

هفته نامه

دیپاتاه: به دنبال
توافق هستیم

صیاد
صید بعدی
مجیدی؟

نقشه مردم

۱۴ آذر ماه ۱۴۰۲، شماره ۸۲۶
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

دوست ندارم
از پرسپولیس
شکایت کنم





سالم نوربخش

وقتی نقاب‌ها می‌افتد؛ از رادوی دل‌های پرسپولیس تا رئیس ایتالیایی استقلال‌ها!

حواشی اخیر بوژیدار رادوشویچ بار دیگر یک حقیقت تلخ را ثابت کرد. بوژیدار رادوشویچ یکی از عجیب‌ترین پدیده‌های چند سال اخیر فوتبال ایران است. دروازه‌بان کروات‌ی که در زمان سرمربیگری برانکو ایوانکوویچ به پرسپولیس پیوست و ابتدا قرار بود نقش یک ذخیره ارزان قیمت را برای این تیم ایفا کند ولی حالا به یکی از گران‌ترین محکومیت‌های تاریخ این باشگاه تبدیل شده است. رادوشویچ گرچه ایرانی نبود ولی رگ خواب هواداران پرسپولیس را به خوبی پیدا کرد و با رفتارهای خاص و درگیری‌های گاه و بیگاه با نیمکت تیم‌های رقیب توانست در ایران به محبوبیت برسد. محبوبیتی که باعث شد پس از جدایی علیرضا بیرانوند با او قرارداد سه‌ساله‌ای به ارزش بیش از ۹۰۰ هزار دلار امضا شود که سرآغاز تمام مشکلات و دردهای پرسپولیس بود.

رادوشویچ که از همان ابتدا هم مشخص بود در حد و اندازه‌های پیراهن شماره یک پرسپولیس نیست، از اولین فرصت استفاده کرد و وقتی پولش را به موقع نگرفت قراردادش را فسخ کرد و به کشورش برگشت. ادامه ماجرا هم که از اول مشخص بود؛ محکومیت پرسپولیس و جریمه سنگین در فیفا که تا همین حالا ادامه داشته و گلر کروات حتی در حد دیر کرد پولش هم حاضر به تخفیف نشد. اتفاقی که مشابه آن از طرف استراماچونی هم رخ داد و سرمربی ایتالیایی که استقلال‌ها برایش تجمع برگزار کرده بودند هم یک یورو حاضر به تخفیف نشد.

مواردی چون رادوشویچ و استراماچونی درس بزرگی برای هواداران فوتبال در ایران است که بیخود و بی‌جهت خام‌ادهای بازیکنان و مربیان نشوند و پشت تیمشان را خالی نکنند. رادوشویچ که امروز با استوری‌هایش به پرسپولیس‌ها توهین می‌کند، روزگاری نماد تعصب بود و هواداران با لقب رادوی دل‌ها او را در حد یک گلر کلاس جهانی بالا برده بودند. اتفاقات مربوط به افرادی چون استراماچونی و رادوشویچ بار دیگر این حقیقت تلخ را ثابت کرد که حضور مربیان و بازیکنان خارجی در فوتبال ایران تنها برای درآمدزایی است و هیچ دلیل دیگری ندارد.

البته مقصر اصلی این ماجراها نه هواداران، که مدیرانی هستند که چنین قراردادهایی با بازیکنان درجه چندم امضا می‌کنند تا آن‌ها بتوانند بدون کوچک‌ترین زحمتی معادل درآمد چند سال خود را از تیم‌های ایرانی بگیرند. همان مدیرانی که پول کت و شلوار و جورایشان را هم از حساب پرسپولیس برمی‌داشتند ولی اکنون مقابل بزرگ‌ترین ضرر تاریخ باشگاه سکوت کرده‌اند.

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

اسامی عجیب و غریب منوی کافی شاپ‌ها را بشناسید

وارد یک کافی شاپ با یک دکور خاص و دوست‌داشتنی می‌شوید و می‌خواهید یک نوشیدنی و یا یک غذا برای خوردن انتخاب کنید اما متوجه اسامی عجیب و غریب منو نمی‌شوید. اسامی که هر ساله با اضافه شدن خوراکی‌های متنوع‌تر بر تعدادشان افزوده می‌شود. اگر برایتان افت دارد که وقتی وارد کافی شاپ شوید از معنی کلمات عجیب و غریب داخل منو بپرسید این گزارش را بخوانید و از اصطلاحات کافه‌ای خبردار شوید.

باریستا

مسابقات باریستایی، من باریستا هستیم. باریستا به معنی «قهوه چی» است و به شخصی گفته می‌شود که در کافی شاپ‌ها نوشیدنی‌هایی بر پایه اسپرسو درست می‌کند و تحویل مشتری می‌دهد. این کار به قدری مهارتی است که مسابقات داخلی و حتی بین المللی برایش برگزار می‌شود.

اسپرسو

بعضی فکر می‌کنند اسپرسو یک دانه قهوه خاص است. اما در واقع اسپرسو به روش خاصی از دم کردن قهوه گفته می‌شود که در دستگاهی به همین نام دم می‌شود. دانه‌ها قبلاً خوب آسیاب می‌شود و سپس با فشار زیادی آب گرم دریافت می‌کند. این ترکیب فشار و آب یک قهوه مترکم می‌سازد. طوری که یک جرعه اسپرسو حدود ۷ تا ۹ گرم قهوه آسیاب شده دارد.

کاپوچینو

این نوشیدنی در ایتالیا مرسوم است که روی آن یک لایه کف وجود دارد. در واقع کاپوچینو تلفیقی از شیر جوشیده، کف شیر و قهوه است که به نسبت مساوی در فنجان شما وجود دارد. کاپوچینو در لغت به معنی کلاه کوچک است و به لایه کف در بالای قهوه گفته می‌شود.

لاته

دیگر نوشیدنی محبوب و مشهور ایتالیایی است که از دو بخش شیر جوشیده و قهوه ساخته شده است. اما

از کاپوچینو شیر بیشتری دارد. اما کف زیادی ندارد. **موکا**

موکا قهوه‌ای محبوب همراه با دسر شکلات است. ترکیب آن اسپرسو و پودر کاکائوی مخلوط با شیر است و این نوشیدنی باز هم یک ایتالیایی محبوب است.

اسموتی

اسموتی نوعی نوشیدنی است که برخلاف آبمیوه آبکی نیست و بافت میوه را حفظ کرده است و فقط کمی نرم شده است. این نوشیدنی ممکن است به صورت خالص و یا همراه با کمی شکر و یخ مصرف شود.

کوکتل

به ترکیب آبمیوه با آب گازدار و سودا گفته می‌شود که در کافه‌ها وجود دارد. اما در خارج از کشور برای تولید کوکتل از ترکیب آبمیوه و الکل استفاده می‌شود.

کرپ

نوعی نان کوچک است که در تابه پخته می‌شود. بافت آن نازک‌تر از پنکیک است معمولاً داخل کرپ‌ها موز همراه با شکلات صبحانه ریخته می‌شود.

پنینی

پنینی هم مثل دیگر محصولات کافی شاپی برای کشور ایتالیاست که فرمول عجیب و غریبی ندارد. یک ساندویچ گریل شده است که داخلش می‌تواند مرغ، گوشت و یا کالباس‌های مختلف باشد که در ترکیب‌های مختلفی درست می‌شود.

شیک

شیک‌ها ترکیبی از بستنی و شیر و خامه هستند که در طعم‌های مختلف میوه‌ای، شکلاتی، فندقی و دیگر طعم‌ها در منوها حضور دارند و می‌توان گفت محبوب‌ترین محصول کافی شاپ‌ها هستند.

آفوگاتو

آفوگاتو برخلاف اسم سختش ترکیب آسانی دارد. ترکیب قهوه دم کرده داغ با بستنی وانیلی می‌شود

آفوگاتو که در ترکیب نوشیدنی‌های گرم طبقه بندی می‌شود.

دتاکس

اگر انواع میوه‌های مختلف را داخل آب بریزید و چند روزی در آب نگهدارید نوشیدنی بسیار مفید و سم‌زدایی به نام «دتاکس» درست کرده‌اید. دتاکس برای درمان افسردگی و کسانی که خوراکی‌های نامناسب زیادی می‌خورند بسیار مناسب است و یک نوشیدنی انرژی‌زا به حساب می‌آید. از محبوب‌ترین دی‌تاکس‌ها خیار، نعنا، لیمو، توت فرنگی و هندوانه است. این نوشیدنی را می‌توان با آب معمولی و یا آب گازدار درست کرد.

فراپه

فراپه برخلاف بیشتر نوشیدنی‌های بر پایه قهوه از نوشیدنی‌های سرد است. قهوه و شکر و آب که در آن تکه‌های یخ وجود دارد. این نوشیدنی ساده یکی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های قبرس و یونان است اما گفته می‌شود ابداع آن کار فرانسوی‌ها بوده است.

پانچ

اگر این کلمه شما را یاد دستگاه پانچ‌ادارات و یا پوششی تابستانی می‌اندازد حق با شماست اما در ادبیات کافه‌ها به نوشیدنی‌های میوه‌ای گازدار گفته می‌شود که با ترکیب‌های میوه نیز همراه است. پانچ‌ها معمولاً در ظرف‌های بزرگ سرو می‌شود.

کاربونا

کاربونا نوعی پاستا رشته‌ای شکل است که به شکل نوار است، که بسته به سلیقه کافه‌دار با انواع مختلف مواد غذایی مثل مرغ و بیکن‌ها طبخ می‌شود.

آلفردو

پاستا پنه هم نوعی پاستای لوله‌ای شکل کوتاه کوتاه است که با مرغ و سس آلفردو طبخ می‌شود. سس چربی پر از کره و خامه که کالری بسیار بالایی دارد. آلفردو یکی از محبوب‌ترین اجزای منوی کافی شاپ‌هاست.

اتحاد کلباء و چند تیم ایرانی دنبال الهیار صیاد صید بعدی مجیدی؟



الاهی جذب کرد و حالا هم در پی شکر دومین مهاجم سابق استقلال است. انتقال به اتحاد کلباء می‌تواند برای صیادمنش که در حال سیتی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، انتقال مناسب باشد. چند تیم مطرح ایرانی نیز شرایط الهیار را رصد می‌کنند اما به نظر می‌رسد مهاجم ۲۴ ساله آلمانی فعلاً علاقه‌ای به بازگشت و بازی در لیگ ایران ندارد. البته اگر پیشنهاد همی از اروپا به دست صیادمنش برسد، بعید است او حتی به لیگ امارات هم منتقل شود. در نقل و انتقالات زمستانی باید منتظر انتشار اخبار بیشتری در مورد آینده صیادمنش باشیم. ستاره‌ای که زمانی مورد توجه هیوست کمپانی برای انتقال به برزیل قرار داشت اما حالا روزگار نظری را سبزی می‌کند.

او را از مصدومیت دور کند. می‌تواند به اوج برگردد و دوباره خودش را به ترکیب تیم ملی هم برساند. مهاجمی که در زمان مارک ویلموتس به ترکیب اصلی تیم ملی ایران نزدیک شد و توانست مقابل سوریه در ورزشگاه آزادی گل هم بزند. او حالا مدت‌هاست از تیم ملی فاصله گرفته و امیر قلعه‌نویس هم نظر مساعدی روی حضور او در جام ملت‌های آسیا ندارد. جدیدی الهیار از حال سیتی در زمستان قطعاً است و حالا از امارات خبر می‌رسد که اتحاد کلباء یا مرگبری مجیدی دنبال راهی برای جذب این مهاجم است. مهاجمی که از یک تیم ایرانی دیگر هم پیشنهاد دارد. مجیدی در نقل و انتقالات تابستانی مهدی قایدی را با قراردادی قرضی از شباب

دقیقه شانس بازی به دست نیاورد و در دو هفته بعدی هم از فهرست خارج شد! صیادمنش که خبر جدیدی مبنی بر مصدومیت او منتشر نشده، حالا ظاهراً با آمادگی کامل حتی به فهرست نظرات حال سیتی در چمپیونشیپ انگلیس نمی‌رسد و فرصتی برای نمایش توانمندی خود ندارد. الهیار پس از غیبت در فهرست دیدار مقابل روترهام، شنبه هم در مسابقه با ولوتورد که نیم‌ش هم دو بر یک شکست خورد، در لیست بازیکنان حال سیتی قرار نگرفته بود تا روزگار عجیبی را پشت سر بگذارد. هر چه هست، صیادمنش به عنوان یکی از ستاره‌های آینده فوتبال ایران به شمار می‌رود که بدون شک با یک انتقال بهتر و البته سبک زندگی بهتر که

تیم میلیون یورویی قطعی کرد، سال گذشته در ۱۶ بازی دو گل زد و دو پاس گل داد. اما در این فصل اوضاع عینی برای او رقم خورده است. صیادمنش از ابتدای فصل ۲۰۲۳-۲۴ در سه مسابقه مقابل استریت-ساونتهامپتون و وست‌بروم به عنوان بازیکن ذخیره به زمین رفته که جمعاً در این سه دیدار ۳۴ دقیقه در زمین بوده ولی همین فرصت کم هم دیگر به او نمی‌رسد! ستاره ۲۴ ساله ایرانی که مشخص است استعدادهایش در حال هدر رفتن در حال سیتی است، پس از اینکه در دقیقه ۸۳ دیدار هفته پانزدهم چمپیونشیپ انگلیس مقابل وست‌بروم به زمین رفت، در دو دیدار پیاپی برابر هالز، ریموند و سوانزی به‌طور کامل روی نیمکت نشست و حتی یک

الهیار صیادمنش در فصل جاری وضعیت عجیبی را تجربه می‌کند و پس از دو مصدومیت متوالی که نگذاشت به ترکیب حال سیتی برسد و در رقابت‌های چمپیونشیپ انگلیس بدرخشد، حالا چهار مسابقه متوالی است که کاملاً از ترکیب فاصله گرفته و حتی دوباره به فهرست قرار نگرفته است. پدیده سابق فوتبال ایران که در دور برگشت فصل ۲۰۲۱-۲۲ حضور قرضی در حال سیتی داشت و در مسابقه چمپیونشیپ انگلیس یک گل به ثمر رساند و پس از آن انتقالش به این باشگاه از طرف‌ها را با رقم ۲

خبر

بازگشت ستاره ایرانی و برد لخ پوزنان بارش برف علیه گلزنی قلی زاده



علی قلی زاده که فصل قبل در ۲۰ بازی در ژوبیرلیگ بلژیک یک گل به ثمر رسانده و یک پاس گل داده بود و در چهار مسابقه برای کسبیم پانسا ترکیه هم توانسته بود گلزنی یا پاس گل داشته باشد و مصدومیت مانع از درخشش او نشد، می‌توانست در اولین بازی حضور ثابت برای لخ پوزنان گلزنی کند که این فرصت طلایی را در هوای برفی ورزشگاه کورونا از دست داد و شوت او در زمین برفی با دفع گلر حریف همراه بود. ستاره ایرانی لخ پوزنان پس از هدر رفتن این موقعیت طلایی به شدت افسوس خورد و پس از ادامه نمایش خوبی در ترکیب این تیم داشت، حضور قلی زاده منجر به پایان ناگامی‌های این تیم پس از دو هفته و کسب سه امتیاز در زمین کورونا شد.

صعود پالما با درخشش اولاد قباد تساوی به لطف گلزنی مسلم



در سوسون و آخرین بازی از مرحله گروهی رقابت‌های فوتبال لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۲۳-۲۰۲۴، تیم مایورکا پالما اسپانیا که ۳ ملی پوش لژیونر ایرانی یعنی حسن طیب، مسلم اولاد قباد و مسالز آقاپور را در اختیار دارد، به مصاف هیت کیف اوکراین رفت. تیم پالما که فقط با یک امتیاز در مقابل نماینده اوکراین می‌توانست به دور بعد رقابت‌ها صعود کند، در نیمه اول با یک گل مغلوب این تیم شد اما در نیمه دوم توانست نتیجه را با درخشش مسلم اولاد قباد گزینز ایرانی برگرداند و ۴ بر یک پیش افتاد. در ادامه تا ۳ دقیقه پایانی بازی، پالما از حریف خود پیش بود اما در ثانیه‌های آخر لوکراین‌ها توانستند گل مساوی را به ثمر برسانند تا در نهایت این بازی با نتیجه ۴ بر ۲ به پایان برسد. پالما با این تساوی به عنوان صدرنشین گروه D و برای دومین بار به مرحله نیمه نهایی این رقابت‌ها صعود کرد. مسلم اولاد قباد لژیونر ملی پوش کشورمان در این بازی گل دوم این تیم را به ثمر رساند. او با زدن ۳ گل و یک پاس گل در ۳ بازی یکی از بازیکنان تأثیرگذار تیم پالما محسوب می‌شود.

دیباته: به دنبال توافق هستیم دوست ندارم از پرسپولیس شکایت کنم

شدم. همین موضوع باعث شد تا توافق عملکرد خوبی داشته باشم. او در ادامه در خصوص هواداران فوتبال این گونه صحبت کرد: «هواداران ایرانی را خیلی دوست دارم و در کل مردم ایران خیلی خوب هستند. آنها همیشه به من احترام گذاشتند و به این دلیل مورد احترام من هستند. دوست دارم دوباره به ایران سفر کنم و امیدوارم که این اتفاق هرچه زودتر بیفتد.» بر این اساس دیباته به فکر توافق با باشگاه پرسپولیس است و این امیدواری وجود دارد که در روزهای آینده توافقی بین دیباته و باشگاه پرسپولیس صورت گیرد. تا سرخپوشان که این روزها شاکریان زیادی دارند، با پرونده دیگری مواجه نشوند.



تیم فوتبال پرسپولیس در فصل بیست و دوم موفق به فتح سه گانه شد؛ سرخپوشان فصل گذشته جام قهرمانی لیگ برتر را بالای سر بردند و پس از آن موفق شدند در فینال جام حذفی با نتیجه ۱-۲ رقیب سنتی‌شان استقلال را شکست دهند و قهرمان این جام شوند. قهرمانی در لیگ و جام حذفی باعث شد تا جام سوپرکاپ هم به سرخپوشان اهدا شود. تا پرسپولیس با این نتایج و کسب ۳ جام، فصلی فوق‌العاده‌ای را پشت سر بگذارد. البته با وجود این نتایج فوق‌العاده، سرخپوشان در خط حمله مشکلاتی داشتند تا جایی که بعضی گل محمدی در برخی از بازی‌ها با کمبود مهاجم تخصصی مواجه شد. پرسپولیس در ابتدای فصل ۲ مهاجم خارجی جذب کرد و یکی از این مهاجمان یورگن لوکادیا بود که این مهاجم هلندی را ایجاد حواشی بسیار، خیلی زود از جمع سرخپوشان جدا شد. شیخ دیبانه یکی دیگر از مهاجمان فصل گذشته سرخپوشان بود که در فصل ۹۸-۹۹ با استقلال عنوان آقای گلی لیگ برتر را به خود اختصاص داد اما باقی‌مانده‌ها به دلیل مصدومیت‌های پیاپی بیشتر روی نیمکت پرسپولیس نشست و بازی همزیستی‌های خود را نمایش کرد. جذب این مهاجم مصدوم از یک طرف با انتقادهای زیادی همراه بود و از طرف دیگر دست بعضی گل محمدی برای حضور مهاجم گلزن بسته بود. این موضوع باعث شد تا سرمربی پرسپولیس در فصل بیست و سوم روی نام دیباته قلم قرمز بگذرد و این مهاجم هلندی را از جمع سرخپوشان جدا شود. بعد از جدایی دیباته، باشگاه پرسپولیس بخشی از مطالبات این بازیکن را پرداخت نکرد تا به نظر برسد که دیبانه هر یکی از شاکریان جدید پرسپولیس در فیفا خواهد بود. دیباته مبلغی در حدود ۳۷۰ هزار دلار از پرسپولیس طلب دارد و خواستار دریافت طلب خود است. البته هم دیباته و هم باشگاه پرسپولیس به دنبال توافقی هستند تا پرونده دیگری برای پرسپولیس در فیفا باز نشود. شیخ دیبانه در گفت و گوئی کوتاه با «ایران ورزشی» در خصوص عملکردش در دریافت طلب خود از پرسپولیس اظهار داشت: «دوست ندارم از پرسپولیس شکایت کنم. به این دلیل باید با دقت راه حلی برای دریافت مطالباتم پیدا کنم.» این مهاجم هلندی در خصوص عملکردش در پرسپولیس گفت: «فصل گذشته بدنم سالم بودم و چندبار با مصدومیت مواجه

بخشش جریمه ۱۰ درصدی
+ پاداش AFC
این صعود
۳۵/۵ میلیارد می‌ارزد!



در تیمی که فصل ۲۰۲۰ به فینال لیگ قهرمانان رسید حضور داشتند و برای آنها حذف در دور گروهی عذاب‌آور و ناپاورانه خواهد بود. کما اینکه برای بعضی گل محمدی که در دو نوبت گذشته با بهترین نتایج به مراحل حذفی رسیده هم اتفاقی عجیب و غیر قابل فهم خواهد بود. برد مقابل الدحیل و صعود از مرحله گروهی لیگ قهرمانان اعتبار پرسپولیس در این تورنمنت را حفظ می‌کند و البته در روزمه بازیکنان و کادرفنی نوشته خواهد شد ضمن اینکه شأن و شخصیت باشگاه در بین تیم‌های ایرانی را حفظ خواهد کرد و موقعیت پرسپولیس را بین نماینده‌های ایرانی لیگ قهرمانان بالا می‌برد اما غیر از تمام اینها یک مزیت بزرگ نیز خواهد داشت. این صعود به اعلا مالی نیز برای باشگاه پرسپولیس سود بسیاری خواهد داشت. پرسپولیس تا الان به خاطر دو مسأله و دو برد در مرحله گروهی لیگ قهرمانان آسیا ۱۲۰ هزار دلار مال خود کرده است. هر برد در مرحله گروهی ۵۰ هزار و هر مسأله ۱۰ هزار دلار پاداش دارد. در عین حال برد پرسپولیس مقابل الدحیل غیر از ۵۰ هزار دلار دیگری که نصیب باشگاه خواهد کرد، پاداش ۶۰ هزار دلاری بابت صعود به یک‌هفتم نهایی را هم برای این باشگاه زنده خواهد کرد. در واقع برد در این بازی ۱۱۰ هزار دلار برای باشگاه درآمد خواهد داشت که ۵۵ میلیارد تومان می‌شود. در عین حال این برد و صعود به مرحله بعد برای بازیکنان و کادرفنی ارزش بیشتری خواهد داشت چرا که باعث می‌شود جریمه ۱۰ درصدی آنها بشود. پاداش جریمه‌ای که بالغ بر ۳۰ میلیارد تومان خواهد شد و شاید مهمترین انگیزه بازیکنان از پیروزی و شکست حکم همین جریمه پر سر و صدا باشد. در واقع این پیروزی و صعود برای باشگاه و تیم ارزش‌های فوایدی و مالی بسیاری خواهد داشت و طلب می‌کند که حتی شده به صورت موثق، همدلی و اتحاد بین ارکان باشگاه و تیم ایجاد شده و همه برای رسیدن به این هدف بچنگند چون پای میلیاردها تومان پول در میان است.

پرسپولیس برای صعود به مرحله یک‌هفتم نهایی لیگ قهرمانان یک برد مقابل الدحیل بی‌انگیزه می‌خواهد و این چیزی نیست که برای تیم بعضی شیر قابل دسترس باشد. البته که پرسپولیس به لحاظ فنی فرم خوبی ندارد. سه مسأله و یک باخت در چهار بازی اخیر باعث شده تیم بعضی وضعیت غیر طبیعی را تجربه کند که در چهار سال اخیر خیلی کم در این موقعیت قرار گرفته بود. پرسپولیس می‌توانست با پیروزی مقابل النصر ۱۰ نمره که در شرایط خاص در موضع ضعف قرار گرفته بود به تمام بحرانی‌های داخلی و بیرونی‌اش پایان دهد و جوین تیم و باشگاه هم تلافیف شود اما برد در شرایطی که به نظر می‌رسید تیم بعضی در دو قدمی‌اش قرار دارد از دست سرخ‌ها برید و همه چیز به روز آخر کشید. مثل بیشتر مواقع اینجتنی مسأله صعود پرسپولیس می‌تواند یک داستان دراماتیک را رقم بزند و این تیم در حضور هوادارانش جشن صعود بگیرد یا در حالت دیگر با یک حذف تزلزل‌کننده در این رقابت‌ها خدا حافظی کند. پرسپولیس‌ها البته به رقم خوردن حالت اول بیشتر امیدوارند و این تصویر در تیم و مجموعه باشگاه پرسپولیس وجود دارد که: «ما می‌توانیم». پرسپولیس توانایی شکست الدحیل را در خود می‌بیند و رسیدن به امتیاز ۱۱ در این گروه می‌تواند اتفاق فوق‌العاده‌ای برای این تیم باشد که به نوبه‌ی ضمن رسیدن به مرحله حذفی، پرستی باشگاه پرسپولیس را به عنوان موفق‌ترین تیم ایرانی تاریخ رقابت‌های لیگ قهرمانان آسیا و تیمی که طی ۶ سال گذشته دو بار در فینال بوده، یک بار در نیمه‌نهایی و یک بار هم به یک‌چهارم نهایی رسیده را حفظ کند. این پرستی البته برای بعضی گل محمدی و بازیکنان هم اهمیت بسیاری دارد و ضمن پایان بخشیدن به بحرانی‌های باشگاه از نتیجه نگرانی، می‌تواند یک نقطه عطف حتی نه‌چندان پررنگ در کارنامه ورزشی‌شان باشد. برخی از این بازیکنان

اباذری: توقع دارند در همه اوزان مدال بگیریم

هزینه اعزام به کاراته وان پرتغال را از جیبم دادم

صالح اباذری بعد از مدت‌ها دوری و تلاش به تکلیف مسابقات کاراته وان رسید. البته به لطف جیب خودش. در حالی که تیم ملی کاراته قبل از حضور مسخر در مسابقات لیگ جهانی داشت. خدمت‌خاست به بهانه‌های مختلف به این مسابقات اعزام نمی‌شود. لاجرم که عملاً ملی پوشانی مثل اباذری خود دست به کار شده‌اند و با هزینه شخصی در مسابقات کاراته وان پرتغال شرکت کردند. اباذری با شکست سجاد گنج‌زاده رقیب سنتی خود در فینال این مسابقات طلا گرفت. اولین مدال را بعد از ۳ سال دوری از لیگ‌های جهانی، تجربه شیرینی می‌داند. وی همچنین گفت کاراته ایران در این مقطع با قبول دارد و معتقد است عدم اعزام تیم ملی به مسابقات کاراته وان اخیر ضربه مهلکی به کاراته ایران وارد کرده است.

مصاحبه

بعد از مدت‌ها دوری از مسابقات کاراته وان تجربه حضور در لیگ جهانی پرتغال چطور بود؟
گزاره وان پرتغال آخرین مرحله لیگ جهانی در سال ۲۰۲۳ بود. خدا شکر ۵ مبارزه خوب تا فینال داشتیم. ۳ سال به خاطر کرونا و مسائل دیگر در لیگ‌های جهانی شرکت نکرده بودم و این طلا بعد از دوری ۳ ساله تجربه شیرینی بود. در فینال مقابل سجاد گنج‌زاده مبارزه کردی و با شکست او مبارزه سختی را داشتی کردی.
خوشبینانه در فینال مبارزه خوب داشتیم و توانستم سجاد گنج‌زاده قهرمان المپیک که بارها با یکدیگر مبارزه کرده بودیم را شکست دهم. نمی‌خواهم درباره مسائل گذشته صحبت کنم و ترجیح می‌دهم وارد حاشیه نشوم.
گویا با هزینه شخصی به این مسابقات رفتید.
بله همین طور است. فدراسیون در این زمینه کاری نکرد و ما به صورت آزاد در این مسابقات شرکت کردیم.
در حالی که تیم ملی طلا به نامی اعزام لیگ جهانی اعزام می‌شد، خدمت‌خاست خوبی از اعزام به این مسابقات نیستند این موضوع چقدر به تیم ملی ضربه زده است؟
در حال حاضر شرایط به گونه‌ای است که حضور در اکثر مسابقات از جمله

مسابقات جهانی نیاز به سهمیه دارد. برای گرفتن مجوز ورودی هم نیاز است تا در تمامی مسابقات لیگ‌های جهانی شرکت کنیم تا رتبه‌نگاری لازم کسب کنیم.
علاوه بر آن باید در چنین مسابقاتی شرکت کنیم تا تجربه و آمادگی لازم برای مسابقات مهم‌تر به دست بیاوریم. در حالی که خدمت‌خاست به لیگ‌های جهانی اعزام نمی‌شویم کشورهایی مثل اردن، کویت، قزاقستان و بسیاری از کشورهای آسیایی در تمامی این مسابقات شرکت می‌کنند و به خاطر همین در این مدت پیشرفت خوبی داشته‌اند.
قبل از المپیک توکیو تیم ایران به نامی مراحل کاراته وان اعزام می‌شد که قبلاً تأخیر همین مسابقات هم باعث شد تا کاراته ایران نتواند در المپیک طلا بگیرد. حضور در لیگ‌های جهانی همیشه تأخیر به سزایی دارد و باعث می‌شود تا بازیکنان شناخته‌تر شده و به چشم داوران بیایند.
همچنین به تدریج فشار از روی کاراته‌ها برداشته می‌شود و استرس ملی پوشان رفته‌رفته کمتر می‌شود. نتایج اخیر کاراته نشان از حال و روز بد این رشته دارد. علت این است چیست؟
شما هیچ تیمی را پیدا نمی‌کنید که همیشه در اوج باشد. هر تیمی همان طور که روزهای خوب دارد ممکن است روزهای بد هم داشته باشد. بزرگترین معضل تیم ملی ما عدم حضور در مسابقات نادرگانی مثل همین لیگ‌های جهانی است و گزینه جایگاه ایران با قبل فرقی نکرده است. هنوز هم همه ما را به عنوان قهرمان

جهان می‌شناسند. پس وقت کاراته ایران از قبول ندارید؟
قبول دارم که کاراته ایران گت کرده است و دلیل آن هم عدم حضورمان در تمامی مسابقات اخیر است. ورزش حرفه‌ای همین است. حتی تیم‌های بزرگی مثل بارسا و رئال مادرید هم بالا و پایین دارند با برنامه‌ریزی درست و حضور مستمر در مسابقات آینده می‌توانیم به روزهایی اوج برگردیم و این موضوع دور از دسترس نیست. از طرفی اوضاع از تیم ملی بالا رفته و دیگر کسی با ۲-۳ طلای آسیا هم راضی نمی‌شود. نواقص از ما به گونه‌ای است که اگر در کورن به مسابقات اعزام می‌شویم، در هر ۵ وزن مدال بگیریم. در صورتی که شرایط مسابقات مستقر شده و رها نیست به قبل پیشرفت خوبی داشته‌اند. برای اعزام به کاراته وان حمایت کنید؟
توقع داشتیم برای حضور در همین کاراته وان پرتغال مسئولان استان حمایت کنند اما ممکن نبود. همین مسئول در روند کارمان تأخیر منفی می‌گذازد و از مسئولان وزارت و استان توقع می‌رود که حمایت بیشتری از ورزشکاران کنند.
درخواست برای مسابقات بعدی به چه شکل است؟
در حال حاضر کاراته وان پرتغال، فرانسه و قبرس را در پیش داریم. من هم برنامه‌ریزی‌ام حضور در این مسابقات است تا رتبه‌نگارم را بهتر و بهتر کنم.



دور هفته گذشته در حضور فرمانده سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و وزیر ورزش و جوانان گنجه کرد که کشتی ایران نائب قهرمان جهان شده اما رسانه‌ها به گونه‌ای اغراق کردند که ظاهراً کشتی ایران شکست خورده است. تمام ملی پوشان کشتی ایران هم در قهرمانی جهان و هم در لیگ برتر مقابل کشتی ایران روسیه شکست خوردند و مشخص است که اگر تجربه روسیه برداشته شود، هرگز عنوان دویمی جهان نصیب تیم ملی کشتی آزاد ایران نمی‌شود.

