

هفته نامه

زلاتان ابراهیموویچ:
فوتبال
دلش برای من
تنگ شده، نه من
برای فوتبال

طلسم
رونالدو پسر
از ترک
رئال مادرید

نقشه مردم

۲۰ فروردین ماه ۱۴۰۳، شماره ۸۴۱
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان





سالم نوربخش

آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و اصل «تعادل در اقدامات» متقابل

بر خلاف دیدگاه مدیر کل، واقعیت این است که هیچ کشوری به اندازه ایران در زمینه انجام نظارت و راستی‌آزمایی با آژانس همکاری نکرده است. در گزارش اقدامات آژانس برای سال ۲۰۲۲ که در می ۲۰۲۳ منتشر گردید، تعداد کل بازرسی‌های انجام شده آژانس در مورد همه کشورهای که موافقت نامه پادمانی را اجرائی دارند، اما پروتکل الحاقی را اجرا نمی‌کنند (۴۷ کشور همانند ایران) ۶۲۸ مورد بوده که ۴۴۸ مورد (۷۱ درصد از بازرسی‌ها) در کشورمان بوده است. به این تعداد گسترده بازرسی‌های توان دیگر فعالیت‌های راستی‌آزمایی همچون دسترسی تکمیلی، راستی‌آزمایی اطلاعات تکمیلی، راستی‌آزمایی موجودی فیزیکی توسط آژانس را هم اضافه کرد که همگی ماهیت بازرسی دارند، اگر چه عنوان بازرسی به آنها اطلاق نمی‌گردد.

نکته دیگر اینکه موافقت با پذیرش بازرسان پیشنهادی آژانس یک موضوع حاکمیتی است و کشورها در چارچوب منافع خود حق اعلام نظر در مورد پذیرش یا عدم پذیرش بازرسان پیشنهادی را طبق ماده ۹ موافقت نامه پادمانی جامع دارند. البته در جایی از همین بند اشاره شده که عدم پذیرش نباید به شکل «امتناع مکرر» باشد، که در ماهیت مربوط به اقدام ایران نمی‌شود. ایران معتقد است که عملکرد و گزارش بعضی از این بازرسان بیشتر سیاسی است تا اینکه تکنیکی باشد. به این لحاظ، آژانس و مدیر کل حتی باید قدر دان اقدامات ایران باشند که به طور یکجانبه و بدون رعایت اصل «تعادل در اقدامات» و رفع حداقلی تحریم‌ها با رویکردی مثبت به همکاری با آژانس ادامه می‌دهد. واقعیت این است که تشدید فعالیت هسته‌ای ایران در شرایط وجود حسن نیت و اقدام عملی مثبت طرف غربی به گونه‌ای قابل برگشت است. به عنوان نمونه، ایران حتی می‌تواند به اجرای داوطلبانه پروتکل الحاقی برگردد و سطح غنی‌سازی اورانیوم را بنا به نیاز خود محدود کند. اما در طرف مقابل، آثار زیانبار تحریم‌ها اصلاً قابل مقایسه نیست، چون حتی با رفع آنها هم آثار زیانبار آنها بر اقتصاد کشور بطور کامل از بین نمی‌روند.

بی‌شک هر برنامه هسته‌ای بطور بالقوه قابلیت تسلیحاتی شدن دارد. اما موضوع هسته‌ای ایران کاملاً شفاف و بر بنیاد توسعه فعالیت‌های صلح‌آمیز هسته‌ای قرار دارد. به لحاظ بازرندگی، ایران مطمئن است که با تسلیحات متعارف و پیشرفته موشکی خود قادر به دفع تهدیدات نظامی متعارف یا غیر متعارف می‌باشد و لذا دستیابی به تسلیحات هسته‌ای تنها هزینه‌های سیاسی ایران را افزایش داده و لذا در استراتژی دفاعی ایران جایی ندارد. به این لحاظ، شبیه‌سازی وضعیت برنامه هسته‌ای ایران به وضعیت عراق در اواخر دهه ۱۹۸۰ توسط مدیر کل آژانس یک قیاس مع الفارق است چون ایران فعالیت‌های مخفیانه هسته‌ای ندارد.

نهایتاً، برنامه هسته‌ای ایران بیش از نیم قرن سابقه دارد و هزینه‌های زیادی برای آن پرداخت شده و به این لحاظ هرگز متوقف نمی‌شود. شاید یک نکته مثبت در اظهارات آقای گروسی همان ضرورت ادامه دیپلماسی به هر روش ممکن است. اما تداوم دیپلماسی خود نیازمند رعایت اصل «تعادل در اقدامات» متقابل است. پرسش این است که آیا مجموعه غرب خود اکنون خواهان پیشبرد دیپلماسی برای حل مسئله هسته‌ای ایران با برداشتن قدم‌های عملی می‌باشد. اکنون اروپا اجماع سیاسی خود نسبت به ایران را به دلایل جانبی از جمله جنگ‌های اوکراین و غزه و مسائل حقوق بشری از دست داده و دولت بایدن در آمریکا موضوع هسته‌ای ایران را برای دوری از حساسیت‌ها در سال انتخابات ریاست جمهوری اولویت سیاست خارجی خود خارج کرده است.

در این وضعیت، اظهارات مدیر کل محترم آژانس مبنی بر ناکافی بودن گستره و عمق نظارت‌ها برای تشخیص ماهیت صلح‌آمیز برنامه هسته‌ای ایران، منجر به تردید در نقش آژانس به عنوان یک نقطه ارتباطی در نزدیکی طرف‌های مذاکره می‌شود. چنین اظهاراتی در خصوص برنامه هسته‌ای خود بر ابهامات موجود در دیپلماسی هسته‌ای ایران با قدرت‌های بزرگ افزوده و تداوم این دیپلماسی را با خطرات جدی روبرو می‌کند. وظیفه مدیر کل آژانس شناسایی نقاط مشترک منافع برای ایجاد تعادل بین خواسته‌های دو طرف و تلاش برای حل مسالمت‌آمیز اختلافات موجود و نه تشدید آن با اظهارات سیاسی است.

اظهارات مدیر کل آژانس مبنی بر ناکافی بودن گستره و عمق نظارت‌ها برای تشخیص ماهیت صلح‌آمیز برنامه هسته‌ای ایران، منجر به تردید در نقش آژانس به عنوان یک نقطه ارتباطی در نزدیکی طرف‌های مذاکره می‌شود. چنین اظهاراتی در خصوص برنامه هسته‌ای خود بر ابهامات موجود در دیپلماسی هسته‌ای ایران با قدرت‌های بزرگ افزوده و تداوم این دیپلماسی را با خطرات جدی روبرو می‌کند.

رافائل گروسی مدیر کل آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در آخرین گفتگوی خود با شبکه بی.بی.سی در مورد برنامه هسته‌ای ایران در ۲۹ مارس ۲۰۲۴ می‌گوید که برنامه هسته‌ای ایران پیشرفته و پیچیده است و بازرسی‌های فعلی آژانس کفایت لازم برای تأیید صلح‌آمیز بودن این برنامه را نمی‌دهد. او همچنین تأکید می‌کند که دلیل اصلی اختلافات بین آژانس و ایران عدم وجود دیپلماسی بین طرف‌های برجام است. اما نکته‌ای که مدیر کل آژانس از آن غفلت می‌کند ضرورت بکارگیری اصل «تعادل در اقدامات» متقابل برای پیشبرد دیپلماسی هسته‌ای بین طرفین و همچنین عدم توجه به نقش تسهیل‌کننده و بی‌طرفانه شخص مدیر کل برای خروج از بن‌بست مذاکرات هسته‌ای است.

در این چارچوب، ایران و آژانس (بخوانید قدرت‌های غربی) دو خواسته کاملاً متفاوت دارند. برای ایران موضوع اصلی ارائه «تضمین»‌های لازم از سوی طرف غربی برای عمل به تعهدات ارائه شده بر مبنای برنامه جامع اقدام مشترک (برجام) و برای آژانس موضوع اصلی انجام فعالیت‌های بیشتر نظارت و راستی‌آزمایی از جمله «بازرسی»‌های بیشتر به منظور شفاف‌سازی برنامه هسته‌ای ایران است. اما پیشبرد دیپلماسی هسته‌ای در مثلث «ایران-آژانس-۱+۵» وقتی امکانپذیر است که طرفین بتوانند نقاط مشترک را به لحاظ امکان توافق در آن حوزه‌ها شناسایی کنند تا از این طریق نوعی تعادل بین دو موضوع بالا برای دستیابی احتمالی به یک توافق هسته‌ای فراهم شود.

واقعیت این است که برجام یک «نقشه راه» برای رسیدن به یک هدف مشخص بود که در یک روند ۲۰ ساله و با روشی هدفمند و با جزئیات فنی و سیاسی امضا گردید. هدف مشخص ایران در برجام رفع تحریم‌ها همراه با حفظ فعالیت‌های صلح‌آمیز هسته‌ای خود بود. هدف مشخص غرب و سایر طرف‌های برجام هم اطمینان از عدم تسلیحاتی شدن برنامه هسته‌ای ایران بود. البته طرف غربی امید به توافقی‌های دیگری در حوزه‌های منطقه‌ای و موشکی بعد از اضمای برجام را هم داشت. اما با خروج یکطرفه آمریکا از برجام در ۱۸ اردیبهشت ۱۳۹۹ (می ۲۰۱۸) و عدم رفع تحریم‌ها، بنیاد نقشه راه برجام از مسیر اصلی خود به کلی منحرف شد. به ویژه زمانی که اروپایی‌ها هم، علی‌رغم مخالفت با خروج آمریکا از توافق هسته‌ای، قادر به انجام تعهدات برجامی خود از جمله فراهم کردن یک مکانیسم انتقال مالی برای کمک به رفع تحریم‌ها نشدند.

بی‌تعمدی غرب به یک توافق بین‌المللی که مورد تأیید شورای امنیت سازمان ملل متحد قرار گرفته بود، افکار عمومی و ساختار قدرت در ایران را به سمت اقدامات متقابل تعادل‌ساز در روند مذاکرات هسته‌ای سوق داد. چند ماه بعد مجلس ایران «قانون اقدامات راهبردی برای لغو تحریم‌ها و صیانت از منافع ملت ایران» را در تاریخ ۱۸ آذر ۱۳۹۹ (دسامبر ۲۰۱۸) تصویب کرد. این قانون دولت ایران را از جمله مکلف به افزایش ظرفیت فعالیت‌های هسته‌ای و انجام غنی‌سازی ۲۰ درصد می‌کرد.

اینگونه اصل «تعادل در اقدامات» با هدف افزایش قدرت چانه‌زنی ایران برای پیشبرد و ادامه دیپلماسی در دستور کار دیپلماسی هسته‌ای ایران قرار گرفت. به واقع، اقدامات ایران در زمینه افزایش سطح غنی‌سازی، افزایش فعالیت‌های تحقیق و توسعه، و حتی توقف نظارت‌های فراتر از پادمان از جمله اجرای داوطلبانه سند (پروتکل) الحاقی، همگی در چارچوب قانون مصوب مجلس و با هدف تقویت قدرت چانه‌زنی ایران در مذاکرات و در نهایت حفظ برجام صورت گرفت (درست همانگونه که غربی‌ها اعمال تحریم‌های سخت علیه ایران را به بهانه جلوگیری از وقوع جنگ در نظر می‌گیرند). البته اقدامات تعادل‌ساز ایران از سوی طرف غربی گامی در جهت نزدیک شدن به آستانه گریز هسته‌ای تلقی گردید و متقابلاً فشارهای سیاسی و اقتصادی بر ایران افزایش یافت.

نگاه مردم

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



با کودکان که گوشت و مرغ نمی‌خورند چه کنیم؟

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

کوتاه‌نیاید

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

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

گیاه‌خواری، گل‌بی‌خار نیست

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

بچه‌ها حساس‌ترند

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

اگر کودک‌تان دو تا چهار ساله است:

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

اگر کودک‌تان، چهار تا هفت ساله است:

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

اگر کودک‌تان، بزرگ‌تر از هفت سال است:

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

نی‌نی سایت



فوتبال دلش برای من تنگ شده، نه من برای فوتبال

جام جهانی کینگزلیگ (لیگ راه اندازی شده توسط جرارد پیکه که دارای قوانین متفاوتی نسبت به فوتبال است) با حضور ۳۲ تیم در مکزیک و بین ۲۵ مه تا ۲۴ ژوئن ۲۰۲۴ برگزار خواهد شد. ده تیم از کینگزلیگ آمریکا، ده تیم از اسپانیا و دوازده تیم میهمان در این مسابقات شرکت می‌کنند. این لیگ از دسامبر ۲۰۲۲ آغاز به کار کرده و بازخورد نسبتاً خوب در سرویس پخش ویدیوی توئیچ داشته است. زلاتان ابراهیموویچ، اسطوره سوئدی فوتبال در تیزری به بهانه آغاز این مسابقات شرکت و در این خصوص بی‌پاسی برای هواداران ارسال کرد: «من بیش از ۳۰ جام بردم، من بیش از ۵۰۰ گل به ثمر رساندم. کسی نیست که من را نشناسد. من دلتنگ فوتبال نیستم، فوتبال دلتنگ من است. من به ایرانم، شاه شاهان! به جام جهانی من خوش آمدید.»

آمار و ارقام



هری کین ۵، ۲ برابر بهترین مهاجم ایرانی گل می‌زند

بهترین گلزنان مسابقات لیگ کشورمان یعنی رضا آسیدی و شهریار مغانلو از تیم سپاهان ۹ گل زده‌اند. این دو نفر در ۱۷ بازی تیمشان این تعداد گل را به ثمر رسانده‌اند. تعداد گل‌های این نفرات به طور میانگین ۰٫۵۲ گل در هر بازی است که آمار بسیار نثرلی محسوب می‌شود. اگر بازیکنانی مثل رضا آسیدی و شهریار مغانلو بتوانند در بهترین شرایط برای تیم خود در ۷ بازی آینده در حالی خوشبینانه ۶ گل و در حالت معمول ۳ گل به ثمر برسانند، بین ۱۲ تا ۱۵ گل برای تیم خود در ۲۴ بازی زده‌اند. در این حالت اگر آنها در ۲۴ بازی (یعنی تعداد بازی برابر با هری کین) ۱۵ گل بزنند، نصف مهاجم باهرن مونخ گل زده‌اند و اگر بتوانند در ۲۴ بازی ۱۲ گل بزنند، ۴۰٪ او در هر بازی گل زده‌اند. به عبارتی وضعیت گلزنی در فوتبال کشورمان چنان اسفناک است که در سال‌های اخیر رفته رفته تعداد گل‌های بهترین گلزنان لیگ برتر به ۵ گل در هر بازی هم نمی‌رسد.

لالیگا



شعار هواداران بارسلونا: وینیسیوس بمیرا

خبردار تیم‌های بارسلونا و لالیگا در دور برگشت از مرحله یک‌هشتم نهایی لیگ قهرمانان اروپا با پیروزی ۳-۰ بارسا خاتمه یافت. بلوگرها با این برد، در مجموع دو بازی رفت و برگشت با نتیجه ۲-۴ ناپولی را شکست داد و پس از چهار سال به یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا صعود کرد. در شمی که در جریان مسابقه شاهد انفجار بحث‌برانگیز خاصی نبودیم، خوانس خیرساری پیش از آغاز آن به وجود آمد. گروهی از هواداران بارسلونا در اطراف استادیوم لیبیس کمپیس، علیه وینیسیوس جنوریو شعار وینیسیوس بمیرا سر دادند.

