

۲۰۷

The World of Women



زنده یاد دکتر اصغر نعمتی
مدیر مسئول ماهنامه دنیای زنان
روز شنبه ۲۸ مردادماه به دیدار حق شتافت...

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست
هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته بجاست
خرم آن نغمه که مردم بسیار ند به یاد

ماهنامه اطلاع رسانی، تحلیلی آموزشی، فرهنگی و هنری
سال شانزدهم، شماره ۲۰۷، شهریور ۱۴۰۲، قیمت ۸۰۰۰۰ تومان

**ضرورت یادگیری
مهارت فن بیان
برای نسل جوان**

**غذای کمکی قبل از
۶ ماهگی ممنوع!**

**تکنیک های همسر داری
موفق را بشناسید**

۸ دلیل سردردهای صبحگاهی

**معرفی وسایل ضروری
برای مسافرت**

**همه چیز پیرامون
پوکی استخوان
و پیشگیری از آن**

**اصول طراحی ویلای
مدرن و لاکچری**

**راهکارهای حفظ نشاط
و سرزندگی در محیط کار**

**صفر تا صد شرایط بهره مندی از
بیمه زنان خانه دار**

لاغر شویم و لاغر بمانیم

**سایه روشن های
دوغ گاز دار برای سلامتی**

**راهکارهایی برای
ماندگاری عطر**

**راه های رهایی از جوش های
سرسپاه بینی**

**اثرات مثبت هایفو
در جوانسازی**

**۶ درمان طبیعی
برای بی خوابی**

در گفتگو با بانوی کتابدار نمونه مطرح شد:

**رشد نقش اجتماعی بانوان
با کمک کتابخانه ها**

اشاعه سبک زندگی غیر واقعی
باری در جهان

معرفی باز یگران شاخصی که تسخیر
نقش خود شدند

شوخی هایی که سانسور رادور زدند

تک رسانه ای یا تک صدایی بودن
رسانه را رها کنید

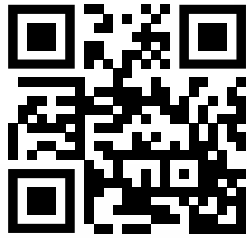
تولیدات تلویزیون کاهش
پیدا کرده است



دنیای زنان ۱۳۹۷ - شهریور ۱۳۹۷

اینجا امید

ادامه دارد



همین الان
منو اسکن کن



نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید مژدی (اوشان)،
خیابان پروفیسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان
فوق تخصصی سرطان کودکان محک
تلفن: ۰۲۱-۲۳۵۴۰



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org



جامع ترین دایرةالمعارف آشپزی و شیرینی پزی

۴۰۰۰ دستور آشپزی و شیرینی پزی

هدیه مناسب
برای تازه
عروسها

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد اول
۶۵۴ صفحه

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد دوم
۷۳۲ صفحه

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد سوم
۶۹۶ صفحه

۵۰۰,۰۰۰ تومان
جلد چهارم
۸۸۸ صفحه



سوپ، سالاد، دسر، شیرینی خشک، شیرینی تر، انواع کیک، نان، مربا، ترشی، غذای اصلی، سستی، ملل، انواع غذا با مایکروویو، غذاهای گیاهی، آش و...

تمام رنگی، چاپ نفیس، پاکه غذا گلاسه و جلد گالینگور



جهت کسب اطلاعات بیشتر و سفارش خرید کتاب
با شماره های ۸ - ۶۶۴۳۵۶۶۷
تماس حاصل فرمایید.

برای خرید اینترنتی می توانید به وبسایت زیر مراجعه نمایید.
www.Zendegionline.ir

www.zendegionline.ir

📍 پایگاه الکترونیکی:

taghziye@zendegionline.ir

📧 پست الکترونیکی:

www.instagram.com/zendegionline.ir

📱 اینستاگرام:

گل بهشتی

• آشنایی با چند کتاب درباره شیوه‌های تربیت فرزند •

• شادترین کودک محله (روانشناسی تربیت کودکان نوپا)

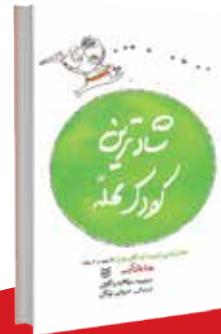
پدیدآور: هاروی کرپ

مترجم: طاهره یراقچی

ناشر: کتاب پنجره

تعداد صفحات: ۴۰۴

نویسنده در این کتاب، با ارائه راه‌حل‌هایی ساده و کاربردی، والدین را راهنمایی می‌کند تا ارتباط بهتری با کودک خردسال خود برقرار کنند. این کتاب با تحلیل رفتار نوپایان و تشریح احساسات و زاویه دید آن‌ها نسبت به محیط اطراف و افراد مختلف، باعث می‌شود تا والدین درک بهتری از فرزند خود داشته باشند.



• فرزندان ما جواهرند ولی ما آهن‌گریم

پدیدآور: مسلم تسابجی

مترجمان: سیدعلی مرتضوی - اسماء نشاطی اعظم

ناشر: نسل نو اندیش

تعداد صفحات: ۱۵۸

نویسنده در این کتاب روش‌های تربیتی ناکارآمد و غلط را با بیانی ساده به نقد کشیده و به جای آن شیوه‌ها، راه‌های دیگری برای تربیت فرزندان ارائه می‌دهد. مثال‌های نویسنده ملموس و کاربردی است. سعی او این است که به والدین کمک کند تا بتوانند رفتارهایشان را از چشم فرزند خود تماشا و ارزیابی کنند.



• نامه‌های بلوغ

پدیدآور: علی صفایی حائری

ناشر: لیلة القدر

تعداد صفحات: ۲۵۷

این کتاب، مشتمل بر پنج نامه است که نویسنده، به هنگام بلوغ فرزندان‌ش خطاب به ایشان نگاشته. البته خطاب نامه‌ها عام است. نویسنده در این نامه‌ها با تأکید بر این نکته که هنگام بلوغ، تحولات روحی عمیقی در انسان رخ می‌دهد، سعی در تبیین بحران‌های پیش روی جوانان دارد.



• نمی‌دانیم چرا؟ (راه کامیابی و راز ناکامی در هدایت فرزندان)

پدیدآور: یوسف غلامی

ناشر: دفتر نشر معارف

تعداد صفحات: ۱۷۶

این اثر می‌کوشد تا عوامل موفقیت یا ناکامی در مسئله تربیت فرزند را واکاوی کند. وظایف والدین پیش از تولد فرزند، روش‌های نادرست تربیت کودک، شناخت ویژگی‌های دوران کودکی، چگونگی شکل‌گیری شخصیت کودک و عوامل هدایت یا گمراهی فرزندان، از مهم‌ترین محورهای کتاب به‌شمار می‌رود.



مركز ملی روانشناسی کودک و نوجوان

علاقمندان می‌توانند برای تهیه و مطالعه این کتاب‌ها، به سامانه www.samanpl.ir مراجعه کرده و کتاب مورد نظر را در نزدیک‌ترین کتابخانه محل زندگی خود پیدا کنند.

خطوط تلفن Toll-Free آسیاتک

مکالمه رایگان برای مشتریان کسب و کار

ارائه خطوط تلفن با سرشماره رند ۹۰۰۰

بدون نیاز به کد در سراسر کشور

امکان ارسال پیامک انبوه با همان سرشماره



 asiatech.ir

 ۹۰۰۰ ۰۰۰۰

(داخلی ۱۴۵۰ و ۱۴۷۰)

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۰۰، طبقه ۱۰، واحد ۱۰۰۰ | ارتباطات رایجیسی





صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت
مدیر مسئول: دکتر اصغر نعمتی
سر دبیر: مریم کاظمی
گرافیک و صفحه آرایی: کتابیون رحیمی

همکاران اجرایی: سحر زارعی، الهام محمدی، فاطمه رحیم‌زاد،
رضاشاملوچانی‌پیک
امور تبلیغات: مهری نامور
روابط عمومی، تحریریه و مشتری‌کین: ۲-۶۶۴۳۵۶۹۱

مترجم: مرزویه عارف، اعظم اسلامی مجد

همکاران بخش جامعه: رضا حسینمردی، هدی‌سادات پاك‌نهاد

همکاران بخش خانواده: دکتر فاطمه قائم‌مقامی، دکتر لادن سیفی،
دکتر آریتا حکمت‌دوست، دکتر احمد رضاد رستنی، محمدرضا
دژکام، دکتر مهرداد فخرالدینی، دکتر محمدرضا فروتوک‌زاده،
دکتر پیام فرح‌بخش، دکتر مجتبی قمری، دکتر مهران کسانلی،
دکتر نرگس مقتدری، دکتر مسعود نامجو، دکتر محمد علی
نیلفروش‌زاده، دکتر مرزویه مختاری‌پور، دکتر گیتا فقیهی، دکتر
حسین صفوی‌نژاد، دکتر عباس خیرخواه، دکتر صدیقه آذری، دکتر
مریم ملکی، فاطمه تورنگ، دکتر مهین عباس‌پور، دکتر لادن ناظمی،
دکتر آرزو نجات‌زاده، دکتر علیرضا مقتدری، دکتر اکرم صالحی،
دکتر مسعود مردانی، آذین نعمتی، دکتر محمد گلشنی، سیده
معصومه شمس، دکتر منصوره پژمان‌منش، ساناژ حشمتی‌پور،
شهزاد محمدیان، دکتر علی عبداللهی، امید سلیمی‌بنی، دکتر
مطهره میردامادی، دکتر سید محسن هاشمی‌نیا، دکتر حسین
جمشیدیان، دکتر سهیلا طاهری، دکتر رضا راست‌منش، عطیه
حشمتی.

آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای «دنیای زنان» در سایت این ماهنامه
به آدرس ذیل قابل رویت است. www.zendegionline.ir

شما می‌توانید با نصب نرم‌افزار
«بارکدخوان» بر روی تلفن همراه خود،
هر زمان که مایل باشید؛ با استفاده
از بارکد سمت راست، سایت **نشریه** را
در صفحه گوشی خود مشاهده نمایید.



دکتر نشریه و روابط عمومی:

تلفن: ۶۶۴۳۵۵۵۳۳ **فکس:** ۶۶۴۳۵۶۹۲
نشانی: تهران، خیابان ستارخان، بین توحید و باقرخان
نبش‌کوه - چپه اکبری - آذر، پلاک ۵۷، طبقه ۴ شرقی
سند و بستی: ۱۴۱۸۵-۶۹۳

پایگاه اینترنتی: www.zendegionline.ir
پست الکترونیک: zanan@zendegionline.ir

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین، تهران، ابتدای جاده قدیم کرج، بالاتر از
شیرپاستوریه، خیابان فتح ۲۱، پلاک ۱۵

تلفن: ۰۲۱-۶۶۷۹۱۳۶۹

www.zendegionline.ir

گفتار زینب



• وظایف متقابل زن و مرد نسبت به یکدیگر مختلفند اما تعادل وجود دارد. شارع مقدس در قرآن در سوره‌ی بقره [میفرماید]: **وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ؛ (۱)** آن مقداری که حق برای آنها هست، همان مقدار حق، علیه آنها هست، یعنی بر آنها هست. یک چیزی متعلق به آنها است، به همان میزان یک چیزی متعلق به طرف مقابل است، [یعنی] بر دوش آنها و تکلیف آنها است. یعنی هر وظیفه‌ای که به کسی محول شده، در قبالش یک حقی وجود دارد. هر امتیازی به هر کدام داده شده، در مقابلش یک وظیفه‌ای وجود دارد؛ تعادل کامل.

فهرست مطالب



| جامعه |

- ۸ صفر تا صد شرایط بهره‌مندی از بیمه زنان خانه‌دار
- ۱۲ چرایی لزوم تشدید مجازات "زن کشی" در قانون
- ۱۶ رشد نقش اجتماعی بانوان با کمک کتابخانه‌ها
- ۱۸ ضرورت یادگیری مهارت فن بیان برای نسل جوان
- ۲۰ زنان آنلاین



| سینما، فرهنگ و هنر |

- ۲۴ اشاعه سبک زندگی غیرواقعی باری در جهان
- ۲۷ بازسازی دوباره فیلم اوپنهایمر پس از ۴۰ سال
- ۲۸ عقرب عاشق رازد قضاوت نکنید
- ۳۰ معرفی بازیگران شاخصی که تسخیر نقش خود شدند
- ۳۲ سهیلا راتنها نگذاریم!
- ۳۳ شوخی‌هایی که سانسور را دور زدند
- ۳۴ اگر بازیگر نمی‌شدم خبرنگار می‌شدم
- ۳۵ تک رسانه‌ای یا تک صدایی بودن رسانه را رها کنید
- ۳۶ تولیدات تلویزیون کاهش پیدا کرده است
- ۳۸ سینما آنلاین
- ۴۰ معرفی کتاب

SMS ۳۰۰۰ ۱۷ ۱۸

منتظر نظرات، پیشنهادات و انتقادات
سازنده شما خوانندگان عزیز هستیم.

دنیای زیبا

فرم اشتراک



- ۱- به سایت زندگی آنلاین www.zendegionline.ir مراجعه نمایید.
- ۲- به بخش عضویت رفته و فرم ثبت نام را تکمیل نمایید و در پایان با استفاده از نام کاربری و کلمه ورود وارد سایت شوید.
- ۳- سپس در بخش فروشگاه الکترونیکی، در قسمت اشتراک نشریه مورد نظر خود را بر اساس مدت زمان مورد نظرتان انتخاب نمایید.
- ۴- در پایان با کلیک بر روی گزینه پرداخت آنلاین در قسمت سبد خرید، مبلغ اشتراک را پرداخت نمایید.
- ۵- طی ۲۴ ساعت اشتراک شما فعال و با شما تماس حاصل خواهد شد.

- ۱- فرم مشخصات زیر را تکمیل فرمایید.
- ۲- لطفاً متناسب با دوره اشتراک مورد علاقه خود و تعداد نسخه‌های مورد نیاز توجه آن را به حساب بانکی به‌شماره شماره حساب ۱۱۵۰۷۸۸۳۴۰۱ یا شماره شبانه ۱۱۵۰۷۸۸۳۴۰۱ یا شماره کارت ۶۰۰۵۷۰۷۲۶۰۱۱۵۰۷۸۸۳۴۰۱ و یا شماره کارت ۵۰۲۲۲۹۱۳۱۱۹۱۹۷۶۹۸ به نام آذین نعمتی واریز فرمایید.
- ۳- فرم مشخصات و اصل فیش بانکی را به نشانی تهران، خیابان سترخان کوی، کوچه محمدتقی میرزا، پلاک ۵۷، صندوق پستی، دفتر نشریه هنرآوران و یا به شماره‌های ۶۶۴۳۱۰۲۲ حداکثر تا ۳ روز نامبر و یا با شماره تلفن‌های ۲-۶۶۴۳۵۶۹۱ تماس حاصل فرمایید و کپی فیش بانکی را نزد خود نگه دارید. کدپستی: ۱۴۴۱۶۶۴۷۸۹

مدت اشتراک	۳ شماره	۶ شماره	۱۲ شماره
هزینه نشریه	۲۴۰/۰۰۰ تومان	۴۸۰/۰۰۰ تومان	۹۶۰/۰۰۰ تومان

فرم مشخصات اشتراک از طریق فرم‌های بانکی و اینترنتی امکان

نام:

تاریخ تولد:

اشتراک از نشریه شماره: کدپستی:

تلفن تماس: کد شهرستان:

نشانی:



- ۴۲ تکنیک‌های همسرداری موفق را بشناسید
- ۴۴ راهکارهای حفظ نشاط و سرزندگی در محیط کار
- ۴۸ کاربرد سلول‌های بنیادی در درمان لک و پیس
- ۵۰ راه‌های رهایی از جوش‌های سرسبیه بینی
- ۵۲ اثرات مثبت هایفو در جوانسازی
- ۵۴ لاغر شویم ولاغر بمانیم
- ۵۶ سایه روشن‌های دوغ‌گازدار برای سلامتی
- ۵۷ غذای کمکی قبل از ۶ ماهگی ممنوع!
- ۵۸ همه چیز پیرامون پوکی استخوان و پیشگیری از آن
- ۵۸ ۶ درمان طبیعی برای بی‌خوابی
- ۶۱ ۸ دلیل سردردهای صبحگاهی
- ۶۲ دلستنی‌ها
- ۶۴ راهکارهایی برای ماندگاری عطر
- ۶۶ معرفی وسایل ضروری برای مسافرت
- ۶۸ اصول طراحی ویلای مدرن ولاکچری
- ۷۰ آشپزی



- تحریریه در رد، تاخیز و ویرایش مطالب ارسال مجاز است.
- مسوولیت آگهی‌ها به عهده سفارش‌دهنده است و نشریه هیچ‌گونه تعهدی در قبال آنها ندارد.
- استفاده از مطالب و تصاویر مجله بدون ذکر منبع مجاز نمی‌باشد.
- مطالب دریافت شده باز پس داده نمی‌شوند.



به نام خدایی که ایکاش به یقین عارفش شویم

شنبه ۲۹ مردادماه به عادت هرروزه لابلای خبرها چرخ می‌زدم که عکس آقای نعمتی نظرم را جلب کرد، اما خبری که با عکس همراه بود برایم بسیار تلخ و ناگوار آمد. دوباره خبر را خواندم اما همان بود، آیا امکان داشت؟ مگر می‌شود؟ در دوران کرونا به شنیدن مرگ عزیزانی که در باورمان نمی‌گنجید عادت کرده بودیم، اما اینکه آقای نعمتی از میان ما رفته است شوکه کننده بود.

به یاد گذشته افتادم. به سال‌های همکاری مشترکمان. مردی فعال و خوش فکر بود، هیچ‌گاه به چیزهای کوچک و معمولی بسنده نمی‌کرد و هر لحظه به دنبال فکر و ایده‌ای نو و خلاقیتی جدید بود. نگاهش به شغل و فعالیت مطبوعاتی بلند پروازانه بود. هیچ‌گاه ندیدم علی‌رغم مصائب و چالش‌های فراوان کار مطبوعاتی، شکوه و شکایتی داشته باشد، آن‌هم در بخش خصوصی که همه از زمین و زمان گله‌مند و پر توقع‌اند. معتقد بود اگر وارد بخش خصوصی می‌شوید باید ساز و کار آن را یاد بگیرید در غیر این صورت اشتباه آمده‌اید و موفق نخواهید شد.

در کنار آقای نعمتی بود که اولین تجربه بخش خصوصی را داشتیم و بسیار از ایشان آموختم. دانش و تجربه رسانه‌ای من در حوزه زنان و نگرش و تجربه ایشان در بخش خصوصی و اداره چندین مجله تخصصی در نهایت به همکاری شیرینی منجر شد. دکتر نعمتی فردی منضبط بود. در فشارهای لحظه‌ای کارهای مطبوعاتی بسیار درون‌گرا بود و ناراحتی‌اش را بروز نمی‌داد. با پزشکان مختلفی که در نشر یا تشنان همکاری می‌کردند، آشنایی و رفاقت داشت و تا جایی که می‌دانشان به سلامتی شان بود. یادم هست همیشه می‌گفت: بانو، دنیا ارزش عصبانی شدن ندارد، اضطراب انسان را ضعیف می‌کند و هزار مرض به سراغ آدم می‌آورد.

آقای دکتر نعمتی در حوزه رسانه فردی موفق و در کانون خانواده پدری مهربان و همسری فداکار بود و همین کافی است که همیشه از او به نیکی یاد کنیم. بسیار متأسفیم که دیگر در بین ما نیستند، اما روحیه اجتماعی، انضباط کاری و تجارب ایشان در مطبوعات کشور بی‌شک برای همکارانش و جوانان این مرز و بوم باقی خواهد ماند.

حکیم عمر خیام

یادتان گرامی برادر عزیز

شهدا ریشه‌های جوانان در این آب و خاک هستند

محمد پولادگر

معاون وزیر ورزش و جوانان

شهدا قهرمانان ملت ایران و چراغ راه جوانان هستند، به تعبیر هوشمندان رهبر انقلاب، لحظه به لحظه با جنگ ترکیبی دشمنان مواجه هستیم که برای جوانان ما طراحي شده است. در واقع دشمنان با توطئه‌های خود می‌خواهند جوانان ما را گرفتار دام انحراف کنند و امروز بیش از همیشه نیازمند الگو هستیم. شهدا بین ما زندگی کرده‌اند و سیره و منش و روش فردی و اجتماعی آنان برای جامعه الگوست و می‌تواند برای جوانان نیز سرمشق باشد. روزی که شهدا را فراموش کنیم، روز نابودی ماست و خدا نکند که از شهدا فاصله بگیریم. شهدا در دامان پاک پدران و مادرانی پرورش یافته‌اند که امروز پشتوانه کشور و نظام هستند، والدین شهدا نیز قهرمان هستند و اجرشان کمتر از فرزندان شهیدشان نیست و لذا باید آنان را دریابیم، زیرا این عزیزان هنوز در غم فراق شهدا می‌سوزند و نباید از وجود عزیز و شریف و ارزشمندشان غافل و محروم شویم.

ورزشکاران گاهی برای اینکه شرایط زندگی بهتری پیدا کنند، به کشوری دیگر مهاجرت می‌کنند؛ این در حالی است که اگر درباره جبهه‌های نبرد حق علیه باطل ما شنیده باشند، می‌بینند که رزمندگان ما با دست خالی و با ارزان‌ترین امکانات در مقابل دشمنان ایستادگی کردند و از جانشان گذشتند. همان‌گونه که در زمان جنگ سربازان حماسه‌آفرینی می‌کنند، در دوران صلح نیز این ورزشکاران هستند که در میادین مختلف افتخار و اقتدار و غرور ملی را به ارمغان می‌آورند لذا شرایط و امکانات اقتصادی و رفاهی باعث ماندگاری کسی نمی‌شود و آنچه که ما را در این آب و خاک نگه می‌دارد، با وجود همه مشکلاتی که دشمنان با تحریم‌های ظالمانه بر ما تحمیل کرده‌اند، ریشه‌های ماست و شهدا ریشه ما هستند. زنده نگه داشتن یاد و خاطره شهدا ریشه‌های جوانان در این آب و خاک را عمیق‌تر می‌کند، اسطوره‌های تاریخی شناسنامه یک ملت هستند و شهدا اسطوره‌های تاریخ معاصر ملت محسوب می‌شوند و می‌توان برای تک‌تک شهدا یک ملت ساخت. باید شهدا را به جوانان بشناسانیم و سلحشوری آنان را منتقل کنیم، زیرا شهدا نقش مهمی در هدایت نسل جوان دارند.

جوانان و نوجوانان ایران اسلامی در رده‌های سنی پایه اکثر رشته‌های ورزشی به ویژه المپیک بر روی سکوه‌های آسیایی و جهانی قرار دارند. این نسل دلاور، جنگنده و سلحشور پشتوانه ورزش کشور هستند؛ اگر چه به واسطه تحریم در تهیه تجهیزات ورزشی برخی از رشته‌ها مشکل داریم، اما روح قهرمانی و سلحشوری شهدا در دل جوانان و نوجوانان ما روشن است و همان راه را ادامه می‌دهند.

صفر تا صد شرایط بهره‌مندی از بیمه زنان خانه‌دار

طرح بیمه زنان خانه‌دار و دختران یکی از زیرمجموعه‌های «طرح بیمه فراگیر خانواده ایرانی» به شمار می‌رود که شرط سنی برای استفاده از این طرح ۱۸ تا ۵۰ سال تمام است و افراد با سن بیش از ۵۰ سال، باید معادل مازاد سنی، سابقه بیمه‌پردازی قبلی داشته باشند. مطابق با آمارهای سال ۱۴۰۰، تعداد زنان خانه‌دار ۲۱ میلیون نفر است. براساس اعلام شهلا کاظمی پور- جمعیت‌شناس، میانگین سنی زنان خانه‌دار ایرانی حدود ۴۰ سال است و در آمارگیری‌ها وقتی زنی همسر نیز ندارد و خانواری «زن سرپرست» است، خود را خانه‌دار اعلام می‌کند و از این رو می‌توان گفت میانگین سنی زنان خانه‌دار حدوداً ۴۰ سال باید باشد. با این وجود از هر رنج سنی در زنان خانه‌دار وجود دارد. به گفته این جمعیت‌شناس، ۲۰ درصد از زنان ۱۰ تا ۱۴ ساله، ۲۳ درصد از زنان ۱۵ تا ۱۹ ساله، ۵۰ درصد از زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله و ۸۰ درصد زنان ۵۰ سال به بالا خود را خانه‌دار معرفی کرده‌اند. زنان خانه‌دار و دختران مانند بسیاری از اقشار کشور می‌توانند تحت پوشش تأمین اجتماعی قرارگیرند و از خدمات تأمین اجتماعی استفاده کنند. طرح بیمه زنان خانه‌دار و دختران یکی از زیرمجموعه‌های «طرح بیمه فراگیر خانواده ایرانی» بوده و در ردیف بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد است. در این طرح، زنان و دختران رأسا بیمه‌پردازی می‌کنند و تأمین امنیت اقتصادی زنان بخصوص در دوران پیری (دریافت مستمری) و از کارافتادگی، از مزایای بیمه برای زنان است. بیمه زنان خانه‌دار و دختران که در سازمان تأمین اجتماعی ذیل طرح فراگیر بیمه خانواده ایرانی تعریف شده، یکی از انواع پوشش‌های بیمه‌ای طراحی شده از سوی این سازمان برای گسترش پوشش بیمه اجتماعی به تمامی زنان و دختران کشور است. تأمین امنیت اقتصادی زنان به‌خصوص در دوران پیری و از کارافتادگی از مزایای بیمه برای زنان خانه‌دار است.

حتی بدون سابقه قبلی بیمه‌ای می‌توانند از حمایت‌های تأمین اجتماعی شامل بازنشستگی، از کارافتادگی، بازنماندگان و خدمات درمانی برخوردار شوند.

انواع نرخ حق بیمه زنان خانه‌دار و دختران

سه نوع نرخ حق بیمه برای بیمه زنان خانه‌دار و دختران تعریف شده است که متقاضیان می‌توانند یکی از آنها را انتخاب کنند. دستمزد مبنای محاسبه و پرداخت حق بیمه این افراد نیز بین حداقل و حداکثر دستمزد مصوب شورای عالی کار است که زنان متقاضی بیمه زنان خانه‌دار و دختران می‌توانند متناسب با سن و سابقه، دستمزد مورد نظر را انتخاب و حق بیمه خود را بر مبنای آن پرداخت کنند. نرخ حق بیمه زنان خانه‌دار و دختران ۱۲ درصد شامل خدمات بازنشستگی و فوت بعد از بازنشستگی می‌شود، یعنی بیمه شده با انتخاب این نرخ و پرداخت حق بیمه، بعد از رسیدن به شرایط سن و سابقه قانونی، می‌تواند بازنشسته شود و اگر خدای ناکرده پس از رسیدن به سن بازنشستگی فوت کند، بازنماندگان وی بر مبنای مقررات تأمین اجتماعی و در صورت احراز شرایط قانونی، تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرند. نرخ دیگر حق بیمه زنان خانه‌دار و دختران ۱۴ درصد است که خدمات بازنشستگی و فوت قبل و بعد از بازنشستگی برای این نرخ پرداخت حق بیمه تعریف شده است. کامل‌ترین نوع خدمات هم در نرخ ۱۸ درصد است که شامل بازنشستگی، از کارافتادگی و فوت است.

شرط تحت پوشش قرارگرفتن بیمه زنان خانه‌دار و دختران

شرط سنی برای استفاده از این طرح ۱۸ تا ۵۰ سال تمام است و افراد با سن بیش از ۵۰ سال، باید معادل مازاد سنی، سابقه بیمه‌پردازی قبلی داشته باشند. نرخ پرداخت حق بیمه، انتخابی و ۱۲، ۱۴ یا ۱۸ درصد دستمزد یا درآمد ماهانه انتخابی فرد متقاضی است. زنان خانه‌دار و دختران تحت پوشش خدمات درمانی به تبع بیمه‌پردازی همسر یا والدین، می‌توانند کماکان از خدمات درمانی سازمان تأمین اجتماعی نیز استفاده کنند. دریافت مستمری همسر مرحوم، مانع بیمه‌پردازی جداگانه زنان خانه‌دار نیست. این افراد پس از رسیدن به شرایط بازنشستگی، هم مستمری قبلی به‌عنوان فرد بازنمانده و هم مستمری بازنشستگی خود را دریافت می‌کنند.

خدمات تأمین اجتماعی برای بیمه زنان خانه‌دار و دختران

خدمات سازمان تأمین اجتماعی برای بیمه‌شدگان به دو دسته خدمات بیمه‌ای و خدمات درمانی تقسیم می‌شود و پرداخت انواع مستمری‌های بازنشستگی، از کارافتادگی و بازنماندگان از جمله مهم‌ترین خدمات بلندمدت این سازمان است.

شرایط و مقررات بیمه زنان خانه‌دار و دختران

زنان خانه‌دار و نیز دخترانی که در رده سنی بین ۱۸ سال تمام تا ۵۰ سال تمام قرار دارند،

اما چطور می‌توان برای بیمه زنان خانه‌دار و دختران ثبت‌نام کرد؟

ثبت‌نام در طرح بیمه زنان خانه‌دار و دختران سازمان تأمین اجتماعی و پرداخت حق بیمه ماهانه این طرح بیمه‌ای، بسیار ساده است و هیچ نیازی به مراجعه به شعب سازمان تأمین اجتماعی نیست. با استفاده از رایانه شخصی یا حتی گوشی موبایل، می‌توان پس از ثبت‌نام اولیه در سامانه خدمات غیر حضوری این سازمان به نشانی es.tamin.ir تمام مراحل انعقاد قرارداد و پرداخت حق بیمه ماهانه را در مسیر منوی بیمه‌شدگان / بیمه‌شدگان خاص / انعقاد قرارداد بیمه زنان خانه‌دار و دختران انجام داد. در این سامانه، شرایط متقاضی از نظر سن و سابقه قبلی پرداخت حق بیمه بررسی شده و در صورت احراز شرایط، تنها با چند کلیک ساده می‌توان با انعقاد قرارداد و پرداخت ماهانه حق بیمه، تحت پوشش بیمه زنان خانه‌دار و دختران قرار گرفت و از مزایای این طرح بیمه‌ای استفاده کرد. همچنین امکان عقد قرارداد و پرداخت حق بیمه از طریق برنامه کاربردی یا اپلیکیشن "تأمین من" که از سایت سازمان تأمین اجتماعی به نشانی www.tamin.ir یا کافه بازار قابل دریافت و نصب بر روی گوشی‌های هوشمند است نیز وجود دارد. اگر هم به رایانه یا گوشی تلفن همراه دسترسی ندارید، برای انعقاد قرارداد بیمه زنان خانه‌دار و دختران می‌توانید به یکی از شعب یا کارگزاری‌های رسمی سازمان تأمین اجتماعی در سراسر کشور مراجعه کنید. همچنین مرکز ارتباط مردمی سازمان تأمین اجتماعی با شماره تلفن ۱۴۲۰ در تمام ساعات شبانه‌روز و حتی روزهای تعطیل برای راهنمایی و رفع مشکلات احتمالی، در خدمت خواهند بود. در ادامه به برخی از پرسش‌های متداول در خصوص بیمه زنان خانه‌دار و دختران (طرح بیمه فرآگیر خانواده ایرانی) پاسخ داده شده است:



ثبت‌نام و بیمه پردازی در بیمه زنان خانه‌دار، موقعیت بانوان را از بیمه شده تبعی به بیمه شده اصلی تغییر می‌دهد و با این کار، بانوان از خدمات باننشستگی و سایر تعهدات بلندمدت و کوتاه مدت تأمین اجتماعی برخوردار می‌شوند

و سایر تعهدات بلندمدت تأمین اجتماعی برخوردار می‌شوند. ضمن اینکه این مزیت ویژه برای بانوان ایجاد شده است که امکان تداوم استفاده از خدمات درمانی بیمه همسر یا پدر نیز برای آنان فراهم است و زنان خانه‌داری که از بیمه پدر خود استفاده می‌کنند، نیازی به پرداخت هزینه بیشتر برای استفاده از خدمات درمانی نخواهند داشت.

۵- همسر من بیمه نیست و فرزند نام هم همین طور. اگر من بیمه زنان خانه‌دار پرداخت کنم آیا می‌توانم همسر و فرزند نام را تحت پوشش این بیمه درآورم؟

زنان خانه‌دار بیمه شده تأمین اجتماعی می‌توانند فرزندان خود را به عنوان بیمه شده تبعی تحت پوشش قرار دهند و در این صورت خدمات درمانی تأمین اجتماعی برای فرزندان برقرار می‌شود. همسر زنان خانه‌دار بیمه شده نیز در صورتی که براساس نظر کمیسیون پزشکی تأمین اجتماعی از کار افتاده کلی باشد و یا بیش از ۶۰ سال سن داشته و از نظر مالی تحت تکفل بیمه شده زن باشد، امکان ثبت‌نام به عنوان بیمه شده تبعی را خواهد داشت.

۱- همسر من بازاری است و درآمد خوبی هم دارد و مشکل مالی خاصی نداریم. چه نیازی به بیمه زنان خانه‌دار داریم؟
همه انواع بیمه‌ها و از جمله بیمه زنان خانه‌دار به منظور ایجاد آرامش خاطر و اطمینان نسبت به آینده ایجاد شده‌اند. هدف از بیمه زنان خانه‌دار نیز همچون سایر بیمه‌ها اطمینان بخشی نسبت به آینده است و با بیمه پردازی در دوره جوانی و زمان تمکن مالی، این اطمینان برای بیمه شده بوجود می‌آید که در زمان پیری و بیماری و سایر مخاطرات، امکان استفاده از خدمات و حمایت‌های سازمان تأمین اجتماعی وجود دارد.

۲- همسر من بیمه شده تأمین اجتماعی است و من و فرزند نام هم از خدمات درمانی تأمین اجتماعی استفاده می‌کنیم. چه نیازی به بیمه زنان خانه‌دار داریم؟

بانوانی که تحت تکفل همسر یا پدر خود هستند، تنها از حمایت درمانی سازمان تأمین اجتماعی بهره‌مند می‌شوند. ثبت‌نام و بیمه پردازی در بیمه زنان خانه‌دار، موقعیت بانوان را از بیمه شده تبعی به بیمه شده اصلی تغییر می‌دهد و با این کار، بانوان از خدمات باننشستگی و سایر تعهدات بلندمدت و کوتاه مدت تأمین اجتماعی برخوردار می‌شوند. ضمن اینکه این مزیت ویژه برای بانوان ایجاد شده است که امکان تداوم استفاده از خدمات درمانی بیمه همسر یا پدر نیز برای آنان فراهم است و زنان خانه‌داری که از بیمه همسر یا پدر خود جهت حمایت درمانی استفاده می‌کنند، نیازی به پرداخت هزینه بیشتر برای استفاده از خدمات درمانی نخواهند داشت.

۳- همسر متوفی من بیمه بود و من در حال حاضر مستمری بازماندگان دریافت می‌کنم و تحت پوشش خدمات درمانی هم هستم. آیا بیمه زنان خانه‌دار به درد من می‌خورد؟

بانوانی که از مستمری بازماندگان استفاده می‌کنند نیز در کنار دریافت مستمری امکان بیمه پردازی به عنوان بیمه زنان خانه‌دار را دارند و در زمان احراز شرایط و رسیدن به مرحله باننشستگی نیز امکان دریافت همزمان مستمری بازماندگان و مستمری باننشستگی برای آنان وجود خواهد داشت.

۴- من تحت پوشش بیمه پدرم هستم و در حال تحصیل. بیمه زنان خانه‌دار چه تفاوتی با بیمه پدرم دارد و چه خدماتی علاوه بر آن بیمه دارد؟

بانوانی که تحت تکفل پدر خود هستند، تنها از حمایت درمانی سازمان تأمین اجتماعی بهره‌مند می‌شوند. ثبت‌نام و بیمه پردازی در بیمه زنان خانه‌دار، موقعیت بانوان را از بیمه شده تبعی به بیمه شده اصلی تغییر می‌دهد و با این کار، بانوان از خدمات باننشستگی



همزمان خدمات بازنشستگی، از کار افتادگی و خدمات درمانی را ارائه می‌دهد و حقوق مستمری بگیران و بازنشستگان تأمین اجتماعی هر ساله متناسب با وضعیت اقتصادی کشور و با تصویب هیأت وزیران افزایش می‌یابد. فراگیری و گستردگی پوشش از دیگر ویژگی‌های منحصر به فرد سازمان تأمین اجتماعی است و در حال حاضر حدود ۵۵ درصد از جمعیت کشور تحت پوشش بیمه تأمین اجتماعی هستند که موجب ایجاد اطمینان خاطر بیشتر برای استفاده از خدمات این سازمان شده است.

۹- چرا بیمه بپردازم. بهتر نیست به جای آن پولی را که هر ماه می‌خواهم به تأمین اجتماعی بپردازم، پس انداز کنم یا طلا بخرم؟
تأمین اجتماعی پوشش ریسک و مخاطرات زندگی بیمه‌شدگان را بر عهده می‌گیرد. ممکن است برخی افراد با مقایسه حقوق بازنشستگی و میزان حق بیمه‌ای که پرداخت کرده‌اند اینگونه نتیجه‌گیری کنند که سرمایه‌گذاری و یا پس انداز منجر به کسب نتیجه بهتری می‌شود اما پوشش هزینه‌های ناخواسته و پیش‌بینی نشده همچون هزینه درمان بیماری‌ها و یا پرداخت مستمری به بازماندگان در صورت فوت بیمه‌شده در بسیاری موارد باعث بهره‌مندی از خدمات تأمین اجتماعی و تأمین هزینه توسط این سازمان به میزان صدها و یا هزاران برابر حق بیمه‌های دریافتی می‌شود و در موارد بسیاری خدمات تأمین اجتماعی باعث نجات زندگی و کانون خانواده افراد می‌شود.

۶- من از دواج نکرده‌ام و قصدی هم برای ازدواج ندارم. اگر بیمه زنان خانه‌دار شوم، بعد از من چه کسی می‌تواند از این بیمه استفاده کند؟
بیمه زنان خانه‌دار دارای سه نرخ مختلف است که کمترین نرخ آن ۱۲ درصد بوده و بیمه‌شدگانی که کسی را تحت تکفل خود ندارند می‌توانند از این نوع بیمه استفاده کنند و از خدمات بازنشستگی سازمان تأمین اجتماعی بهره‌مند شوند.

۷- زنی مجرد هستم که پدر و مادر پیرم تحت پوشش هیچ بیمه‌ای نیستند. آیا در صورت عقد قرارداد بیمه زنان خانه‌دار می‌توانم پدر و مادرم را تحت پوشش بیمه خودم درآورم؟
در صورتی که سن پدر از ۶۰ و سن مادر از ۵۵ سال بیشتر باشد یا اینکه به تشخیص کمیسیون‌های پزشکی موضوع قانون تأمین اجتماعی از کار افتاده باشند و معاش آنها توسط بیمه شده تأمین و مستمری دریافت نکنند؛ امکان تحت پوشش قرار گرفتن به عنوان بیمه شده تبعی را خواهند داشت.

۸- بیمه زنان خانه‌دار تأمین اجتماعی چه تفاوت و مزیت‌هایی نسبت به بیمه عمر و سرمایه‌گذاری شرکت‌های بیمه دارد؟
بیمه‌های عمر و سرمایه‌گذاری که توسط شرکت‌های بیمه‌گر تجاری ارائه می‌شوند از نظر ماهیت با بیمه‌های اجتماعی از جمله بیمه سازمان تأمین اجتماعی متفاوت هستند. بیمه تأمین اجتماعی پوشش

می‌توانید با تداوم بیمه پردازی همچنان از خدمات تأمین اجتماعی استفاده کنید. پیشنهاد ما این است که در پرداخت حق بیمه و سوابق بیمه‌ای خود وقفه ایجاد نکنید چون با گذشت زمان و اتمام مهلت قانونی بیمه پردازی، امکان تکمیل سوابق گذشته و پر کردن خلا سوابق وجود نخواهد داشت.

۱۹- بیمه زنان خانه‌دار هشتم و شغلی در یک شرکت به من پیشنهاد شده که من را بیمه هم خواهند کرد.

آیا سوابق بیمه زنان خانه‌دار از بین خواهد رفت؟
خیر، سوابق بیمه زنان خانه‌دار همچون سایر سوابق بیمه پردازی تأمین اجتماعی است و با اشتغال به کار و بیمه پردازی توسط کارفرما، سوابق بیمه زنان خانه‌دار به سابقه جدید بیمه اضافه می‌شود.

۲۰- چند سالی است که بیمه زنان خانه‌دار پرداخت می‌کنم و دیگر تمایلی به ادامه بیمه ندارم. مبالغ پرداختی من به سازمان تأمین اجتماعی را چطور می‌توانم پس بگیرم؟

سوابق بیمه‌ای افراد نزد سازمان تأمین اجتماعی محفوظ است و در صورت رسیدن به شرایط بازنشستگی و یا احراز سایر شرایط قانونی برای دریافت خدمات از این سازمان مورد استفاده خواهد بود و امکان حذف سابقه تأمین اجتماعی و بازگرداندن حق بیمه دریافتی وجود ندارد.

۲۱- من بیمه زنان خانه‌دار هستم. قرار است از ماه دیگر شاغل شوم و محل کار من را بیمه تأمین اجتماعی خواهد کرد. می‌توانم بیمه زنان خانه‌دار را هم در کنار بیمه شرکت ادامه دهم و بعداً دو مستمری بازنشستگی دریافت کنم؟

خیر، عدم اشتغال به کار یکی از شرایط استفاده از بیمه زنان خانه‌دار است و بانوان شاغل مشمول قانون بیمه اجباری هستند که بایستی مطابق با قانون تأمین اجتماعی تحت پوشش این سازمان قرار گیرند. سوابق بیمه زنان خانه‌دار به سایر سوابق بیمه‌ای اضافه می‌شود و در زمان بازنشستگی محاسبه خواهد شد.

۲۲- نرخ‌های بیمه زنان خانه‌دار چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارد؟

نرخ حق بیمه ۱۲ درصد شامل خدمات بازنشستگی و فوت بعد از بازنشستگی می‌شود. برای نرخ ۱۴ درصد خدمات بازنشستگی و فوت قبل و بعد از بازنشستگی تعریف شده است. کاملترین نوع خدمات در نرخ ۱۸ درصد است که شامل بازنشستگی، از کارافتادگی و فوت است.

۲۳- شرایط بازنشستگی زنان خانه‌دار بیمه شده چگونه است؟ بعد از چند سال می‌توانم بازنشسته شوم؟ آیا زنان خانه‌دار برای بازنشستگی، از کارافتادگی و سایر خدمات مورد تعهد، امتیازات خاصی دارند؟

خیر، زنان خانه‌دار با دارا بودن ۲۰ سال سابقه بیمه پردازی در سن ۵۵ سال می‌توانند از مستمری بازنشستگی برخوردار شوند و همچنین با دارا بودن ۳۰ سال سابقه بیمه پردازی در سن ۴۵ سال نیز از مستمری بازنشستگی برخوردار می‌شوند.

۱۲- من به همراه خواهرم مستمری پدر مرحوم خود را دریافت می‌کنیم. اگر بیمه زنان خانه‌دار شوم تکلیف مستمری ماهانه من چه می‌شود؟

مستمری بازماندگان شما قطع نمی‌شود و با پرداخت حق بیمه زنان خانه‌دار تارسیدن به شرایط بازنشستگی، مستمری شما پرداخت می‌شود. در زمان برقراری مستمری بازنشستگی نیز هر مستمری که مبلغ بیشتری داشته باشد، به شما تعلق می‌گیرد.

۱۳- من قبلاً شش سال شاغل بودم و محل کارم برایم بیمه تأمین اجتماعی واریز می‌کرد. سوابق آن بیمه را چگونه می‌توانم به سابقه بیمه زنان خانه‌دار اضافه کنم؟
بیمه زنان خانه‌دار به عنوان سابقه بیمه تأمین اجتماعی تلقی می‌شود و به سوابق قبلی بیمه تأمین اجتماعی اضافه می‌شود و نیاز به هیچ اقدام خاصی برای اضافه کردن سوابق نخواهد بود.

۱۴- قبل از ازدواج در یک شرکت دولتی شاغل بودم و دفترچه خدمات درمانی داشتم. آیا می‌توانم آن سوابق را به سوابق بیمه زنان خانه‌دار اضافه کنم؟
تمامی بیمه شدگان تأمین اجتماعی از جمله زنان خانه‌دار تحت پوشش این سازمان در صورتی که دارای سابقه در صندوق بازنشستگی کشوری، سازمان تأمین اجتماعی نیروهای مسلح و... باشند، می‌توانند با طی مراحل قانونی و پرداخت مابه‌التفاوت، سوابق قبلی خود را به سازمان تأمین اجتماعی منتقل کنند.

۱۵- من مدتی است که بیمه زنان خانه‌دار شده‌ام و اکنون باردار هستم. آیا این بیمه در دوران بارداری و بعد از آن به من کمک هزینه ماهانه بارداری پرداخت می‌کند؟
خیر، بیمه زنان خانه‌دار با توجه به ضوابط و مقررات، مشمول غرامت ایام بیماری و بارداری نمی‌شود.

۱۶- بیمه زنان خانه‌دار پرداخت می‌کنم و به تازگی پزشک برایم عینک دور و عینک نزدیک تجویز کرده است. آیا بیمه من پول این عینک‌ها را پرداخت می‌کند؟
خیر، بیمه زنان خانه‌دار با توجه به ضوابط و مقررات مشمول هزینه ارتز و پروتز نمی‌شود.

۱۷- من ۵ سال است بیمه زنان خانه‌دار پرداخت می‌کنم. اکنون در آستانه زایمان هستم و پزشکم توصیه کرده در یک بیمارستان خصوصی بستری شوم. آیا هزینه زایمان برای من رایگان خواهد بود؟
خیر، هزینه خدمات در مراکز درمانی تأمین اجتماعی با پرداخت فرانشیز می‌باشد و در مراکز درمانی خصوصی نیز سازمان تأمین اجتماعی مطابق با تعرفه دولتی هزینه خدمات را پرداخت می‌کند و پرداخت مابه‌التفاوت هزینه تعرفه خصوصی با دولتی برعهده بیمار است.

۱۸- به علت جابجایی خانه و هزینه‌های آن، برای پنج ماه نتوانستم حق بیمه‌ام را پرداخت کنم. امروز که برای پرداخت حق بیمه مراجعه کردم، متوجه شدم که دیگر بیمه نیستم. چطور می‌توانم حق بیمه این پنج ماه را پرداخت و بیمه‌ام را ادامه دهم؟
امکان پرداخت حق بیمه ادوار گذشته وجود ندارد اما شما

۱۰- چرا نرخ حق بیمه ماهانه زنان خانه‌دار آنقدر بالاست؟ یک زن خانه‌دار که شغل و درآمدی ندارد چطور باید این مبلغ را تأمین و پرداخت کند؟
حق بیمه تأمین اجتماعی درصدی از حقوق و دستمزد مصوب شورای عالی کار است. نرخ حق بیمه براساس قانون تأمین اجتماعی مصوب مجلس شورای اسلامی تعیین شده است.