در مصاف با شامیل مسدوف حرفی برای گفتن نداشتند. شاید کارفرمی تیم ملی کشتی آزاد و ریاست فدراسیون کشتی بیش از اندازه به تخریب جهانی دل بسته بودند و سعی کردند که خودشان را در آمار و ارقام فریاد کنند اما ۱۰ بار شکست خوردن مقابل روس‌ها یک بار دیگر نشان داد که کشتی ایران به لحاظ فن در چه نوسان به هم ریخته‌ای قرار دارد. شاید بعد از این دوره‌ای که لیگ برتر برگزار شد، شرایط حضور در کسب سهمیه المپیک است. یعنی آماسی یکی از چهاره‌های شاخص تیم ملی کشتی آزاد که با اختلاف اندک به رسلو کازای ماگدوف باخت و در نهایت مرتضی قاسمی که به المپیک هورفت اما

چندی به وضعیت کشتی ایران بود. از ۹ شکست که کشتی ایران ایرانی در مصاف با روس‌ها متحمل شدند. ۳ شکست با کشتی‌گزاران متحمل شدند که ملی پوش بودند و سابقه حضور در قهرمانی جهان و المپیک را داشتند. ظاهراً سرباز که در برنده مدال نقره جهان است از ۷ بر صفر به‌طور لوگوگویی باخت. سرباز اسامیل هو یکی از شانس‌های روسیه در تیم ملی برای حضور در کسب سهمیه المپیک است. یعنی آماسی یکی از چهاره‌های شاخص تیم ملی کشتی آزاد که با اختلاف اندک به رسلو کازای ماگدوف باخت و در نهایت مرتضی قاسمی که به المپیک هورفت اما

واقعیتی که لیگ برتر کشتی رو کرد دست و پا بسته مقابل تزارها

لیگ برتر کشتی آزاد روز جمعه با قهرمانی بانک شهر به پایان رسید اما شاید تا مدت‌ها بتوان درباره این مسابقات و اسامی‌هایی که از کشتی ایران در این رقابت‌ها میان شد نوشت. مهم‌ترین موضوعی که در این رقابت‌ها به چشم آمد و صدای اعتراضی منصور بزرگوار هم در گورد می‌سازد این کشتی‌گزاران بود. علاوه بر اینکه کشتی‌گزاران روسیه درخشیدند و کشتی‌گزاران ما در مقابل گنجه هیچ حرفی برای گفتن نداشتند. یک موضوع مهم دیگر هم وجود داشت که آن هم صلاح فنی کشتی‌گزاران ملی پوش ایرانی بود که در مقابل رقابتی روس حرفی برای

برگزاری جلسه برای حضور هواداران در جام ملت های آسیا

تمهیدات ویژه برای سفر به قطر



اصلی ترین مشکل هواداران قیمت بالای بلیت هواپیما است و تلاش برای این است که قیمت بلیت ها با همکاری شرکت های هواپیمایی کمتر شود. هواداران نقش بسیار مهمی در برگزاری مسابقات و تزیین روحیه به بازیکنان دارند و باید تلاش شود تا با کاهش هزینه ها هواداران بیشتری به قطر سفر کنند و مسابقات تیم ملی را از نزدیک تماشا کنند

خوب جام جهانی قطر می افزاید، اما در این مسابقات کارها را تقسیم کنیم. در واقع اتفاقات بازی و تیم ملی برعهده فدراسیون فوتبال بود و حوزه سکو و هواداران برعهده وزارت ورزش که توانستیم با همکاری کارکنان هواداران فارغ از تاج کسب شده تیم ملی در جام جهانی موفق ظاهر شویم. علاوه بر این مسئولیت هماهنگی هواداران در جام جهانی فوتبال با برج های مختلف در خرابان های شهر دوحه حاضر می شدند و ما هم با همکاری سایر حوزه ها در شهر دوحه جمعیتی برگزار کردیم. معاون فرهنگی وزارت ورزش می افزاید: «این جمعیت ۹ شب تا زمان حضور تیم ملی در قطر برگزار شد و برافراشته شدن پرچم کشورمان در شهر دوحه یکی از مهم ترین اتفاقات در این جمعیت بود. هماهنگی بین دستگاهی یکی از اصلی ترین مشکلات ما بود و ما همیشه در این مورد نفع حاصلی داشتیم اما در قدم ۱۷ وزارتخانه و سازمان با هم همکاری کردند. در واقع با همکاری این سازمان ها در جام جهانی قطر فدراسیون فوتبال به عنوان مجری و فرمانده کارهای هماهنگی را برعهده خواهد داشت. ما در خصوص تجربه

باشند، ما در خصوص اصلی ترین مشکل هواداران برای حضور در قطر می گویند: اصلی ترین مشکل هواداران قیمت بالای بلیت هواپیما است و تلاش برای این است که قیمت بلیت ها با همکاری شرکت های هواپیمایی کمتر شود. هواداران نقش بسیار مهمی در برگزاری مسابقات و تزیین روحیه به بازیکنان دارند و باید تلاش شود تا با کاهش هزینه ها هواداران بیشتری به قطر سفر کنند و مسابقات تیم ملی را از نزدیک تماشا کنند.

میزبان هستیم. مدیر گل دفتر امور فرهنگی وزارت ورزش در خصوص تعداد هوادارانی که تا به اینجا بلیت تهیه کرده اند و قیمت بلیت بازی ها بیان می کند: «۲۰ ماه تا زمان برگزاری مسابقات باقی مانده و در حال حاضر تعداد کمی از هواداران تیم ملی بازی با فلسطین بلیت تهیه کرده اند و قطعاً این تعداد بیشتر خواهد شد. این نخستین بازی تیم ملی است و هواداران ما چون می دانند که تیم ملی این بازی را شکست خواهد داد تا این بازی حضور نخواهد داشت. هواداران ترجیح می دهند که در مرحله بالاتر به قطر سفر کنند. احدی می افزاید: «ما دلیل هزینه های زیاد هواداران ما در جام جهانی برای نمایشی رنگ آمیزی به قطر می رفتند و در همان روز به کشور باز می گشتند. در واقع به دلیل هزینه های ترجیح می می گشتند تا در کیش اسکان بایند که البته اسکان آنها در کیش باعث صرفه جویی از می شد. این محل خوبی بود و در جام ملتها هم باید این مدل پیاده شود و برای جام ملتها تلاش شود تا در پروازهای قبل و بعد بازی هماهنگی های بوجود می آید. در جام جهانی قیمت بلیت هواپیما ۱۵ میلیون تومان بود و به نظر می رسد که این مبلغ بیشتر شده

آخر در قطر داشتیم. امینوارم که هواداران بتوانند با خیالی آسوده به قطر بروند این نخستین جلسه بود و به این دلیل به صورت کلی صحبت هایی مطرح شد. قطعاً در جلسات بعدی در خصوص جزئیات بیشتر صحبت خواهد شد. او می افزاید: «جام ملتها همانند جام جهانی نیست و بازی های تیم ملی در جام جهانی ۹ روزه برگزار شد. در صورتی که اگر تیم ملی به فیفای جام ملتها صعود کند، یک ماه در قطر خواهد ماند. این موضوع باعث می شود که هزینه های هواداران در قطر چندین برابر شود. هزینه اسکان و بلیت هواپیما در قطر بالاست و در این جلسه صحبت هایی مطرح شد که بلیت پرواز و هزینه اسکان هواداران در جام ملتها از نظر بودجه تا هواداران بیشتری به این مسابقات بروند و از نزدیک بازی های تیم ملی را تماشا کنند. احدی در پاسخ به این سؤال که همکاری کشور میزبان با ایران چگونه است، بیان می کند: «روابط سیاسی خوبی بین ایران و قطر وجود دارد و این موضوع باعث می شود تا قطر همکاری خوبی با کشور ما داشته باشد. در جام جهانی این همکاری وجود داشت و حالا در آستانه جام ملتها هم خواستار همکاری خوب کشور

هواداران فوتبال بار دوازدهم هر نیمه محسوب می شوند و تیم هایی که هواداران بیشتری دارند، می توانند با نگرانی در هواداران خود نتایج خوبی بگیرند. برخی از هواداران ترجیح می دهند که در حالی که هزینه جابجایی بازی تیم محسوب خود را تماشا کنند اما علقه دیوانهوار برخی از هواداران به فوتبال و تیم خود، باعث می شود تا هواداران به دورترین نقاط دنیا بروند و بازی را از نزدیک تماشا و تیم خود را تشویق کنند. آخرین تجربه تیم ملی فوتبال کشورمان حضور هواداران در جام جهانی قطر بود و حالا در آستانه مسابقات جام ملتهای آسیا نخستین جلسه کارگروه فرهنگی با حضور مسئولان فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش برگزار شد. جهت انسجام و هماهنگی ملی احدی، مدیر گل دفتر امور فرهنگی وزارت ورزش که در این جلسه حضور داشت به خبرنگار «ایران ورزشی» می گوید: «موضوع جلسه در مورد سامانه های هواداران در جام ملتهای آسیا بود و با توجه به تجربه خوبی که در جام جهانی

گزارش

رونمایی قطری ها از نمادهای عروسی جام ملت های آسیا از لعب تا سبق

ایران در گروه C با تیم های ملی امارات، هنگ کنگ و فلسطین همگروه است. ملی پوشان کشورمان در نخستین دیدار ۲۲ می ماه به مصاف فلسطین می روند و ۲۶ دی ماه هم دومین دیدار تیم ملی مقابل هنگ کنگ برگزار می شود. ۳ بهمن ماه دیدار با امارات آخرین بازی تیم ملی در مرحله گروهی است.

قطر تازه ای می کند. فریاد دختر خانواده برگرفته از منطقه فریاد در شمال قطر به رنگ میوزن است و در نهایت فریاد اثر این خانواده نمیک نامیده شده که زرد رنگ و معرفی منطقه نمک در شرق قطر است. جام ملت های آسیا ۲۰۲۳ ۱۳ ژانویه ۲۲ دی ماه تا ۳۱ بهمن ماه در قطر برگزار خواهد شد. تیم ملی فوتبال

به رنگ آبی است که وفاداری، اعتماد و صداقت را نشان می دهد. این نام رایج این گونه موسیقی در کشورهای حاشیه خلیج فارس است و صفت سریع را القا می کند. زنگین بهر خانواده الهام گرفته از نام زنگین در غرب قطر به رنگ سبز است. مادر خانواده ترفا نام دارد که با رنگ میوزن به منطقه ترین در جنوب

طبیعی قطر الهام گرفته اند و این فرصت را به قطری ها می دهند تا فرهنگ و میراث خود را برای هواداران فوتبال از سرانسر جهان به نمایش بگذارند. نکته جالب توجه این عروسی ها انتخاب رنگ آنها با توجه به شخصیت و فرهنگ مناطق مختلف قطر است. سبوع پسر ارشد این خانواده و شخصیت اصلی

بود این نمادها نیز حضور داشتند. این عروسی ها از آن زمان تاکنون رشد کرده و پانچ شده اند و آماده هستند تا بخشی از نسخه جدید جام ملتهای آسیا باشند. این خانواده از ترکیبی از (رنگ آبی، نارنجی، قرمز) فریاد (حاکم) نمیک (برادر) و سبوع شخصیت اصلی در سال ۲۰۱۱ تشکیل می دهند. این پنج شخصیت از محیط

دلے دارم کہ دلدارش تو هست

در پشت بام ایستاده بود، یک محکمی به سیگارش زد و ته آن را با لبه گلدان خاموش کرد. یاد سال های گذشته افتاد. او عاشق و دلپاخته پونه بود. در تمام سال هایی که سپری شد او لحظه ای از یاد و خاطره پونه غافل نبود. پونه دختر زیبایی بود که کل محل همه پسران و دختران از زیبایی او سخن می گفتند. زیبایی او زبانه زد عام و خاص بود. حتی دختران هم عاشق و دلپاخته او بودند و دوست داشتند که ساعت ها به او نگاه کنند و با او حرف بزنند. وقتی آن هاهر دو در دانشگاه درس می خواندند امیر برای نشان دادن عشق اش به پونه روزهای سختی را سپری کرد. هر بار که به پونه نزدیک تر می شد حس و حال بهتری داشت اما پونه این عشق و علاقه را نمی توانست درک کند او آن قدر خود شیفته و مغرور بود که با کمال برویی همیشه به همه اعلام می کرد که من زیباترین دختر روی زمین هستم. وقتی امیر در دانشگاه با دسته گل زیبایی به استقبالش رفت با یوز خندی دسته گل را جلوی همه بچه ها به طرفش پرتاب کرد و گفت: - چی فکر کردی تو آخه؟ این دسته گل برای من هیچ ارزشی نداره به کم به اطرافت نگاه کن من دختر به این زیبایی واقعاً حاضر می شم که این دسته گل را از تو بگیرم. زیبایی که من دارم هیچ کس توی این دانشگاه نداره

هیچ دختری به زیبایی من نیست. همه آدم های زشت این دنیا، باید جلوی پای من زانو بزنند شاید نیم نگاهی به آن ها بکنم. امیر هرگز حرف های آن روز پونه رو در دانشگاه فراموش نکرد او آن قدر با اعتماد به نفس با امیر حرف زد و او را زیر پایش له کرد که هر کس دیگری جای او بود، دیگر حاضر نمی شد لحظه ای به پونه فکر کند. امیر دسته گلی را که پونه پرت کرده بود را از روی زمین بلند کرد. پونه رفته بود و همه بچه های دانشگاه هم که به امیر خیره شده بودند تک تک از کنار او گذشتند. امیر دسته گل را بر داشت و آهسته از در دانشکده بیرون رفت. آن روز، روز بسیار بدی برای امیر بود. توی همه این سال ها امیر خیلی سعی کرد تا دوست داشتنش را ثابت کند ولی پونه نتوانست این عشق را به خوبی درک کند. پونه دختر زیبا اما سرکشی بود که زیبایی اش او را مغرور و خود خواه کرده بود. او آن قدر گستاخ و بی ادب شده بود که قاطعانه با کمال بروویی به همه می گفت که من زیباترین دختر روی زمین هستم. پونه سال آخر رشته پزشکی بود و امیر هم یک ترم از پونه عقب تر بود. پونه را با همه بد اخلاقی ها و خودخواهی هایش دوست داشت حتی آن روز که پونه دسته گل اش را پرت کرد امیر با عشق آن را دوباره از روی زمین

برداشت و درست در همان روز بود که آن اتفاق افتاد. ●●● پونه با همان غرور خاص همیشگی اش از درب دانشگاه بیرون آمد. ستاره یکی از دوستانش با عجله به سمت او آمد و گفت: - پونه این چه کاری بود کردی؟ تو دسته گل امیر را پرت کردی؟ نمی خواهی باهاش حرف بزنی. باشه حرف نزن ولی دیگه چرا جلوی بچه های دانشگاه این کار را کردی؟ امیر یکی از بهترین و مودب ترین دانشجویهای رشته پزشکی است. پونه اخمی کرد و در حالی که چشمان زیبایی اش را جمع کرده بود گفت: - عزیزم به من ربطی نداره اون کیه؟ اون چیه؟ من از همه پسر ها و دختر های دانشگاه ... ستاره حرف اش را قطع کرد و گفت: - بله خانم می دونیم تو از همه زیباتر و خوشگل تری. اینو که همه می دونن ولی پونه جان زیبایی در جای خود، سعی کن اخلاق ات را هم کمی خوب کنی تا همه به سمت تو بیاهند. تو همش با همه در جنگ و جدالی و آن قدر بی تفاوتی که هیچ کس حاضر نیست تو را به عنوان دوست انتخاب کند. پونه لیخندی زد و سوئیچ ماشینش را از کیفش در آورد و به سمت ماشین حرکت کرد حتی لحظه ای به معنی و مفهوم حرف های ستاره توجهی نکرد. پونه سوار ماشین شد و با سرعت از آنجا دور شد. در طول مسیر هر از گاهی یاد امیر می افتاد، سپس

لبخندی می زد و دوباره به رانندگی اش ادامه می داد. سر بیچی که وارد اتوبان می شد سر عتش آن قدر بالا بود که نتوانست خودش را کنترل کند و با سرعت بسیاری به جدول های اتوبان بر خورد کرد و دیگر هیچ نفهمید.

ماشین اش چند دور چرخید. شدت برخورد آن قدر بالا بود که ماشین پس از چند دقیقه بعد آتش گرفت. هر که از دور صحنه برخورد این ماشین را می دید و نیز لحظه انفجارش را با خود می اندیشید که صاحب ماشین صد در صد در آن آتش می سوزد و یا از بین می رود. پونه در همان لحظات آتش گرفتن ماشین به بیرون پرت می شود.

صورتش محکم به زمین برخورد می کند. او دیگر نفهمید که چه اتفاقی افتاده است. اما همه عالم فهمیدند کسی که روزی زیبایی اش در هیچ جایی ناشناخته نبود، امروز پس از این تصادف شد بد کسی نبود که با ترس به صورت او بنگرد. خداوند آن چه را که به او عطا نموده بود به راحتی و آسانی از او گرفت.

وقتی پونه از بیمارستان مرخص شد چهره اش همه را متعجب کرد. او زنده ماند اما از آن صورت زیبا آن چشمان قشنگ آن دندان سفید و مرتب آن بینی قشنگ دیگر چیزی باقی نمانده بود.

دندان هایش همه از بین رفته بود فکاش نکلن خورده بود صورتش اصلاً حالت عادی نداشت در کل پونه ای که همیشه زیبایی اش را به رخ می کشید دیگر حس و حالی نداشت.

او ماه ها روی تخت دراز می کشید و به سقف خیره می شد. حاضر نبود خودش را برای نانیه ای در جلوی آینه ببیند.

افسرده و پریشان حال شده بود. خودش را توی اتاق زندانی کرده بود. تنها ستاره دوستش بود که هر گاهی به دیدنش می آمد و او را دلداری می داد.

خبر تصادف هولناک پونه و دگرگونی چهره اش در کل دانشگاه پیچید.

امیر که خبر تصادف پونه را شنیده بود تاب و توانش را از دست داده بود برای دیدن او حاضر بود هر کاری بکند و پونه را بی نهایت دوست داشت. وارد اتاق شد، به همه سال هایی که گذشته بود فکر کرد. گوشی اش را برداشت.

شماره ستاره را گرفت و گفت: سلام ستاره خاتم خوبید؟ من خیلی فکر کردم راستش تصمیم گرفتم برای دیدن پونه همراه شما بیایم می دونم خیلی سخت است ولی من واقعاً دلم می خواهد که ببینمش.

سلام امیر آقا خسته نباشید، خیلی سخت است خودتان وقتی ببینید تازه متوجه می شوید که من چی می گفتم ولی باور کنید او خیلی تنها شده است احتیاج زیادی به یک هم صحبت دارد من وقتی پیش

او می روم همش گریه می کند دیگر حاضر نیست به دانشگاه بیاید از همه دنیا ناامید شده است و احساس می کند دنیا به آخر رسیده است. امیر گوشی را قطع کرد همه فکر و ذهنش سوی پونه رفته بود.

او چطور می توانست او را به زندگی امیدوار کند آن ها با هم قرار گذاشتند تا فردا بعد از ظهر به دیدن پونه بروند. ولی ستاره قول گرفت که چیزی به او نگوید فقط با پدر و مادر پونه هماهنگ کرد و آن ها را در جریان قرار داد که امیر برای دیدن پونه به خانه شان خواهد آمد. * * *

پونه داخل اتاقش نشسته بود از پنجره نگاهی به بیرون انداخت.

دلش می خواست برای لحظه ای از خانه بیرون رود ولی دلش برای خودش سوخت. احساس عجیبی داشت دلش برای دانشگاه و بچه های دانشکده تنگ شده بود.

زنگ خانه به صدا در آمد، گوش هایش را نیز کرد تا صدای کسی را که وارد خانه شده بود را بشنود ستاره بود.

ستاره و امیر از پله ها بالا رفتند. پشت در اتاق ایستادند و چند ثانیه ای گذشت. پونه متعجب شد، ستاره وارد اتاق نشده بود آرام از جایش بلند شد و نزدیک در اتاق شد. در اتاق را آرام باز کرد.

منتظر دیدن ستاره بود که امیر را در چهار چوب در دید.

صحنه بسیار حساسی بود، امیر و پونه بعد از مدت ها همدیگر را دیدند.

آخرین بار همان روزی بود که پونه دسته گل امیر را پرتاب کرد و بعد از آن در راه دانشکده آن تصادف اتفاق افتاد و حالا امیر پس از آن روز و آن

اتفاق آندو هتاک روبه روی پونه، دختری که چهره اش قابل توصیف نبود ایستاده بود. پونه با دیدن امیر جیغ بلندی کشید و در را محکم بست و با صدای بلند فریاد زد: از اینجا برو واسه چی

اومدی اینجا؟ کی گفته بیایی؟ اومدی خوار و ذلیل شدن من رو ببینی، اومدی تا ببینی به چه روزی افتادم.

پونه که متوجه شده بود امیر به همراه ستاره آمده است باناراحتی گفت: ستاره برای چی آقای دکتر را اینجا آوردی؟ آوردی من رو معاینه کنه؟

امیر در اتاق را آرام باز کرد. به سمت پونه رفت و گفت: من خودم خواستم بیام اینجا. با پای خودم اومدم... تو هیچ وقت نفهمیدی که من چقدر تو را دوست دارم... زیبایی و خوشگلی تو برام مهم نبود حتی حالا هم مهم نیست.

دسته گلی را که آن روز پونه به سویش پرتاب کرد را به طرف اش گرفت و گفت: نگاه کن این همان دسته گلی است که برایت خریده

بودم و تو آن را از من نگرفتی، شاید کمی خشک شده باشد، شاید دیگر بوی خوشی ندهد ولی کسی که برای خریدن این گل و هدیه دادنش به تو وجود داشت هرگز تغییر نکرده است.

آن حس همان حس است من هنوز شما را دیوانه وار دوست دارم به نظرم عشق و علاقه واقعی چیزی نیست که با گذشت زمان از بین برود این رو درک کن. پونه با شنیدن صدای امیر کمی آرام گرفت حسی که چند دقیقه قبل داشت کم کم از بین رفت. ستاره پشت در اتاق ایستاده بود و به حرف هایش گوش می داد.

امیر که دسته گل را به سوی او گرفته بود ادامه داد: پونه عزیزم این دسته گل را اگر امروز هم پرتاب کنی ناراحت نخواهم شد فقط ازت می خوام که خودت را از این اتاق بیرون بکشی.

بسه دختر: دنیا به پایان نرسیده است تا شقایق هست زندگی باید کرد.

باید فهمید که هیچ چیز در دنیا پایدار نیست اما عشق و علاقه و محبت این ها تنها حسی هایی هستند که هرگز از بین نخواهند رفت.

امید به آینده در هر شرایطی، انسان را محکم تر و پخته تر خواهد کرد پونه سرش پایین بود و تنها گوش می کرد.

مادر پونه با سینی جای از پله ها بالا آمد و در چهار چوب در ایستاد و گفت:

چرا شما ایستاده اید، تو رو خدا بفرماید بنشینید. ستاره جان شما هم بیا داخل بشین خسته می شید. سپس سینی چایی را روی میز کامپیوتر گذاشت و آهسته راهی شد.

پونه و ستاره و امیر چند ساعتی با هم گرم گفت و گو شدند، پونه اصلاً متوجه نشد که

زمان چطور می گذرد امیر سعی می کرد پونه را بخنداند و تا حدودی موفق به انجام این کار شد بعد از مدت ها لبخندی بر گوشه لب پونه نقش بست.

امیر دسته گل را دوباره به سوی او گرفت و گفت:

من دلداه وجود توام، دلم برای تو می تپد و جسم و جانم و روحم در راه رسیدن به تو و زندگی با تو مدام در تلاطم و اضطراب بوده است.

این دسته گل را از من بگیر و بدان عشق من مثل این دسته گل نیست که روزی خشک شود عشق من به پاکتی و لطافت این گل هاست.

پونه با همه زیبایی اش به خانم دکتری تبدیل شد که هیچ زیبایی نداشت ولی دلش همیشه پاک و مهربان بود و همه آدم ها را دوست می داشت.

آن قدر مهربانی کرده بود و مهربانی دیده بود که هیچ کس باورش نمی شد این پونه همان پونه قبل از تصادف است.

گاهی یک اتفاق به ظاهر ساده دنیای آدم ها را دگرگون می کند و این امیر بود دنیای دگرگون شده پونه را دگرگون تر کرده بود.

خداوند آن چه را که به او عطا نموده بود به راحتی و آسانی از او گرفت.



ایجاد رابطه عاطفی با والدین زن

زن جوان با والدینش بشود، بلکه برای شادی بیشترش، گاهگاهی او را به نزد مادرش ببرد. یک مرد هوشیار، هیچ وقت اجازه نمی دهد که بعضی پیشداوری های غلط، مانند «مادر زن، مداخله نمی کند» و امثال آن روی زندگیش اثر بگذارد. بزرگ ترین آرزوی یک مادر زن، سه عادت دخترش و «سفید بختی» یعنی شادگامی زندگی زناشویی اوست. پس بیشترین تلاشش، متوجه خوشبختی دختر و دامادش است. اصلاً به همین دلیل است که مادر زن دامادش را خیلی دوست می دارد. علت دوستی بیش از حد او، آن است که سعادت دخترش را در خوشبختی و موفقیت دامادش می داند. پس این علاقه، خود سنت زیبایی است که عشق زیبا تر از مادری را در خویش نهفته است.

دامن مادر بناه برده و حتی وقت خواب، دل به او اها و فسه های مادر بسته است. لذا در تداوم روانشناختی موضوع نیز هر وقت به مشکلی بر می خورد از پدر یا مادر، انتظار حل آن را دارد. خلاصه والدین ده ها خواسته به جا و ناهنجاری کودک را بر آورده می کنند تا او بزرگ و مثل من و شما بشود.

آیا دیدن این همه لطف و محبت کافی نیست تا در بزرگسالی هم در حضور آنها احساس امنیت و آرامش کند؟ آیا این احساس آرامش موجب نمی شود که ناخودآگاه بخواند آنها را ببیند و مرتباً ملاقاتشان کند؟

یک مرد کامل، به خوبی از این مسائل آگاهی دارد و می داند که نه تنها نباید مانع رقت و آمد

ن زن جوان، پس از ازدواج نیاز شدیدی به شور و مشورت دارد و بی تردید مادرش نزدیک ترین کسی است که قادر است او را هدایت کند.

بنابراین، مایل است که در ماه های اول ازدواج، تقریباً به صورت دائمی با مادرش در تماس باشد و ضمن برشمردن تب و تاب خبرهای اوایل ازدواج، برای اداره زندگیش از او راهنمایی بخواهد. به همین خاطر، غالباً هر روز با او تماس تلفنی دارد. با مایل است به دیدار او برود و یا به نوعی پای او را به خانه خود باز کند.

اگر از من بپرسید که چرا زنها تا این اندازه به مادرانشان وابسته اند، به شما خواهیم گفت که کودک در سایه مهر و محبت مادر و پدر، بزرگ می شود. هر وقت از چیزی ترسیده است، به

تست ازدواج ویژه دم بخت ها



در بین شما دوستان عزیز، افرادی وجود دارند که مجردند و به هر حال ترجیح می دهند هر چه زودتر تشکیل خانواده بدهند. اما در این بین هستند اشخاصی که ترجیح می دهند همچنان مجرد بمانند و یا دیرتر ازدواج کنند. حال شاید شما بپرسید، این نیاز را چگونه باید در وجود خودمان بشناسیم تا ازدواج کنیم؟! آیا اصلاً چنین احساسی در ما به وجود می آید یا نه؟
تست های زیر را پاسخ دهید تا متوجه شوید که در وجودتان چنین میلی دارید یا خیر؟

و حیا اجازه ندهد، آن را با او در میان بگذارید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات

واما نتیجه:

اگر از ۱۴ پرسش بالا به ۱۰ گزینه پاسخ بلی داده اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج در وجودتان احساس شده است و وقت آن رسیده که افکارتان را برای یک زندگی مشترک متمرکز کنید. اگر به ۱۰ گزینه پاسخ خیر داده اید، به این معنی است که نیاز به ازدواج را هنوز از عمق وجودتان احساس نمی کنید و چندان تعجیلی برای تشکیل خانواده ندارید. اگر به ۷ گزینه پاسخ گاهی اوقات داده اید، به این معنی است که هنوز سر در گم هستید و نمی دانید که باید از دواج کنید یا همچنان مجرد بمانید.

ج. گاهی اوقات
۱۰. آیا رنگ زندگی برای شما تغییر کرده است؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۱۱. آیا شده در چند ماه اخیر، لبخند فردی، امیدار در دل تان زنده کند و نگاه شمارا به زندگی تغییر دهد؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۱۲. زمانی که پدر مادر تان می گویند، دیگر زمان ازدواج فرا رسیده است، اخم می کنید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۱۳. آیا به تازگی در خیال تان مراسم خواستگاری را مرور می کنید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۱۴. آیا اخیراً برای تان پیش آمده عاشق کسی شده باشید، اما حجب

ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۶. آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده اید که تنهایی دیگر بس است؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۷. آیا تاکنون برای تان پیش آمده که شادی تان را بخواهید به کسی از جنس مخالف، انتقال دهید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۸. آیا شما موسیقی های آرام گوش می دهید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۹. آیا شده زمانی که پشت و پتیرین یک فروشگاه هستید، احساس تان به شما بگوید برای کسی هدیه ای بخرید؟
الف. بله
ب. خیر

۱. آیا زمانی که مادر و پدری را به همراه فرزند کوچک شان می بینید، غبطه می خورید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۲. آیا زمانی که یک زوج جوان را در حال خنده می بینید افسوس می خورید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۳. آیا همچون گذشته از اوقات تنهایی تان لذت می برید؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۴. زمانی که در جمع دوستان متاهل هستید، به خود می گوید که ای کاش من هم متاهل بودم؟
الف. بله
ب. خیر
ج. گاهی اوقات
۵. آیا شده که تابه حال حضور شخصی از جنس مخالف، شمارا دگرگون کند؟
الف. بله

بار اضافی ممنوع!

بار اضافه درون صندوق شدت مصرف سوخت و پایداری خودرو را تحت تاثیر قرار می دهد. بنابراین باید از حمل بار اضافی در خودرو خودداری کرد حتی نصب باربند یا چوب اسکی به دلیل این که ضرب آبرودینامیکی خودرو را کاهش می دهد، مصرف سوخت را بالا می برد.

کاهش استفاده از وسایل برقی اتومبیل

گرم کن شیشه عقب، مه شکن، برف پاک کن و فن بخاری به مقدار زیادی الکتریسته برای کار کردن نیاز دارد و استفاده زیاد از آنها، مصرف سوخت را افزایش می دهد.

استفاده کمتر از کولر اتومبیل

گرچه هوای تابستان گرم و خنکای کولر در خودرو دلچسب است، اما روشن کردن کولر تاثیر زیادی در مصرف بالای موتور دارد (۲۰ درصد)، بنابراین در صورتی که هوای بیرون مناسب است از درجه های هوا بهره گیرید. ضمناً استفاده از کولر خودرو در سرازیری ها باعث کاهش مصرف بنزین و پایین آمدن استهلاک هم می شود.

نحوه رانندگی صحیح

متأسفانه برخی رفتارهای نادرست در نحوه رانندگی، ناخواسته مصرف بنزین را افزایش می دهد. نباید سعی کرد خودرو را در حالت توقف یا دور خیلی بالا گرم کنیم ضمن این که تغییر دنده در جاده و ترافیک نیز در این باره موثر است باید به محض اینکه شرایط ترافیک و جاده مطلوب بود به دنده های بالاتر رفت. استفاده از دنده های پایین برای بالا بردن شتاب شدت مصرف سوخت را بالا می برد همچنین استفاده نادرست از دنده بالا مصرف سوخت و آلودگی را افزایش داده و باعث سایش و ترکیدن موتور می شود.

آگاهی

از راه هایی برای کاهش مصرف سوخت خودرو برای رانندگان عزیز تا حدی می تواند مفید باشد تا هم هزینه های مصرفی بنزین صرفه جویی شود و هم می توان با بهبود بعضی روش ها، تغییر رفتارهایی را بوجود آورد که تا جایی که امکان دارد تا اندازه ای صرفه جویی قابل توجهی حاصل شود. برای یافتن راه های صرفه جویی در مصرف سوخت ابتدا باید موثرترین عوامل بر مصرف سوخت را شناسایی کرد. این عوامل شامل عوامل محیطی، نحوه رانندگی، خودرو و موتور خودرو می باشد.

چگونه مصرف بنزین خودرو را کاهش دهیم؟

۱. عوامل محیطی:

تأثیر عوامل محیطی بر مصرف سوخت اجتناب‌ناپذیر است مانند دمای هوا، درصد گازهای موجود در هوا و ارتفاع از سطح دریا (فشار هوا)

۲. نحوه رانندگی:

این مورد در مصرف سوخت خودرو بسیار مؤثر بوده و گاه تا ۳۰ درصد اختلاف بین مصرف سوخت در بهترین و بدترین نحوه رانندگی مشاهده می‌شود. توجه به ترافیک و برنامه‌ریزی برای انتخاب مسیر صحیح و دوری از ترافیک و خیابان‌های شلوغ، شروع حرکت با شتاب گیری کم، رانندگی ملایم، پرهیز از هیجان، رانندگی با سرعت مناسب استفاده صحیح از کلاچ، دنده مناسب در هر سرعت و انتخاب دور موتور صحیح رانندگی یا سرعت کم دور موتور پایین.