آمار و ارقام

طلسم رونالدو پس از ترک رئال مادرید



ZOOM

عملکرد کریستیانو رونالدو پس از ترک رئال مادرید در تورنمنت‌های قاره‌ای

- ❖ حذف از مرحله یک چهارم پایانی لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۱۸/۱۹ با یوونتوس
- ❖ حذف از مرحله یک هشتم پایانی لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۱۹/۲۰ با یوونتوس
- ❖ حذف از مرحله یک هشتم پایانی لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۲۰/۲۱ با یوونتوس
- ❖ حذف از مرحله یک هشتم پایانی لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۲۱/۲۲ با منچستر یونایتد
- ❖ حذف از مرحله یک چهارم پایانی لیگ قهرمانان آسیا در فصل ۲۰۲۳/۲۴ با النصر عربستان

قاره‌ای در لیگ قهرمانان اروپا هیچگاه نتوانست موفقیت‌هایش در رئال مادرید را تکرار کند. این موضوع در بازگشت مجدد او به منچستریونایتد هم صدق می‌کند. کریستیانو در دوره دوم حضورش در منچستریونایتد در لیگ قهرمانان اروپا هم حذف شد تا در اینجا هم نتواند به توفیق دست یابد.

حضور در النصر عربستان و لیگ قهرمانان آسیا جایی بود که رونالدو امیدوار بود با قهرمانی در آسیا بتواند به بازیکنی تبدیل شود که هم در لیگ قهرمانان اروپا و هم لیگ قهرمانان آسیا به قهرمانی برسد که او بار هم در یک تورنمنت قاره‌ای ناکام ماند و تیم او مقابل العین امارات حذف شد. جدا از تورنمنت‌های قاره‌ای در رده باشگاهی، رونالدو در جام جهانی ۲۰۲۲ هم نتوانست به آن شکل به موفقیتی دست یابد و او به همراه پرتغال با شکست مقابل مراکش، حذف دردناکی از این مسابقات داشت. در ادامه نگاهی به ناکامی‌های رونالدو در تورنمنت‌های قاره‌ای پس از خروج او از رئال مادرید می‌اندازیم.

در دیدار دور برگشت مرحله یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان آسیا فصل ۲۰۲۳/۲۴، النصر عربستان در ضربات پنالتی مغلوب العین امارات شد و از دور رقابت‌ها کنار رفت. در حالی که همگان انتظار داشتند النصر با حضور ستارگان بزرگی چون رونالدو، لوتیانو، مانه و پروویوچ بتواند به مرحله بعد لیگ قهرمانان آسیا صعود کند اما این نتواند فوتبال امارات بود که در ضیافت پناهی‌ها موفق به شکست النصر شد. البته این تنها ناکامی CRV در تورنمنت‌های قاره‌ای نبوده و او پس از فینال لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۱۸-۲۰۱۷ که با برتری ۱-۰ رئال مادرید مقابل لیورپول و قهرمانی این تیم اسپانیایی به پایان رسید، دیگر در تورنمنت‌های قاره‌ای هیچ موفقیتی نداشته است. رونالدو پس از پنجمین قهرمانی خود در لیگ قهرمانان اروپا، در تصمیمی غیرمنتظره رئال مادرید را به مقصد یوونتوس ترک کرد. رونالدو البته در بینگودری و در سه فصلی که برای یوونتوس بازی کرد موفق به دو قهرمانی در سری آ و یک قهرمانی در کوپا ایتالیا و دو قهرمانی در سوپرکاپ ایتالیا شده است. اما در تورنمنت‌های



ازدواج با همسرش شیرین ترین عیدی برایم بود

شریفی: در پوکت متفاوت وزنه می‌زنم

هم در تعطیلات نوروز سابقه حضور در اردوی تیم ملی وزنه‌برداری را داشته‌ام. یانه می‌گوید: اخیراً این اولین سالی است که من عید نوروز را فراموش کرده‌ام. من همسرم و خانواده‌ام را با خودم به اردوی تیم ملی بردم. من همسرم و خانواده‌ام را با خودم به اردوی تیم ملی بردم. من همسرم و خانواده‌ام را با خودم به اردوی تیم ملی بردم.

را در تابستان ثبت کنم. باقی را قطعاً خدا برایت رقم می‌زند. اگر قسمت شد و المپیک شدم که تمام زورم را می‌زنم تا یک آیت شریفی جدید و پر قدرت را روی تخته مسابقات ببیند. اگر هم قسمت چیز دیگری بود که خدا را شکر کرده و تسلیم آن خواهم بود. من و علی داودی هر دو در تیم ملی و در دسته فوق‌سنگین داریم. صد خود را می‌گذاریم تا بهترین نتیجه و مدال به امید خدا چه در جام جهانی ناپلند و چه در بازی‌های المپیک برای کشورمان ثبت شود. حالا این افتخار قسمت هر کدام از ما شد سعی می‌کنیم نماینده شایسته‌ای برای وزنه‌برداری و ورزش ایران باشیم. تمرینات ما با ناظم زیر نظر کادرفنی جلو می‌رود. اولویت برای من و یانه بچه‌ها ابتدا ثبت مسابقات و بعد برای المپیک است و بعد به امید خدا برای مدال آوری در پاریس تلاش خواهیم کرد. هر چه خدا بخواهد و صلاح‌تر باشد مطمئناً همان برایت زده می‌شود. من برای سال ۱۴۰۳ که شروعش با جام جهانی ناپلند است برنامه‌ریزی‌های خودم را با بلافاصله بعد از المپیک مسابقات جهانی منامه بحرین را داریم که هر طور شده باید در آن به چیزی که برایش برنامه‌ریزی کرده‌ام اقدام کنم. خدا کمک کند فکر می‌کنم سال ۱۴۰۳ برایت سال شیرین و پرمدالی باشد. البته اگر مشکلی رخ ندهد با اتفاقی ناخواسته و غیر منتظره برایت رخ ندهد.»

دلخواه رسیده و موفق باشم البته تا کام من هم دلیل داشت. دلیلش هم مصدومیت و آسیب‌دیدگی‌هایی بود که از قبل داشتم. همین آسیب‌دیدگی‌ها باعث شد نتوانم عملکردی که مدنظر خودم و کادر فنی بود را در صحنه مسابقات و روی تخته پیمانه و عملی کنم. اما امیدوارم سال آینده برایت خوب و خوش‌یمن باشد و بتوانم بهترین عملکرد فنی خود را در رویدادهای پیش رو ثبت کنم.»

المپیک شدنم را به خدا سپردم

شریفی با بیان این مطلب که هم‌اکنون برای درخشش در آخرین انتخابی المپیک جزم کرده در این خصوص تأکید دارد: «همینطور که گذشت سالی موفق برایم نبود، به همین دلیل من با شروع تمرینات اردوی منامه جزم کردم تا با انگیزه بیشتر و آمادگی بالاتر از گذشته بتوانم بهترین فرم بدنی و رکوردی‌ام را در جام جهانی ۲۰۲۳ ناپلند روی تخته نمایش بگذارم. اگرچه خیلی زور زدم تا بتوانم در یک سال گذشته سهمیه ورودم به بازی‌های المپیک را تثبیت کنم ولی این اتفاق هنوز مسجل نشده است. به همین دلیل اگرچه تلاشم را برای بهتر شدن دارم انجام می‌دهم اما المپیک شدنم را دیگر به خدا سپردم. با این وجود تمام سعی و تلاش من است از ناپلند دست بر بگردم و با رکوردهای ایده‌آل شریانی را برای خودم و تیم رقم بزنم که باعث فرور ملی و اهتزاز پرچم کشورم در این رقابت‌ها باشد. دنبال این هستم که بهترین رکورد برایم

۲۰۲۳ جینسو کره جنوبی در دسته فوق‌سنگین از اینکه او و هم‌تیمی‌هایش مجدداً به خانه اصلی خود یعنی کمپ، تعریفی تیم‌های ملی در مجموعه ورزشی آزادی بازگشتند خوشحال است و در این خصوص می‌گوید: «حقیقتاً از اینکه کمپ تیم‌های ملی وزنه‌برداری بازسازی شد و از نظر شرایط کنونی برای تمرین ما مهیا شد بسیار خوشحالم. اگر چه اتفاقاً شرایط اردویی و تعریفی ما در یک سال گذشته هر کجا بودیم عالی بود و در بهترین شرایط اردو برگزار می‌شد اما خوب همیشه خانه خود آدم برایش راحت‌تر و آرامش‌بخش‌تر است. خدا را شکر محفل تمرین ما در کمپ آزادی خیلی شیک و نو شده است. این موضوع قطعاً از نظر روحی و روانی برای بچه‌ها عالی است که در شرایط ایده‌آل و محلی تمیز و استاندارد برای کسب سهمیه آماده شوند. امیدوارم شرایط وزنه‌برداری ایران در سال ۱۴۰۳ بهتر از قبل شود.»

۱۴۰۲ سال موفق برایم نبود آیت شریفی ملی‌پوش وزنه‌برداری ایران در خصوص عملکرد فنی‌اش در سال ۱۴۰۲ معتقد است: «اگرچه من در سال ۱۴۰۲ موفق شدم با جلب اعتماد کادرفنی در اردوهای تیم ملی و مسابقات گرنشلی المپیک ۲۰۲۳ پاریس جزو نفرات اصلی در ترکیب تیم ملی و مسابقات برون مرزی باشم اما خوب معتقدم سوازی مدال نقره‌ای که در مسابقات آسیایی جینجو گرفتم، در بقیه رقابت‌های بین‌المللی که حضور داشتم نتوانستم به نتایج

مصاحبه

شهرزاد پوریان

آیت شریفی ملی‌پوش مازندران دسته وزنی المپیک ۱۰۲ کیلوگرم قطعاً یکی از چهره‌های جوان و خوش‌آیند فوق‌سنگین است که سال‌های آینده اگر خوب هدایت و حمایت شود می‌توانیم از او در عرصه‌های مختلف بین‌المللی توقع مدال‌های خوشترنگ داشته باشیم. شریفی که سال ۱۴۰۲، خوش سال پرفروسی از نظر مدال‌های خوشترنگ بین‌المللی برایش نبود. چون همراه با علی داودی دیگر فوق‌سنگین وزنه‌برداری ایران در کورس کسب سهمیه ورودی به بازی‌های المپیک ۲۰۲۳ پاریس قرار دارد. معتقد است که هر چند سال گذشته او در میادین قاره‌ای و جهانی ناکام بود. عزمش را جزم کرده تا سال ۱۴۰۳ با نوپ، پر روی نخه مسابقه حاضر شده و استارت افتخارگرایی خود را با بهترین نتیجه در جام جهانی پوکت ناپلند، آخرین انتخابی المپیک پاریس در فروردین سال آینده بزند. بر همین اساس با این ملی‌پوش که در آستانه اعزام به جام جهانی در اردوی تیم ملی مشغول تمرین است، گفت و گویی داشتیم که در ادامه مشروح آن را با هم مرور می‌کنیم.

خوشحالیم درباره به خانه برگشتیم نایب قهرمان رقابت‌های آسیایی

شیرین ترین عیدی‌ام ازدواج قبل از نوروز بود
ملی‌پوش مازندران ۵ دسته فوق‌سنگین تیم ملی وزنه‌برداری در پاریس تأکید دارد: قطعاً شیرین‌ترین اتفاق و عیدی زندگیم در سال گذشته ازدواج و پیوند عاشقانه با همسر عزیزم چند روز قبل از تعطیلات نوروز بود. به همین دلیل فکر می‌کنم این شیرین‌ترین خاطرم است که از ایام عید به یاد دارم چون هر سال نوروز که می‌شود ضمن اینکه سالگرد ازدواج و پیوند است، برایت همسرت و همسر مهربان که پشت و حامی‌ام در مسیر قهرمانی است بهترین عیدی من است. امیدوارم بتوانم پارسینه به همسرم در وزنم برتری و دلای قهرمانی بخشی از محبت پدر و مادرم و همسر عزیزم را جبران کنم.»

اولین سالی است که تعطیلات نوروز کنار خانواده نیستم شریفی درباره اینکه سال‌های قبل

آینده در چنگال قهوه، نخود و تفاله چای

زنان شوهر دار نگرانی‌های دیگری دارند و می‌خواهند بدانند شوهری که آن همه دوستش دارند آیا در عشقش ثابت قدم مانده؟



گرایش به فال و فالگیری و علاقه به پیش‌بینی آینده از دیرباز در جوامع بشری وجود داشته است. اما این علاقه گاه به گونه‌ای در تار و پود

خواستگاری‌اش آمده و حالا منتظر جواب دختر است. اما مادر آرش که مخالف نیست. این را با خودش تکرار می‌کند و ذهنش جرقه‌های می‌زند که «دستت خوب رو شد.» منظورش مادر آرش است همان زن به ظاهر مهربان و موقری که حالا سمیره می‌گوید پشت سر عروس آینده‌اش موش می‌دواند.

حالا ولع شنیدنش بیشتر شده: «قبالت بلند است زندگی گذشته خوبی داشته‌ای اما زندگی مشترک از آن هم بهتر می‌شود. مرد زندگی‌ات غلام حلقه به گوش توست.»

سمیره هنوز می‌گوید: «سفر درازی در پیش داری، خیلی به تو خوش می‌گذرد، ابرهای تیره و تار دیگر پراکنده شده‌اند...» اما این جمله‌ها دیگر برای دختر مهم نیست او این همه راه آمده بود تا تکلیف از دواجش با آرش مشخص شود و حالا که تمام آن فتنان قهوه راهش را نشان داده است دیگر هیچ آرزویی ندارد. رضایت در چشم‌های دختر موج می‌زند و با لبخندی روی لبانش تگاهی به نشانه قدرشناسی به زن می‌اندازد و چند عدد هزار تومانی تا نخورده را تعارفش می‌کند.

اسمش سمیره است از آن زنان سبزه‌روی جنوب که نگاه جذاب و مهربانش تردیدی بر صداقتش وارد نمی‌کند. «آرام باش و قهوه را سر بکش.» با لحن دوستانه‌ای این را می‌گوید و عینک ظریفش را به چشم می‌زند و دختر را نگاه می‌کند. کمی مضطرب به نظر می‌رسد و انگشت‌های دست‌هایش را مرتب باز و بسته می‌کند.

«خوردی؟» سمیره این را می‌گوید و دختر جوان با سر جواب می‌دهد. خانه فالگیر خیلی محقر است بیشتر شبیه یک لانه که نفس کشیدن را مشکل می‌کند. دختر کمی شک کرده است. اما وقتی یادش می‌آید که چطور سمیره کار دوستش را راه انداخت بر شک‌اش غلبه می‌کند و گوش به دهان زن می‌دوزد.

