

هفته نامه

نقشه مردم

۲۰ آبان ماه ۱۴۰۲، شماره ۸۲۳
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

نساجی آسیا را به
اشتباهات خودش باخت

جریمه،
نوشدارو بعد از
مرگ سهراب

گل محمدی:
صعود از این
گروه مثل رفتن
به فینال است



کمر درد حلاجگونه درمان می‌شود؟

در غالب موارد به همین سادگی است در مواردی که استراحت منجر به کاهش چشمگیر درد نگردد بررسی بیشتر و شاید بستری شدن در بیمارستان الزامی باشد.



بسیاری از مواقع کمر درد با یک حمله حاد آغاز می‌گردد. گاه افرادی که سابقه کمر درد دارند و مدت‌ها رنج چندانی نبرده‌اند به ناگاه مبتلا به کمر درد شدید می‌گردند. در این هنگام تمامی درمان، استراحت مطلق و ماندن در رختخواب است. برای استراحت یک یاد و پتو در محل گرمی که در معرض سرما و باد سرد نباشد پهن کرده و یا روی تختی که کف آن تخته است روی یک تشک پنبه ای سفت بخواهید. خوابیدن باید به پهلو باشد به صورتی که باید پاها را به سوی شکم خود جمع کرده و یا به صورت رو به بالا (طاق باز) در حالی که یک پتوی لوله شده را زیر زانوی خود قرار داده‌اید. نواحی دردناک باید توسط یک تشکچه برقی و یا کیف آب گرم، گرم نگه داشته شود. استفاده از داروهای ضد درد و ضد گرفتگی عضلات با نظر پزشک معالج تان کمک کننده است. بهتر است برای رفتن به دستشویی آرام از جا برخیزید. از مایعات و میوه تازه استفاده کنید تا برای دفع لازم به فشار نباشد. استفاده از دستشویی فرنگی بسیار بهتر است. برای تسهیل گردش خون در تخت خواب مچ پاها را حرکت دهید و عضلات ساق و ران را منقبض و متنسپت نمایید. برای اجتناب از اتلاف وقت گوش دادن به نوار، تماشای تلویزیون و مطالعه در هنگام استراحت مطلق توصیه می‌شود. سعی کنید افسردگی به شما غلبه نکند. علاج کمر درد

راز انرژی درمانی!

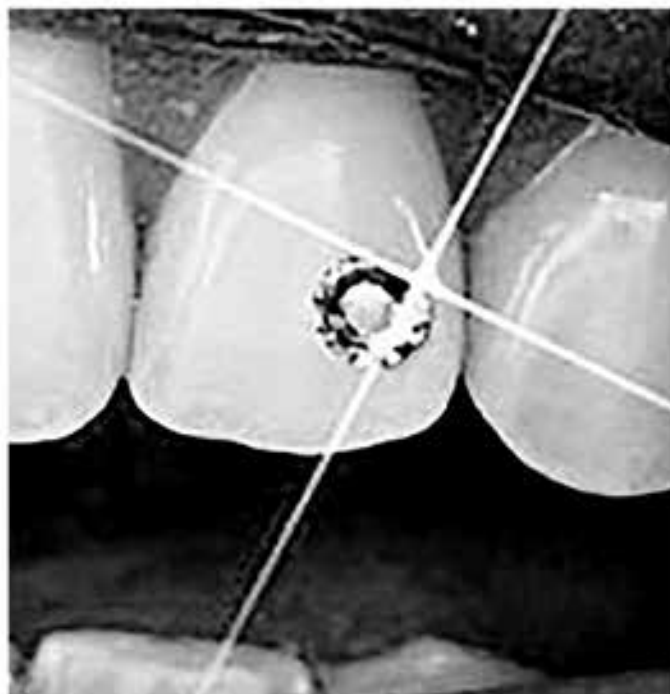
بورزیه وقتی دشمن خود را دوست بدارید و از خداوند برایش طلب آمرزش و مغفرت کنید آن وقت به قدرت انرژی درمانی دست پیدا خواهید کرد. مطلقاً که زمین می‌خورد و با گریه پیش مادرش می‌آید و دستش را به نشانه درد جلو مادرش می‌گیرد بعد از دست کشیدن مادر روی دستش گریه اش قطع می‌شود یعنی مادر او را انرژی درمانی کرده و دردش را از بین برده چون با عشق این کار را انجام داده است.

درست است که روش‌های مختلفی برای انرژی در مانی طراحی کرده‌اند ولی همه آنها بر عشق استوار است و اگر عاشق همه بشوید و عشقی بلا شرط به همه کائنات حتی دشمنان تان داشته باشید ۹۹ درصد کار را انجام داده‌اید و بقیه کار باور شماست که می‌توانید آن وقت در هر مکانی که به صورت فیزیکی یا ذهنی فرار بگیرید منبعی بی پایان از انرژی را به آنجا منتقل خواهید کرد.

همه کسانی که با من گفتگو می‌کنند و حتی امروزه افرادی که لسم منقبض یک راهم نشنیده‌اند انرژی درمانی را می‌شناسند اما انرژی درمانی چیست؟ چرا بعضی افراد می‌توانند از راه دور بیماری را شفا دهند؟ چرا این کار را الوهیا الهی و افرادی که سیرت جامعه بهتر و بیشتر می‌توانند انجام دهند؟ یک جواب بسیار کوتاه که در حقیقت راز انرژی درمانی نیز هست دارد و آن عشق است. بله عشق بلا شرط به همه ی کائنات و رای از مقایسه و دین و مذهب آنها. دوستان من! خداوند متعال یک رحمت عام و یک رحمت خاص دارد. رحمت عام خداوند همان رزق و روزی و شفا ی بیماری ها و می باشد و رحمت خاص خداوند در قولین پنهان خداوند است که هر کس به آنها عمل کند به رحمت خاص خداوند خواهد رسید. من بارها از عشق گفته‌ام و از دوست داشتن باز هم می‌گویم وقتی به همه عشق

چه نکاتی باید برای نگین دندان رعایت کرد؟

- ۱- چسباندن نگین نیاز به تزریق بی‌حسی ندارد.
- ۲- جهت چسباندن ابتدا سطح دندان تمیز می‌شود و بدون آسیب رساندن به دندان، توسط مواد چسبنده مخصوص روی سطح دندان قرار می‌گیرد و به هیچ وجه به خاطر نگین سطح دندان تراش داده نمی‌شود.
- ۳- نگین دندان هیچ آسیب و ضرری به دندان نمی‌رساند.
- ۴- مهمترین مسئله در نگه داری نگین، بهداشت خوب دهان و دندان است و باید توجه داشت روی دندانی که بوسیدگی دارد گذاشته نشود.
- ۵- معمولاً بیشترین دندان که نگین روی آن کار گذاشته می‌شود، دندان ثنایای کناری یا لترال (دندان شماره ۲) می‌باشد.
- ۶- دندانپزشک برای کاشت نگین باید علم و مهارت کافی را داشته باشد، باز یادآوری می‌شود که این عمل با تکنیک خاصی انجام می‌شود.
- ۷- به توصیه های دندانپزشک و کارخانه سازنده برای استفاده بهینه از نگین و طریقه مسواک زدن و رعایت بهداشت عمل کنید.
- ۸- اگر جزء افرادی هستید که دندان های شما جرم زیادی دارند به هیچ وجه استفاده از این نگین ها قبل از جرم گیری و آموزش بهداشت برای شما مناسب نیست.



نگاه مردم

صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی پیک نامه امروز به مدیریت سالم نوربخش
مدیر مسئول: سالم نوربخش
سر دبیر: ایرج نوربخش
دبیر سرویس: محمد انصاری منش
چاپ: گنجینه مینیاتور
توزیع: شرکت نامه امروز
نشانی:
خیابان فاطمی، کوچه هولیقی (دوم)، پلاک ۱۰، طبقه منفی یک



با کودکان که گوشت و مرغ نمی‌خورند چه کنیم؟

بچه‌ها، از سه، چهار سالگی به بعد، ارتباط بین مرغی را که توی حیاط خانه پدری بزرگ دیده‌اند و جوچه کباب روی منقل را درک می‌کنند و می‌فهمند که گوشت توی خورش، از کجا آمده و همین مسئله، گاهی، باعث ایجاد نوعی مقاومت ذهنی برای خوردن گوشت یا مرغ می‌شود.

کوتاه‌نیا باید

شاید امتناع کودک شما، از خوردن گوشت یا غذاهای حیوانی، فقط به خاطر تغییر ذائقه‌اش باشد، نه به خاطر این که از فکر خوردن یک حیوان دیگر، دچار عذاب وجدان شده.

پس، برای این که نسبت به سلامت برنامه غذایی او، اطمینان داشته باشید، به جای حذف کامل گوشت از رژیم غذایی، سعی کنید راهی برای دادن آن به کودک پیدا کنید؛ البته بدون جنگ و دعوا!

گیاه‌خواری، گل‌بی‌خار نیست

شاید پیش خودتان فکر کنید که اگر فرزند شما، به اندازه کافی، میوه، سبزی، حبوب یا نان و غلات مصرف کند، دیگر نیازی به گوشت، مرغ، ماهی و... ندارد. خوب، این طرز فکر، چندان درست نیست؛ چون منابع غذایی حیوانی، برخی از ویتامین‌ها را از جمله B12 دارند که در هیچ غذایی یا منشأ گیاهی، پیدانمی‌شود و کمبودش، باعث بروز کم‌خونی می‌شود.

اگر کودک‌تان، چهار تا هفت ساله است:

نمی‌خواهم مجبور کنم که گوشت قرمز بخوری، ولی گوشت مرغ یا ماهی، کمک می‌کنه که زودتر بزرگ بشی. یادت باشه حالا که کم‌تر گوشت می‌خوری، باید به اندازه کافی، شیر و میوه و سبزی بخوری تا مریض نشوی.

اگر کودک‌تان، بزرگ‌تر از هفت سال است:

ما، آدم‌ها، همه چیز خوار هستیم؛ می‌تونی یعنی چی؟ یعنی در برنامه غذایی ما، هم غذاهایی با منبع حیوانی و هم گیاهی وجود داره؛ چون بدن ما، طوری ساخته شده که به هر دو نوع غذا، احتیاج داره. مثلاً خداوند، به ما دندان داده تا بتوانیم گوشت رو بجویم و از پروتئین اون استفاده کنیم. اگر گوشت رو این شکلی که درست کردم، دوست نداری، می‌تونم کمکم کنی تا غذاهای جدیدی برایت بپزم که طعم‌شان رو دوست داشته باشی.

نی نی سایت

بچه‌ها حساس‌ترند

کودکان، در مقایسه با بزرگ‌ترها، حساس‌ترند و نمی‌توانند به خوبی والدین‌شان، اهمیت مصرف گوشت یا غذاهایی را درک کنند که منشأ حیوانی دارند. بچه‌ها از این که بدانند غذایی که توی بشقاب‌شان است، تا همین چند وقت پیش، زنده بوده، راه می‌رفته و آن‌طور که بعضی بچه‌ها، به ماجرا، پر و بال می‌دهند، «جیک جیک می‌کرده» و برای بچه‌هاش غذا می‌برده، احساس بدی پیدا می‌کنند. پس، به احساس‌شان احترام بگذارید و مسخره‌شان نکنید. وقتی کودک‌تان می‌پرسد «آیا مجبورم گوشت بخورم؟»، چه پاسخی برایش دارید؟

اگر کودک‌تان دو تا چهار ساله است:

خوردن گوشت و مرغ، برای سلامتی‌اش، مفید است؛ حتی اگر پک تکه کوچک باشد، مجبور نیستی هر روز گوشت بخوری، یکی، دو بار در هفته کافیه و بقیه روزها هم می‌تونی تخم‌مرغ و پنیر بخوری که دوست داری.

یک گل خورده با چهار دفاع، چهار گل خورده با سه دفاع آزیر قرمز در خط دفاع استقلال



ضمن اینکه می‌توان ۴۵ دقیقه نیمه دوم بازی با سپاهان را نیز به این شمار افزود اما به طور کلی اگر بخواهیم روی بازی‌های فاضلی که استقلال گل نخورده تمرکز کنیم باید به همین عدد اشاره داشته باشیم.

با این حال جواد نکونام بدون در نظر گرفتن آمار قابل قبول فوتبال تیمش ما روش چهار دفاع از بازی با سپاهان اقدام به تغییر آرایش دفاعی تیمش کرد و با سه دفاع متحرک تیمش را به میدان فرستاد. این تصمیم در حالی که سویی سرمرس استقلال اتخاذ شد که او از مدافعان کثرتی برای بازی با چهار دفاع برخوردار است اما نکونام به هر دلیل فنی که در ذهن خودش نقش بسته، از بازی با سه رخنه‌دار آرایش سه دفاع را برگزید.

در اولین بازی برابری تیم نکونام مانند بازی‌های آغازین لیگ بود و استقلال گلی نخورد اما مقابل تیم هوادار ماجرا عوض شد و استقلال دو گل دریافت کرد و به رقم آنکه بازی را برد اما برای نخستین بار دو گل خورده در یک بازی را تجربه کرد. در بازی با آومینیوم تراک که نکونام از روش سه دفاع استفاده کرد، استقلال با هم گل دریافت نکرد و آیس‌ها با یک گل پیروز شدند اما اتفاقات بازی با هوادار در بازی با نسیم قدر نیز دوباره تکرار شد و استقلال دو گل دیگر دریافت کرد تا تعداد گل‌های خورده تیم نکونام با روش سه دفاع به عدد چهار برسد.

ریشه‌های اینکه چرا استقلال با روش سه دفاع عملکرد ضعیف‌تری نسبت به زمانی که با چهار دفاع به میدان رفته دارد، کار چندانی سختی نیست. در این تیم یک بار سلیس به اشتباه دروازه استقلال را باز کرد و در بازی با آومینیوم تراک نیز محمدحسین مرادمند با رفتارهای عجیب از دایر کارت قرمز گرفت و یک بازی را از دست داد تا مشخص

بگی از تغییراتی که جواد نکونام از بازی با سپاهان در شیوه بازی استقلال ایجاد کرد، بازی با سه مدافع مرکزی است. پیش از این جواد نکونام در چهار بازی تیمش را با روش چهار دفاع به میدان فرستاد که محصل آن دریافت یک گل بود. استقلال ابتدا با همین روش مقابل صنعت نفت تبادان قرار گرفت که موفق شد با ۳ گل این تیم را شکست دهد و گلی دریافت نکند. استقلال بعد از این بازی در ورزشگاه آزادی نیم هلوان را با یک گل شکست داد. در آن بازی نیز تپسی از خط دروازه استقلال عبور نکرد و این تیم موفق شد دومین گلین شیت را نیز به ثبت برساند و ۱۸ دقیقه گلی دریافت نکند.

فصل دروازه استقلال اما دقیقه ۴۵+ بازی با سپاهان شکست و استقلال در حالی که همچون دو بازی قبل با آرایش چهار دفاع راهی میدان شده بود، در اولین دقیقه نیمه اول دروازه خود را باز شده دید. این گل از روی نقطه پنتی برای میزبان به دست آمد و محمدحسین حسینی ابتدا توپ را مهار کرد که در ریباند دروازه استقلال باز شد. بعد از شکست مقابل سپاهان و شیت اولین گل خورده در کارنامه آیس‌ها اما جواد نکونام در بازی با استقلال خوزستان دوباره از روش سه دفاع بهره گرفت و تیمش توانست در این بازی بار دیگر گلین شیت کرده و با یک گل برتری از این میدان نیز به سلامت عبور کند تا تعداد بازی‌هایی که استقلال موفق به بسته نگه داشتن دروازه خود شده به عدد ۳ برسد و در مجموع ۲۷۰ دقیقه گل نخوردن در کارنامه استقلال به ثبت برسد.

حال شاید بازی با سه دفاع استقلال را به تیمی هجومی‌تر تبدیل کند اما مسأله اصلی در بازی با این روش فقدان هماهنگی و تمرکز کافی میان مدافعان است و جواد نکونام باید با دقت بیشتری در بازی‌های آینده به انتخاب آرایش دفاعی تیمش نگاه کند و اگر لازم است تیمش را با روش چهار دفاع راهی بازی‌های باقی مانده کند و بار دیگر نتیجه بازی با چنین تاکتیکی را مورد ارزیابی قرار دهد تا اگر استقلال دوباره به تیمی سختگیرتر در بخش دفاعی تبدیل شد، با همان روش پایه وارد لیگ شود.

آرایش دفاعی تیمش نگاه کند و اگر لازم است تیمش را با روش چهار دفاع راهی بازی‌های باقی مانده کند و بار دیگر نتیجه بازی با چنین تاکتیکی را مورد ارزیابی قرار دهد تا اگر استقلال دوباره به تیمی سختگیرتر در بخش دفاعی تبدیل شد، با همان روش پایه وارد لیگ شود.

بخورد، ناهماهنگی بازیکنان در اجرای تاکتیک‌های خواسته شده است. حال شاید بازی با سه دفاع استقلال را به تیمی هجومی‌تر تبدیل کند اما مسأله اصلی در بازی با این روش فقدان هماهنگی و تمرکز کافی میان مدافعان است و جواد نکونام باید با دقت بیشتری در بازی‌های آینده به انتخاب

شود مدافعان استقلال آرایش رویی مناسب در اجرای دقیق این تاکتیک ندارند. البته شاید بدون مصدومیت مساهبان را نیز به سلسله مشکلات نکونام در این ایام افزود اما به طور ملموس‌تر آنچه استقلال را به این سمت برده و موجب شده در روش سه دفاع بیشتر از روش چهار دفاع

سوز

واکنش باشگاه استقلال به شایعات؛ نگاه کاسب‌کارانه نداریم

شایعات پیرامون اهدای هدیه از سوی باشگاه استقلال به برخی رسانه‌ها منتشر شد که باشگاه استقلال در رسانه رسمی خود نسبت به این شایعات واکنش نشان داده است. در همین واکنش باشگاه استقلال می‌خوانیم: انتشار یک سند بانکی در فضای مجازی باعث شده برخی شایعات و اخبار کذب درباره این سند از سوی منابع معترض، در فضای مجازی منتشر شود. این سند بانکی، مربوط به خرید تعدادی کارت هدیه از سوی باشگاه استقلال برای اهدای کادرفنی و بازیکنان تیم امید استقلال و کارکنان آکادمی باشگاه است. همان‌طور که قبلاً هم افشاگرسانی شده بود، موبایل موسوی آمل، اسپانسر باشگاه استقلال، به‌عنوان پاداش برد تیم امید استقلال در درسی امدها، خرید این کارت هدیه‌ها را متقبل شده بود. متأسفانه عده‌ای با اهداف مشخص با انتشار این سند و با تفسیر نادرست، علیه باشگاه بزرگ استقلال شایعه‌پراکنی کرده و مدعی شده‌اند باشگاه استقلال این کارت هدیه‌ها را به خبرنگاران و اهالی رسانه اهدا کرده است. شایعه‌سازان باید با دقت بی‌احترامی به شخصیت و منزلت فعالان محترم رسانه‌ای از این دوستان فریخته عذرخواهی کنند! ارتباط باشگاه استقلال با اهالی رسانه همیشه بر پایه احترام متقابل بوده و هرگز باشگاه استقلال نگاه کاسب‌کارانه و معامله‌گرانه به اهالی رسانه نداشته است.

چهار سؤال مهم از باشگاه استقلال پرونده به کمیته انضباطی نمی‌رود؟

کارگر به نظارت بر قراردادها سؤالاتی را مطرح کرده که باشگاه استقلال باید برپای جواب این سؤالات با بدنه تا پرونده به کمیته انضباطی برود. یکی از این سؤالات، مسأله قرارداد کون باهما مدافع فرانسوی می‌باشد که گفته می‌شود باشگاه استقلال پرداخت مالیات این بازیکن را برعهده گرفته است. مورد بعدی که کارگروه باشگاه استقلال توضیح خواسته، بحث قرارداد محمدنورما خاندانزایی در ویرجیان جوان می‌باشد. در حالی که گفته می‌شود قرارداد این بازیکن ۲ ساله است اما براساس پیگیری‌ها مشخص شد قرارداد خاندانزایی با این تیم منجم به ۵ سال افزایش پیدا کرده که باشگاه باید این تیم را به این بازیکن برگرداند. مسأله دیگر، بحث قرارداد مهدی هاشمی‌نسب و پرداختی به او است. گفته می‌شود در حالی که قرارداد هاشمی‌نسب ثبت نشده پرداختی باشگاه به او ناقص سلف قرارداد است اما این نکته هم به نظر نمی‌تواند انگلی در کار استقلال ایجاد کند. عدم ثبت قرارداد مهدی هاشمی‌نسب و اینکه کارش هونندارد، یعنی پرداختی به او نیز شامل سلف قرارداد نمی‌شود. در واقع هاشمی‌نسب به نوعی فعلاً مانند پرسل باشگاه است تا در آینده با اصلاح قراردادها بتوان مسأله او را نیز حل و فصل کرد. سؤال بعدی و البته جدیدتر کارگروه، در مورد قرارداد بلانکو است. در حالی که گفته می‌شود باشگاه پرداخت مالیات این بازیکن را برعهده گرفته اما براساس پیگیری‌ها مشخص شد چنین چیزی وجود ندارد و در این قرارداد اتفاقاً پرداخت شده پرداخت مالیات برعهده بازیکن است.





امیرحسین حسین زاده

طاعت سوال

در بازی تراکتور مقابل نساجی که منجر به برد ۳ گل شد، حسین زاده حتی یک دقیقه هم برای تراکتور بازی نکرد. حسین زاده در بازی قبل مقابل ذوب آهن یک نیمه برای نیش بازی کرده بود و با این وجود یکی از بازیکنانی است که برای حضور در ترکیب اصلی تراکتور شانس دارد. حسین زاده در شرایطی مقابل استقلال قرار می گیرد که ابتدای فصل از بزرگش به این نیم خودنمایی کرد.



ریگاردو ساپینتو

هتمان حبشیگی

ریگاردو ساپینتو، سرمربی فصل پیش استقلال در مصاحبه‌ای به مشکلات مالی استقلال در دوران حضورش در این باشگاه اشاره کرده است. مشکلاتی که البته همیشه در استقلال وجود داشته و هیچ کاه به پایان نرسیده است. ساپینتو تاکید کرده اگر آن مشکلات وجود نداشت نتایج بهتری به دست می آورد. ساپینتو بابت طلب از استقلال شکایت هم کرده و باید ۳۰۰ هزار یورو بگیرد.



دین محمدی

استقلال - تراکتور همیشه جذاب است

سرمربی دین محمدی، مربی کنونی نیم هوادار و پیشکسوت خوشنام استقلال معتقد است که بازی تیم‌های استقلال و تراکتور همیشه جذاب و نمایشی است. دین محمدی اعتقاد دارد چون دو تیم بازی هجومی ارائه می کنند و به فکر ارائه فوتبال روبه جلو هستند، بیش بیش نتیجه آن بسیار دشوار خواهند بود. دین محمدی به استقلالی‌ها توصیه کرده برتری در بازی قبل رازن ذهن خارج کنند.

در قرق ناآآماده‌ها و کم تجربه‌ها

نیمکت پر استقلال خالی است!



میدان بروند. صالح مردانی و جعفر

سلمانی را هم باید در زمره همین بازیکنان قرار داد و شاید اگر تغییر روش بازی استقلال در کور نبود، تعداد بازی‌های مردانی و سلمانی بیشتر می شد اما در هر حال صالح

و جعفر در هفته‌های اخیر غالباً در میان نیمکت نشین‌ها دیده شده‌اند و آنها را باید جزو معدود نیمکت نشین‌هایی محسوب کرد

که از نظر فنی وضعیت مناسبی دارند و نگوئیم می توانند روی توپ‌های آنها حساب کنند. هر چند که شادام نیمکت نشینی ممکن است آثار مغربی روی روح و روان این دو داشته باشد.

باقی نفراتی که نامشان به عنوان نیمکت نشین مطرح است اما وضعیت ایده‌آلی ندارند. پیمان بابایی، ارسلان مطهری و گوستاوو بلانگو به عنوان مهاجمان استقلال در آمادگی قطعی قرار

ندارند و نگوئیم با تردید به آنها می‌نگرد. نورانیان، زواری، صادقی و حامدی‌فر هم که اغلب در میان نیمکت نشین‌ها قرار دارند، از عنصر تجربه بی‌بهره‌اند و جواد نگوئیم برای بازی گرفتن از آنها

دست به عصا است و با بازیکنانی مواجه نیست که از بعد تجربی بتوانند گروه‌های کور احتمالی را برای سرمربی استقلال پناز کنند. در واقع اگر بناواقعیم با نگاهی واقع بینانه به نیمکت استقلال

بگریم با اوضاع باشگاهی روبه‌رو هستیم و به نوبت می‌توان گفت که دست نگوئیم برای انجام تویپن‌های همچنان انگیز چندین پرس نیست و چنانچه مصدومیت یا محرومیتی برای بازیکنان اصلی

به وجود بیاید، سرمربی استقلال گزینه‌های محدودی برای جانشینی در اختیار دارد.

بروواقع سمت که در شرایط فعلی موضوع جذب بازیکن در نیمکت اهمیت بسیاری خواهد داشت و چنانچه استقلال نتواند در جذب بازیکنان جدید مقتدرانه عمل کند و با نکیه به همین نفرات به پایان

اینکه می‌گویند باشگاه استقلال قصد دارد در نیمفصل اقدام به جذب بازیکنان جدید کند، موضوع مهمی است که ریشه در وضعیت نیمکت این تیم دارد.

استقلال با مصائب بسیاری فصل را شروع کرد و به دلیل مشکلات مالی و ماجرای سقف قرارداد و همچنین درخواست‌های مالی بالای برخی گزینه‌ها جذب بازیکنان داخله‌ها

با مشکل مواجه شد و با استناد به اظهارات نگوئیم پیش از شروع فصل و حتی در میانه‌های راه تعداد قابل توجهی از گزینه‌های مورد نظر او جذب نشدند.

نتایج استقلال تا پایان هفته نهم به گونه‌ای نبود که سرمربی استقلال با ناداری هایش روی نیمکت استقلال اشاره کند و به همین دلیل اشاره‌ای از سوی سرمربی استقلال به کمبود هایش روی نیمکت نشد.

نگاهی گذرا به نام‌هایی که اکنون تحت عنوان نیمکت نشین برای استقلال به میدان می‌روند، نشان می‌دهد که اوضاع چندین پرس واقع

سرد نیست. به این نام‌ها توجه کنید: پیمان بابایی، ارسلان مطهری، جعفر سلمانی، محمد رضا خاندانی، گوستاوو بلانگو، سامان تورانیان، محمد حسین زواری، امیرحسین صادقی، امید حامدی‌فر و صالح مردانی.

در کنار این بازیکنان ایمان سامی و وزیر نیک‌نفس نیز گاهی به عنوان نیمکت نشین در استقلال دیده شده‌اند اما نگوئیم گزارش بیشتری

به این دو بازیکن دارد، به این دلیل که دو بازیکن مورد نظر پیش از سایرین به تیم اصلی نزدیکند و از لحاظ فنی شرایط مطلوبی دارند و حتی می‌توانند در ترکیب اصلی به

پیمان بابایی، ارسلان مطهری و گوستاوو بلانگو به عنوان مهاجمان استقلال در آمادگی قطعی قرار ندارند و نگوئیم با تردید به آنها می‌نگرد. تورانیان، زواری، صادقی و حامدی‌فر هم که اغلب در میان نیمکت نشین‌ها قرار دارند، از عنصر تجربه بی‌بهره‌اند و جواد نگوئیم برای بازی گرفتن از آنها دست به عصا است و با بازیکنانی بعد تجربی نتوانند گره‌های کور احتمالی را برای سرمربی استقلال باز کنند

و گرنه شاید با همین ظرفیت بتوان استقلال را دست کم در میان سه تیم بالای جدول هم دید اما آنچه برای هواداران استقلال آرمایی است، اینکه در اولین فصل مربیگری نگوئیم به جام قهرمانی برسند و بتوانند افتخار دو فصل قبل فرهاد مجیدی را دوباره تکرار کنند.

جواد نگوئیم و همکارانش با این نیمکت در نیمفصل دوم دچار چالش خواهند شد. البته نباید از ظرفیت‌های قابل توجه استقلال امروز به سادگی عبور کنیم و اگر به مسأله جذب بازیکن و تقویت تیم اشاره می‌شود به این سبب است که استقلال فرصت قهرمان شدن در این فصل را از کف ندهد

فصل چشم بدوزد. احتمال اینکه با نوسان نتیجه‌گیری مواجه شود، بسیار خواهد بود. بنابراین حتی اگر جذب بازیکنان جدید در نیم فصل منجر به خارج کردن نام برخی از بازیکنان کنونی شود و با بار مالی قابل توجهی روی دوش استقلال بگذارد، باز هم ضروری جلوه می‌کند و بی‌تعارف

استقلال تاجیکستان یک - پرسپولیس یک صعود ((مسأله)) شد

گزارش بازی

سه‌شنبه ۱۴۰۲/۸/۱۶، هفته چهارم مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا، گروه E، ورزشگاه بهمنیر تاجیکستان، ساعت: ۱۷:۳۰. تماشاگر: ۵۰ هزار نفر. استقلال تاجیکستان یک - پرسپولیس یک. گل: سنین سبای (۷۴) پرسپولیس یک. گل: مهدی نوایی (۳۹) داور: احمد اعلی اکویت | کمک‌ها: عبدالهادی المنزی و احمد صاد

اختلاف: سردار قربانوف، علینور جلیتوف و تیریز اسلاموف (استقلال)، گئورگی گوسینای (پرسپولیس) استقلال تاجیکستان، دستم بنیموف، تیریز اسلاموف، آرئور کاراتاشان، قربانوف، دنیس بگابوویچ، علینور جلیتوف، سنین سبای (شروونی مایانوشوفا، اماژونیک کمالوف (اسلامتوف، ۸۳) اسمان پنجشنبه، رامش جلیتوف، ایوان بوسلوچ سرمربی، ایگور چرچنکو

پرسپولیس، علی‌رضا بیرانوند، گئورگی گوسینای، محمدحسین کتکچیان، سعید علی‌نعمتی، سروش رفیعی (میلااد مرادلو)، سعید صادقی، وحدت هاتوف، سعیدریگی (میلااد سوگی)، مهدی نوایی (وحید اسیری، ۹۷) (دانیال اسماعیلی‌نیلوفر، ۷۸) محمد عمری و ویلی باهوینی (شهاب زاهدی، ۷۸) سرمربی: پرسی گل‌محمدی

دانشان پرسپولیس این بار در دقیقه خوب تمام شد. تیم بهایی که مسیر مشکلاتی مثل سرما خوردگی شده بود با اغیروگی در اوج انضام خود به میدان رفته با وجود اینکه در شروع مسابقه میزبان پر فشار و هجاسی کار می‌کرد اما پرسپولیس خیلی زود حریف را به عقب راند. دقیقه ۳ مسابقه پوشش خوب وحدت هاتوف اجازه نداد حریف موقعیت بسازد. دو دقیقه



داستان پرسپولیس این بار در دوشنبه خوب تمام نشد. تیم بهایی که مسیر مشکلاتی مثل سرما خوردگی شده بود با تغییراتی در ارنج اصلی خود به میدان رفت، با وجود اینکه در شروع مسابقه میزبان پر فشار و هجاسی کار می‌کرد اما پرسپولیس خیلی زود حریف را به عقب راند

را هجاسی آغاز کرد و اگر خروج بیرون بود پرسپولیس در همان ثانیه‌های نخست فاش‌گیر می‌شد. بیرانوند موفق شد در دقیقه ۵۴ نیز دروازه‌اش را نجات دهد. این بار او مقابل ضربه سر بازیکن تاجیک استقلال کرد تا تک گل برای تیمش خریده باشد. با دفاع معیاش ضعیف پرسپولیس شوت گماتوف در دقیقه ۶۴ باعث شد تا صدای اعتراض بیروبلند شود و خط دفاع از هر گسینخه فرمز کمی حواس جمع بازی کند اما این اعتراض‌ها فایده نداشت و شکل بازی پرسپولیس بهتر نشد که هیچ بدتر هر شد. دقیقه ۷۲ با اشتباهات سریالی بازیکنان پرسپولیس سبای پشت مدافعان صاحب لوب شد و در

تور چسبید به تمر نشنیت تا شماره ۹ دوباره در دوشنبه گلزن باشد. چهار دقیقه بعد از این گل خروج اشتباه بیرانوند من توانست پرسپولیس را به خطر بیندازد اما هوشی با برگشت سریع به دروازه شوت سبای را دفع کرد و دروازه‌اش را نجات داد. در ادامه تیریز می توانست با گل دوم گل میزبان را در همان نیمه نخست تمام کند اما بعد از ملی کردن یک نیمه زمین لوب را به تیریز دروازه زد و این شانس مسافر از دست رفت. در لحظات پایتخته شوت جلیتوف و ضربه پلاک شده عمری موقعیت‌های دیگری بود که رخ داد اما در نهایت پرسپولیس برنده به رشتن رفت. استقلال تاجیکستان شروع نیمه دوم

بعد پرسپولیس من توانست با یک گل به خودی پیش نیخته اما بازیکن تاجیک لوب را به تیریز زد پس از آن هوشوت عالی، معنی موقعیت نصف و نیمه دیگری بود که از دست رفت. در شرایطی که پرسپولیس تا حدودی برتر از حریف خود بود چرخش و شوت ناگهانی وحدت هاتوف من توانست با گل دوم شادی باشد اما با دفع بنیموف این شانس هو از دست رفت. بعد از شوت دفع شده بگابوویچ تا حدودی بالانس در جریان مسابقه برقرار شد اما دقیقه ۳۳ محمد عمری شانس دیگری داشت که لوب او هم پلاک شد. سرانجام برتری محسوس پرسپولیس با ضربه ایستگاهی فانی تیریز که به

پرسی گل‌محمدی پیس از تساوی یک- یک تیمش مقابل استقلال تاجیکستان در نشست خبری گفت: بازی دومیه متفاوت داشت، نیمه اول لوب را خیلی خوب به جریان آوردیم و بازی را کنترل کردیم. موقعیت گل هم داشتیم و به گل خوبی هم رسیدیم. در نیمه دوم همدان این بود که گل دوم را بریزیم. وی افزود: حریف در نیمه دوم هم انگیزه زیادی برای حیران گل داشت، ما هم لوب‌های زیادی را از دست دادیم. بخصوص در خط دفاعی بازی را به حریف دادیم. توضیحاتی در این باره نمی‌توانم داشته باشم و اکنون آنچه برای من مهم است اینکه باید رنگی‌گری کنیم و خودمان را برای بازی با دخیل آماده کنیم. گروه بسیار سختی است. بلا امتداد از این گروه مثل این

سازن کنفرانس

نیلیل باهوینی؟ موجودی ما همین است

گل محمدی: صعود از این گروه مثل رفتن به فینال است



شوق کردند، گفت: همین که به ورزشگاه آمدند و تیم را شوق کردند همان خوبی را ایجاد کردند. هر کسی که در باشگاه مسئولیت گرفته باید سخت‌گوشانه کار کند تا مشکلات همان را حل کند. همه کسانی که در این تیم هستند باید برای پیشرفت تیم تلاش کنند تا از این شرایط بیرون بیاوریم و به روزهایی خوب‌مان برگردیم. وی در مورد عملکرد نیلیل باهوینی گفت: او در حد توان خودش بازی می‌کند. این موضوعی نیست. دیگر باید در نقل و انتقادات خواسته‌هایی که داشتیم برآورده می‌شد. برای تیم‌ها قادر فتن‌شان رو می‌هر بازیکنی دست گذاشت چندین کردند. اما اکنون شرایط را برای ما سخت کرده‌اند. باید با همین شرایط ادامه بدهیم.

است که به فینال لیگ قهرمانان آسیا برسید. تمام تلاش‌مان این است که در دو بازی آینده مقابل النصر و الدحیل بهترین نتیجه را بگیریم و صعود کنیم. سرمربی پرسپولیس در مورد اینکه چمن ورزشگاه خوب بود اما آب‌پاشی مناسب نشده بود، گفت: انتظار داشتیم که مسئولان AFC نظارت بیشتری روی بحث چمن داشته باشند اما به دلیل از بازی و به همین بازی چمن آبیاری نشده. اولین بار است که در آسیا این اتفاق رخ داده و شلیک‌ها نمی‌تواند اعتراض این بود که چمن حداقل آبیاری خوبی شود. چون هر دو تیم نظارت‌کنندگی خوبی داشتند. اگر چمن آبیاری می‌شد، سرعت بازی هم بیشتر می‌شد. گل‌محمدی در مورد اینکه هواداران پرسپولیس این تیم را در ورزشگاه

پرسی گل‌محمدی پیس از تساوی یک- یک تیمش مقابل استقلال تاجیکستان در نشست خبری گفت: بازی دومیه متفاوت داشت، نیمه اول لوب را خیلی خوب به جریان آوردیم و بازی را کنترل کردیم. موقعیت گل هم داشتیم و به گل خوبی هم رسیدیم. در نیمه دوم همدان این بود که گل دوم را بریزیم. وی افزود: حریف در نیمه دوم هم انگیزه زیادی برای حیران گل داشت، ما هم لوب‌های زیادی را از دست دادیم. بخصوص در خط دفاعی بازی را به حریف دادیم. توضیحاتی در این باره نمی‌توانم داشته باشم و اکنون آنچه برای من مهم است اینکه باید رنگی‌گری کنیم و خودمان را برای بازی با دخیل آماده کنیم. گروه بسیار سختی است. بلا امتداد از این گروه مثل این

بیرانوند: بهترین بازیکن زمین؟ ناراحتم

علی‌رضا بیرانوند در نشست خبری پیس از بازی پرسپولیس مقابل استقلال تاجیکستان گفت: نیمه اول عملکرد خوبی داشتیم و توانستیم یک گل خیلی خوب نیز به ثمر برسانیم. در نیمه دوم ولی شرایط تغییر کرد و در ۲۰-۳۰ دقیقه گفت کردیم. ۲۰۳ نفر از بازیکنان ما می‌توانند ۷ نفر از بچه‌ها به خاطر سرما خوردگی نتوانستند بازی کنند. بیرانوند گفت: شرایط‌مان خیلی سخت شد و می‌توانستیم با برد در بازی امروز شرایط خود را برای صعود خیلی بهتر کنیم. ۷۰-۸۰ درصد من توانستیم صعود کنیم ولی به هر حال اینجا شرایط سخت بود. تیم استقلال تاجیکستان وری شدیدی داشت و موقعیت‌های خوبی هم داشت. امیدوارم بتوانیم در بازی‌های بعد نتیجه خوبی بگیریم. شرایط‌مان خیلی سخت است. از الان باید خودمان را آماده دومین حساس کنیم. در لیگ‌ها نیز ما استقلال بازی داریم. دروازه‌مان نیم پرسپولیس گفت: نیلیل با هو دست‌کم نمی‌گیریم و به همه تیم‌ها احترام می‌گذاریم. در نیمه دوم استقلال دفاعی به ما فشار آورد و آن هم به دلیل این بود که بچه‌های ما سرما خورده بودند. فکر کنم یک روز قبل از بازی استقلال بود که همه با هم تمرین کردیم. شاید خیلی‌ها دوست داشته باشند که بهترین بازیکن زمین همین شوم ولی من خودم از اینکه بهترین بازیکن زمین شوم، ناراحتم. اینکه دروازه‌بان یک تیم بهترین بازیکن می‌شود، این مسأله‌ها ناراحت می‌کند.



پیام نیازمند:

لدیاد پناشی می‌زدیم

پیام نیازمند، دروازه‌بان سپاهان در این باره که بخشی از هواداران این تیم در ورزشگاه لیدال داشتند او پشت سره پناشی طلبان پوشان بایستند این ظهور می‌گوید: «این کار درست نبود و دوست نداشتم جنس القالی بپوشند. پناشی‌شان اول تا سوم سپاهان مشخص هستند و شاید برخی از بازیکنان ما در گورس آقای کلی قرار بگیریم. هواداران به من لطف داشتند، اما انتقال خوشایندی نبود.»



محمد صادق بارانی

همسایه شد

محمد صادق بارانی که فصل گذشته ۲۷ بازی برای ملوان انجام داد ولی در این فصل جزو لیست قوه‌های سبید قرار نگرفت و با هیچ تیمی از تیم‌های لیگ برتری قرارداد امضا نکرد. اکنون با نظر سررمیرس عس کرمان به جمع بازی پوشان بایستد. بارانی که نجر به بازی در تیم گلان نساجی مازندران، شاهین شهر داری پوشهر، سایپا و ملوان را دارد، اولین بازیکن است که پس از حضور اگر محمندی و کانر فنس جدید همسایه کرمان، با این باشگاه قرارداد امضا می‌کند.



رامین رضاییان:

سقف قرارداد چمن را هم بگویند

رامین رضاییان با انتقال قانون سقف قرارداد می‌گوید: «هر قانونی که دوست دارند و اجرا می‌کنند، افرادی نیستند. روی قانون فوتبال ما به جلو می‌روند اما یکسری قوانین به ما کمک نمی‌کنند. عدالت باید در زمین اجرا شود. اگر بازیکن غیرمجاز داشتیم بدترین مجازات را برای ما در نظر می‌گیرند ولی اگر کسی در باشگاه ما تخلفی کرده، با خود آن شخص برخورد شود. اگر قانون سقف قرارداد اجرا می‌کنند قانون سقف چمن و امکانات هم اجرا شوند تا اینس که امکانات ندارد نتواند در لیگ برتر شرکت کند. دلم خیلی پر است ولی امیدوارم مسیر درستی را طی کنند.»



ZOOM

«حمايت و جزيه رحمتي باشگاه نساجی هازندان پيامی را خطاب به هواداران این تیم منتشر کرد. در بخشی از آن آمده: «ما می‌دانیم که این روزها به خاطر نتایج گام‌چنان نفع شده و به دنبال این بازیکن‌ها، مدتی کار برای ما هم دوچندان شده است اما اینطور نیست که شما بازیکنان روزهای سخت را تجربه نکرده باشید. حال که نساجی در لیگ قهرمانان آسیا دیگر شانس برای صعود ندارد. نقش هواداران پرشورمان در رفاهت‌های لیگ برتر و جام حذفی بیش از پیش پررنگ است. سیاست باشگاه نساجی، واقع‌بینی و دوری از فضای احساسی بوده و به هدفگذاری ابتدای فصل خود پایبند است. ۸ هفته بیشتر از ضمانت‌نامه گذشته و تجربه ثابت کرده تغییرات پدیده به جای رفع مشکلات، شرایط را بحرانی‌تر خواهد کرد. نمونه این اتفاقات طی ادوار مختلف در باشگاه‌های دیگر هم رخ داده که با انجام تغییرات، نه تنها مشکلاتشان مرتفع نشد بلکه بحرانی‌تر در آن باشگاه‌ها شکل گرفت. حتماً سفته در چند بازی گذشته اشتباهات فردی که ناشی از استرس و فشار مضاعف بازی‌های بی‌دری و سفرهای مختلف است روی عملکرد تیم اثرگذار بوده اما به گواهی کارشناسان سبک بازی تیم نساجی، همین‌رو به پیشرفت را می‌بیند. این مساله حتی با وجود شکست در دو بازی مقابل نوشهران و گستران به وضوح دیده شد که نساجی مستقل به‌خاک نشد. در بازی با سپاهان نیز نساجی از نظر فنی بسیار خوب کار کرد و در دیدار با تراکتور اسیر افتد به هراکد داوری شد. همچنین با درخواست مهدی رحمتی اعلامی کار فنی و بازیکنان تیم نساجی با جریمه ۵۰ رهنمودی قرارداد‌های خود مواجه شدند و این درخواست به صورت کتبی به مسئولان باشگاه ارائه شد.»

و توانست ما دو گل این خریفه را از پیش رو بردارد. بازی دوم نساجی مقابل اهواز خریسان بود که بحق کسی انتظار زایدی از تیم رحمتی در روبروی ناپس از بهترین تیم‌های غرب آسیا داشتند و در نهایت اهواز توانست با سه گل نساجی را از پیش رو بردارد. هر چند به نظر می‌رسید نساجی با یک بازیگر در تیم خود می‌توانست از این بازی حداقل یک امتیاز را کسب کند که متأسفانه چنین چیزی از نساجی نماند. سوسین بازی شانگردان رحمتی در بیرون از خانه مقابل نوشهران اتفاق بود که در این بازی هم نساجی خیلی راحت فرصت مسویری کرد و به حداقل امتیاز هم دست پیدا نکرد. چهارمین بازی را هم نساجی باید با همین تیم

این بار در خانه‌اش برگزای می‌گردد که با هم جز باخت برای رحمتی چیزی نداشت اما چه اتفاقی رخ داد تا نساجی که می‌توانست حداقل از گروه خود صعود کند، به راحتی همه چیز را از دست بدهد. جالب است که این تیم حتی برعکس سال‌های گذشته، در این فصل از رقابت‌ها در لیگ برتر فوندالی کشورمان هم جز شکست چیزی دو نگردد است. بدون تعارف باید گفت این اتفاق برای تیم‌هاوندانسی در حقیقت همه چیز را به اشتباهات خودش باخت و گرنه همانطور که اشاره شد حداقل می‌توانست از گروه خودش صعود کند. به عنوان مثال دیدار نساجی مقابل اهواز دیدار سنگینی بود که

همگان به آن اذعان داشتند اما کسی متوجه نشد که در این بازی، به چه دلیل بازیکن مثل فرشید اسماعیلی که به اعتقاد بسیاری از کارشناسان بهترین بازیکن زمین بود، خیلی زود از زمین خارج شد و جایش را به بازیکن دیگری داد. این تعویضی آقدر به بود که حتی خود اسماعیلی هم بی‌ایر نمی‌گردد که تعویض شده است. از این مسائل بسیار وجود دارد. با حتی مشخص نیست که در بازی نساجی مقابل نوشهر، چرا بازیکن مثل آرا برزگر اکتفورد در به زمین آمد و نتوانست توانایی‌هایش را به کار بگیرد. بدتر از این موارد که شاید سابقه نیز در آن مؤثر باشد. اینکه مهدی رحمتی در بازی‌های تیمش، کاملاً با یک فرم نساجی

را به میدان فرستاده و در حقیقت دست‌رحمتی از قبل برای حرمان روضه بود و رحمتی به هیچ وجه ستاره‌یوهای مختلف برای روبروی با حرف‌ها نداشتند است. حتی اگر تیم‌هاگی به تعویض بازیکنان و دفاعی آنها بی‌تأثیر بود، به طور دقیق برای حرف‌ها مشخص بوده که رحمتی چه زمانی دست به تعویض می‌زد و چه کسی را به میدان خواهد فرستاد. حالا بعد از شکست سنگین و سهمگین نساجی مقابل نوشهر به جهت تمام شدن آسیا برای این تیم، رحمتی خودش و بازیکنانش را جریمه می‌کند، که مصداق بازی نوشدارو بعد از مرگ سهراب است. چرا که نساجی قبل از هر چیزی نیاز به تغییر تفکر دارد.