به این مساله توجه داشته باشید:

مطالعه نمودار قدرت، گشتاور، مصرف سوخت و دور موتور می‌تواند به انتخاب صحیح دور موتور بسته به شرایط خودرو کمک کند مساله‌ای که متأسفانه به هیچ وجه مورد توجه نیست و بهتر است بگوییم اکثر مهندسان مکانیک هم از آن بی‌اطلاعند چه رسد به عامه مردم. به طور مثال در جایی که گشتاور بیشترین مقدار است مصرف سوخت در مینیمم قرار دارد که در غالب موتورهای بنزینی خودروها در محدوده میانی دور موتور (بین ۲۵۰۰ RPM تا ۳۵۰۰ RPM) قرار دارد یعنی مثلاً اگر حداکثر گشتاور موتوری در دور ۳۰۰۰ RPM باشد مصرف سوخت این موتور در این دور از مصرف سوخت آن

موتور در دیگر دورها پایین‌تر است با توجه به این مساله راننده می‌تواند با سرعت مناسب و انتخاب دنده صحیح تر هم در مصرف سوخت صرفه‌جویی کند و هم به موتور کمتر فشار وارد نماید و خرابی آن را کمتر کند و همچنین با نگهداری دور موتور در این محدوده حداقل تعویض دنده و امکان شتابگیری بهتر را فراهم کند. رانندگی توأم با هیجان و بالا بردن دور موتور تا مرز مجاز و فراتر از آن علاوه بر افزایش قابل توجه در مصرف سوخت عمر موتور را کاهش داده و خرابی آنرا زیاد می‌کند.

۳. خودرو:

تنظیم به موقع باد لاستیک‌ها و استفاده از لاستیک‌های مناسب و عدم استفاده از لاستیک‌هایی با عرض زیاد و همچنین استفاده از رینگ‌های سبک وزن می‌تواند در مصرف سوخت خودرو مفید باشد. تنظیم باد چرخ‌ها هر ماه به محض تغییر فصل و تغییرات قابل توجه دمای هوا و تعویض لاستیک‌های صاف با لاستیک نو، البته استفاده از لاستیک‌های با عرض و طول و ضخامت مناسب خودرو به توصیه سازنده نیز در مصرف سوخت تأثیر گذار است. لاستیک‌های عریض بدلیل افزایش مقاومت در مقابل باد خودرو مصرف سوخت را بالا می‌برند.

استفاده از باریتند سقف خودرو و خارج کردن باریتند در مواقعی که نیاز به استفاده از آن نیست. عدم استفاده از بارگیرها و قلاب‌ها و قطعات تزئینی که موجب افزایش مقاومت در مقابل باد می‌شوند،

بستن پنجره‌ها در مواقعی که نیاز نیست و استفاده از کولر در مواقع مورد نیاز در مصرف سوخت مؤثر هستند. همچنین تنظیم به موقع فرمان و بازدید سیستم تعلیق و عدم حمل بارهای غیر ضروری بدلیل کاهش وزن خودرو نیز توصیه می‌شود.

۴. موتور خودرو:

(۱) تعویض به موقع صافی هوا یا تمیز کردن آن با فشار باد

(۲) تنظیم موتور، دلکو و کاربراتور

(۳) تمیز کردن و شمع‌ها و تعویض به موقع آنها و استفاده از شمع‌هایی با کیفیت بالا و مناسب هر موتور به توصیه سازنده و همچنین تعویض به موقع فیلتر بنزین و تمیز کردن و سرویس کاربراتور.

(۴) استفاده از روغن موتور مناسب و تعویض به موقع آن و همچنین تعویض به موقع فیلتر روغن و استفاده از مکمل‌های روغن و بنزین می‌تواند به صرفه‌جویی در مصرف بنزین و کاهش آلودگی تولید موتور و همچنین کاهش خرابی و هزینه‌های تعمیر و نگهداری موتور کمک کند.

دیگر اینک:

بازدیدهای منظم سرویس خودرو، عامل تأثیر گذار در مصرف سوخت است، ضمن این که فشار باد تایرها باید حداقل هر ماه یک بار کنترل شود چون در صورت فشار باد خیلی پایین مصرف سوخت بالا می‌رود و بر اثر مقاومت بر حرکت، ساییدگی تایر نیز افزایش یافته و فرمان‌پذیری خودرو و تحت تأثیر منفی قرار می‌گیرد.

استفاده به موقع از سرعت‌های بالا

مصرف سوخت در سرعت‌های بالا به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. به عنوان مثال وقتی از سرعت ۹۰ به ۱۲۰ شتاب می‌گیرید، مصرف سوخت حدود ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند. سرعت باید تا جایی که امکان دارد یکدست باشد و از ترمزگیری و شتاب‌گیری غیر ضروری اجتناب شود که هر دو مورد مصرف سوخت و آلودگی را بالا می‌برد. لازم است یک شیوه رانندگی یکنواخت با امکان مانور پذیری مناسب برای اجتناب از خطرات احتمالی و رعایت فاصله مناسب از خودرو جلویی برای پرهیز از ترمزهای شدید به کار گرفته شود.

شتاب‌گیری

بطور کلی شتاب‌گیری بشدت دور موتور را بالا می‌برد و بشکل قابل ملاحظه‌ای مصرف سوخت و آلودگی را افزایش می‌دهد. شتاب‌گیری باید بتدریج صورت گرفته و از مقدار ماکزیمم گشتاور بالا نرود. روشن کردن متناوب موتور نیز در شرایط استارت سرد امکان کارکرد موتور در بهترین دمای کاری را بالا برده (از ۱۵ تا ۳۰ درصد در داخل شهر) و تولید گازهای سمی می‌کند.



کم و زیاد کردن سرعت خودرو در جاده‌ها یا تلاش برای پر کردن فاصله‌های کوتاه بین خودروها در ترافیک‌های سنگین بشدت سوخت را هدر می‌دهد.

تعیین سرعت مجاز صرفاً برای حفظ ایمنی سرنشینان خودرو و نیست بلکه مساله صرفه‌جویی در سوخت هم در نظر گرفته شده است. برای مصرف حداقل سوخت در جاده‌ها سرعت خودرو باید ۸۵ تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت باشد.

جدای تمام مسائلی که به آنها اشاره شد و شاید با رعایت تمام آنها در حد ۲۰ درصد کاهش مصرف سوخت را به دنبال داشته باشد، از آنجا که مصرف سوخت خودرو تابع مقدار مسافت و روش رانندگی است، نکته اصلی در صرفه‌جویی تغییر فرهنگ ترافیکی شهروندان، پرهیز از سفرهای درون شهری غیر ضروری و جایگزینی استفاده از وسایط نقلیه عمومی بجای رفت و آمد در سطح شهر و استفاده از اینترنت و خدمات الکترونیکی برای انجام امور بانکی و گاه‌آداری است.

من رضا کیانیان ام؛ بازیگر هم هستم



آیستن می‌شود و مجبور است زایمان کند و باید سعی کند بچه را سالم بدنیا بیاورد و چه دیگر آن این است که هنر لذت شخصی هنرمند است هنرمند اگر از کارش لذت ببرد خلایقیت ناب و خوبی خواهد شد اما اگر از کارش لذت نبرد و فقط بخواهد وظیفه‌ای را انجام دهد در حد همان مقاله است.

■ اگر چه پیشتر گفته‌اید معتقد به این نیستید که یک اثر هنری باید در مخاطب اضطراب و ترس ایجاد کند اما در مقابل بسیاری از هنرمندان به‌ویژه در حوزه عکاسی به دلیل نزدیکی که به مستند و واقعگرایی دارد؛ آشکارا از رمانتیک‌گرایی انتقاد کرده و بیان خشونت و نقص حاکم بر اجتماع را تنها راه تاثیر گذاری بر مخاطب می‌دانند. شما این نظر را چه اندازه تایید یا نقد می‌کنید؟

این نظر آن هاست و محترم است. در عکاسی حدود ۱۱۴ رشته وجود دارد و هر کسی می‌تواند در این رشته‌ها نظرات متفاوت داشته باشد اما من فکر می‌کنم جهان به اندازه کافی تلخ است، به اندازه کافی زندان است و پر از تنش؛ سیاستمداران جهان و کسانی که به هر طریقی دنبال سرمایه‌های بیشتری هستند به اندازه کافی اضطراب در جهان ایجاد می‌کنند و من دوست ندارم در این اضطراب دخالت کنم و دوست ندارم وسیله آن‌ها شوم تا اضطراب را تشدید کنم. به نظرم اضطراب را همه لمس می‌کنند و کسی نیست که آن را نفهمد حالا من باید زیبایی را کشف کنم، معتقدم کشف زیبایی بسیار سخت‌تر از کشف اضطراب است.

اینکه حالا ظرف سینما را برای آن کافی نمی‌دانم پس سراغ عکس و عکاسی رفته؟ و اصولاً از نگاه شما آیا مسئولیت اجتماعی و هنری یک هنرمند در وادی‌های مختلف هنری تفاوتی هم با یکدیگر دارند یا فقط زبان و ظرفشان متفاوت است؟

شما مسئله را برعکس گفتید و من برعکس آن چیزی هستم که الان گفتید. چرا که اصولاً هیچ کاری را برای مسئولیت اجتماعی انجام نمی‌دهم و نمی‌گویم وظیفه هنر و هنرمند این است بلکه فکر می‌کنم وظیفه هنرمند این است که خیلی خیلی با خودش روراست و بی تعارف باشد و بروود دنبال خلاقیتش. اما هنرمند به‌عنوان شهروند و مثل هر کس دیگری وظیفه‌ای هم دارد که از حقوقش دفاع کند. در گذشته‌نگاهی وجود داشت که هنر را وسیله می‌دانستند. من این نگاه را نمی‌پسندم و معتقدم بسیار زشت است که هنر را وسیله بدانیم بلکه هنر به ذات خود مستقل است و تمام چیزهایی را که یک پدیده باید برای ظهور و بروز داشته باشد؛ دارد و بیشتر هم دارد چرا که هنر در چیهایی را برای انسان بازی می‌کند که هیچ علمی نمی‌تواند آنها را باز کند. هنر در واقع نزدیک‌ترین اتفاق به خلاقیت است و خلاقیت نزدیک‌ترین اتفاق به خداست. چرا که خلاقیت برای خداست در واقع هنرمند نمودی از آن خلاقیت است. یک مقاله تنها یک روز در روزنامه دیده می‌شود ولی از فردا آن روزنامه را برای شیشه پاک کردن استفاده می‌کنند؛ کتاب ماندگاری بیشتری نسبت به روزنامه دارد اما اگر اثر هنری خلق کنیم؛ ماندگار و همیشگی است.

هنرمند اثر هنری را به دو جهت خلق می‌کند یک بار

فکر نکنیم که دولت مسئول است که همه کارهای ما را بکند. دولت باید کار خودش را بکند و به سیاست‌های امنیتی، بین‌المللی، مالی و اجرای قانون اساسی بپردازد و ما هم در حیطه مسئولیت اجتماعی مان که همانی است که آقای روحانی منتشر کرده؛ زندگی کارهای مان را بکنیم. در نتیجه مسئولیت اجتماعی این است که یاد بگیریم و یاد بدهیم که از «خودت شروع کن همیشه»

رضا کیانیان از جمله هنرمندانی است که در تقریباً تمامی حوزه‌های فرهنگی و هنری حضور فعالی دارد. شاید دیگر بازیگری او را اقلان نمی‌کند. طراحی صحنه و عکاسی دغدغه‌ها تازه این هنرمند هستند. و البته او کار تازه‌ای هم به فهرست کارنامه هنری خود اضافه کرده است. کیانیان در نمایش «حرفه‌ای» فقط بازی نکرده بلکه آن را کارگردانی هم کرده است. در همین زمان نمایشگاهی از عکس‌های این هنرمند با عنوان «دچار آبی بیکران» در گالری آرت سنتر برگزار شده است.

گفتگو با کیانیان را در کنار تمام مشغله‌های هنرمند نیمی در گالری آرت سنتر و نیمی در تماشاخانه پالیز انجام دادیم. گفتگویی که آقای بازیگر؛ کارگردان؛ عکاس؛ طراح صحنه و مدرس سینما با تمام مشغله‌هایش و با نادیده گرفتن برخی سوالات با خبرنگار ما انجام داد. و این هم مشروح گفتگو...

■ آیامی توان اینطور برداشت کرد که رضا کیانیان بازیگر پس از کامل کردن پروسه بازی‌های خود در ژانرهای متفاوت؛ مدت‌هاست به دنبال مسئولیت اجتماعی و هنری دیگری ست یعنی

یکی از بزرگان می گوید «ما همه در لجن ایستاده ایم اما بعضی به ستارگان نگاه می کنند». حال اگر بعضی ها می خواند اضطراب را نشان بدهند، بدهند، اما من این کار را دوست ندارم و آثار تجسمی و فیلم هایی که این گونه هستند حالم را بدتر از این که هست می کنند. این قایق ها در فضاهایی عکس گرفته شده که پر از زشتی است. کارون و بندر انزلی در حال نابودی هستند و پر از کثافتند، قایق های خراب و رنگ باخته هستند! اما من در این فضا یک زیبایی را کشف کردم البته من کشف نکردم این زیبایی خودش را به من نشان داده و مرا محرم دانست! از دل این زشتی زیبایی را کشف کردن سخت تر است از گزارشگر زشتی بودن.

چرا کهکشان؟

من از نوجوانی به کهکشان علاقه مند بودم اما نمی توانستم آنجا بروم و در آن گم شوم اما بالاخره کهکشان خودش را در زمین در اختیار من گذاشت و در پیچهای را برایم باز کرد و من متوجه شدم آنچه در کهکشان است؛ همین جایی که زمین نیز است. امام علی (ع) جمله ای دارند با این مضمون که در هر انسانی یک کهکشان وجود دارد به بزرگی همان کهکشان. اگر بتوانی کهکشان درون خودت را کشف کنی؛ می توانی آن را کشف کنی و ببینی. اگر ما به اشیاء نزدیک شویم، به یکباره حجاب کنار می رود و جهان را عریان و در یک همگونی و هم افزایی خواهیم دید.

یک عکس ولو آنکه شناسه های زیبایی شناسی و هنر و رنگ در آن بیش از رگه های مسئولیت اجتماعی باشد باز می تواند بر حوزه شهروندی و مسئولیت پذیری بیشتر تاکید داشته باشد. به عنوان مثال شما در عکس های خود از مرداب و کهکشان هم می توانید وجه زیبایی طبیعت را مدنظر داشته باشید و هم خطرهای تهدیدکننده آنها و پایان آنها را. درباره این تاکید در فضای هشدار دهنده گی در هنری مانند عکاسی چه نظری دارید؟

کشف زیبایی، بزرگترین مسئولیت اجتماعی هنرمند است چرا که وقتی ما ذهن مخاطب را به زیبایی عادت دهیم دیگر دوست ندارد زشتی ها را ببیند! پس به زشتی پشت می کند و همیشه به سمت زیبایی می رود و زشتی ها نمی توانند او را جذب کنند و از این پس در زندگی روزمره زیبایی را انتخاب می کند. حتی در انتخابات هم زیباتر را انتخاب می کند، امید را انتخاب می کند. در نتیجه یک هنرمند با کشف زیبایی بزرگترین کار جهان را از لحاظ مسئولیت اجتماعی انجام می دهد.

بخشی از هنر تجسمی در کشور ما در خدمت اسمها و گروه های خاصی هستند که هم امکان بروز بیرونی و نمایشی بیشتری دارند و هم امکان عرضه و بازار بایی و هم حضور در مجامع خارجی. آثار این گروه بیشترین امکان حضور در حراج ها را نیز دارد، در عوض بخش دیگری این شانس را اجبارا یا قهرا یا به دلیل برخی موضوع گیری ها یا حاکمیت گروه بندی ها ندارد. درباره این فضای دو قطبی در بازار هنرهای تجسمی توضیح می دهید؟

من باین نظر مخالفم و معتقدم اگر افرادی مانند خانم فرح اصولی مطرح شده اند به دلیل هنرشان است و بر خلاف

آنچه دیگران تصور می کند با باند بازی نیست! اگر کسی با جناح و گروه خاصی هم مطرح شود چون هنر خاصی ندارد خیلی زود از دور خارج می شود و نقاشان بسیاری بودند در این سالها، که آمدند اما ماندگار نبودند. اما افرادی که آثارشان فروش می رود سالهاست که کار می کنند و قبل از اینکه به طور مثال در حراج تهران باشند افراد مشهوری بودند. من به دو قطبی بودن جامعه تجسمی اعتقادی ندارم چرا که تمام آدم های سیاسی که فقط به فکر جناح خودشان هستند یا تمام افرادی که فقط به فکر خودشان هستند؛ می خواهند جامعه را دو قطبی کنند در مقابل افرادی که می خواهند جامعه پیشرفت کند و آینده روشنی برای جامعه می خواهند، جامعه را دو قطبی نمی کنند.

سیاه و سفید برای کسی است که می خواهد دیگران را نابود کند و این طرف شیطان است! چرا که کسی که طرف خداست تمام موجودات را دوست دارد. ان حرف ها جذاب است چرا که از جنس غیبت است ما نباید خودمان را به دست غیبت بسپاریم.

گاه از سوی برخی منتقدان به حراج تهران و مدیریت آن ایراداتی گرفته می شود؛ نظر شما در این باره چیست؟

حراج تهران در تاریخ تجسمی ایران کار بزرگ و مهمی است البته مثل هر پدیده ای باید به طور مرتب اصلاح شود. همین طور که شاهدیم هر سال دارد این اتفاق می افتد. من جلوی کسانی که قصد دارند ریشه حراج تهران را بزنند می ایستم. باید به این موضوع توجه کرد که تعداد گالری های ما قبل از حراج تهران کمتر از صد تا بود ولی امروز نزدیک به ۳۰۰ گالری داریم و اگر ۳۰۰ نفر هزینه کرده اند و گالری راه انداخته اند پس بازار هنرهای تجسمی داغ شده و این رونق اقتصادی مدیون حراج تهران است تا قبل از حراج همه این پول ها به دبی می رفت و در آنجا خرج می شد.

شما بازیگری را با تئاتر شروع کردید و حتی وقتی به سینما آمدید با فیلمی از یک کارگردان تئاتری یعنی آقای سمندر بیان بود؛ اما امروز عموم مخاطبان شما را با تلویزیون و سینما می شناسند تا تئاتر. شاید چون عموم مردم با تئاتر فاصله دارند شما را بیشتر به عنوان بازیگر سینما و تلویزیون می شناسند.

بله. فکر می کنم به خاطر این است که عموم مردم کمتر تئاتر می بینند. هنوز خواص و روشنفکران که اکثر از قشر متوسط جامعه هستند تئاتر می بینند و می دانند که من بازیگر تئاتر هم هستم.

«حرفه ای» اولین تجربه شما در کارگردانی تئاتر است. چرا این موضوع را انتخاب کردید و چقدر سختگیری داشتید درباره انتخاب آن و اصلا چه چیزی شما را به سمت کارگردانی در تئاتر سوق داد؟

من برای خودم هم آدم غیر قابل پیش بینی هستم؛ ذهنم که ایستن نشود آن را می زایم؛ حالا می خواهد در تجسمی باشد یا در تئاتر و طراحی صحنه. اصلا هم موافق این نیستم که به من بگویند تو فقط بازیگری. برای چه فقط بازیگرم؟ من رضا کیانیان ام و رضا کیانیان، بازیگر

هم هستم.

«حرفه ای» در بستر فروپاشی کمونیزم در شوروی به یک موضوع انسانی هم می پردازد. درباره این دغدغه بگویید.

نمایش درباره این است که آدم ها وقتی می خواهند جهان شان را تغییر دهند باید از خودشان شروع کنند. برای دیگران تصمیم نگیرند؛ در واقع این جمله اساسی که «از خودت شروع کن.» محور نمایش است! در نمایش گفته می شود: هیچ چیزی به صورت بنیادین در این دنیا عوض نمی شود. اگر می خواهی دنیا را عوض کنی خودت را عوض کن.

شما ۱۲ سال پیش در این نمایش به شیوه دیگری بازی کردید؛ در اولین تجربه کارگردانی تان وقتی سراغ این نمایش می روید حتما برایتان جذابیت خاصی داشته است...

من این نمایشنامه را خیلی دوست دارم و از آقای بابک محمدی که کارگردان قبلی و مترجم این کار است در بروشور، تشکر کرده ام که من را با این متن آشنا کرده اند. اما این یک اجرای دیگر است و همه چیزش با آن نمایش فرق دارد. آنجا بیشتر تکیه بر مسایل سیاسی بود، اینجا تکیه بر مسایل انسانی است.

شما نسبت به مسائل اجتماعی حساس هستید و در کمپین های مختلفی شرکت می کنید. به عنوان یک مخاطب انتظار داشتیم در تجربه کارگردانی هم این موضوع را لحاظ کنید. چقدر دستما به اصلی نمایش «حرفه ای» را موضوع امروز جامعه می دانید؟

این نمایشنامه بسیار جهان شمول است و حرفی دارد که به درد امروز ایران و جهان می خورد اینکه از خودمان شروع کنیم. فکر نکنیم که دولت مسئول است که همه کارهای ما را بکند. دولت باید کار خودش را بکند و به سیاست های امنیتی، بین المللی، مالی و اجرای قانون اساسی بپردازد و ما هم در حیطه مسئولیت اجتماعی مان که همانی است که آقای روحانی منتشر کرده؛ زندگی کارهای مان را بکنیم. در نتیجه مسئولیت اجتماعی این است که یاد بگیریم و یاد دهیم که از «خودت شروع کن همیشه» شکسپیر هم برای چند صد سال پیش است اما حرفش به روز است. خیلی از نمایشنامه ها اینطور هستند.

این به خاطر این نیست که یک پروسه تکراری را در جامعه طی می کنیم؟

نه! چند چیز اساسی داریم که آدم را می سازد. از جمله خلیات انسانی؛ مثل حسادت، جاه طلبی، قدرت طلبی، عشق، تنفر، تردید و... ما غارنشین هم بودیم همین خصلت ها را داشتیم، الان هم همین ها را داریم، در آینده اگر در کره مرخ هم زندگی کنیم باز هم همین خصلت ها را خواهیم داشت. هنر راجع به این ها حرف می زند که همیشه ماندگار است. ولی علم راجع به مسائلی حرف می زند که همیشه در حال تغییر است. مثلا هندسه اقلیدسی می رود و حالا هندسه کوانتومی داریم. اما عشق همیشه عشق است و دعا همیشه دعا است. عشق اقلیدسی و کوانتومی نداریم!

چه کسی ساعت حرم امام رضا (ع) را کوک می‌کند؟

این ساعت‌ها ۱۴۰ سال دارد و آن یکی هم ۵۵ ساله است. حدود ۲۰۰ ساعت هم در حرم و اتاق‌ها وجود دارد که رسیدگی به آنها بر عهده من است.»

هر یک ربع؛ یک زنگ

یکی از این ساعت‌ها بالای ایوان غربی صحن انقلاب اسلامی و دیگری بر فراز ایوان جنوبی صحن آزادی جای گرفته به طوری که از مسافت دور قابل مشاهده است. «ساعتی که در صحن آزادی قرار دارد، قدیمی تر است و حدود ۱۴۰ سال عمر دارد. هر دو این ساعت‌ها آلمانی هستند؛ البته درباره این موضوع شک و تردید وجود دارد که بعضی معتقدند که این انگلیسی و برخی هم می‌گویند سوئیسی هستند. یک ساعت دیگر هم ساعتی است که به اسم ساعت معاون معروف شده و عمر کمتری و حدوداً نیم قرن دارد. این نام‌گذاری به خاطر آن است که کارشناس ساعت حرم آن روزها فردی به نام معاون بود. بعضی می‌گویند که این ساعت را از بودجه آستان قدس خریده و بعضی هم معتقدند که از جیب داده و برای همین نامش روی ساعت مانده است. این ساعت سه دستگاه کوک، دستگاه زنگ ربع زن و دستگاه زنگ ساعت زن داشت و این همان ساعتی است که زنگ می‌زند و شما با صدای آن آشنایی دارید. هر یک ربع یک بار این ساعت زنگ می‌زند. ربع اول یک زنگ، نیم ساعت دو زنگ، ۴۵ دقیقه سه زنگ و با عوض شدن ساعت چهار زنگ به صدا درمی‌آید.»

وزن کوک‌های ساعت سه تن بود!

آقای عنبرانی سومین نسل از ساعت‌سازانی است که مسئول ساعت حرم شده است. خودش قبلاً بیرون از حرم مغازه ساعت‌سازی داشته؛ اما الآن سال‌هاست چشمش به عقربه‌های ساعت حرم است. «قبل از من دو نفر به صورت تخصصی ساعت‌ساز در حرم بودند. که اول نفر آقای معاون و بعدی آقای دارو گر بودند. قبل از آقای معاون ساعت‌ساز رسمی در حرم نبود. ما همیشه به این ساعت‌ها رسیدگی می‌کنیم. آن‌ها را روغن کاری می‌کنیم، چرخش را عوض می‌کنیم و خرابی‌هایشان را می‌گیریم. خلاصه اگر سایه ما بالای سر آن‌ها نباشد این ساعت‌ها درست کار نمی‌کنند. دو بار این ساعت‌ها کاملاً خراب شدند که مجبور شدیم کل ساعت را پیاده و دوباره سوار کنیم و برای همین یک هفته ساعت کلاً تعطیل بود. ساعت حرم عقربه‌های یک متری دارد و قبلاً کوکی بود و باید روزی دو بار آن را کوک می‌کردیم. آن زمان خیلی سنگین بود و فقط وزن کوک‌هایش سه تن بود؛ اما الآن آن را برقی کردیم و خودش خودکار با برق کوک می‌شود؛ اما هنوز به رسیدگی ما احتیاج دارد.»



به امور ساعت‌های صحن امام رضا (ع) رسیدگی می‌کند.

قدیمی‌ترین ساعت حرم ۱۴۰ ساله است

آقای عنبرانی یکی از خادمان سن‌وسال دار حرم رضوی است که سال‌هاست به عنوان متخصص ساعت در حرم امام رضا خدمت می‌کند. آقای عنبرانی ۶۸ سال دارد که ۳۵ سال این عمر در صحن و رواق حضرت ثامن گذشته است. «حدوداً ۳۵ سال است که فراش حرم هستیم؛ یعنی ۳۵ سال است که به زائران امام رضا خدمت‌رسانی می‌کنیم و ۲۸ سالی هم می‌شود که کارشناس ساعت حرم هستیم و کلیه ساعت‌های حرم در اختیار من است. الآن دو ساعت مرکزی داریم که بالای گلدسته‌ها هستند. یکی از

گنبد طلا، پنجره فولاد، سقاخانه، صدای نقاره، کبوترهایی که دور گنبد می‌چرخند و ساعتی که هر از چندگاهی دنگ دنگ صدا می‌دهد؛ همه و همه نوستالژی‌های ما از مشهدالرضا را می‌سازند. نوستالژی‌هایی که هر کدام برای خود مسئولی دارند که عاشقانه و گاهی پشت‌درپشت مسئولیت اداره این بخش‌ها را بر عهده داشته‌اند. بین همه خاطره‌های دوست‌داشتنی حرم رضوی سراغ صدایی آشنا می‌رویم که با تعداد ضربات آهنگش ساعت را به اطلاع زائران می‌رساند و سراغ کسی که مراقب است عقربه‌های ساعت همیشه بچرخند و صدایشان همیشه به گوش برسد یا به موقع کوک شوند. آقای عنبرانی کارشناس ساعت یا به قول خودش خادم حرم است که ۲۸ سالی می‌شود به طور اختصاصی

بیماری وبا را بشناسید

بیماری وبا:

وبا؛ یکی از بیماری‌های واگیر عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می‌کند. عامل بیماری زایی (وبا) یک باکتری به نام ویبریو کلراست و سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح می‌کند، باعث ایجاد بیماری در انسان می‌شود. این بیماری چون اولین بار در منطقه‌ای به نام التور در افریقا پیدا شد، به این نام مشهور می‌باشد. عامل بیماری مدت زیادی در آب زنده می‌ماند و در مناطقی که سطح آب‌های زیرزمینی آن بالاست، زیاد شایع است و بیشتر عامل بیماری زای از طریق مدفوع و فاضلاب قابل انتقال است.

علامت بیماری وبا:

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم کم شدید می‌شود. اسهال شخص مبتلا به وبا آبکی و به شکل لعاب برنج است. بیماری وبا گاهی همراه استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سرعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می‌شود. دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می‌باشد ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می‌شود. به محض شروع اسهال شدید بایستی مایعات فراوان و مورد ORS استفاده قرار گیرد و سرعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی در مانی یا خانه بهداشت مراجعه شود.

راه‌های انتقال وبا:

راه‌های انتقال بیماری وبا به دو روش تماس مستقیم و غیر مستقیم است. وبا می‌تواند از طریق تماس با موارد آلوده به میکروب و یا مانند دست دادن با دست‌های آلوده بیمار، تماس با استفراغ یا مواد دفعی بیمار، ملحفه و لوازم آلوده او مثل لیوان، ظروف و حوله و... منتقل شود که همه این موارد، روش مستقیم انتقال بیماری است. در روش تماس غیر مستقیم بیماری وبا می‌تواند از طریق خوردن

آب آلوده به مدفوع مانند استفاده از چاه‌ها، استخرها، جویبارها و دریاچه‌های آلوده منتقل شود.

خوردن سبزیجات و میوه‌های خام آلوده، استفاده از غذاهای پخته آلوده که توسط دست آلوده و یا حشرات آلوده شده باشد، تغذیه کودکان با بطری به جای شیر مادر، استفاده از شیر و بستنی آلوده که از منابع غیر مطمئن تهیه شده باشد، از دیگر راه‌های انتقال وباست.

روش‌های پیشگیری از بیماری وبا

- ۱۷ - در مسافرت‌ها حتماً از لیوان شخصی، آب جوشیده و میوه‌های قابل پوست کندن استفاده شود.
- ۱۸ - برنج پخته در فضای اتاق سریع آلوده می‌شود باید برنج را در یخچال نگهداری کرد.
- ۱۹ - در هنگام بروز بیماری (وبا) حتی الامکان از دست دادن برهیز شود.
- ۲۰ - از تماس با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار خودداری شود.

- سبزی و میوه‌جات نشسته در یخچال جداً خودداری کنید.
- ۱۲ - حتماً بعد از غذا چند قطره آب لیمو یا لیمو ترش تازه استفاده شود.
- ۱۳ - همیشه از شیر و فرآورده‌های لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.
- ۱۴ - در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شست و شو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.

- ۱ - سعی کنیم برای نوشیدن آب، شست و شوی ظروف، خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کنیم. در غیر این صورت آب را بجوشانیم و پس از سرد شدن مصرف کنیم.
- ۲ - در زمان شیوع وبا از خوردن سبزیجات خام برهیز شود و سبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم.
- ۳ - از خوردن ماهی خام یا پخت کم که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنیم.
- ۴ - به دیگران توصیه کنیم از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آب میوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده می‌شود آلوده باشد، جداً خودداری کنند.
- ۵ - قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشوید.
- ۶ - از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز جداً اجتناب کنید.
- ۷ - از مصرف مواد غذایی، آب میوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشنده‌گان دوره گرد عرضه می‌گردد جداً خودداری کنید.
- ۸ - حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.
- ۹ - مواد خوراکی را در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگهداری کنید.
- ۱۰ - زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله نگهداری و در محل مناسبی دفع کنید.
- ۱۱ - غذاها باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و دور از دسترس حشرات و مگس نگهداری شود و از قرار دادن

منبع: ghmrfblogfa.com



دوستان عزیز خواننده در این بخش از مجله به بررسی مدل‌های زیبا و کلاسیک به همراه تزیینات ست (SET) مناسب آن‌ها می‌پردازیم که امید است مورد توجه عزیزان با سلیقه قرار گیرد.

میهمانه شب مناسب خانم‌های جوان



- ✓ این ست زیبا، مناسب خانم‌های جوان و لاغر است.
- ✓ کت زیبا و کلاسیک از جنس پارچه‌ی مخمل و سبک بدون آستری می‌باشد.
- ✓ یقه‌ی هفت باز تا کمر با طرح یقه‌ی انگلیسی بسیار زیبا گردن را کشیده و اندام را لاغرتر نشان می‌دهد.
- ✓ روی کت دو برش عصایی رسم شده که بالاتنه را لاغر و کشیده‌تر نشان می‌دهد.
- ✓ دوسر دوشی زیبای طلایی در سرشانه‌ها به لباس حالت اشرافی زیبایی بخشیده است.
- ✓ این کت، تک دکمه با برش افقی در محدوده کمر است که از کمر به پایین فرم کلوش زیبایی در کت ایجاد شده که در پشت کمی بلندتر از جلوی کت می‌باشد.

