شیشه رنگ‌های مخصوص شیشه در بازار موجود اســت. این رنگ‌ها را می‌توان به سه گروه تقسیم کرد. گروه اول رنگ‌های محلول در آب هســتند. این رنگ‌ها نیازی به حرارت دیدن در کوره ندارند. این رنگ‌ها به ویژه برای نقاشی بر روی وسایلی مانند آینه که نیاز به شستوشو ندارند، مناسب‌تر هستند. رنگ‌های محلول در آب همچنین برای بچه‌ها ایده‌آل هستند. با این رنگ‌ها کودکان شــما می‌توانند بدون نگرانی از این رنگ‌ها برای نقاشی روی وسایل شیشه‌ای استفاده کنند.

گروه دوم رنگ‌های مخصوص شیشه هستند که باید در کوره حرارت ببینند. این رنگ‌ها باید حدود ۳۰ دقیقه در دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد پخته شوند و پس از پخت ثابت شده و قابل شست وشو خواهند بود.

رنگ‌های گروه سوم رنگ‌های محلول در تینر هستند که اغلب شــفاف بوده و بدون حرارت دیدن در کوره نیز می‌توان ظروف رنگ آمیزی شده با آنها را با دقت و احتیاط شست. علاوه بر رنگ از خمیر ویترای نیز می‌توان برای ایجاد طرح‌های خطی برجسته و یا خطوط مرزی طرح‌های رنگی استفاده کرد. این خمیرها امروزه به صورت آماده در تیوب‌هایی با سر باریک و مناسب برای رسم خطوط باریک از فروشگاه‌های عرضه کننده لوازم هنری قابل تهیه هستند. اما می‌توانید این خمیر را با پودر مل و چســب چوب نیز تهیه کنید و آن را با قیف‌هایی که از سلفون درست می‌کنید، مورد استفاده قرار دهید.

رنگ آمیزی را شروع کنید

روش‌های متنوعی برای رنگ آمیزی شیشــه وجود دارد. برای انتقال طرح بر روی شیشه می‌توانید به آسانی آن را زیر شیشه قرار دهید و در صورتی که قابل دسترسی باشد با چند قطعه چسب در جای خود ثابت کنید. اگر ظرف شــما فرمی مانند یک بطری دارد و نمی توانید طرح را در داخل آن بچسبانید، کافی است آن را لوله کرده و در بطری قرار دهید. ســپس داخل بطری را با لپه، عدس و یا موادی از این قبیل پر کنید تا طرحی بی حرکت و چسبیده به شیشه باقی بماند. برای رنگ کردن طرح‌ها علاوه بر استفاده از قلم مو از یک قطعه اسفنج نیز می‌توانید بهره بگیرید. اسفنج را به کمی رنگ آغشــته کنید و با ضربات ملایم رنگ را روی شیشه بزنید تا پوشش کافی را ایجاد کند.

یکی دیگر از تکنیک‌هایی که برای اجرای طرح‌های رنگی روی شیشه استفاده می‌شود، تکنیک استنسیل است. برای این منظور استنسیل طرح مورد نظر را با کاغذ درست کنید و آن را روی شیشه بچسبانید. سپس با یک قطعه اسفنج آغشته به رنگ قسمت‌های خالی آن را رنگ کنید.

برای تزئین انواع ظروف شیشه‌ای از چسباندن انواع سنگ‌های زینتی، نگین‌ها و همچون مهره‌های شیشه‌ای تخت نیز بهره می‌گیرند.

به استقبال بهار بروید

تغییرات کوچک، تاثیرات بزرگ

مترجم: بهاره یوسفی hgtv.com

بهار که می آید با خـــودش رنگ می آورد با خودش طرح مـــی آورد. با آمدن بهار بی رنگی و بـــی روحی طبیعت هم تبعید می شود. امروز دیگر زمان دیوارهای سفید و خالی گذشته است. شما هم دیوارهای بی رنگ و روح را فراموش کنید و اجازه دهید هنرمند درونتان با چند ایده ساده ای که ما به شما می دهیم خود را نشان دهد. با چند حرکت ساده تغییرات بزرگ و عمیق در دکوراسیون منزل خود ایجاد کنید و این را بدانید که تغییر دکوراسیون فقط عوض کردن مبلمان و پرده و صرف هزینه های گزاف نیست. فقط کافیست کمی خلاقیت داشته باشید.

نقشه جهان چوب پنبه‌ای خود را درست کنید

01

یک روش جالب برای نشانه گذاری بر روی نقاطی که بوده اید، به آنجا ها سفر کرده اید جایی که اکنون هستید و جاهایی که می خواهید بروید ساختن یک نقشه جهان بزرگ است که از چوب پنبه ساخته می شود. استفاده از یک رنگ نئونی این طرح کلاسیک را کاملا مدرن می کند.

02

عکس های دیواری سیاه و سفید

یک نمایشگاه عکس جالب درست کنید که بتوانید به راحتی آن را با عکس های سیاه و سفید و چسب نواری های رنگ روشن به روز رسانی کنید. عکس های مورد علاقه خود را انتخاب کنید و با استفاده از یکی از نرم افزارهای ویرایش عکس آنها را سیاه و سفید کنید و عکس ها را روی کاغذ گلاسه پرینت بگیرید.

03

گلدان های شیشه‌ای آویزان رنگ شده

این پروژه هنری یک راه جالب و رنگارنگ برای بازیافت شیشه های مواد غذایی است. بعد از اینکه تعدادی از این شیشه ها جمع شد می توانید باکمی رنگ و گل های رنگی به دیوارها و پنجره های ساده رنگ و روح دهید.

04

سازه‌ای از فیلترهای قهوه

با استفاده از ساده ترین چیزی که درخانه وجود دارد یعنی فیلترهای قهوه می توانید به دیوارهای ساده خانه رنگ و حال بدهید. یک دیوار بزرگ و خالی را با طرحی به شکل گل های روان تزئین کنید.

05

هنر دیواری چینی

با اضافه کردن برخی اشکال مانند اعداد یا سمبل ها به بشقاب های لب پر و آویزان کردن آنها با کمترین هزینه یک دیوار متفاوت داشته باشید.

06

با نوار چسب های رنگی طرحی نو بزنید

با استفاده از نوار چسب های کاغذی رنگی یک طرح ژئومتریک بزنید این کار برای کسانی که مستاجر هستند و یا اتاق کودکان مناسب است. هر موقع هم که از این طرح خسته شدید به راحتی قابل کندن است و هیچ آسیبی هم به دیوار وارد نمی کند.

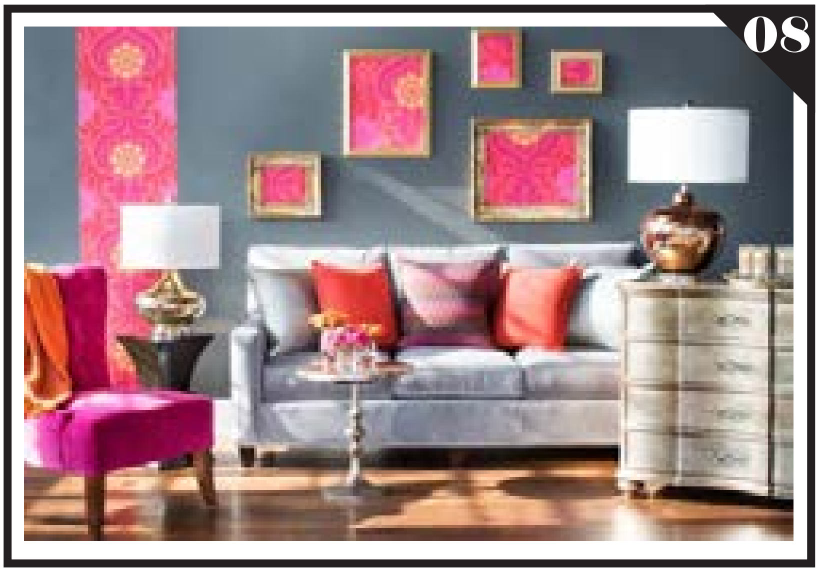
اثر هنری با استفاده از تخته سه لای بزرگ

یک دیوار کاملا خالی را با یک قطعه معماری، گرافیکی رنگ شده پر کنید. دوستان شما حتی نمی توانند حدس بزنند که این ایده با استفاده از تخته سه لا درست شده است.

07

گالری کاغذ دیواری

تکه های کوچک کاغذ دیواری را قاب کنید و با استفاده از آنها یک نقطه کانونی چشم نواز روی دیوار ایجاد کنید. برای این کار می توانید از تکه های کاغذ دیواری که از قبل اضافه آمده استفاده کنید.



08

بوم رنگ شده

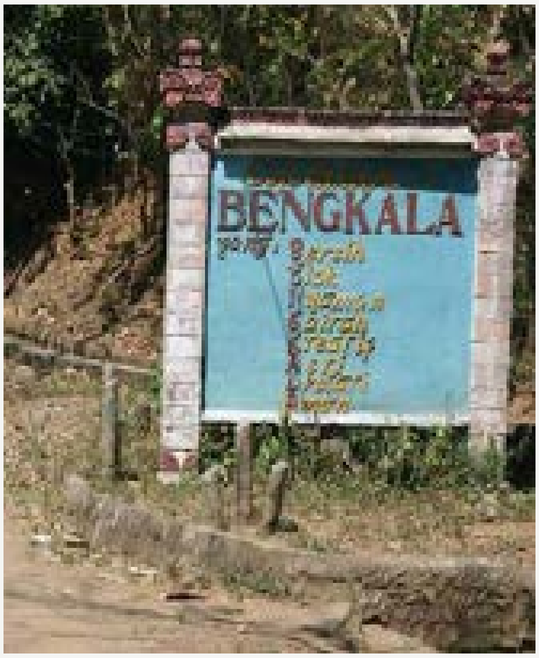
یک بوم خالی نقاشی را بردارید و طیفی از رنگ مورد علاقه خود را درست کنید و با استفاده از قلم مو به ترتیب از روشن به تیره خط های صاف بکشید. از این ساده تر نمی توان به یک دیوار خالی و ساده طرح و رنگ داد.

09

ماهمه‌ناشنواییم

مهشاد صادقی شاد: دهکده‌ای دورافتاده به نام بالینیس در بنگکولو در اندونزی وجود دارد که تک‌تک ۳۰۰۰ جمعیت آن می‌توانند به زبان اشاره با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. همه ۳۰۰۰ جمعیت این دهکده می‌توانند به طور سلیس به زبان «کاتا کولکا» با همدیگر ارتباط برقرار کنند. کاتاکولکا یک زبان اشاره با قدمت چند صدساله است.

در این جزیره به افرادی که از مشکلات شنوایی و گفتاری رنج می‌برند، احترام بسیار زیادی گذاشته می‌شود. این که بسیاری از مردم زحمت استفاده از زبان اشاره را تقبل می‌کنند، کمی عجیب است اما دلیلی منطقی پشت این سنت خاص و منحصر به فرد وجود دارد.



تعداد افرادی که در «بِنگکولو» از مشکلات گفتاری و شنوایی رنج می‌برند، حدود ۱۵ برابر بیشتر از تعداد متوسط جهانی است و ظاهراً این مقدار در گذشته بسیار بیشتر از این بوده است
بنابراین بسیار طبیعی است که زبان اشاره و بدن بیشتر از زبان کلمات در این روستا کاربرد دارد و آنها زبان اشاره منحصر به فرد خود را دارند که در طی قرن ها نسل به نسل منتقل شده است.
شیوع ناشنوایی زیاد در این دهکده ظاهرا با وجود ژن معیوب DFNB۳ که در این منطقه مرکزیت داشته ایجاد شده و بیش از هفت نسل را دچار کرده است. والدینی با شنوایی نرمال ممکن است کودک ناشنوا داشته باشند و والدین ناشنوایی هستند که فرزندانی با شنوایی سالم دارند. در هر دو صورت، به نظر می رسد برای اهالی این دهکده فرقی نمی کند، چرا که مدت های مدید است با همه یکسان رفتار کرده و هیچ گونه تبعیضی قائل نمی شوند.
برخی از مردم دهکده بالینیس، ناشنوایی را حتی به عنوان ناهنجاری نمی دانند، بلکه آن را هدیه ای از جانب دیوا کولوک، خدای ناشنوایی می دانند. آنها معتقدند که وی در قبرستان محلی سکونت داشته و مراقب و محافظ مردمانش است. گرچه بر طبق افسانه محلی دیگری ناشنوایی نوعی نفرین است.
ایدا ماردانا، شهردار بنگکولو معتقد به داستان مشهوری است که دو نفر با قدرت جادویی با یکدیگر می جنگند و همدیگر را به ناشنوایی نفرین می کنند. معنی بنگکولونیز به معنی مکانی برای پنهان شدن است. البته این داستان در حد افسانه است و دهان به دهان میان مردم این منطقه گشته است.
امروزه ۴۲ کولوک (روستایان کر و لال) اجتماعی را در این دهکده شکل داده اند که سر دسته آنها نیومان سانتیا است.
مردم دهکده افرادی با قدرت بدنی بالا، صادق و وفادار هستند و از این که کسی به چشم ترحم و تبعیض و دلسوزی به آنها بنگرد بسیار ناراحت می شوند. در حقیقت آنها چنان در بین مردم اندونزی زبانزد هستند که مردم شهرهای همسایه، اغلب برای یافتن سرپناه و محافظت در دوران سخت، نزد آنها می روند و حتی به آنها لقب "گاردهای شهروندان" داده اند.

برخی از مردم دهکده بالینیس، ناشنوایی را حتی به عنوان ناهنجاری نمی دانند، بلکه آن را هدیه ای از جانب دیوا کولوک، خدای ناشنوایی می دانند..

دیواری برای مهربانی

لازم داری بردار، لازم نداری بذار! همین جمله کوتاه و یک دیوار مهربانی یکی از پدیده های خوب سال ۱۳۹۴ بود. یک دیوار ساده و چند دست لباس که خیلی زود دهان به دهان گشت و آوازه اش تا رسانه های آن سوی آبی هم رفت. دیوار مهربانی به ما یادآوری کرد برای مهربانی های کوچک لازم نیست خیلی بزرگ بود. دیوار همیشه معنی اش فاصله نیست. گاهی یک دیوار مهربان می تواند همه ما مردم را به هم نزدیک کند. تفاوتی نمی کند چه کسی اولین دیوار مهربانی را در کدام نقطه کشور ایجاد کرد مهم اقدام خودجوش مردمی بود که با فرا رسیدن فصل سرد سال همنوعان نیازمند خود را فراموش نکردند و در حد توان خود به آنها یاری رساندند و این اقدام نیک آنقدر مورد استقبال قرار گرفته که در مدتی بسیار کوتاه نه تنها تمام نقاط کشور را در نوردیده بلکه توجه بسیاری از رسانه های خبری بزرگ جهان را نیز به خود جلب کرده است.

بسیاری از بزرگترین رسانه های جهان این بار نتوانستند نسبت به این اقدام خیرخواهانه و فرهنگ نوع دوستی مردم مسلمان، بی اعتنا باشند. در مدتی کوتاه بسیاری از رسانه ها همچون سی ان ان، بی بی سی، فرانس ۲۴، دویچه وله و ورد پرس گزارش هایی را با محوریت این موضوع کار کرده اند. سی ان ان گزارش خود را این گونه آغاز می کند: دنبال چیزی هستید که ایمان به انسانیت را به شما پس بدهد؟! شاید این خبر این کار را انجام دهد، چون ایران در حال ورود به یک زمستان سرد است، مردم این کشور یک طرح نوآورانه ای برای گرم نگه داشتن بی خانمان ها ایجاد کرده اند.

در ادامه این گزارش اینگونه می خوانیم: این دیوار مهربانی که مردم به صورت رایگان روی آن لباس می گذارند کل کشور را در بر می گیرد. پیام ساده است: «اگر لازم نداری بذار اگر لازم داری بردار».
از سال ۲۰۱۴ تاکنون اقتصاد ایران رو به بهبود است. بعد از مدتی یکی از این دیوارها توسط عابران پر از کت، پیراهن، کلاه شد. کسانی که نیاز داشتند هم برای خود مقداری لباس بر می داشتند.
پایگاه بی بی سی انگلیسی، در گزارشی مفصل در این رابطه عنوان می کند: ایرانی ها در حال سازمان دهی کمک های خیریه به شکل دیوارهای مهربانی در فضاهای باز هستند این دیوارهای مهربانی در شهرهای بزرگ برپا شده اند و سبب ترویج بحث هایی به صورت آنلاین در مورد تلاش برای کمک به افراد فقیر شده است.
این ایده به نظر می رسد که برای نخستین بار در شهر مشهد و پس از آنکه فردی با آویزان کردن چند جا لباسی و آویز بر روی دیواری که بر روی آن نوشته شده بود «اگر نیاز نداری بگذار و اگر نیاز داری بردار» شروع شد و اهدای کت، شلوار و دیگر لباس های گرم نقطه شروع این حرکت بود. در ادامه این گزارش آمده: پیش از این نیز ایده ای مشابه در خیابان های ایران دیده شده بود؛ در آن طرح نیز یخچال هایی بیرون گذاشته شده بود تا مردم برای بی خانمان ها در آن غذا بگذارند.
روزنامه «گاردین» انگلیس نیز ضمن انعکاس گزارش بی بی سی، می نویسد: پس از راه اندازی این طرح در مشهد با انتشار گسترده تصاویر آن در شبکه های اجتماعی، «دیوارهای مهربانی» به سرعت در دیگر شهرها نیز شکل گرفته است.
کاربران ایرانی در شبکه های اجتماعی مصرانه اعلام می کنند: «اجازه ندهید در زمستان امسال هیچ بی خانمانی از سرما به خود بلرزد.» فرانس ۲۴ نیز در گزارش خود می گوید: مردم دیواری را در یکی از خیابان های شهر خود انتخاب می کنند.
گاهی حتی برای اینکه کدام خیابان و کدام محله انتخاب شود در شبکه های اجتماعی مثل توییتر بحث و گفتگو هم می کنند. سپس چند گیره و جا لباسی و جاکفشی آنجا می گذارند. دیوار را رنگ و رخی می دهند و شعارشان را نیز آنجاها نمایان می کنند.

تفاوتی نمی کند چه کسی اولین دیوار مهربانی را در کدام نقطه کشور ایجاد کرد مهم اقدام مهربانانه مردم بود.

Healthy Life LifeStyle Magazine Feb. & March. 2016/Vol.54
نوروز ۱۳۹۵/ دوره جدید/ شماره پنجاه و چهارم

راهنمای دقیق برای مسافران نوروزی

به اصفهان رو...

Esfahan

الهام شـــهیدان :اگر تا به حال اصفهـــان را ندیده اید در نوروزامســـال حتما به اصفهان بیایید.حال وهوای نوروز اصفهان بی نظیر است.برای کسانی که قصد سفر به اصفهان را دارند ما یک راهنمای جامع گردشـــی در این شماره در نظرگرفته ایم که با کمک آن مسافران می توانند اکثر نقاط دیدنی و بهترین مراکز تاریخی، تفریحی و رستوران های اصفهان را پیدا کنند.

راههای سفر به اصفهان

سفرهوایی به اصفهان از اکثرشهرهای بزرگ کشور امکان پذیر است.باهواپیما از طریق فرودگاه بین المللی اصفهان می توانید به شهر ما بیایید.شما با قطار نیز می توانید وارد اصفهان شوید.ایستگاه راه آهن اصفهان درجاده اصفهان –شیراز مقابل سپاهان شهرقرار دارد.

از شهرهای مختلفی برای این استان اتوبوس هم وجود دارد. اصفهان دو ترمینال مهم دارد: ترمینال صفه(ابتدای جاده اصفهان-شیراز) - ترمینال کاوه (خیابان کاوه)

مهمترین مسیرهای سفر با اتومبیل:

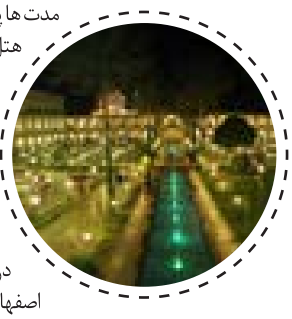
از شرق از طریق مسیر طبس –دارین –خور –انارک –نائین و از یزد –نائین

از غرب از طریق دلیجان –اصفهان و دلیجان -کاشان و خمین -گلپایگان و الیگودرز –داران و شهر کرد –اصفهان و بروجن –دهاقان و لردگان –سمیرم

از شمال از دامغان –یزد و قم -کاشان

از جنوب از مسیر شیراز–آباده –شهرضا –اصفهان

کجا اقامت کنیم؟



اگر قیمت هتل برایتان مهم نیست پیشنهاد صددر صدی ما هتل عباسی است.البته باید از مدت ها پیش از نوروز این هتل را رزرو کنید. هتل عباسی (قدیمی ترین هتل ایران و یکی از قدیمی ترین هتل های جهان) با تریای سنتی و دارای دو لابی اســت. این هتل ۳۰۰ سال پیش و توسط شاه سلطان حسین ساخته شده است.هتل کوثر در کنار زاینده رود،هتل عالی قاپو در خیابان چهارباغ عباسی و هتل آسمان در خیابان پل فلزی هم چند هتل دیگر اصفهان با کیفیت عالی والبته قیمت بالا هستند.

خانه دیبایی در خیابان هارونیه، هتل آپارتمان هشت بهشت در خیابان استانداری، خانه تاریخی بخردی و هتل سفیر و هتل اصفهان نیز جزو هتل های خوبی هستند که با قیمت مناسب به شما خدمات ارائه می دهند.اگر هم به صورت گذری به اصفهان آمده اید و اهل چادر زدن هستید به اطلاعتان می رسانم که چادر زدن در اصفهان ممنوع است و تنها در چندمکان مشخص از جمله باغ غدیر این امکان وجود دارد.

مراکز خرید اصفهان

اگر به دنبال خرید سوغاتی هستید در همان میدان امام بهترین صنایع دستی و سوغات و گز و سوهان را می توانید تهیه کنید.اما اگر قصد خرید لباس دارید اصفهان مراکز خرید متعددی دارد.از مجتمع بلوار،پارک و کوثر گرفته تا خیابان نظر که قیمت های خوبی دارد و خیابان توحید که اکثر برندهای معروف در آن شعبه دارند.اما پیشنهاد ما به شما این است که به سیتی سنتر یا بزرگترین مرکز خرید اصفهان بروید.در این مجموعه تجاری تمام برندها شعبه دارند وحتی این مرکز بازار طلا و موبایل وهایپر هم دارد. در ضمن بهترین رستوران ها و کافی شاپ های اصفهان هم در سیتی سنتر قرار دارد و شما می توانید در کمترین زمان ممکن بهترین خرید را انجام بدهید.

کجا بریانی بخوریم؟

خــوب بعــد از کلــی گــردش احتمالا گرســنه هســتید و دنبــال یــک رســتوران خــوب مــی گردیــد امــا بهتریــن غــذای ســریعی کــه بــه شــما پیشــنهاد می کنم غذای ســنتی اصفهان بریانی است.اگر به اصفهان آمده اید حتما باید یک وعده بریانی بخورید.گوشــه گوشه شهر اصفهان پر اســت از بریانی فروشی هایی که می توانید یک وعده این غذای خوشــمزه را در آن تست کنید.از بریانی اعظم گرفته تا حافظ و شمشاد و ریحون که مدرن تر است.بریانی غذایی فوق العاده خوشمزه است که از خوردن آن پشیمان نخواهید شد (فقط یادتان باشد غذا کاملا چرب است و کمی شور)این غذا را در خود میدان و اطراف آن به راحتی می توانید پیدا کنید (اکثر کبابی های اصفهان بریانی هم می پزند)

رستوران با موسیقی زنده

اگر به دنبال یک رستوران سنتی با موسیقی زنده هستید سری به میدان جلفا بزنید و سراغ حمام قدیمی جلفا را بگیرید که این روزها تبدیل به رستوران سنتی شده است.غذاهای سنتی این رستوران و موسیقی زنده آن منحصر به فرد است.

البته رستوران شهرزاد هم با نیم قرن ســابقه جزو بهترین رستوران های اصفهان با محیطی دلنشین و سنتی برای مسافران است که پیشنهاد می کنم ماهیچه و خورش فسنجان آن را هم امتحان کنید.درضمن فراموش نکنید که حتما خورش ماست دسر محبوب اصفهانی ها را هم در این رستوران امتحان کنید.

فست فودی های اصفهان

در مورد فست فود هم باید بگویم در کل اصفهان تعدادشان بسیار زیاد است و هر کدام سعی می کنند با ارائه غذای بهتر مشتری را به سمت خود جذب کنند.درواقع شــهر اصفهان یکی از شــهرهایی است که بالاترین تعداد فست فود را دارد.پیشــنهاد ویژه ما رستوران های هرمس،زاوا، براز،لوتوس و نیاوران هستند.اگر هم قیمت برایتان مهم است سری به فود کودت سیتی سنتر اصفهان بزنید که هرنوع فست فودی را با قیمت مناسب و کیفیت عالی می توانید در آن بخورید.اگر به اصطلاح این روزهای جوانترها دنبال ساندویچ کثیف هستید فست فود شــقایق در خیابان آذر اصفهان و فست فودی های چهارباغ و فلکه فیض را امتحان کنید.

پیتزاهای اصفهان اصولا کلفت تر از اندازه معمول هستند اگر شما هم مثل اکثر اصفهانی ها پیتزای نازک دوست ندارید پیتزا شب و پیتزا پیتزا را امتحان کنید.پیتزای نازک و عالی هم در فست فود کروک در خیابان شیخ صدوق پخته می شود که واقعا طعم خوبی دارد.

اگر به دنبال یک رستوران سنتی با موسیقی زنده هستید سری به میدان جلفا بزنید و سراغ حمام قدیمی جلفا را بگیرید که این روزها تبدیل به رستوران سنتی شده است. غذاهای سنتی این رستوران و موسیقی زنده آن منحصر به فرد است.

Esfahan

شهربازی ها

یکــی از مدرنترین شــهربازی های خاورمیانه به نام شهر رویاها سال گذشته در اصفهان افتتاح شد و پیشنهاد ما به شــما امتحــان این شهربازی است.البته باید حدود ساعت ۱۶ خود را به شهررویاها برســانید و بلیت تهیه کنیــد چون بلیت شما برای تمام بازی هاست و اگر دیر برســید فرصت امتحان خیلی ازبازی ها را از دســت می دهید.این مجموعــه زیبا و دیدنی بسیار هیجان انگیز اســت و پیشنهاد می کنم حتما امتحانش کنید.البته اگر اهل ریسک و ترســیدن نیستید همه بازی ها را سوار نشــوید چون بعضی از بازی های این مجموعه واقعا ترســناک و هیجــان انگیــز هســتند.در پایان می گویــم که اگــر فرصــت رفتن به شهررویاها را ندارید طبقه بالای سیتی سنتر یک شــهربازی سرپوشیده برای کودکان و بزرگسالان دارد که می توانید آن را هم امتحان کنید.

پارک جنگلی

کوهستان صفه مکانی مناسب برای گردش، کوه پیمایی و تفریــح خانوادگی اســت که در جنوب شهر اصفهان قرار دارد.همچنین می توانید با تله کابین به بــالای کوه بروید و بولینگ بازی کنید. تفریــح دیگــری که در اصفهان وجود دارد این است که به پارک ساحلی ناژوان بروید و ناهار را در آنجا خودتان درســت کنید.پارک جنگلی ناژوان در غرب شهر اصفهان قرار دارد و با پوشش انبوه درختان، در حاشیه رودخانه زاینده رود مکانی مناسب برای تفریح و گردش خانواده هاست. همچنین این پارک دارای تله سیژ هم هست که گردشگران را بر فراز رودخانه زاینده رود به حرکت در می آورد.

کجا آش بخوریم؟

کمتر راهنمای گردشگری اصفهان وجود دارد که نامی از باغ-حیاط هتل عباسی و منوی آن دیده نشود. آش رشته های هتل عباسی نیز از جمله منوهای پیشنهادی به گردشــگران خارجی است که عمدتا چندان روی خوشــی به حبوبات نشان نمی دهند.آش رشته هتل عباسی عالی است و واقعا حیف اســت که به اصفهان بیایید و آش رشته نخورید.

Esfahan

کافی شاپ ها

اگر به دنبال نوشیدن یک قهوه خوب در اصفهان هستید سری به میدان دیدنی جلفا بزنید. تعداد زیادی کافی شاپ در این میدان قرار دارد که در کنار این میدان تاریخی حال و هوای خوبی به شما می دهد.البته در دیگر نقاط شهر اصفهان هم کافی شاپ های خوبی مانند کافه رادیو،شربت خانه روزگار، کافه آنی، کافه مارسی، لیموو...وجود دارند. یک نمونه باب ذائقه گردشگران کافه ایست خیلی کوچک به نام شربتخانه روزگار در میدان امام که با وجود کوچکی اش، به خاطر کیفیت قهوه هایش شاید تحسین برانگیز ترین کافی شاپ اصفهان از نگاه توریست ها باشد.

کافه نارون نیـز در قلب بازار قیصریه از کافه های محبوب توریست ها در اصفهان بوده، کافی شاپی به سبک ایتالیایی که اسپرسوهایش هم البته معروف شده است.

دیدنی ها و آثار تاریخی

آثار تاریخی اصفهان اصلا نیاز به معرفی ندارد و حتما شما خیلی بهتر از من آنها را بلدید.از میدان امام گرفته تا مسجد جامع عتیق و چهلستون و سی و سه پل و پل خواجو.پیشنهاد ما این است که یکروزتان را به تماشای میدان امام و آثار تاریخی اطراف آن اختصاص دهید و ناهار را هم در همان میدان نوش جان کنید.به این روش هم عالی قاپو هم مسجد شیخ لطف ا...و بازار قیصریه را دیده اید و هم یک غذای سنتی در اصفهان می خورید و صنایع دستی را هم می بینید.سوغاتی و گز و سوهانتان را هم از همین میدان می توانید تهیه کنید.پل های تاریخی اصفهان را هم مطمئنا در طی گردش در شهر خواهید دید و نیازی نیست که آنها را به عنوان مقصد جداگانه ای انتخاب کنید. اما برای تماشای کوه آتشگاه و منارجنبان باید کمی از شهر دور شوید پس برنامه ریزی کنید و ناهارتـان را هم در یکی از رستوران های همان اطراف مانند شب نشین یا فانوس بخورید.

اگر به دنبال نوشیدن یک قهوه خوب در اصفهان هستید سری به میدان دیدنی جلفا بزنید. تعداد زیادی کافی شاپ در این میدان قرار دارد که در کنار این میدان تاریخی حال و هوای خوبی به شما می دهد.

لذت دوچرخه سواری در اصفهان

اصفهان این روزها به شهر دوچرخه های ایران هم مشهور شده است.در بسیاری از مناطق شهر اصفهان ایستگاه های کرایه دوچرخه وجود دارد. با کرایه دوچرخه در یک ایستگاه می توان آن را در ایستگاهی دیگر تحویل داد و هم از ترافیک نوروزی در امان بود و هم گردشی سالم را در شهر تجربه کرد.البته به یاد داشته باشید که برای تحویل دوچرخه، همراه داشتن کارت ملی الزامی است.

تماشای نقش جهان در نوروز

میدان نقش جهان معمولا با نامهای میدان شاه و میدان امام نیز شناخته می‌شود.این میدان به عنوان میراث جهانی توسط سازمان یونسکو به ثبت رسیده است. میدان به شکل مستطیل بسیار بزرگی است که در زمان قدیم به عنوان میدان ورزش چوگان مورد استفاده قرار می گرفته است. هنوز هم در دوضلع شمالی و جنوبی این میدان، تیرهای دروازه چوگان وجود دارند. اما امروزه در روزهای عادی از این میدان برای تفریح و در روزهای جمعه برای اقامت نماز جمعه استفاده می‌شود.

دورتادور میدان بازار است که بیشتر محل فروش صنایع دستی اصفهان همچون قاب‌های خاتم، ظروف مینا کاری، قلم زنی، منبت کاری، و... است.

در بازار غربی این میدان صنایع مسگری و در بازار شمالی آن، قالی و قالیچه‌های دستی ایرانی به فروش می‌رسند.

میدان کهنه اصفهان

میدان کهنه که معمولا با نام‌های سبزه میدان و میدان امام علی شناخته می‌شود قدیمی ترین نقطه شهر اصفهان است. این میدان در طول تاریخ به طور کامل ویران شد اما در سال ۱۳۹۲ توسط شهرداری اصفهان به طور کامل دوباره ساخته شد و به شکل پیشین خود بازگشت. در زیر این میدان زیر گذر و پارکینگ وجود دارد و شما می توانید وسیله نقلیه خود را در آنجا پارک کنید. در خیابان عبدالرزاق نیز یک پارکینگ خصوصی و کوچک وجود دارد.

خیابان چهارباغ عباسی

این خیابان در سال ۱۰۰۰ هجری قمری ساخته شده است. در این خیابان بناهای متعدد تاریخی وجود دارد که می توان به مدرسه مادر شاه و کاخ هشت بهشت اشاره کرد. این خیابان دارای دو باند برای وسایل نقلیه موتوری و دو باند برای دوچرخه است.

مسجدها

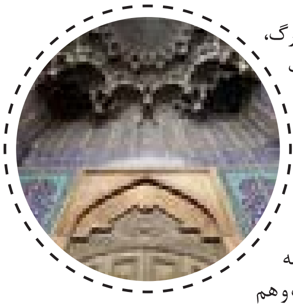
مسجد شاه یا مسجد جامع عباسی که بعد از انقلاب با نام مسجد امام شناخته می‌شود در عصر صفوی ساخته شد و یکی از نمونه‌های معماری ایرانی-اسلامی است. در ساخت این مسجد از کاشی‌های هفت رنگ استفاده شده است.

مسجد شیخ لطفا...در ضلع شرقی میدان نقش جهان و مقابل عمارت عالی قاپو و در همسایگی مسجد شاه واقع شده‌است. این مسجد کوچکتر از مسجد شاه است همچنین این مسجد مناره‌ای برای اذان گفتن ندارد و برای ورود به آن باید بلیط تهیه کرد. در عصر صفوی این مسجد مخصوص همسران شاه بوده است.

مسجد حکیم هم در انتهای بازار رنگرزان واقع شــده است و بیشتر محل عبادت کسبه بازار می‌باشد.

مسجد جامع اصفهان که در میدان کهنه واقع شــده است، یکی از قدیمی ترین مسجدهای اصفهان و همچنین بزرگترین مسجد شهر است. این مسجد بر روی بقایای یک آتشکده ساسانی ساخته شده است و بخش‌های گوناگون آن در طول هزار سال شکل گرفته است.

مدرسه‌ها



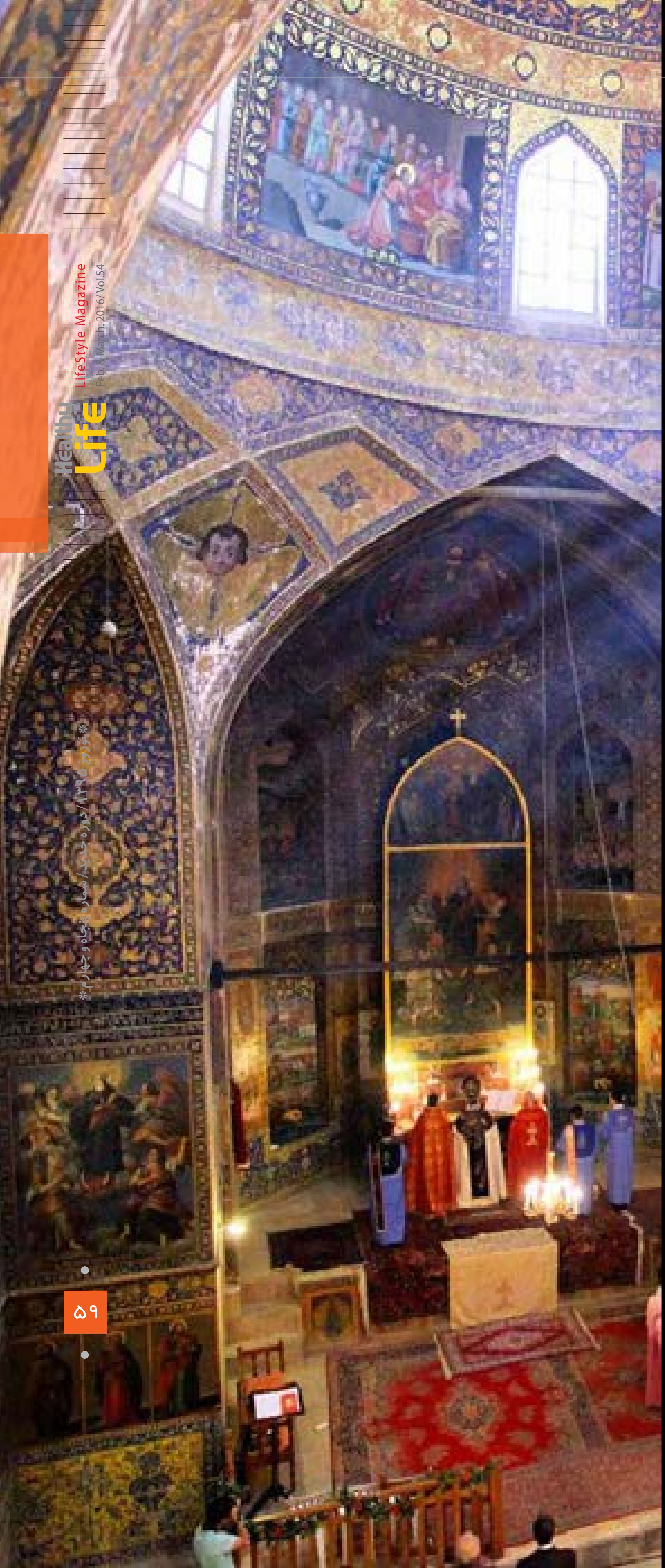
مدرسه صدر یکی از مدارس قدیمی اصفهان است که در بازار بزرگ، بازارچه نو، بازار دارالشفا واقع شده است. این مسجد محل تعلیم طلاب علوم دینی است و زمان ساخت آن به عصر صفوی باز می گردد.

مدرسه مادر شاه که بعد از انقلاب با نام مدرسه امام جعفر صادق شناخته می‌شـود در اواخر دوران صفوی برای تدریس و تعلیم به طلاب علوم دینی ساخته شده اســت. این مدرسه در خیابان چهارباغ اصفهان واقع شده است.

مدرسه صدر خواجو مربوط به دوره قاجار است و در اصفهان، محله خواجوی اصفهان ـ حاشیه خیابان چهارباغ خواجو واقع شده است و هم اکنون به عنوان حوزه علمیه از آن استفاده می شود.

کاخ عالی قاپو

کاخ عالی قاپو پس از انتقال پایتخت از قزوین به اصفهان توسط شاه عباس اول بین سالهای ۹۷۳ تا ۹۷۷ خورشیدی بعنوان مقر و دولتخانه حکومتی سلاطین صفوی ساخته شد و نام آن به معنی



درگاه با شکوه است. گفتنی که در اصلی بنا را شاه عباس از نجف و مقبره علی بن ابی طالب به این مکان انتقال داده است. این بنا در شش طبقه ساخته شده است که طبقه آخر آن تالار موسیقی می‌باشد.

تالار اشرف در قدیم سکونت گاه پادشاه و حرم سلطنتی بوده است. این بنا در خیابان سپه، خیابان استانداری واقع شده است.

کاخ هشت بهشت هم به عنوان حرم هشت سوگلی پادشاه ساخته شده بود. این کاخ در پارک شـــهید رجایی واقع در میان خیابان باغ گلدسته و چهارباغ عباسی واقع شده است. چهل ستون به عنوان کاخ تشریفات در دوره صفوی ساخته شده است و در خیابان استانداری واقع شده است.

پل های دیدنی

هنگامی که در طول زاینده رود راه می‌روید تعداد زیادی پل می‌بینید که در قدیم برای وصل کردن دو طرف این رودخانه ساخته شده است. در بیشتر فصول سال به علت خشکســـالی رودخانه خشک اســـت اما در فصل زمســـتان رودخانه پر آب است.

سی و سه پل (پلی با ۳۳ قوس) یکی از زیباترین پل‌های اصفهان اســـت که در انتهای خیابان چهارباغ عباسی واقع شده است.

پل خواجو هم در انتهای خیابان چهارباغ خواجو واقع شده است و در قدیم به عنوان آب بند نیز به کار می رفته است.

پل شهرستان قدیمی ترین پل اصفهان اســـت که در دوران ساسانی ساخته و در عهد صفوی بازسازی شده است.

پل جویی یا پل چوبی با فاصله کمی از سی و سه پل، پلی است که در دوران صفوی ساخته شده است.

پل مارنان هم یکی از پل های جذاب اصفهان است و قبل از پل فلزی است که محله جلفا را در قدیم به این طرف شهر متصل می کرده است.

کلیساها

کلیسای جامع وانک نام کلیسایی است در محله جلفای اصفهان که از روی کلیسای سنت اســـتپانوس در جلفای آذربایجان کپی برداری شده است. این کلیسا از کلیساهای تاریخی ارمنیان و در زمان شاه عباس ساخته شده است.

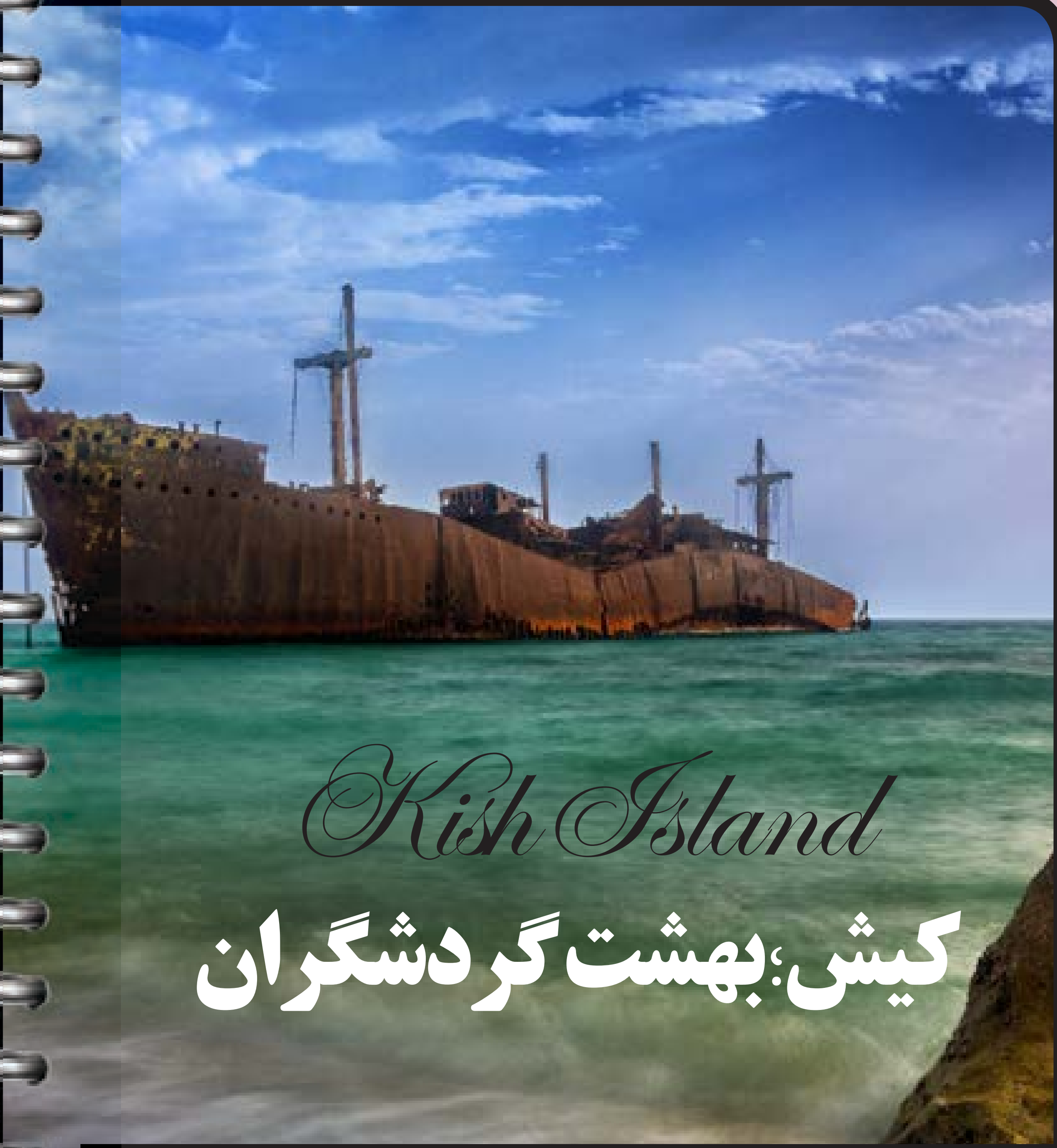
کلیسای وانک مهم‌ترین کلیســـا در منطقه ارمنی‌نشین جلفا در شهر اصفهان اســـت که از نظر معماری و تزیینات و نقاشـــی‌های دیواری دارای شهرت است. در کتیبه تاریخی سردر کلیسا، نام شاه عباس دوم صفوی و خلیفـــه ارامنه و سال اتمام آن، ۱۶۶۴ میلادی درج شده اســـت. علاوه بر این، کلیساهای مریم مقدس، بیت‌اللحم و گئورگ مقدس را نیز می‌توان مدنظر قرار داد.

آثار دیگر

امامزاده‌های شهشهان، هارون ولایت، درب امام و شاه زید برخی از بقاع متبرکه در شهر اصفهان هستند که جا دارد در مسیر سفر گنجانده شوند.

در شهر اصفهان، جدای از قبرستان تخت فولاد که مشاهیر بسیاری را در خود جای داده، آرامگاه‌های دیگری نیز وجود دارد که از آن میان می‌توان به آرامگاه صائب، شاعر معروف و آرامگاه نظام‌الملک، وزیر معروف دوره سلجوقی اشاره کرد. از دیگر دیدنی‌های شهر اصفهان که مسافر را با ویژگی معماری ایرانی آشنا می کند و جایگاه خاصی در شناخت فرهنگ مردم دارد، حمام است که حمام علی قلی آقا از آن جمله است.

در پایان نیز لازم است از باغ گل‌ها و باغ پرندگان نام برد که به طور قطع برای مسافران شهر اصفهان جذاب خواهند بود.



Kish Island

کیش؛ بهشت گردشگران

هدیه یوسفی: این روزها اسم سفر نوروزی که می آید، ناخودآگاه یاد جنوب و سواحل خلیج نیلگون فارس و به خصوص این نگین خفته در دل خلیج یعنی جزیره زیبای کیش می افتیم. کیش به خاطر داشتن محیطی زیبا، پاک، آرامش بخش و فرح بخش مقصد گردشگری ایرانیان بسیاری است که از شلوغی و ازدحام شهرها فراری هستند و به دنبال مامنی برای آرامشی هرچند کوتاه و چند روزه می گردند. پس با هم همسفر می شویم و سری به این جزیره زیبا می زنیم و نکات گردشگری آن را از نظر می گذرانیم.

آب و هوای نوروزی کیش

آب و هوای کیش، گرم و مرطوب است و مسافران تور کیش در این فصل می توانند با خیالی راحت به جزیره زیبای کیش سفر کنند. البته خوب است بدانید که بهترین زمان برای سفر به کیش ،فصل زمستان و از ماه دی تا فروردین است. زیرا در این زمان ،هوای جزیره به قدری لطیف و دوست داشتنی است که اگر به آنجا بروید، دوست دارید مدت طولانی در جزیره بمانید. بنابراین با دانستن این نکته بهتر می توانید برای سفر به این جزیره مهیا شده و چمدان خود را ببندید .

راه های دسترسی به جزیره کیش

مسافرت هوایی: یکی از ســاده ترین روش هــای رسیدن به جزیره کیش رزرو تور از دفاتر مسافرتی است .به این صورت که شما به یکی از آژانس های مســافرتی معتبر مراجعه می کنید و هواپیما و هتل محل اقامت خود را رزروکرده و در روز مقرر ســوار هواپیما شده و در فرودگاه بین المللی کیش پیاده می شوید و ترانســفر هتل شما را به هتل مورد نظر منتقل می کند . به همین راحتی . همچنین می توانید بلیط رفت و برگشت به کیش را تهیه کنید و پس از پیاده شدن از هواپیما اقدام به تهیه اقامتگاه کنید که در ایام نوروز پیشنهاد می کنیم به دلیل ازدحام مسافر این کار را نکنید و از قبل محل اقامت خود را مشخص و رزرو کنید .

خودروی شخصی: راه دیگر دسترسی به کیش این است که در هر شهر ایران که سکونت دارید، سوار خودروی شخصی خود شده و به سمت یکی از مبادی دریایی حرکت کنید. مبادی دریایی کیش ســه بندر چارک، آفتاب و لنگه هستند که سفرهای دریایی به جزیره در تمام ایام سال از این بنادر انجام می گیرد. مسافرانی که قصد دارند با خودروی شخصی خود به کیش سفر کنند، این امکان با شناورهای مخصوص حمل مسافر و خودرو به راحتی برایشان فراهم شده است.

برنامه ریزی کنید

حال که پا به جزیره زیبا و بی همتای کیش گذاشتید، بهتر است همین ابتدا برنامه ریزی کنید تا بتوانید با وجود مراکز گردشگری ، نقاط دیدنی تفریحات مختلف و مراکز خرید وقت خود را تنظیــم کنید تا با برنامه ریزی دقیق از تعطیلات خود نهایت اســتفاده را ببرید و بتوانید از تمام نقاط کیش دیدن کنید . به شما توصیه می کنم از همان بدو ورود یک نقشه گردشگری منطقه کیش را تهیه کنید که در آن ،به تمام جاذبه ها و اطلاعات گردشگری کیش اشاره شده است .

بازارها و مراکز خرید

کمتر کســی اســت که به کیش بیاید و بتواند از رفتن به بازارهای زیبا و مجلل این جزیره خــودداری کنــد و معمولا هم همه دســت پر از بازارها بیرون می آیند . چرا که در ایــن بازارها از تمام علاقه مندی ها و نیازمندی های افراد با ســلایق مختلف هرچه بخواهی پیدا می کنید . خیلی از افراد به خصوص خانم ها که عاشق خریدند، کیش را به خاطر بازارهای زیبا و با شکوهش دوست دارند تا بتوانند لذت بازارگردی را به معنای واقعی بچشند. از مهمترین بازارهای جزیره کیش می توان به بازار پردیس یک ، بازار پردیس دو،بازار مرکز تجاری کیش ، بازار مروارید،بازار زیتون ،بازار مریم ،بازار پانیذ ،بازار ونوس و بازار مرجان و ... اشاره کرد . در واقع می توان گفت یکی از تفریحات و سرگرمی های گردشگران دیدار از بازارهای رنگارنگ جزیره است .

رستوران ها و کافی شاپ ها

صد در صد بعد از یک بازارگردی و خرید حسابی گرسنه هستید و خوردن یک غذای خوب می چسبد و به شــما انرژی دوباره می دهد . در جزیره کیش خیالتان بابت غذا راحت باشد . در این جا رستوران ها انواع غذاهای ایرانی و فرنگی را با کیفیت مناسب ارائه می دهند . پذیرایی با غذاهای دریایی به دلیل تنوع صید در این منطقه در بیشتر رستوران های کیش انتخاب اول مسافران است . اصلا سفر به کیش بدون خوردن حداقل یک وعده غذای دریایی یک چیزی کم دارد . در برخی از رستوران ها همراه با سرو غذا، موسیقی نیز نواخته می شود که اگر به این سبک رستوران ها علاقه دارید، می توانید از لیست راهنمای گردشگری موجود در نقشه، آنها را شناسایی کنید .