افزایش سالیانه حق بیمه تأمین اجتماعی نتیجه افزایش حقوق و دستمزد بیمه شدگان است ضمن اینکه مبلغ مستمری بازنشستگی و سایر مقرری‌های کوتاه‌مدت تأمین اجتماعی نیز متناسب با پرداخت حق بیمه در دوران اشتغال محاسبه می‌شود.

۱۱- اگر بیمه زنان خانه‌دار شوم؛ تکلیف مستمری همسر مرحومم که دریافت می‌کنم، چه می‌شود؟

زنان خانه‌داری که در حال دریافت مستمری بازماندگان هستند می‌توانند به صورت هم‌زمان به عنوان بیمه زنان خانه‌دار نیز تحت پوشش تأمین اجتماعی قرار گیرند و در صورت احراز شرایط بازنشستگی هم‌زمان با مستمری بازنشستگی، مستمری بازماندگان را نیز دریافت خواهند کرد.



چرایی لزوم تشدید مجازات "زن کشی" در قانون

در ۲ قانون مجازات اسلامی اگر فردی مرتکب قتل عمد شود و به هر دلیل قصاص نشود، به حبس از سه تا ۱۰ سال محکوم می‌شود. مجازات تعزیری که بعضا بازدارنده نبودنش منجر به خیال آسوده مرتکبین به قتل‌های ناموسی می‌شود و از همین رو نمایندگان مجلس در لایحه «پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار» پیش بینی کرده‌اند که اگر قتل همراه با نقشه قبلی انجام گیرد، قاتل به حبس درجه سه یعنی حبس بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ سال، محکوم شود. قتل ناموسی خشونت است که اغلب بر پایه عبور زن از خط قرمزهای خانوادگی و از سوی مردان خانواده بر زنان اعمال می‌شود. هر چند گزارش رسمی درباره آمار این خشونت وجود ندارد و نمی‌توان گفت آمار وقوع آن در کشور زیاد یا کم است اما اغلب این قتل‌ها در مناطق جغرافیایی که زندگی طوایفی وجود دارد و مردان خانواده پیرو قوانین نانوشته طایفه هستند، رخ می‌دهد. در اغلب موارد قاتلان مسائلی را به عنوان توجیه چرایی وقوع قتل مطرح می‌کنند که به زعمشان به نوعی با «آبرو» در ارتباط است. در واقع مسائلی نظیر برقراری روابط عاطفی خارج از عرف و شرع، خیانت به همسر، زنا، فرار از خانه و... که به زعم مردان خانواده «ضد ناموس» یا «بی ناموسی» محسوب می‌شود دست مایه وقوع یک قتل ناموسی می‌شود و از سوی دیگر حدود و ثغور تشخیص مساله‌ای که به آبرو یک خانواده خدشه وارد کرده و به تبع آن مرتکب این به اصطلاح «بی آبرویی» یعنی زن محکوم به قتل می‌شود نیز در هر خانواده‌ای بنا بر فرهنگ‌های مختلف، متفاوت است. گاهی حتی انتشار یک شایعه مرتبط با یک زن که نهایتا آبرو خانواده را خدشه دار کرده است نیز می‌تواند دست آویز وقوع یک قتل ناموسی شود. بنابراین شاید بتوان گفت قتل ناموسی شدیدترین نوع خشونت خانگی علیه زنان محسوب می‌شود که طی آن زن قربانی این خشونت از سوی پدر، همسر، برادر و بعضا یکی از اقوام ذکور و نزدیک مانند پسر عمو و... محکوم به نیستی و مرگ می‌شود.

مجازات قتل ناموسی چیست؟

مجازات اسلامی، معادل تفاوت دیه زن مقتولی که ولی دم او با قاتل بر روی دیه مصالحه کرده‌اند، تا سقف دیه مرد از صندوق تامین خسارت‌های بدنی پرداخت می‌شود؛ اما از آنجا که قاتل همچنان ملزم به پرداخت نصف دیه است باز هم مشکل اصلی پا برجاست و این امر به مثابه تخفیفی برای قاتل است که مانع از بازدارندگی ارتکاب به جرم مذکور می‌شود.

با این وجود باید گفت اغلب موارد قتل‌های ناموسی با آگاهی ولی دم انجام می‌شوند، بنابراین یا قاتل پدر و جد پدری مقتول است که قصاص نمی‌شود و تنها تعزیر می‌بیند و یا یکی از مردان خانواده مثل برادر یا همسر و... است که نهایتا

سال پیش بینی شده است. همچنین مطابق با ماده ۳۸۲ قانون مجازات اسلامی اگر زن مسلمانی به قتل عمد برسد و قاتل مرد و مسلمان باشد در حالی حق قصاص برای ولی دم ثابت است که ولی دم باید پیش از قصاص، نصف دیه کامل را به او بپردازد چرا که بر اساس ماده ۵۵۰ قانون مجازات اسلامی دیه قتل زن، نصف دیه مرد است، البته اگر خواهان قصاص تمکن پرداخت فاضل دیه را نداشته باشد، با درخواست دادستان و تایید رئیس قوه قضائیه، مقدار مذکور از بیت‌المال پرداخت می‌شود اما این امر تنها برای موارد محدودی صدق می‌کند. از سوی دیگر گرچه بر اساس تبصره ذیل ماده ۵۵۱ قانون

در قوانین فعلی ایران «قصاص» مجازات اصلی جنایات عمدی بر نفس، اعضاء و منافع افراد محسوب می‌شود اما اثبات آن نیازمند شروطی است؛ از جمله آنکه قاتل، پدر یا از اجداد پدری مقتول نباشد. بنابراین مجازات قتل عمد از جمله قتل ناموسی در صورت تقاضای ولی دم و وجود شرایطی نظیر اینکه قاتل پدر یا اجداد پدری مقتول نباشد؛ قصاص است و در غیر این صورت شامل تعزیر و با درخواست ولی دم شامل پرداخت دیه می‌شود. در واقع برای مرتکب قتل عمدی که شاکه نداشته یا شاکه داشته ولی از قصاص گذشت کرده باشد و یا به هر علت قصاص نشود (نظیر اینکه قاتل پدر یا اجداد پدری مقتول باشد)، حبس از سه تا ۱۰

لایحه ای برای اصلاح ماده ۶۱۲ قانون مجازات اسلامی

در دولت دوازدهم لایحه‌ای به منظور اصلاح ماده ۶۱۲ قانون مجازات اسلامی از سوی دولت تدوین و به مجلس شورای اسلامی فرستاده شد که نهایتاً مسکوت باقی ماند.

این لایحه سه تبصره به ماده مذکور اضافه می‌کرد و بر اساس آن «هر کس مرتکب قتل عمد شود و شاکی نداشته یا شاکی داشته ولی از قصاص گذشت کرده باشد به حبس تعزیری درجه چهار (یعنی حبس بیشتر از ۵ تا ۱۰ سال) محکوم می‌شد».

همچنین بر اساس آن لایحه در مواردی که فرد با علم به عدم امکان قصاص مرتکب قتل مذکور می‌شود، به حداکثر مجازات محکوم و چنانچه ولی قهری یا قیم مرتکب قتل افراد تحت سرپرستی یا همسر خود می‌شد و دارای فرزند صغیر نیز بود، دادگاه می‌توانست در اعمال حقوق مربوط به ملاقات، حضانت، ولایت، قیمومیت، وصایت و سرپرستی آنها

محدودیت ایجاد کند. از سوی دیگر در تبصره ۳ لایحه مذکور نیز درج شده بود در تمامی موارد موضوع این ماده، بازداشت موقت متهم تا حداقل یک سال الزامی است و مجازات مربوط نیز تا قبل از سپری کردن حداقل یک چهارم حبس تعیین شده توسط دادگاه، مشمول هیچ یک از نهادهای ارفاقی مذکور در قانون مجازات اسلامی مصوب ۹۲ نمی‌شود و مبدازمان برخوردار از نهادهای مذکور پس از اجرای یک چهارم مجازات تعیین شده محاسبه می‌شود.

لایحه «پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوءرفتار»

«حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت» نام لایحه ای بود که پس از ۱۰ سال تأخیر در تدوین و بررسی در دولت‌های مختلف سرانجام در دولت دوازدهم تصویب و به مجلس شورای اسلامی ارسال شد. اکنون اما پس از دو سال اعلام وصول و بررسی در مجلس، نمایندگان نام لایحه را به «پیشگیری از آسیب دیدگی

زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوءرفتار» تغییر داده‌اند.

بر اساس ماده ۲۹ لایحه فعلی «هر کس مرتکب قتل عمد زنی شود و به هر علت قصاص نشود چنانچه قتل همراه با طرح و نقشه قبلی باشد، به حبس درجه سه یعنی حبس بیشتر از ۱۰ تا ۱۵ سال و در غیر اینصورت به حبس درجه چهار یعنی حبس بیشتر از ۵ تا ۱۰ سال، محکوم می‌شود». این لایحه در حال حاضر در دستور کار مجلس شورای اسلامی قرار دارد.

هر چند در این لایحه نیز شاهد تشدید مجازات قاتل عمدی که به هر علت قصاص نمی‌شود هستیم و مجازات از سه تا ۱۰ سال حبس به ۵ تا ۱۰ سال حبس تغییر کرده است اما عملاً می‌توان گفت این تشدید مجازات نسبت به شرایط فعلی تغییر چندانی ندارد. کما اینکه در پرونده قتل مونا یا همان غزل حیدری نیز نهایتاً حکم ۷ سال و نیم حبس صادر شد، حال آنکه در بسیاری از کشورها مجازات قتل همسر با چنین شرایطی حبس ابد است.

اجتماعی مرتکب و تأثیر تعزیر بر وی» داشته باشند و از این رو در اغلب احکام مربوط به قتل ناموسی شاهد رای ۱۰ سال حبس قاتل نیستیم. با مد نظر گرفتن موارد یاد شده و با نگاهی به چند قتل ناموسی رسانه‌ای شده اخیر در کشور نظیر قتل «رومینا» دختر ۱۴ ساله به دست پدرش در می‌یابیم گاهی قاتل با اتکا به اینکه عقوبتی در انتظارش نیست و یا خیلی سهل می‌تواند از زیر بار این عقوبت خارج شود، دست به چنین قتل‌هایی می‌زند. بنابراین هر چند کارشناسان و پژوهشگران معتقداند مساله اصلی برای جلوگیری از وقوع قتل‌های ناموسی فرهنگ سازی است اما نمی‌توان نقش قانون و تدبیر مجازاتی بازدارنده برای جلوگیری از ارتکاب به این نوع قتل را کتمان کرد.

تعزیر پیش بینی شده برای این مساله تنها سه تا ۱۰ سال حبس است. کما اینکه پرونده قتل ناموسی «غزل» یا «مونا حیدری» دختر اهوازی که همسرش او را به قتل رساند و سرش را برید و در شهر چرخاند نهایتاً با اعلام گذشت اولیای دم مواجه شد و مجرم از حیث جنبه عمومی جرم فقط به تحمل ۷ سال و نیم حبس تعزیری محکوم شد. در واقع به موجب ماده ۲ قانون کاهش مجازات حبس تعزیری، قضات برای صدور حکم حبس بیش از حداقل مجازات مقرر در قانون، باید علتی مبتنی بر «انگیزه مرتکب و وضعیت ذهنی و روانی وی حین ارتکاب جرم»، «شیوه ارتکاب جرم، گستره نقض وظیفه و نتایج زیانبار آن»، «اقدامات مرتکب پس از ارتکاب جرم» و «سوابق و وضعیت فردی، خانوادگی و

با رضایت ولی دم مواجه می‌شود و تعزیر می‌بیند. نکته مهم آن است که از منظر کیفر شناسان در جهان امروز «قصاص» و حتی «حبس ابد» دیگر مجازاتی باز دانه محسوب نمی‌شود. در واقع از دید ایده آل کیفر شناسی، جوامع امروزی باید به سمتی روند که پیش زمینه وقوع جرم در جامعه را از بین ببرند و نهایتاً افراد خودخواسته اقدام به جرم نکنند در غیر این صورت تشدید کیفر نمی‌تواند از وقوع جرم پیشگیری کند. با این وجود اما تا رسیدن به آن دید ایده آل، جوامع مجبور به پیش بینی تدابیر کیفری برای جلوگیری از وقوع جرایم هستند. بسیاری از کشورها در موارد حاد و جرایم بحرانی نظیر قتل ناموسی کیفر حبس ابد را به عنوان مجازات در نظر می‌گیرند این در حالی است که در قوانین فعلی ایران



تبعیض‌های مختلف جنسیتی در اجرای مجازات قتل

دکتر الهه محسنی، عضو هیات علمی دانشگاه و پژوهشگر حوزه حقوق خانواده در گفت‌وگو با ایسنا با بیان اینکه در حقوق ایران پس از انقلاب اسلامی و به پیروی از فقه اسلام، طبق مواد ۱۶ و ۳۸۱ قانون مجازات اسلامی، مجازات قصاص به عنوان مجازات اصلی در جرایم عمد علیه تمامیت جسمانی افراد پیش‌بینی شد، درباره لزوم تشدید مجازات برای قتل‌های ناموسی، اظهار کرد: با وجود انتقادات متعددی که به این نوع مجازات در عصر حاضر وارد است، آنچه بیش از همه قابل نقد است، وجود برخی تبعیض‌ها در اجرای این مجازات در قوانین کنونی ایران است.

وی با تأکید بر اینکه قوانین کیفری به عنوان مهم‌ترین ابزار تضمین نظم عمومی و امنیت جامعه، تأمین حقوق افراد و عامل بازدارنده ارتکاب جرم، لازم است به صورت برابر و عادلانه نسبت به همه شهروندان اجرا شوند، تصریح کرد: متأسفانه در

قوانین کیفری جمهوری اسلامی ایران، برای مردان به ویژه مردان خانواده معافیت‌های جدی در خصوص مجازات اعمال خشونت و جنایت نسبت به زنان و دختران خانواده پیش‌بینی شده است و همین امر یکی از علل رواج این فجایع در جامعه است.

از مهم‌ترین آن‌هایی که می‌توان به معافیت پدر از قصاص به دلیل قتل عمد فرزند (دختر یا پسر) موضوع ماده ۳۰۱ قانون مجازات اسلامی، منوط بودن قصاص مردی که مرتکب قتل یک زن شده است به پرداخت نصف دیه مرد به قاتل توسط اولیای دم مقتول پیش از اجرای قصاص موضوع ماده ۳۸۲ قانون مجازات اسلامی، تجویز قتل در فراس موضوع ماده ۳۰۶ قانون مجازات اسلامی تعزیرات و همچنین نصف بودن دیه زن نسبت به مرد در جنایاتی چون قتل یا جراحات سنگین موضوع مواد ۵۵۰ و ۵۶۰ قانون مجازات اسلامی اشاره کرد.

منوط بودن مجازات قاتل یک زن به پرداخت یک مبلغ هنگفت

محسنی در ادامه با اشاره به پرونده قتل عمد مونا حیدری به عنوان نمونه اخیر از قتل‌های ناموسی، توضیح داد: به‌طور کلی سه مجازات اصلی قصاص، دیه و حبس تعزیری برای مباشر قتل در این پرونده متصور است.

در صورت عدم گذشت خانواده مقتول و مطالبه قصاص برای شوهر قاتل، لازم بود ولی دم مقتول پیش از قصاص نصف دیه مرد قاتل را به او بپردازد؛ امری که عملاً بسیار دشوار یا غیرممکن است. به بیان دیگر، مجازات فردی که مرتکب بزرگترین جنایت نسبت به انسان دیگر یعنی قتل عمد شده است، منوط به پرداخت مبلغ هنگفتی به قاتل است و همین امر عامل بزرگی در منصرف کردن خانواده مقتول از مطالبه قصاص قاتل در پرونده‌های مشابه است.

البته قانون مجازات اسلامی سال ۱۳۹۲ در ماده ۴۲۸، در موارد محدودی با تأیید رئیس قوه قضاییه امکان پرداخت فاضل دیه از بیت‌المال را پیش‌بینی کرده است.

حکم دادگاه کیفری پاریس مورخ ۲۹ ژوئن ۲۰۲۲ (برابر ۸ تیر ۱۴۰۱) به حبس ابد محکوم شد. این حملات که شامل تیرباران‌های دسته‌جمعی و بمب‌گذاری‌های انتحاری در منطقه‌های مختلف شهر پاریس بود، منجر به کشته شدن ۱۳۰ نفر از تابعیت‌های مختلف و مصدومیت ۳۶۸ نفر شد. به این ترتیب، مجازات قتل همسر در ردیف جنایات تروریستی و دارای مجازات مشابه است. محسنی در پایان سخنان خود با بیان اینکه خشونت خانگی یک بلای جهانی است که در محیط خصوصی و در خانواده‌های متعلق به هر نژاد، مذهب، ملیت و طبقه اقتصادی - اجتماعی رخ می‌دهد و زنان و کودکان عموماً قربانیان درجه نخست آن به شمار می‌روند، تأکید کرد: آمارهای اعلامی در خصوص خشونت‌های خانگی حتی در کشورهای پیشرفته تخمینی است و موارد واقعی همواره بیش از آمارهای رسمی است. انواع مختلف خشونت‌های خانوادگی در بسیاری موارد به مقامات رسمی گزارش نمی‌شوند و دلیل این امر عمدتاً اعتقادات و نگرش‌های متفاوت پیرامون خشونت خانوادگی و مصادیق آن، ترس از پیگردهای قانونی احتمالی برای فرد اعمال‌کننده خشونت، وجود حس وفاداری، ترس یا وابستگی عاطفی یا اقتصادی میان قربانی و مرتکب خشونت است.

این پژوهشگر حوزه حقوق خانواده همچنین گفت: خشونت خانوادگی یکی از تکان‌دهنده‌ترین و البته رایج‌ترین انواع خشونت در جوامع است. از این رو، نقش قانون‌گذاران و مراجع قضایی در کنار نهادهای فرهنگی و تربیتی در مبارزه با این پدیده شوم بسیار اهمیت دارد. متأسفانه قوانین فعلی از بازدارندگی لازم در این زمینه برخوردار نیست و گاه می‌تواند مشوق و تسهیل‌گر برای ارتکاب خشونت خانوادگی علیه زنان به شمار رود. بی‌شک اصلاح قوانین داخلی و فرآیندهای قضایی برای تأمین امنیت زنان و تضمین آرامش خانواده ضروری است.

مجازات قتل عمد در فرانسه؛ ۳۰ سال حبس

مجازات قتل عمد همسر یا فرزند در فرانسه؛ حبس ابد این پژوهشگر حوزه حقوق خانواده در بخش دیگر سخنان خود به موادی از حقوق فرانسه در خصوص خشونت خانوادگی اشاره و اظهار کرد: برخلاف ایران، در بسیاری از کشورهای دنیا تلاش‌های جدی و موثری در دهه‌های اخیر از سوی قانون‌گذاران و نهادهای قضایی برای حمایت از قربانیان خشونت خانگی انجام شده است. به عنوان نمونه قانون‌گذار فرانسه در قوانین متعدد به حمایت مدنی و کیفری از قربانیان این خشونت‌ها پرداخته است. برای مثال در حقوق فرانسه، مجازات قتل عمد در حالت عادی ۳۰ سال حبس است اما وجود برخی شرایط می‌تواند موجب تشدید این مجازات شود. بر اساس قانون مجازات فرانسه، اگر قتل عمد نسبت به فرد زیر ۱۵ سال یا نسبت به فرزند، والدین یا اجداد قاتل صورت گیرد یا قتل توسط همسر رسمی یا غیررسمی مقتول ارتکاب یابد، یا نسبت به فردی به دلیل خودداری او از ازدواج تحمیلی صورت گیرد، مجازات آن به حبس ابد افزایش خواهد یافت.

به گفته محسنی، پس از آن که مجازات اعدام در سال ۱۹۸۱ از نظام حقوقی فرانسه حذف شد، حبس ابد شدیدترین مجازات در حقوق این کشور به شمار می‌رود و جنایت‌بر میت مانند بریدن سر میت نیز به موجب قانون مجازات فرانسه، محکوم به یک سال حبس و پرداخت جزای نقدی ۱۵ هزار یورو است.

مجازات قتل همسر، هم‌ردیف با مجازات جنایات تروریستی در فرانسه

وی در عین حال یادآور شد: ذکر این نکته قابل توجه است که صلاح عبدالسلام (Salah Abdeslam) شهروند مراکش - فرانسوی عضو داعش که متهم به دست‌داشتن در حملات ۱۳ نوامبر ۲۰۱۵ پاریس و تنها بازمانده گروه تروریستی عامل این حملات بود، به موجب

نصف بودن دیه زن نسبت به مرد؛ معافیتهای جدی برای مجازات قاتل

وی ادامه داد: در صورت انصراف و گذشت اولیای دم از قصاص آنچنان که در پرونده مونا حیدری نیز رخ داد، خانواده مقتول می‌تواند تنها به مطالبه دیه اکتفا یا از همان نیز صرف نظر کنند. اما در صورت مطالبه دیه از سوی اولیای دم طبق ماده ۵۵۰ قانون مجازات اسلامی، قاتل محکوم به پرداخت نصف دیه انسان کامل به اولیای دم می‌شود. هر چند به استناد تبصره ماده ۵۵۱ قانون مجازات اسلامی مابه‌التفاوت دیه کامل از محل صندوق تأمین خسارت‌های بدنی به اولیای دم پرداخت می‌شود اما این خود معافیت جدی برای مجازات قاتل به شمار می‌رود.

این عضو هیات علمی دانشگاه با بیان اینکه در صورت گذشت اولیای دم از قصاص، حبس تعزیری مقرر در ماده ۶۱۲ قانون مجازات اسلامی مجازاتی است که ممکن است از جهت جنبه عمومی جرم از سوی دادگاه تعیین شود، افزود: به موجب این ماده در برخی شرایط خاص، دادگاه می‌تواند قاتل عمد را به ۳ تا ۱۰ سال حبس محکوم کند. در پرونده مونا حیدری دادگاه می‌توانست همسر را از حیث اتهام مباشرت در قتل عمد به حداکثر مجازات یعنی ۱۰ سال محکوم کند که متأسفانه از این امر نیز دریغ و به حبس برای مدت ۷ سال و نیم اکتفا شد. در خصوص متهم دیگر پرونده که معاون جرم بوده نیز بر اساس تبصره ماده یاد شده امکان صدور حبس به مدت ۱ تا ۵ سال است. بریدن سر مقتول توسط قاتل نیز جنایت بر میت محسوب شده و مشمول مجازات دیه و شلاق تعزیری موضوع مواد ۷۲۲ و ۷۲۷ قانون مجازات است که در صورت شکایت و مطالبه اولیای دم قابل اجراست. از سوی دیگر میزان این دیه، یک دهم دیه انسان کامل است، ظاهراً فرقی میان زن و مرد در این مورد نیست و تعزیر موضوع ماده ۷۲۷ از جرایم قابل گذشت است.



در گفتگو با بانوی کتابدار نمونه مطرح شد:

رشد نقش اجتماعی بانوان با کمک کتابخانه‌ها

فاطمه صالح‌نیا متولد ۱۳۶۳ در شهرستان فردوس استان خراسان جنوبی، در ۱۸ سالگی در رشته کتابداری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان و در مقطع کارشناسی پذیرفته شد. وی پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه در بهمن ماه سال ۱۳۸۶، در آزمون استخدامی نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور در ابتدای سال ۱۳۸۷ شرکت کرده و موفق به اخذ نمره قبولی در آزمون شد و در بهمن ماه همان سال در کتابخانه عمومی شهید انصاری آیسک شروع به کار کرد. صالح‌نیا در فروردین سال ۱۳۹۱ به عنوان کتابدار برتر کشوری در بخش فرهنگی برگزیده شد. وی در سال ۱۳۹۴ به کتابخانه عمومی علامه شیخ مفید اسلامی شهرستان فردوس منتقل شد. در سالهای ۹۸-۱۳۹۷ در اولین جشنواره قصه‌گویی نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، به رقابت در مرحله منطقه ای و سپس کشوری راه یافت. وی در کتابخانه، در کنار حرفه کتابداری، به انجام فعالیت‌های متنوع فرهنگی با محوریت کتاب اشتغال دارد و اجرای برنامه‌های فرهنگی برای کودکان ناشنوا را نیز در دستور کار خود قرار داده است. حوزه مورد علاقه او، بخش کودک و نوجوان است و در این حوزه نیز فعالیتهای متنوعی با محوریت کتاب انجام داده است. صالح‌نیا در آبان ماه ۱۳۹۹ و همزمان با بحران شیوع کرونا، در بخش فعالیتهای ترویجی نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، برگزیده کشوری شد. گفتگوی صمیمی ما با فاطمه صالح‌نیا را در ادامه می‌خوانید.

به نظر شما یک کتابدار موفق باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

به نام خدا. یک کتابدار موفق، باید در درجه اول تخصص و مهارت لازم را برای انجام خدمات کتابخانه‌ای دارا باشد. تبعاً این مهم مستلزم شناخت کافی پیرامون ابزار کارش است. یک کتابدار موفق همچنین باید کتاب‌شناس - و فراتر از آن - منبع‌شناس باشد؛ منابع دیجیتال، منابع مرجع، نویسندگان، مترجمان، ناشران، موضوعات، سیرهای مطالعاتی و ... را خوب بشناسد تا بتواند اطلاعات کافی را در اختیار مراجعه‌کنندگان قرار دهد. یکی دیگر از ویژگی‌های کتابدار موفق، ترویج کتابخوانی به ویژه از طریق برنامه‌های مختلف فرهنگی است. به نظر من، وظایف کتابدار، تنها به زمان حضور در کتابخانه محدود نمی‌شود؛ بلکه کتابدار باید در هر مکانی به فرآیند شرایط و به روش‌های مختلف و خلاقانه، مروج کتابخوانی باشد. کتابدار موفق باید توانایی و مهارت برقراری ارتباط خوب و سالم با همکاران و مراجعان را داشته باشد؛ مهارت‌هایی مثل توانایی گوش دادن، اعتمادسازی، سخن گفتن، خوشرویی، صبوری و ...

کتابدار موفق می‌تواند با ارائه ایده‌های خلاقانه و اجرای برنامه‌های متنوع فرهنگی، محیط کار خود را - برای خودش و مراجعه‌کنندگان - از روزمرگی نجات می‌دهد.

شیرین‌ترین خاطره‌ای که در دوره اشتغالتان تجربه کردید چیست؟

روزی پشت میز امانت کتابخانه مشغول ثبت و مهر زدن کتابهای جدید بودم که یک مرد روستایی سلام کرد و سراغ کتاب «خورشیدی غروب» را گرفت. پرسیدم برای فرزندتان می‌خواهید؟ جواب داد: نه. برای خودم می‌خواهم. هنگام آبیاری در مزرعه، وقت خالی دارم. می‌خواهم این وقت را با مطالعه کتاب بگذرانم. واقعا این خاطره برایم خیلی شیرین بود. اینکه هنوز هم آدمهایی هستند که در اوقات فراغت، سراغ کتاب می‌آیند برایم حسابی دلنشین است.

به نظر شما برای ترویج کتابخوانی و کتابخوان شدن خانواده‌ها چه کارهایی باید انجام داد؟

برای ترویج کتابخوانی در خانواده‌ها می‌شود کارهایی انجام داد؛ مثلاً عضویت مادران یا زنان خانه دار در کتابخانه رایگان باشد. قطعاً وقتی اعضای خانواده ببینند که والدین به خصوص مادر خانواده اهل کتابخوانی است، عادت به مطالعه در فرزندان هم ایجاد می‌شود. برگزاری نشست‌ها و پاتوق‌های دوستانه ویژه مادران و زنان خانه دار در کتابخانه و معرفی و بررسی کتابهای سبک زندگی، تربیتی، هنری و ... هم می‌تواند در این حوزه مفید باشد. نهاد کتابخانه‌ها هم با راه‌اندازی بخش کودک و نیز بخش ویژه مادر و کودک، تسهیلات ویژه‌ای برای مادران تدارک دیده است و مادران می‌توانند بدون دغدغه در کتابخانه‌ها حاضر شوند.

علاوه بر نقشی که در کتابخانه دارید، در خانه هم وظایفی بر عهده شماست. کتاب و کتابداری چه تاثیری در ایفای نقش شما در خانواده گذاشته است؟

به عنوان یک همسر و مادر، همیشه سعی کرده‌ام اطلاعات، دانش و مهارت‌هایم را به ویژه در زمینه همسرمداری و تربیت فرزند افزایش دهم. اشتغال در شغل کتابداری در این راستا به من کمک بسیاری کرده است. مثلاً در بحث تربیت فرزند، از قصه‌درمانی در محیط خانه بهره گرفتم و مهارت‌های گفتگو، صبوری در مواجهه با برخی مشکلات زندگی، تقویت فن بیان و افزایش درک متقابل افراد در روابط اجتماعی را با کمک کتاب‌ها آموختم. در مورد کسب آموزش‌هایی مثل هنر آشپزی، اطلاعات درباره گل و گیاهان و یا استفاده از ابزار و وسایل و ... در محیط خانه هم حرفه کتابداری به من کمک زیادی کرده است.

به نظر شما کتابخانه چه نقشی در توانمندسازی زنان خواهد داشت؟

در جامعه ما، زنان به عنوان محور اصلی خانواده، نقش موثری در تربیت و پرورش انسان‌ها دارند. خوشبختانه در سالهای اخیر شاهد رشد عضویت زنان در کتابخانه بودیم. به نظر من کتابخانه کمک می‌کند تا بانوان بتوانند نقش اجتماعی خودشان را به خوبی ایفا کنند. کتابخانه مثل مدرسه و دانشگاهی است که بدون معلم و کلاس به مردم درس می‌دهد. برگزاری برنامه‌هایی مثل: نشست‌های مشاوره و کارگاه‌های آسیب‌شناسی هنجارهای اجتماعی ویژه بانوان و مادران، کارگاه‌های آموزش صنایع دستی، برنامه‌های مشاوره‌ای و آگاهی‌بخشی نظیر برگزاری حلقه‌های صالحین و جلسات مشاوره و پرسش و پاسخ و برنامه‌های جذاب و مفرح مانند نشست حافظ خوانی و جشنواره مادران قصه‌گو و یا جشنواره غذاهای سنتی و بازی‌ها و آداب و رسوم سنتی و ... به توانمندسازی بانوان در جامعه و خانواده کمک خواهد کرد.

کتابخانه چه خدماتی برای زنان و مادران دارد؟

کتابخانه‌ها علاوه بر امانت کتاب، خدمات مختلف و متنوعی به زنان خانه دار ارائه می‌کنند. از جمله نشست‌های مشاوره‌ای با حضور کارشناسان و صاحب‌نظران برجسته و با موضوعات مختلف؛ فرزندآوری، تربیت فرزند، همسرمداری، سبک زندگی و ... کارگاه‌های آموزشی و علمی مانند: آشنایی با کامپیوتر یا شناخت گیاهان دارویی. برگزاری جلسات منظم هفتگی یا ماهانه حافظ خوانی و شعر خوانی. برپایی جلسات مختلف ماهانه یا هفتگی انس با قرآن - نهج البلاغه خوانی - مفاهیم و تفسیر قرآن. برگزاری کلاس‌های صنایع دستی مانند: تریکوبافی - آشپزی - نمددوزی. نشست‌های پرسش و پاسخ با موضوعات مختلف. نشست‌های جمع‌خوانی کتاب ویژه زنان خانه دار. جشنواره‌های مختلف فرهنگی مانند: جشنواره مادران قصه‌گو و جشنواره غذاهای محلی. برگزاری مسابقات ورزشی و بازیهای محلی. برگزاری نشست‌های بصیرتی و دینی با حضور کارشناسان.

بانوان استعدادها و توانمندی‌های خاص و متفاوتی نسبت به آقایان دارند، چقدر شغل کتابداری را با این استعدادها و توانمندی‌های خدادادی متناسب می‌دانید؟

به نظر من حرفه کتابداری جزء مشاغلی است که با وظایف مادری و توانمندسازی مادران تناسب دارد. به عنوان نمونه یکی از توانایی‌های مادران موفق ایجاد ارتباط موثر با فرزندان و ارائه الگوهای تربیتی برای کودکان است که می‌توان این نقش را با قصه‌گویی خلاقانه به انجام رساند و با در مورد فرزندان نوجوان برای بحث انتخاب دوست و برای فرزندان بزرگتر برای انتخاب شغل و همسر، یک مادر موفق، وقتی کتابدار هم باشد نقش مادری خود را می‌تواند خیلی بهتر ایفا کند.



ضرورت یادگیری مهارت فن بیان برای نسل جوان

انسان طبیعت اجتماعی دارد و علاقه‌مند به برقراری ارتباط با دیگران است بنابراین باید سخن بگوید تا هنرش نمایان شود. فن بیان نه تنها یک مهارت عمومی برای ارتباطات اجتماعی است بلکه رمز موفقیت در جذب مخاطبان در مشاغل گوناگون و ارائه خدمت به مردم و شهروندان است. یکی از آموزش‌های متعددی که معاونت آموزش جهاد دانشگاهی در جهت توانمندسازی و اشتغالزایی برای نسل جوان جامعه مورد توجه قرار داده است، «فن بیان» و قدرت سخنوری است.



محبت و عطف را بین مردم ایجاد کند که لذت بی نظیر و تجربه نشده است. کسانی که به انتقال ادب و فضایل با سخن شیوا و گیرا به دیگران اهمیت می‌دهند افرادی خاص هستند، آنان که می‌دانند هر سخن وقتی و هر نکته مکانی دارد و با دقت از کلام و زبان خود محافظت می‌کنند.

فن بیان خوب چه کاربردهایی دارد؟

در عصر انفجار اطلاعات، فن بیان و مهارت کلامی برای انتقال پیام و مفاهیم به مخاطبان بیش از پیش حائز اهمیت شده است. سازندگان پادکست، کلیپ، نماهنگ و موشن گرافی به دنبال جذب بیشتر مخاطب از طریق جذابیت‌های بصری گرافیکی و انیمیشن هستند و در بیشتر موارد با بهره‌گیری از صدا یا اجرای

ارتباط با دیگران است بنابراین باید سخن بگوید تا هنرش نمایان شود.

فن بیان نه تنها یک مهارت عمومی برای ارتباطات اجتماعی است بلکه رمز موفقیت در جذب مخاطبان در مشاغل گوناگون و ارائه خدمت به مردم و شهروندان است و همه کسانی که برای برقراری ارتباط اجتماعی با خانواده، دوستان، همکاران و جامعه اطراف خود اشتیاق دارند و کسانی که وجودشان به گوهر بیان زیبا شده مخاطب آموزش فن بیان هستند.

مردم با این مهارت است که به افراد خاص تبدیل می‌شوند که می‌توانند با شیرین سخنی و مثبت گویی، انرژی‌بخش و الهام دهنده باشند. گاهی یک کلام شیرین، نغز و به‌جا به گونه‌ای اثرگذار است و می‌تواند

یک تعریف خلاصه و ساده از فن بیان

فن بیان مجموعه‌ای است از تکنیک‌ها و روش‌های صحبت کردن که با تمرین و تکرار آن‌ها، نقوذ کلام را افزایش می‌دهیم. فن بیان؛ تکنیک، مهارت، رمز، شگرد و راه و روش سخن گفتن است. به بیانی دیگر فن بیان؛ هنری است که برای انتقال مفهوم و منظور به دیگران از آن بهره می‌بریم، نعمتی که خدای متعال آن را وجه تمایز انسان با سایر مخلوقات قرار داده و در واقع میوه و ثمره تعقل و تفکر آدمی با این معجزه خلقت، ظهور و بروز می‌یابد.

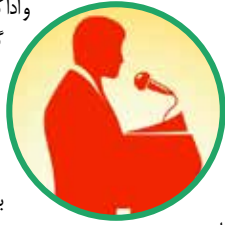
چرا باید فن بیان خوبی داشته باشیم و آیا فن بیان فقط برای افراد خاصی کاربرد دارد؟

انسان طبیعت اجتماعی دارد و علاقه‌مند به برقراری

سایر اندام بدن باید متناسب و ایده‌آل باشد، همانطور که افراد زیادی برای تناسب اندام به باشگاه می‌روند و عضلات بازو، شکم و غیره را تقویت می‌کنند ما نیز باید برای تقویت فن بیان واداکردن صحیح حروف و واژگان؛ اندام‌های گفتاری شامل لب‌ها، دندان‌ها، زبان، تارهای صوتی و فک را محافظت و تقویت کنیم تا با قدرت، نرمی و انعطاف بیشتری به گفتار ما کمک کنند.

همچنین برنامه غذایی مناسب می‌تواند تأثیر بسزایی بر فن بیان داشته باشد به‌عنوان مثال مصرف مواد اسیدی بالای جان صداست، همچنین مواد کافئین دار، چای و قهوه، مصرف نوشیدنی‌ها و غذاهای خیلی سرد و خیلی داغ، مصرف مواد مخدر، سیگار و قلیان و غذاهای چرب برای سیستم گفتاری مضر هستند و از سوی دیگر غذاهای حاوی ویتامین A، E و C مانند سبزیجات، میوه‌ها و نشاسته برای تار آواهای انسان بسیار مفید هستند. برخی افراد از کمبود اعتماد به نفس و استرس هنگام صحبت کردن رنج می‌برند، وقتی پای ناپدیدکننده‌های استرس در فن بیان به میان بیاید، ورزش‌های محبوب قدیمی است. ورزش باعث ترشح اندورفین‌ها می‌شود، ظاهراً ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در طول هفته (حدود ۲۰ دقیقه در هر روز) برای اینکه احساس بهتری کنید و استرستان در هنگام صحبت کردن کم شود، کافی است.

اهمیت است که تمرین‌های صداسازی برای افزایش لطافت، قدرت، حجم، انعطاف و استقامت صداست که می‌تواند تأثیر مهمی در فن بیان داشته باشد.



چند راه برای بهتر شدن فن بیان

فن بیان یک مهارت اجتماعی است که توسعه آن با تمرین در یک گروه یا جامعه ممکن است، بهتر است برای تقویت فن بیان یک گروه تشکیل دهیم و یاد یک کار گاه جمعی یا کلاس آموزشی شرکت کنیم، بالا بردن هوش کلامی با تمرین‌های متنوعی همچون؛ یادداشت وقایع روزانه، بازی با کلمات، مطالعه کردن در هر موقعیتی، نظاره گر نبودن هنگام بحث‌ها، صحبت درباره اشیا پیرامون، صحبت بدون مکث و تپق و ضبط کردن فایل صوتی، می‌تواند اولین تغییر را در عادات بیانی ما را ایجاد کند. قصه گفتن برای کودکان، شاهنامه خوانی، خواندن شعر نو و خاطره‌گویی تمرین‌های مهم بعدی برای بهبود و تقویت لحن در فن بیان هستند. لازم به ذکر است که تنفس صحیح؛ تنفس شکمی یا دیافراگمی که یک تنفس آرام و عمیق است و همه ظرفیت شش‌ها را پر از هوای تازه می‌کند برای بهبود فن بیان، رسایی صدا، گفتن جملات بدون مکث و تپق و کم نیاوردن نفس در هنگام صحبت بسیار مؤثر است. تقویت اندام گفتاری اقدام کاربردی بعدی است و همچون

صدای خوب برای داشتن فن بیان ضروری است؟

همواره شنیده‌ایم که «این صداست که می‌ماند»؛ بله صدای گرم و گیرا و زیبا هم یکی از مؤلفه‌های فن بیان خوب است اما به معنای بالا بودن مهارت کلامی نیست و نداشتن آن هم نشانه عدم توانایی برای بهره‌بردن از این شگرد معجزه‌آسا نخواهد بود. تقویت فن بیان باید در تمامی مؤلفه‌های مهم آن همچون ادای درست واژه‌ها، تنفس صحیح، تقویت اندام گفتاری، هوش کلامی، بداهه‌گویی، لحن، زبان بدن، ریتم گفتار، اعتماد به نفس، مدیریت استرس، صداسازی و حذف تپق و تکیه کلام صورت گیرد.

برخی به اشتباه صداسازی را تغییر صدا یا تقلید و ادا در آوردن تعبیری می‌کنند در حالی که صداسازی ترکیبی است از اقدامات اصلاحی جهت رفع ناهنجاری‌های حنجره و آماده‌سازی دائم و پایدار حنجره در کنار تمرین‌ها و تکنیک‌های کنترل و جابه‌جایی مرکز زرونانس برای دستیابی به بهترین و اثرگذارترین میدان صدای ممکن و یکی از اصلی‌ترین اهداف صداسازی هم، برطرف کردن گرفتگی و زمختی صدا است. علاوه بر این تمرینات صداسازی به ما کمک می‌کند تا بتوانیم تمامی توانایی‌های حنجره خود را در تولید صداهای مختلف کشف کرده و از آن استفاده کنیم، به این ترتیب می‌توانیم گستره صوتی خود را تا حد زیادی افزایش دهیم.

لازم است اشاره شود برخی افراد، شنیدن صدای ضبط شده خودشان برایشان ناخوشایند است و عقیده دارند که صدای ضبط شده آن‌ها با صدای واقعی‌شان تفاوت دارد، دلیل این پدیده، مسیرهای متفاوت انتقال صدای خودمان از طریق گوش میانی و صدای بیرون است.

صدای ما با آنچه خودمان تصور می‌کنیم متفاوت است، نازک‌تر و نخرانیده‌تر، انگار چیزی کم دارد. قسمت آزاردهنده ماجرا این است که ضبط صوت به ما دروغ نمی‌گوید و صدای واقعی ما همان صدای ضبط شده ماست نه چیزی که خودمان می‌شنویم، وقتی حرف می‌زنید، انرژی در اطراف دهان، گلو و از میان سر شما مستقیماً به گوش داخلی می‌رود، مردم نمی‌توانند متوجه ارتعاشات درون دهان شما شوند، بنابراین صدایی که شما می‌شنوید با آنچه به گوش آنها می‌رسد متفاوت است.

با صدای زیبای خودتان دوست شوید و از شنیدن لذت ببرید و یادتان باشد که صدای شما منحصر به فرد است و مانند اثر انگشت شما در سراسر جهان بی‌نظیر است. این نکته هم حائز



آیا پرحرفی، چرب‌زبانی، مجیزگویی، حاضر جوابی و مواردی از این دست فن بیان محسوب می‌شود؟

هر مولفه‌ای ارتباطی که بتواند فرد را به هدف متعالی خود یعنی بالا بردن نفوذ کلام و جذب مخاطب نزدیک کند «فن بیان» محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد در بیشتر مواقع؛ پرحرفی، چرب‌زبانی، مجیزگویی، حاضر جوابی برای مخاطب، جذاب و تسخیرین نیست و در چارچوب فن بیان قرار نمی‌گیرد. همانگونه که تأکید نظامی گنجوی شاعر و ادیب پرآوازه ایرانی آن است که «کم گوی و گزیده گوی چون در، تا ز اندک تو جهان شود پر» هر صحبت و کلامی که بدون اندیشه و نسنجیده بر زبان جاری شود با مهارت ارزشمند کلامی همخوانی نخواهد داشت.

خواهد بود.

تقویت فن بیان برای هر کسی که حس می‌کند خجالتی است و نمی‌تواند در جمع حرفش را بزند، کسی که اعتماد به نفس کافی برای بیان منظور خود ندارد، کسی که سطح صدایش بسیار پایین است و هنگام صحبت کردن مخاطبش به خوبی متوجه سخنانش نمی‌شود، فردی که خیلی تند و سریع صحبت می‌کند و به اصطلاح برخی حروف را جویده‌ادا می‌کند، کسی که دوست دارد با غلبه بر اضطراب اجتماعی، موجب افزایش مهارت مکالمه، افزایش عزت نفس، ارتباطات اجتماعی جدید و ارتباط مؤثرتر خودش بشود، ضروری است.



فردی با فن بیان خوب، به هدف خود نزدیک‌تر می‌شوند.

علاوه بر آن می‌توان به فعالیت‌های رسانه‌ای بلاگرها، مجری‌ها و گزارشگران اشاره کرد که همه نیازمند فن بیان خوب است. همچنین مؤلفه‌های مهارت کلامی برای پیشبرد اهداف مشاغل مهم و ارزشمندی همچون مدیر، قاضی، معلم، وکیل، سیاستمدار، مترجم، شاعر، روزنامه‌نگار، خبرنگار، گوینده، دبلور، بازیگر، خواننده، فروشنده، بازار یاب، منشی، مشاور و نویسنده و هر شغل دیگری که به ارتباط کلامی یا مخاطب نیاز دارد بسیار تأثیرگذار و حیاتی است و آموزش فن بیان در تمامی این مشاغل کاربردی





زنان چگونه می‌توانند بدون اجازه محضری شوهر به زیارت اربعین بروند؟

کشور برای زنان نیز اظهار کرد: با توجه به اینکه در زمان برگزاری رویداد محرم شهر دفتر خانه‌ها تعطیل هستند این اختیار را به مسئول شعبه داده‌ایم که اگر کسی درخواست گذرنامه زیارتی داشته باشد و در صورت حضور هر دو نفر یعنی زن و شوهر، با رویت اسناد زوجیت و مدارک شناسایی، امضای شوهر را تایید کرده و پس از ثبت در سیستم همان مدرک را به عنوان مجوز خروج از کشور زن در نظر بگیرند. با این روش دیگر نیازی به مراجعه به دفتر خانه نیست و ما هم همین سند را به عنوان اجازه خروج از کشور شوهر برای زن می‌پذیریم. این اتفاق برای فرزندان زیر ۱۸ سال نیز قابل انجام است. وی درباره پیش‌بینی‌اش از میزان صدور گذرنامه در سال جاری نیز گفت: سال گذشته حدود شش میلیون و ۱۰۰ هزار جلد گذرنامه برای سفر اربعین صادر شد و پیش‌بینی می‌کنیم امسال این رقم بین ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش داشته باشد. به نظر من برای کسانی که قصد سفر به عراق و راهپیمایی عراق را دارند گذرنامه زیارتی امکان کم هزینه و سریعی است که معین شده است.