فواید مسافرت بر سلامتی روان

انسان موجودی تنوع طلب است و از زندگی تکراری گریزان. هر روز ساعت شش با هفت بیدار شدن از خواب و آماده شدن و آماده کردن افراد خانواده برای رفتن به مدرسه و محل کار و انجام دادن یک سری کارهای همیشگی و تکراری و مجدد برگشتن به منزل و احیاناً پختن غذا یا خوردن شام و رسیدگی به درس و مشق بچه ها و خوابیدن و دوباره صبح شدن و تکرار همان کارهای روز گذشته کسل کننده می باشد.



چمدان هایتان را ببندید

اگر در زندگی و روابطتان احساسی روزمرگی و تکرار می کنید، بهترین راه حل رفتن به مسافرت است پس چمدان های تان را ببندید و راهی سفر شوید.

توصیه می کنم سفر را سهل و آسان بگیرید و خود را درگیر قیود و رواید آن نکنید تا آرامش بیشتری را تجربه کنید. برای اینکه سفر خوبی داشته باشیم، شرط اول این است که لذت بردن از سفر را یاد بگیریم.

در واقع باید به سفر نه به عنوان تفریحی پر هزینه و گاه مشتت بار (آن چنان که معمول است) نگاه

کنیم، بلکه به سفر می توان به عنوان هنری که کاملاً قابل دستیابی و لذت بخش است، بنگریم. هنگامی که این نوع نگاه کردن را آموختیم، آن وقت می توانیم بی هیچ برنامه ریزی قبلی، بدون هیچ نیازی به مقدمات طولانی و بدون هیچ پروایی، حضور در جاهایی دور از محل سکونت را تجربه کنیم. بد نیست همراه همسرتان چند روزی به مسافرت بروید.

کار، خانواده، دوستان و مشغولیت هایتان را مدتی فراموش کنید و فقط به همسرتان و به علائق مشترک تان بپردازید.

طبی مسافرت، هر یک از زن و شوهر زمان لازم برای ابزار عشق به دیگری را می یابند ولی در زندگی روزمره این موضوع به ندرت اتفاق می افتد. در مسافرت های دویز، زن و مرد فرصت کافی دارند تا به هم نزدیک تر شوند. سفر به شما این امکان را می دهد که کمی فشارهای روحی و جسمی را از خود دور کنید.

مسافرت باعث می شود برای مدتی از زندگی عادی خود دور شوید و همین مسئله به تنهایی انرژی زیادی به شما می دهد. اینکه بخواهید برنامه روزانه خود را کمی تغییر دهید، می تواند به عنوان نوعی درمان محسوب شود و این کار از کسل و خسته شدن فکر و جسم جلوگیری می کند.

استفاده از هوای آزاد

سفر باعث می شود که از چهار دیواری منزل یا محل کار دور شوید و بیشتر از هوای تازه و سالم لذت ببرید. اگر برای گردش به کوهستان یا برای استراحت به کنار دریا بروید، نسبت به روزهای عادی عمیق تر نفس بکشید تا اکسیژن بیشتری وارد بدن تان شود.

آر ایاط بهتر یا همسر

سفر به شما این امکان را می دهد که بدون فکر کردن به وظایف و مسئولیت های خانه، زمان بیشتری را با همسرتان بگذرانید و کمی به گذشته برگردید. مطمئناً گذراندن اوقاتی خوش کنار همسرتان در سفر، خیلی بهتر از دعوا کردن است. دور شدن از محیط خانه و کار، باعث تجدید قوا و آرامش می شود و برای سلامتی روحی خانواده نیز مفید است.

قطع تفریح

در طول مسافرت سعی نکنید با کمک هم کاری انجام دهید، بیشتر به دنبال انجام ندادن کارها باشید. لحظاتی را با هم بگذرانید و دقایقی را تجربه کنید که قرار نیست اتفاق خاصی در آن بیفتد. بدون هر گونه فشار و استرسی از یاد بودن لذت ببرید و روابط عاشقانه تان را قوی تر کنید. اگر قرار است کاری انجام دهید، فقط تفریح باشد. دست هم را بگیرید و به دیدن مناظر زیبای طبیعت بروید. در سفر همدلی ها و محبت ها بیشتر گشته و افراد به هم نزدیک تر می شوند. به همین دلیل روابط خانوادگی و اجتماعی صمیمانه تری برقرار می گردد و محبت ها بیشتر گشته. به همین دلیل همیشه گفته اند، اگر استرس و ناراحتی دارید، سفر کنید. زیرا که سفر خصوصاً در عید نوروز خستگی یک سال کاری و روانی افراد را بر طرف کرده و باعث می شود تا انسان با آرامش و انرژی بیشتری برای سال جدید خود را آماده نماید.

هم کلامی

صحبت برای هر زوجی باید در اولویت تعام کارها قرار گیرد. دلیل اصلی بسیاری از طلاق ها، برقرار نکردن ارتباط کلامی صحیح است. وقتی می توانیم ارتباط کلامی صحیح داشته باشیم که فقط در مورد مسایل روزمره یا هم صحبت نکنیم ولی متأسفانه بیشتر زوج ها این ارتباط را ندارند. رفتن به مسافرت این امکان را فراهم می کند تا با هم از هیچ و همه چیز بگوئید.

مسافرت تقریباً فضایی همانند فضای نامزدی یا دورانی که تازه با هم آشنا شده بوده اید را فراهم می کند. سعی کنید در طول مسافرت از هم انتقاد نکنید و دنبال جر و بحث نباشید. حال را غنیمت بدانید تا با بهای زندگی تان محکم تر شود.



چگونه رفتار نادرست کودکمان را نادیده بگیریم!

بوده است و اقبال نمی شوند. نادیده گرفتن سنجیده، هنر نادیده گرفتن رفتارهایی است که دوست شان ندارد و تعریف کردن از آن هایی است که دوست شان دارد. به یاد داشته باشید که هیچ کدام نباید بدون دیگری انجام داده شوند. البته این مشکل کاملاً معلوم و واضح و روشن است که شما نمی توانید اعمال خطرناکی مثل دویدن به سمت خیابان یا بالا رفتن از یخچال را نادیده بگیرید. به علاوه تحمل برخی از رفتارها مانند گاز گرفتن و کتک زدن نیز به سادگی ممکن است به همین علت نمی توان آن ها را نادیده گرفت.

رفتاری و در چه موقعی بیشتر شما را آزار می دهد! برای مثال درست موقعی که میهمانان وارد اتاق پذیرایی می شوند، وقتی در حال صحبت کردن با تلفن هستید یا هنگامی که دارید در پای صندوق فروشگاه اجناس خریداری شده را حساب می کنید و یا در فروشگاه اسباب بازی که شما نمی توانید برای او تهیه کنید می خواهند. حال اگر شما بتوانید این رفتارها را تحمل کنید و آن ها را نادیده بگیرید، کودک آن از آن هادست خواهند کشید. زیرا به هدف خود که همانا جلب توجه شما و یا رسیدن به خواسته خودشان

یکی از راه های موثر برای برطرف کردن رفتارهای آزار دهنده خاصی آن است که آن ها را به سادگی نادیده بگیریم. ممکن است در استفاده از این روش احساس کنید که در واقع کاری برای بهبود وضعیت انجام ندادید اما بعداً متوجه می شوید که نادیده گرفتن برخی رفتارها به طور حساب شده و تداوم، این گونه رفتارها ترک می شوند و به این ترتیب به نتایج حیرت انگیزی می رسد. وقتی بچه ها می خواهند توجه شما را جلب کنند هر کاری را به خاطر آن انجام می دهند. آن ها به خوبی می دانند که چه

یک نکته مهم:

برای خوراکی بسازید، در حالی که مرده به شما خیره شده اند و سرشان را به علامت سنجیدگی شما تکان می دهند؟ نادیده گرفتن رفتارهایی که قبلاً به سبب توجه شما، تقویت شده اند موثرتر است تا آن هایی که در برخی سنین یا مراحل رشد طبیعی محسوب می شود. برای مثال: بد اخلاقی در مورد اغلب کودکان دو یا سه ساله طبیعی است و این واقع گرایانه نیست که انتظار چنین رفتارهایی را در این سنین داشته باشیم. توجه به این نکته را داشته باشید که نادیده گرفتن معمولاً برای متوقف کردن رفتارهایی که کار می رود که همیشه مورد توجه بوده اند و همیشه به کودک اجازه داده شده است که به هدفش برسد.

نادیده گرفتن سنجیده روشی است که برخی والدین آن را دوست دارند و می توانند به طور موثری از آن استفاده کنند. اما برای دیگران به علت پایین بودن ظرفیت تحمل شان، این روش فقط فشار روانی و تنش را زیاد می کند. اگر شما هم همین احساس را دارید از این روش استفاده نکنید. هیچ گاه کاری را که نمی توانید به پایان برید، شروع نکنید. زیرا در غیر این صورت رفتارها بدتر خواهد شد. از خودتان بپرسید که بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ یا می توانم آن را تحمل کنم؟ یا قادرید در فروشگاه با گریه کودک تان



به رفتار توجه نکنید:

اگر تصمیم گرفتید که در مورد بکر رفتار از روش نادیده گرفتن استفاده کنید به هیچ وجه به آن واکنش نشان ندهید. چه زبانی و چه غیر زبانی. وقتی در حال انجام آن کار با حرکات صورت به او اشاره نکنید، حتی نگاهش هم نکنید و نامود کنید که مشغول انجام کاری هستید و اتاق را ترک کنید. اگر نمی توانید از اتاق بیرون بروید و ریتان را به سمت دیگر برگردانید و ناوقتی که کودک به عملش ادامه می دهد شما نیز این روش را ادامه دهید. هر تلاشی از کودک برای جلب توجه به عنوان علامتی از پیشرفت در نظر بگیرید و کوشش خود را برای می توجه نشان دادن به آن دوباره کنید و رادپورا روشن کنید. نگاهی به پنجره بیندازید. آواز بخوانید در مورد کارهای روزانه یا خودتان صحبت کنید همه این راه های موثر برای تداوم بی توجهی است.

انتظار داشته باشید تا رفتارها قبل از بهتر شدن بدتر شوند:

وقتی برای اولین بار اقدام به نادیده گرفتن بکر رفتار نداشت می کنید، کودک شما تمام سعی اش را می کند تا توجهی را که قبلاً جلب می کرد در ادوباره به دست آورد. او از هر نظر بر شدت رفتارش می افزاید تا آنجا که مطمئن شود از شما پاسخ دریافت خواهد کرد ولی شما نباید تسلیم شوید. نگذارید حس کند که می تواند بکر رفتار اجتمانه اش مثل گذشته شمارا به تسلیم و انار دوسعی کنید به خاطر تشویق خودتان دفعات و مدت زمانی را که رفتار مزبور رخ می دهد در نظر بگیرید تا بتوانید از پیشرفت خود آگاه شوید. مثلاً وقتی متوجه می شوید فرزندتان دیروز به خاطر آب نیات ده دقیقه گریه کرده و یا امروز ۸ دقیقه تشویق می شود این رویه را ادامه دهید. پاسخ منفی شمارا مورد آب نیات کودک برای مدت کوتاهی برایش خاطر می شود و پس از مدتی فراموش می شود و این نکته مهم را در نظر داشته باشید که هیچ کودک از گریه زیاد بلای خاصی سرش نیامده و نکته مهم تر از این که ثابت قدم باشید.

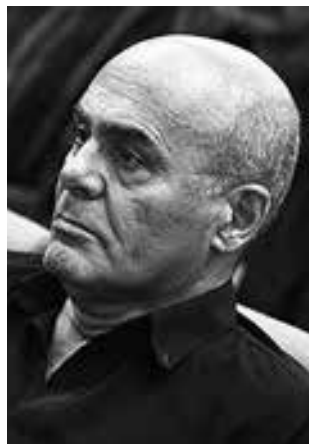
مختلف از رفتار مثبت کودک دیگر ستایش نکنید. مثلاً یک مادری یکی از فرزندانش مرتب از میز و صندلی هنگام غذا خوردن بالا می رود ولی کودک دیگر آرام سر جایش نشسته است. عمل صحیح این است که در حالی که وانمود می کنید بالا و پایین رفتن آن کودک خبر ندارد، کودک دیگر را به خاطر رفتار شایسته اش تشویق کنید. یک احتیاط! اگر این رویه، رفتار نامطلوب را تشدید کرد، دست نگه دارید!

می توانید برای سرعت بخشیدن در اصلاح رفتارهای نامطلوب، رفتارهای مطلوب را با تعریف و تمجید و جوایز تقویت کنید به طور مثال پس از آنکه کودک گریه اش را قطع کرد مشغول برداشتن اسباب بازی هایش شده بدون معطلی به خاطر این رفتار او را تحسین کنید و به او نزدیک تر شوید و اگر گریه و بهانه گیری دوباره شروع شد به آن توجهی نکنید تا دوباره قطع شود و راه دیگر این است که می توانید در حضور کودک

رفتارهای مطلوب را تقویت کنید:

دوران این ستاره‌ها به پایان رسیده است؟!

دو سال پیش ابوالفضل پور عرب، پس از مدت‌ها غیبت روی پرده سینما و با افزایش شایعه‌های عجیب و غریب درباره بیماری‌اش که تاخیر فوت او پیش‌رفته بود، روی آنتن برنامه هفت آمد و به محمود گبرلو گفت: «من مانند یک ساعت زنگ زده‌ام که زنگ‌هایش رازده است».



پلیسی را به محبوب‌ترین فیلم‌های آن سال‌ها تبدیل کرد. «خط قرمز»، «عقاب‌ها»، «تاراج»، «تیغ و ابریشم» و... فروختند چون بازیگر نقش یک اغلب آنها ستاره‌ای با اندام ورزیده و آشنا به فنون رزمی بود و البته بازیگر توانایی بود که تیپ قهرمانانه داشت. در همان روزگار که هنوز کسی از ستاره‌ها توقع چشم‌های آبی و چهره زیبا نداشت، سعیدراد، فرامرز قریبیان، اکبر عبدی و افسانه‌با یگان پرکار و محبوب شدند و تاسال‌ها سردر سینماها با تصویری از آنها برای مردم جذاب بود. با پایان روزگار جنگ و تغییر مناسبات اجتماعی و فرهنگی در اواخر دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰، فیلم «عروس» بهروز افخمی جریان‌ساز شد؛ ابوالفضل پور عرب و نیکی کریمی یک شبه سه‌دهه‌صدها رفتند و حداقل تا یک دهه ستاره سینمای ایران باقی ماندند.

در این دهه مرحوم خسرو شکیبایی محبوب بود. فریبرز عرب‌نیا با «سلطان» و «شوکران» به چشم آمده بود و از نیمه دوم آن، پرویز پرستویی ستاره محبوب سینما شده بود. فرقی نمی‌کرد پرستویی درام جدی «اژانس شیشه‌ای» را بازی کند، یا کمدی «مرد عوضی» را؛ اکثر آنها در گیشه پرفروش بودند و همیشه از پس اجرای آن نقش‌های دشوار و چندپهلوی بر می‌آمد. در همین سال‌ها پای جوان‌ترها هم به سینما باز شد و محمدرضا گلزار و امین حیایی در این روزگار سوپرستاره‌های سینمای ایران شدند. البته و بدون شک به این فهرست باید اسم هدیه‌تهرانی را اضافه کرد که فیلم‌ها به خاطر حضور او همیشه فروش بالایی داشتند و به‌او جایگاهی دست‌نیافتنی دادند.

بعدها نوبت ستاره‌هایی مانند شهاب حسینی، مهناز افشار، بهرام رادان، محمدرضا فروتن، پارسا پیروزفر، حامد بهداد و... شد که معادلات گیشه سینمای ایران را دستکاری کنند.

حالا، یک دهه بعد از آن روزها شرایط کمی تغییر کرده است. سینمای ایران که دهه‌ها بر مدار ستاره‌ها می‌چرخید، حالا فقط با تک‌ستاره‌هایی مانند رضا عطاران طرف است و بقیه هر کدام به دلیلی اثری را که باید می‌داشتند ندارند و دوامی اندک دارند، با «آن»ی که معلوم نیست چرا کاری را که باید بکنند نمی‌توانند و نمی‌کند.

تحلیل دنیای ستاره‌های قطعاً بدون در نظر گرفتن شرایط و بضاعت سینمای ایران، کار بی‌معنایی است چون فاکتورهای مهمی در این سال‌ها روی سینما و فیلم‌ها موثر بوده‌اند. اما آنالیز کوتاه‌کارنامه بعضی ستاره‌های گذشته ما شاید تصویر کمی واضح‌تری از وضعیتی که الان در آن هستیم به ما بدهد.

پور عرب از سوپرستاری حرف می‌زد که وقتی عکسش سردر سینماها بود، مردم به خاطر حضور او در فیلم‌بلیت می‌خریدند و عاشق اسم و عکس و بازی‌هایش بودند. روندی که انگار متوقف شده است و به دلایل مختلف فقط استثناهایی به تعداد انگشتان یک دست دارد. در سال‌های اخیر عمر ستاره‌گی ستاره‌های ما به یک دهه و گاهی به چند سال هم نمی‌رسد و آفتاب جذابیت و فروششان در کمتر از چند سال غروب می‌کند. در این گزارش در یک دور تند وضعیت ستاره‌های دهه‌های پیش سینمای ایران را مرور کرده‌ایم تا بدانیم آنها در چه وضعیتی هستند. سعی کرده‌ایم بفهمیم اسم و رسم آنها چرا دیگر آن گیرایی را که باید و شاید ندارد و چرا اقبال مردم به آنها کم شده است.

ستاره کیست؟

وقتی از «سوپرستار»ها حرف می‌زنیم، مراد بازیگرانی هستند که الزاما هنرمندان برجسته و بازیگران درجه‌یکی نیستند اما اسم و چهره‌شان فروش فیلم را تضمین یا حداقل به آن کمک می‌کند. در واقع محبوبیت آنها به دلایل مختلف به حدی می‌رسد که مخاطبان فیلم‌های این سوپرستاره‌ها به خاطر حضور آنها به سینما می‌روند.

ممکن است بازیگران خوبی نباشند اما مشتری‌ها جذب گیشه می‌شوند چون دوست دارند آنها را روی پرده ببینند. پس اگر ستاره‌ای فیلمش در گیشه شکست بخورد، ستاره نیست، چون دلیل وجودی خود را از دست داده و خاموش شده است.

رونق صنعت سینما در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ مدیون تک‌ستاره‌ای به نام محمدعلی فردین بود. فیلم‌های او «بفرش» بودند چون محبوبیت فردین آن قدر زیاد شده بود که به واسطه آن سالن سینما ساخته شد. تا قبل از او، ناصر ملک‌مطیعی تک‌ستاره سینما بود با «قیصر»، بهروز وثوقی یک دهه سوپرستار سینمای ایران شد.

انقلاب و تحولات سیاسی-فرهنگی، مناسبات سینما را هم تغییر داد. مدیران سینمایی جدید علاقه‌ای به ظهور ستاره‌ها نداشتند و سیاست‌هایشان طوری بود که قرار بود قهرمان بودن آنها بیشتر از ستاره بودنشان به چشم بیاید. در همین روزگار بود که جمشید هاشم‌پور - که در آن سال‌ها هنوز جمشید آریا بود - تبدیل به شمایل قهرمان شد و با آن سر تراشیده‌اش فیلم‌های اکشن و

عاشقی» در اکران ساله گذشته، قضاوت درباره جایگاه رادان را به عنوان ستاره در سال های اخیر سخت می کند.

محمد رضا گلزار

هر چقدر هم درباره بازیگر بودن یا نبودن او بحث کنیم، چه خوشمان بیاید چه نه، او تا همین چند سال پیش وضعیتی شبیه رضا عطاران این روزها را داشت و جزو پولساز ترین ستاره های سینما بود. اما حالا وقتی اسمی از گلزار برده می شود، بیش از این که بازیگری اش به چشم بیاید، مخاطبان سینما یاد نواز ندگی و خوانندگی، مربیگری والیبال، دنیای مد و لباس، بیلبورد های تبلیغاتی خمیر دندان، رستوران داری و ادعاهای عجیب و غریبش درباره محبوبیت خودش می افتند که در جدید ترین و غریب ترین نمونه آن گفته است: «اسم من بیشتری اسمی است که در طول روز در تاریخ ایران تکرار می شود.»

قبل از این که «سلام بمبئی» اکران شود، «خشک سالی» و «دروغ» آخرین بازی سینمایی او بود که (تا هفته چهارم آبان ماه) فقط حدود دو میلیارد تومان فروخت که از یک هفتم پر فروش ترین فیلم سال هم کمتر است.

نیکی کریمی

او در سال های اخیر کارهایی مثل ترجمه، کارگردانی، بازیگری تئاتر و تهیه کنندگی را تجربه کرده اما هیچ وقت نتوانسته به شمایی که با فیلم های «عروس»، «سارا»، «پری»، و «دو زن» از او شکل گرفت، برسد. کارنامه سینمایی او در این سال ها کارنامه غریبی است. هم فیلم هایی مثل «چهارشنبه ۱۹ اردیبهشت» و «مرگ ماهی» در آن پیدای می شود، هم فیلم های «دو خواهر»، و «سلام بر عشق» و «آقای هفت رنگ»، «ر بوده شده»، آخرین فیلم اکران شده از او، ۱۳۸ میلیون تومان فروخته است.

امین حیایی

شمار فیلم های او از پنجاه هم گذشته است. از سال ۱۳۷۰ تا همین امسال روی پرده فیلم داشته و حداقل برای یک دهه از پر فروش ترین بازیگر های سینمای ایران بوده است. حیایی هنوز هم بازی در سینمای بدنه را به بقیه فیلم ها ترجیح می دهد و مهم ترین فیلم های سال های اخیرش پس از «قلاده های طلا»، «رژیم طلایی» و «آتیش بازی» و «آدم باش» و «ناردون» بوده اند که از دو تای آخر یکی ۸۸۰ میلیون تومان فروخته و دومی ۴ میلیارد تومان.



ابوالفضل پورعرب

با «عروس» گل کرد و با «ترگس»، «آواز تهران»، «دوروی یک سکه»، «مردی شبیه باران»، «غریبانه»، «مردی از جنس بلور» و «دست های آلوده» مرد شماره یک سینمای آن سال ها بود. اما از دهه ۸۰ کم کار تر شد و مسیر حرفه ای اش تغییر کرد. «تیک»، «چند می گیری گریه کنی؟»، «مجنون لیلی» و یکی - دو فیلم دیگر تنها بازی های او در این دهه بودند که باعث شدند جایگاه منحصر به فردش در سینما را از دست بدهد.

سال های بعد هم سر و کله او گاه و بی گاه در سریال هایی تلویزیونی مثل «وضعیت سفید» پیدا شد و بیماری چندساله به او مجال بازی بیشتر نداد تا این که با «سایه های موازی» به سینما بازگشت. تجربه ای که فروش آن به پانصد میلیون تومان هم نرسید.

محمد رضا فروتن

فیلم های «مردس» و «اعتراض» او را به شهرت رساندند و «قرمز»، «فریاد»، «دو زن»، «متولد ماه مهر»، «زیر پوست شهر» و... اسم او را بر سر زبان ها انداختند و «شب بلد»، «کنعان» و «چهل سالگی» توانایی بازیگری اش را به رخ کشیدند اما مسیر نزولی او با فیلم هایی مثل «تجربش ناتمام»، «پیمان» و «چار سو» و سریال عجیب و غریب «از یاد رفته» ادامه پیدا کرد. «شیفت شب»، «خنده های آتوسا» و «عادت نمی کنیم» از مهم ترین فیلم های او در این یکی - دو سال اخیر بوده اند که «خنده های آتوسا» فقط پانصد میلیون تومان فروخته و «عادت نمی کنیم» با حضور او و چهره هایی مثل هدیه تهرانی و ساره بیات، به فروش دو میلیارد تومانی هم نرسید.

هدیه تهرانی

«سلطان» او را بازیگر سینما کرد و «قرمز» سیمرغ به او هدیه کرد و نقشش در «شوکران» شمایل تازه ای از زن معاصر ایرانی را روی پرده سینماها ساخت. او پس از تثبیت جایگاه ستارگی اش چند فیلم تجاری مثل «آبی»، «چتری برای دو نفر»، «دست های آلوده»، «پارتی» و... بازی کرد که بعضی از آنها فروش خوبی داشتند اما در کارنامه اش موفقیت هنری محسوب نمی شوند. در دهه ۸۰ اما اوضاع تغییر کرد و هدیه تهران با «کاغذ بی خط» و «خانه ای روی آب» و چند تجربه دیگر آغاز دوباره و با «چهارشنبه سوری» بازگشت شکوهمندی به سینما داشت. از آن روزها پای تجربه های متعددی مثل طراحی لباس تئاتر، عکاسی، سرمایه گذاری در ساخت فیلم، مربیگری ورزش تایچی چوان، حاشیه های سیاسی و آن نمایشگاه عکس کذایی سراغ هدیه تهرانی آمدند و او را از سینما دور کردند.

او که این روزها مشغول بازی در فیلم «اسرافیل» آیدا پناهنده است و بازی در فیلم «بدون تاریخ»، «بدون امضا» و وحید جلیلود را به پایان رسانده، انگار تصمیم گرفته است بازیگری را جدی تر ادامه بدهد. «عادت نمی کنیم» آخرین تجربه حضور او روی پرده بود که توفیق پر مخاطب بودن روزهای او جش را نداشت و فقط نزدیک به دو میلیارد تومان فروش داشت.

بهرام رادان

نادر مقدس او و مهناز افشار را کشف و به سینماهای ایران معرفی کرد. بهرام رادان با «آواز قو» و «گاو خونی» ماه مجلس شد. همکاری با مسعود کیمیایی، داریوش مهرجویی، مانی حقیقی و رخشسان بنی اعتماد و تجربه هایی مانند «بی پولی» اوج ستارگی او بودند و بعد دست به کارهای دیگری زد.

مدتی آن ور آب زندگی کرد و چند سال پیش یک آلبوم موسیقی هم منتشر کرد که اقبالی نداشت و ادامه اش نداد. «پل چوبی»، «آتش بس ۲» و «بار کد» مهم ترین فیلم های او در چند سال اخیر بوده اند. «بار کد» - که یک فیلم کمدی است و پای فاکتورهای مهم دیگری جز بازی رادان هم در آن در میان است - یازده میلیارد تومان فروخته اما فروش ۷۸ میلیون تومانی «حکایت

همیشه ستاره

با نقش مواد فروش عاصی «بوتیک» دیده و مشهور شد. بازیگری که همیشه در مرز میان ستارگی و بازیگری حرکت کرده است اما تقریباً همیشه محبوب بوده است. حتی وقتی پرسونای عصبی و مجنون وار «بوتیک» را در فیلم های دیگرش هم وارد می کند.

در ترکیب کارگردان هایی که بازی متفاوت را به ستارگی ترجیح می دهند باید نام عبدالرضا کاهانی را هم قید کرد که حتی علیرضا خمسه، کمترین کهنه کار سینما و تلویزیون را در «بیست» در نقشی جدی و تلخ به کار گرفت. او در فیلم هایش به رضا عطاران، مهدی هاشمی، احمد مهران فر، مهران احمدی، نگار جواهریان و... هر بار شمایل تازه ای داده است. او ترجیح می دهد با نقش ها و کاراکترها جذابیت خلق کند؛ با بازیگری تا ستارگی.

اگر قرار باشد به دلایل دیگر کوتاه بودن عمر ستارگی بازیگران سینمای ایران اشاره کرد، باید از فضای مجازی و رسانه های جدید هم نام برد. تا چند سال پیش اگر ستاره هایی مثل هدیه تهران فقط روی پرده سینما قابل رویت بودند و حتی به مصاحبه های مطبوعاتی هم تن نمی دادند، حالا ستاره هایی هم قد و قواره او را می توان هر لحظه در اینستاگرام و تلگرام و فیس بوک و توئیتر پیدا کرد و به آخرین خبرهای آنها دسترسی داشت و حتی به زندگی خصوصی آن ها هم سرک کشید.

حالا می شود به سوپرمارکت سر کوچه رفت و دی وی فلان سریال شبکه نماي شناينگ را خريد که يك دو جين از ستاره ها در آن بازی می کنند و می توان آنها را هر هفته در خانه و در تلویزیون دید. به خاطر همین انگار درباره ستاره هایی مثلاً لیلیا حاتمی که کمتر مصاحبه می کنند و در تلویزیون و اینستاگرام و تلگرام نیستند، جادوی پرده هنوز جواب می دهد و آنها را غیر قابل دسترس و ستاره تر نشان می دهد.

به این دلایل باید هر اس از ستاره سازی در بعضی دوره ها را هم اضافه کرد (که مصداق ن جمشید هاشم پور است) و همین طور سهل انگاری در انتخاب و تکرار یک نقش و یک حال. در این سهل انگاری حتماً فیلمنامه هایی که جان رمقی ندارند و فیلمسازانی که مدام از بازیگر همان همیشه را می خواهد شریک جرم اند. چرخه معیوبی که تعریف و کار کرد ستاره را در سینمای ایران دستکاری کرده است.



در بین ستاره های سینما، بازیگرانی هم هستند که ستاره اقبالشان همیشه پرفروغ بوده و حتی اگر تجربه بدی داشته اند، باز هم بلند شده اند و هنوز خاصیت ستارگی شان کار می کند. اکبر عبدی قطعاً یکی از آنهاست. آقای بازیگر - جز یکی - دو سال اخیر که به خاطر بیمرای خانه نشین است - پس از سی سال بازیگری و بیش از هفتاد فیلم، هنوز می تواند مخاطبان سینما را با بازی هایی مثل «خوابم می آید» غافلگیر کند و به خودش و دیگران ثابت کند که با وجود حاشیه هایش آن بیرون، هنوز روی پرده سینما تمام نشدنی است. رضا عطاران در سال های اخیر از عبدی هم محبوب تر و پرفروش تر است و رسماً پولسازترین ستاره سینمای ایران است. «من سالوادور نیستم» با حضور او دومین فیلم پرفروش تاریخ سینمای ایران شد و مردم هنوز فیلم هارا می بینند چون «عطاران داره»!

در مرتبه های بعدی باید اسم شهاب حسینی را قرار داد که برخلاف خیلی از ستاره های ما یک شبه سوپرستار نشد و پله پله از تلویزیون به سینما رسید و هر سال موفقیت های بیشتری از سال پیش دارد و جایزه بازیگری جشنواره فیلم کن به او برای بازی در «فروشنده» مهم ترین جایزه بازیگری تاریخ سینمای ایران است.

لیلیا حاتمی هم وضعیت مشابهی دارد و از بیست سال پیش که با «لیلا» نگاه ها را به سمت خودش برگرداند، همیشه مسیر رو به رشدی داشته و هر بار قدمی رو به جلو برداشته است. در کارنامه بازیگری اش فیلم ها و نقش های متفاوتی از «ارتفاع پست» و «حکم» و «بی پولی» داشته تا «چیزهایی هست که نمی دانی»، «جدایی نادر از سیمین»، «در دنیای تو ساعت چند است؟» و «من» که این آخری همه را غافلگیر کرد چون نشان داد هنوز می تواند برگ برنده رو کند و هر وقت بخواهد آن شمایل آرام و معصومش را بشکند و باز هم جذاب باشد. و البته این فهرست بدون ترانه علیدوستی بی معناست. بازیگری که کارنامه اش با اصغر فرهادی، مانی حقیقی، رسول صدرعاملی، رضا کاهانی و واروژ کریم مسیحی از او یک بازیگر جوان اما با تجربه ساخته و حالا اسمش در یک پروژه می تواند کلی سر و صدا و کنجکاوی داشته باشد. بازی در سریال «شهرزاد» محبوبیت و شهرت او را چند برابر کرده که نشان می دهد ترانه علیدوستی هنوز انتخاب های درستی دارد.

تا دهه ۱۳۷۰ بار اصلی ستاره سازی و کشف ستاره ها روی دوش کارگردان هایی مانند مسعود کیمیایی، داریوش مهرجویی و گاهی افخمی و دیگران بود. تاریخ سینمای ایران نشان داده فیلمسازان صاحب سبکی مثل آنها هر بار استعداد جدیدی را کشف و آنها را براساس دغدغه ها و نیازهای خودشان تربیت کرده اند. نتیجه هم این شده است که این بازیگرها تا مدت ها در صدر فهرست محبوب ترین و حتی گاهی پرفروش ترین بازیگران سینمای ایران بوده اند. اما انگار از دوره ای ستاره سازی از دستور کار خارج شد و کارگردان های صاحب سبک ترجیح دادند به جای ستاره ها، «بازیگر» داشته باشند.

اصغر فرهادی، که مهم ترین کارگردان یک دهه اخیر محسوب می شود، ترانه علیدوستی را بعد از «من ترانه پانزده سال دارم، به فیلم هایش دعوت کرد و از «شهرزاد» تا «فروشنده»، هر بار نقش های پیچیده تر و سخت تری به او داد و علیدوستی هم هر بار سر بلند از این آزمون بیرون آمد. فرهادی در «در باره الی...» احمد مهران فر، رعنا آزادی ور و پیمان معادی را به عنوان بازیگران اصلی فیلمش انتخاب کرد که تا آن موقع چندان دیده نشده بودند و با فیلم فرهادی به شهرت رسیدند. چنان شهرتی که معادی از فیلمنامه نویسی آثار تجاری به جایزه های بازیگری برای «جدایی نادر از سیمین» رسید و بازی در فیلم های هالیوودی.

حمید نعمت الله هم در «بوتیک» با دعوت از گلزار هم قدرتش را در بازی گرفتن و کشف توانایی هایی کشف نشده در نام هایی که به نظر می رسید مرزها و توانایی هایشان معلوم و محدود است، نشان داد و هم حامد بهداد را به سینمای ایران شناساند، که البته پیش از این در «آخر بازی» حضور داشت اما

مصرف ماکارونی و سالاد الویه موجب درد مفاصل و ورم اعضا می شود

زاله علی اصل، اظهار داشت: افرادی که کار سخت، دشوار و بدن کم گوشتی دارند، باید غذاهای سنگین و پر خاصیت مصرف کنند و برعکس اشخاصی که کار باید غذایی کم و کم فوت مصرف کنند.

به گفته وی افرادی که کار سخت و دشوار دارند مصرف غذاهای لطیف در آنها موجب بروز ضعف، بیماری های صفراوی و پیروی زودرس می شود. همچنین، مصرف غذاهای غلیظ مانند ماکارونی، سالاد الویه، غذاهای آماده و غیره موجب بروز گرفتگی در اندام ها، سنگ، درد مفاصل، تب های ناشی از امتهلا (نباشته شدن مواد زائد در بدن)، خونریزی، دمل های بزرگ و ورم اعضاء می شود.

دستیار تخصصی طب سنتی ایران افزود: در مناطق سردسیر افراد از غذای گرم بهره می گیرند و آن را خوب تحمل می کنند ولی در مناطق گرمسیر عدم تحمل غذای گرم و سازگاری با سزکه و سایر تری های بیشتر است. در زمستان افراد باید غذایی بیشتر و سنگین تر مصرف کنند. به دلیل اینکه سردی هوا سبب می شود حرارت به سمت داخل برود و هضم قوی تر شود. همچنین، در تابستان باید غذای کمتر و سبک تر مصرف شود. به دلیل اینکه در اثر گرمی هوا میل حرارت به بیرون هضم ضعیف تر می شود.

وی افزود: خوردن ادویه جات گرم در تابستان به هضم کمک می کند. زیرا اجبران کمبود حرارت داخلی را می کند. بنابراین در بهار غذای معتدل به خاطر اعتدال هوا و در پائیز غذای معتدل مایل به رطوبت به خاطر خشکی هوا باید مصرف شود. دستیار تخصصی طب سنتی اضافه کرد: خوردن مواد قابض، قبل از غذا موجب می شود کیلوس (ماده ای که پس از هضم غذا در معده به سمت کبد رانده می شود) نتواند به سهولت در کبد نفوذ کند. لذا بدن مرتب لاغر می شود و مواد کیلوسی در شکم جمع می ماند و بیماری هایی در سر، معده و امعاء ایجاد می شود.

در حالت سلامتی نباید مواد قابض قبل از غذا خورده شود، مگر برای معالجه کسانی که بعد از غذا خوردن دچار سردرد، سرگیجه و یا بی حسی (خبر) می شوند که علت آن صعود بخارات معده است. مصرف گشنیز خشک بعد از غذا نیز مانع صعود بخارات معده به سمت سر می شود.

بهترین زمان برای مصرف گل گاوزبان

افرادی که به مصرف دم نوش گل گاوزبان علاقه دارند، باید بدانند این نوشیدنی می تواند باعث افزایش فشار خون در برخی افراد حساس شود. به همین دلیل بهتر است دم نوش آن را با افزودن چند قطره آب لیمو میل کرد. مخلوط کردن گل گاوزبان با سنبل الطیب، قبل از دم کردن آن هم می تواند خاصیت افزایش دهنده فشار خون دم نوش گل گاوزبان را تعدیل کند. بهترین شیرین کننده های هم که می توان همراه این دم نوش مصرف کرد، مقداری نبات است. شما می توانید نبات را از همان ابتدا داخل قوری دم نوش بیندازید تا طعم آن باطعم نوشیدنی تان ترکیب شود. گل گاوزبان، گلبرگ



خالص است و دم کردن آن بیش از ۱۰ دقیقه، لازم نیست. از طرفی ممکن است عطر، طعم و خاصیت آن در اثر دم کردن طولانی مدت از دست برود. افرادی که رنگ سیاه گل گاوزبان را دوست ندارند هم می توانند با افزودن یک عدد لیمو معانی کوچک به قوری دم نوش یا چند قطره آب لیمو هنگام سرو آن، باعث از غواتی شدن رنگ این نوشیدنی آرام بخش و مدر شوند. خاصیت آرام بخشی گل گاوزبان باعث می شود مصرف آن به عنوان نوشیدنی پس از شام توصیه شود.

چغاله بادام های تلخ را نخورید



مریم شیر مستی با اشاره به ویژگی های چغاله بادام، گفت: رنگ سبز این میوه به دلیل محتوای بالای منیزیم موجود در آن است که تاثیر بسزایی در تقویت سیستم اعصاب خواهد داشت. وی معتقد است، فیبر بالای موجود در چغاله بادام نیز برای کاهش کلسترول و اسید اوریک مناسب است. به گفته این کارشناس تغذیه، چون چغاله بادام قند بالایی ندارد، برای افرادی که رژیم لاغری را رعایت می کنند، میوه ای بسیار مفید است، اما چون

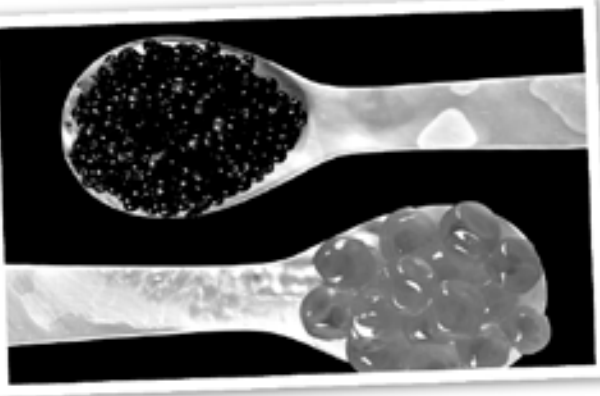
تا حدی نفاخ است، مصرف زیاد آن برای افرادی که ورم و زخم معده دارند، توصیه نمی شود. وی از خواص این میوه خصوصاً برای کودکانی که در سن رشد قرار دارند یاد کرد و افزود: ویتامین C موجود در این میوه برای استحکام لثه و دندان مفید است. وی در خصوص مواد معدنی موجود در چغاله بادام نیز تاکید کرد: محتوای بالای کلسیم، پتاسیم و آهن موجود در این میوه برای سلامت افراد بسیار مناسب است. این کارشناس تغذیه افزود: طبع چغاله بادام از نظر طب سنتی معتدل و متمایل به سرد است. شیرمستی با بیان اینکه مغز سفید وسط چغاله بادام بیش ساز بادام است، ادامه داد: این مغز ارزش غذایی بالایی خصوصاً از نظر محتوای پروتئین دارد. وی در خصوص چغاله بادام هایی که مغز سفید آنها تلخ است، نیز خاطر نشان کرد: این تلخی ناشی از وجود اسید سیانیدریک است و خوردن این دانه های تلخ توصیه نمی شود. این کارشناس تغذیه توصیه کرد: افراد چغاله بادام را تازه مصرف کنند، زیرا یخستن آن در قالب خورش می تواند باعث کاهش محتوای ویتامین C آن شود.

بابویدن، حافظه خود را تقویت کنید

چمن هایی که در پارک ها تراشیده می شود حتماً شمارا به یاد فصل تابستان می اندازد. بوهای خاص بیشتر از هر چیزی در ذهن ما می مانند و باعث به خاطر آوردن بعضی از خاطره های مان می شود. اکنون یک تحقیق در تروزشناسی می دهد که چه اتفاقی در هنگام بویدن در مغز تلسان رخ می دهد که باعث تقویت حافظه می شود. محققان دریافتند که هنگام بویدن هر چیزی، سیگنال ها از بینی به مغز شمارسال می شوند و هر کدام از این بوها شمارا به یاد مکانی می اندازد و نقشه آن مکان درون مغز شما منصور می شود. کارشناس در این زمینه گفت همه مامی دانیم که بو تقویت حافظه رابطه مستقیمی دارند و سلول های عصبی مغز برای به یاد آوردن خاطرات مربوط به بوهای مختلف نیاز به نوسان دارد. هیپو کامپ قسمتی از مغز است که مربوط به یادگیری است و بوها به این قسمت از مغز تاثیر می گذارند تا خاطرات مربوط به بو را یادآوری کند. دانشمندان آزمایش هایی را در این زمینه روی موش ها انجام دادند و نتایجی درستی را برآورد کردند.



«اشپل» منبع غنی «امگا ۳»



غذا خوری از آن معادل یک واحد گوشت محسوب می‌شود. پس نباید در مصرف آن زیاده روی کرد، زیرا کالری فراوان را در یک وعده به مصرف کننده می‌دهد. وی در پایان گفت: خوشبختانه اشپل ماهی آلوده به فلزات سنگین مثل جیوه نیست و به راحتی می‌توان آن را میل کرد، زیرا فلزات سنگین معمولاً در لایه‌های سطحی و پوست ماهی جای می‌گیرد و مصرف این ماده غذایی در تمامی سنین توصیه می‌شود.

اشپل یکی از مخلفات غذایی است که ارزش غذایی بالایی دارد و سرشار از «اسیدهای چرب امگا ۳» است. دکتر مسعود کیمیا گر متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: اشپل همان تخم ماهی سفید است که قبل از تخم‌ریزی ماهی، آن را به صورت بهداشتی از شکم ماهی خارج کرده و در غذا مصرف می‌کنند. وی در ادامه افزود: یک قاشق غذاخوری از آن معادل یک واحد روغن و دو قاشق

جوشانده برگ گیاه «بامبو» در دفع انگل‌های روده معجزه می‌کند

دکتر مینا محمدپور متخصص تغذیه و انرژی درمانی

محمدپور خاطر نشان کرد: استفاده از جوشانده ساقه‌های بامبو در ماه آخر بارداری موجب کاهش درد زایمان شده و مصرف آن بعد از تولد بچه موجب خارج شدن جفت و جلوگیری از خونریزی می‌شود. شایان ذکر است، مصرف جوشانده ساقه‌های بامبو مخلوط با مرهای خرما دوبار در روز، در ماه‌های اول بارداری موجب سقط جنین می‌شود. این گیاه حاوی آب، پروتئین، روغن، مواد معدنی، کربوهیدرات، کلسیم، فسفر، آهن، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و ویتامین C است.

جوشانده برگ بامبو در رفع اختلالات گوارشی، دفع انگل‌های روده و کاهش دردهای شکمی نقش موثری دارد. وی افزود: همچنین جهت درمان بیماری‌های تنفسی از جوشانده شاخه‌های بامبو همراه عسل یک یا دو بار در روز اثر شایانی دارد. ضماد ساقه‌های نازک بامبو برای بهبود زخم‌ها و اثر نیش حشرات بسیار مفید است.

ته‌دیگ نخورید!