- ✓ طرح کمر شلوار کمربندی با ۷ پل در خط کمر و دو جیب و طرح لی بسیار شلوار را زیبا می‌کند.
- ✓ البته بهتر است در فصل گرما از شلوارهای طرح لی که جنس نخی دارند استفاده کنید.
- ✓ گوشواره ساده نگینی با یاقوت درشت و نگین‌های براق نقره‌ای در اطراف بسیار درخشانده و خیره‌کننده هستند که به صورت چسبان و بدون آویز می‌باشند.
- ✓ انگشتری درشت یاقوت مجموعه بسیار شیک و درخشان است که در انگشتان دست خود نمایی خواهد کرد. یاقوت بزرگ و کبود که با حلقه‌ای نقره‌ای درشت احاطه شده است.
- ✓ کفش شیک با پاشنه‌های بلند در این مجموعه شما را بسیار بلندقدتر از آنچه هستید نمایان خواهد کرد.
- ✓ فقط توجه داشته باشید اگر برای اولین بار چنین کفشی را در میهمانی می‌پوشید بهتر است از روز قبل راه رفتن با آن را جلوی آینه تمرین کنید تا راه رفتن شما مصنوعی جلوه نکند.
- ✓ کیف را ترجیحا هم‌رنگ با کفش خود ست (SET) کنید کت زیبای دستی وقار و آراستگی خوشایندی به مجموعه لباس شما خواهد بخشید.

- ✓ آستین راسته و شمشیری کت نیز چسبان که دست‌ها را به خوبی نمایان می‌کند.
- ✓ رنگ قرمز کت، با مشکی ترکیب شده که رنگ جگری زیبایی را نمایش می‌دهد.
- ✓ این رنگ قوی ترکیب آن با سیاهی که دارای قدرت مطلق است.
- ✓ در نتیجه قرمز همواره روی مغز انسان برای ایجاد به هیجان و انرژی مضاعف، بسیار موثر است و یک پیغام شیمیایی به مغز می‌رساند و باعث تنفس بیشتر و فشار خون می‌شود. ضربان قلب و نبض را افزایش می‌دهد.
- ✓ استفاده از رنگ قرمز، بیشترین آستانه هیجان را در انسان ایجاد می‌کند.
- ✓ این رنگ از لباس خواب گرفته تا ماشین‌های ورزشی و غذا، تمامی اشتهای آدمی را تحریک و وسوسه می‌کنند.
- ✓ یک بلوز آستین حلقه‌ای با یقه‌ی گرد به رنگ مشکی برای پوشش زیر کت بسیار مناسب است و در عین حال که بازی یقه را می‌پوشاند ترکیب رنگی زیبایی برای کت نیز می‌باشد.
- ✓ شلوار خوش فرم و راسته در این مجموعه، قد شما را کشیده‌تر از آن چه هستید نمایان می‌کند و می‌توانید در میهمانی‌ها بدرخشید.
- ✓ اگر کفش پاشنه‌داری به پای می‌کنید بهتر است قد شلوار را بلندتر استفاده کنید تا روی کفش آمده و زیباتر شود.

لامپ سوخته را داخل سطل زباله نیندازید!

لامپ های کم مصرف حاوی مقدار جیوه بسیار زیادی هستند که این ماده ی خطرناک به هیچ وجه نباید با دست تماس پیدا کنند زیرا باعث به وجود آمدن آلرژی می شود. گفتنی است لامپ های کم مصرف را هر ۶ ماه یک بار باید عوض کنید زیرا پرتوها و امواج فرابنفش آن باعث تخریب و آسیب رساندن به چشم خواهد شد. مطالعات دانشمندان نشان می دهند که لامپ های کم مصرف را بعد از شکستن یا هنگام دور ریختن با پلاستیک های محکم و دستکش های ضخیم از محیط خانه تان خارج کنید تا گازهای الوده و سمی آن آسیبی به بدن شما وارد نکند.



برای درمان کبد چرب قهوه بخورید!

ناصر ابراهیمی در یانی فوق تخصص گوارش و کبد گفت: امروزه اثبات شده مصرف روزانه یک فنجان قهوه برای جلوگیری از خشکی کبد و همچنین کبد چرب بسیار مفید است. کسانی که قهوه مصرف می کنند کمترین میزان کبد چرب را تجربه می کنند. وی افزود: کسانی که به عارضه کبد چرب مبتلا هستند از قهوه می توانند به عنوان کمک کننده در بهبود آن استفاده کنند. البته نباید تصور شود که تنها قهوه در بهبود این بیماری موثر است بلکه شخص مبتلا به کبد چرب باید به کاهش وزن و انجام ورزش نیز بپردازد.

بایک ساعت پیاده روی به جنگ سرطان سینه بروید

انجمن سرطان آمریکا مطالعه ای را به مدت ۱۷ سال بر روی ۳۷ هزار و ۶۱۵ زن پانسه انجام داده که طی این مدت چهار هزار و ۷۶۰ نفر از آنها به سرطان سینه مبتلا شدند. این مطالعه نشان داد پیاده روی که یک تحرک بدنی ملایم است با کاهش ۱۴ درصدی خطر ابتلا به سرطان سینه در مقایسه با زنانی که کمترین سطح فعالیت بدنی را دارند، مرتبط است. حدود ۴۷ درصد از این زنان می گفتند پیاده روی تنها فعالیت تفریحی آنها بوده است. این مطالعه نشان داد خطر ابتلا به سرطان سینه در میان افرادی که دست کم ۷ ساعت در هفته پیاده روی می کردند، در مقایسه با افرادی که ۳ ساعت و یا کمتر پیاده روی هفتگی داشتند ۱۴ درصد کاهش داشت. محققان دریافتند زنانی که روزانه در فعالیت های بدنی شدیدتر به مدت یک ساعت شرکت می کردند ۲۵ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان داشتند. دکتر آلیا پاتل؛ اپیدمی شناس ارشد انجمن سرطان آمریکا می گوید: مطالعه به طور واضح از ارتباط بین فعالیت بدنی و سرطان سینه پس از یائسگی پشتیبانی می کند و هر چه فعالیت بدنی بیشتر باشد تاثیر پیشگیرانه آن نیز در برابر سرطان بیشتر است. پزشکان رعایت رژیم غذایی مناسب و سالم، تغییر سبک زندگی، ترک سیگار و ورزش را از جمله عوامل پیشگیری از سرطان معرفی می کنند.



حامد پور آرام اظهار داشت: تغذیه خوب و رژیم غذایی متعادل می تواند در کاهش استرس های گوناگونی که در طول روز با آنها مواجه می شویم موثر باشد چرا که گاهی برخی مواد غذایی از جمله کافئین ها بر فشار روحی می افزاید یا برخی مواد غذایی مانند اکسیدان ها از فشارهای روحی کم می کند. وی خاطر نشان کرد: مواد غذایی مناسب و ضد استرس مانند جوانه گندم که سرشار از ویتامین B، E، و سلنیوم، ماست، اسفناج، کلم بروکلی، عدس، غلات، سیب زمینی و هویج است. به گفته این کارشناس ارشد تغذیه، اگر هنگام خوردن غذایی از آن لذت ببریم مایعات گوارشی وارد بدن شده و بر فعالیت اعصاب سمپاتیک غلبه می کند و یابایان اینکه گاهی فشارهای روحی، سردردهای میگرنی را در افراد افزایش می دهد. افزودن افراد مستعد این حالت باید از خوردن غذاهای حاوی اسید آمینه تیروزین مانند پنیرهای کهنه، گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس صرف نظر کنند. وی استفاده از آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین های A، E، C، B را سبب محافظت بدن در برابر آسیب های فشارهای روحی و سوء تغذیه دانست و گفت: فرآورده های حاصل از گندم، سبزی های سبزرنگ، تخم مرغ، آجیل، دانه های روغنی و ماهی در این راستا بسیار مفید هستند. این کارشناس ارشد تغذیه در پاسخ به اینکه چرا بیشتر افراد هنگام استرس تمایل به غذا خوردن دارند، گفت: برای رهایی از اضطراب و دل مشغولی افراد راحت ترین راه حل یعنی غذا خوردن را انتخاب می کنند غافل از اینکه این عامل باعث هضم ناقص غذا شده و در عین حال استرس بیشتری را در بدن به وجود می آورد و در عین حال نباید فراموش کرد که رژیم غذایی نامناسب، مقاومت بدن را نسبت به استرس کاهش می دهد.

**جوانه گندم،
سیب زمینی
وهویج،
ضد استرس
هستند**

بداخلاق‌ها بچه دار نمی‌شوند

پزشکان به نازگی دریافته‌اند که مردان بداخلاق و زنانی که عصبی و بسیار سخنگیر در زمینه کار و درس هستند، تمایل زیادی به بچه دار شدن ندارند. براساس این تحقیق مردان بداخلاق و بر خاشاکر بچه زیاد دوست ندارند و در عوض مردان مهربان، خونگرم و اجتماعی تمایل به داشتن تعداد زیادی فرزند دارند. گفتنی است این مورد در زنان نیز صادق است زنان اجتماعی و معاشرتی بچه زیاد دوست دارند. بررسی هانشان می‌دهند که موضوع تمایل به داشتن تعداد کم بچه هیچ ربطی به مشکلات باروری و یازنتیکی ندارد و به خاطر خصوصیات روان‌شناسی در افراد تندخو به وجود می‌آید.

مردان برون‌گرا و خوش اخلاق در عین حال فرزندان خود را بیشتر دوست خواهند داشت.

البته در زمینه تمایل به بچه دار شدن عوامل دیگری همانند آب و هوا، انرژی و مواد غذایی نیز بر روی والدین تاثیر گذار است و سبب کاهش یا افزایش تمایل آنها به داشتن تعداد زیادتر بچه می‌شود.

این تحقیق که بر روی مردان متولد ۱۹۵۷ به بعد صورت گرفته نشان داده است که از این میان افراد تندخو و بداخلاق به طور کلی تعداد بچه کمتری داشته‌اند و حتی همین حس را به سایر دوستان خود نیز منتقل نموده‌اند و در عوض مردان خونگرم و خوشرو تعداد زیادتری بچه داشته‌اند و دوستان آنها نیز شبیه به آنها تعداد زیادی بچه دارند.



دانشمندان

در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند که مبتلایان به سکته مغزی در راست دست‌ها توانایی کمتری برای صحبت نسبت به چپ دست‌ها دارند.

براساس این پژوهش چنانچه افراد راست دست دچار سکته مغزی در نیمه سمت راست مغز شوند مدت زمان طولانی‌تری را برای به دست آوردن مهارت‌های گفتاری خود باید نسبت به چپ دستان سپری کنند. گفتنی است: همین‌طور بازگشت و قابلیت صحبت کردن راست دستان نیز بدتر از چپ دستانی است که دچار سکته مغزی شده‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد، علت این امر تفاوت ساختاری مغز افراد چپ دست و راست دست است. افراد راست دست قسمت کنترل زبان و گویش و قابلیت‌های گفتاری تنها در یکی از دو نیمکره مغز قرار دارد. در صورتی که در مغز افراد چپ دست شبکه‌ای از جریان‌های ساختاری برای کنترل و قابلیت‌های گفتاری و معاویره‌ای وجود دارد. به این دلیل افراد چپ دست با وجود سکته مغزی در هر یکی از نیمکره‌های مغز شان قادر به کنترل گویش و معاویره و صحبت با اطرافیان به سرعت می‌شوند.

اضافه وزن عامل افزایش بیماری‌های خطرناک

جریان خون ترشح می‌نمایند، در چنین شرایطی سلول‌ها با سرعت بیشتری رشد می‌کنند و احتمال وقوع جهش‌هایی که منجر به سرطان می‌گردد، بیشتر می‌شود. شوروری ادامه داد: نمایه توده بدنی (BMI) بیشتر از ۲۵ و نیز اندازه دور کمر در زنان ۸۸ سانتیمتر یا بیشتر و در مردان ۱۰۲ سانتیمتر یا بیشتر افراد را در معرض خطر بروز سرطان قرار می‌دهد. وی گفت: در بیشتر موارد تمایه توده بدنی و اندازه دور کمر با یکدیگر مطابقت دارند و همراه هم افزایش می‌یابند. اما اگر فقط یکی از این دو شاخص نیز در فردی افزایش یابد آن فرد در معرض خطر محسوب می‌شود. شوروری هشدار داد: حتی اگر اضافه وزن ندارید و چاق نیستید و اندازه دور کمر شما هم در محدوده مطلوب قرار دارد توجه داشته باشید که مصرف غذاهای پر چرب و سرخ شده و یاز یاده روی در مصرف مواد غذایی شما را در معرض خطر چاقی قرار می‌دهد. وی اضافه کرد: بزرگسالان برای کاهش خطر ابتلا به سرطان باید مراقب باشند که اضافه وزن بیشتر از ۵ کیلوگرم نداشته باشند. گفتنی است: بهترین، مطمئن‌ترین و ساده‌ترین راه کاهش وزن مصرف مواد غذایی در حد نیاز و پرهیز از افراط در مصرف مواد غذایی و انجام فعالیت بدنی بیشتر است.

کارشناس مسئول واحد بهبود تغذیه دانشکده علوم پزشکی نیشابور گفت: از مدت‌ها قبل ارتباط بین اضافه وزن و افزایش احتمال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت نوع ۲ شناخته شده است ولی کمتر کسی از ارتباط بین سرطان و چاقی آگاه است.

لیلا شوروری افزود: گزارش اخیر سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که اضافه وزن و بی‌تحرکی علت ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد ابتلا به سرطان‌های سینه، کولون، آندومتر، کلیه و مری است به علاوه شواهدی نیز دال بر ارتباط بین چاقی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های پانکراس، رحم، پروستات و تخمدان وجود دارد. وی بیان داشت: همه ما باید بدانیم که در خوردن مواد غذایی افراط نکنیم، بیشتر ورزش کنیم تا وزن خود را در محدوده طبیعی حفظ کنیم. محققان معتقدند اضافه وزن و بی‌تحرکی باعث ایجاد تغییرات هورمونی و متابولیکی در بدن می‌شوند که این تغییرات احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهد.

به گفته وی سرطان بیماری پیچیده‌ای است و چاقی از راه‌های مختلفی موجب افزایش احتمال ابتلا به سرطان می‌شود، باقی‌مانده‌های علمی اخیر نشان داده است که سلول‌های چربی به‌طور مداوم انواع هورمون‌ها و سایر فاکتورهای رشد را به

توصیه‌های مفید برای خواب بهتر کودک



میزان خواب کودک در روز

- کودک در اولین ماه‌های تولدش زیاد می‌خوابد. میزان خواب کودک بسیار بیشتر از میزان بیدار بودنش است.
- در ابتدای تولد: حدود ۱۸ تا ۲۰ ساعت
- ۱ تا ۳ ماهگی: ۱۸ تا ۱۹ ساعت
- ۴ تا ۵ ماهگی: ۱۶ تا ۱۷ ساعت: دوره‌ای که برنامه‌ی ساعت خواب کودک کمی ثابت می‌شود.
- ۶ تا ۸ ماهگی: ۱۵ تا ۱۶ ساعت
- ۹ تا ۱۲ ماهگی: ۱۴ تا ۱۵ ساعت

خواب روزانه کودک

- از ابتدای تولد تا ۶ ماهگی ۳ بار خواب روزانه ضروری است یک بار پیش از ظهر و دو بار بعد از ظهر.
- از ۹ ماهگی تا ۱ سالگی: خواب بعد از ظهر در این سن دیگر اجباری نیست.

کودک باید به چه شکلی بخوابد؟

- کودک باید حتماً به پشت بخوابد. زیرا در صورتی که کودک روی شکم بخوابد با خطر جدی مرگ ناگهانی روبه‌رو است.
- صورت کودک را باز بگذارید.
- دمای اتاق نباید از ۱۸ تا ۲۰ درجه بیشتر شود. بعضی از والدین تصور می‌کنند که هر چه اتاق گرم‌تر باشد کودک سلامتی بیشتری خواهد داشت؛ این فکر اشتباه باعث به وجود آمدن الرژی‌های گوناگون می‌شود؛ اگر ما، التهاب نایز، برونشیت، آسم، التهاب گلو و ...
- در اتاق کودک سیگار نکشید.
- از تشک مناسب برای اندازه‌ی تخت کودک استفاده کنید.

منابع: sante-medicine.commentcamarche.net

توصیه‌هایی برای اینکه کودک بهتر بخوابد

- کودک را چه در روز و چه در شب در تاریکی کامل نخواستارید. زیرا کودک تا ۳ یا ۴ ماهگی برای تفکیک شب و روز از یکدیگر مشکل دارد؛ به طور مثال شب‌ها چراغ خوابی در اتاق کودک روشن کنید.
- کودک را با عجله نخواستارید. او را عادت دهید که آرام آرام به خواب برود.
- قبل از خواب با کودک بازی‌هایی نکنید که موجب سرزندگی او شود.
- فضای آرام و اطمینان بخشی در اتاق خواب کودک به وجود آورید.
- کودک را مجبور نکنید تا بلافاصله بعد از دراز کشیدن به خواب برود.
- از تغییر دادن محل گهواره، اسباب بازی‌ها و تشک خواب او بپرهیز کنید.
- زمانی که مشاهده کردید کودک گریه می‌کند، بسیار تکان می‌خورد، خمیازه می‌کشد و چشمانش را می‌مالد، بدین معناست که خسته است و وقت خواب اوست.
- لازم نیست زمانی که او می‌خوابد هر ۱۵ دقیقه در اتاق او را باز کنید تا از خواب بودن او اطمینان یابید. زیرا ممکن است این کار باعث بدخوابی او شود.
- هنگامی که کودک در اتاق خوابش بیدار می‌شود و گریه می‌کند فوراً وارد اتاق خواب او نشوید. چند لحظه صبر کنید تا او خود دوباره به تنهایی بخوابد.
- کودک اغلب در طول خوابش بیدار می‌شود و گریه می‌کند و سپس فوراً دوباره می‌خوابد. گاهی ۸ بار در شب بیدار می‌شود؛ بیدار شدن او بین ۱ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. کودک گریه می‌کند، غرغر می‌کند و دوباره می‌خوابد؛ نباید در مدت این بیدار شدن به کودک سر زد. زیرا او عادت می‌کند که به تنهایی نخوابد و حتماً کسی برای خوابیدن در کنار او باشد.
- بهتر است سر و صدای خانه به اتاق کودک راه نیابد. لازم است کودک در سکوت بخوابد.
- بین ۳ تا ۶ ماهگی نیازی نیست که نیمه‌شب‌ها به کودک شیر داد مگر آن که پزشک شیر دادن در نیمه‌های شب را توصیه کرده باشد.
- بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند که کودک در اولین هفته‌های تولد در اتاق خواب والدین بخوابد. اما این وضع بهتر است بیش از ۶ ماه طول نکشد. زیرا ممکن است در آینده برای کودک مشکلات خواب و مشکلات رفتاری به وجود آورد.
- کودکانی که مادران آنها در دوران بارداری دچار اضطراب و یا افسردگی بوده‌اند، ممکن است در خوابیدن کمی مشکل داشته باشند.



بچه‌های این روستا عروسک را نمی‌شناسند!

غم‌انگیزترین اتفاقاتی که ما با آن مواجه شدیم این بود که ما یک‌بار برای بچه‌های یکی از همین روستاها عروسک بردیم؛ عروسکی که بچه‌ها انگار تا به حال آن را ندیده بودند و نمی‌دانستند که اسباب‌بازی است و باید با آن بازی کنند.» دیدن همه این صحنه‌ها و این حجم از فقر مادی و معنوی در روستاهای کشور برای این زوج جوان کافی است تا این بار به جای ایرانگردی صرف به اندازه سهم خودشان به فکر بهتر کردن اوضاع برای هموطنانشان بیفتند. «اوایل، کاری که ما برای آدم‌های نیازمند انجام می‌دادیم این بود که لباس‌های دست دوم و تمیز برایشان جمع کنیم یا خود من اولین کاری که انجام دادم این بود که سنتورم را برای کمک به مزایده گذاشتم.» اگر نگاهی به فعالیت‌های این زوج ببیندازید خواهید فهمید که می‌شود رد پای انواع و اقسام کمک‌های خیریه را پیدا کنید. از کمک برای هزینه‌های دوا و درمان و ایجاد سرپناه برای آدم‌ها گرفته تا کمک برای رفع مشکل سو تغذیه و ترک اعتیاد کودکان و والدینشان!



برای زنان سرپرست خانوار کلاس آشپزی گذاشتیم
آیدا پوریا نسب می‌گوید یکی از اتفاقاتی که باعث شده تا او و همسرش دست به این سفرهای ادامه‌دار بزنند هماهنگ کردن فضای شغلی‌شان با سفرهایشان بوده است تا جایی که آنها این روزها سیستمی را طراحی کرده‌اند که از طریق آن، هم برای خودشان و هم برای افراد نیازمند فرصت شغلی ساخته‌اند تا بتوانند با یک تیر چند نشان بزنند. «ما وقتی سفرهایمان را شروع کردیم رفته رفته به این فکر افتادیم برای اینکه بتوانیم به سفرها و رفع شدن نیازهای مناطق محروم توسط خود مردم سرعت بدهیم باید سیستمی طراحی کنیم تا از این طریق بتوانیم کارمان را به صورت آنلاین انجام بدهیم؛ که برای این کار هم از زنان سرپرست خانوار که دوره‌های آشپزی برایشان ترتیب داده بودیم استفاده کردیم؛ که اگر سفارشی می‌آمد به آنها واگذار می‌کردیم تا آن را به مشتری تحویلش بدهند و خودمان هم در این میان از سود این کار استفاده کنیم؛ تا جایی که در حال حاضر این سیستم آنلاین را گسترش دادیم و در شهرهای مختلفی مثل کرمان، کرمانشاه، بندرعباس شیراز و... شعبه داریم.»

راز پرمای می‌گذارند و هر جاققر و حال ناخوشایندی از مردمان سرزمینشان ببینند در دشان را در صفحه‌شان به اشتراک می‌گذارند و از مردم می‌خواهند که برای برطرف کردن مشکلات و بهتر شدن اوضاع به همدیگر کمک کنند. «راستش را بخواهید ما وقتی که سفرهایمان را شروع کردیم قصدمان این بود که صرفاً ایران را بگردیم؛ چون یکی از کارهایی که ما به آن مشغول بودیم آشپزی و شیرینی‌پزی بود به خاطر همین می‌خواستیم از طریق این سفرها با غذاهای محلی و آداب و رسوم آشنا شویم، هدفمان هم این بود که برای آشنا شدن با فرهنگ مردم از جاهای بکر دیدن کنیم؛ برای همین هم تصمیم گرفتیم ایران را روستا به روستا بگردیم؛ اما با هر بار گشت زدن با مردمی رو به رو می‌شدیم که نه فقط فرهنگ بومی‌شان که حتی خودشان هم در فقر و محرومیت گم شده و فراموش شده‌اند.»

در روزهایی که همه از آفت‌های فضای مجازی صحبت می‌کنند و مدام به جان تکنولوژی و آدم‌های گوشی به دست غر می‌زنند کافی است کمی در کوچه پس کوچه‌های مجازی و شبکه‌های اجتماعی چرخ بزنیم تا ببینیم در کنار همه کاربرانی که تمام استفاده‌شان از فضای مجازی به پست کردن ناهار و شام هرروزه‌شان در کافه‌ها ختم می‌شود، هستند کسانی که از این فضا به عنوان فرصتی برای بهتر کردن دنیای اطرافشان استفاده کرده‌اند. «آیدا پوریا نسب» و «آزاد مطهری» زوج جوانی هستند که حالا چند سالی است دست به ایرانگردی زده‌اند و به اقصای نقاط کشور سفر می‌کنند تا در کنار همه این گشت و گذارهایشان کمک به مردم مناطق محروم را هم چاشنی سفرشان کنند. آنها این روزها مهمان مردم مناطق محروم می‌شوند و با به اشتراک گذاشتن عکس‌هایی در راستای کمک به آدم‌های نیازمند سعی می‌کنند با جمع‌آوری کمک‌های مردمی و کاربران فضای مجازی از آن‌ها دستگیری کنند.

در روستایی رفتیم که بچه‌ها یس نمی‌دانستند عروسک چیست؟

اگر پای حرف‌های «آیدا پوریا نسب» بنشینید برایتان خواهد گفت که برای انجام کارهای خیرخواهانه‌ای که در فضای مجازی انجام می‌دهند هیچ برنامه از پیش تعیین شده‌ای نداشته و دیدن و گشت‌وگذار در روستاهای مختلف و نبودن ابتدایی‌ترین امکانات در این محل‌ها باعث شده تا آنها را به این‌وآدار کند که به فکر کمک کردن به حال مردم باشند. «بین همه روستاهایی که تا به حال در ایران گشته‌ایم هیچ جارا به اندازه سیستان و بلوچستان، محروم ندیده‌ایم؛ روستاهایی که حتی از امکانات اولیه‌ای مثل آب و برق هم محروم‌اند. شاید باورتان نشود یکی از

فقط می‌خواستیم ایرانگرد باشیم؛ اما...

کافی است سری به صفحه شخصی‌شان بزنیم تا چشممان پر شود از عکس سفرهای این دو نفر به نقاط دور و نزدیک کشور، عکس‌هایی که هر کدامشان از درد و مشکل آدم‌هایی گفته که به قول «آیدا پوریا نسب» انقدر در تنهایی روستاهای دورافتاده‌شان مهجور مانده‌اند که حتی اهالی شهرهای دور و اطرافشان هم صدایشان را نشنیده‌اند. خط مشی کاری که «آزاد مطهری» و همسرش انجام می‌دهند چیز عجیب و غریب و بی‌پچیده‌ای نیست آنها این روزها روستا به روستا ایران

هنر بلوچی دوزی را تا گالری‌های فرانسه فرستادیم
«مثلاً ما آقای را داشتیم که به ما مراجعه کرد و گفت که می‌خواهد پای مصنوعی بگذارد؛ ولی ما به او پیشنهاد دادیم که به جای پای مصنوعی اول به فکر ایجاد شغل و کسب درآمد بیفتد برای همین هم کمک کردیم تا یک ماشین اتومات داشته باشد و بتواند با آن مسافر کشی کند و خودش خرج و مخارج را فراهم کند.» ایجاد شغل و کار آفرینی شاید یکی از مهم‌ترین کارهایی باشد که این دو در راستای رفع مشکلات آدم‌های دور و اطرافشان انجام می‌دهند. چیزی که باعث شده تا آنها این روزها علاوه بر سیستم طراحی برای پخت غذا در نقاط مختلف چند کارگاه هنری هم برای گسترش فعالیت‌هایشان داشته

باشند. تا جایی که خودشان در این باره می گویند «بعد از اینکه سفرهای ما با این رویکرد شکل جدی تری به خودش گرفت بعد از یک مدت به این نتیجه رسیدیم که نمی توانیم هر ماه از مردم بخواهیم که برای هزینه های مختلف درمان، تعمیرات خانه و... کمک کنند، برای همین هم تصمیم گرفتیم که برای افرادی که به کمک نیاز دارند ایجاد شغل کنیم؛ به همین خاطر یکی از کارهایی که در طول سفرمان انجام می دادیم این بود که از زنان روستایی درباره کارها و هنرهایی که بلدند سؤال می کردیم به عنوان مثال طی سفری که به سیستان و بلوچستان داشتیم فهمیدیم که زن های بلوچستان هنری به اسم بلوچی دوزی دارند برای همین تصمیم گرفتیم که از آن استفاده کنیم چون این کار هم باعث ایجاد شغل می شد و هم باعث می شد تا هنر و فرهنگشان را به شهرهای مجاور و جاهای مختلفی که به آن سفر می کنیم ببریم و یا از راه های مختلفی مثل صفحه اینستاگرام آن را معرفی کنیم به عنوان نمونه ما وقتی هنر بلوچی دوزی را در صفحه مان گذاشتیم حتی ایرانیان خارج از کشور که در فرانسه گالری داشتند چند نمونه از این کارها را از ما خریدند تا هم به ما کمکی کرده باشند و هم این هنر را به خارج از ایران هم نشان بدهند.»

عابده؛ دختر شیر خواره ای که همه خانواده اش معتاد بودند

تلخی دیدن اتفاقات و صحنه های ناخوشایند از آدم هایی که در نقاط دورافتاده کشورمان در فقر به سر می برند، را می شود در همه جملات توصیفی ایدا پیدا کرد؛ به همین خاطر وقتی از او درباره تجربه های مختلفش در طول این دو سال می پرسیم، این طور جواب می دهد «ما هر سری که به یک روستا سر می زنیم به خودمان می گوئیم دیگر از این بدتر نمی شود؛ اما وقتی سراغ روستایی بعدی می رویم باز با مواردی روبرو می شویم که ما را شگفت زده می کند؛ اما یکی از تأثیر گذار ترین مواردی که من را حسابی منقلب کرد دیدن عکسی بود که یک نفر از سیستان و بلوچستان فرستاد به شکلی که باعث شد ما از اینجا به خاش سفر کنیم و به سراغ بچه ای به نام «عابده» برویم که سو تغذیه داشت و در خانواده ای زندگی می کرد که پدرش زندان بود و بقیه اعضای خانواده از مادر و مادر بزرگ گرفته تا دایی هایش همه معتاد بودند همین اعتیاد هم باعث شده بود تا این دختر بچه هم معتاد به دنیا بیاید؛ که خب شکر خدا بار سیدگی ها و کمک هایی که از سمت مردم صورت گرفت الان شرایط بهتری نسبت به قبل دارد.»

مردم فکر می کنند که این عکس ها متعلق به اتیوپی است

انجام کارهایی به این شکل همیشه از سمت مردم و کاربران مجازی با واکنش های متفاوتی روبرو است به شکلی که در بیشتر مواقع عده ای نسبت به آن واکنش مثبت و عده ای دیگر نسبت به آن ها واکنش منفی دارند. «اکثر آواکنش خوب و مثبتی نسبت به کاری که انجام می شود دارند؛ حتی بعضی ها هم هستند که می گویند ما باور نمی کنیم که مثلاً در جایی مثل ایران بچه هایی با این حال و روز وجود داشته باشند ما همیشه فکر می کردیم که این بچه ها فقط در اتیوپی و سومالی هستند؛ اما بعضی دیگر هم هستند که اصلاً وجود چنین شرایطی را در روستاهای محروم ایران باور نمی کنند و به ما می گویند سیاه نمایی می کنید

و عکس این بچه ها متعلق به پاکستان است تا جایی که من مجبور می شوم با خود این بچه ها عکس سلفی بگیرم و بگویم نه اینجا کشور خود ماست.»

عکس بزرگ ترها را تار می کنیم، عکس بچه ها را پاک

یکی از چالش هایی که ایدا پور یانسب و آزاد مطهری ممکن است با آن روبرو باشند بحث منتشر کردن و منتشر نکردن عکس مددجوها و افراد نیازمند است چیزی که خودشان در قبال انتشار آن، رویکرد و استدلالی قابل قبول دارند. «یکی از کارهایی که مادر صفحه مان انجام می دهیم این است که عکس افراد نیازمند را قبل و بعد از دریافت کمک به اشتراک می گذاریم، شیوه مان هم به این شکل است که ترجیحاً برای حفظ آبروی افراد چهره بزرگترها را تار کنیم و حتی اگر خواستیم از بچه ها عکسی هم منتشر کنیم چند وقت بعد این عکس ها را حذف کنیم که خدایی ناکرده وقتی بزرگ شدند در جامعه مشکلی برایشان پیش نیاید؛ اما اینکه چرا این عکس ها را منتشر می کنیم باید بگویم چون این کار باعث می شود که مردم ما را باور کنند و از بابت رسیدن کمک ها به نیازمندان خیالشان راحت باشند و اعتمادشان جلب شود؛ حتی من در بسیاری از مواقع برای اینکه اطمینان خاطر بدهم، فیش های واریز و کمک های ایشان را در قالب پستی در صفحه می گذارم تا خیالشان آسوده باشد.»