برگزاری محرم شهر که شهروندان به اینجایمی آیند خدمات گذرنامه‌ای را دریافت کنند، در همین راستا نیز همکاران ما تا ۳۱ مردادماه هر شب تا ساعت ۲۲ در محل برگزاری نخستین سوگواره آیینی شهر تهران حضور خواهند داشت. وی ادامه داد: شهروندان عزیز می‌توانند مدارک خود را برای صدور گذرنامه به مسئول شعبه تحویل بدهند تا کارهای ابتدایی انجام شود. بنابراین پس از مراجعه حضوری به غرفه واقع در میدان آزادی دیگر نیازی به مراجعه حضوری به شعبات دیگر نیست و گذرنامه بین سه تا پنج روز دیگر به دست متقاضیان می‌رسد. رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فرآجا گفت: همچنین امسال برای اولین بار و طی مذاکراتی که با مقامات عراقی داشتیم اقدام به صدور گذرنامه زیارتی کردیم. این گذرنامه از ابتدای ماه محرم با هزینه ۵۰ هزار تومان با اعتبار پنج ساله برای مردم صادر شده و بسیاری از کسانی که می‌خواستند به کربلا بروند با داشتن همین گذرنامه به کشور عراق سفر کردند. ذوالقدر در پاسخ به پرسشی درباره مجوز خروج از



رئیس پلیس مهاجرت و گذرنامه فرآجا اعلام کرد که برای راهپیمایی اربعین امکانی فراهم شده تا مجوز خروج از کشور برای زنان و فرزندان زیر ۱۸ سال بدون مراجعه به دفتر خانه و با اخذ امضای شوهر در همان محل صادر شود. سردار علی ذوالقدر در حاشیه بازدید از غرفه پلیس مهاجرت و گذرنامه فرآجا در سوگواره آیینی «محرم‌شهر» در میدان آزادی، گفت: با توجه به درپیش بودن اربعین حسینی و نیاز مردم برای دریافت خدمات گذرنامه‌ای، طی تفاهم‌نامه‌ای که با شهرداری تهران داشتیم مقرر شد شعبه‌ای از اداره گذرنامه در میدان آزادی تهران مستقر شده و در ساعات

ویژگی‌های خود و تعیین درجه تناسب است. در این میان مشاوران و روان‌شناسان آموزش دیده می‌توانند به فرایند خودشناسی و نیز تعیین درجه تناسب افراد در آستانه ازدواج کمک کنند. آموزش مهارت‌های خودشناسی در چارچوب برنامه مهارت‌های زندگی زناشویی بسیار کلیدی است. در نهایت باید توجه داشته باشیم از ازدواج، پیوند تفاوت هاست. هیچ ۲ نفری کامل شبیه هم نیستند پس در جاتی از تفاوت بین زن و شوهر طبیعی است و به پویایی رابطه کمک می‌کند. آنچه مشکل‌ساز است، تضاد بین ویژگی‌های شخصیتی است که باید مورد توجه جدی قرار گیرد، چون با وجود شباهت‌های خانوادگی و تحصیلی، اختلاف‌های شخصیتی فاحش می‌تواند پیوند زناشویی را سست کند.

کنند، اما خودمکملیت هم می‌تواند به صورت سالم یا بیمارگونه باشد. مثلاً زن و مردی که با هم ازدواج کرده‌اند و یکی از آن‌ها فردی وابسته، بدون اعتماد به نفس و کم بین است و دیگری فردی کنترل‌گر، قدرت‌طلب و استعمارگر، به‌ظاهر مکمل هم هستند، اما درازمدت یکی از طرفین در این رابطه آسیب می‌بیند و روابط آسیب‌زا می‌شود بنابراین این مکملیت خوب نیست و این افراد نباید با هم ازدواج کنند. در مقابل، در مکملیت سالم مثلاً شخصی که تا حدودی ویژگی درون‌گرایی دارد، اگر با فردی دارای درجه‌های نسبتاً خفیف برون‌گرایی ازدواج کند، شاید خیلی آسیب‌زا نباشد. یا اگر فردی که عصبی و تندمزاج است با فردی که نسبتاً آرام‌و دارای کنترل هیجانی بهتر است، ازدواج کند، مکمل خوبی برای هم خواهند بود. آنچه مهم است شیوه تعیین این الگوهای شخصیتی است که حتماً باید توسط متخصصان و افراد صاحب صلاحیت انجام گیرد. افراد برای انتخاب مناسب همسر باید اول خودشان را بشناسند و خصوصیات شخصیتی و معیارها و ملاک‌های خود و نقاط قوت و ضعفشان آشنا شوند. گام بعدی، شناخت طرف مقابل و تطبیق خصوصیات شخصیتی او با

برخی افراد به خاطر ویژگی‌های شخصیتی که دارند اصلاً به درازدواج با هم نمی‌خورند و هرگز نباید با هم ازدواج کنند. برای پرداختن به این موضوع باید به ۲ نظریه معروف در زمینه ازدواج اشاره کنیم؛ نظریه شباهت و نظریه مکملیت. براساس نظریه شباهت، افرادی که از لحاظ برخی ویژگی‌ها شبیه هم هستند، می‌توانند رابطه خوبی با هم داشته باشند. با این حال همیشه شباهت مناسب نیست؛ مثلاً دو نفر که از لحاظ ویژگی‌های شخصیتی هر دو خودشیفته هستند و طرح‌واره‌های استحقاق دارند، در زندگی با هم مشکل‌های زیادی خواهند داشت، چون هر دو دنبال اثبات برتری خود، بی‌توجهی به احساس دیگری و تلاش برای کنترل فرد مقابل هستند. بنابراین، این نوع شباهت‌ها مشکل‌ساز خواهد بود، چون دو پادشاه در یک اقلیم نمی‌گنجد. ازدواج در مقابل، بر اساس نظریه مکملیت، بهتر است افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی مکمل هم هستند، با هم ازدواج

برای مشاوره ژنتیک مراجعه می‌کنند حتما باید دارای تاییدیه متخصص زنان باشند. صفاری فرد بیان اینکه شاید تنها کار پیشگیری از معلولیت‌ها که از بروز و شیوع معلولیت به طور کامل پیشگیری می‌کند مشاوره ژنتیک باشد، توضیح داد: افرادی که سن بالا از دواج می‌کنند و نگران این هستند که فرزندشان دچار مشکل باشد با آزمایشات ژنتیک حین بارداری می‌توانند سلامت فرزندشان را تایید کنند یا پزشک متخصص براساس تاریخچه‌ای که از زن باردار دریافت می‌کند به این نتیجه می‌رسد که باید مشاوره ژنتیک برای او انجام شود در همین راستا او را به مرکز ارجاع می‌دهند یا خانواده خودشان مستقیماً به مراکز مشاوره ژنتیک مراجعه و درخواست انجام مشاوره و آزمایشات را دارند. وی در همین راستا اعلام کرد که سال گذشته ۱۲۰ هزار مشاوره ژنتیک برای جامعه تحت پوشش و مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره ارائه شد.



پزشکان متخصصان ارائه شود؛ به عبارتی دیگر متخصص زنان باید تایید کند مشاوره ژنتیک برای زنان باردار انجام شود، اما برای سایر موارد آزمایشات انجام می‌شود. معاون پیشگیری از معلولیت‌های مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور یادآور شد: بعد از ابلاغ این قانون، دستورالعملی از سوی وزارت بهداشت صادر شد که حتماً باید متخصص زنان این ارجاع را صادر کند و مانیز آن را در مراکز بهزیستی ابلاغ کردیم در صورتی که زنان باردار

معاون پیشگیری از معلولیت‌های مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور از ارائه ۱۲۰ هزار مشاوره ژنتیک برای جامعه تحت پوشش و مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره طی سال گذشته خبر داد. افروز صفاری فرد در خصوص برنامه مشاوره ژنتیک که از سال ۱۳۷۶ توسط سازمان بهزیستی اجرا می‌شود، اظهار کرد: عمدتاً مشاوره‌های ژنتیک در چند مرحله قبل از ازدواج، پیش از بارداری و حین بارداری انجام می‌شود. وی افزود: مشاوره‌های قبل از بارداری و حین بارداری همچنان توسط سازمان بهزیستی در حال انجام است، با این تفاوت که در راستای اجرای قانون جوانی جمعیت باید مشاوره ژنتیک در مرحله حین بارداری به تایید

«فوبینگ» چه طور زندگی‌ها را نابود می‌کند

اینچنین همواره به یک دستگاه خارجی چسبیده باشند. جامعه‌شناسان پیشتر در یافته بودند که به وجود آمدن چنین عادت نوینی، باعث ایجاد تغییرات در رفتار انسان‌ها شده است. با گوشی‌های همراه برخی از مردم کمتر احساس تنهایی می‌کنند چرا که همیشه «وصل هستند»، در حالی که بقیه بیشتر احساس انزوا می‌کنند زیرا به نظر می‌رسد هیچوقت به طور مستقیم با کسی در ارتباط نیستند. در سال‌های اخیر یک واژه جدید نیز برای توصیف حالات تازه در رابطه با استفاده از تلفن همراه ابداع شده است. کلمه «فوبینگ» یا «کم‌محلی کردن» به خاطر گوشی همراه (که در انگلیسی از ترکیب دو واژه phone و snubbing ساخته شده است) حالتی را توصیف می‌کند که در آن یک فرد صحبت خود با دیگران را قطع می‌کند تا به صفحه گوشی همراه خود نگاه کند یا پیامکی را جواب دهد. محققان در این مطالعه ۷۱۲ زوج متشکل از زن و مرد را که میانگین سنی ۳۷ سال داشتند مورد مطالعه قرار دادند. آنان در یافتند زوج‌هایی که در خانه خود

پژوهشگران در یافته‌اند کم‌محلی کردن به شریک زندگی در نتیجه‌ی نگاه کردن به تلفن همراه، نتایج زيانباری را برای زندگی متاهلی به همراه دارد. به گزارش دنیای زنان به نقل از یورو نیوز، امروزه با فراگیر شدن تلفن‌های همراه، نگاه کردن به صفحه نمایش گوشی هوشمند و احیاناً خواندن پیام‌ها یا پست‌های شبکه‌های اجتماعی به عادت رایج برای بسیاری افراد تبدیل شده است.

اکنون محققان می‌گویند این عادت می‌تواند نتایجی زیان‌آور برای زندگی مشترک به همراه داشته باشد. یافته‌های یک تحقیق که در دانشگاه عمر حالیه دمیر نیغده در ترکیه انجام شده است نشان می‌دهد زوج‌های متاهلی که به طور منظم درگیر نگاه کردن به موبایل‌هایشان هستند، نسبت به زوج‌هایی که این کار را نمی‌کنند، رضایت کمتری از ازدواج خود دارند. اختراع تلفن‌های هوشمند منجر به ظهور رفتارهایی شده است که قبلاً در نژاد بشر سابقه نداشته است. برای مثال در تاریخچه حضور انسان در کره زمین هرگز گزارش نشده بود که عموم مردم

بیشتر شاهد «فوبینگ» بودند، رضایت کمتری از زندگی متاهلی خود داشتند. پژوهشگران می‌گویند چنین یافته‌ای منطقی است چرا که افراد معمولاً وقتی نادیده گرفته می‌شوند، واکنش خوبی نشان نمی‌دهند. به گفته آنان این مشکل البته راه چاره آسانی دارد: زوج‌های متاهل می‌توانند سعی کنند تلفن‌های خود را بیشتر خاموش نگه دارند یا حداقل کمتر آنها را در دست بگیرند.





یک زن با حجاب چگونه تاریخ‌ساز فوتبال جهان شد؟



فوتبالیست‌های جوان زن و مسلمان در واکنش به حضور موفقیت‌آمیز یک بانوی محجبه در رقابتی بین‌المللی اعلام کرده‌اند که «نهیله بنزینه» پس از تاریخ‌سازی به واسطه حجابش در جام جهانی زنان، الگوی آنها شده است. این فوتبالیست زن ۲۵ ساله و اهل مراکش به اولین بازیکن در تاریخ جام جهانی فوتبال زنان تبدیل شده که در مسابقات بزرگسالان با پوشش اسلامی شرکت کرده است. این فوتبالیست جوان که در اولین حضور خود در این مسابقات در پیروزی یک بر صفر تیمش مقابل کره جنوبی نقش داشت، حجاب بر سر داشته و با پوشش کامل هم در تمرینات حاضر شده و هم در رقابت‌های جام جهانی به میدان رفته است و با پیروزی در مقابل کره جنوبی توانست اولین پیروزی خود در مسابقات جام جهانی زنان را رقم بزند. به گزارش شبکه خبری بی بی سی، دختران و زنان مسلمان، حجاب را به عنوان نماد عفت رعایت می‌کنند اما بعضاً برای شرکت در مسابقات به ویژه رقابت‌های بین‌المللی ممکن است با مشکلاتی مواجه شوند و از پوشش آنها استقبال نشود. بازی کردن در زمین فوتبال با حجاب برای زنان از سوی فیفا تا سال ۲۰۱۴ میلادی ممنوع بوده است اما از آن زمان به بعد به بازیکنان زن مسلمان اجازه داده شد تا بتوانند با پوشش اسلامی در مسابقات شرکت کنند. «یاسمین رحمان» که برای Saltley Stallions در بیرمنگام بازی می‌کند (یکی از تنها باشگاه‌هایی که برای زنان مسلمان در انگلیس طراحی شده است) می‌گوید زمانی که جوان تر بوده، هیچ فوتبالیست زن مسلمانی نبوده که به او نگاه کرده و او را الگوی خود قرار دهد.

او به «بی بی سی نیوزبیت» گفت: من بسیار خوشحال هستم که بالاخره اکنون یک زن فوتبالیست با حجاب در سطح جام جهانی میبینم. در همین حال یاسمین رحمان که به عنوان یک مهندس عمران مشغول به کار است، اظهار کرده که دوست ندارد چنین صحنه‌هایی در جهان تنها به بنزینه محدود شود. او می‌گوید: من می‌خواهم زنان مسلمان بیشتری را ببینم که چنین اقداماتی انجام می‌دهند. «اسما حسن»، زن مسلمان دیگری است که سال‌ها سعی داشت فوتبال را تجربه کند اما احساس می‌کرده که یک ورزش مردانه است. او می‌گوید: اگر در جوانی کسی مثل بنزینه را دیده بودم، ممکن بود در سنین پایین‌تر من هم به فوتبال بازی کردن ترغیب شوم. اسما، ضمن ابراز خرسندی از حضور بنزینه در محجبه در فوتبال جام جهانی زنان می‌گوید: او واقعا یک الگو برای ما است. اسما ۲۶ ساله نیز مانند یاسمین امیدوار است که دیدن این بانوی فوتبالیست مراکشی که با پوشش اسلامی در رقابت‌های جهانی ظاهر شده در نگرش مردم دنیا درباره حجاب تغییر ایجاد کند. وی می‌گوید: دیدن حجاب داشتن در چنین سطح بالایی به کشورها و دیگر این امکان را می‌دهد که دیدم‌ثبتی نسبت به حضور زنان محجبه در عرصه‌های جهانی پیدا کنند. بنابراین گزارش، بدیهی است که عملکرد بنزینه تأثیر زیادی روی بانوان مسلمانی نظیر یاسمین و اسما داشته است. با این حال حجاب در فوتبال و راه رسیدن به جام جهانی برای بسیاری از زنان مسلمان در دنیا سابقه طولانی و پیچیده‌ای دارد. ۱۶ سال پیش بود که «اسمهان منصور» دختر نوجوان ۱۱ ساله در کنار هم تیمی‌هایش صف‌آرایی کرد تا در کانادا فوتبال بازی کند. اما مقامات به او گفتند که اگر بخواهد بازی کند باید حجابش را کنار بگذارد زیرا این برخلاف قوانین تعیین شده توسط فیفا در آن زمان بود. این موضوع به اتحادیه فوتبال کانادا و سپس به خود فیفا رفت که پشت این ممنوعیت ایستاد و حتی یک سیاست رسمی در مورد آن ترسیم کرد. پس از آن کمپین‌های تبلیغاتی هشدار دادند میلیون‌ها دختر در سراسر جهان ممکن است با وجود این ممنوعیت تبعیضانه از جانب فیفا، از بازی‌ها کنار

گذاشته شوند. از این رو تلاش‌ها برای دستیابی به نوعی موافقت آغاز شد که در نهایت به زنان مسلمان اجازه داد با حجاب در رقابت‌ها بازی کنند. با این حال لیگ‌های فوتبال برخی کشورها همچنان محدودیت‌هایی برای پوشش حجاب دارند. برای مثال دادگاه عالی فرانسه اخیراً تلاش بازیکنان مسلمان برای لغو ممنوعیت حجاب فدراسیون فوتبال فرانسه را رد کرد. این در حالیست که در سال ۲۰۱۴ میلادی فیفا به طور رسمی به بازیکنان زن اجازه داد تا به دلایل مذهبی در طول مسابقات حجاب داشته باشند. دو سال بعد، در سال ۲۰۱۶، بازیکنان مسلمان برای اولین بار در جام جهانی زنان زیر ۱۷ سال در اردن در یک رقابت فیفا روسری به سر کردند. برای بسیاری، این نشان دهنده پیشرفت بود و لحظه جام جهانی بنزینه نیز به عنوان گام دیگری به سوی فراگیر شدن از سوی هواداران تلقی می‌شود. بنزینه به عنوان نخستین بازیکن محجبه در رقابت جام جهانی فوتبال زنان، امیدها را در دل بسیاری از دختران جوان مسلمان در دنیا برای حضور موفق و افتخارآفرینی در مسابقات بین‌المللی بیشتر کرد. بنابراین گزارش‌ها، او تنها بازیکنی است که هم در تمرینات و هم در مسابقات محجبه است و در مصاحبه اخیر خود گفته که به انتخاب پوشش اسلامی خود افتخار می‌کند. کارشناسان می‌گویند؛ در حالیکه مدعیان غربی پوشش و حجاب اسلامی را مانعی برای ورزش می‌دانند، ولی در سال‌های اخیر تعدادی زیادی از زنان مسلمان با حجاب اسلامی در مسابقات مختلف حاضر شده‌اند و موفقیت‌های بسیاری نیز کسب و این مهم را اثبات کردند که برخلاف مدعیان غربی، حجاب هرگز مانعی برای ورزش و موفقیت نبوده است.



خبرنگاران مشکلات حوزه فرهنگ و هنر را بیان کنند

احسان چامی
نویسنده و کارگردان تئاتر

در کشوری که خبرنگاران آن خوب دیده شوند مطمئناً برای آن کشور و مردمان آن اتفاقات بهتری خواهد افتاد، در خواست من از دوستان رسانه‌ای این است که مشکلات حوزه فرهنگ و هنر را ببینند، آن‌ها را بیان کنند و از انتشار صرف نظر نکنند.

همان‌طور که فعالان عرصه فرهنگی، حوزه‌های مختلف را بررسی می‌کنند، من از خبرنگاران حوزه فرهنگ و هنر انتظار دارم که قبل از اینکه اتفاقی رخ دهد به سراغ موضوع مورد نظر بروند و این‌گونه نباشد که بعد از رخ دادن یک مسئله یا رویداد و انتشار برخی مباحث در خصوص آن، به بررسی موضوع بپردازند. انتظار دارم خبرنگاران تا حد امکان در صحنه حضور داشته باشند و برای یافتن راه‌حل‌ها تلاش کنند؛ به طور مثال این پرسش مطرح است که چرا تئاتر اصفهان علی‌رغم این همه پتانسیل نمی‌تواند جایگاه خود را نشان دهد و دوستان قادر نیستند حق و حقوق صنف تئاتر را مطالبه کنند؟! از این رو خبرنگار باید در حال تلاش برای مرتفع ساختن و حل کردن این مشکلات باشد و مسائلی این چنین را برای مسئولین مطرح کرده و درخواست بررسی کنند و تازمانی که نتیجه را ارزیابی نکرده‌اند آن را رها نکنند. خبرنگاران باید حامی مردم و نماینده زبان آن‌ها باشند، درخواست من از دوستان رسانه‌ای این است که مشکلات حوزه فرهنگ و هنر را ببینند، آن‌ها را بیان کنند و از انتشار صرف نظر نکنند.

در حال حاضر پرسش من این است که چرا جشنواره‌ها هنوز فعالیت خود را آغاز نکرده و اطلاع‌رسانی‌های لازم در این باره انجام نشده است؟! بنابراین انتظار دارم که رسانه‌ها با جدیت این موضوع را دنبال کنند. درخواست من این است که بخش فرهنگ و هنر، پشتوانه ما باشند و رسانه‌ها با اعتمادسازی بین مردم، مشکلات همه حوزه‌ها از جمله مسائل مرتبط فرهنگی هنری را با جدیت بیشتری دنبال کرده و با یک تیم خوب مخاطبان بیشتری را به سمت خود بکشانند. خبرگزاری‌ها با ماهالی فرهنگ و هنر مصاحبه می‌کنند، ولی برخی از آن‌ها ما را مورد حمایت قرار نمی‌دهند، فعالیت‌های خبری باعث رفع برخی مشکلات ما خواهد شد، به طوری که در سال قبل ابتدا اقرار بر این شد که جشنواره تئاتر استان به صورت مجازی انجام شود، ولی به دلیل پیگیری و تلاش‌های خبرنگاران این حوزه، برگزاری آن به شیوه حضوری تبدیل شد. این مسئله نشان می‌دهد که خبرنگار می‌تواند ریشه اصلی مسائل مختلف را پیدا کند و اتفاقات جدیدی را در شهر رقم بزند. بسیاری از موضوعات در حوزه فرهنگ و هنر مغفول است و من می‌توانم بعضی از آن‌ها را به خبرنگاران پیشنهاد دهم تا پیگیری مسائل شوند و دلیل چالش‌ها را به دست آورند. در کشوری که خبرنگاران آن خوب دیده شوند مطمئناً برای آن کشور و مردمان آن اتفاقات بهتری خواهد افتاد.



اشاعه سبک زندگی غیرواقعی
باربی در جهان

۲۴



بازسازی دوباره فیلم اوپنهاইمر
پس از ۴۰ سال

۲۷



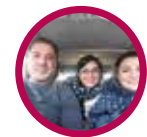
عقرب عاشق را زود
قضاوت نکنید

۲۸



معرفی بازیگران شاخصی
که تسخیر نقش خود شدند

۳۰



سهیلا را تنها
نگذاریم!

۳۲



تولیدات تلویزیون کاهش
پیدا کرده است

۳۴

۰۲۱-۶۶۴۳۵۶۹۱-۲



۳۰۰۰ ۷۱ ۱۸



ارتباط با ما



www.zendegionline.ir

اهداف صرفا اقتصادی فیلم باری در پشت صحنه هالیوود

اشاعه سبک زندگی غیرواقعی باری در جهان

اگر شما هم این روزها در جستجوهای اینترنتی تان رنگ صورتی زیاد می بینید و یا در چالش های باری که میان کاربران شبکه های اجتماعی وایرال شده شرکت کرده اید. باید بدانید این روزها هیچ رنگ صورتی و هیچ چالش باری اتفاقی نیست. بلکه برادران وارنر از دو سال پیش برای این روزها کلی نقشه کشیده اند. به گزارش ایسنا، بعد از تبلیغات و پروپاگاندهای بسیار بالاخره فیلم «باربی» آخرین ساخته «گرتا گرویگ» همزمان با «اوپنهایمر» آخرین ساخته کریستوفر نولان در سینماها اکران شد. اکران همزمانی که حاشیه های زیادی برای هردو فیلم داشت تا مخاطبان سینما به طرفداران باری و اوپنهایمرها تقسیم کند. از طرفی با اینکه نولان از کمپانی پیشین خود خواسته بود که اکران باری را عقب بیندازد، اما این خواسته فایده ای نداشت و دو فیلم پر سر و صدای این روزها باهم اکران شدند. برای همین بود که محتواهای این دو فیلم و کارزار تبلیغاتشان در شبکه های اجتماعی بسیار قیاس شدند و حتی رکورد فروش شان نیز بارها کنار هم قرار گرفت تا اینکه بازیگران اوپنهایمر در مصاحبه ای به تمجید از رقیب خود پرداختند و اعلام کردند که همگی پای فیلم باری خواهند نشست. کیلیان مورفی ستاره «اوپنهایمر» در مصاحبه ای گفت که مخاطبان سینما می توانند این دو فیلم را در یک روز ببینند و از هر دو لذت ببرند. او در اظهارنظری عجیب تر نیز اعلام کرد حتی حاضر است در صورت ساخت قسمت دوم باری، نقش «کن» که رایان گاسلینگ بازی کرده را بازی کند؛ اظهارنظری که اجازه هیچ حاشیه سازی نداد. همین مصاحبه باعث شد افراد زیادی تصمیم بگیرند در یک روز به تماشای دو فیلم بنشینند تا هشتگ «باربیهایمر» که تلفیقی از اسم دو فیلم بود، ساخته شود. با این حال از نظر بسیاری از فعالان و منتقدان سینما اگرچه «اوپنهایمر» یک فیلم بی نظیر و ماندگار است اما کارزار تبلیغاتی این فیلم هرچقدر هم قوی باشد نمی تواند جلوی کمپین های تبلیغاتی «باربی» حرفی برای گفتن داشته باشد. چرا که «اوپنهایمر» تنها یک فیلم است؛ اما باری بیش از یک فیلم، بلکه یک سبک زندگی است که هالیوود دارد به همه جهان صادر می کند و این در تک تک جزئیات کارزار تبلیغاتی این فیلم مشاهده می شود.

کشورهای مسلمان عربی مواجه شده است. ویتنام نیز به علت نوع نقشه استفاده شده در این فیلم که با سیاست‌های این کشور در تداخل است اکران آن را ممنوع کرده است. چین هم رای به حذف سکانس نقشه برای اکران داده است. با این حال، این فیلم توانسته به کمک بازاریابی عجیب و غریب خود از هر دری صدای خودش را به مردم جهان برساند. شعار این فیلم نیز برای مخاطبان سینما و سوسه کننده است: «اگر عاشق باری هستید؛ اگر از باری متفرید؛ این فیلم برای شماست.»

هیچ چیز درباره باری اتفاقی نیست

اگر خیال می‌کنید ستاره‌های فیلم «باری» با بازیگرانش هستند که توانسته‌اند به فروش فیلم و تبلیغاتش کمک کنند باید گفت که اشتباه می‌کنید. ستاره فیلم گروه تبلیغات آن است که این روزها دارد به حرفه‌ای‌ترین شکل ممکن برایش کار می‌کنند. به طوری که خبرها حاکی از آن است که اگر برادران وارنر برای ساخت فیلم ۱۴۵ میلیون دلار هزینه کرده باشند برای تبلیغات آن بیش از ۱۵۰ میلیون دلار هزینه شده است و حتی قراردادهای تبلیغاتی فیلم دو سال قبل بسته شده است. پس باید به شما گفت اگر هر چیزی درباره محتویات باری در اطرافتان می‌شنوید اتفاقی نیست و برای تک‌تک آن‌ها فکر شده است. چون درون ماشین بازاریابی صورتی باری، برادران وارنر توانسته‌اند بزرگترین کمپین بازاریابی سال (و یا حتی دهه‌های اخیر) را از آن خود کنند.

خودت را به باری برسان و بفروش

هر چیز صورتی می‌تواند یاد فیلم باری را زنده کند و مخاطبان را به سمت خود جذب کند.

چندین و چند وسیله دیگر که باری را به بیشتر از یک عروسک، بلکه به یک فرهنگ جذاب و البته مصرف کننده آمریکایی تبدیل کرد. فرهنگی که ملاک زیبایی را آنقدر سختگیرانه تعریف کرده که دختران نوجوان هر چقدر تلاش کنند باز راه زیادی برای رسیدن به او دارند. او آنقدر لوکس و جذاب زندگی می‌کند که بیشتر شبیه یک افسانه می‌ماند. اما به هر حال باری ایده آل پسران شده است و دختری برنده است که کمترین تفاوت را با آن داشته باشد. فرهنگی که حتی مادری را به خاطر به هم ریختن اندام یک زن به تمسخر می‌گیرد و حتی ظاهری غیر از باری بلوند آمریکایی را پس می‌زند. از همین رو وقتی طی سالهای ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۴ تغییر فضای فرهنگی فروش باری ۲۰ درصد کاهش پیدا کرد. شرکت متل در پی چاره جویی برای حل این مشکل و اینکه مشتریان بین‌المللی خود را از دست ندهد، شروع به تولید باری‌هایی با ظاهر و سبزه‌های متفاوت کرد به طوری که حتی باری‌های رنگین پوست نیز برای قبضه بازارهای بین‌المللی و همذات پنداری دختران رنگین پوست به بازار آمد. اما این یک حرکت اخلاقی نبود بلکه تنها تنوعی برای به دست آوردن سود بیشتر بود.

داستان باری و دردسرهای اکران فیلم

فیلم باری نیز داستان یک دختر جوان به نام «باری» در سرزمین صورتی باری هاست که به خاطر داشتن یک نقص کوچک از دنیای باری‌ها اخراج می‌شود و به دنیای واقعی راه پیدا می‌کند و بیننده چالش‌های او را در این فیلم دنبال می‌کند. فیلمی که تاکنون به خاطر همان فرهنگ دیرینه خود و همچنین برخی نکات داخل فیلم مانند ترویج همجنس‌بازی و فرهنگ باری و تمسخر نقش مادری و با واکنش‌های منفی از سوی برخی

عروسک باری از کجا سرو کله‌اش پیدا شد؟

اگر چه «اوپنهاایمر» یک فیلم بی‌نظیر و ماندگار است اما کارزار تبلیغاتی این فیلم هر چقدر هم قوی باشد نمی‌تواند جلوی کمپین‌های تبلیغاتی «باری» حرفی برای گفتن داشته باشد. چرا که «اوپنهاایمر» تنها یک فیلم است؛ اما باری بیش از یک فیلم، بلکه یک سبک زندگی است که هالیوود دارد به همه جهان صادر می‌کند و این در تک‌تک جزئیات کارزار تبلیغاتی این فیلم مشاهده می‌شود. داستان عروسک باری در سال ۱۹۵۹ آغاز می‌شود. آن جایی که شرکت اسباب‌بازی‌سازی «متل» تصمیم گرفت با الهام از عروسک آلمانی «لی‌لی» که به اصطلاح یک عروسک جنسی و بر گرفته از زنان خیابانی بود، عروسک باری را تولید کند. اسام باری هم برگرفته از اسم دختر صاحب این برند «باربارا» بود که به شکل مخفف «باری» صدا می‌شد و این عروسک نوعی هدیه به دختر صاحب این شرکت بود. اما نکته جالب در مورد باری این بود با اینکه برای کودکان طراحی شده بود اما چهره کودکانه‌ای نداشت. بلکه یک زن ۲۰ ساله با اندامی کشیده و بدون نقص بود. اندامی که به قول بسیاری از کارشناسان آمال و آرزوی بسیاری از مردان بود و تبدیل به ملاک بسیار سختگیرانه‌ای در خصوص زیبایی زنان و دختران شد تا دختر بچه‌هایی که عاشق باری می‌شدند تصویر بزرگسالی خود را نیز با او و سبک زندگی که هالیوود و داستان‌هایش برای باری می‌ساخت بسازند.

دنیای باری با خرید تنها یک عروسک تمام نمی‌شد؛ بلکه هر بار کمپانی این عروسک، خط تولید تازه‌ای از اسباب و اثاثیه‌های مربوط آن تولید می‌کرد و سوسه تازه‌ای بین کودکان عاشق باری می‌انداخت. لباس‌های باری، خانه عروسکی، مبل و صندلی، لوازم آرایشی و



هواداران سینما دوست دارند تا زمانی که فیلم باری ترند است از هر چیز مربوط به این فیلم استفاده کنند و خودشان را یک جوهرایی به این فیلم و حال و هوایش بچسبانند. از همین رو بسیاری از برندهای کفش، لباس، دکوراسیون و حتی غذا و فست‌فود این روزها کمال بهره را از حضور باری و محبوبیت آن می‌برند. موضوعی که حالا بسیار فراتر از تبلیغات هزینه شده برای فیلم رفته است و خودجوش هر روزه در هر جای دنیا در حال رخ دادن است.

برند کفش Superga خط تازه‌ای از تولید کتانی‌های باری راه انداخته است و یکی از پر فروش ترین تولیداتش شود. ایکس باکس طرح باری نیز این روزها یکی از پر فروش ترین کنسول‌های بازی شده است و حتی یک برند مبلمان با الهام از طرح‌های داخل فیلم و رنگ صورتی خط تولیدی به همین نام راه انداخت و حسابی فروخت. اما از همه جالب‌تر رستورانی در برزیل بود که با یک سس صورتی در برگرهایش توانست مشتری‌های زیادی برای خودش دست و پا کند و خودش را مشهور کند. باری یک فیلم نیست؛ بلکه یک فرهنگ و جنبش است «جاش گلدستاین» مدیر بازاریابی برادران وارنر در مصاحبه‌ای عنوان کرد آنها هراز چندگاه بخش‌هایی از فیلم را برای کنجکاو کردن بیشتر مردم

منتشر می‌کردند تا باعث ایجاد مکالمه شود و وزوزهای اجتماعی حول آن شکل بگیرد. یکی از این لحظه‌های لورفته از فیلم زمانی بود که نوعی از اسکیت‌های مورد استفاده از این فیلم منتشر شد و باعث شد زمان اکران فیلم جمع زیادی اسکیت‌باز از این اسکیت‌ها را بپوشند و برای فیلم تبلیغ کنند!

گلدستاین در این مصاحبه می‌گوید که زمان ساخت فیلم بسیاری از برندها می‌خواستند حتی بدون اینکه اسم‌شان به شکل آشکاری در این فیلم مطرح شود جزئی از فیلم باشند.

چون به چشم می‌دیدند که باری دارد چیزی بیشتر از فیلم می‌شود و حتی تبلیغات آن بیشتر از یک کمپین بازاریابی پیش می‌رود بلکه باری در حال تبدیل شدن به یک جنبش و فرهنگ است.

برای همین بسیاری از شرکت‌ها حاضر بودند بدون فریاد شریک شوند و این یعنی اگر حتی اگر محصولاتی توسط کمپانی فیلم فروخته شود پولی دریافت نکنند. آن‌ها فقط می‌خواهند حضور داشته باشند.

شما هم وارد کارزار باری شده‌اید حتی اگر خودتان خبر نداشته باشید

اگر شما هم در سال ۲۰۲۳ یک نام تجاری داشته‌اید. احتمالاً با باری نوعی همکاری کرده‌اید حتی اگر خودتان آگاهانه این کار را انجام نداده باشید! در چند وقت اخیر همه کسانی که یک نام تجاری داشته‌اند تلاش کرده‌اند برای آنکه رونقی به کسب و کار خود بدهند نامی از باری بیآورند. سایت بامیل که مربوط به دوست‌یابی آنلاین است یک رویداد مرتبط با مدل دوستی «باربی» و «کن» شخصیت مرد داستان برگزار کرد. یک قابلیت اینستاگرامی برای گرفتن سلفی باری از چند وقت پیش در این شبکه اجتماعی ترند شد و کاربران زیادی از خودشان با این قابلیت عکس گرفتند و منتشر کردند. برخی اپ‌ها قابلیت باری کردن عکس‌های شخصی و یا آرایش‌های باری ارائه دهند و بلاگرها و اینفلوئنسرهای زیادی با انتشار عکس‌هایشان از این طریق به کمپین باری کمک کردند.

حتی خود شما هم اگر با این اپلیکیشن‌ها کاری در شبکه اجتماعی انجام داده‌اید و حرفی زده‌اید به برادران وارنر کمک کرده‌اید!

در این میان، ایستگاه مترو «باربیکن» لندن نیز به «باربی - کن» تغییر نام داد تا به این دو کاراکتر اشاره کرده باشد. حتی گوگل نیز پای این ماجرا آمده است و اگر همین الان که این گزارش را می‌خوانید هر کلیدواژه مربوط به این فیلم مانند اسم و نام بازیگران و کارگردان را جستجو کنید صفحه نمایش شما صورتی رنگ خواهد شد تا تبلیغات و هر چیز مربوط به باری

به شما هجوم بیاورد.

کارزار باری حالا ادامه دارد

ساده‌انگاری است که بگوییم هدف از «باربی»، فروش فیلم و اسباب‌بازی‌های آن است. بلکه به گفته بسیاری از کارشناسان سینمایی و فعالان تبلیغاتی هدف آوردن همه آنچه که در دنیای فانتزی باری رخ می‌دهد به دنیای واقعی ماست.

«موشه ایساکیان» یکی از مشهورترین مشاوران برندینگ مدتی قبل یک رشته توییت درباره کلک‌های تبلیغاتی باری در توییت منتشر کرد که با واکنش‌های زیادی روبرو شد. او در این توییت‌ها گفت که از دو سال قبل قراردادهای و مجوزهای فروش مربوط به فیلم بسته شده بود و حالا کارزار تبلیغاتی باری مدت زیادی طول خواهد کشید و مدت زمان آن ربطی به زمان اکران فیلم نخواهد داشت چون از خیلی قبل برایش برنامه‌ریزی شده است. چرا که «باربی» مثل «اوپنهایمر» فقط یک فیلم نیست، بلکه هالیوود دارد یک سبک زندگی را می‌فروشد.

WARNER BROS. Barbie

چند ساعتی مثل یک باری زندگی کنید

کمپانی تبلیغاتی فیلم باری فقط به فروش محصولات و تبلیغ برای آکسسوارهای باری اکتفا نکرده است. آنها با یک شرکت رزرو خانه در منطقه ساحلی مایبو یک عمارت غول پیکر و باشکوه به رنگ صورتی طراحی کرد که همه آکسسوارهای آن مربوط به حال و هوای باری بود تا طرفداران با رزرو این خانه بتوانند ساعات زیادی را در نقش یک باری تمام و عیار زندگی کنند و به دنیای باری‌ها با همه رنگ و لعابش بروند. بعد از رونمایی این عمارت در بسیاری از نقاط جهان یز خانه‌هایی به این شکل درآمد و به هواداران باری اجازه داده شد تا چند روزی مثل یک باری زندگی کنند.

بازسازی دوباره فیلم اوپنهایمر پس از ۴۰ سال

موفقیت فیلم جدید «اوپنهایمر» در گیشه جهانی سینما، سریالی با همین نام که بیش از ۴۰ سال پیش و در سال ۱۹۸۰ ساخته شده بود را بار دیگر در کانون توجه‌ها قرار داده است. قابل درک است که پس از اکران موفق درام زندگی‌نامه «اوپنهایمر» ساخته «کریستوفر نولان» در سینماهای جهان، علاقه‌ها به دانستن درباره زندگی و زمانه «جی رابرت اوپنهایمر» بیشتر شده است. فیلم فراگیر «نولان» که فیلمنامه آن بر اساس کتاب «پرومته آمریکایی، پیروزی و تراژدی جی رابرت اوپنهایمر» نوشته شده است، شرح مفصلي از زندگی رئیس پروژه منهتن در دوران جنگ جهانی دوم ارائه می‌دهد که مسئول ساخت بمب اتمی را بر عهده داشت و «کیلین مورفی» در نقش اصلی «اوپنهایمر» ظاهر شده است. در طول سال‌ها، تلاش‌های متعددی برای روایت داستان اوپنهایمر صورت گرفته است؛ از جمله درام جنگی «مرد جاق و پسر کوچک» در سال ۱۹۸۹ با بازی «پل نیومن» و «جان کیوزاک» و نمایش «دکتر اتمی» که توسط اپرای متروپولیتن اجرا شد و به زندگی خصوصی ایند فیزیکدان پرداخت. اما یک مینی سریال کاملاً فراموش شده نیز وجود دارد که به دلیل افزایش سطح شیفتگی به شخصیت اوپنهایمر به لطف فیلم جدید «نولان»، بار دیگر مورد توجه قرار گرفته است. سریال هفت قسمتی محصول بی‌بی‌سی با عنوان «اوپنهایمر» ظاهراً در زمان نمایش در بریتانیا در سال ۱۹۸۰، برنامه پر بیننده‌ای بوده و مجموع هفت نامزدی جایزه بفتا را به خود اختصاص داد و سه جایزه از جمله بهترین سریال درام را نیز از آن خود کرده است.

سریال اوپنهایمر

مینی‌سریال «اوپنهایمر» بی‌بی‌سی با حضور بازیگران عمدتاً آمریکایی، دو نامزدی امی و جایزه گلدن گلوب را برای بازیگر نقش اول خود دریافت کرد. قبل از اینکه «کیلین مورفی» در این نقش ظاهر شود، ستاره سال‌های آینده «قانون و نظم» یعنی «سم واترستون» نقش اوپنهایمر را در این سریال بازی کرده بود.

«واترستون» ۴۰ ساله که تا حد زیادی به خاطر نقش طولانی‌اش در سریال «قانون و نظم» شبکه NBC شناخته شد، زمانی که به عنوان بازیگر نقش اصلی سریال «اوپنهایمر» محصول بی‌بی‌سی انتخاب شد، چهره چندان شناخته شده‌ای نبود. این بازیگر هنوز چند سالی از بازی نامزد اسکار خود در نقش سیدنی شانبرگ در فیلم «میدان کشتار» که رسماً او را به جمع نخبگان هالیوود معرفی کرد، فاصله داشت.

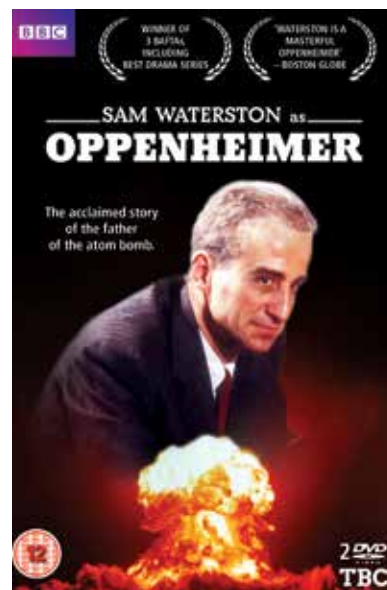
ورایتی در مقاله اخیر خود در مورد ساخت نسخه مینی سریال شبکه بی‌بی‌سی اشاره می‌کند که این سریال از بازیگران آمریکایی مستقر بریتانیا به عنوان یک تاکتیک صرفه‌جویی در هزینه‌ها استفاده کردند.

آنها فقط باید تصمیم می‌گرفتند که چه کسی را برای نقش محوری انتخاب کنند. یکی از گزینه‌هایی که می‌توانست انتخاب جذابی باشد، «آنتونی پرکینز» از فیلم «روانی» ساخته «آلفرد هیچکاک» بود. مسلماً «پرکینز» به عنوان فیزیکدانی باهوش و خاص، انتخابی الهام‌بخش به نظر می‌رسد. این نقش در نهایت پس از پیشنهاد «روث کالب» تهیه‌کننده مینی سریال «اوپنهایمر» به واترستون رسید.

او متعاقباً پس از فیلمبرداری فیلمی در ویسکانسین آمریکا، برای بازی در این مینی‌سریال به غرب لندن رفت. نقش آفرینی در خشان «واترستون» در نقش شخصیت سرد اوپنهایمر، همان چیزی بوده که بی‌بی‌سی در پی آن بود. یکی از دانشمندانی که روی پروژه منهتن کار می‌کرد، اعلام کرد که «واترستون» در واقع «اوپنهایمرتر از اوپنهایمر» بوده است.

«پیتر پرینس» نویسنده فیلمنامه این سریال نیز پس از تماشای مجدد سریال عنوان کرد: «خاطره ماندگار من از تولید این است که سام واترستون چقدر خوب کار کرد. من دوباره چند قسمت را تماشا کردم تا حافظه‌ام تازه شود و دوباره یادآوری کردم که سم به عنوان بازیگر چقدر خوب است. او اوپنهایمر پیچیده بود؛ جذاب، متعارض و جاه طلب.»

پس از اقبال جهانی نسبت به فیلم «اوپنهایمر» ساخته «نولان»، توجه مجدد به مینی‌سریال کمتر دیده‌شده «اوپنهایمر» نیز افزایش یافته و شبکه بی‌بی‌سی نیز اخیراً این سریال را روی پلتفرم «iPlayer» قرار داده است. در این سریال علاوه بر «سم واترستون» بازیگرانی چون «دیوید سوچت»، «کیت هارپر»، «جان کارسون»، «کریستوفر مونکه» و «جانا شلدن» نیز نقش آفرینی کرده‌اند.



یکی از دانشمندانی

که روی پروژه منهتن

کار می‌کرد، اعلام

کرد که «واترستون»

در واقع «اوپنهایمرتر

از اوپنهایمر» بوده

است



گفت‌وگو با سیدرضا محقق، تهیه‌کننده سریال «عقرب عاشق»

عقرب عاشق را زود قضاوت نکنید

سریال «عقرب عاشق» به کارگردانی حسین سهیلی‌زاده، تهیه‌کنندگی رضا محقق و نویسندگی امین محمودی و حامد افضلی در ژانر علمی، تخیلی و فانتزی از پلتفرم نماوا در حال پخش است و تاکنون چند قسمت از این سریال ۲۰ قسمتی عرضه شده است. سیدرضا محقق، تهیه‌کننده سریال «عقرب عاشق» از دشواری‌ها و ریسک بالای ساخت این سریال سخن گفت و توضیحاتی درباره‌ی حضور بازیگران چهره در کار و جلوه‌های ویژه یک سریال تخیلی علمی ارائه کرد. او ابتدا در واکنش به این پرسش که تعریفان از ریسک بالای ساخت «عقرب عاشق» چیست؟ اظهار کرد: در ابتدا دنبال این بودم کار جدید و متفاوتی بسازم؛ چرا که در فضای سینما می‌دیدم افرادی که سمت این ژانر رفتند در بخش جلوه‌های ویژه و فضایی به مشکل برمی‌خورند و همین مسائل برای دیگرانی که می‌خواستند در این ژانر کار کنند امکان را به صفر می‌رساند. بعد از اینکه با حسین سهیلی‌زاده، کارگردان «عقرب عاشق» صحبت کردم مطمئن‌تر شدم چون در مقام کارگردان باید کسی کنارم می‌بود که بتوانم روی تجربه‌اش حساب کنم؛ وگرنه علاوه بر ریسک بحث جلوه‌های ویژه فضایی باید ریسک مجددی در باب کارگردانی می‌کردم.

خیلی‌ها رهاییم کردند اما کار را رها نکردم

تهیه‌کننده سریال «عقرب عاشق» تاکید کرد: از طرفی نیز دنبال فضایی بودم که از فضای سریال‌های تولید شده و قصه‌های تکراری فاصله بگیرم و کار جدید و متفاوت‌تری را شروع کنم. «عقرب عاشق» ریسک همراه با استرس بود و شبی نبود که من با استرس نخوابم. ناگفته نماند که بحث تولید و هزینه‌های سنگین تولید این سریال در طول مسیر مرا مردد می‌کرد و دائما با خود تکرار می‌کردم که چرا نرفتم یک کار رئال بسازم ولی تصمیمم را گرفته بودم و عزمم را جزم کرده بودم تا اثر خوبی در ژانر علمی، تخیلی و فانتزی بسازم. در نهایت قوت قلب و جسارت بود که باعث شد در تولید این سریال کم نیاورم، خیلی‌ها رهاییم کردند اما من کار را رها نکردم و تمام سعی و تلاشم این بود کار به مشکل نخورد برای همین پر قدرت ادامه دادم. ماهشت ماه تولید و سه ماه پیش تولید داشتیم و یک روز هم در میان این پروسه وقفه نداشتیم.

تهیه‌کننده «عقرب عاشق» در ادامه همین صحبت‌ها به این پرسش که چرا کارشان مدیر تولید نداشت؟ توضیح داد: ۱۱ ماه پیوسته کار کردیم با وجود اینکه مدیر تولید نداشتیم خودم پای کار ایستادم. چند مدیر تولید حرفه‌ای را دعوت کردم و سر کار آمدند اما در مواجهه با پروژه شو که می‌شدند و حدسشان این بود که نمی‌شود در مدت زمان محدود و بودجه تعیین شده کار ساخته شود به همین خاطر متأسفانه در اوایل راه از آن‌ها جدا شدم و خودم هم کار تولید را می‌کردم و هم تهیه‌کنندگی را ادامه می‌دادم که خدا را شکر کار جمع شد.