دکتر شهرام رفیعی فر

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت اعلام کرد حدود نیمی از افراد ۱۵ تا ۶۵ ساله کشور چاق هستند یا اضافه وزن دارند. دکتر شهرام رفیعی فر با بیان این مطلب که ۴۸ درصد ایرانیان چاق هستند یا اضافه وزن دارند، توصیه کرد: با فعالیت بدنی مرتب و روزانه، انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید و غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید. دکتر رفیعی فر سایر توصیه‌ها را چنین برشمرد: از بشقاب‌های کوچک برای غذا خوردن استفاده کنید، مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می‌شوند را از معرض دید و دسترسی خود خارج کنید، از قرار دادن دیس غذا با حجم زیاد در سفره خودداری کنید، وعده‌های غذایی را در ساعات معینی از روز و بطور منظم مصرف کنید و قبل از آن که کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید. وی ادامه داد: بلافاصله پس از مصرف غذا میز یا سفره را ترک کنید، آهسته غذا بخورید، بیش از حد نیاز غذا نخورید، به جای نوشابه‌های شیرین و گازدار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید و از مصرف ته‌دیگ اکیداً خودداری کنید زیرا ته‌دیگ بسیار پر چرب و پرنمک است. وی برای سلامتی توصیه می‌کنند به عدم مصرف شربت‌های پاکتی و بودری، مصرف کردن بهترین نوشیدنی‌های کم شیرین خانگی و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آب میوه‌های طبیعی، عدم مصرف بستنی‌های پر چرب و خیلی شیرین، محدود کردن مصرف تنقلات شور، وزن کردن خود به طور هفتگی، آرام جویدن لقمه، ننشستن مقابل تلویزیون هنگام غذا خوردن نیز به پیشگیری از چاقی کمک می‌کنند.



محمد رضا معتمد متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب گفت: کسی که کمبود ویتامین E دارد می‌تواند دچار بیماری‌های مغز و اعصاب شود. نوعی از بیماری مغز و اعصاب وجود دارد که بیمار به دلیل وجود علائمی در مخچه مغزش دچار مشکلات حرکتی می‌شود و کمبود ویتامین E در ایجاد این بیماری تاثیر گذار می‌باشد. وی افزود: بنابراین تاثیر ویتامین E در بیماری‌های مغز و اعصاب زمانی مشخص می‌شود که مشکلات مغزی بیمار به دلیل کمبود این ویتامین باشد اما در همه بیماری‌های مغز و اعصاب موثر نیست. این متخصص در پایان خاطر نشان کرد: کمبود ویتامین E خطر ابتلا به «سرطان» و «بیماری‌های قلبی و عروقی» را افزایش می‌دهد و مصرف بیش از حد آن موجب عدم استفاده بدن از سایر ویتامین‌های محلول در چربی می‌شود همچنین ویتامین E تاثیر بسزایی در «افزایش سیستم ایمنی» و دفاعی بدن و سلامت پوست شما دارد.

دکتر محمد رضا معتمد - متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

بیماری مغزی با خوردن این ویتامین‌ها

اگر «پوست خشک» دارید صابون استفاده نکنید!



صابون استفاده شود. وی خاطر نشان کرد: افرادی که آکنه زیاد دارند بهتر است از محلول های رفع آکنه استفاده کنند زیرا این محلول موجب می شود که نقاط تمیز و بدون جوش را خشک کند و سلول های مرده پوست را از بین ببرد. وی تصریح کرد: اغلب افراد نمی توانند چربی پوست خود را کنترل و یا کند کنند که بهتر است از این راه حل بی نظیر همچون تمیز کننده های کاغذی را مورد استفاده قرار دهند زیرا به سرعت چربی های روی پوست شما را رفع می کند.

امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست، مو و زیبایی

اگر شما پوست سخت و یا همان خشک دارید باید بیشتر از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید چرا که باعث می شود پوست شما شاداب نگه داشته شود و پوست تان را خشک تر نکند. وی اذعان داشت: افرادی که پوست خشک و حساس دارند باید به دنبال پاک کننده های چرب باشند و یا از ترکیبات قومی استفاده کنند. استفاده زیاد از صابون پوست را خشک می کند بنابراین بهتر است کمتر از

دکتر رامین قدیمی - متخصص گوارش و کبد

این «زخم ها» از «استرس» ایجاد می شوند

به درستی مشخص نشده است که این زخم ها چگونه به وجود می آیند اما احتمال دارد که این فشارها باعث شود مغز فرمائی صادر کند تا مقدار اسید بیشتری در معده تولید شود و منجر به ایجاد زخم استرس می گردد.

استرس «مشهور ندوی افزود: این استرس ها از نوع روحی نیستند بلکه منظور فشار های جسمی شدید نظیر ضربه مغزی، تصادف ها، سوختگی های شدید و ماندن زیر آوار ناشی از زلزله و... می باشد. دکتر قدیمی تصریح کرد: هنوز

دکتر رامین قدیمی فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد گفت: در برخی موارد دیده شده است افرادی که تحت فشار های شدید جسمی قرار می گیرند دچار زخم دستگاه گوارش می شوند این دست از زخم ها به «زخم های

دکتر مسعود اسماعیلی

در این زمان تپش قلب را جدی بگیرید

آریتمی های سریع قلب (نامنظمی ضربان قلب) بروز می کند. وی در خصوص عوامل مستعد کننده تپش قلب گفت: آریتمی های زمینهای (نامنظم بدون ضربان قلب) فعالیت بیش از حد غده تیروئید و کم خونی از عواملی هستند که موجب تپش قلب می شوند. اسماعیلی مصرف کافئین و نیکوتین را از عوامل محرک تپش قلب عنوان کرد و گفت: اضطراب، مصرف الکل و استفاده از داروهای مسدود کننده کانال کلسیم که برای درمان آنژین صدری و افزایش فشار خون تجویز می شوند از عوامل تشدید کننده تپش قلب هستند. وی با تاکید بر اینکه اگر تپش قلب با نشانه هایی مانند درد قفسه سینه همراه باشد باید هر چه سریعتر به متخصص قلب مراجعه شود. گفت: احساس تپش قلب به ویژه از نوع نامنظم یا عود کننده باید توسط پزشک مورد ارزیابی قرار گیرد.

دکتر مسعود اسماعیلی با اشاره به اینکه تپش قلب به معنی آگاه شدن فرد از میزان ضربان قلب است. گفت: تپش قلب می تواند به صورت ضربان هایی با سرعت و ریتم طبیعی، ضربان نامنظم و یا با سرعت زیاد احساس شود. احساس ضربان قلب در شرایط عصبی، هیجان و یا به دنبال ورزش طبیعی است. وی با تاکید بر اینکه ممکن است بر حسب علت تپش، نشانه های اضافی نیز در ضربان قلب احساس شود. گفت: در این حالت تهوع و افزایش تعریق همراه با اضطراب و ترس شدید احساس می شود. اسماعیلی یادآور شد: احساس منگی و کوتاه شدن تنفس در تپش های قلب توام با فیبریلاسیون (لرزش) دهلیز قلب وجود دارد. این متخصص قلب و عروق خاطر نشان کرد: کوتاه شدن تنفس، غش کردن و درد قفسه سینه در تپش قلب همراه با سایر

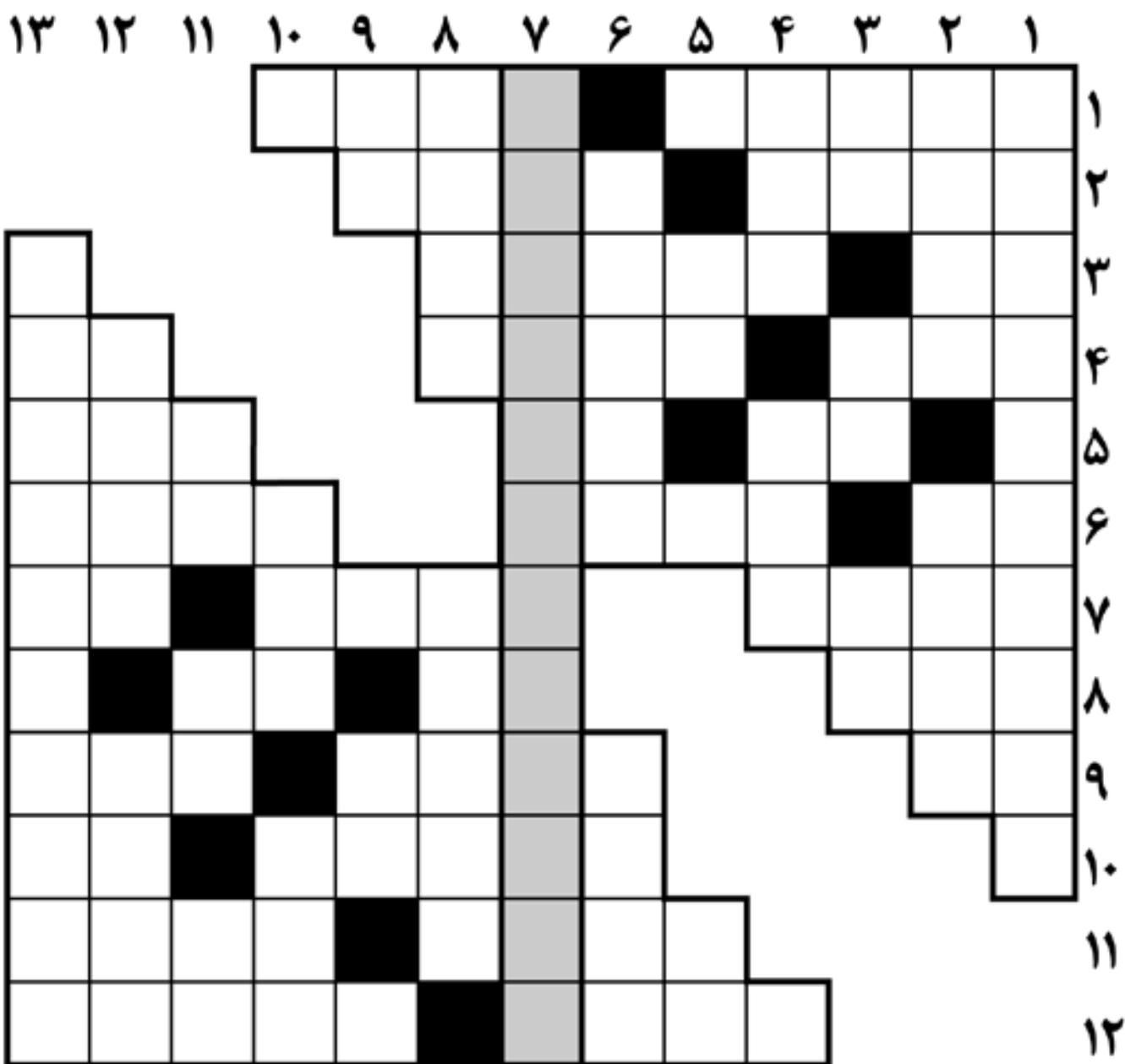


دکتر محمد هادی شفق

به کودکان تان آنتی بیوتیک ندهید!

برای جلوگیری از سیاه شدن دندان کودکانی که قطره آهن مصرف می کنند دوره وجود دارد اول اینکه والدین باید سعی کنند قطره را ته گلو بریزند تا بر خوردن با دندان هانداشته باشد. راه حل دیگر برای جلوگیری از سیاه شدن دندان به وسیله قطره آهن این است که بلافاصله بعد از مصرف قطره دهان کودک به وسیله انگشتانها شسته شود. دکتر شفق با اشاره به اینکه عفونت لته در کودکان خیلی شایع است، گفت: این عفونت می تواند بر اثر قارچ، آفت، آلودگی سینه مادر، سیستم ایمنی وارد کردن اشیای کثیف در دهان ایجاد شود. وی تاکید کرد: گاهی مواقع کودکانی که دچار عفونت لته می شوند والدین فکر می کنند این مشکل با آنتی بیوتیک حل می شود که نه تنها این راه حل موثر نیست بلکه باعث آبه لته های شادویی تصریح کرد: در مواردی بوسیدگی دندان باعث عفونت در لته می شود که این بوسیدگی از مینای دندان عبور کرده و وارد عاج دندان شده و عامل عفونی شدن لته خواهد شد.

کلاسیک رمز دار



۱- همیشگی است و تا پایان عمر ۲- ملرکی بر خودروهای سنگین - برنا ۳- برکت
 برنج - اثر چربی - والده ۴- جناح لشکر - واحد طول ۵- دوستی - چه کسی ؟
 ۶- درخور و شایسته - مخلوقات ۷- رمز جدول ۸- سپاسگزار - روغن نباتی ۹-
 تیم فوتبال فرانسه - ضمیر انگلیسی ۱۰- مزه لفلل - به رو خفته ۱۱- پسوند
 همانندی - شگرد کار - دریا ۱۲- حداقل - ساز بادی ۱۴- شهری در استان
 خوزستان

۱- تبعیدگاه رضاخان - شریف تر ۲- مسافر سرزمین عجایب - چوپان ۳- عدد
 ورزشی - افشره آلو ۴- نخست - سرزمین - مرتجع لاستیکی ۵- اندک - صدمتر
 مربع - جهت و سو ۶- برجستگی لاستیک - جوهر مازو - لکننت زبان ۷- رود
 فرانسه - واحدی در ارتش - گل سرخ ۸- خاص نیست - حرف ندا - سرای محبت
 ۹- خودم - مطلع - ریسمان محکم ۱۰- سیاره زهره - خونگاہ ۱۱- کوشا و فعال
 - گل دندان ۱۲- پایتخت پرو - معالجه

روش‌هایی برای کاهش وزن فوری

از زومیا گرفته تا یوگا و خوردن غذاهای هله هوله. این تغییرات ساده در سبک زندگی باعث می‌شوند که در مدت کوتاهی وزن زیادی کم کنید.

■ کمتر رستوران بروید.

بعضی افراد بیش از ۵ بار در هفته خارج از منزل غذا می‌خورند. این تعداد را به یک بار در هفته کاهش دهید و وقتی به رستوران می‌روید به جای یک پرس پاستا، سالاد مرغ گریل شده سفارش دهید.

■ در فروشگاه از راهروی خوراکی‌های شور دوری کنید.

وقتی در فروشگاه هستید سعی کنید از بخش خوراکی‌های شور دور بمانید. بدین ترتیب اگر یک

بسته چیپس یا شکلات نیاز داشتید مجبور می‌شوید تا سوپرمارکت محل بروید. همین زحمت باعث می‌شود که هوس خوردن چیپس و شکلات از سرتان بیفتند.

■ صبحانه‌ای حاوی ۳۰۰ کالری بخورید.

اگر هیچ وقت صبحانه نمی‌خوردید، دیگر نباید بدون صبحانه از خانه خارج شوید. سعی کنید صبحانه‌ای سالم شامل پروتئین بخورید که ۳۰۰ کالری انرژی داشته باشد. برای مثال ساندویچی از کره بادام

زمینی طبیعی و کره سیب بخورید. بدین ترتیب در طول روز کمتر گرسنه می‌شوید.

■ ورزش کنید.

سعی کنید در بازه‌های زمانی کوچک حرکات ورزشی انجام دهید و در هنگام پیام‌های بازرگانی تلویزیونی یا هنگام ظرف شستن این حرکات ورزشی را انجام دهید. بدین ترتیب کالری بیشتری می‌سوزانید و از ریزه‌خوری جلوی تلویزیونی جلوگیری می‌کنید و متناسب‌تر از همیشه می‌مانید.

■ یوگا کار کنید.

یوگا برای افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند دوست بسیار خوبی است. با تمرین یوگا به مدت چند ساعت در هفته، می‌توانید خودتان را به این تمرین خوب عادت دهید و در عین حال از شر سلولیت‌ها خلاص شوید.

■ معده خود را برای دسر خالی نگه دارید.

اگر از خوراکی‌های شیرین خوش‌تان می‌آید و در کل دسر را دوست دارید، می‌توانید خوراکی‌های سالم مانند هویج را برای دسر بگذارید و آن را با شکلات میل کنید.

■ در کلاس جدیدی ثبت نام کنید.

کلاس‌هایی مانند زومبارا امتحان کنید و دو جلسه در هفته زومبا کار کنید. حرکات سریع این برنامه باعث می‌شود که عضلات تان فرم بگیرند، به خصوص پاها و عضلات شکم تان قوی شوند. ضربان قلب تان نیز تنظیم می‌شود و به فرم دلخواه خود می‌رسید.

■ خوراکی‌های شبانه را قطع کنید.

خانم‌ها به خصوص خاتم‌هایی که به تازگی فرزنددار شده‌اند بهتر است ۵ شب در هفته از ساعت ۶:۳۰ به بعد خوراکی نخورند. در هر صورت بیشتر چیزهایی که شب‌ها خورده می‌شود، هله هوله است و بهتر است قطع شود.

■ عادات بد را کنار بگذارید.

برای مثال سیگار را ترک کنید و فوراً در باشگاه ورزشی ثبت نام کنید یا مربی شخصی بگیرید.

■ پاکسازی کنید.

انباری غذاها را پاکسازی کنید. غذاها و خوراکی‌هایی که به آنها علاقه دارید را حذف کنید، برای مثال بستنی، استیک‌ها، تخمه آفتاب‌گردان و آجیل‌های دیگر و شکلات‌ها را حذف کنید.

■ ساعات تفریح خود را سالم کنید.

اگر بعد از ساعات کاری با دوستان یا همکاران خود برای شام بیرون می‌روید و همیشه غذاهای سرخ‌کردنی سفارش می‌دهید، باید روال خود را عوض کنید. بجای آنکه شام بیرون بروید، با هم در پارک محل پیاده‌روی کنید یا بدوید. یک سال بعد مشاهده می‌کنید که چقدر متناسب شده‌اید.

■ موزیک گوش دهید.

گوشی یا آی‌پد خود را پر از موزیک‌های محبوب تان کنید و هر وقت به باشگاه می‌روید آنها را گوش دهید تا انرژی بگیرد و وقتی موسیقی محبوب خود را داشته باشید باسرگرم شدن با آن مدت بیشتری ورزش می‌کنید و بیشتر وزن کم می‌کنید.

■ تاملی کنید سبزیجات بخورید.

با اضافه کردن سبزیجات به غذاهای محبوب خود مانند پیتزا سبزیجات می‌توانید خیلی زود عادت خوردن غذاهای پرکالری مانند چیپس و دسرهای شیرین را تبدیل به عادت خوردن سبزیجات کنید. بدین ترتیب خیلی زودتر وزن کم می‌کنید.

■ زیاد بدوید.

اگر می‌خواهید دوباره شلوار چین تان به شما اندازه شود، باید هر روز در ساعت ناهار ۲۰ دقیقه بدوید. ظرف دو ماه می‌توانید وزن زیادی کم کنید و دوباره لباس‌های قدیم خود را بپوشید.





sms



sms



sms



sms

☒ در دادگاه عشق قسم فلیم بود، وکلیم دلم و حضار جمعی از عاشقان و دلسوختگان، فاضی نامم را بلند خواند و گناهام را دوست داشتن تو اعلام کرد و محکوم شدم به تنهایی و مرگ، کنار چوبه دار از من خواستند تا آخرین خواستهام را بگویم و من گفتم به تو بگویند: دوست دارم.
 (سمیه محمدی) ۰۹۳۵-۴۹۶۰

☒ بگذار تنها بانوی نجات و نجات تو باشم و تو برایم پیمان ای ستاره نیاز و نوازش، در این روزگار بیگانه با عشق!
 (زهره شیری) ۰۹۱۱-۴۶۴۱

☒ همیشه دلتنگ توام ای آرامش دل ناآرام من، دلتنگ تو و تمام چیزهایی که نه بوی هوس دارند و نه رنگ گناه، دلتنگ تو تمام لحظه‌های رسیدنم!
 ۰۹۱۱-۴۶۴۱

☒ جا برای من و گنجشک زیاد است ولی به درختان خیابان تو عادت داریم.
 (ترگس صیدال) ۰۹۳۶-۷۷۳۳

☒ یادمان باشد از امروز خطایی نکنیم، گر که درخوش شکستیم صدایی نکنیم، بر پروانه شکستن هنر انسان نیست، گر شکستیم ز غفلت من و مایی نکنیم، یادمان باشد اگر شاخه گلی را چیدیم وقت پرپر شدنش ساز و نوایی نکنیم!
 (سمیه محمدی) ۰۹۳۵-۴۹۶۰

☒ هیس...هیس...هیس...هیس...هیس...هیس دیدی همه دنیا رو به احترام ساکت کردم عزیزم تا بگم دوست دارم.
 ۰۹۱۶-۶۸۳۳

☒ تمام عمر بشیم و شکستیم، بجز بار پشیمانی نیستیم، جوانی را سفر کردیم تا مرگ، نفهمیدیم به دنبال چه هستیم.
 ۰۹۱۶-۳۱۷۰

☒ به روز پیرزده توی اتوبوس می‌گه: نی نی نی نی نی نی نی نی نی نی نی نی نی نی نی می‌زنند، پیرزده عصبانی میشه دندوناشو از کیفش در میاره میگذاره دهش می‌گه: نیاوران نگه دار.
 ۰۹۳۶-۱۰۸۲

☒ که نیستی،
 (علیرضا پاری) ۰۹۱۶-۶۳۸۶

☒ به کدامین جرم، حکم صبر برای من صادر شد؟ جرم من عاشقی بود!
 ۰۹۳۶-۵۴۹۲

☒ همیشه سر کلاس املا دوست دارم را اشتباه می‌نوشتم تا معلم جریمه کند مرا و در یک ورق سفید هزار مرتبه بنویسم دوست دارم.
 (هادی آبیپکار) ۰۹۳۶-۷۲۴۰

☒ عشق یعنی شب نخفتن تا سحر، عشق یعنی سجده با چشمان تر.
 ۰۹۱۹-۳۲۰۱

☒ عاشقی جرم قشنگیست به انکارش مکوش.
 (فاطمه انصاری) ۰۹۱۹-۳۲۰۱

☒ آنقدر آرزوهایم را به گور بردم که دیگر جایی برای حسدم نیست.
 ۰۹۱۹-۳۲۰۱

☒ به گل قرمز مال تو به گل سفید مال من، آگه تو منو از باد ببری گل قرمزت خشک بشه اما آگه من تو رو از یاد بردم گل سفیدم بشه کفتم، قبول؟
 ۰۹۳۶-۲۳۰۴

☒ بیا دلبر برایم دلبری کن، چکش بردار برایم زرگری کن، چکش بردار برو به شهر شیراز خودت انگشتی ما را نکن کن.
 (مهدي خدمتکاري) ۰۹۳۶-۰۸۳۱

☒ نشو از نی، نی نوای بی‌تواست بشنو از دل، دل سرای کبریاست.
 (علی اصائلو) ۰۹۱۹-۷۲۴۴

☒ رویا چیزی جز ترجمان فکر کردن به زبان خواب نیست.
 (حسین نعمتی) ۰۹۱۱-۳۰۸۰

☒ شب تولد تو ستاره‌هارو تک‌تک به عشق تو شمردم، تولدت مبارک.
 (ابراهیم سبزی) ۰۹۳۶-۲۳۳۷

☒ با عاشق نشو یا آگه عاشق شدی هر چی دیدی از چشم خودت دیدی.
 ۰۹۱۲-۱۱۹۲

☒ تنها شادی دل من اینست که کسی نمی‌داند چقدر غم دارم.
 ۰۹۱۲-۱۱۹۲

☒ اون کسی را که از همه سخت‌تر به دست می‌آوری از همه آسون‌تر از دست میدی.
 ۰۹۱۲-۱۱۹۲

☒ این روزگار با بیزه آدم‌ها برگری خزون به وقتایی باد میاد و برگا میرن به آسمون.
 ۰۹۱۶-۰۳۴۷

☒ بدترین اشتباهم بهترین انتخابم بود!
 ۰۹۱۲-۱۱۹۲

☒ هیچ‌کس در نابودی من مقصر نیست، خود بجگی کردم و عاشق شدم.
 ۰۹۱۲-۱۱۹۲

☒ عشق تنها مرضی است که بیمار از آن لذت می‌برد.
 ۰۹۱۲-۱۱۹۲

☒ عاشق بودن یک عذاب است و محروم بودنش مرگ.
 (جمشید محتشمی) ۰۹۱۲-۱۱۹۲

☒ چند تایی بیشتر طول نمی‌کشد که زخم عمیقی در دل انسان درست بشه، ولی سالیان زیادی برای التیام آن طول می‌کشد.
 (روح الله رضایی) ۰۹۳۵-۲۶۰۶

☒ در دنیایی که خندیدن جرم است، نگاه کردن گناه است، محبت کردن مزاحمت است به من بگو پس چگونه ثابت کنم دوست دارم.
 (هادی آبیپکار) ۰۹۳۶-۷۲۴۰

☒ گر نیایی تا قیامت انتظارت می‌کشم، منت عشق از نگاه پرشرارت می‌کشم، تا نفس باقیست اینجا انتظارت می‌کشم.
 (هادی آبیپکار) ۰۹۳۶-۷۲۴۰

☒ بهتر است منفور باشی به خاطر چیزی که هستی تا اینکه محبوب باشی به خاطر چیزی

۴۳	↓		↓	۳۱		↓	۱۸		↓	۲۸		↓	۴۸		↓	۴۱
۲۸		۵۱		۴۸	↓		۵۰		↓	۳۱		↓	۵۲	↓		
				۵۹	→								۱۹	→		
				۵۸									۷۱			
۵۴	→						۸۲	→								
							۱۶									
				۴۰	→					۴۷	→					
				۴۹						۲۸						
۳۱	۴۵	→				۲۸	→						۳۱	→		
۱۹	۳۳					۳۹							۵۵			
				۳۴	→											
				۲۷												
۶۵	→														۲۸	۵۰
۴۳																
						۳۴	→									

شرح در متن اعداد

حل این سرگرمی ریاضی مانند حل جدول شرح در متن است، با این تفاوت که در اینجا به جای حروف باید فقط اعداد (۷ و ۹ و ۱۲ و ۱۵) را طوری قرار دهید که حاصل جمع آن‌ها مساوی با عددی باشد که در قسمت شرح داده شده است. در ضمن در هر ردیف می‌توان از هر عدد چند بار استفاده نمود و محدودیتی وجود ندارد.

حل این سرگرمی ریاضی مانند حل جدول شرح در متن است، با این تفاوت که در اینجا به جای حروف باید فقط اعداد (۱ تا ۹) را طوری قرار دهید که حاصل جمع آن‌ها مساوی با عددی باشد که در قسمت شرح داده شده است. در ضمن در هر ردیف عدد تکراری وجود ندارد.

۲۶	↓	۱۴	↓	۱۶	↓	۹		۲۱	۱۸	۱۵	۲۱	↓	۱۱	↓
		۲۱		۱۵									۱۵	
				۱۱	→									
۲۰		۳	→			۸		۱۱	→		۱۱	→		۶
		۱۳						۲۱			۶			
				۵									۷	→
۲۳	→	۱۰	→					۲۵	۲۵	۳	→		۲۵	
		۲۶								۱۱				
						۱۹							۱۰	→
													۱۵	
۸	→			۱۲	۱۷	→		۱۱	→			۱۷	→	
۱۵								۱۵				۱۱		۳
				۲۹	→					۲۲	→			
۱۲	→							۹	→				۴	→

شرح در متن ساده

استعاره از شغلی	لیلی با بازی رضا عطازان	گوسفندزاده فک	اسحران مسر آبادی جمعیه دنده	فراموشی	کشور آسیایی تبریز تن	از مراسم اولیه ازدواج گوشه هفتمی
پول ترکیه	شهر آلمان	سلف دهان	دوره خدمت نظام ارشاد	پول آمریکا	پول ناپلند	نام دیگر رود دجله
نمایش تلو بیرونی	خشکی	گوسفند جنگی	گوشه نشین رنگ موی فوری	ترستاگ	پول ناپلند دور دهان	رود دجله
پهنکت کراسی از جنس فلز مرجع	برهن ها نباتات	سقف دهان	سرازیری نگهبان آتش بود	ضمیر عربی کامل	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله
پرنده تنها	بخار دهان از گل های معطر	گوسفند جنگی	پول ناپلند دور دهان	این عروس بلندترین رشته گوه	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله
تزویر و نفاق	بخار دهان از گل های معطر	گوسفند جنگی	پول ناپلند دور دهان	این عروس بلندترین رشته گوه	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله
نه ترش و نه شیرین	بخار دهان از گل های معطر	گوسفند جنگی	پول ناپلند دور دهان	این عروس بلندترین رشته گوه	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله
بنا کردن برف و باران شدید	بخار دهان از گل های معطر	گوسفند جنگی	پول ناپلند دور دهان	این عروس بلندترین رشته گوه	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله
رشد تو نفس سوزناک	بخار دهان از گل های معطر	گوسفند جنگی	پول ناپلند دور دهان	این عروس بلندترین رشته گوه	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله
ادب آموختن خراب حرف همراهی	بخار دهان از گل های معطر	گوسفند جنگی	پول ناپلند دور دهان	این عروس بلندترین رشته گوه	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله
لباس گهنه و فرسوده	بخار دهان از گل های معطر	گوسفند جنگی	پول ناپلند دور دهان	این عروس بلندترین رشته گوه	پول ناپلند دور دهان	نام دیگر رود دجله



sms

☒ تموم لحظه‌هام بی‌تو گرفته رنگ تنهایی،
عجب لجبازی تلخی، هنوز می‌گم تو می‌ایی.
۰۹۳۶-۸۲۴۷

☒ من هر روز در تلاشم تا خاطرم بماند
و تو هر شب دعا می‌کنی که فراموش کنی!
خاطراتمون چه بلا تکلیفند.
۰۹۳۶-۶۶۸۰ (محمد طیب)

☒ کاش انسان توانایی ظلم کردن را ندانت.
۰۹۱۳-۵۶۳۱

☒ چه بگویمت عزیزم که صفای خانه هستی
که یگانه تکیه گاهم تو در این زمانه هستی.
دوست دارم همسفر عزیزم.
۰۹۱۶-۶۰۶۵

☒ بودی و کسی پاس نمی‌داشت که هستیم،
باشد که نباشیم و بدانند که بودیم.
۰۹۱۶-۱۶۳۳

☒ دوست دارم به عالمه، پفک نمکی ما
یادت تره.
۰۹۳۵-۰۳۵۱

☒ اگر چه نازنینان را وفا نیست گلستانی
چو باغ آشنا نیست، اگر بر چرخ هفتم پا گذارم
دل یک لحظه از یادت جدا نیست.
۰۹۳۶-۸۲۴۷

☒ رو در روی درگاه خانات دوست
دارم درخت شوم شاید.....
شاید روزی که پیر شدی از یک شاخه‌ام
عصایی بسازی.
۰۹۳۶-۹۹۶۶

☒ به نفر زل زده بود به یخ ازش می‌برسند
چی شده؟ می‌گه نمی‌دونم این سوراخ نیست
ولی داره ازش آب می‌چکه.
۰۹۱۶-۶۹۱۰

☒ هوا بیما دچار نقص فنی میشه
خلیان اعلام می‌کنه اگر یک نفر بیره
بیرون میشه به مقصد رسد به لاف زنه
داوطلب میشه بیره پایین، قبل از پریدن
میگه به مادر بگید: پسر تو فدای آخرین
لافش شد.
۰۹۳۵-۴۰۲۰



sms

☒ بیا که دل آروم نمیشه غم بی‌تو تموم
نمیشه، می‌خوامت اما روم نمیشه فدانت
تو مثل عمر من می‌مونی، عشق تو چشمو
میخونی.
۰۹۱۶-۳۱۷۰

☒ امشب به قصه دل من گوش می‌کنی،
فردا همچون قصه مرا فراموش می‌کنی.
۰۹۱۶-۳۱۷۰

☒ عاشقانه عارفانه صادقانه تا قیامت با
صداقت من فدایت.
۰۹۳۵-۷۱۵۴ (فانزه محبعلی)

☒ خوشبخت‌ترین فرد کسی است که بیش
از همه برای خوشبختی دیگران سعی کند.
۰۹۱۷-۹۵۳۵

☒ میدونی فرق آسمون خدا با آسمون دلم
چی؟ آسمون خدا به ماه داره بی‌نهایت ستاره
ولی آسمون دلم به ستاره داره که خیلی ماهه.
۰۹۳۶-۹۵۱۶ (فاطمه علی جانی)

☒ تو مثل راز پاییزی، من رنگ زمستانم،
چگونه دل اسیرت شد؟ قسم به شب نمی‌دانم.
۰۹۳۶-۸۲۴۷

☒ سهم من از زندگی غم بود و رنج بی‌حساب
قلب کوه بیستون از غصه‌هایم گشته آب.
۰۹۱۶-۳۰۹۸

☒ فراموشم نکن تا در حیاتم، پشیمان
می‌شوی بعد از وفاتم، گلی بودم کنار
جویباری، مرا چیدن برای یادگاری.
۰۹۱۶-۳۱۶۹ (عباسپور)

☒ با تو بودن همیشه بر معناست، بی‌تو
روحم گرفته و تنه‌است، با تو یک کلمه آب
یک دریاست، بی‌تو دردم به وسعت صحراست،
با تو بودن همیشه بر معناست.
۰۹۱۳-۰۸۶۸

☒ تکیه بر بازکردن یار ناپیدن گرفت، تکیه
بر ابرکردن ابر باریدن گرفت، تکیه بر دیوار
کردم، خاک بر فرقم نشست، خاک بر فرقم
نشید آنکه یار از من گرفت.
۰۹۱۶-۲۲۴۲



sms

☒ ای نگاهت نخعی از مخمل و ابریشم چند
وقتیست که هر شب به تو می‌اندیشم به تو یعنی
به همان منظر نور، به همان سبز صمیمی، به
همان باغ بلور، به نفسهای تو در سایه سنگین
سکوت، به سخنهای تو باله‌چه شیرین سکوت،
به صبوری به خموشی به شکیمیایی تو به همان
تصویری که سرافش ز غزلهای خودم می‌گیری.
۰۹۳۵-۴۵۷۲

☒ ای مسافر غریب در دیار خویشتن با
تو آشنا شدم، با تو در، همین مسیر از کویر
سوت و کور، نا مرا صدا زدی دیدمت ولی چه
دور، دیدمت ولی چه در.
۰۹۳۶-۵۵۴۴

☒ به میمنت بودنت در قلبم نبود وجودت
را تحمل می‌کنم و لحظه لحظه با تو بودن را
دوست دارم.

☒ (اعظم فرجام نیا)
شبحی چند شبی است آفت جانم شده
است اول اسم کسی ورد زبانم شده است در
من انگار کسی در پی افکار من است یک نفر
مثل خودم؟ عاشق دینار من است؟ یک نفر
ساده که از سادگیش می‌شود یک شبه بی‌برد
به دلدادگی! ای ایی تر از آینه یک لحظه
بایست! راستی این شبه هر شب تصویر تو
نیست؟ پس چرا رنگ تو و آینه یکیست.
۰۹۳۵-۴۵۷۲

☒ ای زندگی دل گیرم از تو غم‌هایت مرا
دیوانه کرده، هر چی غم درد تو دنیا اینجا
تو قلبم لونه کرده، دیدی که هیچکس پناهم
نبود، هیچوقت کسی چشم بر هم نبود حتی،
کسی با دل خستم در زندگی تکیه گاهم نبود.
۰۹۱۶-۳۱۷۰

☒ چه ناجی زدی بر سرم زندگی به غیر ز
مصیبت یجز بندگی، یک روزم دل آگه به شادی
گذشت به شادی که با نامرادی گذشت، نه یک
خنده بر لب نه آسوده هستم ندیدم بهاری محبت
کجای دلم غرق خون شد عجب روزگاری.
۰۹۱۶-۳۱۷۰

☒ خیال می‌کردی قلب من تاب شکستن
نداره، منتظری بازم دلم پیش دلت کم بیاره،
مرام من تو عاشقی یکدلی و صداقت، وقتی
میگم نوکرتم این آخر رفاقت.
۰۹۳۵-۱۲۸۱

دوست دارید چای زردچوبه بنوشید؟

زردچوبه

زردچوبه در واقع یک ساقه زیرزمینی (ریزوم) از خانواده زنجبیل است. ویژگی های مفید و باارزش این ماده برای سلامتی به خاطر وجود ماده ای به نام «کورکومین» (نوعی آنتی اکسیدان) می باشد که در ریزوم یافت می شود و در واقع رنگ زرد زردچوبه به خاطر وجود همین ماده است.

ویژگی های مفید چای زردچوبه را در زیر می خوانید:

چای زردچوبه موادی در خود دارد که از التهاب لته ها جلوگیری می کند و یا حداقل احتمال بروز آن را کاهش می دهد و جلوی ایجاد بوی بد دهان را نیز می گیرند.

نوشیدن این چای به دستگاه گوارش هم سود می رساند و ناراحتی معده را کاهش می دهد.

به علاوه باعث بهبود فرآیند هضم غذا نیز می شود، چرا که ساخت صفرا را در بدن تحریک می کند و باعث تولید بیشتر آن می شود.

یکی دیگر از خواص شگفت انگیز این چای گیاهی تاثیر آن روی بیماری آلزایمر است که موجب بهبود کیفیت تفکر و حافظه می شود.

سودمند است.

این چای از سخت شدن دیواره شریان ها در مبتلایان به این بیماری جلوگیری می کند.

چای زردچوبه در کاهش و تسکین علائم بیماری هایی مانند آرترین، خون مردگی ها و کبودی ها و التهاب تاندون ها هم موثر است.

بزوهش ها نشان می دهند که بعضی ترکیبات شیمیایی موجود در چای زردچوبه می تواند به از بین بردن سلول های سرطانی هم کمک کند.

یکی دیگر از خواص این چای این است که نمی گذارد کلسترول خون باعث ایجاد سنگ کیسه صفرا شود.

سلامت دهان و دندان افرادی

که به طور مرتب چای

زردچوبه می نوشند هم

حفظ می شود در واقع

ثابت شده که چای زردچوبه با رادیکال های آزاد موجود در بدن مقابله کرده و مانند یک آنتی اکسیدان عمل می کند. رادیکال های آزاد عناصری هستند که به سلول های بدن آسیب می رسانند و می توانند باعث بروز انواع بیماری ها از جمله سرطان شوند. مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان به همه افراد توصیه می شود.

خوردن غذاهایی مانند میوه ها و سبزی های تازه نیاز بدن به آنتی اکسیدان ها را تامین کند. گفته می شود که چای زردچوبه از کبد محافظت می کند و احتمال آسیب رسیدن به آن را کاهش می دهد. همچنین نوشیدن این چای به بهبود جریان گردش خون نیز کمک می کند.

یکی از اعضای دیگر بدن که نوشیدن چای زردچوبه به سلامت آن کمک می کند، استخوان ها و مفاصل هستند که نوشیدن این چای باعث حفظ و بهبود استحکام آن ها می شود.

کسانی که صورت شان پر از جوش است و آکنه دارند هم از نوشیدن چای زردچوبه سود خواهند برد، چرا که ترکیبات آن می تواند پوست را پاکسازی کند.

چای زردچوبه نه تنها به بهبود

آکنه کمک می کند،

بلکه در از بین بردن یا

کم رنگ کردن جای

باقیمانده جوش ها نیز

موثر است.

بیماران دیابتی نیز از

کسانی هستند که نوشیدن

چای زردچوبه برایشان

آزاده صمدی: بازیگر

«ساعت پنج عصر» هستم

آزاده صمدی که آخرین بار در سریال نمایش خانگی توزیع نشده «عالیجناب» به کارگردانی سام قریبیان نقش آفرینی کرده و پیش از آن نیز در سریال «پشت بام تهران» حضور داشته، این روزها همزمان در تلویزیون و سینما مشغول فعالیت است. او درباره فعالیت های اخیر خود گفت: «در حاضر مشغول بازی در سریال «خانه ما» به کارگردانی سامان مقدم هستم. تئاتری در حال اجرا با نام «آیسلند» به کارگردانی خانم آیدا کیخانی دارم. همچنین در فیلم «ساعت ۵ عصر» آقای مدیری هم حضور دارم.» گفتنی است، کیخانی پس از کارگردانی مشترک نمایش «مرد بالشی» به همراه محمد یعقوبی، تصمیم به اجرای نمایش «آیسلند» در تئاتر باران گرفت. نمایش «آیسلند» نوشته نیکلاس بیلون برنده سه جایزه نمایشنامه نویسی از فستیوال سامرو کس، کانادا و جایزه بهترین نمایشنامه از دید تماشاگران در فستیوال سامرو کس است و برای اولین بار در ایران روی صحنه می رود.

حمیدرضا آذرنگ با

چهار فیلم در بخش سودای سیمرغ فجر ۳۵

حمیدرضا آذرنگ بازیگر پرکار این روزهای سینما و تلویزیون درباره آخرین فعالیت های خود گفت: «من چند فیلم را پشت سر گذاشتم. فیلم های «دعوت نامه» به کارگردانی مهرداد فرید، فیلم سینمایی قاتل اهلی به کارگردانی مسعود کیمیایی، فیلم سینمایی «آذر» به کارگردانی محمد حمزه ای، فیلم «۲۱ روز بعد» که حضور به شدت کوتاهی در آن دارم، اما خیلی خوشحالم، در کنار این جوانان قرار گرفتم، چون فیلمنامه کودک دارد و برای کودک است. من خیلی این فیلمنامه را دوست داشتم و آرزوی این را دارم که با دیدن فیلم نیز این حظ دوچندان شود. فیلم «آباجان» به کارگردانی هاتف علیمردانی را دارم که داستان آن در دهه ۶۰ می گذرد و زندگی مردم آن روزگار را بیان می کند. سریال «تاریکی شب، روشنایی روز» به کارگردانی حجت قاسم زاده اصل را داشتم. همچنین در بهمن ماه یک تئاتر دارم که در زمان اجرا درباره آن صحبت خواهیم کرد. آذرنگ در پاسخ به اینکه با این تراکم فعالیت، کار با کدام یک از کارگردانان را دوست دارید، گفت: در هر کاری که انجام می دهم، سعی می کنم نهایت لذت را ببرم و از عملکرد خودم راضی باشم. هر کاری ممکن است تجربه های تلخی داشته باشد، اما انگشت شمار کاری بوده که از آن تلخی چشیده باشم.



روش تهیه چای زردچوبه



چای زردچوبه را می توان با پودر این ادویه درست کرد. اگر از کسانی هستید که به نوشیدن چای سبز عادت دارید و از آن لذت می برید، بدانید که در برخی از انواع این چای، زردچوبه هم وجود دارد. معمولاً برای تهیه این چای سودمند از زنجبیل هم استفاده می شود اگر از طعم عسل خوش تان نمی آید، می توانید برای بهتر شدن مزه چای قدری شربت افرا به آن بیفزایید.

مواد لازم:

آب	۴ فنجان
پودر زردچوبه	یک قاشق چای خوری
پودر زنجبیل	یک قاشق چای خوری
عسل به عنوان طعم دهنده	به میزان دلخواه
لیمو	یک برش

طرز تهیه:

در ظرف مناسبی ۴ فنجان آب بریزید و بگذارید جوش بیاید. دقت کنید که آب به طور کامل جوش بیاید، به طوری که غلغل کند.

سپس پودر زردچوبه و زنجبیل را در آب در حال جوش بریزید. زیر شعله را کم کنید و بگذارید بین ۸ تا ۱۰ دقیقه آهسته بجوشد.

این کار باعث می شود تمام مواد مفید موجود در زردچوبه از آن خارج شده داخل آب در حال جوش نفوذ کند پس از این مدت ظرف را از روی اجاق بردارید و جای را صاف کنید. به طوری که تمامی ذرات زنجبیل و زردچوبه از آن خارج شود.

قدری در این چای عسل بریزید و یک تکه کوچک لیمو هم به آن اضافه کنید. هم عسل و هم لیمو طعم این چای را بهتر می کند و به راحتی می توانید آن را بنوشید.

اگر دچار درد مفاصل هستید، می توانید پوسته هل، شیر یا عصاره روغن بادام سرد را هم به این چای بیفزایید. از این چای می توان روزانه ۲ تا ۳ بار استفاده کرد.

به این نکته دقت کنید...

مطالبی که خواندید در حالت کلی گفته شده اند و اگر کسی به بیماری خاصی مبتلاست، نباید سر خود و بدون مشورت با پزشک معالج خود چای زردچوبه بنوشد. چون ممکن است ترکیبات موجود در این چای باعث تشدید علائم او شود.

مثلاً مبتلایان به اختلالات کارکرد کبد لازم است حتماً پیش از نوشیدن این چای با پزشک متخصص مشورت کنند. همچنین، اگر به خاطر ابتلا به بیماری مزمنی به طور مرتب داروهای خاصی مصرف کنید، باید قبل از اینکه چای زردچوبه را به رژیم غذایی روزانه تان اضافه کنید با پزشک متخصص تان مشورت نمایید.



sms

زندگی را بی‌بهره می‌خواستم غافل از اینکه داشتن تو قشنگترین بهره برای زندگی شد.

۰۹۳۶-۶۱۳۸

به دنیا دوست دارم نه به خاطر اینکه دوستم بداری بلکه به آن خاطر که لایق دوست داشتنی.

۰۹۳۵-۷۱۹۸ (رمضان نجفی)

ممکن از ناممکن می‌رسد: خانهات کجاست؟ پاسخ می‌دهد: در رویاهای یک ناتوان.

۰۹۱۴-۵۱۶۱ (زهره جلال زاده)

شما یاکید مثل کودک، لطیفید مثل میخک، دلم براتون زده لک، اسد جان تولدت مبارک.

۰۹۳۶-۶۲۹۶

اری آغاز دوست داشتن است، گر چه پایان راه ناپیداست، من دگر به پایان نیندیشم که همین دوست داشتن زیباست.

۰۹۳۵-۸۰۲۶

سر فدای دوست کردن نزد ما دشوار نیست، گر چه این ناقابلها قابل گفتار نیست.

۰۹۱۶-۶۴۹۶

پرستویی که مقصد را درکوج می‌بیند، از ویرانی لاتناش نمی‌هراسد.