من عروس همه ایران شده ام

کمک کردن به دیگران همیشه جزو اتفاقات خوب کن این دنیا محسوب می شود تا جایی که ایدا پور یانسب می گوید در بسیاری از مواقع در قبال کمک هایی که به این افرادی کند با لطف هایی از جانبشان مواجه می شود که او و همسرش را حسابی به وجد می آورد. «مادر بین سفرهایمان گاهی اوقات به روستاهایی می رویم که از یک جایی به بعد اصلاً نمی شود با ماشین رفت و شما مجبور هستید پای پیاده بروید مثلاً یادم می آید که یک بار داشتیم به روستا و خانواده ای سر می زدیم که می دانستیم دارند از فقر و بی پولی رنج می برند برای همین هم از قبل توقع هیچ چیزی به خصوص نداشتیم؛ اما وقتی به آنجا رسیدیم دیدیم که آنها گوسفند برایمان قربانی کردند تا جایی که ما خودمان هم موقع خوردن باغذاب وجدان، لقمه ها را بر می داشتیم؛ ولی این آدم ها به قدری دلشان در ریاست که در عین فقر هم مهمان انقدر برایشان دارای ارج و قرب است که حاضر هستند برایش هر کاری انجام دهند؛ شاید برایتان جالب باشد که بدانید ما بعد از عقدمان تصمیم گرفتیم که برای ادامه سفرهایمان جشن عروسی نگیریم برای همین هم خیلی از اوقات اطرافیان به ما می گویند از این کاری که انجام دادید پشیمان نیستید؟ ولی خب خدا را شکر مادر طول این مدت به هر جای ایران که سفر کردیم بالباس های محلی خودشان به آنجا رفتیم و مردم آنجا به گرمی از ما استقبال کردند و برای ما جشن کوچکی بر پا کردند آنقدر که می توانم بگویم من در همه ایران جشن عروسی گرفته ام.»

از فرستادن یک تن خوراکی تا کمک های هزار تومانی مردم

یکی از خوبی هایی که می شود در فعالیت ها و ایرانگردی های این زوج جوان پیدا کرد شیوه دریافت کمک های مردمی است؛ به قدری که در شکل ها و اندازه های مختلف می توان شاهد کمک های مردم چه در داخل و چه در

خارج از کشور بود تا جایی که در بین کمک های مردمی هم می شود خیریه هایی را پیدا کرد که حاضر شده اند هزینه ۳۰ میلیون تومانی جراحی یک کودک روستایی را تقبل کنند و هم خیریه هایی که با همه توانشان رقم هایی کمتر را به حسابشان واریز کنند. «ما آدم هایی زیادی را سراغ داریم که بیشتر کمکشان در قالب فرستادن اوراق و خوراک است یا مثلاً آدم هایی هستند که با تخصصشان به ما کمک می کنند؛ اما جالب اینجاست که آدم های زیادی هم هستند که با رقم های ۵ هزار تومان و ۱۰ هزار تومان به ما کمک می کنند و توی پیغام هایشان می گویند که این رقم تمام توانشان بوده است؛ رقمی که خودش برای ما بسیار ارزشمند است و خود مادر بیشتر اوقات به این افراد می گوئیم که با ۱۰ هزار تا ۵ هزار تومانی می شود یک روستا را زیر و رو و مشکلاتشان را حل کرد. چون مادر بعضی از این روستاها خانواده هایی را می بینیم که از شدت فقر کارت یارانه هایشان را به نانواهای محل زندگی شان تحویل داده اند یعنی آدم هایی که برای تهیه یک نان ساده هم دچار مشکل هستند» اما وقتی از آن هادر باره شیرین ترین و جالب ترین کمک های دریافتی سؤال می کنیم در جوابمان می گویند «یکی از جالب ترین موردهایی که خود ما با آن ها برخورد داشته ایم دو نویسنده بودند که یکی از آن هادر حال حاضر مترجم است و در فرانسه زندگی می کند. این آدم وقتی کتابش در ایران چاپ شد، ناشر وقتی به او چک داد چک را مستقیم برای ما فرستاد تا آن را نقد و در این راه صرف کنیم یا حتی باز خانم شاعری بود که او هم کتابی چاپ کرده بود که به جای شماره حساب خودش مستقیم شماره حساب ما را به ناشر داده بود تا پولش برای این کار خرج شود.»

با پنج میلیون تومان می شود یک روستا را زیر و رو کرد

ایدا پور یانسب می گوید شاید بزرگترین آرزویی که این روزها خودش به همراه همسرش برای رسیدن به آن تلاش می کند این است که در هیچ جای زمین و حداقل در ایران فقیری وجود نداشته باشد، فقری که به قول خودشان مادر همه بدبختی های دنیا است. «اینکه ما می گوئیم با پنج میلیون تومان می شود یک روستا را زیر و رو کرد شاید از این جهت است که حداقل با این مبلغ می شود برایشان امکانات و خوراک اولیه را فراهم کرد مثلاً ما وقتی به روستایی رفتیم که اهالی آن سه ماه بود گوشت نخورده بودند و بیشترشان با سو تغذیه روبرو بودند، با خرید چند کیلو گوشت می شد حداقل این مشکل را برایشان برطرف کرد.» راه اندازی یک خیریه آن هم به شکل رسمی یکی از برنامه هایی است که این زوج برای خودشان در نظر دارند، خیریه ای که به قول خودشان قرار است مهم ترین خط مشی آن برطرف کردن فقر در روستاها باشد. «ما حتماً دلمان می خواهد که شکل رسمی تری به فعالیت هایمان ببخشیم کمالات تا به الآن و در طول این مدت با یاری مردم توانسته ایم به طور کامل به چهار روستا کمک کنیم روستاهایی که در حال حاضر بدون فقر هستند اینکه می گوئیم بدون فقر به این معنا نیست که اهالی آن غنی هستند به این معنا که کمک کرده ایم تا اهالی آن امکانات حداقلی را داشته باشند اگر آب و برق نداشته اند در حال حاضر این امکان برایشان فراهم شده، یا اگر خانه ای وسایل بهداشتی نداشته یا سقش ریزش کرده کمک کرده ایم تا این موارد حل شود.»



دفع مواد زائد از بدن

برای انجام تنفس صحیح:

- ۱- بدن خود را حتی الامکان شل کنید.
 - ۲- ریه ها را به طور کامل از هوا تخلیه کنید.
 - ۳- به آهستگی مواد را در مدت ۱۰-۵ ثانیه از راه بینی به درون ریه ها بکشید. ابتدا شکم و بعد سینه را از هوا پر کنید.
 - ۴- هوا را به مدت ۵ ثانیه در ریه ها نگاه دارید.
 - ۵- در پایان، هوا را به تدریج در مدت ۱۰-۵ ثانیه از دهان بیرون دهید. ابتدا شکم و بعد سینه را از هوا خالی کنید. این نوع تنفس را ترجیحاً ۵ بار پشت سر هم انجام دهید و در مواقع مختلف روز آن را تکرار کنید.
- نکته: این روش تنفس صحیح علاوه بر در مان سلولیت به لاغر شدن، آرامش و ریلکس بدن شما کمک می کند. هر بار که خسته یا تحت فشار فکری یا روحی - روانی هستید با چند تنفس عمیق به ترتیبی که گفته شد خود را سرشار از آرامش و آسودگی کنید.
- ۶- ورزش مناسب از زندگی امروزی حرکات جسمانی و فعالیت بدنی ما را محدود کرده است. ما اغلب اوقات را در پشت میز کار یا روی کاناپه در حال تماشای تلویزیون هستیم. بدین ترتیب روز به روز عضلات مان ضعیف تر و لاغر تر می شوند و بدن مان فرم طبیعی خود را از دست می دهد و زمینه بروز سلولیت فراهم می شود.
- ورزش از راه های زیر به در مان سلولیت کمک می کند:

- ۱- ورزش گردش خون را بهتر کرده و دفع مواد زائد از بدن را افزایش می دهد.
- ۲- ورزش تعداد و حجم تنفس را افزایش می دهد. بدین ترتیب اکسیژن بیشتری به بدن رسیده و مواد زائد و سمی بهتر می سوزند و آسان تر دفع می شوند.
- ۳- بعضی حرکات ورزشی روی ناحیه مبتلا به سلولیت فشار آورده و جریان خون آن ناحیه را زیاد می کنند. در نتیجه گروه های سلولیتی باز شده و مواد زائد آن از بدن دفع می شوند.
- ۴- ورزش به کاهش فشار های عصبی کمک می کند و ریلکس جسمی - روانی پس از ورزش بسیار مفید است. توصیه می کنیم روزانه نیمه ای یک ساعت پیاده روی پیوسته با سرعت متوسط انجام دهید و تا دو ساعت پس از آن فقط آب بنوشید (هر چه بیشتر بهتر مگر آنکه منع طبیی برای مصرف آب نداشته باشید). شنا نیز ورزش مناسبی برای در مان سلولیت می باشد. توجه داشته باشید:

ورزش را با شدت متوسط انجام دهید و خود را خسته و کوفته نکنید. اگر آمادگی جسمانی کافی ندارید ورزش را از مدت و شدت کمتر آغاز کنید و به مرور زمان مدت و شدت آن را افزایش دهید. در پایان شنا و پیاده روی نرمش موضعی مخصوص ناحیه مبتلا را انجام دهید. در فواصل حرکات نرمشی تنفس عمیق آرام بخش داشته باشید. حتی پس از اینکه اندام شما متناسب گردید ورزش را ادامه دهید از آنجایی که هر آن ها و باسن شایع ترین محل بروز سلولیت هستند از نشستن طولانی بر روی صندلی و انباشتن باها روی یکدیگر خودداری کنید. در شمار ده بعد حرکات ورزشی برای در مان جاقی موضعی و سلولیت را بر اینتان می گوئیم.

از راه های زیر صورت می گیرد:

الف - دفع مواد زائد از طریق کلیه ها

آب اصل اساسی در مبارزه با سلولیت است. پس حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید این کار مواد زائد بدن را از طریق ادرار دفع می کند.

سوال: اما من نمی توانم آب زیاد بنوشم، چه باید بکنم؟

چاره آسان است: از کم شروع کنید (جرعه جرعه بنوشید) و به تدریج آن را زیاد کنید. می گوئید میل به آب ندارید. احتمالاً به این دلیل است که از مایعات دیگر نظیر چای زیاد استفاده می کنید چای کمتر و در عوض آب زیادتری بنوشید آب بهترین نوشیدنی برای در مان سلولیت و دفع مواد زائد از بدن است. حتی وقتی سلولیت کاملاً بر طرف شد نوشیدن حداقل ۶ لیوان آب در روز را ادامه دهید. دم کرده های گیاهی مدر نیز در در مان سلولیت موثرند.

ب - دفع مواد زائد از راه دستگاه گوارش

بیوست در ایجاد سلولیت موثر است. در این حالت مواد زائد به خوبی دفع نشده و در بدن تجمع می کنند. بنابراین رفع بیوست قدم مهمی در در مان سلولیت است. دلایل ایجاد بیوست متعدد هستند و معمولاً یکی یا بعضی از موارد زیر در ایجاد آن موثرند:

- ۱- کم بودن حجم غذای مصرفی
- پاید با افزایش مصرف میوه و سبزی حجم غذای مصرفی را افزایش دهید. دیگر آنکه از نان های سیوس دار و غنی شده استفاده کرده و از نان های سفید پر هیز کنیم. مصرف حبوب، سیوس گندم و سیوس برنج به افزایش حجم مدفوع کمک می کند.
- ۳- مصرف آب به مقدار کم
- پاید آب به مقدار کافی نوشیده شود. نوشیدن ۱۲-۶ لیوان آب در روز مفید است. آب مانند ملین عمل کرده و به حرکت مدفوع در دستگاه گوارش و دفع آن سرعت می دهد. نوشیدن دو لیوان آب گرم قبل از صبحانه به پیشگیری و در مان بیوست کمک می کند.
- ۳- تحرک کم

نشستن به مقدار زیاد و تحرک کم سرعت حرکت دستگاه گوارش را کاهش می دهد و زمینه ساز بیوست می شود. ورزش روزانه مانند پیاده روی (به خصوص بعد از صبحانه) و طناب زدن در در مان بیوست مفید است.

۴- استرس و فشار های عصبی

گاهی بیوست به دلیل فشار ها و تنش های عصبی بروز می کند که نسبتاً هم شایع است. بنابراین کاهش فشار های عصبی و تنش ها و به عبارت دیگر آرامش ذهنی به رفع بیوست کمک می کند. برای به دست آوردن آرامش ذهنی انجام تمرینات ذهنی مانند یوگا و مدیتیشن مفید است.

گاهی لازم است برای در مان سلولیت کار های دیگری نیز انجام دهید:

الف: استفاده از ترکیبات ملین طبیعی.

مصرف روغن زیتون بر روی سالاد و قبل از خواب. مصرف پرتقال، کیوی، انجیر، آلو، زرد آلو، هلو و سایر میوه جات ملین. ریختن آب لیمو ترش یا آب پرتقال در آب مصرفی (۲-۱ قاشق غذا خوری در یک لیوان آب).

مصرف جوانه گندم و جوانه جو.

ب: استفاده از داروهای ملین و مسهل و حجم دهنده مدفوع.

آخرین قدم در در مان بیوست است و زمانی باید از این روش استفاده شود که سایر اقدامات موثر واقع نشوند.

ج - دفع مواد زائد از طریق پوست

با افزایش تعریق مواد زائد بدن بهتر دفع می شوند. برای این کار سونا مناسب است. هفته ای یکی دو بار به سونا بروید. بهترین زمان سونا بعد از ورزش می باشد و برای رفع سلولیت سونای خشک از سونای مرطوب بهتر است. حمام یا کمپرس سرد بعد از اتمام سونا سوراخ های پوست را می بندد و جریان خون و لنف را به حالت عادی باز می گرداند.

۵- انجام تنفس صحیح

متأسفانه اغلب مردم طریقه تنفس صحیح را نمی دانند و با هر دم تنها یک هشتم حجم ریه ها را از هوا پر می کنند در صورتی که عمل تنفس به درستی انجام شود بیشترین حجم اکسیژن به بدن می رسد و بدین ترتیب مواد سمی و زائد موجود در بدن بهتر می سوزند. این عمل به رفع سلولیت کمک می کند.

داروخانه پروردگار



مغز گردو شبیه مغز انسان است. نیمکره راست و نیمکره چپ، قسمت بالای مغز و پایین مغز، حتی چین خوردگی ها و پیچیدگی های آن هم شبیه نئو کورتکس می باشد. در حال حاضر می دانیم که گردو ۳۶ مرتبه نرون های پیام رسان به مغز را گسترش می دهد.



وقتی گوجه فرنگی روز وسط دونهیم می کنید چهار تا خونه می بیشید که قرمز و دقیقا مثل قلب هست که اون هم قرمز و چهار تا بخش مجزا داره. تحقیقات نشان داده که گوجه فرنگی خون رو تصفیه می کند.



تا حالا به لوبیا قرمز دقت کردید؟ بله شبیه کلیه انسان هست. تحقیقات نشان داده که لوبیا قرمز در بهبود عملکرد کلیه نقش به سزایی دارد.

پیاز شبیه سلول های بدن می باشد. امروزه تحقیقات نشان داده است که پیاز نقش مهمی در خروج مواد زائد از بدن را داراست و باعث ریزش اشک و شست و شوی لایه مخاطی چشم می گردد.



زیتون به سلامت و عملکرد تخمدان کمک می کند.



حبیب های انگور روی خوشه شبیه قلب می باشد و هر دانه اون شبیه سلول های خونی. امروزه تحقیقات نشان داده که انگور برای حیات قلب بسیار مفیده.



هویج حلقه شده شبیه چشم انسان است. مردمک و عنبیه و خط نوری که به چشم می رسد در ست مانند چشم انسان می باشد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف هویج باعث افزایش جریان خون در عملکرد چشم می شود.



انجیر پر از دانه هست که باعث افزایش تعداد و حرکت اسپرم مرد و همچنین جلوگیری از عقیم شدن می شود.

گلابی و بادمجان و آووکادو برای سلامت سرویکس و رحم در خانم ها بسیار موثر می باشد. امروزه تحقیقات نشان داده که اگر خانم هادر هفته یک عدد آووکادو مصرف نمایند هورمون های آنها متعادل می شود و از بروز سرطان رحم جلوگیری می کند. جالب است بدانید ۹ ماه از شکوفه کردن آووکادو تا رسیدن میوه آن طول می کشد.



سیب زمینی استامبولی شبیه لوزالمعدة هست که باعث تعادل قند خون در بیماران دیابتی می شود.

منبع: golchineweb.persianblog.ir



گریب فروت و پرتقال و انواع مرکبات شبیه غده های شیری هستند و در سلامت سینه و جنبش غدد لنفاوی در سینه موثر است.



ساقه کرفس شبیه به استخوان است و این نوع از سبزیجات در استحکام استخوان بسیار موثر می باشد. استخوان ها تشکیل شده از ۲۳ درصد سدیم و کرفس هم ۲۳ درصد سدیم داره. چنانچه در رژیم غذایی شما سدیم وجود نداشته کرفس می تواند این کمبود را جبران کند.

SMS

☒ انقدر تو ز ندون عشقت شلوغ می کنم تا منو
بندازی تو انفرادی قلبت البته با ملاقات.
۰۹۱۲-۴۲۱۶

☒ طوطی ام اندر قفس اما دلم پیش شماست،
گر قفس را بشکنم پرواز من سوی شماست.
۰۹۱۲-۴۲۱۶

☒ از هم که جدا می شیم چهار نفر می شیم تو
تنهایی منو عذاب به هم که می رسیم سه نفریم
من، تو و عشق.
۰۹۱۲-۴۲۱۶

☒ درون قلب من نقش تو پیداست بودندت
مثل گل خوشرنگ و زیباست مشو غمگین
بعضی وقت ها جدائیم که بی مهری همیشه کار
دنیاست.
۰۹۱۳-۹۳۰۳

☒ تصویر چشمان تو را در رویاها کشیدم تو گم
شدی در جاده های ساکت و دور من هم به دنبال
نفس هایت دویدم.
۰۹۱۹-۵۲۲۸

☒ تا عمر ما باشد به دنیا ما رفیقیم ترس از آن
دارم بمیرم حس کنی ما نار رفیقیم.
۰۹۱۳-۸۹۹۳

☒ اگر عاشقم عشقم تو هستی اگر دیوانه ام
دردم تو هستی، اگر من یک کتاب کهنه هستم
بدان زیبا ترین برگش تو هستی.
۰۹۱۳-۸۹۹۳

☒ امید را در تو، تو را در دل و دل را به یاد تو
دوست دارم.
۰۹۱۳-۸۹۹۳

☒ باغبان در را نبند من فرد گلچین نیستم من
اسیر یک گلم دنبال هر گل نیستم.
۰۹۱۳-۸۹۹۳

☒ اعتماد کردن به هر کس و اعتماد نکردن به
هیچ کس هر دو شکستی برابر است.
۰۹۳۵-۵۷۰۴

☒ دیده بر عکست کنم ترسم که قابش بشکند
قاب عکس توست اما شیشه عمر من است.
۰۹۳۶-۶۱۴۱

☒ به تمام بودنیا تو یکی از آن من باش که به
غیر با تو بودن دلم آرزو ندارد.

۰۹۳۵-۶۶۱۴

☒ قربان وجودت که وجودم ز وجودت به وجود
آمده است.
(محسن سلیمانی) ۰۹۳۵-۲۶۸۴

☒ میدونی چرا معرفت ها کم شده چون همش
توی وجود تو جمع شده.
۰۹۳۵-۳۰۱۱

☒ نمی گویم خدا حافظ که شاید باز برگشتم به
پاس ناز چشمانت غرور خویش بشکستم.
۰۹۱۶-۲۰۵۱

☒ ای سوخته سوخته سوختنی عشق آمدنی
بودنه آموختنی.
۰۹۳۷-۸۵۸۳

☒ لنگر عشق زدم بر دل طوفانی تو تکیه گاهم
شده است ساحل بارانی تو.
۰۹۳۷-۲۸۷۷

☒ در بازار داغ ناامیدی تو را باور کنم با چه
امیدی.
(سمانه) ۰۹۳۷-۶۴۰۹

☒ بدترین فریب عاشق شدن اینه که خود تو
به چیزی وابسته می کنی که به تو تعلق ندارد.
۰۹۱۹-۱۳۴۲

☒ احترام خود را با چشم پوشی از امور کوچک
حفظ کنید. (حضرت علی (ع))
۰۹۱۲-۶۵۳۲

☒ زمان شعبده باز است که بعضی اوقات
از درون کیسه اش چیزی بیرون می آورد که
انتظارش را ندارد.
۰۹۱۴-۸۱۵۰

☒ لا لا لا گل باغم تو هستی مرهم داغم، لا لا

لا لا تو را دارم چرا از بی کسی نالم
۰۹۱۳-۲۳۹۰

☒ داستان زندگی من قصه ایست که متن آن
وجود توست و پایانش نبود توست.
۰۹۳۶-۵۲۲۳

☒ من و تو خواستیم آغاز کنیم با هم بودن را،
پس چرا قصه اینگونه آغاز شد. یکی بود یکی نبود.
۰۹۳۷-۶۹۱۹

☒ دوست نادان مایه رنج است.
(امام حسن عسگری (ع))
۰۹۳۶-۱۵۳۸

☒ ای کاش زندگی دنده عقب داشت تا میشد
گذشته رو جبران کرد.
۰۹۳۶-۵۳۰۵

☒ مژده آمد که ایام غم نخواهد ماند.
۰۹۱۷-۸۸۳۷

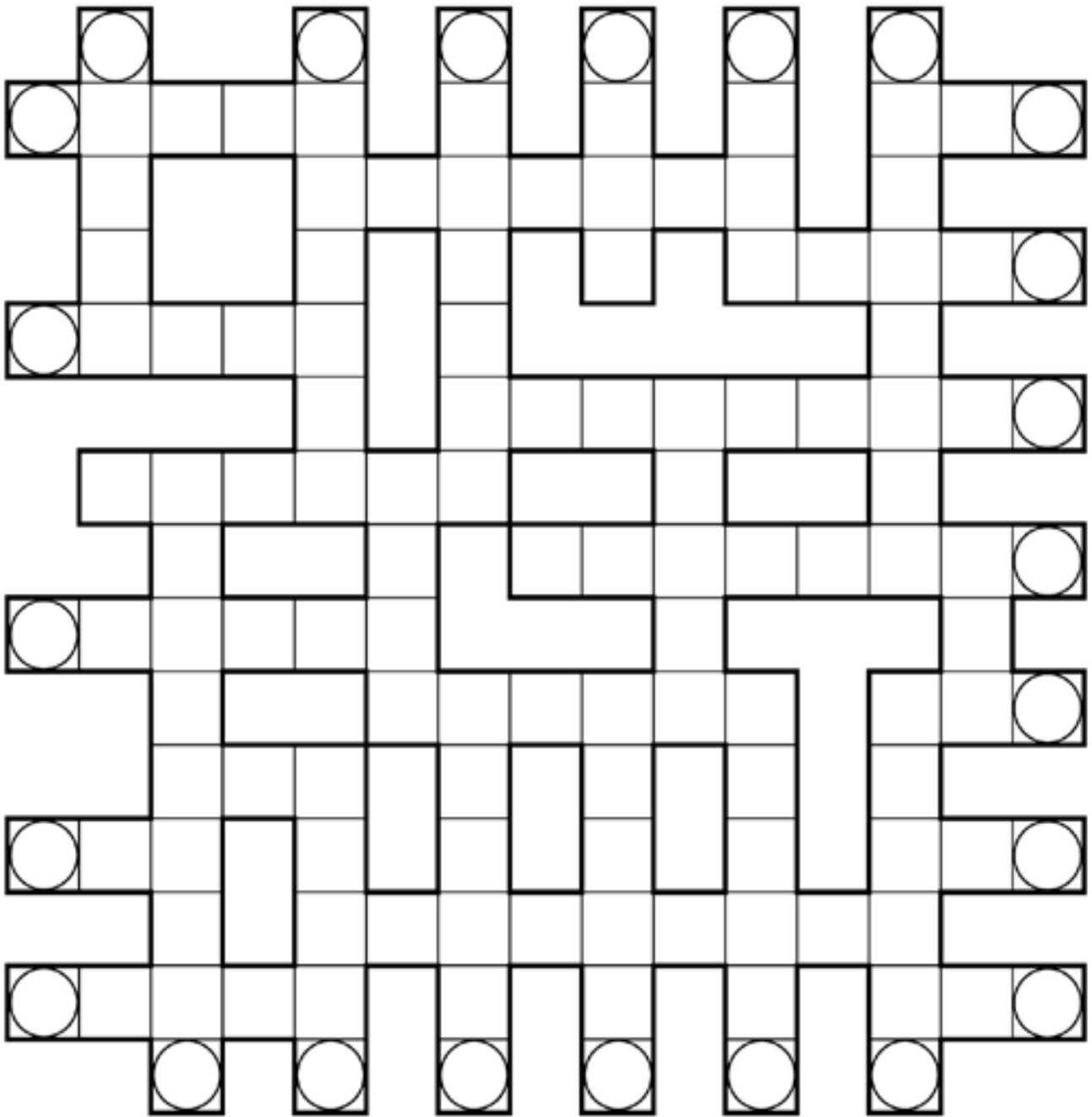
☒ گفتند از دوست چه دیدی که چنین
مسروری، گفتم از دوست همین بس که ز ما
یاد کند.
۰۹۱۳-۷۰۸۰

☒ دوری پایان دوستی نیست بلکه لطیف ترین
غم دنیاست. (راضیه باوند)
۰۹۱۷-۳۰۹۶

☒ زندگی سه لحظه اش قشنگه: دیدن تو،
خندیدن تو، بوسیدن تو.
۰۹۱۹-۵۱۱۸

☒ میدونی دل شکسته به صد دنیا می ارزه
پس دلی رو نشکون چون بهاش خیلی سنگینه.
۰۹۳۶-۵۱۱۹

واژه یابی



۱ یخه باز - انبساط - کاملیا - استیلی - اسکودو - اتوبوس - بینادل

۲ حرفی:

لواسانی - بیلپارد - یادواره

۳ حرفی:

آخرین مرز - اهرانشهر

۴ حرفی:

لابراتوار - امین حیایی - ترش و شیرین

۵ حرفی:

لاک - خلا - امی - پتی - شرح - پشم - آبی

۶ حرفی:

ناهل - گالش - خیاط

۷ حرفی:

آرشیو - پساوول - استرس - سروری - شهران - پامان - الیاس

۸ حرفی:

آووکادو کادویی برای موهایتان

نکات
خواندنی از
موویوست



هنگام مصرف موضعی، از اهمیت بالایی برای رشد و تقویت مو و حفاظت از آن در برابر پرتوهای فرابنفش برخوردار است. سپیزن با هدف رفع خشکی پوست و مو و جلوگیری از ریزش مو و افزایش استحکام موها از خواص اعجاب انگیز آووکادو در ترکیب محصولات ضد ریزش خود استفاده می نماید. به منظور اینکه ویتامین ها و پروتئین های موجود در شامپوها و سایر فرآورده های موضعی، جذب موثر را داشته و در نتیجه کارایی در تقویت و رشد موها را دارا باشند، وجود فرمولاسیون تخصصی در محصولات آرایشی و بهداشتی الزامی است. وجود ترکیبات به صورت خام در فرمولاسیون شامپو ممکن است فقط حالات فیزیکی مو مانند درخشندگی و نرمی موها را افزایش دهد. طراحی ویژه برای فرمولاسیون محصولات سپیزن می تواند به اثر بخشی صحیح این ویتامین ها و پروتئین ها کمک کند.

موها علاوه بر جنس بیلابی با این موضوع تخریبی بدن نیز می باشد اختلال در عملکرد برخی اعضا یا کمبودهای تغذیه ای منجر به از بین رفتن سلامت و زیبایی موی می شود. ویتامین های گروه B، ویتامین E و عناصر معدنی مانند آهن، روی و مس از جمله مهم ترین ترکیبات لازم برای رشد و حفظ استحکام مو محسوب می گردند. آووکادو یا گلابی آمریکایی، میوه ای چرب و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین، تربیتوفان، تیروزین و ویتامین های گروه B به خصوص ویتامین B₃ و بیوتین است. روغن دانه آووکادو دارای حدود ۷۵ درصد روغن های اشباع شده مانند اسید پالمیتیک و اسید استئاریک، اسید آراشیدونیک و اسید لینولئیک می باشد. بر اساس گزارش UCLA کالیفرنیا، آووکادو در بین میوه ها بالاترین میزان ویتامین E را دارد. میزان اسیدهای چرب پایبوند دو گانه در روغن آووکادو بالاتر از روغن زیتون است. بنابراین آووکادو یک منبع بسیار عالی از مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و استحکام مو است. محصولات ضد ریزش مو سپیزن حاوی روغن آووکادو با مهار رادیکال های آزاد و جلوگیری از آسیب به محل اتصال مو به واسطه خواص آنتی اکسیدانی ویتامین E، موجود در این گیاه، افزایش استحکام مو به واسطه افزایش تولید کلاژن و افزایش تراکم عروقی در اطراف ریشه مو منجر به رویش مجدد موها می شوند. زمانی که اسیدهای چرب به صورت ماسک برای مو استفاده میشوند سبب رطوبت رسانی و تغذیه مو شده و استحکام مو را افزایش میدهند. همچنین ماساژ روغن آووکادو بر روی پوست سر موجب افزایش جریان خون به ریشه های مو شده و در نتیجه مواد مغذی بیشتری به فولیکول ها میرسد و سبب تحریک رشد و سلامت بهتر موی می گردد. ویتامین E با کمک به رشد و توسعه مویرگ ها و عروق خونی می تواند به رشد موها کمک کند. سبب افزایش خون رسانی به ریشه موها، سر و تسریع روند رشد موها شود. آووکادو حاوی مس است که برای استحکام ناخن ها و مو و حفظ رنگ آنها ضرورت دارد. به دلیل تجمع آنتی اکسیدان ویتامین E، استرول های مرطوب کننده گیاهی و میزان بالای اسیدهای چرب با یک پیوند دو گانه (سه محرک اصلی رشد مو) در روغن آووکادو و قابلیت بالای جذب آنها

با بایونه التهاب و خارش را از پوست سر دور کنیم



قدرت ایمنی بدن، کاهش اسپاسم و نفخ معده و خاصیت آنتی اکسیدانی، برخی از خواص مفید آن است. کامازولن، بیزابولول، اپیزین، لوتیولین و پورونیک اسید از جمله مواد موثر بایونه هستند. بایونه اثر ضد التهاب موضعی دارد. شواهد علمی نشان می دهد کامازولن و الفلیزابولول باعث مهار فاکتورهای التهابی می شوند از طرف دیگر این مواد از گزله شدن ماست سل ها جلوگیری کرده و منع آزاد سازی هیستامین می گردند. مجموعه این واکنش ها با کاهش میانجی های التهابی شده و جریان خون به موضع، سبب کاهش التهاب می گردند. در حال حاضر از اسانس این گیاه در صنایع داروسازی، آرایشی و بهداشتی و غذایی به طور وسیع استفاده می شود. بطور کلی استفاده از عصاره بایونه در فرمولاسیون گیاهی در شامپو ضد ریزش مخصوص مو های خشک سپیزن میتواند با مهار نمودن عفونت ها و عوامل ایجاد کننده التهاب باعث کاهش اثرات سوء التهاب و خارش در سطح پوست شده و این علائم و عوارض را کنترل نمایند. فلاونوئید های گل بایونه، اثر مرطوب و لطیف کننده گی دارند. عصاره بایونه، موثر نرم و پر پشت نموده و رنگ آن را روشن تر می کند. بررسی بالینی مقایسه های بین عصاره بایونه و هیدروکورتیزون ۰/۲۵ در صد نشان داده که عصاره بایونه سبب کاهش التهاب پوستی می گردد و حتی در این زمینه بهتر از هیدروکورتیزون عمل می کند. مطالعه بالینی که روی ۱۶۱ بیمار مبتلا به اگزما در دست، ساعد و پا جهت مقایسه بین عصاره بایونه و هیدروکورتیزون ۰/۲۵ در صد و فلوکورتین بوتیل استر ۰/۲۵ در صد و بوفکس ماک ۵در صد به مدت ۳-۴ هفته صورت گرفت نشان داد که عصاره بایونه از تاثیر بیشتری نسبت به داروهای مذکور برخوردار است.

انواع التهابات فولیکولی مثل التهاب کاذب و التهاب در اثر عفونت های استافیلوکوکی و قارچی می تواند در اثر اصلاح کردن، تراشیدن یا آراستن موها در آرایشگاه ها رخ دهد و منجر به خارش، شوره و آسپه پری فولیکولار شود. التهاب پوست سر همچنین می تواند در اثر عوامل مختلفی مثل رادیکال های آزاد، آلرژن ها، شوینده های خشن، خشکی بیش از حد پوست سر و یا باکتری ها رخ داده و سبب خارش، شوره و یا جوش زدن پوست سر و ریزش موها شود. خارش پوست سر در اثر عوامل مختلفی مثل عفونت های باکتریایی که توسط استافیلوکوکوس آرنوس و یا سودوموناس آئروزیوزا ایجاد می شوند و یا عوامل محیطی مثل رادیکال های آزاد، آلرژن ها و یا استفاده از شوینده های با ترکیب شیمیایی قوی که منجر به التهاب پوست سر می شوند، پیش می آید. بایونه از خانواده Compositae Asteraeae بوده و یکی از پر ارزش ترین گیاهان دارویی منتخب سازمان جهانی بهداشت (WHO) است و دارای کاربردهای متنوعی است. کاهش ورم و التهاب های پوستی ناشی از آبله مرغان، اگزما، سوختگی و گزش حشرات، افزایش سلامت و درخشندگی پوست و مو، ترمیم زخم ها، افزایش

سرما بخورید؛ آنتی بیوتیک نخورید!