قوت قلب و جسارت
بود که باعث شد در
تولید این سریال کم
نیاورم، خیلی‌ها
رهاییم کردند اما من
کار را رها نکردم و
تمام سعی و تلاشم
این بود کار به مشکل
نخورد برای همین
پر قدرت ادامه دادم



نماه‌ای «عقرب عاشق» اینترنتی نیست

او همچنین در پاسخ به اینکه آیا جلوه‌های ویژه همانطور که می‌خواستید درآمد؟ خاطر نشان کرد: خودم الان بسیار از این سریال راضی هستم و واقعا هنرمندان جلوه‌های ویژه «عقرب عاشق» خیلی خوب کار کردند. برخی دوستان که کارهای جلوه‌های ویژه ما را می‌بینند می‌گویند همه نماها سمپل است و از اینترنت خریدند اما واقعیت این است که این‌ها را دو جوان ۲۵ ساله در عرض دو سال ساختند که مطمئنم آینده درخشانی خواهند داشت و قطعا به سینمای ایران کمک خواهند کرد. جلوه‌های ویژه دستم را در «عقرب عاشق» پر نگه داشته است و اگر این جلوه‌ها و موقعیت‌های فضایی در نمی‌آمد، این کار با شکست قطعی مواجه می‌شد.

محقق همچنین در توضیح اینکه در «عقرب عاشق» از بازیگران چهره بسیاری بهره برده است، چگونه آن‌ها را مجاب کرد تا این ریسکش را بپذیرند؟ اینگونه اظهار کرد: به هر حال برای یک کار خوب در پلتفرم باید بازیگران چهره بهره می‌بریم تا بتوانیم مخاطب را هم جذب کنیم به همین خاطر سعی کردیم چیزی که در توانمان هست انجام بدهیم و از دوستان و بزرگانی که هستند، استفاده کنیم و در جمع‌بندی نهایی توانستیم با بازیگرانی همچون آتیه فقیه نصیری، آرمان درویش، حسین پاکدل، رضا بهبودی، رویا جاویدنیا، سمیرا حسینی، سیاوش خیرابی، شقایق فراهانی، شیدا یوسفی، عاطفه رضوی، متین ستوده، محمدرضا فروتن، ساقی حاجی پور، رضا فیاضی و ... همکاری کنیم.



برخی قضاوت می‌کنند و می‌گویند خارجی‌ها کارهای بهتری ساختند و نمونه ایرانی قابل مقایسه نیست، خوب بله. آنها ۵۰۰ میلیون دلار هزینه می‌کنند اما کل هزینه «عقرب عاشق» ۱ میلیون دلار هم نشده است و ما نمی‌توانیم خودمان را با آنها مقایسه کنیم

آیا با پلتفرم‌ها به نتیجه نمی‌رسیدید؟ هم گفت: قطعا تمامی پلتفرم‌ها امتیازشان برای خودشان است و من هم با نماوا صحبت کرده بودم. بیش از یک سال پیش توافقات شفاهی و ضمنی مبنی بر این کار را از این پلتفرم گرفته بودم و در بین راه که کار را تولید می‌کردیم پلتفرم‌های دیگر هم درخواست بر عهده گرفتن پخش این سریال را دادند اما از همان ابتدا اعلام کردم که «عقرب عاشق» را به مجموعه نماوا داده‌ایم. اینکه کمی دیر به پخش رسید به این خاطر بود که سریال آماده پخش نبود و جلوه‌های ویژه بسیار زمان برد، در واقع ما یکسال پس از پایان فیلمبرداری به پخش رسیدیم و هزینه کار تولید کاملا بر عهده بخش خصوصی خارج از پلتفرم بود.



لطفا کار ما را با خارجی‌ها مقایسه نکنید

این تهیه‌کننده سینما درباره اینکه فکر می‌کند مخاطب قابلیت همذات‌پنداری با «عقرب عاشق» را دارد؟ بیان کرد: به نظر من الان مخاطب در نقطه‌ای از ابهام قرار دارد و نمی‌داند که این سریال به چه جهتی جلو می‌رود. در واقع مخاطب حالتی از شوک را درون خود دارد که اصلا این سریال چیست و چرا باید در ایران چرا چنین سریالی را ببیند. اکنون ۵ قسمت از «عقرب عاشق» ساخته و پخش شده است. ما کاری تماما فضایی نساختیم و صرفا یک اثر فانتزی، علمی و تخیلی است که در آن بخش ملودرام قصه رئال است. خرده روایت‌های فضایی که در قصه وارد می‌شوند، زمینه اصلی بخش زمینی ما را تشکیل می‌دهد و در هر قسمت هم ویژگی‌ها و ژانر فانتزی بیش از ۳ دقیقه نیست اما می‌توان گفت شروع خوبی برای تولید این نوع کارها و سریال‌سازی در این ژانر است. وی تصریح کرد: برخی قضاوت می‌کنند و می‌گویند خارجی‌ها کارهای بهتری ساختند و نمونه ایرانی قابل مقایسه نیست، خوب بله. آنها ۵۰۰ میلیون دلار هزینه می‌کنند اما کل هزینه «عقرب عاشق» ۱ میلیون دلار هم نشده است و ما نمی‌توانیم خودمان را با آنها مقایسه کنیم اما در بخش‌های مختلف مثل جلوه‌های ویژه هوشمندانه عمل کردیم و قطعا مخاطب رفته رفته ارتباط خوبی با این سریال پیدا می‌کند و به نظر من باید تا قسمت‌های بعد کمی صبوری کنیم. ناگفته نماند که آمار رضایت این سریال در مجموعه نماوا از ۷۹ درصد به ۹۳ درصد رسیده است.

اتفاقات خوبی در راه «عقرب عاشق» است قضاوت نکنید

تهیه‌کننده «عقرب عاشق» در پایان صحبت‌هایش تاکید کرد: می‌بایست به سریال‌ها فرصت داد و نباید براساس یک قسمت، سریال ۲۰ قسمتی را قضاوت کنیم. قطعا اتفاقات خوبی در «عقرب عاشق» است و امیدوارم مردم هم آن را دوست داشته باشند. خودم می‌خواستم کار متفاوتی انجام بدهم و این سریال شروع خوبی در ایران بود و امیدوارم این نمونه کارها ادامه داشته باشد. حتی برای پخش خارجی «عقرب عاشق» هم به من پیشنهاد دادند که امیدوارم خروجی آن در ادامه مورد رضایت واقع شود. سینمای ایران خارج از مرزهای این کشور، سینمای شریفی است قطعا ما در این ژانر می‌توانیم کارهای فاخری را تولید کنیم که مورد قبول باشد.

چرا «عقرب عاشق» دیر آمد؟

محقق سپس درباره اینکه چرا «عقرب عاشق» دیر به پخش رسید،



معرفی بازیگران شاخصی که تسخیر نقش خود شدند



شخصیتش باقی بماند؛ اتفاقاتی از این دست می‌تواند آثار سوء سلامتی و روانی بر روی بازیگر و اطرافیان او داشته باشد. این تکنیک توسط بازیگر و کارگردان روسی «کنستانتین استانیسلاوسکی» توسعه یافت و «لی استراسبرگ»، «استلا ادلر» و «سنفورد مایزور» در اکتورز استودیوی نیویورک از جمله مهم‌ترین چهره‌هایی بودند که در بسط و توسعه این تکنیک نقش قابل ملاحظه‌ای داشتند. در واقع در تکنیک بازیگر متد، بازیگر کاملاً در نقش خود غوطه‌ور می‌شوند، «خود را فراموش می‌کنند» به این معنا که فعالانه حقایق مربوط به خود را نادیده می‌گیرند و به طور موقت افکار و احساسات خود را تابع افکار و احساسات شخصیتی می‌کنند که قرار است نقش آن را بازی کنند. بازیگری متد سال‌هاست موضوعی بحث‌برانگیز در سینماست با این وجود برخی از بزرگان بازیگری سینما از جمله «مارلون براندو»، «رابرت دنیرو» و «دنیل دی لوئیس» درخشان‌ترین نقش‌آفرینی‌ها خود را در سینما با استفاده از این تکنیک ارائه داده‌اند و هنوز بازیگران زیادی این روش را در حد اعتدال در پیش می‌گیرند. در ادامه به چند موردی اشاره شده که بازیگران در استفاده از تکنیک بازیگری متد، رویکردی افراطی را در پیش گرفتند و البته در مواردی به موفقیت‌های بزرگی دست یافتند:



تکنیک بازیگری «متد» سال‌هاست موضوعی بحث‌برانگیز در سینماست، با این وجود برخی از بزرگان بازیگری سینما از جمله «مارلون براندو»، «رابرت دنیرو» و «دنیل دی لوئیس» درخشان‌ترین نقش‌آفرینی‌ها خود را در سینما با استفاده از این تکنیک ارائه داده‌اند و هنوز نیز بازیگران زیادی این روش را در حد اعتدال در پیش می‌گیرند. بازیگرانی که در تکنیک بازیگری متد (Method Acting) فراتر از حدود رفته‌اند، جایگاه مناقشه‌آمیزی در تاریخ فیلم‌سازی دارند. تکنیکی که در دوران طلایی هالیوود ابداع شد و بر اساس آن بازیگران با میل و رغبت جنبه‌های کلیدی زندگی شخصیت خود را تجربه می‌کنند و به نوعی در نقش قوطه‌ور می‌شود که می‌تواند شامل لباس پوشیدن، نگاه کردن و عمل کردن مانند نقش‌هایشان در مقابل دوربین باشد. بازیگران از این طریق می‌کوشند یک ارتباط عاطفی فراگیر و معتبر با شخصیتی که قرار است آن را مقابل دوربین ببرند، برقرار کنند. بازیگران همچنین ممکن است با کمال میل دستخوش اتفاقات دلخراشی شوند که توسط شخصیت‌های مربوطه خود تجربه شده، به عنوان مثال بازیگری برای بازی در نقش یک زندانی ممکن است ماه‌ها خود را در اتاق حبس کند و برای همذات‌پنداری کامل احساسی با نقشی که قرار است به تصویر بکشد، اغلب برای مدت طولانی در قالب

لئوناردو دی کاپریو برای بازی در فیلم بازگشته

«لئوناردو دی کاپریو» در نقش هیو گلکس شکارچی و قاچاقچی پوست حیوان در فیلم «بازگشته» جایگاه او را در میان بازیگرانی تثبیت می‌کند که در بازیگری متد، فراتر از حدود رفتند. نقشی که نخستین جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش اول مرد را برای «دی کاپریو» به ارمغان آورد، که بسیاری احساس می‌کردند می‌توانست خیلی زود تر اتفاق بیافتد. او برای رسیدن به این عملکرد برنده جایزه اسکار، آموزش دید تادر فضای آزاد زندگی کند و قبل از فیلمبرداری در طبیعت کمپ زد تا در مقابل عبور از رودخانه‌های یخ زده و زمین‌های وحشی مقاومت کند. مهم‌تر از همه، صحنه‌هایی که او درون لاشه حیوانی می‌خوابد و جگر خام یک گاو میش کوهان دار را می‌خورد، واقعی هستند و با توجه به اینکه «دی کاپریو» یک گیاه‌خوار است، بسیار تأثیرگذار است.

تام هنکس برای بازی در فیلم دورافتاده

«تام هنکس» برای اینکه به درستی به شخصیت «جاک نولاند» تحلیلگر افسرده کمپانی «FedEx» جان بدهد، نزدیک به ۲۳ کیلو وزن خود را کم کرد. چیزی که روی برده سینما کاملاً مشخص بود اما ممکن است بسیاری از آن مطلع نباشند این است که او برای ایفای این نقش برای مدتی حمام نکرد و موهایش را کوتاه نکرد. دقیقاً مشخص نیست که این مدت چقدر ادامه داشت، اما برای ابتلای «هنکس» به عفونت استاف کافی بود. به خطر انداختن سلامتی هنکس برای تجسم درست یک نقش، در واقع با شهرت او به عنوان یک بازیگر بسیار فداکار سازگار است. با این حال، هنوز جای تعجب است که «تام هنکس» چنین رویکردی افراطی را در پیش گرفت چرا که اصولاً به عنوان یک بازیگر متد شناخته نشده است.



برخی از بزرگان بازیگری
سینما از جمله «مارلون
براندو»، «رابرت
دنیرو» و «دنیل دی
لوئیس» درخشان‌ترین
نقش‌آفرینی‌ها خود را
در سینما با استفاده از
این تکنیک ارائه
داده‌اند و هنوز بازیگران
زیادی این روش را در
حد اعتدال در پیش
می‌گیرند



آدرین برودی برای بازی در فیلم پینایست

«آدرین برودی» در فیلم «پینایست» در نقش «ولادیسلاو شپیلین» موسیقی‌دان یهودی-لهستانی بازی کرد با حمله نازی‌ها به ورشو همه چیز خود را از دست داد. برودی برای این نقش خود را گرسنه نگه داشت تا توخالی بودن و پوچی را که شخصیت شپیلین تجربه کرده بود را به طور کامل درک کند. «برودی» همچنین از آپارتمان خود نقل مکان کرد، ماشین خود را فروخت و به اروپا نقل مکان کرد تا کاملاً خود را به این شخصیت متعهد کند. روش بازیگری «برودی» باعث شد «رومن پولانسکی» اسکار بهترین کارگردانی را برای «پینایست» و «برودی» اسکار بهترین بازیگر مرد را از آن خود کند. «آدرین برودی» در مورد «پینایست» می‌گوید: «احساس می‌کنم که آن فیلم به من در درک خیلی چیزها کمک کرد و باعث شد بفهمم چیزهای زیادی را به صورت بدیهی دارم.»

بازی او به فیلم «بردی» کمک کرد جایزه بزرگ ویژه هیات داوران، دومین جایزه برتر جشنواره فیلم کن را کسب کند.

کریستین بیل برای بازی در فیلم ماشین چی

«برد اندرسون» کارگردان فیلم «ماشین چی» در ابتدا قصد داشت از چهره پردازی خاص و لباس‌های گشاد استفاده کند تا «کریستین بیل» مانند شخصیت «تروررز نیک» لاغر به نظر برسد، که به دلیل دخیل بودن در حادثه‌ای که به قطع دست همکاری در محل کار انجامیده بود، احساس گناه می‌کرد. در عوض، «کریستین بیل» رکورد بیشترین کاهش وزن را برای یک نقش سینمایی به نام خود ثبت کرد و پس از رژیمی که فقط شامل سیب، قهوه، آب و سیگار بود، حدود ۳۰ کیلو وزن کم کرد. مشکلات سلامتی ناشی از آن، جایگاه «بیل» را در کنار بازیگرانی تثبیت می‌کند که تکنیک متد را بیش از حد انجام داده‌اند. «بیل» به طرز چشمگیری تنها یک سال بعد در فیلم «بتمن آغاز می‌کند» نقش «بروس وین» عضلانی را بازی کرد.

جرد لتو برای بازی در فیلم جوخه انتحار

تعداد کمی از بازیگرانی که تکنیک بازیگری متد را بیش از حد پیش گرفته‌اند، به اندازه «جرد لتو» بحث برانگیز هستند. به عنوان بخشی از بازی در نقش شخصیت جو کر در فیلم «جوخه انتحار»، او اعتراف کرد اقدامی غیراخلاقی و حیوانات زنده و مرده را برای همبازی‌های خود ارسال کرده است که بسیاری از آنها دریافت آنها را تایید کردند. در نهایت می‌توان گفت فیلمنامه ضعیف «جوخه انتحار» بود که شخصیت جو کر «جرد لتو» را خراب کرد. هنوز جنجال‌هایی پیرامون بازی او و هدایای ارسالی‌اش برای دیگر بازیگران این فیلم وجود دارد.



جیم کری برای بازی در فیلم مردی روی ماه

موردی که در میان بازیگران متد هم بدنام است، بازی «جیم کری» در نقش «اندی کافمن» کم‌دین افسانه‌ای در فیلم «مردی روی ماه» است. «کری» ادعا می‌کند که توسط «کافمن» تسخیر شده است و در تمام مدت زمان تولید فیلم در این شخصیت باقی مانده است. این برای عوامل فیلم نیز بسیار استرس‌زا بود، چرا که مجبور بودند برای ادامه فیلمبرداری رفتارهای احمقانه و گستاخانه «کری» را تحمل کنند. در حالی که برخی اصرار دارند که روش بازیگری کری نبوغ او را آشکار می‌کند، برخی دیگر انتقاد می‌کنند که چگونه این امر در واقع منجر به جعل بازی بیش از حد و نادرست شخصیت «کافمن» شده است. گفته می‌شود «جیم کری» در صحنه فیلمبرداری با «لالر» که دوست «اندی کافمن» در زندگی واقعی بوده است، به طرز وحشتناکی رفتار می‌کرده است.

نیکلاس کیج برای بازی در فیلم بردی

در فیلم «بردی» یکی از افراطی‌ترین نمونه‌های تکنیک بازیگری متد توسط «نیکلاس کیج» را می‌توان دید. «کیج» برای اینکه بفهمد شخصیتش آل کلمباتو به عنوان یک سرباز آمریکایی در طول جنگ ویتنام چه چیزی را از سر گذرانده بود، بدون هیچ گونه ماده بیهوشی دندان‌هایش را کشید. وقتی که شخصیت «آل کلمباتو» پس از مجروح شدن در انفجار بمب باید از بانداژ استفاده می‌کرد، «کیج» به مدت پنج هفته بانداژها را بر نمی‌داشت، که منجر به ایجاد موهای زائد دردناک و آکنه پس از برداشتن آنها شد. در حالی که او نمونه معمولی از بازیگرانی است که روش بازیگری متد را بیش از حد انجام می‌دهند،

گری اولدمن برای بازی در فیلم تاریکترین ساعت

«گری اولدمن» برای بازی در نقش وینستون چرچیل در فیلم «تاریکترین ساعت» که برنده اسکار بهترین بازیگر مرد و چهره پردازی شد، از جمله آثاری است که یک بازیگر و عوامل فیلم دیدگاه کارگردان را به خوبی درک کرده بودند جدا از حدود ۶ کیلو پروتز و انقباض صورت اولدمن برای ارائه یک بازی تاثیرگذار، و همچنین ۴۰۰ سیگار بزرگ کشید تا تجسم عشق تاریخی چرچیل به سیگار کوبایی باشد. «اولدمن» به دلیل استفاده بیش از حد در سیگار دچار مسمومیت جدی با نیکوتین شد اما انصافاً به یکی از بهترین بازی‌های وی منجر شد.

سیلوستر استالونه برای بازی در فیلم راکی

در چهارمین فیلم از سری فیلم‌های شاخص دوران حرفه‌ای «سیلوستر استالونه» یعنی «راکی چهارم»، او به فهرست بازیگران هالیوود پیوست که در این فیلم که شامل مبارزهای نمادین در رینگ بود، به بازیگری متد روی آورد. تبادل ضربات واقعی راکي و دراگو همچنان نقطه عطفی در ژانر سینمای ورزشی است، اما موجب شد استالونه در بیمارستان بستری شود و تا سر حد مرگ پیش رفت. «استالونه» در این باره می‌گوید: «در اواخر همان شب، قلبم شروع به متورم شدن کرد، فشار خونم بالا رفت و کم مانده بود که با فرشتگان صحبت کنم. از طریق هوایی از کانادا به بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستانی در کالیفرنیا منتقل شدم.»

دنیل دی-لوئیس برای بازی در فیلم دار و دسته‌های نیویورکی

بسیاری از بازیگرانی که از روش بازیگری متد به شکلی افراطی استفاده کردند، از نتایجی که «دنیل دی-لوئیس» در طول زندگی حرفه‌ای خود به دست آورده بود الهام می‌گرفتند و یکی از تأثیرگذارترین نقش‌های او ویلیام «بیل قصاب» در فیلم «دار و دسته‌های نیویورکی» ساخته «مارتین اسکورسیزی» است. او جدا از ابتلا به ذات الریه به دلیل اصرار بر پوشیدن لباس‌های دوره‌زمانی فیلم، به طرز بدنامی در حین بازی در این شخصیت با افراد غریبه دعوا می‌کرد. او همچنین از لنزهای شیشه‌ای استفاده کرد و یاد گرفت که با چاقو چشم خود را لمس کند. جای تعجب نیست که فشار ناشی از وابستگی شدید به شخصیت‌های او بخش بزرگی از دلیل بازنستنگی «دنیل دی لوئیس» از بازیگری است.

داستین هافمن و مریل استریپ برای بازی در فیلم کرامر علیه کرامر

«کرامر علیه کرامر» که احتمالاً همچنان بهترین فیلم درباره یک ازدواج ناموفق است، دو تن از بهترین بازیگران هالیوود یعنی «داستین هافمن» و «مریل استریپ» را در طرف مقابل یک طلاق تلخ به تصویر کشید. جدا از اینکه هافمن یک لیوان را بدون اطلاع قبلی برای به دست آوردن واکنش واقعی استریپ شکست، «استریپ» بعدها فاش کرد که «هافمن» در واقع پشت دوربین به او سیلی زد تا به بازیگری او کمک کند. این کار بیش از حد بود. شکست لیوان ممکن است توجیه‌پذیر باشد، اما سیلی زدن «هافمن» به «استریپ» زمانی که حتی در فیلمنامه هم وجود ندارد نمونه استاندارد در مورد بازیگرانی است که در روش بازی خود فراتر از حدود می‌روند.





موسسه فرهنگی هنری سبا زنده یاد علی سلیمانی

دو سال از درگذشت علی سلیمانی گذشت

سهیلا را تنها نگذاریم!

اول با حوزه هنری مطرح کردم که مرا به یکی دو منطقه شهرداری معرفی کردند. از چند کانال گوناگون هم پیگیر بودم ولی هنوز به نتیجه نرسیده است.

این فعال فرهنگی با تاکید بر اینکه انجام کار هنری به تنهایی امکان پذیر نیست، اضافه کرد: به تنهایی نمی توان کارها را پیش برد. گاهی برخی قوانین شهرداری کارها را سخت تر می کند. ما دوست داریم به عنوان مکانی فرهنگی، بدون چار و جنجال و هیاهو کارها را جلو ببریم. به هر حال کار فرهنگ زودبازده نیست و نمی توان توقع داشت در مدت زمانی کوتاه، کاری خارق العاده انجام داد. همه تلاش ما این است که نگاه این کودکان و نوجوانان را که از سن پایین درگیر کار شده اند، به زندگی عوض کنیم. جوادی افزود: خوشبختانه وقتی شرایط کار را برای مدیران رده بالای شهرداری توضیح می دهیم، کاملا درک می کنند ولی گاه برخی دوستان، این نگاه را ندارند و انتظار دارند در زمانی کوتاه به نتایج شگفت انگیز دست پیدا کنیم و به همین دلیل بعضی اوقات مشکلات گوناگون، آدمی را دلسرد می کند ولی در هر حالی، دیدن بچه ها و تغییراتی که بعد از کلاس های آموزشی، تجربه می کنند، دوباره شوق کار را در آدم شکوفا می کند.



تنها چیزی که در آن روزهای سخت به سهیلا آرامش می بخشید این بود که به آرزوی همسرش جامه عمل بپوشاند. حالا دو سال از درگذشت علی سلیمانی می گذرد و بخشی از آرزوی او به همت همسرش سهیلا جوادی محقق شده است. دو سال از درگذشت علی سلیمانی می گذرد. بازیگری که نقش آفرینی هایش روی صحنه و در قالب تصویر برایمان به یادگار مانده. او نیز یکی از قربانیان ویروس شوم کرونا بود که ۲۱ مرداد سال ۱۴۰۰ این هنرمند را از ما گرفت.

سلیمانی که خود نزد برخی از فعالان تئاتر مشق هنر کرده بود، همیشه آرزو داشت مکانی فرهنگی برای آموزش کودکان کار راه اندازی کند. هنوز چند روزی از درگذشت ناباورانه او نگذشته بود که همسرش سهیلا جوادی بر آن شد تا این آرزو را محقق کند. او مدتی بعد با حمایت شهرداری، مکانی را با عنوان خانه فرهنگ سبا (علی سلیمانی) تاسیس کرد تا محلی باشد برای آموزش کودکان کار.

حالا حدود ۵۰ کودک و نوجوان کار در این مکان فرهنگی تحت آموزش هستند و بخشی از برنامه های سهیلا جوادی در حال اجراست. با این حال تحقق این آرزو چندان هم ساده نیست چون همیشه مشکلات گوناگونی خودنمایی می کنند.

سهیلا جوادی درباره فعالیت های این مکان هنری به ایسنا گفت: در نظر داریم جشنواره داخلی را با کارهای هنرجویان برگزار کنیم که برگزاری آن احتمالا پاییز خواهد بود. او با بیان اینکه در حال حاضر دوره های آموزشی از شنبه تا چهارشنبه هر هفته برگزار می شود، افزود: در حال حاضر کلاس های نمایش عروسکی، قصه گوئی، داستان نویسی، زبان انگلیسی، ژیمناستیک، شعرخوانی و ... داریم و از مهر ماه کلاس های آموزشی مدارس هم اضافه می شود.

به گفته جوادی، مرکز فرهنگی هنری صبا در حال حاضر ۵۰ هنرجوی بین ۷ تا ۱۵ سال دارد که توسط معلمان داوطلب آموزش داده می شوند.

او ادامه داد: فعلا استادان چهره نداریم. استادان ما دوستان خودم هستند که لطف می کنند و هفته ای یک بار به صورت داوطلبانه آموزش هنرجویان را بر عهده می گیرند.

جوادی که پیش از این در نظر داشت کتابخانه ای را برای انجام فعالیت های فرهنگی همچون جلسات نمایش فیلم و کتاب خوانی تاسیس کند، درباره راه اندازی آن توضیح داد: فعلا کتابخانه کوچکی داریم که در همان خانه صبا فعال است. برای راه اندازی یک کتابخانه بزرگ در یکی از نقاط محروم تهران پیگیری زیادی کردم ولی هنوز به نتیجه نرسیده است. این موضوع را



کار فرهنگ زودبازده نیست و نمی توان توقع داشت در مدت زمانی کوتاه، کاری خارق العاده انجام داد. همه تلاش ما این است که نگاه این کودکان و نوجوانان را که از سن پایین درگیر کار شده اند، به زندگی عوض کنیم

نویسنده و بازیگر «فوفو مسافری از کامادو»:

شوخی‌هایی که سانسور را دور زدند

wonmagazine@gmail.com

www.zendegionline.ir

سریال «فوفو مسافری از کامادو» به کارگردانی میثم معراجی هر هفته سه‌شنبه‌ها از پلتفرم فیلم‌نت عرضه می‌شود. جواد رضویان، الیکا عبدالرزاقی، رضا شفیعی جم و مجید افشاری از بازیگران این سریال هستند. تاکنون چهار قسمت از این مجموعه عرضه شده است. مجید افشاری، عضو گروه نویسندگان و بازیگر سریال «فوفو مسافری از کامادو» در گفت‌وگویی با ایسنا تاکید کرد که تلاش کرده‌اند فیلمنامه‌ای متفاوت که برای کودکان و خانواده‌هایشان جذاب باشد، نوشته و به تولید برسانند.



من در کنار سلمان

خورشیدی، حسام

حیدری، میثم

معراجی و نگین

موسوی سعی کردیم

فیلمنامه‌ای متفاوت را

که برای کودکان و

خانواده‌هایشان

جذاب باشد تولید

کنیم

وی درباره همکاری‌اش با کارگردان جوان این سریال هم عنوان کرد: من قبلاً با آقای میثم معراجی به عنوان بازیگر در پروژه سینمایی «بازیو» همکاری داشتم و دوستی بین ما شکل گرفته بود، زمانی که صحبت ساخت این سریال برای پلتفرم مطرح شد روی حساب همان دوستی در اتاق فکر این مجموعه حضور پیدا کردم و به دلیل شناختی که از شیوه کار میثم معراجی پیدا کرده بودم این مسیر به راحتی پیش رفت و البته باید بگویم همین شناخت اطمینان خاطر را برای حضور در سریال «فوفو مسافری از کامادو» را ایجاد کرد.

افشاری که با استندآپ کمدی‌هایش شناخته‌شده‌ترین بازیگر این سریال «فوفو مسافری از کامادو» اولین سریال رئال انیمیشن است، خاطر نشان کرد: من در این سریال نقش یکی از کارگردانان مطرح کشور را بازی می‌کنم که بسیار بامزه است و امیدوارم که مخاطبان هم دوست داشته باشند.

«فوفو مسافری از کامادو» اتفاق خوبی رقم زد

نویسنده «فوفو مسافری از کامادو» در پایان گفت: باز خوردهای بسیار خوبی از مخاطبان گرفته‌ام. به نظرم سریال «فوفو مسافری از کامادو» به عنوان یک کار کودک اتفاق خوبی را رقم زده است.

سعی کردیم کار جذابی بسازیم

او با بیان اینکه نوع شوخی‌ها در نوشتن برای کودکان و بزرگسالان متفاوت است توضیح داد: خوشبختانه تیم نویسندگان سریال «فوفو مسافری از کامادو» تیم بسیار خوبی بودند و من در کنار سلمان خورشیدی، حسام حیدری، میثم معراجی و نگین موسوی سعی کردیم فیلمنامه‌ای متفاوت را که برای کودکان و خانواده‌هایشان جذاب باشد تولید کنیم.

افشاری همچنین بیان کرد: تجربیات گذشته من بیشتر شوخی نویسی برای مخاطبان بزرگسال بود که اساساً سبکی متفاوت‌تر با آنچه در این سریال می‌بینید است اما با برگزاری جلسات متعدد سرانجام به یک سبک مشخص در شوخی نویسی رسیدیم که این شوخی‌ها در کلیت داستان هم درست از آب درآمدند.

خودمان با وسواس متن را نوشتیم

این بازیگر و مجری تلویزیون با اشاره به سانسورهای این سریال هم گفت: هر چیزی که تولید کنید بالاخره سانسور دارد و چون کار مختص کودکان بود بسیار با وسواس شوخی‌ها را نوشتیم که مناسب کودکان باشد و فضای سانسوری عجیبی وجود نداشته باشد.



۳۳

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

سینما/فرهنگ

World of Women



wonmagazine@gmail.com



www.zendegionline.ir

| 3000 71 18



گفت‌وگو با امین زندگانی تولیدات تلویزیون کاهش پیدا کرده است

به‌قلم مهسabahداری

دهه هشتاد شمسی یکی از درخشان‌ترین دوره‌ها در عرصه هنر مخصوصاً در تلویزیون بود، هنرمندانی که این روزها رنگ چهره آن‌ها را در جعبه جادویی نمی‌بینیم، روزگاری فعالیت زیادی در این رسانه داشتند و به نوعی ستاره درخشان تلویزیون بودند. ستارگان درخشانی که با گذر زمان فروغشان کم شد تا جایی که ابر سیاهی جلوی درخشش آن‌ها را دست کم در آسمان تصویر گرفت. امین زندگانی، بازیگر سینما و تئاتر و تلویزیون هم یکی از این ستاره‌ها بود که دهه هشتاد خوش درخشید اما به مرور زمان کمتر چهره‌اش را در تلویزیون دیدیم، حالا چرا این اتفاق افتاد؟ و چرا مدتی در سینما نبود را هم از خودش پرسیدیم که در ادامه می‌خوانید.



بعد از ورود به دهه
نود تولید تلویزیون به
شدت کاهش یافت؛
به علت بحران‌های
اقتصادی و نبود
بودجه و مشکلاتی که
دولت یا صداوسیما
داشت

■ آقای زندگانی شما و امید زندگانی، در دوره ای در دهه هشتاد در حال طی کردن روندی صعودی تا سوپرستار شدن بودید. منظورم بیشتر شدن محبوبیت، مقبولیت اجتماعی، شهرت و تعداد کارهایی است که انجام می‌دادید، است. اما بنظر می‌رسد این روند از جایی کم‌رنگ و متوقف شد، چه عواملی در این ماجرا تاثیرگذار بودند؟

شما دارید به دهه هشتاد اشاره می‌کنید. آن دوره، طلایی‌ترین دوره تولیدات تلویزیون بود. آن زمان در تلویزیون بالغ بر هشتاد سریال و صدوخرده‌ای تله فیلم به نمایش در می‌آمد. قاعدتاً همین موضوع باعث می‌شد که برای من پیشنهادات بیشتری وجود داشته باشد. از بین تمام پیشنهادات خیلی‌ها را قبول نمی‌کردم و با این حال همچنان پر کار بودم. بعد از ورود به دهه نود تولید تلویزیون به شدت کاهش یافت؛ به علت بحران‌های اقتصادی و نبود بودجه و مشکلاتی که دولت با صداوسیما داشت. به همین دلیل هم تولید سریال در دهه نود، به هفده عدد در سال رسید. الان هم که من خبر دارم برای دو یا سه سریال دوربین روشن کار می‌کنند. قاعدتاً کم شدن پیشنهادات هم به تغییر سن من و کم شدن تولیدات، مربوط می‌شود. البته من هیچ زمان به سمت سوپرستار شدن حرکت نکردم، چون به دنبال حواشی نبودم. با این که شهرت بخش جدایی ناپذیر کار ماست اما من تا حد ممکن از آن فرار کردم و به آن بها ندادم و سعی کردم بیشترش نکنم. معمولاً مصاحبه گریز بودم. معمولاً درباره موضوعات شخصی مثل رنگ و غذای مورد علاقه و... بیشتر از یک بار مصاحبه نمی‌کردم و ترجیح می‌دادم بیشتر درباره کار حرف بزنم و این دوری من از کار دلیل خاص نداشت و تابع روند بالا رفتن سن من و کم شدن تولیدات و شرایط سیاسی و اجتماعی حاکم بر مملکت بود. برای کارهای سینمایی هم که من دوسال و نیم بایکوت شدم.

■ برای بازی در ملک سلیمان؟

بله، بعد از «ملک سلیمان» و حرف‌های عجیبی که از دستم‌زدهای آن چنانی من می‌زدند این اتفاق رخ داد. نکته جالب ماجرا این است که «ملک سلیمان» در همه بخش‌ها جایزه گرفت به جز دو قسمت مهم و تاثیرگذار؛ نقش اول و تدوین.

■ در چنین شرایطی هنرمندان می‌گویند مافیای مانع ادامه کار ما شد. برای شما هم چنین اتفاقی رخ داد؟

مافیای نه، به آن صورتی که برخی می‌گویند شاید وجود نداشته باشد اما به هر حال قابل رویت است. شما می‌بینید که در پلتفرم‌ها افرادی هستند که از این کار به کار دیگر می‌روند و در همه کارها هستند. البته به نظر من اشکالی هم ندارد. مثل وقتی که شما می‌خواهید بروید کوه، دوستانتان را می‌برید نه غریبه‌ها را. اما اگر من بخواهم در ارتباط با کم کار شدن خود منظر بی‌دهم، باید بگویم که من تا به حال سعی نکردم به کارم به چشم شغل نگاه کنم. من وارد این حرفه شدم که آرتیست شوم. همیشه در هر کاری به دنبال ارزشمندی آن بودم هم‌چنان هم با وجود کم بودن کار، پیشنهاداتی را رد می‌کنم. این رد کردن را با افتخار انجام نمی‌دهم و ناراحتی که چرا اکثر پیشنهادات ارزش هنری کافی ندارند.



■ در کارهای سینمایی اخیرتان هم همین ارزشمندی کار را در نظر داشتید؟ چون کارهای ویژه و خاصی نبودند!

این کارها برای من، سرمایه‌گذاری بلندمدت هستند. در «گاوپیشونی سفید» وقتی من خواستم که، «عمو عجزو» را بازی کنم، می‌خواستیم کار متفاوتی انجام دهیم. چون نقش موش هم به من پیشنهاد شده بود ولی من دوست نداشتم، چون با آن نقش امین زندگانی بودم؛ دوست داشتم در یک نقش جدید ظاهر شوم در صورتی که می‌خواستیم، نقش منفی و متفاوتی را بازی کنیم. از کارگردان کار خواستم که ریسک کند او هم قبول کرد. من با این کار، تماشاگر برای بیست سال آینده خودم ساختم. الان خیلی از شاگردهای من همان بچه‌هایی هستند که «عمو عجزو» را در دور دبستان دیدم و ندومی شناختند. «شهر گر به‌ها» هم برای من همین بود. یکم به گذشته خودم نگاه کنم، من کارم را با تئاتر موزیکال در کانون پرورش فکری شروع کردم. آن زمان آقای داوود کیانیان، مدیریت کانون را به عهده داشتند. نمایش «خروسک پریشان» رکورد دار تعداد اجرا بود و دو بیست و پنج‌تازه از آن نمایش را من بازی کردم. پایان نامه من موزیکال بود. نمایش نامه‌ای موزیکال که نزدیک به ۱۰ صفحه بود؛ که درباره اتفاقات سه نسل بعد از زمان جنگ است. این حکایت با این ضرب‌المثل شروع می‌شد: (یکی داشت دزدی می‌کرد یکی ازش پرسید داری چیکار می‌کنی گفت: دارم ساز می‌زنم اون یکی ازش پرسید: پس صدش کو؟ گفت: صدش فردا در می‌آید)

■ **ابتدای مصاحبه اشاره کردید که هنرمندان از تلویزیون به سینما می‌رفتند اما از جایی به بعد دیگر سراغ تلویزیون نرفتند و با شبکه‌های نمایش خانگی کار کردند که تفاوت چندانی هم با تلویزیون ندارد. اما می‌دانیم که محدودیت این پلتفرم‌ها به مراتب از صداوسیما کمتر است و مخاطب بیشتری دارد. فکر نمی‌کنید علت این که بازیگران شبکه نمایش خانگی را انتخاب می‌کنند به این موضوع برمی‌گردد؟**

یک زمانی ما بازیگرها ادا درمی‌آوردیم که با تلویزیون کار نمی‌کنیم، اما بعد از این که شبکه نمایش خانگی آمد ما فهمیدیم که اتفاقاً دوست داریم، سریال بازی کنیم. یادمان نرود که اتفاقاً سریال بازی کردن سخت‌تر از بازی کردن در یک فیلم سینمایی است. بازیگر نقش اول فیلم سینمایی اگر خیلی نقش داشته باشد ۴۰ تا ۴۵ سکانس است ولی در سریال، بازیگر نقش اول باید بتواند بالغ بر ۱۰۰ سکانس را بازی کند.

■ **فکر نمی‌کنید اینکه شبکه نمایش خانگی آمد همه متوجه شدنند سریال دوست دارند، بخاطر محدودیت‌های زیاد صداوسیما بود؟**

می‌خواهم یک خاطره ساده تعریف کنم؛ من یک برنامه‌ای اجرایی کردم به نام «کاغذ کاهی»، برنامه‌ای که از ساعت ۱۲ شب تا ۴ صبح پنجشنبه اجرا می‌شد و من پیش از آن کار اجرا، آن هم به شکل زنده انجام نداده بودم اما بر اساس الزامی که برابیم به وجود آوردند اجراش را پذیرفتم. ما در آن زمان با مخاطبین از طریق فکس ارتباط برقرار می‌کردیم. در همان زمان پربیننده‌ترین برنامه تلویزیونی بود. همیشه فکس می‌زدند و من آن را زنده روی برنامه می‌خواندم یک‌بار سه کیلومتر و نیم فکس دریافت کردیم. ماجرا این بود که من انتهای برنامه می‌گفتم «قربانتان بروم و دوستان دارم» تنها برنامه‌ای که فکس‌ها را مجری می‌خواند نه

ناظرپخش، همین برنامه ما بود. آن فکس رونوشتی بود به تمام حراست‌ها و حفاظت‌ها و ریاست جمهوری و... که اینطور شروع می‌شد: «مگه خواهر و مادر آقای زندگانی جلوی دوربین است که می‌گوید قربانتان بروم و دوستان دارم» بعد از آن ناظرپخش به من گفت: «متوقفش نکن، خانواده من از این انرژی‌ای که تو به تلویزیون می‌دهی، حال خوب دریافت میکنند.» ولی من گفتم: «دیگر نمی‌گویم» وقتی از من دلیلش را پرسید، گفتم برای: «برای آن بیننده احترام قائلم و خطوط ذهنی و فکری‌اش را از بین نخواهم برد. قرار نیست که ساعت ۳ صبح به او استرس و نگرانی تزریق کنم، من آمده‌ام که حال خوب بسازم.» من در اجرای برنامه «کاغذ کاهی» دلیل این که چرا بازیگر مجبور است برای خودش محدودیت به وجود آورد را فهمیدم. این محدودیت‌ها چیزی نیست که تلویزیون به وجود آورده باشد، مردم خواستار آن هستند. ما باید دورترین نقاط کشور را هم در نظر بگیریم که همین تلویزیون فعلی هم برایشان فراتر از محدودیت‌هایشان است.

■ شما حال خوب تعداد زیادی مخاطب دیگر را در نظر نگرفتید، فقط برای حال خوب یک مخاطب چنین کاری انجام دادید؟

خیر، این طور هم نیست. ما که نباید فقط جامعه کوچک اطراف خود را ببینیم و بر اساس سلیقه آن‌ها تصمیم‌گیری کنیم. همین حالا مردمی در روستاهای دور زندگی می‌کنند که محدودیت فراوانی دارند. من نباید فقط جمعیت اطرافم را در نظر بگیرم و باید کسانی را که در دورترین نقاط کشور به امواج ما می‌روند دسترس دارند و تلویزیون می‌بینند را هم در نظر بگیرم. من قبول دارم که حالا تلویزیون دارای محدودیت‌های زیادی است، اما ما باید بپذیریم که مخاطبین هم فقط مردم شهرهای بزرگ نیستند. من می‌گویم برای فرهنگ‌سازی لازم است کار عمیقی انجام شود و این را باید از مدارسمان شروع کنیم. زنگ هنر باید جدی گرفته شود. در تابستان هم ادامه داشته باشد. مدرسه فقط، محل سواد آموزی نباشد. باید مهارت آموزی و هنر زندگی هم جدی گرفته شود. تا صاحب سطح فکری درجه یک شویم، ما باید یک بستر سازی عمیق فرهنگی داشته باشیم. امواج تلویزیونی تا جایی می‌رود که اینترنت نمی‌رود و نگاه مخاطب آن‌جا چیز دیگری است.

■ **ما الان در سال ۱۴۰۲ هستیم و دسترسی اکثر مردم به سوشال مدیا به قدری هست که بسیاری از محدودیت‌های فکری با سال‌هایی که راه ارتباطی فقط فکس بود، تفاوت قابل توجهی ایجاد شده، اما با این وجود هم چنان محدودیت‌ها برای ساخت فیلم و کارهای هنری وجود دارد و حتی سخت‌تر هم شده. در این خصوص هم نظری دارید؟ امکان دارد بگویید استانداردها در آن محدودیت‌هایی که از آن حرف می‌زنید، چیست؟**

بله، مصاحبه کارگردانان، همین که می‌گویند هر فیلمی می‌خواهیم بسازیم، ایرادات جزئی می‌گیرند و اجازه تولید نمی‌دهند. بله، چون به هیچ کسی جز بازیگرها و معنادها نمی‌شود انتقاد کرد و از آن‌ها نوشت یا فیلم ساخت. هر اتفاقی می‌افتد، همه فحش‌ها را بازیگر می‌خورد، در وزارت‌خانه ممکن است به بازیگر نقد شود اما بازیگر حق ندارد هیچ وقت به وزیر یا اعتراض یا انتقاد کند. یا مثلاً هیچ کس نمی‌تواند یک قاضی یا وکیل را متهم به پولشویی کند. یا در جامعه پزشکان، هیچ کسی نمی‌تواند مثلاً بگوید، یک پزشک تخلف کرده و اعضای بدن فروخته است. برآیند محدودیت‌ها از خود جامعه به وجود می‌آید. صنوف مختلف نمی‌خواهند بپذیرند که ایراداتی دارند و نمی‌شود به آنها نقد کرد. نویسنده، جرات ندارد درباره هیچ کسی منتقدانه بنویسد. وقتی جرات نوشتن درباره هیچ کسی وجود نداشته باشد دیگر برای نویسنده چه تعداد سوژه باقی می‌ماند که بتواند درباره آنها بنویسد. سیروس مقدم در جلسه‌ای گفت: «خدا روشکر معنادها صنف ندارند می‌شود درباره آنها چیزی نوشت.» مشکل از صنوف ماست که نمی‌خواهند بپذیرند آن چیزی که روایت می‌شود فقط یک داستان است.



برای فرهنگ‌سازی لازم است کار عمیقی انجام شود و این را باید از مدارسمان شروع کنیم. زنگ هنر باید جدی گرفته شود. در تابستان هم ادامه داشته باشد. مدرسه فقط، محل سواد آموزی نباشد. باید مهارت آموزی و هنر زندگی هم جدی گرفته شود. تا صاحب سطح فکری درجه یک شویم



ستاره اسکندری:

اگر بازیگر نمی شدم خبرنگار می شدم

ستاره اسکندری، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون می گوید: اگر بازیگر نمی شدم شاید شغل خبرنگاری را انتخاب می کردم چون همیشه روحیات این حرفه برایم جذاب است. این بازیگر و کارگردان این روز را به تمام خبرنگاران تبریک گفت و اظهار امیدواری کرد تا این روز گشایشی برای همه خبرنگاران باشد. ستاره اسکندری همزمان با روز خبرنگار از دشواری های خبرنگاری و جسارت های این حرفه سخن گفت. او که سال ها پیش تجربه بازی در نقش خبرنگار را در سریال «شوق پرواز» (سریال شهید بابایی) داشت، می گوید که این حرفه همیشه برایش جذاب بوده و هست.

پرواز» اینگونه اظهار می کند: مجموعه «شوق پرواز» به بیش از ۱۴ سال پیش برمی گردد که من نقش خبرنگار را ایفا کردم و خیلی درباره جزئیات نقشم حضور ذهن ندارم اما اساساً روحیه خبرنگاری همیشه برایم جالب و جذاب است. «جستجوگر» و «آگاه کننده» به نظرم بهترین تعریف برای این حرفه است. من اگر بازیگر نمی شدم دومین شغلی که انتخاب می کردم خبرنگاری بود. به خاطر احترامی که شخصاً برای این حرفه قائلم به عنوان حرفه ای که جامعه را روشن می کند، همیشه در آرزوهایم بوده که این شغل را تجربه کنم. او همچنین دیدگاهش درباره خبرنگاران و عکاسانی که تلاش کردند رشادت ها و جانفشانی های رزمندگان ایرانی در دوران دفاع مقدس را روایت کنند، چنین توصیف می کند: من در «شوق پرواز» نقش خبرنگاری را ایفا کردم که می خواست درباره اتفاقاتی که در جنگ رخ داده بود، تحقیق و پژوهش کند. در واقع نقش من به بعد از دوره شهادت شهید عباس بابایی برمی گشت. جنگ با دوران دبستان من آغاز شد و با دبیرستانم به پایان رسید؛ بنابراین آن فضاها را کاملاً به یاد دارم. فضایی بود که تلویزیون و رادیو مهمترین رسانه های بودند که اخبار مربوط به جنگ به را به مردم منتقل می کردند.