تفریحات کیش

همانطور که گفتیم بهتر است برای این ســفر چند روزه برنامه ریزی داشته باشید تا تمام وقت خود را در هتل ، بازارها و رستوران ها نگذرانید و بتوانید از تفریحات متنوع و مفرح جزیره لذت ببرید .

غواصی : جزیــره کیــش از نظر محیط زیســت طبیعی، یکی از بکرترین مناطق خلیج فــارس بوده و به جــرات می توان گفت که شرق جزیره کیش از غنی ترین و زیبــا تریــن مناطــق و مســاعد ترین سایت‌های غواصی در کشــورمان است. پوشــش مرجانی این جزیره در سواحل شــرقی آن واقع شده که هرســاله مورد بازدید بســیاری از علاقه مندان غواصی قرار می گیرد. غواصی در کیش در تمامی طول سال امکانپذیر بوده و سایت‌های کم عمق این جزیره برای غواصی تمامی افراد و حتی اشــخاص مبتدی بسیار مناسب است.

کشــتی های تفریحــی : آب های اطراف جزیره کیش محــل زندگی انواع موجــودات دریایــی نظیر مرجــان ها، ماهی های تزیینــی و خوراکی ، توتیاها، خرچنگ ها، ســتاره دریایی و ... اســت. با قایق های کف شیشــه ای، تماشــای این زیبایی هــا امکان پذیر اســت. این قایق ها مســافتی را طی می کنند تا به منطقه ای برسندکه ماهی و مرجان ها و سایر موجودات دریایی کف دریا را ببینید. این قایق ها با استفاده از نورافکن، امکان گشت دریایی شبانه را نیز فراهم کرده اند.

پاراسل: یکی از تفریحات لذتبخش برای گردشگران و به ویژه جوانان چتربازی بر فراز دریا یا همان پاراسل در آسمان جزیره کیش است. شما سوار بر چتر پاراسل شده و به وســیله یک قایق با سرعت کشیده می شــوید تا ارتفاع بگیرید. دیدن نمای زیبایــی جزیــره کیش از بــالا آرامش بــی نظیری را در آســمان آبــی و روی آب های زلال و زیبای خلیــج فارس به شما می دهد.

جت اســکی : بــا مراجعه بــه یکی از کلوپ های غواصی و دریایی جزیره کیش می توانید از جت اسکی استفاده و ساعات لذت بخشی را با این وسیله تجربه کنید.

کیبل اسکی : کیبل اسکی کیش به طول ۸۶۰ متر و عرض ۱۶۰ متــر با ۵ برج در آب های نیلگون خلیج فارس نصب شده و با ســرعت ۲۸ تا ۶۲ کیلومتر در ساعت امکانات ســرویس دهی به ۱۲ نفر را به طور همزمان دارد. کیبل اسکی کیش بر طبق استانداردهای مسابقات بین المللی ساخته شده و محل بسیار مناسبی برای برگزاری مســابقات و تمریــن تیم های داخلی و خارجی است.

سافاری : مجموعه ورزشــی، تفریحی و توریستی پارس ســافاری کیش با هدف توسعه گردشگری و ایجاد محیط مفرح و سالم برای تمام رده های سنی به خصوص جوانان و گردشگران جزیره زیبای کیش شکل گرفته اســت. این مجموعه اولین برگزارکننــده تورهای ســافاری صحرا در ایران اســت و به همت مهندســان و متخصصان ایرانی طراحی و ساخته شده است.

پینت بال : پینت بال یکـــی از بازی های مفــرح جوانان و نوجوانان اســت و آنها می توانند برای تجربه این ورزش امن، پرهیجان و نشــاط آور به مجموعه پینت بال جزیره زیبای کیش مراجعه کنند.

بولینگ مریم : مجموعه فرهنگی- ورزشــی مریم با مــدرن ترین تجهیزات ورزش بولینگ (۱۶ خط) جهت گذراندن اوقات فراغت جوانان و خانواده ها ،آماده پذیرایی از گردشگران است .

تور سوارکاری : باشگاه اسب سواری کیش ،دارای پیست کرس سوارکاری و مانژ بوده و در کنار مجموعه المپیک کیش واقع است.

ســینما ۴ بعدی : بعد چهارم همان افکت های فیزیکی اســت که به فیلم اضافه می شــود . مثلا هنگام ســقوط، صندلی تکان می خورد. هنگام وزش باد در سالن باد می وزد ،هنگام پاشــیده شدن آب به صورت شما آب پاشــیده می شود و هنگام افکت های نوری مانند آتش و صاعقه عینا همان افکت ها در سراســر سالن (مانند فلش) اجرا می شود.

شترســواری : بازدید کنندگان از مجموعه می توانند در یک تور شترســواری در محیطی بیابانی شرکت کرده و از این تجربه منحصر به فرد استفاده کنند.

سرگرمی های کیش

اگر اهــل تفریحات مهیج نیســتید و فقط مــی خواهید ســرگرم شــوید یــا اگر بعــد از تفریحــات مهیــج بــه دنبال سرگرمی های آرامش بخش هستید ما برای شما پیشنهادهای جالبی داریم .

دوچرخه سواری : یکی از طولانی ترین مسیرهای دوچرخه سواری جهان در کیش قرار دارد و طول این مســیر بیش از ۵۳ کیلو متر است و پیرامون جزیــره را در بر می گیرد. پس اگر به کیش ســفر می کنید، لذت دوچرخه ســواری در هوای پاک و لطیف این جزیره را از دست ندهید .

پلاژ بانوان : پلاژ بانوان در ســواحل شمالی جزیره کیش احداث شده و در این پلاژ امکاناتی از قبیل دوش آب شــیرین صحرایی و ســر پوشیده تخت و سایبان، والیبال های ســاحلی و بوفه در اختیار اســتفاده کنندگان اســت. علاوه بر این، حضور ناجیان غریق نیز آرامش خاطر استفاده کنندگان پلاژرا فراهم آورده است.

پلاژ آقایان : این مجموعه در سواحل شمال شرقی واقع شــده و دارای زمین والیبال ساحلی ، زمین فوتبال ســاحلی ، امکانات قایق پارویــی (کاتو ، تورنگ)دوش های سر پوشــیده و رختکن است. علاوه بر آن، حضور ناجیان غریق و مربیان قایقرانی نیز موجب تامین امنیت و رضایت خاطر است.

مرکز تفریحات دریایی : جزیــره زیبای کیش در میان آب های نیلگون خلیج همیشه فارس بهترین مقصد گردشگری برای خانواده هاست .کیش دارای یکی از زیباترین سواحل با ماســه های نقره فام و صخره هــای مرجانی بی نظیر اســت که در گروه سواحل طلایی دنیا قرا می گیرد .

مجموعه زمین های تنیس : اگر اهل بازی تنیس هستید، این مجموعه با مساحت ۱۲۰۰۰ مترمربع شــامل ۸ زمین خاکی و ۴ زمین هــارد کورت، ۲ زمین اختصاصی بانوان ، سرویس های بهداشتی ، رختکن ودفاتر اداری در مجموعه ورزشی المپیک واقع شده است.

کرایه اتومبیل در جزیره کیش : اگر شــما هم از علاقه مندان به رانندگی به خصوص با ماشین های لوکس هســتید، می توانید با کرایه اتومبیل بدون راننده به گردش در جزیره زیبای کیش بپردازید. تحویل اتومبیل معمولا در فرودگاه یا محل اقامت شما است. با این روش لذت رانندگی با یک ماشین لوکس در خیابان های خلوت و بدون چراغ قرمز را هم تجربه می کنید .

اماکن دیدنی کیش

حیف است به کیش بیایید و از اماکن دیدنی آن بازدید نکنید . در این صورت با وجود صرف وقت و هزینه سفر خود را ناتمام گذاشته اید. پس حتما در برنامه گردشــی خود در کیش جایی هم برای نقاط دیدنی باز کنید هر چند که شاید نتوانید در فرصت محدود از همه اماکن دیدن کنید.

شــهر تاریخی حریره : طبق نظر سازمان میراث فرهنگی ، شهر حریره هشتصد ســال قدمت دارد. گستره پستی و بلندی‌ها و خرابه‌های شهر قدیمی حریره حدود ۱۲۰ هکتار وســعت دارد و روزگاری شهری بزرگ و آباد در منطقه بوده است.

شهر زیر زمینی کاریز : قنات کیش بیش از ۲۵۰۰ سال قدمت دارد و آب شــیرین قابل شرب ساکنان جزیره را تامین می کرده اســت. قنات کیش از نظر طول رشــته قنات یا عمق چاه‌ها ،قابل مقایســه با قنات‌های دیگر نقاط ایران نیســت، اما با توجه به شیب بســیار کم جزیره، چگونگی هدایت آب‌های زیرزمینی به سطح زمین در کیش بسیار مهم بوده و نشــان می‌دهد که در زمان خود از پیشرفته ترین روش‌ها برای حفر قنات استفاده می کردند.

پارک دلفین ها و باغ پرندگان : مجموعه تفریحی پارک دلفیــن در جنوب شــرقی جزیــره کیش قراردارد. این مجموعه شــامل فضای ســبز با انواع گونه‌های مختلف گیاهی، باغ پرندگان و اولین و تنها دلفیناریوم در ایران است.این پارک حتما مورد توجه کودکان و فرزندان شما قرار می گیرد .

کشــتی یونانی : در غــرب جزیره یک کشــتی عظیم‌الجثه در ســواحل نیلگــون کیش جا خوش کرده که به کشــتی یونانی معروف است. در یکی از روزهای گرم تابستان ســال ۱۳۴۵، بومیان جزیره کیش ناگهان کشتی عظیم‌الجثه‌ای را که در نزدیکی روستای باغو به گل نشسته بود، دیدند. هنوز پس از گذشت سال‌ها دلیل به گل نشستن این کشتی در پس پرده‌ای از ابهام است .

پارک ساحلی مرجان : پــارک ساحلی مرجان که در مجاورت بازار مرجان واقع شده، یکی از زیباترین مراکز دیدنی کیش است که بازار مرجان را به دریا ارتباط می دهد. بســیاری از مســافران و ساکنان جزیره اوقــات تفریحی خود را در کنــار این پارک گذرانــده و از مناظــر زیبای ســاحلی کیش لذت می برند.

درخت سبز : در انتهای طولانی ترین مسیر آبرفتی باستانی کیش، آب‌های سطحی به قسمتی از منطقه شــمالی جزیره که به دره پرتغالی‌ها معروف است سرازیر می‌شوند، لذا این منطقه از سرسبزی خاصی برخوردار اســت. در اطراف یکی از کهنســال ترین درختان لور جزیره، مجموعه درخت ســبز احداث شده است.

گــذر هنرمنــدان : بــه حرمــت هنرمنــدان بــزرگ معاصر کــه زندگی خود را صــرف اعتلای فرهنگ و هنــر این مــرز و بوم کرده انــد، گذری زیبا به ســردیس هــای تعــدادی از آنــان مزین شده است.

اسکله بزرگ تفریحی کیش : گردشگران می توانند با گردش روی این اسکله از دیدن مناظر طبیعی و ماهی های رنگارنگ و متنوع سواحل مرجانی کیش لذت ببرند.

کلبه هور ، روســتای باغو ،آب انبار ســنتی ،خانه بومیان ،صخره قارچی ، شــاندیز پدیده ، ســاحل شــرقی ، ســاحل جنوبــی ، درختــان نارگیل و پــارک خانــواده از ســایر اماکن دیدنــی جزیره کیش هســتند که می توانیــد با رفتــن و بازدید از آنها لذت ســفر نــوروزی بــه کیــش را کامل کنید .

توصیه های بهداشتی برای سفر به کیش

برای پیشگیری از آفتاب سوختگی در جزیره کیش،از نور خورشید در ظهر پرهیز کنید ، پوشش مناسب داشته باشید تا دچار آفتاب سوختگی نشوید ، از کرم‌های پوست مناسب و ضد آفتاب استفاده کنید ، عینک آفتابی بزنید و زیر چتر بمانید . برای پیشگیری از گرمازدگی و آسیب های گرمایی، لباس های آزاد با رنگ روشن بپوشید و کلاه های لبه دار بر سربگذارید.از تغییر ناگهانی هوا مثل ورود سریع از ساختمانی که تهویه هوای سرد دارد، به پیاده رو خیابان اجتناب کنید.در هوای داغ به حد کافی آب بنوشید حتی اگر تشنه نباشید .غذا و نوشیدنی خنک بخورید. اگر مقدور بود از فعالیت خارج از محیط سربسته در بین ساعت ۱۰تا ۱۶ بپرهیزید. اگر در گرما ورزش می کنید، بعد از هر نیم ساعت ورزش بین ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.برای پیشگیری از عرق سوز شدن لباس‌های خنک بپوشید. دوش آب سرد بگیرید و از پودر بچه استفاده کنید.

همه غذاهای سال نو

مردم در سراسر دنیا، سعی می کنند در شب سال نو غذاهای ویژه و مخصوصی را میل کنند. غذایی که در شب سال نو خورده می شود فرهنگ غذایی هر کشور و دیدگاه آنها به زندگی را به خوبی معرفی می کند. جالب است که در اکثر کشورها مثل ایران ماهی جایگاه ویژه ای در سال نو دارد. در این شماره غذاهای ویژه سال نوی تعدادی از کشورها را به شما معرفی می کنیم.

استرالیا

در کشور استرالیا، اکثر مردم در شب عید بوقلمون، اردک و یا مرغ کباب و بریان شده می‌خورند که همراه با سیب‌زمینی سرخ شده و کدو حلوایی و سایر مخلفات سرو می‌شود. غذاهایی مانند خرچنگ، میگو و انواع سالادها نیز در این شب مرسوم می‌باشد. استرالیایی ها بیشتر ترجیح می دهند در شب سال نو میلادی انواع و اقسام غذاهای دریایی را داشته باشند و در این شب بیشتر از هر موقع سال غذاهای دریایی می‌خورند. برای بعد از شام و به‌عنوان دسر نیز انواع کیک‌های معروف کریسمس از قبیل کیک میوه و انواع پودینگ‌ها خورده می‌شـــود که از جمله آنها می‌توان «پای میوه» را نام برد. انواع بستنی با طعم‌های مختلف نیز در این شب خورده می‌شود.

ایتالیا

در ایتالیا، بعد از نیمه شب مردم سوسیس و عدس تازه می خورند و نوعی شیرینی مخصوص طبخ می کنند به این ترتیب که عسل و خمیر ماکارونی را به صورت توپ کوچک در می آورند و ســرخ می کنند و روی آن پودر شکر می ریزند.

مکزیک

در این کشور نیز مردم در شب عید، غذاهای ویژه و مخصوصی را تهیه می کنند و می توان گفت یکی از مفصل ترین وعده‌های غذایی در طول سال همین وعده غذایی در شب و روز کریسمس می‌باشد. معمولاً خوراک بوقلمون در این شب رایج می‌باشد؛ در روز و شب عید معمولاً مردم غذاهای خوب و مفصل و نسبتاً گران می‌خورند. خوردن خرچنگ، بره و میگو ،خوردن سوپ به‌ویژه سوپ ماهی و انواع غذاهای دریایی، انواع پنیر، و گوشت خوراک معمول است. خوردن شام در شب عید معمولاً دیر وقت صورت می گیرد و چندین ساعت ممکن است به‌طول بیانجامد!

جمهوری چک

در این کشور، مردم در شب سال نو ترجیح می‌دهند سوپ ماهی، سالاد، تخم‌مرغ و ماهی کپور میل کنند. تعداد افرادی نیز که به دور میز شام جمع می‌شوند حتماً باید عدد زوج بوده و افراد جفت باشند در غیر این صورت، فردی که تک می‌ماند در باور مردم چک تا سال آینده خواهد مُرد؛ البته این از باورها و خرافات مردم این کشور می‌باشد.

فنلاند

مردم کشـور فنلاند در شب سال نو معمولاً غذایی که شبیه طاس کباب ما ایرانی هاست می‌خورند. طاس کباب آنها شامل ماکارونی، شلغم، هویج و سیب‌زمینی است که همراه با گوشت بوقلمون تهیه می‌شود. غذای دیگری که آنها در این شب می‌خورند مخلوطی است از گوشت قرمز و ماهی. مردم فنلاند طبق رسم و رسومات خود پس از خوردن شام در شب سال نو به سونا رفته و سپس به مَزار بستگان خود می‌روند و برای آنان دعا می کنند.

آلمان

مردم آلمان در شب سال نو، ترجیح می‌دهند غاز بریان شـده که همراه با مخلفاتی مانند سیب‌زمینی، کلم، هویج، و خیارشور پخته شـده بخورند. آنها رسـم دارند که بخشی از غذای سـال نو را درون بشـقاب هایشان می گذارند تا در سال جدید سفره آنان هیچ وقت خالی نباشد. در کشورهای اسکاندیناوی و آلمان خوردن شـاه ماهی به هنگام حلول سال نو نشانه برکت است .

و همچنین مرسوم است غذاهایی را بپزند که حاوی سبزیجاتی چون کلم و کلم پیچ، باشد زیرا معتقدند برگ های سـبز کلم مثل یک دسته اسـکناس می ماند و برای آنان از نظر اقتصادی خوش یمن است.

چین

در چین نوع غذایی که مردم در این شب می‌خورند بسـتگی به خانـواده، اعتقادات مذهبی و منطقه محل سکونت و سایر عوامل دیگر دارد. اما از آنجایی که چین یک کشور توریستی اسـت و مردم کشورهای مختلف برای تعطیلات ژانویه به این کشور می آیند اکثر رستوران‌ها و هتل‌ها در این ایام غذاهایی از قبیل بوقلمون کبابی و یا بریان شده، و یا سایر گوشت‌های کبابی از قبیل بره و... را عرضه می کنند. چینی‌ها، در شب سال نو خوردن میوه به‌ویژه نارنگی و پرتقال را بسیار خوش یُمن می‌دانند و آن را به نیت خوشـبختی و پولدار شدن می‌خورند و این از باورهای مردم چین می‌باشـد! البته یکی از غذاهای رایج و معروف که در شب سال نو توسط چینی ها تهیه می‌شود و مورد علاقه آنان می باشد انواع کوفته است.

ژاپن

مرسوم است که در این شـب، مردم غذای ویژه و خاصی را بخورند؛ اکثر مردم ژاپن در این شب به رسـتوران‌ها می‌روند. بنابر این رستوران‌ها در شب عید مملو از جمعیت می شـوند. اما مردمی که در خانه هستند در این شب معمولاً مرغ بریانی و یا مرغ سرخ شده می‌خورند. البته کیک مخصوص نیز خورده می‌شود. خوردن کیک سوشـی و میگوی سرخ شده و مرغ سرخ شده با طعم زنجبیل نیز رایج است. ژاپنی ها در جشن های سال نوی خود که همانند مسـیحی ها از ابتدای ژانویه شروع می شود، اهمیت زیادی به غذا می دهند. آنها شاه ماهی را برای حاصلخیزی زمین های کشاورزی و لوبیای سیاه را برای سلامتی بیشتر می خورند، برای آنها خوردن شاه‌بلوط خشک شده موفقیت به همراه دارد و میگو زندگی شاد را به ارمغان می آورد. علاوه بر این، آنها، یک کاسه نودل (نوعی ماکارونی) که از گندم تهیه شده می خورند، نام این غذا «توشیکوشی با» است.

مردم در روز اول سـال جدید، کیک موچی رایس را تهیه می‌کنند که یک نوع کیک برنج می‌باشـد و بر این باورند که این کیک، باید حتماً در روز اول سـال جدید خورده شود تا در طول سال از نیرو، توان و قدرت بدنی کافی برخوردار باشند.

دانمارک

دانمارکی ها کلم پیـچ را مانند تاس کباب می پزند و روی آن شکر و دارچین می پاشند. اعتقاد بر این اسـت که هر چه سبزی ای که می خورند سبزتر باشد، سـال بعدی از نظر اقتصـادی موفق تر خواهند بـود. حبوبات (لوبیاها و عدس) هم نمـادی از پول و ثروت هستند. شـکل دانه مانند و گرد آنها زمانی که پخته می شـود و پف می کند، نمادی از سکه است و در بسـیاری از کشور ها، مردم با آرزوی این که سـال نو را با خوش شانسی اقتصادی آغاز کنند، غذاهایـی با حبوبات درست می کنند.

سوئد،نروژ،هلند

در سوئد "ریس می یولک" درست می کنند که نوعی فرنی برنج است و داخلش بادامی با پوست می گذارند که هر کس پیدایش کند سالی پر از شانس و خوشـبختی در انتظار اوست . و "شوت بولا" که نوعی کوفته ریزه است. "پوتا تیس" نوعی سالاد اولویه و سالاد لبو همراه با ماهی های سـیل و لاکس که نوعی ماهی دودی است را روی میز شام سال نو می گذارند. نروژی ها نوعی غذای سنتی را که حاوی نخود فرنگی پخته شده، گوشت نمک زده، خردل، سیب زمینی آب پزشده و لوتفیسـک (نوعی ماهی دریایی که آن را در جوش شیرین خشـک می کنند) است، می خورند.

در هلند مردم سـال نو را بدون دونات سال نو نمی دانند. "اولیه بولـن "نوعی دونات یا شیرینی گرد اسـت که درون آن را با مویز، کشمش و میوه تازه (مثلا سیب) پر می کنند.

اسپانیا

در اسپانیا و برخی کشورهای آمریکای لاتین مرسوم است که هر کس، در هنگام نیمه شب که سال تحویل می شود، ۱۲ دانه انگور بخورد؛ با هر ضربه ساعت یک دانه انگور.

این رسم به سال ۱۹۰۹ برمی گردد که کاشت انگور در اسپانیا آغاز شد. به دنبال اسپانیا، در کشور پرتغال و کشور های تحت سرپرستی این دو کشـور یعنی ونزوئلا، کوبا، مکزیک، اکوادور و پرو، این کار رواج پیدا کرد.

این ۱۲ دانه می باید با آخرین ضربه ساعت خورده شـوند البته مردم پرو ۱۳ حبه انگور می خورند که سیزدهمین حبه نویدبخش خوش شانسی است.

آمریکای جنوبی

در آمریکای جنوبی، لوبیای چشم‌بلبلی و بعضی از سبزی‌های پخته مثل نخودفرنگی و لوبیای سبز همراه با برنج، یکی از غذاهای اصلی سال نو آنان می‌باشد. مردم با لوبیا چشم بلبلی غذایی طبخ می کنند که هاپین جان نام دارد. این رسم به زمان جنگ های داخلی آمریکا بر می گردد؛ هنگامی که آذوقه مردم شهر ویکس بورگ می سی سی پی که در حال جنگ بودند تمام شد، مردم با ناامیدی در حال جست وجوی غذا بودند که مقداری لوبیا چشم بلبلی پیدا کردند. از آن به بعد این لوبیا را لوبیای خوشبختی نامیده اند

اولین غذای سال نوی برزیلی ها سوپ عدس یا عدس پلو است. در شیلی در آغاز سال نو ظرفی مملو از عدس و ۱۲ حبه انگور می گذارند.

آمریکای شمالی

در آمریکای شمالی، بوقلمون شکم‌پر و انواع کیک‌های رنگی، از خوردنی‌های اصلی می‌باشد. بوقلمون شکم‌پر یکی از غذاهایی است که در بیش تر کشورها پخته و آماده می‌شود و دلیل اصلی پخت آن قدردانی از خداوند است و قبل از خوردن، حتماً باید دعای بزرگ خانواده، سپاسگزاری از خداوند باشد.

میانسالی را به‌شادی گره بزنید

مهشاد صادقی شاد: نتیجه تحقیق تازه‌ای می‌گوید افراد در سنین ۴۰ تا ۵۹ سالگی بیش از هر گروه سنی استرس دارند و کمترین میزان رضایت از زندگی را دارا هستند. پیری اما انگار دوران خوشی و آسودگی است و ۷۰ تا ۷۴ساله‌ها، آسوده‌ترین افرادند.

«بزرگسال نشوید. بزرگسالی یک تله است.» جمله‌ای که بر بسیاری از کارت پستال‌های تبریک تولد در کشورهای انگلیسی زبان نوشته شده است. در حالی که در گفت و گوی ما ایرانی ها به ویژه هنگام دعا کردن برای جوانان می گوییم: الهی پیر شوی. اما امروزه به دلیل مشکلات جوامع و کوتاهی بعضی از جوانان درمورد بزرگترهایشان و بی اهمیتی به انتظار بزرگترها کسی از این دعا که الهی پیر شوی خوشش نمی آید. در اروپا تحقیق مفصل و طولانی‌مدتی صورت گرفته که این جمله طنزآمیز، چندان هم بیراه نیست. پژوهشگران مرکز آمار بریتانیا با همکاری برخی محافل دانشگاهی این کشور زندگی و داده‌های ۳۰۰ هزار بزرگسال را در یک دوره زمانی ۳ ساله جمع‌آوری، بررسی و تحلیل کردند. نتیجه این تحقیق می گوید بزرگسالان چه زن و چه مرددر گروه سنی ۴۰ تا ۵۹ سال غمگین‌ترین و مضطرب‌ترین گروه سنی در جامعه‌اند و بیشترین نگرانی و کمترین میزان رضایت از زندگی را دارند.

میانسالی از قرار دورانی با بیشترین میزان استرس، نگرانی، مسئولیت و انتظارهای دیگران است. بررسی داده‌ها نشان داد که در این سن، بیشتر این افراد معمولا والدین بچه‌های کوچک یا نوجوان هستند و با دریایی از مسئولیت و مشکلات روبرواند. هم‌زمان والدین خودشان هم به پیری رسیده‌اند و معمولا درگیر بیماری و مشکلات ناشی از بالا رفتن سن شده‌اند و به بار مسئولیت فرزندان خود می‌افزایند. این گزارش می گوید افراد بزرگسال تا قبل از ۴۰ سالگی معمولا زمان بیشتری را وقت تفریح و خوش گذرانی و توجه به علایق خود می کنند و در نتیجه میزان رضایت کلی از زندگی حتی اگر درآمد کمتری داشته باشند، بالاتر است. ریچل بوید، روانکاو و از مشاوران این تحقیق به گاردین می گوید که معمولا تجربه‌های سختی مثل طلاق و غم از دست دادن هم در این سنین (۴۰ تا ۵۹ سالگی) رخ می‌دهد و به کوله‌بار غم و اندوه و نارضایتی از زندگی می‌افزاید. این روانکاو همچنین تاکید کرد: افراد معمولا با بیشترین فشار اقتصادی و مسئولیت مالی هم در این دوران مواجه‌اند. بسیاری از مردان و زنان با وام خانه، قسط ماشین، هراس از دست دادن شغل و بیکاری مواجه‌اند. جامعه از افراد انتظار دارد در میانسالی به موفقیت‌های شغلی و مالی برسند و همین باز فشار را بر روان افراد چندبرابر می کند.» هشتادوپنج درصد از زنان و مردان در این گروه سنی گفتند که نگرانی‌ها و دغدغه‌های مالی، استرس و دلهره آن‌ها را بیشتر کرده و سلامت روانی‌شان را آسیب‌پذیرتر کرده است.

این بررسی نشان می‌دهد که زن‌ها در میان‌سالگی با اضطراب بیشتری نسبت به مردان همسن مواجه‌اند. اما در مجموع مردان این گروه‌سنی نارضایتی بیشتری از زندگی دارند و غمگین‌ترند

فشار کار روی میانسالان

فشار کار بیش از حد، مردان را بیش از زنان از پای در می‌آورد. مردها بیشتر از زن‌ها به حرفه خود وابسته هستند و گاه خود را صرفا با کار خود تعریف می کنند و چه بسا با دیگران وارد رقابت می‌شوند. فشار کاری در میان مردها دلایل متعدد دارد. نخستین دلیل آن است که مردها بیشتر کارهایی انجام می‌دهند که به جسم و اعضای بدن آنها فشار می‌آورد؛ برای مثال در کار ساختمان. دلیل دوم این است که مردها نسبت به زن‌ها بیشتر کار می کنند و در اصل نان‌آور خانواده هستند و دلیل آخر این که امروزه هنوز هم شغل مرد در جامعه از ارزش بالایی بر خوردار است. مردها از این طریق خود را با دیگران مقایسه می کنند و بیشتر خود را از طریق شغل خود تعریف می کنند تا زن‌ها. خانم‌ها می توانند از راه‌های دیگری خود را تعریف کنند؛ برای مثال از طریق داشتن خانواده یا دوستان صمیمی. افزون بر این، مردها بیشتر از زن‌ها با دیگران احساس رقابت می‌کنند.

مردها انتظار بالایی دارند

«ممکن است که این توقع بالای مردها از خود در کوتاه‌مدت نتیجه مثبتی داشته باشد، اما در درازمدت می‌تواند یک شکست فیزیکی و روحی به همراه بیاورد. این مساله با یک مورد دیگر ترکیب می‌شود و آن این است که مردها دیرتر از زن‌ها به پزشک مراجعه می کنند. این مساله نیز به فشار کاری اضافه می‌شود.

یک همه‌پرسی نشان می‌دهد که از هر ۴ نفر یک نفر احساس می کند که در کار خود بسیار خسته می‌شود و از هر ۳ نفر یک نفر گمان می کند که به سن بازنشستگی نمی‌رسد.

افسردگی و بیماری‌های قلبی ناشی از استرس کاری

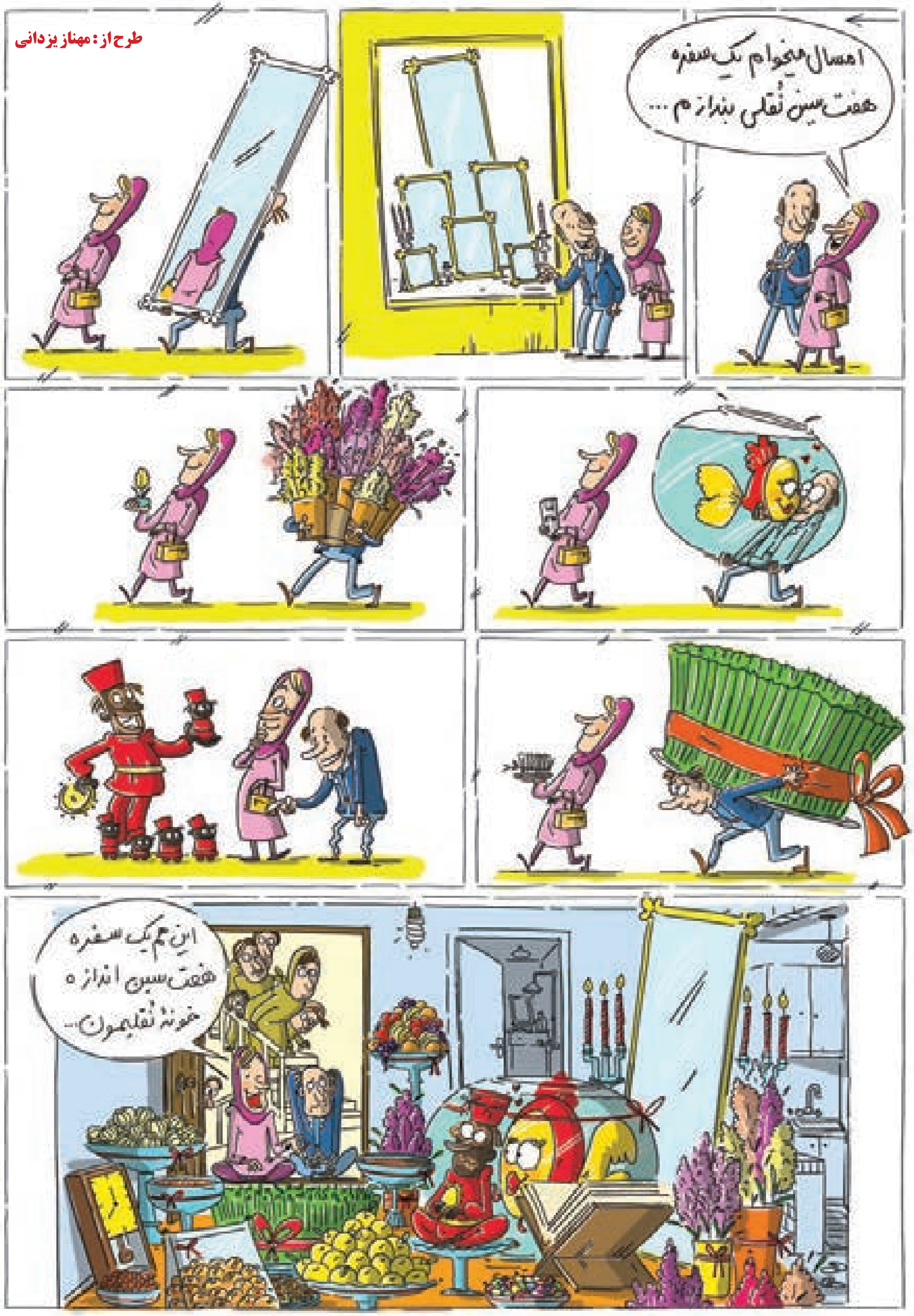
پژوهش‌های درازمدت در کشورهای سوئد، فنلاند و بریتانیا نشان می‌دهند که افسردگی و بیماری‌های قلبی بیشترین نارسایی‌های جسمی ناشی از استرس کاری هستند. اما چه می‌توان کرد تا از استرس در هنگام کار جلوگیری شود؟ حرکت زیاد و غذای سالم می‌توانند در این باره مثبت عمل کنند. اما این دو کافی نیستند. بیشتر مدیران در محل کار باید سعی کنند که روابط انسانی بهتری در میان کارمندان خود ایجاد کنند، حقوق‌ها را به‌طور منصفانه تقسیم کنند و برای کارمندان خود امکانات یادگیری بیشتر در زمینه‌های مختلف فراهم سازند.

هفت سین عیدانه

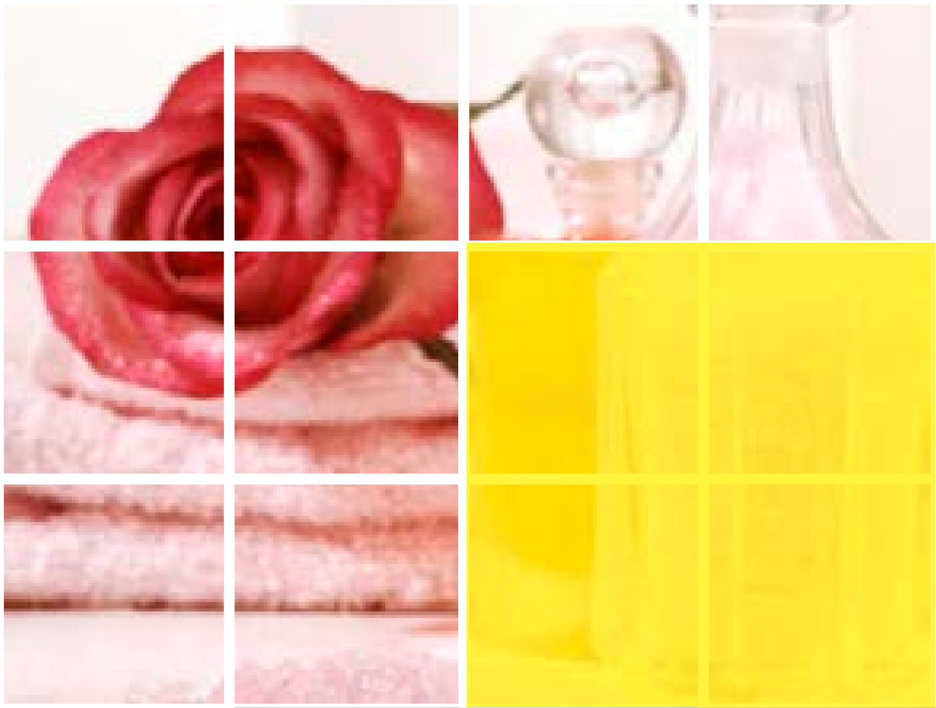
افسون کریمی: شما برای هفت سین امسالتان می توانید ظروفی متفاوت را انتخاب کنید.ظروف پلی استر در طرح ها و شکل های مختلف در بازار موجود است.طرح مورد نظر تان را انتخاب کنید.سپس ظروف مورد نظر را با سنباده نرم ،سنباده بزنید تا صیقلی شوند. سپس با رنگ اکریلیک دلخواه در ۲ یا ۳ مرحله آنها را رنگ بزنید تا به رنگ مورد نظر برای هفت سین در بیایند. رنگ های اکریلیک بسیار متنوع هستند و برای ایجاد بافت در سطوح مناســـبند چون غلظت بالایی دارند و به سرعت خشک می‌شوند. مدل‌های مختلفی از رنگ اکریلیک در بازار قابل خریداری است. تیوبی، قوطی، بطری‌های پلاستیکی و یا بطری‌های کوچک جوهر. همچنین رنگ‌های اکریلیک در غلظت‌های متفاوت ارایه می شوند. رنگ‌های داخل تیوب دارای ویسکوزیتی بالاتر و شبیه رنگ روغن هستند. آنچه در زمان خرید تیوب‌ها و قوطی‌های بزرگ باید مورد توجه قرار بگیرد، بسته بندی غیرقابل نفوذ آن است برای اینکه مطمئن باشید رنگ در معرض هوا قرار نمی گیرد و خشک نمی‌شود.

می توان رنگ اکریلیک را با استفاده از آب یا مواد دیگر به میزانی که مد نظر است رقیق کرد و از آن مانند آبرنگ استفاده کرد. باید توجه داشته باشید استفاده بیش از حد از آب باعث شکستن و پخش شدن رنگ شده و بلورهای کوچک در رنگ ایجاد می کند. اگر رنگی با حالت بسیار رقیق لازم دارید، رنگ اکریلیک را بیشتر به شکل جوهر تهیه کنید.

مواد مورد نیاز:
ظروف پلی استر
رنگ اکریلیک
سنباده


طرح از: مهناز یزدانی
امسال میخوام یک سفره
هفت‌سین تقلبی بندازم...
این هم یک سفره
هفت‌سین اندازه
خونهٔ تقلبیمون-

فصل چهارم



بانو

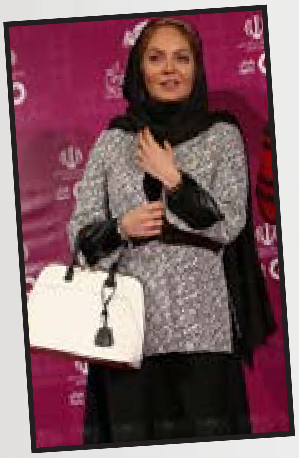
- سال ۹۴ سال مادرها بود

- جنگ نابرابر شوینده ها
- ماسک های یخچالی

- بانوان نیکوکار

01 سال ۹۴ سال "مادرها" بود

01 مهناز افشار مادری با پیراهن های خانمانه



مهناز افشار امسال مادر شده است و واقعا هم این مادرشدن برروی بازی و شخصیت وحتی انتخاب لباس او تاثیر گذاشته و یک بانوی به تمام معنا را به نمایش گذاشته است.او به خوبی حاشیه ها را مدیریت کرده و به پیش می تازد.حاشیه هایی که می توانست هرزندگی ای را از ریشه بخشکاند نتوانست زندگی خانم بازیگر را خراب کند.جالب این که مهناز خانم افشار آنقدر خوب همه چیز را مدیریت کرده که مادرشـــوهرش در یک مصاحبه جنجالی از او طرفداری کرد و گفت که باید به اعتقادات هم احترام بگذاریم و این یعنی مهنازبه عنوان مادرلیا و یک همسر و همزمان یک بازیگر نقشش را حسابی عالی بازی کرده است.فقط می توانم بگویم موفق باشی خانم افشار!

02 مهراوه شریفی نیا؛ به نام کیمیا

مهراوه شـــریفی نیا تمام پاییز و زمســـتان امســـال با ســـریالی به نام کیمیـــا مهمان خانه ها بـــود و انصافا هم توانســـت در دل خیلی از ماجا باز کند.از گریم نامعقول این سریال که بگذریم سریال کیمیا به خصوص در قســـمت های جنگ ایران و عراق یکی از بهترین ســـریال های چندســـال اخیر بود.مهـــراوه هم بازیگری اســـت که با تمام احساسش بازی می کند.صدای دلنشـــینی دارد و انگار جوانی های مادرش را دارد بازی می کند.درست اســـت که مهراوه برای رســـیدن به جایگاه آزیتا حاجیـــان راه درازی در پیش دارد اما خوب او دخترهمان مادر است و شاید برای همین است که اینقدر به دل می نشـــیند.نکته جالب توجه درباره مهراوه این است که او آشپزخیلی خوبی هم هست و شنیده ها از این حکایت دارد که دستپخت خوبی هم دارد.

03 مرضیه افخم همچنان در صدر اخبار

مرضیه افخـــم مطرح ترین زن سیاســـی ایران در ســـال ۱۳۹۴است.او نخســـتین زنی اســـت که در دوران پس از انقلاب اسلامی ایران به عنوان سفیر انتخاب می شود.

انتخاب افخم به عنوان سفیر تنها چند دقیقه زمان لازم داشت و تعیین جانشین وی چهار ماه طول کشید.

روزنامه سان دیلی مالزی نیز ضمن پوشش اخبار انتخاب مرضیه افخم به عنوان ســـفیر جدید ایـــران در مالزی، با معرفی حسن روحانی به عنوان رییس جمهور میانه رو ایران، نوشت: این دولت ضمن تاکید بر مخالفت با هر گونه تبعیض علیه زنان از وزرای خود خواسته بود از زنان در پست های ارشد استفاده کنند.

سان دیلی همچنین نوشـــت که زنان در ایران می توانند به عنوان نماینده مجلس و عضو کابینه نیز انتخاب شوند.

04

دوشـــنبه های ســـال ۹۴ با یک انتظار خوب همراه بود.انتظار تماشای سریال شهرزاد.ترانه امسال واقعا نشان داد که گرفتن جایزه بهترین بازیگر در اولین فیلم ســـینمایی اش واقعا به حق بوده اســـت.او آنقدر در ســـریال شهرزاد خوب بود و آنقدر خوب بـــازی کرد که همه را میخکوب این سریال کرده بود.همه این روزها منتظر تماشای ادامه سریال شهرزاد هستند و یکی از دلایلش هم بـــازی به یادماندنی تمـــام بازیگرانی اســـت که این ســـریال را جاودانه کردند.از بزرگ آقا گرفته تا حشمت و قباد که مثل همیشـــه حرف نداشـــت.واقعا از همین جا باید خسته نباشـــید یگوییـــم به همـــه عوامل شهرزاد و تشکر کوچکـــی هم بکنیم از ترانه خانم بابت اینکه اینقدر شـــهرزاد را خـــوب و واقعی بازی کرده است.

TARANEH ALIDOOSTI

ترانه، دوشنبه هایمان را ساخت

آوا منتظر: سال ۹۴ بیشتر سال مادرهای ایرانی بود.مادرهای جوانی که با وجود داشتن کودک خردسال عرصه را رها نکردند و سعی کردند هم در زندگی و هم در کارشان موفق باشند.به بهانه آمدن بهار و روزهای خوب نوروز مروری داریم به زندگی و موفقیت های خانم های خبرسازی که امسال را به موفقیت هایشان گره زدند. امیدواریم سال آینده نیز سالی خوب و پراز موفقیت برای این خانم های جوان باشد.

05

بهنوش بختیاری و نقش های جدی

بهنوش بختیاری در سال ۹۴ با یک چرخش ۱۸۰ درجه ای گفته که دیگر از بازی درفیلم های عامه پسند دوری می کند ومی خواهد جدی بازی کند.درواقع او اعتراف کرده که تا امروز به خاطر امرار معاش در اینجور فیلم ها بازی می کرده و از حالا می خواهد کمی جدی تر بازی کند."یک دوره ای به خاطر بحران مالی مجبور بودم در پروژه هایی که شاید خیلی مطابق میلم نبودند حضور داشته باشم اما الان خوشبختانه می توانم بازیگری را به عنوان عشق نگاه کنم و به خودم حق انتخاب بیشتری بدهم. تا الان این شانس را داشتم که دو نقش غیر کمدی را البته در سینما بازی کنم ولی امیدوارم بیشتر پیشنهاد نقش های متفاوت داشته باشم."به هرحال همین که بهنوش خانم بختیاری این تصمیم را گرفته خودش کلی باعث خوشحالی است و امیدواریم او در نقش های جدی و فیلم های جدی تر هم موفق باشد.

06

بازگشت شیلا خداداد با بادیگارد

شیلا خداداد بازیگر محبوب سینما و تلویزیون پنج سالی می شد که بعد از ازدواج و بچه دارشدنش فیلم بازی نمی کرد. آخرین حضور خداداد در سینما به پنج سال پیش و در فیلم «زنان ونوسی، مردان مریخی» کاظم راست گفتار برمی گردد.

شیلا خانم خداداد اما امسال دوباره به فضای سینما برگشت و از اولین کسانی بود که برای حضور در پروژه سینمایی «رسوایی ۲» قرارداد بسته بود. گویا به علت تداخل زمانی کار شیلا خداداد با فیلم سینمایی «بادیگارد»، سحر قریشی به جمع بازیگران «رسوایی ۲» پیوست و خانم بازیگر ترجیح داد در فیلم حاتمی کیا بازی کند که واقعا تصمیمش هم منطقی بود.او در بادیگارد اولین همکاری خود را با حاتمی کیا تجربه می کند.امیدواریم این مادر دوست داشتنی بازهم فیلم بازی کند و شاهد بازی های بهتری از او در فیلم های بعدی اش باشیم.

02

07

پریناز امسال حسابی سروصدا به پاکرد.چه با بازی در سریال شهرزاد و نقش شیرین و چه با گرفتن سیمرغ بلورین بهترین بازیگر زن جشنواره فیلم فجر.در سریال شهرزاد آنقدر خوب بازی کرد که واقعا حرص خیلی ها را درآورد در کنار این واقعا گاهی هم حس دلسوزی و ترحم مخاطب را هم تحریک می کرد. هرچند که گفته بیشتر دلش می خواسته شهرزاد باشد تا شیرین اما واقعا باید گفت خسته نباشی خانم بازیگر!امسال دیگر به همه آن چیزی که یک بازیگراز خودش انتظار دارد رسیدی.پریناز یک جور خاصی بازی می کند. جنس بازی اش به صلابت ترانه نیست اما یک نوع خوبی است مخصوص به خودش.یکجور شیطنت یکجور تازگی در بازی اش هست که در بازی خیلی های دیگر نیست.

PARINAZ IZADYAR

پریناز ایزدیار؛شیرین شیرینا

03

نسیم ادبی از تئاتر تا سینما و شهرزاد

08

نسیم ادبی برای تئاتری ها چهره شناخته شده ای است.در سینما هم کارهای خوبی داشته اما از شانس بد خانه دختر و ارغوان دیده نشد و خانم ادبی واقعا حیف که زودتر از این ها دیده نشدی.اما سریال شهرزاد در این یک فقره هم حسابی شیرین کاشت و خانم ادبی را به مخاطب عام معرفی کرد.
درنقش خواهربزرگتری که گاهی حسادتش را هم نمی تواند مخفی کند.هم طرفداری شهرزاد را می کند و هم گاهی با گوشه و کنایه هایش اذیتش می کند.به هرحال باید بگوییم نسیم ادبی بالاخره آمد و خیلی هم خوش آمد.

09

تقدیر ویژه «آسیا پاسیفیک» از فاطمه معتمد آریا

فاطمه معتمد آریا درسال ۱۳۹۴ همچنان یکی از بازیگران مطرح سینمای ایران بود.همه به خاطر داریم که چطور ماجرای ناراحت کننده کاشان را که می توانست با نداشتن مدیریت و متانت تبدیل به یک خبر سیاه در رسانه ها بشود را خیلی مهربانانه نادیده گرفت.همچنین امسال او یک موفقیت جهانی هم داشت. در مراسم اهدای جوایز فیلم آسیا پاسیفیک برای بازی در فیلم «بهمن» ساخته مرتضی فرشباف به صورت ویژه از فاطمه بانوی سینمای ایران تقدیر شد.
مراسم اعطای جوایز نهمین دوره جوایز سینمایی آسیا پاسفیک در حالی در شهر «بریسبن» استرالیا برگزار شد که هیئت داوران این رویداد سینمایی از فاطمه معتمدآریا، تنها نماینده سینمای ایران در این دوره از این رویداد سینمایی برای بازی در فیلم «بهمن» به‌صورت ویژه تقدیر کرد.هیئت داوران این جایزه سینمایی که امسال نگار جواهریان، بازیگر ایرانی، یکی از اعضای آن بود، جایزه بهترین فیلم بلند این رویداد سینمایی را به فیلم «گورستان شکوه و جلال» ساخته «آپیچاتپونگ ویراستاکول» کارگردان برنده نخل طلای اهل تایلند اعطا کرد.

10

فرهادی‌زاد، اولین دبیر فدراسیون زن در ورزش ایران

طی حکمی از سوی فاطمه هاشمی رئیس فدراسیون ورزش بیماران خاص و پیوند اعضا، مهین فرهادی زاد به عنوان سرپرست حوزه دبیری این فدراسیون منصوب شد.
فرهادی زاد از افراد باسابقه و فعال در حوزه ورزش کشور به خصوص در بخش ورزش بانوان بوده که در گذشته به عنوان نایب رئیس بانوان در فدراسیونهای قایقرانی و تیراندازی سالها فعالیت کرده است. همچنین وی مدیر کلی تربیت بدنی دختران وزارت آموزش و پرورش و عضویت اجرایی کمیته ملی المپیک را برای دو دوره در کارنامه خود دارد.
فرهادی زاد دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی و همچنین مدرس دانشگاه تربیت بدنی دانشگاه الزهرا است.

AZADEH NAMDARI

آزاده نامداری؛ازدواج مجدد

زندگی آزاده ادامه دارد

هرچند که به قول آزاده هیچ وقت حاشیه او را رها نمی کند اما خانم نامداری توانست خیلی خوب از پس همه حاشیه ها بربیاید و زندگی اش را جمع و جور کند.اوبعد از ماجرای طلاق واقعا ناراحت کننده دوباره ازدواج کرد و نشان داد طلاق پایان زندگی نیست و می توان دوباره همه چیز را درست کرد.هرچند که هنوز هم خیلی مورد شماتت قرار می گیرد و خیلی از ما به خودمان اجازه دادیم در حریم خصوصی زندگی اش وارد شویم وقضاوتش کنیم.یکی نیست بگوید چرا سرتان به جای زندگی خودتان در زندگی مردم است.