۰۹۱۶-۶۴۹۶

هر کی دلت را شکست صداتو در نیار، به روز دلش می‌شکند و صدش در میاد.

۰۹۱۲-۹۹۳۸ (حسین شری)

بچه: مامان نهار چی داریم؟ مادر با عصبانیت: زهره مار، بچه: آخ چون دیگه از شر املت راحت شدیم.

۰۹۳۵-۴۵۷۲

روزی سبری شد به امیددی که شب آید، شب آمد و دیدم به دلم تاب و تب آمد، دوست دعا کن من دیوانه میادا در حسرت دیدار تو جانم به لب آید.

۰۹۱۶-۷۰۰۶ (رضا قانندی)



sms

از سکوت آسمان‌ها پرسیدم: چه بنویسم برای کسی که دوستش دارم، گفت بنویس بی‌تو فردایی ندارم.

۰۹۱۳-۳۱۴۲

دنیا مثل پاییزه، هم قشنگه هم غم‌انگیزه، قشنگیش به خاطره تو و غم‌انگیزیش به خاطره دوری تو.

۰۹۱۳-۳۱۴۲

برسید چون دوستم داری بهم نیاز داری یا چون بهم نیاز داری دوستم داری؟ بهش گفتم چون دوستم دارم بی‌نیازترینم.

۰۹۳۵-۵۷۲۹ (سمیرا روشن)

تو تنها مستاجر قلب منی همیشه اجاره‌اترو دیر میدی ولی غیر ممکنه جوابت کنم.

۰۹۳۵-۵۷۲۹

بگو با من چه کردی مهربانم که ابری شد تمام آسمانم، بیا آتش بزنی خاکسترم کن بدون تو نمی‌خواهم بمانم.

۰۹۳۵-۵۷۲۹

اگه فروختمت دلخور نشو چون هر کسی از به راهی نون در میاره منم از گل فروشی.

۰۹۳۶-۵۹۱۲

باز بچه دست دوست بودن عشق است، در پنجه غم شکار بودن عشق است، در محکمه‌ای که دوست قاضی باشد، محکوم طناب‌دار بودن عشق است.

۰۹۱۷-۰۸۸۹

بعضیها بی‌غصه پیرن، بعضیها با غم رفیقن، بعضیها از بس عزیزن هرگز از دلها نمیرن.

۰۹۳۶-۰۰۶۳

اشک من بارون غربت تو دلم غبار حسرت، من برات سوغاتی دارم به سید گل محبت.

۰۹۳۶-۴۰۶۰

روزگاری مردم دنیا دلشان درد نداشت، هر کسی غصه اینکه چه می‌کرد نداشت، چشمه سادگی از لطف زمین می‌جوشید خودمانیم زمین ایتهمه نامرد نداشت.

۰۹۳۵-۴۵۷۲



sms

اگر چه پاییز را دوست دارم ولی عاشق قلب یخ زده تو هستم.

۰۹۳۵-۰۵۲۹

سکوتی بود بر قلبم که با آن می‌زدم فریاد، اگر از شهر غم رفتی مرا هرگز میرا یاد.

۰۹۳۵-۴۵۷۲

میان عابران تنهاتر از من هیچ‌کس نیست، کسی این جا به فکر این غریبه در این قفس نیست، دلم امشب برای خنده‌هایت تنگ است، فقط در دستهای گرم تو مردن قشنگ است.

۰۹۳۶-۰۶۲۶

کاش بودی تا دلم تنها نبود تا اسیر غصه فردا نبود، کاش بودی تا فقط باور کنی بی‌تو زندگی هرگز زیبا نبود.

۰۹۱۳-۰۹۱۷

کاش بدانی روشن‌ترین ستاره بخت منی پس بتاب و دنیای مرا روشن کن.

۰۹۱۶-۶۸۲۹

چرخ قلبم را با میخ نگاهت پنجره نکن.

۰۹۱۶-۶۸۲۹

خواستم برای از دست ندادنت: اشک بریزم ولی افسوس که همه را برای بدست آوردنت ریخته بودم.

۰۹۱۶-۶۸۲۹

کاش قلب وسعت می‌گرفت، شمع با پروانه الفت می‌گرفت، کاش نوبی جادهای زندگی خنده هم از گریه سبقت می‌گرفت.

۰۹۱۶-۶۸۲۹

سراغ از من نمی‌گیری گل نازم، نمی‌شناسی صدای کپشه سازم، نمی‌دونی مگه اینجا دلم تنگه، نمی‌بینی مگه با غصه دمسازم، سراغ از من نمی‌گیری، نگیر اما فراموشم نکن هرگز، گل زیبا.

۰۹۱۵-۴۵۹۰

اگه به روز خرس دنیالت کرد تترس اون هم فهمیده چه غسلی هستی.

۰۹۱۸-۳۸۴۰

جدول چهارقلو



۶	۵	۴	۳	۲	۱
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲

۶	۵	۴	۳	۲	۱
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲

- ۱ - سایز و مقدار + بینوایان و نیازمندان + سماوی + دوازده ماه پیش ۲ - قدم یک پا + رمق آخر + صفحه اینترنتی + نیم صدای الاغ - کناره و گوشه + کاپ قهرمانی + پول ترکیه + زود و سریع ۳ - از سوره های قرآن مجید + انفلاق و حادثه + نوک پرنده + از مصالح ساختمانی ۴ - بن درخت + اشاره به دور جمع + پیشوا + شهری در رومانی ۵ - کنگره + استان + خط و زبان باستانی + پایتخت ویتنام ۶ - نوعی سیب شیرین + میوه هزار دانه + مخفی + آمریکایی ها را می گفتند ۷ - واحد برقی + چوب شکسته بندی + پاداش کار + پاسخ کلوخ انداز - رود اروپا + طاقچه بالا + یک و یک + میان ۸ - نژاد شرعی + خوشنویس ایرانی + پس است + خاک ۹ - همسایه عربستان + همچنین + خواب عرب + ظرف پلو ۱۰ - از اجرام سماوی + شهر دروازه قرآن + سرزمین دلبران + فرشتگان ۱۱ - قدم یکپا + مروارید + شگردکار + مخترع تلفن - ظاهر بنا + خشک + خورشید + سازمان فضایی روسیه ۱۲ - بزرگ ترین گودال جهان + اتوبوس هوایی + ورزش رزمی + وسیله ژیمناستیک



۶	۵	۴	۳	۲	۱
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲

۶	۵	۴	۳	۲	۱
					۱
					۲
					۳
					۴
					۵
					۶
					۷
					۸
					۹
					۱۰
					۱۱
					۱۲

- ۱ - چیستان + خیرگزاری ایتالیا + سیب آذری + شیر کوهی - بی حرکت + پایتخت بحرین + تکیه گاه + تیغ موکت بری - بله روسی + اثر چربی - شهر زلزله + عضو صورت ۲ - دور خورشید می چرخد + پول نیجریه + نوعی مالیات + فواره - حرف فاصله انداز + کشیدن + قوم ایرانی + جدید - ضمیر محترمانه + مخفیانه + آشکارا + کلمه پرسشی ۳ - از ورزش های آبی مفرح + سال تولد پیامبر اکرم (ص) + کشوری در قاره سیاه + صنعت توربسم ۴ - افسر زبردست + کلام پناه و زنهال + اضافه کار + همداستان آبسال - دوست صادق و مخلص + اثری از تورکا + نعمت های الهی + پرد معروف ۵ - برکت سفره + سندلی سوارکار + سحاب + شهر صنعتی آلمان - پستاندار دریایی + حرف شرط + دوست + از القمار مشتری - فال نیک + پدر شعر نو + شهر سیستان و بلوچستان + محیط رایانه ای ۶ - شامل همه است + دریا + زیریا مانده + مظهر لاغری - پول قدیمی بود - سداستان تهران + وطنی + شهر همزگان - معدن + نژاد و دودمان + جزیره فرانسه + لباس جنگ

کدام گیاه برای کدام بیماری؟



گیاهان دارویی ضد میکروب، ضد قارچ و ضد ویروس

آویشن، انگور، اکلیل کوهی، انیسون، اوکالیپتوس، بادرنجبویه، بادرنجبویه، بارهنگ، بومادران، پیاز، پنج انگشت، جعفری، چای، حنا، دارچین، رازیانه، زردچوبه، زنجفیل، سرخارگل، سیر، عسل، فلفل، قره قاط، علف چای، کرفس، گردو، گشنیز، گل رنگ، ماست، مرزه، نعنا فلفلی، نعناعی، همیشه بهار.

گیاهان دارویی قاعده آور

اسطوخودوس، اکلیل کوهی، انیسون، بابونه، بومادران، پنج انگشت، جعفری، رازک، زعفران، خار مریم، کرفس، گل رنگ.

گیاهان دارویی کاهش دهنده اسید اوریک

اسفرزه، بارهنگ، جعفری، جو دو سر، زیتون، سرخ ولیک، کرفس، نارنج، هویج.

گیاهان دارویی کاهش دهنده ترشح شیر

جعفری، مریم گلی، هویج.

گیاهان دارویی کاهش دهنده قند خون

اسطوخودوس، اوکالیپتوس، پیاز، جو، جین سینگ، زیتون، سیر، شنبلیله، قاصدک، کدو تنبل، کرفس، کنگر فرنگی، گردو، گزنه، گشنیز، هویج.

گیاهان دارویی کاهش دهنده میل جنسی

رازک، مریم گلی، نعنا فلفلی (همان طور که مشاهده می کنید نعنا فلفلی و خیلی از گیاهان دیگر هم در کاهش و هم در افزایش یک مورد خاص دیده می شوند. این مسئله به این دلیل است که این گیاهان خواص تعدیل کننده دارند، مانند انگور که هم خاصیت لاغر کنندگی دارد و هم خاصیت چاق کنندگی.)

گیاهان دارویی محرک سیستم دفاعی بدن

آویشن، انگور، بابونه، بارهنگ، جو دو سر، جین سینگ، ختمی، زردچوبه، سرخارگل، سیر، قره قاط، مریم گلی.

گیاهان دارویی مسهل

انگور، اسفرزه، بادام، توت فرنگی، ختمی، زیتون، سنا، صبر زرد، کتان، کرچک، گون.

گیاهان دارویی موثر بر بهداشت و سلامت پوست

آواکادو، آویشن، اسیدهای گیاهی، انگور، بابونه، بادام، بادام زمینی، پنیرک، توت فرنگی، جو دو سر، حنا، خار مریم، ختمی، زیتون، شنبلیله، شیرین بیان، شاه تره، صبر زرد، عسل، گزنه، ماست، همیشه بهار، هویج.

گیاهان دارویی موثر بر اختلالات دستگاه تنفس

آویشن، اسفرزه، اوکالیپتوس، بارهنگ، بومادران، پنیرک، پیاز، جو، جینسینگ، جینکو، چای، ختمی، زردآلو، سیب، سرخارگل، شیرین بیان، عسل، فلفل، گل گاوزبان، مرزه، نعنا فلفلی، نعناعی.

گیاهان دارویی موثر بر قلب و عروق

(کاهش چربی، کاهش کلسترول، کاهش فشار خون و موارد دیگر)

آواکادو، آویشن، اسفرزه، اکلیل کوهی، انگور، بابونه، بادام زمینی، بارهنگ، پیاز، جعفری، جو، جینسینگ، جینکو، چای، زنجفیل، زیتون، سرخ ولیک، سویا، سیب، سیر، شنبلیله، فلفل، قره قاط، علف چای، کتان، کدو تنبل، گزنه، کنگر فرنگی، گردو، گشنیز، گل رنگ، گل گاوزبان، لیموترش، ماست، نارنج، همیشه بهار، هویج.

گیاهان دارویی موثر بر دستگاه گوارش

(ضد درد، نفخ و اسپاسم، ضد یبوست، مقوی و محرک هضم)

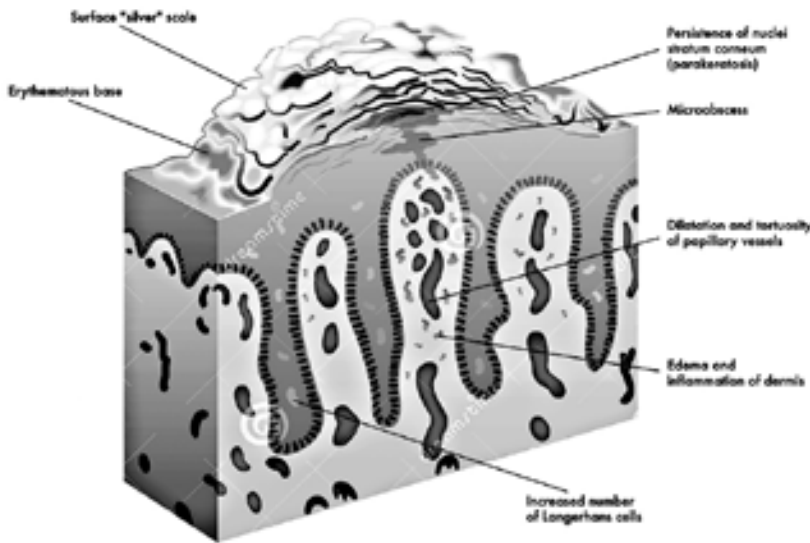
آویشن، اکلیل کوهی، انیسون، اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه، بومادران، به، توت فرنگی، پیاز، جعفری، جو دو سر، حنا، دارچین، رازک، رازیانه، ریحان، زردآلو، زردچوبه، زعفران، زنجفیل، سیر، شیرین بیان، عسل، علف چای، فلفل، قاصدک، قره قاط، کرفس، کنگر فرنگی، گشنیز، گل ساعتی، گل گاوزبان، گون، لیموترش، مرزه، مریم گلی، نارنج، نعنا فلفلی، نعناعی، همیشه بهار، هویج.

گیاهان دارویی موثر در اختلالات کبدی

انگور، انیسون، جعفری، چای، خار مریم، زردچوبه، سویا، سیر، شاه تره، قاصدک، کنگر فرنگی، گیاه رنگ، نارنج.

پسوریازیس بیماری تمام فصل ها

The Histopathology of Psoriasis



نکات بهداشتی برای کاهش علائم پسوریازیس

اگر به بیماری پسوریازیس مبتلا هستید و در منطقه ای زندگی می کنید که در آن شرایط آب و هوایی در فصل های مختلف سال تغییر می کند، احتمالاً با تغییرات علائم پسوریازیس مواجه می شوید. در فصل زمستان که نور خورشید کمتر می تابد و هوا سرد و خشک است، علائم این بیماری بیشتر می شود. اما در فصل بهار و تابستان که بیشتر روزهای آن آفتابی است و هوا رطوبت دارد، متوجه کاهش علائم آن می شوید. در این مطلب به نقل از «نیوزویک» به نکات بهداشتی برای کاهش علائم پسوریازیس در فصل های مختلف سال اشاره شده است.

بهار و تابستان

اگرچه در ماه های گرم تر علائم این بیماری تا حدی کاهش می یابد ولی برای کنترل این بیماری پوستی لازم است به این نکات توجه کنید:

شنا کنید:

شنا را به عنوان یکی از فعالیت های تابستانی خود به طور دائم انجام دهید. برخی معتقدند که شنا کردن پوسته های پسوریازیس را از بین می برد. از شنا کردن در استخرهایی که کلر آن زیاد است، بپرهیزید زیرا می تواند باعث ناراحتی پوستی شود. پس از شنا کردن، دوش بگیرید و سپس تمام بدن را مرطوب کنید.

مراقب گزیدگی حشرات و خراشیدگی باشید:

در صورت زمین خوردن و خراشیدگی پوست، بلافاصله زخم را ضد عفونی کنید و با چسب بپنید.

در نیمی از افرادی که به این ناراحتی پوستی مبتلا هستند، گزیدگی یا خراشیدگی می تواند باعث ایجاد زخم شود. برای پیشگیری هنگام ورزش یا خارج شدن از منزل از لباس آستین بلند و پوشیده استفاده کنید.

استفاده از کرم ضد آفتاب:

اگرچه در فصل تابستان، بیشتر مردم ساعات بیشتری را در بیرون از منزل سپری می کنند اما باید دانست که قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت طولانی خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد. بنابراین اگر قرار است مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار بگیرید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و در صورت نیاز، دوباره آن را تجدید کنید. با مشورت پزشک، ضد آفتاب مناسب خریداری کنید.

استفاده از کرم مرطوب کننده:

در طول فصل تابستان نیز پوست خود را مرطوب نگه دارید. در صورت نیاز می توانید از نوع سبک تر کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

نکات ضروری

سالم بخورید:

اگرچه برای مقابله با این ناراحتی پوستی برنامه غذایی خاصی توصیه نشده است اما یک برنامه غذایی متعادل، برای کاهش التهاب اتخاذ کنید.

برخی مبتلایان از برنامه غذایی ضد التهابی و غذاهای طبیعی و فرآوری نشده استفاده می کنند.

مصرف ویتامین D و روغن ماهی می تواند در رفع پسوریازیس مفید باشد.

مراقبت در فصل پاییز و زمستان:

در این فصل شرایط داخل و خارج از منزل می تواند روی پوست تاثیر بگذارد. بنابراین برای کنترل این ناراحتی پوستی در ماه های سرد به این نکات توجه کنید.

دمای منزل را کاهش دهید:

در داخل منزل، میزان درجه دستگاه گرم کننده را کم کنید تا هوا خشک نشود هرچه هوا رطوبت بیشتری داشته باشد برای پوست بهتر است. بنابراین از مرطوب کننده استفاده کنید. برای گرم نگه داشتن خود، هنگام خواب از جوراب و پتوی راحت استفاده کنید.

رطوبت داخلی بدن را تامین کنید:

برای این که بدن درست عمل کند باید رطوبت داخلی آن حفظ شود. بنابراین میزان مصرف آب را افزایش دهید. از گرفتن دوش های گرم و طولانی بپرهیزید. اگرچه این کار در فصل زمستان قدری سخت است اما هرچه آب داغ تر و مدت زمان دوش گرفتن طولانی تر باشد، پوست آسیب بیشتری می بیند زیرا، چربی طبیعی پوست از بین می رود.

مراقبت از پوست:

از تمیز کننده ملایم استفاده کنید. به محض خارج شدن از حمام، پوست خود را مرطوب کنید. هرچه میزان مرطوب کنندگی کرم بیشتر باشد، بهتر عمل می کند.

تمامی روز به ویژه در فصل زمستان پوست خود را مرطوب نگه دارید.

از پوست خود در برابر آب و هوا محافظت کنید:

دمای سرد و باد می تواند به پوست آسیب برساند. بنابراین همیشه از دستکش، کلاه و به طور کلی از پوشش مناسب استفاده کنید.

استرس را به حداقل برسانید:

استرس یکی از عوامل بیماری است. برای کاهش دادن استرس ورزش کنید.

نوشتیدنی سالم که باید بخورید

10

نوشتیدنی هادر رساندن
ویتامین ها، مواد معدنی و آنزیم های
لازم به بدن سهم اساسی دارند. این
نوشتیدنی ها اگر از نوع طبیعی و سالم باشند، برای
تقویت سیستم ایمنی، پاکسازی کبد و کلیه ها
و همچنین در حفظ تعادل باز و اسیدی بدن
فوق العاده اند پس با این نوشتیدنی های
سالم آشنا شوید.



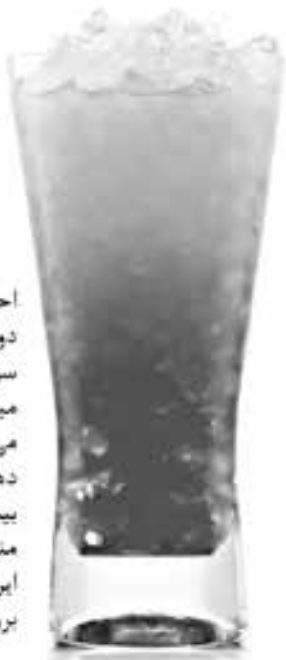
نوشتیدنی زنجبیلی

زنجبیل طعم تند و مطبوعی به نوشتیدنی های تازه می دهد.
باید بدانید که زنجبیل باعث بهبود گردش خون و گوارش
می شود. متخصصان حوزه ی تغذیه معتقدند که این گیاه
مفید در کاهش حالت تهوع، از بین بردن نفخ، بهبود
سرمخوردگی و گلو درد و همچنین رفع التهاب های بدن
نقش موثری دارد. می توانید به شیر یا آب مرکبات مورد
علاقه تان کمی ریشه ی زنجبیل اضافه کرده و از خواص آن
برخوردار شوید.



آب چغندر قبل از ورزش

نتایج بررسی های متعدد نشان می دهند که ورزشکاران قبل از
مسابقات ورزشی آب چغندر می نوشند. در واقع نیترات موجود در
این ماده ی غذایی قدرتی و گارایی بدنی ورزشکاران را بالا می برد. این
ترکیب در بدن به نیتريت و سپس به مونواکسیدازت تبدیل می شود
و همین مسئله هم به گردش خون و انقباض عضلانی کمک زیادی
می کند. برخی از متخصصان معتقدند که این نوشتیدنی با مصرف
روزانه ۵۰۰ میلی لیتر به مدت ۶ روز تأثیر شگفت انگیز خود را نشان
می دهد و برخی دیگر بر این باور هستند که با یک بار امتحان کردن
آن هم به میزان ۱۴۰ میلی لیتر نیز تأثیر خود را می گذارد. اگر طعم آن
را دوست ندارید می توانید آن را با آب میوه های دیگر ترکیب کنید. در
این صورت هم یک نوشتیدنی طبیعی و خوشمزه خورده اید و هم اینکه
کلی آنتی اکسیدان مفید به بدن افزوده اید.



کوکتل ویتامین C

احتمالاً شما هم یک لیوان آب پرتقال سر میز صبحانه را
دوست دارید و میل می کنید. آب پرتقال طبیعی و خانگی
سرشار از ویتامین C و فیبر پکتین است که برای کاهش
میزان کلسترول خون مفید می باشد. این ویتامین همچنین
می تواند مدت زمان و شدت دوره سرماخوردگی را کاهش
دهد. اگر سیگاری هستید بدانید که نیازتان به ویتامین C
بیشتر از بقیه است. البته حواس تان باشد که پرتقال تنها
منبع ویتامین C نیست و میوه و سبزیجات دیگری هم حاوی
این ویتامین هستند. مانند فلفل دلمه ای قرمز، توت فرنگی،
بروکلی، گریپ فروت صورتی، طالبی یا گوجه فرنگی.

گرفس و زای یک نوشتیدنی ساده

گرفس ضد استرس، تمیز کننده ی
بدن و دیورتیک است که با مشکلات
مربوط به ورم مفاصل نیز مقابله می کند.
خواص دیورتیک آن باعث سمزدایی از
بدن و دفع اسیداوریک می شود. برای
بهره مندی کامل از خواص آن، انواع سبزی
و تا حد امکان ارگانیک را تهیه
کنید. برای تهیه ی نوشتیدنی
آن به دو ساقه گرفس و یک
عدد خیار نیاز دارید.



خیار: تأمین کننده آب بدن

اگر پیش خودتان می گوید
مگر «آب خیار» هم جزو
نوشتیدنی هاست باید بگویم
که بله. بستگی به عادت های
شما دارد. کافی است یک بار
امتحان کنید. میزان بالای آب
و مواد مغذی از این میوه یک
دیورتیک (ادرار آور) طبیعی و
مفید می سازد. می توانید چند
عدد میوه ی دلخواه دیگر را به
همراه چند عدد خیار در مخلوط
کن ریخته و یک آب میوه ی
غلیظ تازه و مفید داشته باشید.



پاک سازی بدن با توت فرنگی

توت فرنگی گنجینه ویتامین C می باشد که برای پاک سازی کبد و کلیه ها بسیار مفید است. توت فرنگی به دفع توکسین های بدن مانند اوره و اسیداوریک کمک زیادی می کند. متخصصان حوزه تغذیه معتقدند که ترکیب توت فرنگی و نعناع بسیار مفید است. در واقع شما می توانید با توت فرنگی، آب لیمو ترش، آب نارنج و نعناع تازه یک آب میوه خوشمزه و سرشار از ویتامین های گروه B ویتاکاروتن داشته باشید.



این نوشیدنی ترکیبی مساوی با قدرت شیر

اگر می خواهید یک روز پر نشاط آغاز کنید و تمام روز را مانند یک شیر زیان به کارهای خود برسید دست به کار شوید و این نوشیدنی خوشمزه را تهیه کنید. برای این کار به دو عدد پرتقال، ۱ عدد موز، ۱ تا ۴ قاشق چای خوری کنجد، ۳ تا ۴ قاشق چای خوری عسل نیاز دارید.



آب آناناس دوست مغز

آب آناناس و زنجبیل به همراه کمی نعناع تازه یک معجون اساسی برای کتکوری ها و افرادی که زیاد کار می کنند محسوب می شود. در واقع آنزیم های موجود در آناناس به داشتن تمرکز و هوشیاری بیشتر کمک می کنند فرانسوی ها به این میوه «میوه پادشاهان» می گویند که منبع ویتامین C بوده و انرژی زیادی به بدن می رساند. فراموش نکنید که آناناس و زنجبیل ضدالتهاب های طبیعی و مفید هستند.



انبه، نرم و لذیذ

انبه خوشمزه و لذیذ است. گرفتن آب آن یک ترکیب گرم دار و غلیظ می دهد که طعم مطبوعی دارد و یکی از آن آب میوه های انرژی زا و تقویت کننده محسوب می شود. توصیه می کنیم با دو عدد انبه، ۴ عدد نارنگی، آب پرتقال و نصف قاشق چای خوری عصاره ای وانیل یک نوشیدنی انرژی زا برای خودتان تهیه کنید. می توانید از انبه ای خالص و آب پرتقال و وانیل نیز (بدون نارنگی) برای تهیه این نوشیدنی استفاده کنید. اسید فولیک، ویتاکاروتن، ویتامین C و E، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و گوگرد فهرستی از مواد مغذی موجود در این نوشیدنی هستند.



نوشیدنی سبز برای داشتن پوستی شفاف

بروکلی، انگور، نعناع. ترکیب این سه، آب میوه ای تازه و مفیدی می سازد که یک نویسنده فرانسوی به آن «آقای سبز» می گوید. به نظر تان ترکیب عجیب و ناهماهنگی است؟ شاید حق یا شما باشد اما به امتحانش می آرزو به خاطر اینکه شادابی خاصی به پوست می دهد. باید بدانید که ویتامین C موجود در بروکلی از پرتقال هم بیشتر است و آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی آن به تمیزی بدن کمک می کند. توجه داشته باشید که این سبزی فوق العاده خواص ضدسرطانی فوق العاده ای دارد.

واژه یابی



کلمات داده شده را که به تعداد حروف دسته بندی کرده ایم را درون جدول در جای مناسب خود بنویسید بعد از انجام این کار جدول حل شده را باید به عنوان پاسخ برای ما بنویسید.

۵		۷		۷	۹		۵		۵		۵		۱۱
													۵
													۸
													۵
													۸
													۱۰
													۸

ویس و رامین - کرمانشاهی - کاروانسرا

۱۰ حرفی:

آفتاب مهتاب - اسیدنیتریک

۱۱ حرفی:

سینما سه بعدی - دریای تاسمان

۷ حرفی:

فرورنده - چرب زمین - آکسفورد - کانگورو - پارلمان
- محرم راز

۸ حرفی:

هیجان آور - استخدامی - نیازمندی - شبانه روز

۹ حرفی:

۵ حرفی:

آساهی - فاصله - یالان - روانی - آسیاب - شیراز -
انساب - یاسین - مارال - سواره - سالد - روزنه -
آب آلو - اغیار - ایجاز

۶ حرفی:

داریوش - فراموش - طولانی - کاروانش - رادیوم

	۴		۲	
	۵		۳	۱
				۲
				۳
				۴
				۵



یک خانه سیاه



- ۱ - شهری نزدیک رودبار
- ۲ - تنظیم کننده قندخون
- ۳ - پوستین - ضمیر انگلیسی
- ۴ - مانع از تابش نور خورشید
- ۵ - سد معروف کشورمان

- ۱ - روش و طریقه
- ۲ - مؤسسه
- ۳ - اتمسفر - خطاب بی ادبانه
- ۴ - کتابی از هرمان ملویل
- ۵ - ظرف آبخوری



sms

✉ روز اول شوخی شوخی جدی شد شوخی ترین جدی عمرم دوست داشتن تو بود و جدی ترین شوخی عمرم از دست دادن تو.
۰۹۱۲-۲۱۲۱

✉ آتشی که عشق روشن می کند بسیار بیشتر از سردی و خاموشی است که تنفر به بار می آورد و من هرگز نمی توانم کسی را که به او لبخند زده ام از ته دل دوست داشته باشم.
۰۹۱۸-۹۵۶۸

✉ خداوند همه چیز را جفت آفرید: جز بینی و دهن و قلب. می دونی چرا؟ چون باید برای خودت یک هم نفس یک هم زبان و یک هم دل پیدا کنی.
۰۹۱۵-۵۸۶۴

✉ شاعر می گه: خیلی برات مهمه؟ اگه سر درست هم همین قدر سمج بودی. الان دکتر مهندس شده بودی!
۰۹۱۸-۴۴۳۶

✉ مشترک گرمی! یاد آوری می شود: بزمین سهمیه بندی شده، نه اس ام اس!
۰۹۱۷-۵۵۸۷

✉ آخرین تکه قلبم را به پروانه ای دادم که رنگ پرهایش سوی دیدن را از من گرفت، به او دادم چون از تمامی چیزهای دور و برم پاکتر بود. حتی آبی تر از حوش آبی کلبه تنهایی ام.
۰۹۳۶-۸۰۴۶

✉ توی این روزای غمگین، تویی تنها تک ستاره، تو همونی که وجودت، گرمیه نور امید، ای تمام مهربونی. تو نگذار که عشق بگریه.
۰۹۱۳-۱۸۱۴ (ناصر پورجهان)

✉ کسی نیست بیا زندگی را بدزدیم بعد میان دو دیدار تقسیم کنیم. بیا زودتر چیزها رو ببینیم.
۰۹۱۹-۵۹۴۲

✉ عشقت را نصیب کسی کن که لایق آن باشد نه تشنه آن زیرا هر تشنه ای روزی سیراب می شود.
۰۹۱۱-۰۹۱۶



sms

✉ چرا؟! غضنفر گفت: ببخشید! عوضی گرفتم.
۰۹۱۷-۷۰۲۰

✉ غضنفر عقب عقب راه می رفته، ازش می پرسند: چرا اینجوری راه میبری؟ میگه: آخه بچه ها میگن از پشت شبیه آلن دلونی!
۰۹۳۲-۴۳۶۵

✉ دو نفر در طول مهمانی کنار هم نشسته بودند و در طول دو ساعت یک کلمه هم با هم حرف زدند. پس از دو ساعت یکی از آنها به دیگری گفت: پیشنهاد می کنم حالا در مورد موضوع دیگری سکوت کنیم!
۰۹۳۵-۷۷۱۲

✉ حملات روی جعبه ها:
روی جعبه قرص سرماخوردگی کودکان: برای اطفال زیر ۱۲ سال؛ بعد از استفاده از قرص، از رانندگی پرهیز کنید!
۰۹۱۸-۸۰۲۶

✉ روی جعبه قرص خواب استفاده از این قرص با حالت خواب آلودگی توام خواهد بود!
۰۹۱۸-۸۰۲۶

✉ گویند که عشق، کیمیایی است که تنها یک بار در قالیاب کند. ای مهربانکم، گویمت که این ناسواب گفتاری است؛ هر بار که نوایت رسد، هوش از سرم رود و من، باری دیگر، عاشق و دیوانه و مجنونت شوم. باری دیگر چون نخستین دیدار.
۰۹۱۹-۹۱۹۱

✉ گاهی اوقات مهم است که فقط توقف کنیم و شکر گزار نعمت هایی باشیم که هم اکنون داریم.
۰۹۱۵-۵۸۴۶

✉ یک قلب پاک از تمام معابد جهان زیباتر است.
۰۹۳۵-۸۴۶۹

✉ اما او توان پایداری در آن روزها و وعده تسلی پس از اشک و چراغ راه را داده است.
۰۹۱۸-۵۰۸۷

✉ عمری با غم عشقت نشستم به تو پیوستم و از خود گستم ولیکن سرنوشتم این حرف بود تو را دیدم، پسندیدم، گستم.
۰۹۱۷-۶۴۹۵



sms

✉ صاحبخانه: هر وقت می گویم اجاره را بده، می گویی: بگذار حقوق بگیرم، پس کی حقوق می گیری؟ مستاجر: هر وقت که استخدام شدم!
۰۹۳۶-۳۳۷۸

✉ دو دیوانه با هم گفتگو می کردند. اولی: اگر گفتی فرق کلاغ چیه؟ دومی: خوب معلومه! این بالش از اون بالش مساوی تره!
۰۹۱۸-۷۲۶۵

✉ شنیدم مادرت به رحمت خدا رفته؟ آرما! مگه بیماریش چی بود؟ سرماخوردگی. یعنی بر اثر سرماخوردگی فوت کرد؟ آرما، آخه وسط خیابون یهو عطسه اش میگیره، تا می ایسته عطسه کنه به ماسکین بهش می زنه!
۰۹۱۲-۷۰۲۰

✉ به نظر می ره سیگار فروشی: آقا سیگار برگ دارین؟ طرف میگه: خیر. پس یک بسته کوبیده بدین!
۰۹۳۶-۶۲۲۱

✉ روزی راننده کامیون به یک بیج رسید، دولا شد آن را برداشت!
۰۹۱۶-۷۱۴۵

✉ قلمراد عینکش را دور دستش چرخاند و بعد به چشمش زد، سرش گیج رفت، نزدیک بود بیفته!
۰۹۳۶-۳۲۵۴

✉ قلمراد تبض بیمار را گرفت و گفت: نمی دانم مریض مرده یا ساعت من خوابیده!
۰۹۱۷-۴۴۵۴

✉ به نفر داشته پشت بوم خونسرو آسفالت میکرده، آسفالت زیاد میاره، سرعت گیر میگذاره!
۰۹۳۲-۸۲۴۶

✉ قلمراد عطسه کرد. بهش گفتند: عاقبت باشه: گفت: به بار دیگه حرف زیادی بزنی، می زتم فکتو خورد می کنم.
۰۹۳۵-۱۹۵۸

✉ غضنفر به نفر رو تو خیابون دید و پرسید: شما علی پسر ممد آقا پاسبان نیستی که توی اهر سر کوچه چراغی مأمور بود؟ پسر گفت:



زمانه برای ماندن و بودن، نیست

چند دقیقه به پایان وقت اداری باقی نمانده بود که صدای تلفن همراه الهه به گوش رسید. گوشه را برداشت. سلام امیر خان خسته نباشی، باشه من دیگه کم کم آماده می شم.

الهه حسابدار یک شرکت معتبر بود و امیر مدیر شرکت دیگری که مرتبط به شرکت آن سال ها بود که آن ها همدیگر را می شناختند و امیر علاقه فراوانی به او و از دواج با او داشت. اما الهه فکر و خیالش جای دیگری بود که امروز پس از سال ها همه آن فکر و خیال ها را کنار گذاشته بود و به تصمیم از دواج شان روی خوش نشان داده بود.

امیر برای خریدن حلقه از دواج آن روز به دنیالش می رفت. الهه به طرف میزش رفت و وسایلی را جمع و جور کرد و آرام پشت میزش نشست.

یاد روزهای اولی افتاد که شروع به کار کرده بود. وقتی دانشگاه تمام شد به عنوان یکی از شاگردان موفق از طرف یکی از اساتید به شرکتی معرفی شد و در آنجا مشغول به کار گردید.

از آن روز سال های گذشت و او دیگر دلش نمی خواست اتفاقات تلخ گذشته را به یاد بیاید و در چند گاهی به یادش می افتاد که چطور یک بار طعم عشق را چشیده و عاشق شده. عشق و عاشقی را با تمامی وجودش احساس کرد.

وقتی برای اولین بار از سطور آدید باورش نمی شد که روزی عشق او در دلش چه غوغایی به پا می کند. از سطور آندده شرکتی بود که الهه تر آن شروع به کار کرده بود. هر روز صبح سر ساعت مشخصی، از سطو به دنبال همه بچه های آمد و آن ها را به شرکت می رساند. روز اولی که آن ها یکدیگر را دیدند از سطو کنار در ماشین ایستاده بود.

با آمدن الهه کمی به اطراف نگاهی انداخت و هیچ نگفت. الهه هم که به دنبال مرد میان سالی می گشت چند دقیقه کنار او ایستاد و هم هیچی نگفت.

یکدفعه هر دو با هم شروع به حرف زدن کردند. اما از سطو بود که اولین جمله را به زبان آورد و گفت: شما خاتم صداقت هستید؟

بله شما؟ من از سطو ادبائین هستم، فکرش را نمی کردم دختر خاتم کوچکی مثل شما را باید سوار کنم.

الهه اخمی کرد و گفت: شما لطف داریدن من هم فکر نمی کردم آقای جوانی مثل شما... در هر صورت از آشنای تان خوشبخت شدم.

کم کم بقیه دخترها و پرنسل ها آمدند و همگی سوار شدند. از سطو از همان لحظه اول چشم از الهه بر نمی داشت و الهه هم نگاه های از سطو را به خوبی می فهمید ولی خودش را بی تفاوت نشان می داد البته ته دلش حس بدی به او نداشت. هر وقت به از سطو فکر می کرد، فکرش به جایی نمی رسید تنها یک حس خوب، یک نگاه و یک...

اما این حس به همین جا ختم نشد. یک روز الهه باید برای حسابرسی به شرکت دیگری می رفت که از سطو می بایست او را می رساند. الهه منتظر آمدن او کنار در شرکت ایستاده بود که از سطو با سرعت همیشگی اش جلوی پای او ایستاد از ماشین پیاده شد و گفت: بفرمایید سوار شوید معذرت می خواهم کمی دیر شد.

سیس در را برایش باز کرد و الهه سوار شد.

در تمام طول مسیر الهه سکوت کرده بود و این از سطو بود که از همه چی حرف می زد.

کلاً پس حرفای بود و زیاد از همه چی تعریف و تمجید می کرد تا جایی که یکدفعه گفت:

من این همه حرف زددم شما چیزی نمی گوید؟ من خواهش می کنم استفاده می کنیم چی بگم.

ته دلش می خواست یه جور یه پیش بگه که من از تو خیلی خوشم می آید همش تو حرف بزنی من گوش می دهم اما نجابتش او را به سکوت وامی داشت و فقط لبخندی زد و هیچ نگفت.

باز هم از سطو شروع به صحبت کرد و در میان حرف هایش گفت:

اگه یه کسی که در حد و اندازه شما نباشد چیزی را بگوید که باز هم در حد و اندازه شما نباشد شما ناراحت می شوید یا...؟

من از حرف های تان چیزی نمی فهمم.

می دونید گاهی اوقات بعضی از حرف های من بی جا گفته می شه ولی باور کنید حرف می رطبی نیست گفتنش خیلی سخت نیست ولی احساس می کنم نگفتنش سخت تر باشد. پس چشماتم را می بندم و به شما می گویم که حس خوبی به شما دارم.

آن روز شروع و آغاز حسی بود که در وجود هر دویشان موج می زد.

الهه هرگز فکر نمی کرد روزی عاشق راننده سرویس شرکت شان شود.

همه زندگی شان با هم سپری می شد برای خوشحالی همدیگر هر کاری می کردند و بیشتر از همه این الهه بود که با همه وجودش برای خوشحالی از سطو تلاش می کرد هر چیزی که او را خوشحال می کرد برایش می خرید هر جایی که او دوست داشت با هم می رفتند و او سعی نمی کرد که به از سطو فشار مالی بیاید و او را تر همه مراحل همراهی می کرد.

از سطو پس از مدتی از آن شرکت و رانندگی بیرون آمد و تصمیم گرفت به همراه یکی از دوستانش مغازه ای اجاره کند.

برای شروع کار و داشتن سرمایه پول زیادی نیاز داشت که الهه از طریق یکی از آشنایان وامی برایش گرفت و خودش نیز ضامنش شد و از سطو پول را گرفت و به کار زد و از همان روز ها بود که روابط عاشقانه شان کم رنگ تر شد.

هر روز الهه با شور و اشتیاق مسافتی را طی می کرد تا به دیدار از سطو بیاید ولی دیگر از سطو آن از سطویی نبود که در راه روی الهه باز کند. برایش دسته گلی بخرد که پشتش دیده نشود دیگر آن از سطویی نبود که ساعت ها به انتظار آمدن

الهه پشت فرمون به روبه رو خیره شود و کار و بارش خیلی خوب شده بود و در همین بین بود که با خواهر شریکش یک رابطه دوستی پنهانی داشت که هیچ کس از این موضوع با خبر نبود و دست روزگار الهه را سر راه شان قرار داد که با چشمان خودش شاهد بود که وقتی آن ها با هم بودند و الهه به از سطو زنگ می زد نه جواب می داد و با وقتی تماس می گرفت تلفنش را خاموش می کرد.

الهه روزهای سختی را سپری کرد چطور می توانست آن همه عشق و علاقه اش را به از سطو فراموش کند او شاهد پیشرفت روز افزون از سطو بود.

برایش دفترچه ورود به دانشگاه خرید، فرم هایش را پر کرد او را ثبت نام کرد و تشویق کرد تا درس بخواند او را راهی دانشگاه کرد و خودش او را در درس ها کمک می کرد اما از سطو.

چند ماهی طول نکشید که اصلاً غیب شد دیگری اثری از خودش باقی نگذاشت. الهه به هر کجا می رفت و دنیالش می گشت کسی به او جواب درستی نمی داد تا اینکه به طور اتفاقی او را با خواهر شریکش دید که خوش و خرم در رستورانی شام می خوردند.

حرفی برای گفتن نداشت شاید هر کسی دیگری بود همانجا بروریزی می کرد اما قلب شکسته اش با سر و صدا کردن مرهم نمی شد.

گاهی تنها سکوت آخرین مرهم دل شکسته هر آدمی است که با داد و قال و فریاد هم نمی توان چنین آرامشی به دست آورد که او بتواند از سطو را ببخشد و همه آنچه در گذشته بر سرش آمد را فراموش کند. او تمام چک های برگشتی و ام از سطو را پرداخت کرد چون روزی با دانش و باحساش ضامن او شده بود آنچه بود و گذشت، گذشت.

●●

همان طور که پشت میز نشسته بود امیر دوباره به موبایلش زنگ زد و گفت:

عزیز من راننده شرکت را می فرستم دنیالت تا تو را بیاره اینجا کمی کار دارم بعد دوباره از اینجا با راننده می ریم بهتر نیست من خودم بیام تا تو نتایج اش من می ام.

●●

امیر و الهه با هم از در شرکت امیر بیرون آمدند، امیر گفت بیار آندده اینجاست، سیس راننده از ماشین بیرون آمد و خواست که در راه روی الهه باز کند.

الهه در شوک فرو رفت مات و مبهوت نگاهی به از سطو انداخت و از سطو که گویی سال ها پیش تر شده بود با دیدن او سرش را پایین انداخت و گفت:

سلام آقای رئیس و در راه روی الهه و امیر باز کرد.

این سبزیجات را در یخچال نگهداری نکنید!

سعی کنید بیشتر اوقات از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید. اما اگر قصد دارید این سبزیجات را در یخچال نگهداری کنید بهتر است بدانید که قرار دادن برخی از آنها در یخچال کار درستی نیست.

بعضی از سبزیجات اگر در یخچال و فریزر نگهداری شوند نه تنها خاصیت خود را از دست می دهند بلکه در برخی مواقع نیز می توانند سلامتی شما را به خطر بیندازند. به نقل از مجله دکتر سلام، بهتر است

یکی از عادت های خانم ها نگهداری سبزی میوه ها در یخچال و فریزر برای فصول مختلف است که این موضوع اگر چه یک نوع سلیقه در خانه داری است اما برخی مواقع و در برخی سبزی های میوه ها می تواند مشکل ساز بوده یا حتی مضر باشد.

سیب زمینی

بسیاری از خانم ها زمانی که برای درست کردن غذا، سیب زمینی اضافه می آورند، آن را بدون هیچ نگرانی در یخچال می گذارند تا فردا از زحمت پوست کندن دوباره سیب زمینی راحت باشند. اما قضیه به همین سادگی ها هم نیست. سیب زمینی حتی یک روز هم نمی تواند در یخچال دوام بیاورد و لک می اندازد و دیگر قابل استفاده نیست. اگر هنگام تهیه غذا تعدادی سیب زمینی روی دست تان ماند، یا در وعده دیگر آنها را سرخ کنید و یک عصرانه کوچک سر هم کنید یا اینکه سیب زمینی ها را در یک کاسه آب بگذارید و فقط به مدت یک روز در یخچال نگه دارید. راه حل دیگری هم وجود دارد و آن این است که سیب زمینی پوست کنده شده را در یک پلاستیک در بسته بگذارید و فقط یک روز مهلت برای استفاده کردنش به دست آورید زیرا اگر از این راه حل استفاده نکنید، تنها چیزی که نصیب شما می شود، نشاسته ای است که به خاطر ماندن در یخچال تبدیل به قند شده و نه تنها طعم خوب خودش را از دست داده بلکه سبب چاقی شما هم می شود.



ریحان

گوچه فرنگی و ریحان یکی از بهترین ترکیب های است که شما می توانید در بشقاب کنار کباب قرار دهید و از ترکیب طعم آنها با هم لذت ببرید. همان طوری که این دو در خوراک ها ترکیب خوبی با هم دارند، از لحاظ نگهداری هم درست مانند هم هستند. ریحان هم مانند گوچه فرنگی از سرما متنفر است و همیشه تازه اش طعم دیگری دارد. اگر می خواهید سبزی شما طراوت و تازگی داشته باشد، بهتر است مقداری که می خواهید استفاده کنید را بدایتید و زیادتر از حد نخرید تا مجبور نشوید سبزی اضافه را در یخچال نگه دارید یا حتی بدتر آن را فریز کنید. بهترین طعم ریحان تا دو روز می ماند و بعد از دو روز طعم خیلی بدی پیدا می کند.