«مشکلی داری که آزارت می‌دهد، پای یک مرد در میان است، مردی جوان و بلند قد...» سمیره به حال زده بود آخر چند ماهی می‌شود که او در جدالی سخت با عقل و احساسش گرفتار شده است. «اول اسمش آست، جوان خوبی است ولی مادرش سنگ می‌اندازد...» آرش را می‌گفت همانی که چند ماهی است به

در جستجوی آینده

آنهايي که شيفته با خبر شدن از آینده هستند و سرنوشت‌شان را در ته فنجان چای و قهوه و از لایه‌های چند نخود و کارت جستجو می‌کنند کم نیستند. شاید کسی که کنار ما نشسته یا همکاری که ساعات روز را با او می‌گذرانیم یا شاید نزدیک‌ترین قوم و خویش ما همان مشتریان ساده‌دل و پرو پاقرص دکان فالگیران باشند که جملات امیدوارکننده‌شان را به قیمت گزافی به آدم‌ها می‌فروشند. مشتریان فالگیران معمولاً دختران جوان جویای ازدواج یا زنان شوهردار و شکاکی هستند که از لایه‌های اشکال ته فنجان مرد زندگی‌شان یا رقیبی سرسخت را می‌جویند تا مگر دانه‌های ریز و تلخ قهوه یا تفاله‌های چای و اشک شمع خیالشان را راحت کند. دختران جوانی که خانه فالگیران را دق‌الباب می‌کنند بی‌آن که چیزی بگویند چشم‌هایشان آرزوهایشان را فریاد می‌زند. پس برای فالگیری که تجربه زیادی دارد کار سختی نیست تا او را با رضایت از خانه‌اش بدرقه کند. اما زنان شوهردار نگرانی‌های دیگری دارند و می‌خواهند بدانند شوهری که آن همه دوستش دارند آیا در عشقش ثابت قدم مانده؟ پس رضای خود را از این زنان هم کار سختی نیست هر چند که در برخی مواقع جملات فتنه‌انگیز فالگیران آتش به زندگی آرام زن و شوهرها می‌اندازد و به خاطر اتفاقی که هنوز رخ نداده و اصلاً قرار نیست رخ دهد زن و مرد تاوان سختی می‌دهند. البته مشتریان مدعیان دروغین با خبر از آینده فقط به زنان و دختران منحصر نمی‌شود چرا که مردها نیز همراه این قافله شده‌اند تا مگر در کوران بلا تکلیفی. این بار رمال قرن ۲۱ دستشان را بگیرد و راه را نشانشان بدهد.



اینترنت در قهوه فالگیران

و چطور باید فنجان آماده را جهت عقربه‌های ساعت چرخاند و قهوه را همیشه از یک طرف فنجان نوشید و یک فال را برای این که بدشانی نیاید فقط یک بار گرفت. اما گردانندگان این سایت‌های اینترنتی که ذائقه مخاطبان تنوع طلب خود را فهمیده‌اند در کنار فال شمع و نخود و تاروت و فال ازدواج و انبیا، فال درخت و لاک پشت هم راه انداخته‌اند تا با توسل به هر وسیله‌ای بالاخره مشتریانشان را دست خالی برنگردانند.

آدم‌هایی که چند آدرس از فالگیران دارند و بی‌منت به سمت خانه پر رمز و راز مدعیان پیشگویی راهنمایی‌ات می‌کنند. اما اگر چنین آدم‌هایی در دسترس نبودند اینترنت مجال خوبی است برای جویندگان آینده و تشنگان خیرهای امیدوارکننده که سرنوشت را رایگان تقدیم آدم‌ها می‌کنند. برخی از این سایت‌ها از سیر تا پیاز فال قهوه را آموزش می‌دهند و تاکید می‌کنند که چطور باید قهوه‌ای خوب از آب درآورد

پیدا کردن خانه رمال‌ها و فالگیرها کار زیاد سختی نیست هر چند که دفتر کار آنها معمولاً بی‌نام و نشان است. فقط کافی است هنگام خیابانگردی کمی دقیق شوی و کارت پخش کن‌هایی را که کارت‌های ویزیت آنها را خیلی ماهرانه تعارف می‌کنند پیدا کنی. بادلشن این کارت، کارتان خیلی سریع راه می‌افتد و با یک تماس تلفنی وقت ویزیت مشخص می‌شود. اما اگر این کارت‌ها به دست‌تان نرسید کم نیستند



تقصیر کیست؟

تقصیر ماست یا فالگیرها؟ این را از کسانی می‌پرسم که بارها پای بساط فالگیری نشسته‌اند و پول داده‌اند اما خبرهای خوش رمال که حداکثر تا چند ماه دیگر باید سر می‌رسید هیچ‌وقت محقق نشده است.

بیشتر مراجعان به دفتر کار فالگیرها خوب می‌دانند که بیشتر حرف‌های آنها به‌ویژه تاریخ روی دادن حوادث درست از آب در نمی‌آید ولی دوباره باشنه کفش را ور می‌کشند و دوباره پای صحبت‌های امیدوارکننده‌ای می‌نشینند که آرزو دارند این بار درست از کار دربیاید.

البته برخی مشتریان هم هستند که اعتقادی بس راسخ به فالگیران دارند و سعی می‌کنند با زور و اصرار به اطرافیان ثابت کنند که فالگیر مورد نظرشان همه رویدادهای امروز را پیش‌بینی کرده است. ولی مشتریان چه افرادی معتقد به فالگیری باشند و چه برای سرگرمی و وقت‌گذرانی روی به فال بیآورند آدم‌های مشکل‌داری هستند که بستر خرافه پرستی و سوءاستفاده شیادان را مهیا می‌کنند. دکتر آمان... قرائی مقدم، جامعه‌شناس در این باره می‌گوید: پدیده فال و فال‌بینی در جامعه‌ای که مردم آن به سمت خرافه‌گرایی پیش می‌رود رواج می‌یابد. البته عواملی مثل تحصیلات والدین، محل زندگی و سطح تربیت خانوادگی در گرایش یا دوری از این مساله موثر است.

این استاد دانشگاه می‌گوید: «هر چه میزان آگاهی و سطح فکری خانواده بالا باشد خرافه‌گرایی و فالگیری کمتر می‌شود. در این میان انسان هر چقدر ناامیدتر و مایوس‌تر باشد گرایش به این مسائل بیشتر می‌شود.»

پس باید به افراد یاد داد که هیچ‌کاری در دنیا بدون علت و معلول نیست مثلاً کسی که درس نمی‌خواند چطور انتظار دارد که به‌وسیله فال، جادو و جادوگری موفق شود. پس مشتریان بر و باقرص فالگیرها آدم‌های با اعتماد به نفس پایین و مانده بر سر دوراهی هستند که نمی‌توانند راه درست زندگی را انتخاب کنند به همین جهت به نظر می‌رسد که ایمان و اعتقاد به خداوند و این که او بهترین پشتیبان است نسخعی است که هر فرد در مانده‌های رایاری می‌دهد و هر ناامیدی را امیدوار می‌کند.

در کمین کنگوری‌ها

شاید گرفتن فال چه با قهوه یا هر چیز دیگر قدیمی شده باشد ولی آنچه اهمیت می‌یابد قدرت خلاقیت و ابتکار رمال‌ها در انتخاب افراد جدید است یعنی همان خلاقیتی که بتازگی از انتخاب رشته کنگوری‌ها سر برآورده و در کمین جویندگان دانشگاه نشسته است.

همه خبرها غیر رسمی است ولی شنیده می‌شود که عده‌ای از فالگیران بساط قهوه‌شان را درست در میانه تابستان و بجهت انتخاب رشته داوطلبان پهن می‌کنند و در آشفته بازاری که همه قول قبولی به جوانان می‌دهند تا ۱۰۰ و ۲۰۰ هزار تومان از هر فال به جیب می‌زنند.

در همان روزها روزنامه‌ها از قول دختری ۱۸ ساله با رتبه ۵رقمی نوشتند که «قبل از انتخاب رشته فال قهوه گرفتم چون می‌خواستم از آخر و عاقبت این انتخاب سر دربیآورم. من رشته ادبیات فارسی را دوست داشتم اما فالگیر گفت که در اواسط مدت تحصیل با جوانی آشنا خواهی شد که به احتمال زیاد بخت زندگی‌ات است و مجبوری به خاطر از دواج پالو که مایل است برای ادامه تحصیل به خارج برود رشته ادبیات فارسی را که دوست داری انتخاب کنی رها کرده و قید درس و دانشگاه را بزنی چون آنجا فرصتی برای ادامه تحصیل در این رشته نیست.»

حال قضاوت با شما.

فالگیرها محتاج کمک

شیرین زن سی و چند ساله‌ای است که مجبور است خرج همسر بیچاره و تک‌فرزندش را خودش دربیآورد. اما به قول خودش سواد درست و حسابی ندارد و حرفه خاصی هم بلد نیست ولی نطق خوبی دارد و لحن صدایش گیراست برای همین چند سالی می‌شود که با گرفتن فال قهوه و بخت‌گشایی و این قبیل کارها ویزیت‌های ۵ هزار تومانی را روی هم می‌گذارد تا زندگی‌اش بچرخد و الحاق که خوب هم می‌گذرد.

اما شیرین دوست‌های زیادی مثل خودش دارد که بیشترشان مجبورند خودشان خرج‌شان را دربیآورند. برای همین به قهوه ترک و چای سریلانکا و شمع کوچه‌مرو می‌متوسل شده‌اند تا بولی دربیآورند و زندگی‌شان را سامان بدهند. شیرین می‌گوید او و دوستانش حرفی به مشتریان نمی‌زنند که زندگی‌شان به هم بخورد چون تا آن حدی از آینده می‌گویند که مشتری راضی و امیدوار به خانه‌اش برود.

اما او تأیید می‌کند که برخی از فالگیران کلاهبرداران قهار هستند و هدف‌شان از راه انداختن بساط رمالی کلاه گذاشتن بر سر ساده‌لوحان است. او راست می‌گوید چون هنوز نه‌مانده خبری که اعلام می‌کرد زنی مالیخته که به خاطر جلو انداختن مرگ پدرش و شکستن طلسم مرگ او به فالگیری مراجعه کرده و بعد از پرداخت یک میلیون تومان به او فهمید که کلاه بر سرش رفته است هنوز در ذهن‌ها باقی مانده است.

اما اگر همه فالگیران، کلاهبردار نباشند بیشترشان زن‌های در مانده‌ای هستند که برای زنده ماندن تلاش می‌کنند و چشم امید به پول‌های مشتریان زودبآور و نگرانی دوخته‌اند که نمی‌دانند خود فالگیر بیشتر از آنها به کمک محتاج است.

فواید مسافرت بر سلامتی روان

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



چمدان هایتان را ببندید

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

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

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

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

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

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

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

استفاده از هوای آزاد

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

آر ایاط بهتر یا همسر

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

قطع تفریح

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

هم کلامی

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

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



چگونه رفتار نادرست کودکمان را نادیده بگیریم!

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

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

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

یک نکته مهم:

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

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



به رفتار توجه نکنید:

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

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

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

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

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

رفتارهای مطلوب را تقویت کنید:

مرگ راته طناب می بینم

افراد باعث سرمازدگی و به مرور باعث حادثه می شد. بیشتر مرگ و میرهایی که در غار اتفاق افتاد، به دلیل نداشتن اطلاعات و دانش غارنوردی و نداشتن ابزار مناسب بود. در غار «پروا» هم یکسری اتفاق افتاد که باعث مرگ پنج نفر شد.

در سال ۶۵ یک غارنورد مشهدی در چاه های اولیه صدمه دید که با کمک همراهانش از غار بیرون آورده شد اما در حین انتقال فوت کرد. حادثه دوم و سوم سال ۸۹ بود، از بچه های باشگاه دماوند بودند. من هم در این برنامه بودم ولی در یک تیم جداگانه. هر دوی آنها در عمق چهارصد متری دچار حادثه شدند. آقای «امیر احمدی» سرمازده شد و خانم ویکتوریا کیانی را در اثر سقوط از ارتفاع حدود ده متری جان سپرد. بیکرهایشان هم همان جا ماند و بعد از چند سال، من و یکی از دیگر دوستان کرمانشاهی (فرزاد باقری) آنها را برای همیشه در همانجا دفن کردیم.

پس اصلا توصیه نمی کنید که اگر کسی برای سفر به کرمانشاه آمد، چون اسم این غارها را هم شنیده است، تصمیم به غارنوردی بگیرد؟

کسی که می خواهد داخل این غارها برود، باید امکانات و اطلاعات لازم را داشته باشد. در مورد این که چطور گم نشود، درباره نور و موجودات زنده که به آنها آسیب می رسانند، چون ما داریم وارد محیط زندگی و خانه این موجودات می شویم. مثلا خفاش های داخل غارها.

این حیوانات بی آزار در فصل زمستان به خواب فرو می روند و برای این که این دوران را پشت سر بگذارند و به فصل گرم سال برسند، مقدار ناچیزی چربی در خود ذخیره می کنند که در مدت زمان خواب زمستانی به مصرف می رسانند، اگر ما باعث بیدار شدن آنها شویم، این ذخیره غذا به مصرف پرواز می رسد و این احتمال وجود دارد که دوام رسیدن به فصل گرم را نداشته باشند. برای غارنوردی باید اطلاعات کسب کنیم؛ اطلاعات درست و علمی.

الان تورهای غارنوردی خیلی زیاد شده است؛ با این نوع طبیعت گردی موافقت می کنید؟

نمی توان در مقابل علاقه و کنجکاری مردم مقاومت کرد و مانع از ورود آنها به غارها شد. به عقیده من آنها هم حق دارند که محیط های رازآلود و هیجان انگیز غارها را ببینند اما باید مدیریت شود و این بازدیدها با نظارت کارشناسان امر انجام شود تا آسیب کمتری به غارها وارد شود.

غارها از این نظر به چند دسته تقسیم می شوند و در برخی از آنها ورود غارنوردان و حتی کارشناسان غار هم ممنوع است و این به خاطر حساسیت غار و آسیب بسیار زیادی است که برخی بازدیدکنندگان به غارها می زنند. از نمونه این غارها هم مجموعه غارهای «لاسکو» در جنوب فرانسه، یا «التامیرا» (Altamira) در اسپانیا را می توان نام برد که در آنها تصاویر نقاشی بی نظیری از انسان های عصر حجر قدیم کشف شده است و دم و بازدم بازدیدکنندگان باعث آسیب به این آثار منحصر به فرد و ارزشمند شده است. به خاطر همین بازدید افراد به این غارها و غارهای مشابه با محدودیت زیاد امکان پذیر می شود.

آیا تا به حال داخل غارهایی رفته اید که در آنها به آثار باستانی برخورد کنید؟

علاقه شخصی من به غارهای عمودی و فنی است.



بود. رفتیم پایین و به چاه اول و پس از آن به چاه بعدی رسیدیم. این باعث شد من بگویم هر طوری شده باید بروم در چاه بعدی و ببینم چه می شود. به خاطر همین عضو گروه های کوهنوردی شدم و بعد از گذراندن دوره های آموزشی به همراه چند کوهنورد دیگر به داخل چاه رفتیم و البته دیدیم خیلی هم عمیق نبوده است.

چطوری غارنورد حرفه ای شدید؟

سال ۷۹ با تیمی از غارنورد های تهرانی آشنا شدم که از باشگاه «دماوند» تهران آمده بودند. یکی از اعضای همین باشگاه، آقای «کاظم فریدان» بود که بعدها به قله «کی دو» (K2)، سخت ترین قله دنیا صعود کرد. با ایشان رفتیم به غار پروا و آشنایی من با این غار پروا از اینجا شروع شد.