04

11 گلوریا هاردی و یک درخشش عالی

سریال کیمیا هرچند در قسمت های آخر با یک افت کیفی وحشتناک مواجه بود اما صحنه درخشش یک بازیگر ایرانی،فرانسوی بود.بازیگری که سادگی اش و حالت صادقانه بازی اش برعکس دیگربازیگران جوان دوران معاصر کیمیا باعث شد خیلی زود طرفداران زیادی برای خودش دست و پاکند. باید منتظر ماند و دید که خانم هاروی قصد دارد در ایران باز هم فیلم بازی کند یا نه. گلوریا هاردی ملیتی ایرانی، فرانسوی دارد و فارسی را خوب متوجه نمی شود. او مادری ایرانی و پدری فرانسوی دارد و همه اقوامش در فرانسه زندگی می کنند. ساعد سهیلی همسر گلوریا پس از پایان سریال کیمیا در یادداشتی برای همسرش نوشت: "کیمیا تمام شد.می دانم که چه با هراس سریال را به تماشا نشستی، ترسی بیشتر از هنگام تمرین و بازی، قلبت تاپ تاپ میزد که نکند مردم بخاطر لحن و لهجه ات با تو ارتباط بر قرار نکنند و به تو بخندند، من به تو آرامش می دادم و تو همچنان در هول و ولا بودی، حق داشتی چون به کارت اهمیت می دادی و چقدر برایت سخت بود حفظ کردن دیالوگ های طولانی فارسی، تو هر روز نگرانتر می شدی و من همچنان دلگرمت می کردم، چون تو مردم ایران را نمی شناختی و من می شناختم، می دانستم که این مردم مهربان تو را با تمام اشتباه های حرف زدنت خواهند پذیرفت و اکنون خوشحالم، خوشحالم که خوشحالی، خرسندم که خوشحالی، خرسندم که تلاش و پشتکارت به ثمر نشست، اکنون تو با آن قلب مهربانت در قلب مردم جای گرفته‌ای".

نیلوفر اردلان، قهرمان ملی

12

نیلوفر اردلان، کاپیتان تیم فوتسال زنان ایران یکی از بانوان خبرساز سال ۱۳۹۴ بود که به دلیل رضایت ندادن شوهرش برای خروج از کشور حضور در بازی های آسیایی را از دست داد. اردلان به دلیل مخالفت همسرش با خروج او از کشور و ضبط گذرنامه‌اش،نتوانست تیم ملی فوتسال زنان ایران را در جام ملت‌های آسیا سال ۲۰۱۵ همراهی کند. محرومیت اردلان از حضور در جام ملت‌های آسیا توسط همسرش جنجال زیادی به پا کرد.اما اردلان از مسئولان تقاضا کرد که مشکلش را به طریقی حل کنند که در بازی‌های آینده بتواند تیم ملی فوتسال را همراهی کند. سرانجام او توانست با اجازه دادستانی راهی مسابقات قهرمانی فوتسال زنان جهان ۲۰۱۵ در گواتمالا شود.

نیلوفر اردلان در گفتگو با سایت برنامه نود تاکید کرد: "حضور من در اردوی تیم ملی فوتسال با اجازه دادستان و مجوز یکبار خروج از کشور است و ربطی به مشکلات قبلی من در خروج از کشور ندارد."نیلوفر اردلان بازیکن فوتسال اهل ایران و کاپیتان تیم ملی فوتسال زنان ایران است. او خانم گل دو دوره اول بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی شده‌است. اردلان هافبک چپ و کاپیتان تیم ملی فوتسال زنان ایران است.

از دیگر افتخارات اردلان می‌توان به قهرمانی‌های پیاپی در لیگ‌های فوتبال و فوتسال زنان، دو دوره نایب‌قهرمانی مسابقات فوتبال زنان غرب آسیا و راهیابی به مرحله نیمه‌نهایی مسابقات انتخابی المپیک ۲۰۱۲ لندن اشاره کرد.

شبنم مقدمی بعد از سالها فعالیت سینمایی و رادیوتلویزیونی امسال توانست بخشی از توانش را به نمایش بگذارد و سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل زن را برای بازی در دو فیلم سینمایی نفس و زاپاس از هیات داوران بخش سودای سیمرغ جشنواره سی و چهارم دریافت کند.البته باید بگوییم خط موفقیت های او از سریال مدینه شروع شد و بعد از آن بود که توانست نقش های خوبی را هم از آن خود کند.

شبنم خانم مقدمی فعالیت خودش را در رادیو از سال ۷۷ با اجرای برنامه "خانهٔ کاغذی" به کارگردانی شهرام کرمی آغاز کرد و سابقه اجرا در برنامه‌هایی چون "هفت شنبه"، "خط خطیم، "کبوتری ناگهان" و "هفت ترانه" را دارد. وی به موازات فعالیت‌های رادیویی خود کار بازیگری در سینما را با فیلم "زخمی" (کامران قدکچیان، ۱۳۷۷) آغاز نمود و تا کنون در فیلم‌های از "صمیم قلب" (بهرام کاظمی، ۱۳۷۹)، به نام پدر (ابراهیم حاتمی کیا، ۱۳۸۴)، "پاداش سکوت" (مازیار میری، ۱۳۸۵) و "فرزند خاک" (محمدعلی آهنگر، ۱۳۸۵) نقش آفرینی کرده است.

13

SHABNAM MOGHADAMI

شبنم مقدمی سیمرغی شد

ماسک های یخچالی

تنها چندروز دیگر تا آغاز بهار مانده است.بهاری که ســر آغاز روزهایی خوب برای همه ما است.اگر دلتان می خواهد در نوروز امسال پوستی شفاف و باطراوت داشته باشید درست مثل شکوفه های بهاری با ماهمراه شوید تا کمکتان کنیم.شاید برایتان جالب باشد که طبیعی ترین راه‌ها برای زیبایی در یخچال خانه است. حال که زمستان و سرمای آن را پشت سر گذاشته ایم، زمان آن فرا رسیده که از ماسک های فصلی و بهاره برای زیبایی بیشتر پوست خوداستفاده کنیم. با ما همراه شوید تا با ساده ترین و موثر ترین ماسک‌های صورت آشنا شوید.

ماسک تخم مرغ

تخم مرغ که نماد بهار و آغازی دوباره است، در طول قرن های متمادی برای درمان خشکی پوست توسط زنان مورد اســتفاده قرار گرفته اســت. تخم مرغ حاوی پروتئین و لســیتین اســت که یک روان کننده طبیعی برای پوســت به حساب می آید. افزودن اندکی خامه ترش به این ترکیب باعث از بین رفتن سلول های مرده پوست نیز می شود.

مواد لازم :

یک عدد تخم مرغ خام

یک قاشق غذاخوری عسل

یک قاشق غذاخوری خامه ترش

طرز تهیه :

تمامی این مواد را با هم مخلوط کرده و به طور کامل روی صورت و گردن خود بمالید. بگذارید این ماسک به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست بماند، سپس آن را با آب ولرم بشویید.

لوسیون پاک کننده کاهو

با فرا رســیدن فصل بهار، کاهــو فراوان می شــود. کاهو پاک کننده‌ای فوق العاده برای تســکین التهاب یا سوختگی پوست در اثر وزش باد است. کاهو حاوی ویتامین، گوگرد، سیلیکون و فسفر است که همه این عناصر به بازگرداندن ســطح pH طبیعی پوست و متعادل سازی رنگ چهره کمک می کنند.

مواد لازم:

نصف یک کاهو

۴ پیمانه آب

یک هشتم قاشق چایخوری بنزوئین (آن را از داروخانه ها تهیه کنید.)

طرز تهیه: کاهو را در یک ماهیتابه قرار داده و آن را با آب بپوشانید. آن را روی حرارت متوســط قرار دهید و بگذارید به جوش بیاید. به محض جوشیدن، حرارت را کم کرده و بگذارید یک ساعت به آرامی بجوشد. سپس ماهیتابه را از روی حرارت بردارید و بگذارید کاملاً خنک شود. آن را از صافی رد کرده و در بنزوئین مخلوط کنید. سپس آن را در بطری ریخته و برای پاک کردن پوست از این لوسیون استفاده کنید.

لایه بردار ماست و گردو

ماســت طبیعــی پایه مناســبی برای ساخت هر گونه اســکراب (لایه‌بردار) خانگی اســت؛ این ترکیب به علت دارا بودن خواص ضد قــارچ و ضد باکتری و همیــن طور دارا بــودن درصد بالای اسید لاکتیک موجب صاف و نرم شدن پوست‌های خسته می‌شود.

طرز تهیه:

دو قاشــق غذاخوری ماست و دو قاشق غذاخوری گردوی خرد شده را در یک مخلوط کــن ترکیب کــرده و به مدت ۱۵ دقیقه کنار بگذاریــد. این مخلوط باید در همان وعده مورد اســتفاده قرار گیرد، بنابراین اگر کمی از آن باقی ماند، می‌توانید آن را روی نواحی ســخت و سفت پوست مانند پاشــنه پا امتحان کنید.

لایه بردار جو، عسل و ماست

جو، یکی از محبوب‌ترین لایه‌بردارهای طبیعی است که به دلیل ملایمتی که دارد، گزینه مناسبی برای پوست‌های حساس است و همچنین می‌تواند چربی و آلودگی‌ها را از سطح پوست خارج کند.

عسل هم به دلیل خاصیت مرطوب کنندگی طبیعی‌اش، یک ماده مناسب برای اضافه کردن به هر نوع اسکراب است.

حدود دو قاشق چایخوری از جو در نصف لیوان ماست ریخته و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید. این ترکیب می تواند به عنوان یک ماسک افزایش دهنده رطوبت پوست استفاده شود.

پاک‌کننده

ماسک گل رز

رز، رمانتیک ترین شکوفه بهار است، و از بخت خوب ما، این گل یک قابض طبیعی اســت و در پاک کردن چربی و آلودگی پوست بسیار زیبا عمل می کند.

مواد لازم:

یک قاشق غذاخوری گلبرگ رز خشک

یک پیمانه سرکه سفید

نصف پیمانه گلاب

طرز تهیه:

گلبرگ های رز و سرکه را با هم مخلوط کرده و بگذارید به مدت دو هفته به همان حال بماند ســپس، آن را از صافی رد کرده و با گلاب مخلوط کنید ســپس این ترکیب را در یک بطری اسپری ریخته و روی یک تکه کتان تمیز پاشیده و به صورت خود بمالید.

ماسک شیر

یک‌چهارم پیمانه شیر خشک را با مقدار کافی آب ترکیب کنید تا ماسکی به غلظت خمیر دندان به دســت بیاید. در این مرحله باید ماســک را روی صورت خود بگذارید و اجازه دهید خشک شود. در مرحله بعدی باید صورت خود را با آب گرم بشویید.

ماسک ماست

برای این که پوست‌تان را پاکسازی و منافذش را بسته و محکم کنید، مقداری ماست روی صورت‌تان بگذارید و برای ۲۰ دقیقه به آن دست نزنید و بعد صورت‌تان را بشویید. اگر ماسک قوی‌تری می‌خواهید یک قاشق چایخوری ماست را با آب یک‌چهارم از یک عدد پرتقال مخلوط کرده و استفاده کنید.

ماسک موز

وقتی همیشه در خانه موز دارید، دیگر نباید نگران پوست‌تان شوید. شما می‌توانید با استفاده از موز به عنوان یک ماسک کاملا طبیعی و خانگی به پوست صورت خود رطوبت کافی برسانید و در نهایت نرمی آن را مشاهده کنید. یک موز در اندازه متوسط و کاملا رسیده را له کنید تا به صورت پوره دربیاید. سپس آن را روی پوست صورت و گردن خود بمالید. اجازه بدهید برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به همان حالت باقی بماند بعد با آب سرد صورت‌تان را بشویید.

نرم‌کننده

ماسک سرکه

شاید برای شما جالب باشــد اگر بدانید استفاده از ماسک سرکه به صدها سال قبل برمی گردد و جالب‌تر این که این ماسک همچنان برای صورت جــواب می‌دهد. بعد از اینکه صورت‌تان را شســتید، دو قاشــق غذاخوری ســرکه ســیب را در پایان شست‌وشو برای بستن منافذ پوستی روی صورت خود بمالید. همچنین می توانید یک‌چهارم پیمانه سرکه ســیب را با یک‌چهارم پیمانه آب مخلوط کنید و به صورت بزنید و اجازه دهید روی پوست‌تان خشک شود.

لایه بردار روغن زیتون و نمک دریایی

برای لمس طراوت و تازگی پوستتان، قدری نمک و روغن زیتون را به طور کامل مخلوط کنید. این اسکراب آثار شگفت انگیزی روی پوست کل بدن دارد و شــما اگر مایل باشــید می‌توانید با غلظت بالاتری از نمک استفاده کنید.

جنگ نابرابر شوینده‌ها

دکتر احمدرضا همت
تهیه و تنظیم: دریا وفایی

نوروز که از راه می رسد بشور و بساب ها چند برابر می شود اما در اکثر مواقع صرفا نظافت ملاک است و کمتر به نکات ایمنی توجه می شود. مهم ترین خطر بهداشتی شوینده ها خطراتی است که برای سیستم تنفسی افراد به وجود می آورند. در این شماره پای صحبت های دکتر احمد رضا همت متخصص داخلی نشستیم تا برای مخاطبانمان از خطرات شوینده ها و لزوم رعایت نکات ایمنی در هنگام کار با این محصولات بگوید:

انتشار گاز مواد شوینده در هوا و تنفس آنها باعث اختلال در عملکرد ریه می شود و چنانچه خانم ها نسبت به این مواد شوینده حساسیت فردی داشته باشند اختلالات تنفسی در آنها می تواند به صورت آسم ظهور پیدا کند و استمرار آن ممکن است باعث بروز سرطان ریه شود. کاربرد فراوان مواد شوینده و پاک کننده از جمله جرم گیرها و سفید کننده‌ها، موجب انتشار برخی ذرات شیمیایی خطرناک در توالت، حمام و آشپزخانه می شود و استفاده و تداوم این مواد به همراه آب گرم هم اثر منفی آن را دو چندان می کند.

نشانه های آلرژی تنفسی،خارش غشاء مخاطی،آبریزش از چشم و بینی،عطسه ،گرفتگی بینی و سینوس ها،تنگی نفسوسرفه است.این علائم اغلب شبیه به علائم سرماخوردگی می باشد و ممکن است بعد از چند ساعت از مواجهه ظهور پیداکند و به صورت خود به خود نیز بعد از چند ساعت یا چند روز از بین برود.

انواع مواد شیمیایی در درجه های مختلف به چشم آسیب می رسانند و مواد شوینده و رنگ بر ازجمله خطرناک ترین مواد برای چشم به شمار می روند و در صورت تماس با چشم به سرعت قرنیه را زخم کرده و حتی در موارد شدیدتر می توانند به سوراخ شدن کره چشم منجر شوند. مواد شوینده همچنین می توانند موجب ایجاد زخم های شدید در پلک شده و چسبندگی های کره چشم و پلک را به همراه داشته باشند. آسیب ناشی از این مواد ممکن است آن قدر جدی باشد که بینایی به طور کامل از بین برود.

در صورت تماس مواد شوینده یا هر ماده شیمیایی دیگر با چشم باید بلافاصله چند بار چشم را در آب باز و بسته کرد تا ماده از چشم خارج شود. در صورت باقی ماندن ماده شیمیایی در چشم، در فاصله زمانی مراجعه مصدوم به چشم پزشک، آسیب ناشی از این مواد شدید تر می شود.

آسیب های وارده به چشم از نظر زمانی و مالی بسیار هزینه بر است و به علاوه آسیب روانی شدیدی به دنبال دارد، بنابر این پیشگیری از این موارد بسیار ضروری است و باید هنگام کار با مواد شیمیایی و شوینده از عینک های حفاظتی استفاده کرد. همچنین باید این مواد دور از دسترس اطفال نگهداری و در حداقل غلظت استفاده شوند، چرا که هرچه میزان غلظت بیشتر باشد، آسیب ناشی از این مواد شوینده و پاک کننده شدیدتر می شود.

شوینده ها و مضرات آنها

۱- مواد شوینده دارای خاصیت خورندگی: جرم گیر ،لوله بازکن،سفید کننده ها و ضدعفونی کننده ها

۲- مواد شوینده دارای خاصیت واکنش پذیری: برخی از محصولات بهداشتی مورد مصرف، در اثر ترکیب با یکدیگر گازهای سمی و یا قابل انفجار تولید می کنند. نمونه این مواد وایتکس و جرم گیر حاوی جوهر نمک هستند که مخلوط کردن نا آگاهانه آنان با یکدیگر تا کنون عامل مسمومیت شدید بسیاری از مصرف کننده ها در اثر تنفس گاز سمی کلر، حاصل از واکنش این دو ماده بوده است. نمونه دیگر از این گروه واکنش لوله بازکن محتوی سود سوزآور با ظروف و اتصالات آلومینیومی است که باعث تولید گاز آتش گیر هیدروژن می شود.

سفید کننده یک ترکیب بسیار خورنده واکسید کننده است.ازاین رو می تواند به پوست، چشم ها و مجاری تنفسی آسیب برساند. در پوست می تواند ایجاد قرمزی، درد و سوزش و با تحریک مخاط تنفسی و گلو درد بکند.

-مواد جرم گیر: محتوی اسید هیدروکلریک یا جوهر نمک می باشد.

-لوله بازکن: ترکیبات آن به شدت قلیایی هستند که حاوی هیدروکسید سدیم و سود سوزآور می باشند.

- سفید کننده های خانگی و کلردار: حاوی هیپوکلریت سدیم می باشد که به آن آب ژاول و یا وایتکس نیز می گویند. این سفید کننده محلول در آب به شکل ۵ درصد و یا ۱۰ درصد عرضه می شود. وایتکس یک محلول ناپایدار است و گاز کلر با سرعت ۰,۷۵ گرم در روز از آن تبخیر می شود. وایتکس یک قلیایی قوی می باشد، به طوری که PH نوع ۵ درصد آن ۱۱ بوده بنابراین بسیار خورنده است. وایتکس یک اکسید کننده قوی است.

- سفید کننده فاقد کلر: حاوی هیدروژن پرواکساید و یا سدیم پربورات و یا سدیم پرکربورات می باشد.

- پودر سفید کننده: حاوی کلسیم هیپوکلریت می باشد.

-مایع های ظرفشویی: شوینده های ظروف مورد استفاده دترجنت ها یی هستند که بیشتر شامل ترکیبات نفتی بوده که عامل کاهش دهنده فعالیت بدنی است .این مواد برروی ظروف باقی مانده و خوردن آنها می تواند بسیار خطرناک باشد.

- صابون های آنتی باکتریال: از جمله شوینده های خانگی صابون های آنتی باکتریال هستند که دارای خاصیت خشک کنندگی بوده و حاوی ترکیبات آمونیاک هستند.

-اکثر شوینده های لباس، خمیر دندان و شامپو و ... حاوی فرمالدئید می باشند.

-دترجنت ها: شامل فسفر ،آنزیم ها ،آمونیاک و نفتالین ،فنول ونیتریل وتری استات و .....هستند.

این مواد شیمیایی می توانند باعث بثورات جلدی،خارش ، آلرژی، مشکلات سینوسی و... شوند .این ترکیبات روی لباس ها و ملافه ها باقی مانده و از طریق پوست جذب می شوند.

- مواد ضدعفونی کننده: ضد عفونی کننده ها معمولاً با پایه فنول یا کرزول هستند که پایانه های عصبی را بی حس و طحال، پانکراس و سیستم عصبی مرکزی را مختل می کنند.

- شوینده های فرها (اجاق و تنورها): از بیشترین محصولات سمی هستند.

-خوشبو کننده های هوا: از دیگر مواد مورد استفاده در منازل هستند که مانع توانایی در بوئیدن می شوند. علت این است که این مواد عوامل کسالت آور عصبی را در هوا منتشر کرده و مجاری بینی را با لایه ای از روغن می پوشانند.

- مواد خشک کننده: خشک کننده ها هم به شدت سمی هستند.

-مواد نرم کننده: نرم کننده ها که برای حذف اصطکاک صابون های شوینده استفاده می شود، مسلماً بی ضرر نخواهند بود.

- شامپوها: شامپوهای معمولی شامل مواد شیمیایی سخت و خشن هستند. شامپوهای بچه که به عنوان مواد ملایم و ضد اشک ریزش چشم تبلیغ می شوند شامل بدترین نوع مواد شیمیایی هستند که عبارتند از عوامل بیهوش کننده که اثر سوزش آور را می پوشاند.

بعضی از شامپوها، خمیر دندان ها و محصولات بهداشتی حاوی سولفات سدیم می باشندو استفاده مکرر از سولفات سدیم و فرم های دیگر آن باعث کاهش تیز هوشی و کوری می شوند.

وایتکس به خودی خود و به آهستگی تجزیه می گردد. ودر دمای بالای ۴۰ درجه سانتی گراد و در معرض نور مستقیم خورشید، این روند تسریع می گردد. فلزات نیکل، کبالت و مس تجزیه وایتکس را سرعت می بخشند. این سفید کننده هنگام تجزیه به گاز کلر، گاز اکسیژن و سدیم کلرات تبدیل می شود. بنابراین همواره هنگام خرید به تاریخ مصرف سفید کننده توجه کنید. وایتکس همانگونه که موجب خوردگی فلزات و صدمه به الیاف می شود ،در صورت تماس با پوست بدن و چشم نیز موجب آسیب ها و سوختگی های شدید می شوند.

سفید کننده یک ترکیب بسیار خورنده و اکسید کننده است. ازاین رو می تواند به پوست، چشم ها و مجاری تنفسی آسیب برساند. در پوست می تواند ایجاد قرمزی، درد و سوزش و با تحریک مخاط تنفسی و گلو درد بکند.

اختلاط سفید کننده (هیپوکلریت سدیم) با برخی مواد شیمیایی بسیار خطرناک است، از این رو نباید آن را با سایر شوینده های خانگی مخلوط کرد.

این نکات را یادداشت کنید:

محصولات شیمیایی و شوینده را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچگاه این مواد را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگه داری نکنید . این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می شود .

همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعا درب آن را ببندید .

محصولات شوینده دور از دسترس کودکان و در کمد در بسته دارای قفل نگهداری شود

محصولات شوینده دور از مواد غذایی نگهداری شود.

قبل از انداختن ظروف حاوی مواد شیمیایی و شوینده داخل ظرف زباله، آنرا آبکشی کنید.

محصولات خانگی خطرناک (مانند لوله بازکن، جوهر نمک، محلول سفید کننده و لک بر، مواد شوینده، گاز پاک کن ، داروها و دیگر مواد شیمیایی) در بسته بندی اصلی آنها و با درب بسته نگه داری نمائید.

در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده پنجره ها را باز کنید.

حالت گر گرفتگی معمولا با علایمی از قبیل تپش قلب،احساس فشار در سر،ضعف و بی حالی،سرگیجه و در نهایت تعریق و احساس سرما همراه است.
دفعات گر گرفتگی از چندین حمله در سال تا چندین حمله در روز متغیر است.
استئوپروز یا پوکی استخوان عارضه دیگری است که زن یائسه را دامنگیر می کند،حجم توده استخوان در این سن شروع به کاهش یافتن می کند ولذا زن مستعد انواع شکستگی لگن و فمور(استخوان ران)می شود. همچنین درد کمر و درد پا از شکایات شایع زنان یائسه است.

یائسگی پایان زندگی نیست

محبوبه عباسی، کارشـــناس مامایی: زنان در طول عمر خود دوران متفاوتی را تجربه می کنندکه هر کدام ویژگی و شرایط خاص خود را دارد.
بعد از رخداد بلوغ،مهمترین مرحله در زندگی هر زن یائسگی است که در دوران کلایمکتریک اتفاق می افتد و با علائمی همراه است.

واژه یائسه شدن به معنای قطع خون ریزی قاعدگی به مدت یکسال اســـت که با علائمی از قبیل مازوموتور،پوکی استخوان،بیماری های قلبی عروقی، کاهش میل جنسی و دیس پارونی(مقاربت دردناک) همراه است.از علامت های مازوموتور می توان به گر گرفتگی اشاره کرد که در این حالت فرد احساس گرمای شدید در تنه فوقانی دارد،این حالت معمولا به مدت چهار الی پنج دقیقه به طول می انجامد.علت این گر گرفتگی در زنان یائسه مربوط به قطع هورمون استروژن است که این خود به دلیل از کارافتادگی تخمدان ها است،در این دوران تخمدان های زن خالی از فولیکول می شود بنابراین تخمک گذاری و به دنبال آن قاعدگی و باروری رخ نمی دهد.

عارضه بعدی ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی از جمله انواع سکته ها و ترمبو آمبولی ها است که این به دلیل قطع استروژن است زیرا این هورمون از دیواره عروق محافظت می کند و از پارگی یا لخته شدن آن جلوگیری می کند.
شکایت دیگر زنان یائسه کاهش میل جنسی و بی میل شدن نسبت به برقراری رابطه است که این مسئله به خاطر خشک شدن و آتروفی شدن واژن است و به دنبال آن رابطه جنسی دردناک است که این زنان را سرد مزاج می کند.

مورد دیگر بی اختیاری ادرار است که به دلیل کاهش حساسیت اسفنگتر انتهایی مثانه و ازبین رفتن تریگون مثانه است که این مورد در زنان یائسه بیشتر از سایر زنان دیده می شود.
این زنان معمولا از این که نمی توانند ادرار خود را به موقع تخلیه کنند شاکی هستند.
از دیگر معضلات این دوران مبتلا شدن به انواع سرطان ها مثل سرطان پستان، اندومتر رحم-تخمدان است.
توصیه می کنیم در سنین یائسگی غربالگری صورت بگیرد و معاینه چند ماه یکبار فراموش نشود.
بعد از سن یائسگی خروج حتی یک قطره خون هم غیرطبیعی است و ممکن است نشانه بدخیمی باشد.
آلزایمر یا دمانس در دوران کلایمکتریک زنان را بیشتر از مردان درگیر می کند در این موارد استفاده از فعالیت های ذهنی مانند حل کردن جدول و... به کاهش این بیماری کمک شایانی می کند.
علاوه بربیماری های جسمی در دوران یائسگی بیماری های روحی و روانی هم شیوع پیدا می کند.
بیشتر افسردگی ها و به دنبال آن خودکشی ها در سن یائسگی رخ می دهد چرا که زنان نابارور شده خود را بی ثمر می پندارند و ادامه زندگی را بیهوده تلقی می کنند این نگرش و این پوچ گرایی در این دسته از زنان یائسه امکان افسردگی را در آنان بالا می برد.
عدم آمادگی برای ورود به دوران یائسگی زن را با مشکلات زیادی مواجه می کند که پرداختن به فعالیت های مورد علاقه مانند ورزش کردن یا گوش دادن به موسیقی و... می تواند زنان را از این بحران نجات بخشد.
گفتنی است برای جلوگیری از علایم جسمی یائسگی توصیه هایی وجود دارد.
برای پیشگیری و کاهش گر گرفتگی روزانه استحمام کردن، لباسهای شاد و رنگ روشن پوشیدن، خوردن پروتئین های گیاهی که دارای فیتواستروژن است کمی از کمبود استروژن بدن را جبران می کند. مصرف کلم سفید و کلم بروکلی ، بادام و سویا باید بیشتر شود، مصرف قرص هایی که عصاره سویا دارند نیز موثر واقع می شود ، هورمون تراپی روش دیگری برای جایگزینی استروژن است. منتها برای همه توصیه نمی شود و در زنانی که حامل ژن سرطان هستند و یا زمینه بیماری قلبی عروقی دارند توصیه نمی شود.برای کاهش عوارض پوکی استخوان مصرف بیشتر لبنیات در وعده های غذایی و مصرف کلسیم و انواع خشکبار مانند پر هلو و انجیر خشک و ...توصیه می شود.
برای پیشگیری از سکته های قلبی ورزش منظم و سبک صبحگاهی مثل پیاده روی و کاهش نمک و چربی غذا توصیه می شود. برای جلوگیری از خشکی واژن توصیه می شود حتی الامکان رابطه جنسی سه بار در ماه حفظ شود و از ژل های لوبریکانت مصنوعی به صورت موضعی استفاده شود. برای پیشگیری از بی اختیاری در ادرار انجام ورزش موثر است و در نهایت اگر درمان نشد فرد جراحی می شود.

سندرم آشیانه خالی هم از بیماری های روحی است که زن یائسه را درگیر می کند و شادابی وی را می گیرد و معمولا در زمانی این اتفاق می افتد که همه فرزندان خود را به خانه بخت فرستاده اند و تنها زندگی می کنند،این زنان باید تمام وقت خود را صرف گذراندن با دوستان و انجام فعالیت های مورد علاقه خود بکنند.

مراقبت های مخصوص دوران یائسگی

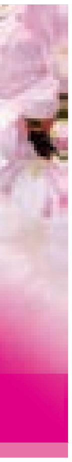
درسنین یائسگی احتمال ابتلا به بیماری های بدخیم مثل سرطان پستان، رحم، تخمدان و سرطان دهانه رحم بیشتر است، پس انجام مراقبت سالانه در این سنین از ارزش بالاتری برخوردار است، بنابراین معاینه پستان و ماموگرافی سالانه باید انجام شود. در کسانی که سابقه سرطان پستان، تخمدان، رحم یا روده ها را دارند، این مراقبت ها زودتر و دقیق تر باید انجام شود. در کسانی که این سوابق وجود دارد بررسی وجود یا عدم وجود برخی از ژنها که خوشبختانه در کشور ما امکان انجام آزمایشات لازم وجود دارد، به پیدا کردن افراد در معرض خطر بیشتر کمک می کند.

پاپ اسمیر فراموش نشود

همین طور انجام پاپ اسمیر و معاینه لگنی همزمان در تشخیص هر چه زودتر سرطان های دهانه رحم، تخمدان ها و رحم کمک کننده است.بیماری شایع تر این سن، پوکی استخوان است که در بسیاری از بانوان ایرانی دیده می شود که این مشکل هم به نژاد ما ربط دارد و هم به تغذیه نامناسب دوران رشد که متاسفانه در اکثر موارد زنان از نظر کلسیم دچار کمبود هستند، بنابراین در حوالی سنین یائسگی (۵۰ سالگی) باید بررسی سنجش تراکم استخوان ها به عمل آید تا در صورت پوکی استخوان زودرس، درمان های مناسب آن انجام شود.
سنین یائسگی همچنین با بروز بیماری های شایع دیگری مثل دیابت، بالا رفتن چربی خون، کم کاری تیروئید و... همزمان است که برای بررسی این بیماری ها، آزمایش های مربوطه از حدود ۴۵ سالگی شروع شده و هر ۳ تا ۵ سال یک بار این آزمایش های باید تکرار شود.همین طور امکان سرطان روده از ۵۰ سالگی وجود دارد که با انجام آزمایش مدفوع و بررسی های رادیولوژی روده ها یا کولونوسکوپی این مساله بررسی می شود.

ورزش های مخصوص

در کنار این مراقبت های تخصصی، توصیه به ورزش، تغذیه مناسب و مصرف مکمل هایی مثل کلسیم و ویتامین های لازم و ترک عادات نامناسبی مثل مصرف سیگار توصیه می شود.
در مراقبت های سالانه انجام واکسیناسیون لازم برای هر سنی نیز لازم است ، مثلا زنان بالای ۶۵ سال باید سالانه واکسیناسیون علیه آنفلوآنزا را انجام دهند و هر ۵ سال یک بار واکسیناسیون علیه پنوموکوک(واکسنی برای مقابله با شایع ترین عامل ذات الریه) انجام شود.
ورزش منظم و نه چندان سنگین موجب افزایش فعالیت های غدد داخلی بدن و از جمله هیپوفیز موجب تحریک تخمدان ها و ترشح هورمون می شود. مطالعات اخیر نشان می دهد زمانی که زنان در دوران یائسه شدن هستند، اگر به طور منظم ورزش و تحرک بدنی داشته باشند، کمتر دچار تعریق و گرگرفتگی می شوند. زنان باید ورزش را در دوران یائسگی جزء اولویت های زندگی خود قرار دهند. شما می توانید در ابتدا ۲ تا ۳ بار در هفته و به مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه آغاز کنید. با این میزان ورزش، از ۴۰ درصد سرعت ضربان قلب خود استفاده خواهید کرد. پس از یک ماه می توانید این میزان را به ۴ بار و مدت ۱۵ الی ۳۰ دقیقه در هفته افزایش دهید. با این میزان ورزش از ۹۰ درصد سرعت ضربان قلب خود استفاده خواهید کرد.



تراریوم به سبک مدرن

مترجم: هدیه یوسفی
منبع: hgtvgardens.com

با این که با نزدیک شدن به فصل بهار دیدن شکوفه ها و گل ها و گیاهان در باغ و بستان صفای دیگری دارد اما همیشه که امکان رفتن به دامان طبیعت و استفاده از نعمت های زیبا در آنجا نیست. بنابراین هیچ اشکالی ندارد که با نگهداری صحیح از گیاهان در آپارتمان قدر نعمت های زیبای الهی را بدانیم.

مواد و مصالح مورد نیاز:
- ظرف شیشه ای در دار
- ذغال چوب فعال
- ماسه درشت ساخت وساز
- سنگ ریزه
- خزه خشک
- خاک مخلوط گلدان

مرحله اول
انتخاب گیاه مناسب و سازگار

گیاهان مناسب برای تراریوم گیاهانی هستند که در رطوبت و نور غیر مستقیم رشـد می کنند. گیاهی را انتخاب کنید که به سرعت رشد نمی کنـد و خیلی بـزرگ نمی شـود. گیاهانی مانند سـرخس، پیچـک سـوئدی، خزنده انجیر، ترشـک، فیتونیا، بگونیا، مینیاتـوری وگیاهـان گوشـتخوار مانندگیاهان پـارچ کـه بسـیار گرمایی باشـند انتخـاب هـای خوبـی هسـتند. گیاهان با ارتفاع ها، رنگ ها و اشکال متفاوت برگ را انتخاب کنید دقیقا مانند همان کاری که در باغ و باغچه انجام می دهید.

مرحله دوم
منطقه کاشت

از آنجایی که ظرف تراریوم سوراخ زهکشی ندارد یک لایه ۱ الی ۳ اینچی شن درشت را ته ظرف بریزید تا آب اضافی بتواند از خاک خارج شود. یک دوم اینچ ذغال چوب فعال را اضافه کنید (نوعی که برای آکواریوم توصیه می شود) که با تجزیه تدریجی و مواد عالی به عنوان فیلتر آب و هوا عمل می کند. یک لایه نازک خزه را روی لایه ذغال چوب پهن کنید تا مانع از فرورفتن شن به سطح ماسه ای وبسته شدن آن شود.
در نهایت یک لایه ضخیـم مخلوط از یک قسمت شن و ماسه درشت سـاخت و ساز و دو قسـمت خاک گلدان تعبیـه کنید. مخلوط را قبل از ایـن مرحله خیس کنید. اگر فضـا اجازه مـی دهـد برآمدگی ها و فرورفتگی هایی مانند تپـه و دره با خاک ایجاد کنید.

مرحله سوم
گیاهان را بکارید

از یک ابزار مینیاتوری یا یک فنجان برای شن کشی سطح خاک استفاده کنید. سپس سوراخ های کوچک برای کاشت ایجاد کنید. گیاهان را از گلدان هایشان خارج کنید و در سوراخ ها بکارید و به آرامی خاک را سفت کنید. کمی سنگ و یا صدف و هرچیز زینتی که دوست دارید درون ظرف بگذارید. سپس به گیاهان آب بدهید و به مدت دو روز باز باز بگذارید تا شاخ و برگ ها خشک شوند. سپس در ظرف را ببندید.

تراریوم خود را دوست داشته باشید

در یک سیستم کاملا بسته تراریوم به آب خیلی کمی نیاز دارد. رطوبت در داخل شیشـه جمع می شود و دوباره به خاک و گیاه باز می گـردد. اگر تجمع رطوبت داخل ظرف بیش از حد بود کافی است در را برای یک یا دو روز باز بگذارید تا هوا بخورد. زمانی که گیاهان به آب نیاز داشتند این کار را به آرامی و به مقدار کم انجام دهید.
حتی در تراریوم بدون در نیاز به آب دادن زیاد نیست زیرا سوراخی برای خروج آب وجود ندارد. تراریوم را در معرض نور قرار دهید البته نه نور مستقیم خورشید زیرا می تواند باعث بالا رفتن حرارت داخل شیشه شود. به طور مرتب به گیاهان کود ندهید زیرا شما نمی خواهید رشد سریع گیاهان را تحریک کنید اما اگر احساس کردید که گیاهان نیاز به تقویت دارند از یک محلول بسیار رقیق کود (به اندازه یک چهارم قدرت واقعی کود) استفاده کنید.

هر برگی که شیشه را لمس می کند ببرید. برای این که اندازه گیاه از اندازه ظرف بالا نزند هر از چند گاهی نوک ها را بزنید و گیاه را مرتب کنید. ممکن است دیر یا زود نیاز باشد که گیاهی را جایگزین گیاه دیگر کنید.

فصل پنجم

شکم کده

- بفرمایید شام
- دستپخت مامان
- سالاد
- پیش غذا
- دسر
- بشقاب مدرن

- شیرینی دانمارکی
- لینگوئن میگو

- شیرینی عید
- رولت میوه ای

- سوهان عسلی

سوهان عسلی

نکته

در زمان تهیه سوهان بسیار دقت کنید تا دچار سوختگی نشوید، حرارت همواره باید کم باشد تا سوهان شما سیاه نشود، برای تهیه سوهان کنجدی به جای بادام از کنجد استفاده کنید.

طرز تهیه

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 اینکه 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 یکدست میشود).

کف سینی کاغذ روغنی قرار دهید و کنار دست تان بگذارید، پس از اینکه رنگ بادام ها قهوه ای شد با قاشـق چایخوری آرام از مواد بردارید و روی سینی بریزید و با دست دیگر کمی خلال پسته روی هر قسمت بریزید (باید سرعت عمل تان 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 تـا ۵ ساعت 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.

عسل ۷ قاشق غذاخوری
کره ۷۵ گرم
شکر نصف لیوان
خلال بادام ۱ لیوان

آب جوش یا گلاب نصف لیوان
زعفران دم کرده ۲ قاشق چایخوری
خلال پسته برای تزیین

سبزی پلو با ماهی شب عید

برنج: ۱کیلو
سبزی پلو: ۱ونیم کیلو
ماهی سفید: ۲کیلو
کره یا روغن مایع: ۲۰۰ گرم
نمک، فلفل، آبلیمو: به میزان لازم
زعفران حل شده: ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه سبزی پلو:

ابتدا سبزی را پاک کرده بشویید و بگذارید تا آبش کاملا برود سپس آن را ریز کنید. برنج را که با نمک چند ساعت قبل خیس کرده‌اید را آبکش نمایید. ته قابلمه مقداری روغن آب کرده بریزید و چند کف گیر برنج آبکش شده را در آن ریخته و روی آن سبزی خرد شده بریزید. سپس مجدداً برنج را ریخته و سبزی را لا به لای برنج بریزید و در آخر با برنج سفید روی سبزی پلو را بپوشانید. برنج را روی حرارت قرار دهید. هنگامی که بخار آن در آمد زعفران حل شده را روی برنج بریزید اجازه دهید تا برنج با حرارت ملایم دم بکشد.

طرز تهیه ماهی:

ابتدا ماهی را پاک کرده و بشویید و بگذارید آب اضافه آن برود. سپس نمک و فلفل و آب لیمو و زعفران را با هم مخلوط نمایید و ماهی را ۲ تا ۳ ساعت در این سُس قرار دهید تا مزه دار شود. سپس در روغن یا داخل فر آن را سرخ کنید. پس از دم کشیدن برنج آن را داخل دیس بکشید و ماهی را نیز دور دیس بچینید و سرو نمایید.

شیرینی دانمارکی

کرم وانیلی
آرد نول ۷۰۰ گرم
شکر (نرم و دانه ریز) ۵۵ گرم
مایه خمیر ترش ۱۰ گرم
شیر (سرد) ۳۲۵ میلیلیتر
تخم مرغ ۳ عدد
نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
روغن مایع مقداری برای چرب کردن
روغن قنادی ۴۵۰ گرم
زرده تخم مرغ ۱ عدد
زعفران ۱ پیمانه

نکته

برای این که روی شیرینی ها براق تر شود، بهتر است ظرفی نسوز حاوی آب جوش را در طبقه پایین فر قرار دهید. بخار آب جوش موجب براق تر شدن روی شیرینی ها می شود.

استفاده از ادویه‌هایی نظیر پودر دارچین نیز طعمی مطبوع به شیرینی دانمارکی می بخشد.

طرز تهیه

۱. در ظرفی، یک قاشق چایخوری شکر، مایه خمیر ترش و ۸۰ میلی لیتر آب ولرم بریزید و با یکدیگر مخلوط کنید. روی ظرف را بپوشانید و به مدت تقریباً ۱۵ دقیقه در دمای محیط استراحت دهید تا مایه خمیر عمل بیاید.

۲. در ظرفی جداگانه، شیر، تخم مرغ، بقیه شکر و نمک را بریزید و با همزن دستی هم بزنید تا کاملاً با یکدیگر مخلوط شوند سپس مایه خمیر عمل آمده را به آن اضافه کنید.

۳. ۶۸۰ گرم آرد را به تدریج به مواد اضافه و مخلوط کنید تا خمیر نرم و یکدستی به دست آید.

۴. خمیر را با دست کاملاً ورز دهید و با سلفون بپوشانید سپس به مدت یک ساعت، در دمای محیط قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود سپس روی آن را به وسیله قلم موی مخصوص آشپزی، با روغن مایع کمی چرب کنید.

۵. در ظرفی، روغن قنادی را با بقیه آرد مخلوط کنید و با همزن برقی هم بزنید تا خمیر نرم و یکدستی به دست آید.

۶. آن را به شکل مربع فُرم دهید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا سرد شود.

۷. خمیر (خمیر اصلی شیرینی) را مجدداً ورز دهید و آن را با وردنه بر روی سطح آردپاشی شده به شکل مربع باز کنید طوری که وسط آن برجسته تر باشد.

۸. مخلوط روغن قنادی را وسط خمیر قرار دهید و خمیر را از هر طرف بر روی روغن به شکل پاکت نامه تا بزنید.

۹. روی آن را وردنه کشی و به شکل مستطیل باز کنید.

۱۰. خمیر را از یک طرف تا نیمه مستطیل تا بزنید.

۱۱. سپس سمت دیگر خمیر را روی آن بیاورید و روی آن را با سلفون بپوشانید و به مدت ۱۰ دقیقه، در یخچال قرار دهید سپس خمیر را مجدداً به شکل مستطیل وردنه کشی کنید و ۲ بار تا بزنید.
این عمل را ۴ بار انجام دهید.

۱۲. در مرحله آخر، خمیر را از یخچال خارج کنید و با وردنه روی سطح آردپاشی شده به قطر ۲ میلیمتر باز کنید و به شکل مربع های ۸ در ۸ سانتیمتری بُرش بزنید سپس از گوشه های مربع تا نزدیکی مرکز آن با چاقو برش بزنید و وسط خمیرهای برش خورده، مقداری کرم وانیلی بریزید.

۱۳. لبه های خمیر را به شکل فرفره، بر روی کرم تا بزنید سپس خمیرها را در سینی فر بچینید.

مراحل پایانی

در ظرفی، زرده تخم مرغ را با زعفران مخلوط کنید و به وسیله قلم موی مخصوص آشپزی، روی خمیرهای آماده شده بمالید سپس شیرینی ها را به مدت ۱۵ دقیقه، در طبقه وسط فری که از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید، قرار دهید تا طلایی رنگ شود. پس از این مدت، شیرینی ها را از فر خارج و سرو کنید.

روش تهیه کرم وانیلی

یک لیتر شیر، ۱۰۰ گرم آرد ذرت، ۲۰۰ گرم شکر و ۱/۴ قاشق چایخوری وانیل شکری را در قابلمه ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا کاملاً غلیظ شود.

بیسکویت آلمانی

کره ۲۵۰ گرم
پودر قند ۱ پیمانه (۱۱۵ گرم)
زرده تخم مرغ ۲ عدد
وانیل یک چهارم قاشق چای خوری
پوسـت پرتقال (رنده شـده) ۱ قاشق
چایخوری
شیر ولرم ۳ قاشق سوپ خوری
آرد گندم (الک شده) ۴۰۰ گرم
نشاسته ذرت ۱ پیمانه (۱۰۰ گرم)
نشاسته ذرت تعدادی برای تزیین

طرز تهیه

۱.فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید؛
۲.کره را در ظرفی با همزن برقی هم بزنید تا کاملاً صاف و یکدست شود، سپس پودر قند را طیِ دو مرحله به آن اضافه کرده و هم بزنید؛
۳.زرده های تخم مرغ را یکی یکی به مخلوط بالا اضافه کنید و با همزن برقی هم بزنید تا کاملا با یکدیگر مخلوط شوند؛
۴.وانیل و رنده پوست پرتقال را به مخلوط بالا اضافه کرده، سپس شیر ولرم را به آن افزوده و با لیسک (قاشق پلاستیکی) هم بزنید. آرد گندم را به همراه نشاسته ذرت کم کم به آن اضافه کرده و مواد را کاملا با یکدیگر مخلوط کنید؛
۵.مواد را در دستگاه بیسکویت ساز بریزید و در سینی فری که روی آن کاغذ روغنی پهن کرده اید، قالب بزنید. سینی را در طبقه وسط فر گرم شده، قرار دهید تا به مدت ۲۰ دقیقه بپزند. پس از این مدت، بیسکویت ها را از فر بیرون آورید، آنها را با ربان های رنگی تزیین کرده، سپس بیسکویت های آلمانی را به همراه نوشیدنی گرم سرو کنید.

کوکی پرتقالی

کره ۱۰۰ گرم
پودر شکر (الک‌شده) ۸۰ گرم
زرده تخم‌مرغ ۱ عدد
آب پرتقال ۱ قاشق سوپخوری
پوست پرتقال (رنده‌شده) ۱ قاشق چایخوری
آرد گندم (الک‌شده) ۲۵۰ گرم
بیکینگ پودر یک هشتم قاشق چایخوری
نمک یک هشتم قاشق چایخوری
رویال آیسینگ:
سفیده تخم‌مرغ ۱ عدد، پودر شکر (الک‌شده) ۷۵ گرم، وانیل یک هشتم قاشق چایخوری

طرز تهیه

۱. فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید؛
۲. در ظرفی، کره و پودر شکر را با همزن برقی، هم بزنید تا کاملا مخلوط شوند، سپس زرده تخم مرغ، آب پرتقال و رنده پوست پرتقال را به آن اضافه کرده و مجدداً مخلوط کنید؛
۳. در ظرفی دیگر، آرد، بیکینگ پودر و نمک را الک و مخلوط کرده، به مواد بالا بیفزایید و کاملاً مخلوط کنید تا خمیر یکدستی حاصل شود، خمیر آماده شده را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا استراحت کند؛
۴. پس از این مدت، داخل سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید، از خمیر به اندازه یک قاشق سوپخوری برداشته و گلوله کنید، سپس آنها را با وردنه باز کرده و با کاتر به صورت گرد برش دهید، بیسکویت‌ها را داخل سینی فر بچینید و به مدت ۱۲ تا ۱۴ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده قرار دهید تا کاملا بپزند؛
۵. در این فاصله، رویال آیسینگ را طبق روش داده شده تهیه کرده و پس از پخت و خنک شدن، بیسکویت‌ها را با رویال آیسینگ تزیین کرده و بگذارید کاملا خشک شوند، سپس در ظرف موردنظر چیده و سرو کنید.

روش تهیه رویال آیسینگ

در ظرفی، سفیده تخم مرغ را با همزن برقی، هم بزنید تا کف کند، سپس پودر شکر و وانیل را به تدریج به آن اضافه کنید و مرتبا هم بزنید تا غلیظ و کشدار شود. رنگ خوراکی موردنظر را به نیمی از آن افزوده، مایه را داخل قیف بریزید و برای تزیین استفاده کنید.

Healthy Life
LifeStyle Magazine
Feb. & March. 2016/Vol.54
نوروز ۱۳۹۵ / دوره جدید / شماره پنجاه و چهارم

رولت میوه‌ای

تخم مرغ ۳ عدد
پودر شکر (الک شده) ۷۵ گرم
وانیل شکری ۱ قاشق چایخوری
روغن مایع به مقدار لازم
شیر ۱ قاشق سوپخوری
آرد نول (الک شده) ۷۵ گرم
نمک ۱/۸ قاشق چایخوری
رنگ خوراکی دلخواه به مقدار لازم
توت فرنگی، انگور و هلو (خرد شده) به مقدار لازم
اسانس توت فرنگی ۱ قطره
خامه (فرم گرفته) ۲۰۰ گرم

فکر بکر

برای برش رولت، چاقوی تیزی را انتخاب کرده و پس از هر برش، آن را با مقداری آب جوش خیس کنید.

طرز تهیه

۱. فر را از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد تنظیم و گرم کنید. در ظرفی، تخم مرغ، پودر شکر و وانیل را با همزن برقی، هم بزنید تا کرم رنگ شود؛

۲. یک قاشق سوپخوری روغن مایع و شیر را به مخلوط تخم مرغ اضافه کرده و با لیسک، به آرامی و به صورت دَورانی هم بزنید؛

۳. در ظرفی دیگر، آرد نول و نمک را مخلوط و الک کنید، سپس آن را در دو مرحله به مواد بالا افزوده و با لیسک، به صورت دَورانی هم بزنید تا مایه یکدستی حاصل شود؛

۴. رنگ خوراکی را به مواد اضافه و مخلوط کنید. کف سینی فر به ابعاد ۴۰×۳۰ سانتیمتر را با روغن مایع کمی چرب کرده، با کاغذ روغنی بپوشانید و مایه آماده شده را در آن بریزید؛

۵. سطح مایه را با پالت، صاف کنید و به مدت تقریبی ۱۵ دقیقه در طبقه وسط فر گرم شده قرار دهید تا بپزد. پس از پخت، سینی را از فر خارج کرده و روی نان رولت را به مدت ۲۰ دقیقه، با پارچه حوله‌ای بپوشانید تا علاوه بر خنک شدن، مانع خشک شدن رولت شود؛

۶. در این فاصله، توت فرنگی، انگور و هلو را به همراه اسانس توت فرنگی و خامه فرم گرفته در ظرفی ریخته و با لیسک هم بزنید؛

۷. پس از خنک شدن نان رولت، آن را از سینی و کاغذ روغنی جدا کرده، مخلوط خامه را به قطر یک لایه به نیم سانتی متری روی رولت بریزید و با پالت صاف کنید. نان را رول کرده و به مدت دو ساعت در یخچال استراحت دهید. پس از این مدت، رولت را از یخچال خارج کرده، روی آن را با پودر شکر، خامه فرم گرفته و میوه تزیین و سرو کنید.

ترافل شکلات بادامی

خامه ۱۰۰ گرم
شکلات تلخ (خردشده) خردشده
کیک شکلاتی آماده (خردشده) ۳۰۰ گرم
بادام (ریز خردشـــده و بوداده*) ۳۰ گرم
برای تزیین
بادام (درســـته و بوداده) تعدادی

طرز تهیه

* برای بو دادن بادام، آن را در تابه ای بدون روغن، روی حرارت ملایم تفت دهید یا به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه، در طبقه وسط فری که از ۱۵ دقیقه قبل، روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید قرار دهید تا تُست شود.