سرما خوردگی نامی است که عموم مردم برای عفونت های حاد تنفسی فوقانی به کار می برند.

۱- عفونت، هم می تواند به وسیله ویروس ایجاد شود، هم به وسیله باکتری و هم عوامل دیگری مثل قارچ و... اما عفونتی که ما به آن سرما خوردگی می گوئیم، ویروسی است. حاد که در یک دوره کوتاه ایجاد می شود و مزمن نمی شود. قسمت فوقانی دستگاه تنفسی هم به بینی، حلق و در واقع راه های هوایی بالاتر از حنجره گفته می شود.

۲- سرما خوردگی شایع ترین بیماری عفونی در انسان است. بچه های کوچک تر از ۵ سال مستعدترین گروه سنی برای ابتلا به این بیماری هستند. استعداد ابتلا به طور تدریجی از ۵ سالگی تا ۲۰ سالگی کاهش می یابد و سپس ثابت می ماند. گفته می شود به طور متوسط، هر کدام از افراد جامعه، در طول یک سال بین ۳ تا ۵ بار دچار سرما خوردگی می شوند.

۳- عوامل زمینه ساز در ابتلا به سرما خوردگی عبارتند از: ضعف عمومی و خستگی (در معرض سرمای شدید قرار گرفتن هم احتمالاً باعث تغییراتی در بدن می شود که شبیه ضعف عمومی، فرد را به این بیماری مبتلا می کند).

رعایت نکردن بهداشت مخصوصاً در محیط های پرجمعیت، ماه هایی از سال که ویروس سرما خوردگی یا آنفلوآنزا در آن فراوان تر است. وضعیت نامناسب تغذیه و ناهنجاری های ساختمانی قسمت های فوقانی دستگاه تنفس مثل انحراف بینی و بزرگ بودن لوزه ها.

۴- دوران نهفتگی (کمون) بیماری کوناه است و از ۲ تا ۴ روز متغیر است. شروع بیماری ناگهانی؛ با احساس خارش یا سوزش در حلق، بینی یا گوش همراه است و به دنبال آن علائم واضح تر ظاهر می شوند. عطسه، آبریزش از بینی، احساس خستگی و کوفتگی، تب خفیف که ندرتاً با لرز همراه است، سردرد خفیف، اختلال حس بویایی و چشایی، دردهای مبهم کمر یا دست و پا و... ترشح چرکی (زرد یا سبز) از بینی نشانه عفونت باکتریایی است و یعنی بیماری از یک سرما خوردگی ساده فراتر رفته است.



۵- درمان سرما خوردگی، درمان علائم بیماری است. یعنی دارویی برای خود بیماری وجود ندارد و داروها فقط علائم را تخفیف می دهند، تا دوره بیماری طی شود. تاثیر استراحت، نوشیدن مایعات کافی و رژیم غذایی به همان اندازه داروهای شناخته شده است.

۶- هیچ موردی برای استفاده از آنتی بیوتیک ها در یک سرما خوردگی وجود ندارد. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها گذشته از این که از نظر اقتصادی باعث خسارت زیادی به کشور می شود، باعث ایجاد مقاومت دارویی باکتری ها هم می شود. نمونه واضح آن دارویی مشهور به نام آمپی سیلین است که تا چند سال پیش بر اغلب عفونت های تنفسی فوقانی موثر بود. اما امروزه به دلیل این که بسیاری از باکتری ها به آن مقاوم شده اند، دیگر کمتر استفاده می شود.

۷- ایمنی نسبت به یک نوع ویروس سرما خوردگی ممکن است تقریباً تا یک ماه هم دوام داشته باشد. در عین حال ممکن است تنها چند روز بعد از ابتلا به یک نوع ویروس، ویروس دیگری سراغ شما بیاید. همین نوع باعث شده که هنوز هیچ واکنشی هم برای سرما خوردگی وجود نداشته باشد، پس تنها راه، رعایت بهداشت فردی و دوری کردن از فرد سرما خورده است.

منبع: بهترین



رازهایی که مردان در مورد زنان باید بدانند!

- یک زن هرگز از ابراز عشق های مرد زندگیش خسته نخواهد شد. به زبان آوردن دوستت دارم موجب می شود که زن به عشق واقعی مرد زندگیش پی ببرد و آن را احساس کند.
- یک زن به دریافت عاشقانه چند شاخه گل، هدایای کوچک و ابراز عشق های بی اختیار، عشق می ورزد.
- زمانی که مردی به زنی چند شاخه گل تقدیم می کند و یادداشت های عاشقانه اش را انتشار می دهد، به آن زن اجازه می دهد که بداند تا چه اندازه منحصر به فرد است.
- وقتی زنی عاشق می شود، احساس زیبایی و زنانگی در او به چندین برابر می رسد.
- نوازش یک زن به او قدرت و انگیزه برای زندگی کردن می بخشد.
- یک زن همیشه دوست دارد از عشق همسرش نسبت به خودش مطمئن شود.
- بیش از اینکه زنی قادر به احساس عمیق برقراری رابطه جسمانی باشد، به احساس عشق، نوازش و ملاحظت نیاز دارد.
- زنان ابتدا کیمیای روح و عاطفه را احساس می کنند و بعد به کیمیای جسم پی می برند.
- لحظاتی که مرد، دست های زنی را در دست می گیرد و او را لمس می کند، لحظاتی هستند که زن به آنها عشق می ورزد.
- هدف یک زن در برقراری رابطه جسمانی، شور شهوانی نیست. بلکه مقصود او لذت بردن از صمیمیت، عشق و ملاحظت در کنار شور جسمانی است.
- هنگامی که زنی بداند فقط اوست که راه به قلب شریک زندگیش دارد، در عرش سیر خواهد کرد.
- یک زن هرگز مشکلاتش را دسته بندی نمی کند، در صورتی که زمانی که غمگین و ناراحت باشد، تمامی مشکلاتش از کوچک و بزرگ به دلش هجوم می آورند.
- یک زن هنگامی سکوت می کند که دردهای نهفته در دلش بسیار عمیق است و یا اینکه به مرد مقابلش آنقدر اعتماد ندارد که سخن دل با او بگوید.
- وقتی مردی با دلسوزی و توجه به مشکلات زن گوش می سپارد و از ارائه راه حل می پرهیزد، احساس عشق و بلوغ را در او دوچندان می کند.
- مردان و زنان در برابر فشارهای عصبی واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند. در اینگونه مواقع زن نیازمند نزدیکی و درک طرف مقابلش می باشد. در صورتی که مرد به تنهایی احتیاج دارد.
- هنگامی که اظهارات و اعمال زنی بیپوده تلقی می شود، او برای مطرح شدن شروع به ابراز نظریات مخالف و عدم توافق می کند.
- به جرات می توان گفت به جز در موارد انگشت شماری، هیچ چیز بیش از سخن گفتن بر علیه یک زن به او آسیب نمی رساند.
- زن درست مثل یک موج است. به هنگامی که عشق در قلبش به ظهور می نشیند، اعتماد به نفسش در حرکتی موج به اوج می رسد.
- هنگامی که موج احساسات یک زن به اوج می رسد، به هیچ عنوان محدودیتی در ارائه عشق نمی بیند.
- مردها همواره باید بدانند که هر گاه زنی رنج و عصبانیت خود را بیرون بریزد و آشکار نماید، احساس آسایش و آرامش بیشتری می کند.
- این نکته را به خاطر بسپارید که هر گاه زنی در اوج فوران خشم و غم قرار گرفته باشد، به هیچ عنوان تقصیری را به گردن نمی گیرد.
- وقتی زنی از موضوعی می رنجد، مرد باید ضمن همدردی با او نشان دهد که برای غم او نگران است، سپس سکوت اختیار کند تا آن زن بتواند احساس همدردی اش را حس کند.
- دردناک ترین مسایل برای بعضی از زنان، عدم پذیرش، قضاوت نادرست و ترک شدن است. چون امکان دارد این باورها در عمق ضمیر ناخودآگاهشان آنها را به سوی این تصور نادرست سوق دهد که میادای لیاقتشان بیش از این نباشد.
- ماهیت یک زن، در خواست تأیید امور است.
- در صورتی که مردی در مقابل پیشنهادات یک زن از خود مقاومت نشان دهد، زن با این حال که مفهوم این مقاومت را درک می کند اما هیچ گونه توجهی به آن نشان نمی دهد. ولی در این زمان احساس می کند که مرد به او احترام نمی گذارد.
- بسیاری از زنان به این علت که نمی خواهند کسی ایشان را نیازمند بداند، نیازهای شان را انکار می کنند.
- حتی در صورتی که زنی بهندارد نیازها و خواسته هایش بر آورده نخواهند شد، اجتناب از بیان آنها و قصد انجام دادن تمام کارها به تنهایی، اشتباه بزرگی است.
- یک زن باید بیاموزد که چطور نیازها و تمایلات خود را بدون نگوشتن و با تزلزل ابراز دارد و این نکته از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.
- امروزه بسیاری از زنان از اینکه عشق می ورزند، اما

در عوض چیزی دریافت نمی‌کنند، رنج می‌کشند، آنها به دنبال وقفه ای می‌گردند تا در این زمان تنها به خود بیندیشند و توجه کنند و در خلال آن وجودشان را بهتر کنگاش و کشف کنند.

● یک زن جوان در اوج جوانی مایل است برای برآوردن تمایلات شریک زندگی خودش را فدا کند.

● یک زن بطور ذاتی از توانایی نامحدودی در شاداب ساختن دیگران برخوردار است اما وقتی آن زن لبخند می‌زند، لبخندش به این معنا نیست که در اوج شادابی و خوشحالی قرار دارد.

● همیشه زنان به همان اندازه ای که در توان دارند بخشش می‌کنند و در این زمان به خاطر می‌آورند هنگامی که آنان به بخشش نیاز داشتند تا حدودی

کمتر از این اندازه به ایشان بخشیده شده است.

● اغلب زنان با آنچه همسرشان می‌خواهد به راحتی موافقت می‌کنند اما این کار به این معنا نیست که خواسته همسرشان دقیقاً همان باشد که آنان می‌خواهند.

● یک زن، هرگز به کارهای خودش و همسرش امتیاز نمی‌دهد، بلکه شوهرش را آزاد می‌گذارد و تصور می‌کند او نیز به همین ترتیب آزادش گذاشته است.

● وقتی زنی به ثبت امتیازات می‌پردازد، ممکن است موضوع بسیار کوچکی در نظرش به اندازه امری بسیار بزرگ به شمار آید. پس امکان دارد یک شاخه گل سرخ بتواند برای شما امتیازات فراوانی به همراه داشته باشد.

رازهایی که زنان در مورد مردان باید بدانند!

● سرزنش کردن: مردها دوست ندارند که زنها آنها را سرزنش کنند و راه درست را به ایشان نشان دهند.

● گوش دادن به حرف های مردان: یکی از علت هایی که مرد سفره ی دلش را برای زن باز نمی‌کند و غم دل یا او نمی‌گوید این است که زن با دقت و توجه و دلسوزی به حرف های مرد دل نمی‌سپارد. در چنین شرایطی مرد از این بیم دارد که مورد تمسخر زنی قرار بگیرد اینگونه زن ها باید راه درست شنیدن و علاقه نشان دادن به حرف های مرد را یاد بگیرند.

● ایجاد تعادل روحی در مردان: یکی از مهم ترین کارهایی که مردان دوست دارند زنشان برایشان انجام دهد این است که به او اجازه دهند بار دلش را خالی کند و مشکلاتی که در سر کار قادر نیست با کسی در میان بگذارد و نزد کسی اعتراف کند به او بگوید. زن هایی که به این مساله اهمیت می دهند باعث توازن و تقویت احساس تعادل روحی در مردان می شوند.

● نیاز مردان به زنان باهوش: مردها آن اندازه که به زن شتونده و باهوش و با توجه نیاز دارند به زن اندر ز دهنده نیاز ندارند.

● نگه داشتن راز مردان: یکی از علت هایی که بعضی مردها راجع به کارشان با همسرشان مشورت و صحبت نمی‌کنند این است که به زنان خود در برای حفظ راز میان شان اعتماد ندارند.

● اعتماد به نفس دادن به مردان: در مواقعی که

مردان به آستانه شکست می‌رسند و احساس می‌کنند که همه چیز برای آنها تمام شده آنوقت به زنی نیاز دارند که اعتماد به نفس و روحیه ای سرشار از انرژی را به او هدیه کند.

● فراهم کردن راحتی مردان: مردها دوست دارند تا جایی که ممکن است وسایل راحتی فکر و جسم آنها در خانه فراهم باشد.

● لیاقت زن برای پیشرفت مرد: هر مردی دوست دارد همسرش طوری تربیت شده باشد که در اجتماع موجب آبرو و اعتبار او باشد و وظایفش را با لیاقت هر چه تمام تر به دوش بکشد فرقی نمی‌کند که شغل شوهر او چیست و آیا از مقام بالایی برخوردار است یا نه در هر صورت وظیفه زن است که با شخصیت و لیاقت خود پیشرفت شوهر خود را تسریع کند چون او در این مساله می‌تواند مهمترین عامل موثر باشد.



جدول کلاسیک

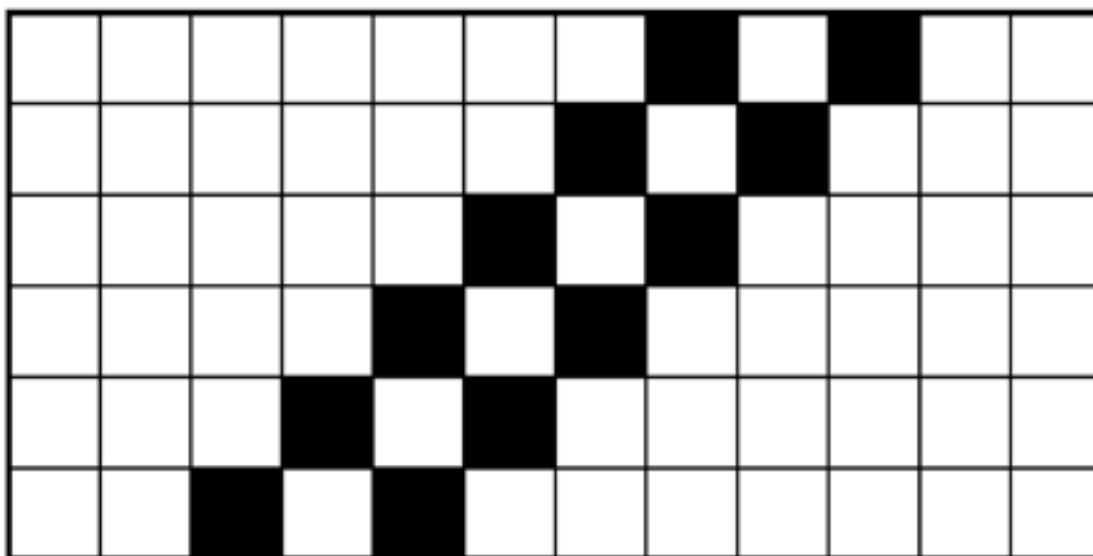


۱- خورجین ۲- خروس جنگی ۳- سنگ ترازو ۴- اطراف و دورادور ۵- از گیاهان دارویی ۶- بخشی از اوستا ۷- سلسله نخستین ۸- آرزو ۹- از البسه ۱۰- غم و اندوه ۱۱- خشم ۱۲- مثل و مانند ۱۳- ترکیب سیمان با پنبه نسوز ۱۴- پشت سر ۱۵- گروه موسیقی پاپ کشورمان ۱۶- رستنی شیرین ۱۷- پرچم و بیرق ۱۸- عاشق و شیفته ۱۹- مادر مبین ۲۰- عمیق ترین گودال جهان ۲۱- خواهر حضرت یوسف (ع) ۲۲- سرگرد سابق ۲۳- پایتخت کوبا ۲۴- نشانه الهی ۲۵- جنبش ۲۶- غصه ۲۷- قرض بانکی ۲۸- همخون ۲۹- حاکمان ۳۰- رود آلمان ۳۱- حاجت ۳۲- سرند ۳۳- از اقمار اورانوس ۳۴- رختخواب ۳۵- روکش ۳۶- عبور کالا از کشوری به کشور دیگر بدون حق گمرکی ۳۷- پیامبریت شکن ۳۸- پایتخت اتریش ۳۹- اخوت ۴۰- کوشش کردن ۴۱- مصیبت ها ۴۲- نیکوکاران ۴۳- خارج ۴۴- یزدان ۴۵- آحاد ۴۶- وخامت امر ۴۷- سیراب کردن ۴۸- کنتت ۴۹- کامل و همه ۵۰- هیزم ۵۱- پدر ترکی ۵۲- رنگ آسمان

۱- باشگاه ورزشی ۲- کرگدن ۳- از بازیکنان معروف انگلستان ۴- زنهان و پناه ۵- کمک کردن ۶- ایالتی در هند ۷- اشاره ۸- پروردگاران ۹- شب آخر ماه ۱۰- بازیکن استیل آذین ۱۱- زعفران ۱۲- خواب خوش ۱۳- قلعه اورست در این رشته کوه است ۱۴- گردنده ۱۵- فرمانروایی ها ۱۶- با این املام صدای گربه می شود ۱۷- مخلوقات ۱۸- جمع اشاره به دور ۱۹- عقل باخته ۲۰- میحی در شیمی ۲۱- مشهور و نامی ۲۲- خیمه ۲۳- جهنم و دوزخ ۲۴- شکاف باریک ۲۵- کوبک و ستاره ۲۶- خودروی فرانسوی ۲۷- پوستین ۲۸- فوری ۲۹- خزنده بی دست و پا ۳۰- ریزنمرات ۳۱- کاب ۳۲- کتاب شعرهای کامل ۳۳- برش کج ۳۴- پول چین ۳۵- بیم و هراس ۳۶- وسیله ترقی ۳۷- به هر جهت ۳۸- شرف و ناموس ۳۹- زادگاه ابراهیم (ع) ۴۰- کشور تیرانا ۴۱- فلانی ۴۲- متراکم ۴۳- مرکز نائورو ۴۴- چاقوی آشپزخانه ۴۵- نمایان ۴۶- سرگشته و حیران ۴۷- فراوان ۴۸- آتش ۴۹- پدر و والد ۵۰- کیوتر چاهی ۵۱- ثروتمند ۵۲- هافبک پرتغالی منچستر یونایتد ۵۳- صفحه آرای ۵۴- شهری در اصفهان

۱۶	۱۵	۱۴	۱۳		۱۲	۱۱	۱۰	۹		۸	۷	۶	۵		۴	۳	۲	۱
			۲۰					۱۹					۱۸					۱۷
			۲۴					۲۳					۲۲					۲۱
				۳۰	۲۹				۲۸	۲۷				۲۶				۲۵
				۳۴		۳۳			۳۲						۳۱			
					۴۰	۳۹				۳۸		۳۷				۳۶	۳۵	
۴۸	۴۷	۴۶	۴۵				۴۴				۴۳		۴۲					۴۱
		۵۲						۵۱				۵۰						۴۹
			۵۸		۵۷				۵۶				۵۵		۵۴			۵۳
				۶۳		۶۲				۶۱				۶۰	۵۹			
					۶۸						۶۷	۶۶				۶۵	۶۴	
۷۶	۷۵	۷۴				۷۳		۷۲			۷۱		۷۰					۶۹
			۸۲				۸۱	۸۰				۷۹	۷۸					۷۷
			۸۶					۸۵					۸۴					۸۳
			۹۰					۸۹					۸۸					۸۷

جدول افقی



۱
۲
۳
۴
۵
۶

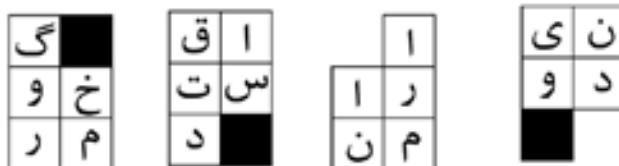
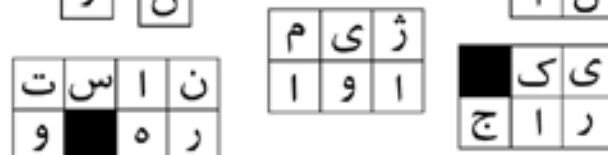
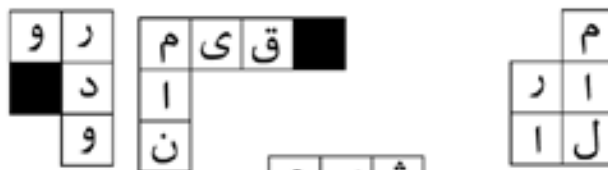
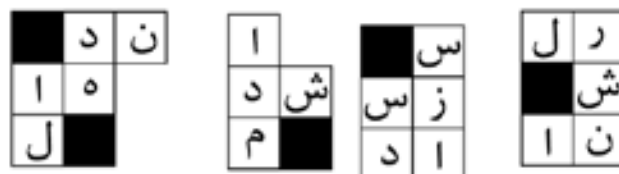
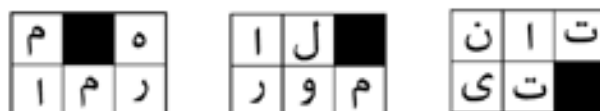
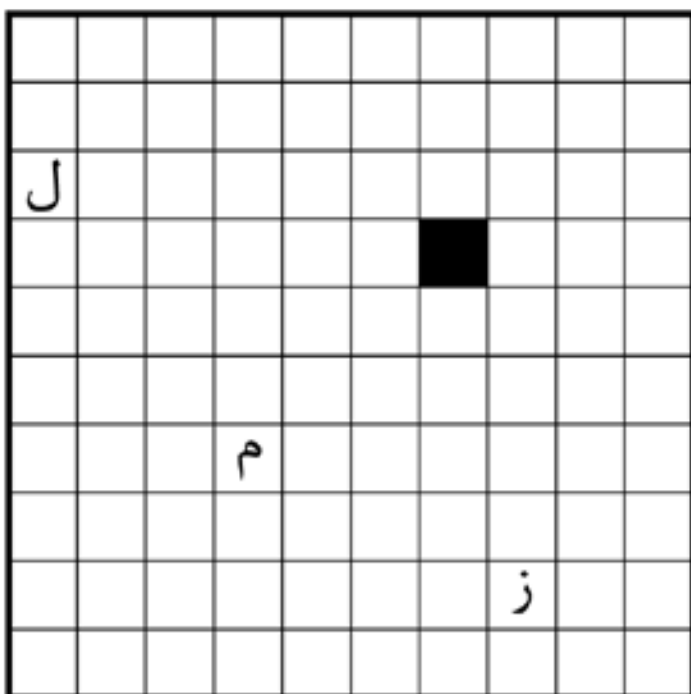
پس از حل جدول که فقط شرح افقی دارد، در هر ردیف افقی ۲ واژه را به دست می آورید که دارای یک حرف مشترک هستند. آن حرف را به ستون مورب وسط جدول منتقل کنید تا رمز جدول به دست آید.

افقی :

- ۱- مرتجع لاستیکی - ورزش رزمی
۲- مزه نمک - کارآدار است
۳- احصائیه و سرشماری - دلداده لیلی
۴- چراغ آویز - خواهر مادر
۵- پیامبر حاکم بر جن و انس - زادگاه پدر شعر نو
۶- وکیل قانونی - زدن پهنانه جو

جدول پازل

این یک جدول معمولی است که آن را به قطعاتی نامساوی تقسیم بندی کرده ایم اگر این قطعات را در کنار هم بچینید جدول کامل می شود



نکات کلیدی در شیک پوشی

افراد شیک پوش معمولاً آنچه را که در اصطلاح خیلی مد می شود نمی پوشند.

در شماره قبل خواندید که افراد شیک پوش اغلب به نحوی منحصر به فرد در جمع دوستان می درخشند. آن ها به معنای واقعی شیک پوش هستند و نحوه صحیح ست (set) کردن لباس، کیف و کفش و رنگ مناسب را می دانند.

آن ها با توجه به مد روز، ولی ترکیب آن با سلیقه خاص خود، آنچه مناسب اندام آن هاست (نه صرفاً آنچه مد می شود) را به زیبایی هر چه تمام تر، انتخاب کرده و با ایجاد کردن هماهنگی مناسب بین آن ها، راهی برای خوش پوش تر شدن خود پیدا کرده و در جمع می درخشند.

خوش پوش ها، پوشاکی را که صرفاً گران باشد، نمی خورند. نکته دیگری که در خوش پوش ها دارای اهمیت است اینکه دارای اندام زیبا و بدون ایرادی باشند، زیرا معایب اندام از جمله، شکم یا پاستن برجسته یا قد کوتاه و چاق نیز، خود معضلی در شیک پوشی محسوب می شود.

جالب است بدانید افراد دانا و مطلع در زمینه طراحی و مد با داشتن نکات کلیدی، به راحتی می توانند معایب اندام را مخفی نموده و محاسن اندام را در نظر بیننده به نمایش بگذارند.

خوشبختانه، امروزه با توجه به دسترسی به سایت های اینترنتی و مجلات تخصصی و فروشگاه های لباس اکثر مردم، خوش پوش تر و آراسته تر شده اند.



رنگ های لاغر کننده کدام است؟

لباس های متناسب و اندازه نسبت به لباس های گشاد اندام را لاغر تر و صاف تر نشان می دهند. گاهی کسانی که دارای اضافه وزن هستند این نکته را فراموش می کنند که لباس های گشاد قطعاً چیزی را پنهان نمی کنند فقط اندام آن ها را حجیم تر و درشت تر به نظر می آورد.

پارچه های براق (مانند ساتن براق) که مقدار زیادی نور را منعکس می کنند، اندام پوشنده را درشت جلوه می دهند و بالعکس، پارچه هایی که رنگ شان مات است، اندام را ظریف تر نشان می دهند.

موثر باشد. در واقع رنگ مشکی، رنگ رسمی و سنگینی است که بدن ما را در هر وضعیتی که باشد جمع می کند و لاغرتر از آنچه هستیم به نظر می آورد. شاید علت دیگر این مسئله می باشد که رنگ مشکی به سبب تیرگی، زیاد جلب توجه نمی کند و به این ترتیب می تواند چربی های بدن را پنهان ساخته و فرد را خوش اندام جلوه کند. توجه داشته باشید که هرگز راحت طلبی را فدای خوش پوشی نکنید.

آنچه علاوه بر جنس و مدل لباس که برای افراد خوش پوش دارای اهمیت است رنگ لباس آن هاست زیرا رنگ نیز دارای روابط و حالات گوناگونی است که با شناخت دقیق آن ها انتخاب رنگ، بسیار آسان تر خواهد شد.

جالب اینکه رنگ ها حتی می توانند اندازه ظاهری اندام و رنگ چهره را متغیر با آن چه هست نمایان کند. لباس های تیره اندام پوشنده را لاغرتر نشان می دهد، این روش برای شیک پوش ها که چندان موضوع جدیدی نیست می تواند واقعاً

پارچه های یک رنگ:

که لاغر و قدبلند هستند می توانند از این پیشنهاد برای پوشش خود بهره گیرند. تاثیرات لباس با پارچه های عمودی نیز حائز اهمیت است. طرح های عمودی در هنر های تجسمی نماد استواری، ایستایی و قدرت است و وقار و کشیدگی را القای می کنند.

اگر در لباس خود از این گونه پارچه ها استفاده کنید لاغرتر به نظر می رسید. (مانند لباس هایی که از جلوزیب می خورند یا به طور کلی دارای راه راه عمودی هستند).

به طور کلی، لباس های یک رنگ اندام شخصی را بلندتر و ظریف تر نشان می دهند افراد شیک پوش در مراسم و یک میهمانی بسیار آراسته و شیک به نظر می رسند زیرا این نکات کلیدی و اساسی در لباس پوشیدن را رعایت می کنند. نکته جالب اینکه لباس هایی که از پارچه هایی با دورنگ مختلف (مانند سیاه و قرمز) انتخاب شده اند، اندام فرد را کوتاه تر و درشت تر جلوه می دهد پس افرادی

جسارت به خرج دهید و از قالب همیشگی در آید

مختلف برای انواع لباس، کفش مناسب برای هر لباس و یک آرایش تازه، برخی از فوت و فن های متداول این مهارت هستند.

اکثر افراد در جامعه، معمولاً طبق یک سبک کلی، لباس های خود را انتخاب می کنند در واقع آنچه را بیشتر می بینند برای پوشش انتخاب می کنند. یکی از عوامل متداول توجه به این موضوع است که ذهن افراد به سبک پوشش آن ها عادت می کند و در موقع خرید یک لباس جدید، چشم آن ها معمولاً به دنبال

پیراهن کوتاه اسپرت، آن ها زمانی که یک تونیک کوتاه و نسبتاً تنگ را که می پوشند بسیار زیبا به نظر می رسند و در عین حال در یک مدل فانتزی و به روز هم بسیار خاص و جذاب هستند.

دلیل این موضوع آن است که آن ها مهارت و نحوه درست پوشیدن لباس را کسب کرده اند.

شما هم می توانید ترس را کنار گذاشته و انواع جدید لباس، مدل مو و آرایش جدیدی را برای چهره آزمایش کنید. همان طور که می دانید استفاده از مدل موهای

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که از چه ترکیب رنگی در پوشاک خود استفاده می کنید؟ آیا جزو افرادی هستید که فقط از رنگ های تیره و کلاسیک استفاده می کنید؟

و آیا تا به حال به این موضوع توجه کرده اید که چرا اکثر لباس ها برای افراد آراسته و خوش پوش ها، برازنده است؟

خوش پوش ها، همان افرادی هستند که در یک پیراهن ماکسی شب، به همان اندازه برازنده هستند که در یک

همان سبک و مدل های ساتن است. این افراد چنان به انواع سبک های دیگر، بی توجه هستند که گاه حتی آن ها را نمی بینند.

جالب است بدانید که شاید به همین علت است که افراد طرفدار طرح های اسپرت، معمولاً همین طرح ها را در فروشگاه ها می بینند و همین طور آن دسته از افرادی که دارای ذوق فانتزی پسند هستند نیز معمولاً در مراکز خرید، به این گونه از مدل های فانتزی توجه می کنند. در واقع شاید اغلب افراد خریدهای متفاوتی انجام دهند، اما معمولاً به طور کلی خریدهای آن ها در یک چهارچوب خاص خلاصه می شود. در واقع تنوع طلبی و ریسک پذیری آن ها را به حداقل می رسانند و پیشنهاد اطرافیان را برای امتحان کردن لباس جدید، این گونه توجه می کنند که گمان می کنند انواع دیگر مدل ها، چنان که باید براننده آن ها نبوده یا مناسب با اندام شان نیست. در حالی که افراد خوش پوش، به دلیل آگاهی و اطلاعاتی که در زمینه پوشش کسب نموده اند معمولاً متنوع تر لباس می پوشند و به یک سبک و مدل خاص بسنده نمی کنند.

در واقع این چنین می توان گفت که این افراد از جسارت بالاتری نسبت به دیگران

برخوردارند. حقیقت مطلب این است که با کمی سلیقه، مهارت و اعتماد به نفس، خیلی از افراد می توانند کاندیدای مناسبی برای بسیاری از مدل های موجود در بازار باشند. چنانچه شما مدلی را انتخاب می کنید و گاهی این حس آزار دهنده را دارید که مدل انتخاب شده، براننده و مناسب اندام شما نیست، پس شاید بتوان گفت که هنوز مهارت خوب پوشیدن آن را کسب نکرده اید.

به طور مثال: برای این که یک پیراهن خاص و به اصطلاح فشن، زیبا جلوه کند نیاز است مدل مو و آرایش چهره فرد هم خاص و متفاوت باشد.

گاهی فقط با تغییر جزئی یک مدل مو و استفاده از زیورآلات و کفش مناسب، یک لباس خاص می تواند شما را براننده جلوه کند. بنابراین ترس را کنار گذاشته و جسارت به خرج دهید و مدل های دیگر را امتحان کنید. شما باید از قالب همیشگی در بیایید. فراموش نکنید گاهی علت این که لباسی را مناسب خود نمی بینید این است که هنوز چشم شما به ظاهر جدیدتان عادت نکرده است.

پس می توان جسور و خلاق بود و قریب چشم ها را نخورد که فقط یک قالب را می بینید.