حرفه شما خطرات عجیب و غریبی دارد. مثلاً در همین غار پروا تاکنون پنج نفر کشته شده اند. نمی ترسید؟ چرا آنها دچار حادثه شدند؟ به خاطر بی احتیاطی؟

بگذارید یک مثال بزنم؛ در سیستم حمل و نقل جاده ای اتفاقات زیادی رخ می دهد. تا زمانی که امکانات و نکات ایمنی به حد استاندارد برسد، از این قبیل اتفاق ها رخ می دهد یا ماشین ایراد دارد یا خود راننده یا جاده. در غار هم همین طور است. قدیم ابزارهای خیلی خوبی نداشتیم، لباس مناسب و دانش کافی نداشتیم و محیط و کارگاه های فنی هم ایجاد نکرده بودیم.

محلی که می رفتیم، ایمن نبود. مثلاً ریزش آب روی سر

یوسف سورنی نیا در کرمانشاه به دنیا آمده است. در شهر عمیق ترین و مخوف ترین غارهای ایران. او کورددار سفر به غار «پروا» و بیشتر غارها در ایران است که پای کمتر کسی به آنها رسیده است. او مسئول بخش غارنوردی در هیئت کوهنوردی تهران است و شمار سفرهایش به برخی غارهای ایران سه رقمی شده است. او در گفتگو با ما از جزئیات علاقه اش به غارنوردی و سفرهایش گفته است.

از اول داستان شروع کنیم؛ چرا غارنوردی؟

من از بچگی که کارتون های «ژول ورن» را می دیدم، بسیار لذت می بردم. علاقه ام این بود که چکمه بپوشم و بروم توی آب ببینم چقدر عمق دارد. این حس ماجراجویی از بچگی در وجود من بود. چکمه می پوشیدم و توی گودال هایی که موقع بارندگی ایجاد می شد، می رفتم و البته آب هم وارد چکمه ام می شد. بعدها که بزرگ تر شدم، این حس ماجراجویی در من بیشتر شد.

زمانی که در روستا به دیدار پدر بزرگم می رفتم، دوست داشتم بروم در بیشه ها و جاهایی که کسی نیست و تنهایی ماجراجویی کنم. در دوازده سالگی به پیشنهاد برادرم رفتم باشگاه جودو و سال ها بعد عضو تیم ملی هم شدم ولی روحیه ام با جودو جور در نمی آمد با این که در این رشته موفق بودم. به خاطر همین رفتم سراغ علاقه ام؛ کوهنوردی و غارنوردی.

غارنوردی و کوهنوردی چه نسبتی با هم دارند؟

با دایمی هایم به کوه رفته بودم و یک غار هم پیدا کرده بودیم که روی دهنه اش را برف گرفته بود و یک غار چاهی

آثار باستانی، نقاشی و... در غارهایی پیدا می شوند که سکونتگاه هستند و امکان دسترسی گذشتگان به آنها راحت بوده است. در حالی که غارهای مورد نظر و علاقه من بیشتر بکر و دست نیافتنی بوده اند. با این حال در سال های دور ما چند بار به غار «قوری قلعه» در کرمانشاه که غاری افقی و با آب آشامیدنی است، رفتیم و بعدها در قسمتی از دهانه غار با برداشتن لایه های خاک چند خمره و آثار باستانی کشف شد. در چند غار هم با اسکلت یا مجسمه انسان برخورد کرده ایم.

از نظر خیلی ها، غارها اماکن تاریک و ترسناکی هستند و به همین دلیل داستان ها و تخیلات زیادی درباره آنها وجود دارد. هیچ وقت با این قبیل موضوعات روبرو شده اید؟

هر جایی که تاریک باشد، تبدیل به محلی رازآلود می شود. تاریکی هم منشا ترس است. غارها هم به خاطر همین تاریکی، از قدیم جای داستان های ترسناک و رازآلود بوده اند و ما هم هر وقت به غارهایی می رفتیم که مردم محلی در اطرافش بودند، به چشم انسان های خیلی غیرعادی به مان نگاه می کردند. آدم هایی که کار عجیبی انجام می دهند. من خودم تا حدودی از تاریکی می ترسم ولی هدفی که دارم باعث می شود بر ترس غلبه کنم.

اهالی، بومی ها و محلی ها چه داستان هایی برای این غارها دارند؟

داستان های متفاوت، مثلاً بعضی می گویند توی این غار نرو، هر کی رفته دیگر برنگشته. مثلاً می گویند یک خروس از این سر غار رفت توو از آن ور کوه آمد بیرون. مثلاً اینجا پر از گرگ است یا مثلاً می گویند این غار جن دارد و از نام هایی مانند غار جن یا غار اژدها و... استفاده می کنند.

در میان غارهایی که تا به حال رفته اید، کدام یکی از بقیه ترسناک تر بوده است؟

«غار «قلا» مقداری ترسناک بود ولی مشتاق تر شدم که بروم. داستان پیدا کردن غار قلا این طوری بود که با فراخوانی که به دوستان غارنورد دادم، چند نفری برای شرکت در برنامه اعلام حضور کردند. یعنی با چند نفر به قصد غارنوردی و با یگان های نظامی منطقه، رهسپار کوهستان پرآوشدیم. بعد از یک شب ماندن، روز بعد طبق عادت همیشگی زودتر از همه بیدار شدم و با خودم گفتم قبل از این که بقیه بیدار شوند، بازدید کوتاهی از منطقه داشته باشم.

در طول مسیر جایی را دیدم که گروهی کلاغ باهم از زمین بلند شدند. به خودم گفتم پشت این صخره بزرگ باید یک چاه باشد و وقتی رفته روی صخره، اولین چیزی که به خودم گفتم این بود که عجب چاه بزرگی! یک دوری هم زدم ولی خیلی مطمئن نبودم چاه باشد چون برف داشت. مادر سه روز، نزدیک ۸۰ دهانه را به وسیله دستگاه ماهواره ای مکان یاب (جی پی اس) شناسایی و ثبت کردیم. در آخرین روز حضور مادر برنامه که برای شناسایی مقدماتی منطقه در جریان بود، بازدید مختصری از این چاه داشتیم که در همان بازدید متوجه شدیم چاه بسیار عمیقی پیش روی ماست و بازدید کامل آن به برنامه بزرگ تری نیاز دارد.

زمانی که برای اکتشاف وارد این چاه شدیم و من جلوتر از بقیه کار طناب گذاری را انجام می دادم، ترس و هیجان لحظه ای از من دور نمی شد ولی لذتبخش بود؛ طوری که از عمق زیاد چاه غار قلا به وجود آمده بودم. این یک لذت وصف ناشدنی بود که در هیچ کجای دیگر به من دست نداده بود. لذتی آمیخته با ترس و هیجان که آدرنالین

انسان را به بالاترین حد می رساند.

گفتید که گاهی تنها غارنوردی کردید. همه غارنوردها این طور هستند؟ وقتی تنهایی به غاری می روید که قبلاً کسی نرفته، چگونه نردبان و طناب و وسایل دیگر را به آنجا می رسانید؟

غارنوردی یک کار تیمی است. تنهایی غارنوردی کردن کار اشتباهی است ولی من این کار را انجام داده ام. بردن وسایل به تنهایی هم کار پیچیده ای است. ما وقتی وارد غار می شویم یکسری ابزار با خودمان می بریم تا بتوانیم شرایط را ایمن کنیم؛ از طناب گرفته تا وسایل رول کوپی به صورت دستی یا دریل های شارژی که با باتری کار می کنند و می توانیم با آنها سنگ را سوراخ و میخ ها و طناب ها را متصل کنیم. بردن این ابزار به تنهایی سخت است اما اگر حرفه ای باشید می توانید این کار را تا حدودی انجام بدهید اما این تجربه ای نیست که هر کسی انجام دهد.

برای بازدید عمومی از غارها چه کارهایی باید انجام بدهیم که خرابکاری نشود؟

ما غارهای خوبی برای بازدید داریم. در زنجان «کتله خور» را داریم که برای مردم عادی بسیار خوب است. همین طور غار «علیصدر» در همدان. در مهاباد غار «سهولان» و در استان مرکزی غار «تخریر» ولی غارهای دیگر را پیشنهاد نمی دهم. شعاری در بین ما غارنوردان متداول است که می گوید: ماز غار چیزی خارج نمی کنیم جز عکس؛ چیزی را نمی کشیم جز زمان و چیزی را جا نمی گذاریم؛ حتی رد پا. اگر کسی می خواهد به غار برود باید با هیئت کوهنوردی شهرستان مربوط یا تشکل های حرفه ای غارنوردی هماهنگ باشد.

اقدام تنهایی به این کار یعنی استقبال از حادثه و آسیب رساندن به محیط غار. ما برای داخل غار لباس های یکسره می پوشیم. در غار نباید لباس طوری باشد که قسمتی از بدن بیرون باشد و آب به داخل لباس نفوذ کند. از دستکش های صنعتی استفاده می کنیم که سرمای غار به دست مان آسیب نزند. استفاده از کلاه ایمنی برای هر نفر و چراغ قوه آن هم دو عدد واجب است. باتری اضافه هم می بریم و البته این امکانات برای غارهای افقی است.

غارهای سخت تر و عمودی که نیاز به طناب و وسیله دارد، پروسه جداگانه دارد و حتماً باید با باشگاه های غارنوردی هماهنگ شویم. قبل از ورود به این غارها باید حتماً در کلاس های آموزشی شرکت کرد و علوم غارنوردی را یاد گرفت. من در حال حاضر مشغول تشکیل یک تیم برای

آموزش هستیم که البته هنوز به ثبت نرسیده و در مراحل اولیه هستیم. شعارمان هم استفاده پایدار و حفاظت از غارهاست و روی مسائل فرهنگی و ایرانی تاکید داریم.

چرا می گویند خطرناک ترین کار، غواصی کردن در غار است؟

البته بستگی به جای غار دارد، مثل غاری که در روسیه من رفتم. روزی دوبار باید از یک سوراخ تنگ رد می شدم. حاضر بودم روزی چند متر از طناب بالا بروم ولی از این حفره تنگ رد نشوم. حالا فرض کنید این سوراخ تنگ پر از آب باشد و مجبور باشید با وسایل غواصی از آن عبور کنید! ممکن است شلنگ هوا گیر کند و پاره بشود، لباس گیر کند، هوا تمام شود و کسی هم نمی تواند به شما کمکی برساند. حتی گاهی در صورت مرگ، جنازه را هم نمی توانند بیرون بیاورند. از طرفی ممکن است درگیر جریان های سیلابی بشوید.

یعنی تندآب هایی باشد که آدم را با خود ببرد و دیگر نتواند برگردد. معمولاً غواص ها از یک سوم کیسول استفاده می کنند برای پیشروی و از دو سوم برای برگشت تا اگر در برگشت مشکلی پیش آمد، اکسیژن بیشتری داشته باشند. یکی از خوبی های غارنوردی برای من در این است که می توانم کاری را که برای دیگران سخت است و البته دوست دارم انجام بدهم. من واقعا از انجام این کار لذت می برم.

آیا مرگ در غار و در حین عملیات اکتشاف برای غارنوردان دوست داشتنی است؟ مثلاً یک کوهنورد می گوید دوست دارم در اورست بمیرم یا یک غواص حرفه ای شاید مرگ زیر آب را برای خودش دوست داشته باشد.

نه، به هیچ وجه. من دوست دارم به مرگ طبیعی بمیرم چون مرگ در غار محصول یک اشتباه و بی احتیاطی است و من نمی خواهم زندگی ام را برای یک اشتباه از دست بدهم. به خاطر همین تا آنجا که ممکن است از اشتباه دوری می کنم و شرایط ایمنی را به درستی و حتی وسواس رعایت می کنم. دوست دارم همه کارهایم را انجام بدهم. به آرزوهایم برسیم و آرزو به دل هم نمانم. بعد بمیرم. به مرگ طبیعی. با این حال هر باری که با طناب کار کرده ام، چه در غار و چه روی سازه های مصنوعی (کار در ارتفاع)، مرگ را تهنه طناب می بینم و فاصله خودم را با مرگ به اندازه یک اشتباه می دانم.





چگونگی اندازه گیری ر کوردها کاشفان فروتن غارها

وقتی از کشف عمیق ترین چاه غار دنیا حرف می زنیم، احتمالاً برای شما هم این سوال پیش می آید که این رکورد چطور اندازه گیری و ثبت می شود؟ اصلاً برای ثبت آن به کجا باید رجوع کرد؟ سورنی نیا در جواب این سوال ها می گوید: «برای هر غاری که پیمایش می کنیم، یک نقشه تهیه می شود و با ابزارها و امکانات و دانشی که در این زمینه وجود دارد، نقشه ها کامل می شود و تمامی اطلاعات مشخص می شود. پس از این مرحله این اطلاعات انتشار داده می شود. نیاز به ثبت در سازمان یا جایی نیست، فقط کافی است که انتشار پیدا کند و در چه بندی های جهانی اعلام شود.» این رکوردها هم در یک نهاد رسمی جهانی ثبت می شود: «یک اتحادیه جهانی وجود دارد به اسم اتحادیه جهانی غارشناسی که کارش ساماندهی و پرداختن به مسائل غارنوردی و غارشناسی است ولی این طور نیست که برای ثبت غار حتماً باید با آنها تماس گرفت. کافی است که ادعا کنید من عمیق ترین غار دنیا را کشف کرده ام. از شما نقشه و مختصات و اطلاعات لازم را می خواهند. وقتی نقشه و اطلاعات مستندی را ارائه بدهید، برای کشف غار، اعلام جهانی می شود.»

این کار در ایران هم یک سازمان متولی دارد؛ فدراسیون کوهنوردی. بخشی در فدراسیون وجود دارد به نام «کار گروه غارنوردی» و به جز این، یک کار گروه کشوری هم وجود دارد که زیر نظر وزارت کشور است و از چندارگان مرتبط با غار برای حفاظت از غارها و مسائل مربوط به آن کمک می گیرد؛ محیط زیست، منابع طبیعی، سازمان آب، اداره تربیت بدنی و NGO های مردمی که نماینده آنها انجمن غارنوردان و غارشناسان ایران هستند. اگر شما یک غار را کشف کنید اما عملیات اکتشاف آن کامل نشده باشد، آیا ممکن است تا زمانی که شما این عملیات را کامل و اطلاعات مربوط به غار را اعلام کنید، شخص دیگری ادعا کند که غار را او کشف کرده است؟ پاسخ سورنی نیا منفی است. «معمولاً این اتفاق نمی افتد چون ما بعد از این که غاری را کشف می کنیم از تمام مراحل فیلم می گیریم و منتشر می کنیم.

این فیلم بین غارنوردها پخش می شود و همه باخبر می شوند و اطلاع پیدا می کنند که تیم ما، این چاه را کشف کرده است. اصول نانوخته ای هم میان ما وجود دارد به این ترتیب که تا کسی مشغول کار در یک غار است، شخص دیگری نباید روی همان غار کار کند. اگر هم بخواهد کار کند، باید با هماهنگی

سرپرست اصلی کار کند. از نظر اخلاقی هم فعالیت بدون هماهنگی، کار بسندیده ای نیست.»