۱. در قابلمه ای، خامه و ۱۰۰ گرم از شکلات را بریزید و روی حرارت ملایم، مرتباً هم بزنید تا کاملاً یکدست شود سپس آن را از روی حرارت بردارید؛
۲. کیک شکلاتی را در دستگاه غذاساز بریزید و کاملا هم بزنید تا به صورت پودر دربیاید سپس مخلوط شکلات را به تدریج به آن بیافزایید و مخلوط کنید تا کیک کاملا حالت چسبندگی پیدا کند؛
۳. بادام های خردشده را به مواد بالا بیافزایید و مخلوط کنید سپس از مواد، به اندازه های کوچک بردارید و در دست، به شکل گِرد فُرم دهید؛
۴. در ظرفی، بقیه شکلات را بریزید و روی حرارت بخار آب جوش قرار دهید تا ذوب شود (روش بنماری) سپس آن را تِمپر* کنید؛

مراحل پایانی:
ترافل های آماده شده را در شکلات ذوب شده فرو ببرید و اضافی شکلاتِ آنها را بگیرید ســـپس آنها را روی کاغذ روغنی قرار دهید و روی هر یک از آنها، یک عدد بادام درسته قرار دهید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه، در دمای محیط بماند تا شکلات خود را بگیرد. پس از این مدت، ترافل های شکلات بادامی را در ظرف مناسب بچینید و سرو کنید.

* تِمپر کردن: به این منظور، قبل از این که تمام شکلات ذوب شود، ظرف را از روی حرارت بردارید و شکلات را با همزن دستی هم بزنید تا شکلات ذوب شود.

نکته

می توانید ترافل شکلات بادامی را به مدت ۲ هفته، در یخچال نگهداری کنید.

شکمکده

تارت میوه‌ای

کره یک دوم پیمانه (۸۰ گرم)
پودر شکر یک چهارم پیمانه (۲۹ گرم)
تخم مرغ ۱ عدد (۵۵ الی ۶۰ گرم)
وانیل شکری یک چهارم قاشق چایخوری
آرد دو و یک دوم پیمانه (۲۶۲ گرم)
نمک یک هشتم قاشق چایخوری
خامه (فرم گرفته) به مقدار لازم
شکلات و میوه (برای تزئین) به مقدار لازم

طرز تهیه

۱. فر را روی حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید.
۲. کره و پودر شکر را با همزن برقی بزنید تا لطیف شود.
۳. تخم‌مرغ و وانیل را اضافه کرده، دوباره با همزن برقی بزنید تا کرم‌رنگ و کشدار شود.
۴. آرد و نمک را اضافه کنید تا حدی که خمیر به دست نچسبد.
۵. از خمیر گلوله‌های کوچکی برداشته و در قالب‌های تارت چرب شده باز کنید و روی آن را با چنگال چند سوراخ بزنید.
۶. قالب‌ها را در سینی شیرینی پزی چیده و در طبقه وسط فر به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید.
۷. سینی را از فر خارج کنید و بعد از دو دقیقه شیرینی‌ها را روی پنجره فلزی بگذارید تا کاملا سرد شود.
۸. پس از سرد شدن داخل تارت‌ها را با خامه فرم گرفته پر کنید و با شکلات یا میوه به دلخواه تزئین کنید.

نکته

۱. آرد را تا حدی اضافه کنید که با مواد مخلوط شده و خمیر حاصله به دستتان نچسبد. ضمن این که خمیر را ورز ندهید چون در این صورت روغن انداخته و شیرینی شما سفت می شود.
۲. توجه داشته باشید که خمیر را داخل قالب ها به ضخامت یکسان و به طور یکنواخت باز کنید.

سالمون گریل شده

مخصوص دیابتی ها

۲ حبه سیر، خرد شده
۱ قاشق چایخوری نمک
۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ فیله کامل ماهی قزل آلا
ریحان تازه
۲ گوجه فرنگی متوسط
گوجه گیلاسی
یک چهارم قاشق چایخوری فلفل تازه

ارزش غذایی برای هر نفر

۲۴۸ کالری، ۱۰ گرم چربی (۲ گرم اشباع شده ، ۵ گرم مونو) ، ۸۰ میلی گرم کلسترول ، ۳ گرم کربوهیدرات ، ۰ گرم قند ، ۳۵ گرم پروتئین ، ۱ گرم فیبر ، ۳۶۷ میلی گرم سدیم ، ۷۹۹ میلی گرم پتاسیم

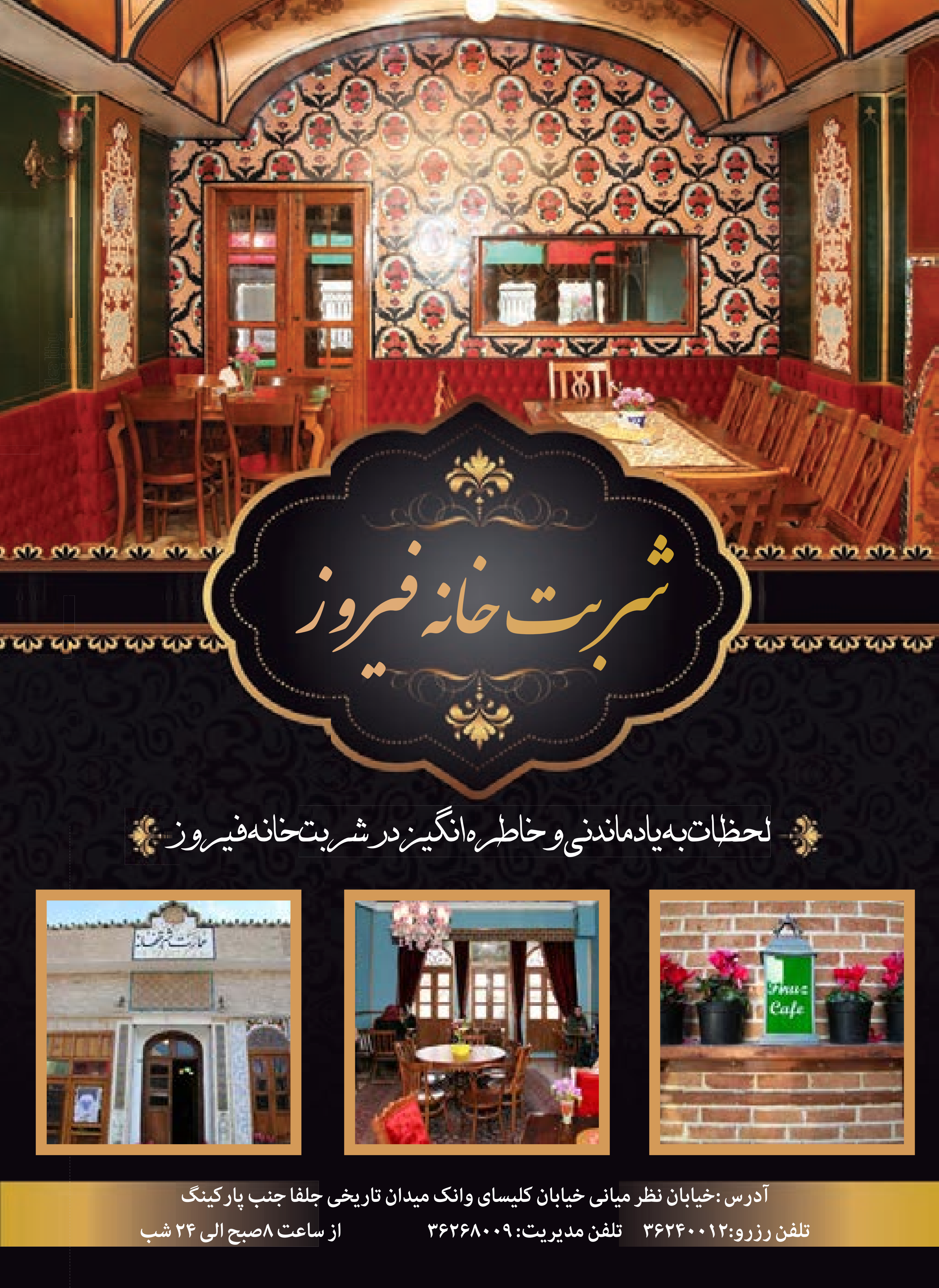
طرز تهیه

مترجم: بهاره یوسفی
منبع : eatingwell

گریل را از قبل گرم کنید. سیر خرد شده و سه چهارم پیمانه نمک را روی یک تخته برش با کمک کناره های کارد آشپزخانه یا ته قاشق بکوبید تا به شکل خمیر شود. سیر له شده را به یک کاسه کوچک منتقل کنید و روغن را روی آن بریزید.

ماهی را چک کنید که تیغ نداشته باشد. یک تکه فویل به اندازه فیله ماهی جدا کنید. فویل را با اسپری به روغن آغشته کنید. ماهی را از سمت پوست روی فویل قرار دهید و سیر له شده را روی آن بمالید. یک سوم پیمانه ریحان را روی آن بپاشید. حلقه های گوجه فرنگی را روی آن قرار دهید و باقی مانده نمک و فلفل را روی آن بپاشید.

ماهی درون فویل را به گریل منتقل کنید. اجازه دهید به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه گریل شـود. هنگامی که ماهی پخت آن را با یک چهارم باقی مانده ریحان سرو کنید.


شربت خانه فیروز
لحظات به یادماندنی و خاطره انگیز در شربت خانه فیروز
آدرس :خیابان نظر میانی خیابان کلیسای وانک میدان تاریخی جلفا جنب پارکینگ
تلفن رزرو:۳۶۲۴۰۰۱۲ تلفن مدیریت: ۳۶۲۶۸۰۰۹ از ساعت ۸صبح الی ۲۴ شب

لیموناد توت‌فرنگی

آب لیموترش ۱/۲ پیمانه (۸۰ میلی‌لیتر)
شکر ۱ پیمانه (۱۵۰ گرم)
نمک ۱/۴ قاشق چای‌خوری (۳ گرم)
توت‌فرنگی (له شده) ۵۰۰ گرم
ماءالشعیر یا سودا (بدون طعم) ۳ پیمانه (۴۸۰ میلی‌لیتر)
لیموترش به مقدار لازم

در قرن ۱۶ در فرانسه، لیموناد نام یک نوع نوشیدنی شیرین شده با شکر، آب یا انواع مرکبات بوده است. ابتدایی‌ترین و ساده‌ترین نوع آن حاوی آب لیموترش، شکر و آب است؛ اما به مرور زمان این نوشیدنی از حالت اولیه خود خارج شده و در کشورهای مختلف معانی متفاوتی پیدا کرد تا جایی که اگر در نیوزلند یا ایرلند لیموناد سفارش دهید به راحتی برای شما اسپرایت سرو می‌کنند. در آمریکا، لیموناد به رنگ زرد و صورتی شناخته می‌شود. لیموناد صنعتی با رنگ خوراکی، صورتی می‌شود که ما در این دستور با استفاده از توت‌فرنگی این رنگ را به آن داده‌ایم.

طرز تهیه

۱. در قابلمه‌ای مناسب، آب لیموترش، شکر و نمک را بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر کاملاً حل شود؛
۲. پس از آن، از روی حرارت بردارید و بگذارید کاملاً خنک شود، سپس توت‌فرنگی را به آن اضافه کرده و در مخلوط کن بریزید و حدود دو دقیقه هم بزنید تا لیموناد آماده شود؛
۳. ماءالشعیر را به آن اضافه کنید و به مدت یک دقیقه دیگر هم بزنید. پس از این مدت، در لیوان‌های سرد ریخته و در زمان سرو، یک برش نازک لیموترش در لیوان انداخته و سرو کنید.

لینگوئن میگو

شاه میگو (پاک شده) ۱۲ عدد
روغن زیتون به مقدار لازم
پیاز (نگینی خردشده) ۱ عدد
زعفران ۱ قاشق سوپخوری
گوجه فرنگی (بدون پوست، نگینی خردشده) ۴۰۰ گرم
نمک و دانه فلفل سیاه (کوبیده شده) به مقدار لازم
پاستا لینگوئن ۳۲۰ گرم
سیر (کوبیده شده) ۲ حبه
فلفل چیلی تازه (ریز خردشده) ۱ عدد
گوجه فرنگی مینیاتوری (۴ تکه شده) ۲۰۰ گرم
دانه رازیانه (پودر شده) یک دوم قاشق چایخوری
پوره گوجه فرنگی ۴ قاشق سوپخوری
آبلیموترش تازه ۳ قاشق سوپخوری
جعفری و گشنیز تازه مقداری برای تزیین

۱. ۴ عدد از میگوها را به صورت درسته برای تزیین کنار بگذارید و بقیه آنها را به صورت تکه های کوچک خرد کنید؛

۲. در تابه ای گود، حاوی روغن زیتون داغ، روی حرارت ملایم، پیاز را تفت دهید تا نرم و شفاف شود سپس میگوهای درسته را به آن اضافه و سرخ کنید. زعفران را به تابه اضافه کنید، حرارت را کمی زیاد کنید سپس گوجه فرنگی را به همراه ۲ پیمانه آب، مقداری نمک و فلفل سیاه به تابه بیافزایید تا به مدت ۱۲ دقیقه بجوشد؛

۳. پاستا را به همراه مقداری نمک، در قابلمه ای حاوی آبِ جوش بریزید و بگذارید به مدت ۳ تا ۱۶ دقیقه، روی حرارت زیاد بجوشد تا نرم شود سپس آن را آبکشی کنید؛

۴. در این فاصله، در تابه ای بزرگ، حاوی روغن زیتون، روی حرارت زیاد، سیر و فلفل چیلی را تفت دهید سپس میگوهای خردشده، گوجه فرنگی مینیاتوری و دانه رازیانه را به آن اضافه کنید و مجدداً تفت دهید. پوره گوجه فرنگی را به تابه اضافه کنید و بگذارید روی حرارت بماند تا بجوشد و مخلوط غلیظ شود؛

۵. میگوهای درسته را از مخلوط زعفرانی بیرون بیاورید و سس مخلوط را در ظرف موردِ نظر بریزید و پاستا را روی آن قرار دهید و کمی زیر و رو کنید تا کاملاً به مخلوط آغشته شود. مخلوط میگوهای خردشده را روی پاستا بریزید سپس پاستا را با مقداری نمک، فلفل سیاه و آبلیموترش تازه مزه دار و با جعفری، گشنیز و یک عدد میگو درسته تزیین و سرو کنید.

نکته

*پاستای لینگوئن، پاستایی شبیه به فتوچینی است با این تفاوت که باریکتر برش خورده است.

Healthy Life
LifeStyle Magazine
Feb. & March. 2016/Vol.54
نوروز ۱۳۹۵ / دوره جدید / شماره پنجاه و چهارم

ماکارون

پودر قند ۱۰۰ گرم
خلال بادام ۵۰ گرم
سفیده تخم مرغ بزرگ ۲ عدد
شکر (نرم و دانه ریز) ۶۵ گرم
رنگ های خوراکی

طرز تهیه

۱. روی یک کاغذ روغنی به اندازه سینی فر دایره هایی را به قطر حدود سه تا چهار سانتی متر رسم کرده و کاغذ را برعکس کنید و در سینی فر قرار دهید؛

۲. پودر قند و خلال بادام را در ظرفی مناسب کاملاً مخلوط کرده سپس آن را آسیاب کنید (توجه داشته باشید که بادام هنگام آسیاب کردن به روغن نیافتد و حالت خمیری پیدا نکند، اضافه کردن پودر قند به خلال بادام از به روغن افتادن آن جلوگیری می کند) سپس مخلوط را الک کنید؛

۳. سفیده ها را در ظرفی ریخته و با دور تند همزن برقی هم بزنید به محض آنکه سفیده ها کف کرد به آرامی شکر را در دو مرحله به سفیده اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا سفیده حالت مرنگ و نقره ای براق و منسجم پیدا کند (این مرحله حدود هفت دقیقه طول می کشد)؛

۴. سپس مخلوط پودر بادام و پودر قند را اضافه کرده و طی چند مرحله با لیسک مواد به صورت دورانی هم بزنید؛

۵. در این مرحله رنگ خوراکی را به آرامی بیفزایید و مجدداً با لیسک مواد را به آرامی مخلوط کنید. (برای تشخیص به وسیله لیسک یک خط وسط مایه انداخته، به مدت ۳۰ ثانیه صبر کنید اگر خط محو نشد و به سرعت به حالت اول برنگشت، در این زمان مایه آماده است)؛

۶. یک سر ماسوره ساده به قطر دو سانتی متر را داخل کیسه قیف قرار داده و مایه را داخل قیف بریزید و روی دایره هایی که از قبل رسم شده مقداری از مایه را بریزید؛

۷. سینی را چند بار روی میز کوبیده تا حباب های اضافی خارج و روی سطح آن صاف شود. سپس به مدت ۶۰ دقیقه در دمای محیط استراحت دهید. این عمل باعث می شود که ماکارون در حین پخت ترک نخورد. پس از گذشت زمان روی ماکارون ها را با دست لمس کنید، اگر به دست نچسبید، برای پخت آماده است؛

۸. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. سینی ماکارون را در طبقه وسط فری که از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل گرم کرده اید به مدت ۱۰ دقیقه (بنا به اندازه ماکارون ها) قرار دهید تا بپزند.

پس از ۱۰ دقیقه سینی فر را درون خود فر بچرخانید تا مجدداً با همان حرارت به مدت سه تا چهار دقیقه دیگر بماند و بپزد. پف ماکارون باید از زیر و به صورت حباب حباب در آن ایجاد شود و روی آن نباید ترک بخورد؛

۹. زمانی که زیر ماکارون به رنگ طلایی درآمد به معنی آن است که آماده شده است. سینی را از فر خارج کرده ماکارون ها را با کاغذ از سینی خارج کنید تا دمای خود سینی باعث بیشتر پخته شدن ماکارون نشود. پس از ۳۰ دقیقه می توانید ماکارون ها را از کاغذ جدا کنید و کرم مورد نظر را بین آن بمالید و به مدت ۱۰ تا ۱۲ ساعت در ظرف دردار و در جای خشک و خنک نگه دارید و سرو کنید.

نکته

می توانید به جای رنگ های خوراکی بنا بر نوع و طعم ماکارون، از پودر کاکائو به مقدار لازم استفاده کنید.

فصل ششم

خوش تیپی

- مدلینگ شغلی پردرآمد با دردسرهای فراوان
- ویترینی از بهترین ها

- بوی عیدی بوی عطر

کلکسیونی از بهترین عطرهای سال

بوی عیدی بوی عطر

بهاره یوسفی: حتما شما هم می دانید که هر عطری را باید در فصل مخصوص به خود استفاده کرد. حالا که فصل زمستان به پایان رسیده، بهتر است به دنبال عطری مناسب با بهار باشید. در یک اصل کلی عطرهای گرم بیشتر مناسب برای فصول سرد یا مناطق سردسیر هستند. عطرهای سرد، رایحه گل ها و شیرین مناسب برای فصول گرم یا مناطق گرمسیر و مجالس دوستانه هستند و عطرهای تند برای مهمانی ها و مجالس مناسبند. سعی کنید همیشه یک عطر لطیف و بی عیب و دلپذیر انتخاب کنید. همیشه عطری را انتخاب کنید که مناسب با شخصیت شما باشد. به یاد داشته باشید عطرها با بوی میوه ای و گلی، آرام، خنک و احساسی هستند. ما در این شماره کلکسیونی از بهترین عطرهای بهاره را به شما معرفی می کنیم.

خنک و ملایم

Bottega Veneta

برند Bottega Veneta در سال ۲۰۱۱ با ارائه این عطر خاص شروع فعالیت خود را جشن گرفت. اصولا ارائه رایحه چرم در عطرهای زنانه از اواخر دهه ۹۰ کمتر به چشم آمده و عموما کارهای شرقی (اورینتال) یا گلی شرقی ارائه شده است. مثل رایحه های شیرین وانیلی، وانیل و گل سفید و...ولی این برند و سایر برندهای دیگر مجددا در اوایل سال های ۲۰۱۰ با استفاده از نت خزه بلوط و ... مجددا رایحه های جدید را به بازار ارائه کردند. اما این عطر با شروعی کمی خنک و ملایم آغاز شده و کمی نیز از همان ابتدا حالتی پودری داشته و این حالت پودری از رایحه خیس و نم دار چرم بوده که به آهستگی از حالت خیسی آن با گذر نت های اولیه کاسته شده و به حالتی پودری و ملایم و ظریف همچون چرم جیر تبدیل خواهد شد. این رایحه در ادامه با اضافه شدن نت های نعناع هندی و خزه بلوطی کمی از قدرت فضای چرمی کاسته و عطر تبدیل به فضایی خاکی و چوبی خواهد شـــد که این فضای چوبی و خاکی با رایحه ملایم و لطیف چرم در پس زمینه حمایت می شود.

Le Parfum Elie Saab

این اثر یک اثر کاملا گلی و با رایحه گل ســفید و رایحه شــکوفه پرتقال و یاس اســت. در ابتدا با رایحه آرامش بخش شکوفه پرتقال که حسی پاک، ساده، لطیف و در عین حال تازه دارد با کمی ته بوی یاس آغاز می شود، در ادامه رایحه یاس کمی مشهودتر خواهد شد و از طراوت عطر کمی کاسته و به حالت پودری نزدیک خواهد شد. در پس زمینه عطر به آرامی رایحه ای شیرین و عسل مانند و با کمی حس چوبی ملایم به عطر اضافه شده که این رایحه با کمی تلخی گیاه گونه، باعث عمق پیدا کردن رایحه شده و تغییرات و این نوسان بین نت ها، باعث ایجاد جلوه و زینت بخشیدن به رایحه گل های سفید خواهد شــد. این عطر گلی و ملایم یکی از بهترین انتخاب های فصل بهار خواهد بود.

Starlight Etienne Aigner

خنکی و شیرینی میوه ای در ابتدای این عطر شما را شیفته خودش می کند. بوی خنک و شیرین میوه ای اولیه و بوی توت فرنگی در ابتدای رایحه این عطر بسیار دلنشین است. همراهی فضای گلی، کمی از خنکی اثر کاسته و کمی عطر ملایم شده و اضافه شـــدن رایحه ادویه ای و کمی رایحه سبز و گرم نعناع هندی باعث قوام و گرم شدن این عطر به آهستگی می شود. به صورتی که از رایحه خنک وشیرین و میوه ای اولیه در انتهای عمر عطر، کمی رایحه توت فرنگی که با فضایی گرم و ادویه ای همراه است، باقی می ماند. این عطر رایحه ای شیرین و میوه ای و کمی گلی دارد که با نت های ادویه ای و گرم، ماندگار و کمی (بسیار جزیی) تلخ شده است. در حالت کلی این عطر شیرین و گرم است ولی به علت وجود نت میوه ای حس شیرینی، سنگین و عمیقی ندارد و با کمی لطافت همراه است.

رایحه‌ای از گل ها

خنک و شیرین

Coco noir Chanel

گرم و تلخ

اگر طرفدار عطر ماندگار کوکو شانل هستید، امابه تازگی کوکو مادمازل را هم می‌پسندید، حتما به Coco noir ادکلن تازه شـــانل فکر کنید. عطری که آمده تا رد خاطره طراحی قدیمی‌اش را از شانل چنس گرفته تا الور را با رایحه‌ای تازه در ذهن طرفدارانش زنده کند. کوکو نیور ترکیبی است از گریپ‌فروت، ترنج و عطر گل‌رز، نرگس، کمی هم برگ گل شـــمعدانی، یاس و عطر صندل. وانیل و نعناع هندی و مشک را هم باید به این ترکیب اضافه کنید. ترکیب همه این رایحه‌ها می‌شود عطری گرم و تلخ که برای تمام روزهای سال می‌توانید روی آن حساب کنید.

Flower Violet Tommy Hilfiger for women

ترکیبی از گل و میوه‌ها

وقتی عطـــر گل‌ها بـــا رایحه میوه‌ها ترکیب شـــود نتیجه می‌شود عطری که شما نه تنها پاییز بلکه بهار و تابستان‌تان را هم می‌توانید با آن سر کنید. عطری ماندگار و مناسب برای روز و شب با ترکیبی از رایحه توت قرمز، ترنـــج ، گل‌های بنفشه و رز و کمی هم چوب صندل.

La Panthere Cartier

شیرین و لطیف

این محصول کارتیر نیز همچون اثر قبلی با ارجاع مجدد و استفاده مدرن از نت خزه بلوط همراه است . در ابتدا شیشه بســـیار زیبا با طراحی مدرن تصویر پلنـــگ در بطن شیشـــه آن، خودنمایی می کند. شـــروع رایحه با فضایی میوه ای خنک و ترش و شیرین همراه اســـت، در لحظه های اولیه شاید تصور کنید عطری مناسب فصل بهار است ولی به آرامی فضای میوه ای شاد اولیه تبدیل به یک شیرینی ملایم شده و در ادامه با اضافه شدن فضای گلی به عطر ، حس طراوت و شیرینی ملایم گلی بر این عطر حاکم شده ، حجم شیرینی بسیار لطیف و متوازن می شود. در ادامه حس چوبی و کمی خاکی به این رایحه ملایم گلی و کمی خفیف میوه ای اضافه شـــده و رایحه ای کاملا مدرن و جدید گلی چوبی و کمی تلخ (خاکی) را ارائه می کند. همه چیز در حد بسیار بالایی در این عطر ظهور می کند. شیشه بسیار با کیفیت و زیبا، رایحه جدید با کیفیت و بسیار ملایم و دوست داشتنی، این عطر را از سایر عطرهای هم ردیف متمایز کرده، به طوری که با موفقیت این عطر نسخه بعدی آن نیز در سال ۲۰۱۵ روانه بازار شده است.

Si

طرفداران ادکلن‌های جرجیو آرمانی هـــم می‌توانند امســـال را با ادکلن محبوب‌شان ســـر کنند. Si پیشـــنهاد جدید آرمانی به همه بانوانی است که طرفدار رایحه‌های گرم و شیرینند! رایحه‌ای شیرین ترکیب شده از نعناع هندی، روغن ماندارین، چوب کهربا، وانیل، رزماری و عصـــاره توت. همه اینها می‌شـــود رایحه‌ای باوقار، لطیف و البته کمی تا قســـمتی هم راز آلود مناسب برای همین روزهای بهاری.

گرم و شیرین

Hint

ادوپرفیوم یا ادوتوالت؟

یک سؤال متداول وجود دارد و آن هم تفاوت ادوپرفیوم و ادوتوالت است و البته یک باور غلط که می‌گویند ادوپرفیوم بهتر است. این اصطلاحات به درصد مواد تشکیل دهنده مربوط می‌شود و یک محصول ممکن است به صورت ادوتوالت برای بهار تولید شود و ادوپرفیوم آن برای پاییز به بازار بیاید؛ یعنی یک محصول با چند مدل روانه بازار می‌شود و هر کدام کاربرد خودش را دارد. پرفیوم در کل غلیظ تر و سنگین تر از ادوپرفیوم است ولی دلیل نمی شود همیشه دنبال آن باشیم. بعد از ادوپرفیوم ادوتوالت است و بعد از آن هم ادوفرش و دئودورانت یا اسپلش که رقیق تر می‌شوند و هر کدام کاربرد خاصی دارند. بوی تند و غلیظ مناسب تابستان نیست و هر رایحه‌ای برای مکان و زمان خاصی طراحی شده است. مثل لباس‌های مختلف که کاربرد متفاوت دارند. همان‌طور که شما همه جا با کفش پاشنه بلند نمی‌روید همه جا هم نمی توانید پرفیوم استفاده کنید. ادکلن هم که کلا یک اصطلاح غلط است و در واقع نام یک برند قدیمی بوده که ۲۰۰ سال پیش رایج شده است.

Hint

چگونگی استفاده از عطرها به طور صحیح

عطر را همیشه روی پوست تمیز به کار ببرید. ماندگاری یک عطر بیشتر به غلظت آن مربوط است. عطر ادو دو توالت یا پرفیوم را روی نقاط نبض دار بدنتان به کار ببرید. مانند پشت گوش ها در قسمت زیر آن، کناره های بینی، مچ دست و مچ پا، فاصله ساعد و بازو یعنی میان آرنج یا پشت زانوی پا و کنار قوزک پا. عطر روی این مناطق مدت بیشتری می ماند. اگر شما ادو توالت استفاده می کنید، می توانید آن را در فضا اسپری کنید و در آن هوا قدم بزنید که عطر تمام بدن شما را پوشش دهد. شما بهتر است پرفیوم را قبل از پوشیدن لباس به بدنتان بزنید، تا از لباس های شما اندکی بیرون آید.

اشتباه بزرگی که بسیاری از خانم ها انجام می دهند این است که عطر را مستقیماً روی لباس هایشان می زنند. بسیاری از عطرها روی لباس لکه های چربی به جای می گذارند و بوی عطر مدت کمتری باقی می ماند. پس از انجام این کار اجتناب کنید. به یاد داشته باشید بهترین مناطق برای به کار بردن یک عطر، مناطقی هستند که گرما را از خود خارج می کنند و در نتیجه بو از آنجا پخش خواهد شد. اطراف ناف، داخل مچ و پشت زانو مهمترین آنها هستند.

خنک و ملایم

Eau des Merveilles Hermes

در هنگام ورود به سرزمین عجایب (Merveilles) باید چشمان خود رابسته و با رایحه ها همه جا را نگاه کنید. رایحه آرامش بخش، ملایم و لطیف این عطر بسیار هیجان انگیز است. همچون تماشای آتش بازی در کنار دریا که خنکی و نسیم دریا هیجان حاصل از نور افشانی در آسمان را در شما آرام خواهد کرد. شروع رایحه خنک و شیرین مرکباتی (ترکیب لیمو خنک و ترش با پرتقال) باعث ایجاد حس خنک و شیرین و کمی چوبی خواهد شد. این رایحه چوبی شیرین و ملایم (کهربا) در تعامل با رایحه پرتقال، رایحه ای شیرین، چوبی، ملایم و کمی خنک را ایجاد خواهد کرد با کمی حس خاکی یا سبز گیاهی بسیار ملایم در انتهای رایحه. نکته زیبای این عطر علاوه بر ترکیب زیبا، هنرمندانه، دقیق و مناسب، نت های مرکباتی با کهربا، ته بوی خاکی مانند یا سبز گیاهی وخاکی مانندی است که نمی دانم ترکیب نت های گیاهی است یا نت ادویه ای (فلفل سیاه) که باعث ایجاد آرامش می شود. موفقیت این عطر باعث شده نسخه های بعدی این اثر همچنان از سال ۲۰۰۴ تاکنون ادامه پیدا کند.

L`Acquarossa FENDI

این عطر ترکیبی از رایحه ترنج، آلوی سیاه، شکوفه‌های پرتقال و گل رز، مگنولیا و کمی شاه‌پسند است. جدیدترین عطر فندی به نام L`Acquarossa. عطری با رایحه‌ای گرم و تلخ، مناسب برای روزهای دلچسب بهاری است به‌خصوص وقتی که کمی هم عطر نعناع هندی و سدر سرخ به آن اضافه شود. البته کارشناسان توصیه می کنند این رایحه اصیل را به‌دلیل سنگینی دلچسب آن در مهمانی های رسمی استفاده و به انتخاب خودتان افتخار کنید.

خنک و شیرین

One Desire Dolce &Gabbana

ادکلن جدید دولچه گابانا، عطری است با رنگ و بویی کاملا شرقی و ترکیبی از ترنج، نارنگی، زنبق و شکوفه‌های گل مریم. اضافه کردن کارامل، وانیل، چوب صندل و مشک هم باعث شده تا این عطر کاملا شیرین و دلچسب و مناسب برای همین روزهای بهاری باشد. طراحان این عطر معتقدند این عطر را برای بانوانی طراحی کرده‌اند که می‌خواهند منحصر به فرد باشند، پس اگر شما هم خیال دارید شرقی بودن خودتان را به رخ بکشید و منحصر به فرد باشید امسال را با این عطر آغاز کنید.

رایحه‌ای از گل ها

گرم و تلخ

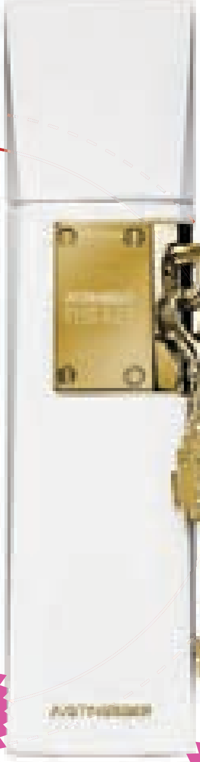
L"Amour Lalique

LaliqueL"Amour ترکیبی است از مرکبات و چوب‌های معطر. البته با رایحه غالب چوب. بنابراین اگر طرفدار رایحه‌های چوبی هستید، از همین حالا می‌توانید روی این عطر حساب کنید. این عطر ترکیبی است از شکوفه ترنج، گل رز، یاسمن و چوب سرو و صندل. رایحه‌ای ترش و کاملا چوبی هم نتیجه همه این ترکیبات است.

ترکیبی از گلها و میوه ها

The key justinbieber perfume

دخترخانم‌های نوجوان می‌توانند تمام بهار را با عطر جدید جاستین بیبر سر کنند. عطری شیرین با رایحه‌ای ترکیبی از مشک و وانیل کمی هم عطر چوب و گل‌های بهاری. The key نام عطر تازه جاستین بیبر بعد از عطرهای پرطرفدار Girl ,Frend و somday است.



شیرین و لطیف

Flower in the air KENZO

عطری بر فراز شهر پاریس! این عنوانی است که طرفداران کنزو برای طراحی تازه این عطر انتخاب کرده‌اند. عطر جدید کنزو Flower in the air همان‌طور که انتظار می‌رفت عطری است با رایحه گل‌ها. ترکیبی از عطر گل‌های ماگنولیا، رز، یاسمن همراه با عطر تمشک و کمی هم فلفل صورتی. اینها را اضافه کنید به رایحه مشک که در نهایت همان عطری که انتظار داشتید را به شما هدیه می‌کند. عطری کاملا شیرین و مناسب همین روزهای بهاری!

گرم و شیرین

Guilty Black Gucci

اگر طرفدار رایحه‌های سنگین هستید، حتما به این محصول جدید گوچی فکر کنید. Guilty Black با یک تفاوت ویژه نسبت به دیگر عطرهای گوچی روانه بازار شده است. در این ادکلن رایحه گل‌ها کمتر شده، اما در عوض طعم شیرین و ملایم همیشگی عطرهای گوچی همچنان در آن به قوت خودش باقی مانده است. رایحه این عطر ترکیبی است از میوه‌های تمشک و هلو، فلفل صورتی و عطر یاس بنفش. رد پای نعناع هندی و کهربا هم باعث شده که این عطر در گروه رایحه‌های گرم و دلنشین قرار بگیرد.

Hint

چگونگی تست کردن عطرها

یک قانون مهم در هنگام تست کردن یک عطر جدید، این است که شما در آن موقع، از عطر دیگر یا لوسیون خوشبو کننده بدن استفاده نکرده باشید. مطمئن شوید پوست شما تمیز است و هوای موجود در اتاق هم خنک است. بهترین راه برای تست یک عطر جدید به کار بردن آن در مچ دست یا اسپری روی یک کاغذ تست عطر است. هنگامی که عطر را زدید چند دقیقه منتظر بمانید، زیرا بوی اصلی عطر همیشه یک ساعت بعد ایجاد می شود. کاغذ تست را حدود ۳ سانتی متر دور تر از بینی تان نگه دارید. من به شما پیشنهاد می کنم بیشتر از ۴ عطر را در یک لحظه نبویید، زیرا حتما سردرگم خواهید شد. از فروشنده بخواهید چندین اشانتیون به شما بدهد تا شما در طی چند روز آنها را تست کنید. به یاد داشته باشید عطر روی افراد متفاوت، بویی متفاوت دارد. اگر شما عطر دوستتان را خریداری کرده اید، این به این معنی نیست که همان بو را بدهید.

ویترینی از بهترین ها

بهاره یوسفی

بعد از یک خانه تکانی حسابی و خستگی های ناشی از آن هیچ چیز مثل خرید خوب نمی تواند حال خانم خانه را خوب و خستگی را از تن او به در کند. این یک حقیقت است که خانم ها خرید کردن را دوست دارند و حتی گاهی از آن به عنوان داروی ضد افسردگی استفاده می کنند که طبق یک قرار داد نانوشته اصطلاحا به آن پاساژدرمانی گفته می شود. البته بهتر است در هیچ دیکشنری پزشکی به دنبال این اصطلاح نگردید چون بی فایده است. اما کافی است یکبار این روش را امتحان کنید و تاثیر بی نظیر آن بر روح و روان خانم ها را مشاهده کنید. حال که قرار است به خرید لباس عید برویم بهتر اســت از قبل کمی راجع به لباس هایی که امسال در بازار است و مد بهار ۹۵ کمی اطلاعات داشته باشیم تا خریدی خوب و دلچسب نصیبمان شود.

01

کیف های کلاسیک

یک زمانی مد بود کــه هنگام انتخاب و خرید لباس باید ســر تا پا هماهنگ و به اصطلاح ســت می کردیم اما خوشبختانه چند سالی است که خوش پوش بودن دیگر معنی یک دســت و یک رنگ بودن نمی دهد و این انتخاب را کمی آسان تر و متنوع تر می کند. اما نمی دانم شــما هم مثل من در درون خود دوست دارید که کیف و کفشتان ست باشد یا نه؟ من که اینطور هستم هرچند که از لباس ها با رنگ های مکمل انتخاب کنم اما دست آخر دوست دارم کیف و کفشم کمی باهم هماهنگ باشند. خوشبختانه بسیاری از برندهای سازنده کیف و کفش کار را برای ما آســان کرده اند و با هر رنگ و مدل کفش، کیفی هم ســت می کنند. پس بهتر اســت از جایی کفش خود را تهیه کنید که احتمال می دهید کیف هماهنگ با آن را نیز به شما ارائه می دهد. کیف های مدروز امســال خیلی کلاسیک وساده هســتند و ظاهرا طراحان کیف ســعی کرده اند بیشتر به جاداربودن کیف ها اهمیت بدهند تا طرح دار بودن آنها.

کفش های تخت انتخاب من هستند

هرچند که من به خاطر راحتی عاشق کفش های ورزشی هستم اما بهتر اســت برای دید و بازدیدهای عید کفشی را انتخاب کنید که علاوه بر راحتی کمی هم مجلســی تر باشد. بله منظورم دقیقا کفش های پاشنه تخت و ظریفی هستند که خوشــبختانه در طرح ها و رنگ های مختلف در بازار موجود است. این کفش می تواند یک جفت کالج چرمی رنگی ظریف و زیبا باشد و یا کفش های پاشنه تختی که جلوه و زیبایی خاصی به تیپ عیدانه شــما می دهند. البته چیزی که در انتخاب کفــش باید خیلی مد نظرتان باشد راحتی و کفی کفش است که خیلی صاف نباشد که باعث کمردرد و عذاب شما شود.

02

03

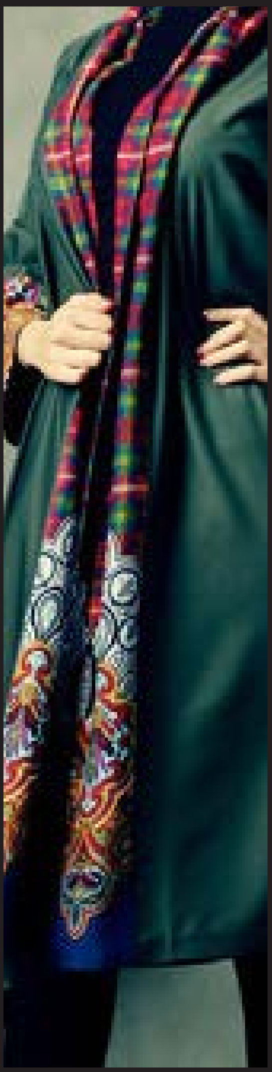
این ابریشمی های دوست داشتنی

انتخاب روسری و شال یکی از آن کارهای سختی است که معمولا خانم ها آنرا با کمک یک همراه مانند یک دوست یا همسرشان باید انجام دهند چراکه تنوع طرح ، رنگ و جنس کار انتخاب را برای خانم های مشکل پسند مشکل تر می کند . پس بهتر است قبل از اقدام به خرید ما چند نکته را به شما یادآوری کنیم تا شاید هنگام خرید با به خاطرآوردن آنها کمی به شما کمک کرده باشیم . روسری های بهار ۹۵ بیشتر در رنگ های روشن و طرح های متنوع به چشم می خورند اما این به این معنی نیست که شما نمی توانید یک روسری سفید ساده بپوشید که اتفاقا برای بهار وحتی زمستان پوشش مناسبی است . امسال روسری های طرح دار حریر جایگاه ویژه ای در مد دارند اما برای خانم های شیک پوش و کلاسیک نمی شود روسری های ساتن و ابریشم براق با رنگ های روشن و شاد را هم نادیده گرفت . البته اگر از مانتوهای طرح دار استفاده می کنید بهتر است یک شال یا روسری ساده را با آن ست کنید .

04

طرح های آب نباتی پرطرفدار

استفاده از رنگ‌های پاستلی در مجموعه جدید بدلیجات و ظاهر آب‌نباتی آنها واقعا زیبا و منحصر به‌فرد است.در این جواهرات طرح‌های کلاسیک و نوآوری و خلاقیت با یکدیگر پیوند خورده است. استفاده از زمرد، یاقوت و الماس‌های بیضی‌شکل بر روی طلای زرد به این مجموعه ظاهری امروزی و منحصر به‌فرد بخشیده است. اینجا نمونه‌هایی از این جواهرات را مشاهده می‌کنید.



05

مانتو های گل منگلی

به نظر من مهمترین و سخت ترین قسمت خرید برای خانم ها خرید مانتو است. چون مانتو قسمت عمده پوشش خانم های ایرانی است پس در انتخاب آن خیلی حساس هستند و البته باید خیلی هم دقت شود. با کمی جستجو در شبکه های اجتماعی متوجه شدم که انگار مانتوهای بهاری نوروز امسال تم بهاری تری دارند و اصطلاحا گلی گلی ترند. همچنین طراحان مانتو امسال بیشتر به مدل های سنتی ایرانی روی آورده اند و خانم های عاشق فرهنگ اصیل ایرانی نیز از این طرح ها استقبال خوبی کرده اند. خوبی این مانتو ها این است که هم می توانید آنها را با شلوار مورد نظر خود ست کنید و هم با دامن های بلند همراه با جوراب شلواری کلفت بپوشید. اگر می خواهید امسال کمی متفاوت تر از سال های گذشته باشید این مانتو ها را امتحان کنید و هم از طرح های سنتی ایرانی آنها لذت ببرید و هم خیالتان از برازندگی آنها راحت باشد.

شلوار رنگ روشن

بعد از مانتو نوبت به انتخاب شلوار می رسد. انتخاب شلوار کاملا به انتخاب مانتوی شما بستگی دارد. امسال برای بهار انتخاب های زیادی برای خرید شلوار روبروی شماست. خوشبختانه جین شلواری است که هیچ وقت از مد نمی افتد امسال هم می توانید بسته به نوع مانتویی که انتخاب کرده اید یکی از رنگ های متنوع و گوناگون شلوار جین را انتخاب کنید. اما شلوار کتان در رنگ های مختلف هم مد هستند که به دلیل همین تنوع رنگی که گفته شد انتخاب را برای خانم ها خیلی راحت تر می کند. به خصوص رنگ های روشن مانند کرم، صورتی، آبی کم رنگ خیلی مد هستند. حتی اگر یک مانتوی ساده انتخاب کرده اید می توانید یکی از انواع طرحدار آن را انتخاب کنید. امسال هم شلوار های تنگ و به اصطلاح اسلیم یا اسکینی خیلی طرفدار دارند.

06

07

به وقت ساعت...

هنگامی که صحبت از خرید لباس و تغییر مد و استایل می شود خرید ساعت جزو لاینفک آن است. پس از جستجوی بسیار در سایت ها و مجلات مد به این نتیجه رسیدم که ظاهرا امسال بیشتر ساعت های استیل و بیشتر در رنگ های طلایی، مسی و نقره ای والبته طرح های نه خیلی ظریف مد هستند. خوشبختانه این ساعت ها هم بسیار جلوه دارند و هم به هر تیپ و لباسی می آیند. البته ساعت بند چرمی نیز همواره جایگاه خود را در دنیای مد حفظ کرده است و اگر یکی از این ساعت های بند چرمی مشکی یا قهوه ای را دارید نگران نباشید و بدون صرف هزینه بیشتر برای خرید ساعت همان ساعت چرمی کلاسیک خود را به دست کنید.

08 پیشنهاد ویژه: صورتی، آبی به رنگ سال

چیزی که امسال خیلی در مجلات مد برای خانمها جلب توجه می کند شومیزهای رنگ سال یعنی صورتی و آبی هستند. شما می توانید دو رنگ صورتی و آبی را به راحتی با رنگ های سفید و خاکستری و حتی قهوه ای ست کنید.این رنگ ملایمی که امسال موسسه پنتون معرفی کرده انگار آرامش را به دنیای مد برگردانده است.چه کسی از پوشیدن پیراهنی به رنگ شکوفه ها بدش می آید؟شما از این ترکیب رنگ حتی برای خرید کت و دامن فانتزی مدروز هم می توانید استفاده کنید.صورتی حتی برای خرید کفش هم یک رنگ فوق العاده جذاب و دخترانه است و حس خوبی را در شما القا می کند.

مدلینگ، شغلی پر درآمد با دردسرهای فراوان

مدلینگ شدن، یک شغل پر درآمد است و بازار آن در کشورهای پیشرفته هر روز داغ تر می شود. افراد زیادی در این عرصه فعالیت می کنند و چه بسیار آدم هایی که از همین راه، محبوبیت خاصی را برای خود به دست آورده اند، اما در کشور ما هنوز مدلینگ شدن نتوانسته جایگاه واقعی خود را پیدا کند و افراد معدودی هستند که در این عرصه فعالند.
شهریار شمس، یکی از این افراد است؛ یک جوان اصفهانی که دانش آموخته رشته کامپیوتر است و این روزها چهره اش به عنوان مدلینگ در بسیاری از تبلیغات دیده می شود؛ جوانی که مربی باشگاه بدنسازی نیز هست. در این شماره با او به گفتگو نشستیم تا با یک مدلینگ و دنیایش بیشتر آشنا شویم.

از دنیای مدلینگ بیشتر بگویید؛ اصلا چه شد که به این سمت رفتید؟

من آدمی بودم که همیشه خوش پوشی و وضعیت ظاهری برایم اهمیت زیادی داشت و با توجه به علاقه زیادی که به مدلینگ شدن داشتم، همیشه مطالبی را که با این موضوع ارتباط داشت، دنبال می کردم و تصمیم جدی داشتم به این عرصه وارد شوم؛ تا اینکه در سال ۱۳۸۶ توسط یکی از دوستانم باخبر شدم که گروهی از طرف یک مجله تبلیغاتی به نام «پارس فشن» که در دبی منتشر می شد، برای جذب تبلیغات به اصفهان آمده اند. به دنبال ملاقاتی که با این گروه داشتم، آن ها مرا از همه نظر برای مدلینگ شدن مناسب دیدند و با من برای حضور در تبلیغات مجله شان قرارداد بستند و همین شـد که من به عنوان یک مدلینگ دیده شدم.
دیدن چهره من در این مجله تبلیغاتی باعث شد تا شرکت هایی که کار تبلیغات می کنند نیز به سراغم بیایند و قراردادهای من یکی پس از دیگری با این شرکت ها بسته شد. در حال حاضر هم با یک شرکت ترک تولید کت و شلوار به نام «کارلوفیگنه تلی» کار می کنم؛ همچنین با شرکت «دیباد و گوانجی» که تولیدی پیراهن و شلوار دارند، قرارداد مدلینگ بسته ام. قصد دارم تا با جدیت به گونه ای عمل کنم کـه در عرصه های بین المللی و جهانی نیز شناخته شده باشم.

تا به امروز بیشتر در چه تبلیغاتی به عنوان مدلینگ فعال بوده اید؟

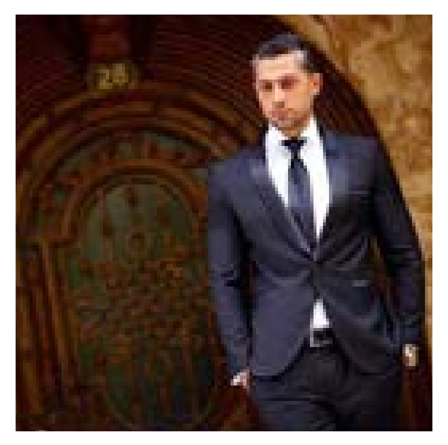
من بیشتر در تیزرهای تبلیغاتی کت و شلوار، پیراهن و در مجموع لباس حضور داشته ام.

در اصفهان چند مدلینگ مثل شما وجود دارد؟

افرادی که مدلینگ باشـند، از انگشتان یک دست کمتر هستند؛ البته متقاضی زیاد است ولی به دلیل این که هنوز جایگاه یک مدلینگ در فرهنگ ما اصفهانی ها و حتی کشور جا نیفتاده، خیلی کم پیش می آید که یک نفر بتواند در این عرصه فعالیت داشته باشد. در حال حاضر در اصفهان تنها یک شرکت تولید کننده پیراهن وجود دارد که با مدلینگ ها کار می کند.

در سایر شهرهای کشور هم این مشکل وجود دارد؟

به نسـبت اصفهان، در تهران، شیراز و مشـهد بهتر می توان کار کرد؛ البته این را هم باید گفت که در کشـور ما به نسبت کشورهای دیگر، هنوز مدلینگ به عنوان یک شغل جایگاه واقعی خود را به دست نیاورده و در کنار دید فرهنگی بسیاری از مردم به این شغل، برخوردهایی نیز با مدلینگ ها صورت می گیرد که کار را سخت تر می کند. اصلا نه آژانس معتبر و رسمی وجود دارد که مدلینگ ها توسط آن جذب شده و با شرکت ها قرارداد ببندند و نه حمایت کننده وجود دارد.



با توجه به این شرایط، در حال حاضر مدلینگ ها چطور به شرکت های تبلیغاتی یا افرادی که قصد تبلیغ کالایشان را دارند، معرفی می شوند؟

این کار را بیشتر عکاس ها انجام می دهند؛ مدلینگ ها به واسطه کارشان با عکاس ها ارتباط زیادی دارند؛ از همین رو آن‌ها این رابطه را برقرار می کنند؛ در حالی که در سایر کشورها این کار توسط آژانس های رسمی مربوطه انجام می شود.

آینده مدلینگ را چگونه ارزیابی می کنید؟

اگر شما نگاهی به حضور مدلینگ ها در تبلیغات سایر کشور بیاندازید، متوجه می‌شوید که فعالیت آن‌ها چقدر گسترده است، اما در کشور ما هنوز این اتفاق نیفتاده است؛ در حالی که می توان با رعایت شئونات اسلامی در این زمینه، فعالیت های خوبی داشت . در حال حاضر ما در سطح کشور، افراد زیادی داریم که قابلیت تبدیل شدن به یک مدلینگ خوب را دارند، اما این کار را انجام نمی دهند؛ حتی در شهر اصفهان، خیلی تلاش کردیم تا بتوانیم مجوز فعالیت رسمی برای مدلینگ ها دریافت کنیم یا یک آژانس در این زمینه تشکیل دهیم، اما این اتفاق نیفتاد. به همین خاطر، مدلینگ ها یا با شرکت های موجود در شهرهای دیگر برای تبلیغات قرارداد می بندند یا با شرکت های خارجی این کار را انجام می‌دهند.