زیورآلات مناسب کدام است؟

آیا تا به حال به تفاوت استفاده از گردنبند کوتاه یا بلند روی گردن خود توجه کرده اید؟

افراد خوش پوش اغلب به نحوی منحصر به فرد به استفاده از زیورآلات در پوشش خود توجه نشان می دهند.

آن ها می دانند که استفاده از گردنبند بلند، به سبب اینکه بین سینه و شکم قرار می گیرند اندام را بلند نشان می دهند در نتیجه فرد لاغرتر به نظر می رسد.

اما استفاده از گردنبندهای کوتاه به این دلیل که روی محور تقارن بدن و منطبق به گودی گردن و نزدیک به آن قرار می گیرند گردن را کوتاه تر نشان می دهند.

پیشنهاد می شود که در مقابل آپنه یا یک لباس و گردنبندها را که از نظر اندازه متفاوت هستند امتحان کنید تا نتیجه را ببینید.

استفاده از کمر بند

پیشنهاد می شود افرادی که دارای قد بلند و کشیده هستند از کمر بند استفاده کنند، زیرا اندام آن ها را تقسیم کرده و قد فرد متناسب تر دیده می شود.

در حالی که افراد چاق، در استفاده از کمر بند باید پرهیز کنند زیرا ممکن است آن ها را چاق تر از قبل نشان دهد و هنگام بستن کمر بند که در ناحیه کمر تنگ باشد، گوشت و چربی اضافه فشرده شده و حجیم تر دیده شوند. به خصوص اگر کمر بند سفت و محکم بسته شود.



شرح در متن ورزشی

برای تشکر از ورزش‌های رزمی		مخالف ضربه ای در گزاره	بدبو	نمایش ماه سرد	شرح در متن ورزشی	
←		↓	↓	↓	حرکت هوا	همدان در قدیم
←	صدافت			↓	وسیله ای در زمین‌استیک	↓
←	پرشتاب			↓	وسیله ای در زمین‌استیک	↓
←				↓	هولاهوب	قانونگذار
←				↓	درد	شوار چین
←	کرشمه			↓	رود مرزی	رطوبت
←				↓	آوردن	بیداری
←				↓	از بخش های قرن	مژده و بشارت
←				↓	دعوت کردن محصول آب و صابون	ورزش آبی
←	روزگار			↓	فنی ترکشتی	بی بصیرت
←	رطوبت			↓	از ورزش های آبی مفرح	قرض ها
←				↓	شکوه	در بوزگی
←				↓	جدید	شکایت
←				↓	ترسناک	
←	رنگ			↓	خاطره	ورزش ۹۰ دقیقه ای!
←	شباب			↓	اسب ترکی	
←	تصدیق اسپانیولی			↓	ضمیر غایب	لباس کشتی گیران
←	راهزنی دریایی			↓	دومی	مادر ورزش ها
←				↓	نفوذ کردن	چاشنی سالاد
←				↓	یرجم	وسیله داوری
←				↓	گل نه نشین پو شده	تامدار
←	عسورونده			↓	اسب سرخ‌رنگ	باعث
←	کشف ماری گوری			↓	از ورزش های راکتی	رمق آختر
←				↓	رود پرت آب و هوا	فراموشکار
←	واحد معادل یک هزارم ناشنوا			↓	کمک وسیله ورزش تنیس	استارت قدیم
←				↓	خالی لقب شاهان فرانسه	طرف مایعات
←				↓	وزنه ورزشی	شاهد
←				↓	کشتی جنگی	جد
←	اشاره دور			↓	روشنی شهر زلزله	کال تلخ
←	ظهرمان وسترن از مسابقات ماشین سواری			↓	وسیله بافتن	چین و چروک
←				↓		تکنیک

جدول آسان

پاسخ سوالات را که همگی واژه های ۴ حرفی هستند دور تا دور هر شماره قرار می گیرند. خانه شروع پاسخ ها بالای هر شماره قرار دارد، اما جهت آنها مشخص نیست. در خاتمه پس از قرار دادن پاسخ ها در خانه های دور جدول و در جهت فلش رمزی حاصل می شود که یکی از ضرب المثل های فارسی است.



شرح:

- ۱ - ضد ریاض
- ۲ - دانایی و علم
- ۳ - شیفته و دلداده
- ۴ - بر هر دردی درمان دواست
- ۵ - پیغمبری
- ۶ - نصفه
- ۷ - رعشه
- ۸ - سلام
- ۹ - از مواد آرایشی قدیم
- ۱۰ - سبب شونده
- ۱۱ - وسیله سخن گفتن انسان
- ۱۲ - در حال ورزش
- ۱۳ - میوه پخته
- ۱۴ - خارج
- ۱۵ - میوه بهشتی
- ۱۶ - همگی نیروهای مسلح کشور

→					
	۴	۳	۲	۱	
	۸	۷	۶	۵	
	۱۲	۱۱	۱۰	۹	
	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	

پاسخ جدول های شماره ۸۷

- | | | | |
|---|--|---|--|
| شرح در متن - ص ۲۵
رمز: استعاره | شرح در متن - ص ۲۰
رمز: اسپارتاکوس | رمز: سربداران | یک حرف یک رمز - ص ۲ |
| به راست ... به چپ ... - ص ۲۶
رمز: ادبیات | جدول معلومات عالی - ص ۲۱
رمز: فیدل کاسترو | عددبایی - ص ۱۲
رمز: ۹۸۷۶۵۴۳۲۱ | رمز: سال های برف و برفه |
| رمز در ساعت شنی - ص ۲۷
رمز: ناز امروز تا هرگز | شرح در متن - ص ۲۲
رمز: مارلون براندو | شرح در متن - ص ۱۳
رمز: گرد هملی | حروف مشترک - ص ۲
رمز: لوگاندا - الجزایر |
| شرح در متن - ص ۲۷
رمز: بهائیت | جهگزینی حرف و عدد - ص ۲۳
رمز: آمریکا | گل واژه ها - ص ۱۲ | شرح در متن - ص ۲
رمز: هند |
| جدول قلعه - ص ۲۸
رمز: آذربوش مهرجویی | شرح در متن ویژه - ص ۲۴
رمز: نیما شاهرخ شاهی | رمز: الهی نامه - اشترنامه | رمز: پلکاتی - ص ۴ |
| شرح در متن - ص ۲۸
رمز: ایلیاد | جدول ابجد - ص ۲۸
رمز: استودیو | جدول ۲، ۴، ۲ - ص ۱۴
رمز: الوان | رمز: سرزمین داتوب |
| مثلث در مثلث - ص ۳۱
رمز: حاجی مراد - سیله روشن - زنده بگور | شکسته نقلی - ص ۳۱
رمز: دکور اسپون | شرح در متن - ص ۱۴
رمز: هاتری بکرل | جدول کاب - ص ۵ |
| شرح در متن - ص ۳۰
رمز: بهالنگ دراز | شرح در متن - ص ۳۱
رمز: آویراتور | سودوکو - ص ۱۵ | رمز: داوود سیدعباسی |
| واژه بایی - ص ۳۱
رمز: انتشارات | جدول ۴×۴ - ص ۳۰
رمز: تمرین | رمز: F۰ G - ۷ - ۷ | شرح در متن - ص ۵
رمز: پرواز |
| جدول کلاسیک - ص ۳۲
رمز: رئسانس | شرح در متن - ص ۳۰
رمز: سانسور | جمع و تفریق کلمات - ص ۱۶ | جدول دنباله دار - ص ۶ |
| شرح در متن - ص ۳۴
رمز: دون کیشوت | شرح در متن - ص ۳۲
رمز: مادام مینور | رمز: تریکیاویک | رمز: سال هشتاد و شش سال خوک |
| دوررمز ستونی - ص ۳۴
رمز: آتش بس - نهمینه میلانی | جهگزینی حرف و عدد - ص ۳۳
رمز: گلابول | شرح در متن - ص ۱۶
رمز: پلوتو | شرح در متن - ص ۶
رمز: برگمان |
| شرح در متن - ص ۳۴
رمز: سالوادور دالی | جدول ۱۴×۱۴ - ص ۳۴
رمز: امیرکبیر | هشت فعلی - ص ۱۷ | جدول گزینش - ص ۷ |
| جدول های ایرانی - ص ۳۵
رمز: قتل آن لاین | دو حرف مشترک - ص ۳۵
رمز: تورات - شکلیت | رمز: حلقه نیپلونگ - واگنر | رمز: فیلم نامه |
| | | جدول سفید - ص ۱۸ | شرح در متن - ص ۸ |
| | | رمز: دانتشمند | رمز: دختر شیرینی فروش |
| | | مکعب های مرموز - ص ۱۹ | عددبایی - ص ۹ |
| | | رمز: امرگ یکبار شیون یکبار - آتش به مال خود زدن - جنگ اول به از صلح آخر | رمز: ۲۶۹۶۹ |
| | | شرح در متن - ص ۱۹
رمز: دالمارک | جدول چهارنمایی - ص ۱۰ |
| | | رشته مروارید - ص ۲۰
رمز: میلرک | رمز: امیراتور |
| | | | رمزهای شربندی - ص ۱۱ |
| | | | رمز: دورود - داراب - کاشان - کاشمر - ملکان - بوکان - همدان - تهران |
| | | | شرح در متن - ص ۱۱ |

نقش ویتامین D در سلامت بدن

ویتامین D از جمله ویتامین‌هایی است که دریافت آن از طریق منابع غذایی، نور آفتاب و مکمل‌های غذایی از دوران کودکی تا کهنسالت برای تداوم سلامت ضروری است.



ویتامین D و پیشگیری از بیماری‌ها

ویتامین D باعث استحکام استخوان‌ها می‌شود هم چنین این ویتامین در برابر دیابت، سرطان، آترواسکلروز، بیماری‌های قلبی و افسردگی فرد را حفاظت می‌کند. محققان می‌گویند که ویتامین D از نور خورشید، مواد غذایی و مکمل‌های غذایی به دست می‌آید.

روز خود را با ویتامین D شروع کنید

می‌توانید صبحانه خود را با ویتامین D شروع کنید، شیر، آب پرتقال سرشار از ویتامین D است که برای یک صبحانه توصیه می‌شود.

مکمل‌های ویتامین D

بسیاری از افراد تمایل دارند که مکمل‌های ویتامین D را مصرف کنند. مکمل‌های ویتامین D میزان ویتامین D را در خون بالا می‌برند. برای مصرف ویتامین D با پزشک خود مشورت کنید.

چگونه کمبود ویتامین D را تشخیص بدهیم؟

در بسیاری از افراد کمبود ویتامین D با خوردن غذا و مکمل‌های غذایی جبران نمی‌شود. برخی عوامل باعث کاهش سطح این ویتامین می‌شود. برای مثال در ۵۰ سالگی و بالاتر، پوست تیره، بیماری‌های کبدی، بیماری‌های گوارشی باعث کاهش ویتامین D می‌شود.

منبع: salamatnews.com

ویتامین D باعث افزایش استقامت استخوان‌ها می‌شود

ویتامین D از زمان جنینی تا پیری نقش عمده‌ای در حفاظت از استخوان‌ها دارد. بخشی از کلسیم توسط مواد غذایی جذب می‌شود. در افراد سالمند روزانه خوردن یک عدد قرص کلسیم می‌تواند نقش به‌سزایی در افزایش استقامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان داشته باشد. کودکان هم به ویتامین D برای جلوگیری از نرمی استخوان نیاز دارند.

ویتامین D و بیماری ام‌اس

بیماری ام‌اس به سلسله‌اعصاب صدمه می‌زند. مطالعات نشان می‌دهد نقص در ژنی وجود دارد که منجر به کاهش سطح ویتامین D می‌شود. نقص این ژن در بعضی افراد باعث بروز ام‌اس شود.

ویتامین D و دیابت

مطالعات نشان می‌دهد ارتباط معناداری بین سطح پایین ویتامین D و دیابت و سطح قند خون وجود دارد. اما بررسی‌ها این را که مصرف مکمل‌های ویتامین D باعث عدم ابتلا به دیابت می‌شود را نشان نداده است.

کاهش ویتامین D و افسردگی

ویتامین D در رشد و تکامل مغزی نقش عمده‌ای دارد. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که سطح بالایی از ویتامین D باعث کاهش علائم افسردگی می‌شود.

چگونه با نور خورشید ویتامین D جذب بدن می‌شود؟

هنگامی که نور خورشید بر روی پوست شما می‌تابد، باعث جذب ویتامین D می‌شود. نور خورشید منبع غنی از ویتامین D است اما به اندازه کافی نیاز را برطرف نمی‌کند.

چه غذاهایی حاوی ویتامین D می‌باشد؟

بسیاری از غذاهایی که ما می‌خوریم به صورت طبیعی ویتامین D ندارند. ماهی آزاد، سالمون و بسیاری از ماهی‌های دیگر سرشار از ویتامین D است. مقادیر ویتامین D در زرده تخم مرغ، جگر گوسفند، شیر و غلات یافت می‌شود.



کنترل فشارخون با هلو و شلیل



کارشناس تغذیه‌ی مرکز بهداشت شهرستان بجنورد گفت: مصرف هلو و شلیل در کنترل فشارخون سودمند است. هلو و شلیل از منابع غنی پتاسیم است و چون مصرف آنها میزان حساسیت به انسولین را افزایش می‌دهد در کنترل قندخون نیز موثر هستند. این دو میوه، دارای آنتی‌اکسیدان فراوان و حاوی ویتامین C و بتاکاروتن است و مصرف مداوم آن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان، بیماری‌های التهابی، آسم و آرتریت روماتوئید تاثیر بسزایی دارد.



درد طولانی مدت قفسه‌سینه را جدی بگیرید

محققان آمریکایی می‌گویند: خطر ابتلا به حمله قلبی در بیمارانی که درد قفسه‌سینه طولانی مدت دارند بیشتر است. این محققان با انجام مطالعه‌ای متوجه شدند: بیمارانی که درد قفسه‌سینه آنها طولانی مدت است در مقایسه با افرادی که دردی کوتاه در این ناحیه احساس می‌کنند، بیشتر در معرض خطر حمله قلبی قرار دارند. در آمریکا هر سال، هشت تا ۱۰ میلیون نفر به علت درد قفسه‌سینه به بیمارستان مراجعه می‌کنند اما تنها ۱۵ تا ۳۰ درصد آنها دچار حمله قلبی می‌شوند. احساس فشار و سنگینی در ناحیه‌سینه، بروز دردی سوزاننده که ممکن است به قسمت پشت، گردن، فک، شانه و دست‌ها به خصوص دست چپ کشیده شود، احساس تنگی نفس، تعریق، سرگیجه و تهوع، احساس سبکی سر و ضعف ناگهانی، تپش قلب و در کل نامنظمی ضربان قلب از علائم درد قفسه‌سینه است که با مشکلات قلبی و یا حمله قلبی در ارتباط است.



دندان قروچه را جدی بگیرید



اگر صبح‌ها با سردرد و درد فک بیدار می‌شوید احتمالاً در شب دندان قروچه داشته‌اید. بسیاری از مردم دندان قروچه می‌کنند اما از این عادت خود آگاهی ندارند و بزرگ آن که این مسئله در خواب اتفاق می‌افتد، اما ساییدن و کوبیدن دندان‌ها روی یکدیگر که بیشتر هنگام خواب و فک آسیب می‌رساند و ممکن است باعث خوردگی لثه‌ها و فک شود. علائم هشدار دهنده‌ای دارد که باید به آنها توجه شود. سردردهایی که مثل میگرن شدید نیستند اما باعث کسلی و کمر خستگی می‌شوند و احساس گرفتگی و سنگینی سر را ایجاد می‌کنند، فک‌های دردناک، درد دندان و شل شدن دندان‌ها و دندان‌های شکسته از علائمی هستند که باید به آنها توجه و به دندانپزشک مراجعه شود. صدای تق‌تق هنگام حرکت فک‌ها نیز می‌تواند یکی دیگر از علائم دندان قروچه باشد. دندان قروچه می‌تواند بر اثر استرس و اضطراب نیز ایجاد شود. این اتفاق نه تنها باعث آسیب لثه‌ها و دندان می‌شود بلکه باعث کاهش شنوایی، گزگز گوش و آسیب‌های فک، مفاصل و عضلات آن می‌شود، حتی در موارد شدید و طولانی مدت تغییر شکل صورت را نیز در پی دارد. این عادت را باید جدی گرفت. با مراجعه به دندانپزشک می‌توان بر این مشکل غلبه و آن را درمان کرد. اعمال روش‌های مقابله با استرس و ایجاد آرامش در بیمار هم بسیار موثر است.

اثرات سیر و ترش‌سیر بر چشم



دکتر نصرتی با اشاره به اینکه اثرات جانبی مصرف سیر خفیف و غیر متداول است افزود: سیر باید به حد اعتدال مصرف شود زیرا استفاده زیاد در بعضی اشخاص موجب سردرد، ضعف نیروی جنسی، ضعف چشم و ایجاد جوش در داخل چشم می‌شود. استفاده بیش از سیر قدمت ۳۰۰۰ هزار ساله دارد، سیر گرم و خشک است و برای کسانی که سرد مزاج هستند نفخ شکن و ملین است، در طب سنتی و در بحث سیر شناسی ۳ نوع سیر وجود دارد، سیر کاشتنی و سیر بیابانی که تاثیر سیر بیابانی از سیر کاشتنی بیشتر است. متخصص طب سنتی در مورد خواص سیر افزود: آنتی‌اکسیدان قوی موجود در سیر، رادیکال آزاد را که باعث بیماری می‌شود خنثی می‌کند، سرشار از ویتامین‌های B، C، پتاسیم، فسفر، آهن است که ویتامین B موجود در سیر باعث کارکرد مناسب روده، فسفر در از دیاد حافظه و پتاسیم باعث افزایش جذب فسفر در مواد غذایی می‌شود. وی در ادامه خاطر نشان کرد: سیر ضد انعقاد خون و کاهش دهنده غلظت خون، از بین برنده سلول‌های سرطانی و برای درمان تنگی نفس مفید است و نیز کاهش دهنده دوران نقاهت سرماخوردگی و مقاومت بدن را در مقابل بیماری افزایش می‌دهد. دکتر نصرتی با اشاره به روش‌های دیگر استفاده از سیر افزود: مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد، سیر ترشی در از بین بردن لکه‌های زیر چشم نیز موثر است.

شرح در متن جغرافیا

کنایه از لباس	غار رسالت	گل بر سر جالبیز شارین	آغوش اشاره به دور	نوعی نقاشی بندر فرانسه کلنگوی پترشی	رنگی برای پوست تفسیر اوستا	منهدم	کشور از هم پاشیده اروپایی	اثر تاریخی و باستانی شرق آسیا
	برهنه نوار تزئینی رنگین		رفقا مسای					
	واحد پول در قدیم		دیوار قلعه نوا					لقب اروپا حیوان وحشی
	آغاز			دستبند				همسر خلیل الله
پاینتخت نیال	کمان گیر باستانی وارسته			نقعه ستبر و بزرگ				غریغری کردن پسوند هماندی
	زوبین ای خدا		راز نوعی سپیدار	مکاتی برای مطالعه شروع		ساده لوح سبزی تفتی		
	پاشد		پیشوا			چپاول واحد توان الکتریکی		پوست مرکز ارمنستان
				زندانی کردن چک مسافرتی				
		هر لحظه درشت هیگل		واحد تحصیلی کشور آفریقایی			پرنده شکاری گستره آبی جنوب ایران	مجازات شرعی
	امر به آمدن دارو			فیلم دنیااله دار رود		تخته شستی تفاس		
	رود آرام لطیف					محتاج		سبک موسیقی غربی
	نوعی بستنی		فرومایه گلایی					
			دریاچه فارس نامی دخترانه		پول خرد اسپانیا گرو			ورزشی سبک خاندان
گدایی	ام الخیانت گونه برجسته		میوه تلفنی پول آمریکایی		حرف اول			
	پوستین پرچم		نقش هنری مظهر استقامت			از موسیقی دقان نامی جهان حیوان وحشی		عنوان درشت روزنامه شهر اردبیل
		شماره خانه رود فرانسه			اما عدد ماه			
	از پسوندها					عضو مجلس سنا		ضمیمه شایب گوشه نشین
				از مقاطع تحصیلی				

بهترین سبزیجات



کدو حلوائی

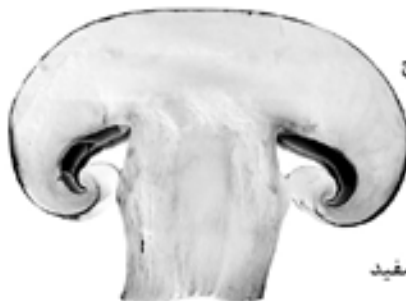
جالب است بدانید که کدو مسمايي يا کدو سبز، شکل نارس کدو حلوائی است که در تابستان چیده می شود. اگر کدو از بوته جدا نشود تا فصل پاییز کاملاً رسیده و نارنجی رنگ شده و می توان آن را تا زمستان نگه داشت. انواع کدو بومی مناطق آمریکای مرکزی و جنوبی است. هر چه رنگ کدو نارنجی پررنگ تر باشد، مقدار بتاکاروتن و ویتامین A موجود در آن بیشتر است. این ریز مغذی ها که در پوست کدو وجود دارند، قدرت آنتی اکسیدانی بالایی داشته و در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش دارند. کدو به عنوان منبع غنی از فیبر هانیز شناخته می شود و همچنین بسیار کم کالری است به طوری که هر ۱۰۰ گرم آن تنها ۱۵ تا ۲۰ کیلوکالری دارد.

تربچه

تربچه جز سبزیجات خانواده چلیپایی مانند کلم بروکلی است و طعمی نسبتاً تند دارد که البته انواع تیره تندتر هستند. معمولاً ریشه تربچه مصرف می شود اما برگ های آن هم خوش طعم هستند. رنگدانه های موجود در تربچه قرمز در پیشگیری از ابتلا به سرطان ها نقش دارند. این ترکیبات در تربچه سیاه دو تا پنج برابر بیشتر از تربچه های سفید و قرمز است.

اسفناج

اسفناج جز سبزیجات برگ دار تیره است. این سبزی خوشمزه منبع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین A، B9، اسید فولیک، K، منیزیم، پتاسیم، منگنز و آهن است. اما به واقع نمی توان روی آهن آن چنان که در فیلم ملون زبل تعریف می شود حساب باز کرد. نصف فنجان اسفناج پخته، ۲۲ کیلوکالری، ۳/۶ گرم قند، ۰/۳ گرم چربی و ۲/۳ گرم فیبرهای غذایی دارد. بنابراین موجود در اسفناج احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. این سبزی برای ورزشکاران مفید بوده و توانایی دویدن را در آنها تقویت می کند. کاروتنوئیدهای اسفناج نیز به پیشگیری از بیماری چشم از جمله آب مروارید و تحلیل ماکولای چشم کمک می کند. مصرف منظم اسفناج (حداً یک بار در هفته) می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. هنگام خرید، اسفناج هایی را انتخاب کنید که برگ های تازه و سبز رنگ داشته باشد.



قارچ

صحبت کردن راجع به خواص قارچ مشکل است زیرا منبع غنی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی است. قارچ به خاطر دارا بودن مواد مغذی کامل به عنوان «گوشت گیاهی» معروف است و در واقع می توان آن را گنجینه ای مفید برای سلامتی دانست.

قارچ حاوی پروتئین، ویتامین های A، B و D است

که در سلامت دندان ها و استخوان ها نقش دارد. منبع غنی از فیبر هاست که به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می کند. به علاوه حاوی لکترین، پروتئین هایی با خواص ضد سرطانی است. نزدیک به ۹۰ درصد حجم قارچ را آب تشکیل داده است. و به همین دلیل می تواند خوراکی ایده آلی برای کسانی که رژیم لاغری دارند، باشد. اگر قارچ به شکل خام مصرف شود، هر ۱۰۰ گرم آن می تواند ۲۵ تا ۴۵ کیلوکالری بدن را تامین کند. هنگام پخت، پوست منفذدار آن بیشتر روغن را جذب می کند که این مسئله باعث می شود تا کالری آن بیشتر شده و هضم آن مشکل تر شود. قارچ خوراکی است که می توان از آن در تهیه انواع سالاد، سس و خوراک ها استفاده کرد. ترکیب آن با سبزیجات معطر بسیار خوشمزه است زیرا بوی معطر آنها را به خود می گیرد. البته توجه داشته باشید که قارچ های تازه، باکتری هایی دارند که اگر شرایط نگهداری صحیح رعایت نشود زمینه مسمومیت های غذایی را فراهم می کنند. فقط قارچ هایی را خریداری کنید که در پاکت های منفذدار بسته بندی شده باشد و حتماً آنها را در یخچال نگهداری کنید. توجه داشته باشید که هر نوع قارچی خوراکی نیست و بعضی از آنها بسیار سمی و خطرناک هستند، پس هرگز هنگام گردش در جنگل و دشت، بدون شناخت قارچ جمع نکنید.

هویج

هویج جز سبزیجاتی است که در همه فصول یافت می شود و می توان آن را به خوبی نگهداری کرد. رنگ نارنجی هویج به خاطر رنگدانه های بسیار زیاد است که خاصیت آنتی اکسیدانی به آن بخشیده است. یک هویج متوسط با وزن حدوداً ۷۲ گرم، ۳۰ کیلوکالری، ۶/۹ گرم قند، ۰/۲ گرم چربی و ۱/۸ گرم فیبرهای غذایی دارد. مصرف منظم هویج می تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی، عروقی، بعضی سرطان ها و ناراحتی هایی مرتبط با سالمندی مانند آب مروارید نقش داشته باشد. هویج سرشار از ویتامین های A، B6 و K است. مقدار قند هویج در حد معمول چندان بالاییست. خوردن هویج چه خام و چه پخته تأثیری در کاهش وزن ندارد.

البته جالب است بدانید که پختن هویج می تواند به جذب عناصر غذایی آن کمک کند. هنگام خرید انواعی را انتخاب کنید که کاملاً سفت و بدون ریشه های سفید باشد زیرا این ریشه ها نشان دهنده عمر زیاد آن است. به علاوه قبل از نگهداری هویج در یخچال حتماً ساقه ها و برگ های آن را جدا کنید.

منبع: www.fil.santé.jeunes.fr

چرا بعد از ازدواج چاق می شوید؟!



شیک شدنش می شده، ببوشد و بنابراین مجبور می شود لباس هایی را بپوشد که کاملاً اندازه اش می شوند؛ نه اینکه لزوماً شیک باشند. حالا تازیباً شدن ظاهر او، آیا باعث دریافت بازخوردهای منفی از همسر و دوستانش نخواهد شد؟ اگر چنین است؛ پس چرا او نباید برای تناسب اندام خودش تلاش کند؟ مگر آدم برای زیبا شدن و تناسب اندام خودش انگیزه و دلیل می خواهد؟ اتفاقاً چند روز پیش، ایمیلی به دستم رسید که در آن، خانم جوانی نوشته بود: «همسرش اصلاً به سر و وضع خودش نمی رسد و من نمی دانم چطور باید این مساله را به او یادآوری کنم...» با ما همراه شوید تا ببینیم آخر داستان این خانم های متاهلی که دیگر به تناسب اندام و سلامت خود توجهی نمی کنند، به کجا می رسد. از دکتر بدری سادات بهرامی، روان شناس، مشاوره هایی در همین زمینه گرفتاریم. با ما همراه شوید.

زنان متاهل از زنان مجرد چاق ترند. خوب، معلوم است؛ آنها انگیزه های برای تناسب اندام ندارند. زن و مرد هم ندارد... اینها بخشی از صحبت های یکی از همکاران سرویس اجتماعی خودمان بود که باعث شد بین همکاران خانم و آقا و متاهل و مجرد، بحث داغی شروع شود. بعضی ها می گفتند این چاق شدن به دلیل تغییرات هورمونی است و گریزی از آن نیست؛ همه بعد از ازدواج، استخوان می ترکانند و چاق تر می شوند. بعضی هم می گفتند از آنجا که چاق یا لاغر بودن تأثیری در زندگی مشترک ندارد، انگیزه ای برای حفظ تناسب اندام وجود ندارد. وقتی به صحبت های همکارانم گوش می دادم، این فکر به ذهنم رسید که خوب، قطعاً چاق تر شدن به یک اضافه وزن ساده ختم نمی شود. وقتی کسی چاق می شود به دلیل اضافه وزنش نمی تواند لباس های قبلی ای که برایش متناسب بوده و موجب

در مطلب مشاور

زندگی نیست، دایم دنبال ست کردن لباس ها و پوشیدن دست کش و کلاه است که میباید آفتاب، پوستش را خراب کند!»، «فلانی مرد زندگی نیست، دایم دنبال ورزش کردن و تیپ زدن است، مرد که نباید جلوی آینه بایستد و ببیند صورتش جوش دارد یا نه...» این جمله ها و هزاران کنایه این چنینی بخشی از آن برجسب هاست. یعنی واقعا نمی شود آقایی علاوه بر کار و انجام وظایف همسری، ورزش روزانه هم داشته باشد؟ کفش کتانی و لباس ورزشی ست بپوشد؟ به سلامت دندان هایش بها بدهد؟ عطر و ادکلن مارک دار و مدروز استفاده کند؟! آیا باید او را تشویق کرد که به خود و در واقع همسرش بها می دهد و یا چنین نسبت های ناروایی به او داد؟ شاید وقتی به یک فروشگاه می روید یا به مطب دکتر و یا حتی وقتی از باب رجوعی به اندازه و محل کارتان می آید با کسانی مواجهه شده باشید که بسیار مرتب هستند؛ در نگاه اول چه می گویند؟ بله، شما با رضایت کامل از آن فروشنده خرید می کنید و با علاقه فراوان در کنار آن دکتر می نشینید و صحبت می کنید و با احساس خوبی جواب آن از باب رجوع را می دهید. نقطه مقایله را تصور کنید: آن از باب رجوع بوی نامطبوعی می دهد، دهانش را که باز می کند انگار سال هاست مسواک نزده و... حالا حس شما در مواجهه

را دوست نداشته باشد هرگز نمی تواند به معنای واقعی، دیگری را دوست داشته باشد این شخص چون قبل از ازدواج هم خودش را دوست نداشته، طبیعی است که بعد از ازدواج هم علاقه ای به خودش نداشته باشد؛ به ویژه اینکه چون خاطرش جمع است که کسی او را دوست داشته و همواره در کنارش می ماند، حتی حالا هم حاضر نیست لاف برای خاطر او به ظاهر خود، سلامتش بدهد. در پشت این قضیه به صورت پنهانی باید بدانیم که او به معنای واقعی همسرش را هم دوست ندارد و برای همین حاضر نیست حتی برای خوشایند او این کارها را انجام دهد.

البته باید تاکید کنم در صد کمی از خانم ها هستند که پس از تاهل کاملاً دست از خود می کشند و به ظاهر شان اضافه وزن شان و سلامت شان اهمیت نمی دهند. شاید بخشی از این اتفاق به این دلیل می افتد که در فرهنگ ما «خودت را دوست داشته باش» و «برای خودت ارزش قابل شو» چندان جدی گرفته نمی شود. در فرهنگ ما متناسفانه به چنین افرادی که خودشان را دوست دارند و احترام خاصی برای خود قابل اند بر حسب خودخواهی می زنیم. به همین دلیل اگر خانم یا آقایی خیلی به سر و وضع ظاهری یا وضعیت سلامتش بها دهد و رسیدگی کند، به او بر حسب های دیگری هم می زنند: «فلانی زن

متناسفانه این اشتباه (رسیدگی نکردن به سر و وضع و سلامت و تناسب اندام بعد از ازدواج) بیشتر علامت یک مطلب روان شناختی است تا یک مطلب اجتماعی؛ و آن علامت این است که: «من خودم را دوست ندارم!» و متناسفانه علامت خیلی بدی هم هست. دلیل اینکه قبل از ازدواج کمتر این علامت نمایان می شود آن است که چون ما خودمان را دوست نداریم، برای اینکه دوست داشته شویم (توسط شخص دیگری) به سر و وضع خودمان می رسیم، از پوست مان، موهای مان و تناسب اندام مان مراقبت می کنیم. بعد از اینکه آن شخص ما را دوست داشت و از ازدواج صورت گرفت و در قالب همسر در کنار ما قرار گرفت، خودمان را رها می کنیم و باور غلطی که در ذهن داریم نیز کمک می کند که بگوییم او همسر من است و به هر حال با او خواهیم بود؛ چه زیبا و خوش اندام باشم و چه نقطه متضاد آن، دیگر او مرا به همسری برگزیده است و حالا دیگر چه فرقی می کند که لاغرم یا چاقی، صورتم جوش دارد یا نه، سر و وضعم مرتب است یا نامرتب؟! در دنیای روان شناسی، ما می گوییم که اگر کسی خودش

با او چیست؟

در همه این مثال‌ها قطعاً اولین نکته‌ای که به ذهن شما می‌رسد این است که آن آقای خانم دکتر، فروشنده و یا رباب‌رجوع در وهله اول برای خودش اهمیت قابل نیست و در قدم بعدی ارزشی برای شما قابل نبوده است. توجه کنید این نمونه‌ها برای محیط خارج از خانه است و مدت آن کوتاه بوده و شاید خیلی شما را آزار ندهد که امروز چنین از باب رجوعی داشتید یا به مطلب پزشکی رفتید که بر سبب لازم بود در خور او البته شمار انداخت. آیا تحمل چنین افراد خاصی با آن ظاهر نازیبا در زیر یک سقف و در مقام همسری آسان است؟

آقای مراجعی داشتیم که می‌گفت: «همسرم دوستم ندارد و تا حالا نشده یک بار به استقبالم بیاید و پاکت میوه را از دستم بگیرد، چه برسد به احوال‌پرسی و معاشرت گرم او از موقع ازدواج کلی تغییر کرده است.» همسر ایشان را خواستم و این گل‌برایا مطرح کردم می‌دانید پاسخ چه بود؟ «خانم! کترا! لایل اشبایی و از دوای هر وقت به خنمی آمدنوش می‌گرفت، محاسنش مرتب بود و بوی خوش می‌داد (چون شغلش تعویض روغن است) اما حال می‌گوید خسته‌م فقط صبح‌ها کمی خواهد سر کلز برودنوش می‌گیرد لباس تمیزی پوشد دلیل تغییر رفتار من فقط همین است من اتفاقاً فکر می‌کنم که لومر لوستندار دوازده‌سزی بر این قابل نیست و گرنه مانند لایل خودش را مرتب و تمیز و خوش بونگی می‌داشت تا رغبت کنم به او نزدیک شوم...»