درباره غارهای کشف شده سورنی نیا بیشتر بدانید «پراو» و «جوجار» کجا هستند؟

درباره موقعیت جغرافیایی غارهای پراو و جوجار نسبت به غار قلا می توان گفت این سه غار در کوهستان پراو واقع شده اند و از نظر فاصله هوایی چند کیلومتر با هم فاصله دارند. محل این غارها را می توان در نقشه های هوایی «گوگل ارث» دید. دهانه غار قلا با پراو حدود پنج کیلومتر و با غار جوجار حدود ۵۴ کیلومتر فاصله هوایی دارد ولی این فاصله دهانه غارهاست و هیچ مشخص نیست که در پایین تر چه چیزی در جریان است. شاید هر سه غار عمیق بعد از مسافتی طولانی تشکیل یک سیستم پیچیده بدهند و تبدیل به یک غار بزرگ شوند و شاید هم هر کدام مسیر خود را به سمت بیرون از زمین دنبال کنند. این اتفاق زمانی مشخص می شود که کار اکتشاف در این غارها به پایان برسد و نتیجه قطعی حاصل شود. سورنی نیا می گوید درباره عمق غارهای پراو و جوجار چیزی نمی داند: «به خاطر این می گویم نمی دانم چون فقط بخش هایی از این دو غار مورد کاوش قرار گرفته اند. غار جوجار که در سه سال اخیر توسط تیمی به سرپرستی آقای علیرضا بلاغی (مسئول وقت کار گروه غارنوردی فدراسیون کوهنوردی ایران) مورد اکتشاف قرار گرفته است تا عمق هشتصد و شش متری ژرفا پیدا کرده و هنوز به سمت پایین در جریان است و غار پراو در عمق هفتصد و پنجاه و دو متری در بر خورد با جریانی از آب متوقف شده است. ارتفاع دهانه غار پراو ۳۰۵۰ متر است و با توجه به عمق هفتصد و پنجاه و دو متری در چاه ۱۲۶م غار، متوجه می شویم که ارتفاع آخرین نقطه ای که مورد شناسایی و اکتشاف قرار گرفته، ۲۲۹۸ متر است. ارتفاع دشت ها و چشمه های سطحی در کرمانشاه حدود ۱۳۰۰ متر است و این اختلاف ارتفاع می تواند حاکی از میزان عمق باقی مانده این غار منحصر به فرد باشد. یعنی تقریباً ۱۰۰۰ متر دیگر. این مسئله وقتی جالب تر می شود که بدانیم ارتفاع دهانه غار «کروبرا» (Kruber) (عمیق ترین غار جهان در جمهوری آبخاز با نزدیک گرجستان و روسیه) ۲۲۵۰ متر است. به عبارت دیگر آنجایی که غار پراو تمام می شود، کروبرا تازه شروع می شود و همین است که ژرف ترین غار جهان شده است. حتی پاره از کارشناسان اوکراینی (اوکراین یکی از کشورهای سرآمد جهان در اکتشاف غار است) معتقدند که هیچ دلیلی وجود ندارد که پراو تا عمق

دو هزار و ششصد یا دو هزار و هفتصد متری ژرفا پیدا نکند. پس می توان به فعالیت های آینده غارنوردان ماجراجو برای ادامه کار روی این غار امیدوار بود و غار جوجار هم با فعالیت تیم «فاتح» به طور حتم تا عمق های منفی هزار متری هم پیش خواهد رفت. با توجه به اینها می توان گفت که عمق کاوش شده در غارهای جوجار و پراو به ترتیب ۸۰۶ و ۷۵۲ متر هستند و چاه غار قلا هم در حال حاضر تقریباً تا عمق منفی پانصد متری باز دیده شده است.»

حواص تان را جمع کنید که در غارها، عمق و طول باهم تفاوت دارند. عمق یا ژرفا به مترژی گفته می شود که از دهانه به صورت عمودی به سمت پایین می رود و طول به مترژی درازای غار در راستای افق اطلاق می شود و نباید این دو را با هم یکی دانست. سورنی نیا درباره احتمال وجود آب در غار قلا هم می گوید: «بدون شک در قلا آب جریان دارد. با توجه به وجود یک یخچال بزرگ در دهانه غار، آب جاری در این چاه جریان دارد و به تدریج در عمق های پایین تر با پیوستن ریزش های دیگر از قسمت های دیگر، جریانی از آب شکل گرفته که به طور حتم در قسمت های پایین تر این جریان به مرور قوی تر هم خواهد شد. حدود ۱۰ کیلومتری دور تر از دهانه این غار، چشمه آب بزرگی در نزدیکی روستایی به نام «برناج» وجود دارد. حدس های اولیه ما بر آن است که حوضه آبریزی این چشمه بزرگ، یکی از بزرگ ترین چشمه های استان کرمانشاه است که آب آن یکی از سرچشمه های رودخانه کرخه است و در نهایت به هورالعظیم می رسد ولی برای اثبات این موضوع که آب این چاه غار به سراب برناج می رسد، باید تا سال بعد یا سال های بعد تر که اکتشاف در این غار و دیگر غارهای منطقه کامل می شود صبر کرد.»

قوانین غارنوردان

غارنوردها قوانین و اصول خاص خودشان را دارند که آنها را از گردشگران یا کسانی که برای تفریح از این مکان ها بازدید می کنند، متمایز می کند. یکی از اصول اولیه غارنوردی و غارشناسی این است که هیچ کس نباید دوبار وارد یک غار شود. اگر غاری کشف شده است و نقشه بر داری هایش انجام شده، دیگر کسی نباید وارد آن شود چون این کار به چرخه زیستی داخل غار صدمه های جدی وارد می کند. در واقع هر گروه اکتشافی که وارد غار می شود، تنها حق دارد یک بار از آنجا بازدید کند. گروه تهیه نقشه یک بار و بخش های تحقیقاتی دیگر هم هر کدام تنها یک بار باید وارد غار بشوند چون اتفاق های خیلی ساده ای مثل تغییر فشار یا دمای هوا و مزاحمت صدایی باعث آسیب جدی به بخشی از جانوران حساس داخل غار می شود و این موضوع زندگی طبیعی بخشی از محیط زیست ما را به خطر می اندازد. بر همین اساس، بعد از پایان کار تحقیقاتی هم در غار بسته می شود و به حال خودش رها می شود تا آسیب بیشتری نبیند. این قانون بعد از آن وضع شد که غارشناسان در کشورهای دیگر چندین بار از یک غار بازدید کردند و با هدف هایی مثل اکتشاف یا حتی گنج یابی وارد آن می شدند که این باعث شده بود در مناطقی از اروپا و آمریکا، آسیب های جدی به بعضی مناطق بکر و غارها وارد شود. پس اگر روزی غاری را کشف کردید و داخل آن شدید، دیگر نباید پای تان را به داخل آن بگذارید، مگر این که هدف دیگری در سر تان باشد. قبل از اکتشاف هر غار باید به وسایل نقشه کشی و اندازه گیری دقیق مجهز باشید چون حتی اگر وارد غاری شده باشید ولی نقشه آن در دست تان نباشد، شما کاشف آن غار محسوب نمی شوید. از نگاه غارشناسان، کسی کاشف غار است که برای اولین بار نقشه آن را کشیده باشد.

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

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

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

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

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

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

بهترین زمان برای مصرف گل گاوزبان

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



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

چغاله بادام های تلخ را نخورید



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

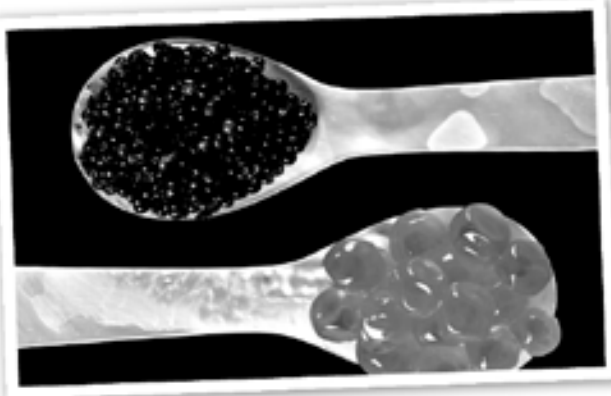
تا حدی نفاخ است، مصرف زیاد آن برای افرادی که ورم و زخم معده دارند، توصیه نمی شود. وی از خواص این میوه خصوصاً برای کودکانی که در سن رشد قرار دارند یاد کرد و افزود: ویتامین C موجود در این میوه برای استحکام لثه و دندان مفید است. وی در خصوص مواد معدنی موجود در چغاله بادام نیز تاکید کرد: محتوای بالای کلسیم،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

بابویدن، حافظه خود را تقویت کنید

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



«اشپل» منبع غنی «امگا ۳»



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

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

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

دکتر مینا محمدپور متخصص تغذیه و انرژی درمانی

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

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

ته‌دیگ نخورید!

دکتر شهرام رفیعی فر

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



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

دکتر محمد رضا معتمد - متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب

بیماری مغزی با خوردن این ویتامین‌ها

اگر «پوست خشک» دارید صابون استفاده نکنید!



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

امیر هوشنگ احسانی متخصص پوست، مو و زیبایی

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

دکتر رامین قدیمی - متخصص گوارش و کبد

این «زخم ها» از «استرس» ایجاد می شوند

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

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

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

دکتر مسعود اسماعیلی

در این زمان تپش قلب را جدی بگیرید

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

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

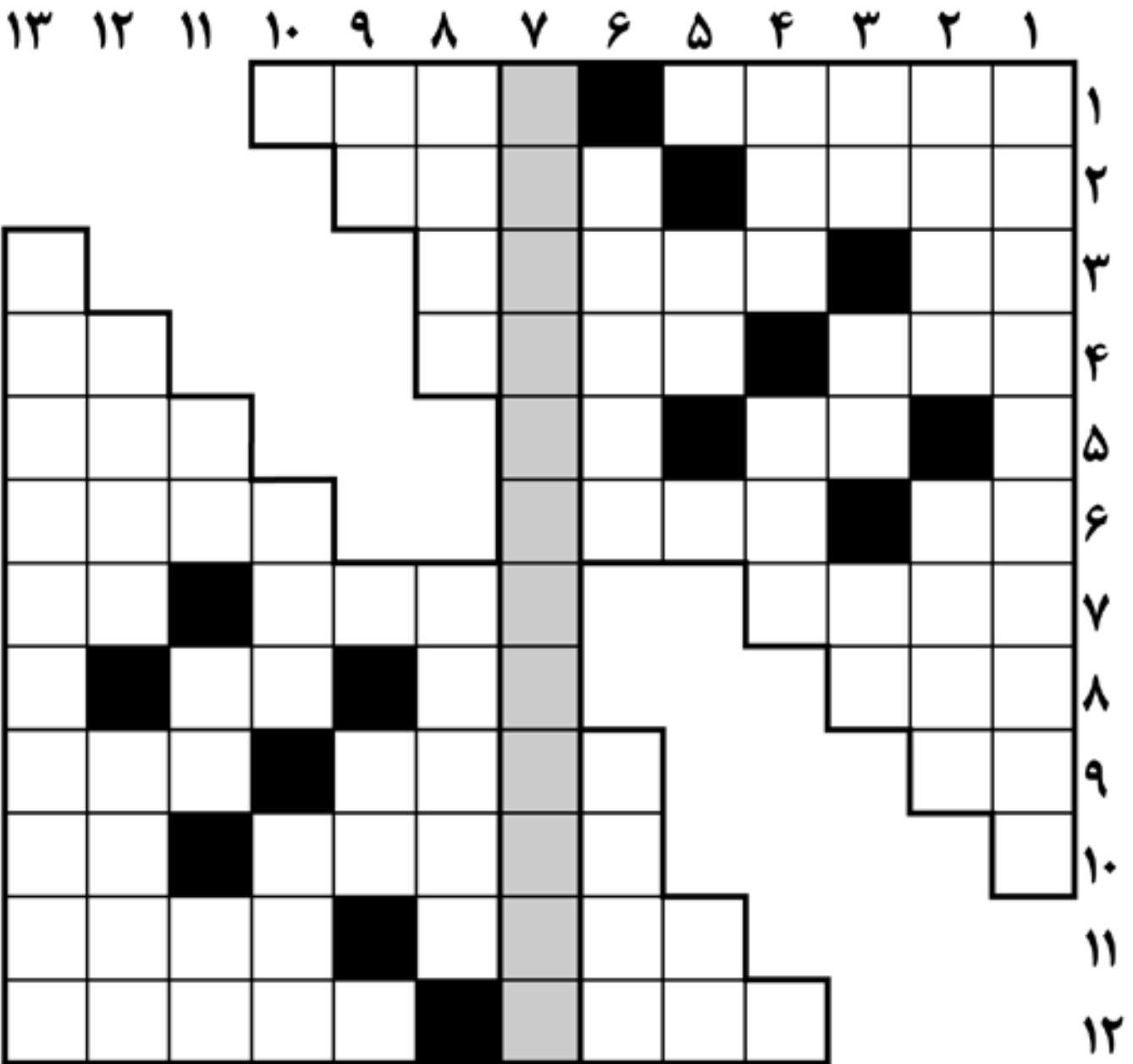


دکتر محمد هادی شفق

به کودکان تان آنتی بیوتیک ندهید!

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

کلاسیک رمز دار



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



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

روش‌هایی برای کاهش وزن فوری

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

■ کمتر رستوران بروید.

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

■ در فروشگاه از راهروی خوراکی‌های شور دوری کنید.

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

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

■ صبحانه‌ای حاوی ۳۰۰ کالری بخورید.

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

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

■ ورزش کنید.

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

■ یوگا کار کنید.

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

■ معده خود را برای دسر خالی نگه دارید.

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

■ در کلاس جدیدی ثبت نام کنید.

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

■ خوراکی‌های شبانه را قطع کنید.

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

■ عادات بد را کنار بگذارید.

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

■ پاکسازی کنید.

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

■ ساعات تفریح خود را سالم کنید.

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

■ موزیک گوش دهید.

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

■ تاملی می‌توانید سبزیجات بخورید.

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

■ زیاد بدوید.

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



دوست دارید چای زردچوبه بنوشید؟

زردچوبه

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

ویژگی های مفید چای زردچوبه را در زیر می خوانید:

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

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

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

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

سودمند است.

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

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

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

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

سلامت دهان و دندان افرادی

که به طور مرتب چای

زردچوبه می نوشند هم

حفظ می شود در واقع

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

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

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

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

چای زردچوبه نه تنها به بهبود

آکنه کمک می کند،

بلکه در از بین بردن یا

کم رنگ کردن جای

باقی مانده جوش ها نیز

موثر است.

بیماران دیابتی نیز از

کسانی هستند که نوشیدن

چای زردچوبه برایشان



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-medecine.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 بد خوابی 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.



کدام گیاه برای کدام بیماری؟



گیاهان دارویی ضد میکروب، ضد قارچ و ضد ویروس

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

گیاهان دارویی قاعده آور

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

گیاهان دارویی کاهش دهنده اسید اوریک

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

گیاهان دارویی کاهش دهنده ترشح شیر

جعفری، مریم گلی، هویج.