شما به عنوان یک مدلینگ ایرانی در حال حاضر با چند شرکت برای کار قرارداد دارید؟

قراردادهای من بیشتر داخلی بوده و در حال حاضر هم با شرکت دیباد اصفهان قرارداد دارم؛ البته با یک شرکت تولید کت و شلوار ترک نیز قرار داد دارم که عکاسی‌های مربوط به تبلیغات آن در تهران انجام می شود.

در آمد یک مدلینگ چقدر است؟

مدلینگ شدن در خارج از کشور، در آمد بسیار خوبی دارد؛ در ایران نیز در آمد آن بد نیست؛ به طوری که برای هر یک روز عکاسی که از مدلینگ برای یک تبلیغ انجام می‌شود، کمترین دستمزد دریافتی ۵۰۰ هزار تومان است؛ البته سختی‌های زیادی نیز در کنار مدلینگ بودن علاوه بر برخوردهایی که صورت می گیرد، وجود دارد؛ مثلا یک مدلینگ باید از قد، وزن مناسب، چهره جذاب، فیزیک و استایل مناسب بدنی برخوردار باشد. مدلینگ، رژیم غذایی مشخصی دارد و نمی تواند هر نوع غذایی بخورد؛ همچنین خوردن قند و مواد چرب از برنامه رژیم یک مدلینگ حذف است؛ همچنین مدلینگ باید ورزش‌های مخصوص خود را هر روز انجام دهد و از خواب تنظیم شده برخوردار باشد؛ در کنار همه این کارها، یک مدلینگ وقتی به معروفیت دست یافت، باید رفتاری معقولانه و کنترل شده نیز داشته باشد. متاسفانه پارتی بازی در بازار فعالیت مدلینگ ها نیز خود را نشان داده؛ چرا که برخی مدلینگ ها ظاهرشان استانداردهای یک مدلینگ را ندارد، ولی در این مسیر فعالیت می کنند . مدلینگ ها از طرفی باید مراقب کلاهبردارها نیز باشند؛ چرا که ممکن است شرکتی غیر معتبر به عنوان شرکت تبلیغاتی خارجی و با قصد و نیت سوء استفاده از آن‌ها قرار داد ببندد و از آن‌ها عکس و تصویر تهیه کند که باید در این زمینه هوشیار باشند و تنها با شرکت های معتبر کار کنند. در حقیقت، جای یک آژانس معتبر با مجوز رسمی از وزارت ارشاد و اماکن عمومی برای ساماندهی مدلینگ ها در کشور و همچنین جذب افرادی که ویژگی های لازم مدلینگ شدن را دارند و علاقمند هستند در این زمینه فعالیت کنند، خالی است؛ لذا امیدواریم هر چه زودتر آژانس معتبری در این رابطه ، فعال شود تا علاقمندان بتوانند تمامی سلسله مراتب را به صورت قانونی طی کنند.

Shahryar Shams

اینستالوژی
در چند قاب

3,309 likes
rgesmohammadi_narguus با پدربزرگ عزیزم مرد تکرار

جدول شرح در متن نوروزی

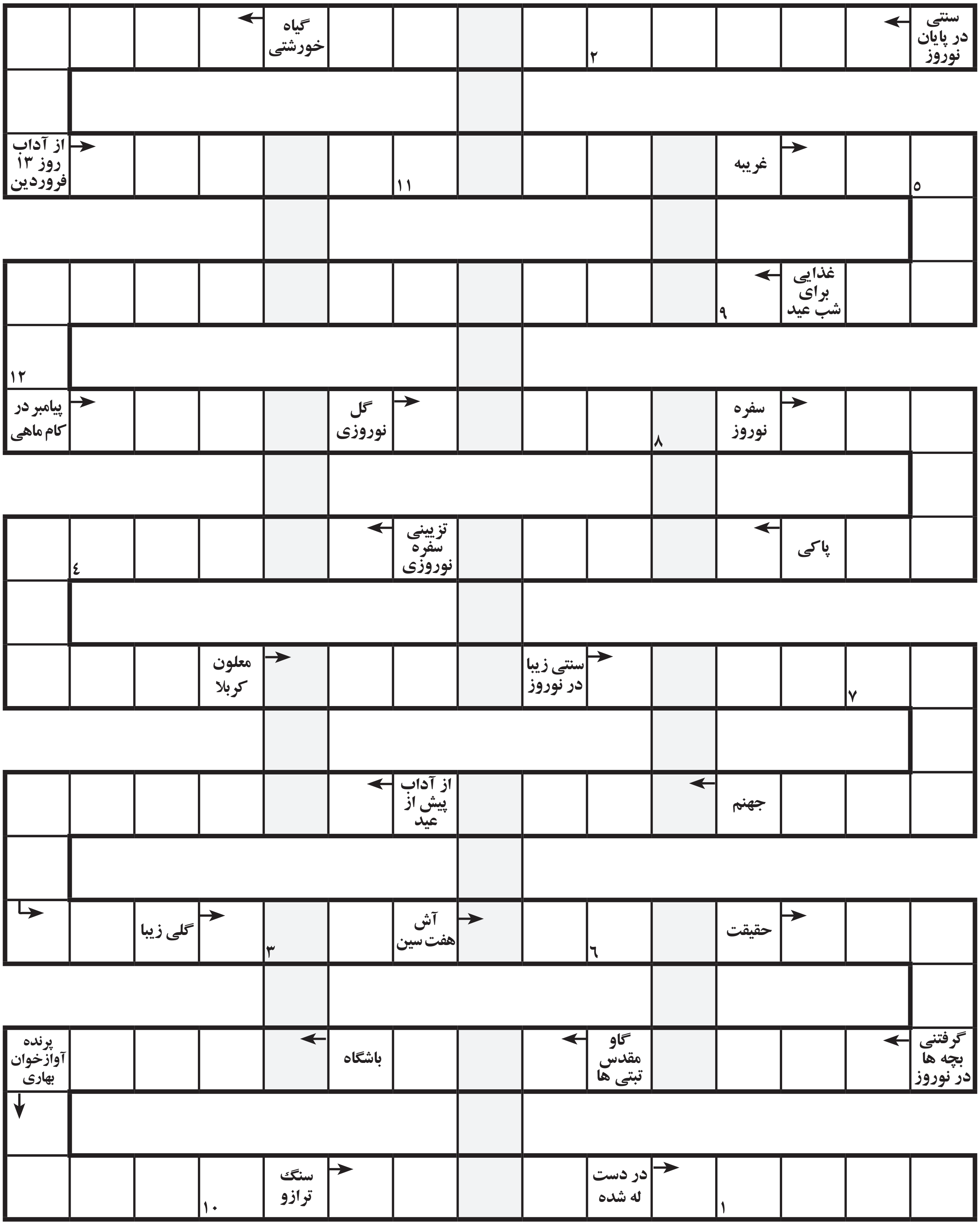
طراح : مسیب اقرلو

رمز جدول
بختیار
زیان
حیوان سفره هفت سین
اتفاق
مخترع ماشین بخار
کنده کاری روی سنگ
موی سر اسب
بانی
بله روسی
رهبری
نخ کلفت
فریاد شادی
سوبسید
تصویر ٤
کتف و شانه
وسیله اضافی
رعشه
لحظه عید شدن
اسم
زعفران
پیامبر نقاش
تصویر ۲
خاتم انگشتری
افسار
پژواک
مشهور
پایان نامه

تصویر ۱
لوازم خانه
خطاب بی ادبانه
مردم قرآنی
اندرون
جانشین وضو
مقابل اصل
لنگه بار
اصلاح خیاطان
یازده
فرهیخته
تکلیف دانش آموز
نفس سرکش
کار برجسته
دستیار
ناحیه صنعتی آلمان
جای گردش
چپاول
خرس آسمانی
گونه
آکروبات
اصفهان قدیم
گوشه نشین
چه کسی؟
عجله
درخت زبان گنجشک
دوری
ستاره
آبکی
ماه عید
مخترع تلفن
فصل عید
لیدر
شهر توت
پشت سر
پسوند شباهت
رودی اروپایی
ویتامین جدولی
تصویر ۳
ابریشم پست
فلانی
سنتی کهن در آخرین شب چهارشنبه سال

جدول مار پیچ نوروزی

طراح : مسیب اقرلو



این جدول ابتکاری که مارپیچ نام دارد ترکیبی از دو جدول شرح در متن و جایگذاری کلمات است . به مناسبت نوروز ۱۳ واژه سه حرفی را در مکانهای مشخص شده قرار دهید . در مورد حل جدول شرح در متن آخرین حرف هر جواب شرح در متن ما اولین حرف جواب واژه بعدی است و کلمات سه حرفی را میتوان همزمان با حل شرح در متن در جدول گنجاند . پس از حل کامل جدول با قرار دادن حروف مورد نظر در سطر زیر به رمز دست می یابید که از سنت های پیش از عید می باشد.

رمز جدول

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲

۱۳ واژه سه حرفی :

ابا ، الک ، پین ، تند ، خرس ، سیخ ، ناب ، ولی ، هرب ، هرج ، همه ، یاد ، یکا

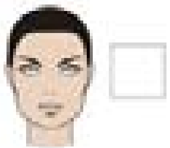
چه مدل مویی به شما میاد؟

کوروش زمانی
عضو اتحادیه آرایشگران

● صورت لوزی‌شکل

در این نوع صورت، پیشانی کوچک بوده و ناحیه چشمها و استخوان‌های گونه، عریض‌تر و چانه باریک است. باید مدل مویی انتخاب کنید که استخوان گونه را باریک‌تر جلوه دهد و پهنای پیشانی و فک، بیشتر به نظر بیاید.

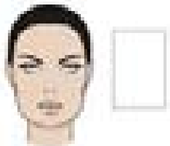
▪ **مدل پیشنهادی مو:** مدل‌های نامتقارن بهترین گزینه شماست. اگر فرق سر از بغل باز شود، موها حتما باید چتری باشد و به کناره‌ها پیچ بخورد و بیشترین پرپشتی مو در ناحیه چانه باشد و بلندی موها تا میانه گردن بیاید.



● صورت مربعی‌شکل

خط فک و پیشانی در صورت‌های مربعی، عریض بوده و استخوان گونه و چانه، زاویه‌دار و پهن است؛ بنابراین مدل مو باید طوری انتخاب شود که صورت، بلندتر و کشیده‌تر نشان داده شود.

▪ **مدل پیشنهادی مو:** در این مورد نیز، مدل موی نامتقارن بهترین است؛ فرق از بغل باز شود، اما چتری مو اختیاری است. باید بیشترین پرپشتی مو در ناحیه گیجگاه و فرق سر باشد؛ در واقع طول موها تا چانه می‌آید.



● صورت مستطیل‌شکل

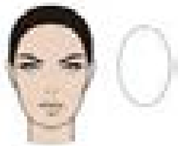
عرض و پهنای پیشانی، چانه و گونه یکسان است و صورت، لاغر و کشیده است. افرادی که صورتی به این شکل دارند، سعی کنند فرم صورتشان کوتاه‌تر و پهن‌تر جلوه داده شود.

▪ **مدل پیشنهادی مو:** می‌تواند متقارن یا نامتقارن باشد و چتری اختیاری است، اما بیشترین پرپشتی مو، باید در کناره‌های سر باشد. قد موها نیز کوتاه است و تا چانه ارتفاع دارد.

● صورت مثلثی‌شکل

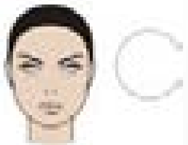
پیشانی، باریک‌ترین قسمت این‌گونه صورت‌هاست و برعکس مدل قلبی‌شکل، به تدریج هرچه به سمت گونه و چانه می‌رویم، عرض آنها بیشتر می‌شود؛ باید سعی کنید پهنای پیشانی، زیاد و عرض چانه و گونه‌ها، کم شود.

▪ **مدل پیشنهادی مو:** باز هم متقارن یا نامتقارن‌بودن مهم نیست؛ مدل مو باید در ناحیه گوش و بالاتر، پرپشت‌تر بوده و به تدریج به سمت گردن و پشت گردن باریک شود. حواستان باشد زیر گوش‌ها را پرپشت نکنید. ارتفاع موها در این مدل نیز تا چانه می‌آید.



● صورت بیضی‌شکل

در این مدل، چانه کمی باریک‌تر از پیشانی و استخوان گونه برجسته است که به خاطر تقارن و تناسب آن، ایده‌آل‌ترین شکل صورت به حساب می‌آید. هر نوع مدل مویی نیز برای این چهره‌ها مناسب است.



● صورت گرد

طول و عرض صورت تقریبا برابر است و زوایای اندکی دارد. باید سعی کنید صورت‌تان را باریک‌تر و کشیده‌تر جلوه دهید.

▪ **مدل پیشنهادی مو:** انتخاب موهای نامتقارن، بهترین حالت ممکن است. بیشترین پرپشتی در فرق باشد.

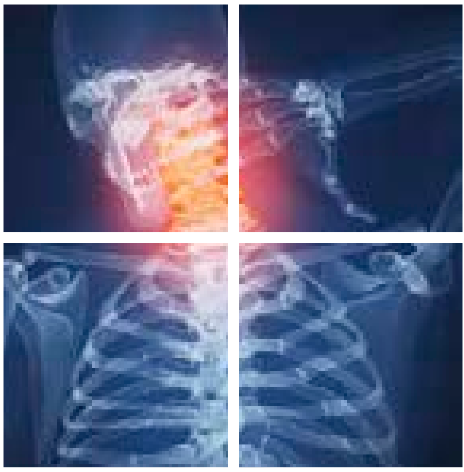
فصل هفتم

درمانگاه

- اصول تغذیه
- نسخه جادویی
- ویزیت

- داروخانه خانگی سرطان

- ماساژ تای سنتی
- دلایل عجیب سقط و نازایی



- تاثیرورزش بر ام اس

زنان باردار آب نارگیل بخورند

طبق مطالعه اخیر محققان، آب نارگیل به عنوان یکـــی از بهترین منابع مواد مغذی برای زنان باردار عمل می کند.

همواره در طول دوران بارداری بر بسیاری از عادات ســالم زندگی نظیر رژیم غذایی، ورزش کردن و سبک زندگی سالم تاکید می شود. به گفته محققان، نوشیدن مقادیر زیاد آب نارگیل می تواند یکی از آن دسته از عادات سالم غذایی باشد که فرد باید در کنار عادات سالم دیگر انجام دهد.

TOP NEWS

خط سلامتی

همه معجزه های آب لبو

محققـــان در مطالعات اخیر خود بـــه خواص آب چغندر پی برده و نوشـــیدن روزانه یک لیوان آب آن را به افراد توصیه می کنند.

یکی از خواص اثبات شده چغندر، تصفیه خون است. طبق مطالعه اخیر دانشمندان، دختران نوجوانی که از کم خونی رنج می برند، تنها با ۲۰ روز مصرف روزانه یک لیوان آب چغندر سطح آهن خون شان را بهبود بخشیدند.

چغندر منبع غنی آهن، ماده غذایی موردنیاز برای تشکیل هموگلوبین است. همچنین این آبمیوه گیاهی برای زنان بارداری که با کمبود آهن روبرو هستند نیز بسیار مفید است.

یکی از خواص دیگر چغندر، توانایی آن در حفظ سلامت قلب است. افراد مبتلا به فشار خون بالا یا ســایر بیماری های قلبی،عروقی می توانند با نوشیدن آب چغندر به خود کمک بزرگی کنند.

محققان اثبات کرده اند که نوشیدن آب چغندر حاصل از ۵۰۰ گرم از این ماده خوراکی به صورت خام به مدت دو هفته فشار خون را کاهش می دهد.آب چغندرهمچنین باعث حفظ جوانی مغز می شود.

مصرف چغندر به احیای دوباره بخش کورتکس قدامی مغز که مسئول عملکرد شـــناختی مغز اســـت کمک می کند. در نتیجـــه مانع از بروز اختلالات مغزی مرتبط با ســـن نظیـــر دمانس، آلزایمـــر و زوال عقل می شود.از سوی دیگر وجود بتائین در چغندر از بروز سرطان پیشگیری می کند چراکه این ماده نقش مهمی در حذف توکسین ها و ممانعت از رشد سلول های گوناگون سرطانی دارد.

مادرانه

نوزادان لالایی دوست دارند

کودکان به طـــور طبیعی از همان لحظه تولد بـــا برخی صداها و آهنگ‌هایی، مثل لالایی آرام می‌شوند.

موسیقی و کلمات آرام و منظم، مانند لالایی، امواج دلتای مغز را تحریک کرده و موجب آرامش نوزادان می‌شـــود و آنها راحت تر می‌خوابند. خواندن لالایی، امواج دلتای مغز را در کودکان تقویت کرده و افزایش می‌دهد.

امواج دلتا با خواب عمیق و آرامش حین خـــواب ارتباط دارد و با تحریک این امواج فرد می تواند خواب آرام، لذت‌بخش و عمیقی داشته باشد. به این ترتیب، روان‌شناسان به والدینی که از خواب نامنظم و بی‌قراری‌های نوزادشان رنج می‌برند، لالایی خواندن را پیشنهاد می کنند. همچنین صداهای ملایم در کنار ملودی‌های ریتم دار، به نوزادان به خصوص نوزادان و کودکان حســـاس حس امنیت و آرامش می‌دهد.لالایی گفتن و آواز خواندن برای کودکان بهتر است قبل از تولد، یعنی زمانی که آنها به صورت جنین در رحم مادر هستند، شروع شود و با رشد کودکان نیز ادامه یابد. این کار نه تنها از نظر جسمانی باعث بهبود رشد و عملکرد سیستم‌های بدن فرزندمان می‌شود، بلکه به رشد مهارت‌های کلامی و عاطفی او نیز کمک می‌کند. نوزاد صدای مادر را بهتر از صدای پدر تشخیص می‌دهد، زیرا مادرها با صدای آرام و آهنگین با فرزندشان صحبت می‌کنند و آواز می‌خوانند، اما این به آن معنا نیست که لالایی خواندن تنها از سوی مادر انجام شود، بلکه پدرها نیز می‌توانند و بهتر است که از همان دوران جنینی با فرزندشان ارتباط برقرار کنند.برایش لالایی بخوانند و این کار را بعد از تولد نوزاد هم ادامه دهند.

طبق مطالعه اخیر محققان، مصرف آب نارگیل در طول دوران بارداری به حفظ میزان مایعات و الکترولیت های مورد نیاز روزانه بدن کمک می کند.
طبق این تحقیق، آب نارگیل سرشار از الکترولیت ها، کلریدها، منیزیم، کلسیم، ریبوفلاوین به همراه مقادیر متوسط قند، سدیم و پروتئین است. از این رو مصرف این ماده مغذی، یکی از بهترین منابع غذایی برای زنان باردار است.
طبق گفته پژوهشگران، مصرف آب نارگیل در اولین سه ماهه دوره بارداری به مقابله با حالت تهوع به هنگام صبح و یبوست کمک می کند، مانع از خشکی بدن شده، سیستم ایمنی فرد را بهبود بخشیده و موجب تسکین خستگی می شود.
به گفته این محققان، «بدن زن باردار برای تامین نیازهای جنین نیاز به مایعات بیشتری دارد. آب نارگیل به افزایش حجم خون بدن و پیشگیری از عفونت های مجاری ادراری و کاهش فشار خون کمک می کند.»

خط قرمز

پیتزا را با نوشابه نخورید

به گفته محققان، از هر ۶ مرگ در جهان پیشرفته امروز یک مرگ به دلیل بیماری قلبی تصلب شریان رخ می دهد.
سال های متمادی کارشناسان بهداشت و سلامت به دنبال شیوه های کنترل بیماری قلبی تصلب شریان از طریق تمرکز بر پیشگیری و محدودیت چربی های اشباع بودند.
ابعاد متابولیکی اسیدهای چرب اشباع بسیار پیچیده است اما تحقیقات موجود بیانگر این مطلب است که برخی از اسیدهای چرب موجب بروز ریسک بیماری قلبی تصلب شریان می شود.
حذف چربی های اشباع از رژیم غذایی به معنای جایگزینی چیز دیگری به جای آن است. زمانی که کربوهیدرات ها، بخصوص کربوهیدارت های تصفیه شده نظیر قند، جایگزین چربی های اشباع می شوند، می توانند تاثیر منفی بر لیپیدها داشته و در نتیجه HDL کاهش یافته و تری گلیسیریدها افزایش می یابند.
مطالعات اخیر نشان می دهد که مصرف قند، به خصوص به شکل قندهای تصفیه شده افزودنی، بیش از اسیدهای چربی اشباع در بروز بیماری قلبی تصلب شریان نقش دارند.
قندهای طبیعی موجود در میوه ها و سبزیجات ریسک بروز تصلب شریان را افزایش نمی دهند. مشکل در این زمینه مربوط به مواد قندی تصفیه شده و خوراکی های فوق فرآوری شده است.
محصولات حاوی مواد قندی افزودنی ۷۵ درصد تمامی مواد خوراکی و نوشیدنی های بسته بندی شده را تشکیل می دهد. از این رو مصرف یک پیتزا به همراه یک قوطی نوشابه با احتمال بروز سکته قلبی همراه است.

خانواده

فرزند بیشتر، طول عمر بیشتر!

کارشناسان بر این باورند که راز افزایش طول عمر زنان می تواند در داشتن تعداد فرزندان بیشتر نهفته باشد.
اکنون کارشناسان برخلاف نتایج مطالعات پیشین به این نتیجه دست یافته‌اند که داشتن تعداد فرزند بیشتر به زنان کمک می‌کند تا با سرعت کمتری پیر شوند و طول عمر بیشتری داشته باشند.
در این مطالعه ۷۵ زن که در منطقه جنوب غربی گواتمالا ساکن بودند برای مدت زمان ۱۳ سال مورد بررسی قرار گرفتند. DNA این زنان از نمونه بزاق و گونه‌های آنان به منظور ارزیابی و کنترل طول تلومر (پایانه فیزیکی کروموزوم‌های خطی) در شروع این مطالعه گرفته شد. علاوه بر این سبک زندگی این افراد نسبتا برابر بوده و رژیم غذایی آنان، سطح فعالیت‌های جسمی، تحصیلات، جایگاه اقتصادی ، اجتماعی مشابه بوده است.
کارشناسان مشاهده کردند در زنانی که تعداد فرزند بیشتری داشتند طول تلومرها بلندتر بوده و می توان نتیجه گرفت که بارداری ممکن است تاثیرات حفاظتی بر بدن داشته باشد.
به گفته کارشناسان، نتایج به دست آمده حاکی از آن است که حداقل در میان این گروه، داشتن تعداد فرزند بیشتر همچون فاکتور حفاظتی عمل کرده و سرعت کوتاه شدن طول تلومر را که با کوتاه شدن طول عمر رابطه مستقیم دارد، کاهش می‌دهد.
کارشناسان می گویندشاید داشتن تعداد فرزندان بیشتر با افزایش حمایت‌های اجتماعی اعضای خانواده و دوستان از مادران همراه باشد و همچنین افزایش حمایت‌های اجتماعی می تواند به کاهش هزینه‌های بارداری‌های بعدی کمک کنند.

TOP NEWS

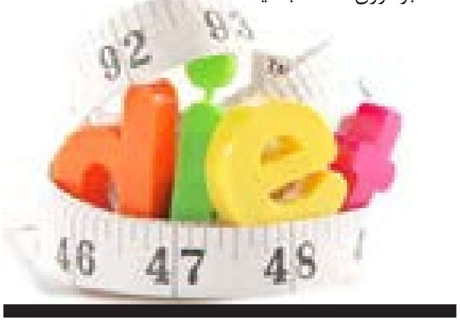
داروخانه خانگی سرطان

سرطان، یکی از معضلات بزرگ علم طب است که اگرچه علم قرن حاضر همچنان ناتوان از پیشگیری قطعی و درمان قطعی بعضی از انواع آن است، اما تلاش ها ادامه دارد و پزشکان توانسته اند طول عمر و کیفیت زندگی بیشتر مبتلایان به این بیماری را افزایش دهند. نکته مهمی که بیش از هر چیزی توجه ها را به خود جلب کرده، شناخت عوامل سرطان زا و دور کردن آنها از زندگی بشر است. یکی از این عوامل مهم عادت ها و شیوه زندگی نادرست انسان هاست. محققان به این نتیجه مهم رسیده اند که تقریبا ۳۰ درصد تمامی موارد سرطان ریشه در عادت های غذایی افراد دارد و با تغذیه درست، فعالیت فیزیکی کافی و داشتن وزن مناسب، می توان از یک سوم سرطان های شایع در کشورهای بادرآمد بالا و یک چهارم سرطان های شایع در کشورهای بادرآمد پایین پیشگیری کرد. موسسه تحقیقات سرطان آمریکا به ۱۰ نکته مهم برای جلوگیری از سرطان که مرتبط با عادت های غذایی و اصلاح شیوه زندگی است، اشاره کرده است که در این مطلب به آن می پردازیم.

وزن خود را متعادل نگه دارید

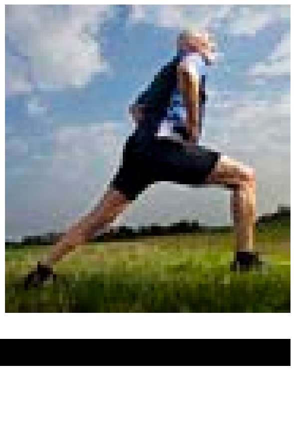
اضافه وزن یکی از مهم ترین عوامل خطر برای سرطان است. چاقی باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان روده، پستان (بعد از یائسگی)، دیواره داخلی رحم یا آندومتر، مری (آدنوکارسینوم)، پانکراس، کلیه و احتمالا کیسه صفرا می شود. فرمولی وجود دارد به نام شاخص وزن بدن (BMI) که افراد می توانند از روی آن متوجه شوند وزن متناسبی نسبت به قدشان دارند یا نه؟

در این فرمول اگر شاخص وزن بدن بین ۱۸ تا ۲۵ (برای سفیدپوستان)، باشد، عادی تلقی می شود ولی در این شاخص به سن، نژاد و جنسیت افراد نیز باید توجه کرد. این عدد ممکن است با توجه به موارد ذکر شده کمی تغییر کند. وزن سالم فقط در گرو انتخاب رژیم های غذایی مناسب با انرژی کم و پرهیز از نوشیدنی های حاوی شکر و مواد پرچرب و... و داشتن فعالیت فیزیکی و ورزش در زندگی است. توصیه این است که حتی الامکان لاغر بمانید ولی کمبود وزن نداشته باشید.



از هر فرصتی برای افزایش فعالیت فیزیکی خود استفاده کنید

ثابت شده که فعالیت فیزیکی به طور چشمگیری خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد. حتی احتمال می رود فعالیت فیزیکی از سرطان پستان و سرطان رحم بعد از یائسگی هم جلوگیری کند. موسسه پژوهش سرطان در آمریکا بر فعالیت متعادل یعنی حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی، دوچرخه سواری یا باغبانی روزانه تاکید می کند و آن را جزو ملزومات زندگی می داند. البته برای افرادی که در حال حاضر اضافه وزن دارند این زمان باید به ۶۰ دقیقه افزایش پیدا کند. همه افراد باید فعالیت های کم تحرک زندگی مثل تماشای تلویزیون و نشستن پشت رایانه آن هم ساعت های متوالی را محدود کنند.



از غذاهای گیاهی بیشتر استفاده کنید

مواد غذایی با منشاء گیاهی از بدن در مقابل سرطان محافظت می کنند. سبزیجات آلیومی (سیر، تره و...) به احتمال زیاد از سرطان معده و روده بزرگ جلوگیری می کنند. مصرف میوه خطر ابتلا به سرطان دهان، نای، حلق، مری، ریه و معده را کاهش می دهد. ترکیبات بیواکتیو مانند کاروتینوئیدها (سبزیجات رنگی)، اسید فولیک ها (سبزیجاتی با برگ سبز و خانواده کلم)، گلوکزسینولات ها (کلم ها) و سولفیدهای خانواده آلیوم (سیر و پیاز) را در برنامه غذایی خود بگنجانید. موسسه جهانی پژوهش های سرطان در آمریکا توصیه می کند حداقل ۵ وعده (حدود ۴۰۰ گرم) از انواع سبزیجات و میوه و مواد غیرنشاسته ای در روز مصرف شود.

مصرف گوشت قرمز را محدود کنید

مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و از خوردن گوشت های سرخ کرده بپرهیزید. مصرف گوشت قرمز (گوشت گاو، بره، خوک و اسب) و گوشت فرآوری شده (گوشت کنسرو شده با نمک یا محصولات گوشتی حاوی مواد نگهدارنده مانند کالباس، سالامی، سوسیس و...) به طور قابل توجهی خطر سرطان کولورکتال (روده بزرگ) را افزایش می دهد. موسسه جهانی پژوهش های جهانی سرطان و موسسه پژوهش سرطان آمریکا پیشنهاد می کند مصرف گوشت قرمز را به ۵۰۰ گرم در هفته کاهش دهید. اگر وعده های گوشتی متوسط باشد، حدود ۵ وعده در هفته خواهد شد.

از مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که باعث افزایش وزن می شوند، خودداری کنید. مصرف غذاهای پرانرژی را کمتر کنید. غذاهای پرچرب و کم فیبر یا نوشیدنی های حاوی شکر زیاد پرانرژی هستند.

کمتر غذای پرنمک بخورید

مصرف غذاهــای پرنمک یا غذاهای فراوری شــده با نمک را کاهــش دهید. برخی از روش های نگهداری و تهیه غذا روی سرطان زایی آنها تاثیر می گذارند. غذاهایی که به وسیله نمک نگهداری می شوند، می توانند یکی از عوامل سرطان معده باشند.

خودسرانه مکمل نخورید

از مکمل های غذایی برای پیشــگیری از ســرطان اســتفاده نکنید. به طور کلی، مکمل های غذایی نه تنها نقش بسزایی در جلوگیری از سرطان ندارند. بلکه بیشتر مکمل ها باعث سرطان نمی شــوند ولی بعضی از آنها خطر ابتلا به سرطان را نیز افزایش می دهند. در حال حاضر اســتفاده از مکمل های غذایی برای جلوگیری از سرطان پیشنهاد نمی شود.

درمان شدگان شیوه زندگی خود را اصلاح کنند
نجات یافتگان از سرطان بعد از اتمام درمان حتما باید تحت نظر پزشک بمانند و کاملا شیوه نادرست زندگی را تغییر دهند و این ۹ نکته در مورد پیشگیری از سرطان را که در این مبحث ذکر شد، رعایت کنند.

تازه مادران از شیردهی غافل نشوند

شیردهی به مدت حداقل ۶ ماه بعد از تولد نوزاد به همه مادران توصیه می شود چون شیردهی خطر سرطان پستان را در زنان کاهش می دهد حتی کودکانی که شیر مادر خوار هستند در آینده کمتر به سرطان مبتلا خواهند شد.

زردچوبــه ســلول‌های سرطانی را از بین می‌برد

گیاهان ضدسرطان را بشناسید
زردچوبه، گیاه جینکو، صبرزرد و غیره جزو گیاهانی هســتند که با سرطان مقابله می کنند. شاید ندانید که از این گیاهان در داروهای شــیمی درمانی و داروهای قدیمی اســتفاده می‌شود. این گیاهان مفید از عــود بیماری نیز پیشگیری می کند.

پودر زردچوبه رشد و تکثیر سلول‌های ســرطانی را محــدود می کنــد. Curcuma رنگدانــه زرد رنــگ زردچوبه اســت که آنتی‌اکســیدان و ضدالتهاب محسوب می‌شود و از تکثیر سلول‌های سرطانی پیشگیری می کند. برای همین این آنتی اکسیدان پتانسیل بسیار قوی برای مقابله با سرطان دارد. این ماده مانع تشکیل رگ‌های خونی جدید می‌شــود که تومورها را تغذیه می‌کنند و به این ترتیــب تومورها را نابود می کند.

البته دقیقاً به همین دلیل نیز می‌تواند مزاحم عملکرد داروهای ضدسرطانی باشــد، به همین دلیل از زردچوبه در طول شیمی‌درمانی استفاده نمی‌شود. زردچوبه قدرت این را دارد که با انواع سرطان‌ها مقابله کند.

روش مصرف: می‌توانید از کپسول‌های تهیه شــده از Curcuma استفاده کنید و یا اینکه زردچوبه را ۳ تا ۴ مرتبه در هفته به غذاهای خود اضافه کنید.

دور سیگار را خط بکشید

سیگار و مشروبات الکلی، عامل انواع متنوعی از سرطان مانند سرطان دهان، مری، نای، حلق، حنجره، پستان (قبل و بعد از یائسگی) و ریه هستند و برای پیشگیری از سرطان بهتر است دور آنها خط بکشید.

تاثیر ورزش بر بیماری ام.اس

مولتیپل اسکلروزیس، یک بیماری موضعی و میلین زدایی سیستم اعصاب مرکزی است که عمدتا زنان و مردان جوان و میانسال را تحت تاثیر قرار می دهد و به عنوان سومین عامل ناتوانی نورولوژیکی در بزرگسالان شناخته شده است. در این بیماری، دستگاه ایمنی بدن فرد مبتلا، علیه بافت عصبی خود واکنش التهابی نشان داده و موجب میلین زدایی بافت می شود.

ام.اس(MS) معمولا درمان قطعی ندارد. برای درمان این بیماری، داروهایی مانند کورتیکواستروئید و اینترفرون هایی چون (آونکس، بتاسرون و نواسترون) تولید می شود. نقش ورزش در ام. اس برای مدت زمان طولانی موضوعی بحث‌انگیز بوده و به عنوان مثال باور عمومی بر این بود که تمرین های ورزشی تاثیری زیان آور بر روند بیماری دارند. بنابراین اغلب به این بیماران توصیه می‌شود از فعالیت های بدنی پرهیز کنند؛ زیرا تصور می شد ورزش، علائم بیماری را تشدید می کند. در طول دهه گذشته توصیه به ورزش در بین بیماران مبتلا به ام.اس معمول تر شده است؛ این به علت تاثیرات سودمندی است که اخیرا در این بیماران به اثبات رسیده است. در حال حاضر، یافته‌ها نشان می دهند که بد تر شدن یا تشدید تعدادی از علائم حسی که بیش از ۴۰٪ بیماران ام. اس بعد از ورزش تجربه کرده اند، زودگذر و نیم ساعت پس از ورزش در ۸۵ درصد بیماران به حالت طبیعی برمی گردد.

در طول دهه گذشته توصیه به ورزش در بین بیماران مبتلا به ام.اس معمول تر شده است؛ این به علت تاثیرات سودمندی است که اخیرا در این بیماران به اثبات رسیده است.

بیماران مبتلا به ام. اس، باید توجه داشته باشند که فعالیت شدید در هر رشته ورزشی موجب خستگی و تشدید علائم بیماری می‌شود؛ بنابراین ورزش‌های سبک‌تر و نیز استراحت و نوشیدن مایعات سرد در بین فعالیت ورزشی توصیه می‌شود. برای این بیماران بیشتر ورزش‌هایی نظیر شنا توصیه می‌شود که موجب عرق کردن زیاد نشود؛ زیرا در حین شنا، درجه حرارت بدن زیاد بالا نمی رود. از جمله فعالیت‌های هوازی در آب، شامل راه رفتن در آب و نیز فعالیت های کششی است که بیمار با به کارگیری عضلات موجب تسهیل فعالیت‌های حرکتی خود خواهد شد. مبتلایان به ام. اس بر اثر کم تحرکی با مشکلات افزایش وزن، روبه رو هستند و باید بدانند که با ورزش به سرعت نتیجه مثبت دریافت نمی کنند و باید ورزش را به طور مستمر ادامه بدهند.

توصیه های عملی:

۱. نوشیدن مایعات قبل و در طول انجام تمرین ها.

۲. خنک کردن بدن، قبل از انجام تمرین های ورزشی و حمام با دوش آب ولرم و سرد. هرزمان احساس کردید حالتان خوب نیست یا ممکن است آسیب ببینید ورزش را متوقف کنید.

۳-انجام تمرینات، معمولا در صبح بیشتر از بعدازظهر قابل تحمل است. اگر در ورزش تعادل ندارید، هنگام ورزش به یک تکیه‌گاه تکیه کنید.

نتایج حاصل از پژوهش‌ها نشان می دهد که مداخله تمرین‌های پیلاتس، یوگا و ورزش در آب باعث کاهش ناتوانی جسمانی بیماران مبتلا به ام.اس شده است. اجرای این تمرین‌ها به صورت گروهی با رعایت اصل اضافه بار و نظارت بر اجرای تمرین ها برای بیماران ام. اس ضروری به نظر می رسد؛ زیرا با محدودیت های جسمانی، نداشتن تعادل و تسلط در راه رفتن متناسب است.

www.aryanaclinic.ir

ماساژ تای سنتی

ماساژ تای، یکی از هنرهای شــفادهنده قدیمی از طب سنتی کشور تایلند است. کلمه ماســاژ تصویری کاملاً متفاوت از ماساژ تای را به ذهن می آورد که حتی در ابتدایی ترین شکل آن هم ترتیب پیچیده ای از فشار بافت های نرم و کشش عضلات و هم چنین پیچاندن و مهارت در ماساژ مفاصل با دست، می باشد.

ماساژ تای سنتی، حداقل هزار سال است که به این صورت وجود دارد و یکی از اعضای خانواده بزرگ ماساژ شرقی می‌باشــد که بر اساس جریان انرژی غریــزی و تئوری باعث تعادل انرژی و شفادهی و سلامت بدن است. بنابراین این یک روش کاملا منظم می باشد که در آن بر روی کانال های دریافت انرژی کار می شود و ما آن را به عنوان Sen می شناســیم. کار بر روی بدن به روش تای خیلی زیاد شبیه ماساژ چینی می باشــد که خود تئوری و تمرینی است که در حدود ۲۳۰۰ سال پیش به صورت مدون و مستند وجود داشــته است. اولین نظریه غربی در ارتباط با طــب تایلندی در سال ۱۶۹۰ توسط Simon delaloubere که یک دیپلمات فرانسوی بود ثبت شده است. بر اساس مشاهدات او، وقتی شخصی مریض می شد، به یک ماساژور مراجعه می کرد که به صورت ماهرانه و تخصصی کل بدن را ماساژ می داد.

کار بر روی بدن به روش تای خیلی زیاد شبیه ماساژ چینی می باشد که خود تئوری و تمرینی است که در حدود ۲۳۰۰ سال پیش به صورت مدون و مستند وجود داشته است.

ماســاژ تایلندی توســط "جــی وا کاکومار "که یک فیزیولوژیســت بودائی ســنتی بود، ۲۵۰۰ سال پیش در هندوســتان ابداع گردید و کم کم چنین هنری تا کشــور تایلند هــم پیش رفت و تکنیک های آیورودیک تحت تاثیر طب ســنتی چین قــرار گرفت. برای قرن ها ماســاژ تایلندی توسط راهبه ها به عنوان یکی از آیین های طب سنتی تایلند به کار می رفت.

در تئوری طب تای انرژی ضروری حیاتی بدن در کانال هایی به نام Sen جریان می یابد؛ این انرژی تمامی فرآیندهای فیزیکی، ذهنی و احساســی را در صورتــی که به طور نرمال بــا منابع ذخیره انرژی تطبیق داده شده باشــد، تقویت می کند. چینی ها این انرژی را (Chi) و هندی ها آن را Prana می نامند. هر گونه عدم تعادل یا مانع در توزیع این انرژی، منجر به درد و بیماری می شود. هنگامی که این سیستم به خوبی کار می کند، توزیع انرژی به شکل مداوم صورت می گیرد که حس خوشحالی آرامش، حس لبریز شدن از انرژی و رهایی از درد و رنج نمایان می شود. ماساژ تایلندی بر روی کانال های Sen اصلی متمرکز می شود. عملکرد فشــار دقیق در طول این کانال ها موجب آزاد شدن موانع انرژی و رکود انرژی می شود. فشار و کشش ماهیچه ها نیز سبب گیرندگی بیشتر آنها در این جریان می شود.

یوگای جسم (بدن):

به طور عمومی، یوگا به عنوان موثرترین شــیوه سلامت و انعطاف پذیری بدنی پذیرفته شده است، اما دریافت ماساژ تایلندی، راحت ترین و آسان ترین شیوه برای به دست آوردن تمام مزایای یوگاست. این روش همچنین به عنوان درمانی شــفابخش برای دردهای مزمن به کار می رود. سختی و از دست دادن انعطاف پذیری به عنوان نتیجه اجتناب ناپذیر کهولت ســن در دنیای غرب شناخته شده است. چگونگی احساس فیزیکی ذهنی و حس، خیلی مهم تر از سن واقعی می باشد. ماساژ تای در توانایی حفظ جوانی بی نظیر است.

instagram:esfahanmassage

دلایل عجیب سقط و نازایی

دکتر اسدا... کلانتری
گفتگو از دریا وفایی

هر چندبرخی از پزشکان حاضر به صحبت درباره علل ناباروری و ســـقط در خانم ها نمی شوند اما گزارشات مردمی و گفته های گروهی دیگر از پزشکان حاکی از آن است که سقط در ساکنین نزدیک دکل های مخابراتی وبرق و کسانی که فســـت فود می خورندبیشتر دیده می شود. در دنیای امروزی ســـخت ترین امراض هم علاج شدنی است اما می توان با شـــناخت صحیح و کامل از عوامل موثر در بیماری ها مانع تحمیل هزینه های اقتصادی و ناراحتی های روحی و جسمی شد. این دانش چیزی نیســـت جز آگاهی از آنچه که به عنوان غذا و پوشاک و اکسیژن به بدنمان می رسانیم،از افزودنی ها و فست فودها ونگه دارنده های مصنوعی گرفته تا تشعشعات و امواج رادیویی پراکنده در فضای پیرامونمان که همه و همه در ایجاد انواع امراض جسمی و روحی موثر است. دکتر سیداسدا... کلانتری متخص زنان ونازایی که سالهاست در حیطه درمان نازایی فعالیت دارد عوامل متعددی را در ایجاد نازایی و سقط خانم های جوان دخیل می داند. عللی که شاید کمتر مورد توجه قرار می گیرد. وی قبل از هر چیز به موضوع ناباوری اشاره می کند،این که عدم باورها باعث نازایی می شود. آنچه در ادامه می خوانید در حقیقت هشدارهایی است که اگر آن گونه که باید به کار گرفته شود آمار نازایی در کشورمان کاهش خواهد یافت.

ریشه ناباروری در نا باوری هاست

دکتر کلانترمی گوید: درحقیقت ناباوری باعث ناباروری می شود.به این معنی که خیلی از مسائل راباورنداریم،بایدبپذیریم که جهان جهان دادوستد است. یعنی درمقابل به دست آوردن تحصیلات عالی ،منزل وماشین وجایگاه خوب اجتماعی باید یکسری چیزها را از دست بدهیم. یعنی تا بخواهد این خواسته هایمان عملی شود زمان طلایی برای فرزندآوری، سن، جوانی، شادابی حوصله و بردباری والدین شدن را از دست داده ایم. درحقیقت امیدهای فرزند آوری از کف رفته است. لذا وقتی همه عوامل موثر در ناباروری را عمیقا بررسی می کنیم متوجه می شویم که دراکثر علل خودمان به طور مستقیم نقش داشته ایم.وقتی همه چیزآماده شدشادابی فردهم تمام می شود.ذخیره تخمدانش تمام می شود.انواع بیماری های پیش بینی نشده ازقبیل آندومتریوز وضعیات دیگربه سراغش می آید و دیگرحوصله فرزندآوری ندارد. بنابراین وقتی می گوییم علت ناباروری ناباوری است به خاطراین است که دخترخانم باورش نمی شودممکن است اوهم نابارورشود.

سن یائسگی کاهش یافته است

روزگاری به طور فراوان مشاهده می شد که مادر و دختر و برادرزاده و عموبا هم در آوردن بچه رقابت می کردند زیرا مادر تا ۴۰ واندی سالگی قدرت باروری داشت اما الان تخمک گذاری ها تا ۳۰ و ۳۵ سالگی است و بعد هم خانم های جوان دچار یائسگی زودرس و درنتیجه ناباروری می شوند.این درحالی است که زنان درقدیم تا ۴۵ سالگی هم دوران قاعدگی داشتند.باید توجه داشته باشیم که در سن یائسگی، ذخیره تخمک گذاری بنا به دلایل مختلف ازجمله تغذیه های نامناسب روبه کاهش است و این یعنی زنگ خطر افزایش ناباروری .ازجمله علل کم شدن ذخیره تخمدان زنان استعمال دخانیات است که هم باعث سقط و هم کم شدن ذخیره تخمدان ویائسگی زودرس می شود.هرچند که آمار استعمال دخانیات درکشورمادر بین زنان اندک است.

چسبندگی رحم معضل زنان امروزی

از معضلات مهم فعلی دیگر که زمان های قدیم وجود نداشت همین چسبندگی ها و بیماری آندومتریوز است که علل مختلفی دارد.دراین بیماری بافت آندومتر (لایه داخلی رحم) دربیرون ازمحل اصلی خود (رحم) تشکیل می شود.این بافت می تواند درتمام بافت‌های بدن به جزطحال به‌وجودآید،ولی رایج ترین محل پدیدآمدن آن،لگن است که دراین قسمت هم،تخمدان‌هابیش ترگرفتارندومتریوزمی شوند.درآندومتریوز،بافت آندومتر تغییرجاداده،اماهمچنان به فعالیت خود ادامه می دهدودرهردوره قاعدگی، این بافت ضخیم شده وخونریزی می کند. درآندومتریوز،بافت های اطراف ممکن است تحریک شوندودرنهایت موجب زخمی شدن بافت وچسبندگی بشود.آندومتریوزمی تواندباعث درد شدید،مخصوصادردوران عادت ماهانه بشود. مشکلات بارداری نیزممکن است به وجودآورد.

آسیب مواد یکبارمصرف به خانم ها

بررسی ریشه علل این بیماری نشان می دهد که ورودشبه استروژن های ناشی از مواد نگهدارنده موجوددرظروف پلاستیکی و یک بار مصرف،فست فودها همچنین زندگی مدرن امروز، امواج الکترو مگنتیو و عدم وجود غذای ارگانیک درایجاد این بیماری بسیار موثر است .چه کسی می تواند فکر کند کودهایی که سالیانه میزان مصرفشان درکشور بالاست چه عوارضی رابرای مصرف کنندگان برجا می گذارد،درحالی که درقدیم برای تغذیه گیاهان مثمر از کودهای حیوانی استفاده می شد و مجددا وارد چرخه محیط طبیعت می شد. اکثر کودهای فعلی دوباره وارد چرخه طبیعت نمی شوند.هنوز دربرخی مناطق سبزی و میوه جات به صورت قاچاقی بافاضلاب آبیاری می شوند و باز دوباره آنها را به خوردمان می دهند.درواقع بدون این که خودمان متوجه شویم داریم فلزات سنگین و کودهای شیمیایی غیر استاندارد وارد بدن خودمان می کنیم. هنوز ددت که حدود پنجاه سال پیش تاامروز ممنوع شده است رامصرف می کنیم .هنوز این ماده ممنوعه درمواد گیاهی سبزیجات دانه های گیاهی و خشکبار ،ظروف پلاستیکی یا مواد دیگرکشف می شود و این موضوعات نشان می دهد که این ها داخل چرخه طبیعت وجود دارندواز بین نمی روند.

مثال دیگرمرغ و گوسفندی است که قدیم ها به طور طبیعی رشد می کرد یعنی بعد از یکی دوسال ۱ کیلووزن پیدا می کرد اما حالا ظرف دوماه به وزن ۴ کیلو می رسد.یا خیار و هر ماده غذایی دیگر که سریع رشد می کند این ها دارای انواع مختلف موادی هستند که ما آگاه نیستیم و مجبوریم مصرف کنیم چون تمدن که پیشرفت می کند آثاری هم باخودش می آورد.البته پیشرفت تمدن بهانه خوبی برای عدم توجه به تولید غذاهای ارگانیک نیست.

آمار سقط رو به افزایش است

متاسفانه موارد سقط زیاد شده و عمده ترین علت آن از یک طرف افزایش سن ازدواج و انواع بیماری های ایمنی و موضوعاتی است که عنوان شد. به طور کلی علت سقط در تخمک زن یا دراسپرماتوزوئید مرد یا درمحیط رحمی که این جنین قرار دارد یا بیماری مادرزادی منجر به از بین رفتن جنین می شود. با این حال کسی که مجبور است در نزدیک دکل های مخابراتی و برق فشار قوی زندگی کند می تواند از گن های حاملگی موجود دربازاراستفاده نماید که متاسفانه گران هم هستند اما بستن این نوع گن ها می تواند از صدمه تشعشعات به جنین جلوگیری کند.البته این امواج همیشه هم باعث سقط نمی شوند. اگرچه امواج در افزایش آمار سقط موثر است اما صد درصد درهمه موارد سقط رخ نمی دهد زیرا چندین فاکتور باید درکنار هم قرار گیرند تا سقط رخ دهد.

فرزندشما یک سری اولویت های غذایی دارد و دنبال خوراکی هایی می گردد که بیشتر ترجیح می دهد نسبت به آنهایی که کمتر دوست دارد، و این کاملا طبیعی است.اما این وضعیت نباید تا آنجا پیش رود که کودک فقط از یک گروه غذایی، تغذیه کند

آسیب ناشی از امواج تلفن همراه حین راه رفتن چند برابر می شود

به طور کلی چیزهایی مثل میوه جات و نان غیر ارگانیک وقتی وارد چرخه زندگی ما می شوند آسیب رسان هستند ،یا حتی لباسهایی که می پوشیم، موبایلی که کنار دستمان قرار دارد باآن می خوابیم ،راه می رویم و از رگ گردن به مانزدیکتر است وهیچ اطلاعاتی از خطرات آن نداریم. آنقدر رفاه این موبایل جذاب است که متوجه نیستیم که چرا نباید مدام دنبال ما باشد.نوع زندگی لایف استایل مردم تغییر کرده است. راحت طلب شده ایم. تاثیرامواج الکترومغناطیس به این صورت است که برآهن یونیزه ای که دربدن هرانسانی وجوددارد تاثیر می گذارد.وقتی رشته عصبی می خواهدپوشش داده شودنیازبه این آهن دارد.بنابراین جنینی که میخواهدعصبش پوشش داده شودنیازبه آهن دارد.وقتی امواج الکترومغناطیسی برروی آهن یونیزه داخل بدن تاثیربگذارنداجازه نمی دهندمیلی نیزه شدن عصب صورت بگیرد.

متاسفانه همین ناآگاهی ها باعث می شود به راحتی خانمی که باردار است موبایل دردست بگیرد و شاید ساعت ها آن را در کنار شکم نزدیک جنین قرار دهد غافل از این که با دست خود باعث اختلال در اعصاب جنینش می شود. بعد از تولد هم به محض این که کودک قدرت دردست نگاه داشتن پیدا کرد تلفن همراه به عنوان سرگرمی دردست او قرار داده می شود.تاثیرمضر حرارتی وسایل کامپیوتری و موبایل بر سیستم عصب نیز نباید فراموش شود.به عوارض موبایل بر مردان هم باید توجه شود آقایانی که موبایل رابه کمربندمی بندندونزدیک بیضه قرارمی دهند عوارض متعددی درکمینشان نشسته است.