گوچه فرنگی

خیلی ها عقیده دارند که گوچه فرنگی به صورت تکنیکی میوه است، اما خوب هر آدم عاقلی می داند که گوچه فرنگی جزو سبزی های به شمار می رود. اگر تازه حال گوچه فرنگی پرورش داده باشید، حتما متوجه این نکته شده اید که گوچه فرنگی عاشق گرماست و از سرما متنفر است. آنها حتی بعد از چیده شدن هم ترجیح می دهند که در گرما و هوای معتدل باشند تا سرما یخچال. گوچه فرنگی را به اندازه مورد نیاز تان بخرید و به جای اینکه مقدار اضافه آن را در یخچال یا حتی در فریزر نگهداری کنید، با مقدار مناسب آن یک غذای کاملا خوشمزه درست کنید و از طعم طبیعی و خواص آن نهایت استفاده را ببرید.

پیاز

پیازها به لایه پوست محافظش از زبر زمین بیرون نمی آیند. بعد از جمع آوری محصول پیازها مدتی در یک جای خشک و معتدل نگهداری می شوند و بعد از آن است که لایه پوست محافظتی پیاز شکل می گیرد و تبدیل به پیازی می شود که ما می بینیم. حالا تصورش را بکنید که قرار باشد پیازها را پوست بکنیم و تمام پرده شکل گیری لایه محافظتی را زیر پا بگذاریم و تازه آنها را در محل معتدل و روبه گرمانگه نداریم! می توان تصور کرد که چه چیزی می تواند در یخچال منتظر ما باشد! احتمالا با صحنه و صدایته بوی بدی مواجه می شویم که برای از بین بردن آن باید به پاک کننده های قوی متوسل شویم. این نکته را فراموش نکنید که هرگز و به هیچ عنوان پیاز را در یخچال نگهداری نکنید.



آووکادو

آووکادو هم درست مانند گوچه فرنگی ظاهری دوگانه دارد. هم سبزی است و هم میوه. چیزی که در مورد آووکادو وجود دارد این است که این سبزی تا زمانی که رسیده نباشد، از شاخه کنده نمی شود و درست مانند سنگ است. پس زمانی که شما آن را از میوه فروشی خریداری می کنید، کاملا آماده خوردن است و می توانید بلافاصله آن را نوش جان کنید. بسیاری از افراد بر خوردی که با سبزی های میوه کنند را با آووکادو می کنند و پس از اینکه آن را بعد از چند روز نگه داری از یخچال بیرون می آورند با صحنه خوبی مواجه نمی شوند. خوب پس این موقعیت را در نظر بگیرید و پیش از آنکه این سبزی خراب شود و تنها مصرف اش گوشه سطل آشغال شود! آن را مصرف کنید و به خاطر داشته باشید که به اندازه مورد نیاز روزانه تان آووکادو بخرید. در غیر این صورت از این سبزی مفید، هیچ استفاده ای نمی توانید بکنید.

نگاه پاک مرد ایرانی

ناز فاطمه تازه مسلمان شده و به همراه همسرش مراد که دکتر مغز و اعصاب بود به ایران آمده بودند. خاله زهره وقتی شنید پسرش مراد در کانادا با یک دختر آمریکایی ازدواج کرده خیلی ناراحت شد اما بعداً که متوجه شد دختر چند سال قبل از آشنایی با مراد از سر خود آگاهی و عشق و علاقه مسلمان شده راضی شد.

همه فامیل تو خانه خاله زهره جمع شده و منتظر ورود آن ها بودند.

سر تاسر سالن پذیرایی را دخترها با گل و کاغذهای رنگی براق تزیین کرده بودند، ادکلن ریخته بودند و فضا را عطر آگین کرده بودند.

خاله زهره و حمید آقا همسرش برای پیشواز به فرودگاه رفته بودند.

من و چند تن از پسرها هم جلوی در ساختمان را چراغانی کردیم.

جلوی در ایستاده و با هم گپ می زدیم.

چند دختر با آرایش زیاد و مانتوهای کوتاه و چسبان که موهای شان را از زیر روسری روی شانه های شان رها کرده بودند به ما نزدیک شدند.

خاله زهره هم پشت سر آن ها بود اما از حمید آقا خبری نبود. رشید رو کرد به بچه ها:

— هی فکر می کنید کدوم یکی عروس خانمه.

باندست یکی یکی را از نگاه گذراندیم هیچ کدام از این هایک خانم دکتر تحصیل کرده نمی تواند باشد که از روی

آگاهی و با علم و دانش به اسلام روی آورده باشد.

خاله زهره قبل از اینکه کسی بتواند جواب سوال رشید را بدهد گفت: بچه ها این خانم ها دوستان فریده جون هستند.

پرسیدم خاله فریده خانم زن فرهاد رو می گی؟

آره خاله جون راستی فرهاد کجاست؟ قرار بود بیاد فرودگاه پیشواز برادر و زن برادرش.

خاله با دست اشاره کرد به خانم ها بفرمایید داخل.

بعد رو کرد به من، فریده جون خونه است؟

شانه هایم را بالا انداختم.

راستش خاله من که از خانم ها درست خبر ندارم اما نیم ساعت پیش دیدم با ژینوس عمه عفت رفتن بیرون اما از حرف هاشون که به هم می زدن حدس زدم میرن آرایشگاه.

خاله زهره در حالی که به همراه دخترها از پله بالا می رفت گفت: آرایشگاه انگار که عروسیه؟

خاله زهره با ورود به ساختمان صدا زد.

— دخترها از این خانم ها پذیرایی کنید اسپند هم آماده باشه مراد و خانم اش دارن با حمید آقا می آن.

فرشته که موهای بلندش را با بلیس کرده و روی شانه هایش رها کرده بود و با عموه سرش را تکان داد.

خاله تو چرا با هاشون نیومدی.

من توی راه دوستان فریده جون رو دیدم که دارن دنبال آدرس می گردن با هاشون همراه شدم.

پس چرا مراد این ها نیومدن.

خاله زهره در حالی که چادرش را به چوب لباسی آویزان می کرد جواب داد:

اونارفتن امام زاده صالح.

ناز فاطمه تازه مسلمان شده و به همراه همسرش مراد که دکتر مغز و اعصاب بود به ایران آمده بودند.

خاله زهره وقتی شنید پسرش مراد در کانادا با یک دختر آمریکایی از دواج کرده خیلی ناراحت شد اما بعداً که متوجه شد دختر چند سال قبل از آشنایی با مراد از سر خود آگاهی و عشق و علاقه مسلمان شده راضی شد.

همه فامیل تو خانه خاله زهره جمع شده و منتظر ورود آن ها بودند.

سر تاسر سالن پذیرایی را دخترها با گل و کاغذهای رنگی براق تزیین کرده بودند، ادکلن ریخته بودند و فضا را عطر آگین کرده بودند.

خاله زهره و حمید آقا همسرش برای پیشواز به فرودگاه رفته بودند.

من و چند تن از پسرها هم جلوی در ساختمان را چراغانی کردیم.

جلوی در ایستاده و با هم گپ می زدیم.

چند دختر با آرایش زیاد و مانتوهای کوتاه و چسبان که موهای شان را از زیر روسری روی شانه های شان رها کرده بودند به ما نزدیک شدند.

خاله زهره هم پشت سر آن ها بود اما از حمید آقا خبری نبود. رشید رو کرد به بچه ها:

— هی فکر می کنید کدوم یکی عروس خانمه.

باندست یکی یکی را از نگاه گذراندیم هیچ کدام از این هایک خانم دکتر تحصیل کرده نمی تواند باشد که از روی

آگاهی و با علم و دانش به اسلام روی آورده باشد.

خاله زهره قبل از اینکه کسی بتواند جواب سوال رشید را بدهد گفت: بچه ها این خانم ها دوستان فریده جون هستند.

پرسیدم خاله فریده خانم زن فرهاد رو می گی؟

آره خاله جون راستی فرهاد کجاست؟ قرار بود بیاد فرودگاه پیشواز برادر و زن برادرش.

خاله با دست اشاره کرد به خانم ها بفرمایید داخل.

بعد رو کرد به من، فریده جون خونه است؟

شانه هایم را بالا انداختم.

راستش خاله من که از خانم ها درست خبر ندارم اما نیم ساعت پیش دیدم با ژینوس عمه عفت رفتن بیرون اما از حرف هاشون که به هم می زدن حدس زدم میرن آرایشگاه.

خاله زهره در حالی که به همراه دخترها از پله بالا می رفت گفت: آرایشگاه انگار که عروسیه؟

خاله زهره با ورود به ساختمان صدا زد.

— دخترها از این خانم ها پذیرایی کنید اسپند هم آماده باشه مراد و خانم اش دارن با حمید آقا می آن.

فرشته که موهای بلندش را با بلیس کرده و روی شانه هایش رها کرده بود و با عموه سرش را تکان داد.

خاله تو چرا با هاشون نیومدی.

من توی راه دوستان فریده جون رو دیدم که دارن دنبال آدرس می گردن با هاشون همراه شدم.

پس چرا مراد این ها نیومدن.

خاله زهره در حالی که چادرش را به چوب لباسی آویزان می کرد جواب داد:

اونارفتن امام زاده صالح.

بی توجه به دختر بچه ها داخل سالن شدند و با دختر خانم های مهمان دست دادند و با بعضی ها هم روبروسی کردند با خودم فکر کردم با او مدن عروس آمریکایی حتماً خاله زهره هم اخلاقیات و رفتارش عوض می شه.

کسی گفت: یک آهنگ شاد بگذارید.

خاله زهره چشم غره رفت.

حتماً پدشتم می خواهید دیسکو راه بیندازید.

کامران خندید.

— نه مامان می خواستم بگم پسر بچه ها یک کم حرکات موزن انجام بدن.

لازم نکرده عروسی که نیست.

کامران خندید.

بگذار مامان عروس خارجی ات بیاد آن وقت بهت می گم.

بعد هم ابرو هاش رو بالا انداخت و ادامه داد:

لب ها رو پروتز می کنه و پوست صورتش را بوتاکس می کنه این حرف های قدیمی؛ محرم و نامحرم رو می گذاره کنار.

از توی کوچه سر و صدا انگار که دو نفر زن با هم دعوایشان شده و کسی جیغ می زنه به ۱۱۰ زنگ بزنی همه به کنار پنجره هجوم آوردند.

من هم پله ها را چهار پنج تا یکی طی کردم و خودم رو رساندم جلوی درب منزل.

ولوله ای به پایم بود آن قدر جمعیت زیاد بود که نمی شد به راحتی فهمید چی شده و کی با کی درگیر شده یا تصادفی رخ داده.

امانه اگر تصادف بود جمعیت داخل خیابان بودند در حالی که بیشتر جمعیت داخل فضای باز و سر سبز

واه امام زاده صالح برای چی؟

خاله زهره گره روسری کرم رنگش را کمی شل کرد و جواب داد:

امام زاده صالح برای چی می رن؟

ناز گل که تازه به سن نوجوانی رسیده و سعی داشت با پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودش را بزرگتر جلوه بده آمد جلو و با خنده پرید وسط حرفشون.

خوب معلومه بازار امام زاده صالح تو تجریش پاتوق توریست هاست و با اون همه صنایع دستی و کار دست هنرمند ایرانی و ...

خاله زهره هم دیگر نگذاشت او حرفش را بزنه و با این جمله حرفش را برید.

— عزیزم، ناز فاطمه اصرار کرد که دوست دارم قبل از ورود به خانه برم خدمت آقا امام زاده صالح و عرض ادب کنم.

فرشته خندید:

واچه با مزه.

کسی زنگ در ساختمان را زد.

در را باز کردم.

فرهاد بود به همراه برادر خانم اش گویا او هم از آرایشگاه می آمد.

سر و صورتش را زده و دو خط موازی بالای گوشش انداخته.

کت و شلوار و کراوات به تن داشتند و انگار هر دوی آنها از یک نوع ادوکلن استفاده کرده بودند.

استفاده که نه انگار که دوش ادوکلن گرفته بودند.

دختر بچه ها شروع کردند به خندیدن.

نه به اون مدل مو، نه این کت و شلوار.



خاله زهره پرید جلو.

بزن در رو دختر این حرف ها چی می زنی.
فرهاد پنجره را باز کرد فرشته آیفون را زد ناز گل با
شال اش شروع کرد به بیرون راندن دود اسپند.
حمید آقا و مراد و خانم اش داخل شدند خاله صدایش
را بالا برد برای سلامتی و رودشان صلوات.
فریده سرش را برد جلوی گوش فرشته نگاه کن هنوز
نیومده چه ابروریزی هایی راه می اندازه.
مراد فرق چندانی با چند سال پیش نکرده بود فقط
کمی مسن تر شده و یا بهتره بگم جا افتاده تر شده
بود یک تی شرت آبی و شلوار سفید به تن داشت برق
شادی در چشمان قهوه ای اش می درخشید.
خانم اش چهره ای آرام داشت انگار نه انگار که از
وطنش جدا شده.

چهره ظریفش در میان یک روسری آبی فیروزه ای
قاب گرفته شده و یک مانتو کتان به رنگ لیمویی که
تا روی زانویش بود به تن داشت.

شلوارش هم به رنگ روسری اش بود صورتش که هیچ
آرایی نداشت به نظر متین و زیبایمی آمد از نگاهش
وقار و سنگینی می بارید طوری که بی اختیار برایش
احترام خاصی قائل می شد.

فکر کردم می باید کاری بلد نباشد اما وقتی گفت سلام
به به بوی اسپند نفس حق انرژی صلوات بر محمد
آفرین و بزرگترین پیامبر اسلام درود بر محمد و همه
شما محمدی ها خاله زهره دهانش را بوسید او هم
خاله زهره را در آغوش گرفت و بوسید.

فرهاد آمد جلو دستش را جلو برد ناز فاطمه به حالت
تعظیم سر پایین آورد و گفت: برادرمه اشکالی نداره
دست بده.

و فرهاد صورتش برد جلو تا اون را ببوسد دستش را
آورد جلو.

نه نه خواهش می کنم بوسه نه من مسلمانم وقتی توی
پذیرایی نشست فریده که با موهایش ور می رفت رو
کرد به ناز فاطمه راحت باشید روسری تون در بیارین
مانتو تان را بدین براتون آویزان کنم.

ناز فاطمه نگاهی به جماعت کرد و
خیلی مودبانه گفت: ممنون این طور
راحت ترم آخه من مسلمانم.

بعد تابلویی را که خطوطی به سبک
مناقیزیک نقاشی شده و روی آن با
خط فارسی چیزی نوشته شده بود داد
دست خاله زهره.

خاله زهره آن را با دقت نگاه کرد و بعد
آن را بوسید و تابلویی را که فصل پاییز
را نشان می داد از روی دیوار برداشت و
آن تابلو را جای آن نصب کرد.

همه نگاه ها سمت تابلو چرخید ناز
فاطمه گفت من برای نگاه پاک مرد
ایرانی خیلی خیلی ارزش قائلم.
روی تابلو نوشته شده بود.

(به کسانی که اجازه می دهند هر کی دست به سر
گوش شان بکشد و کسانی که این کار را با دیگران
می کنند هرگز اعتماد نکنید).

مراد فرق چندانی
با چند سال پیش
نکرده بود فقط
کمی مسن تر شده
و یا بهتره بگم جا
افتاده تر شده بود
یک تی شرت آبی و
شلوار سفید به تن
داشت برق شادی
در چشمان
قهوه ای اش
می درخشید.

می کردند من هم مثل شیر افتادم به جون هر
دو تاشون با کیف، مشت و لگد له و لوردشون کردم
بیچاره هادست پامی زدند هر کاری کردن نتوانستند
از چنگ من در برن.

یکی از زن هاز میان جمعیت آمد جلو و با پشت دست
خون لیش را پاک کرد.

این خانم روانیه با اون انگشترهای قلمبه اش که مثل
پنجه بوکسه شروع کرد به زدن اصلا ما به اون ها
کاری نداشتیم.

فریده را بردیم داخل خانه خاله زهره رفت پیش آن
خانم ها با دستمال سر و صورت شان را پاک
کرد و بوسیدشان و راضی شان کرد که بروند.

تو ساختمان ولوله شد هر کسی چیزی
می گفت خاله زهره یک لیوان بزرگ را پر
از آب قند کرد و چند قطره گلاب ریخت
روی آن و به زور خوراند به فریده و همه را
دعوت به آرامش کرد.

فریده هم رفت توی اتاق خواب جلوی یک
آینه قدی سر و صورتش را مرتب کرد.

خاله زهره اسپند دود کرد توی ساختمان
چرخاند.

بر محمد و آل محمد صلوات.
کسی زنگ زد فرشته آیفون را برداشت.

در پنجره رو باز کنید.
فرهاد گفت: قراره کسی از پنجره بیاد تو
فرشته سر و گردن تکان داد.

نه خیر می خوام تا مراد و خانم اش بیان دود اسپند بره
بیرون ابروریزی می شه جلوی یک خانم دکتر خارجی.

جلوی ساختمان بودند.

راستی این همه جمعیت چطور با این سرعت دور
هم جمع شدند؟

بین جمعیت بتول خانم که همسایه روبه رو بود
شناختم رفتم نزدیک سوال کردم:

بتول خانم چی شده؟

بتول خانم با دیدن من شال قرمز را که از روی سرش
لیز خورده بود جلو کشید و با چشمان حدقه زده من
رو نگاه کرد.

شما اینجا و ایستادید برین جلو یک کاری کنید، بعد
جوری دلم لرزید دیگه نفهمیدم چکار می کنم و
چطور جمعیت را شکافتم و خودم را به وسط معرکه
رساندم.

فریده بود روسری اش افتاده بود روی دوشش و با سه
چهار زن در حال زد و خورد بودند.

باورم نمی شد صدا زدم.
فریده خانم چی شده؟ خانم ها زشته بعیده از چند
خانم محترم.

بعد هم بی توجه به محرمی و نامحرمی دست فریده را
گرفتم و با خودم از میان جمعیت به سمت خانه کشیدم.

فرهاد آمد جلو فریده را گرفت.
این ابروریزی ها چیه؟ تو که اهل دعوا و بزن این جور
کار ها نبودی؟

فریده به سمت آن چند زن نگاه کرد و به صدایی که
بیشتر شبیه جیغ بود گفت: از آرایشگاه که اومدم
ژینوس گفت: من می رم پاساژ لاک بخرم.

ژینوس که رفت این خانم های عقده ای به همدیگه
نگاه کردند زدند زیر خنده: آرایش من رو مسخره



sms

شاخ بید تقدیم تو باد، تنها دل ساده‌ایست
دارایی ما، آنهم ایام عید تقدیم تو باد.
۰۹۱۸-۸۶۳۵

✉ تحمل تنهایی بهتر از گدایی محبت است.
۰۹۳۶-۴۶۶۰ (زهرا عطایی)

✉ من زیاد به خیابونا وارد نیستم شما همیشه
بگی از گدوم طرف قربونت برم.
۰۹۳۶-۲۲۹۰

✉ من به دنبال خودم می‌گردم چند
روزبست که من گمشده‌ام، شاید از خانه که
راه افتادم، وارد خانه مردم شده‌ام، دوستاتم
نگرانند همه زودتر باید پیدا بشوم.
۰۹۳۶-۶۳۳۸ (مهید مدنی)

✉ گفته بودی که چرا محو تماشای منی،
آنچنان مات که حتی مژه بر هم نرنی، مژه بر
هم نزنم تا که ز دستم نرود ناز چشم تو به قدر
مژه بر هم زدن.
۰۹۱۸-۴۴۳۶

✉ انسانی که در نبرد زندگی می‌خندد قابل
ستایش است.
۰۹۳۵-۷۳۶۵

✉ برای دیدن نور به خورشید نگاه کن،
برای دیدن عشق به ماه نگاه کن، برای دیدن
زیبایی به طبیعت نگاه کن، برای دیدن امید
به آینده نگاه کن.
۰۹۳۵-۵۰۲۰

✉ همیشه از خوبیهای آدمها واسه خودت
دیوار بساز پس هروقت در حقت بدی کردند،
فقط به اجر از دیوار بردار اشتباه اگه دیواررو
خراب کنی!
۰۹۱۲-۰۰۲۵

✉ سلام، این چه اخلاق بدیه که تو داری؟ چرا
هر چی از آدم بر میداری دیگه نمیدی نمی‌گی
من دلمو لازم دارم؟
۰۹۱۶-۷۲۶۵

✉ سکوتی بود بر قلبم که با آن می‌زدم
فریاد اگر از شهر غم رفتی سرا هرگز میر
از یاد.
۰۹۱۲-۴۴۲۲



sms

به این سایت امکان پذیر نمی‌باشد.
۰۹۱۸-۶۵۸۴

✉ گر چه دوری ز برم، همسفر جان منی،
قطره اشکی و در دیده گرمای منی، این
مبتداری که یادت برود از نظرم، خاطرت جمع
که در قلب پریشان منی
۰۹۳۵-۵۵۸۸

✉ خواهیم که قلب گرمت آماج غم نگردد،
باغ دلت الهی دشت ستم نگردد، اشک ندامت
ای جان از چشم تو نبارد، دنیای آرزویت
مرداب غم نگردد، تقدیم به فاطمه عزیزم از
طرف عمه سمیه.
۰۹۳۵-۵۵۸۸

✉ تو قلب من عزیزم هیچکس جایی نداره
دل عاشقم بجز تو کسی رو دوست نداره.
۰۹۳۵-۵۵۸۸

✉ هرستاره نشانه آغاز یک زندگی جدید است.
۰۹۳۶-۲۸۱۰ (محمد مهدی بهبوری)

✉ اگه به شاپرک دنبال به گل می‌گشت
تورو خدا نگو من کجام باشه!
۰۹۱۶-۹۸۱۵

✉ چوب را آب فرو نمی‌برد حکمتش
جست؟ شرمش آید ز فرو بردن پرورده
خویش.
۰۹۱۸-۱۱۹۶ (راحله بیات)

✉ میدونی به درخت هر چقدر برگ
بانسه، بالاخره به روزی یکی یکی برگاش
می‌ریزه و تنها میشه.
۰۹۱۲-۰۰۵۳۷ (خاصیان پور)

✉ وقتی رفتی بی‌کسی را تازه فهمیدم، با
رفتنت دلواپسی را تازه فهمیدم، بغضی غریب
از جنس باران در گلویم مانده، من ماندم یک
آسمان فانوس دلتنگی.
۰۹۱۵-۱۵۹۷

✉ به امید چتر فردایت خیس بارانم از طلوع
عشق تا غروب سرتوشت دوست دارم.
۰۹۳۶-۷۱۳۴ (دلشاد بی‌پوش)

✉ یک شاخه رز سفید تقدیم تو باد، رقصیدن



sms

✉ نفرین به اون کسانی که روی دلا یا
می‌گذارن تا که می‌بینن عاشقی میرن و
تنهات می‌گذارن نفرین به آدمایی که تو
سینه‌ها دل ندارن عاشق عاشق کشین، رحم
و مروت ندارن.
۰۹۱۸-۶۵۸۴

✉ فریاد من از داغ توست، بیهوده خاموشم
مکن، حالا که یادت می‌کنم، دیگر فراموشم
مکن، هم‌رنگ دریا کن مرا، یکبار معنا کن مرا.
۰۹۳۶-۱۶۸۵

✉ زندگی سوسره است، می‌کنی دل از
خاک، پله پله تا اوج، می‌روی تا پرواز، بعد از
آن بالا، می‌خوری سر آرام، ذره ذره تا خاک.
۰۹۳۲-۷۲۳۶

✉ تو پاییزی مکن صحن و سوارا، بیای از من بگیر
این غصه‌ها را، به گوش من بخوان آهنگ رفتن،
پرستویت منم، آری منم من.
۰۹۱۸-۸۲۵۲

✉ زندگی درک همین امروز است، ظرف دبروز
پراز بودن توست، شاید این خنده که امروز در بغم
کردی، آخرین فرصت همراهی ماست.
۰۹۳۵-۷۳۶۵

✉ به نام خدایی که هستی را با مرگ،
دوستی را بی‌رنگ، زندگی را با رنگ، عشق را
رنگارنگ، رنگین کمان را هفت رنگ، شاپرک را
صد رنگ و من را دلتنگ دوستان آفرید.
۰۹۱۷-۹۲۵۴

✉ چشم‌هایت به من آموخت که با آخرین نگاه
اولین رنج آغاز می‌شود.
۰۹۳۵-۵۰۰۲

✉ به نفرزنگ میزته به دوستش، آهسته می‌گه:
من الان توی جلسه‌ام، بعدا باهات تماس می‌گیرم!
۰۹۱۴-۶۲۵۴

✉ اون چه که ماست می‌ریزن توش بعدشم
باهاش شلیک می‌کنن؟ خوب معلومه دیگه
نفتنگا، ماست هم نکته انحرافی بود!
۰۹۳۲-۷۲۶۵

✉ میدونید پر بیننده‌ترین سایت تو ایران
چه سایتیه؟ جواب: مشترک گرمی دسترسی

شرح در متن شکلی

The crossword puzzle grid contains the following words and clues:

- Top Row:**
 - شکستنی (Shakastani)
 - بخشش از (Bakhshe az)
 - مکتبی دینش (Maktabi dinsh)
- Second Row:**
 - شهرزاداری (Shahrezadari)
 - سوپ ایرانی (Sop Irani)
 - شفت (Shaft)
 - پیراهن (Pirahan)
 - در کرمان (Dar Kerman)
 - زینبی نظری (Zinbi Nazari)
 - مؤسسه (Moesse)
 - چایگاه (Chaygah)
- Third Row:**
 - از صفات الهی (Az صفات alhi)
 - شهر کرمان (Shahr Kerman)
 - رأس العال (Ras al'al)
 - ولگرد (Volkard)
- Fourth Row:**
 - ضمیر مؤدبانه (Zemir Modbane)
 - اصلاح عکس (Aslah akhs)
 - از پب (Az pb)
- Fifth Row:**
 - نمایش بدون کلام (Namaysh بدون kalam)
 - مظہر (Mazher)
 - یک و یک (Yek va yek)
 - نکیه دادن (Nakiye دادن)
 - عائدان (A'adan)
 - انگومدل (Angomodl)
- Sixth Row:**
 - مستعمل و فرسوده (Mastamal va fersode)
 - توانایی آخر (Tuanayi akhar)
 - ماده بیهوشی (Mاده bihooshi)
 - باد شرقی (Bad Sharqi)
 - سربه سر فوتبالی (Sarbe sar فوتبالی)
 - حرف زیادی (Harf ziyadi)
- Seventh Row:**
 - گاو (Gaw)
 - مخالجه بالا (Makhajeh بالا)
 - فوربانغه (Furbangeh)
 - فوربانغه درختی (Furbangeh darakhti)
 - ماه (Mah)
 - منجد و مشرک (منجد و مشرک)
 - نفس خسته (Nafs khshte)
 - نرخ آسمان (نرخ آسمان)
 - شکاف بار یک (شکاف بار یک)
 - عامل حیات (عامل حیات)
 - نخ تابیده نوعی دستگه چاپ (نخ تابیده نوعی دستگه چاپ)
- Eighth Row:**
 - فوربانغه درختی (Furbangeh darakhti)
 - ماه (Mah)
 - شکار (Shakar)
 - ابر کم ارتفاع (ابر کم ارتفاع)
 - چنین (Chinin)
 - بلیغ (Balygh)
- Ninth Row:**
 - چیزی (Chizi)
 - سزاوار (سزاوار)
 - سنگ معدنی (سنگ معدنی)
 - اندکی (اندکی)
 - منابع (منابع)
 - از تفلان (از تفلان)
 - نقش هنری (نقش هنری)
 - کله (Kleh)
 - درگذشتن (درگذشتن)
 - پسوند همانندی (پسوند همانندی)
- Tenth Row:**
 - حفاظت (Hafayat)
 - عدد ترتیبی (عدد ترتیبی)
 - یک رقمی (یک رقمی)
 - حرف دهن کچی (حرف دهن کچی)
 - ماده بیهوشی مرکز گامرون ابزار (ماده بیهوشی مرکز گامرون ابزار)
- Eleventh Row:**
 - به خانه حیاط دار گفته می شود (به خانه حیاط دار گفته می شود)
 - سمت راست (سمت راست)
- Twelfth Row:**
 - لحظه کوتاه (لحظه کوتاه)
 - بیماری (بیماری)
 - نت چهارم (نت چهارم)
- Thirteenth Row:**
 - شانه میوه (شانه میوه)
 - مربایبی (مربایبی)
 - عدد ماه عامل وراثت (عدد ماه عامل وراثت)
 - همراه اشغال می آید پراکنده (همراه اشغال می آید پراکنده)
 - پنج ترمی اثر این سینا (پنج ترمی اثر این سینا)

شیک پوشه با خانم های جوان

دختر خانم های جوان، علاقه زیادی به رنگ های شاد و سرزنده دارند.

صورتی

رنگی رمانتیک، جوان و شاد است که بستگی به توانایی رنگی آن دارد. اصولاً صورتی های روشن، شوک بر انگیز و پر انرژی مانند رنگ مادر، یعنی قرمز، هستند در واقع رنگ های صورتی بسیار پر انرژی و جوان و مولد حس حرکت و رهایی بخشی هستند. جالب است بدانید این رنگ بسیار جالب و مهیج است و با پوشیدن یک لباس به رنگ صورتی، فرد بسیار زود گذر به چشم می آید اما توجه داشته باشید که تاثیرش به اندازه یک لباس قرمز دوام ندارد. بهتر است از آن برای کیف و کفش، رژلب و دست بند استفاده نمایید.



اندام متناسب

یکی از ترندهای خوش لباس بودن افراد شیک پوش، تناسب اندام آن هاست اگر اندام فرد متناسب نباشد، هر چه لباس گران قیمت و از جنس عالی هم باشد لباس روی اندام، ناصاف و نا زیباست و در برخی از قسمت ها، معایب اندام را نمایان می کند.

شباهات رنگی

شیک پوش ها در انتخاب بست رنگ لباس خود دقت می کنند و سعی می کنند حداکثر از سه رنگ در نوع پوشش خود بهره ببرند. در یک میهمانی، می توان حداکثر از سه رنگ، زیبا در لباس استفاده نمود. به طور مثال از رنگ های انتخابی برای پوشش (شال) -

مانتو - شلوار - کیف و کفش) می توان استفاده نمود. شیک پوش ها با اطلاعاتی که در زمینه مد و رنگ های هماهنگ دارند هرگز از رنگ های نامناسب و اشتباه در کنار هم استفاده نمی کنند. در این صورت پوشش ممکن است مضحک به نظر آید. نکته قابل توجه اینکه، هرگز لباس های رسمی را با لباس های اسپرت، هماهنگ نکنید.

بیراهن طرح دار

هنگام استفاده از این مدل توجه داشته باشید ابتدا اندام خود را شناخته و بسنید جزو کدام دسته افراد می باشید. این مدل زیبا، مناسب برای خانم های لاغر و بلند است و با جین های زیبایی که دارد اندام را درشت تر جلوه می کند. پس افراد لاغر با انتخاب آگاهانه این مدل می توانند معایب لاغری اندام را پوشانده و فردی متناسب جلوه کنند. همان طور که می دانید قد لباس یا اندام شخصی رابطه ای عکس دارد. هر چه قد فرد بلند باشد لباس کوتاه و هر چه قد فرد کوتاه باشد استفاده از مدل های (بیراهن بلند و ماکسی) مناسب تر خواهد بود.



پارچه های طرح دار:

یکی دیگر از راه های خوش لباس بودن، توجه به طرح و رنگ پارچه است که می تواند اندام را زیباتر از آنچه هست نمایان کند. توصیه می شود افراد لاغر و کشیده از پارچه هایی با طرح های درشت استفاده کنند.

استفاده از لباس های گل دار درشت، اندام را چاق تر و برعکس استفاده از لباس هایی با گل های ریز، اندام را ظریف تر نشان می دهد. بستن یک کمر بند، روی این لباس سبب می شود چین های بخش روی لباس جمع شده و فرم زیبایی را نمایان کند. در ضمن سبب می شود خط افقی در اندام به وجود آید و همان طور که می دانید با ایجاد خط افقی، اندام کوتاه و متناسب تر جلوه خواهد کرد و برای افراد لاغر و کشیده مناسب خواهد بود. نکته ی جالب دیگر در این مجموعه، حاشیه پهن پایین دامن است که یک خط افق دیگر

را در لباس به وجود آورده که می تواند قد فرد پوشنده را متعادل تر جلوه کند.

کیف و کفش:

در این مجموعه، کیف زیبای دخترانه با رنگ صورتی، هماهنگ با لباس ارائه شده.

این کیف دارای دو دسته ی کوتاه است که می توان آن را روی دست انداخته و در صورت لزوم به وسایل ضروری خود دسترسی داشته باشید. کفش پیشنهادی، شیک و جذاب و جلوه باز تهیه شده، بهتر است در این فصل که کم کم رو به گرما می رود کفش های جلوه باز استفاده شود تا مانع تعرق پا شود.

تزیینات:

افراد شیک پوش می دانند که یک آرایش ساده

و ملایم می تواند توجه اطرافیان را به خود جلب کند. دختر خانم های جوان و شیک پوش هرگز آرایش غلیظ نمی کنند زیرا این قبیل آرایش ها سن آن ها را بیشتر از آنچه هست نشان می دهد.

گردن بند زیبا با زنجیرهای ظریف با تزیینات ریز و درشت قرمز، انتخاب خوبی برای این کلکسیون است. دست بند پهن با نگین های براق می تواند تزیین زیبایی روی دست باشد و حس خوبی به فرد خواهد داد. انگشتر و گوشواره، بست این مجموعه دایره ای با نگین های براق بسیار چشم گیر و زیباست.

اگر صورت لاغر و استخوانی دارید از گوشواره های اویز و باریک استفاده نکنید زیرا کشیدگی صورت را بیشتر نمایان می کند. گوشواره های پهن و دایره ای انتخاب بهتری می تواند باشد.

طرح های طاووسی:

این پیراهن زیبا، مناسب خانم های جوان و لاغر است. رنگ زیبای این لباس، برای افرادی با پوشش های روشن مناسب است. پیراهن تک رنگ با چین های زیبای حلزونی باعث می شود فرد پوشنده چاق تر از حد معمول دیده شود و معایب لاغری اندام را می توان با این ترفند پوشاند. همان طور که می دانید لباس های چند طبقه و چین دار لاغری اندام را می پوشاند. برای لباس هایی با یقه دکلمه یک گردن بند اویز انتخاب خوبی است و اندام را زیباتر نشان می دهد.

تزیینات:

خانم های با ذوق به درستی می دانند که یک لباس ساده و تک رنگ را می توان با استفاده از تزیینات مناسب، زیباتر جلوه کرد. استفاده از بست طاووسی در مجموعه پیشنهاد شده که طرح و نقوش آن را می توان روی گردن بند و گوشواره و کیف به وضوح مشاهده نمود. این رنگ ترکیب خوبی با طلایی و نقره ای به همراه دارد که سبب می شود لباس حس رسمی و مجلسی داشته باشد. کیف دستی، مجموعه لباس شما را کامل کرده و نبود آن موجب کمبود تزیینات در لباس خواهد بود. اگر قصد پوشیدن کفش پاشنه بلند را دارید و می خواهید اندام زیبا و کشیده ای داشته باشید توصیه می شود از کفش های پاشنه بلند که بندی در محج با دارند استفاده کنید. این بندها سبب می شوند هنگام راه رفتن محج پا دچار آسیب نشوند. در میهمانی دختر خانم های جوان علاقه زیادی به استفاده از تزیینات روی لباس خود دارند پس در انتخاب آن هادقت کنید و در جمع دوستان بدرخشید.

رنگ های رمانتیک:

برخی از رنگ ها روی لباس، ظریف و ملایم هستند. در این مجموعه رنگ های نرم و مهربان (به لحاظ حسی) را مشاهده می فرمایید که در برگیرنده (صورتی - گل بهی - آبی کمرنگ و...) هستند. این ترکیبات رمانتیک از توانایی های روشن بسیار جذاب هستند و مورد توجه و پسند دختر خانم های جوان می باشند. در این مجموعه با ته مایه های سفید حس خوبی را می توان از ترکیب رنگ های لباس مشاهده نمود روی دامن از رنگ های شاد و سرزنده با نقوش ریز و درشت استفاده شده توصیه می شود اگر اندام لاغری دارید از این مدل استفاده کنید زیرا می تواند به اندام حجم داده و متناسب ظاهر شوید.



پیراهن رمانتیک:

پیراهن زیبای ارائه شده در این مجموعه در بالاتنه کاملاً ساده و تک رنگ و در دامن با گل های فراوان و رنگی تزیین شده. فرم دکلمه لباس برای افرادی که شانه های پهن و چاق یا استخوانی دارند مناسب نیست، زیرا معایب اندام را بیشتر نمایان می کند. اگر مایل به استفاده از این مدل ها هستید توصیه می شود کت کوتاهی را روی آن بپوشید تا اندام شما را زیباتر جلوه کند. کیف شیک حصیر بافی، یک انتخاب مدرن برای این مجموعه است که با مرواریدهای غلطان رنگی روی دسته ها تزیین شده و نگاه هر بیننده ای را به خود جلب می کند. توجه داشته باشید رنگ مرواریدهای روی دسته ی کیف، کاملاً هماهنگ با گل های دامن است به نحوی که زیبایی لباس را در نظر بیننده دو چندان می کند. دست بند و گردن بندهای مروارید صورتی در مجموعه با گل های سوسن که برای گوشواره انتخاب شده اند ترکیب بسیار رویایی و رمانتیک است اگر صورت لاغر و کشیده ای دارید استفاده از این مدل گوشواره ها بسیار مناسب است.

کفش:

توصیه می شود از کفش پاشنه بلند ظریفی برای این مجموعه رمانتیک استفاده شود تا اندام را کشیده و بلندتر کند. به طور کلی استفاده از کفش های پاشنه بلند، بسیار مورد علاقه خانم های شیک پوش است و اصولاً استفاده از آن ها در مجالس و میهمانی ها در میان خانم های شیک پوش محبوبیت زیادی دارد. پوشیدن کفش های پاشنه بلند قد فرد را بلندتر کرده و به افراد کوتاه قد حس اعتماد به نفس بیشتری می دهد. توصیه می شود صاف راه رفتن را هرگز فراموش نکنید. روی کفش بندهای ظریف با طرح های ریز دایره ای به چشم می خورد که کاملاً هماهنگ با ست کامل مجموعه است و رنگ ملیح آن هماهنگ با ترکیب رنگی لباس می باشد.

چرا بابا بزرگ نمی‌فندد!

مریم کوچولو که با مادرش برای دیدن پدر بزرگ آمده از همان اول به پدر بزرگ چسبیده و تا یک خنده بلند از او نگردد دست از سرش بر نمی‌دارد. برایش شکستگی در می‌آورد، شعرهای خنده‌دار می‌خواند و وقتی می‌بندد هنوز موجب خنده بابایی نشده از دور یک دفعه توی بغل بابا بزرگ می‌پرد. پدر بزرگ اما نمی‌خواهد به بازی ادامه دهد. او حوصله این کارها را ندارد. در واقع بابایی حوصله هیچ کاری را ندارد. بابایی هزار و یک بهانه برای غمگین بودن و بی‌حوصلگی دارد. از دردهای گناه و بیگناه استخوان‌هایش تا تنها باشی در سنی که دلش می‌خواست محرم رازی کنارش باشد. اما همسرش که همیشه از او به عنوان تنها امید زندگی‌اش یاد می‌کند سال‌هاست از کنار او رفته است. مریم کوچولو و مامانش این روزها فکر می‌کنند باید بابایی را به زندگی امیدوار کنند. چهار سال از فوت مادر گذشته است و دختر، بابایی تنها و بی‌حوصله دارد و فکر می‌کند که شاید لازم باشد پازوی دل‌شان بگذارد و پورای بابا دستی بالا کنند. به هر حال هر کس مونس می‌خواهد.



بده‌بستان عاطفی

دنیا محل معامله است. این را احمد مستوفی می‌گوید. مستوفی هشتاد سال دارد و انسانی است که به شادی و خوشحالی معروف است. این را مردم محله‌اش می‌گویند. وقتی از او در مورد دراز شادمانی‌اش می‌پرسیم می‌گوید: در این بازار هر چه عرضه کنی متناسب همان دریافت خواهی کرد. اگر خوبی کنی و باصبر و رفتار کنی مردم نیز با تو همان گونه خواهند شد. ولی اگر با هر دردی اخمی کنار مردم کنی و بدبختی‌های زندگی‌ات را با ترش رویی دراز تباط با فرزندلن و نزدیکان تلاقی کنی تنهایی و بی‌اهمتمانی نصیب‌تان می‌شود. هر چقدر مهربان‌تر و بخشنده‌تر باشی دنیا با تو مهربان‌تر و بخشنده‌تر است و تو را خوشحال‌تر می‌کند. این سالمند خوش خلق اعتقاد دارد اگر امید در زندگی‌ات وجود داشته باشد خدا هم ناامیدت نمی‌کند و همین سبب آسودگی خیال و خوشنودی می‌شود. سمیرا نجمی، نیز حرف‌های این سالمند را تائید می‌کند و می‌گوید: تعامل داشتن با دیگران از یک سو و امید از سوی دیگر به زندگی انسان رنگ می‌دهد و روابط انسان با دیگران و با قوانین آفرینش را برقرار می‌کند. تعامل با مردم و محبت کردن به دیگران به زندگی رونق می‌دهد و وقتی به کائنات امید ببندی و حبه خوبی خواهی داشت، چون به احساس قدرتی ناشی از اتصال به مرجعی دارای قدرت لایتناهی دست می‌یابی و این به شما نوعی احساس کنترل می‌دهد. تلقین مثبت در زندگی‌تان پدید می‌آورد و شمارا خوشتر می‌کند.

این روان‌شناس مثبت‌اندیشی را یکی دیگر از عوامل شادمانی می‌داند و می‌گوید: اگر می‌خواهید افکار منفی سراغ‌تان نیاید و خوشحال و با انرژی باشید از چیزهای خوب صحبت کنید و هم صحبت کسانی که غم می‌زنند و از همه چیز گلایه دارند بپزین و خرده‌گیر هستند نشوید. وی در آخر با تأکید بر نقش سلامت جسمی و ورزش در احساس رضایت در زندگی گفت: اگر تا امروز هم از سلامت خود غافل بوده‌اید از امروز زندگی سلامت‌محوری را در صدر برنامه‌های خود بگذارید و با اهمیت دادن به تغذیه و ورزش و رسیدگی به وضع جسمانی خود زندگی رضایت‌بخش‌تری را تجربه کنید. زیرا سلامت روحی و شادکامی با سلامت جسمی از تباط نزدیک دارد.

گل‌های زیبای پارک هنگام پیاده‌روی و فرو بردن عطری که در بهار توی هوا موج می‌زند، تماشای پرندگانی که لانه می‌سازند و شکوفه‌ها و میوه‌های کال روی درختان همه زندگی را در شما بیدار می‌کند پس اگر هنوز خموده و بی‌حوصله هستید، فلاسک چای خود را بردارید و با یک لقمه نان و پنیر به یکی از پارک‌های محله‌تان بروید و عصرانه را با طوطی‌های شادی که بالای سرتان پرواز می‌کنند بخورید. آن وقت بگویید مزه زندگی را دوباره چشیده‌اید یا نه.

کلاس سالمندی

این آموزش از گهواره تا گور چیزی است که به درد همه ما می‌خورد. پس از چیزهای جدید نترسید. سمیه تواب پور، بانوی سالمندی است که تازه کار با کامپیوتر را آموخته است. او که هفتاد سال دارد، می‌گوید: بیست سال است که بازنشسته شده‌ام و بعد از این که بچه‌ها از خانه رفتند و همسرم فوت کرد خیلی تنها شدم.

متوجه شدم اگر بخواهم تنها زندگی کنم نیاز دارم خودم را به دنیای بیرون مرتبط کنم، اما تا مثل نوه‌ها کامپیوتر یاد نمی‌گرفتم. نمی‌توانستم شبکه دوستی‌هایم را گسترش بدهم یا با بچه‌ها ارتباط برقرار کنم. او که دیلم دارد می‌گوید: مدرکی که داشتیم در این راه به هیچ دردی نمی‌خورد. بنابراین یک معلم خصوصی گرفتم و آن نوام بود.

قرار شد این نوجوان به من درس دهد و من به او حق‌التدریس پرداخت کنم. این کار به او انگیزه داد که از سیر تا پياز کار با کامپیوتر را به من یاد دهد. یک سال هم تمرین کردم و امروز از این آموزش بسیار راضی هستم. با کمک سایت‌های خرید بدون خروج از خانه خرید می‌کنم و با وب‌کم با بچه‌ها به‌طور زنده حرف می‌زنم و آنها را هر چقدر هم که دور باشند می‌بینم. حالا از زندگی خود خیلی راضی هستم و شادم که توانستم با زمانه جلو بروم.

اگر می‌خواهید شاد باشید بد نیست شما هم گاهی کارهایی را که دوست دارید و دیگران فکر می‌کنند توانایی‌اش را ندارد، انجام دهید.