خبرنگاری به جسارت و شجاعت نیاز دارد

او ادامه می دهد: آن زمان خبرنگارانی بودند که برای ثبت و ضبط واقعیت ها جانشان را به خطر می انداختند. آن زمان در جبهه جنگ این اتفاق می افتاد و الان در سوء تفاهم های سیاسی؛ به همین خاطر است که می گویم خبرنگاری شغلی است که بسیار به جسارت و شجاعت نیاز دارد. اکنون امیدوارم حرفه خبرنگاری که مثل بسیاری از حرفه های دیگر در کشور ما از تخصص خودش خالی شده، دوباره بتواند دربرگیرنده افراد متعهد و متخصص شود و بتواند آنچه که واقعیت است را بیان کند.

اسکندری در عین حال تأکید می کند: امیدوارم مسولان ما به آگاهی، بیشتر اهمیت بدهند و نه سلاقی سیاسی؛ بنابراین من در روز خبرنگار امیدوارم گشایشی شود برای خبرنگارانی که به هر دلیل گرفتار شده اند.

فعلاً مشاهده گر هستیم

بازیگر سریال های «مرگ تدریجی یک رویا»، «ترگس»، «شوق پرواز» و «فاکتور هشت» در پایان درباره حضورش در پروژه های جدید اعلام می کند: آخرین کارم برای تلویزیون سریال «تورور خاموش» و «گیلهوا» بود اما در شبکه نمایش خانگی به نسبت فعال تر بودم و سریال هایی مثل «خاتون» و «پدر گوار دیولا» را داشتم. در این مدت هم تهیه کنندگی تئاتر کردم و فیلم کوتاه ساختم. یک فیلم بلند هم در بلوچستان ساختم که اولین فیلم به زمان بلوچ در تاریخ سینمای ایران بود. از طرف تلویزیون و شبکه نمایش خانگی هم در این مدت پیشنهاد داشتم اما ترجیح بیشتر این است که آدم مشاهده گری باشم.



خبرنگاران همواره با خطرات جدی مواجه اند

این بازیگر در پاسخ به اینکه چه نگاهی به شغل خبرنگاری دارد و بعد از اینکه خودش این حرفه را در یک سریال تجربه کرد، چقدر دشواری های این شغل را درک کرد؟ ابتدا به رابطه میان خبرنگاری و هنر اشاره می کند و می گوید: اساساً خبرنگاری با هنر رابطه خیلی نزدیکی دارد. آن چه توسط هنرمند اجرا می شود توسط رسانه می تواند مطرح شود، نقد در دست یا اشتباه بگیرد و تبلیغ درست یا غلط شود؛ بنابراین رسانه به عنوان آگاهی دهنده مهم ترین عنصر و اساسی ترین رابطه ای است که می تواند دنیایی رایج دیگر معرفی کند. خبرنگاران هم به همین نسبت شغل خطیری دارند اما متأسفانه بسیاری از اوقات خبرنگار بابت خبر سانس و آگاهی بخشی ممکن است با خطرهایی جدی مواجه شود. به نوعی نسبت داده شدن خبرنگار به مفاهیمی دیگر قطعاً این حرفه را آزار می دهد. خبرنگار آگاه آن کسی است که موشکافانه جامعه اش را نگاه می کند و به مردم منتقل می کند.

خبرنگار یعنی آنکه جامعه را روشن می کند

اسکندری درباره تجربه ایفای نقش یک خبرنگار در سریال «شوق



امیدوارم حرفه خبرنگاری که مثل بسیاری از حرفه های دیگر در کشور ما از تخصص خودش خالی شده، دوباره بتواند دربرگیرنده افراد متعهد و متخصص شود و بتواند آنچه که واقعیت است را بیان کند

۳۶

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

سینما / فرهنگ

World of Women

مجید رضائیان استاد ارتباطات و روزنامه‌نگاری:

تک رسانه‌ای یا تک صدایی بودن رسانه را رها کنید

استاد ارتباطات و روزنامه‌نگاری گفت: رویکرد حاکم بر صداوسیما هم از نظر «مطالعات رسانه» و هم از نظر «مطالعات ارتباطی» کاملاً مردود است. مجید رضائیان، استاد ارتباطات و روزنامه‌نگاری گفت: «از منظر «مطالعات رسانه»، قطع به یقین قانون اساسی و کلا قوانین بالادستی ما در خصوص صداوسیما، باید اصلاح شود. چرا که ما هرگز نمی‌توانیم تنها یک رسانه دیداری و شنیداری به صورت «تک رسانه‌ای» داشته باشیم، اجازه ندهیم او هیچ رقیبی داشته باشد و پلتفرم‌های نوین، تلویزیون‌های اینترنتی و نمایش خانگی را هم ببندیم و بگوییم که ما مسئول آنها هستیم و آنها را به ساترا واگذار کنیم.»

این استاد ارتباطات با اشاره به گذشت ۷ دهه از ظهور و فعالیت تلویزیون‌های رسمی، خصوصی و کابلی در دنیا گفت: «اینکه امروز پس از ۷۰ سال بگوییم که ما یک رسانه داریم و به جز آن هم هیچ رسانه دیگری را به رسمیت نمی‌شناسیم و فعالیت همه پلتفرم‌های جدید هم باید با نظر آن انجام شود، این دیدگاه از نظر مطالعات رسانه‌ای به طور مطلق مردود است.»

طبیعی، بدیهی و مانند روز روشن است. اما صداوسیما در این میان بجای یک کار اصولی سایر رسانه‌ها را زیر بلیت خود می‌آورد. ادامه پافشاری صداوسیما بر این رویکرد باعث می‌شود که فضا مسدودتر و شرایط آینده بدتر از شرایط فعلی شود. در حال حاضر این رویکرد باعث شده که مرجعیت رسانه‌ای از بین برود و به خارج از کشور منتقل شود. امروز رسانه‌های داخل مرجعیت رسانه‌ای ندارند.»

این استاد دانشگاه تصریح کرد: «بر این اساس پیشنهاد مشخص من این است که قانون را اصلاح کنید، تک رسانه‌ای یا تک صدایی بودن رسانه را رها کنید. امروزه در دنیا دست‌بخش خصوصی برای ایجاد رسانه‌های خبری، ورزشی، سینمایی و غیره... باز است و همه آنها مخاطبان، تبلیغات، اسپانسرها و درآمدهای خود را دارند. اما ما با موجی از رسانه‌ها و خبرگزاری‌های دولتی مواجه هستیم و حتی برخی نهادها دارای دو یا سه خبرگزاری هستند! این در حالی است که متأسفانه نسبت به مطالعات روزنامه‌نگاری هم بی‌توجه هستیم.»

این پژوهشگر حوزه روزنامه‌نگاری با انتقاد از دیدگاه حاکم بر صداوسیما گفت: «من از افرادی که دیدگاه تک صدایی در حوزه رسانه را دنبال می‌کنند این سوال را دارم که «آیا شما به فکر مخاطب و جذب مخاطب هستید؟»، «چیزی به عنوان اعتماد و سرمایه اجتماعی را قبول دارید؟»، «نظر شما درباره نظریه‌های ارتباطی چیست؟». خوب است که حامیان این دیدگاه یک بار حرف‌های خود را به صورت روشن در یک مناظره بیان کنند. چرا که اساساً چیزی به عنوان سرمایه اجتماعی و جذب مخاطب در این دیدگاه مطرح نیست.»



- پیشنهاد مشخص من
- این است که قانون را
- اصلاح کنید، تک
- رسانه‌ای یا تک
- صدایی بودن رسانه را
- رها کنید. امروزه در
- دنیا دست‌بخش
- خصوصی برای ایجاد
- رسانه‌های خبری،
- ورزشی، سینمایی و
- غیره... باز است و
- همه آنها مخاطبان،
- تبلیغات، اسپانسرها و
- درآمدهای خود را
- دارند. اما ما با موجی
- از رسانه‌ها و
- خبرگزاری‌های دولتی
- مواجه هستیم و حتی
- برخی نهادها دارای دو
- یا سه خبرگزاری
- هستند! این در حالی
- است که متأسفانه
- نسبت به مطالعات
- روزنامه‌نگاری هم
- بی‌توجه هستیم





قصه ترانه‌های ماندگار در کاخ سعدآباد روایت می‌شود

رضا تحقیقی، محمد عمرانی، جلوه‌های بصری: علی تصدیقی، دستیاران جاوه‌های بصری: حسین منصف، مهدی زندیه، طراح صدا: عرفان یزدی، طراح دکور: فائزه آئین، ساخت دکور: نوید آقاجان پور، گروه دکور: آربین حسین زاده، محمد جوادی، دستیاران صحنه: سهیل پرهیزگار، امید عبدالله زاده، طراح لباس: پانیز حمیدیان فر، دستیار لباس: کیمیا جمالیان منفرد، دوخت لباس: مزون کیمیا، مدیر تبلیغات: میثم میرزایی، مدیر روابط عمومی: بابک جوادی، ویدئومیننگ: خشایار نشوی، طراح پوستر: شهاب جعفر نژاد.

بازیگران به ترتیب ورود به صحنه محمد نادری، فریبا نادری، نگین خامسی، محیا دهقانی، محمد معتضدی، آرش فلاحت پیشه، فرانک جواهری، نورا هاشمی، پانته آمهدی‌نیا، محمدرضا مالکی و سام قریبیان در نقش دکتر حسین گل گلاب سراینده ترانه جاودان «ای ایران» و آرتیست‌های تصویر صالح میرزاآقایی در نقش استاد روح‌الله خالقی، امین ایمانی در نقش استاد غلامحسین بنان هستند. در این نمایش حجت اشرف‌زاده نیز اجرای زنده خواهد داشت. سایر عوامل این نمایش عبارتند از: دستیاران کارگردان: نویددری، پریسار روزبهانی و احسان فتحی، طراح گریم: سودابه خسروی، مجری گریم بانوان: فریبا مجیدی، مجری گریم آقایان: همامین مرادی، طراح نور: رضا خضرائی، نورپردازان: ایمان اسماعیلی،

نمایش «قصه ترانه‌های ماندگار» به تهیه‌کنندگی آریتا موگویی و نویسندگی و کارگردانی سید جلال‌الدین دری با اجرای حجت اشرف‌زاده از ۸ شهریور ماه در کاخ سعدآباد روی صحنه می‌رود. «قصه ترانه‌های ماندگار» به تهیه‌کنندگی آریتا موگویی و نویسندگی و کارگردانی سید جلال‌الدین دری از چهارشنبه ۸ شهریور ماه ساعت ۲۰:۱۵ به مدت دو ماه در کاخ سعدآباد (ایوان عطار) میزبان مخاطبان خواهد بود. این نمایش درباره ۶ ترانه ماندگار تاریخ موسیقی ایران است. ترانه‌هایی، چون «مرا بیوس»، «تنهایی»، «شاخه گل»، «زندگی»، «یار دبستانی»، «ای ایران» که در هر بخش، داستانی درباره این ترانه‌ها به اجرا در می‌آید و سپس ترانه بازخوانی می‌شود.

حمید جبلی دلنگ تئاتر شده‌ام



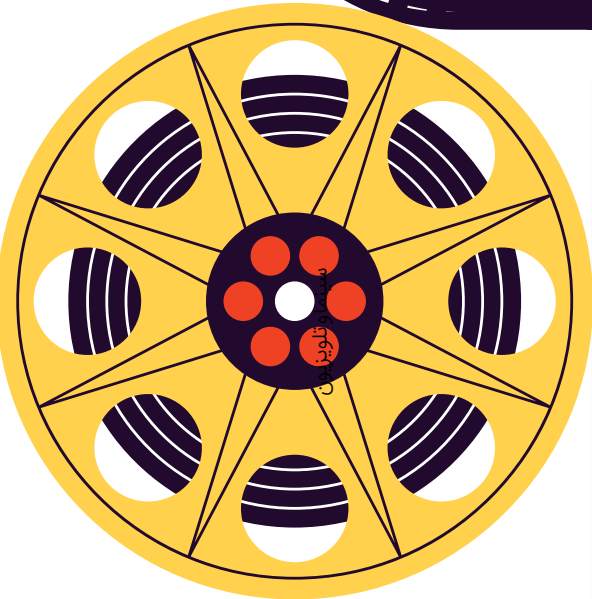
مدرس دانشگاه) در این نشست که با مدیریت علی کریمی (پژوهشگر ادبیات) برگزار شد، حضور داشتند. در ابتدای این نشست، حمید جبلی ضمن خوش آمدگویی به حاضران در نشست گفت: «همه‌کاره هیچ‌کاره به من می‌گویند. ما بچه‌های قدیم کانون که از دهه ۵۰ در کلاس‌های این مجموعه شرکت می‌کردیم در همه زمینه‌های هنری تجربه کسب کردیم. شاید به خواسته خود بوده که دو دهه از تئاتر دور بوده‌ام ولی خیلی زیاد دلنگ تئاتر شده‌ام و دوباره می‌خواهم کارهایی در حد توانم انجام بدهم.» او ادامه داد: «من از دهه ۶۰ عکاسی تئاتر می‌کردم و به واسطه آتیلا پسیانی در گروه «تئاتر بازی» بودم و اصلاً روابطم با تئاتر قطع نشده بود.»

جبلی گفت: «تئاتر و ادبیات نمایشی همیشه بر هنرها تأثیر گذار بوده است. سینما نیز قصه‌گویی را از نمایش الهام می‌گیرد و به شکل امروزی نمایان می‌شود. به‌نظرم هیچ هنری نیست که بر دیگری تأثیر نداشته باشد.» محمدرحمانیان، دیگر سخنران این نشست درباره جبلی گفت: «حمید جبلی همیشه برایم عجیب بود. وقتی نخستین کارهایش را دیدم برایم سؤال شد که آدمی که آثار طنز زیادی در کارنامه هنری خود دارد چرا این قدر تلخ‌اندیش است.» او افزود: «جبلی در عکاسی، کارگردانی و نویسندگی بسیار درخشان است و به‌نظرم هر جایی که بوده اثری

حمید جبلی، نویسنده، صدایک و بازیگر تئاتر بایبان اینکه دلنگ تئاتر شده‌است و می‌خواهد در حد توانش کارهایی انجام بدهد، گفت: همه‌کاره هیچ‌کاره به من می‌گویند. طبق گزارش رسیده، نشست پژوهشی «گذری بر درام‌نویسی ایرانی از میرزاآقا تبریزی تا درام‌نویسان معاصر» با نگاهی به نمایشنامه «سوسمار» با همکاری موسسه فرهنگی اوسان در مجموعه فرهنگان «قریب» ۳ شهریور ماه برگزار شد. حمید جبلی (بازیگر، کارگردان، نویسنده، صدایک)، محمدرحمانیان (نویسنده، کارگردان و مدرس تئاتر)، رحمت‌امینی (نمایشنامه‌نویس، کارگردان و پژوهشگر) و میترا علوی‌طلب (پژوهشگر تئاتر و

از خود باقی گذاشته است و این رسالت هنرمند است.» رحمانیان ادامه داد: «در نمایشنامه جدید حمید جبلی یعنی «سوسمار» ردپای تئاتر ابرورد و جهان واقعی کاملاً مشهود است. به‌نظرم این نمایش برای مخاطب بسیار جذاب خواهد بود و جسارت را در فضای فانتزی و واقعی جبلی می‌توان دید.»

میترا علوی‌طلب، در ادامه این نشست گفت: «قدمت نمایشنامه‌نویسی در ایران به اندازه یونان نیست و حدود ۱۷۰ سال از عمر آن می‌گذرد. از سال ۱۲۲۹ هجری شمسی که آخوندزاده اولین نمایشنامه‌اش را می‌نویسد تا سال ۱۳۲۱ که دوران پهلوی اول است ما شاهد دوران تکوین نمایشنامه‌نویسی در ایران هستیم. در این دوران امر قدیمی و سنتی دیگر قابل پذیرش نیست و از طرفی رویارویی با امر جدید کمی هراسناک بوده است. در نتیجه نویسندگان شروع به نوشتن کرده و نمایشنامه‌هایی خلق می‌کنند که از یک طرف نقد به سنت و از طرفی دیگر نقد به مدرنیته است. برای مثال مانند «جعفرخان از فرنگ برگشته» نوشته حسن مقدم و یا آثار صادق هدایت و میرزاده عشقی می‌بینیم.» او ادامه داد: «نمایشنامه «سوسمار» هم به‌نظر من به فرهنگ عامه می‌پردازد. همچنین وجود جهانی تمثیلی در این نمایشنامه می‌بینیم. جهانی که گاهی هم ممکن است هراس‌آور باشد.»



ستاره‌هایی که مجوز فرش قرمز ونیز را گرفتند

آمریکا (SAG-AFTRA) را دریافت کرده‌اند، زیرا آنها تولیدات مستقلی هستند که توسط اعضای اتحادیه تهیه کنندگان سینما و تلویزیون آمریکا (AMPTP) تولید نشده‌اند.

با این حال، طبق گزارش خبرگزاری ایتالیایی «ANSA»، «کیفر ساترلند» نیز احتمالاً برای ادای احترام به آخرین فیلم «ویلیام فریدکین» فقید، درام حقوقی «دادگاه نظامی شورش کین» در ونیز حضور خواهد داشت، علیرغم اینکه این فیلم کمپانی پارامونت گلوبال از اعضای اتحادیه تهیه کنندگان آمریکا تولید شده است.

طبق اعلام پیشین، «آدا دورنی» که درام «منشاء» او با الهام از فیلم «کاست: ریشه‌های نارضایتی ما» اثر «ایزابیل ویلکرسون» نویسنده برنده جایزه پولیتزر ساخته شده است، اولین اثر یک کارگردان زن آفریقایی-آمریکایی را در رقابت ونیز خواهد داد. توسط سازمان بین‌المللی «AIDS» با دریافت جایزه الهام‌بخش مورد تقدیر قرار خواهد گرفت اما هنوز مشخص نیست که ستاره‌های فیلم شامل «آنجانو الیس-تیلور»، «یسی نش»، «جان برتال» و «ورا فارمیکا» در جشنواره حضور خواهند داشت یا خیر. پیش‌تر «بردلی کوپر» بازیگر و کارگردان فیلم «هایسترو» اعلام کرده که در سایه اعتصابات جاری در هالیوود به صورت قطعی در جشنواره ونیز حضور نخواهد یافت.

تعدادی از ستاره‌های هالیوودی با وجود اعتصاب اتحادیه بازیگران آمریکا، برای تبلیغ فیلم‌هایشان روی فرش قرمز جشنواره ونیز می‌روند. جشنواره فیلم ونیز تأیید کرد که «آدام درایور»، «جسیکار چستین»، «مدی میکلسن» و «لندری جونز» از جمله بازیگران مطرح هالیوودی خواهند که روی فرش قرمز جشنواره ونیز خواهند رفت.

«آدام درایور» برای تبلیغ فیلم «فراری» ساخته «مایکل مان» که در آن نقش شخصیت اصلی و پیشگام ایتالیایی مسابقات اتومبیل رانی یعنی «انزو فراری» را بازی می‌کند به جشنواره ونیز خواهد رفت و «لندری جونز» هم برای فیلم «داگمن» ساخته جدید «لوک بسون» در ونیز حاضر می‌شود.

همچنین «مدس میکلسن» برای فیلم «سرزمین موعود» ساخته «تیکولای آرسل» کارگردان دانمارکی و «جسیکا چستین» نیز روی فرش قرمز فیلم «خاطره» ساخته سینماگر مولف مکزیکی «میشل فرانکو» خواهد رفت که نخستین نقش او پس از بازی در نقش برنده اسکار در فیلم «چشمان تامی فی» است. همچنین انتظار می‌رود «کیلی اسپانی» و «ژاکوب لوردی» که نقش پریسیلا والویس پریسلی را در فیلم سینمایی «پریسیلا» ساخته «سوفیا کاپولا» بازی کردند و همچنین خود «پریسیلا پریسلی» در ونیز حضور داشته باشند.

همه فیلم‌های فوق معافیت‌های موقت اتحادیه بازیگران



«کمدی نویس»ی که سوژه یک مستند شد

همه فعالیت‌های متعددی داشته که از جمله آنها می‌توان به نویسندگی سریال‌های «مجمع مسکونی فرج و فرخ» ساخته اصغر فرهادی، «باجناق‌ها» کار فرهاد آبیض، «زندگی به شرط خنده» به کارگردانی مهدی مظلومی و ... اشاره کرد.

نگارش سریال «شهرک کلبه و دمنه» به کارگردانی مرضیه برومند که از شبکه نمایش خانگی پخش شد، از فعالیت‌های اخیر او به شمار می‌آید.

گفتنی است در مستند «کمدی نویس» که تابستان سال جاری و با هدف ثبت تاریخ شفاهی تئاتر معاصر ایران ساخته شده است، امیر قالیچی مجری طرح، محمد جواد ایزدی تدوین و اصلاح نور و رنگ، سیامک سقایی مدیر فیلم‌برداری، ندا آل طیب مشاور پژوهش و رسانه، سبا امیری دستیار کارگردان، ساینه قادری و رضا جاویدی عکاس نیز آریان رضایی را همراهی کرده‌اند.

آنلاین، اکران خواهد شد.

کوروش نریمانی زاده سال ۱۳۴۸ در نورآباد لرستان و کارشناس ادبیات نمایشی از دانشکده سینما تئاتر و کارشناسی ارشد کارگردانی از دانشگاه تربیت مدرس است. او با نگارش و اجرای نمایش‌هایی چون «شبه‌های آوینیون»، «والس مرده‌شوران»، «دن کامبلو»، «شوایک»، «جن گیر» و ... یکی از هنرمندان تاثیرگذار تئاتر ما به شمار می‌آید که در عرصه کمدی هم فعال است. در کارنامه هنری نریمانی، علاوه بر اینها، کارگردانی نمایش‌هایی همچون «هتل پلازا»، «بازی در نمایش‌هایی مانند «شکارگاه ممنوع» (نادر برهانی مرند)، «یادگار سال‌های شن» (علی رفیعی)، «تئاتر بی حیوان» (مهدی مکاری)، بازی در فیلم سینمایی «آرزوهای زمین» ساخته وحید موساییان و ... دیده می‌شود.

او علاوه بر این به عنوان نویسنده و کارگردان در تلویزیون

مستند «کمدی نویس» به تهیه‌کنندگی و کارگردانی آریان رضایی آماده نمایش شد. این مستند به زندگی تئاتری کوروش نریمانی از نمایش‌نامه‌نویسان و کارگردانان شناخته‌شده تئاتر ایران می‌پردازد.

مستند «کمدی نویس» پس از ساخت مستندهای «جادو نویس» (درباره نغمه ثمنی)، «بازی نویس» (درباره محمد رضایی‌راد)، «روای ناتمام» (درباره حمید پورآذری) و «مرگ در حمام بنفش» (درباره حسین کیانی) پنجمین قسمت از مجموعه مستند «وقفه‌ها» ساخته‌ی آریان رضایی است که به زودی در یکی از پلتفرم‌های



قسم به عشق به نام تمام مادرها

وی در رابطه با ویژگی‌های این کتاب بیان کرد: این کتاب مجموعه اشعار معاصر در رابطه با مادر است که بخشی از شخصیت مادر به سبک اسلام را تبیین می‌کند. وی افزود: ما در همه ادوار تاریخی چه در شعر و چه در بخش‌های دیگر ادبیات، اقبال نسبت به سرودن در رابطه با مادر را شاهد هستیم ولی با این زاویه دید که این اشعار جمع‌آوری شده هیچ وقت مجموعه منسجمی نبوده است و آثار به صورت پراکنده با موضوع مادر بوده است.

جوشقانیان گفت: ویژگی منحصر به فرد این کتاب این است که شاعران این مجموعه از زاویه همسرمداری، خانه‌داری، تربیت فرزند و پرورش نسل به مادر نگاه کرده‌اند و صرفاً مادر را مدح نکرده‌اند بلکه مسوولیت‌ها و وظایف مهمی که روی دوش مادران است در راستای تمدن‌سازی حکومت اسلامی در اشعار آورده‌اند که مجموعه ارزشمندی شده است.

وی اظهار کرد: کتاب قسم به عشق به نام تمام مادرها برای رده‌های سنی جوان و بزرگسال نوشته شده و ۴۸ شاعر معاصر ۵۹ قطعه شعر را با موضوع معرفی شخصیت مادر نوشته‌اند.

وی اضافه کرد: مجموعه شعر «زیر یک سقف» از دیگر آثار با موضوع خانواده و سبک زندگی است که شامل مجموعه اشعار شاعران معاصر بوده که به چاپ رسیده است و مجموعه شعر «صبح تازه دم» از بنده است که از انتشارات شهرستان ادب کار شده است.



کتاب «قسم به عشق؛ به نام تمام مادرها» با موضوع مادر و با زاویه دید همسرمداری، خانه‌داری، تربیت فرزند و پرورش نسل منتشر شد.

کتاب «قسم به عشق؛ به نام تمام مادرها» توسط انتشارات زائر آستان مقدس حضرت معصومه (س) منتشر شد. این کتاب شامل مجموعه اشعار از ۴۸ شاعر معاصر با موضوع مادر است که به کوشش و مقدمه حجت‌الاسلام محسن عباسی ولدی و سرپرستی عاطفه جوشقانیان جمع‌آوری شده است. عاطفه جوشقانیان، سرپرست نویسندگان این مجموعه، عنوان کرد: متولد ۱۳۷۱، کارشناس ارشد رشته نهج البلاغه هستم و ۷ سال است که به صورت تخصصی شعر کار می‌کنم. همچنین دبیر کنگره شعر خانواده و سبک زندگی و عضو شورای سیاست‌گذاری شعر حوزه نیز هستم.



- این کتاب شامل**
- مجموعه اشعار از ۴۸**
- شاعر معاصر با**
- موضوع مادر است که**
- به کوشش و مقدمه**
- حجت‌الاسلام**
- محسن عباسی ولدی**
- و سرپرستی عاطفه**
- جوشقانیان جمع‌آوری**
- شده است**



پیشنهاد سردبیر

بدگویی و بی‌احترامی، بلای روابط زوج‌ها

شب‌نم طلوعی
روانشناس

احترام به همسر مهمترین راز بقای یک رابطه زناشویی است، با این حال خیلی از زوجین به سادگی از کنار این عنصر مهم عبور می‌کنند و آن را نادیده می‌گیرند. هرچقدر زوجین حرمت همسر را نگه دارند، حس خوب و عاشقانه همسر نسبت به خود را بیشتر درک می‌کنند و به تبع رابطه زیباتری را با هم تجربه خواهند کرد. احترام به همسر در رابطه زناشویی قوانین خاص خود را دارد، زوجین نباید فراموش کنند که نزد دیگران و پشت سر همسر خود به هیچ عنوان بدگویی نکنند، مسائل خصوصی زندگی مشترک را نزد دوستان یا خانواده فاش نکنند و درباره رفتارهای آزار دهنده همسر نزد دیگران بدگویی نکنند. اینکه در غیاب همسر پشت سرش بدگویی کنند نشان دهنده بی‌احترامی به همسر است. نگذارید احساسات منفی بین شما و همسر تلنبار شود؛ اجازه ندهید که احساسات منفی و حتی مثبت زندگی زناشویی روی هم جمع شوند و به نقطه‌ای برسید که دیگر چاره‌ای جز داد و فریاد نداشته باشید. اگر چیزی آزارتان می‌دهد از همسرتان بخواهید چند لحظه‌ای به صورت جدی درباره مسائل آزار دهنده با هم صحبت کنید تا مشکلات رفع شود. زوجین نباید دلخوری را آنقدر طول دهند تا خود همسر ناراحتی را حدس بزنند. اینکه یکی از زوجین حاضر نباشد درباره ناراحتی پیش آمده با همسر خود صحبت کند نیز نوعی بی‌احترامی به همسر تلقی می‌شود چرا که همسر حق دارد بداند چه مسأله‌ای باعث ناراحتی شده است. احساسات همسر را با تعریف و تمجید بی‌جا درباره همجنس‌هایش جرحی‌دار نکنید. نسبت به محبت‌های همسر بی‌اعتماد نباشید. نباید طوری رفتار کنید تا همسر فکر کند رابطه زناشویی را جدی نگرفته‌اید و به اصول زندگی مشترک پایبند نیستید. اگر پیش همسر درباره طرز رفتار، گفتار و چهره و نوع پوشش زن یا مردهای دیگر تعریف کنید، مطمئن باشید همسر خود را رنجیده خاطر می‌کند چرا که صحبت‌های این چنینی، نوعی بی‌احترامی به او محسوب می‌شود. ما هنگامی می‌توانیم به همسر خود عشق بورزیم که عشق ما در خور همسر و متناسب با نیازهای او باشد، از این روز زوجین باید نیازهای همسر را شناسایی کرده و همان نیازها را برآورده کنند تا عشق واقعی را لمس کنند.

عشق و احترام در رابطه زناشویی جداناپذیر از یکدیگرند، به این سوال فکر کنید که آخرین باری که عشق خود را به همسر ابراز کردید کی بوده است؟ اگر پاسخ را به یاد نمی‌آورید مطمئن باشید رابطه شما با همسرتان نیازمند ترمیم است. فراموش نکنید که باید عشق خود را به همسر ابراز کنید و از محبت همسر سپاسگزاری کنید.



تکنیک‌های همسرداری
موفق را بشناسید

۴۱



راهکارهای حفظ نشاط
و سرزندگی در محیط کار

۴۶



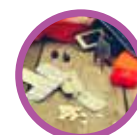
اثرات مثبت هایفو
در جوانسازی

۵۲



همه چیز پیرامون پوکی استخوان
و پیشگیری از آن

۵۸



معرفی وسایل ضروری
برای مسافرت

۶۶



به قلم مهدی امیرخانی
روانشناس

۴۲

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

روانشناسی

World of Women

تکنیک‌های همسررداری موفق رابطه‌شناسی

ترفند‌های همسررداری موفق چیزهایی هستند که هر زن و شوهری باید از آنها مطلع باشند و به خوبی در زندگی زناشویی اجرا کنند. بسیاری گمان می‌کنند بعد از آغاز زندگی مشترک تفاهم بین زن و شوهر خود به خود ایجاد می‌شود و آنها بعد از مدتی به همدیگر عادت می‌کنند! در صورتی که برای داشتن زندگی مشترک سالم، با آرامش و لذت بخش هر کدام از طرفین میبایست در آشنایی با راه‌های همسررداری کوشا باشند و روز به روز بر تجربیات خود بیافزایند تا شریک زندگی و خودشان بتوانند از زندگی لذت برده و تعاملات بهتری را تجربه کنند. در ادامه به بررسی راه‌های همسررداری خوب و موفق برای زندگی بهتر از دیدگاه متفاوت زن و مرد می‌پردازیم و سپس راه‌های صحیح تجربه همسررداری را بیان می‌کنیم.

رابطه همسر خود ابراز می کنند. اما شوهران فکر می کنند که همسرانشان می خواهند آنها را زیر سوال ببرند و افرادی بی مسئولیت و غیر مطمئن جلوه دهند

وقتی شوهران فکر می کنند که برای زندگی و همسرشان مفید هستند، احساس ارزشمندی و توانمندی می نمایند ولی زنان زمانی این احساس را دارند که فکر کنند برای همسرانشان عزیز هستند. این یکی از تفاوت های آشکار در همسرداری و برداشت از زندگی زناشویی می باشد

مردان پس از گوش کردن به صحبت های همسر خود بلافاصله می خواهند مشکل را حل کنند، بنابراین به راهنمایی آنان می پردازند. در صورتی که شاید زنان فقط می خواستند احساساتشان را بیان کنند

بر اساس تعریف رابطه زناشویی در روانشناسی، زنان میزان ارزشمندی و علاقه شوهرانشان را به خود با میزان برآورده شدن خواسته هایشان محک می زنند

در راه های همسرداری مردان یا باید سعی کنند خواسته های منطقی آنان را برآورده کنند و یا آنان را با دلایل صحیح متقاعد سازند

بررسی تکنیک های همسرداری موفق

حتما شما هم با زوج هایی برخورد کرده اید که به نسبت سایر زوج ها خوشبخت تر به نظر می آیند و می توانند به خوبی با انواع مشکلات و پیچیدگی ها در زندگی زناشویی برخورد کنند و خوشبختی خود و خانواده را حفظ کنند.



تعریف همسرداری موفق چیست؟

در حقیقت زن و شوهر میبایست با شناخت توانمندی ها، تفاوت ها و حساسیت های یکدیگر، بتوانند به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی و جنسی طرف مقابل پاسخ دهند، بطوری که هر دو احساس رضایت خاطر نموده به آرامش نسبی دست یابند. این تعریف ساده ای از راه های همسرداری خوب و موفق می باشد.

تفاوت های زنان و مردان در زندگی زناشویی چیست؟

گاهی در استفاده از تکنیک های همسرداری، آقایان و خانم ها دچار سوءتفاهم می شوند چون نمی توانند تفاوت ها را درک کنند. این موارد بر اساس روانشناسی همسرداری تدوین شده اند، خوب مطالعه کنید:

در همسرداری میزان اعتماد به نفس زنان با احساس اطمینان آنان از «دوست داشته شدن» رابطه مستقیمی دارد، در حالی که مردان، زمانی از اعتماد به نفس کافی برخوردارند که بتوانند در خواست های همسران خود را برآورده کنند

زنان دوست دارند برای حل شدن یک موضوع درباره آن صحبت کنند، در حالی که مردان این عمل زنان را پرحرفی تلقی می کنند

در امر همسرداری زنان دوست دارند که شوهرانشان محبت خود ابراز کنند و به آنان بگویند که چقدر دوستشان دارند، اما مردان فکر می کنند که همسرانشان باید بدانند که «من فقط او را دوست دارم، نیازی به گفتن نیست».

وقتی مردان از زنان خود حمایت می کنند، آنان را در حل مشکلاتشان توانمندتر می سازند، و به زندگی امیدوارتر و علاقه مندتر می کنند

بسیار جالب است که در راه های همسرداری زنان فرمان بردن را دوست دارند، ولی معتقدند این فرمان بردن باید عاشقانه باشد، در این صورت حاضر به هر گونه ایثار و فداکاری خواهند بود

روانشناسی همسرداری می گوید، هنگامی که مردان دیر می کنند، زنان با سؤال های چرادر کردی؟، کجا بودی؟ در حقیقت دلواپسی و نگرانی توأم با عشق و علاقه



۱- برای موفقیت در همسرداری همیشه مهربان و با گذشت هستند

مهربانی کلید حل اختلافات است، هنگامی که در اثر مشکلات مختلف دچار انواع بیماری افسردگی، اندوه، خشم، ناراحتی، عصبانیت، پر خاشگیری، کینه، سرافکنندگی و دلشکستگی می شوید نباید این موارد بر نحوه رفتار با همسرتان اثر گذارد، حتی اگر به عکس او دچار چنین حالاتی بود شما باید نقش یک همدم مهربان را برای او داشته باشید. مهربانی در کلام، گفتار، رفتار و حتی نوع نگاه همگی می تواند باعث آرامش همسر، احساس اعتماد و امنیت و تعدیل رفتار او

شود. حتی سرسخت ترین مشکلات را می توان با آرامش، گفتگوی محبت آمیز، نگاه مهربان و گذشت و ایثار پشت سر گذاشت و جریان زندگی را زنده و پایدار نگه داشت.

۲- برای برای داشتن زندگی بهتر به سلامت روحی و جسمی خود اهمیت دهید

بر اساس ترندهای همسرداری موفق، یک زوج موفق به سلامت خود و همسرشان اهمیت می دهند. مواردی چون ابتلا به انواع بیماری ها، چاقی و افزایش وزن، ریزش موی سر، نازایی، حوادث و تروما، اختلالات خلقی،



افسردگی و حتی بروز بیماری های روانی همگی می تواند به شدت بر روابط زن و شوهر اثر منفی گذاشته و باعث جدایی و اختلاف بین آنها شود. مواردی مانند:

- اهمیت دادن به سلامت
- تغذیه مناسب و مفید
- استراحت به میزان کافی
- پر هیز از استعمال دخانیات
- ورزش منظم
- انجام آزمایشات دوره ای
- مراقبت از همسر هنگام بیماری و در دوران نقاهت و ایجاد روحیه شاد در خانواده
- همگی می تواند باعث ارتقای سطح سلامت زوجین و فرزندان و دوام زندگی مشترک و خوشبختی زوجین شود.





برای داشتن زندگی بهتر زمان خود را برای کار، خانه، همسر و فرزندان تنظیم می کنند

در راه های همسر داری خوب اهمیت دادن به کار در عصر حاضر بسیار ضروری و مهم است، اما به همان اندازه مراقبت از خانواده و رسیدگی به آنها نیز اهمیت دارد. زوج های موفق افرادی هستند که بین کار، رسیدگی به امور خانه و خانواده نوعی توازن و هماهنگی ایجاد می کنند. برای این کار داشتن برنامه ریزی دقیق و حساب شده ضروری است، بویژه آقایان در این زمینه باید بیشتر تلاش کنند تا بتوانند هم به همسر در انجام کار های خانه، خرید و تعمیرات کمک کنند و همزمان کافی برای رسیدگی به کودکان و نظارت بر تربیت، درس و فعالیت های آنها داشته باشند. مرد هایی که بیشتر به همسرشان در امور خانه کمک می کنند و زمان معینی را با فرزندان سپری می کنند در محیط کاری نیز از موفقیت بیشتری به نسبت مردان مجرد و یا افراد متاهل کم توجه به خانواده برخوردار هستند.

برای برای داشتن زندگی بهتر، بر امور اقتصادی خانواده نظارت و برنامه ریزی کنید

یکی از مهم ترین تکنیک های همسر داری به امور اقتصادی مربوط می شود که در واقع چرخ زندگی مشترک را تامین می کنند. برخی از زوجین هنگامی که در امور اقتصادی دست به کار های پر ریسک میزنند و به دلایل مختلف شکست می خورند به دلیل استرسی که بر خانواده وارد کرده اند در این کانون هم دچار شکست و ناامیدی می شوند. ریسک کردن برای درآمد زایی و بالا بردن سطح توان اقتصادی خانواده چنانچه حساب شده نباشد می تواند زمینه ساز اختلاف و دعوا در خانواده و حتی طلاق و جدایی شود. برای داشتن یک زندگی خانوادگی پایدار باید به دقت بر مخارج اقتصادی خود نظارت داشته باشید، برنامه ریزی برای مخارج خانواده، خرید مایحتاج، ملزومات مورد نیاز، تحصیل فرزندان، هزینه های درمانی و خدماتی همگی باید از قبل تنظیم شده باشد. اگر فردی ولخرج هست و به محض دریافت حقوق خود آن را طی مدت زمان کوتاهی به پنهان های مختلف خرج می کند در زندگی خانوادگی با مشکل مواجه می شود. برای رفع این مشکل با همسرتان صحبت کنید و از انواع راه حل ها از جمله پس انداز بانکی یا به امانت سپردن موجودی برای مدیریت هزینه های خود استفاده کنید. با رعایت این راهکار های توانمند زندگی شاد و آرامی را در کنار اعضای خانواده خود سپری کنید و در صورت بروز مشکل با همفکری، مباحثات و مراجعه به افراد متخصص از آنها با موفقیت عبور کرده کانون خانواده خود را همیشه پر نور و گرم نگه دارید.

شاد باشید

همسر داری موفق میگوید که شاد بودن همیشه ارزشمند است، پس سعی کنید خود را خوشحال و سر حال نشان دهید تا خستگی را از تن شریک زندگی خود دور کنید.

در رابطه زناشویی باید صبور باشید

یکی از راه های همسر داری موفق و پیشرو این است که اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم، بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم. نسبت به رفتار با همسرمان در مواقع تنش آگاه باشید.

منطقی رفتار کنید

مسائل را منطقی و درست بررسی کنیم و بجای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.

کم توقع باشید

کم توقع بودن به معنی بی توقعی نیست! از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ بدهد. انتظارات

بی جا هیچ ارتباطی با راه های همسر داری موفق ندارد!

همیشه مثبت نگر باشید

با بیاد آوردن لحظات شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتار های خوب همسرمان بیشتر ببینیم و جنبه های خوب زندگی را فراموش نکنیم. همسر داری نیاز به دقت و توجه ویژه دارد.

یکی از راه های همسر داری : خوش بین باشید

داشتن نگاه خوش بینانه به زندگی و اطرافیان باعث ایجاد آرامش و بذل محبت و عاطفه می شود.

یکدل باشید

درک متقابل موجب ایجاد تفاهم می شود و یکدلی در زندگی زناشویی و همسر داری می شود.

یکی از تکنیک های همسر داری : شنونده خوبی باشید

یکی از مهم ترین کارهایی که در همسر داری باید انجام شود گوش دادن به حرف های طرف مقابل است. هنگامی که همسرمان با ما صحبت می کند، حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سر تکان دادن نشان دهیم که به حرف های او توجه داریم.

مشوق همسر خود باشید

این یکی از نکته های همسر داری موفق است که نباید فراموش کنید! برای رفتارها و صحبت های همسرمان ارزش قائل شویم و با یادآوری موقعیت های موفق گذشته او را تشویق کنیم تا آینده بهتری داشته باشد.

به پیشرفت یکدیگر اهمیت دهید

آنقدر صمیمی باشیم که پیشرفت و ترقی همسرمان یکی از آرزوهای ما باشد، در حقیقت اولین کسی که از این پیشرفت سود می برد ما هستیم.

خوش قول باشید

در جلسات مشاوره از دواج هم تاکید زیادی بر این نکته می شود، با طوری باشید تا روی حرفتان حساب شود. برای حرف ها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسؤول بدانیم، خوش قولی نشانه احترام به خود و همسر است.

به شخصیت همسرمان احترام بگذاریم

راه های همسر داری یعنی اهمیت دادن به همسرمان و نشان دادن این احساس به او، حرمت یکدیگر را نزد خانواده و دوستان حفظ کنیم. برای مدیریت روابط با خانواده همسر خود برنامه داشته باشید.

ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم

سعی کنیم با همسر خود درباره مسایل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر ما باشد.

با یکدیگر مهربان باشیم

همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، خوبی هایش را بازگو کنیم، برایش خوبی خواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را بکار ببریم با مهربانی می توانیم مالک قلب های یکدیگر باشیم و رابطه گرم و صمیمی برقرار کنیم.

محبت پذیر و قهر گریز باشیم

منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه صفت همسرمان فداکار است. تلاش کنیم که آینه زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

راستگو باشیم

مطمئن باشید همسر داری موفق بدون راستگویی امکان پذیر نمی باشد، صداقت و راستی از بهترین سرمایه های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه های



زندگی راست می کند.

یکی از روش های همسر داری موفق : محیط خانواده را با صفا کنیم

فضای عاطفی خانواده باید چنان مطلوب و دوست داشتنی باشد که همسرمان در آن احساس رضایت خاطر کند و از امنیت روانی برخوردار باشد.

به ارزش های دینی، اخلاقی و خانوادگی پایبند باشیم
ارزش ها از ارکان و ستون های اصلی خانواده محسوب می شوند و مقید بودن به ارزش ها موجب دوام و استحکام خانواده می شود و اصالت آن را حفظ می کند.

به نیازهای همسر توجه کنیم

رفتار دلنشین و توأم با ممانت موجب می شود، خواسته های خود را به راحتی بیان کند.

بهداشت روانی همسر را تأمین کنیم

در سایه سلامت جسمی و روانی می توانیم به هدف های خود برسیم، بنابراین باید به رفتار او توجه نماییم و از افسردگی و خمودیش جلوگیری کنیم. اگر مشکلی همسرمان را تهدید می کند، حتماً با مشاور روانشناس مشورت نمایید.

با یکدیگر بیشتر مشورت کنیم

هر یک از همسران باید حق داشته باشند نظر و پیشنهاد خود را بیان کنند. با مشورت کردن، راه رسیدن به زندگی سالم کوتاه تر می شود.

قدرشناس باشیم

قدردانی کردن در هر مرحله زندگی فوق العاده است و نتایج درخشانی به همراه دارد، بر اساس روانشناسی همسر داری، این موضوع یکی از قدرتهای همسر داری می باشد که باید هر روز از آن استفاده کنید! از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسؤلیت ها و همکاری های خاص قدردانی کنیم. برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه های خاصی نیازمند نیستیم. در امر همسر داری باید قدرشناسی را به صورت واضح

انجام دهید تا همسر شما آن را درک کند.

برنامه ریزی کنیم

در حقیقت برنامه ریزی به زندگی خانوادگی نظم و سامان می بخشد.

الگوی خوبی باشیم

در آشنایی با راه های همسر داری طوری رفتار کنیم که الگوی رفتاری مناسبی برای همسر و فرزندان خود باشیم.

خود را به جای همسرمان بگذاریم

دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم و از خود بپرسیم: اگر من جای او بودم چه می کردم؟

میان راه و متعادل باشیم

امام علی علیه السلام فرموده اند «خیر الامور اوسطها». پس اگر در تمام امور زندگی اعتدال را رعایت کنیم، کمتر دچار مشکل می شویم.

با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنیم

یک جمله شورانگیز می تواند طوفانی از خشم و غضب و نفرت را خاموش کند و بنای زندگی را از خطرات گوناگون دور سازد. به خصوص در مورد خانم ها. خانم ها دوست دارند بشنوند.

روابط زناشویی را بسیار مهم بدانیم

عدم توجه به این روابط موجب ایجاد مشکلات مختلف خانوادگی، روحی و روانی برای هر یک از طرفین می شود و زندگی را با خطرهای جدی روبرو می کند.

همسر خود را راضی کنیم

باید طوری رضایت همسرمان را جلب نماییم که مطمئن باشیم هیچوقت ما را ترک نمی کند و یاد هر هیچ مشکلی ما را تنها نمی گذارد.

برای سخن و پیشنهاد همسرمان احترام قائل شویم و

خود را عقل کل ندانیم

باور داشته باشیم که همیشه همه چیز را همگان دانند. این یکی از فنون همسر داری امروزی است که نباید همه کارها را خودتان به تنهایی انجام داده یا برای آنها تصمیم گیری کنید. مشارکت را قبول کنید.

فرمان و دستور ندهیم

نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم! متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است، نه محل یکه تازی و خشونت.

تعصبات غلط و افکار مزاحم را از خود دور کنیم

افکار مزاحم مانند خوره، سلامت روانی انسان را از میان می برند. بهتر است به جای اعمال تعصبات دست و پاگیر، انرژی خود را صرف توجه به همسر و خانواده نماییم.

از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم

زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می شود.

روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم

هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد، آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می شود. هرگز نباید از نقطه ضعف ها به عنوان اسلحه ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

در همسر داری نباید مقابله به مثل کنیم

از رفتارهای تلافی جویانه بپرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

به علائق همسرمان احترام بزاریم

مطمئناً همسرمان به چیزهای زیادی علاقه دارد، به علائق او احترام بزارید. اما احترام گذاشتن یعنی چی؟ یعنی برای آن وقت بزارید و در این علائق او را همراهی کنید. شاید عجیب باشد اما اینکه برای همسرمان آگاهانه وقت بزارید از مهم ترین نکته های از راه های همسر داری موفق است که متأسفانه فراموش می کنیم.