وقتی راه می رویم وباموبایل صحبت می کنیم اثرات موبایل بیشترمی شودزیراامواج دائم درحال همراه شدن به ماهستندوتاثیرشان بدتراست.درمحل هایی که چندموبایل باهم استفاده می شوداین تداخل امواج هم عوارضش بسیارخطرناکتر می شود.تشعشعات دیگررادیویی اگرچه محسوس نیستند نیز خطرناکند..فاصله کمتر از ۷۰ متر از دکل های مخابراتی و برق نیز برروی آهن یونیزه داخل بدن موثرند.

کمبودویتامین یکی از علل کاهش ذخیره تخمدان

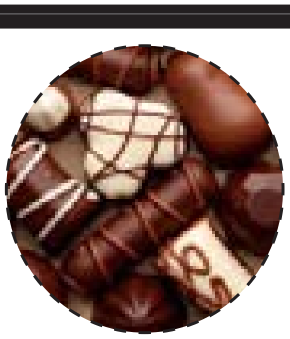
ویتامین D که بایدبالای ۳۵ باشد در اکثر افراد ۴ است. ۱۵ درصد ویتامین D از طریق مواد غذایی مختلف و۸۵ درصد آن از طریق نور خورشید تامین می شود،زنان به خاطر پوشش آفتاب کمتری دریافت می کنند وبدون استثنا همگی کمبود ویتامین د دارند.از علل مهم کم شدن ذخیره تخمدان زنان علاوه بر نوع غذاها و مواد سنتتیک، تغییر فرم لایف استایل زندگی، کمبود ویتامین د همچنین کمبود آهن، کمبود روی و چاقی است که نهایتا باعث یائسگی زودرس می شود.

عادت های معده خراب کن

متأسفانه همه ما عادت هایی داریم که به بدن آسیب می زند و معده نیز از این آسیب ها در امان نیست. این عادت ها باعث بالا آمدن اسید معده، دل درد، زخم معده، سرطان و غیره می شود. اما می شود با تغییر عادت های بد از بسیاری از این مشکلات در امان بود. یک ضرب المثل چینی می گوید: «اگر بیماری در معده نباشد بیمار نمی میرد». این ضرب المثل ساده اهمیت و ارزش ارگانی به نام معده را نشان می دهد. بنابراین سلامت آن نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. متأسفانه همه ما عادت هایی داریم که به بدن آسیب می زند و معده نیز از این آسیب ها در امان نیست. این عادت ها باعث بالا آمدن اسید معده، دل درد، زخم معده، سرطان و غیره می شود. اما می شود با تغییر عادت های بد از بسیاری از این مشکلات در امان بود. پرهیز از زیاده روی در مصرف قهوه و شکلات سیاه و زیاده روی نکردن در مصرف غذاهای تند و پرادویه باعث حفظ و ارتقای سلامت معده می شود. در این مطلب شما را با ۸ عادت معده خراب کن آشنا می کنیم.

نوشیدن زیاد و افراطی قهوه = تحریک معده

کافئین موجود در قهوه باعث اسیدی شدن PH خون می شود. علاوه بر این از آنجایی که کافئین یک ماده محرک است باعث افزایش استرس می شود و حتماً می دانید که استرس، دشمن معده است؛ بنابراین بهتر است از مصرف زیاد قهوه و نوشابه ها که باعث جذب زیاد کافئین می شوند احتیاط کرد. باید از مصرف زیاد شکلات سیاه پرهیز کرد. چون باعث شل شدن اسفنکتر مری شده و به این ترتیب زمینه بالا آمدن اسید معده فراهم می شود. توجه داشته باشید که چای نیز به اندازه نصف قهوه کافئین دارد. یادتان باشد که نوشیدنی های الکلی برای مخاط سم است و قابلیت سلول های عصبی را برای انقباض های عضلانی به هم می زند. نوشیدنی های شـــیرین نیز فلور را دچار تغییراتی کرده و خطر بروز چاقی مفرط را افزایش می دهد. بهتر است بدانید که اضافه وزن نیز به نوبه خود خطر بروز مشکل ریفلاکس معده را افزایش می دهد؛ یعنی این که اسید معده بالا می آید و به اصطلاح معده را ترش می کند.



زیاده روی در مصرف شکلات و گوشت های فرآوری شده = التهاب معده

هیچ کس منکر اثرات مثبت روغن های خوبی که حاوی امگا ۳ ها هستند نیست. اما باید در مصرف سوسیس و کالباس و گوشت های قرمز جانب احتیاط را رعایت کرد. پروتئین های حیوانی حاوی امگا ۶ زیادی است. این اسیدهای چرب جزو عوامل التهاب زا در بدن به خصوص در ناحیه معده و دستگاه گوارش محسوب می شوند. به همین طریق نیز باید از مصرف زیاد شکلات سیاه پرهیز کرد. چون باعث شل شدن مری شده و به این ترتیب زمینه بالا آمدن اسید معده فراهم می شود.

مصرف زیاد مواد کبابی = احتمال سرطان

زمانی که مواد غذایی، کباب یا دودی می شوند یک واکنش گلیکاسیون پروتئین به نام واکنش میلارد بروز می کند. واکنش میلاد همان پروسه قهوه ای شدن غذا اســت. یعنی در نتیجه واکنش بین قند و پروتئین ماده غذایی تغییر رنگ داده و قهوه ای می شود. این واکنش باعث بروز التهاب، استرس اکسیداتیو و خطر ابتلا به سرطان می شود. بنابراین بهتر است مواد غذایی را به روشی ملایم و با درجه حرارت پایین طبخ کنید.

مصرف زیاد محصولات لبنی = مشکلات معده ای

مصــرف روزانــه بیــش از دو واحد از محصولات لبنی و زیاده روی در مصرف گلوتن (پروتئین موجــود در نان های مدرن) باعث بروز تفکیک ســلول های مری می شــود. این مســئله نیز باعث نفوذ اسید معده شده و مشکل ساز می شود. بنابراین اگر معده حساسی دارید در مصرف لبنیات نیز زیاده روی نکنید.

بدخوابی = افزایش حالت اسیدیته

اگر مشکل ریفلاکس معده مانع از خواب راحت می شــود برعکس آن نیز ممکن اســت. یعنی زمانی که با کمبود خواب و کم خوابی مواجه می شوید عصبی تر هستید و استرس مزمن روی معده تأثیر منفی می گذارد و مشکل اسیدی شدن و ریفلاکس تشدید می شود. افرادی که از آپنه خواب رنج می برند نیز بیشتر در معرض مشکل ریفلاکس اسید معده قرار دارند. چون تنفس بد زمینه را برای بالا آمدن اسید معده به سمت مری فراهم می کند. برخی داروهــا مانند داروهای ضدالتهاب و آســپرین نیــز باعث بروز معده درد و مشکل ریفلاکس اسید معده می شوند.

هر آنچه دهان را می سوزاند معده را نیز آتش می زند

هر ماده غذایی که دهان را می ســوزاند معمولاً با معده نیز سر ناسازگاری دارد. بنابراین نباید در مصرف فلفل زیاده روی کنید. در عوض می توانیــد ادویه های سرشــار از آنتی اکســیدان ها و دارای خــواص ضدالتهابی ماننــد زردچوبه، دارچیــن، چوب میخک یــا زنجبیل را دریابید و برای خوش طعم کردن غذاها استفاده کنید.

پرخوری = افزایش حالت اسیدیته

بهتر اســت بدانید که اضافه وزن نیز به نوبه خود خطر بروز مشــکل ریفلاکس معده را افزایش می دهد؛ یعنی این که اسید معده بالا می آید و به اصطلاح معده ترش می کند.

هر چه بیشتر غذا را بجوید از پرخوری دور می شوید و به هضم بهتر غذا کمک می کنید. جویدن غــذا همچنین باعث افزایش بزاق ترشح شده می شود. بزاق حالت اســیدیته معــده را کاهش می دهد.

بنابرایــن قبل از هر چیزی بهتر اســت پرخوری را ترک کنید و غذا را به درستی بجوید. برای این کار هــر لقمه را که به دهان می برید قاشق و چنگال را داخل بشــقاب بگذارید و با حوصله غذا را مزه مزه کنید و بجوید.

مصرف دخانیات = افزایش خطر ابتلا به سرطان معده

دخانیات عــلاوه بر تحمیــل ترکیبات شــیمیایی فراوان به بدن باعث از بین رفتن کارایی اسفنکتر مری می شود که این مســئله نیز به بالا آمدن اسید معده منجر می شود.

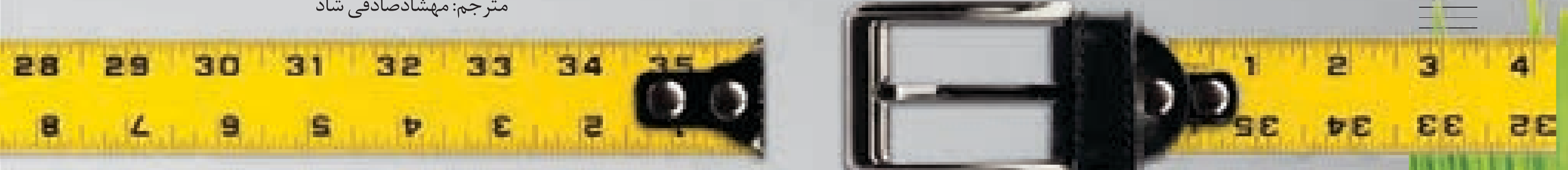
به عقیــده محققان، مصــرف دخانیات به همراه مصرف مواد غذایی شــور جزو عوامل اصلی بروز سرطان معده هستند. سیگار در کار تولید مخاط محافظ معده اختلال ایجاد کــرده و همچنین باعث افزایش خطر ابتلا به زخم معده می شود. بنابراین اگر نمــی خواهید علاوه بر ریه معده تان را نیز ناکار کنید هر چه سریع تر سیگار را ترک کنید.

استفاده از آب سیب برای معده درد

سیب تقویت کننده قلب، مغز، کبد و در نهایت دستگاه گوارش است. همچنین مانع نزول مواد زائد به سمت معده می‌شود.
برای تهیه رب سیب می‌توان به میزان ۲ لیتر آب سیب گرفته شود و به روش بن ماری روی شعله غیرمستقیم گاز قرار دهند؛ به این ترتیب که یک ظرف بزرگ پر از آب بر روی شعله گذاشته و ظرف آب سیب را داخل ظرف پر از آب گذاشته تا به‌مرور زمان آب سیب تبخیر شود و رب بسیار خوشمزه و مقوی به دست آید.

بفرمایید نوشیدنی لاغری

مترجم: مهشاد صادقی شاد



آب

همه می‌دانیم آب یکی از بهترین عوامل کمک به کاهش وزن است. اما شاید با خود بگویید: «نمی شود که همیشه آب نوشید!» شاید حرف شما صحیح باشد. اما اگر می خواهید نوشیدنی شما علاوه بر سلامتی منجر به افزایش وزنتان نشود، آب گزینه‌ای عالی است. می توانید برای تنوع بخشیدن به طعم آب، چند قطره از یک لیمو را در آن بچکانید. حتی ترکیب مقداری آب گوجه فرنگی با آب نیز می تواند یک نوشیدنی سالم، خوش طعم و گوارا باشد. امتحانش کنید آب علاوه بر این که مایه حیات است، بهترین کمک برای لاغری نیز محسوب می‌شود. بیش از ۷۰ درصد بدن ما را آب تشکیل می‌دهد و مصرف آن برای بدن ضروری است. بیشتر متخصصان توصیه می کنند که روزانه یک و نیم لیتر آب بنوشید. اما در پاسخ به این سوال که چرا به لاغری کمک می‌کند باید بگوییم که آب کالری ندارد و زمانی که شما رژیم می گیرید آب باعث می‌شود که بدن ضایعاتی مثل اوره را دفع کند. از این گذشته آب جلوی گرسنگی را می گیرد. در گام بعدی آب باعث می‌شود که در زمان هضم غذا فیبرهای مواد غذایی حجیم شوند و باعث ایجاد احساس سیری طولانی مدت می‌شود.

چای شیرین‌نشده

قدرت چای سبز در افزایش میزان سوخت و ساز بدن و کمک به کم کردن وزن، ثابت شده است. می توانید آن را به صورت سرد یا گرم، به همراه مقداری عسل و یا شیرین کننده دیگری که قند کمی دارد، بنوشید. البته چای قرمز و اولونگ (چای سنتی چینی) هم همانند چای سبز، حاوی آنتی اکسیدان هایی هستند که می توانند علاوه بر کمک به کاهش وزن، سموم انباشت شده در بدن را پاکسازی کنند.

قهوه

نوشیدن یک فنجان قهوه در صبح می تواند منجر به افزایش کافئین و سرکوب احساس گرسنگی شود. البته مصرف مقدار زیاد آن زیاد خوب نیست، اما مصرف آن به افزایش سوخت و ساز بدن کمک می کند. همچنین اضافه کردن شیر و مقدار بسیار کمی شکر به قهوه، توصیه می شود قهوه مصرف انرژی در بدن را بالا می‌برد و برای همین باعث می‌شود بدن کالری بیشتری نیز بسوزاند. علاوه بر این قهوه به هضم غذا کمک کرده و خواص مُدری دارد. توجه داشته باشید که در مصرف قهوه دچار افراط نشوید. مصرف زیاد قهوه برعکس عمل می کند یعنی باعث افزایش وزن می‌شود. در واقع مصرف بیش از ۴ یا ۵ فنجان در روز باعث افزایش وزن و همچنین افزایش احتمال ابتلا به مشکلات قلبی عروقی می‌شود. قهوه سبز مؤثرتر از قهوه‌های معمولی است. این نوع قهوه انرژی بیشتری تولید می کند و آنتی اکسیدان‌های بیشتری نیز دارد.

آب سبزیجات

آیا می دانید که فیبر موجود در سبزیجات، یکی از بهترین گزینه ها در افزایش سوخت و ساز بدن و کاهش وزن، به حساب می آید؟ آب سبزیجات، می تواند علاوه بر تامین فیبر بدن، به خاطر داشتن طعم های تند و مخصوص، حس چشایی شما را در جهت مثبت، تحریک کند راز لاغر کنندگی سبزیجات، فیبرهای موجود در آن‌هاست. در سبزیجات دو نوع فیبر وجود دارد. این فیبرها جذب چربی‌ها و قند را در سیستم گوارش کاهش می‌دهند. دفع غذا را آسان‌تر کرده و با یبوست مقابله می کنند. مصرف فیبرها باعث کم خوری می‌شوند و احساس گرسنگی را کاهش می‌دهند. خاصیت دیگر سبزیجات به ویژه سبزیجات سبزرنگ که در مقایسه با بعضی از میوه‌ها کم کالری تر نیز هستند، این است که محدودیتی در مصرف آن‌ها وجود ندارد البته به شرطی که تغذیه مناسب و متعادلی داشته باشید.

بسیاری از افرادی که وزن زیادی دارند به دنبال راحت ترین راه برای رســـیدن به یک بدن خوب و لاغر شدن هستند. خوشحال می شوید اگر بدانید این کار را می توان با کمک نوشیدنی ها نیز انجام داد. نوشیدنی های بسیار زیادی هستند که می توانند خاصیت چربی سوزی را برای شما به همراه داشته باشند اما تنها تعدادی از آن ها بسیار خوب و کار آمد هستند.راز کاهش وزن، این نیست که تنها به محتویات بشقاب غذا نگاه کنید. نوشیدنی های زیادی هستند که به خاطر وجود کربوهیدرات فراوان، کار را خراب می کنند. در این مطلب قصد داریم به معرفی نوشیدنی های مطلوب و خوش طعمی بپردازیم که به کاهش وزن شما کمک شایانی می کنند.

شیر کم‌چرب

این نوشیدنی غذای روزانه محسوب می‌شود و مصرف آن مانند آب و نان ضروری است.مصرف شیر موجب افزایش قدرت یادگیری می‌شود و هم چنین از چاقی و ذخیره چربی اطراف شکم و کمر پیشگیری می کند.شیر یکی از کامل ترین و مهم ترین منابع غذایی محسوب می‌شود زیرا مواد موجود در این ماده غذایی بسیاری از احتیاجات بدن را تأمین می کند اگر با مصرف شیر مشکل دارید، می توانید آن را به همراه مقدار کمی قهوه و یا کاکائو مصرف کنید. شیر کاکائو بهترین نوشیدنی انرژی زا است.

چای سیر

مواد لازم: ۲ لیوان آب / ۳ حبه سیر / ۲ قاشق عسل / ۱ عدد آب لیمو ترش

طرز تهیه: آب ولرم را در یک ظرف ریخته و حبه های سیر را له کرده و دراجاق می گذاریم بجوشد. وقتی جوشید حرارت را خاموش کرده و عسل و آب لیمو را می ریزیم، ملایم هم زده و می گذاریم سرد شود از صافی رد کرده هر روز ۳ بار نصف لیوان می نوشیم.

چای سبز

از میان نوشیدنی‌هایی که به مایعات کمک کننده به کاهش وزن شهرت یافته‌اند چای سبز تاییدهای بیشتری را در پشت سر خود دارد. چای سبز بستر جذب روده‌ای گلوکز و چربی را کاهش داده و به این وسیله باعث کاهش وزن در افرادی می‌شود که از این نوع چای استفاده می‌کنند. برخی از تحقیقات نشان داده‌اند که چای سبز میزان LDL خون را نیز کاهش می‌دهد. بهتر است به جای استفاده از مکمل‌های این گیاه خود چای سبز را دم کرده و میل کنید. باز هم تاکید می‌شود این اثرات فقط نقش کمکی در کاهش وزن دارند. خواص لاغری چای شناخته شده است. چای مُدر است و خواص سیر کنندگی دارد. این نوشیدنی پرطرفدار باعث حفظ تعادل هورمون لپتین می‌شود که اشتها و ذخیره چربی‌ها را کنترل می‌کند. هورمون لپتین روی ترشح انسولین نیز تأثیر می‌گذارد. یک فنجان چای در بین وعده‌های غذایی که اندکی احساس گرسنگی می‌کنید کارساز است.

نوشیدنی با کاهو

مواد لازم برای تهیه این نوشیدنی : کاهو: ۶ برگ / گشنیز: یک دسته کوچک، نصف شده / لیموترش: یک عدد / آناناس تازه: یک پیمانه، خرد شده / قبل از مصرف کاهو به‌صورت خام یا پخته احتیاط کنید، زیرا کاهو یکی از سبزیجاتی است که بسیار مستعد آفت است بنابراین قبل از مصرف به‌طور کامل آن را با آب سرد بشویید. بعد از شستن کاهوها ۶ برگ از آن را جدا کنید و سراغ گشنیزها بروید. گشنیزها را مانند کاهوها به‌خوبی شسته و قسمت‌های تازه‌تر آن را جدا کنید. بعد از این مرحله آناناس‌های تازه را خرد کرده (فراموش نکنید آناناس کنسرو شده را جایگزین آناناس تازه نکنید) و تک تک مواد نام برده را داخل مخلوط کن بریزید، اما قبـــل از زدن دکمه آن یک لیموی تازه را به آنها اضافه کنید، در آخر دکمه را فشار دهید. این معجون برای افرادی که دچار مشکل افزایش وزن هستند، می‌تواند بسیار مفید باشد. چون هر کدام از مواد تشکیل دهنده آن نقشی در کاهش وزن دارند و به‌راحتی قابل هضم هستند. اگر باز هم نگران کالری این معجون سبزرنگ هستید، بهتر است بدانید که ارزش غذایی برای هر لیوان ۱۰۰ کالری عبارت است از: پروتئین سه گرم، کربوهیدرات ۳۲ گرم، فیبر یک گرم، شکر ۱۹ گرم، چربی نیم گرم و سدیم ۱۹ میلی گرم، پس با خیال راحت بنوشید.

سرکه سیب

سرکه سیب حاوی پکتین است. این فیبر در سیب هم وجود دارد و در زمان گوارش سـرعت انباشتگی چربی‌ها را کُند و دفع آن‌ها را آسان‌تر می‌کند. همچنین خاصیت اسیدی آن باعث کاهش شاخص گلیسمی مواد غذایی مصرفی می‌شود و به این ترتیب میزان قند خون کاهش یافته، چربی‌ها انباشته نمی‌شوند. البته توجه داشته باشـید که اضافه کردن سرکه سیب به مواد غذایی، خیلی ساده‌تر از نوشیدن آن است. نوشیدن سرکه خالی ممکن است به سیستم گوارشی آسیب برساند.

نوشیدنی انگوری

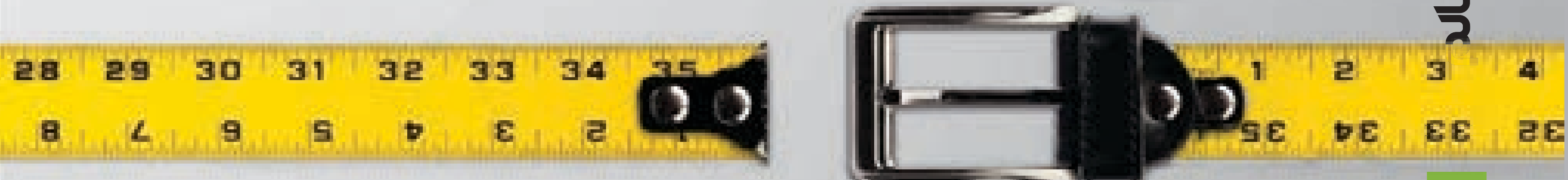
آب انگور اگر طعم ترش و شیرین داشته باشد، باعث جمع شدن معده و جلوگیری از پرخوری می‌شود. طعم ترش آن معده را جمع کرده و طعم شـیرین آن، میزان قند خون را کنترل می‌کند تا احساس گرسنگی زودهنگام نکنید. برای تهیه این نوشیدنی، انگور را در مخلوط کن بریزید و آن را با فیبر مصرف کنید.

نوشیدنی لیمویی

یکی از معروف‌ترین نوشیدنی‌های سنتی ما ایرانی‌ها شربت آبلیمو است. نوشیدن هر لیوان آن اگر همراه با پالپ لیموی تازه و شکر کم باشـد، می‌تواند معده را پر کند و مانع پرخوری شود. بهترین میزان مصرف، روزانه تا سه لیوان پیش از هر وعده غذایی است. ضمن این که مصرف این نوشیدنی، به دلیل طعم ترشی که دارد باعث جمع شدن معده شده و مانع پرخوری می‌شود.

نوشیدنی زنجبیلی

طعم این گیاه دارویی کمی تند اسـت. به همین دلیل هم هر کسی جرات خوردن آن یا نوشیدن جوشـانده و دمنوش زنجبیل را ندارد، اما یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این نوشیدنی، کاهش و کنترل وزن است. دلیل این تاثیر نیز طعم تند و خاص زنجبیل است. با نوشیدن آن دمای بدن بالا رفته و همین باعث سوختن کالری‌های اضافی بدن می‌شود. برای تهیه این نوشیدنی نصف یک عدد زنجبیل تازه را داخل یک لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد. کمی که غلیظ شد، آن را از روی گاز بردارید و بگذارید خنک شود. برای آن که از ویژگی‌های این نوشیدنی به ویژه تاثیر آن در کاهش وزن بهره‌مند شوید، یک ساعت پس از خوردن هر وعده غذایی، یک فنجان از آن را بنوشـید. به این ترتیب میزان کالری‌سوزی افزایش می‌یابد.



شربت مخصوص لاغری

برای این که زودتر به وزن دلخواه خود برسـید بهتر است پیش از خوردن صبحانه، این شربت لاغری را بنوشید. نوشیدن آب همراه با لیمو ترش نه تنها به روند کاهش وزن شما سرعت می‌بخشد، بلکه بدن شما را از سموم پاک کرده و باعث افزایش انرژی در شما می‌شود. برای اینکه بدانید چگونه از این دو ماده برای کاهش وزن باید استفاده کرد مراحل زیر را دنبال کنید:

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید یک برش لیمو ترش را درون یک لیوان آب گرم ریخته و میل کنید. نوشیدن آب گرم همراه با لیمو، با رفع سستی و تنبلی از سیستم گوارش، به کاهش وزن کمک می‌کند. برای انجام این کار باید آب را در مایکروفر یا درون ظرفی داغ کرده سپس درون لیوان بریزید و یک برش از لیمو ترش را درون آن بریزید و بگذارید کمی خنک شود سپس

آب هندوانه

یکی از بهترین و سلامت ترین آبمیوه های دنیا آب هندوانه است که می توانید به کمک آن میزان بسیار زیادی از آب بدن را تامین و همچنین چربی های اضافی را بسوزانید. البته به این نکته توجه داشته باشید که اگر ذره ای به آن شربت و یا شکر اضافه کنید دیگر آن حالت اصلی خودش را ندارد. آب هندوانه همچنین ویتامین های بسیار زیادی مانند آمینواسیدهای لازم و همچنین لیکوپن های ضد سرطانی دارد.

چای نعنایی

چای نوشیدنی بسیار مفیدی است و البته در انواع متفاوتی می توانید آن را پیدا کنید. یکی از این چای ها، چای نعنایی است که باعث می شود تا بدن شما دارای طراوت خاصی شود. این چای را بهتر است به صورت طبیعی در خانه و یا از عطاری ها تهیه کنید. چای نعنا در کنار تامین کردن آب بدن می تواند چربی های اضافه بدن شما را نیز نابود کند

نوشیدنی بادامی

بادام سرشار از فیبر است. بنابراین خوردن آن باعث کنترل وزن می‌شود. اما تهیه نوشیدنی آن، این تاثیر را چند برابر می کند. برای تهیه نوشیدنی بادامی، ۱۰۰ گرم بادام خام را داخل مخلوط کن بریزید. سپس آن را با شیر مخلوط کرده و بنوشید. فیبر فراوان موجود در بادام خام که با شیر نیز مخلوط شده باشد، باعث می‌شود به مدت طولانی سیر شوید. این نوشیدنی را به عنوان میان وعده مصرف کنید تا هم میزان قند خون تان کنترل شود و هم این که با خوردن آن سیر شوید و هنگام ناهار پرخوری نکنید.

آب آناناس

آناناس شاید از دسته میوه های بسیار شیرین باشد اما آب آن در صورتی که به طور طبیعی استفاده شود می تواند چربی های بدن را کاملا نابود کند. آب آناناس دارای موادی است که کمک می کند تا چربی ها به راحتی خرد شوند

این آب میوه طبیعی برای مهمانی های شما هم خیلی شیک و شکیل است و می توانید آن را به جای نوشیدنی های پراز شکر و مضر هم نوش جان کنید.

مانند چای آن را بنوشید. هنگام صبح، یک عدد لیمو ترش را خوب شسته و آن را به صورت درسته درون دستگاه غذاساز به صورت پوره در آورید و آن را به آبی که طی روز می‌نوشید اضافه کنید.(در صورت کوچک بودن لیمو ترش، از تعداد بیشتری استفاده کنید).

پکتین موجود در پوست لیمو ترش، به خاطر سرشار بودن از فیبر، علاوه بر این که مانع از جذب سریع قند در بدن می‌شود، رفع عطش نیز می کند. مخلوط کردن پوره لیمو ترش یا یک برش لیمو با چای و سرکه سیب، سرعت کاهش وزن را به حداکثر می‌رساند. سرکه سیب و لیمو ترش دو ماده‌ای هستند که کاهش وزن را سریع تر می کنند. چای سبز و چای اوولانگ همراه با لیمو ترش از بهترین چای‌هایی هستند که به کاهش وزن کمک شایانی می‌کنند. سعی کنید آب زیادی همراه با لیمو بنوشید چرا که هر چه بیشتر آب بنوشید، سریع تر لاغر می‌شوید.

مهم ترین ناحیه بدن که تحت تاثیر تغذیه نامناسب و تجمع چربی های اضافی قرار می گیرد، عضلات شکم است. افرادی که به اصطلاح بدنی چرب و پفکی دارند یا تیپ بدنی آنها اندومورف است و یا تیپ های بدنی مزومورف دارند باید حساسیت بیشتری در مورد این عضلات داشته باشند. استفاده از کربوهیدرات اضافی و استروئید های نامناسب باعث افت این عضلات در آن ها شده وسبب جلو آمدن وافتادگی شکم در این گونه افراد می شود. انتخاب روش های صحیح تغذیه ای و تمرین مناسب عضلات شکم، مهمترین فاکتور برای رسیدن به عضلاتی برجسته می باشد.

باچندروش ساده

شکمی تخت داشته باشید

فربد عشاقی: بسیاری از بدنسازان یا شاید بهتر است بگوییم اکثر مردم اعم از ورزشـــکار و ... به دنبال داشتن شکمی تخت و به اصطلاح شش تکه می باشـــند. رایج ترین سوالات افرادی که امروزه به ورزش بدنسازی روی آورده اند مربوط به عضلات شکم می باشد؛ سوالاتی نظیر: کی شکمم six pack می شود؟ چه حرکتی بزنم تا شکمم تخت بشود؟ چند روز و چه مقدار تمرینات شکم انجام بدهم؟ خوراکم به چه صورت باشد تا بتوانم شکمی زیبا داشته باشم؟ عضلات شکم حجمی از بدن ،بین قفسه سینه و لگن را احاطه کرده اند که شامل سه قسمت کلی : عضلات زیر شکم ، عضلات میانی یا راست شکمی و عضلات مورب (داخلی و خارجی) می باشند که هر یک وظایف مختص به خود را انجام می دهند.

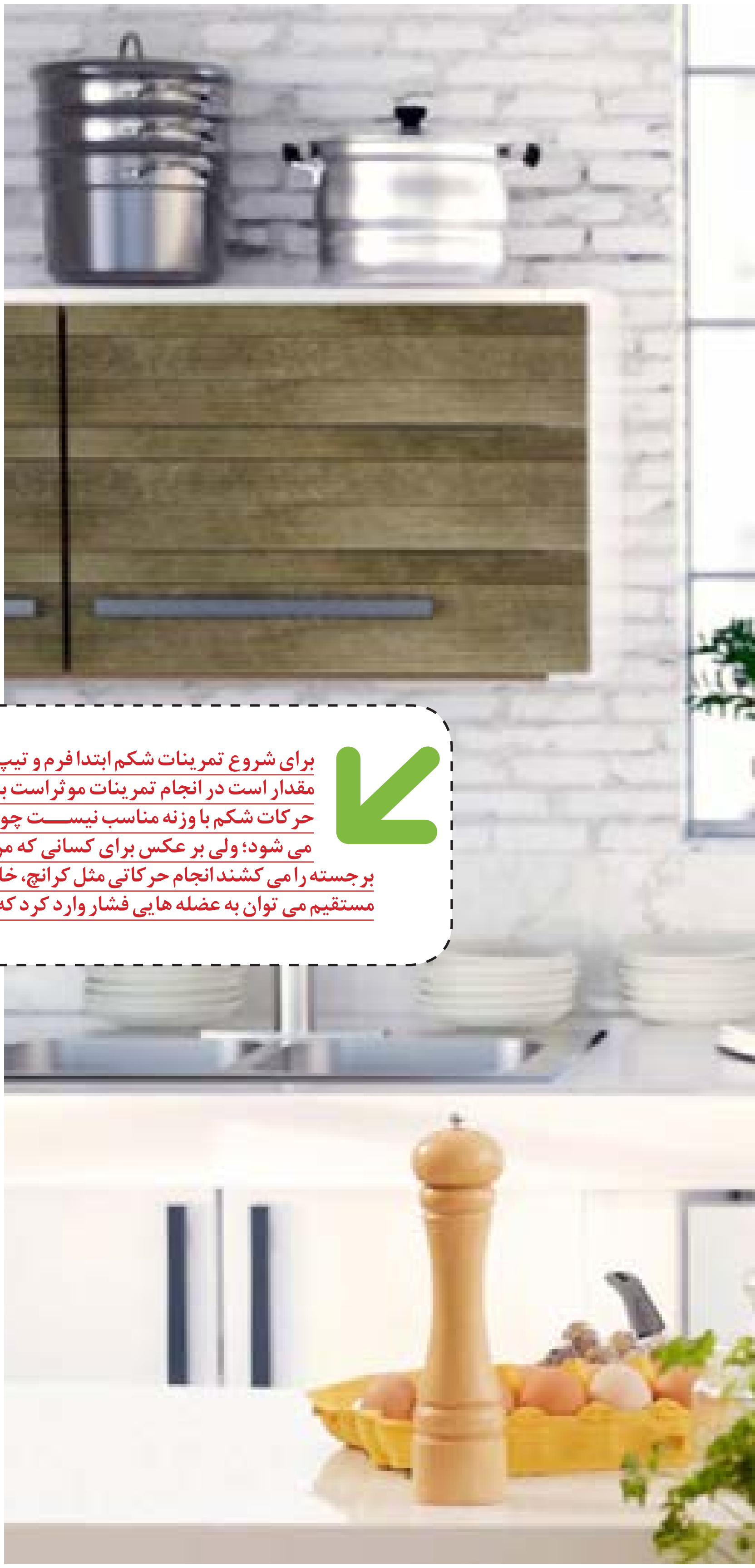
اولین و مهمترین نکته ای که باید به خاطر سپرد:

۷۰٪ عضلات شکم در آشپزخانه و ۳۰٪ آن در باشگاه حاصل می شود!!! چرا که تاثیر پذیرترین عضلات در مقابل خوراک عضلات شکم هستند؛ پس تنها با تمرین و انجام حرکات مختص شکم نمی توان رویای داشتن six pack را تحقق بخشید. محدود کردن میزان ورودی کربوهیدرات ها و قند و افزایش پروتئین خالص به این امر که مقدار کمتری چربی زائد، دور شکم ذخیره کنید کمک خواهد کرد. با در نظر داشتن برنامه غذایی صحیح و رعایت چربی سوزی، از مواد غذایی مانند نوشابه،شکر، آرد سفید، شربت ها، شیرینی جات دوری کنید.

آب را فراموش نکنید؛ آب کافی باعث افزایش سوخت و ساز در بدن شده و مواد زائد را از بدن خارج می کند. استفاده از ویتامین ها و سبزیجات نیز می تواند به روند چربی سوزی شما کمک کند.همچنین مصرف روزانه ال-کارنتین را در صورتی که مشکل کم کاری تیروئید نداشته باشید در دوران رژیم غذایی توصیه می کنیم.
رژیم غذایی برای رسیدن به عضلات شکم به آن معنا نیست که به خود گرسنگی بدهید، این باور غلط را از خود دور کرده و روزانه ۴ تا ۵ وعده غذایی متناسب با تیپ بدن خودشامل پروتئین ها، آمینو اسیدها و چربی های لازم مثل روغن زیتون مصرف نمایید.

مصرف صبحانه را جدی بگیرید

صبحانه بخورید اما نه با خامه، عسل و چای شیرین!!! بهتر است برای خامه و عسل جایگزین هایی همانند نان جو و سبوس، جو دو سر، شیر کم چرب، چای سبز و یا یک فنجان قهوه انتخاب کنیم. نوشیدن روزانه چای سبز را در برنامه خود بگنجانید؛ یک فنجان قهوه با شکلات تلخ(۹۰٪ به بالا) برای سوزاندن کالری به شما کمک شایانی می کند. نمک را کاهش دهید (قطع نکنید!) نمک باعث جذب آب زیر پوست شده و حالت پفکی شکلی را به شکم شما می دهد.
مواردی که برای تغذیه ذکر شد، تمامی افراد چه بدنساز حرفه ای یا آماتور چه زن و یا مرد را در بر می گیرد؛ برای بدنسازان حرفه ای مباحث تخصصی نیز باید در نظر گرفته شود.



برای شروع تمرینات شکم ابتدا فرم و تیپ شکم خود را در نظر بگیرید؛ توجه به این که چربی شکم شما چه مقدار است در انجام تمرینات موثراست برای مثال درکسانی که دور شکم آنها را چربی احاطه کرده ،انجام حرکات شکم با وزنه مناسب نیست چون با ورزیدن عضلات زیر لایه چربی، عملیات چربی سوزی کندتر می شود؛ ولی بر عکس برای کسانی که مرحله چربی سوزی را پشت سر گذاشته و حالا انتظار تکه های برجسته را می کشند انجام حرکاتی مثل کرانچ، خلبانی و سطح شیب با یک وزنه بهتر است زیرا در این مرحله با فشار مستقیم می توان به عضله هایی فشار وارد کرد که روی آنها خالی از لایه های چربی یا مقدار اندکی چربی می باشد.

برای بانوان نیز انجام تمرینات شکم به همین گونه بوده اما برای انجام حرکات پهلو در هر شرایطی، تمرین با وزنه توصیه نمی شود، چراکه تمرینات پهلو با وزنه سبب رشد نامتعارف پهلوها و لگن در خانم ها می شود. حقیقتی در مورد شکم برای بعضی از خانم ها وجود دارد که ممکن است هر چه تمرین کنند و موارد ذکر شده را رعایت نمایند باز هم به six pack مورد نظر نرسند در این موارد اکثرا شکمی با ۴ تکه پیدا می کنند که این یک امر کاملا طبیعی برای بانوان می باشد.

لاغری به صرف شکلات و خنده

لاغر شدن یکی از سخت ترین کارهای دنیاست! هروقت تصمیم می گیری که لاغر بشوی دقیقا هزار تا مهمانی هیجان انگیز با شام های خوشمزه جلوی رویت سبز می شود! مادرت کلاس شیرینی پزی می رود و هرروز با یک کیک تازه سورپرایزت می کند! در این شماره ما می خواهیم از اصول لاغری آسان برایتان بگوییم. اصولی که در درازمدت شما را کمرباریک و زیبا می کند. شاید باور آن برای برخی‌ها سختٍ باشد که چگونه می توانند بدون رژیم لاغر شوند! اما چنین چیزی واقعاً امکان پذیر است، چرا که تغییر سبک زندگی را مد نظر قرار داده‌ایم. تغییر سبک زندگی به این معنا است که شما به صورت پیوسته وزن کم می کنید و از طرف دیگر با تداوم آن وزن تان را کنترل خواهد کرد. در این مطلب با ما همراه شوید تا به شما بگوییم چگونه بدون رژیم لاغر شوید.

کاهش کالری

برای کاهش وزن شما به کاهش کالری دریافتی از مواد غذایی نیاز دارید. وقتی کالری دریافتی را کاهش دهید در شرایطی که بدن نیاز به مصرف انرژی داشته باشد اما نتواند این نیاز را از کالری دریافت شده از مواد غذایی تأمین کند، سراغ ذخایر بدن می‌رود.

برای این کار شما باید به مرور از طریق مواد غذایی که مصرف می کنید، ۵۰۰ کالری کمتر دریافت کنید. مثلاً با کاهش حجم مواد غذایی، یا استفاده از بشقاب‌های کوچک، یا حتی می توانید قبل از وعده غذایی یک سیب میل کنید، با این کار ۱۹۰ کالری کمتر دریافت می کنید. همچنین مصرف مواد غذایی فرآوری شده، فست‌فودها، سرخ کردنی‌ها و کلاً مواد غذایی که ارزش تغذیه‌ای ندارند مانند تنقلات و شیرینی را حذف کنید.

آب بنوشید

آب بنوشید! خیلی ساده و پیش پا افتاده به نظر می‌رسد که برای کاهش وزن و یا کنترل وزن آب بنوشید، اما واقعاً یکی از گزینه‌های پیشنهادی و در دسترس برای این که بدون رژیم لاغر شوید، همان آب است. مصرف آب باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شود و این به معنی کالری سوزی بیشتر است. سعی کنید حداقل

ورزش کنید
ورزش یکی از بهترین گزینه‌ها برای برخورداری از سلامت جسمی، طول عمر و داشتن وزن ایده‌آل است. لازم نیست به خودتان سخت بگیرید و فعالیت‌های ورزشی سنگینی انجام دهید، می توانید پیاده روی کنید، بدوید، طناب بزنید یا حتی برقصید! حتماً بعد از هر وعده غذایی ۱۰۰ قدم یا ۱۰ دقیقه پیاده روی به صورت قدم زدن در برنامه داشته باشید، می‌توانید اوقات فراغت‌تان را با فعالیت‌های ورزشی مورد علاقه مانند بسکتبال، شنا و یا هر فعالیت دیگری که دوست دارید پُر کنید.

اهمیت چربی سوزها
مواد غذایی چربی سوز غذاهایی هستند که موجب کالری سوزی بیشتر می‌شوند و در نتیجه با چربی‌های ذخیره در بدن نیز مقابله می‌کنند. برخی از مواد غذایی نه تنها باعث افزایش متابولیسم بدن می‌شوند، بلکه هم انرژی‌زا هستند، هم باعث کاهش اشتها می‌شوند و هم چربی سوزی می‌کنند. پس می توان گفت یکی از بهترین گزینه ها برای لاغر شدن بدون رژیم است. برخی از این مواد غذایی شامل: فلفل، ادویه، سیر، زنجبیل، چای سبز، گریپ فروت، سیب و مواد غذایی حاوی پروتئین هستند.

محققان می گویند کاهش ساعت خواب در شبانه روز باعث افزایش اشتها می‌شود.

اما اگر می‌خواهید بهتر و با هدف ورزش کنید، حداقل ۱۵۰ دقیقه در طول هفته ورزش کنید، البته ما به شما پیشنهاد می کنیم، هم فعالیت هوازی داشته باشید، مانند دویدن و طناب زدن و هم تمرینات بدنسازی انجام دهید، به این صورت شما هم کالری بیشتری مصرف می کنید و هم اینکه تناسب اندام نیز خواهید داشت.

کربوهیدرات پیچیده بخورید
بسیاری از کسانی که به دنبال کاهش وزن هستند، کربوهیدرات‌ها را محدود می کنند، در حالی که کربوهیدرات یا همان قند، اولین گزینه برای تأمین انرژی بدن و حتی مغز است. به جای استفاده از کربوهیدرات ساده، از کربوهیدرات پیچیده استفاده کنید، چون نوع ساده شرایط افزایش وزن بیشتری دارد.

خوب و زود بخوابید
محققان می گویند کاهش ساعت خواب در شبانه روز باعث افزایش اشتها می‌شود؛ علاوه بر این افرادی که در شبانه‌روز کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، ۵۰ درصد انسولین بیشتری تولید می کنند که همین انسولین یکی از عوامل اصلی ذخیره چربی‌ها است. پس توصیه می کنیم اگر می‌خواهید بدون رژیم لاغر شوید، خواب کافی داشته باشید. قبل از ساعت ۱۱ بخوابید و سر ساعت مشخصی بیدار شوید. شب‌ها از نوشیدن چای یا قهوه که باعث بی خوابی می‌شوند بپرهیزید. شام را حداقل یک ساعت و نیم قبل از خوابتان میل کنید و قبل از خواب به جای تماشای تلویزیون، فعالیت‌های آرامش بخش انجام دهید. یادتان نرود برای داشتن وزن مناسب، علاوه بر ورزش و تغذیه سالم باید بهداشت زندگی سالمی نیز داشته باشید. اولین نکته بهداشت زندگی سالم هم خواب خوب و مناسب است.

استرس را کاهش دهید
استرس برای شما که به فکر کاهش چربی بدن هستید، خوب نیست! در واقع استرس می تواند متابولیسم را کاهش دهد. زمانی که بدن در شرایط استرسی است، غدد آدرنال مقدار زیادی هورمون استرس یا کورتیزول ترشح می کند، که باعث اختلال در ریتم طبیعی هورمون بدنی می‌شود و در نتیجه موجب کاهش توانایی بدن در سوختن چربی خواهد شد. استرس باعث چربی شکمی می‌شود.

روند کاهش وزن را کش ندهید
شاید این گفته برای افرادی که طرفدار آهسته و پیوسته رفتن هستند کمی شوکه کننده به نظر برسد اما لاغر شدن در مدت زمان کوتاه تشویق کننده است و از نظر روانی حس بهتری ایجاد می کند. نتایج پژوهشی که سال گذشته در دانشگاه فلوریدای آمریکا روی ۲۶۲ خانم میانسال دچار چاقی مفرط انجام شد، نشان می دهد کاهش وزن سریع موثرتر است. این تاثیر، هم در میزان وزن کم کرده تاثیر دارد و هم در حفظ و تثبیت وزن ایده آل. پس تا دیر نشده دست بجنبانید!

شکلات بخورید
خبر خوب برای همه طرفداران شکلات سیاه! برای سوزاندن چربی و لاغری نیاز به محروم کردن خود از خوردنی های مورد علاقه تان نیست. فقط کافی است کمی هوشمندانه عمل کنید. راهکار ما این است کاکائوی بیشتر و قند کمتر. به جای شکلات شیرین، شکلات های سیاه تلخ را دریابید که حاوی درصد بالای کاکائو هستند. آنتی اکسیدان های موجود در کاکائو بسیار بیشتر از خیلی از غذاهای دیگر بوده و برای لاغری فوق العاده اند، فقط یادتان باشد زیاده روی نکنید!نتایج پژوهش ها نشان داده که. موش هایی که کاکائو مصرف می کنند بیشتر عمر می کنند و چربی بیشتری هم می سوزانند.

روزانه ۸ لیوان آب میل کنید، البته اگر وزن‌تان بالا است، می‌توانید قبل از هر وعده غذایی آب میل کنید چرا که نوشیدن ۵۰۰ میلی لیتر آب قبل از هر ۳ وعده غذایی باعث کاهش یک کیلو و ۳۰۰ گرم وزن در حدود ۱۲ هفته می‌شود.

سالم غذا بخورید
ما معتقدیم سالم غذا خوردن، یعنی پیروی از رژیم غذایی سالم بهتر از رژیم گرفتن‌های طاقت فرسا است. سعی کنید مصرف حبوبات را بالا ببرید و از مصرف مواد غذایی فرآوری شده خودداری کنید. تا می‌توانید میوه و سبزیجات تازه را در برنامه غذایی‌تان داشته باشید. در انتخاب لبنیات، بدون چربی ها را انتخاب کنید و همچنین مصرف گوشت را محدود کنید. نکته مهم دیگر این که مصرف چربی را حذف کنید و بیشتر از چربی‌های سالم استفاده کنید، به نحوی که ۳۰ درصد از کالری مصرفی شما را به خود اختصاص دهد. غذاهایی با چربی سالم را انتخاب و مواد غذایی با چربی اشباع بالا را محدود کنید، همچنین از مصرف غذاهای با چربی ترانس جلوگیری کنید. روغن گیاهان، آجیل و ماهی، سالم ترین منابع هستند.

خلاصه این که کاکائو و شکلات سیاه را به رژیم غذایی تان وارد کنید. از طعم آن لذت ببرید و گام موثری برای لاغری بردارید.

ورزش به تنهایی کارساز نیست

احتمالا با خودتان می گویید بعد از این همه ورزش کردن و عرق ریختن به هیچ نتیجه ای نرسیده اید؛ بنابراین ورزش های سخت هم تاثیری در لاغری ندارد. در این صورت احتمالا به این دسته افراد تعلق دارید؛ چون ورزش می کنید پس اجازه دارید هر آنچه را دل تان می خواهد بخورید. احتمالا سال ها هم این روند را ادامه داده ولی به نتیجه دلخواه تان نرسیده اید.

طبیعی است، هر چه بیشتر ورزش کنید گرسنه تر می شوید. واقعیت این است که ورزش فقط سه درصد چربی های بدن را آب می کند. لازمه رسیدن به تناسب اندام اصلح رژیم غذایی و ورزش منظم است؛ در نتیجه اگر رژیم غذایی مناسبی ندارید و هر آنچه را که دلتان می خواهد می خورید، کاری از دست ورزش برنمی آید.

جنب و جوش های ساده را دست کم نگیرید

احتمالا شما هم کسانی را می شناسید که مدام در حال غذا خوردن هستند و هر چه دل شان می خواهد می خورند اما در نهایت چاق نمی شوند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد افرادی که به طور طبیعی لاغرند، راه هایی برای خودشان دارند که به طور ناخودآگاه کالری های اضافه را از بین می برند. باور کنید حرکت های فیزیکی معمول روزانه مانند خم شدن، نشست و برخاست، شانه زدن به موها، ظرف شستن، جارو کشیدن و ... می تواند روزانه تا ۳۵۰ کالری یا حتی بیشتر را بسوزاند. توصیه می شود حتی هنگام تماشای تلویزیون حرکت های کششی انجام دهید و روی عضلات تان کار کنید.

تلویزیون فقط به شرط خنده!

به هیچ وجه توصیه نمی شود ورزش و تحرک بدنی روزانه را رها کنید و روی مبل لم دهید و چیپس و پفک بخورید اما تلویزیون آنقدرها هم که متخصصان ادعا می کنند هیولای وحشتناکی نیست، به خصوص اگر خنده بر لب هایتان بیاورد و لحظه های مفرحی را برایتان فراهم کند.

واقعیت این است که استرس و فشارهای روحی روانی آثار مخربی روی سلامت شما دارد. نتایج پژوهش ها نشان می دهد که استرس باعث چاقی می شود و روند لاغری را کند می کند.

فراموش نکنید که خنده بهترین استرس زدا و پادزهر کاهش وزن است؛ حتی می توان ادعا کرد که خندیدن هم قدرت کالری سوزی دارد.

محققان انگلیسی میزان کالری های سوزانده شده با قهقهه زدن را با میزان کالری های سوزانده شده با کارهای روزمره مانند حرکت های قدرتی، دویدن و حتی جارو کشیدن مقایسه کرده و متوجه شدند که یک ساعت قهقهه می تواند به اندازه نیم ساعت ورزش در باشگاه یعنی بیش از ۱۲۰ کالری بسوزاند.

هله هوله خور نباشید

اگر شما هم مانند بسیاری از افراد کارمند هستید، حتما پشت میزنشینی اثر خودش را گذاشته و مقداری چربی اضافه بر بدن تان به یادگار مانده است. به عقیده متخصصان از آنجا که بیشتر غذای مغز گلوکز (قند) است، کارهای فکری شدید باعث می شود میزان قند خون نامتعادل شود؛ بنابراین برای از میان برداشتن یکی از عوامل چاقی، باید برای مقابله با گرسنگی روش های دیگری انتخاب کنید.

اگر تحرک بدنی تان کم است سوختگیری بدن تان را از راه مصرف غذاهای سرشار از فیبر، پروتئین و کلسیم انجام دهید. از این پس وقتی پشت میز کارتان احساس گرسنگی کردید، به جای یک بسته چیپس، بیسکویت و دیگر هله هوله ها، سعی کنید ماست کم چرب، چند هویج کوچک یا کمی کره بادام زمینی بخورید.

وقتی عسل جایگزین قند می شود روند کاهش وزن و لاغری سرعت بیشتری می گیرد.

همه قندها را دشمن ندانید

میزان مجاز مصرف قند برای خانم ها شش قاشق و برای آقایان ۹ قاشق است. کم کردن مصرف قند گامی بلند به سمت سلامت است. توصیه می شود تا حد امکان از مواد قندی سالم و طبیعی تر مانند عسل به جای قند استفاده کنید. وقتی عسل جایگزین قند می شود روند کاهش وزن و لاغری سرعت بیشتری می گیرد زیرا عسل تاثیر شگرفی بر بدن دارد و نه تنها باعث کنترل و تنظیم میزان قند خون می شود، بلکه سرفه را درمان می کند.