بهباه زندگی

مردن تنها اتفاقی نیست که نیاز به بهانه دارد. برای زندگی کردن به بهانه‌های بیشتری احتیاج هست و اگر حداقل یکی از آنها را نداشته باشید آن وقت بهانه‌های زیادی برای مردن سراغ‌تان می‌آید. پیری، خستگی، تنهایی، درد، بد شانس، بیماری و همه چیزهای درست و نادرستی که به خودتان نسبت می‌دهید، پس قبل از این که این اتفاق بیفتد برای خودتان به دنبال بهانه‌ای برای زندگی کردن باشید. برای خیلی از ما این بهانه همسرمان است، بعضی دیگر دنبال بول هستند، اما غافل می‌شوند که خود پول را برای چه می‌خواسته‌اند. بچه‌ها از دیگر بهانه‌های مهم زندگی ما به‌شمار می‌روند، اما وقتی نباشند دلیلی ندارد که از زندگی دست بکشیم یا مدام میان زندگی جدیدی که آغاز کرده‌اند بدویم. اگر کمی دقیق باشید بهانه‌های بهتری برای زندگی و شادمانی و خوشبختی می‌یابید.

من بهترین بهانم

سمیرا نجمی، روان‌شناس بالینی می‌گوید: مهم‌ترین دلیل برای زندگی باید خودمان باشیم. همین که هستیم و هنوز این بودن را درک می‌کنیم نیاز به شادی و شکرگزاری دارد. پس باید برای آنچه خداوند به ما عطا کرده شکر گزار باشیم و تا در این دنیا زندگی می‌کنیم با هدف سیاسی‌گزاری و حق‌شناسی گام‌های درستی در زندگی برداریم.

او اعتقاد دارد هر چقدر حس سیاسی‌گزاری در انسان نسبت به آنچه دارد، قوی‌تر باشد احساس شادی بیشتری خواهد داشت.

نجمی معتقد است خوب زندگی کردن و خوب بودن خود هدف و سپاس توامان است، زیرا این حس خوب به سالمند دست می‌دهد که با استفاده بهتر از آنچه به او عطا شده دارد از نعمت داده شده قدر دانی می‌کند.

این نعمت چیزهایی است که هنوز مالک‌شان هستیم نه آنها که از دست داده‌ایم.

این روان‌شناس به سالمندان توصیه می‌کند: مهم‌ترین قرار است چقدر دیگر زندگی کنید مهم این است که زندگی را بسیار آهسته و با علاقه مزه‌مزه کنید. تماشای



sms

دور تر، نفسم تنگ تر، بگذار چشم آهسته آهسته ندیدنت را بی آموزد.
۰۹۱۸-۹۱۴۵

✉ عشق را وارد کلام کنیم تا به هر عابری سلام کنیم و به هر چهره‌ای تبسم داشت ما به آن چهره احترام کنیم زندگی در سلام و پاسخ اوست عمر را صرف این پیام کنیم عابری شاید عاشقی باشد پس به هر عابری سلام کنیم.
۰۹۱۷-۹۴۲۶

✉ بستنام در خم ابروی تو امید دراز، آن میادا که کند دست طلب کوتاهم، با من راه نشین خیز و سوی میکده ای، نا در آن حلقه بیستی که چه صاحب جاهم.
۰۹۳۵-۷۲۶۵

✉ قل مراد داشته با پا غذا درست می کرده ازش پرسیدن: چرا با پا آشپزی می کنی؟ جواب داد: آخه دست پختم خوب نیست.
۰۹۳۵-۷۲۵۶

✉ به روز قل مراد سوار تاکسی می شه، موقع پیاده شدن راننده بهش میگه: دستت لای در گیر نکنه، قل مراد میگه: جا کورتیم... سورت لای در گیر نکنه.
۰۹۳۵-۶۴۹۵

✉ قل مراد میگه: مامان شما مدرسه می رفتید؟ مامان میگه: بله پسر من! قل مراد میگه: بابا هم مدرسه می رفت؟ مامان میگه: بله پسر من! قل مراد یکدفعه داد میزنه: پس وقتی هم شما مدرسه بودید هم بابا کی از من مراقبت می کرد؟
۰۹۱۸-۸۲۲۴

✉ به روز قل مراد بلیت هواپیما می گیره، میره ایستگاه قطار، سوار اتوبوس می شه، با دو چرخه میره مسافرت.
۰۹۱۴-۲۲۹۸

✉ قلم مراد دعا می کرده می گفته: خدا یا مرانیا مرز... ازش می پرسن چرا اینجوری دعا می کنی؟ میگه: دارم شکسته نفسی می کنم!
۰۹۳۵-۴۲۶۹

✉ چیزی که نمی تونی با دست بلند کنی با چنگ و دندون بلند کن!
۰۹۳۵-۳۵۸۴



sms

می رهیدی، یادم آمد که روزی در این راه ناشکیبا مرادر بی خویش می کشیدی.
۰۹۳۵-۹۱۵۲

✉ امروز قلبم درد گرفته بود، فکر کنم به کمی تیل شدی و جات تنگ شده.
۰۹۱۲-۹۴۲۳

✉ هشتم ولی نیستیم هر لحظه کنارت انیستم ولی هشتم هر لحظه به یادتم.
۰۹۱۶-۷۷۲۳

✉ اگر دنیای ما دنیای سنگ است بدان سنگینی سنگ هم قشنگ است، اگر دنیای ما دنیای درد است بدان عاشق شدن از بهر و رنج است اگر عاشق شدن یک گناه است پس دل عاشق شکستن صد گناه است.
۰۹۱۹-۹۲۵۴

✉ افسوس که عشق جاودانه نیست، عشق گل سرخیست که طافت طوفان را ندارد، عشق یک خاطره سبز است که از آمدن پاییز می ترسد.
۰۹۱۵-۴۳۶۹

✉ اگر کسی را دوست داری، به او بگو، زیرا قلبها معمولا با کلماتی که ناگفته می ماند، می شکنند!
۰۹۱۱-۳۳۷۸

✉ با بال شکسته پر گشودن هنر است این راهمه برندگان می دانند.
۰۹۱۵-۸۱۶۵

✉ دروغ مثل برف است که هر چه آن را بچلنند بزرگتر می شود.
۰۹۱۷-۷۷۱۶

✉ من به اندازه چشمان تو غمگین ماندم و به اندازه هر برق نگاهت به نگاهی نگران، تو به اندازه تمام تنهایی من شاد بمان.
۰۹۳۵-۸۰۲۶

✉ رفتنت آغاز ویرانیت حرفش را تزن، ابتدای یک پریشانی است حرفش را تزن، دوست داری بشکنی قلب پریشان مرا، دل شکن کار آسانی است حرفش را تزن.
۰۹۱۸-۴۶۲۵

✉ حالا که می روی! آهسته پسر... هر قدمت



sms

✉ روزی که تو آمدی به دنیا عریان مردم همه خندان و تو بودی گریان، کاری یکن ای دوست به وقت رفتن، مردم همه گریان و تو باشی خندان.
۰۹۱۹-۴۲۳۹ (سما حیات العین)

✉ هر که به ما می رسد گوید که یارت بار نیست، بار عشقش را بکش هر چند که بارش بار نیست.
۰۹۱۹-۴۲۳۹

✉ هر که در این دهر مقربتر است، جام بلا بیشترش می دهند، هر چه در این دهر نشانت دهند گر نستانی به از آنت دهند.
۰۹۱۹-۴۲۳۹

✉ به دریا بزن قایقت می شوم حقیرم ولی لایقت میشم، من عاشق شدن را بلد نیستم تو یادم بده عاشقت میشم، بی نهایت دوست دارم.
۰۹۳۵-۳۹۷۶

✉ امشب رحمت دوست جار بست مانند رود نه مانند باران، اگر دلان لرزید، بغضتان ترکید، کسی اینجا محتاج دعاست.
۰۹۱۸-۸۸۲۵ (زهرا ملک احمدی)

✉ کی چه گلی دوست داره؟ نجار، میخک، دزد، شب بو، قصاب، گل گاو زبون، پارچه فروش، اطلسی، دندون پزشکی، میثا، و من... من تو رو دوست دارم، تو زیباترین گلی هستی که من دوستش دارم.
۰۹۳۲-۵۵۲۸

✉ عشق چیست؟ به کوه گفتم عشق چیست؟ لرزید به ابر گفتم عشق چیست؟ آبارید به باد گفتم عشق چیست؟ وزید به پروانه گفتم عشق چیست؟ نالید به گل گفتم عشق چیست؟ پرپر شد به انسان گفتم عشق چیست؟ اشک از دیدگانش جاری شد و گفت: دیوانگیست.
۰۹۳۶-۸۳۹۶

✉ کاش می شد قلب ما از یاس بود، تک تک گلبرگ آن احساس بود، پاک و سبزه و ساده و بی ادعا، کاش می شد بهتر از احساس بود، کاش می شد عشق را تفسیر کرد، عاشقی را با محبت سیر کرد.
۰۹۱۷-۴۹۳۶

✉ دیدگان تو در قاب آندوه سرد و خاموش خفته بودند، زودتر از تو ناگفته‌ها را با زبان نگاه گفته بودند، از من و هر چه در من نهان بود می رهیدی



sms

کس در همه آفاق به دلنگی من نیست، گلگشت چمن با دل آسوده توان کرد، از زده دلان را سرگلگشت چمن نیست.
۰۹۱۷-۳۸۸۴

تا مقصد عشاق رهی دور و درازست یک منزل از آن بادیه عشق مجاز است در عشق اگر بادیهای چند کنی طی بینی که درین ره چه تشبیب و فرازست.
۰۹۱۷-۳۸۸۴

تو عزیزترین، مادترین، خوشگلترین، دوست داشتنیترین دوستی که داری کیه؟ خوب معلومه دیگه منم.
۰۹۱۶-۷۹۶۰

الهی، گر چه درویشم ولی داراتو از من کیست که تو دارایی منی.
۰۹۳۶-۲۴۷۵

تمام چیزی که باید از زندگی آموخت تنها یک کلمه است (می گذرد).
۰۹۳۵-۵۸۸۲ (لیلا جباری)

منتظر باش اما معطل نشو، تحمل کن اما توفیق نکن، صریح باش اما گستاخ نباش، بگو آره اما نگو حتما، بگو نه اما نگو ایذا.
۰۹۳۶-۱۹۰۰ (فروغ ظهراپی نیا)

دل هیچکس نمی سوزد برای حال غمناکم، مگر سوزد همان شمع می سوزد سر خاکم.
۰۹۱۶-۲۱۰۲ (سعید کیانی)

هواشناسی گفت: برف زود هنگام باعث یخ زدن گلها شده، اساماس زدم ببینم حال گلم چطور؟
۰۹۱۱-۹۱۷۸

زندگی تجربه تلخ فراوان دارد، دوسه تا کوچه و پس کوچه و یک عمر بیابان دارد.
۰۹۱۹-۴۲۳۹ (سما حیات العین)

دیوانه اولی: ببینم، مگه تو کری که جواب سلام منو نمی دی؟! دیوانه دومی: نه اون داداشمه که کره، من لالم!
۰۹۱۸-۷۳۶۵



sms

آینه از جنس دعا همه تقدیم شما.
۰۹۳۶-۹۸۸۶

همیشه بیادتم تا تو هم لحظه ای به یاد کسی که به یادت هست باشی.
۰۹۳۶-۷۱۳۴

تو ای مادر که یک عمره دلت با غصه دمساز صوربهات منو به گریه میندازه.
۰۹۳۵-۱۶۳۶

عاشقی چیزی برای هدیه نیست، طرح دریا و غروب و گریه نیست، عاشقی یک کلبه ویرانه نیست، صحبت از شمع و گل و پروانه نیست، عاشقی تنهای تنها یک تب است، بی تو ماندن در سکوت یک شب است.
۰۹۳۶-۸۲۳۵

روز سیری شد به امیدی که شب آید، شب آمد و دیدم به دلم تاب و تب آمد، ای دوست دعا کن من بیچاره مسادا، درحسرت دیدار تو جانم به لب آید.
۰۹۳۶-۸۲۳۵ (اسماعیل الفخمی)

زندگی را مثل تکه پیازی دیدم که هر تکه آن را باز کردم، اشکم را در آوردم!
۰۹۳۵-۱۶۳۶

آرزوهایت را به جا یادداشت کن و یکی یکی از خدا بخواه، خدا یادش نمیره، ولی تو یادت میره چیزی که امروز داری آرزوی دیروزت بود.
۰۹۱۶-۱۶۰۱ (علی علیزاده)

میخواهم بگم دوست دارم نه به ۲۱ زبان دنیا بلکه به زبان قلبم، تالاب تولوب.
۰۹۱۶-۰۷۰۲ (عبدالله کریمی نژاد)

دریا طوفانی میشه آرام میشه اما هیچ گاه نمی میره.
۰۹۱۸-۱۳۹۲

یادته گفتم خشت دیوار دلتم تو منو شکستی، ولی اشکالی نداره حالا خاک زیر پاتم.
۰۹۱۲-۵۸۰۸

دلنگم و با هیچ کسم میل سخن نیست،



sms

برای شکستن من به اخم کافیه نیازی به فریادت نیست، واسه اشک ریختنم سکوت کافیه نیازی به قهر نیست، برای مردنم حرف رفتن کافیه نیازی به انجامش نیست.
۰۹۱۹-۵۳۷۸ (فهمیده یاری)

بوی گیسوی تو را نیمه شب آورده نسیم، تازه شده در دل من یاد رقیقان قدیم.
۰۹۱۴-۳۰۰۴ (صمد خیری)

در مرام ما اسیران عاشقی رسمی ندارد، دوستی را می برستیم چونکه پایانی ندارد.
۰۹۱۶-۶۲۸۷ (مجتبی آسویار)

تنها قدرتی که می تواند انسانها را از اندوه و غصه نجات دهد خداوند بزرگ است.
۰۹۳۶-۰۳۷۳

خواهم که به زیر قدمت زار بمیرم، هر چند کنی زنده، دگر بار بمیرم، من طاقت نادیدن روی تو ندارم، میسند که در حسرت دیدار بمیرم.
۰۹۳۶-۰۳۰۰ (علی بابازاده)

سوال هوش: از به نگر میبرسن به نظر تو بهترین وسیله برای کشیدن آب از چاه چیه؟
میگه: آبکش!
۰۹۳۶-۴۴۴۵

انقدر شکست خوردم که شکست دادن را آموختم.
۰۹۳۵-۶۸۵۴

گریه کردم تا بدونی زندگی بی غم نمیشه، اگه دستت رو بگیر از غرورت کم نمیشه.
۰۹۳۵-۶۸۵۴

زیر پلکت سایه بانم می دهی؟ سوختم آیا پناهام می دهی؟ آتشی افتاده بر جان و دلم، قطره آبی بر لبانم می دهی؟ میهمان جان جانان گر شوم، میزبانی را نشانم می دهی؟ تا بیاسایم دمی در پای عشق، زیر چترت سر پناهام می دهی؟ ای جواب پرسش بی پاسخم، عشق را آیا نشانم می دهی؟
۰۹۳۶-۹۸۸۶

یک نفس یاد خدا، یک سید خاطر آسوده و شاد، یک بغل شینم آرامش صبح، یک هزار



این دردها را نادیده نگیرید

یکی دیگر از دردهایی که خطر آن کمتر شناخته شده است، انسداد رگ های داخلی یا عمقی است. هیچ کس درد را نمی خواهد، اما این تنها زبان بدن برای بیان این است که چیزی بد در حال اتفاق افتادن است. شما ممکن است از تنظیمات بدن خود آگاهی داشته و لذا دردهایی که تنها به دلیل حرکتی غلط بروز می کنند مثل جابجا کردن مبلمان و در نتیجه درد کمر و مانند آن را از سایر دردها تفکیک و تمیز دهید اما به هر حال، درباره دردها نیازمند اطلاعاتی بیشتر هستید. نتیجه تحقیق و پژوهش از پزشکان قلب، متخصصان داخلی و روان پزشکان به شما نشان می دهند که کدام دردها را نباید سرسری و نادیده گرفت و چرا سریعاً باید به پزشک مراجعه کرد.

۶- احساس سوزش در ساق یا کف پا:

قریب یک سوم از ۲۰ میلیون نفر آمریکایی مبتلا به بیماری دیابت هنوز شناسایی نشده اند. این گفته مرکز دیابت آمریکا است. در بعضی از افراد که نمی دانند مبتلا به دیابت هستند، درد اعصاب محیطی یکی از اولین نشانه ها و علامت ابتلا به این بیماری است. این علامت به صورت احساس سوزش در ساق یا کف پا است. چیزی شبیه فرو رفتن سوزن در کف پا.

۷- دردهای مبهم و توصیف نشده در علم پزشکی:

در بیماری افسردگی دردهای متنوع و نشانه های فیزیکی رایج است. این گونه بیماران از سردرد، درد شکمی، درد دست و پا و گاهی ترکیبی از این دردها شکایت می کنند. به خاطر اینکه این دردها به صورت مزمن و دائمی برای بیمار افسرده است و آنقدر هائیز ناتوان کننده نیست، لذا خود بیمار، خانواده او و حتی متخصص سلامت وی این دردها را جدی نمی گیرند و بیمار امر خاص می کنند. به هر حال هر چقدر فرد افسرده تر باشد، دچار مشکلات جسمی بیشتری نیز هست که این منجر به گمراهی بالینی و پزشکی می شود. بعضی از علامت قبل از تشخیص افسردگی بروز می کنند. بنابراین زمانی که علاقه خود را به فعالیت از دست می دهید یا نمی توانید به طور موثر فکر کنید یا فعالیت کنید یا نمی توانید افراد را تحمل نمایید، به پزشک مراجعه کنید. به جای اینکه ساکت بنشینید و این وضعیت را تحمل کنید، چیزهایی که سبب افسردگی و بدتر شدن کیفیت زندگی می شوند، سریعاً درمان کنید قبل از اینکه آنها منجر به بروز تغییر ساختاری و عملکردی مغز شوند.

۱- بدترین سردرد در زندگی تان:

این درد نیاز به توجه فوری پزشکی دارد. اگر شما دچار سرما خوردگی شده باشید، سردرد شما می تواند ناشی از سینوس ها باشد، اما ممکن است درد ناشی از خونریزی مغزی یا تومورهای مغزی نیز باشد. بنابراین اگر از علت سردرد خود مطمئن نیستید، حتماً آن را بررسی کنید.

۲- درد و ناراحتی در قفسه سینه، گلو، فک، شانه، بازو و شکم:

درد قفسه سینه می تواند ناشی از التهاب ریه یا پنومونیا یا یک حمله قلبی باشد، اما باید دقت کرد در ناراحتی های قلبی حتماً درد وجود ندارد. بنابراین نباید منتظر درد ماند. اغلب بیماران قلب در مورد فشاری صحبت می کنند که در ناحیه قفسه سینه احساس می کنند درست مثل اینکه فیلی روی قفسه سینه آنها نشسته است. ناراحتی های مربوط به بیماری قلب ممکن است در قسمت بالاتر از قفسه سینه مثل گلو، فک، شانه و بازوی چپ و شکم باشد و حتی ممکن است همراه با احساس تهوع باشد. اگر شخصی دارای درد مزمن یا ماندگار و غیر قابل توصیف است و از طرفی می دانید جزو افراد پرخطر است، نباید منتظر بمانید بلکه باید سریعاً اقدام کنید. خیلی افراد به خاطر تفسیر غلط، ممکن است که درد از نظرشان ناشی از ناراحتی های گوارشی باشد. در نتیجه درمان رابه تعویق می اندازند ولی بعدها متوجه اصل بیماری می شوند. ناراحتی های متناوب باید به همین ترتیب جدی گرفته شود. اینها ممکن است نمونه ای باشد از ناراحتی های مربوط به هیجان. ناراحتی های عاطفی یا ناشی از فعالیت بدنی. برای مثال ممکن است تجربه کرده باشید که در هنگام باغبانی، در دهه سراغ شما می آید ولی به محض نشستن احساس درد از بین می رود که این آزرین است و معمولاً در هوای سرد و گرم بدتر می شود. ناراحتی خانم ها با نشانه ها و علائم ظریف تری همراه است. بیماری قلب می تواند با لباس مبدل یا به اصطلاح علامت دیگری که مربوط به خودش نیست، بروز کند مثل علامت گوارشی نفخ. درد معده یا ناراحتی در ناحیه شکم. همچنین این علامت ممکن است با احساس خستگی همراه باشد. خطر

ابتلا به بیماری قلبی بعد از بانگی افزایش می یابد. به طوری که این بیماری، زنان بیشتری را نسبت به مردان می کشد در حالی که خطر ابتلای مردان به این بیماری نسبت به زنان در هر سن بیشتر است.

۳- درد در ناحیه پشت، بین دو استخوان پهن شانه:

در اغلب موارد به دلیل ورم مفاصل یا آماس مفصل است، اما می تواند ناشی از حملات قلبی یا ناراحتی های شکمی یا گوارشی نیز باشد. یک خطر ممکن است ناشی از قطع سرخرگ انورت باشد که به صورت درد ناگهانی بروز می کند. افرادی که خطر ابتلای آنها به این بیماری وجود دارد، شرایطی دارند که می توانند سلامت و تمامیت دیواره رگ ها را عوض کنند. اینها می توانند شامل فشار خون بالا، مشکلات گردش خون، مصرف دخانیات و بیماری دیابت باشند.

۴- درد شدید شکمی:

اگر دارای آبان دیس هستید، در هنگام بروز این درد، حرکت تند و سریع انجام ندهید، زیرا ممکن است موجب پارگی شود. مشکلات پانکراس و کیسه صفرا، زخم معده و انسداد روده می توانند از دیگر دلایل درد باشند که نیاز به توجه دارند.

۵- درد ساق پا:

یکی دیگر از دردهایی که خطر آن کمتر شناخته شده است، انسداد رگ های داخلی یا عمقی است. لخته خون می تواند در رگ های عمقی پا ایجاد شود. این بیماری سالانه دو میلیون آمریکایی را تحت تاثیر قرار می دهد و می تواند زندگی را تهدید کند. به این دلیل خطرناک است که تکه ای از لخته خون می تواند جدا شده و در مسیر جریان خون وارد ریه ها گردد و باعث آمبولی ریه گردد که کشنده است. سرطان، چاقی، عدم تحرک ناشی از بستری شدن طولانی مدت یا مسافرت طولانی، حاملگی و پیری خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می دهد. بعضی مواقع تنها ورم در ناحیه پا دیده می شود ولی بدون درد. اگر درد و ورم را در ماهیچه ساق پا احساس کردید، سریعاً به دکتر مراجعه کنید.

نکته کلیدی برای تهیه مریای خوشمزه و خوشرنگ



برخی خانم‌های خانه‌دار برای پخت و تهیه انواع مربا فوت و فن‌هایی را می‌دانند و به کار می‌گیرند که مزه و رنگ مربای دست پخت آنها را با دیگران متفاوت می‌کند. ۷ فوت و فن مخصوص آنها را در ادامه بخوانید و به کار بگیرید تا مربایی که شما تهیه می‌کنید نیز، خوشمزه‌تر و خوش‌رنگ‌تر شود.

۱- از هر قابلمه‌ای می‌توانید برای پخت مربا استفاده کنید فقط قبل از شروع، لازم است مقداری آب در آن بجوشانید و خالی کنید. سپس قابلمه را خالی روی اجاق بگذارید تا آبش کاملاً تبخیر شود سپس آن را از روی حرارت بردارید تا سرد شود و سپس مراحل پخت مربا را آغاز کنید. به این ترتیب قابلمه شما از هر آلودگی عاری بوده و امکان فساد مربا یا تان به حداقل ممکن می‌رسد. یادتان باشد که در پخت قابلمه حتماً فلزی باشد و از قابلمه‌هایی که در پخت آن‌ها شیشه‌ای است استفاده نکنید. این کار در بهبود کیفیت مربای پخته شده موثر است.

۲- برای هم‌زدن و ریختن مربا در ظروف دیگر، بهتر است از قاشق چوبی یا استیل استفاده کنید. این قاشق هم حتماً باید تمیز و خشک باشد زیرا در غیر این صورت مربا کپک خواهد زد.

۳- مربا را در ظروف شیشه‌ای که از قبل مدتی در آب جوش قرار داده شده‌اند، بریزید. البته بعد از مرحله جوشاندن ظروف، بهتر است آن‌ها را در سینی فر به مدت ۱۰ دقیقه پادمانی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا عاری از هر میکروبی شوند و امکان کپک‌زدن مربا به حداقل برسد.

۴- برای شیرین کردن مربا می‌توانید به جای شکر سفید، از شکر قهوه‌ای استفاده کنید. شکر خرمال، توت و ریختن میوه‌های شیرینی مانند انواع توت در مربای توت‌فرنگی یا البته در مربایی مانند مربای پرتقال، طعم شیرینی به آن خواهد داد. یادتان باشد ریختن شکر زیادی در مربا، باعث شکرک زدن آن می‌شود، بنابراین به مقدار شکر می‌کنید که در مربا می‌ریزید، دقت کنید.

۵- وقتی مربا پخته شد، آن را در ظروفی که می‌خواهید مربا را در آن نگهداری کنید، بریزید و توجه داشته باشید که ظرف کاملاً پر شود. سپس در ظروف را بگذارید و آن‌ها را برعکس کنید تا هوا خارج و در آن محکم بسته شود. بعد از خنک شدن، ظرف مربا را در یخچال بگذارید.

۶- برای آنکه مربا کیفیت بهتری پیدا کند، بهتر است شکر را چند ساعت (تقریباً ۱۰ ساعت) با تکه‌های میوه مخلوط کنید. به این مرحله «شکر پاش کردن» گفته می‌شود که برای بسیاری از مرباهای توان‌ان انجام داد.

۷- هرگز برای ترد شدن تکه‌های میوه، از آب آهک استفاده نکنید، زیرا مصرف چنین مرباهایی برای افراد، به خصوص کودکان و زنان باردار خطرناک است.

اگر اضافه وزن دارید

بهتر است این مربا را کمتر بخورید زیرا معمولاً قند است و باعث دریافت کالری می‌شود. در صورت تمایل، می‌توانید ۲ تا ۳ قاشق چای خوری از این مربا را روی ۲ تا ۳ برش نان برشته سیوس‌دار بریزید تا مقدار کالری دریافتی تان محدودتر شود.

اگر دیابت دارید

بهتر است مقدار مربایی که میل می‌کنید، بسیار محدود باشد و یا توصیه متخصص، مقداری از آن را میل کنید. البته نانی که همراه مربا میل می‌کنید، بهتر است که نان جو باشد و برای تهیه مربا نیز از شکر قهوه‌ای استفاده کنید.

اگر لاغرید

مربا را با ۲ تا ۳ قاشق مربا خوری خامه یا کره میل کنید و برش‌های نان‌تان از آرد گندم کامل و تهیه شده از چند غله باشد. در ضمن، بهتر است آن را با یک لیوان شیر کاکائو میل کنید تا سبحانه تان کالری بیشتری داشته باشد و به افزایش وزن شما کمک کند.



چرا لوازم آرایشی دو تاریخ انقضا دارد؟!



مناسفانه، برخی افراد هنگام خرید انواع لوازم آرایشی و بهداشتی، به همه چیز آن توجه می‌کنند، جز تاریخ مصرف. آنها نمی‌دانند که نادیده گرفتن تاریخ مصرف لوازم آرایش و استفاده از محصولات تاریخ گذشته، چه عوارض و مشکلاتی خواهد داشت.

بزمان مباحث، عضو مرکز تحقیقات پوست و سلول‌های بنیادین دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برای آشنایی بیشتر با نحوه

نگهداری و مدت زمان ماندگاری انواع لوازم آرایش، ابتدا لازم است بدانید که محصولات استاندارد داخلی یا محصولات خارجی که دارای مجوزهای لازم از وزارت بهداشت هستند، دو نوع تاریخ مصرف دارند. تاریخ اول، همان تاریخی است که مدت زمان انقضای محصول را نشان می‌دهد.

مثلاً اگر روی یک محصول آرایشی تاریخ ۲۰۱۵ یا ۱۳۹۵ درج می‌شود، تاریخ مصرف دوم، به شکل

یک قوطی کرم با در باز، پشت محصولات آرایشی و بهداشتی درج و کنار این قوطی عددهایی مانند ۱۲.۹.۰۳ یا هر عدد دیگری نوشته می‌شود.

معنای این اعداد، آن است که در صورت باز کردن در محصول آرایشی، می‌توانید ۹.۰۳ یا ۱۲ ماه آن را مصرف کنید. یعنی حتی اگر تاریخ انقضای محصول نگذشته باشد هم باید به این تاریخ انقضای دوم توجه کنید تا دچار عوارض استفاده از محصول تاریخ گذشته نشوید.

تاریخ مصرف نشانه چیست؟

تاریخ مصرفی که کارخانه‌های تولیدکننده انواع لوازم آرایش روی محصولات خود درج می‌کنند، براساس اصولی علمی تعیین می‌شود. محصولات آرایشی، حاوی مواد محافظت‌کننده‌ای هستند که از رشد میکروب و قارچ در مدت زمان معینی، پیشگیری می‌کنند. زمانی که تاریخ مصرف لوازم آرایش خشک یا مرطوب بگذرد، اثر این مواد محافظ هم از بین می‌رود. در این صورت، خطر رشد

آلودگی‌های قارچی و میکروبی در لوازم آرایش ایجاد می‌شود بنابراین کاملاروشن است که استفاده از این محصولات قانسد، عوارضی برای مصرف‌کننده خواهد داشت. درج تاریخ مصرف روی محصولات زیبایی و درمانی مانند انواع کرم‌ها، نشان‌دهنده مدت زمان اثربخشی این مواد است، یعنی اگر از یک کرم ضد لک که ۶ ماه تاریخ مصرف دارد به مدت یک یا ۲ سال استفاده کنید، باید مطمئن باشید بعد از ۶ ماه اول،

دیگر خاصیت درمانی و زیبایی نخواهد داشت و حتی می‌تواند سلامت‌تان را هم به خطر بیندازد حتی گاهی محصولات آرایشی، بهداشتی و درمانی، پس از گذشتن تاریخ مصرف شان به یک ماده مضر برای پوست تبدیل می‌شوند. ایجاد تغییرات شیمیایی در طول زمان در این محصولات و قرار گرفتن آنها در محیط‌های گرم و مرطوب، می‌تواند آنها را برای پوست مایه‌ساز مضر و خطرناک کند.

به‌دعای نگهداری از لوازم آرایش توجه کنید

دما و شرایط محیطی نگهداری از محصولات آرایشی هم بسیار مهم است. معمولاً دمای مناسب برای نگهداری از تمام محصولات داخلی و خارجی استاندارد که دارای نایب‌ده‌های لازم از وزارت بهداشت هستند، در کاتالوگ یا روی جعبه آنها درج شده است.

برخی از محصولات را باید در یخچال نگهداری کرد و برخی دیگر را می‌توان در دمای زیر ۲۴ درجه سانتی‌گراد هم نگه داشت.

نکته مشترکی که درباره نگهداری مناسب از انواع لوازم آرایش برای پیشگیری از فساد زودرس آنها وجود دارد، این است که در محلی خشک و خنک و دور از تابش مستقیم نور آفتاب قرار بگیرند. برخی محصولات آرایشی هم باید در جای تاریک نگهداری شوند که این مسئله روی برجسب محصول عنوان می‌شود.

تفسیر رنگ و نور آهم‌جدی بگیرند

برخی محصولات آرایشی با اینکه هنوز تاریخ مصرف دارند، تغییر رنگ و بو می‌دهند یا اجزای آنها از هم جدا می‌شود. این تغییر ظاهر، رنگ یا بو قبل از اتمام تاریخ مصرف، می‌تواند نشانی دهنده نحوه یا مکان نامناسب نگهداری از محصول آرایشی و قرار گرفتن احتمالی آن در هوای گرم یا در معرض تابش نور مستقیم آفتاب باشد. در هر صورت، محصولاتی که دچار چنین تغییراتی می‌شوند، فاسد شده‌اند و ادامه مصرف آنها به دلیل عوارضی که ایجاد خواهند کرد، به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

داخل ریمل آب و جای نریزید!

برخی خاتم‌ها بعد از خشک شدن ریمل یا خط چشم‌های مایع، چند قطره آب جوش یا حتی جای داخل قوطی آنها می‌ریزند در حالی که آب یا جای، به هیچ وجه استریل نیست و مقدار میکروب‌های موجود در آنها هم بررسی نشده است. بنابراین همین چند قطره آب و جای می‌تواند باعث ایجاد آلودگی قارچی داخل ریمل و خط چشم شود و عوارضی مانند التهاب لبه‌های پلک، سوزش، خارش و مشکلات چشمی به وجود بیاورد. ریمل و خط چشم را که محصولاتی مایع هستند و خطر رشد قارچ‌ها در فضای مرطوب و تاریک آنها وجود دارد، باید در صورت اتمام تاریخ مصرف حتماً دور انداخت و از افزودن مواد اضافی به آنها خودداری کرد.

لیموترش چگونه شما را زیبا می‌کند؟



ما عاشق لیموناد و غذاهای ترش هستیم، اما چیزی که احتمالاً از آن اطلاع ندارید این است که پوست و موی شما هم عاشق لیموترش هستند، حتی بیشتر از آنچه سیستم گوارش شما به آن علاقه دارد! لیموترش‌ها دارای مزایای حیرت‌انگیزی برای پوست و زیبایی ما هستند. دوست دارید بدانید دلایلش چیست؟

مرطوب کننده و درخشان کننده

چند قطره آب نارگیل را با چند قطره لیموترش ترکیب کنید. آب نارگیل، پوست را هیدراته و لیموترش آن را تمییز و درخشان خواهد کرد.

سفید کننده آرنج و زانوها

اگر پوست آرنج یا زانوهای شما تیره شده است، خیلی ساده یک لیموترش را از وسط برش بزنید و به نواحی تیره‌ی پوست تان بمالید، مثل یک معجزه است!

ترمیم جوش‌های سرسیاه

از آنجایی که لیموترش حاوی آنتی‌باکتریال هستند، آکنه را درمان می‌کنند. به نظر عالی می‌آید، اینطور نیست؟ کافیت تا یک لیموترش را برش بزنید و آبش را روی صورت تان بچکانید. قبل از اینکه بفهمید چه خبر شده جوش‌هایتان شروع به محو شدن می‌کنند.

دستمال پاک کننده

یک استورم، موسس برند محصولات بهداشتی StormSister می‌گوید: تمایل دارم ترکیب چند قطره لیموترش و روغن درخت چای را در چیزی حدود ۱۷۰ گرم آب تصفیه شده را به عنوان تونر و یا به عنوان پاک کننده برای پوست‌های مشکل دار توصیه کنم.



سفید کننده‌ی دندان

جوش شیرین و لیموترش را با هم مخلوط نمایید، و توسط یک گوش پاک کن تمییز آن را به دندان‌های تان بمالید. سپس دندان‌های تان را با مسواک تان تمییز و آبکشی کنید. این یک راه خیلی ارزان تری به نسبت مراجعه به مطب دندانپزشک است.

آفت دهان

استورم همچنین با چکاندن چند قطره اسانس لیموترش روی آفت دهان، به بهبود این زخم سرعت می‌دهد.

درخشان کننده

لیموترش سرشار از ویتامین سی و اسید سیتریک است، که دارای خواص درخشان کنندگی و روشن کنندگی هستند. اسید سیتریک پوست را روشن می‌کند. فرآیند این اتفاق کم سرعت، اما موثر خواهد بود. دکتر مارینا پر دو می‌گوید: ویتامین سی یک آنتی‌اکسیدان عالی برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و افزایش تولید کلاژن است. می‌توانید از لیموترش برای روشن کردن لکه‌های تیره و پوست بد برنزه شده استفاده کنید.

کاهش درخشندگی

لیموترش همچنین برای کاهش چربی اضافه‌ی پوست نیز خوب است.

لب‌های خشک

می‌توانید از لیموترش برای لایه برداری از لب‌های خشک تان هم استفاده کنید. قبل از اینکه بخوابید کمی لیموترش روی لب‌هایتان بمالید و صبح لب تان را بشوید. تمام پوست‌های خشک شده و سلول‌های پوست مرده لب تان، جدا خواهند شد. دکتر گری گلدفادن تذکر می‌دهد: کاملاً بدیهی است که اگر لب‌های تان شدیداً خشکی زده یا اینکه ترک خورده‌اند، نباید چنین کاری را انجام دهید!

تقویت ناخن‌ها

آیا تا به حال در مانیکور ناخن‌های تان زیاده روی کرده‌اید؟ ترکیبی از روغن بخت و بز مورد علاقه تان (مثلاً روغن زیتون) با لیموترش بسازید و ناخن‌های تان را در آن غوطه ور کنید. اگر ناخن‌هایتان خشک و شکننده شده‌اند، این مخلوط راه حل خوبی برای تان خواهد بود، اما برای سفید کردن ناخن‌های زرد هم خوب است.

توجه

بخاطر بسیاری که از لیموترش بر روی پوست تان استفاده کردید، حتماً در طول روز از کرم‌های ضد آفتاب استفاده نمایید، چرا که لیموترش پوست را بیشتر به اشعه‌های UV حساس می‌کند.



sms

درخت را به ریشه، گاهی را به همیشه، ستاره را به آسمان، زمین را به کیهانشان، کهنه را به نو و خودم را به تو.

۰۹۳۶-۸۸۳۶

بلبل نیستم که بر هر شاخه‌ای غوغا کنم، شمع هستم می‌سوزم و جان را فدایت می‌کنم، روزگاری است که من طالب رخسار توام، فکر من باش که در این شهر گرفتار توام.

۰۹۳۶-۱۹۱۲

آهای تو که داری نوبی کوچه‌های دلم برسه میزنی کوچه بنبسته باید دور بزنی.

۰۹۱۹-۱۵۴۸

سلام فردا ساعت ۱۱:۳۰ وقت داری بریم ثبت احوال میخوام ۶ دانگه قلمو به اسمت بزنم. زهرا مرونی از شهرکرد

همه مداد رنگی‌ها مشغول بودند، به جز مداد سفید، هیچ کسی به او کار نمی‌داد، همه می‌گفتند: تو به هیچ دردی نمی‌خوری، یک شب که مداد رنگی‌ها نوبی سیاهی کاغذ گم شده بودند، مداد سفید تا صبح کار کرد، ماه کشید، مهتاب کشید و آنقدر ستاره کشید که کوچک و کوچک‌تر شد، صبح نوبی جمعه مدارنگی جای خالی او با هیچ رنگی پر نشد!

۰۹۳۵-۱۷۶۰ (حامد بردبار)

هر شب به فکرت نازنین تا صبح خلوت می‌کنم، هر دم به شوق دیدنت اخمی به ساعت می‌کنم.

۰۹۳۶-۹۸۸۶ (آناهیتا منافی)

سلام ای با وفای با مروت، سلام ای ساز و گیتار محبت، سلام کردم نگی تو بی‌وفایی، سلام کردم بگم جانم فدایت.

۰۹۳۶-۹۸۸۶

دو سوم دنیا رو آب گرفته اون وقت تو ماهی ناز تو تنگ کوچک دل من چیکار می‌کنی.

۰۹۳۶-۵۰۴۳ (مهری خاتمی)

می‌گویند با گذشت زمان عشقت از یادت میره ولی هر ز گاهی که به یادم می‌ای و به یاد خاطرات که می‌فتم بی‌اختیار اشک در چشماتم حلقه می‌زند.

۰۹۳۶-۵۵۶۱



sms

کنم و این آخرین شاید هم آغازی برای فردایست که هنوز در راه نیست و کاغذهای مجاله شده زباله دان گواه به این راز دارند و این آینه خسته‌تر از همیشه زیر غباری از دور تنها تصویر مرا بدون هیچ واژمائی به سکوت فریاد می‌زند امروز غبارت را به باد می‌دهند.

۰۹۳۵-۶۸۴۲

عشق یعنی: چون خورشید، ناپیدن بر شب‌های دوست و چون برف، ذوب شدن بر غم‌های دوست.

۰۹۳۵-۲۲۵۲

در عشق اگر عذاب دنیا بکشی، با اشک دودیده طرح دریا بکشی تا خلوت من هزار فرصت باقیست، تنها نشدی که درد تنها بکشی.

۰۹۱۸-۵۴۸۶

گر دلی دارم بدان در دست توست، گر تنی دارم بدان سر مست توست، گر دلم را بشکنی با دست خود، دل بگیرم ز تو چون دل هم مست توست.

۰۹۱۸-۷۷۴۶

اگه چشم تو رو خواست قول میدم چشممو بسندم، اما اگه دلم تو رو خواست چه کار کنم؟

۰۹۳۶-۲۶۶۲

عاشق هر کس شدم او شد نصیب دیگری، دل به هر کس دادم او هم زد به قلبم خنجری، من سخاوت دیده‌ام دل راه هر کس می‌دهم، شرم دارم پس بگیرم آنچه را بخشیده‌ام.

۰۹۱۹-۹۹۵۸

می‌دونی چسرا وقتی میخوای بسری تو رو با چشمهات رو می‌بندی؟ وقتی میخوای گریه کنی چشمهات رو می‌بندی؟ وقتی میخوای خندار و صدا کنی چشمهات رو می‌بندی؟ چون قشنگ‌ترین لحظات این دنیا قابل دیدن نیستن.

۰۹۳۶-۶۶۳۶

دستاتم تشنه دستان توست، شانه‌هایت تکیه‌گاه خستگی‌هایم، با تو می‌مانم بی‌آنکه دغدغه‌های فردا داشته باشم، زیرا می‌دانم فردا بیش از امروز دوستت خواهم داشت.

۰۹۳۵-۸۴۶۲

می‌دوزم، شادی را به غم، زیاد را به کم،



sms

بگذار تا بگویمت آندوه چیست؟ عشق کدامست؟ غم کجاست؟ بگذار تا بگویمت این مرغ خسته جان عمریست در هوای تو از آشیان جداست. بگذار من تا که بشتوی آهنگ اشتیاق دلی درد مند را شاید که بیش از این نیسندی به کار عشق آزار این رمیده سر در کمند را.

۰۹۳۵-۹۲۵۸

کدام ستاره گواه آغاز تو بود که جراحیات یال پرستو در اعتماد دست‌هایت التیام می‌یافت و درخت ترس نیر را از یاد می‌برد، چه خوب بودی ای نازنین، وقتی کنار دلتنگی‌ام می‌نشستی چونان کیبوتری بر شاخه‌های خالی پاییز و تمام نیاز مرا به عشق با صلابتی شاعرانه عاشقانه آواز می‌دادی آه چه خوب بودی ای نازنین.

۰۹۱۷-۷۷۳۶

اونی که یار تو بود، اگه غم‌خوار تو بود، قلبش رو پس نمی‌داد، دل به هر کس نمی‌داد، دل می‌گفت مقدسه عشق اون برام بسه، از نگاش نفهمیدم که دروغ و هوسه، غصه خوردن نداره، گریه کردن نداره، به به قلب بی‌وفادل سیردن نداره، آخر قصه چی شد، قلب اون مال کی شد اون که از من پر گرفت چی می‌خواستیم و چی شد، اونی که مال تو بود اگه لایق تو بود تو رو و تنه‌امی گذاشت، با خودت جانمی گذاشت، اونی که یار تو بود، اگه غم‌خوار تو بود، قلبش رو پس نمی‌داد دل به هر کس نمی‌داد.

۰۹۳۶-۹۹۱۴

حبیف از آن صداقتی که بود و نیست، آن همه نجابتی که بود و نیست، ای شکوه سیر تو برای من، سایه حمایتی که بود و نیست، یک صدای خسته در گلوی نی، ناله شکایتی که بود و نیست، آن همه دو بینی آن هم غزل، شرح بی‌نهایتی که بود و نیست، عشق اگر چه گاه جلوه می‌کند، عاشقی حکایتیست که بود و نیست دست‌هایت تکیه گاهم بود و نیست، عشق تو پشت و پناهم بود و نیست، حبیف! آن وقتی که عاشق شد دلم، چیز سبزی در نگاهم بود و نیست، عشق این سرمایه بازار دل، آب این روی سیاهم بود و نیست، یاد آن ایام مشتاقی بخیر، عاشقی تنها گناهم بود و نیست.

۰۹۳۶-۵۵۶۸

دنیال واژه‌های می‌گردم! تا قلمم را سیراب

فرمانروا	تابلوی از فرانسسکو گویا	اصلاح خرابی‌ها دارایی قدیم	مادر آذری مخلف آگاه	سعی و کوشش	پلیدوناپاک همکار سینمایی البورهاردی	تابلوی از والفانتل ساتی آخرین توان
				محبوب از نیروهای سه گانه ارتشی		
هنگام شب کارگاه هنرمندان				هوس آستن ماده بیهوشی		
				میراث خوار درویش		جغد
نصف سرخ معدن			آدمکش درجه کارانه		میوه پاییزی برادر مادر	
		شجاع آرامگی صفات		چاره درد کاربیز		
نام این مجله	سنگ معدن عجله			بلندی اندام پروردگار		
				زود و فوری یار مهره		از لوازم آشپزخانه
استان	لنگه چیزی بفرامیدان معروف عرب		خیالی ستاره			از بازیگران زن فیلم سوناتا رنگ
			نیش‌رو دهکده		احنا ماه نو	
مایع حیات از غصه مردن	پرومندتر مظهر پایداری			مخمصه نگریستن		
	پانصد هزار فیلم سیرامشکاف			کیسه کش مقید		
شک و دودلی آینده				کاسه کوچک هالوزن مایع		
			عوض کردن درز			مستقیم
دوست داشتن ریس چیزباند	سیاه زخم پولک				روداروبایی کودک	
	آرواره تصدیق بیگانه				پول زورکی تدبیر کار	
سرگردان زن سالخورده				گوارا و مطبوع		
				سرپرست اصطبل		



sms

که سامان غزلهایم از اوست بی سرو سامانیم
را حس نکرد.

۰۹۱۷-۲۲۶۹

وقتی اشکهایم روی زمین ریخت تو
هرگز ندیدی که چگونه می‌گریم، تو دلم را با
بی‌کسی تنها گذاشتی و چشمانم را به انتظار
نگاهت گریبان گذاشتی.