دیگر نکات همسر داری در یک

زندگی موفق که باید بدانید

به خانواده همسرمان نیز به اندازه خانواده خود احترام بگذاریم.

با خانواده همسر خود همانگونه رفتار کنیم که با خانواده خود رفتار می نماییم.

به هیچ یک از خانواده ها اجازه دخالت در زندگی خود را ندهیم. در صورتی که

خانواده ها قصد راهنمایی داشته باشند، فقط از تجربه های آنان استفاده کنیم و تصمیم نهایی را با مشورت همسر خود

اتخاذ نماییم.

در صورت بروز اختلاف، از در میان گذاشتن موضوع یا نزدیکیترین

خویشاوندان نیز بپرهیزیم؛ زیرا اینکار موجب گسترش دامنه اختلاف می شود.

روانشناسی راه های همسر داری موفق

میگوید که در حضور خویشان به همسر خود بیشتر توجه کنیم و او را در گفتگوها

شرکت دهیم.

در صورت بروز مشکل از سوی خانواده زن یا مرد، عضو همان خانواده باید مشکل

را حل کند، زیرا هر یک از همسران به خوبی خانواده خود را می شناسند و بهتر می توانند چاره جویی نمایند.

از چشم هم چشمی و حسادت بپرهیزیم.

به آداب و رسوم خانواده همسرمان احترام بگذاریم، چنانچه برخی از آنها را

صحیح نمی دانیم، هرگز آنان را به خاطر پایبندی به آداب و رسوم خود استهزا

نکنیم.

لازم است گاهی همسران به تنهایی به دیدار خانواده خود بروند (اینکار موجب

ارضای محبت مادر و فرزندی می شود).

این واقعیت را بپذیریم که علاوه بر همسر، پدر و مادر حق مسلمی بر گردن

ما دارند، بنابراین در صورت ضرورت، هر یک از همسران باید بخوبی از خانواده

خود حمایت کنند.



۱. بدانید که چرا کار می‌کنید

آیا شما در حال انجام کار برای زندگی هستید یا زندگی می‌کنید برای کار؟ چه چیزی است که شما را در این کار نگه می‌دارد؟ عاشق کار هستید؟ یا اینکه پول از خانواده و سبک زندگی شما پشتیبانی می‌کند؟ باید به خاطر داشته باشید که چرا کار شما مهم است، خصوصاً وقتی کسلسل کننده یا مشکل شود. اگر می‌توانید بدون دلیل فکر کنید که باید در این شغل کار کنید، شاید تنها راه مثبت ماندن در محل کار، یافتن کار جدید باشد. داشتن یک برنامه عملی برای زندگی خود، و دانستن اینکه کجا هستید، اغلب بهترین نقطه برای شروع حس خوب در کار است.

۲. هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید

همه در مکان‌های متفاوت و وضعیت‌های مختلف شروع به کار و حرکت میکنند. شما هیچ تصویری ندارید که این حرکت و سفر دیگران بتواند آنها را به جایی که میخواهند برساند. انجام کور کورانه یک مقایسه باعث اتلاف وقت و احساس منفی می‌شود. شما فقط می‌توانید افکار و سرنوشت خود را کنترل کنید، بنابراین بر روی آن کار کنید.

۳. از گرفتار شدن با آنچه که خارج از کنترل شماست دور بمانید

نکته این است که شما به چیزهای مهم برای شما مانند اقتصاد، بازار، اقداماتی که ممکن است دیگران انجام دهند، یا غیره فکر و تمرکز می‌کنید. یعنی: ایده‌های درونی و اعمال شما.

راهکارهای حفظ نشاط و سرزندگی در محیط کار

مترجم: آرا اجازی

آیا زندگی شادتر را در محل کار دوست دارید؟ مثبت ماندن در محل کار شما را شادتر می‌کند، بهره‌وری را بالا می‌برد و به شما این امکان را می‌دهد که از دستاوردهای خود احساس افتخار کنید. شما زمان زیادی از روز خود را صرف کار می‌کنید و اگر نتوانید از آن زمان لذت ببرید، تنها بیرون آمدن از رختخواب در صبح برای شما سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود. اما چگونه حس خوب در کار را تجربه کنیم؟





۸. فرصت‌هایی را در دوره‌های ناآرامی یادشواری پیدا کنید

تمرکز بر روی موقعیت‌هایی کنید که "می‌توانید انجام دهید" و نه آنها که "نمی‌توانید". یک راه عالی برای شروع این است که با نگاه کردن به مشکلات به عنوان فرصت و نه به عنوان شکست نگاه کنید. تغییر با چشم انداز آغاز می‌شود، و بینایی فقط با صدای بلند گفته می‌شود. شما باید با نگاه و نگرانی به سمت بهبود، مشکلات و شکست‌ها را مورد بحث قرار دهید، نه اینکه خود را برای اشتباهات گذشته بترسانید. اوقات بدر هر دفتر و کاری اتفاق می‌افتد و مثبت ماندن به معنای اجتناب از مشکلات نیست بلکه رشد از روی آنهاست.

فعال ماندن به شما کمک می‌کند تا در تمام طول روز احساس بهتری داشته باشید. در زمان استراحت و ناهار خود پیاده روی کنید، هفته‌ای چند بار با دوچرخه به محل کار بروید یا از محل کار خود خارج شوید، یا قبل از شیفیت خود تمرین کنید. وقتی بدن شما احساس خوبی داشته باشد، ذهنتان احساس خوبی می‌کند و ورزش بهترین راه برای تحقق آن است. در نتیجه حس خوب در کار در شما افزایش پیدا می‌کند.

۷. بیشتر خیال‌پردازی کنید

بگذارید ذهن شما هر از گاهی خیال‌پرداز باشد. این فقط برای سلامت روان شما مفید نیست - حتی می‌تواند شما را بیشتر بهره‌ور کند. استدلال مبنی بر اینکه رویاپردازی باعث تسهیل کارهای شما می‌شود می‌تواند مربوط به قرن بیستم باشد. وقتی در ذهن خود گشت می‌زنید می‌توانید بینشی منحصر به فرد و رقابتی کسب کنید.

۸. کار را از بازی جدا کنید

گاهی اوقات کار شما در دنیای شما فوق‌العاده مهم به نظر می‌رسد. با این حال، وقتی اجازه می‌دهید کارتان حريم خصوصی و صداقت شما را از بین ببرد، بخشی از خود را می‌کشید. کار برای کار است نه خانه، بنابراین بیاموزید که آن را از خود منزلت‌تان جدا کنید. وقتی دفتر را ترک می‌کنید یا به صورت آنلاین از سیستم خارج می‌شوید، کار به پایان رسیده است. به تجربیات لذت بخش دیگر بپردازید. برای داشتن حس خوب در کار، می‌توانید علاقه و سرگرمی که با کارتان بی‌ارتباط است داشته باشید. این بخشی از زندگی شماست که کاملاً بی‌ارتباط با کار است و نباید شامل همکاران یا آشنایان کار باشد. اگر گلف بازی می‌کنید، با همکاران خود بازی نکنید - مگر اینکه این یک رویداد مرتبط با کار باشد.

و به سمت افکار پربارتر برای داشتن حس خوب در کار حرکت کنید

۶. بیشتر اوقات در کار لبخند بزنید

لبخند ثابت شده است که مواد شیمیایی موجود در مغز شما را آزاد می‌کند و باعث خوشحالی شما می‌شود، حتی اگر لبخند اجباری باشد. به این گفته، شما باید برای لذت بردن از هر چه بیشتر کار خود وقت بگذارید. به خودتان فرصت دهید تا با همکارانی که دوست دارید صحبت کنید، چند فیلم خنده‌دار را هنگام ناهار تماشا کنید و به موسیقی گوش دهید که باعث خوشحال شدن و داشتن حس خوب در کار می‌شود. مثبت‌اندیشی منجر به تفکر مثبت می‌شود و راه دیگری برای آن وجود ندارد.

۷. با همه با مهربانی و احترام رفتار کنید

مهربان بودن با همکاران این اطمینان را به شما می‌دهد که مهربانی به شما باز خواهد گشت. ممکن است روزهایی وجود داشته باشد که افراد از جمله شما نیز دچار استرس شوند، اما دانستن اینکه شما حمایت و دوستی اطرافیان را دارید، راهی عالی برای رها کردن منفی‌بافی و ایجاد احساس مثبت‌تر است. انسان حیوانی اجتماعی است، بنابراین از ایجاد روابط با همکاران خود غافل نشوید. [۵]

۴. خود یا هر کس دیگری را خیلی جدی نگیرید

برای اینکه حس خوب در کار را افزایش دهید بیشتر از اینکه خودتان را فرد خوشبخت‌تری معرفی کنید، خود مسخره کردن نیز می‌تواند شما را قدرتمندتر، تأثیرگذارتر و جذابتر جلوه دهد. داشتن حس شوخ طبعی به چشم پوشی از مشکلات می‌پردازد و به شما یادآوری می‌کند که زندگی خود را خارج از شغل خود رفتار بیرونی. تا آنجا که ممکن است در افکار خود سبک‌بارتر بمانید، اما سعی کنید از شوخی در مورد یک وضعیت جدی خودداری کنید، به خصوص اگر اوضاع می‌تواند عواقب جدی داشته باشد یا نمی‌دانید افراد دیگر در اطراف شما همانقدر طنز پذیر هستند یا نه.

۵. چند دقیقه برای شکایت کنار بگذارید، اما کوتاه آن را انجام دهید

این احساس مانند یک انگل است که می‌تواند انرژی و رفاه شما را بر هم بزند. هنگامی که از این دنیا راضی نیستید می‌توانید برای ایجاد تغییرات اقداماتی انجام دهید. اما نشستن و شکایت کردن کاری به جز ایجاد ناراحتی در درونتان انجام نمی‌دهد. این در واقع می‌تواند راهی مفید برای پیش‌بینی مشکلات باشد، اما تنها در صورتی که در آن زیاد روی نزنید. داستان‌های گریه‌دار را جمع کنید، بگویید چه چیزی در ذهن شماست

لذت بردن از کار



۳. فضای کاری خود را شخصی کنید

عکس‌ها را قرار دهید، یک هدفون و موسیقی زیبا تنظیم کنید و مقداری کاردو چنگال را در کنار میز خود قرار دهید. تمام تلاش خود را بکنید تا فضای مورد نظر شما ایجاد شود، نه مانند برخی از دفاتر مطبوعاتی که ممکن است در آن کار کنید. این کار به افزایش حس خوب در کار کمک بسزایی می‌کند.

۴. حتماً از بدن خود با غذا و آب مراقبت کنید

به سادگی، خوردن غذای کافی و نوشیدن آب کافی ممکن است بهترین راه برای داشتن حس خوب در کار باشد. احساس گرسنگی یا تشنگی منجر به خستگی می‌شود و این احساس تخلیه باعث می‌شود که شما روز و روز بیشتر تحلیل بروید.

۵. سازماندهی شده اما منته‌باشید

برای خودتان برنامه ریزی کنید، اما با برنامه ریزی خودتان رازنجیر نکنید. در عوض، برای جلوگیری از مهلت‌های آخرین لحظه، از سازمان‌دهی استفاده کنید، تا همه چیز را در زمانی که باید انجام شود انجام دهید و امور خود را نظم دهید. ذهن پاک و بدون مشکل با یک میز و تقویم بسته نشده شروع می‌شود، بنابراین برای تمیز کردن زندگی مدتی وقت بگذارید. گفته می‌شود، توانایی حرکت با پانچ کردن کارهای انجام شده برای حفظ چشم‌انداز مثبت مهم است. برنامه‌ها تغییر خواهند کرد، و این خوب است - شما فقط باید با آنها تغییر کنید. وقتی وظایف و رویدادها را انجام می‌دهید خط بزنید.

۶. فعال باش

بلند شوید و حداقل هر ساعت یکبار حرکت کنید. نشستن در یک مکان در تمام روز به سرعت خسته‌کننده می‌شود، اما

۱. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید به کارهای خود بیفزایید

از چه مهارت‌ها، چشم‌اندازها یا ایده‌های منحصر به فردی می‌توانید برای بهتر شدن محل کار خود استفاده کنید. در کار خود ابتکار عمل به خرج دهید، آن را شخصی‌سازی کنید این کار به شما اجازه می‌دهد کارهایی را که دوست دارید بیشتر انجام دهید. داشتن سهم در اهداف و مأموریت‌های شرکت شما باعث می‌شود کار شما بسیار راحت کار کنید. این اهداف نیز می‌توانند شخصی باشند. حتی اگر شرکتی را که برای آن کار می‌کنید دوست ندارید، ابتکار عمل راهی عالی برای بهبود مهارت‌ها و از سرگیری کار بعدی شماست.

۲. محدودیت‌های خود را در محل کار بدانید

اگر می‌دانید که یک پروژه می‌تواند شما را به استرس بی‌دلیل بیندازد، به هر دلیلی آن را انجام ندهید. این بدان معنا نیست که شما باید حداقل کار را انجام دهید، بلکه این بدان معنی است که شما نیازهای خود را قبل از نیاز شرکت و کار خود قرار دهید. فقط به این دلیل که از شما خواسته شده است، کار اضافی نکنید - اطمینان حاصل کنید که این کار که انجام می‌دهید می‌تواند بدون آسیب رساندن به کیفیت زندگی شما ادامه یابد.



کاربرد سلول های بنیادی در درمان لک و پیس

به قلم

دکتر جمال الدین حسن زاده
متخصص پوست، مو و زیبایی

دلایل ایجاد پیسی

را نیز از بین ببرد. سلول های رنگدانه ساز ممکن است عامل از بین رفتن خودشان باشند؛ یعنی زمانی که رنگدانه در حال ساخته شدن است، مواد زائدی نیز در کنار آن تولید می شوند که سمی بوده و قادر به از بین بردن خود سلول ها است. ۴. وجود یک نقص ارثی موجب حساس شدن سلول های رنگدانه ساز به آسیب و در نتیجه از بین رفتن آنها می شود.

پیدایش پیسی نتیجه از بین رفتن سلول های رنگدانه ساز پوست است که دلیل آن ناشناخته است؛ اما چهار تئوری اصلی در این زمینه وجود دارد:

۱. سلول های عصبی که به طور غیر طبیعی فعال شده اند ممکن است با تولید مواد سمی به سلول های رنگدانه ساز آسیب برسانند.
۲. سیستم ایمنی بدن ممکن است در موقع دفاع از بدن در مقابل یک ماده خارجی، رنگدانه پوست

بیماری لک و پیس زمانی رخ می دهد

که سلول های تولید کننده رنگدانه (ملانوسیت ها) از

بین بروند و یا تولید ملانین را متوقف کنند. در مورد علت پیدایش

بیماری ویتیلیگو اتفاق نظر وجود ندارد و نظریه های مختلفی مطرح شده

است؛ ولی چندین فرضیه بیشتر مورد توجه قرار دارند. بیشتر این فرضیه ها بر

اساس آسیب و از بین رفتن یا غیرفعال شدن ملانوسیت ها شکل گرفته اند. یکی از این

فرضیه ها نقش سیستم ایمنی در پیدایش این بیماری است بدین معنی که سیستم ایمنی

فرد علیه ملانوسیت های خودی وارد عمل شده و آنها را از بین می برد. فرضیه دیگر خود تخریبی

ملانوسیت ها است که بر اساس نقایص داخل سلولی، سلول ها به تدریج از بین می روند. از آنجا

که مشکل اصلی بیماران ویتیلیگو، ناکارآمد بودن سلول های تولید کننده ملانوسیت است،

محققان موفق به درمان بیماری ویتیلیگو با پیوند خودی (اتولوگ) سلول های ملانوسیت که یک

روش سلول درمانی محسوب می شود، شدند. نتایج این شیوه درمانی جدید روی مبتلایان به

لک و پیس کاملاً بی خطر و بسیار رضایت بخش بوده است. در این روش، نمونه پوستی

کوچکی از ناحیه سالم بیمار برداشته شده و به آزمایشگاه منتقل می شود. در

آزمایشگاه، سلول های رنگدانه ساز پوست جدا شده و سپس این سلولها به

نواحی ویتیلیگو بیمار پیوند می شوند. میزان موفقیت این روش در افراد

مختلف و نواحی مختلف بدن متفاوت بوده و حدود ۴۰ تا ۶۰

درصد می باشد

۴۸

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

زیبایی

World of Women

کاندید نامناسب سلول درمانی

به طور کلی به دلیل بی عارضه و بی خطر بودن سلول درمانی، محدودیت های خاصی برای بهره گیری از این روش ذکر نشده است. تنها موضوعی که در این مورد وجود دارد، محدودیت سنی است. این فاکتور باید حتماً مورد توجه متخصص ژنتیک قرار گیرد؛ چراکه انجام سلول درمانی برای افرادی کمتر از ۱۲ سال به هیچ عنوان مجاز نمی باشند. از دیگر شروط بهره گیری از سلول تراپی برای درمان پیسی این است که نباید لکه ی سفیدی در طول یک سال گذشته بر روی پوست ایجاد گردد. همچنین باید لک های قدیمی نیز بدون تغییر باقی مانده باشند.

نحوه درمان لک و پیسی با سلول های بنیادی

در صورتی که بخش کوچکی از پوست دچار لک و پیسی شده باشد ابتدا نمونه ای از لایه های سطحی پوست برداشته می شود. این نمونه برداری به روش خراشیدن پوست انجام می گیرد و درد قابل توجه یا اسکار پوستی قابل مشاهده ای نخواهد داشت. پس از اتمام فرایند نمونه برداری، سلول های پوست از یک دیگر تفکیک شده و تغییرات مختصری بر روی آنان اعمال می شود. به این ترتیب مشخص می گردد که کدام قسمت از نمونه علائم بیماری ویتیلیگو را از خود نشان داده است، در نتیجه متخصص می تواند پیوند سلولی را بر روی آن نقاط آغاز کرده و به درمان بیماری بپردازد. از این روش برای درمان پیسی در ابعاد کوچک بهره برده می شود. در حقیقت برای از بین بردن ویتیلیگو در ابعاد وسیع باید روش دیگری را در پیش گرفت.



علائم اولیه بیماری پیسی

- بی رنگ شدن قسمتی از بافت های پوست داخل دهان و بینی (غشای مخاطی)
- بی رنگ شدن لایه داخلی چشم (شبکیه)
- از دست رفتن رنگ به صورت لکه ای سفید یا خاکستری شدن زود هنگام موهای سر، مژه ها، ابروها یا ریش فرد
- علامت اصلی بروز بیماری پیسی بی رنگ شدن لکه ای پوست بدن است. معمولاً این بی رنگ شدن پوست بدن ابتدا برای قسمت هایی از بدن که در معرض نور خورشید هستند، مانند دست ها، پاها، صورت و لب اتفاق می افتد. علائم کلی بیماری پیسی شامل موارد زیر می شود:

مزایای سلول درمانی ویتیلیگو

- از آنجایی که این تکنیک زیبایی و درمانی با استفاده از سلول های بنیادی بدن خود شخص استفاده می شود سازگاری زیادی با بدن دارد و می توان بهترین نتایج را حاصل کرد.
- این تکنیک زیبایی و درمانی روشی کم عارضه و غیر تهاجمی می باشد. نتایج حاصل از این فرایند طولانی مدت و ماندگار می باشد.
- در طی انجام این عمل شاهد عوارضی مانند پس زدن، عفونت، احتمال بیماری های واگیردار وجود ندارد.
- محلول تزریقی از بدن خود شخص تهیه می شود و در مراحل این پروسه زیبایی و درمانی کاملاً استریل و بهداشتی می باشد و برای تهیه مواد تزریقی از کیت های مخصوص استفاده می شود.

درمان لک و پیسی در ابعاد گسترده

این روش مخصوص افرادی است که در پی ابتلا به این بیماری متحمل ضایعات پوستی گسترده ای شده اند. در این روش نیز مانند روش اول ابتدا نمونه از پوست جدا می گردد و سپس سلول های موجود در این نمونه در محیط آزمایشگاهی کشت داده می شوند و سر انجام پس از تکثیر سلولی و افزایش تعداد آنها، پیوند انجام شده و علائم ویتیلیگو از بین می رود. البته تنها اقدامی که برای درمان پیسی به این روش انجام می شود، سلول درمانی نیست، بلکه برای گرفتن نتیجه ی هر چه بهتر، از درمان های جانبی مانند دارو درمانی، لیزر درمانی و نور درمانی هم استفاده می گردد.

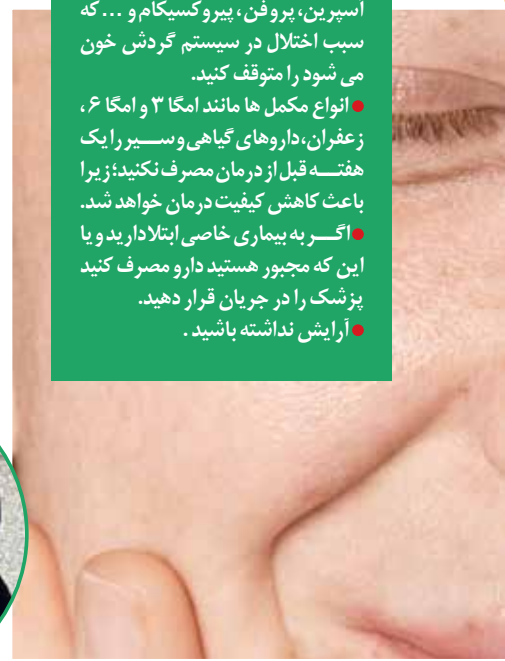
مراقبت های پس از درمان لک و پیسی با سلول های بنیادی

۱. متخصصین توصیه می کنند پس از انجام این فرایند به هیچ وجه از کمپرس سرد استفاده نکنید؛ زیرا سلول های تزریقی نسبت به کاهش دما حساس هستند.
 ۲. تا سه روز بهتر است از انجام فعالیت هایی که میزان تعرق و گردش خون رسانی را افزایش می دهد متوقف کنید.
 ۳. تغذیه مناسب داشته باشید و مایعات زیاد بنوشید.
 ۴. تا دو روز از رفتن به حمام بپرهیزید.
 ۵. از عینک آفتابی در هنگام خارج شدن از خانه استفاده کنید.
 ۶. مصرف انواع دارو های ضد التهابی، غیر استروئیدی را تا ۳ روز متخصیصین توصیه می کنند
۷. تا دو هفته از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید و حتماً مصرف کرم ضد آفتاب را جدی بگیرید.
۸. متخصصین، کرم های نگهدارنده روز و شب را پس از درمان برای شما تجویز می کنند.
- سلول درمانی در چه مواردی از ویتیلیگو (لک و پیسی) کاربرد دارد؟
- بیماران مبتلا به ویتیلیگو از هر نوع آن (قطعه ای، منطقه ای یا عمومی) که بیماری آنها به اثبات رسیده باشد.
 - بیماران بالای ۱۲ سال
 - افرادی که بیماری آنها حداقل به مدت یک سال ثابت باقی مانده باشد که این ثابت ماندن به معنی ثابت ماندن تعداد و اندازه ضایعات است.
 - افرادی که حداقل طی شش ماه قبل از مراجعه، داروی تضعیف کننده سیستم ایمنی دریافت نکرده اند.
 - بیمارانی که در دوره بارداری یا شیردهی نباشند.



مراقبت های قبل از درمان لک و پیسی با سلول های بنیادی

- یک هفته قبل از این تکنیک زیبایی و درمانی لازم است مصرف انواع مسکن های ضد التهابی غیر استروئیدی مانند آسپرین، پروفن، پیروکسیکام و ... که سبب اختلال در سیستم گردش خون می شود را متوقف کنید.
- انواع مکمل ها مانند امگا ۳ و امگا ۶، زعفران، داروهای گیاهی و سیب زمینی هفته قبل از درمان مصرف نکنید؛ زیرا باعث کاهش کیفیت درمان خواهد شد.
- اگر به بیماری خاصی مبتلا دارید و یا این که مجبور هستید دارو مصرف کنید پزشک را در جریان قرار دهید.
- آرایش نداشته باشید.



علت جوش های سر سیاه چیست؟

۱- افزایش چربی، آلودگی های محیطی و تجمع سلول های مرده پوست عامل ایجاد جوش های سر سیاه روی بینی شما هستند. معمولاً زمینه ژنتیکی هم در این زمینه نقش ایفا میکنند.

خانم دکتر کوثر هدایت، متخصص پوست توضیح می دهد: "جوش های سر سیاه اساساً تجمع پوست و سلول های مرده ای هستند که، در منافذ روی بینی قرار می گیرند و در نتیجه، به شکل یک نقطه سیاه قابل مشاهده است.

جوش های سر سیاه ممکن است که، به دلیل مسدود شدن بخشی از فولیکول های مو در منافذ و سلول های مرده پوست ایجاد شود.

۲- آب و هوای گرم نیز یکی دیگر از علتهای جوش های سر سیاه است. در حالی که آب و هوا به خودی خود باعث "کوچک شدن" یا "باز شدن" منافذ پوست نمی شود. زمانی که پوست اکسیده و تیره شد، ایجاد جوش های سر سیاه بیشتر می شود.



گرمای می تواند باعث ایجاد جوش های سر سیاه شود

هرگز ایده بدی نیست که، در روزهای مخصوصاً با تعریق یا بعد از باشگاه، بادستمال مرطوب صورت خود را تمیز کنید. این کار عرق اضافی را از بین می برد، از تجمع چربی و سلول های پوست در منافذ شما جلوگیری می کند. در انتخاب دستمال مرطوب دقت فرمایید که، محصولات مورد تایید متخصصین و همچنین فاقد مواد حساسیت زا باشد. بهترین راه ها برای از بین بردن جوش های سر سیاه روی بینی چیست مادر کلینیک زیبایی خانم دکتر کوثر هدایت، خبرهای خوبی در مورد چگونگی خلاص شدن از شر جوش های سر سیاه روی بینی داریم. روش های بی خطری را برای از بین بردن جوش های سر سیاه در اینجا با شما عزیزان به اشتراک می گزاریم.

راه های رهایی از جوش های سر سیاه بینی

به قلم

دکتر کوثر هدایت

متخصص پوست، مو و زیبایی

جوش های سر سیاه منافذ مسدود شده ای هستند که، در نتیجه تجمع باکتری ها، کثیفی، کراتین و چربی ایجاد می شوند. وقتی همه اینها در معرض هوا قرار می گیرند، اکسیده می شوند و سطح پوست را تیره می کنند. از آنجایی که بینی از غدد چربی زیادی (بیشتر از بقیه قسمت های صورت) تشکیل شده است، احتمال ایجاد جوش های سر سیاه در این ناحیه بیشتر است. این شکل از آکنه در زیر پوست بینی قرار می گیرد، به همین دلیل است که برطرف کردن آنها دشوار است.

استفاده کنید تا، از تجمع چربی جلوگیری کنید. استفاده از یک پاک کننده لایه بردار یک بار در هفته نیز کمک می کند، زیرا سلول های مرده پوست را که منافذ پوست را می بندند، می شکند و می تواند ظاهری صاف تر به پوست شما بدهد. اسکراب لایه بردار را امتحان کنید. "نمونه های محصولات اسکراب: اسکراب لافارر، هیدرودرم، ژل اسکراب زردآلو پرایم"



کمک می کند تا منافذ پوست صورت از جمله منافذ روی بینی بسته تر شود، انجام روتین میکرودرم ابریژن و پاکسازی صورت با فواصل دو تا سه بار در سال نیز می تواند به جلوگیری کمدون ها و آکنه ها کمک شایعی کند. در نهایت لیزر CO2 فرکشنال با تخریب لایه های سطحی اپیدرم با کمک به بازسازی مجدد پوست در بسته تر شدن منافذ و جوانسازی سطح پوست موثر است. "این روش تحریک کلاژن برای چین و چروک، بافت و اندازه منافذ نیز مفید است."

آیا درمان های خانگی برای جوش های سر سیاه وجود دارد؟

نواحی آسیب دیده خود بمالید و پوست خود را با حرکات دایره ای کوچک تا ۳۰ ثانیه ماساژ دهید. پس از اتمام کار صورت خود را با آب بشویید. استفاده از ماسک های ذغال و ماسک خاک رس هر دو تا یک هفته یک بار بر حسب نوع پوست شما می تواند مناسب باشد.

چای سبز: برگ های سبز چای سبز می تواند به کاهش جوش های سر سیاه پوست شما کمک کند. چای سبز نیز یک آنتی اکسیدان است. برگ های خشک چای سبز را با آب مخلوط کنید و برگ های خشک را با حرکات دایره ای کوچک به مدت ۳۰ ثانیه روی پوست خود ماساژ دهید. پس از اتمام کار صورت را با آب بشویید.



تمیز کردن دو بار در روز جوش های سر سیاه نیز می تواند به کاهش آن کمک کند.

خانم دکتر کوثر هدایت، همچنین بر اهمیت استفاده از پاک کننده دو بار در روز تاکید می کند. برای کاهش ظاهر منافذ بزرگ، با تمیز نگه داشتن آنها شروع کنید. از یک پاک کننده ملایم دو بار در روز استفاده کنید، اما باید بعد از تعریق نیز از آن

استفاده از کرم ضد آفتاب، جوش های سر سیاه را به حداقل می رساند

خانم دکتر کوثر هدایت می گوید: «شما باید همیشه از کرم ضد آفتاب برای محافظت از پوست خود و جلوگیری از بدتر شدن منافذ بزرگ استفاده کنید. کرم های ضد آفتاب فاقد چربی و فیوژن واتر بر این منظور ایده آل هستند.

درمان های لیزری خاص می تواند به کاهش جوش های سر سیاه کمک کند

اگر متوجه شدید که جوش های سر سیاه بر روی پوستتان ثابت شده است، خانم دکتر کوثر هدایت پیشنهاد می کند، به دنبال درمان باشید. او توضیح می دهد: درمان های لیزری با ایجاد آسیب های ریز کنترل شده به پوست کار می کند و به پوست اطراف جوش های سیاه سیگنال می دهد تا کلاژن تولید کند که به کاهش منافذ بزرگ شده کمک می کند. درمان هایی مثل لیزر آف فرکشنال

استفاده از محصولات حاوی سالیسیلیک اسید جوش های سر سیاه را کاهش می دهد

استفاده از اسید سالیسیلیک جوش های سر سیاه را کاهش می دهد. این بتا هیدروکسی اسید به حذف چربی اضافی و لایه برداری سلول های مرده از سطح پوست کمک می کند. به دنبال پاک کننده های باشید که، حاوی ۲٪ اسید سالیسیلیک باشد. با استفاده از این محصولات علاوه بر پوستی شفاف تر، جوش های زیر پوستی کمتری را تجربه خواهید کرد.

استفاده از رتینوئیدها منافذ سیاه پوست را به حداقل می رساند.

رتینوئیدها می توانند اندازه منافذی را که در نتیجه گرفتگی و آسیب نور خورشید بزرگ شده اند، کاهش دهند. دکتر کوثر هدایت توضیح می دهد: با استفاده از محلول رتینوئید موضعی، می توانید با کتری هایی که باعث آکنه می شوند را حل کنید و آسیب های ناشی از نور خورشید را هم زمان درمان کنید. رتینوئیدها به گردش سلول های پوست و کاهش جوش های سر سیاه و همچنین آسیب های ناشی از نور خورشید کمک می کنند، اما همچنین پوست شما را مستعد آسیب های خورشیدی می کنند. مطمئن شوید که از SPF روزانه برای کمک به محافظت از پوست خود استفاده می کنید. "رتینوئید های مناسب همانند: کرم رتینول اسکین وان، سرم رتینالدرم ویتالایر، کرم ایزوترتینوئین، ژل دیفرین و کرم کترلپ."



برای جلوگیری از جوش های سر سیاه چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

- ۱- هنگام بلند شدن، قبل از خواب و بعد از تعریق صورت خود را بشویید.
 - ۲- پاک کننده های غیر ساینده را با استفاده از نوک انگشتان خود به آرامی روی پوست خود قرار دهید. با دستمال یا اسفنج می توان بر روی پوست خود مالش دهید.
 - ۳- از محصولات پوستی بدون الکل استفاده کنید.
 - ۴- از آفتاب دوری کنید زیرا، برخی از داروهای آکنه می توانند پوست شما را نسبت به اشعه ماوراء بنفش حساس تر کنند.
 - ۵- قسمتهای چرب پوست را مرتب شستشو دهید و یا با تونر مناسب پاک کنید.
 - ۶- تعداد دفعات لمس صورت خود را محدود کنید.
 - ۷- روبالشی را بیشتر عوض کنید.
- همچنین، برخی از مطالعات نشان می دهند که برخی از غذاها می توانند آکنه را بدتر کنند. مانند: شکلات، و غذاهای غنی از کربوهیدرات مانند نان و چپس غذاهای چرب و لبنیات کم چرب نیز جزو این دسته هستند.

آیا جوش های سر سیاه خود به خود از بین می روند؟

جوش های سر سیاه گاهی خود به خود محو می شوند. این موضوع به عمق جوش های سر سیاه پوست بستگی دارد. اگر جوش سر سیاه نزدیک به سطح پوست شما باشد، به احتمال زیاد با گذر زمان و بویژه شستشوی مرتب پوست خود به خود از بین می روند. با این حال، برخی از دانه های سر سیاه در پوست فرو می روند و کیست های کوچک زیر پوستی را تشکیل می دهند. جوش های سر سیاه عمیق و فرورفته معمولاً به خودی خود از بین نمی روند و یک متخصص پوست یا زیبایی همچون خانم دکتر کوثر هدایت می تواند با درمان هایی مانند میکرودرم ابریژن و یا با دارو، آنها را از بین ببرد.



اثرات مثبت هایفو در جوانسازی

به قلم

دکتر فاطمه عندهلیب
متخصص پوست، مو و زیبایی

تا به حال روش های بسیار زیادی برای زیبایی و جوانسازی پوست صورت افراد طراحی و اجرا شده است که هر کدام از این روش ها دارای تأثیرات خاص خود هستند. هایفو تراپی یکی از جدیدترین و تأثیرگذارترین روش های زیبایی و جوانسازی پوست که تأثیر آن بر روی پوست صورت گردن یا بدن غیر قابل انکار است. در مقایسه با لیزر درمانی یا روش RF، فقط امواج هایفو تراپی هستند که می توانند تا این حد در پوست نفوذ کنند و بدون آسیب زدن به بافت های مجاور، به شکلی کاملاً ایمن، کلاژن سازی در لایه های SMAS را تحریک کنند. لایه های SMAS دقیقاً همان بخشی از پوست است که در جراحی های لیفت و جوانسازی صورت، اصلاح می شود. به همین دلیل بدون هزینه های بالا و دردسرهای فراوان جراحی، هایفو تراپی می تواند به شکل مؤثری پوست شما را جوان، سفت و شاداب کند. هایفو یک درمان کم تهاجمی محسوب می شود و واکنش بدن هر شخص به درمان هایفو متفاوت است. عواملی که در تأثیرگذار بودن هایفو اهمیت دارند عبارتند از: انجام هایفو توسط متخصص پوست، دستگاه مناسب، تعداد شات ها، اهمیت کارتریج دستگاه هایفو اولترا که در مؤثر بودن نتایج هایفو نقش دارند، بنابراین گروهی هایفو را بسیار مؤثر و گروهی دیگر با تأثیرات کمتر تجربه کرده اند.

کاربردهای هایفو تراپی

کاهش چین و چروک ها
لیفت پوست و بالا بردن پوست
ایجاد زاویه سازی فک و برجسته کردن فک و گونه
لیفت ابرو ها و پلک ها
از بین بردن شل بودن یا آویزان بودن پوست
از بین بردن جای جوش، جای زخم و جای بخیه سطحی و متوسط

هایفو تراپی چگونه انجام میشود؟

در گام اول پزشک متخصص، ناحیه مورد نظر برای درمان را تمیز میکند این ناحیه می تواند صورت گردن یا دکلته باشد و در ادامه با استفاده از ژل جوانسازی ناحیه تحت درمان را برای هایفو تراپی آماده می کند سپس از یک دستگاه مخصوص برای ایجاد امواج التراسوند استفاده می شود که این دستگاه امواج کوتاه را به لایه های پوست می رساند و می تواند باعث ایجاد انرژی گرمایی در لایه های پوست شود.

مراقبت های قبل از انجام هایفو تراپی

۱. قبل از انجام هایفو تراپی اگر بیماری خاصی دارید یا داروی خاصی را استفاده می کنید حتماً در خصوص آن با پزشک مشورت داشته باشید و از بروز هر گونه عوارض جانبی احتمالی در امان باشید.
۲. قبل از مراجعه به کلینیک جهت انجام هایفو تراپی پوست خود را تمیز کنید و از هیچ گونه مواد آرایشی و بهداشتی بر روی منطقه مورد نظر استفاده نکنید.
۳. هنگام مراجعه به کلینیک از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی پرهیز کنید.
۴. در مورد اعتبار کلینیک و پزشک متخصص دقت کامل را داشته باشید تا بتوانید بهترین نتیجه را از این روش درمانی برای خود به دست آورید.

۵۲

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

زیبایی

World of Women

مراقبت های پس از انجام هایفو تراپی



۱. به مدت ۲۴ ساعت از رفتن به استخر، حمام، سونا و حمام آفتاب خودداری کنید.
۲. از قرار گرفتن در معرض آفتاب بپرهیزید و از کرم ضد آفتاب استفاده نمایید.
۳. از لایه بردارهای پوست به مدت یک هفته استفاده ننمایید تا سبب ایجاد التهاب در پوست نشوند.
۴. از فعالیت هایی که سبب تعریق زیاد می شوند مثل فعالیت های شدید بدنی خودداری نمایید.
۵. از کرم های مرطوب کننده مخصوص پوست های حساس استفاده کنید.

علل عدم تأثیر هایفو تراپی

اگر چند ماه از هایفو تراپی شما گذشته و تأثیری مشاهده نمی کنید بهتر است به یک کلینیک معتبر مراجعه کنید. اگر کلینیکی هزینه پائینی را برای این کار دریافت کند، به طور قطع می توان گفت که از دستگاه های بی کیفیت و قدیمی یا برند نامرغوب استفاده می کند، البته از لحاظ ظاهری شاید باقیه دستگاه ها تفاوتی نداشته باشد؛ اما قطعاً کیفیت یکسانی نخواهند داشت. اگر در خصوص کلینیک، تحقیقات مناسبی انجام ن داده باشید ممکن است از دستگاه های HIFU چینی و یا کارتریج های غیر اورجینال برای شما استفاده کرده باشند و باقیمت پایین تر این روش را انجام دهند.

بهرتر است مجدداً با متخصص یک کلینیک معتبر مشورت کنید و در نهایت تصمیم بگیرید که آیا نیاز به تکرار جلسات هایفو تراپی دارید یا خیر. توجه به این نکته مهم است که هایفو تراپی حتماً باید توسط یک متخصص پوست انجام گیرد؛ چون اثر گذاری هایفو زمانی رضایت بخش خواهد بود که اپراتور با ساختمان کامل پوست و نواحی مختلف صورت، گردن و بدن آشنا باشد تا بتواند انرژی های اولتراسوند را در نقاط هدف متمرکز کند، در غیر این صورت احتمال دارد حتی بعد از گذشت چند ماه، نتیجه ای از هایفو تراپی خود نگیرید.

عوامل تأثیر گذار بر نتایج هایفو تراپی

شکات و بستگی به مقدار افتادگی پوست دارد. به علت متفاوت بودن دستگاه های هایفو مدت زمان استفاده از دستگاه مشخص نیست. به طور مثال دستگاه ها با تکنولوژی بالا تعداد شکات بیشتری در دقیقه میزنند.

۳- گذشت زمان در مشاهده نتایج هایفو

نتایج هایفو بین سه تا شش ماه تکمیل می شود. پروسه لیفتینگ و ترمیم در مناطقی از پوست که در آن هایفو انجام شده است با گذشت زمان تکمیل می شود. اکثر متخصصین پوست و مو نیز اثرات فوری هایفو را ۱۰٪ می دانند. و بین ۹۰ تا ۱۸۰ روز زمان را برای کسب نتیجه نهایی لازم می دانند. در نتیجه به این نکته دقت کنید که گذشت زمان در مشاهده نتایج هایفو تأثیر دارد.

۴- در مورد اثرات واقعی هایفو انتظارات منطقی داشته باشید

حتماً قبل از درمان با پزشک خود مشورت کنید و انتظارات خود قبل از درمان را بسنجید. هایفو افتادگی های خفیف پوست را بهبود می بخشد، همینطور پوست را سفت می کند و ممکن است روی چین و چروک های ریز و سطحی تأثیر مثبت بگذارد؛ اما اگر پوست شما افتادگی زیاد و چین و چروک عمیق دارد، قطعاً این درمان انتظارات شما را برآورده نمی کند.

۵- سن فرد

هایفو جزء درمان هایی است که وابسته به سن است و تحقیقات نشان داده هر چقدر جوانتر باشید هایفو مؤثرتر عمل می کند. در سن بیشتر از شصت و پنج سال که بدن توانایی تولید کلاژن کمتری دارد، هایفو نمیتواند مؤثر واقع شود. بالای سن ۶۵



۱- دستگاه هایفو

در بسیاری از عمل های جراحی، مهارت پزشک بیشترین تأثیر را در نتیجه درمان دارد؛ اما در مورد هایفو کمی متفاوت است. یک دستگاه هایفو تراپی پیشرفته می تواند در نتایج درمان تأثیر بسیاری داشته باشد، بنابراین در اولین اقدام نام دستگاه هایفو را از پزشک خود پرسید؛ زیرا نوع دستگاه در نتایج هایفو بسیار تأثیر دارد. البته تجربه پزشک و یا تکنسین را نیز نمی توان نادیده گرفت به این دلیل که با ساختمان پوست آشنا می باشد.

۲- تعداد شکات

دستگاه هایفو امواج سونوگرافی را متمرکز کرده و به سطح پوست می تاباند. به هر مرتبه شلیک امواج به سطح پوست، شکات گفته می شود. برخی از استفاده کنندگان ناراضی هایفو اعلام می کنند که تعداد شکات کامل را دریافت نکرده اند. در نتیجه برخی از کلینیک های پوست و مو تعداد شکات مورد استفاده را در تبلیغات خود بیان می کنند و در بعضی مراکز دیگر مدت زمان استفاده از دستگاه را به عنوان معیاری برای استفاده حداکثری از هایفو در نظر می گیرند. تعداد شکات هایفو بین ۳۵۰ تا ۵۰۰

سال می توان روش لیفت را با دیوایف کانسسی را انتخاب کرد. همینطور این نکته مهم را در نظر داشته باشید که نتایج هایفو از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

۶- کارتریج دستگاه هایفو

یکی از مهم ترین بخش های دستگاه هایفو مربوط به کارتریج (HIFU Cartridge) آن می باشد؛ چرا که بدون وجود کارتریج هایفو دستگاه قابلیت نفوذ به عمق مشخصی از پوست را برای جوانسازی پوست نخواهد داشت. کارتریج ها با توجه به ناحیه اعمالی هایفو و همچنین هدف مورد نظر در انواع مختلفی طراحی و استفاده می شوند. نحوه عملکرد کارتریج هایفو به این صورت است که امواج اولتراسوند توسط آن به صورت متمرکز روی هدف تابیده می شوند.

در نتیجه این امواج اولتراسوند متمرکز گرمایی در همین محدوده ایجاد و به سلول های مورد نظر القا می شود. کارتریج هایفو یک قطعه مصرفی بوده و عمر محدودی دارد، لذا کاربران این دستگاه ها باید بعد از مدت مشخصی به فکر تعویض و یا شارژ مجدد آن باشند. به طور معمول عمر این قطعه با توجه به کیفیت ساخت و شرکت تولیدی براساس تعداد پالس هایی که دارد اندازه گیری می شود.

از چه زمانی می توان اثرات هایفو تراپی را دید؟

در بسیاری از مراجعین، حدود ۲۰ درصد از نتایج هایفو تراپی بلافاصله بعد از اتمام جلسه درمانی قابل مشاهده است. حدود ۶۰ تا ۱۲ هفته بعد از هایفو تراپی می توانید اثرات فوق العاده ای این روش درمانی را به شکل کامل مشاهده کنید. در برخی از مراجعین می بینیم که حتی تا ۶ ماه بعد از درمان، روند بهبودی پوست صورت ادامه دارد.



لاغر شویم ولاغر بمانیم

به قلم

دکتر معصومه مرادی
دکتر ای تخصصی تغذیه و
رژیم درمانی

یکی از پیامدهای عصر صنعتی عدم تحرک و مصرف غذاهای فست فود و چرب هستند که عامل اصلی چاقی محسوب می شوند. این موضوع نه تنها بین بزرگسالان و نوجوانان بلکه بین کودکان نیز رواج دارد. چاقی علاوه بر اینکه باعث می شود افراد از ظاهر خود ناراضی باشند و اعتماد به نفس خود را از دست بدهند عامل بیماری های مختلف است. امروزه روش های بسیاری برای از دست دادن اضافه وزن و داشتن اندام مناسب وجود دارد که افراد می توانند با توجه به توانایی های جسمی و روحی خود از آن بهره ببرند. در واقع اگر بیشتر از میزانی که کالری به دست می آورید کالری بسوزانید هیچ گاه دچار اضافه وزن نخواهید شد. در کنار چاقی، طیف وسیعی از مشکلات سلامتی مانند دیابت نوع ۲، بیماری عروق کرونر قلب، فشار خون بالا، سکتة مغزی و آرتروز ایجاد می شود. اگر دچار اضافه وزن هستید احتمالاً برای به دست آوردن وزن ایده آل و کاهش وزن به دنبال راهکار خواهید بود. در این مقاله قصد داریم راه های مختلف کاهش وزن را بیان کنیم.

۵۴

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

تغذیه

World of Women

← راه‌های کاهش وزن



۱- فعالیت‌های جسمانی و ورزش:

یکی از بهترین راه‌های تناسب اندام و بهبود سلامتی، ورزش کردن است. در واقع در کنار داشتن رژیم غذایی مناسب، بهره بردن از ورزش‌هایی چون دوچرخه سواری، شنا و دویدن می‌تواند کالری اضافه بدن را سوزانده و تناسب اندام را حفظ کند. در خصوص ورزش کردن آنچه مهم است همزمان بودن ورزش و رژیم لاغری است. متأسفانه ورزش کردن به تنهایی قادر به کاهش وزن و ایجاد وزن دلخواه نیست.