نمونه دیگر، خانمی از مراجعان من بود و می‌گفت شوهرم مذام می‌گوید می‌خواهم زن دیگری بگیرم و تو را طلاق بدهم. ظاهر آن خانم معقول بود و آنچه به چشم می‌آمد اضافه وزنش بود. همسرش هم اتفاقاً می‌گفت: «مخصوصاً لباس‌های راسته و تنگ که مخصوص اندام متناسب و بدون اضافه وزن است را برای همسر من خرم تا غیر مستقیم متوجه شود از لایل عروسی به بعد جاق شده و من دلم می‌خواهد او خودش را لاغر کند. اما او اهمیتی نمی‌دهد. من باین رفتارم خواستم آرامی گویم اما اجابت

نکردن او یعنی اینکه اهمیتی به انتظار اتم نمی‌دهد. برای همین است که می‌گویم تو دیگر متناسب من نیستی و به شوخی می‌گویم که می‌خواهم یک زن خوش‌تپ و ورزشکار بگیرم...» البته چنین صحبت‌هایی حتی به شوخی نیز صحیح نیست و کنورت آور است اما آیا واقعا نباید آن خانم به این خواسته منطقی همسرش پاسخ دهد؟ آن خانم می‌گفت: «فکر نمی‌کردم این موضوع خیلی از نظر شوهرم مهم باشد! من همان آدم قبلی‌ام که دوستم داشتم. چه ربطی به لاغری و جاقی دارد؟!»

لذت بردن همسران از ظاهر و اندام یکدیگر بسیار مهم است و در کنار لذتی که همسران باید از اخلاق و منش یکدیگر ببرند، این فاکتور اهمیت حیاتی دارد زیرا تأمین این نیاز است که به داشتن روابط صمیمانه تر و صدها رابطه جنسی بهتر منجر می‌شود. دیگر کمتر کسی وجود دارد که نقش پر رنگ و تغذیه کننده روابط جنسی را در تحکیم روابط زناشویی کتمان کند. کسانی که از رابطه جنسی با یکدیگر لذت می‌برند به خوبی می‌توانند در حل دیگر مسایل و مشکلات زندگی، تنها با بهره‌گیری از نظرات مشاور، موفق عمل کنند. به این خانم و همه آنها که مانند او می‌اندیشند باید گفت کافی است به بررسی علل عدم رضایت جنسی همسران بپردازید، حتماً و حتماً ردپایی از این قبیل مشکلات را خواهید دید. خالق زیبایی‌ها، خداوند، ما انسان‌ها را طوری خلق کرده است که درست مانند خودش عاشق زیبایی هستیم و جذب آن می‌شویم.

هیچ کس نیست که بین یک مرد شیک پوش با اندامی متناسب و مردی باشکوه برآمده، موهای نامرتب و محاسن اصلاح نشده، اولی را ترجیح ندهد. کافی است کمی دقت کنید و ببینید اگر این دو آقا، فروشنده یک غرفه و همکار هم باشند خانم‌ها و آقایانی که خریدارند به سراغ کدام یک می‌روند و در خواست خود را مطرح می‌کنند. می‌دانید چرا؟ شما قطعاً در نگاه اول با خود می‌گویید این فروشنده که حال و حوصله خودش را نداشته و برای خودش وقت

نگذاشته، چه طور حاضر است برای من وقت صرف کند و در مورد اجناسی که می‌خواهم بخرم توضیح بدهد و اطلاعات خوبی در اختیارم بگذارد؟ به سراغ فروشنده دیگر بروم چون او برای من و امثال من اهمیت قابل شده و به احترام ما با ظاهری آراسته سر کار ظاهر شده است و به ما که ببینند او هستیم، احترام گذاشته. شما هیچ احساسی به آن فرد ندارید و به عنوان رهگذر چنین می‌اندیشید. حالا به من بگویید چه طور امکان دارد در مورد کسی که عاشقانه دوستش داشته‌اید و او نیز چنین حسی به شما دارد و هم‌اکنون همسر شماست، بی‌تفاوت باشید و یا انتظار داشته باشید او چنین نکات ظاهری را نادیده بگیرد؟

تاکید می‌کنم برای حفظ روابط زناشویی خود و تحکیم پایه‌های عشق و محبت زندگی‌تان حتماً و حتماً به نیازهای یکدیگر اهمیت بدهید. شما نیاز دارید در کنار کسی زندگی کنید که برای‌تان ارزش قابل است و هر روز و هر لحظه چیزهای زیبا را به شما هدیه می‌دهد. این چیزهای زیبا می‌توانند شامل کلام زیبا، لبخندی زیبا و... باشند. قطعاً دیدن لبخندی زیباتر است که دندان‌های سفید و تمیز نمایان شود و بر چهره‌ای باشد که نشانه‌های تمیزی بر آن آشکار باشد. این من و شما هستیم که باید کمک کنیم افکار اشتباهی که در فرهنگ عامه مردم جا خوش کرده‌اند اصلاح شوند. پس نباید کاری کنیم که مردم به یک خانم نامرتب با پوستی پرمزده و موهایی زولیده و دست‌هایی که زیبایی‌شان را از دست داده‌اند و لباس‌هایی که بوی نامطبوع غذای مطبخ را می‌دهد، عنوان زن زندگی بدهند. باید تلاش کنیم این فرهنگ جا بیفتد که دوست داشتن خود بسیار ارزش است و اگر کسی خودش را دوست نداشته باشد، نمی‌تواند به واقع همسرش یا بچه‌های خود را دوست بدارد. دوست داشتن امری مستمر و جاری است و نیازمند رسیدگی همیشگی است. اگر می‌خواهیم این دوست داشتن و علاقه واقعی بین ما و همسرمان تا همیشه وجود داشته باشد باید به آن بپردازیم.

خلاصه اینکه

■ شما خانم محترم که خودتان را به دلایل روانی دوست ندارید، گاهی این طور حرکت کرده و در زندگی مشترک، خود را رها می‌کنید و تبدیل می‌شوید به یک زن مطبخ، نه زنی که مورد علاقه و احترام همسرش بوده یا شما آقای محترم تبدیل می‌شوید به ماشین پول‌سازی که انگار یادتان رفته چه طور بوی لوسیون بعد از اصلاح شما یا عطر مخصوص‌تان وقتی عبور می‌کردید فضا را پر می‌کرد یا به قول خودتان خط انوی شلوار شما می‌توانست هندوانه‌ای را از وسط قاچ کند و برای همین است که همسر شما مدام مقایسه‌تان می‌کند یا بهانه‌های مختلف می‌گیرد. بیایید به جای اینکه خودتان را پشت این افکار غلط بنهان کنید و به خودتان برچسب «زن زندگی» و «مرد زندگی» بزنید، به درمان مشکل جدی‌تان (اینکه خودتان را دوست ندارید) بپردازید. به جای اینکه افراد مرتب و متناسب را خودخواه و یا افراد دارای برچسب بد بنامید و خود را با عناوین دلخوش‌کننده سرگرم کنید، دنبال راه حل باشید. دست از این صحبت‌ها بردارید که «خب، معلومه دوتا زایمان کردم بایدم جاق باشم»، «مرد یعنی همین دیگه، این قرنی بازی‌ها که مردانه نیست، ضد آفتاب و مرطوب‌کننده دیگه چیه؟!» ما خواهیم یا نخواهیم جذب زیبایی‌ها می‌شویم. داشتن ۴، ۵ تا بچه، اتومبیل گران قیمت و... نیست که همسر شما را جذب می‌کند، بلکه زیبایی و مرتب بودن شماست که او را همواره جذب شما می‌کند. با مدیریت زمان و انرژی علاوه بر بچه‌ها، به سر و وضع خودتان هم برسید.

■ بوی بد بدن و دهان و سر و وضع زولیده اثر جاز آور است و هیچ فرقی نمی‌کند چه کسی واجدان باشد حتی وقتی بچه شما بوی بدی بدهد و کثیف باشد، بلافاصله او را می‌شوید و لباس‌هایش را عوض می‌کنید و بعدش او را در آغوش می‌فشارید و می‌بوسید؛ چه برسد به آدمی بالغ که همسر شماست. آیا رفتار مناسبی در مواجهه با او دارید؟ قطعاً زده می‌شوید و به عقب می‌روید این ذات ماست که جذب زیبایی می‌شود چون این گونه خلق شده‌ایم. گاهی بسیار صریح به یک خانم یا آقای مراجع می‌گویم: «این چه وضعی است؟ چرا این همه اضافه وزن دارید؟» و آنها بر مبنای تفکر رایج می‌گویند: «خب، چه اشکالی دارد؟ مگر عشق و علاقه به این چیزهاست؟»

بله، همه چیزهای زیبا ما را جذب می‌کنند و چیزهای زشت و منفور ما را دفع می‌کنند. دفع شدن در اینجا مساوی است با کج‌رنگ شدن روابط عاطفی همسران و دور شدن آنها از یکدیگر.

■ خواه ناخواه همسر شما در یک نگاه ساده در جمعی خانوادگی و یا مهمانی دوستانه مقایسه می‌کند که: «همسر فلانی با اینکه زایمان کرده چه قدر خوش اندام است... شوهر دوستم با اینکه بسیار مسن تر از همسر من است، چه قدر اندام متناسبی دارد... فلانی چه قدر زیبا لباس‌هایش را ست کرده...» پس گمان نکنید که همسران متوجه این چیزها نخواهند شد یا برایش مهم نیست.

11 گیاه دارویی پایین آورنده قند خون



عذس الملک

این گیاه بومی ایران است و در طب سنتی جهت کاهش قندخون بیماران دیابتی تجویز می‌شود. با این حال مصرف روزانه بودر بذر گیاه به مقدار ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز به مدت ۲ ماه اثر مفیدی بر قندخون نشان نداده است و فعلاً اطلاعات علمی کافی در مورد اثرات این گیاه در دسترس نیست.

شنبليله

این گیاه بومی ایران است و در بیشتر نواحی ایران می‌روید و به عنوان سبزی خوراکی کاشته شده و مصرف می‌شود. تجویز ۱۵ تا ۵۰ گرم بودر دانه شنبليله خیسانده در آب موجب کاهش قندخون ناشتا و بعد از غذا می‌شود. بودر دانه شنبليله علاوه بر کاهش مختصر قندخون باعث کاهش چربی‌های خون نیز می‌شود.



چای سبز

بسیاری از خواص چای سبز مربوط به ماده‌ای به نام کاتچین است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی آن بسیار بالاست. مصرف روزانه ۱/۵ گرم بودر چای سبز خشک موجب کاهش مختصر قندخون در بیماران دیابتی می‌شود. مقدار توصیه شده برای بیماران دیابتی مصرف ۲ فنجان چای دم کرده در روز است.



سیاه کبيله

در ایران تنها یک گونه از فرقه‌ها وجود دارد که آن هم در جنگل‌های تالش و نواحی مرطوب رشد می‌کند که در زبان محلی به آن سیاه کبيله می‌گویند. میوه آن را می‌توان هم به صورت تازه و هم خشک شده مصرف کرد یا در تهیه انواع مرباها و دسرها به کار برد. برگ‌های این گیاه در طب سنتی در درمان بیماری دیابت استفاده می‌شود. اثر ضد دیابت یک بار مصرف عصاره این گیاه که اثری مشابه انسولین دارد، تا چند هفته در بدن باقی می‌ماند. به علاوه این گیاه دارویی در پیشگیری از عوارض بلندمدت دیابت مانند عوارض قلبی - عروقی، عصبی، کلیوی و چشمی تا حدی موثر است. عصاره آن به مقدار ۸۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم ۳ بار در روز برای بیماران مبتلا به دیابت توصیه می‌شود.

خار مریم

خار مریم اصالتاً بومی منطقه مدیترانه است. این گیاه امروزه در سراسر نقاط دنیا از اروپا تا آسیا و آفریقا تا آمریکای شمالی گسترده شده است. این گیاه دارویی موجب افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین و کاهش قندخون می‌شود. ماده موثر آن سیلی مارین نام دارد که تجویز آن به مقدار ۲۰۰ میلی‌گرم ۳ بار در روز موجب کاهش مختصر قندخون ناشتا و هموگلوبین HbA1C و چربی‌های خون می‌شود.

هندوانه ابو جهل

هندوانه ابو جهل یا خربزه روباه یکی از گیاهان دارویی متعلق به خانواده خیارها و کدوهاست. این گیاه بومی ایران بوده و در نواحی جنوبی کشور و مناطقی مانند جنوب استان خراسان یافت می‌شود. میوه این گیاه دارای گلوکوزید قابل تیلاوری یا طعم بسیار تلخ به نام کولوستین است. این گلوکوزید که به حالت متیلور و خالص به رنگ زرد است، در آب به نسبت ۲۰ در صد حل می‌شود و اگر هیدرولیز شود، گلوکوز و ماده‌ای به نام کولوستین می‌دهد. در طب سنتی بسیاری از کشورها از جمله ایران تجویز میوه این گیاه جهت کاهش قند خون متداول است. میوه این گیاه بسیار سمی است و مصرف مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی و در نهایت مرگ می‌شود. تجویز مقدار ۱۰۰ میلی‌گرم ۳ بار در روز ماده موثر هندوانه ابو جهل به مدت ۲ ماه در بیماران دیابتی نوع دوم، موجب کاهش مختصر میزان هموگلوبین HbA1C و قندخون ناشتا می‌شود. تجویز این مقدار به مدت ۲ ماه در این بیماران بدون هیچ گونه عوارض جانبی گوارشی، کبدی و کلیوی است.

دم کرده گزنه

ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده است که در صورت لمس کردن ساقه به دست می‌چسبد و پوست را می‌گزرد و تولید خارش و سوزش می‌کند و شاید به همین دلیل آن را گزنه نامیده‌اند. تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کنان است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌های تازه، ریشه، شیره و دانه آن است. گزنه در طب سنتی ایران به عنوان یک داروی کاهنده گلوکز خون معرفی شده است. عصاره برگ گزنه می‌تواند یک نقش حفاظتی در برابر افزایش میزان قندخون و تخریب سلول‌های پانکراس داشته باشد.

کلبوره همدانی، مریم نخودی همدانی

استفاده از این گیاه به طوری که در کتب دارویی قدیمی آمده است به زمان‌های دور نسبت داده می‌شود. بقراط، دیوسکورید، پلین و جالینوس از این گیاه در آثار خود نام برده‌اند. عصاره این گیاه محتوی مواد موثره زیره است. مصرف عصاره این گیاه به مقدار ۱۲۵ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن به مدت ۶ هفته قندخون را مختصراً کاهش می‌دهد.

پسیلیوم یا اسفرزه

پسیلیوم یا اسفرزه، گیاهی از خانواده پلاتانجیناسه‌ها و یک داروی ملین گیاهی است که از طریق جذب آب باعث حجیم شدن محتویات روده شده و با افزایش حرکات دودی شکل باعث تخلیه مدفوع می‌شود. مصرف بودر پسیلیوم به مقدار ۱۰ گرم در روز و به مدت ۸ هفته هموگلوبین HbA1C را مختصراً کاهش می‌دهد.

خیار تلخ

این میوه شبیه کدوی زگیل دار است و در نواحی گرمسیر مانند آمازون، آفریقای شرقی و آسیا رشد می کند و در آمریکای جنوبی به عنوان غذا و دارو کشت می شود. میوه تازه آن به رنگ سبز است که با رسیدن به رنگ نارنجی - زرد تبدیل می شود. تمام قسمت های این میوه بسیار تلخ است. میوه خیار تلخ حاوی ماده ای شبیه انسولین است و مصرف روزانه حدود ۶۰ گرم شیره این گیاه به کاهش مختصر قند خون منجر می شود.



پیاز و سیر

سیر از سبزی هایی است که تاریخی بسیار کهن دارد. این گیاه حداقل ۳ هزار سال در طب چین کاربرد داشته است.

پیاز نیز یکی از قدیمی ترین گیاهان زراعی است که از هزاران سال قبل به عنوان طعم دهنده غذاها و همچنین دارو از آن استفاده می شود.

ترکیبات فعال گوگردی مانند آلیل پروبیل دی سولفید موجود در پیاز و اکسید آلیل دی سولفید موجود در سیر نقش اصلی را در کاهش قند خون دارند. پیاز و سیر باعث افزایش میزان انسولین در خون می شوند. هر جقدر مصرف این مواد بیشتر باشد، قند خون بیشتر کاهش می یابد. مصرف قرص های سیر به میزان ۲۴۰۰ میلی گرم در روز به مدت ۳ ماه، قند خون را مختصراً کاهش می دهد. گیاهان دارویی توسط بسماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی مصرف شوند.



توجه:

در مجموع، مصرف گیاهان دارویی توسط بیماران دیابتی تحت هیچ شرایطی نباید بدون نظر تیم پزشکی انجام شود. این گیاهان دارویی نباید جایگزین داروهای ضد دیابت با انسولین در بیماران دیابتی شود چرا که اولاً اثر این گیاهان بر کاهش قند خون خفیف است و ثانیاً از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و ثالثاً ممکن است با دیگر داروهای مورد استفاده بیماران تداخل داشته باشند. همچنین عوارض و اثرات مصرف طولانی مدت این گیاهان ناشناخته است. در حال حاضر هیچ گونه توصیه علمی در ارتباط با مصرف آن ها وجود ندارد.

چند لحظه خبر تلخ بخوانید!

فرور یختن پلاسکو، زیر آوار ماندن آتش نشان هایی که برای نجات رفته بودند، در گذشت آیت الله هاشمی رفسنجانی، سوختن تو کودک کار در گاراژ و ... همه این خبرها نشان از این داشت که زمستان امسال انگار بنا را گذاشته بود که استخوان سوز بودنش را با اتفاقات تلخ به رخمان بکشد تا با سوز سرمایهش! اتفاقاتی که در همین چند هفته گذشته باعث شد تا در کنار همه مشکلات کوچک و بزرگ شخصی مان همگی یک بهانه جمعی برای حال بد امروزمان داشته باشیم؛ آنقدر که در بین همه این خبرهای ناگوار خبرهای خوبمان گم شد و یادمان رفت به خاطرش خوشحال باشیم یا حداقل با شنیدنش کمی از تلخی اتفاقات چند وقت گذشته را کم کنیم.

نامزد شدن برای بهترین وزنه بردار سال

کیانوش رستمی امسال جزو کسانی بود که در شکل گیری شادی های ملی نقش بسیار پررنگی داشت. او امسال اولین مدال طلای المپیک را برای کاروانمان به دست آورد؛ اما در کنار همه این ها او بار دیگر در روزهای آخر دی ماه با قرار گرفتن در جمع هشت نامزد اصلی برای بهترین وزنه بردار سال ۲۰۱۶ خبر ساز شد تا این شناس را داشته باشد که برای سومین بار طی شش سال اخیر، یک ایرانی به عنوان بهترین وزنه بردار سال جهان را کسب کند.

قهرمانی کشتی آزاد

دی ماه ۹۵ با فرور یختن آوار ساختمان پلاسکو و از دست رفتن جان آتش نشان هایی تمام شد که برای نجات مردم به داخل ساختمان رفته بودند. این اتفاق به قدری برایمان سنگین بود که همه مردم را غرق در اندوه کرده به شکلی که هیچ خبری

نامزد شدن «فروشنده» در اسکار

کسانی که اهل سینما باشند این را خوب می دانند که برای بیشتر سینماگران در سراسر جهان جایزه «اسکار» شاید معتبرترین جایزه سینمایی در دنیا باشد. کشورمان نیز تا پیش از این در طی تاریخ سینمایی خودش تنها دو بار موفق شده بود که نامزد شدن برای این جایزه جهانی جلوبود که از آن دو بار یک بار با فیلم «جدایی نادر از سیمین» موفق به دریافت جایزه اسکار بهترین فیلم خارجی زبان هم شد؛ اتفاقی که در زمان خودش به خودی خود سروصدای زیادی به پا کرد و علاوه بر شادی جمع زیادی از مردم با واکنش های زیادی هم همراه بود. پنجم بهمن ماه نیز خبر راه یافتن فیلم «فروشنده» به جمع پنج نامزد نهایی اسکار اتفاق بود که برای بار سوم در تاریخ سینمای ایران تکرار شد. خبری که این بار به اندازه دفعه های قبل به چشم نیامد و در بین خبرهای ناگوارمان چندان حواس هارا به خودش پرت نکرد؛ تاجایی که خود اصغر فرهادی هم بعد از این اتفاق گفت: «آرزوی من کردم این خبر در روزهایی که مردم ایران غرق در اندوه حادثه پلاسکو هستند منتشر نشود.»

بارش برف در کشور

یکی از خصوصیت هایی که همیشه به دنبال برف همراه است شادی عمومی مردمی است که به بهانه آن در کوچه ها و خیابان ها جمع می شوند و برف بازی می کنند یا دست کم صفحات شخصی شان در شبکه های مجازی را از لحظاتی پر می کنند که با برف و آدم برفی هایشان سپری کرده اند. به همین بارش برف در سراسر کشور و پایتخت راه می شود جزو خبرهای خوبی دانست که در طی یکی دو هفته برای مردم سرزمینمان افتاد.

به غیر از پیگیری از وضعیت افراد محبوس در پلاسکو به چشم نمی آمد؛ اما یکی از خبرهایی خوبی که در همان یکی دو روز گم شد و کسی توجه چندانی زیادی به آن نشان نداد قهرمانی تیم کشتی آزاد ایران در رقابت های بین المللی جام جهان پهلوان تختی بود.

اختراع دستگاهی برای بیماران نخاعی توسط دانشمندان ایرانی

یکی دیگر از خبرهای خوشحال کننده ای که در روز دوم بهمن ماه اتفاق افتاد خبری بود درباره دستیابی دانشمندان ایرانی به فناوری ای که تا به حال فقط تعداد کمی از کشورهای جهان به آن دست پیدا کرده اند. در این خبر دانشمندان ما دستگاهی را طراحی کردند که عملکردی شبیه مغز دارد و به بیماران ضایعه نخاعی کمک می کند تا در طول بیماری دارای حرکت باشند.

باز شدن آب به روی زاینده رود

باز شدن زنده رودی که دیگر چند سالی است به خشک بودن آن عادت کرده ایم همیشه جزو آن دسته از اتفاقاتی بوده است که خبرش مایه شادی بسیاری از مردم را در سرزمینمان فراهم کرده است. به خاطر همین هم در اکثر موارد در طی چند سال اخیر مردم شهر اصفهان به یمن این اتفاق در شهرشان به استقبال این اتفاق می روند و از دیدن زاینده رود پر آب لذت می برند. باز شدن زاینده رود در پنجم بهمن ماه یکی از همین اتفاق های خوب بود که خبر خوش آن در بین آوار خبرهای غم انگیز پلاسکو گم شد خبری که شاید اگر در زمانی دیگر آن را می شنیدیم بیش از پیش به خاطرش خوشحال می شدیم.



مشخصات یک اسباب بازی مناسب

کتاب های نقاشی یا کتاب هایی که با استفاده از برجسب (عکس برگردان) شخصیت ها را می توان مشخص کرد: گزینه خوبی است؛ چرا که کودک سعی می کند تا با مراجعه به اندوخته ذهنی خود نکاتی را یادآوری کند.

بازی های سازه ای - بازی هایی که کودک با اتصال قطعات به یکدیگر سازه یا ساختار واحدی را می سازد. به شدت بر روی ذهن کودک تأثیر مثبت داشته و به خوبی ذهن او را به سوی شناسایی و ساخت تازه ها سوق می دهد.

یکی از نکات مورد توجه درباره این بازی ها: فعالیت آزادانه ذهن کودک و امکان ساخت وسایل جدید در هر بار بازی با این قطعات است.

روانشناسان معتقدند این قبیل بازی ها نه تنها برای کودکان خلاق و وسایل بازی بسیار مناسبی است؛ بلکه برای فعالیت کودکانی که ذهن چندان بویا و خلاقیتی نیز ندارند توصیه می شود چون ذهن این کودکان را نیز برای فعالیت تحریک می کند.

۲- اسباب بازی باید پرشش های زیادی را در ذهن کودک ایجاد کند. نو بودن و غیر تکراری بودن اسباب بازی شاخص ترین مشخصه ای است

۱- نخستین ویژگی هر اسباب بازی برانگیختن حس کنجکاوی کودک است؛ به عقیده روانشناسان اسباب بازی خوب نه تنها نباید برای او یادآور بازی خاصی باشد و تکراری به نظر برسد، بلکه باید حس کنجکاوی او را برانگیزد.

این ویژگی به طور شاخص باید جدا از هر خصوصیت دیگری مدنظر قرار گرفته و اسباب بازی با این ویژگی برای کودک انتخاب شود. از سوی دیگر هر یک از قطعاتی که با قرار گرفتن در کنار یکدیگر شیء واحدی را می سازند؛ باید به تنهایی حس کنجکاوی کودک را برانگیزد.

به طور مثال قطعات مختلف یک ماشین مانند جرخ ها، فرمان و... هر یک باید ذهن کودک را به سوی بررسی و سپس نحوه اتصال آن با بخش های دیگر متوجه کند. به این ترتیب کودک با کاربرد بسیاری از قطعات و اشیاء نیز آشنا می شود.

اسباب بازی هایی که هر بار بتوان شیء جدیدی را با آن ساخت بهترین گزینه هستند. خرید انواع عروسک، شخصیت های کارتون و... که کودک با داستان آنها از طریق تلویزیون یا فیلم آشناست نیز مناسب است. چون حس کنجکاوی کودک را برای خلق داستانی جدید تحریک می کند؛ حتی خرید



که می تواند ذهن کودک را به پرسیدن و جستجو وادار کند. این نو بودن به معنی خرید دایمی اسباب بازی نیست بلکه به این معنی است که کودک بتواند بارها و بارها بازی جدیدی را با اسباب بازی اش تجربه کند. حتی عروسک نیز باید از کیفیتی برخوردار باشد که کودک با هر بار دیدن این وسیله، به سوی بازی با آن جذب شود.

در برخی موارد کودک با تکرار بازی با وسیله ای، از آن هم دلزده می شود؛ برای جلوگیری از این حالت می توان با پنهان کردن موقتی اسباب بازی و ارایه مجدد آن به کودک حس کنجکاوی، اشتیاق و پرشنگری کودک را تحریک کرد.

۳- بازی و اسباب بازی باید پاسخگوی حس خلاقیت کودک باشد؛ حس خلاقیت، حس است که در همه کودکان با شدت و ضعف مختلف وجود دارد بنابراین کافی است این حس در کودک بیدار شود. نقاشی، بازی با اسباب بازی های فکری، کار دستی و... بخوبی حس خلاقیت کودک را سیراب می کند.

۴- خط مشی بازی کودک را باید با ظرافت تعیین و هدایت کرد؛ پژوهشگران به والدین توصیه می کنند بدون آنکه مستقیماً کودک را به نقاشی کردن و یا بازی خاصی سوق دهند بازی با اسباب بازی یا وسیله ای خاص را خود شروع کنند.

مثلاً برای جلب نظر او با مدارنگی شروع به نقاشی کشیدن کنید، به این ترتیب کودک بدون توضیح، کار شما را تکرار خواهد کرد و با تکرار به شیوه ای صحیح او را به سمعی که خواسته اید هدایت کرده اید. مدارنگی، ماژیک و آبرنگ، پازل مناسب سن کودک، بازی های فکری و... و کار کردن والدین با این وسایل کودک را به بازی با این وسایل متوجه می کند.

۵- بازی باید مهارتی را به کودک بیاموزد، کودک با بازی باید مهارتی به مهارت هایش افزوده شود. این مهارت می تواند مهارت خواندن، نوشتن، صحبت کردن در جمع، برقراری ارتباط با دیگران، نقاشی، ساخت سازه های جدید، ارتقای حس مسئولیت پذیری و... باشد.

در حقیقت والدین باید با انتخاب صحیح وسایل بازی، مهارت هایی را به طور غیر مستقیم به کودک بیاموزند حتی این مساله درباره کودکان کم توان و ناتوان نیز مطرح است. نکته جالب و پراهمیت این است که کودکان با تکرار رفتار والدین، مهارت های

خود را ناخواسته افزایش می دهند. به طور مثال بازی با عروسک ها (خاله بازی) تکرار زندگی واقعی آنها و والدین شان بوده و کودک با تکرار حرکات های والدین در بازی خود مهارت هایی چون همکاری، هم فکری، مسئولیت پذیری، خرید کردن، نظافت و... را می آموزد. بنابراین لازم است تا والدین نه تنها اسباب بازی های مناسب برای ارتقای مهارت های کودک را انتخاب کنند بلکه در رفتار های شان نیز دقت و ظرافت لازم را به خرج دهند.

۶- اسباب بازی های کودکان پیش دبستانی باید آنها را برای ورود به مدرسه آماده کند؛ به عقیده روانشناسان بهترین شیوه آموزش، سوق دادن غیر مستقیم کودکان به سوی آموزش های لازم برای شروع مدرسه است چون آموزش مستقیم، کودک را از آموزش دلزده می کند. پژوهشگران معتقدند والدین باید رفتارهایی چون نوشتن خاطرات روزانه، نامه، مطالعه کتاب و... را در حضور کودکان انجام دهند تا کودک به این رفتارها حساس شده و برای تقلید از والدین از آنها کاغذ، قلم، دفتر، مدارنگی، کتاب و... درخواست کند.

به این ترتیب کودک مهارت های اولیه را پیش از ورود به مدرسه می آموزد.

۷- اسباب بازی نباید کودک را به سوی خشونت و تکرار رفتارهای خشن سوق دهد، بنابراین از خرید انواع سی دی، شخصیت های کارتونی مروسکی خشن، تفنگ، اسباب بازی ها با صدای گوش خراش و... خودداری کنیم.

۸- تعادل میان خرید اسباب بازی ها ضرورت دارد؛ به این معنی که در مقابل خرید مدارنگی، کتاب

و... توب و سایر اسباب بازی هایی را که باعث تحرک کودک می شود، فراموش نکنیم. بازی های پر تحرک بخش دیگری از نیازهای روحی- روانی کودک را برآورده می کند.

از طرفی با بازی های گروهی کودکان رفتارهایی چون مشارکت، گذشت، مسئولیت پذیری، رفتار با همسالان، یافتن دوست و... را می آموزند.

۹- اسباب بازی را باید مناسب سن کودک انتخاب کرد، بازی کودک با اسباب بازی که از سن کودک پایین تر است او را از تلاش باز داشته و کودک را به دستیابی آسان به خواسته ها عادت می دهد. این مساله درباره بازی هایی که از سن او بزرگتر است نیز صادق است.

به این ترتیب که سختی نامناسب این بازی ها کودک را از تلاش دلزده کرده و او را از ادامه فعالیت باز می دارد و تفکر شکست در مقابل تلاش را به ذهن او القا می کند. بنابراین وسایل بازی باید دقیقاً مناسب سن کودک انتخاب شوند.

۱۰- در نهایت اینکه وسیله بازی ایزاری برای رشد و بالندگی ذهنی و جسمی کودک است بنابراین باید طوری انتخاب شود که کودک با وسایل بازی اش، لذت بازی و تفریح را تجربه کند.