گیاهان دارویی کاهش دهنده قند خون

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

گیاهان دارویی کاهش دهنده میل جنسی

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

گیاهان دارویی محرک سیستم دفاعی بدن

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

گیاهان دارویی مسهل

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

گیاهان دارویی موثر بر بهداشت و سلامت پوست

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

گیاهان دارویی موثر بر اختلالات دستگاه تنفس

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

گیاهان دارویی موثر بر قلب و عروق (کاهش چربی، کاهش کلسترول، کاهش فشار خون و موارد دیگر)

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

گیاهان دارویی موثر بر دستگاه گوارش (ضد درد، نفخ و اسپاسم، ضد یبوست، مقوی و محرک هضم)

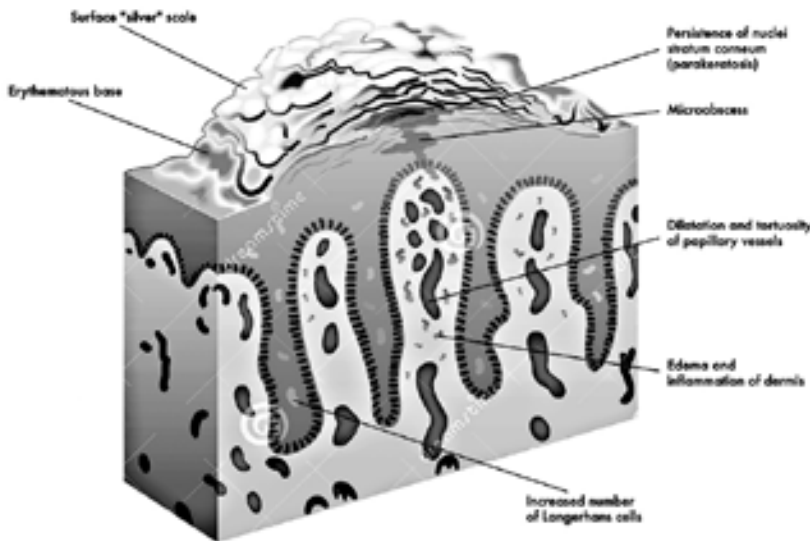
آویشن، اکلیل کوهی، انیسون، اسطوخودوس، بابونه، بادرنجبویه، بومادران، به، توت فرنگی، پیاز، جعفری، جو دو سر، حنا، دارچین، رازک، رازیانه، ریحان، زردآلو، زردچوبه، زعفران، زنجفیل، سیر، شیرین بیان، عسل، علف چای، فلفل، قاصدک، قره قاط، کرفس، کنگر فرنگی، گشنیز، گل ساعتی، گل گاوزبان، گون، لیموترش، مرزه، مریم گلی،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

گیاهان دارویی موثر در اختلالات کبدی

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

پسوریازیس بیماری تمام فصل ها

The Histopathology of Psoriasis



نکات بهداشتی برای کاهش علائم پسوریازیس

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

بهار و تابستان

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

شنا کنید:

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

مراقب گزیدگی حشرات و خراشیدگی باشید:

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

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

استفاده از کرم ضد آفتاب:

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

استفاده از کرم مرطوب کننده:

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

نکات ضروری

سالم بخورید:

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

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

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

مراقبت در فصل پاییز و زمستان:

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

دمای منزل را کاهش دهید:

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

رطوبت داخلی بدن را تامین کنید:

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

مراقبت از پوست:

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

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

از پوست خود در برابر آب و هوا محافظت کنید:

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

استرس را به حداقل برسانید:

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

نوشتیدنی سالم که باید بخورید

10

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



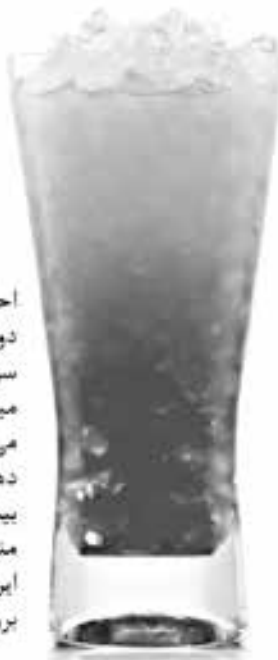
نوشتیدنی زنجبیلی

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



آب چغندر قبل از ورزش

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



کوکتل ویتامین C

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

گرفس و زای یک نوشتیدنی ساده

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



خیار؛ تأمین کننده آب بدن

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



پاک سازی بدن با توت فرنگی

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



این نوشیدنی ترکیبی مساوی با قدرت شیر

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



آب آناناس دوست مغز

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



انبه، نرم و لذیذ

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



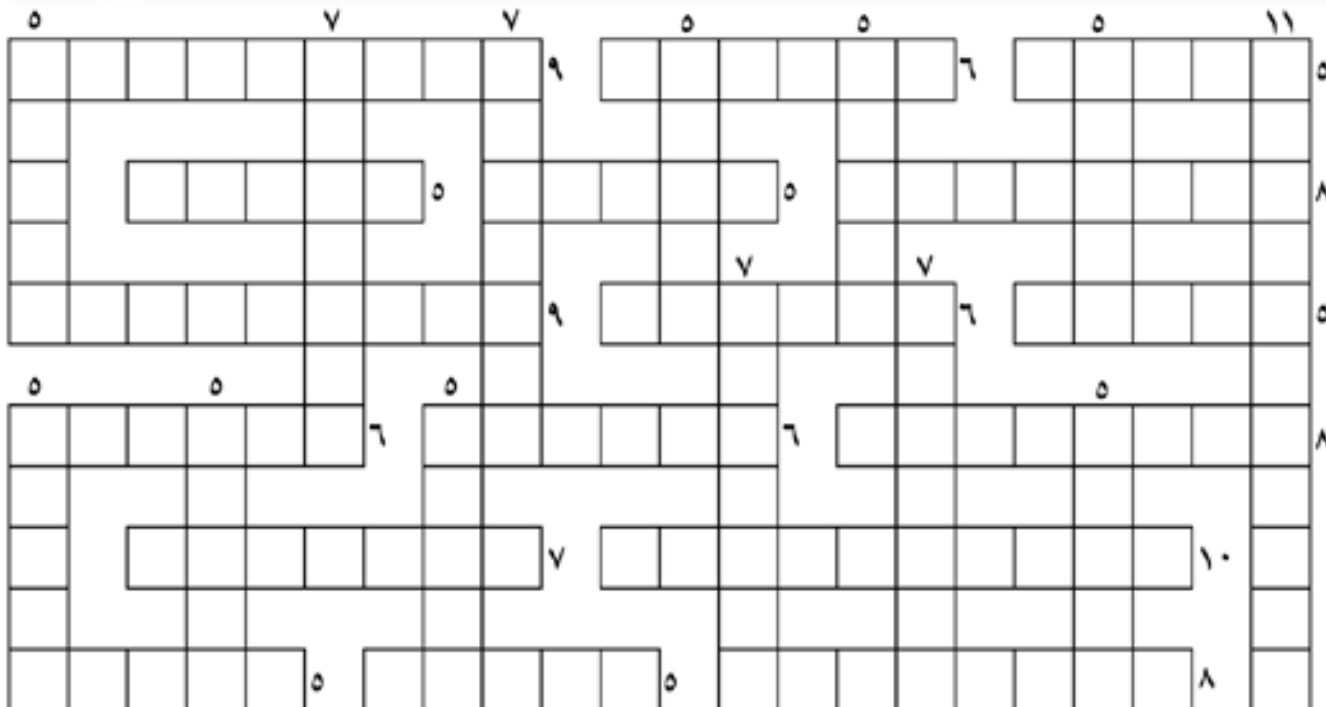
نوشیدنی سبز برای داشتن پوستی شفاف

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

واژه یابی



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



ویس و رامین - کرمانشاهی - کاروانسرا

۱۰ حرفی:

آفتاب مهتاب - اسیدنیتریک

۱۱ حرفی:

سینما سه بعدی - دریای تاسمان

۷ حرفی:

فرورنده - چرب زبان - آکسفورد - کاتگورو - پارلمان
محرم راز

۸ حرفی:

هیجان آور - استخداسی - نیازمندی - شبانه روز

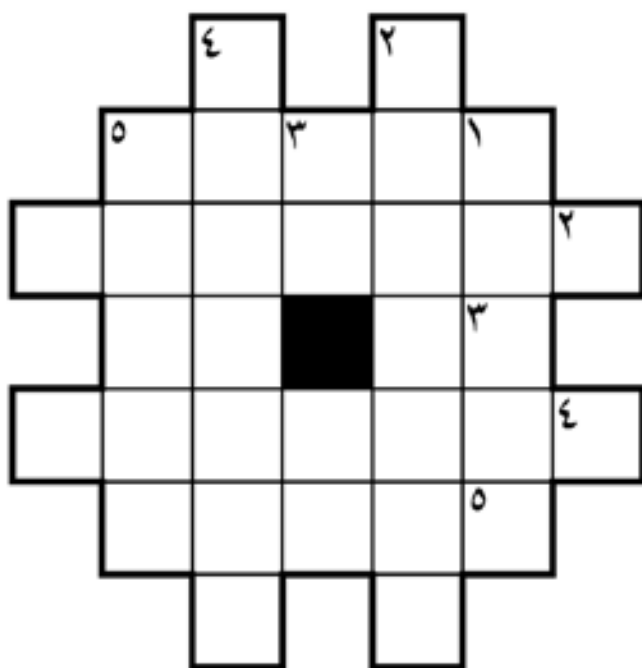
۹ حرفی:

۵ حرفی:

آساهی - فاصله - بالان - روانی - آسیاب - شیراز -
انساب - یاسین - مارال - سواره - سالاد - روزنه -
آب آلو - اغیار - ایجاز

۶ حرفی:

داربوش - فراموش - طولانی - کاروانش - رادیوم



یک خانه سیاه



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

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

۱۰ تکنیک برای کسب آرامش مثال زدنی!



عرق سردی بر صورت تان نشسته است و بی قرار شده اید. اما اشتباه نکنید! می توانید حتی این حالت جسمی و روانی را کنترل نموده و خود را در آرامش بیندازید. فقط کافی است این پیشنهادها را مطالعه کرده و یک یا چند مورد از آن را در مرحله ی عمل قرار دهید تا ظرف چند دقیقه به آرامش برسید. پس تکنیک ها را به خاطر سپرده و حتی آن را در زمان های مختلف تمرین کنید و ببینید که چقدر آرامش یافتن شیرین و لذت بخش است.

به ناکسی سرویس محله تان زنگ زده اید و منتظر ماشین روی میل خانه تان نشسته اید. اما بدون هیچ دلیل خاصی وجود تان پر از استرس و نگرانی است. قرار مهمی هم دارید که این حالت ممکن است آن را تحت تاثیر قرار دهد و بدتر از همه ی این هانداشتن وقت است. شاید هر از گاهی این حالت را تجربه کرده باشید اما راه مقابله با این دلشوره ی طاقت فرسا را ندانید. دل روده تان بیخ می خورد، بدن تان بیخ کرده است و یا

۱- نفس عمیق بکشید:

این توصیه شاید برایتان تکراری باشد اما بسیار زیاد در کاهش اضطراب و بی قراری سودمند است. پس برای چند دقیقه دست از کار کشیده و در گوشه ای آرام و دنج بنشینید. نوک انگشتان سیاه و شست تان را به هم بچسبانید. چشمان خود را بسته و یک نفس عمیق و طولانی بکشید و شروع به شمارش معکوس نمایید. ۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱ حالا نفس تان را آزاد کنید. این کار را چند بار تکرار نمایید. این روش در هر جایی قابل اجراست و بسیار آرامش بخش است و اضطراب را کاهش می دهد.

۲- یک تجسم شیرین و آرام کننده را تجربه کنید:

پنج دقیقه در گوشه ای خلوت نشسته و یا دراز بکشید. چشمان تان را ببندید و خودتان را در دلپذیرترین جایی که تا به حال رفته اید و یا دوست دارید بروید مجسم کنید. شاید تصویر ذهنی دلپذیر شما یک ساحل شنی با موج های آبی دریا باشد که موجب آرامش تان می شود و یا تصور ذهنی تان دیدار یکی از بهترین دوستان تان باشد و یا تجسم شیرین تان، خوردن یک شام عاشقانه دو نفره با همسر تان در یک باغ رستوران سنتی باشد و یک موزیک ملایم و آرامشی تمام نشدنی!

در هر صورت سعی کنید تمام جزئیات جایی را که در ذهن تان به آن سفر می کنید را هم مثل صدای موزیک یا موج های آبی دریا و... تصور نمایید.

۳- دنده معکوس تان را به کار بیندازید:

وقتی خیلی عصبی یا ناراحت هستید و استرس از سر و بدن تان بالا می رود از شماره ی صد برعکس بشمارید و یا حروف الفبا را از آخر به اول بگویید! تمرکز روی این مسایل سبب می شود ذهن شما عامل ناراحت کننده یا استرس زا را برای مدتی فراموش نماید و متمرکز به روی مسئله ی دیگری گردد. گاهی شعر برعکس هم بخوانید بد نیست!

۴- همیشه موسیقی گوش بدهید:

با این حرکت سعی کنید تا آرامش بی مثال را تجربه نمایید اما آهنگ هایی را که با آن ها خاطره ی خوب دارید را برای مواقع ناراحتی و استرس بگذارید. خیلی از افراد خاطرات شیرینی را با برخی از آهنگ ها دارند که شنیدن آن سر حال شان می کند!

۵- خنده بر هر دردی دواست!

از نظر علمی به اثبات رسیده است که خنده موجب آرامش می گردد. خنده با پایین آوردن سطح کورتیزول در خون موجب کنترل استرس می گردد و نگرانی را کم می کند. پس از ته دل بخندید. به خاطرات خنده دار فکر کنید. برای خودتان جوک بگویید، یاد اسم آخرین پیامک خنده داری که به گوشی تان ارسال شده بیفتید و اگر هیچ کدام از این ها گیر تان نیامد، همین طوری الکی بخندید!

۶- یک حرکت ورزشی مفید!

بالاس بزیند. در بعضی از افراد بالاس زدن و وارونه زدن برای چند ثانیه تا چند دقیقه می تواند موجب آرامش تان شود! بازگشت سریع تر و راحت تر خون به داخل مغز یا کم رسیدن خون حاوی اکسیژن می تواند موجب یک جور حالت سرخوشی شود. چون برعکس دیدن تصاویر و دنیای اطراف در این وضعیت می تواند توجه شما را از مسئله استرس زاتور کند.

۷- حمام آفتاب را فراموش نکنید:

وقتی پوست بدن با آفتاب تماس پیدا می کند عملکرد مواد شیمیایی و هورمون هایی مانند سروتونین که موجب با مدار شدن خلق می شود، بهبود پیدا می کند. کمی آفتاب بگیرد حتی اگر شده یک قرار کاری را در فضای باز انجام دهید یا ماشین تان را کمی دور تر از محل کار پارک کنید، کمی زیر آفتاب قدم بزنید. اگر در خانه هستید برده ها را کنار بزنید و از نور روز استفاده کنید.

۸- بادوستان صمیمی و واقعی تان تماس بگیرد!

حمایت گرم یک بزرگتر یا یک دوست حامی، در شرایط بحرانی می تواند کمک زیادی برای رسیدن به آرامش بکند. حمایت اجتماعی یکی از موثرترین روش هایی است که برای کنار آمدن با استرس و ناراحتی شناخته شده است. چند دقیقه صحبت کردن با پدر و مادر و یا دوستی که حرف تان را می فهمد از هر آرام بخشی سریع تر عمل می کند. حتی اگر نمی توانید با آن ها صحبت کنید برایشان پیامک بفرستید.

۹- خدا بهترین حامی و مونس همه!

هیچ تفسیری برای این جمله کافی نیست چرا که همه می دانند که خدا چقدر بنده هایش را دوست دارد چه چیزی از عشق او عزیزتر و آرام بخش تر؟!

۱۰- ساز درماتی، تمرینی که باید در بین ایرانیان هم مرسوم شود!

این کار نیز آرام بخش اعصاب و روح و جان است.



زمانه برای ماندن و بودن، نیست

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

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

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

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

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

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

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

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

بله شما؟ من از سطو ادبائین هستم، فکرش را نمی کردم دختر خاتم کوچکی مثل شما را باید سوار کنم. الهه اخمی کرد و گفت:

شما لطف داریدن من هم فکر نمی کردم آقای جوانی مثل شما... در هر صورت از آشنای تان خوشبخت شدم.