جادوی آنتی اکسیدان ها

دکتر پریسا فرزانه   گفتگو از: مرجان حسینی

از آنجایی که مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها در رژیم غذایی سالم موجب دفاع بدن در مقابل رادیکال های آزاد می شود نقش مواد غذایی ای که حاوی آنتی اکسیدان هاهستند بسیار ضروری است.واکنش های مضر رادیکال های آزاد در بدن انسان موجب پیری و چین و چروک می شود و هنگامی که تعداد آنها بیشتر از حالت دفاعی بدن باشد می تواند مقدمه ساز مراحل اولیه سرطان و بیماری های قلبی شود. بنابراین کاربرد مولکول های آنتی اکسیدان برای مبارزه با رادیکال های آزاد بسیار حائز اهمیت است چون آنتی اکسیدان ها با رادیکال های آزاد در حال تعامل هستند و آسیب هایی که رادیکال های آزاد به بدن می زنند توسط آنتی اکسیدان ها متوقف می شود.

پریسا فزانه،دکترای صنایع غذایی در گفتگو با زندگی سالم استفاده از آنتی اکسیدان های طبیعی را برای خانم ها بسیار ارزشمند دانست و گفت: این آنتی اسیدها شامل اسید اسکوربیک، ویتامین A، ویتامین E ویتامین D ، کاروتنوئید ها، فلاونوئید ها و ترکیبات پلی فنول هستند.

فرزانه با بیان این که در حال حاضر از بین این ترکیبات دسترسی زیستی اسید اسکوربیک در بدن بسیار بیشتر است ، اظهار داشت : همچنین ترکیبات دیگری که دارای ترکیبات فنولی می باشند نیز حائز اهمیت هستند که شامل غلات ، حبوبات ، قارچ ها ، میوه ها ، سبزیجات ، نوشیدنی ها (چای ، قهوه ، آبمیوه های تازه و کاکائو) می باشند.

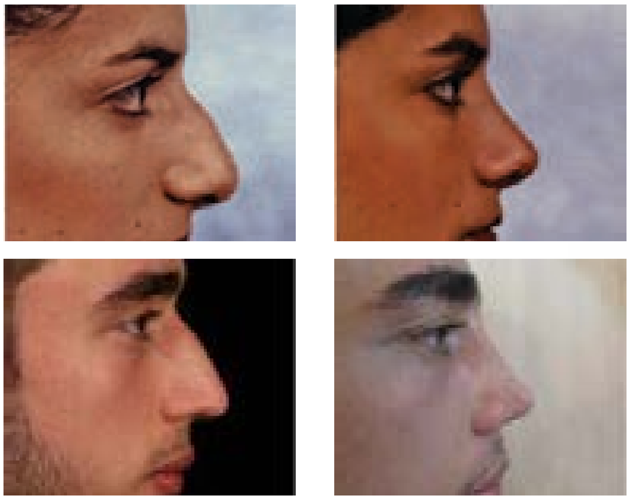
به گفته وی بر اساس تحقیقات صورت گرفته مصرف این ترکیبات کاهش ریسک سرطان و بیماری های قلبی و عروقی را به همراه دارد. منبع اصلی فلونوئیدها در گیاهان دارویی و داروهای گیاهی است. جذب فلاونوئیدها در محدوده ۵۰ تا ۸۰۰ میلی گرم در روز برای هر انسان مورد نیاز است که این میزان به مقدار مصرف سبزیجات ، میوه ها ، چای و غیره بستگی دارد.

برترین مواد غذایی در این زمینه آنهایی هستند که منبع گیاهی دارند.انگورها با رنگ تیره ، توت ها (بلوبری ، توت فرنگی و تمشک)، آجیل ها ، سبزیجات با رنگ سبز تیره (بروکلی ، اسفناج و کلم) ،سیب زمینی های شیرین ، سبزیجات نارنجی (هویج و کدو حلوایی)،چای به ویژه چای سبز ، غلات (نان کامل و برنج قهوه ای) و لوبیا ها در محدوده این منابع گیاهی ارزشمند قرار می گیرند. رادیکال ها می توانند به دو صورت خارجی و داخلی به بدن انسان آسیب بزنند که رادیکال های خارجی منشاء محیطی داشته و عبارتند از آلودگی هوا ، دخانیات و تشعشع در حالی که رادیکال های داخلی به عنوان محصولات جانبی واکنش های متابولیک و التهابی در درون بدن دارند. رادیکال های داخلی اساساً دارای ترکیبات اکسیژن دارو یا نیتروژن دار مانند رادیکالهای پراکسین ، هیدروکسیل ، نتیریک اکسید و سوپر اکسید هستند. در بدن سالم تعادلی بین گونه های اکسیداتیو و سیستم دفاعی آنتی اکسیدانی وجود دارد.این تعادل سبب می شود بدن دچار بیماری و کسالت نشود.

در حال حاضر اهمیت آنتی اکسیدان ها در تغذیه انسان باید بسیار پررنگ تر دیده شود چراکه عملکرد رادیکال ها منجر به اکسیداسیون لیپیدها صدمه به پروتن ها و اسیدهای نوکلئیک سلول های بدن می شود.مولکول هایی که از طریق رادیکال آزاد در بدن تولید می شوند بیماری هایی نظیر سرطان، تصلب شریان دیابت، رماتیسم مفاصل، آلزایمر و نفخ به همراه می آورند.

رینوپلاستی پیشرفته

دکتر حسین ابدالی
فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی
عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا
فلوشیپ جراحی جمجمه و صورت از آمریکا



عمل جراحی زیبایی بینی یا رینوپلاستی یکی از شایع‌ترین اعمال جراحی زیبایی در دنیا و ایران می‌باشد و اهمیت این عمل به این دلیل است که علاوه بر زیبایی، باید عملکرد فیزیولوژیک بینی نیز حفظ شود.

بینی، به عنوان عضو مرکزی صورت که در زیبایی چهره نقش مهمی دارد، تاثیر زیادی در دو عملکرد مهم تنفس و حس بویایی دارد که حفظ این دو وظیفه منحصر به فرد، بعد از عمل زیبایی بینی کمتر از زیباتر نمودن صورت نیست.

جراحی، یک هنر است و این حالت در جراحی پلاستیک بیشتر نمود پیدا می کند و شاید بتوان گفت یکی از پیچیده‌ترین، مشکل ترین و حساس‌ترین اعمال جراحی عمل رینوپلاستی است؛ به همین دلیل این عمل بایستی توسط پزشکی انجام شود که تخصص و تجربه کافی را داشته باشد. قبل از اقدام به پذیرش برای جراحی بایستی بررسی کاملی از وضعیت بیمار از نظر کلی و همچنین وضعیت تنفسی و ظاهری صورت بگیرد و لازم است فوتوگرافی ظاهر بینی در وضعیت‌های مختلف گرفته شده و بر اساس طراحی قبل از عمل تغییرات ایجاد شده بعد از عمل برای بیمار کاملا توضیح داده شود تا بتوان میزان تغییرات ظاهری پیش‌بینی شده در طراحی قبل از عمل را با توقعات فرد از عمل جراحی به هم نزدیک کرد. رینوپلاستی به دو روش باز و بسته صورت می گیرد که انتخاب نوع آن بر اساس وضعیت ظاهری و عملکردی بینی و نظر جراح پلاستیک می‌باشد. این عمل باید تحت بی‌هوشی عمومی و در بیمارستان یا کلینیک مجهز انجام شود و به طور متوسط بیماران ۱۲ تا ۲۴ ساعت بستری می‌شوند. ساختمان بینی از پوست استخوان و غضروف ساخته شده است و ما در حین عمل بیشترین کار را بر روی غضروف و استخوان‌ها انجام می‌دهیم و پس از بازسازی اسکلت استخوانی و غضروفی، پوست بر روی آن قرار می گیرد و فرم اسکلت زیرین را به خود می گیرد. لذا وضعیت پوست بیمار در نتایج بعد از عمل بسیار مهم است. به طور کلی در افرادی که دارای پوستی بسیار نازک یا ضخیم هستند، نتایج ایده‌آل بعد از عمل بدست نمی آید. این عمل زیبایی را می توان همراه با عمل اصلاح انحراف تیغه وسط بینی انجام داد که در درمان انسداد بینی و سینوزیت موثر است.

بهترین سن عمل رینوپلاستی در دختران، بالای ۱۷ سال و در آقایان، بالای ۱۸ سال است؛ یعنی زمانی که رشد استخوان صورت کامل شده باشد. انتخاب صحیح بیمار و بررسی کافی و دقیق قبل از عمل و ارائه توضیحات کافی به بیمار و اطرافیان و دقت کافی در حین عمل، همچنین رعایت نکات و مراقبت‌های بعد از عمل می تواند باعث رسیدن به نتیجه مطلوب شده و بیمار و جراح راضی از نتیجه عمل باشند.

کودکان غمگین را تنها نگذاریم

دکتر مهرداد کلانتری
www.Farasoog.org

استاد تمام و عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه اصفهان
فارغ‌التحصیل انستیتو روان پزشکی دانشگاه لندن در مقطع دکتری در رشته روان‌شناسی بالینی
زمینه تخصصی فعالیت دکتر کلانتری سوگ و داغ‌دیدگی در کودکان و نوجوانان می‌باشد.
تألیفات وی در این زمینه عبارتند از کتاب «سوگ در کودکان»، کتاب «سوگ در کودکان خردسال» و ۹۰ مقاله منتشر شده در مجلات علمی و پژوهشی داخلی و بین‌المللی.

برگزاری کارگاه‌های آموزشی تخصصی، از دیگر فعالیت‌های دکتر کلانتری در زمینه سوگ و داغ‌دیدگی کودکان و نوجوانان است.

گرچه از دست دادن عزیزان در طول زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است، التیام سوگ ایجاد شده و بازگشت به روند طبیعی زندگی نیازمند توجه و مراقبت‌های خاص روان‌شناختی است. سوگ معمولا با نوعی شوک همراه است، گرچه عزیز از دست رفته مدت‌ها در بستر بیماری بوده و نزدیکان در انتظار مرگ او بوده‌اند، با این وجود، خبر درگذشت وی همچون نوعی شوک است که می‌تواند تعادل روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

اهمیت مراقبت‌های تخصصی در این زمینه در مورد کودکان دوچندان است، چراکه تحقیقات جدید نشان داده‌اند کودکان هم دچار سوگ می‌شوند ولی به‌شکل دیگری نسبت به بزرگسالان در این باره واکنش نشان می‌دهند؛ آن‌ها درک متفاوتی از جدایی و مرگ دارند، ممکن است تصورات، احساسات و عواطف خاصی درباره عزیز از دست رفته داشته باشند و معمولا به‌راحتی و آشکارا نمی‌توانند حزن و اندوه خود را بروز دهند. با توجه به این که کودک سوگوار توانایی بیان و کنترل هیجانات خود را ندارد شناسایی و کمک به چنین کودکی، برای بزرگسالان عموما مشکل و دشوار است.

هر سال تعدادی از کودکان پدر، مادر یا هر دو را به دلایل گوناگون مانند تصادفات رانندگی، حوادث طبیعی، بیماری‌ها و علاوه بر این، طلاق و جدایی والدین از دست می‌دهند و دچار سوگ و اندوه می‌شوند. در بسیاری از موارد، سوگ مسیر طبیعی خود را طی می کند و نیازی به مداخله احساس نمی‌شود، اما در مواردی نیز سوگ بحران‌زا به وجود می آید و مداخلات تخصصی روان‌شناختی را ایجاب می نماید. تشخیص، ارزیابی و سنجش به‌موقع این مسأله اهمیت زیادی دارد. کشور ما، ایران، یکی از کشورهای حادثه‌خیز جهان است که آمار نسبتا بالایی در حوادث و اتفاقات طبیعی و انسانی مانند تصادفات رانندگی، زلزله، سیل و طلاق دارد. از این رو لازم است سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی، برنامه‌ریزی‌های جدی در این باره داشته و از تجربه‌ها و یافته‌های دیگر کشورها هم، البته با در نظر گرفتن زمینه‌های فرهنگی جامعه اسلامی ایران، استفاده نمایند. امروزه نیازمند مراکز خدمات روان‌شناختی هستیم که با ارائه آموزش‌ها و مشاوره‌های تخصصی به خانواده‌ها کمک کنند تا از بروز مشکلات رفتاری و عاطفی در کودکانی که دچار سوگ می‌شوند پیشگیری نمایند. اگرچه تدارک خدمات مددکاری به ایتام اولویت دارد، لازم است خدمات روان‌شناختی نیز به آن اضافه شود تا نیازهای عاطفی و روانی کودکان طلاق و کودکان داغ‌دیده هم در نظر گرفته شود. متأسفانه بعضا به‌دلیل عدم آگاهی کافی نسبت به درکی که کودک درباره از دست دادن پدر یا مادر و فقدان وی دارد، خانواده‌ها و حتی اولیاء مدارس ناخواسته موجب غیرطبیعی شدن روند سوگ در کودک و در نهایت بروز مشکلات رفتاری و عاطفی در وی می گردند.

کارشناسان و مشاوران مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی هم باید آموزش‌های لازم را دریافت نمایند تا بتوانند خدمات مؤثرتری در این زمینه ارائه نمایند.

این گونه آموزش‌ها دربرگیرنده مسائل مربوط به ارزیابی و سنجش در راستای تشخیص این که آیا کودک و نوجوان داغ‌دیده نیازمند خدمات درمانی است یا خیر و روش‌های درمانی روان‌شناختی مؤثر برای کودک و نوجوان داغ‌دیده و خانواده و یا مراقبت از وی می‌باشد.

به‌طور خلاصه برای کودکان زیر سه سال آموزش مراقبت از کودک به مراقبین وی اولویت دارد. برای کودکان بزرگتر تا ۷ سال، می‌توان از آموزش رفتاری مراقب اصلی استفاده کرد و در مورد نوجوانان، آموزش موازی و همگام نوجوان و مراقب وی توصیه می‌شود.

تجربه نشان داده است که در این زمینه، برگزاری کارگاه‌های آموزشی تخصصی برای خانواده‌ها، مراقبین، معلمان، مربیان و سایر دست‌اندرکاران ذی‌ربط می‌تواند مؤثر و مفید باشد.

پوشیده نیست که در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما هم نسبت به توجه و مراقبت از ایتام سفارش و تأکید فراوان شده است و این موضوع در باورهای ما جایگاهی ویژه دارد؛ خداوند در سوره ضحی خطاب به پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «آیا خداوند تو را یتیم نیافت و پناه داد؟» ایتام همواره مورد توجه و حمایت خاص الهی بوده‌اند. همچنین کسانی که ایتام را مورد توجه و حمایت خود قرار دهند، مورد لطف و عنایت خداوند خواهند بود. از این رو، خدمت‌رسانی به ایتام، خانواده‌ها و مراقبین آن‌ها را باید توفیق بزرگ الهی تلقی نمود. به امید توفیق الهی در انجام هرچه بهتر وظایف خود در برابر کودکان و نوجوانان داغ‌دیده و خانواده‌های آن‌ها.

IUM

دنیای ماهی های زینتی را با اسکار آکواریوم تجربه کنید

دیدن ماهی های زینتی در یک آکواریوم همیشه می تواند با جذابیت زیادی همراه باشد؛ به طوری که ناخواسته با دیدن یک آکواریوم به سمت آن می‌رویم و دلمان می خواهد دقایقی را به تماشای ماهی ها اختصاص دهیم. در فرهنگ ما ایرانی ها ،ماهی قرمز در سفره هفت سین جایگاه خاص خودش را دارد و این نشان می دهد رابطه مان با ماهی های زینتی از سابقه طولانی برخوردار است؛ البته این روزها می توان در خیلی از خانه ها، آکواریوم هایی را دید که در آن انواع ماهی های زینتی در اشکال مختلف نگهداری می شوند؛ ماهی هایی که هر کدام برای خود، دنیایی متفاوت دارند. دکتر محمدرضا عسگری، یکی از افرادی است که زندگی اش به نوعی با ماهی های زینتی گره خورده است؛ او روزهای کودکی را در کنار پدرش از نزدیک با نحوه پرورش ماهی های زینتی آشنا شده و امروز به صورت گسترده در این مسیر قدم گذاشته است. در حقیقت تجربیات او با تخصصش به هم آمیخته و پرورش ماهی های زینتی را در مرکز اسکار آکواریوم دنبال می کند؛ با او به گفتگو نشستیم تا با اسکار آکواریوم بیشتر آشنا شویم.

■ از دنیای خود و آشنایی با ماهی های زینتی بیشتر بگوئید.

پدرم از حدود نیم قرن پیش وارد این عرصه شد و من نیز از کودکی در کنار او با ماهی‌های زینتی آشنا شدم. دنیای ماهی‌ها برایم خیلی جالب بود و با توجه به علاقه‌ای که به آن‌ها پیدا کرده بودم کم کم با پرورش ماهی‌های زینتی و گیاهان آبزی آشنا شدم و در نهایت در رشته دامپزشکی تحصیل کردم.

من از بچگی به دنیای ماهی‌ها پا گذاشته بودم و هنگام تحصیل نیز با تشویق و ترغیب یکی از استادانم برای ادامه فعالیت در این رشته تلاشم را دو چندان کردم.

در همان زمان، برای بازدید از نمایشگاه ماهیان زینتی سفری به کشور سنگاپور داشتم و در آنجا چیزهایی دیدم که نگرش و دنیای جدیدی را در مقابل چشمانم گشود؛ دنیایی که در آن پرورش ماهیان زینتی به عنوان یک صنعت مورد توجه بود؛ در حقیقت در این سفر، با یک شرکت برتر چینی که در این زمینه، ۱۲۶ شعبه در دنیا و حتی ایران داشت، آشنا و متوجه شدم که صنعت ماهیان زینتی در دنیا چقدر با ایران متفاوت است و حتی چه حجم فروش و صادراتی را می تواند به خود اختصاص دهد.

من با دیدن این حقایق متوجه شدم که چقدر در این عرصه جا برای توسعه وجود دارد و همین شد که تصمیم گرفتم با جدیت و به صورت تخصصی در پرورش ماهیان زینتی گام بردارم و امیدوارم در این زمینه نیز بتوانم هر روز موفقیت‌های زیادی به دست آورم.

■ مطمئنا پرورش ماهی‌های زینتی شرایط خاص خودش را دارد و نیازمند تخصص

OSCAR AQUAR

فراوان است؛ اینطور نیست؟

بله، کاملا درست است؛ البته در ابتدا شیوه کار اسکار آکواریوم سال‌ها به صورت سنتی بود و بدون استفاده از سیستم تصفیه و با مصرف آب و هزینه زیاد همراه بود، اما رفته رفته به این نتیجه رسیدیم که باید در این زمینه به صورت صنعتی و علمی کار را ادامه داد و به یک سیستم تصفیه مرکزی نیاز است و یک مونیتورینگ و رصد بسیار دقیقی لازم دارد تا در یک سیستم مداربسته و بسیار حساس، ماهی بیمار وارد چرخه نشود و کل مجموعه را درگیر نکند؛ به همین خاطر سیستم موتورخانه این مجموعه صنعتی با کمک یکی از اقوام که در زمینه مکانیک سیالات تخصص داشت، به صورت هوشمند طراحی شد و می‌توان به جرات گفت که این سیستم در نوع خودش بی‌نظیر است. در حال حاضر نیز با استفاده از این سیستم، ۷۰ درصد در مصرف آب صرفه‌جویی می‌کنیم و این خود به نوعی یک رکورد در صنعت پرورش ماهی‌های زینتی است.

در حقیقت با استفاده از نیروهای متخصص، همچنین صرفه‌جویی در مصرف انرژی و آب، اسکار آکواریوم در بهینه‌سازی توانسته قدم‌های خوبی را بردارد.

پرورش ماهی‌های زینتی در همه فصول سال انجام می‌شود؟

خیر، فعالیت در این حوزه بیشتر فصلی است؛ به طوری که از ابتدای بهمن ماه تا پایان اردیبهشت ماه، اوج فعالیت ماست و فروش نیز در این ماه‌ها بیشتر از همیشه است.

دوست داریم خاطره‌ای از دوران بچگی خود و دنیای ماهی ها برایمان بازگو کنید.

درست به خاطر دارم ماهی اسکار تازه به ایران آمده بود و پدرم نیز می‌خواست در کنار سایر ماهی‌های زینتی به پرورش آن نیز بپردازد. من یک آکواریوم کوچک داشتم و دلم می‌خواست یک ماهی اسکار را خودم پرورش دهم و این کار را کردم و در کنار ماهی آنجل یک اسکار پرورش دادم. خیلی خوشحال بودم و این یکی از بهترین خاطره‌های من از دوران کودکی و زندگی در کنار ماهی هاست.

سلیقه مشتریان ماهی‌های زینتی بیشتر به سمت خرید چه ماهی‌هایی است؟

مشتری، بیشتر به دنبال ماهی‌هایی است که در آب شور پرورش یافته‌اند؛ البته ماهیانی که با گیاهان، همزیستی دارند نیز خیلی طرفدار دارد. بعد از این دو نمونه، ماهی‌های آب شیرین و رودخانه‌ای نیز جزء ماهی‌های زینتی است که مشتریان خاص خودش را دارد.

خرید ماهی توسط مشتری از اسکار آکواریوم چگونه است؟

اگر چه در سایت‌های اینترنتی، تبلیغات گسترده‌ای داریم، اما با این وجود، بیشترین مشتریان ما به صورت حضوری برای خرید مراجعه می‌کنند؛ آن‌ها در سایت با انواع ماهی‌هایی که عرضه می‌کنیم آشنا شده، سپس با شناختی که پیدا می‌کنند برای خرید به اینجا می‌آیند. برای رفاه حال بیشتر مشتریان خود و آن‌ها که امکان مراجعه حضوری برای خرید ندارند، ماهی‌ها به صورت هوایی یا زمینی به آدرسی که داشته باشند نیز برایشان ارسال می‌شود.

چه تعداد نیرو در اسکار آکواریوم مشغول به فعالیت هستند؟

یکی از چالش‌های ما در بدو فعالیت این بود که اکثر تولیدکنندگان ماهی‌های زینتی، ماهی‌های مولد و جوان را در اختیار مشتریان قرار نمی‌دهند و ما نمی‌خواستیم اینگونه باشیم؛ لذا تمام توان خود را به کار بستیم وموفق شدیم.

در حال حاضر، در این طرح ۱۷ نفر مشغول به فعالیت هستند، ولی در آینده با احداث طبقه دوم این مجموعه، پیش‌بینی می‌کنیم اشتغال‌زایی در این واحد به ۵۰ نفر به صورت مستقیم برسد.

> **یکی از چالش‌های ما در بدو فعالیت این بود که اکثر تولیدکنندگان ماهی‌های زینتی، ماهی‌های مولد و جوان را در اختیار مشتریان قرار نمی‌دهند و ما نمی‌خواستیم این‌گونه باشیم؛ لذا تمام توان خود را به کار بستیم وموفق شدیم**

در زمینه صادرات ماهی های زینتی نیز فعالیت دارید؟

بله، در حال حاضر ماهی‌های زینتی را که اسکار آکواریوم پرورش می‌دهد به استان‌های جنوبی کشور مانند سیستان و بلوچستان، یزد، بوشهر، خوزستان، کهکیلویه و بویراحمد و خوزستان صادر می‌کنیم.

لطفا از برنامه های پیش روی اسکار آکواریوم نیز بگویید.

تکمیل ساختمان آزمایشگاه و راه‌اندازی آن را در دست اجرا داریم؛ چرا که تشخیص دقیق بیماری در ابتدای امر از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و نمی‌توان بر پایه حدس و گمان اقدامات درمانی و دارویی را انجام داد و ممکن است ما را متحمل زیان عمده کند.

ژل رویال طبیبی از دل طبیعت

عسل، مهمترین محصول زنبور عسل است که توسط زنبورهای کارگر تولید می‌شود، اما فعالیت زنبورهای کارگر منحصر به تولید عسل نبوده و محصولاتی همچون ژل رویال و موم و گرده گل را نیز تولید می‌کنند. به ژل رویال (royal jelly) شاه انگبین، شیر زنبور عسل، شهد شاهانه و غذای ملکه هم می‌گویند. این ماده، بسیار مغذی و نیروبخش است؛ در واقع، به عنوان غنی‌ترین ماده مغذی بیولوژیک شناخته شده و از گذشته‌های دور به عنوان اکسیر جوانی و مایه حیات در طب باستان استفاده می‌شده و اکنون نیز در کشورهای پیشرفته جهان استفاده طبی از آن بر پایه تحقیقات دانشمندان در دانشگاه‌ها و موسسه‌های تحقیقاتی معتبر رایج است.

تولید ژل رویال

این ماده، از دو جفت غده هیپوفارین موجود در طرفین سر زنبوران کارگر جوان ترشح می‌شود و با بزاق دهان آن‌ها مخلوط می‌شود. این ژل، خمیری شکل، با رنگ تقریبا سفید تا زرد کمرنگ و طعمی تند و زننده است. این ماده مغذی تا سه روز مورد استفاده همه لاروها قرار می‌گیرد، ولی زنبور ملکه به طور دائم از این ماده تغذیه می‌شود. بدون ژل رویال هیچ لاروی قادر به رشد نیست و این ماده، ملکه را قادر می‌سازد که در روزهای تخم‌ریزی در شبانه‌روز بیش از ۲۵۰۰ تخم بگذارد که وزن این مقدار بیش از وزن خود ملکه است؛ همچنین ملکه زنبور عسل به واسطه استفاده از این ماده مغذی حدود ۵ تا ۶ سال عمر می‌کند؛ در حالی که زنبورهای کارگر در فصول فعالیت خود (بهار و تابستان) حدوداً در کمتر از ۱۴ تا ۲۴ روز از فعالیت خود می‌میرند.

خواص فیزیکی ژل رویال

ژل رویال، ماده‌ایست ژلاتینی سفید مایل به زرد روشن، کلوئیدی و چسبناک، با بوی خاص که هنگام حل شدن کمی کف تولید می‌کند و PH آن اسیدی است.

تجزیه شیمیایی ژل رویال حضور مواد زیر را در آن اثبات کرده است:

- آب (بیشترین مقدار)
- کلاژن
- کربوهیدرات
- پروتئین (قسمت عمده آن آلبومین و گلبولین است).
- اسیدهای آمینه ضروری که ۸ نوع آن در این ژل موجود است.
- از جمله اسیدهای چرب غیراشباع موجود در آن می‌توان به: ۱- هیدروکسی و ۲- دکنوئیک اسید (HAD۱۰) اشاره کرد که تنها در طبیعت در ژل رویال دیده شده و خواص اعجاب‌انگیزی را در بر دارد.
- استیل کولین
- مواد معدنی همچون کلسیم، آهن، سیلیسیوم، فسفر
- ویتامین‌های گروه B۹، B۱۲، B۱، B۲، B۳، B۵، B۶، B۷، B۸، A، C، E.

خواص درمانی ژل رویال

مطالعات وسیعی از سال ۱۸۳۵ میلادی بر روی این ماده اعجاب‌انگیز صورت گرفته و خواص درمانی متعدد آن، به اثبات رسیده است که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

میکروب‌کشی: ژل رویال به دلیل داشتن اسید چرب غیراشباع (HAD۱۰) ضد باکتری‌های استافیلوکوکوس اورئوس، اشرشیاکلی، سالمونلا تیفی (عامل حصبه) عمل می‌کند. همان‌طور در درمان عفونت‌های ویروسی که مجاری تنفسی را درگیر می‌کند، موثر است. در ژل رویال، پروتئین قوی میکروب‌کشی به نام (Riyalisin) وجود دارد که اثری قوی بر ضد باکتری‌های گرم مثبت دارد.

جلوگیری از آلزایمر: در هر گرم ژل رویال، یک میلیگرم استیل کولین وجود دارد. استیل کولین، ماده مورد نیاز در انتقال پیام‌های عصبی در بدن انسان است؛ این ماده، در درمان و جلوگیری از آلزایمر، رعشه و فراموشی بسیار موثر است و با آن می‌توان فعالیت‌های فکری را افزایش داد.

جلوگیری از فشار خون: استیل کولین باعث گشاد شدن رگ‌های خونی نیز شده و موجب کاهش فشار خون در افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند، می‌شود.

جلوگیری از تصلب شرائین: سخت شدن سرخرگ‌های قلب که با افزایش سن و افزایش کلسترول خون در بدن انسان ایجاد می‌شود و (HAD۱۰) موجود در ژل رویال با کاهش ذخیره کلسترول در دیواره سرخرگ باعث کاهش فشار خون می‌شود؛ بنابراین از تصلب شرائین پیشگیری می‌کند.

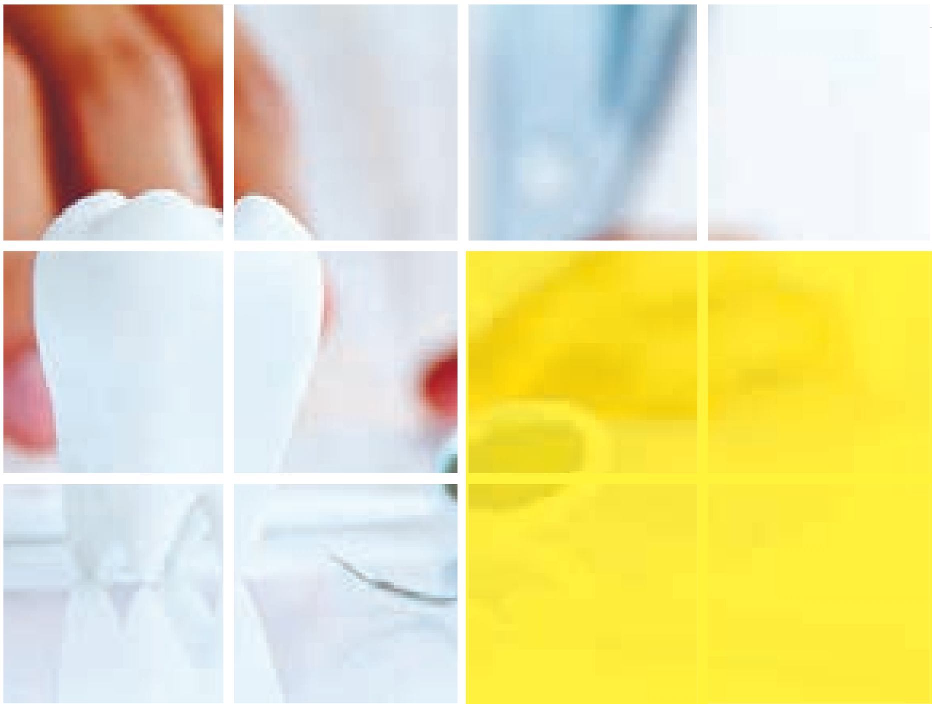
جوانی و شادابی پوست و ضد پیری: کلاژن، لسیتین، تیامین و ویتامین‌های A,C,D,E موجود در ژل رویال برای پوست بسیار مفید است. کلاژن، موجب اتصال بافت به یکدیگر شده و از چروک خوردن پوست جلوگیری می‌کند؛ همچنین طول عمر سلول‌ها را نیز افزایش می‌دهد؛ ضمنا اثر ضد التهابی ژل رویال در روند بهبود زخم‌های پوستی نیز موثر است.

ضد سرطانی: ماده (HAD۱۰) به ژل رویال خاصیت ضد سرطانی بخشیده است؛ همچنین از طریق خاصیت ضد فعالیت استروژن، این ژل مانع رشد سلول‌های سرطانی در سرطان پستان می‌شود. این ماده می‌تواند سلول‌های ایمنی را وادار به تولید مواد و عوامل ضد تومور در بدن کند؛ از جمله این مواد می‌توان به عامل نکروزدهنده تومور و اینترفرون گاما اشاره کرد. در مشاهدات آزمایشگاهی، افزایش مواد فوق در کشت سلول همراه با ژل رویال تایید شده است.

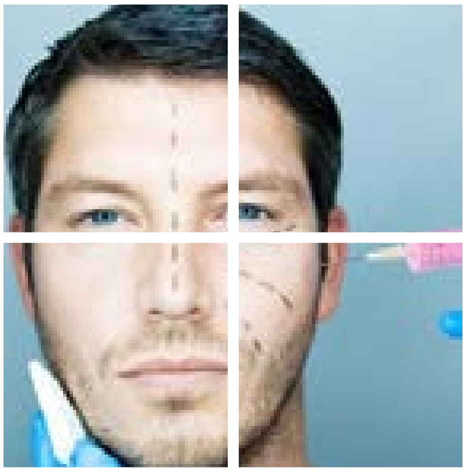
این ماده بسیار مغذی، تاثیر خوبی بر بهبود بیماران سرطانی بعد از پرتودرمانی و شیمی‌درمانی دارد و باعث افزایش سرعت تولید گلبول‌های سفید (WBC) در خون می‌شود.

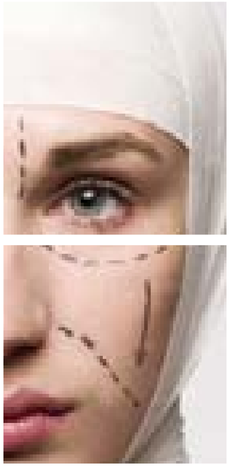
بر اساس مشاهدات و تحقیقاتی که تاکنون به دست آمده و همچنین با عنایت به نظر گذشتگان ما در طب سنتی ژل رویال می‌تواند در تمامی سنین مصرف شود و به عنوان مکمل غذایی مناسب در رژیم غذایی قرار گیرد؛ البته این ماده اعجاب‌انگیز به دلیل خواص فوق‌العاده‌اش برای افراد بالای ۵۰ سال به طور خاص توصیه می‌شود.

فصل هشتم



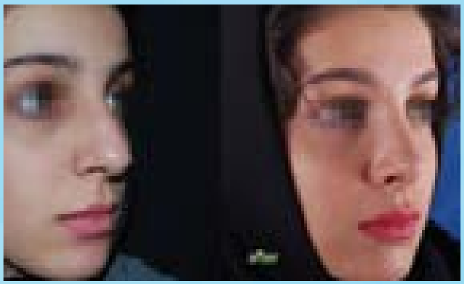
مطب





دکتر مسعود جعفری پور

فلوشیپ فوق تخصصی جراحی پلاستیک بینی وصورت
از آمریکا و تجربه بیش از ۳۵۰۰ جراحی زیبایی بینی



چه کسانی نامزد جراحی بینی هستند؟

صورت، در معرض دید ترین قسمت بدن ماست و بینی در مرکز آن واقع شده و برجسته است؛ لذا اشکالات ساختمانی بینی برای تمام افراد به وضوح قابل رویت است.

جراحی زیبایی و پلاستیک بینی، افزون بر ایجاد تناسب درخود بینی، ارتباط خوشایندتری را بین بینی ودیگر اجزای صورت برقرار می کند؛ به همین دلیل نباید بینی را به عنوان عضوی مجزا و مجرد در نظر گرفت. رابطه تنگاتنگ بینی با پیشانی، چشم، لب و چانه به گونه ای است که هرنوع نقص دراجزای صورت می تواند براین ارتباط ظریف تأثیر گذارد.

به عنوان مثال: چانه کوچک، موجب بر آمده تر به نظر رسیدن بینی می‌شود. بی توجهی نسبت به تناسب بینی با اجزای صورت موجب عدم دسترسی به نتیجه رضایت‌بخش خواهد شد. در ادامه نامزدهای مناسب برای جراحی زیبایی بینی را به شما معرفی خواهیم کرد:

۱) اگر بینی تان به نسبت صورتتان بزرگ تر به نظر برسد.
۲) درصورتی که یک برآمدگی روی بینی تان در نگاه از نیمرخ دیده شود.
۳) وقتی از روبرو نگاه می کنید، بینی تان پهن تر از معمول به نظر برسد.
۴) اگر نوک بینی آویزان یا به سمت پایین منحرف باشد.
۵) اگر نوک بینی پهن یا ضخیم باشد.
۶) سوراخ‌های بینی تان بزرگتر از حد معمول باشد.
۷) بینی تان از خط وسط منحرف شده یا کج باشد.
۸) آسیب قبلی باعث شده تا بینی تان غیر قرینه باشد.
۹) در نگاه از پایین تیغه بینی تان در خط وسط نباشد.
۱۰) متعاقب ضربه‌های قبلی در نمای نیم رخ بینی زین اسبی پیدا کرده باشید.
۱۱) پوست قسمت بالای نوک بینی شما زیاد ضخیم نباشد.

خیابان توحید - چهارراه پلیس - مجتمع ماکان ۳ - طبقه ۴ - تلفن: ۳۶۲۶۶۸۵۱-۰۳۱
WWW.DRJAFARIPOUR.COM

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان، نازایی
لیزر تخصصی زنان

مختصری در مورد قاعدگی

دکتر الهه امیری، فارغ التحصیل رشته پزشکی «جراح ومتخصص زنان زایمان ،نازایی ولیزر تخصصی زنان» در ادامه همکاری با مجله زندگی سالم، در این شماره برای خوانندگان ما در مورد سیکل طبیعی قاعدگی و علل خونریزی‌های رحمی نامرتب و غیر طبیعی توضیحاتی راارائه کرده اند که در ادامه می خوانیم:

سیکل قاعدگی را توضیح دهید.

خونریزی از رحم که هر ماه از زنان بالغ تا قبل از یائسگی اتفاق می افتد .تخمدان در ابتدای سیکل قاعدگی، استروژن تولید می کند که موجب رشد اندومتر می‌شود. به دنبال تخمک گذاری ،پروژسترون نیز به مقدار قابل توجهی تولید می‌شود واندومتر را به شکل ایده‌آل خود برای لانه‌گزینی رویان تبدیل می کند .اگر حاملگی رخ ندهد، آنگاه استروژن و پروژسترون تولید نمی‌شود و اندومتر، ریزش کرده و سیکل قاعدگی مجددا آغاز می‌شود.

در مورد زمان و مقدار قاعدگی توضیح دهید.

مدت زمان متوسط خونریزی قاعدگی ۴/۷روز است و حداقل ۷روز طول می کشد.میزان متوسط خونریزی در هر سیکل، ۳۵میلی لیتر است و جزء اصلی ترشحات قاعدگی را بافت اندومتر رحم تشکیل می‌دهد.

در مورد محدوده زمانی سیکل قاعدگی توضیح دهید.

در طی دو سال اول شروع بلوغ ،اکثر سیکل‌ها فاقد تخمک گذاری است ودر محدوده ۲۱تا۴۲روز است، ولی زنان بزرگسال، سیکل ۲۱تا۳۵روز دارند. اکثر دختران در دوران نوجوانی در انتهای دومین سال شروع قاعدگی، دارای سیکل‌های منظم همراه با تخمک گذاری می‌شوند، ولی اگر سیکل آنان به طور مداوم خارج از محدوده طبیعی باشد یا در ابتدا سیکل‌های منظم داشته‌اند، ولی بعد سیکل‌های نامنظم پیدا کرده اند، باید بررسی بیشتر صورت گیرد.

به چه علت خونریزی‌های رحمی نامرتب وغیر طبیعی می شود؟

۱-عدم تخمک گذاری:

خونریزی بدون تخمک گذاری مخصوصا بعد از چند ماه که قاعدگی ایجاد نشود، باعث خونریزی شدید و طولانی می‌شود. عدم تخمک گذاری به علت نارسایی مکانیسم فیدبک بین تخمدان و هیپوفیز است.در این سیکل‌ها ترشح استروژن ادامه می‌یابد و منجر به ضخیم شدن نامنظم اندومتر رحم می شود؛در نتیجه رشد ناپایدار و ریزش ناکامل اندومتر صورت می گیرد.

سندرم تخمدان پلی کیستیک:

در نوجوانان که همراه با تظاهرات افزایش آندروژن (پرمویی صورت و جوش و آکنه) می باشد، باعث خونریزی نامرتب می شود.

۲-هورمون های برون زا:

استفاده نامرتب از قرص‌های جلوگیری از حاملگی باعث خونریزی در حین مصرف می شود که به علت فراموش کردن قرص است؛ البته تقریبا همه روش‌های هورمونی جلوگیری از حاملگی شامل قرص‌های ترکیبی، مینی پیل‌ها یا چسب‌های هورمونی و حلقه‌ها و آی یو دی پروژسترونی و آمپول‌های جلوگیری از حاملگی، ممکن است خونریزی غیر طبیعی همراه داشته باشد.

۳-اختلال هماتولوژیک (خون):

در گروه سنی نوجوانان باید احتمال علل هماتولوژیک در نظر گرفته شود.شایع‌ترین علت خونریزی شدید نوجوانانی که در بخش اورژانس بستری شده‌اند شامل ایدیوپاتیک ترمبو سیتو پنیک پورپورا (کاهش پلاکت در اثر آنتی‌بادی‌هایی که در بیماری‌های ایمنی ایجاد می‌شود)و بیماری ون ویلبراند (فاکتوری که در انعقاد خون موثر است)بوده است؛ بنابراین نوجوانانی که به خصوص در سیکل‌های اولیه قاعدگی دچار خونریزی شدید هستند، باید از نظر اختلال انعقادی واز جمله بیماری ون ویلپراند که در یک درصد زنان جامعه وجود دارد، غربالگری شوند.

۴-عفونت واژن:

عفونت رحم و دهانه رحم با میکروب کلامیدیا مخصوصا در نوجوانان و زنان فعال از نظر جنسی باعث خونریزی نامنظم یا خونریزی پس از نزدیکی می‌شود. در عفونت‌های حاصل از میکروب های آمیزشی، خونریزی غیر طبیعی، گاهی اولین نشانه عفونت واژن است.

۵-اختلال هورمون‌ها:

-اختلال عملکرد غده تیروئید (کم کاری یا پر کاری)ممکن است باعث خونریزی غیر طبیعی شود.

-اختلال عملکرد کبد منجر به اختلال تولید فاکتورهای انعقادی و در نتیجه خونریزی غیر طبیعی می شود.

-افزایش هورمون پرولاکتین (هورمون ترشح کننده شیر) سبب تاخیر سیکل قاعدگی و خونریزی نامرتب می‌شود.

-از علل دیگر می‌توان به دیابت،استرس، سوءمصرف الکل و داروها،فعالیت فیزیکی بیش از حد، بیماری‌های مزمن،اختلالات مربوط به خوردن(بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی) و نارسایی تخمدان اشاره کرد.

۶-علل آناتومیک(ساختار غیر طبیعی دستگاه تناسلی):

ناهنجاری‌های انسدادی کامل یا ناکامل دستگاه تناسلی در دوران نوجوانی تظاهر می کند و وجود دیواره در واژن یا وجود رحم دوگانه موجب باقی ماندن خون قاعدگی در رحم و در نتیجه درد شدید می‌شوند (هماتوکولپوس ،هماتومتری).

اگر این ناهنجاری انسدادی، مجرای خروجی کوچکی داشته باشد، در نتیجه نشانه بالینی به جای توده لگن باعث ترشح مداوم خون قهوه‌ای تیره (کهنه)می شود.

۷-حاملگی یا عوارض مرتبط با حاملگی:

باید احتمال حاملگی در هر خونریزی غیر طبیعی در نظر گرفته شود.از علل دیگر می‌توان سقط خود به خود،حاملگی خارج رحمی، کندگی جفت،حاملگی مولار (بچه خوره) و غیره را نام برد.

تدابیر درمانی:

درمان باید در جهت برطرف کردن اختلال زمینه‌ای باشد. در صورتی که خونریزی شدید باشد و بیمار با ناپایداری علائم حیاتی مراجعه نماید، با استفاده از آمپول و قرص‌های هورمونی باید وضعیت بیمار پایدار شود.

www.drelaheamiri.ir

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکی سپاهان، ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵ تلفن: ۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

خوشخواب
با خرید از شعبه حکیم نظامی از جوایز
نفیس فروشگاه بهره مند شوید
انواع تشک و بالش های طبی
خوشخواب تنها تشک
استاندارد ایران
آدرس : چهار راه حکیم نظامی به سمت خاقانی،
بعد از بانک ملت نمایندگی خوشخواب
تلفن: ۰۹۱۳۱۸۱۳۵۸۰ ۳۶۲۶۲۶۲۳ – ۰۳۱
به مدیریت خانم نیکخواه

سنجش شنوایی و خدمات تخصصی سمعک
کوثر
ادیولوژیست:
سیاوش احمدی
نظام پزشکی: ش–۳۱۰
ارزیابی شنوایی نوزادان اطفال و بزرگسالان
کلیه آزمون های تخصصی الکتروفیزیولوژیک و رفتاری با سیستم های پیشرفته
PTA-SRT-SDS
ABR
IA
OAE
Acoustic Reflex
ECoG
Eustachian Tube Function
ASSR
HEARING AIDS FITTING
HEARING AIDS EVALUATION
ارزیابی الکتروفیزیولوژی شنوایی کودکان و بزرگسالان تجویز، مشاوره و تنظیم انواع سمعک (دیجیتالی، هوشمند، نامرئی)
انجام کلیه تست های الکتروفیزیولوژیک شامل: ASSR ،ABR و.....
آدرس :اصفهان ،توحید میانی، مقابل خیابان مهرداد،مجتمع پزشکی توحید،جنب داروخانه دی،
طبقه همکف واحد ۱۱۰
پذیرش :عصرها ۴ به بعد
تلفن۹ –۳۶۲۸۶۵۱۸–۰۳۱
همراه: ۰۹۱۳۱۲۱۳۶۹۲

دکتر الهام فردین پور

متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی
عضو انجمن متخصصان زنان
و زایمان و نازایی ایران
نظام پزشکی ۵۴۵۱۵

قسمت سوم

ارزیابی سرطان رحم قبل از درمان

بعد از اثبات تشخیص سرطان کارسینوم اندومتر، قدم بعدی شامل ارزیابی کامل بیمار به منظور تعیین بهترین و کم‌خطرترین رویکرد برای درمان بیماری است. شرح حال و معاینه فیزیکی کامل، بیشترین اهمیت را دارند. بیماران مبتلا به کارسینوم اندومتر، اغلب افرادی مسن و چاق دچار انواعی از مسائل طبی مانند دیابت شیرین و هایپرتانسیون هستند که بر درمان جراحی تاثیر می گذارند. هر گونه علامت غیر طبیعی مانند علایم مثانه ای یا روده‌ای، باید مورد بررسی قرار گیرند. در معاینه فیزیکی باید به گره‌های لنفاوی بزرگ یا دارای نمای مشکوک، توده‌های شکمی و نواحی احتمالی گسترش سرطان در داخل لگن، توجه شود. گرافی از قفسه صدری برای مشکلات ریوی و بررسی‌هایی مثل سیستوسکوپی و کولونوسکوپی، پیلوگرافی داخل وریدی، باریوم انما و CT اسکن شکم و لگن. در صورت شک به متاستاز و اختلال باید انجام شود. آزمایشات خونی، تست‌های کبدی، کلیه و ادرار باید صورت گیرد. از سونو و MRI در موارد لازم استفاده شود.

آدرس: خیابان شمس‌آبادی، چهارراه قصر، ساختمان قصر نور، طبقه سوم، واحد ۳۰۱
تلفن: ۳۲۲۴۱۷۵۲ - ۰۹۳۸۶۸۰۶۸۶۹-۹۵۰۱۲۱۴۹
یکشنبه، سه شنبه صبح ۹:۳۰ تا ۱۲
شنبه، دوشنبه، چهارشنبه عصر ۴:۳۰ تا ۸:۳۰

دکتر بهار شاکریان
بورد تخصصی زنان، زایمان و نازایی

www.DrShakerian.ir

info@DrShakerian.ir

بلوغ زودرس دختران و اهمیت تشخیص به موقع آن

میانگین سن بلوغ طبیعی در دختران ۱۰ سالگی است و لذا بروز علائم بلوغ قبل از ۸ سالگی، بلوغ زودرس تلقی می شود.

علائم بلوغ شامل مجموعه ای از وقایع متوالی است که معمولا با رشد تسریع یافته قد شروع شده و پس از آن با جوانه زدن پستانها (تلارک) و رویش موهای ناحیه تناسلی (پوبارک) و نهایتا شروع قاعدگی (منارک) تکمیل می شود.

علل بلوغ زودرس دختران

بلوغ زودرس حقیقی یا مرکزی:

در این موارد علت بروز علائم بلوغ، ترشح زودهنگام هورمونهای مغزی است که باعث فعال شدن تخمدانها و شروع روند بلوغ میشود. در ۹۰ درصد موارد علت واضحی برای این فعال شدن زود رس یافت نمی شود ولی در ۱۰ درصد موارد اختلالات مغزی شامل تومورها ، هیدروسفالی (تجمع غیرطبیعی مایع مغزی) پرتوتابی، بیماریهای التهابی مغز و ضربه مغزی عامل این اختلال است.همچنین افزایش وزن، کم تحرکی و مصرف زیاد غداهای پرکالری میتواند با تسریع بلوغ همراه باشد.

بلوغ زودرس کاذب یا محیطی :

در این موارد بدون فعال شدن هورمونهای مغزی علایم بلوغ زودرس ظاهر می شود که دلایل آن میتواند شامل:

- ترشح غیر طبیعی هورمونهای جنسی (معمولا از غدد فوق کلیه یا تومورها و کیستهای تخمدانی)
- مصرف هورمونهای با خاصیت استروژنی
- تماس با آلاینده های محیطی با خاصیت استروژنی نظیر گزنواستروژنها یا عصاره های گیاهی در محصولات آرایشی و محافظ پوست و مو
- تماس با آبهای آلوده یا فاضلابهای صنعتی حاوی سموم دفع آفات (که خاصیت شبه استروژنی دارند)

بلوغ زودرس ناکامل:

این حالت در واقع نوعی از روند طبیعی بلوغ محسوب می شود. دربرخی از این دختران فقط رشد پستانها و در برخی دیگر فقط رویش موهای تناسلی قبل از ۸ سالگی بروز می کند ولی سایر علائم بلوغ ظاهر نمی شود و تحت نظر گرفتن این دختران از نظر سایر علائم تا رسیدن به سن ۱۰ سالگی کافی است.

اهمیت تشخیص بموقع و درمان بلوغ زودرس:

شناسایی علت ایجاد بلوغ زودرس که ممکن است یک تومور یا بیماری مهم پیشرونده باشد و در صورت عدم تشخیص بموقع میتواند جان بیمار را بخطر بیندازد.از آنجاییکه در انتهای سیر بلوغ، رشد استخوانی متوقف می شود، عدم تشخیص بموقع میتواند با کوتاهی قد همراه بوده و از نظر جسمی و روحی عواقب جدی برای بیمار داشته باشد لذا تشخیص بموقع و درمان لازم میتواند رشد قدی را تا حد قابل ملاحظه ای افزایش دهد.

بلوغ زودرس میتواند مشکلات روانی و اجتماعی برای بیمار بهمراه داشته باشد. احتمال بروز افسردگی بدلیل تفاوت ظاهری با سایر همسن و سالان و نیز احتمال آسیبهای جسمی و اجتماعی ناشی از ارتباطات جنسی در سن پایین بیشتر است.

بروز اختلالات بینایی خصوصا نزدیک بینی (بدلیل رشد قطر محوری چشم) کم خونی (بدلیل خونریزی قاعدگی زودهنگام) شایعتر است که نیاز به درمان دارد.

مهمترین نکته ای که مادران بایستی در مورد دختران کوچکتر از ۱۰ سال خود در نظر داشته باشند، توجه به علائم اولیه بلوغ است تا بتوان بموقع از بروز تغییرات غیر قابل برگشت در آنان پیشگیری نمود.