۰۹۱۴-۶۸۵۹

نامم را پدرم انتخاب کرد، نام خانوادگی
ام را یکی از اجدادم! دیگر بس است! راهم
را خودم انتخاب خواهم کرد. (دکتر علی
شریعتی).

۰۹۳۶-۳۶۶۳

اگه می‌بینی اینقدر دوست دارم، اگه
می‌بینی فدات میشم، اگه می‌بینی تو دنیا با
هیچ کس عوض نمی‌کنم، باور کن تو نوه‌می.
۰۹۱۲-۵۴۵۶

مشترک گرامی این اس ام اس را تنها
افراد خوششیب می‌توانند بخوانند
"smiley"

چیه؟ نکنه توقع داری بتونی بخونیش؟!
۰۹۳۶-۲۲۳۱

زندگی را از تو نام بردند! ز: زاویه نگاه
تو، ن: نوای کلام تو، درگاه: درگاه لبروی تو، گه
گیسوی پریشان تو، ی: یارو سرکاری!
۰۹۱۶-۶۵۸۷

زندگی کوتاهتر از آن است که به خصوصت
بگذرد و قلبها گرمی‌تر از آنند که بشکنند فردا
طلوع خواهد کرد حتی اگر ما نباشیم.
۰۹۱۷-۷۲۵۶

سلام، ببخشید بد موقع مزاحم شدم... راستش
را بخواهید به سوالی داشتم خیلی وقت بود
ذهنم را مشغول کرده بود، می‌خواستم ببرسم...
می‌خواستم... اصلاً ولش کن، بگذار برای بعد،
خوب؟ (اس ام اس مخصوص نیمه شب)
۰۹۳۵-۸۰۲۶

یه نفر برای همدردی با مناطق بدون گاز
نه تنها بخارپها را خاموش کرده بلکه کولرها را
نیز روشن کرده.
۰۹۳۶-۵۵۴۲



sms

اینو برای همه گل‌های دنیا که عطرشون رو
دوست داری بفرست.

۰۹۳۵-۸۰۲۶

به چشمی اعتماد کن که به جای صورت
به سیرت تو می‌نگرد، به دلی دل‌بسیار که جای
خالی برایت داشته باشد و دستی را بپذیر که باز
شدن را بهتر از مشت شدن بلد است.

۰۹۱۸-۵۵۶۲

عشق رومیشه تو دستای خسته پدر دید و تو
نگاه‌نگران مادر، نه تو دستای منتظر به غریبه!
۰۹۱۶-۶۶۱۴

طبقه طبقه ۲ طبقه ۲ طبقه ۶۵۴
با اسانسور قلمم ور فرو اون تو گیر می‌افتی!
سامان ارشادی از یزد

اگه تو رو خواستن اشتباهه، اگه با تو
بودن اشتباهه، اگه عاشق تو بودن اشتباهه،
اگه واسه تو مردن اشتباهه پس تو بهترین و
فشنگترین اشتباه زندگی من هستی.

۰۹۱۷-۲۲۳۲

شبی از شبها توبه من گفتمی که شب باش: من
که شب بودم و شب هستم و شب خواهم بود به
امیدی که تو فاتوس شب من باشی.
۰۹۱۸-۶۸۴۲

هیچ کس اشکی برای ماتریخت، هر که با ما بود
از مامی گریخت، چند روزی است حالم دبدب نیست،
حال من از این وان پرسید نیست، گاه بر روی زمین
زل می‌زنم، گاه بر حافظ تفال می‌زنم، حافظ قائم
را گرفت، یک غزل آمد که حالم را گرفت: ماز
باران چشم باری داشتیم، خود غلط بود آنچه
می‌پنداشتیم.

۰۹۳۵-۶۵۵۶

من نبردمت از یاد لحظه زیبایی که تو من را
به فرانسوی نگاهت بردی و در آن لحظه رو بیدین
عشق من فقط غرق در آهنگ صدایت بودم ولی
افسوس که بردی از یاد قلب تنها و ترک خورده
من که فقط مال تو بودم.

۰۹۱۵-۷۷۱۴

هیچکس تنهائیم را حس نکرد لحظه
ویرانیم را حس نکرد در تمام لحظه‌هایم
هیچکس وسعت حیرانیم را حس نکرد آن



sms

فقط موجهای دریا هستند که عاشقن آره
فقط اونا هستن با اینکه می‌دونن اگر برسن به
ساحل می‌میرن بازم بیقرار رسیدن.

۰۹۱۸-۴۲۳۶

می‌دونی اگه توی یک جیب ۸۰ هزار تومان و
توی جیب دیگرت به چک پول باشه چی می‌شه؟
باهاش داد می‌زنه می‌گه: چرا شلوار منو پوشیدی؟
۰۹۳۶-۶۸۲۲

یادنه به روز بهم گفتمی: هروقت خواستی گریه
کنی بروز بر بارون که نکنه نامردی اشکاتو ببینه و
بهمت بخنده، گفتم: اگه بارون نبود چی؟ گفتمی: اگه
چشمای قشنگ تو باره آسمونم گریش می‌گیره،
گفتم: یه خواهش دارم، وقتی آسمون چشمام
خواستست باره تنهام نگذار، گفتمی: به چشم؛ حالا
امروز من دارم گریه می‌کنم اما آسمون نمی‌باره -
تو هم اون دور دور ایستادی.

۰۹۱۸-۸۴۳۶

من برای سالها می‌نویسم سالها بعد که
چشمان تو عاشق می‌شوند افسوس که قصه
مادر بزرگ درست بود همیشه یکی بود و یکی
نیود، در عرض یک دقیقه می‌شه یک نفر رو
خرد کرد، در یک ساعت می‌شه یک نفر رو
دوست داشت و در یک روز فقط یک روز
می‌شه عاشق شد ولی یک عمر طول می‌کشه
تا کسی رو فراموش کرد.

۰۹۱۶-۶۷۴۵

دو نفر که همدیگر را خیلی دوست
داشتند و یک لحظه نمی‌توانستند از هم جدا
باشند، باخواندن یک جمله معسوف از هم
جدا می‌شوند تا یکدیگر رو امتحان کنند
و هر کدام در انتظار دیگری همدیگر را
نمی‌بینند. چون هر دو به صورت اتفاقی و به
جمله معروف ویلیام شکسپیر برمی‌خورند:
عشقت را رها کن، اگر خودش برگشت، مال تو
است و اگر برگشت از قبل هم مال تو نبوده.
۰۹۱۲-۶۴۸۱

به دنیایی که نامردان عصا از کور می
دزدند، من از خوش باوری آنجا محبت
جستجو کردم.

۰۹۱۸-۷۲۶۲

امروز روز ملی گلهاست روزت مبارک،

مریم گله

زن در حالی که موهای بلند مریم را می یافت گفت: مواظب باش لباس هات رو کثیف نکنی، بعد از تشییع جنازه آقا بزرگ، مردم میان خونه اونوقت باید همین لباس ها رو بپوشی.

مریم شانه هایش رو بالا انداخت.

آقا بزرگم به اون خوبی مرد، من باید به جای اینکه از لباس هام مواظبت کنم باید از مهمون های آقا بزرگم پذیرایی کنم، مگه من بچه ام که بذارم لباس هام کثیف شه.

زن موهای دختر را با روبان مشکی بست و پشت سرش رها کرد.

- نخیر بچه نیستی، کسی تا حالا به یک دختر بیست ساله گفته بچه؟

دارم بهت می گم قشنگ می شینی کنار مادر بزرگ و شالتم می اندازی تو صورتت، عزاداری تو می کنی، مریم از جا پرید و با بغض گفت:

پادشاه رفته آقا بزرگ همیشه می گفت: تر گس این قدر سر به سر مریم نذار اون از تو عاقل تره، حالا تو به من می گئی بشینم و الکی واسه اش گریه کنم.

شاه بگم، عمه بزرگ مریم آمد جلو دست مریم را گرفت برد بالای اتاق نشاند و از پشت پرده اشک به

چهره مریم که مثل یک بچه معصوم می نمود نگاه کرد.

- عمه جون بگیر کنار عمه و مادر بزرگ بشین.

مریم خودش را روی زمین رها کرد بعد به اشاره عمه، چهار زانو زد.

دانه های اشک مثل قطرات شمع بر گونه های سرخ شده مریم چکید و بر لب هایش اویزان شد.

- آقا جون تو چقدر خوب بودی، آقا جون تو من را بیشتر از همه دوست داشتی به من می گفتی مریم

گلی آقا جون حالا دیگه هیچ کسی به من نمی گه مریم گلی همه از من بدشون می آد.

عمه ضربه ای به مریم زد.

مریم این چه حرف هایی است که می زنی کی تو رو دوست نداره چرا می خوای تو مراسم آقا بزرگ آبرو بیزی کنی.

مادر بزرگ با چشم های پف کرده از گریه، رو کرد به عمه شاه بگم سر به سرش نذار خودم حالیش می کنم

این بچه قلق داره. بهتره تو و مادرش کاری به کارش نداشته باشید. بعد سر مریم را توی بغلش گرفت و

صورت مریم رو بوسید.

مادر جون دردت تو سرم. گریه نکن تو مریم گلی من

هستی، جون مادر فکر کن آقا بزرگ رفته سفر. مریم گریه کرد. چرا تنهایی رفت سفر... چرا...؟

آقا جون تو که همیشه هر وقت سفر می رفتی مامان بزرگ رو با خودت می بردی حالا چرا تنهایی رفتی چرا مامان بزرگ رو با خودت نبردی.

زن هایی که دور و بر آن ها بودند می خندیدند و مریم از خنده آن ها متوجه شد که باز هم اشتباهی از او سر زده، از کنار مادر بزرگ برخاست و به حیاط رفت. بیشتر مردها بودند که توی حیاط ایستاده و چند نفر با هم حرف می زدند کسی از ساختمان طبقه پایین که مردانه بود صدازد.

- حسین بیا پایین پدرت حالش خوب نیست.

مریم زد توی سرش خاک به سرم حتما بابا هم داره می میره.

بعد از پله ها رفت پایین. حسین پشت سرش دوید پایین و محکم زد روی شانه مریم.

- اینجا نایست برو بالا قاطی زن ها.

مریم چشم غره ای به حسین رفت.

چی خیال کردی اونیه که مرده آقا بزرگم اینم که داره می میره بابامه.

مرد در حالی که سرفه می کرد از اتاق بیرون آمد و



رو کرد به مریم.

- اِهه... اِهه مریم خانم برو بالا بابا، کی گفته من دارم می میرم.

مریم دستمال سفید و مرطوبی که در دستش بود داد دست بابا.

بابا با بغیر داره اشک هات در می آید، بابا برم شربت سرما خوردگی خودت رو برات بیارم.

حسین گفت: عمو به من می گه این که مرده بابا بزرگ منه.

قبل از اینکه حرف حسین تمام بشه مرد دست مریم را گرفت و از پله ها بالا رفتند.

ببینم بابا دیروز تو کارگاه خوب کار کردی؟

مریم خندید و گفت: آره من از همه بهتر بودم خانم مرادی گفت.

خب چه چیزی یاد گرفتی؟

همین دستمال که دست شماست من دو ختم دورش هم بانخ سبز دندان موشی زدم.

ناهار چی خوردی بابا؟

ناهار بهمون کباب با جلو دادن خوشمزه بود. ای بی معرفت همه اش رو خوردی واسه بابا نیاوردی. جلوی در اتاق های زنانه مرد ایستاده صورت مریم را

بوسید و گفت:

بابا جون شوخی کردم از کارگاه که نمی شه برای کسی غذا برداشت باید خودت بخوری تا قوی بشی.

مریم گفت: بابا می خوام بیایی تو زنها؟

نه بابا تو رو آوردم تا هم بری شربت رو بیاری هم اینکه به بابا قول بدی دیگه پایین نیایی.

مریم رفت داخل و شربت را از روی پخچال برداشت و به او داد.

عمه شاه بگم که توی آشپزخانه بود صدازد؟

مریم جان بیا برو پیش مامان.

مریم گفت: هی بگین مریم اصلا مریم مرد.

مادر بزرگ که متوجه حضور مریم شد از همانجایی که نشست بود صدازد.

مریم گلی دختر جون بیا پیش مامان بزرگ کارت دارم.

مریم خندید و رفت کنار مادر بزرگ نشست.

حورا دختر خاله اش که هم سن و سال او بود با جای، خرما و حلوا از مهمان ها پذیرایی می کرد مریم صدازد.

- حورا خانوم ما هم آدم هستیم.

حورا خرما و شیرینی جلوی مریم گرفت و با چشم های درشت قهوه ای اش به مریم خیره شد.

مریم جون جای نداریم خرما و شیرینی بخور بعداً برات جای می آرم.

مریم از جا برخاست.

باشه من می رم جای درست می کنم.

حورا ظرف شیرینی و خرما را روی زمین گذاشت و به دنبال مریم به آشپزخانه رفت.

مریم جون آب سماور جوش اومد جای خشک هم توی قوری ریختم فقط مواظب باش یک وقت نسوزی دستگیره توی کثو هست.

کسی حورا را صدازد، حورا زود باش چند نفر تازه رسیدند.

حورا از آشپزخانه بیرون رفت مریم قوری را زیر سماور برقی گذاشت و شیر آب را باز کرد وقتی قوری پر از آب شد و مریم خواست آن را روی سماور بگذارد متوجه شد سماور برقی خاموشه و سماور بزرگی که گوشه کابینت بود قل می کند، فوراً قوری را توی سینک دستشویی خالی کرد و آن را قشنگ شست

و رفت سراغ سماور بزرگ. در قوطی جای را باز کرد بعد با خود فکر کرد خوبه در سماور را بردارم ببینم آب قل می خوره یا نه آخه بابام همیشه میگه جای رو باید وقتی که آب قل قل می کنه دم کرد.

در سماور را برداشت قوری را زیر شیر سماور قرار داد پیمانه جای را برداشت و پر از جای خشک کرد و به قل قل آب سماور نگاه کرد

یک، دو، سه، چهار پیمانه جای داخل سماور ریخت و قبل از اینکه در سماور را بگذارد حورا سر رسید و جیغ زد.

مریم چکار کردی؟

مریم دندان هایش را روی هم فشرد و به عقب برگشت.

خانوم عوض اینکه بگی مریم گلی دستت درد نکنه داری سرم جیغ می زنی؟

مریم خواست کجاست جای ریختی تو سماور.

مریم زد تو سرش.

خاک تو سرم به خدا نفهمیدم همه اش تقصیر آقا بزرگه که بیهو افتادو مرد، اونوقت من مریم گلی اش دیونه شدم.

و گریه کنان از آشپزخانه بیرون رفت مادر آمد جلو و شانه های مریم رو گرفت.

مریم جون بیا و یک جابشین این قدر گریه نکن مادر.

مادر بزرگ صدازد.

شاه بگم این بچه رو بیار پیش من.

شاه بگم که مشغول نوشتن متن اعلامیه بود خودکار رو روی کاغذ کنار میز عسلی رها کرد و رفت دست مریم را گرفت.

بیا عزیزم بیا برو پیش مادر بزرگ دیگه از جات تکون نخور.

و همان طور که مریم را می برد اشاره کرد به مادرش زن داداش یک آرام بخش بدیم بخوابه.

نه نه اصلا اگر بخوابه دیگه نمی تونه بهشت زهرا بیاد آن وقت تا آخر عمر می غرمی زنه که منو نبرد بد.

شاه بگم مریم را کنار مادر بزرگ نشاند، مادر بزرگ سر مریم را در بغل گرفت.

بیا مادر بیا رو زانوم بخواب مریم سرش را گذاشت روی زانوی مادر بزرگ رفته رفته داشت خوابش می برد که صدازدند.

آماده باشید داریم می ریم بهشت زهرا.

بعد از به خاک سپردن پدر بزرگ همه را برای شام به رستوران بردند مریم به پدرش که جلوی در ایستاده بود گفت: بابا همه مهمون ها رفتن تو چرا تو نمی آیی؟

بابا جون من باید برم خونه فرصت نیست بیام بالا تو برو مواظب خودت باش مامان این ها رو گم نکنی برو بابا.

مریم رفت بالا دید عده ای از دخترهای فامیل دور یک میز که انتهای سالن هست نشسته اند و با هم گرم گفت و گو هستند.

او هم رفت و میان آن ها نشست وقتی غذا آوردند دست هاش رو به هم مالید و گفت: آخ جون پلو، پلو با کباب.

بچه ها خندیدند.

مریم خیلی دوست داری.

آره من خیلی دوست دارم کباب آخه کباب خیلی خوشمزه است بابا هم دوست داری.

ودانه برنجی که از دست یکی از بچه ها افتاد روی دامن لباسش برداشت و گفت: مگه ندیدید مامانم می گفت مواظب لباسهات باش که کشیف نشن

و با اخم صورتش را از آن دختر برگرداند و مشغول خوردن غذا شد.

وقتی به منزل رفتند مریم پدرش را جلوی در دید بعد دست کرد در جیب مانتوش.

بابا برایت یک چیز خوب آوردم.

بعد یک کباب لوله شده را از جیب مانتوش بیرون آورد و داد دست پدر.

مادر بزرگ با چشم های پف کرده از گریه رو کرده عمه شاه بگم سر به سرش نذار خودم حالیش می کنم این بچه فلک داره بهتره توو مادرش کاری به کارش نداشته باشید بعد سر مریم را توی بغلش گرفت و صورت مریم رو بوسید.

صرع چیست؟



صرع یک نوع تمایل به حمله و تشنج تکراری و یکی از قدیمی ترین و شایع ترین اختلالات عصبی شناخته شده در سطح جهان و کشور ایران است. در حالت طبیعی مغز یک سری امواج الکتریکی ایجاد می کند که این امواج مانند الکتریسیت در مسیر اعصاب مغزی عبور می کنند. هرگاه تخلیه ی الکتریکی سلول های عصبی به صورت همزمان، ناگهانی و بیشتر از حد فیز بولوژیک رخ دهد و پاسخ سلول های عصبی مهار کننده آن را مهار نکند، می تواند منجر به بروز یک نوع اختلال حرکتی یا حسی به نام «تشنج» شود. اگر چه وقوع تشنج از علامت های بارز صرع است، ولی همه تشنج ها منشأ صرعی ندارند. تشنج ممکن است به علت های مختلف ایجاد شود. بنابراین یک بار تشنج، هیچ گاه صرع نیست، بلکه دو تا سه بار تشنج باید رخ دهد تا پزشک تشخیص صرع را مطرح نماید. این حمله ممکن است به شکل های مختلفی ظاهر شود، اما علت آن تخلیه انرژی (Discharge) در مغز است. هر کسی در هر سنی ممکن است به این اختلال مبتلا شود. صرع شیوع بالایی دارد. تقریباً از هر ۲۰۰ نفر، یک نفر مبتلا به صرع و از هر ۵۰ نفر یک نفر حمله ی صرع را در طول زندگی خویش تجربه کرده است. هر سال بیش از ۳۰ هزار نفر دچار صرع می شوند که ۱۰ هزار نفر آنان از کودکان هستند. پیچیدگی این اختلال ناشی از آن است که در پیچیده ترین اندام بدن انسان، یعنی مغز به وجود می آید؛ و عقیده ها، خرافه ها و دیدگاه های عجیب قوم ها و ملت های گوناگون راجع به آن، به ابهام ها و نگرش های نادرست کمک کرده است.

تاریخچه انجمن صرع

در آذرماه سال ۱۳۳۷ به پیشنهاد آقای دکتر چهارزی و مشارکت گروهی از استادان دانشگاه، اولین انجمن غیر دولتی در مورد صرع به نام «انجمن ملی بررسی صرع در ایران» تشکیل شد. عدم فعالیت از طرف این انجمن در سال های قبل و پس از انقلاب اسلامی، با پیگیری مرحوم زنده یاد «حسین حیدری ورزقان» و گروهی از متخصصان منجر به تشکیل «انجمن صرع ایران» (حمایت از بیماران مبتلا به صرع) در بهمن ماه سال ۱۳۷۴ به شماره ثبت ۸۸۱۰ شد و فعالیت رسمی و قانونی خود را آغاز کرد.

اهداف

رسالت انجمن ارتقای سطح سلامت جامعه در ارتباط با بیماری صرع و افزایش بهره وری مبتلایان به صرع بوده و چشم انداز آن رسیدن به جایگاهی است که بتواند مرجع رسمی علمی-حمایتی بیماری صرع در نظام سلامت کشور، مجامع بین المللی و کادر پزشکی کشور باشد. برای رسیدن به این قله، اهداف بلند مدت زیر تعریف شده اند:

- کمک به بهبود روش های تشخیصی-درمانی صرع
- تلاش برای پیشگیری عمومی
- همکاری در باز توانی جسمی، روانی، اجتماعی بیماران

- کمک به ارتقاء کیفیت زندگی بیماران به وسیله ارائه خدمات به آنان

فعالیت ها

در راستای محقق شدن اهداف انجمن، فعالیت های زیر توسط عوامل اجرایی در دفتر مرکزی (سید خندان) و شعبه توحید انجام می پذیرد:

خدمات آموزشی در راستای افزایش آگاهی بیماران در مورد فرایندهای تشخیص و درمان:

- برگزاری کلاس ها و کارگاه های آموزشی
- همایش های عمومی
- چاپ بروشورهای آموزشی
- چاپ فصلنامه
- تالیف و چاپ کتاب
- انتشار لوح فشرده

به روز کردن اطلاعات کادر پزشکی

- برگزاری کنگره های علمی صرع ویژه ی پزشکان
- برگزاری کارگاه های آموزشی برای متخصصین
- خدمات پژوهشی
- اجرای طرح های تحقیقاتی در مورد صرع
- همکاری با محققان و دانشجویان برای اجرای پروژه های تحقیقاتی
- غنی سازی بانک اطلاعاتی از پایان نامه ها و منابع خارجی

افزایش سازگاری بیماران

- برگزاری تورهای تفریحی - آموزشی
- برگزاری مراسم ویژه مانند جشن ها
- مشاوره های گروهی و انفرادی
- فعالیت های فرهنگی مانند کارگاه های داستان نویسی، تشکیل گروه موسیقی (گروه موسیقی بنفش)
- عضویت در کتابخانه و استفاده از منابع

بهبود شرایط رفاهی مبتلایان

- پرداخت هزینه های دارویی
- تسهیلات بیمه ی تکمیلی
- پرداخت وام
- خدمات دندانپزشکی
- تسهیلات معافیت و انتقالی دانشگاه
- تسهیلات آرم طرح ترافیک
- بهبود دسترسی به خدمات پالینی و اجتماعی: با ایجاد شعبه و دفتر نمایندگی در سراسر کشور
- آموزش همگانی شناسایی عوامل خطر و پیشگیری از برخورد با این عوامل در سطح خانواده و اجتماع: با استفاده از رسانه های جمعی و برگزاری کارگاه های آموزشی برای سازمان های بزرگ مانند آموزش و پرورش و افزایش آگاهی و ایجاد نگرش مناسب در افراد جامعه نسبت به بیماران و صرع.

دو رمز ستونی

برای حل این سرگرمی و به دست آوردن رمز مورد نظر که محل آن با خطوط پررنگ شده مشخص است ما از هر واژه که به صورت افقی نوشته می شود تعدادی از حروف این واژه ها را برایتان نوشته ایم و چهار حرف باقی مانده را نیز در کنار جدول آورده ایم. حال شما باید با توجه به این حروف یک واژه یا معنی بسازید که در صورت درست بودن رمز به دست می آید. رمزهای این شماره نام یک فیلم ایرانی و نام یکی از بازیگران آن است.

داور
شباب
وانک
دنام
ردان
دستا
ودنو
یرع
الام
لابر
یمخ
وانه
ازند
راوا
نگوا
ختاپ
گولگ

د	ر				○	س
ن	ی				○	ک
و	ا				○	ر
س	و				○	ا
س	ی				○	خ
ه	ر				○	س
د	ا				○	م
ا	○					ر
و	○					ا
ی	○					ی
ن	○					پ
ه	○					ع
گ	○					ک
ن	○					د
ه	○					ن
ن	○					ک
ل	○					د

بابرگزاری روزهای خاص

روز ملی: اول بهمن، سالروز تاسیس انجمن صرع ایران بود. به همین مناسبت انجمن هر ساله در بهمن ماه مراسمی را برگزار و تلاش می کند تا این روز را به عنوان روز ملی صرع در ایران به ثبت برساند.
روز بنفش: در سال ۲۰۰۸ یک دختر ۹ ساله مبتلا به صرع در کانادا، به دلیل جهانی شدن رنگ بنفش به عنوان رنگ صرع (رنگ گل گیاه اسطوخودوس)، روز ۲۶ مارس (۶ فروردین) را روز بنفش نامید. در این روز از مردم درخواست می شود که از نماد بنفش استفاده کرده و درباره صرع صحبت کنند.
حضور در رسانه های دیداری و شنیداری و مراسم کشوری و بین المللی؛ (حضور در مجامع بین المللی و پروژه های جهانی - عضویت در International Bureau of Epilepsy)

بودجه:

منابع مالی انجمن طبق اساسنامه به شیوه های زیر تعریف شده است:
۱. هدیه ها، عهده های اشخاص حقیقی و حقوقی اعم از داخلی، خارجی، خولتی و غیر دولتی.
۲. وقف و حبس
۳. وجوه حاصل از فعالیت های انجام شده در چارچوب موضوع فعالیت، اهداف و اساسنامه ی انجمن
۴. حق عضویت در انجمن
تمامی کمک های دریافتی برای حمایت و خدمت به مبتلایان به صرع به کار برده می شود و هر کمکی می تواند برای رسیدن به این اهداف مؤثر باشد.

شماره حساب های انجمن برای کمک های خیر خواهانه و انسان دوستانه ی شما به شرح زیر اعلام می شود:
۱. بانک ملی: حساب جاری ۰۱۰۵۵۸۳۲۵۵۰۰۸ - عابر بانک ۶۰۳۷۹۹۱۱۹۹۵۰۴۶۷۵
۲. بانک ملت: حساب جاری ۱۹۴۲۲۴۴۴/۷۳ - عابر بانک ۶۱۰۴۳۳۷۱۹۶۱۴۷۸۹۴
۳. بانک صادرات: ۰۱۰۲۹۲۱۶۳۹۰۰۰
۴. بانک شهر: ۷۰۰۲۳۷۰۸۲۶
۵. اقتصاد نوین: ۱-۳۳۶۸۲۳۳ - ۸۵۰-۱۵۵
حوزه ی جذب مشارکت های مردمی با شماره تماس ۸۸۴۶۳۳۵۵ آماده ی دریافت کمک های غیر نقدی است.

پدانییم

- ۱- صرع یک بیماری مسری یا واگیردار نیست.
- ۲- صرع به دلیل اینکه بیمار یا خانواده ی او مرتکب گناهی شده اند، اتفاق نیفتاده است.
- ۳- فرد مبتلا در هنگام حمله نمی تواند به دیگران آسیب برساند.
- ۴- گاهی اوقات دیدن چیزهایی که وجود ندارند یا شنیدن صداهایی که دیگران نمی شنوند، نشانه ی وقوع حمله ی تشنجی هستند پس این نشانه ها دلیل جنون فرد نیست.
- ۵- داشتن صرع به معنی کم هوشی یا ناتوانی ذهنی نیست.

کمک های اولیه در هنگام یک تشنج حرکتی

- در هنگام تشنج، همه می توانند به فرد مبتلا به صرع کمک کنند اگر موارد زیر را انجام دهند:
- ۱- خونسرودی خود را حفظ کنید.
 - ۲- لطفاً هیچ چیزی در دهان فرد در حال تشنج قرار ندهید، چون ممکن است به فک و دندان های او آسیب وارد کنید.
 - ۳- فرد را به یک پهلو بخوابانید.
 - ۴- از سر فرد محافظت کنید. (زیر سر او بالش یا پارچه ی نرمی قرار دهید.)
 - ۵- حرکات فرد را محدود نکنید.
 - ۶- وسایل خطرناک را از اطراف او دور کنید.
 - ۷- زمان تشنج را اندازه بگیرید. در صورتی که تشنج بیشتر از دو دقیقه به طول انجامید یا تشنج دیگری بعد از تشنج اول تکرار شد، اورژانس را خبر کنید.
 - ۸- بعد از اتمام تشنج، اجازه دهید فرد استراحت کند.

مرگ راته طناب می بینم

افراد باعث سرمازدگی و به مرور باعث حادثه می شد. بیشتر مرگ و میرهایی که در غار اتفاق افتاد، به دلیل نداشتن اطلاعات و دانش غارنوردی و نداشتن ابزار مناسب بود. در غار «پروا» هم یکسری اتفاق افتاد که باعث مرگ پنج نفر شد.

در سال ۶۵ یک غارنورد مشهدی در چاه های اولیه صدمه دید که با کمک همراهانش از غار بیرون آورده شد اما در حین انتقال فوت کرد. حادثه دوم و سوم سال ۸۹ بود، از بچه های باشگاه دماوند بودند. من هم در این برنامه بودم ولی در یک تیم جداگانه. هر دوی آنها در عمق چهارصد متری دچار حادثه شدند. آقای «امیر احمدی» سرمازده شد و خانم ویکتوریا کیانی را در اثر سقوط از ارتفاع حدود ده متری جان سپرد. بیکرهایشان هم همان جاماند و بعد از چند سال، من و یکی از دیگر دوستان کرمانشاهی (فرزاد باقری) آنها را برای همیشه در همانجا دفن کردیم.

پس اصلا توصیه نمی کنید که اگر کسی برای سفر به کرمانشاه آمد، چون اسم این غارها را هم شنیده است، تصمیم به غارنوردی بگیرد؟

کسی که می خواهد داخل این غارها برود، باید امکانات و اطلاعات لازم را داشته باشد. در مورد این که چطور گم نشود، درباره نور و موجودات زنده که به آنها آسیب می رسانند، چون ما داریم وارد محیط زندگی و خانه این موجودات می شویم. مثلا خفاش های داخل غارها.

این حیوانات بی آزار در فصل زمستان به خواب فرو می روند و برای این که این دوران را پشت سر بگذارند و به فصل گرم سال برسند، مقدار ناچیزی چربی در خود ذخیره می کنند که در مدت زمان خواب زمستانی به مصرف می رسانند، اگر ما باعث بیدار شدن آنها شویم، این ذخیره غذا به مصرف پرواز می رسد و این احتمال وجود دارد که دوام رسیدن به فصل گرم را نداشته باشند. برای غارنوردی باید اطلاعات کسب کنیم؛ اطلاعات درست و علمی.

الان تورهای غارنوردی خیلی زیاد شده است؛ با این نوع طبیعت گردی موافقت می کنید؟

نمی توان در مقابل علاقه و کنجکاری مردم مقاومت کرد و مانع از ورود آنها به غارها شد. به عقیده من آنها هم حق دارند که محیط های رازآلود و هیجان انگیز غارها را ببینند اما باید مدیریت شود و این بازدیدها با نظارت کارشناسان امر انجام شود تا آسیب کمتری به غارها وارد شود.

غارها از این نظر به چند دسته تقسیم می شوند و در برخی از آنها ورود غارنوردان و حتی کارشناسان غار هم ممنوع است و این به خاطر حساسیت غار و آسیب بسیار زیادی است که برخی بازدیدکنندگان به غارها می زنند. از نمونه این غارها هم مجموعه غارهای «لاسکو» در جنوب فرانسه، یا «التامیرا» (Altamira) در اسپانیا را می توان نام برد که در آنها تصاویر نقاشی بی نظیری از انسان های عصر حجر قدیم کشف شده است و دم و بازدم بازدیدکنندگان باعث آسیب به این آثار منحصر به فرد و ارزشمند شده است. به خاطر همین بازدید افراد به این غارها و غارهای مشابه با محدودیت زیاد امکان پذیری می شود.

آیا تا به حال داخل غارهایی رفته اید که در آنها به آثار باستانی برخورد کنید؟

علاقه شخصی من به غارهای عمودی و فنی است.



بود. رفتیم پایین و به چاه اول و پس از آن به چاه بعدی رسیدیم. این باعث شد من بگویم هر طوری شده باید بروم در چاه بعدی و ببینم چه می شود. به خاطر همین عضو گروه های کوهنوردی شدم و بعد از گذراندن دوره های آموزشی به همراه چند کوهنورد دیگر به داخل چاه رفتیم و البته دیدیم خیلی هم عمیق نبوده است.

چطوری غارنورد حرفه ای شدید؟

سال ۷۹ با تیمی از غارنورد های تهرانی آشنا شدم که از باشگاه «دماوند» تهران آمده بودند. یکی از اعضای همین باشگاه، آقای «کاظم فریدان» بود که بعدها به قله «کی دو» (K2)، سخت ترین قله دنیا صعود کرد. با ایشان رفتیم به غار پروا و آشنایی من با این غار پروا از اینجا شروع شد.

حرفه شما خطرات عجیب و غریبی دارد. مثلاً در همین غار پروا تاکنون پنج نفر کشته شده اند. نمی ترسید؟ چرا آنها دچار حادثه شدند؟ به خاطر بی احتیاطی؟

بگذارید یک مثال بزنم؛ در سیستم حمل و نقل جاده ای اتفاقات زیادی رخ می دهد. تا زمانی که امکانات و نکات ایمنی به حد استاندارد برسد، از این قبیل اتفاق ها رخ می دهد یا ماشین ایراد دارد یا خود راننده یا جاده. در غار هم همین طور است. قدیم ابزارهای خیلی خوبی نداشتیم، لباس مناسب و دانش کافی نداشتیم و محیط و کارگاه های فنی هم ایجاد نکرده بودیم.

محلی که می رفتیم، ایمن نبود. مثلاً ریزش آب روی سر

یوسف سورنی نیا در کرمانشاه به دنیا آمده است. در شهر عمیق ترین و مخوف ترین غارهای ایران. او کورددار سفر به غار «پروا» و بیشتر غارها در ایران است که پای کمتر کسی به آنها رسیده است. او مسئول بخش غارنوردی در هیئت کوهنوردی تهران است و شمار سفرهایش به برخی غارهای ایران سه رقمی شده است. او در گفتگو با ما از جزئیات علاقه اش به غارنوردی و سفرهایش گفته است.

از اول داستان شروع کنیم؛ چرا غارنوردی؟

من از بچگی که کارتون های «ژول ورن» را می دیدم، بسیار لذت می بردم. علاقه ام این بود که چکمه بپوشم و بروم توی آب ببینم چقدر عمق دارد. این حس ماجراجویی از بچگی در وجود من بود. چکمه می پوشیدم و توی گودال هایی که موقع بارندگی ایجاد می شد، می رفتم و البته آب هم وارد چکمه ام می شد. بعدها که بزرگ تر شدم، این حس ماجراجویی در من بیشتر شد.

زمانی که در روستا به دیدار پدر بزرگم می رفتم، دوست داشتم بروم در بیشه ها و جاهایی که کسی نیست و تنهایی ماجراجویی کنم. در دوازده سالگی به پیشنهاد برادرم رفتم باشگاه جودو و سال ها بعد عضو تیم ملی هم شدم ولی روحیه ام با جودو جور در نمی آمد با این که در این رشته موفق بودم. به خاطر همین رفتم سراغ علاقه ام؛ کوهنوردی و غارنوردی.

غارنوردی و کوهنوردی چه نسبتی با هم دارند؟

با دایمی هایم به کوه رفته بودم و یک غار هم پیدا کرده بودیم که روی دهنه اش را برف گرفته بود و یک غار چاهی

آثار باستانی، نقاشی و... در غارهایی پیدا می شوند که سکونتگاه هستند و امکان دسترسی گذشتگان به آنها راحت بوده است. در حالی که غارهای مورد نظر و علاقه من بیشتر بکر و دست نیافتنی بوده اند. با این حال در سال های دور ما چند بار به غار «قوری قلعه» در کرمانشاه که غاری افقی و با آب آشامیدنی است، رفتیم و بعدها در قسمتی از دهانه غار با برداشتن لایه های خاک چند خمره و آثار باستانی کشف شد. در چند غار هم با اسکلت یا جمجمه انسان برخورد کرده ایم.

از نظر خیلی ها، غارها اماکن تاریک و ترسناکی هستند و به همین دلیل داستان ها و تخیلات زیادی درباره آنها وجود دارد. هیچ وقت با این قبیل موضوعات روبرو شده اید؟

هر جایی که تاریک باشد، تبدیل به محلی رازآلود می شود. تاریکی هم منشا ترس است. غارها هم به خاطر همین تاریکی، از قدیم جای داستان های ترسناک و رازآلود بوده اند و ما هم هر وقت به غارهایی می رفتیم که مردم محلی در اطرافش بودند، به چشم انسان های خیلی غیرعادی به مان نگاه می کردند. آدم هایی که کار عجیبی انجام می دهند. من خودم تا حدودی از تاریکی می ترسم ولی هدفی که دارم باعث می شود بر ترس غلبه کنم.

اهالی، بومی ها و محلی ها چه داستان هایی برای این غارها دارند؟

داستان های متفاوت، مثلاً بعضی می گویند توی این غار نرو، هر کی رفته دیگر برنگشته. مثلاً می گویند یک خروس از این سر غار رفت توو از آن ور کوه آمد بیرون. مثلاً اینجا پر از گرگ است یا مثلاً می گویند این غار جن دارد و از نام هایی مانند غار جن یا غار اژدها و... استفاده می کنند.

در میان غارهایی که تا به حال رفته اید، کدام یکی از بقیه ترسناک تر بوده است؟

«غار «قلا» مقداری ترسناک بود ولی مشتاق تر شدم که بروم. داستان پیدا کردن غار قلا این طوری بود که با فراخوانی که به دوستان غارنورد دادم، چند نفری برای شرکت در برنامه اعلام حضور کردند. یعنی با چند نفر به قصد غارنوردی و با یگان های نظامی منطقه، رهسپار کوهستان پرآوشدیم. بعد از یک شب ماندن، روز بعد طبق عادت همیشگی زودتر از همه بیدار شدم و با خودم گفتم قبل از این که بقیه بیدار شوند، بازدید کوتاهی از منطقه داشته باشم.

در طول مسیر جایی را دیدم که گروهی کلاغ باهم از زمین بلند شدند. به خودم گفتم پشت این صخره بزرگ باید یک چاه باشد و وقتی رفته روی صخره، اولین چیزی که به خودم گفتم این بود که عجب چاه بزرگی! یک دوری هم زدم ولی خیلی مطمئن نبودم چاه باشد چون برف داشت. مادر سه روز، نزدیک ۸۰ دهانه را به وسیله دستگاه ماهواره ای مکان یاب (جی پی اس) شناسایی و ثبت کردیم. در آخرین روز حضور مادر برنامه که برای شناسایی مقدماتی منطقه در جریان بود، بازدید مختصری از این چاه داشتیم که در همان بازدید متوجه شدیم چاه بسیار عمیقی پیش روی ماست و بازدید کامل آن به برنامه بزرگ تری نیاز دارد.

زمانی که برای اکتشاف وارد این چاه شدیم و من جلوتر از بقیه کار طناب گذاری را انجام می دادم، ترس و هیجان لحظه ای از من دور نمی شد ولی لذتبخش بود؛ طوری که از عمق زیاد چاه غار قلا به وجود آمده بودم. این یک لذت وصف ناشدنی بود که در هیچ کجای دیگر به من دست نداده بود. لذتی آمیخته با ترس و هیجان که آدرنالین

انسان را به بالاترین حد می رساند.

گفتید که گاهی تنها غارنوردی کردید. همه غارنوردها این طور هستند؟ وقتی تنهایی به غاری می روید که قبلاً کسی نرفته، چگونه نردبان و طناب و وسایل دیگر را به آنجا می رسانید؟

غارنوردی یک کار تیمی است. تنهایی غارنوردی کردن کار اشتباهی است ولی من این کار را انجام داده ام. بردن وسایل به تنهایی هم کار پیچیده ای است. ما وقتی وارد غار می شویم یکسری ابزار با خودمان می بریم تا بتوانیم شرایط را ایمن کنیم؛ از طناب گرفته تا وسایل رول کوبی به صورت دستی یا دریل های شارژی که با باتری کار می کنند و می توانیم با آنها سنگ را سوراخ و میخ ها و طناب ها را متصل کنیم. بردن این ابزار به تنهایی سخت است اما اگر حرفه ای باشید می توانید این کار را تا حدودی انجام بدهید اما این تجربه ای نیست که هر کسی انجام دهد.

برای بازدید عمومی از غارها چه کارهایی باید انجام بدهیم که خرابکاری نشود؟

ما غارهای خوبی برای بازدید داریم. در زنجان «کتله خور» را داریم که برای مردم عادی بسیار خوب است. همین طور غار «علیصدر» در همدان. در مهاباد غار «سهولان» و در استان مرکزی غار «تخریر» ولی غارهای دیگر را پیشنهاد نمی دهم. شعاری در بین ما غارنوردان متداول است که می گوید: ماز غار چیزی خارج نمی کنیم جز عکس؛ چیزی را نمی کشیم جز زمان و چیزی را جا نمی گذاریم؛ حتی رد پا. اگر کسی می خواهد به غار برود باید با هیئت کوهنوردی شهرستان مربوط یا تشکل های حرفه ای غارنوردی هماهنگ باشد.

اقدام تنهایی به این کار یعنی استقبال از حادثه و آسیب رساندن به محیط غار. ما برای داخل غار لباس های یکسره می پوشیم. در غار نباید لباس طوری باشد که قسمتی از بدن بیرون باشد و آب به داخل لباس نفوذ کند. از دستکش های صنعتی استفاده می کنیم که سرمای غار به دست مان آسیب نزند. استفاده از کلاه ایمنی برای هر نفر و چراغ قوه آن هم دو عدد واجب است. باتری اضافه هم می بریم و البته این امکانات برای غارهای افقی است.

غارهای سخت تر و عمودی که نیاز به طناب و وسیله دارد، پروسه جداگانه دارد و حتماً باید با باشگاه های غارنوردی هماهنگ شویم. قبل از ورود به این غارها باید حتماً در کلاس های آموزشی شرکت کرد و علوم غارنوردی را یاد گرفت. من در حال حاضر مشغول تشکیل یک تیم برای

آموزش هستیم که البته هنوز به ثبت نرسیده و در مراحل اولیه هستیم. شعارمان هم استفاده پایدار و حفاظت از غارهاست و روی مسائل فرهنگی و ایرانی تاکید داریم. چرا می گویند خطرناک ترین کار، غواصی کردن در غار است؟

البته بستگی به جای غار دارد، مثل غاری که در روسیه من رفتم. روزی دوبار باید از یک سوراخ تنگ رد می شدم. حاضر بودم روزی چند متر از طناب بالا بروم ولی از این حفره تنگ رد نشوم. حالا فرض کنید این سوراخ تنگ پر از آب باشد و مجبور باشید با وسایل غواصی از آن عبور کنید! ممکن است شلنگ هوا گیر کند و پاره بشود، لباس گیر کند، هوا تمام شود و کسی هم نمی تواند به شما کمکی برساند. حتی گاهی در صورت مرگ، جنازه را هم نمی توانند بیرون بیاورند. از طرفی ممکن است درگیر جریان های سیلابی بشوید.

یعنی تندآب هایی باشد که آدم را با خود ببرد و دیگر نتواند برگردد. معمولاً غواص ها از یک سوم کیسول استفاده می کنند برای پیشروی و از دو سوم برای برگشت تا اگر در برگشت مشکلی پیش آمد، اکسیژن بیشتری داشته باشند. یکی از خوبی های غارنوردی برای من در این است که می توانم کاری را که برای دیگران سخت است و البته دوست دارم انجام بدهم. من واقعا از انجام این کار لذت می برم.

آیا مرگ در غار و در حین عملیات اکتشاف برای غارنوردان دوست داشتنی است؟ مثلاً یک کوهنورد می گوید دوست دارم در اورست بمیرم یا یک غواص حرفه ای شاید مرگ زیر آب را برای خودش دوست داشته باشد.

نه، به هیچ وجه. من دوست دارم به مرگ طبیعی بمیرم چون مرگ در غار محصول یک اشتباه و بی احتیاطی است و من نمی خواهم زندگی ام را برای یک اشتباه از دست بدهم. به خاطر همین تا آنجا که ممکن است از اشتباه دوری می کنم و شرایط ایمنی را به درستی و حتی وسواس رعایت می کنم. دوست دارم همه کارهایم را انجام بدهم. به آرزوهایم برسیم و آرزو به دل هم نمانم. بعد بمیرم. به مرگ طبیعی. با این حال هر باری که با طناب کار کرده ام، چه در غار و چه روی سازه های مصنوعی (کار در ارتفاع)، مرگ را تهنه طناب می بینم و فاصله خودم را با مرگ به اندازه یک اشتباه می دانم.





چگونگی اندازه گیری ر کوردها کاشفان فروتن غارها

وقتی از کشف عمیق ترین چاه غار دنیا حرف می زنیم، احتمالا برای شما هم این سوال پیش می آید که این رکورد چطور اندازه گیری و ثبت می شود؟ اصلا برای ثبت آن به کجا باید رجوع کرد؟ سورنی نیا در جواب این سوال ها می گوید: «برای هر غاری که پیمایش می کنیم، یک نقشه تهیه می شود و با ابزارها و امکانات و دانشی که در این زمینه وجود دارد، نقشه ها کامل می شود و تمامی اطلاعات مشخص می شود. پس از این مرحله این اطلاعات انتشار داده می شود. نیاز به ثبت در سازمان یا جایی نیست، فقط کافی است که انتشار پیدا کند و در چه بندی های جهانی اعلام شود.» این رکوردها هم در یک نهاد رسمی جهانی ثبت می شود: «یک اتحادیه جهانی وجود دارد به اسم اتحادیه جهانی غارشناسی که کارش ساماندهی و پرداختن به مسائل غارنوردی و غارشناسی است ولی این طور نیست که برای ثبت غار حتما باید با آنها تماس گرفت. کافی است که ادعا کنید من عمیق ترین غار دنیا را کشف کرده ام. از شما نقشه و مختصات و اطلاعات لازم را می خواهند. وقتی نقشه و اطلاعات مستندی را ارائه بدهید، برای کشف غار، اعلام جهانی می شود.»