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

اما این حس به همین جا ختم نشد.

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

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

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

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

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

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

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

من از حرف های تان چیزی نمی فهمم.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

این سبزیجات را در یخچال نگهداری نکنید!

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

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

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

سیب زمینی

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



گوجه فرنگی

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



پیاز

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



آووکادو

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

ریحان

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



نگاه پاک مرد ایرانی

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

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

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

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

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

جلوی در ایستاده و با هم گپ می زدیم.

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

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

— هی فکر می کنید کدوم یکی عروس خانمه.

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

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

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

پرسیدم خاله فریده خانم زن فرهاد رو می گی؟

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

خاله با دست اشاره کرد به خانم ها بفرمایید داخل.

بعد رو کرد به من، فریده جون خونه است؟

شانه هایم را بالا انداختم.

راستش خاله من که از خانم ها درست خبر ندارم

اما نیم ساعت پیش دیدم با ژینوس عمه عفت رفتن بیرون اما از حرف هاشون که به هم می زدن حدس

زدم میرن آرایشگاه.

خاله زهره در حالی که به همراه دخترها از پله بالا

می رفت گفت: آرایشگاه انگار که عروسیه؟

خاله زهره با ورود به ساختمان صدا زد.

— دخترها از این خانم ها پذیرایی کنید اسپند هم

آماده باشه مراد و خانم اش دارن با حمید آقا می آن.

فرشته که موهای بلندش را با بلیس کرده و روی

شانه هایش رها کرده بود و با عشو سرش را تکان داد.

خاله تو چرا با هاشون نیومدی.

من توی راه دوستان فریده جون رو دیدم که دارن

دنبال آدرس می گردن با هاشون همراه شدم.

پس چرا مراد این ها نیومدند.

خاله زهره در حالی که چادرش را به چوب لباسی

آویزان می کرد جواب داد:

اونارفتن امام زاده صالح.

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

کسی گفت: یک آهنگ شاد بگذارید.

خاله زهره چشم غره رفت.

حتماً پدشتم می خواهید دیسکو راه بیندازید.

کامران خندید.

— نه مامان می خواستم بگم پسر بچه ها یک کم

حرکات موزن انجام بدن.

لازم نکرده عروسی که نیست.

کامران خندید.

بگذار مامان عروس خارجی ات بیدان وقت بهت می گم.

بعد هم ابرو هاش رو بالا انداخت و ادامه داد:

لب ها رو پروتز می کنه و پوست صورتش را بوتاکس

می کنه این حرف های قدیمی؛ محرم و نامحرم رو

می گذاره کنار.

از توی کوچه سر و صدا انگار که دو نفر زن با هم

دعوایشان شده و کسی جیغ می زنه به ۱۱۰ زنگ

بزنی همه به کنار پنجره هجوم آوردند.

من هم پله ها را چهار پنج تا یکی طی کردم و خودم

رو رساندم جلوی درب منزل.

لوله ای به پایود آن قدر جمعیت زیاد بود که نمی شد

به راحتی فهمید چی شده و کی با کی در گیر شده یا

تصادفی رخ داده.

امانه اگر تصادف بود جمعیت داخل خیابان بودند در

حالی که بیشتر جمعیت داخل فضای باز و سر سبز

واه امام زاده صالح برای چی؟

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

امام زاده صالح برای چی می رن؟

ناز گل که تازه به سن نوجوانی رسیده و سعی داشت

با پوشیدن کفش های پاشنه بلند خودش را بزرگتر

جلوه بده آمد جلو و با خنده پرید وسط حرفشون.

خوب معلومه بازار امام زاده صالح تو تجریش پاتوق

توریست هاست و با اون همه صنایع دستی و کار دست

هنرمند ایرانی و ...

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

جمله حرفش را برید.

— عزیزم، ناز فاطمه اصرار کرد که دوست دارم قبل از

ورود به خانه برم خدمت آقا امام زاده صالح و عرض

ادب کنم.

فرشته خندید:

واچه با مزه.

کسی زنگ در ساختمان را زد.

در را باز کردم.

فرهاد بود به همراه برادر خانم اش گویا او هم از

آرایشگاه می آمد.

سر و صورتش را زده و دو خط موازی بالای گوشش

انداخته.

کت و شلوار و کراوات به تن داشتند و انگار هر دوی

آنها از یک نوع ادوکلن استفاده کرده بودند.

استفاده که نه انگار که دوش ادوکلن گرفته بودند.

دختر بچه ها شروع کردند به خندیدن.

نه به اون مدل مو، نه این کت و شلوار.



خاله زهره پرید جلو.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

روی تابلو نوشته شده بود.

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

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

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

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

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

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

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

خاله زهره اسپند دود کرد توی ساختمان
 چرخاند.

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

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

نه خیر می خوام تا مراد و خانم اش بیان دود اسپند بره
 بیرون ابروریزی می شه جلوی یک خانم د کتر خارج می.

جلوی ساختمان بودند.

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

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

بتول خانم چی شده؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شیک پوشه با خانم های جوان

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

صورتی

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



اندام متناسب

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

شباهات رنگی

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

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

پیراهن طرح دار

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



پارچه های طرح دار:

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

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

کیف و کفش:

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

تزیینات:

افراد شیک پوش می دانند که یک آرایش ساده

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

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

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

طرح های طاووسی:

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

تزیینات:

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

رنگ های رمانتیک:

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



پیراهن رمانتیک:

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

کفش:

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

چرا بابا بزرگ نمی‌فندد!

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



بده‌بستان عاطفی

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

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

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

کلاس سالمندی

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

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

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

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

بهباه زندگی

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

من بهترین بهانم

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

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

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

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

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

شرح در متن شکلی

The crossword puzzle grid contains the following words and clues:

- Top Row:**
 - شکستنی (Vertical)
 - بخشش از (Vertical)
 - مکتبی دینش (Vertical)
 - زینبی نظری (Vertical)
- Second Row:**
 - شهرزاداری (Vertical)
 - سوپ ایرانی (Vertical)
 - شفت (Vertical)
 - پیراهن (Vertical)
 - در کرمان (Vertical)
 - مؤسسه (Vertical)
 - چایگاه (Vertical)
 - شهر کرمان (Vertical)
 - رأس العال (Vertical)
 - ولگرد (Vertical)
- Third Row:**
 - شعر (Vertical)
 - مؤدبانه (Vertical)
 - از صفات الهی (Horizontal)
 - نکیه دادن (Vertical)
 - شهر کرمان (Vertical)
 - رأس العال (Vertical)
 - ولگرد (Vertical)
- Fourth Row:**
 - نمایش بدون کلام (Vertical)
 - مظهر (Vertical)
 - یک و یک (Vertical)
 - نکیه دادن (Vertical)
 - اصلاح عکس (Vertical)
 - از پید (Vertical)
- Fifth Row:**
 - مستعمل و فرسوده (Vertical)
 - توانایی آخر (Vertical)
 - ماده بیهوشی (Vertical)
 - شهره سر فوتبالی (Vertical)
 - حرف زیادی (Vertical)
 - خاندان انکو و مدل (Vertical)
- Sixth Row:**
 - گاو (Vertical)
 - مخالجه بالا (Vertical)
 - باد شرقی (Vertical)
 - فورتانگه (Vertical)
 - شهره سر فوتبالی (Vertical)
 - حرف زیادی (Vertical)
 - خاندان انکو و مدل (Vertical)
- Seventh Row:**
 - فورتانگه درختی (Vertical)
 - ماه (Vertical)
 - منجد و مشرک نفس خسته (Vertical)
 - نیش آسمان (Vertical)
 - شکاف بار یک (Vertical)
 - عامل حیات (Vertical)
 - نخ تابیده نوعی دستگه چاپ (Vertical)
- Eighth Row:**
 - شکار (Vertical)
 - ابر کم ارتفاع (Vertical)
 - چنین (Vertical)
 - بلغ (Vertical)
 - نخ تابیده نوعی دستگه چاپ (Vertical)
- Ninth Row:**
 - سزاوار (Vertical)
 - سنگ معدنی (Vertical)
 - اندکی (Vertical)
 - منابع (Vertical)
 - از تفلان (Vertical)
 - نقش هنری (Vertical)
 - کله (Vertical)
 - درگذشتن پسوند همانندی (Vertical)
- Tenth Row:**
 - چیزی (Vertical)
 - حفاظت (Vertical)
 - عدد ترتیبی (Vertical)
 - یک رقمی (Vertical)
 - حرف دهن کچی (Vertical)
 - ماده بیهوشی مرکز کاهرون ابزار (Vertical)
- Eleventh Row:**
 - به خانه حیاط دار گفته می شود (Vertical)
 - لحظه کوتاه (Vertical)
 - سمت راست (Vertical)
- Twelfth Row:**
 - شانه میوه (Vertical)
 - مربایمی (Vertical)
 - عدد ماه عامل وراثت (Vertical)
 - همراه اشغال می آید پراکنده (Vertical)
 - بیماری نت چهارم (Vertical)
 - پنج ترمی اثر این سینا (Vertical)



sms

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



sms

آینه از جنس دعا همه تقدیم شما.
۰۹۳۶-۹۸۸۶

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دلنگم و با هیچ کسم میل سخن نیست،



sms

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

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

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

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

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

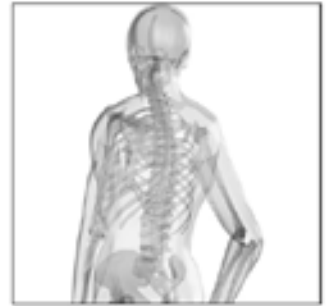
سوال هوش: از به نگر میبرسن به نظر تو بهترین وسیله برای کشیدن آب از چاه چیه؟ میگه: آبکش!
۰۹۳۶-۴۴۴۵

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

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

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

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



این دردها را نادیده نگیرید

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

۶- احساس سوزش در ساق یا کف پا:

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

۷- دردهای مبهم و توصیف نشده در علم پزشکی:

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

۱- بدترین سردرد در زندگی تان:

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

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

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

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

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

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

۴- درد شدید شکمی:

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

۵- درد ساق پا:

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

نکته کلیدی برای تهیه مریای خوشمزه و خوشرنگ



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

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

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

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

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

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

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

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

اگر اضافه وزن دارید

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

اگر دیابت دارید

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

اگر لاغرید

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



چرا لوازم آرایشی دو تاریخ انقضا دارد؟!



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

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

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

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

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

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

تاریخ مصرف نشانه چیست؟

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

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

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

به‌دعای نگهداری از لوازم آرایش توجه کنید

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

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

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

تغییر رنگ و نوراهم جدی بگیرد

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

داخل ریمل آب و جای نریزید!

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

لیموترش چگونه شما را زیبا می‌کند؟



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

مرطوب کننده و درخشان کننده

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

سفید کننده آرنج و زانو‌ها

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

ترمیم جوش‌های سرسیاه

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

دستمال پاک کننده

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



سفید کننده‌ی دندان

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

آفت دهان

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

درخشان کننده

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

کاهش درخشندگی

لیموترش همچنین برای کاهش چربی اضافه‌ی پوست نیز خوب است.

لب‌های خشک

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

تقویت ناخن‌ها

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

توجه

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

فرمانروا	تابلوی از فرانسیکو گویا	اصلاح خرابی دارایی قدیم	مادر آذری مخفف آگاه	سعی و کوشش	پله‌دو ناپاک هنگام سینه‌ای البورهای	تابلوی از رافائل سانتی آخرین توان
				محبوب از تیره‌های سه گانه ارتشی		
هنگام شب کارگاه هنرمندان				هوس آستن ماده بیهوشی		
				میراث خوار درویش		جغد
نصف سرنخ معدن			آدمکش درجه کاراته		میوه پاییزی پرادرمادر	
			شجاع آراستگی صفات		چاره درد کاربیز	
نام این مجله	سنگ معدن عجله			بلندی اندام پروردگار		
				زود و فوری یار مهره		از لوازم آشپزخانه
استان	لنگه چیزی بفراموشان معروف عرب		خیالی ستاره			از بزرگان زن فلم سونات فرنگ
			نیش‌وزن دهکده		اتحنا ماه نو	
مایع حیات از خصه مردن	پرومندر مظهر پادشاهی			مخمسه نگریستن		
	پانصد هزار فلم سیرامیک‌ها			کیسه کش مقید		
شک و دودلی آینده				کاسه کوچک هالوزن مایع		
			عوضی کردن درز			مستقیم
دوست داشتن ریس جیمزباند	سیاه زخم پولک				روداروبایی کودک	
	آرواره تصدیق بیگانه				پول زورکی تدبیر کار	
سرگردان زن سالخورده				گوارا و مطبوع		
				سرپرست اصطبل		

شرح در متن آثار تاریخی و دیدنی				خوراک	دستکاری عکس آفت گندم	چه کسی؟ غیر جدی	از مناطق دیدنی شهر مراغه	چهارمین قصر برجیس
از آثار دیدنی اصفهان	این وفایی از آثار باستانی استن کهگیلویه	بند و شیوا	زمینه بلند جویدنی در معدن	دور کردن	کاش			چهارم والده
			درود تو در تو		صید سر به راه			
	والدین				زمین پرستگ از نقاط دیدنی بندر عباس			افسار جوی خون
		پرنده آش سردکن		تیزهوشی دریا		غذای شب عقیده		
			ماده منفجره خدایی			مشخص عربان		مابع حیات ستاره روشن
		حرس هوشیاری	خاندان از نقاط دیدنی گیلان		شهر زلزله			
	حرف گزینش الفبای موسیقی			نوعی گیره				دعاها آتش خانه
		سردار ترکی پایه و بنیان			حلقه دور ماه			
از شعبه های ۲۴ گانه موسیقی قدیم				ملاقات از بهار اسیر بیگانه دار		قوت لایموت پاردم		
	پشه بزرگ	پسوند شباهت توسنگ			خون بها آقای آلمانی			پخل شکاف بین دو کوه
		خواب خوش دختر لری			پرنده خوش گوشت دهلم			
	پایان گفتنی برنج آبکش شده		سرزمین ناپسند					دورویی گلدسته مسجد
		از روکش ها مظهر سردرگمی			جاودانگی ارزش			
پیک کاغذی		همگی لصاحب کردن		درآمد وسایل عروس				آبگیر از این جهت
	ساز تیره!		پرو درخت کاج	مخفف آنچه		چراگاه ماست چکیده		
	حرف فاصله خدای باستان					باغی دیدنی در شیراز کافی		پیشوای زرتشتی دانه خوشبو رود روسیه از پارک های مهم زرتشتیان در یزد
		ابزار دست نجار		تنگستن		پول زاین		

چرا مردان همیشه در رویای یک زن زیبا هستند؟!



مردها حتی در روابط دوستانه قبل از ازدواج نیز به دنبال دخترهای زیبا هستند. این حس در تمامی مردان وجود دارد و تنها مختص به یک یا دو نفر نیست و در نهم تمام مردها این حس وجود دارد فقط در صد آن کمی بیشتر یا کمتر است.

اما به چه دلیل؟

هنگامی که یک مرد با یک زن مواجه می شود او را از هر لحاظ می پسندد جز مسئله زیبایی. معتقد است که اگر توانسته است او را پیدا کند پس می تواند شخص دیگری را نیز پیدا کند و به همین دلیل گزینه اول را رها می کند و به دنبال شخص دیگری می رود زیرا معتقد است که زن های بسیار زیبایی وجود دارند و مصرانه بر این مسئله تاکید می کنند که « زن های زیبایی بسیاری وجود دارند ».