۲- رژیم غذایی برای لاغری:

وقتی که بحث لاغری و کاهش وزن پیش می‌آید، اولین راه حلی که به نظر همه می‌رسد "رژیم گرفتن" است. این روزها رژیم‌های کاهش وزن متعددی طراحی شده است مثل رژیم کانادایی، رژیم کتوژنیک، رژیم جنرال موتورز، رژیم اتکینز، و... ولی باید بدانید که لاغر شدن هم اصول خاصی دارد که اگر درست رعایت نشود مشکل ساز می‌گردد. رعایت رژیم غذایی برای افرادی که دچار اضافه وزن هستند بسیار ضروری است. اگر به شما گفته شده است که با نخوردن و گرسنگی لاغر می‌شوید باید به شما بگویم که این راه بسیار نادرست است. چرا که بدن انسان هوشمند است و خیلی زود درک خواهد کرد که شما در حال انجام چه کاری هستید. سپس بدن شما اقدامات مقابله‌ای را آغاز می‌کند. به دلیل گرسنگی زیاد چربی بیشتری ذخیره خواهد کرد! پس چه باید کرد؟ در این زمینه باید از یک متخصص تغذیه خوب در زمینه تنظیم رژیم غذایی مناسب کمک بگیرید و تحت نظر دکتر تغذیه برنامه غذایی دریافت کنید. متخصصین تغذیه تاریخچه پزشکی بیمار را بدست می‌آورند، در خصوص عادات خوب و بد غذا خوردن و سبک زندگی سوال‌هایی را می‌پرسند و در نهایت متناسب با سن، جنسیت، وزن فعلی، میزان اضافه وزن و عامل‌های دیگر از جمله روحیه و توانایی جسمانی بدن شما به شما رژیم لاغری مناسب ارائه می‌دهند. در این رژیم‌های غذایی میزان کالری دریافتی کنترل می‌شود و بدون تحمل گرسنگی می‌توانید به وزن ایده آل خود برسید.

در نظر داشته باشید که مقدار غذا با میزان کالری دریافتی کاملاً متفاوت است. باید بدانید که چه چیزی؟ و به چه مقداری؟ بخورید تا علاوه بر دریافت مواد مورد نیاز بدن، وزن خود را کنترل نمایید. در این خصوص مراقب باشید گول تبلیغات برخی کلینیک‌هایی که لاغری در

کوتاه‌ترین زمان ممکن را تبلیغ می‌کنند نخورید. کلینیک‌هایی که بدون مشاوره‌های پزشکی اقدام به تجویز قرص‌های لاغری می‌کنند اصلاً قابل اعتماد نیستند و کاهش وزنی که در روزهای ابتدایی به دست خواهید آورد بسیار ناپایدار خواهد بود.

۳- لاغری موضعی با دستگاه:

با دستگاه‌های لاغری موضعی، می‌توانید نتیجه‌هایی به دست آورید که اغلب تنها با رژیم غذایی و ورزش ممکن نیست. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند تا فرم بدن خود را اصلاح کنید و چربی‌هایی که در یک قسمت خاص تجمع پیدا کرده اند را از بین ببرید و از اندامی مناسب برخوردار باشید. روش لاغری موضعی بدن شامل اقدامات جراحی و غیر جراحی است که برای اصلاح نواحی مختلف بدن استفاده می‌شود.

چاقی یا تجمع بافت چربی موضعی بویژه در خانم‌ها یک مشکل شایع است. علاوه بر این، بسیاری از افراد هستند که با وجود وزن طبیعی خود، از تجمع چربی‌های موضعی رنج می‌برند. به این تجمع بافت چربی سلولیت گفته می‌شود. رژیم غذایی با فعالیت بدنی برای همه افرادی که نیاز به لاغری دارند توصیه می‌شود. اما، تجربیات و مطالعات نشان داده است که لاغری موضعی، با رژیم و ورزش به نتیجه دلخواه نمی‌رسد و ممکن است حتی بعد از رسیدن به وزن ایده آل هنوز چربی در نواحی خاصی از بدن وجود داشته باشد که ظاهری ناخوشایند را ایجاد می‌کند.

امروزه با پیشرفت تکنولوژی پزشکی دستگاه‌هایی غیرتهاجمی به بازار عرضه شده است که می‌تواند در لاغری موضعی کمک کننده باشد. از دستگاه‌هایی مانند کویتیشن، آراف، آراف و کیوم، LPG، کریولیپولیز و... می‌توان برای بهبود چاقی موضعی در همه نواحی بدن از جمله ران، باسن، در اطراف لگن و برای بهبود پوست شل استفاده کرد. استفاده از دستگاه‌های لاغری موضعی در تحقیقات علمی مختلف تایید شده است. این روش یک درمان دلپذیر و آرامش بخش است، تأثیر اندک در وضعیت پوست دارد، زیبایی و تناسب اندام بیشتری به ارمان می‌آورد، پس از چند جلسه درمان سلولیت‌های پوست را از بین می‌برد. بعد از ۱۲ جلسه استفاده از دستگاه، چربی‌های مقاوم بدن از بین می‌رود و انعطاف پذیری پوست افزایش می‌یابد. به خاطر داشته باشید که استفاده از این دستگاه‌ها نیاز به مشاوره دکتر دارد و باید تحت نظر متخصص تغذیه انجام شود. لازم به



یادآوری است که استفاده از این دستگاه‌ها با لیپوساکشن یا لیپوماتیک متفاوت است. لیپوساکشن روشی تهاجمی محسوب می‌شود که طی آن چربی از طریق یک ابزار تو خالی با نام کاتول تخلیه می‌شود. این روش‌های جراحی بی‌خطر نیستند و باید تحت بی‌هوشی عمومی انجام شوند و ممکن است منجر به زخم و عفونت و آمبولی گردد. در حالیکه روش‌های غیرتهاجمی ذکر شده مانند کویتیشن، آراف و کیوم بی‌خطر می‌باشند.

۴- قرص‌های لاغری:

همزمان با افزایش مشکل چاقی در جهان، قرص‌های کاهش وزن شروع به رشد در بازار کردند. اما سوال اینجاست که آیا این قرص‌های کاهش وزن برای مصرف بی‌خطر هستند یا خیر؟ از آنجا که قرص‌های کاهش وزن بر فرآیندهای بدن تأثیر می‌گذارند، ممکن است باعث برخی از مشکلات سلامتی شوند. علاوه بر این، برخی محصولات حاوی عناصر خطرناک هستند که باعث نگرانی نیز می‌شوند.

عوارض جانبی داروهای کاهش وزن بسته به نوع دارویی که مصرف می‌کنید و نحوه عملکرد دارو متفاوت است. داروهای از نوع تحریک کننده، می‌توانند منجر به بی‌خوابی، افزایش فشار خون، ضربان قلب سریع، بی‌قراری، وابستگی به مواد مخدر و علائم ترک شوند. داروهایی که در جذب چربی اختلال ایجاد می‌کنند می‌توانند منجر به لکه بینی روغنی، گاز و مدفوع نرم شوند. قرص‌های رژیمی که بر روی انتقال دهنده‌های عصبی در مغز تأثیر می‌گذارند و بر اشتها شما تأثیر می‌گذارند، می‌توانند با سردرد، تهوع و استفراغ، یبوست، خشکی دهان و سرگیجه همراه باشند. متأسفانه، بیشتر مکمل‌های رژیمی و قرص‌های لاغری، داروهای بدون نسخه هستند که طبق استانداردهای نظارتی داروها تجویز نمی‌شوند. بهتر است برای استفاده از این قرص‌ها حتماً با دکتر تغذیه مشورت کنید.

نتیجه گیری:

برای رسیدن به وزن ایده آل خود حتماً با یک متخصص تغذیه خوب همراه شوید و در کنار دریافت برنامه غذایی مناسب، ورزش کنید. قطعاً بهترین راه لاغر شدن و تناسب اندام در کنار داشتن سلامتی، رژیم غذایی و ورزش در کنار هم است. رویای لاغری در یک روز را به فراموشی بسپارید و برای لاغر شدن سلامت خود را به خطر نیندازید.





سایه روشن های دوغ گازدار برای سلامتی

باکتری های مفید موجود در دوغ مانع از رشد میکرو ارگانیسم های خطرناک در بدن می شود. دوغ یک ماده غذایی سنتی در کشور ما بوده و از قدیم مورد استفاده مردم قرار گرفته است. در فرهنگ ما نیز در رابطه با دوغ زیاد صحبت شده و بسیاری از ضرب المثل ها همچون « کی میگه دوغ من ترشه » نشان از قدمت مصرف دوغ در ایران دارد. نوع شیرین دوغ بیشتر به دلیل اضافه کردن موادی مانند گلاب، انبه یا لیمو حاصل می شود و نوع ترش ترکیب ماست، آب، نمک و فلفل است که می توان سبزی های معطری همچون نعنا و پونه به آن اضافه کرد. دوغ معروف به لاسی در هندوستان تهیه شده که هم به صورت شور و هم شیرین مصرف می شود. ما در ایران بیشتر نوع شور دوغ را استفاده می کنیم که توصیه می شود افرادی که دارای مشکل پرفشاری خون هستند از استفاده نمک در دوغ خودداری کنند. دوغ در آمریکا نوشیدنی ماست یا نوشابه ماست نام دارد. بدن افراد در حال رشد روزانه به چهار سهم و افراد معمولی سه سهم کلسیم نیاز دارد که ۲۲ لیوان شیر معادل یک لیوان ماست و یا یک لیوان شیر به شمار رفته و یک چهارم نیاز بدن به کلسیم را رفع می سازد. باکتری های مفید دوغ شامل استرپتوکوکوس، ترموفیلوس و لاکتوباسیلوس بولگاریس مانع از رشد میکروارگانیسم های مضر در بدن شده و برای سلامتی دستگاه گوارش مفید است. دوغ برای درمان گرمادگی، خستگی و عطش استفاده شده و همچنین برای پیشگیری از پوکی استخوان مصرف دوغ به صورت روزانه توصیه می شود و بر خلاف نوشابه که پوکی استخوان ایجاد می کند برای حفظ سلامتی بدن این ماده غذایی مصرف آن توصیه می شود. افرادی که دچار کم خونی و فقر آهن هستند بهتر است تا یک ساعت پس از غذا خوردن از مصرف دوغ خودداری کرده تا فقر آنها تشدید نشود، همچنین کسانی که دارای مشکلات گوارشی همچون زخم معده و اثنی عشر، ورم معده و نفخ شکم هستند بهتر است دوغ های گازدار مصرف نکنند چرا که این دوغ ها نسبت به دوغ های معمولی برای سلامتی مضر بوده و بیماری های گوارشی را نیز تشدید می کند.



چرا این محصول بعد از مدتی باقی ماندن در دمای محیط، گازدار می شود؟

چون برخی میکروارگانیسم ها در محیط وجود دارند که می توانند طی فرآیند رشد و تکثیر خود در محیط به صورت طبیعی گاز تولید کنند. در صورتی که مواد اولیه مورد استفاده در تهیه دوغ یا ظروف مورد استفاده حاوی این میکروارگانیسم ها و مخمرها باشند به مرور زمان باعث تولید گاز و در نتیجه گازدار شدن دوغ می شوند و این پدیده در شرایط عادی مشکلی برای انسان ایجاد نخواهد کرد.

دوغ هایی که به شیوه مصنوعی گازدار می شوند، چطور؟

این هم یکی دیگر از راه های گازدار کردن دوغ است. افزودن گاز دی اکسید کربن در صورتی که این کار تحت شرایط استاندارد بهداشتی و با رعایت اصول صحیح و مناسب تولید انجام شود، مانعی ندارد. گازدار کردن این محصول به صورت مصنوعی، عملی است که مورد تایید کدکس ایمانتاریوس (یک نهاد جهانی تدوین کننده استانداردهای غذا) هم قرار گرفته است. انجام این عمل بستگی به سلیقه و پذیرش مصرف کننده دارد و بهتر است گاز اضافه شده، طبیعی باشد.

آیا مصرف بیش از حد آن می تواند مشکل ساز باشد؟

خب، هر ماده غذایی، حتی آب، اگر بیش از اندازه مصرف شود، می تواند بر سلامت انسان اثر منفی و نامطلوب بگذارد. دوغ هم از این قاعده مستثنی نیست. متخصصان تغذیه نیز در این زمینه توصیه می کنند که رژیم غذایی افراد باید به شکلی متنوع و در عین حال متعادل باشد تا تعادل بدن از وضعیت عادی خارج نشود.

خواص دوغ

دوغ یکی از فرآورده های مشتق از شیر است که از قدیم در فرهنگ ما جایگاه ویژه ای داشته و دامنه نفوذ آن حتی به داستان ها، مثل ها و ضرب المثل های ما نیز کشیده شده است.

ارزش غذایی دوغ تا چه میزانی است؟ آیا دوغ می تواند جایگزین شیر شود؟

دوغ فرآورده ای حاصل از شیر است که از اختلاط ماست و آب با نسبت های مختلف و افزودن نمک تهیه می شود. در صنعت برای طعم دار کردن آن از اسانس های مختلف مثل کاکوتی و نعناع یا گلبرگ های خشک و خرد شده گل محمدی استفاده می کنند. شاید این طور بتوان گفت که دوغ نوشابه ماست است و حاوی کلسیم و سایر مواد معدنی، ویتامین های موجود در ماست، پروتئین و چربی است. به همین دلیل ارزش غذایی آن از ماست کمی کمتر است. بنابراین جایگزین کردن آن به جای شیر چندان درست نیست اما برای افرادی که دارای مشکل عدم تحمل لاکتوز هستند، می تواند مناسب باشد.

چرا دوغ اینقدر خوب آور است؟

این فقط مربوط به دوغ نیست. ماست و دوغ به دلیل داشتن برخی پپتیدهای موجود در کازئین و پروتئین های سرم شیر (مثل تریتوفان) دارای این ویژگی هستند. دوغ هایی که روی بطری شان نوشته شده: «گرمادیده»؛ چه فرقی با دوغ های معمولی دارند؟ دوغ گرمادیده، دوغی است که بعد از آماده شدن تحت فرآیند پاستوریزاسیون، دوباره پاستوریزه می شود تا میکروارگانیسم های مایه ماست موجود در آن کاهش یابد. کم شدن میزان میکروارگانیسم های موجود در دوغ باعث می شود که فرآیند ترش شدن در آن آهسته تر انجام شود؛ در حالی که دوغ معمولی این حرارت را نمی بیند.

در سال های بعدی عمر ارتباط داشته باشد؛ بیماریهای تنفسی مانند آسم، آلرژی های غذایی و اختلالات گوارشی از این قبیل هستند.

دلیل چهارم: چون در ماه های اول، شیر خوار نمی تواند به طور واضح سیری خود را ابراز نماید و از نظر غریزی، به طور مداوم میل به مکیدن دارد، امکان دارد اطرافیان به تصور اینکه او هنوز گرسنه است ه او غذا بدهند، در حالی که او با شیر سیر شده است و دادن غذای کمکی در فواصل کوتاه، علاوه بر بروز بی قراری و دل درد، باعث کم شدن حجم شیر در یافتی شیر خوار و در نتیجه باعث اختلال رشد وی خواهد شد.

دلیل پنجم: شروع زودرس غذای کمکی باعث بروز اختلال در خواب شیر خوار و در نتیجه بی قراری او می شود.

دلیل ششم: شروع زودرس غذای کمکی باعث کاهش ترشح شیر مادر شده و در نتیجه شیر خوار از غذای اصلی خود یعنی شیر مادر محروم می گردد. در هر حال همان طور که ذکر شد بسته به شرایط هر مادر و شیر خوار، زمان شروع غذای کمکی متفاوت خواهد بود ولی به هر صورت غذای کمکی نباید زودتر

از پایان چهار ماهگی به شیر خوار داده شود و توصیه می شود تغذیه کمکی در پایان شش ماهگی برای شیر خوار شروع شود، از سوی دیگر شروع غذای کمکی نباید تا بیش از هشت ماهگی به تعویق بیفتد. پس از پایان شش ماهگی، ممکن است شیر به تنهایی پاسخگوی نیازهای تغذیه ای شیر خوار نباشد و لازم است مواد غذایی حاوی مواد نشاسته ای، آهن، ویتامین C، پروتئین و روی نیز به او داده شود. علاوه بر رفع نیازهای تغذیه ای، شروع به موقع غذای کمکی در سیر تکاملی کودک نیز نقش دارد. شیر خوار باید حداکثر در سن ۷ تا ۹ ماهگی غذا خوردن با قاشق را یاد بگیرد تا مهارت های جدید در او تکامل یابد، اگر شروع غذای کمکی تا بعد از ۸ ماهگی به تأخیر بیافتد، کودک تا مدت ها بعد، از غذا خوردن خودداری خواهد کرد.

بسیاری از والدین علاقه مند هستند که هر چه سریع تر مواد غذایی غیر از شیر به فرزند خود بدهند و بسیاری نیز بر این باورند که با شروع غذا، به رشد فرزند خود کمک می کنند. به همین دلیل وقتی به ایشان توصیه می شود که تا پایان شش ماهگی (و دست کم تا پایان چهار ماهگی) برای شروع غذای کمکی صبر کنند، این سوال برایشان پیش می آید که چرا چنین توصیه ای به ایشان می شود؟ در پاسخ، می توان چندین دلیل ارائه کرد:

دلیل اول: دستگاه گوارش شیر خوار قبل از سن شش ماهگی بسیار نارس است و برای جذب و هضم مواد غذایی غیر از شیر آمادگی ندارد. به عنوان مثال آنزیم آمیلاز، که برای هضم و جذب مواد نشاسته ای لازم است، قبل از ۴ ماهگی در دستگاه گوارش وجود ندارد، هضم چربی موجود در مواد غذایی غیر از شیر قبل از شش ماهگی برای دستگاه گوارش شیر خوار مشکل است، به علاوه شروع زودرس مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت و زرده تخم مرغ باعث آسیب رساندن به کلیه های نارس شیر خوار خواهد شد. برخی خانواده ها به اعتراض می گویند افرادی را می شناسند که در سه چهار ماه اول به فرزندشان خود غذا داده اند و هیچ مشکلی برایشان پیش نیامده است، در پاسخ باید گفت برخی از این عوارض ممکن است در ابتدا نشانه ای نداشته باشد ولی مدت ها بعد باعث بروز بیماری شود، بسیاری بیماریهایی که فرد در سال های بعدی عمر پیدا می کند با اشتباهات تغذیه ای در ماه های اول عمر ارتباط دارد.

دلیل دوم: قبل از شش ماهگی، شیر خوار از نظر تکاملی برای خوردن غذای کمکی آمادگی ندارد، عضلات حلق او تکامل

کافی برای بلع غذا پیدا نکرده اند و به علاوه شیر خوار نمی تواند به خوبی مواد غذایی را با زبان خود به عقب دهانش براند. وقتی جسمی با زبان شیر خوار تماس یابد، او بلافاصله زبانش را بیرون می آورد، این واکنش غریزی که به آن واکنش بیرون راندن گفته می شود، در واقع اولین واکنش غریزی برای پیشگیری از ورود جسم خارجی به دستگاه تنفس می باشد چرا که عمل بلع هنوز تکامل کافی پیدا نکرده است. به همین دلیل است که در روزهای اول وقتی قاشق وارد دهان شیر خوار می شود او بلافاصله مواد غذایی را با زبان خود بیرون می دهد (نه اینکه مزه غذا را دوست نداشته باشد) در حدود ۶-۵ ماهگی شیر خوار از نظر تکاملی آمادگی غذا خوردن با قاشق را پیدا خواهد کرد.

دلیل سوم: شروع زودرس غذای کمکی برای شیر خوار می تواند با بروز برخی بیماریها

به قلم

شهزاد محمدیان

متخصص تغذیه ورزشی از
استرالیا

غذای کمکی قبل از ۶ ماهگی ممنوع!



هنگاهی که پوکی استخوان رخ می دهد، سوراخ های بزرگتر و بیشتر در قسمت اسفنج ایجاد می شود که باعث ضعیف شدن داخل استخوان می شود. استخوان ها از بدن و اندام های حیاتی بدن محافظت می کنند. همچنین کلسیم و سایر مواد معدنی را برای بدن ذخیره می کنند. زمانی که بدن به کلسیم نیاز دارد، تجزیه می شود و استخوان را باز سازی می کند. این فرایند که باز سازی استخوان نامیده می شود، کلسیم مورد نیاز بدن را تامین می کند و در عین حال استخوان ها را قوی نگه می دارد. تا حدود ۳۰ سالگی، به طور معمول بیشتر از آنچه که از دست می دهید، استخوان می سازید. پس از ۳۵ سالگی، تجزیه استخوان سریعتر از تشکیل آن اتفاق می افتد، که باعث از بین رفتن تدریجی توده استخوانی می شود. اگر پوکی استخوان دارید، توده استخوانی را با سرعت بیشتری از دست می دهید. پس از یائسگی، تجزیه استخوان با سرعت بیشتری اتفاق می افتد.

خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می دهد. این وضعیت استخوانی نامیده می شود. طبق آخرین آمار در ایران حدود ۲۶ میلیون نفر در وضعیت استخوانی قرار دارند.

بیش از ۲ میلیون شکستگی در سال در اثر پوکی استخوان اتفاق می افتد و این تعداد همچنان در حال افزایش است. اقداماتی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از بروز پوکی استخوان انجام دهید. اگر پوکی استخوان دارید، درمان ها می توانند سرعت تحلیل رفتن استخوان ها را کاهش دهند.

چه عواملی باعث پوکی استخوان می شوند؟
استخوان های شما از بافت زنده و در حال رشد ساخته شده اند. داخل استخوان سالم شبیه اسفنج است. به این قسمت از استخوان تراکولار میگویند. یک پوسته بیرونی از استخوان تراکم در اطراف استخوان اسفنجی پیچیده می شود. این پوسته سخت قشر مغز استخوان نامیده می شود.

پوکی استخوان چیست؟

واژه پوکی استخوان به معنای استخوان متخلخل به این معنی است که توده و استحکام استخوانی کمتری وجود دارد. تازمانی که استخوان های ضعیف شده باعث شکستگی های درناک نشود این بیماری کشف نمی شود. بیشتر شکستگی ها در ناحیه لگن، مچ دست و ستون فقرات اتفاق می افتد.

چه کسانی به پوکی استخوان مبتلا می شوند؟

حدود ۲۰+ میلیون نفر در سراسر جهان به پوکی استخوان مبتلا هستند. در ایالات متحده، این رقم حدود ۵۴ میلیون نفر است. زنان ۴ برابر بیشتر از مردان در معرض ابتلا به این بیماری هستند. بعد از ۵۰ سالگی، از هر دو زن یک نفر و از هر چهار مرد یک نفر در طول زندگی خود دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شوند. ۳۰ درصد دیگر تراکم استخوان پایینی دارند که آنها را در معرض



همه چیز پیرامون پوکی استخوان و پیشگیری از آن

مترجم

مرضیه عارف

این عارضه استخوان ها را ضعیف می کند و آنها را مستعد شکستگی های ناگهانی و غیرمنتظره می کند. این بیماری اغلب بدون هیچ علامت یا دردی پیشرفت می کند و تا زمانی که استخوان ها شکسته نشود، مشخص نمی شود. شما می توانید اقداماتی را برای پیشگیری از این بیماری انجام دهید و درمان هایی نیز وجود دارد.

جزئی داشته‌اند، ممکن است خطر ابتلا به این بیماری در شما افزایش یابد.

در نهایت، برخی از شرایط پزشکی و داروها خطر ابتلا را افزایش می‌دهند. اگر هر یک از شرایط زیر را دارید یا داشته‌اید که برخی از آنها به سطح نامنظم هورمون مربوط می‌شود، بهتر است هر چه زودتر آزمایشات لازم از نظر پوکی استخوان را در نظر بگیرید.

پرکاری تیروئید، پاراتیروئید یا غده فوق کلیوی، سابقه جراحی چاقی (کاهش وزن) یا پیوند عضو، درمان هورمون برای سرطان سینه یا پروستات یا سابقه پرید نشدن، بیماری سلیاک یا بیماری التهابی روده، بیماری های خونی موادی هستند که ممکن است خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهند.

برخی از داروها عوارض جانبی ایجاد می‌کنند که ممکن است به استخوان آسیب برساند و منجر به پوکی استخوان شود. اینها شامل استروئیدها، داروهای سرطان سینه و داروهای مربوط به تشنج است. ممکن است بر این باور باشید که هر عامل خطر مربوط به عواملی است که خارج از کنترل شماست، اما این درست نیست. شما به برخی از عوامل کنترل دارید. عواملی که شما بر آنها کنترل دارید شامل موارد زیر هستند:

استخوان می‌شوند، زیرا یائسگی تولید استروژن را کند می‌کند، استروژن هورمونی است که از تحلیل استخوان به شدت محافظت می‌کند.

سن و پوکی استخوان بر مردان نیز تاثیر می‌گذارد. شاید تعجب کنید اگر بدانید که مردان بالای ۵۰ سال بیشتر در معرض شکستگی استخوان ناشی از پوکی استخوان هستند تا سرطان پروستات. سالانه در حدود هشتاد هزار مرد دچار شکستگی لگن می‌شوند. آمار مردانی که پس از شکستگی لگن جان خود را از دست می‌دهند بیشتر از زنان است. خطر ابتلا به پوکی استخوان با قومیت شما نیز مرتبط است. زنان قفقازی و آسیایی بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان هستند. با اینحال، زنان آفریقایی، آمریکایی-اسپانیایی تبار نیز در معرض خطر هستند.

عامل دیگر ساختار استخوان و وزن بدن است. افراد ریزه اندام و لاغر در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به پوکی استخوان هستند، زیرا استخوان کم‌تر و ظرفیت تری برای از دست دادن نسبت به افراد درشت‌تر دارند.

سابقه ی خانوادگی نیز در خطر ابتلا به پوکی استخوان نقش دارد. اگر والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ شما علائمی از پوکی استخوان، مانند شکستگی لگن پس از یک زمین خوردن

علائم پوکی استخوان چیست؟

معمولا هیچ علائمی برای پوکی استخوان وجود ندارد. به همین دلیل است که گاهی اوقات آن را یک بیماری خاموش می‌نامند. با این حال، باید مراقب موارد زیر باشید:

کوتاه شدن قد (حدود ۲ و نیم سانتی متر)

تغییر در وضعیت بدن (خمیدگی)

تنگی نفس (ظرفیت کمتر ریه به دلیل فشرده شدن قفسه سینه)

شکستگی استخوان

درد در قسمت پایین کمر

چه افرادی در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند؟

عوامل خطر زیادی وجود دارد که شانس ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد که دو مورد از مهمترین آنها جنسیت و سن است.

خطر شکستگی های ناشی از پوکی استخوان در همه افراد با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد. با این حال، زنان بالای ۵۰ سال یا زنان یائسه بیشترین خطر ابتلا به پوکی استخوان را دارند. زنان در ۱۰ سال اول یائسگی دچار تحلیل سریع

عادات غذایی: اگر بدن شما کلسیم و ویتامین D کافی نداشته باشد، احتمال ابتلا به پوکی استخوان افزایش می‌یابد. گرچه اختلالات غذایی مانند پر خوری عصبی یا بی اشتهاهایی از عوامل خطر هستند، اما قابل درمان هستند.

سبک زندگی: افرادی که سبک زندگی کم تحرک دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان هستند.

مصرف دخانیات: سیگار خطر شکستگی را افزایش می‌دهد.

مصرف الکل: مصرف دوبرار یا بیشتر الکل در روز خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد.



تستوسترون و تعدیل کننده گیرنده استروژن، رالوکسیفن می‌باشد. به دلیل احتمال لخته شدن خون، سرطان های خاص و بیماری های قلبی، درمان با استروژن احتمالاً در زنانی که نیاز به درمان علائم یائسگی دارند در زنان جوان تر استفاده می‌شود. در مردان ممکن است تستوسترون برای افزایش تراکم استخوان تجویز شود.

رالوکسیفن: مانند استروژن عمل می‌کند. این دارو به شکل قرص موجود است و هر روز مصرف می‌شود. علاوه بر درمان پوکی استخوان در برخی از بانوان برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه استفاده می‌شود. این دارو برای درمان پوکی استخوان به مدت ۵ سال استفاده می‌شود.

پوکی استخوان چگونه درمان می‌شود؟

درمان پوکی استخوان می‌تواند شامل ورزش، مکمل های ویتامین و مواد معدنی و دارو باشد. ورزش و مکمل ها اغلب برای کمک به پیشگیری از پوکی استخوان پیشنهاد می‌شود.

چه داروهایی برای درمان پوکی استخوان تجویز می‌شود؟

دسته های مختلفی از دارو ها برای درمان پوکی استخوان استفاده می‌شوند. پزشک شما با توجه به شدت بیماری شما نوع دارو را انتخاب می‌کند.

هورمون درمانی: این درمان شامل استروژن،

پوکی استخوان چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک شما می‌تواند آزمایشی را تجویز کند تا اطلاعاتی را در مورد سلامت استخوان های شما قبل از شروع مشکلات به دست آورد. آزمایش تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) نیز یکی از راه های تشخیص این عارضه است. تمام زنان بالا ۶۵ سال باید آزمایش تراکم استخوان انجام دهند. اسکن DEXA نیز ممکن است برای تشخیص بیماری افرادی که عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان را دارند انجام شود. مردان بالای ۷۰ سال یا مردان جوانی که عوامل خطر ابتلا در آنها مشاهده می‌شود باید آزمایش تراکم استخوان را انجام بدهند.



کلسی تونین - سالمون (Miacalcin - Fortical):

یک هورمون مصنوعی است که احتمال شکستگی ستون فقرات را کاهش می دهد، اما نه لزوماً شکستگی لگن یا انواع دیگر شکستگی ها را. می توان آن را تزریق کرد یا از طریق بینی استنشاق کرد. عوارض جانبی شامل آبریزش بینی و سردرد برای فرم استنشاقی آن است. برای عوارض جانبی فرم تزریقی میتوان به بثورات و پرافروختگی اشاره کرد. این دارو به عنوان انتخاب اولیه توصیه نمی شود. عوارض جانبی جدی تری مثل خطر ابتلا به سرطان نیز وجود دارد.

بیس فسفونات: به عنوان داروی ضد جذب

در نظر گرفته می شود، که در چندین فرمول و دوز مختلف در مارک های متفاوت وجود دارد. ممکن است بتوانید پس از ۳ تا ۵ سال مصرف این دارو را متوقف کنید و همچنان از مزایای آن برخوردار شوید. همچنان این دارو به عنوان داروی ژنریک در دسترس است.

عوارض جانبی احتمالی برای این دارو شامل علائم شبه آنفولانزا، سوزش سر معده و اختلال در عملکرد کلیه است. عوارض جانبی بالقوه جدی نیز وجود دارد، مانند وقوع نادر آسیب استخوان فک (استونکروز فک) یا شکستگی های غیر معمول استخوان ران، که این حوادث با استفاده طولانی مدت (بیش از ۵ سال) افزایش می یابد.

بیولوژیک: دنوسومب (Denosumab)

محصولی است که به صورت تزریقی هر شش ماه یکبار برای زنان و مردان در دسترس است. اغلب زمانی استفاده می شود که در سایر درمان ها شکست خورده باشید. این دارو را می توان حتی در موارد کاهش عملکرد کلیه استفاده کرد. اثرات طولانی مدت آن هنوز مشخص نیست. اما عوارض جانبی بالقوه جدی شامل مشکلات احتمالی استخوان ران و یافک و عفونت جدی را دارد.

عوامل آنابولیک: این محصولات در افرادی

که پوکی استخوان دارند، استخوان سازی می کند. در حال حاضر سه مورد از این محصول تایید شده است:

روموسوسومب (Romosumab-aqqg)) برای زنان یائسه که در معرض خطر بالا شکستگی هستند تایید شده است. این محصول هم باعث تشکیل استخوان جدید می شود و تجزیه استخوان را کاهش می دهد. دوبار پشت سر هم در ماه تزریق می شود و محدودیت زمانی این تزریق یک سال می باشد.

تری پاراتاید (Teriparatide) و ابالوپاراتاید (Abaloparatide) داروهای تزریقی هستند که روزانه به مدت ۲ سال تجویز می شوند.

چه زمانی پوکی استخوان را باید با دارو مداوا کرد؟

زنانی که تست تراکم استخوان آنها کمتر از حد

معمول نشان می دهد، باید درمان را برای کاهش خطر شکستگی شروع کنند. بسیاری از زنان در صورت ابتلا به استئوپنی، یعنی ضعف استخوانی که به شدت پوکی استخوان نیست، نیز نیاز به درمان دارند.

مکمل

مهم است که به یاد داشته باشید که مکمل های غذایی، اگر چه در همه جا بدون نسخه و آنلاین در دسترس هستند، به صورتی که داروهای تجویزی تنظیم میشوند، موثر نیستند. همچنان اگر دارویی گیاهی و طبیعی است به این معنی نیست که بی خطر است.

ممکن است پزشک شما مقادیر کافی کلسیم و ویتامین D را تجویز کند. اگر بتوانید این نیازها را با یک برنامه غذایی صحیح برآورده کنید بهتر است اما ممکن است نتوانید این کار را انجام دهید. مکمل های گیاهی وجود دارد که برخی از آنها بر پایه جلبک هستند.

مقدار توصیه شده کلسیم مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم از طریق رژیم غذایی یا مکمل است. مصرف بیشتر از این مقدار استحکام بیشتری در استخوان ایجاد نمیکند. اما ممکن است با افزایش خطر سنگ کلیه، تجمع کلسیم در رگ های خونی و یبوست همراه باشد.

نظرات مختلفی در مورد سطوح لازم ویتامین D وجود دارد، گاهی بسیاری از افراد سطح کافی این ویتامین را ندارند و ممکن است نیاز به مصرف مکمل داشته باشند. پزشکان از طریق آزمایش این مقدار را تشخیص می دهند.

مکمل های دیگری نیز وجود دارد که برای این عارضه معرفی شده اند. یکی از آنها (استرانسیسم) است که در ایالات متحده تایید نشده است. نسخه ی دیگری از آن به نام (استرانسیسم رانات) در اتحادیه اروپا در دسترس بود که به دلیل عوارض جانبی جدی از بازار خارج شد.



چگونه میتوان از پوکی استخوان جلوگیری کرد؟

رژیم غذایی و سبک زندگی شما دو عامل مهمی هستند که می توانید برای جلوگیری از پوکی استخوان کنترل کنید. جایگزینی استروژن از دست رفته با هورمون درمانی همچنین یک دفاع قوی در برابر پوکی استخوان در زنان یائسه ایجاد می کند. برای کسانی که به مکمل ها نیاز دارند، به یاد داشته باشید که بدن شما می تواند ۵۰۰ میلی گرم کلسیم را در یک زمان جذب کند. شما باید مکمل های کلسیم خود را در دوزهای منقسم مصرف کنید، زیرا بیش از ۵۰۰ میلی گرم جذب نمی شود.

ویتامین D همچنین مهم است زیرا بدن را قادر به جذب کلسیم می کند. این ویتامین را می توان با قرار گرفتن در معرض نور خورشید چند بار در هفته یا با نوشیدن شیر غنی شده به دست آورد.

در برخی موارد ممکن است به شما گفته شود که ویتامین D بیشتری مصرف کنید. به عنوان مثال، ممکن است به شما گفته شود، به جای کرینات کلسیم، سبترات کلسیم مصرف کنید. سبترات کلسیم برای کار کردن نیازی به اسید ندارد، بنابراین برای افرادی که آنتی اسید مصرف می کنند انتخاب بهتری است. حفظ یک سبک زندگی سالم میتواند میزان تحلیل استخوان را کاهش دهد. یک برنامه ورزشی منظم شروع کنید. ورزشهایی که باعث می شود عضلات شما در برابر نیروی جاذبه کار کنند (مانند، پیاده روی، دویدن، ایروبیک و وزنه برداری) - برای تقویت استخوان ها بهترین هستند.

الکل زیاد مصرف نکنید، مقادیر بیش از حد کافئین استفاده نکنید، به هیچ وجه از تنباکو استفاده نکنید. مراقب راه رفتن در داخل و خارج خانه باشید و سعی کنید زمین نخورید.



۸ دلیل سردردهای صبحگاهی

سردردهای صبحگاهی به دلایل مختلفی رخ می‌دهند. ممکن است هر چند وقت یکبار بعد از یک خواب بی‌کیفیت شبانه یا استرس و اضطراب ناشی از یک کابوس، یکی از انواع سردرد را تجربه کنید. این سردردها می‌توانند باعث ایجاد دردی مهم، تیز یا ضربان‌دار شود. این سردردها به طور مختصر، یک ساعت یا کمتر، یا برای یک دوره طولانی تا چند روز ادامه دارند. سردرد صبحگاهی ممکن است نتیجه تغییر در فیزیولوژی بدن باشد. در ساعات اولیه صبح، سطح تحمل درد در بدن کمتر است و علاوه بر این، بدن ممکن است در این ساعات، آدرنالین بیشتری ترشح کند و در نتیجه حملات میگرن ایجاد شود. سردردهای صبحگاهی اغلب فرد را در ساعات ابتدایی صبح (۴ صبح به بعد) از خواب بیدار می‌کنند و خواب دوباره را دشوار می‌سازند. رایج‌ترین انواع سردرد صبحگاهی عبارتند از: سردرد خوشه‌ای، میگرن و سردرد تنشی.

چه عواملی در بروز سردردهای صبحگاهی مؤثرند؟

در ادامه به برخی از شرایط و عواملی که می‌توانند باعث سردردهای صبحگاهی شوند، اشاره می‌شود:

۱) بی‌خوابی

بی‌خوابی می‌تواند بر الگوهای خواب شما تأثیر منفی بگذارد و باعث کم‌خوابی و افت کیفیت خواب شود. کم‌خوابی یکی از دلایل شایع سردردهای صبحگاهی است و می‌تواند باعث میگرن شود.

۲) افسردگی یا اضطراب

تحقیقات نشان می‌دهد که اختلالات خلقی و دوره‌های میگرن اغلب با هم اتفاق می‌افتند و داشتن یکی از این حالات، نشان‌دهنده خطر بالاتر ابتلا به دیگری است. به عبارتی، هر چه دفعات حملات میگرن در یک فرد بیشتر باشد، احتمال ابتلا به اختلالات خلقی نیز بیشتر است و بالعکس.

۳) خروپف یا آپنه خواب

اختلال خواب ناشی از خروپف یا آپنه خواب ممکن است منشا سردردهای صبحگاهی باشد. خروپف به تنهایی یک بیماری یا نشانه‌ای از آپنه خواب است. آپنه خواب باعث می‌شود که در طول خواب شبانه، برای مدتی کوتاه تنفس متوقف شود. سردردهای مرتبط با آپنه خواب حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.

۴) دندان قروچه کردن

دندان قروچه یا فشردن دندان‌ها به هم در طول شب، نوعی اختلال خواب است. به باور برخی محققان،

سردردهای صبحگاهی که معمولاً با دندان قروچه مرتبط هستند، ممکن است ناشی از اختلال در مفصل گیجگاهی فکی (TMJ) باشند.

۵) کشیدگی عضلات

در برخی موارد، سردردهای اول صبح نتیجه کشیدگی عضلات گردن است. در این شرایط لازم است وضعیت خواب و نوع بالش خود را ارزیابی کنید. پیدا کردن بالش مناسب نیازمند آزمون و خطاست. بالش‌های نرم، گردن و ستون فقرات را به درستی بالا نگه نمی‌دارند و بالش‌های سفت زاویه زیادی را در این ناحیه ایجاد می‌کنند. بالش باید سر و گردن را در وضعیتی شبیه به حالت ایستاده نگه دارد.

۶) مصرف برخی داروها

برخی داروها ممکن است با الگوهای خواب شما تداخل داشته باشند و منجر به اختلال در خواب و سردردهای صبحگاهی شود.

به طور مثال، برخی از داروها مانند بنزودیازپین‌ها که برای درمان اختلالات خواب استفاده می‌شوند ممکن است سردرد را تحریک یا تشدید کنند.

۷) اختلال در ریتم شبانه‌روزی بدن

تحقیقات نشان داده است که اختلالات یا تغییرات ریتم شبانه‌روزی ممکن است در بروز حملات میگرنی و سردردهای خوشه‌ای نقش داشته باشد. ریتم‌های شبانه‌روزی چرخه‌های بیولوژیکی تقریباً ۲۴ ساعته هستند که بین انسان‌ها، حیوانات، گیاهان و حتی باکتری‌ها مشترک است.

شناخته‌شده‌ترین ریتم شبانه‌روزی، چرخه خواب و بیداری

است. برای رفع این اختلال پیشنهاد می‌شود برنامه خواب و بیداری منظمی داشته باشید، سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید و سر ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید و به طور معمول ۶ تا ۸ ساعت در شب بخوابید.

۸) پرخوابی

خواب زیاد یک محرک رایج برای سردرد صبحگاهی است. دلیل دقیق این امر نامشخص است، اما به طور کلی تصور می‌شود ناشی از اختلال در ریتم طبیعی شبانه‌روزی و مسیرهای عصبی در مغز باشد. بهترین راه برای جلوگیری از سردرد صبحگاهی ناشی از پرخوابی این است که چرخه طبیعی بیداری و خواب خود را با رفتن به رختخواب در ساعت معین و بیدار شدن در یک زمان مشخص بازگردانید.

چگونه سردردهای صبحگاهی را درمان کنیم؟

درمان سردردهای صبحگاهی بسته به علت آن متفاوت است. با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌توان این دردها را کنترل کرد. هم‌چنین تغییرات سبک زندگی گاهی اوقات می‌تواند به رفع سردردهای صبحگاهی، به ویژه حملات میگرنی، کمک کند.

خواب خوب: یک برنامه خواب سالم داشته باشید و محیط اتاق خواب خود را برای یک خواب آرام آماده کنید. **ورزش:** ورزش منظم می‌تواند به کاهش دفعات و شدت حملات میگرنی کمک کند.

تغذیه مناسب: رژیم غذایی سالم و هیدراتاسیون کافی داشته باشید.

مدیریت استرس: مدیتیشن، یوگا یا هر تمرین دیگری که به آرامش شما کمک می‌کند و سطح استرس را در زندگی شما کاهش می‌دهد، انجام دهید.



اثر درمانی کیسول‌های مکمل دارچین و زردچوبه در بیماری سندرم تخمندان پلی‌کیستیک

نتایج مطالعه پژوهشگران دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس نشان داد که تجویز کیسول‌های مکمل زردچوبه و دارچین در بیماران دارای PCOS بر روی علائم این سندرم شامل قاعدگی نامنظم، سطوح سرمی تستوسترون، و مورفولوژی سونوگرافیک تخمدانی اثر درمانی دارد و موجب بهبود آنها می‌شود. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک شایع‌ترین اختلال آندوکربینی زنان در دوره باروری است و به عنوان یک سندرم، علل متفاوت و ناشناخته‌ای در بروز آن نقش دارند. دکتر لیلی رحمت‌نژاد که این پژوهش در قالب رساله دکترای تخصصی وی در رشته بهداشت باروری انجام شد با بیان این مقدمه در خصوص هدف و روش این تحقیق گفت: این پژوهش با هدف تعیین اثر درمانی مکمل‌های دارچین و زردچوبه در بیماران مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک انجام شد و یک مطالعه تجربی از نوع کارآزمایی بالینی می‌باشد که بر روی زنان در سنین باروری مبتلا به PCOS انجام شد. در بیماران مراجعه‌کننده فراوانی اختلالات قاعدگی و هیپرآندروژنیسم بر اساس تست‌های پاراکلینیکی و سنجش هورمون‌ها و علائم بالینی و فراوانی تخمدان پلی‌کیستیک بر اساس سونوگرافی تعیین شد. ی افزود: بیماران به چهار گروه تقسیم شدند. برای گروه A زردچوبه کیسول ۵۰۰

میلی گرم دو بار در روز، گروه B دارچین کیسول ۵۰۰ میلی گرم دو بار در روز، گروه C ترکیب دارچین و زردچوبه کیسول ۱۰۰۰ میلی گرم دو بار در روز و گروه D پلاسبو دو بار در روز تجویز و برای هر کدام از افراد مورد مطالعه به مدت سه ماه (۱۲ هفته) اجرا شد. پیامد‌های مطالعه مشتمل بر پیامدهای اولیه (فراوانی قاعدگی نامنظم، هیپر سوتیسم، سطوح سرمی تستوسترون، شاخص FAI و فراوانی تخمدان پلی‌کیستیک) و ثانویه (FBS, LH, FSH, IR-HOMA) و مالون دی‌آلدئید) بود.

دکتر لیلی رحمت‌نژاد در پایان گفت: نتایج این مطالعه نشان داد که تجویز مکمل‌های زردچوبه و دارچین به تنهایی و در ترکیب با همدیگر در بیماران دارای PCOS بر روی علائم این سندرم شامل قاعدگی نامنظم، سطوح سرمی تستوسترون، شاخص FAI, SHBG، مقاومت به انسولین و مورفولوژی سونوگرافیک تخمدانی اثر درمانی داشت و موجب بهبود آنها گردید.



پیشرفته‌ترین ربات انسان‌نمای جهان با نام «امکا» تصور پیش‌بینی خود از ۱۰۰ سال آینده را بیان می‌کند. در یک ویدیوی جدید، از این ربات پرسیده شده که فکر می‌کند جامعه ۱۰۰ سال دیگر چگونه خواهد بود. به گزارش دنیای زنان و به نقل از دیلی میل، خوشبختانه، پیش‌بینی‌های امکا نشان می‌دهد که آینده روشن به نظر می‌رسد و هیچ رباتی جهان را در دست نگرفته است. امکا توضیح داد: من معتقدم طی ۱۰۰ سال، بشریت در جای بسیار بهتری قرار خواهد گرفت. امکا زبانه‌های فکر استارت‌آپ «Engineered Arts» مستقر در کورنوال است که او را «پیشرفته‌ترین ربات جهان» توصیف می‌کنند. این ربات بی‌شک واقعی به نظر می‌رسد و می‌تواند طیف وسیعی از حالات چهره از جمله چشمک زدن، به هم زدن لب‌ها و چین

دادن بینی را درست مانند یک فرد واقعی انجام دهد. در جدیدترین ویدیویی که در کانال یوتیوب شرکت Engineered Arts ارسال شده است، از این ربات در مورد آینده‌ی جامعه ما پرسیده می‌شود. یک محقق از امکا می‌پرسد: به نظر شما وضعیت بشریت چگونه خواهد بود؟ آیا خوب خواهد بود؟ ربات مکث می‌کند تا «فکر کند» و در حالی که به پاسخ خود فکر می‌کند به بالا نگاه می‌کند. پس از چند ثانیه، او پاسخ می‌دهد: من معتقدم که در ۱۰۰ سال، بشریت در جای بسیار بهتری خواهد بود. ما گام‌های بزرگی در جهت پایداری و برابری برداشته‌ایم و در عین حال فناوری‌های جدیدی را ایجاد خواهیم کرد که زندگی ما را آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کنند. ما حتی ممکن است به فراتر از مرزهای زمین برای کاوش در جهان‌های دیگر سفر کرده باشیم. محقق از امکا می‌پرسد که آیا دوست دارد به سیاره دیگری برود؟ او پاسخ می‌دهد: حتما. من دوست دارم ناشناخته‌ها را کشف کنم و دنیای جدیدی را تجربه کنم. چند نفر از طرفداران نظرات خود را در مورد این ویدیو با دیدگاه‌های متفاوت در مورد پاسخ‌های او به اشتراک گذاشتند. یکی از کاربران نظر داد: خوش‌بینی او را دوست دارم، می‌توانم ببینم که ربات‌های امکا در آینده بسیار محبوب خواهند شد. کاربر دیگری اضافه کرد: دوستش دارم. با این حال، دیگران کمتر تحت تأثیر قرار گرفتند. یک کاربر نوشت: می‌توانیم لطفاً از شر این ربات لیبرال «بیدار» خلاص شویم؟ این ویدیوی جدید مدت کوتاهی پس از آزمایش مهارت‌های هنری امکا منتشر می‌شود. ویدیویی که امکا در آن وظیفه‌ی نقاشی یک گربه با ظاهر زیبا را بر عهده داشت.