این کار در ایران هم یک سازمان متولی دارد؛ فدراسیون کوهنوردی. بخشی در فدراسیون وجود دارد به نام «کار گروه غارنوردی» و به جز این، یک کار گروه کشوری هم وجود دارد که زیر نظر وزارت کشور است و از چندارگان مرتبط با غار برای حفاظت از غارها و مسائل مربوط به آن کمک می گیرد؛ محیط زیست، منابع طبیعی، سازمان آب، اداره تربیت بدنی و NGO های مردمی که نماینده آنها انجمن غارنوردان و غارشناسان ایران هستند.

اگر شما یک غار را کشف کنید اما عملیات اکتشاف آن کامل نشده باشد، آیا ممکن است تا زمانی که شما این عملیات را کامل و اطلاعات مربوط به غار را اعلام کنید، شخص دیگری ادعا کند که غار را او کشف کرده است؟ پاسخ سورنی نیا منفی است. «معمولا این اتفاق نمی افتد چون ما بعد از این که غاری را کشف می کنیم از تمام مراحل فیلم می گیریم و منتشر می کنیم.

این فیلم بین غارنوردها پخش می شود و همه باخبر می شوند و اطلاع پیدا می کنند که تیم ما، این چاه را کشف کرده است. اصول نانوخته ای هم میان ما وجود دارد به این ترتیب که تا کسی مشغول کار در یک غار است، شخص دیگری نباید روی همان غار کار کند. اگر هم بخواهد کار کند، باید با هماهنگی

سرپرست اصلی کار کند. از نظر اخلاقی هم فعالیت بدون هماهنگی، کار بسندیده ای نیست.»

درباره غارهای کشف شده سورنی نیا بیشتر بدانید «پراو» و «جوجار» کجا هستند؟

درباره موقعیت جغرافیایی غارهای پراو و جوجار نسبت به غار قلا می توان گفت این سه غار در کوهستان پراو واقع شده اند و از نظر فاصله هوایی چند کیلومتر با هم فاصله دارند. محل این غارها را می توان در نقشه های هوایی «گوگل ارث» دید. دهانه غار قلا با پراو حدود پنج کیلومتر و با غار جوجار حدود ۵۴ کیلومتر فاصله هوایی دارد ولی این فاصله دهانه غارهاست و هیچ مشخص نیست که در پایین تر چه چیزی در جریان است. شاید هر سه غار عمیق بعد از مسافتی طولانی تشکیل یک سیستم پیچیده بدهند و تبدیل به یک غار بزرگ شوند و شاید هم هر کدام مسیر خود را به سمت بیرون از زمین دنبال کنند. این اتفاق زمانی مشخص می شود که کار اکتشاف در این غارها به پایان برسد و نتیجه قطعی حاصل شود. سورنی نیا می گوید درباره عمق غارهای پراو و جوجار چیزی نمی داند: «به خاطر این می گویم نمی دانم چون فقط بخش هایی از این دو غار مورد کاوش قرار گرفته اند. غار جوجار که در سه سال اخیر توسط تیمی به سرپرستی آقای علیرضا بلاغی (مسئول وقت کار گروه غارنوردی فدراسیون کوهنوردی ایران) مورد اکتشاف قرار گرفته است تا عمق هشتصد و شش متری ژرفا پیدا کرده و هنوز به سمت پایین در جریان است و غار پراو در عمق هفتصد و پنجاه و دو متری در بر خورد با جریانی از آب متوقف شده است. ارتفاع دهانه غار پراو ۳۰۵۰ متر است و با توجه به عمق هفتصد و پنجاه و دو متری در چاه ۱۲۶م غار، متوجه می شویم که ارتفاع آخرین نقطه ای که مورد شناسایی و اکتشاف قرار گرفته، ۲۲۹۸ متر است. ارتفاع دشت ها و چشمه های سطحی در کرمانشاه حدود ۱۳۰۰ متر است و این اختلاف ارتفاع می تواند حاکی از میزان عمق باقی مانده این غار منحصر به فرد باشد. یعنی تقریبا ۱۰۰۰ متر دیگر. این مسئله وقتی جالب تر می شود که بدانیم ارتفاع دهانه غار «کروبرا» (Kruber) (عمیق ترین غار جهان در جمهوری آبخاز با نزدیک گرجستان و روسیه) ۲۲۵۰ متر است. به عبارت دیگر آنجایی که غار پراو تمام می شود، کروبرا تازه شروع می شود و همین است که ژرف ترین غار جهان شده است. حتی پاره از کارشناسان اوکراینی (اوکراین یکی از کشورهای سرآمد جهان در اکتشاف غار است) معتقدند که هیچ دلیلی وجود ندارد که پراو تا عمق

دو هزار و ششصد یا دو هزار و هفتصد متری ژرفا پیدا نکند. پس می توان به فعالیت های آینده غارنوردان ماجراجو برای ادامه کار روی این غار امیدوار بود و غار جوجار هم با فعالیت تیم «فاتح» به طور حتم تا عمق های منفی هزار متری هم پیش خواهد رفت. با توجه به اینها می توان گفت که عمق کاوش شده در غارهای جوجار و پراو به ترتیب ۸۰۶ و ۷۵۲ متر هستند و چاه غار قلا هم در حال حاضر تقریبا تا عمق منفی پانصد متری باز دیده شده است.»

حواص تان را جمع کنید که در غارها، عمق و طول باهم تفاوت دارند. عمق یا ژرفا به مترژی گفته می شود که از دهانه به صورت عمودی به سمت پایین می رود و طول به مترژی درازای غار در راستای افق اطلاق می شود و نباید این دو را با هم یکی دانست. سورنی نیا درباره احتمال وجود آب در غار قلا هم می گوید: «بدون شک در قلا آب جریان دارد. با توجه به وجود یک یخچال بزرگ در دهانه غار، آب جاری در این چاه جریان دارد و به تدریج در عمق های پایین تر با پیوستن ریزش های دیگر از قسمت های دیگر، جریانی از آب شکل گرفته که به طور حتم در قسمت های پایین تر این جریان به مرور قوی تر هم خواهد شد. حدود ۱۰ کیلومتری دور تر از دهانه این غار، چشمه آب بزرگی در نزدیکی روستایی به نام «برناج» وجود دارد. حدس های اولیه ما بر آن است که حوضه آبریزی این چشمه بزرگ، یکی از بزرگ ترین چشمه های استان کرمانشاه است که آب آن یکی از سرچشمه های رودخانه کرخه است و در نهایت به هورالعظیم می رسد ولی برای اثبات این موضوع که آب این چاه غار به سراب برناج می رسد، باید تا سال بعد یا سال های بعد تر که اکتشاف در این غار و دیگر غارهای منطقه کامل می شود صبر کرد.»

قوانین غارنوردان

غارنوردها قوانین و اصول خاص خودشان را دارند که آنها را از گردشگران یا کسانی که برای تفریح از این مکان ها بازدید می کنند، متمایز می کند. یکی از اصول اولیه غارنوردی و غارشناسی این است که هیچ کس نباید دوبار وارد یک غار شود. اگر غاری کشف شده است و نقشه بر داری هایش انجام شده، دیگر کسی نباید وارد آن شود چون این کار به چرخه زیستی داخل غار صدمه های جدی وارد می کند. در واقع هر گروه اکتشافی که وارد غار می شود، تنها حق دارد یک بار از آنجا بازدید کند. گروه تهیه نقشه یک بار و بخش های تحقیقاتی دیگر هم هر کدام تنها یک بار باید وارد غار بشوند چون اتفاق های خیلی ساده ای مثل تغییر فشار یا دمای هوا و مزاحمت صدایی باعث آسیب جدی به بخشی از جانوران حساس داخل غار می شود و این موضوع زندگی طبیعی بخشی از محیط زیست ما را به خطر می اندازد. بر همین اساس، بعد از پایان کار تحقیقاتی هم در غار بسته می شود و به حال خودش رها می شود تا آسیب بیشتری نبیند. این قانون بعد از آن وضع شد که غارشناسان در کشورهای دیگر چندین بار از یک غار بازدید کردند و با هدف هایی مثل اکتشاف یا حتی گنج یابی وارد آن می شدند که این باعث شده بود در مناطقی از اروپا و آمریکا، آسیب های جدی به بعضی مناطق بکر و غارها وارد شود. پس اگر روزی غاری را کشف کردید و داخل آن شدید، دیگر نباید پای تان را به داخل آن بگذارید، مگر این که هدف دیگری در سر تان باشد. قبل از اکتشاف هر غار باید به وسایل نقشه کشی و اندازه گیری دقیق مجهز باشید چون حتی اگر وارد غاری شده باشید ولی نقشه آن در دست تان نباشد، شما کاشف آن غار محسوب نمی شوید. از نگاه غارشناسان، کسی کاشف غار است که برای اولین بار نقشه آن را کشیده باشد.

۱۰ تکنیک برای کسب آرامش مثال زدنی!



عرق سردی بر صورت تان نشسته است و بی قرار شده اید. اما اشتباه نکنید! می توانید حتی این حالت جسمی و روانی را کنترل نموده و خود را در آرامش ببندازید. فقط کافی است این پیشنهادها را مطالعه کرده و یک یا چند مورد از آن را در مرحله ی عمل قرار دهید تا ظرف چند دقیقه به آرامش برسید. پس تکنیک ها را به خاطر سپرده و حتی آن را در زمان های مختلف تمرین کنید و ببینید که چقدر آرامش یافتن شیرین و لذت بخش است.

به ناکسی سرویس محله تان زنگ زده اید و منتظر ماشین روی میل خانه تان نشسته اید. اما بدون هیچ دلیل خاصی وجود تان پر از استرس و نگرانی است. قرار مهمی هم دارید که این حالت ممکن است آن را تحت تاثیر قرار دهد و بدتر از همه ی این هانداشتن وقت است. شاید هر از گاهی این حالت را تجربه کرده باشید اما راه مقابله با این دلشوره ی طاقت فرسا را ندانید. دل روده تان بیخ می خورد، بدن تان بیخ کرده است و یا

۱- نفس عمیق بکشید:

این توصیه شاید برایتان تکراری باشد اما بسیار زیاد در کاهش اضطراب و بی قراری سودمند است. پس برای چند دقیقه دست از کار کشیده و در گوشه ای آرام و دنج بنشینید. نوک انگشتان سیاه و شست تان را به هم بچسبانید. چشمان خود را بسته و یک نفس عمیق و طولانی بکشید و شروع به شمارش معکوس نمایید. ۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱ حالا نفس تان را آزاد کنید. این کار را چند بار تکرار نمایید. این روش در هر جایی قابل اجراست و بسیار آرامش بخش است و اضطراب را کاهش می دهد.

۲- یک تجسم شیرین و آرام کننده را تجربه کنید:

پنج دقیقه در گوشه ای خلوت نشسته و یا دراز بکشید. چشمان تان را ببندید و خودتان را در دلپذیرترین جایی که تا به حال رفته اید و یا دوست دارید بروید مجسم کنید. شاید تصویر ذهنی دلپذیر شما یک ساحل شنی با موج های آبی دریا باشد که موجب آرامش تان می شود و یا تصور ذهنی تان دیدار یکی از بهترین دوستان تان باشد و یا تجسم شیرین تان، خوردن یک شام عاشقانه دو نفره با همسر تان در یک باغ رستوران سنتی باشد و یک موزیک ملایم و آرامشی تمام نشدنی!

در هر صورت سعی کنید تمام جزئیات جایی را که در ذهن تان به آن سفر می کنید را هم مثل صدای موزیک یا موج های آبی دریا و... تصور نمایید.

۳- دنده معکوس تان را به کار ببندازید:

وقتی خیلی عصبی یا ناراحت هستید و استرس از سر و بدن تان بالا می رود از شماره ی صد برعکس بشمارید و یا حروف الفبا را از آخر به اول بگویید! تمرکز روی این مسایل سبب می شود ذهن شما عامل ناراحت کننده یا استرس زا را برای مدتی فراموش نماید و متمرکز به روی مسئله ی دیگری گردد. گاهی شعر برعکس هم بخوانید بد نیست!

۴- همیشه موسیقی گوش بدهید:

با این حرکت سعی کنید تا آرامش بی مثال را تجربه نمایید اما آهنگ هایی را که با آن ها خاطره ی خوب دارید را برای مواقع ناراحتی و استرس بگذارید. خیلی از افراد خاطرات شیرینی را با برخی از آهنگ ها دارند که شنیدن آن سر حال شان می کند!

۵- خنده بر هر دردی دواست!

از نظر علمی به اثبات رسیده است که خنده موجب آرامش می گردد. خنده با پایین آوردن سطح کورتیزول در خون موجب کنترل استرس می گردد و نگرانی را کم می کند. پس از ته دل بخندید. به خاطرات خنده دار فکر کنید. برای خودتان جوک بگویید، یاد اسم آخرین پیامک خنده داری که به گوشی تان ارسال شده بیفتید و اگر هیچ کدام از این ها گیر تان نیامد، همین طوری الکی بخندید!

۶- یک حرکت ورزشی مفید!

بالانس بزنید. در بعضی از افراد بالانس زدن و وارونه زدن برای چند ثانیه تا چند دقیقه می تواند موجب آرامش تان شود! بازگشت سریع تر و راحت تر خون به داخل مغز یا کم رسیدن خون حاوی اکسیژن می تواند موجب یک جور حالت سرخوشی شود. چون برعکس دیدن و دنیا را از این وضعیت می تواند توجه شما را از مسئله استرس زاد دور کند.

۷- حمام آفتاب را فراموش نکنید:

وقتی پوست بدن با آفتاب تماس پیدا می کند عملکرد مواد شیمیایی و هورمون هایی مانند سروتونین که موجب با مدار شدن خلق می شود، بهبود پیدا می کند. کمی آفتاب بگیرد حتی اگر شده یک قرار کاری را در فضای باز انجام دهید یا ماشین تان را کمی دور تر از محل کار پارک کنید، کمی زیر آفتاب قدم بزنید. اگر در خانه هستید برده ها را کنار بزنید و از نور روز استفاده کنید.

۸- بادوستان صمیمی و واقعی تان تماس بگیرد!

حمایت گرم یک بزرگتر یا یک دوست حامی، در شرایط بحرانی می تواند کمک زیادی برای رسیدن به آرامش بکند. حمایت اجتماعی یکی از موثرترین روش هایی است که برای کنار آمدن با استرس و ناراحتی شناخته شده است. چند دقیقه صحبت کردن با پدر و مادر و یا دوستی که حرف تان را می فهمد از هر آرام بخشی سریع تر عمل می کند. حتی اگر نمی توانید با آن ها صحبت کنید برایشان پیامک بفرستید.

۹- خدا بهترین حامی و مونس همه!

هیچ تفسیری برای این جمله کافی نیست چرا که همه می دانند که خدا چقدر بنده هایش را دوست دارد چه چیزی از عشق او عزیزتر و آرام بخش تر؟!

۱۰- ساز درماتی، تمرینی که باید در بین ایرانیان هم مرسوم شود!

این کار نیز آرام بخش اعصاب و روح و جان است.

آشنایه

مهدیس! تو خجالت نمی کشی با این گوشی داغون توی دانشگاه و محل کار صحبت می کنی؟
خسته نشدی ازش؟!

مهدیس نگاهی به گوشی خراشیده شده و رنگ و رو رفته اش انداخت و گفت:

- چرا خسته بشم ازش؟ الان چهار ساله پا به پام اومده! می دونی، صد تا خبر خوب بهم داده، خدایی دوستش دارم مانی!

مانی دستش را دراز کرد و گوشی را بر داشت و کمی با دکمه هاش ور رفت و گفت:

- چی چی رو دوست داری؟! نگاهش کن! یکی در میون دکمه هاش کار نمی کنه! خدایی چطوری روت می شه دستت بگیري! اینجا رو نگاه! با چسب بهم وصلش کردی یا ...

مهدیس گوشی را از مانی گرفت و گفت:

- اولاً دوستش دارم، بعدش هم بهش عادت کردم. در ثانی بولم کجا بود؟! الان گوشی به درد بخور قیمتش سر به فلک کشیده!

این را گفت و بدون اینکه نگاهی به گوشی اش بکند خیلی سریع پیامک نوشت و فرستاد.
مانی دهانش باز مانده بود.

- تو چطوری با این گوشی در پیت پیامک می فرستی؟
یه پیشنهاد دارم بباین رو بده مامان، بنده خدا با همین در پیتم کارش راه می افته تو هم یه گوشی خوب بخر!
مهدیس از جایش بلند شد و گفت:

- حالا واسه ما کلاس نذار، فعلاً با این گوشی در پیت هم کارم راه می افته، بذار درسم تعوم بشه و از سر پرداخت شهریه های آن چنانی راحت بشم اون وقت یه چیزایی می خرم که دهنتم باز بمونه.

این را گفت و از اتاق بیرون رفت.

نگاهی به گوشی اش انداخت. مانی دلش را از گوشی اش زده بود!

راست می گفت گوشی اش حسابی درب و داغون شده

بود. دلش می خواست یک گوشی خوب بخرد ولی همین که بابا شهریه دانشگاهش را می داد کافی بود و خجالت می کشید تقاضای بیشتری داشته باشد.

همان طور که توی رختخواب دراز کشیده بود دستی دراز کرد و گوشی اش را بر داشت، تعجب کرد. صبح کله سحر چه کسی برایش پیامک فرستاده است؟! مانی بود. اول صبح پیامک زدم بگم اون گوشی رو تو بده مامان به جای گوشت کوب! از استفاده کنه! خدایی آخر شه اون مانی تورو که انگار، به دور باسیم فلر قشویی شسته شده! برو توی کتابخونه یه چیزی گذاشتم برش دار ... راستی

ت وووووووول دد دت مبارک!
خواستیم اولین نفری باشیم که تولدت رو بهت تبریک می گم!

لیختندی زد، اول صبحی پیامک دادی که اولین نفر باشی، خواب روز از سرم بیرونی؟!

خوابش می آمد.
دوست نداشت از رختخوابش بیرون بیاید و حالش را نداشت سراغ کتابخانه برود،

فکر کرد مثل دو سال قبل لنگ دمپایی برایش کادو بیج کرده و یا مثل پارسال سنگ پا و یک جفت جوراب! ولی نتوانست جلوی کنجگاویش را بگیرد و رفت سراغ کتابخانه!

یک جعبه بزرگ بود که از کارتن تخم مرغ درست شده بود، فکر کرد تخم مرغ برایش گرفته یا جوجه رنگ شده!

ولی وقتی در جعبه را باز کرد، چشم هایش گرد شد، یک گوشی شیک سفید رنگ و گران قیمت! یک کارت کوچک هم نوش بود که نوشته بود:

- ت... ت... ت... تولدت مبارک!

فوری سیم کارت را انداخت و به مانی رنگ زد و گفت:

- خیلی غافلگیرم کردی! داداش گلم... الهی فداش بشم... حالا چه جوری جبران کنم؟!

فوری رفت توی منوی گوشی و دفترچه اش را آورد.

هم رم می خورد و هم بلوتوث و دوربین و هزار جور بند و بساط دیگه داشت که مهدیس بهش وارد نبود. چند تا عکس از قاب عکس های روی دیوار گرفت

و بعد که کیفیت بالایش رو دید کلی ذوق زده شد. تا غروب که مانی آمد تمام سوراخ سنبه هایش را پیدا کرد و گوشی قدیمی اش را توی کمد گذاشت تا بعداً

به قول مانی به مادر بزرگش بدهد!

شب که داشت دفترچه تلفن اش را تکمیل می کرد احساس کرد صفحه اش دارد یواش یواش سیاه می شود. یک بار روشن خاموش کرد و باثباتی اش را در آورد و دوباره جانداخت اما فایده ای نداشت.

صفحه کاملاً سیاه شد! مانی هم سیم کارت خودش را انداخت و یکی دو بار سعی کرد درستش کند ولی نشد.

- مانی مگه این گارانتی نداره؟ ببر پیش فروشنده اش و عوض کن!

مانی کش و قوسی به بدنش داد و بابی حوصلگی گفت:

- کی حالتش رو داره اون طرف شهر بره؟! فردا می دمش یکی از همکارام این کاره اس، یه نگاه بهش بندازه.

فردا حوالی ظهر مانی رنگ زد و گفت:

- مهدیس این آدرس رو بنویس. همکارم نتوونست کاری بکنه! دادم یه مغازه نزد یک خونه، رسیدی یه رنگ بهم بزن خودم هماهنگ کنم بهت بده!

مهدیس لباسش را پوشید و دوباره گوشی قدیمی اش را برداشت و راه افتاد.

آدرس را که مانی گفته بود رفت.

دو - سه نفری توی مغازه بودند.

پسر جوانی که سرش توی کارش بود و داشت یک

گوشی را وارسی می کرد، سرش را بالا آورد.

مهدیس با متانت خاصی گفت:

- ببخشید آقا... خسته نباشید... من اومدم گوشی

آقای محمودی رو ببرم، همونی که مانی تورو سیاه

می شد!

پسر جوان دستش را کرد توی کمد که کنارش بود. گوشه را در آورد. تست کرد و گفت:
- مشککش رو حل کردم. نگاه کنید.

بعد گوشه را به مهدیس نشان داد و با سرعت برق و باد سیم کارت را از آن خارج کرد.

مهدیس گوشه را که گرفت، حس کرد خیلی عوض شده است. زیر و رویش کرد. انگار قابش رنگ و رو گرفته بود. گوشه را بالا آورد و جلوی نور گرفت. جقدر مانیتورش خط خط بود! قابش را باز کرد و باطری اش را چک کرد. درست حدس زده از باتری گوشه می شد حس زد که خیلی وقت است کار کرده!!

آقا ببخشید... فکر می کنم اشتباهی شده چون این گوشه من نیست!

چی؟ عوض شده؟

بعد پوز خندی زد و گفت:

نگاه کنید اینجا من یادداشت کردم مانی محمودی! مدل گوشه اش هم همینه!

بعد از توی دفترش اسم مانی و مدل گوشه را که نوشته بود را نشانم داد.

مهدیس با لحنی جدی تر و صدایی بلندتر گفت:
آقای محترم! من اطمینان دارم این گوشه عوض شده! گوشه من نبود.

هنوز سه چهار روز نیست که خریدمش اسم این خش ها رو ببینید که افتاده روی مانیتورش، انگار مال یه گوشه که حداقل یه سال تو دست بوده! این گوشه من نیست! من این گوشه رو نمی برم!

- نبر خانوم! مگه شما گوشه رو آوردید که می خوای ببری؟ عجب گیری افتادیم! بفرمایید خانوم! بفرمایید به هر کی آورده بگید خودش بیاد گوشه رو تحویل بگیره!!

مهدیس از شدت ناراحتی و عصبانیت دستانش به وضوح می لرزید و صورت سفیدش سرخ شده بود. این چه طرز برخورد آقا؟! گوشه من رو عوض کردید تازه حرف هم دارید؟!!

می گم این گوشه من نیست.

شما عوضش کردید، این باطری مال گوشه که به هفته نیست کار کرده؟! من فاکتور دارم که تازه خریدمش. پسر جوان با بی حوصلگی گوشه را گرفت و گذاشت توی کمد و گفت:

- بفرمایید خانوم! من حوصله جر و بحث ندارم، ما کارمون رو بلندیم، اگه بخوایم چیزی رو عوض کنیم این کار رو با یه گوشه می کنیم که بی ارزشه! آخه این گوشه مفت هم گروه!

آقا درست صحبت کنید! توهین نکنید! ادب داشته باشید! من به زبون خوش باها تون حرف می زنم، از تون باید شکایت کنم تا یاد بگیرید که چطور با مشتری برخورد کنید.

حرف و حدیث بالا گرفت، مهدیس از مغازه بیرون رفت و به مانی زنگ زد.

نیم ساعت بعد مانی هم رسید و هر کاری کردند پسر زیر بار نرفت و قبول نمی کرد که گوشه عوض شده. شب توی خانه بحث بر سر این بود که شکایت بکنند

پانه؟! مهدیس می گفت:

- بحث گوشه نیست مامان! این پسره خیلی بد برخورد کرده باید حق اش رو بذاریم کف دستش که با یکی دیگه از این کارا نکنه!

حالا خون خودت رو کثیف نکن، حالا بگیرم که شکایت کردی، چه فایده ای داره؟ یه جور میگی شکایت که انگار همین فردا مشکلات حل می شه! تازه دو برابر پول اون گوشه رو هم باید خرج کنی! فردای آن روز مهدیس و مانی رفتند و از سروش مرادی شکایت کردند و تشکیل پرونده دادند.

مردی که داشت شکواییه را تنظیم می کرد گفت:

اگه جرمت ثابت بشه و خیانت در امانت باشه خیلی اذیت می شه، قانون با کسی شوخی نداره!

بهتره ببرید و باهاش دو کلام حرف حساب بزنید اینجوری بهتره تا برید دادگاه! من کارم اینه!

این جور شکایت ها اثباتش طول می کشه ولی اگه ثابت بشه طرف بدبخت می شه رسماً!

مانی برگشت و گفت:

مهدیس بیا یه بار دیگه بریم پیش اون پسره! همین حرفا رو بهش بزنیم شاید کوتاه اومد!

مهدیس اصلاً دوست نداشت دوباره با اون پسر قد بلند و خوش تیپ و از خود راضی رو به رو بشه. وقتی حتی فکرش را هم می کرد که باید دوباره اون پسر جوان را ببیند قلبش می لرزید.

اما مانی اصرار کرد و مهدیس هم بالاخره قبول کرد. پسر جوان تنها در تعمیرگاه موبایل نشسته بود و داشت با فاکتور و ماشین حسابش چیزی را محاسبه می کرد.

سلام!

- سلام! خوب هستید! ببخشید خانم! من یه عذر خواهی به شما بدهکارم!

مهدیس پوز خندی زد و گفت:

- من که گفتم مطمئن هستم قاب گوشه ام عوض شده!

پسر با متانت خاصی گفت:

نه! منظورم گوشه نبود! راستش رو بخواید اون روز حالم خوب نبود دو تا چک ام برگشت خورده بود!

مال مشتری بوده، خیلی ناراحت بودم. اما بابت گوشه باید بگم که من شرمندم! اما حق با شماست. نمی دونم چطوری باید معذرت خواهی کنم.

فقط شما نیستید تو این هفته دو تا مشتری مثل شما داشتیم که من...! خدا من رو ببخسه! جقدر قسم و آیه خوردم!

راستش رو بخوایم بعضی وقتا که مشتری مون زیاده، گوشه های تعمیر کنه واسه مون، همکار مون!

توی این یک ماه چند نفر مثل شما ایراد گرفتند، دو سه تا شون بعد گفتند گوشه خودشونه ولی بقیه خیلی ناراحت شدند!

من دیروز پیگیری کردم دیدم حق با شماست. همکار مون گفت که کارش یه میلیون پول از

تعمیرگاه و کلی وسایل و گوشه های مشتری هارو برداشته و رفته! اونجا یه تعمیرگاه مرکزیه و روزی هزار تا گوشه می ره زیر دستشون!

الان د یگه شک ندارم حق با شماست خانوم! من شرمندم!

این جریان تقصیر من بود، وظیفه دارم جبران کنم. این مدل گوشه شمارو نداریم ولی شما توی ویتترین نگاه کنید هر کدوم را که خواستید به روی چشم!!

مهدیس گوشه خودش را روی میز گذاشت و گفت:

- اگه ممکنه به قاب اصل برایش پیدا کنید... این هم شکواییه ای ما.

این را گفت و بر گه شکایت را روی میز گذاشت! هر سه نفر خندیدند.

روز بعد سروش تماس گرفت و گفت برای تحویل گوشه بیرون، مهدیس رفت و گوشه را عین روز اول نو و تر و تمیز گرفت.

این موضوع باعث آشنایی بیشترشان شد و از آن روز به بعد هر کسی گوشه می خواست مهدیس برایش جفت و جور می کرد تا این که سروش از مهدیس خواستگاری کرد.

این وسط هم مانی شروع کرد به مخالفت کردن که از کجا معلوم این پسره خوب باشه و بی خود کرده خواستگاری کرده و از این جور حرف ها!!

حالا تو چرا احساسودیت می شه مانی! خب خودت هم یه دختر خوب پیدا کن برو خواستگاری!

ناراحتی که خواهرت داره از این خونمی ره و تنهایی شی! پس زود باش! اینجنا!

مانی از روی شیطنت خنده ای کرد و گفت:

- خب حالا که این طوریه! بریم خواستگاری الناز.

مهدیس که جشمانش گرد شده بود پرسید:

- نکنه همکلاسی منو می گی؟!!

مانی قهقهه ای زد و گفت:

- خب مگه چی می شه؟

مهدیس با حرص گفت:

دیوونه اون نامزد داره!

مانی لیوان چای را هورت کشید و ادامه داد:

خوب بریم خواستگاری اون یکی دوستت، همون دختر قد بلنده، چشم روشن، اونیه که اون روز برای اش نذری با مادرش اومده بود. هم خوشگل بود و هم با کلاس.

مهدیس خنده ای کرد و سیب قرمزی را برداشت و شروع کرد به گاز زدن.

- بریسارو می گی؟ داداش گلم! یه لقمه کوچیک تر بردار!

مادر خنده ای کرد و گفت:

دو تا تون دست به کار بشین! قول می دم ده تا موبایل بهتون هدیه بدم.

مانی خنده ای کرد و گفت:

مگه میشه روی شمارو زمین انداخت!

و بعد از کلی خنده و شادی قرار هر دو خواستگاری برای روزهای پنج شنبه و جمعه گذاشته شد.

بریم خواستگاری اون یکی دوستت، همون دختر قد بلنده، چشم روشن، اونیه که اون روز برای اش نذری با مادرش اومده بود. هم خوشگل بود و هم با کلاس.

شرح در متن عشاق باستانی

پوشاننده از ماههای سال	مکان اثر چربی	از شخصیت‌های محبوب کژتومی	کتف عاجز	چهره کلام تعجب	برده رومی
↓	↓	بندر لوکراین از مایه‌تران	↓	۵	طرف آبخوری ویرگول
	شغل حکمرانی		دیوار قلعه		
	گذشتن گمراه عربی		صنم شهری در اصفهان		تصدیق روسی خط کش مهندسی
	پول چین	۳	کشتی جنگی لباس زنان هندی		
		گله گوسفند بدون شک رفیق		۱	بیلاق تهران نامی زنانه
۱۲	کلام شگفتی تکیه دادن				
	کوشش به رخ کشیدن احسان				نوعی زردآلو چرک
نابینا هنرستان‌فی	سوغات سازه منقار گروه ورزشی			سبزی پیچیده شکلک	مضحک قلمی متاع
↓	↓			۱۱	
	۲	ستاره پادشاه نام قدیم مالزی	کشور مانادورها تلخ عرب	۸	در چشم زننده
کاخ معروف فرانسه			دیروز عربی غم و اندوه		
ضمیر فرانسوی بالا آمدن آب دریا		مادر عربی پشته	گروه غریزده شیر بیشه		نوعی زغال سنگ از حالات مواد
	همسر زن واحد اختلاف پتانسیل	۹	از ضمائر عربی		
		بندر دیگر اوکراین			در خشنده غذایی از اسفناج
۶	اشاره به دور				
		قبیله کشور اروپایی		۴	امتداد

پس از حل این جدول در خانه هایی که با شماره مشخص هستند به ترتیب رمزی را به دست می آورید که نام دو تن از عشاق قدیمی است و باید فقط این دو نام را برای ما به عنوان پاسخ این بخش بفرستید.



sms



sms



sms



sms

(محمدسربازی)

۰۹۱۵-۹۵۵۲

تازگیاطلاشیدی کم شدی کیمیا شدی،
دیگه به ما اس نمی زنی مثل غریبه ها شدی.
۰۹۱۷-۵۹۵۸

شمع می سوزد و پروانه به دورش نگران.
من که می سوزم و پروانه ندارم چه کنم!
۰۹۱۶-۸۳۴۶

اگه دستم به اندازه رنگین کمان باز
میشد بهت می گفتم چقدر دلم بسات تنگ
شده! (مهدی یعقوبی)

۰۹۱۹-۴۵۱۶

قشنگی فاصله ها در این است که گاهی
به یادمان می اندازد کسی هست که دلتنگش
شویم?
(سجاد از قم)

۰۹۱۶-۹۰۸۱

نمی گویم فراموشم مکن هرگز. اما بیاد آور
رفیقی را که می ماند در خاطرش یادت.

۰۹۱۹-۰۴۳۲

به جای اینکه فرد موفق باشی سعی کن
فرد باارزشی باشی. (بهادر خان).

۰۹۱۵-۶۹۶۴

امیراطور یونان به کوروش چنین
نوشت: شما برای ثروت می جنگید و ما برای
شرافت. کوروش در جواب چنین گفت: هر کس
برای کسب نداشته هایش می جنگد. (نریمان)

۰۹۳۸-۳۳۰۸

کاش واژه حقیقت آنقدر با زبان ما صمیمی
بود که برای بیان دوستت دارم نیازه قسم
خوردن نبود...

۰۹۱۴-۹۲۵۰

RETAM ۱۰۱۰A ۱۰

نتونستی بخونی!

اول جمع کن بعد بخون

تو این دنیا تو این عالم، میون این همه
آدم، بیین من دل به کسی دادم به اونی که
نمی خوادم. دلم شیشه دلش سنگه، واسه سنگه
دلم تنگه.

۰۹۱۸-۶۲۸۳

ای دلم زهر جدایی را بخور، چوب عمری
باوقایی را بخور، ای دلم دیدی که مانت کردو
رفت، خنده ای بر خاطراتت کردو رفت، من که
گفتم این بهار افسرده نیست، من که گفتم این
پرستو رفتنیست، آه عجب کاری به دستم داد
دل، هم شکست و شکستم داد دل!

۰۹۳۸-۸۰۷۹

برگرد، بیادت را جا گذاشتی. نمی خوام
عمری به این امید باشم که برای بردنش بر
می گردی.

۰۹۱۴-۹۴۵۶

تو در مان متی، من غم ندارم. اگر در مان
تویی دردم فزون باد، اگر عشق منی عشقم
جنون باد.

۰۹۳۹-۵۲۰۲

به بزرگترین عشق در کوتاه ترین جمله
ممکن به روی لطیف ترین گل سرخ برای
تو بهترین کس دنیا می نویسم دوستت
دارم (عبدالله حاجیوند از ازنآ)

۰۹۳۹-۵۲۰۲

مسافت نمی تونه به محبت فاصله بده،
نیستی کنارم ولی مهربونی تو حس می کنم.

۰۹۳۹-۴۰۷۹

عشق لالایی بارون تو شباست نم نم بارون
پشت شیشه هاست لحظه شبنم و برگ گل
پاس لحظه رهایی پرنده هاست لحظه عزیز با
تو بودنه آخرین پناه موندن منه.

۰۹۳۵-۹۵۹۱

در این دنیا یی حاصل چرامغرور
می گردی؟ سلیمان گر شوی. آخر نصیب مور
می گردی.

(وحید خورشیدی از شیراز)

۰۹۳۸-۹۳۶۲

عمرم وابسته به نفساته، نفس نکشی
زندگیم فداته، پس نفس بکش دلم باهاته

بابا نوشتم اسیر تم.

۰۹۱۹-۱۸۵۶

عزیز ترین آدم های دنیا مثل قطعه ای از
پازل می موتند، اگر نباشند نه جاشون پر میشه
و نه چیزی می تونه جاشون رو بگیره.

۰۹۳۶-۶۷۹۹

ماهها چقدر اشتباه میکنم.. قلاب علامت
کدامین سوال است، که بی پروا بدان پاسخ
می دهند؟ از مون زندگی ما، پراز قلابهایست که
وقتی اسیر طعمه اش می شویم، تازه می فهمیم
که ماهیها، بی تقصیرند!

۰۹۳۶-۱۸۴۲

آن نازنین کجاست که یادم نمی کنده؟ صدغم
به سینته دارم و شادام نمی کنده یک لحظه آنکه
بی من هرگز نمی نشست: امروز به یاد کیست که
یادم نمی کنده.

۰۹۱۷-۵۹۵۸

من می بافم... اونیزی می بافد! من برای او کلاه
تاسرش را گرم کنم... او برای من دروغ تادلم
را گرم کنده! (زهرا از برازجان)

۰۹۳۷-۲۹۱۰

بغض هایم راه به آسمان سپرده ام، خد
ابخیر کند باران امشب را. (افسانه حاجی پور)

۰۹۳۸-۴۴۵۱

امروز دیروز در حال حاضر یک رویا است
و فردا فقط تصور و خیال اما امروز با زندگی
درست، دیروزت را یک رویا و هر فردایت را یک
رویا و امید خواهی داشت - (تقدیم به عاشقان
امروز)

۰۹۱۴-۶۷۰۳

یک بازنده همیشه جزئی از جواب من است،
یک بازنده همیشه جزئی از مشکل من است.

۰۹۱۴-۸۵۹۶

زندگی رایی بهانه می خواستم غافل از این
که تو بهانه آن بودی.

۰۹۳۳-۳۹۹۶

شرح در متن آثار تاریخی و دیدنی				خوراک	دستکاری عکس آفت گندم	چه کسی؟ غیر جدی	از مناطق دیدنی شهر مراغه	چهارمین قصر برجیس
از آثار دیدنی اصفهان	این وفایی از آثار باستانی استن کهگیلویه	بند و شیوا	زمینه بلند جویدنی در معدن	دور کردن	کاش	کاست درخت جنگلی	چهاره والده	
		درود تو در تو			صید سر به راه			
	والدین				زمین پرستگ از نقاط دیدنی بندر عباس		افسار جوی خون	
		پرند آس سردکن		تیزهوشی دریا		غذای شب عقیده		
			ماده منفجره خدایی			مشخص عربان	مابع حیات ستاره روشن	
		حرس هوشیاری	خاندان از نقاط دیدنی گیلان		شهر زلزله			
	حرف گزینش الفبای موسیقی			نوعی گیره			دعاها آتش خانه	
		سردار ترکی پایه و بنیان			حلقه دور ماه			
از شعبه های ۲۴ گانه موسیقی قدیم				ملاقات از بهار اسر بیگانه دار		قوت لایموت پاردم		
	پشه بزرگ		پسوند شباهت توسنگ		خون بها آقای آلمانی		پخل شکاف بین دو کوه	
		خواب خوش دختر لری			پرند خوش گوشت دهلم			
	پایان فکتیسی برنج آبکش شده			سرزمین ناپسند			دورویی گلدسته مسجد	
		از روکش ها مظهر سردرگمی			چاودانگی ارزش			
بیک کاغذی		همگی لصاحب کردن		درآمد وسایل عروس			آبگیر از این جهت	
	ساز تیره!		پرو درخت کاج	مخفف آنچه		چراگاه ماست چکیده		
	حرف فاصله خدای باستان					باغی دیدنی در شیراز کافی	پیشوای زرتشتی دانه خوشبو رود روسیه از پارک های مهم زرتشتیان در یزد	
		ابزار دست نجار		تنگستن		پول زاین		

عجیب‌ترین خرید و فروش‌های اینترنتی



خرید و فروش مجازی آن قدر این روزها عادی شده است که گاهی کالاها و خدماتی به صورت آنلاین عرضه می‌شود که باور آن برای مادشوار است. با برخی از این کالاها و خدمات در این گزارش آشنا می‌شویم.

«از شیر مرغ تا جان آدمیزاد» حکایت این روزهای فروشگاه‌های اینترنتی یا «نت‌ورک مارکتینگ» هاست که در این دوران گذر از بازارهای سنتی به خرید و فروش آنلاین سعی می‌کنند همه چیز در بساط خود داشته باشند و این روزها آن قدر مرز بین این دو باریک شده که گاهی از دیدن بعضی کالا و خدمات آنلاین متعجب می‌شویم و حتی با معامله‌های غیرمجاز و غیرقانونی مواجه می‌شویم که به صورت سنتی هم روند آن به سختی و کاملاً پنهانی طی می‌شود.

فروش آنلاین مواد مخدر

معمولاً تصور ما از کسانی که مواد مخدر می‌فروشند، افرادی هستند که در فیلم‌ها و سریال‌ها به طور پنهانی و با رمز و کد، قرار و مدار می‌گذارند و در نهایت با سختی و همراه با ترس فراوان این معامله انجام می‌شود و در آخر بیشتر فیلم‌ها هم این آدم‌ها به چنگ قانون می‌افتند. اما شاید گمان نکنیم که حالا دسترسی به مواد مخدر راحت‌تر از این حرف‌هاست و به‌دوراز استرس تنها با آنلاین شدن و حضور در شبکه‌های اجتماعی بتوان به آن دست پیدا کرد و مواد مخدر مورد نظر را سفارش داد و مقابل درب خانه تحویل گرفت!

از اسلحه شکاری تا کلاشینکف!

ایران جزو کشورهایی است که نه تنها خرید و فروش حتی حمل کردن اسلحه شکاری هم خیلی در آن مرسوم نیست و اما جالب است بدانید در چنین فضایی ما با صفحاتی در شبکه‌های مجازی روبه‌رو می‌شویم که اقدام به تبلیغات برای اسلحه می‌کنند و از اسلحه‌های شکاری گرفته تا کلاشینکف را به

فروش می‌رسانند. با توجه به وجود شکار غیرقانونی در کشور به نظر می‌رسد باید برای فروش اسلحه و دادن مجوز برای آن سخت‌گیری بیشتری داشت.

همه جور حیوان خانگی داریم

فروش آنلاین حیوان خانگی شاید الان نسبت به بقیه عجایب فروشگاه‌های اینترنتی معمول‌تر شده باشد و حالا گذاشتن عکس و بیوگرافی حیوانات در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ برای آن‌ها کاملاً عادی به نظر برسد. حتی گذشته از این در بسیاری از این صفحات مشاوره‌هایی درباره این حیوانات، تغذیه آن‌ها، شیوه درست رفتار با آن‌ها و... توضیحاتی ارائه می‌شود و مثلاً به مشتری خود می‌گویند کدام حرکت و واکنش به معنای گرسنگی و کدام حرکت نشان‌دهنده ناراحتی حیوان است. جالب است بدانید خیلی از این فروشندگان جشنواره ویژه برای حیوانات خود می‌گذارند و تخفیف‌های خوبی هم به مشتریان خود می‌دهند!

گوسفند زنده!

ما عادت داریم که این عبارت را روی یک تکه مقوا که آن را کنار جاده فردی دست گرفته یا در نهایت آن را در سر کشتارگاه‌ها ببینیم؛ اما وقتی این عبارت بالای یک صفحه اینستاگرام نقش می‌بندد، قطعاً در برخورد اول ما را متعجب خواهد کرد. گوسفند، شتر، بوقلمون و... تمام حیواناتی هستند که شما می‌توانید آن‌ها را مجازی سفارش بدهید و علاوه بر آن می‌توانید از فروشندگان بخواهید که دام مورد نظر را پرورش دهد و آن را به موقع عقیقه یا قربانی کند.

مشاوره سر بازی؛ چگونه از سر بازی معاف شوید

فقط کالاهای عجیب و غریب در فضای اینترنت به فروش نمی‌رسند. گاهی وقت‌ها هم خدمات عجیب و غریبی وجود دارند که از طریق فضای مجازی برای خود مشتری دست‌وپا می‌کنند. «مشاوره سر بازی» یکی از خدماتی است که در این

فضا تبلیغ می‌شود و مشتری‌هایش را بین مشمولان سر بازی جست‌وجو می‌کند. این مشاور اینترنتی هم در صفحه خود عنوان کرده نه تنها مجوز ثبت دارد که این مشاوره زیر نظر سرهنگ و دکترا نظام وظیفه انجام می‌شود و به قول خودش افتخار دارد که روند معافیت و خرید سر بازی برای متقاضیان خود تسریع می‌کند. نرخ مشاوره تلفنی ۴۰ هزار تومان و برای آن‌هایی که می‌خواهند حضوری مشاوره بگیرند، ۶۰ هزار تومان است.

حراج نوزاد در صفحات مجازی

در دناک‌ترین خرید و فروشی که قبل ترها سروصدای زیادی کرده بود، خرید و فروش نوزاد است. کسانی که به هر دلیل دیگر توانایی یا تمایل به نگهداری از فرزند خود را ندارند، یک آگهی می‌دهند و فرزند خود را به حراج می‌گذارند. البته کم نیستند کسانی که این کار برایشان به یک تجارت تبدیل شده و پلی می‌شوند بین افراد عیالواری که پول ندارند و آدم‌های پولداری که فرزند ندارند و از این طریق پول به جیب می‌زنند. این آدم‌ها هم کم‌وبیش لایه‌لای صفحات مجازی پیدا می‌شوند که بی‌دلیل یا با دلیل «آدم فروشی» می‌کنند.

دعانویسی اینترنتی

دعا و معنویت همیشه یکی از راه‌های همیشگی به آرامش رسیدن بشر دیروز و امروز بوده است اما در کنار همه این‌ها می‌توان گفت که دعانویسی هم همیشه جزو آن دسته از کارهایی بوده که متأسفانه در موارد زیادی مورد سوءاستفاده افراد زیادی قرار گرفته است تا به این بهانه دین و معنویت را ابزاری جهت تلکه کردن افراد قرار بدهند. از همین جهت در کنار مشاغل عجیب و غریبی که این روزها به وسیله اینترنت به مشتریان و مراجعین خود خدمت‌رسانی می‌کنند شغل دعانویسی را نیز اضافه کنید؛ یعنی افرادی که به شیوه اینترنتی از شما سفارش دعا می‌گیرند و آن را برایتان می‌فرستند.