برای مطالعه مطالب بیشتر در این زمینه میتوانید به وبسایت دکتر شاکریان مراجعه نمایید:

www.DrShakerian.ir

و یا با شماره های زیر تماس حاصل فرمایید :
تلفن: ۰۳۱-۳۶۲۰۵۶۷۲
موبایل : ۰۹۱۳۰۹۳۰۴۹۰
خیابان چهارباغ بالا ابتدای خیابان شریعتی روبروی آژانس شریعتی، مجتمع اداری شریعتی، طبقه اول واحد ۱۶

این خواص ویتامین D را نمی دانستید

ویتامین D معجزه گر است

دریافت کافی ویتامین D شما را در برابر هرچیزی محافظت می‌کند؛ از سرطان و افسردگی گرفته تا بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس.

بالاترین مقدار ویتامین D که می‌توان دریافت کرد، ۴۰۰۰ IU است، اما اگر می‌خواهید از بیشترین مزایای آن برخوردار شوید، باید ۷۰۰۰ IU در طول روز مصرف کنید.

آسیب چشم‌ها را از بین می‌برد

یکی از دلایل اصلی اینکه بعد از ۵۰ سالگی، چشم‌ها ضعیف می‌شوند، دژنراسیون ماکولا وابسته به سن است؛ پیشرفت آهسته تاری دید که نزدیک به مرکز چشم اتفاق می‌افتد. این آسیب بیشتر با سن، ژنتیک و نژاد در ارتباط است، اما سیگار نکشیدن، مرتب ورزش کردن، و خوردن سبزیجاتی مانند کلم می‌تواند به وضوح دید کمک کند.

اسپاسم عضلانی را رفع می‌کند

ویتامین D به عضلات کمک می‌کند تا کلسیم جذب کنند؛ قوی شوند و عملکردی بهتر از خود نشان دهند. یکی از دلایل اصلی اسپاسم عضلات، دریافت ناکافی ویتامین D است.

اضافه کردن وزن را آهسته می‌کند

ما در گذر زمان و بدون اینکه متوجه شویم مقدار زیادی وزن اضافه می‌کنیم. ویتامین D، پروسه اضافه شدن وزن را کند می‌کند.

درد فیبرومیالژیا را کاهش می‌دهد

نشانه‌های فیبرومیالژیا، خستگی مزمن عضلات، افسردگی و اضطراب حاصل از آن است. افراد مبتلا به این بیماری، همیشه از درد آن شکایت دارند؛ این در حالیست که ویتامین D می‌تواند تا حدود زیادی دردشان را تسکین دهد.

در یک آزمایش برای ۲۰ هفته به دو گروه از زنان، ویتامین D و قرصی شبیه دارو داده شد؛ سپس برای ۲۴ هفته دیگر زیر نظر قرار گرفتند؛ حتی بعد از درمان هم خانم‌هایی که ویتامین D گرفته بودند، درد کمتری احساس می‌کردند.

بعد از یائسگی، کلسترول را کنترل می‌کند

افرادی که به اندازه کافی ویتامین D دریافت می‌کنند، کمتر در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند، اما خانم‌هایی که به دوران یائسگی رسیده‌اند، می‌توانند از مزیت ویتامین D بیشتر سود ببرند. در یک تحقیق که روی ۶۰۰ خانم انجام شد، محققان بعد از ۲ سال تجویز ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ IU ویتامین D به صورت روزانه، متوجه شدند LDL (کلسترول بد) در این خانم‌ها ۴،۵ میلی گرم کاهش یافته است.

خطر فیبروئید رحم را کاهش می‌دهد

فیبروئید رحم، تومورهای غیر سرطانی هستند که در دیواره رحم رشد می‌کنند. این تومورها می‌توانند به اندازه یک گریپ‌فروت رشد کنند. به نظر می‌رسد علت این تومورها، هورمون‌ها و ژنتیک باشد. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، محققان دریافتند کسانی که ویتامین D مصرف می‌کنند تا ۳۲ درصد کمتر در خطر فیبروئیدها هستند.

دکتر اصغر لطفی
متخصص نوزادان، کودکان و نوجوانان
عضو هیئت علمی دانشگاه، نظام پزشکی ۷۲۲۳۳

آدرس: شاهین شهر، خیابان فردوسی، فرعی ۲ غربی، جنب داروخانه دکتر عمرانی
تلفن: ۴۵۲۷۸۹۱۰

مرکز تخصصی تصویربرداری دندان، دهان، فک و صورت

دکتر احسان حکمتیان

کلینیک دندانپزشکی تخصصی افضل

بادستگاه های جدید دیجیتال آماده ی ارائه خدمات به همشهریان
باتخفیف ویژه ی کلینیک
OPG،سفالومتری،پری آپیکال و بایت وینگ

همه روزه از ۵/۳ الی ۸ بعداز ظهر
میدان احمد آباد ابتدای سروش
تلفن: ۳۲۲۸۴۰۸۱

مرکز درمانی اکسیژن پر فشار
بهار

پای دیابتی (Diabetic Foot)

امروز بیماری دیابت نه تنها به عنوان یک بیماری متابولیک، بلکه به عنوان یک بیماری عروقی طبقه بندی می‌شود. دلیل این امر آسیب های ناشی از نوسانات قند بالای خون می باشد که به عروق تحمیل می گردد؛ به طوری که امروز شعاری مبنی بر دیابت آسیب عروق ریز و درشت است (Diabet is Macro and Micro Angiopathy) وجود دارد. آسیب های عروقی حادث شده به دنبال دیابت سه ارگان اصلی چشم، کلیه و اندام تحتانی را متأثر می سازد که در مورد پا، عروق بزرگ (آناتومیک) و عروق ریز (کاپیلرها) را تخریب می کند. این تخریب عروقی منجر به نارسایی در خونرسانی (و محتویات خون) به اندام تحتانی شده و آسیب در بافت عصبی پا (نوروپاتی)، آسیب در بافت استخوانی (مفصل شارکو) و آسیب در پوست، عضلات، چربی و تاندون ها (زخم) را باعث می شود. معمولا پای دیابتی با نوروپاتی در آن شروع شده و بیمار حس اندام تحتانی را که از انگشتان شروع شده و با پیشرفت بیماری، به مناطق بالاتر می رسد، از دست می دهد. در ادامه نوروپاتی، به دلیل مکانیکی (کفش تنگ و امثالهم)، حرارتی (بخاری یا منبع گرمایش) یا خودبخود، پا دچار زخم گردیده و به دلیل عدم وجود خونرسانی کافی و وجود محیط اکسیژن ناکافی (Hypoxic)، زخم به شدت عفونی با میکروب های بی هوازی و گرَم منفی می گردد که به چند دلیل مقاوم به درمان می گردند.

در درجه ی اول خونرسانی به بافت کم بوده و بالطبع آنتی بیوتیک های خوراکی یا تزریقی (سیستمیک) کمتر به ناحیه ی آسیب می رسند و از طرف دیگر، میکروب های مقاوم ناحیه، به دلیل وجود محیط اسیدی مقاومت بیشتری در مقابل آنتی بیوتیک های تضعیف شده در محیط اسیدی، می یابند و این منجر به پیشرفت زخم، متعفن شدن و نکروز می شود که قطع (آمپوتاسیون) از نواحی سالم پا (زیر زانو) را مدنظر قرار می دهد.

امروزه با شیوع دیابت و عوارض آن، به دلیل ضایعات اقتصادی، فرهنگی و روانی که این روش (پلان) درمانی (آمپوتاسیون پا) به جامعه ی بشری تحمیل می کند و خود نوعی پاک کردن صورت مسأله (به جای حل مسأله) است، دقت در درمان اتیولوژی پای دیابتی مدنظر قرار گرفته است که شامل موارد زیر می باشد:

الف- پیشگیری از بروز دیابت

ب- آموزش و درمان دیابت و نگهداری دقیق قند خون در محدوده ی مورد قبول

ج- رفع آنژیوپاتی های حادث شده شامل:

۱- درمان آسیب عروق بزرگ (ماکروآنژیوپاتی) به وسیله ی ترمیم عروقی (آنژیوپلاستی)

۲- درمان آسیب عروق ریز (میکروآنژیوپاتی) به وسیله ی اکسیژن هایپرباریک (HyperBaric Oxygen Therapy)

اکسیژن هایپرباریک با ایجاد محیطی جهت قرار دادن کل بدن (محفظه ی اکسیژن هایپرباریک) در فشاری تا ۳ اتمسفر و با اکسیژن تقریبا ۱۰۰ درصد باعث افزایش فشار اکسیژن شریانی (PaO2) تا ۱۸۶۴ mm Hg از طریق تنفس می گردد که این امر باعث افزایش بیش از حد طبیعی اکسیژن (هیپراُکسی) بافتی شده و زمینه مناسب جهت رگ سازی جدید (نئوواسکولاریزاسیون) و تصحیح اسیدیته (PH) به وسیله ی ایجاد محیط هوازی (و بالطبع تشدید اثر آنتی بیوتیک ها) و ایجاد محیطی نامناسب جهت میکروب های بی هوازی می نماید که این هر سه منجر به بهبود وضعیت خونرسانی و کاهش وضعیت عفونی اندام می شود. به دنبال رسیدن به این شرایط با اقدامات مناسب حمایت زخم می توان آسیب های وارد شده به نسوج اندام تحتانی را کاهش داده و در جهت بهبود کامل آن اقدام نمود و میزان قطع پا (آمپوتاسیون) را محدود به صرفاً بافت های مرده (نکروزه) نمود. مرکز درمانی زخم و اکسیژن پرفشار (هایپرباریک) بهار افتخار دارد طی ۷ سال خدمات خود تاکنون توانسته است طبق آمار قابل پیگیری مرکز، بیش از ۹۳ درصد از بیماران مراجعه کننده ی خود در زمینه ی پای دیابتی را که از استان های مختلف شمال، شرق، غرب و جنوب کشور و همچنین از کشورهای همجوار مراجعه کرده اند، بهبود کامل بخشیده و قدمی هر چند کوچک در خدمت به هموطنان این مرز و بوم بر دارد. باشد که دیگر شاهد قطع (آمپوتاسیون) پای بیماران عزیز مبتلا به دیابت نباشیم یا این امر، به حداقل خسارت ممکن برسد.

مرکز درمانی زخم و اکسیژن هایپرباریک بهار

HyperBaric Oxygen) (Therapy (HBOT)

دکتر محمدعلی عطاری:

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان
رئیس هیئت مدیره موسسه خیریه دیابت اصفهان
از موسس مرکز درمان زخم و اکسیژن هایپرباریک بهار

اصفهان. خیابان امام سجاد (ع). خیابان قائم مقام فراهانی
تلفن: ۰۳۱۳۶۳۰۰۱۱۷-۰۳۱۳۶۳۰۴۴۳۷
۰۹۱۳۳۲۶۴۲۳۱
www.hbot.ir

دکتر سعید فرزانه:

گواهینامه ی تخصصی زخم و اکسیژن هایپرباریک از سن آنتونیو آمریکا (Nix Hospital)
مسئول فنی مرکز زخم و اکسیژن هایپرباریک بهار

دکتر زهره ابوطالبی

متخصص بیماریهای زنان و زایمان و نازایی

• پاپ اسمیر، نوار قلب جنین و گذاشتن ای یو دی

آزمایش پاپ اسمیر چگونه انجام می شود؟

از زمانی که پاپ اسمیر در بین مردم شناخته شد،سرطان دهانه رحم به میزان قابل توجهی در بین زنان کاهش پیدا کرد.

زنان با مراجعه به پزشک متخصص زنان می‌توانند به راحتی آزمایش پاپ‌اسمیر را انجام دهند.

آزمایش پاپ اسمیر چه چیزهایی را نشان می دهد؟

در این بررسی، تغییرات قبل از بدخیمی سلول‌ها، علائم عفونت با ویروس پاپیلوما و تغییرات بدخیمی واضح و پیشرفته دهانه رحم دیده می‌شود؛ علاوه بر آن، عفونت دهانه رحم نیز خود را نشان می‌دهد.

گاهی نیز علائم بدخیمی در سایر قسمت‌های دستگاه تناسلی زنان مثل رحم، واژن و لوله‌های رحمی هم مشخص می‌شود، اما این آزمایش روش مناسبی برای غربالگری این بدخیمی‌ها نیست و فقط به طور اتفاقی ممکن است این بیماری‌ها را نمایان کند.

علاوه بر این، با آزمایش پاپ اسمیر می‌توان وضعیت هورمونی بدن را هم در شرایط خاصی بررسی کرد.

قبل از انجام آزمایش پاپ اسمیر چه مواردی را باید دانست؟

بهتر است آزمایش پاپ اسمیر در زمان قاعدگی، یا زمانی که ترشحات رحمی خیلی زیاد هستند و عفونت خیلی واضحی وجود دارد، صورت نگیرد. زنانی که خونریزی قاعدگی در آن‌ها بیشتر از حد طبیعی است ،باید برنامه‌ریزی صحیح داشته باشند و با مشورت پزشک، زمان مناسب برای تست را مشخص نمایند.

قبل از آزمایش پاپ اسمیر، نباید به مدت ۴۸ساعت نزدیکی صورت گرفته باشد.

از پمادهای داخل واژن یک هفته قبل از نمونه‌گیری استفاده نشده باشد.

۴۸ساعت قبل از انجام آزمایش، از اسپرم‌کش یا هر گونه کرم و ژل استفاده نکنید.

آزمایش پاپ اسمیر چند مدت یکبار باید انجام شود؟

انجام این آزمایش برای کلیه خانم‌های متاهل در سه سال اول ازدواج «آمیزش جنسی» سالی یک‌بار و بعد در صورتی که آزمایش طبیعی باشد، هر سه سال یک‌بار انجام می‌شود.

البته گاهی اوقات با توجه به تغییرات خاص یا عفونت‌ها،پزشک متخصص زنان تشخیص می‌دهد که این فواصل کمتر شود و پس از درمان نیز با یک آزمایش دیگر، نتایج درمان بررسی می‌شود.

شاید بعضی از زنان از نظر مالی توانایی پرداخت هزینه این آزمایش را نداشته باشند؛ بنابراین مراکزی وجود دارند؛ از جمله مراکز بهداشتی درمانی وابسته به دانشگاه‌های علوم پزشکی که این آزمایش را بدون هزینه انجام می‌دهند.

مطب :آمادگاه ،
رو به روی داروخانه سپاهان
،ساختمان اطباء،طبقه اول
تلفن: ۳۲۲۲۳۳۲۸

• نوار عصب و عضله و نوار مغز با پیشرفته ترین وسایل

• درمان ام اس،تشنج ،سردرد ،سر گیجه ،عدم تعادل،
کمر درد ودرد اندامها

دکتر سید سلمان فاطمی

متخصص بیماریهای مغز و اعصاب

تاثیر کندر بر بیماران دچار مولتیپل اسکلروز

بیماری ای به علت دمیلیناسیون در سیستم عصبی مرکزی است که می‌تواند به علت درگیری منتشر،علایم فراوان نورولوژیک ایجاد کند. بیشتر در سنین جوان‌تر شایع است.

شرط آن پراکندگی در زمان و مکان است و این پراکندگی به آن معنی است که بیماری چند جای مختلف سیستم عصبی مرکزی «پراکندگی در مکان» را در زمان‌های مختلف «پراکندگی در زمان» درگیر کند.

با توجه به محل‌هایی که درگیر می‌شوند، علائم مختلفی بروز می‌کند؛ مثلا درگیری مخچه می‌تواند علائم مخچه‌ای ایجاد کند یا در درگیری نخاع علائم نخاعی بروز کند. چند علامت ویژه در این بیماران، به نفع این بیماری است؛ مثلا علامت لرمیت «درد تیره کشنده به پایین حین خم کردن گردن»، نوریت اپتیک،خستگی و... از مواردی است که به تشخیص بیماری کمک می‌کند؛ بر عکس بروز برخی علائم مانند تب، وجود علائم کورتیکال،تشنج و...به ضرر تشخیص این بیماری است.

میزان واسطه‌های پیش التهابی رابطه مستقیم با میزان خستگی در بیماران مولتیپل اسکلروز دارد.

گیاه کندر با کاهش میزان واسطه‌های التهابی می‌تواند در کاهش میزان خستگی و حتی درمان بیماران مولتیپل اسکلروز موثر باشد.

۴۲نفر بیمار مولتیپل اسکلروز وارد مطالعه‌ای در دانشگاه علوم پزشکی اهواز «جندی شاپور» شدند که ۲۱نفر آن‌ها پلاسبو گرفتند و ۲۱نفر تحت درمان با گیاه کندر «کپسول نورهرب تولیدی دانشگاه داروسازی اهواز» قرار گرفتند. میانگین خستگی در گروه گیرنده کندر، قبل از گرفتن کندر برابر با ۵۵,۱۴ و پس از گرفتن کندر برابر ۴۸,۴۳ است و پس از تحلیل با تست تی روجی ،p-value برابر ۰,۰۱۳ به دست آمد که به این معنی است که گیاه کندر به طور برجسته از نظر آماری باعث کاهش میزان خستگی می‌شود.

مطب: آمادگاه، رو به روی داروخانه سپاهان ،ساختمان اطباء، طبقه اول
تلفن: ۳۲۲۲۳۳۲۸

پوست، مو، زیبایی، لیزر درمانی

دکتر نسرین روزبهانی

چراژل، بوتاکس، نخ، RF، PRP، میکرونیدلینگ

باگذشت زمان دو نوع چروک روی پوست ایجاد می شود که سبب ایجاد صورتی خمیده، فرسوده و ناشاد می شود. چروک های زیاد روی پیشانی، دور چشم، خط اخم، خط های کنار لب و گونه های آویزان ...سبب احساس پیری در انسان ها می شود که می توان با تکنیک های جوان‌سازی از داشتن صورتی جوان و شاداب برای سال های متمادی لذت برد.

انواع چروک ها:

۱-چروک های دینامیک: که با ایجاد اخم و بالا بردن ابروها و جمع کردن چشم ها ایجاد می‌شود و در حالت استراحت وجود ندارد، ولی با انقباض ارادی عضلات صورت ایجاد می شود. ۹۰درصد آن در ۱/۳فوقانی صورت وجود دارد و بیشتر به دلیل عادت به اخم سبب تولید خط اخم بین دو ابرو و خطوط پیشانی و دور چشم می شود. غیر از عادت، قرار گرفتن در معرض آفتاب بدون عینک آفتابی و ضعف بینایی نیز موثر می باشد. این چروک ها را به راحتی می توان با تزریق بوتاکس درمان نمود که سبب جوان‌سازی و زیبایی در فرد می شود. در حال حاضر بیش از ۱۵ سال از تائید بوتاکس جهت رفع چین و چروک پیشانی و اطراف چشم می گذرد و این تکنیک در راس پرمصرف ترین تکنیک های زیبایی در ایران و جهان قرار دارد. به غیر از خطوط اخم و پیشانی و دور چشم، بوتاکس جهت شکل دادن و بالا بردن ابروها، بالا بردن گوشه لب ها، کم کردن عمق چاله چانه، کاهش تعریق کف دست و پا و زیر بغل و جهت از بین بردن دردهای میگرنی به کار می رود.

۲-چروک های استاتیک: چروک های دسته دوم که ۲/۳ پایین صورت را درگیر می کنند، بیشتر در اثر افزایش سن، کاهش وزن ناگهانی بدن، ارث ودر معرض اشعه زیاد آفتاب قرار گرفتن ایجاد می شود. این خطوط را به شکل خط‌های کنار لب، خط‌های کنار چانه، و نیز خطوط ریز عمودی و افقی صورت می توان دید. در حال حاضر میکرونیدلینگ، RF، prp، نخ مزوتراپی و ... جزء پرطرفدار ترین روش ها در جوان سازی هستند.

به طور خلاصه:

میکرونیدلینگ: ترکیبی از طب نوین به اضافه طب سوزنی می باشد که در لایه درم اثر می گذارد. جهت جوان‌سازی و رفع اسکارهای جوش و سایر اسکارها، ریزش مو و رفع استریا (همان خطوطی که در اثر چاق و لاغر شدن ایجاد می شود) به کار می رود.

PRP: روش نوینی است که با استفاده از پلاکت های بدن هر فرد و تزریق مستقیم به زیر پوست، اثر ضد چروکی خود را اعمال می نماید (در ریزش مو، زیر پوست سر تزریق می‌شود).

نخ: در این روش، از نخ های قابل جذب خیلی خاص کمک گرفته شده و در ناحیه درم به کار برده می شود؛ این تکنیک، تک جلسه‌ای و جایگزین جراحی پلاستیک می باشد.

RF: هم به شکل سوزنی و غیر سوزنی نیز در رفع افتادگی پوست، لاغری کل بدن، رفع استریا و ...بسیار موثر است.

در مواردی که کاهش حجم در صورت (لاغری صورت) به هر دلیلی دیده می شود (ارثی یا در اثر کاهش وزن) که به شکل خط خنده، کاهش حجم لب و افتادگی گونه خود را نشان می دهد و کلا صورت لاغر می باشد، می توان با تزریق انواع ژل یا تزریق چربی، زیبایی این مناطق را به دست آورد.

نشانی: اصفهان، خیابان چهارباغ بالا، مجتمع پارک، ورودی ۱، طبقه ۱، شماره ۵۲۳

تلفن ۰۳۱-۳۶۶۷۱۴۱۲

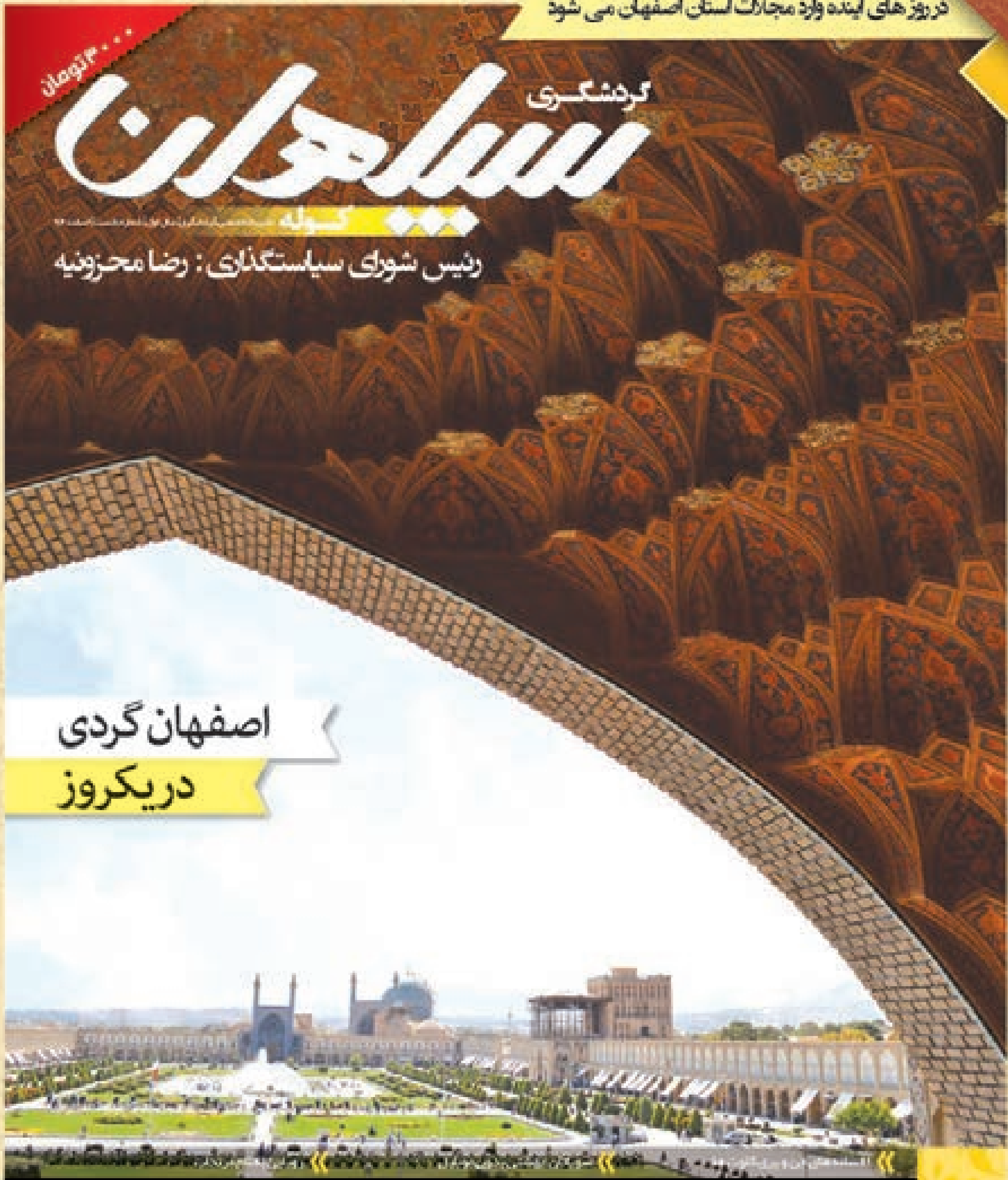
همراه ۰۹۱۳۵۷۰۶۶۷۰۰

مراجعه با تعیین وقت قبلی

مطب دکتر نسرین روزبهانی آماده مشاوره و انجام روش های جوانسازی و بوتاکس می باشد

تحولی تازه در گردشگری اصفهان

در روزهای آینده وارد مجلات استان اصفهان می شود



خاطره خنک آبشار مینیاتوری

طولانی ترین آبشاری که تا امروز دیده اید

پیشنهاد ویژه برای نوروز

رشت؛ شهر عاشقانه های بارانی

ماه نو

mahe no IRANIAN KITCHEN

آشپزخانه ایرانی — غذاهای سنتی

دارای گواهینامه

iso 22000 , 9001 , 2008

فرا رسیدن عید نوروز به همشهریان
و مسافرین گرامی تبریک
و تهنیت باد

صبحانه فصل : حلیم ، عدسی ، آش قلمکار

همه روزه حلیم بادمجان مخصوص (به جز شنبه ها)

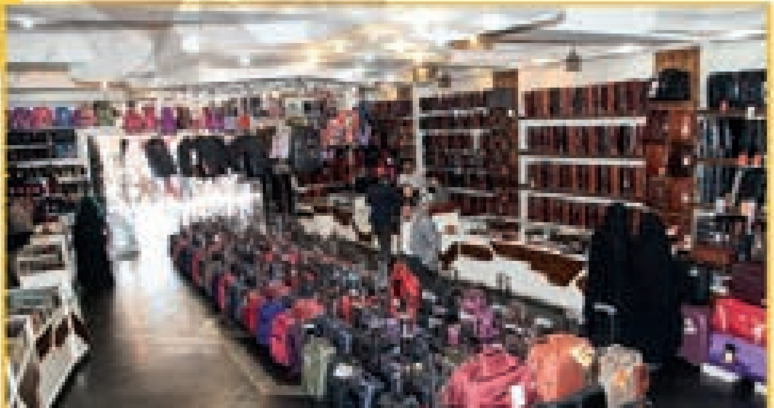
صبح های جمعه حلیم شیر با گوشت بوقلمون

خیابان پروین ، ۱۰۰متر بعد از حکیم شفائی اول

خدائی ۰۹۱۳۱۱۴۹۰۸۳ - ۳۲۲۲۷۶۲۴۲

فروشگاه بزرگ پارک

- مرکز پخش انواع سامسونت ،چمدان ، کیف اداری و کیف مدرسه ای
- نمایندگی انحصاری بوفالو سیاه
- سفارشات کلی جهت ادارات،سازمانها و شرکتها پذیرفته میشود



آدرس :اصفهان خیابان سپه ،روبروی درب چهلستون ،فروشگاه بزرگ پارک

۳۲۲۰۲۷۳۳-۳۲۲۲۹۸۴۸

https://telegram.me/parkstore

www.parkbag.com

تالار طلائیه
مجلل‌ترین باغ تالار اصفهان
میزبان مجلل‌ترین مهمانی‌های شماست
با کادری مجرب و فضای بسیار ایده‌آل
ارائه خدماتی نوین در برگزاری و پذیرایی مجالس
اصفهان،اتوبان ذوب‌آهن،پل شهر ابریشم،کنار گذر سمت راست ،کیلومتر یک،به سمت جولرستان-حسین آباد
تلفن: ۳۲۹۱۴۰۰۶-۳۷۴۷۲۹۳۷-۳۷۴۷۵۸۵۰
همراه: ۰۹۱۳۶۵۹۹۰۰۸-۰۹۱۳۶۵۹۹۰۰۷-۰۹۱۳۶۵۹۹۰۰۶

نظر مشتریان خانه اسلایدر:
سالم، غنی، فانتزی
و بسیار لذیذ با قیمت مناسب
جهت مهمانی ها و جشن تولدها
Slider House
HOT & TASTY
خانه اسلایدر
اسلایدر مرغ
اسلایدر مرغ باپنیر
اسلایدر گوشت
اسلایدر گوشت با پنیر
اسلایدر ماهی
اسلایدر ماهی باپنیر
اسلایدر مرغ گریل
آدرس:چهارباغ بالا،روبه روی پمپ بنزین
تلفن:۳۶۶۷۳۷۲۳-۰۹۱۹۰۳۱۱۴۹۴
آدرس اینستاگرام: slider_house

خانه بازی مرداویج
مخصوص کودکان زیر ۶ سال (از ۹ صبح تا ۸ شب)
خیابان آزادی
بین برج و پارک مرداویج
جنب دبیرستان شایان
عکاسی تخصصی از کودک
بازی ساعتی و نگهداری
جشن شب یلدا
برگزاری جشن تولد برای کودکان
تلفن: ۳۶۶۹۱۳۸۵
موبایل: ۰۹۳۷۸۰۹۹۰۵۲
instagram@khanebazij
khanebazij.ir
کانال تلگرام: telegram.me/khanebazij

شیرینی
آختامار

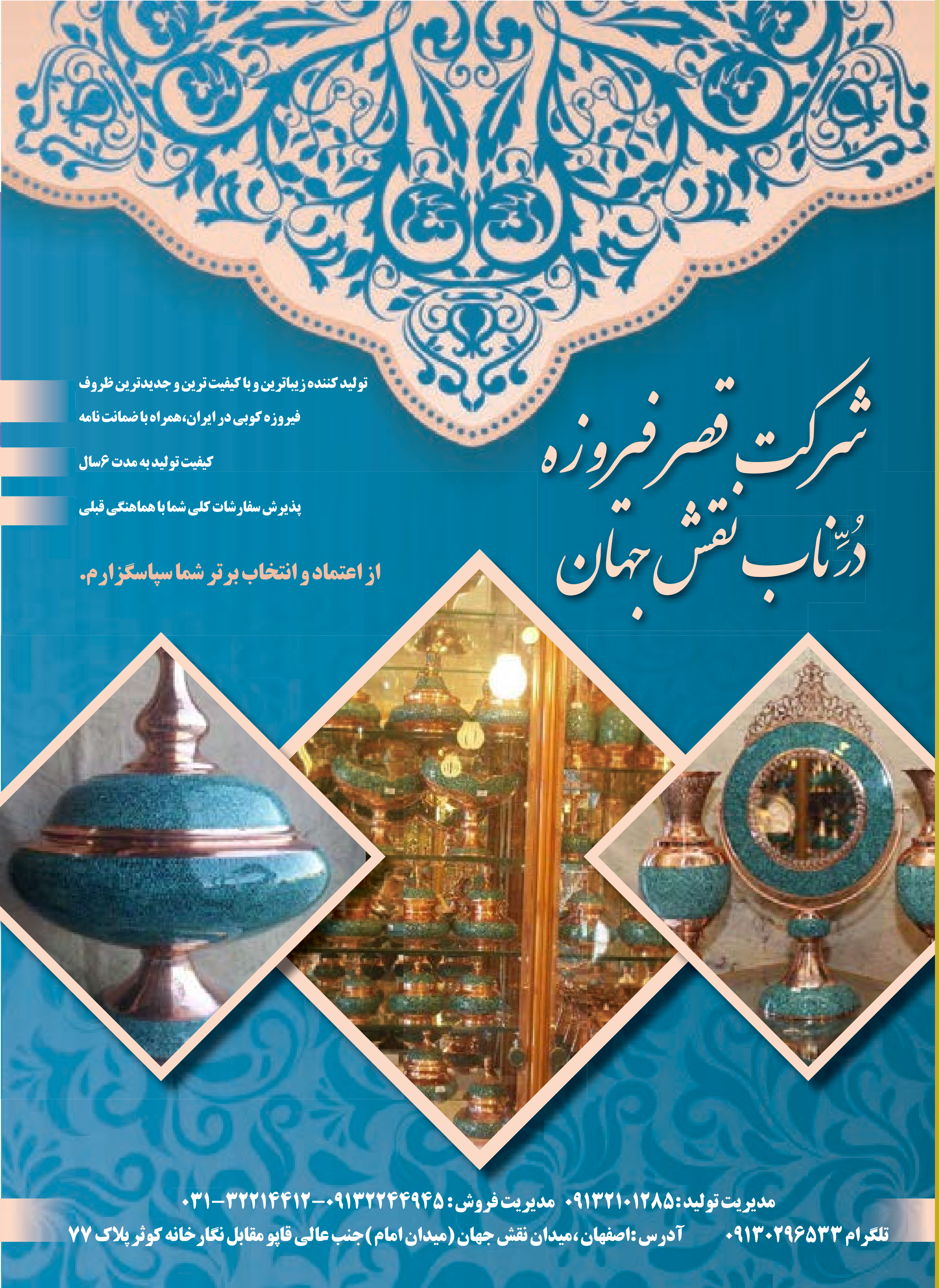
نظر میانی میدان جلفا

۰۳۱_۳۶۲۴۱۴۴۰

۰۹۱۳ ۲۱ ۱۷۰ ۲۱

akhtamarpastry

www.akhtamar-pastry.com


شرکت قصر فیروزه
دُرِّ ناب نقش جهان
تولید کننده زیباترین و با کیفیت ترین و جدیدترین ظروف
فیروزه کوبی در ایران، همراه با ضمانت نامه
کیفیت تولید به مدت ۶سال
پذیرش سفارشات کلی شما با هماهنگی قبلی
از اعتماد و انتخاب برتر شما سپاسگزارم.
مدیریت تولید: ۰۹۱۳۲۱۰۱۲۸۵ مدیریت فروش: ۰۹۱۳۲۲۴۴۹۴۵ - ۰۳۱-۳۲۲۱۴۴۱۲
تلگرام ۰۹۱۳۰۲۹۶۵۳۳ آدرس: اصفهان، میدان نقش جهان (میدان امام) جنب عالی قاپو مقابل نگارخانه کوثر پلاک ۷۷

فروشگاه و تولیدی **بادی گارد** (عطائی)

مرکز پخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار ولباس فرم انتظامات
بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی.
انواع زنجیر وپلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) واتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی وغیره...

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

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

چاپ وگلدوزی انواع آرم وسر دوشی وچاپ ودوخت انواع پرچم (رومیزی - تشریفاتی) جهت شرکت ها وارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملیله دوزی ولیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی - پنجه شیری - خورشیدی)

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

تولید انواع پیراهن وشلوار فصل نظامی وانتظامات، جلیقه، کاپشن وشـــلوار کارگاهی ودوخت انواع لباس باکیفیت عالی ومدل های مختلف با رنگ وطرح ومدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی با ضمانت حداقل شش ماهه

انواع ماکت های هلیکوپتر وهواپیمای شکاری ومسافربری در ابعاد مختلف

تولیدودوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، باتوم، اسپری، حمایل وغیره

انواع فانسقه، کمربند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.

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

هر نوع مدل از شما ودوخت بهتر از مدل خودتان، ازما
انواع کلاه تبلیغاتی با آرم گلدوزی یا چاپی پذیرفته می شود.
تعمیر انواع لباس نظامی، شخصی، اورکت، پالتو، مانتو، کاپشن های چرم وغیره
اولین وتنها فروشگاه وتولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان
هدف ما خدمت صادقانه وجلب رضایت شماست
اقلام فوق به صورت کلی وجزیی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۲۳۰۶۴۵ - ۳۲۲۴۵۲۳۰ - ۳۲۲۴۵۱۱۰

دکتر احمد پدرام
متخصص روانشناسی

تن آرامی
تن آرامی ابتکاری در تلفیق «شعر درمانی» با تکنیک های «آرام سازی عضلانی» و «مراقبه» است تا خواننده یا شنونده بتواند با عبور از تن، به آرامشی دست یابد که حاصل سطح فراشناختی و غرق شدن در «لحظه» و حتی فرازمانی و فرا مکانی است. دست و جان را شستن و به «آن» رسیدن است.

آدرس: میدان احمدآباد - ابتدای خیابان شهید مفتح ساختمان حورا

غذای خانگی

پلاک

طعم خوش غذای خانگی

PLAQUE

CATERING

پیک در محدوده رایگان

حسابداری:

PLAQUEFOOD

با بیش از ۶۰سال تجربه اندوزی

طعم اصیل غذای ایرانی

کبابی وبریانی و آشپزی بابایی

اصفهان خیابان مصلی (آب ۲۵۰)،روبروی مجموعه فرهنگی مذهبی مصلی
۳۶۶۵۰۵۷۸-۳۶۶۱۰۹۰۵-(۰۳۱)

استخر عقیق
آموزش صددرصد تضمینی شنا
ویژه بانوان و آقایان و کودکان
ورزش در آب
سینکرونایز
آب درمانی
کارت های اشتراک با تخفیف ویژه
از مقدماتی تا قهرمانی زیر نظر مربیان
کار آزموده
امکان استفاده از حمام ترکی،
جکوزی و سوناها
رزرو حمام ترکی جهت مراسم سنتی شما
آدرس: خیابان حکیم نظامی - کوچه شماره ۳۱ - جنب مسجد پاچنار
تلفن: ۳۶۲۴۴۵۲۰-۳۶۲۶۲۷۰۱-۳۶۲۶۲۷۰۲

• ورزش در آب • سینکرونایز • کارت های اشتراک تا ۵۰ درصد تخفیف • از مقدماتی تا قهرمانی زیر نظر مربیان مجرب
استخر و سونای هتل عالی قاپو
آموزش صد در صد تضمینی شنا ویژه
بانوان، آقایان و کودکان
• روز و ساعت کلاس ها با انتخاب شما
• در صورت عدم یادگیری کل هزینه برگردانده می شود
آدرس: میدان انقلاب - ابتدای خیابان
چهار باغ عباسی - هتل عالی قاپو
تلفن: ۳۲۲۰۸۱۷۴-۳۲۲۲۷۹۲۹

ویژه

VIP

SELF SERVICE

رستوران تمام سلف سرویس

WWW . VIP - RESTAURANT . IR

شعبه چهارباغ: هتل پل ، چهارباغ بالا ، روبروی مجتمع کوثر ، مجتمع باران

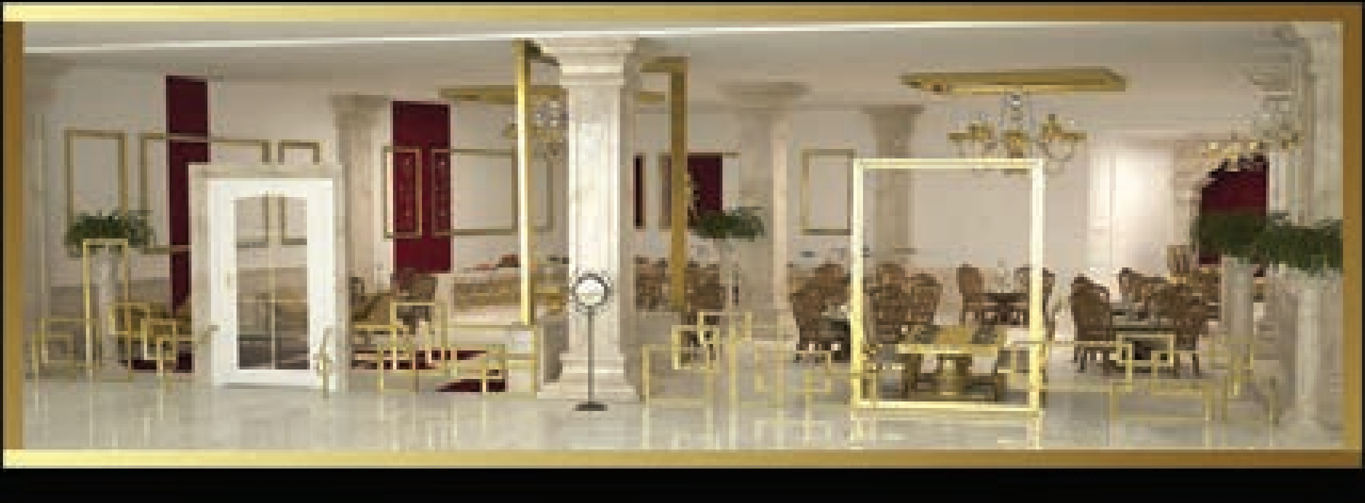
۰۳۱ ۳۶ ۶۷ ۲٤ ۰۸

۰۳۱ ۳۶ ۶۷ ۲۰ ۸۷

شعبه سیتی سنتر: سیتی سنتر ، مقابل سپاهان شهر ، طبقه همکف

۰۳۱ ۳۶ ۵۵ ۰٤ ۰۰ - ۲

VIP _ restaurant _ esf



ARSES FAST FOOD
آرسس

نسل جدید کیفیت از آرسس آغاز شد

مسابقه چالش بزرگ فست فود آرسس

پس از آنکه به لطف خدا فست فود آرسس از طرف اتحادیه محترم پیتزا فروشان و همچنین مدیریت محترم اداره اصناف استان به عنوان یکی از سه شرکت کننده در برنامه روزی از نو انتخاب گردید، مجری برنامه بحثی چالشی را برای مدیریت آرسس مطرح نمود که دیالوگ مجری دقیقا این جمله بود :

«آقای اخوان شنیده ایم که شما برای مشتریان و همکارانتان کری می خوانید اگر موردی هست الان در مقابل رسانه مطرح کنید»

لذا ازآنجا که این بحث از دید حضار و همچنین خود مدیریت جالب بنظر آمد، بد ندیدیم به عنوان یک نوع رقابت سالم و بدون تنش در روزنامه نسل فردا و به عنوان سوپرایز هشتمین سالگرد افتتاحیه مجموعه آرسس به مخاطبان این روزنامه تقدیم نماییم .

بنابراین مدیریت فست فود آرسس ضمن رعایت احترام به کلیه همکاران و خصوصا پیشکسوتان این حرفه از عموم دعوت می نماید ضمن استفاده از موارد ذیل در فست فود آرسس چنانچه نمونه مشابهی در سطح استان اصفهان مشاهده نمودند تا پایان سال ۱۳۹۴ به فست فود آرسس مراجعه و موارد را به صورت مکتوب همراه با شماره تماس خود به صندوق داران مجموعه تحویل نمایند و مدیریت مجموعه ضمن تشکر از این همکاری به کسانی که از نظر کیفیت، بسته بندی و قیمت موارد مشابه را معرفی نمایند یک عدد ربع سکه بهار آزادی با احترام تقدیم می نماید .

۱ - چالش اول پیتزا مخصوص آرسس
۲ - چالش دوم مرغ سوخاری آرسس
۳ - چالش سوم همبرگر مخصوص آرسس

چهارباغ خواجو، مکینه خواجو   تلفن : ۳۲۲۱۴۷۰۰ (۶ خط ویژه)

خوانسرای نامی
انواع غذاهای ایرانی و فرنگی
قبول سفارشات جهت مجالس
کیفیت رمز موفقیت ماست
آدرس: چهارراه شکرشکن، خیابان احمد آباد، جنب کتابخانه امیر المومنین
تلفن: ۲۸-۳۲۲۵۱۰۲۷

GOL Sareh
سارە
Sesame Oil
روغن کنجد

ترخون

غذاهای ایرانی

انواع غذاها با دورچین

خوراک کباب کوبیده گوسفندی
خوراک کباب کوبیده لقمه ای مخصوص
خوراک جوجه کباب مخصوص (سینه مرغ) ۲۸۰ گرم
خوراک جوجه کباب لقمه ای (سینه مرغ) ۱۸۰ گرم
خوراک جوجه کباب با استخوان ۴۰۰ گرم
خوراک کباب برگ (راسته گوسفندی)
خوراک ترخون کباب مخصوص (دو رو–جوجه و کوبیده)
مرغ مخصوص ترخون با سس انار
ماهیچه گردن ۵۰۰ گرم
ماهی قزل آلا ۵۰۰ گرم
ماهی دریایی تیلاپیا
خورشت قورمه سبزی–قیمه بادمجان
ته چین مرغ
(چلو ساده–باقلا پلو) (برنج درجه یک شمال)

انواع غذاهای روز تعطیل..................................غذاهای روز

دلمه قفقازی (بادمجان / مرغ / رب انار)..............کلم پلو شیرازی
کشک و بادمجان...استامبولی پلو
کوفته..ماکارونی

انواع غذاهای مجالس–تشریفات

کباب برگ فیله کباب رویال (گوشت گوسفندی)
جوجه کباب با استخوان بدون استخوان (لقمه ای حلزونی گل پیچ)
کباب بلدرچین
مرغ شکم پر
ژیگو (بره بوقلمون)
ماهیچه گردن کباب حسینی
خوراک زبان با سس قارچ
میگو ماهی (حلوا سیاه) کیوسکی با آرد سوخاری پانکو
رولت مرغ گوشت

دسر–سالاد–نوشیدنی

دسر میوه ای–شکلاتی–تیرامیسو
سالاد فصل ماست و موسیر
زیتون پرورده، ترشیجات محلی
خورشت ماست (۲۰۰–۳۰۰ گرمی)
نوشابه (تک نفره–خانواده)..........ماءالشعیر (کوچک–خانواده)
.........دوغ (تک نفره–خانواده)

آدرس: خیابان جی–حد فاصل چهارراه پروین و میدان احمد آباد
تلفن: ۳۲۲۶۳۲۰۰–۳۲۲۶۳۱۰۰
فکس: ۳۲۲۸۶۰۰۰

هتل سپاهان
Sepahan Hotel
خاطره اقامت به یادماندنی در هتل سپاهان را فراموش نخواهید کرد.
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 آثار تاریخی می باشد. از جمله امکانات هتل رستوران و کافی شاپ با چشم انداز میدان نقش جهان، دارای سالن همایش به ظرفیت ۲۵۰ نفر و آماده برگزاری کلیه مراسم ها پارکینگ اختصاصی،اینترنت وایرلس رایگان،قفل کارتی،سیستم های گرم کننده وخنک کننده و تهویه مطبوع ، سیف باکس اختصاصی می باشد.
تلفن اطلاعات:۰۳۱۳۲۲۲۱۲۳۵ فکس:۰۳۱۳۲۲۱۵۵۴۹ همراه:۰۹۱۳۱۱۸۲۷۷۷
اصفهان- خیابان استانداری- انتهای خیابان فرشادی
Gmail : sepahanhotel@gmail.com

هتل ونوس
اقامتی به یاد ماندنی را با ونوس تجربه کنید
■ هتل ونوس با موقعیت مکانی عالی
■ این هتل مشتمل بر هشت طبقه و دارای اتاق های متنوع مجموعه آبی ونوس شامل استخر سر پوشیده ،سونا ،جکوزی و ماساژ
■ سرو لذیذترین غذاهای متنوع در رستوران مجلل مینیاتور متناسب با هر سلیقه
■ 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.
هتل ونوس مفتخر به میزبانی بی پیرایه از شماست.
آدرس: اصفهان، خیابان چهارباغ عباسی، خیابان آمادگاه
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۲۰۰۴۰ تلفکس: ۰۳۱-۳۲۲۲۷۳۵۰
مدیریت: ۰۹۱۳۵۷۷۹۰۱۴
Email: venushotelesfahan@gmail.com
www.Venushotelesfahan.com

Advanced Center For
Dermatology and Aesthetics

کلینیک تخصصی پوست و مو

دکتر مینا مسلمی

با مجوز رسمی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پیوند موی طبیعی
لیپوماتیک
هایفو
و
کلیه خدمات پوست، مو، زیبایی و لیزر

آدرس: خیابان بزرگمهر–چهارراه هشت بهشت –خیابان هشت بهشت شرقی–نرسیده به چهارراه لاهور
ساختمان صدر–طبقه سوم
تلفن های تماس: ۳۲۶۵۹۶۹۰–۳۲۶۵۹۶۹۹–۳۲۶۶۶۲۸۶
Website: Drmoslemiclinic.ir
Email: info@drmoslemiclinic.com

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

درمان بیماری های

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توان بخشی بیماران

سکته مغزی وضربه مغزی

با پیشرفته ترین دستگاه های

- لیزر پرتوان
- مگنت تراپی
- اوزون تراپی
- فیزیوتراپی
- TMS
- ShockWave

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

تلفن: ۳۲۲۳۰۳۸۲ ۳۲۳۶۷۴۶۵

www.drfarkhani.ir

نسیم بهشت
شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی
Nasim Behesht Isfahan PJS
آماده عقد قرارداد با شرکت های دولتی و خصوصی
جهت تورهای داخلی و خارجی با شرایط نقد و اقساط
نمایندگی فروش بلیت کلیه شرکت های هواپیمایی (ایران ایر، آسمان ، ماهان و کیش ایر...)
نمایندگی فروش بلیت قطارهای مسافرتی رجا
چارتر کننده مسیرهای نجف اشرف ، مشهد مقدس ، جزیره کیش و قشم
اجرای تورهای خارجی (دبی ، مالزی ، ترکیه ، تایلند و....) با بهترین خدمات و قیمت
سامانه رزرو اینترنتی : www.nbe24.ir
www.nasimtravel.com
آدرس تلگرام: telegram.me/nasimbeheshtisfahan
اصفهان
آژانس نسیم بهشت: خیابان چهارباغ خواجو، نبش خیابان شهدای خواجو
خط ویژه: ۳۶۱۱۰
تلفن: ۰۳۱-۳۲۷۴۸۰۰۸
نمابر: ۰۳۱-۳۲۷۴۸۰۰۹
مشهد
آژانس نسیم بهشت خراسان رضوی: چهار راه شهدا، روبروی آستان قدس رضوی
تلفن ونمابر: ۳۲۲۴۳۴۸۰ - ۰۵۱
تهران
آژانس نسیم بهشت امین: خیابان شریعتی، نبش خیابان نیرو، پلاک ۳۶۹
تلفن: ۰۲۱-۷۳۴۹۰
نمابر: ۰۲۱ -۷۷۶۱۱۳۵۹
کیش
آژانس نسیم بهشت کیش: بازار ونوس، طبقه اول، واحد ۲۹۳
تلفن: ۰۷۶-۴۴۴۶۳۲۹۲
نمابر: ۴۴۴۶۳۲۹۱ - ۰۷۶

اگر تابحال فروشگاه معتبر و مطمئنی برای خرید عسل سراغ نداشته اید،
به **کوزه عسل** سری بزنید و لذت طعم طبیعت را بچشید.

روز خود را با انرژی مثبت کوزه عسل آغاز کنید

عرضه ژل رویال ایرانی و تایلندی

honey

عرضه گرده گل ارگانیک ایرانی

آدرس: خیابان وحید –حد فاصل محتشم کاشانی و خاقانی –مجتمع جزیره
تلفن دفتر فروش: ۰۳۱-۳۶۲۸۹۸۵۳ تلفن مدیر فروش: ۰۹۱۶۲۹۲۳۸۰۰
تلفن مدیر تولید: ۰۹۱۳۷۲۷۷۱۴۲ صفحه رسمی کوزه عسل در اینستاگرام: Koozehasal