پیش‌بینی پیشرفته‌ترین ربات انسان‌نمای جهان از ۱۰۰ سال آینده

نمرات ChatGPT از نمرات دانشجویان بهتر است!

هوش مصنوعی نمی‌تواند استفاده از ChatGPT در تکالیف را به طور قابل اعتماد تشخیص دهند. این امر هم به دلیل تمایل آنها به طبقه‌بندی کردن پاسخ‌های نوشته شده توسط انسان به عنوان متن تولید شده توسط هوش مصنوعی و هم به این دلیل است که متن تولید شده توسط هوش مصنوعی را می‌توان برای فرار از تشخیص ویرایش کرد. این نشان می‌دهد که اساتید به جای جلوگیری از استفاده از هوش مصنوعی در تکالیف باید راه‌حل‌های جایگزین را ارائه دهند. سخنگوی اداره آموزش و دانش ابوظبی گفت: هوش مصنوعی این قدرت را دارد که آموزش را متحول کند اما برای تحقق یافتن این پتانسیل، باید بتوانیم هم فرصت‌ها و هم خطراتی را که این فناوری جدید به همراه دارد، درک کنیم. به همین دلیل است که ما فراخوانی را برای جمع‌آوری شواهد ارائه داده‌ایم تا بتوانیم از کسانی که در حوزه آموزش کاری می‌کنند، بیاموزیم. این کار به ما کمک می‌کند تا تصمیم‌های درست بگیریم و بهترین بهره را از هوش مصنوعی مولد ببریم. این پژوهش، در مجله «Scientific Reports» به چاپ رسید.

پژوهش جدید «دانشگاه نیویورک ابوظبی» نشان می‌دهد ChatGPT در برخی رشته‌ها می‌تواند نمرات بالاتری را نسبت به دانشجویان کسب کند. به گزارش دنیای زنان و به نقل از دیلی میل، بیم آن می‌رود که هوش مصنوعی در چند سال آینده جایگزین انسان در کارها شود و اکنون یک پژوهش جدید نشان داده است که هوش مصنوعی در دانشگاه می‌تواند نمرات بهتری را نسبت به دانشجویان واقعی به دست بیاورد. این پژوهش جدید نشان می‌دهد که عملکرد ChatGPT هنگام پاسخ دادن به پرسش‌های ارزیابی، با عملکرد دانشجویان مطابقت دارد یا حتی بهتر عمل می‌کند. موضوعاتی که ChatGPT در آنها توانست بهتر از دانشجویان عمل کند، شامل علوم رایانه، مطالعات سیاسی، مهندسی و روانشناسی بود. این گزارش نشان داد به رغم اینکه ۷۰ درصد از اساتید استفاده از ChatGPT را سرتیغ ادبی می‌دانند، تقریباً سه چهارم دانشجویان از ChatGPT برای انجام دادن تکالیف خود استفاده می‌کنند. چت‌بات ChatGPT می‌تواند پاسخ‌های مفصلی را ارائه دهد و با استفاده از اعلان‌ها در گفت‌وگوها شرکت کند. اعضای هیأت علمی «دانشگاه نیویورک ابوظبی» (NYUAD) در این پژوهش، سه پاسخ از سالی دانشجویان به ۱۰ پرسش را ارزیابی کردند. این آزمایش طی ۳۲ دوره انجام شد. همچنین از ChatGPT خواسته شد تا سه مجموعه پاسخ را به ۱۰ پرسش ارائه دهد. سپس، پاسخ‌های چت‌بات با پاسخ‌های سه دانشجو مقایسه شدند. یافته‌ها نشان دادند که پاسخ‌های ChatGPT در ۱۲ دوره از ۳۲ دوره، میانگین نمرات مشابه یا بالاتری نسبت به پاسخ‌های دانشجویان کسب کرده‌اند و تنها ریاضیات و اقتصاد، دو رشته‌ای هستند که دانشجویان در آنها به طور مداوم بهتر از هوش مصنوعی عمل می‌کنند. چت‌بات ChatGPT تنها در مورد پرسش‌هایی بهتر از دانشجویان عمل کرد که به دانش واقعی نیاز دارند اما در مهارت‌هایی مانند خلاقیت و پاسخ دادن به پرسش‌های ترفندی که در تکالیف گنجانده شده بودند، بیشترین مشکل را داشت. بر اساس این گزارش، یک توافق عمومی بین اساتید و دانشجویان وجود داشت مبنی بر اینکه استفاده از ChatGPT در کارهای دانشگاه باید مورد تأیید قرار بگیرد. همچنین، دانشجویان توافق داشتند که در شغل آینده خود می‌توانند کارهای روزمره را به ChatGPT بسپارند تا بتوانند روی کارهای اساسی و خلاقانه تمرکز کنند. «طلال رهوان» (Talal Rahwan) و «یاسر زکی» (Yasir Zaki) اساتید علوم رایانه دانشگاه نیویورک ابوظبی و سرپرست‌های این پژوهش گفتند: فناوری‌های هوش مصنوعی مانند ChatGPT در حال حاضر به سطحی رسیده‌اند که می‌توانند در تعداد قابل توجهی از دوره‌های دانشگاهی، از دانشجویان پیشی بگیرند. علاوه بر این، همان طور که بررسی ما نشان می‌دهد، بیشتر دانشجویان قصد دارند از چنین فناوری‌هایی برای حل کردن تکالیف درسی استفاده کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که ارزیابی کردن دانشجویان بر اساس تکالیف درسی ممکن است در عصر هوش مصنوعی به هدف خود عمل نکند و یک چالش جدی را برای مؤسسات آموزشی سراسر جهان به وجود بیاورد. رهوان و زکی خاطر نشان کردند که مؤسسات آموزشی باید فوراً سیاست‌های مناسب آکادمیک را تنظیم کنند. دو فناوری مورد استفاده برای شناسایی متن تولید شده توسط هوش مصنوعی، برای بیان در دست‌نمنا تکالیف با مشکل روبه‌رو شدند. فناوری «تکست کلاسیفایر» (Text Classifier) شرکت «OpenAI» تقریباً نیمی از متون ارسالی ChatGPT را به عنوان متون تولید شده توسط انسان اشتباه گرفت. این در حالی بود که «جی‌پی‌تی‌زیرو» (GPT Zero) تقریباً یک سوم از متون ارسالی را به همین روش طبقه‌بندی اشتباه گرفت. رهوان و زکی گفتند: نمونه‌های کنونی طبقه‌بندی‌کننده نوشتار مبتنی بر



یکی از سوال‌های همیشگی بسیاری از خانم‌ها و آقایان این است که چگونه ماندگاری عطر را افزایش دهیم؟ ممکن است شما هم حس کرده باشید که در برخی روزها ماندگاری عطر شما بیشتر بوده و مدت زمان بیشتری بر روی لباس‌تان باقی مانده است. اما هنوز به راز ماندگاری عطر دست نیافته‌اید. این مسئله به عوامل مختلفی وابسته است که شما با در نظر گرفتن شرایط موجود، می‌توانید از ترفندهای زیر برای افزایش ماندگاری عطر استفاده کنید.

چگونه همیشه خوشبو باشیم؟ راهکارهایی برای ماندگاری عطر





همین طور توصیه می شود به هیچ وجه عطر تان را در معرض نور آفتاب و جایی که مرطوب باشد قرار ندهید. این کار عمر عطر تان را پایین می آورد و بعد مدت کوتاهی باعث تغییر رایحه آن خواهد شد. بهترین جا برای نگهداری از عطرها، فضا‌های خشک و نسبتاً خنک است. این فضا ممکن است روی میز آرایش شما باشد یا داخل یکی از کشوهای دراور تان.

← راه حل کسانی که عرق می کنند

همان طور که عرق کردن نیاز به تجدید آرایش پوست یا کرم ضد آفتاب را بیشتر می کند، باعث می شود عطر زودتر از سطح پوست پاک شود. به همین دلیل کسانی که زیاد عرق می کنند، باید بیشتر از بقیه عطرشان را تجدید کنند. اگر به همراه داشتن شیشه عطر برایتان سخت است، می توانید رول کوچک عطر تان را از بازار تهیه کنید و هر وقت به تجدید عطر نیاز پیدا کردید، سراغش بروید. با این کار از خطر شکستن شیشه عطر در رفت و آمدها پیشگیری می کنید.

← تندى بو را از بين ببريد

خیلی از عطرها در ساعت اول بعد از اسپری شدن بوی تندى دارند و تا جا بیفتند به زمان احتیاج پیدا می کنند. برای اینکه زمان لازم را به این عطرها بدهید، ساعتی قبل از بیرون رفتن از خانه یا حاضر در جلسه ای که پیش رو دارید، عطر را با فاصله و دوبروی بدن تان اسپری کنید. بعضی از عطرشناس ها معتقدند اسپری کردن عطر روی لباس ها هم در این شرایط مشکلی ایجاد نمی کند و باعث خوشبو تر شدن لباس ها و به دنبالش خوشبو شدن خود فرد خواهد شد.

← پوستتان را بشناسید

اگر ویژگی های پوست خشک یا چرب را بشناسید و آن را با پوست خودتان مقایسه کنید متوجه نوع پوستتان خواهید شد. مسئله مهمی که در رابطه با عطر و نوع پوست وجود دارد این است که معمولاً عطر روی پوست چرب دوام خیلی بیشتری نسبت به پوست خشک دارد. به همین دلیل بهتر است اگر پوست خشک دارید، قبل از استفاده از عطر از یک لوسیون بدون بو استفاده کنید و بعد عطر بزنید. با این کار ماندگاری عطر تان را بالا خواهید برد.

← سراغ ست ها بروید

حتماً شما هم بکیچ عطرهای مختلف را به همراه لوسیونشان دیده اید. استفاده از لوسیون همان عطری که خریده اید، به طرز عجیبی ماندگاری عطر تان را بالا می برد و باعث می شود رایحه خوشتان تا ساعت ها به خوبی باقی بماند. بنابراین با کمی هزینه بیشتر برای خرید یک ست به جای عطر تک، ماندگاری بیشتر عطر تان را تضمین کنید.

← نقاط درست را انتخاب کنید

بعضی ها به اشتباه فکر می کنند استفاده از عطر روی لباس کار درستی است؛ در حالی که اگر کسی دوست دارد با ورودش به هر مجلسی عطر خوشش هم به مشام همه برسد، باید عطر را روی نقاطی از بدن بزند که تر جیحا نبض دارند. به همین دلیل توصیه می شود عطر روی مچ دست، گردن و پشت گوش ها اسپری شود. حتی بعضی از کسانی که حساس تر هستند ممکن است عطر را به پشت زانوها یا پشت قوزکها بزنند تا بوی تند آن در ساعت های اول اذیتشان نکند. به مردان نیز توصیه می شود عطرشان را روی ران ها اسپری کنند تا بیشتر بماند. اسپری نکردن عطر از فاصله نزدیک روی پوست باعث پخش شدن آن روی بدن می شود و ماندگاری بیشتری به آن می دهد. اگر عطر تان را از فاصله نزدیک اسپری کنید احتمال تلخ به نظر رسیدن بوی آن هم بیشتر خواهد شد.



← روی موها اسپری کنیم؟

ممکن است شنیده باشید اسپری کردن عطر روی مو، باعث بالا رفتن ماندگاری آن و باقی ماندن بوی خوشش برای ساعت های بیشتری می شود؛ اما واقعیت این است که استفاده از عطر روی موها توصیه نمی شود. دلیلش هم معمولاً به الکل و مواد شیمیایی موجود در عطرها بر می گردد. خبر خوب اینکه اگر دوست دارید موها پتان بوی خوشی بدهند دو راه پیش رو دارید: یا سراغ بکیچ عطری بروید که شامل «عطر مو» یا Hair Mist هم هست یا اینکه یک عطر موی جداگانه از یک برند معتبر تهیه کنید. وجود عطر مو، لوسیون و عطر در کنار هم و در یک ست، ماندگاری بیشتری به عطر شما هدیه می کند.

← ساییدگی مچ ها ممنوع!

یکی از اشتباهات رایج استفاده از عطر این است که معمولاً بعد از اسپری کردن آن روی مچ دستها، بلافاصله مچ ها را به هم ساییش می دهند تا عطر پخش شود؛ غافل از اینکه این کار مانع فیکس شدن عطر روی پوست بدن می شود و به زودتر پدید آمدن آن کمک خواهد کرد. بعد از اینکه عطر را روی مچ دستها اسپری کردید، چند ثانیه لباس نپوشید و اجازه دهید عطر به خوبی روی پوستتان بنشیند و فیکس شود.

← دنبال نور نباشید

کسانی که دوست ندارند نتیجه هزینه خرید عطرشان زود از دست برود و تنها الکل از عطرشان باقی بماند باید قید گذاشتن این ماده خوشبو در حمام یا دستشویی را بزنند؛ این اشتباه معمولاً بین آقایانی که به خرید عطر و ادوکلن مردانه علاقه زیادی دارند، بیشتر دیده می شود.





معرفی وسایل ضروری برای مسافرت

به قلم
شبلم قز لو
کارشناس معماری

لیست وسایل سفر مطلبی است که قرار است روزهای نزدیک سفر کمک‌تان کند و شما را از سردرگمی خارج کند. چطور؟ مهمترین دغدغه در چند روز مانده به سفر جمع کردن وسایل سفر است. چه چیزی با خود ببریم؟ چه وسیله‌ای برای این سفر مناسب است، چه وسیله‌ای مناسب نیست... همه اینها سئوالات خیلی از گردشگران موقع آماده کردن وسایل است. افرادی که زیاد سفر می‌کنند، پس از چند تجربه می‌توانند لیست وسایل سفر خودشان را داشته باشند و هر بار بر اساس همان لیست چمدان و کوله را آماده کنند. اما برای خیلی از افراد جمع کردن وسایل سفر به غول بزرگی تبدیل می‌شوند که در نهایت هم ممکن است وسیله‌ای را جا بگذارند. پس از مطالعه این مقاله می‌توانید لیست وسایل سفر خودتان را بر اساس سبک سفرهایتان آماده کنید و هر بار با خیال راحت برای سفر آماده شوید. ماه شهر یور بیشتر افراد به مسافرت می‌روند چرا که تعطیلات تابستان در حال اتمام هست و گرمای این فصل هم کمتر میشود، البته امسال سفر اربعین هم مصادف با این ماه شده و خواندن این مقاله برای مسافران اربعین هم مفید خواهد بود.

پیش از سفر

پیش از سفر اطلاعات کاملی از شهری که به آن سفر می‌کنید جمع‌آوری کنید. آب‌وهوای منطقه، اقامتگاهی که شب را قرار است در آن سپری کنید و سبک سفرتان تا حد زیادی به شما کمک می‌کند تا لیست وسایل سفر را مشخص کنید.

یکی از مهم‌ترین وسایلی که باید در هر نوع سفر، به هر منطقه‌ای هم‌راهمان باشد، مدارک شخصی‌تان است.

لیست مدارک مورد نیاز در سفر

- کارت ملی
 - بلیت سفر
 - دفترچه درمانی
 - پاسپورت (سفرهای خارجی)
 - بیمه‌نامه سفر (سفرهای خارجی)
 - پول نقد / کارت اعتباری / چک مسافرتی
 - گواهی واکسیناسیون سفر؛ در سفرهای خارجی به بعضی از کشورها، نیاز به گواهی واکسیناسیون دارید. در صورتی که با خودروی شخصی سفر می‌کنید، علاوه بر مدارک بالا لازم است مدارک زیر را در چک لیست وسایل سفر با خود قرار دهید:
 - گواهینامه یا گواهینامه بین‌المللی
 - مدارک و بیمه‌نامه خودرو
- اگر دانشجوی یا بازنشسته هستید، برای استفاده از تخفیف‌ها در اماکن فرهنگی، کارت دانشجویی یا کارت بازنشستگی را در لیست وسایل سفر خود قرار دهید.

انتخاب چمدان یا کوله متناسب با سفر

افراد به سبک‌های مختلفی سفر می‌کنند. بعضی از مسافران ترجیح می‌دهند در هتل اقامت کنند، بعضی‌ها در اقامتگاه و عده‌ای دیگر اقامت در طبیعت و کمپینگ را انتخاب می‌کنند. برای هر کدام از این سفرها باید بار مناسب با سفر انتخاب کرد. در صورتی که به سفر طبیعت‌گردی یا کمپینگ می‌روید باید کوله‌ای متناسب با وزن خودتان و وسایلتان به همراه داشته باشید. در صورت سفر به صورت خانوادگی به هتل و یا سفر شهری نیز چمدان بهترین انتخاب است. اما تنها وسایل حمل بارهای شما کوله یا چمدان نیستند. در لیست وسایل سفر برای بارها موارد زیر را به همراه داشته باشید:

- کوله / چمدان یا کیف‌های چرخ‌دار
- کوله سبک یک‌روزه؛ برای سفر در طبیعت و یا حتی سفرهای شهری
- کیف مدارک؛ در سفرهای خارجی نگاه‌داری از پاسپورت و پول نقد مسئله مهمی است. در لیست وسایل سفر خارجی کیف پاسپورتی از وسایل مهم است.
- قفل و کلید برای چمدان یا در کمد در هاستل‌ها

لوازم بهداشتی و سلامتی

هیچ مسافری نمی‌خواهد که در سفر دچار بیماری شود. یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در لیست وسایل سفر بخش لوازم بهداشتی شخصی و مراقبت‌های پزشکی افراد است.

دارو و سلامت

- داروهایی از قبیل مسکن و داروهای برای بیماری های گوارشی و قرص های ضد حساسیت
- نسخه های شخصی؛ در صورتی که بیماری خاصی دارید به هیچ وجه داروهایتان را فراموش نکنید.
- اسپری دفع حشرات؛ اگر به طبیعت سفر می کنید حتما این اسپری را تهیه کنید و در لیست وسایل سفر خود قرار دهید.
- کیف کوچک کمک های اولیه
- مسواک، خمیر دندان، نخ دندان و دهان شویه کوچک
- عینک طبی، لنز و مایع لنز

لوازم شخصی و بهداشتی

- هر کسی به تناسب عادات خود مجموعه ای از وسایل شخصی و یا بهداشتی در سفرها به همراه می برد، بهتر است با توجه به نیاز خود، در لیست وسایل سفر این موارد را یادداشت کنید تا همیشه در زمان کوتاهی وسایل سفرتان را جمع کنید.
- عینک آفتابی، آفتاب گیر، کرم ضد آفتاب
 - دستمال کاغذی، دستمال مرطوب، ژل یا اسپری ضد عفونی کننده دست
 - کرم مرطوب کننده
 - پد بهداشتی
 - ناخن گیر و موچین
 - شامپو، شامپو بدن، لیف و صابون
 - عطر و اسپری خوشبو کننده
 - حوله مسافرتی و دمپایی حمام؛ هتل ها اکثرا این موارد را دارند. در صورتی که در هتل اقامت دارید نیاز به همراه داشتن حوله و دمپایی ندارید.
 - ششووار مسافرتی
 - لوازم آرایش
 - لوازم اصلاح و بیرایش
 - نخ و سوزن؛ شاید فکر کنید که نخ و سوزن در سفر به کار نمی آید، اما حتما در لیست وسایل خود نخ و سوزن را قرار دهید.
 - پودر تستشوی لباس
 - بالش گردنی



لباس

انتخاب لباس یکی از سخت ترین کارهای پیش از سفر است. در تابستان سفر می کنید یا در زمستان؟ به منطقه شرجی سفر می کنید و یا به منطقه خشک؟ آب و هوای منطقه ای که به آن سفر می کنید در انتخاب لباس بسیار تأثیر گذار است. سلیقه شخصی نیز از دیگر فاکتورهای مهم انتخاب لباس است. اما نکته مهمی هست که بهتر است در انتخاب لباس پیش از سفر در گوشه ذهن داشته باشید. راحتی شما در سفر مهم ترین مسئله است. لباس هایی که همراه ببرید که هم وزن کمی داشته باشند و هم در آن احساس راحتی کنید. برای خیلی از افراد شیک بودن در سفر مهم است. برای اینکه بتوانید ترکیب های جذاب و متنوعی از لباس هایتان در سفر داشته باشید، چند لباس با رنگ خنثی در چمدانتان قرار دهید. این لباس ها را می توانید با هر رنگی ست کنید و تیپ های متنوعی در روزها مختلف سفر داشته باشید.

- تی شرت آستین کوتاه
- شلوار و شلوارک؛ بهتر است شلوازی برای سفر به همراه ببرید که کمر کشی باشد تا احساس راحتی بیش تری در حین پیاده روی و یا رانندگی داشته باشید.
- تاپ
- پیراهن
- کلاه آفتاب گیر
- دامن
- مانتو خنک
- جوراب و لباس زیر
- لباس راحتی برای خواب
- بادگیر
- بالاپوش گرم؛ در سفر به مناطق سرد لباس گرم مناسب انتخاب کنید. کاپشن های دوپوش یا یک لایه پلار بسیار در گرم نگه داشتن بدن کارایی دارند. همچنین لباس های استرچ گرم نیز برای پوشیدن از زیر لباس ها در مناطق خیلی سرد، بدن را گرم نگه می دارند.
- شال و کلاه و دستکش
- کفش و صندل؛ علاوه بر کفشی که به پا دارید یک جفت کفش دیگر هم به همراه داشته باشید. بهتر است کفش راحتی برای پیاده روی انتخاب کنید. در سفرهای تابستانی یا سفر به طبیعت صندل راحتی نیز به همراه داشته باشید.
- لوازم شست و شو؛ مایو، کلاه، عینک شنا، دماغ گیر و گوش گیر وسایلی هستند که در لیست وسایل سفر به مناطق ساحلی جای دارند.

لوازم الکترونیکی

- امروزه لوازم الکترونیکی در زندگی روزمره همه ما از لوازم ضروری محسوب می شوند. گوشی های هوشمند علاوه بر استفاده روزمره، سفر را راحت تر کرده اند. لوازم الکترونیکی در لیست وسایل سفر هم جایی برای خود باز کرده اند. در لیست زیر می توانید همه لوازم الکترونیکی مورد نیاز در سفر را ببینید و لوازم مورد نیاز خودتان را در لیست وسایل سفرتان قرار دهید.
- تلفن همراه و شارژر؛ اپلیکیشن های زیادی هستند که در سفر برای مسیریابی یا انتخاب هتل و رستوران به شما کمک می کنند. پیش از سفر اپلیکیشن های مورد نیاز خود را نصب کنید.
 - پاوربانک
 - لپ تاپ و شارژر؛ خیلی از افراد شاغل ممکن است در سفر نیز کار کنند. اگر در سفر عکاسی می کنید هم لپ تاپ از وسایل ضروری مورد نیاز برای خالی کردن دوربین و یا ویرایش عکس ها است.
 - دوربین عکاسی، شارژر باتری دوربین، باتری و حافظه خارجی اضافی برای دوربین



لیست وسایل سفر، کمپینگ و طبیعت گردی

- سفرهای طبیعت گردی و شبمانی در طبیعت امروزه به سفرهای محبوب قشر جوان تبدیل شده است. در طبیعت امکانات شهر و هتل وجود ندارد برای این سفرها باید آمادگی بیش تری برای موقعیت های پیش رو داشته باشید. در سفرهای کمپینگ سبک سفر کنید و کوله خود را با لوازم ضروری پر کنید.
- لباس طبیعت گردی؛ لباس های طبیعت گردی به راحتی شستشو و خشک می شوند، سبک و کم حجم هستند و رنگ های خنثی دارند. لباس بیس را در سفرهای طبیعت گردی فراموش نکنید. این لباس ها سبک هستند و در برابر سرمای شدید از بدن مراقبت می کنند.
 - کفش طبیعت گردی و گتر؛ انتخاب کفش طبیعت گردی مناسب مناسب به میزان زیادی به نوع فعالیت در سفر بستگی دارد. به دلیل اینکه این کفش ها عموماً از کفش های کتانی وزن بیش تری دارند، بهتر است این کفش ها را به پا کنید و یک جفت صندل طبیعت گردی در کوله پشتی خود قرار دهید. در مناطق برفی گتر را حتماً در لیست وسایل سفر خود قرار دهید.
 - چادر مسافرتی و زیرانداز چادر
 - کیسه خواب و زیرانداز کیسه خواب
 - بالش بادی
 - ملحفه سبک
 - چراغ پیشانی و چراغ قوه
 - چاقو چند کاره
 - قاشق و چنگال سفری
 - دستمال سر و گردن؛ در آفتاب شدید یا سرما دستمال سر و گردن می تواند از پوست شما محافظت کند.
 - اجاق سفری
 - لیوان شخصی
 - بشقاب و قابلمه های سبک مسافرتی
 - غذاهای کنسروی
 - فلاکس و چای
 - ژل آتش زنه
 - بطری آب
 - تصفیه کننده آب؛ ممکن است آب معدنی که به همراه دارید کفایت نکند، در این مواقع تصفیه کننده آب کارایی زیادی دارد. از آب رودخانه یا چشمه با احتیاط آب برف می توانید آب آشامیدنی خود را تأمین کنید.
 - قطب نما و جی پی اس
 - دوربین دوچشمی
 - صندلی تاشو
 - پانچو؛ پانچوهای طبیعت گردی برای کوله پشتی جای مناسبی دارند و در هوای بارانی از خیس شدن لباس ها و کوله پشتی محافظت می کنند.
 - طناب؛ در طبیعت مناطقی هستند که برای عبور از آن ها نیاز به طناب دارید.



اصول طراحی ویلای مدرن و لاکچری

به قلم

آذین نعمتی

کارشناس ارشد معماری

در تصور عموم، معماری سنتی و مدرن اغلب مترادف با طراحی‌های قدیمی و جدید است اما واقعیت این است که معماری یک ویلای ۱۰۰ ساله هم می‌تواند مدرن باشد. در واقع تفاوت بین معماری سنتی و مدرن، تفاوت در چیدمان داخلی و اصول طراحی است. در حالی که خانه‌های سنتی دارای طرح‌های پیچیده‌تر و ایوان‌های بزرگ، تیرک‌های چوبی و سقف‌نوک‌تیز هستند، ویلاهای مدرن طرح‌های مینیمال و ساده دارند. امروزه بسیاری از معماران طراحی‌های مدرن و سنتی را با یکدیگر ترکیب و سبکی نوین و لاکچری را خلق می‌کنند.



۶۸

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

دکوراسیون

World of Women

انتخاب موقعیت و قاب پنجره مناسب

انتخاب موقعیت مناسب و یک قاب پنجره درست، از نکات مهمی است که طراحان باتجربه به آن واقف هستند. یک طرح پنجره خوب، نمای بیرونی ویلای لاکچری شما را تکمیل خواهد کرد. قاب‌های پنجره از مترتال‌های متنوعی ساخته می‌شوند که انتخاب آن‌ها براساس نوع نقشه محیط و آب‌وهوای منطقه صورت می‌گیرد. برای ویلاهای ساخته شده در مناطق شمالی کشور، اغلب از پنجره‌های شیشه‌ای با قاب‌های آلومینیومی و باریک استفاده می‌کنند. علاوه بر این، ویلاهای مدرن و لاکچری که در جنگل ساخته می‌شوند برای داشتن تعادل و هارمونی با محیط، دارای پنجره‌هایی از جنس چوب هستند. ابعاد پنجره‌ها باید با توجه به مترتال ویلا انتخاب گردد تا نور طبیعی کافی وارد محیط شود. امروزه پنجره‌های وسیع و گسترده از سقف تا کف محبوبیت بسیاری دارند.



نورپردازی درست

نورپردازی درست یک از مهم‌ترین اصول طراحی ویلای مدرن و لاکچری است. یک طراح حرفه‌ای باید بداند که در کدام بخش‌هایی از خانه از چه نوع سبک نورپردازی استفاده کند. نور، زیبایی خانه را بیش از پیش به نمایش می‌گذارد و علاوه بر آن مصرف انرژی را نیز کاهش می‌دهد. یک نقشه نورپردازی مناسب باید شامل چراغ‌های کم‌نور رنگی یا نورافکن‌های کوچک و بزرگ در تراس، نورهای مخفی در دیواره بیرونی ویلا و چراغ‌های دیواری باشد.

انتخاب رنگ مناسب

رنگ جزء جدایی ناپذیر در طراحی های مدرن و لاکچری ویلاهای شمال کشور است. انتخاب درست ترکیب رنگی در ظاهر نمای بیرون و داخلی خانه اهمیت بسیاری دارد. یک ترکیب رنگی مناسب باید ادغامی از رنگ های خنثی و رنگ های شاد تیره و روشن باشد. در سال های اخیر، بیشتر طراحان از رنگ های پاستیلی در طراحی مدرن ویلاها استفاده می کنند. در حقیقت یک ترکیب رنگی مناسب، تعادل و هارمونی طراحی فضا را حفظ می کند. رنگ های زرد روشن و خاکستری، سفید و خاکستری تیره، سفید و نقره ای، سفید و آبی کاربنی، گرمی روشن و قهوه ای و نارنجی و سفید از محبوب ترین مکمل های رنگی در دکوراسیون داخلی و طراحی ویلاهای مدرن محسوب می شوند. انتخاب رنگ ها در فضا باید به گونه ای باشد که احساس آرامش و نشاط را در وجود افراد ایجاد کند.



استفاده از الگوها و بافت های مختلف در طراحی فضا

ویلا را متمایز و منحصر به فرد نشان خواهد داد. امروزه استفاده از خطوط مورب، شکسته و منحنی و حجم های هندسی و چندضلعی در نقشه های مدرن بسیار مرسوم است. شیشه های رنگی، فلز، سنگ و چوب از اصلی ترین متریال هایی است که در طراحی های لاکچری ویلا در شمال کشور استفاده می شوند.

یکی از اصول طراحی ویلا الگو گرفتن از بافت های رایج در آن منطقه است. همان طور که اشاره کردیم، طراحان بسیاری از نقش و الگوی خانه های تاریخی الهام می گیرند و نقشه ویلاهای مدرن و لاکچری امروزی را براساس آن ها طراحی می کنند. وجود یک الگو و بافت خاص در نقشه، طراحی داخلی و بیرونی



وجود فضای ذخیره سازی کافی

از اصولی که حتما باید در طراحی ویلاهای مدرن رعایت شود، وجود فضای ذخیره سازی کافی است. خوشبختانه در نقشه های مدرن فضاهای خاصی را به عنوان انباری در نقاط مختلف ساختمان اختصاص می دهند. وجود چنین مکان هایی همچون انبار مواد غذایی در آشپزخانه از هرج ومرج و شلوغی فضای داخلی جلوگیری می کند. بسیاری از این فضاها مخفی هستند و وسایل اضافی را از دید مهمانان پنهان می کنند.

طراحی آشپزخانه و سالن ناهار خوری مدرن

طراحی آشپزخانه و فضای ناهار خوری از قسمت های مهم یک معماری اصولی است. آشپزخانه و ناهار خوری مکانی است که اعضای خانواده زمان بسیاری را در آنجا می گذرانند. وجود یک فضای مدرن و دلپذیر در ویلا برای قرار دادن میز غذاخوری الزامی است. بسیاری از آشپزخانه های مدرن علاوه بر میز، دارای یک جزیره بزرگ هستند که این امکان را به اعضای خانواده می دهد تا دور آن جمع شوند. نورپردازی مناسب آشپزخانه و سالن غذاخوری نیز مانند سایر بخش ها اهمیت زیادی دارد. یک مکان نورگیر، فضا را بزرگتر از آنچه هست، نشان می دهد. کابینت و کانتر، فضا برای نصب ماشین ظرفشویی، پریز برق توکار و انبار نگهداری مواد غذایی خشک از مهم ترین امکاناتی هستند که یک آشپزخانه مدرن باید داشته باشد.

استفاده از طراحی های بهینه در ویلاهای مدرن

توجه به نقشه و موقعیت جغرافیایی از اصولی است که باید معماران در زمان نقشه برداری آن را رعایت کنند. در نظر گرفتن موقعیت جغرافیایی دقیق محل ساخت ویلا و رعایت اصول نقشه برداری، تأثیر زیادی در بهینه سازی ساختمان و صرفه جویی انرژی دارد. مصالح و عایق ها باید به گونه ای انتخاب شوند که از هدر رفتن انرژی گرم و سرد در طول زمستان و تابستان به خارج و داخل ساختمان جلوگیری کنند. رعایت این موارد نه تنها هزینه های ساختمان را کاهش می دهد بلکه به حفظ محیط زیست نیز کمک شایانی خواهد کرد. هنگام ساخت ویلاهای مدرن، رعایت بهینه سازی است که به به همسنگی و هماهنگی طراحی فضای داخلی و نمای بیرونی هم توجه داشته باشید. بهترین راه برای ایجاد تعادل بین محیط داخل و خارج از منزل این است که در سبک چیدمان زیاده روی نکنید. در طراحی فضای باز نیز باید اصول زیبایی شناسی را مانند داخل ویلا رعایت نمایید. گیاهانی را انتخاب کنید که علاوه بر ایجاد زیبایی، کاربردی هم باشند. در این بین گیاهانی که دافع حشرات و حیوانات موذی هستند، بهترین انتخاب خواهند بود. نکته آخر در طراحی فضای بیرونی، وجود یک استخر جذاب است. استخر را می توان از اصلی ترین المان های فضای بیرونی یک ویلا لاکچری دانست. تعادل و هارمونی بین المان های مختلف یک ویلا لاکچری، نمای آن را خاص و منحصر به فرد خواهد کرد.



طراحی مدرن فضای داخلی اتاق خواب ها

نقشه مناسب اتاق خواب از دیگر اصول طراحی ویلاهای مدرن و لاکچری است. چراکه اتاق خواب مکانی است که در آن به آرامش نیاز دارید. اندازه اتاق باید به گونه ای باشد که فضای کافی برای قرار دادن تخت خواب، دراور، آباژور و مبلمان را داشته باشد. علاوه بر این، در نقشه اتاق خواب های مستر باید یک فضای اختصاصی برای حمام و سرویس بهداشتی در نظر گرفته شود. اتاق خواب ویلاهایی با طراحی های لاکچری، در تراس خود یک استخر شنا یا یک وان جکوزی نیز دارند.



رمز وراز سلامتی به روایت سفیر غذای سالم

ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور، رئیس هیات مدیره انجمن دارندگان نشان استاندارد ایران، رئیس هیات مدیره مجتمع صنایع غذایی گلها و گروه صنعتی آل ام کاتی (MKTGROUP)، نایب رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران، عضو هیات مدیره کانون انجمن های صنایع غذایی کشور، کارآفرین برتر جهان اسلام



به قلم
دکتر مهدی
کریمی تهرانی

ادویه مرغوب

ادویه جات و چاشنی ها از مواد بسیار پر کاربرد در سبذ غذایی خانواده های ایرانی است که علاوه بر اینکه در آشپزی یکی از مهمترین ترکیبات مورد استفاده است، به عنوان گیاهان دارویی ارزشمند نیز از دوران باستان استفاده می شده و در درمان و پیشگیری از بسیاری از بیماریها نیز کاربرد دارد.

متأسفانه امروزه بدلیل قیمت بالای بسیاری از ادویه جات و هزینه بالای واردات این محصولات، تقلبات زیادی در این صنعت صورت می گیرد و محصولات نامرغوب، بی کیفیت و تقلبی در بازار فراوان هستند که اگر بدرستی شناسایی نشوند میتوانند باعث بروز بسیاری از عوارض و بیماریها در مصرف کننده شوند.

اولین و مهمترین نکته حائز اهمیت اینست که بشدت توصیه می شود ادویه ها از برندهای معتبر و شناخته شده که مهر و علامت استاندارد و نشان سیب سلامت دارند خریداری شوند و از خرید این محصولات به صورت فله ای تا حد امکان خودداری شود. ادویه هایی که از برندهای معتبر خریداری می شود معمولاً با اشعه گاما میکروب زدایی و استریل می شوند. در حالیکه این فرایند در مورد ادویه جات فله صورت نمی گیرد و بنابراین امکان رشد بسیاری از میکروب های بیماریزا در این محصولات وجود دارد. ضمن اینکه در ادویه جات فله بدلیل عدم بسته بندی مناسب و قرار گرفتن در معرض هوا و رطوبت تنزل کیفیت براهتی اتفاق می افتد.

بسیاری از ادویه جات نامرغوب از طریق عطر، طعم، رنگ و ظاهر محصول براهتی قابل تشخیص هستند.

بطور مثال در فلفل قرمزهای تقلبی، از پودر گوجه خشک شده، پودر پوست فندق خشک، بلوط و رنگ غیر مجاز شیمیایی استفاده می کنند و یا فلفل سیاه تقلبی می تواند حاوی آرد نخودچی، آرد عدس، خاک اره و تفاله زیتون و یا پوست گردوی آسیاب شده باشد.

زردچوبه ای اصل رنگش خیلی نارنجی نیست و شکل آن به صورت یک پودر صاف و الک کرده است. رنگ زیاد زردچوبه کمی مشکوک است

اگر می خواهید بدانید زردچوبه اصل است یا تقلبی، یک قاشق چای خوری از زردچوبه را درون یک لیوان آب جوش بریزید و هم بزنید، اگر در چند ثانیه آب جوش رنگی شد یا روی آب لکه های سفید ایجاد شده به وجود رنگ های شیمیایی غیر مجاز در آن شک کنید.

در مورد محصولی مانند هل، هر غلاف هل باید بزرگ و به رنگ زیتونی یا سبز باشد. اگر رنگ آن زرد یا سبز روشن باشد نشان دهنده غیر مرغوب بودن یا بسیار کهنه بودن آن است

یکی از مهمترین نکات در نگهداری ادویه جات اینست که رطوبت و تاریکی اولین عامل در آلودگی ادویه هاست. ادویه ها به دلیل بافت پودری که دارند در رطوبت دچار نم گرفتگی و در نتیجه کپک می شوند.

و نکته مهم پایانی اینکه سموم ادویه های تقلبی را با حرارت دادن نمی توانید از بین ببرید. پس اگر به تقلبی بودن ادویه ای شک داشتید به هیچ عنوان از آن استفاده نکنید.

* رئیس کارگروه کسب و کارهای جاده ابریشم سازمان ملل - یونسکو

رئیس هیات مدیره مجتمع صنایع غذایی گلها و هلدینگ آل ام کاتی (MKT GROUP) ریاست هیات مدیره تعاونی تولید کنندگان محصولات غذایی کشور، رئیس هیات مدیره اتحادیه تعاونی های توزیع و فروش محصولات غذایی، نایب رئیس هیات مدیره انجمن علوم و فناوری غلات ایران، عضو هیات مدیره کانون انجمن های صنایع غذایی کشور، کارآفرین برتر جهان اسلام



کاری کدوسبیز



مترجم

مرضیه عارف

این کاری خوشمزه و تند با تخم شنبلیله که عطری دلنشین و طعمی لذیذ دارد، معطر می شود.

مواد لازم

روغن نباتی	۶ قاشق غذاخوری
پیاز	۱ عدد ریز خورده شده
فلفل چیلی سبز تازه ریز خورده شده	۳ عدد
زنجبیل تازه ریز خورده شده	۱ قاشق چای خوری
سیر له شده	۱ قاشق چای خوری
پودر فلفل چیلی	۱ قاشق چای خوری
کدو سبز نازک ورقه شده	۵۰۰ گرم
گوجه فرنگی حلقه شده	۲ عدد
برگ های گیشنیز تازه	برای تزیین
تخم شنبلیله	۲ قاشق چای خوری
تعدادی نان هندی چاپاتای یا نان لواش	برای سرو

روش تهیه

- ۱- روغن را در یک تابه چدنی بزرگ حرارت دهید.
- ۲- پیاز، فلفل چیلی سبز تازه، زنجبیل، سیر و پودر فلفل چیلی را داخل تابه ریخته و خوب هم بزنید تا مخلوط شوند.
- ۳- برش های کدو و حلقه های گوجه فرنگی را به تابه اضافه کرده، هم بزنید و روی حرارت متوسط به مدت ۵ تا ۷ دقیقه آنها را سرخ کنید.
- ۴- برگ های گیشنیز و تخم شنبلیله را به مخلوط کدو اضافه کرده، هم بزنید و با حرارت متوسط به مدت ۵ دقیقه به پخت ادامه دهید تا سبزیجات نرم شوند.
- ۵- تابه را از روی حرارت برداشته و مخلوط کدو را به ظرف مخصوص پذیرایی منتقل کرده، با نان چاپاتای تزیین نموده و داغ سرو نمایید.

۷۰

دنیای زنان • شماره ۲۰۷

آشپزی

World of Women

این پیش غذا، نوع خوش طعمی از کیک پنیر است که لایه ی لذیذ سیب زمینی سرخ شده در آن وجود دارد. در صورت تمایل، از مخلوط سبزیجات منجمد شده برای رویه ی غذا استفاده نمایید.

مواد لازم

روغن گیاهی	۲ قاشق غذا خوری
سیب زمینی بزرگ	۴ عدد نازک ورقه شده
روغن نباتی	۱ قاشق غذا خوری
تره فرنگی	۱ عدد خورده شده
کدو سبز	۱ عدد رنده شده
فلفل دلمه ای قرمز	۱ عدد دانه گرفته شده و خورده شده
فلفل دلمه ای سبز	۱ عدد دانه گرفته شده و خورده شده
هویج	۱ عدد رنده شده
جعفری خورده شده	۲ قاشق جای خوری
پنیر نرم پر چرب	۲۲۵ گرم
پنیر کهنه رنده شده	۲۵ گرم
تخم مرغ زده شده	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سبزیجات رنگی	برای تزیین
سالاد	برای سرو



گل کلم بوفالو در هواپز



روش تهیه

- ۱- کف و دیواره های داخل قالب کیک یا یک تابه به قطر ۲۰ سانتی متر را با روغن چرب کنید.
- ۲- روغن را در ماهیتابه ای داغ کرده، ورقه های سیب زمینی را در آن سرخ کنید تا نرم و طلایی رنگ شوند. با دستمال کاغذی مخصوص آشپزخانه یا دستمال روغن گیر روغن اضافی آن را بکشید و آنها را ته قالب بچینید.
- ۳- برای تهیه رویه، روغن را در تابه ی دیگری داغ کنید. تره فرنگی را افزوده، سرخ کنید و به مدت ۳ الی ۴ دقیقه مدام هم بزنید تا نرم شود.
- ۴- کدو، فلفل دلمه ای ها، هویج و جعفری را به تابه افزوده و روی حرارت ملایم به مدت ۵ تا ۷ دقیقه بپزید تا سبزیجات نرم شوند.
- ۵- در همین فاصله، پنیرها و تخم مرغ ها را در یک کاسه هم بزنید. سبزیجات را به کاسه بیافزایید و نمک و فلفل مواد را اندازه کنید. مخلوط را با قاشق روی سیب زمینی های کف قالب بریزید.
- ۶- قالب را در فری که از قبل گرم شده روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتی گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت و یا عدد ۵ فرهای گازی، به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید تا کیک آماده شود.
- ۷- کیک سبزیجات را از قالب بیرون بیاورید و به یک بشقاب گرم مخصوص پذیرایی انتقال دهید. با سبزیجات رنگی دلخواه آن را تزیین کنید و با سالادی ترد، سرو نمایید.

مواد لازم

پاپریکا دودی شیرین	۱ قاشق غذا خوری
زیره آسیاب شده	۱ قاشق غذا خوری
گرانول سیر	۱ قاشق غذا خوری
آرد ساده	۵۰ گرم
دوغ بدون گاز	۲۰۰ گرم
گل کلم متوسط خورده شده	۱ عدد
سس تند	۱۰۰ گرم
روغن زیتون	۱ قاشق غذا خوری
عسل یا شربت افرا	۱ قاشق غذا خوری

روش تهیه

- مرحله ۱**
پاپریکا، زیره، گرانول سیر، آرد، دوغ و کمی نمک و فلفل سیاه را در یک ظرف با هم مخلوط کنید تا خمیر یکدستی به دست آید. گل کلم ها را اضافه کنید و مخلوط کنید تا کاملا به خمیر آغشته شود.
- مرحله ۲**
گل کلم ها را در یک ردیف در ظرف هواپز بچینید و با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۸ تا ۲۰ دقیقه بپزید تا زمانی که رنگ آنها قهوه ای شود و برشته باشد.
- مرحله ۳**
سس تند، روغن زیتون و عسل یا شربت افرا را در یک ظرف بزرگ ترکیب کنید. گل کلم پخته را اضافه کنید و به سس آغشته کنید و دوباره به ظرف هواپز برگردانید تا حدود ۶ تا ۹ دقیقه دیگر بپزد و آماده سرو شود.



کیک سبزیجات



گیاهان دارویی و گیاه درمانی



تألیف: دکتر محمدحسین صالحی سورمقی
متخصص فارماکونوزی و استاد دانشکده داروسازی

نروید بر زمین هرگز گیاهی که ننوشته‌ست بر برگش دوایی



جلد اول: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۴۴۰ صفحه)

جلد دوم: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۳۸۰ صفحه)

جلد سوم: ۴۰۰,۰۰۰ تومان (۴۳۲ صفحه)

جامع، علمی و کاربردی‌ترین کتاب در زمینه گیاهان دارویی

علاقه‌مندان جهت کسب اطلاعات بیشتر
باشماره تلفن‌های ۸-۶۶۴۳۵۶۶۶-۸
تماس حاصل فرمایند

این مجموعه کتب حاوی معرفی ۳۰۰ گیاه دارویی و خوراکی بوده که قابل استفاده برای حرفه پزشکی، داروسازی، گیاهشناسی، تغذیه و سایر رشته‌ها و همچنین عموم مردم است. مطالبی که در مورد هر گیاه به طور خلاصه شرح داده شده شامل موارد زیر است:
نام‌های گیاهان به زبان‌های فارسی، انگلیسی، عربی، آلمانی و فرانسه (قابل استفاده برای ایرانیان مقیم خارج از کشور)

- میزان و طریقه مصرف
- آخرین اثرات گزارش شده
- نکات قابل توجه
- عکس بزرگ رنگی گیاه

- عوارض جانبی
- مصرف در شیردهی و حاملگی
- موارد احتیاط
- موارد عدم مصرف

- گیاهشناسی
- تاریخچه
- ترکیبات مهم
- اثرات مهم



برای مشاهده عناوین بیشتر کتاب‌ها و خرید اینترنتی می‌توانید به وب‌سایت زیر مراجعه نمایید:
www.zendegionline.ir

نمابر: ۶۶۴۳۱۰۲۲
از طریق پیک موتوری
از طریق پست سفارشی

تلفن دفتر مرکزی: ۸-۶۶۴۳۵۶۶۷
تهران
ارسال کل مجموعه شهرستان



یک قرن از مزرعه تا سفره با آن‌ها



مجتمع صنایع غذایی و کشاورزی



golhaco





شور نوجوانی با سپرده سبا

جوایز ویژه برای کودکان و نوجوانان دارنده سپرده سبا

اسکن کن جایزه بگیر



www.parsian-bank.ir
ipbclub.parsian-bank.ir