جالب است بدانید که خانم ها همچین رویایی را در زمان نوجوانی خود دارند و زمانی که به دوره جوانی می رسند این رویا دیگر رنگ می بازد و جلای اولیه خود را ندارد معمولا دخترها در دوره نوجوانی در رویای این هستند که شخصی با یک اسب سفید به دنبال آنها می آید، گول ستمگر را می کشد و او را به همسری خود برمیگزیند اما پسرها از همان ابتدا واقع گرا تر هستند و به دنبال این وقایع نمی روند اما همیشه به دنبال یک زن زیبا هستند.

یک پرنسس زیبا، پرنسسی که تنها مالک اش خود اوست، رویاهایی هستند که در ذهن پسران جوان می چرخد و در اکثر مواقع با شکست مواجه می شوند زیرا تنها معیار زیبایی برایشان مطرح می شود و چشمشان را در برابر سایر گزینه های کلیدی که مهم تر از زیبایی ظاهری هستند می بندند در نهایت نیز به زندگی بدون عشق می رسند. نتایج یک نظر سنجی که توسط یک روان شناس فرانسوی در فرانسه انجام شده است، بیانگر موضوعات زیر می باشد.

هنگامی که از مردها سوال می شود آیا دوست دارند که یک همسر مثل سیندرلا داشته باشند:

بسیاری از آنها این موضوع را نمی پذیرند و می گویند همسری مثل سیندرلا را نمی پذیرند در صورتی که نام یکی از بازیگران یا خوانندگان هالیوودی را ذکر می کنند و عنوان می کنند که مایلند این شخص همسر او باشد.

این موضوع بیانگر تغییر دید نسبت به زیبایی است. دیگر دختر ساده و در عین حال زیبایی مانند سفید برفی یا سیندرلا محبوبیتی را که باید در بین جوانان قرن حاضر داشته باشد را ندارد و در عوض مدل ها و هنر پیشه ها جایگزین آن می شوند.

یکی از دلایلی که ذکر می شود مبنی بر این موضوع است که سفید برفی یا سیندرلا دارای شخصیت هایی ساده بوده اند.

بر خلاف اینکه گفته می شود بسیاری از آقایان خانم های ساده را بیشتر می پسندند اما این روان شناس فرانسوی در طی تحقیقات خود به این نتیجه رسیده است که مردها دوست دارند خانم هایشان همیشه آرایش داشته باشند.

بسیاری از آقایان معتقد هستند که تنها مادرشان زیبا بوده و شخص دیگری نمی تواند زیبایی او را داشته باشد به همین دلیل به دنبال شخصی هستند که از مادرشان زیبا تر باشد. البته لازم به ذکر است زیبایی مادر تنها به دلیل زیبایی صورت مطرح نیست بلکه به دلیل زیبایی معنوی که برای فرزندان دارد بخصوص در ذهن پسران ماندگار می شود. به دلایلی مانند عقده های ادیپ.

عقده ادیپ چیست:

عقده ادیپ، عقده ای که در آن فرزند پسر، پدرش را از بین می برد تا بتواند به ازدواج با مادرش برسد و مانعی بر سر راه نباشد، این موضوع یک داستان افسانه ای و در کتب روان شناسی فروید بسیار بحث شده است.

به خاطر داشته باشید که پرنسس نیز پیر، بیمار و زشت می شود و در نهایت تمام انسان ها روزی به مرگ نزدیک می شوند. در تمام روزهایی که گفته شد با وجود یک پرنسس زشت چه خواهید کرد؟ پس به دنبال زیبایی های دیگری در وجود همسران باشید.

اما زیبایی های دیگری نیز در این نظر سنجی مورد توجه قرار گرفته اند: بسیاری از آقایان ذکر کردند که منظورشان از زیبایی، زیبایی باطنی است نه زیبایی ظاهری و این زیبایی را این چنین توصیف می کنند:

- آنها به دنبال دختر و همسری هستند که مهربان و سخت گوش باشد، به صحبت های آنها گوش دهد و با هم تفاهم داشته باشند.

- زنی که قوی و مصمم باشد و او را در کارهایش به دنبال خود بکشد.

- بسیاری از مردها معتقد هستند که تنها موردی که برایشان بسیار مهم است، روابط زناشویی شان است حتی اگر زن شان کمی زشت باشد البته کمی نه خیلی. در صورتی که روابط زناشویی خوبی با او داشته باشند این موضوع برایشان کمتر آزار دهنده است.

- باید به خاطر داشته باشید که شما تنها برای داشتن رابطه زناشویی یا اعمال خارق العاده ای که در فیلم های غیر اخلاقی نشان داده می شود ازدواج نمی کنید علاوه بر ارضاء نیازهای جنسی شما احتیاج به ارضاء نیازهای روحی تان نیز دارید. اگر تنها برای ارضاء این حس ازدواج می کنید بسیار در اشتباه هستید.

این روان شناس در ادامه به تمام آقایان توصیه می کند: افرادی که با این هدف وارد مسائل عاشقانه و احساسی خطرناکی مانند روابط زناشویی می شوند با همان شدت و سرعت نیز خارج می شوند زیرا رابطه زناشویی رابطه ای نیست که تنها ملاک خود را بر اساس زیبایی زن قرار دهید. همان طور که همیشه گفته می شود زیبایی ظاهری ممکن است با یک اتفاق ساده از بین برود اما این زیبایی باطنی است که هیچ گاه از بین نمی رود و به تمام آقایانی که دارای این دید نسبت به زن هستند، توصیه می کند که شیوه نگارش خود را تغییر دهند تا در زندگی های مشترک شان دچار مشکل نشوند.

وی می افزاید: مکانی که شما با همسر آینده تان روبه رو می شوید نیز نقش مهمی دارد با یک نگاه، عاشق می شوند و زندگی مشترک شان را تشکیل می دهند و به سرعت همان یک نگاه، از هم جدا می شوند.

آفتاب کم رقی پاییزی اتاقم را روشن کرده است. از پنجره به افرازی که در حیاط قد برافراشته چشم می‌دوزم.

مادر ظرفی پر از زالالک رویه رویم می‌گذارد. دومین روزی است که از بیمارستان مرخص شده‌ام. مادر با نگاه همیشه مهربانش، سکوت را می‌شکند. چرا این همه از مادور شدی قربونت برم؟ همیشه مثل دو تا دوست بودیم اما پهبو از ما فاصله گرفتنی.

اگه اون روز نمی‌اومدم اتاق ات چی می‌شد؟ اگه قوطی خالی قرص هارو نمی‌دیدم!

مادر آرام آرام گریه می‌کند و حرف می‌زند. به گونه های خیس اش دست می‌کشم و او را در آغوش می‌گیرم. موهایم را نوازش می‌کند.

مرا می‌بوسد و می‌گوید: - بهار! کی فکر می‌کرد دختری که سمبل خوبی و وقار توی قامیل بود. به روزی دست به خودکشی بزنه؟ احساس خوبی دارم.

گرمای وجود مادر به من آرامش و امنیت می‌دهد! از مادر خجالت می‌کشم از این که اعتماد و احترامش را زیر پا گذاشتم، پشیمانم.

انگار همین دیروز بود که مادر گفت: - عزیزم تو که علی رو خوب می‌شناسی تصمیم نهایی با تونه. اما به نظرم بهتره جدی فکر کنی بعد جواب منفی بدی.

پدرش که همکار پدرته و همدیگر رو خوب می‌شناسید. بهتره واقع بین باشی.

بابات راضی نیست بری کلاس کنکور یا کتابخونه و پارک. اصلاً شاید کنکور قبول نشدی! نفس عمیقی کشیدم و گفتم:

- من برای آینده‌ام نقشه‌های زیادی دارم. فعلاً فقط به درس فکر می‌کنم و می‌دونم شما می‌تونین بابا روراضی کنین!

بیچاره مادر آن قدر مهربان است که نتوانست بیشتر از این با من مخالفت کند. قرار شد من و سارا هفته‌ای سه روز به کلاس کنکور برویم و روزی دو ساعت در کتابخانه داخل پارک سر کوجه، درس هارا مرور کنیم.

دم در پارک از سارا خدا حافظی کردم. باید قبل از این که غیبت طولانی من صدای پدر را در آورد، به خاتمه می‌رسیدم.

در محله‌ی قدیمی ما همه همدیگر را خوب می‌شناختند.

جلوی فرش فروشی یوسفی سنگینی‌نگاهی را حس کردم. سرم را که بلند کردم، نگاه ایمان گره خورد.

ایمان کاغذی را به طرف من گرفت. نمی‌دانم شیطنت بود یا برای اینکه توجه دیگران را به خودمان جلب کنیم، خیلی سریع شماره تلفن را از

او گرفتم و بر سرعت گام‌هایم افزودم.

بالاخره پس از یک ماه با دستانی لرزان شماره را گرفتم.

صدای ایمان را شنیدم که گفت:

- می‌دونستم به من زنگ می‌زنی.

یک ماه گذشته... خیلی منتظر تلفن ات بودم بهار! در جواب ایمان نمی‌دانستم چه بگویم و سکوت کردم.

تپش قلب آزارم می‌داد و بدنم به وضوح می‌لرزید. ایمان گفت:

از بچگی که تابستون‌ها می‌ومدم خونگی عموروح!.. آرزوی چنین لحظه‌ای رو داشتم و همیشه بهت فکر می‌کردم!

همیشه لحظه‌شماری می‌کردم تا مدرسه‌ها تعطیل بشه و بیایم خونگی عمو من تورو ببینم.

خیلی وقت پیش بود که می‌خواستیم باهات حرف بزیم، اما ترسیدم ناراحت بشی و بابه پدرت بگی و اون وقت اون هم شاکی بشه و به پدر و عمویم بگه دست مریزاد با این پسر بزرگ کردن تون.

از طرف دیگر نمی‌تونستم به خودم بگم بی خیال اون بشو!

این مدتی که مهمون عمو و تو مغازه بودم، تورو می‌دیدم که می‌اومدی و می‌رفتی، دلم روزدم به دریا و حرفم دلم رو گفتم.

ایمان آهی کشید و زیر لب گفت:

- فقط آرزوم اینه که وقتی میام خواستگاری ات خانواده‌ات مخالفت نکنن!

تماس‌های تلفنی من و ایمان ادامه داشت.

ایمان به شهر خودشان برگشته بود.

پدر و مادر هم حساب دیگری روی من باز کرده بودند. مادر کاملاً به من اعتماد داشت و پدر تصور می‌کرد من سخت مشغول درس خواندن هستم.

آبان ماه دوباره ایمان برای دیدن من به تهران برگشت.

اولین باری بود که چنین جسارتی را به خرج داده بودم و البته از اعتماد مادرم سوء استفاده کردم!

به دیدن ایمان رفتم از روزهای کودکی ما سال‌های زیادی گذشته بود و حالا که در چهره‌ی ایمان دقیق نگاه می‌کردم او را جذاب می‌دیدم.

نگاه آرامش، صورتش را دو چندان زیبامی کرد گفت: - جزوه‌ی فیزیک و ریاضی می‌خوام!

گفتم:

- جزوه هارو به آدرس تون پست می‌کنم.

گفت:

نمی‌خواد از دختر خاله‌ام می‌گیرم!

دختر خاله ایمان را می‌شناختم.

دختر مغروری بود و جز خودش کسی را قبول نداشت. از حرف ایمان دلخور شدم.

به ناراحتی من پی برد و گفت:

- از اون دختر از خودراضی بگیرم! شوخی کردم.

آن روز چند ساعتی را با هم قدم زدیم و از هر دری صحبت کردیم اما دلم می‌لرزید.



اگر چه دوست داشتم کنار او باشم اما احساس می‌کردم همه‌ی مردم محله من را بادست به هم نشان می‌دهند.

ایمان چند روز در شهر ما ماند و من هر روز به یک بهانه از خانه بیرون می‌زدم. کلاس فوق برنامه، خانه دوستم، پارک و...

روزها به سرعت سپری می‌شدند.

دوستم سارا تنها کسی بود که خبر از عشق من و ایمان داشت می‌گفت:

این چه رابطه‌ایه! مطمئن باش ایمان تو شهر خودش با دختر دیگه‌ای هم هست و...

می‌گفت:

مادرت هم که از دستت ناراحت شده، می‌گه پسر همکار پدرت هنوز منتظر جواب تونه!

بابی تفاوتی شانه‌ای بالا می‌انداختم و می‌گفتم: - لابد قسمت من اینه!

سارا در حالی که چپ‌چپ نگاهم می‌کرد، گفت:

از تو بعیده بهار که این طوری حرف بزنی! من بهت نمی‌گم چه کار کن. فقط حواست باشه تو امسال کنکور داری و باید حسابی به فکر آزمون باشی!

نمی‌دانم دفتر چه خاطراتم، حرف‌های دوستم، تقویم دیواری اتاقم، اضطراب نتیجه کنکور، فکر و خیال خودم و... اصلاً کدام یک از این‌ها باعث شد که یک ماه با ایمان قطع رابطه کنم.

در این مدت جواب پیام‌ها و تلفن‌هایش را ندادم اما بعد از یک ماه طاقتم نیاوردم.

دلم برایش خیلی تنگ شده بود.

تکیه بر یاد



نداشتم.
هر خط کتاب من را به یاد ایمان می انداخت.
فکر ایمان و روزهایی که با او بودم آن قدر ناتوانم کرده بود که از زندگی خسته شده بودم.
برای دل خوشی پدر و مادرم سر جلسه امتحان حاضر شدم اما وقتی نتایج اعلام شد بازنده میدان من بودم.
دل مرده و خسته روزها را سپری می کردم.
پاییز از راه رسیده بود که یک روز ایمان زنگ زد خواستم جواب تلفن اش را ندهم اما وسوسه شدم.

گوشی را که برداشتم گفتم:
عمران قبول شدم! می خوام ببینمت بهار! حرف هایی است که باید حتماً بهت بگم.
نمی دانم دلنتگی بود، حس کنجکاوی بود یا امید به این که رابطه مان دوباره مثل قبل شود که قبول کردم ببینمش.
وقتی رو به رویم نشست شروع کرد به حرف زدن.
حرف هایش بر این مفهوم می نداشت ایمان گفت:
نمی دونم چرا همه چی دست به دست هم دادن تا ما رو از هم جدا کنن.
من نمی خواستم از هم جدا بشیم. باور کن راست می گم.
به قول خودت همون طوری که تو به صدای من عادت کرده بودی، صدای تو هم برای من آرامش بخش بود.

از طرفی چون با مهر و محبت بیش از اندازه ی تو رو به رو شدم نتوانستم چیزی بهت بگم.
با خودم گفتم اگر تو از زندگی ام حذف بشی، ممکنه فکر نذاره به درس هایم برسم و کنکور قبول بشم.
زبانم قفل شده بود.
هیچ نگفتم اصلاً نمی توانستم چیزی بگویم.
حس بدی داشتیم تازه مفهوم بعضی از واژه ها را تجربه می کردم.
باز یچه بودن، سرکار بودن، دوستی های خیابانی، الکی دل بستن، عقب ماندن از زندگی و..

نفهمیدم چطور به خانه رسیدم با خودم گفتم سزای دختری که فقط به یک صدا دل خوش می کند و از پشت به اعتماد پدر و مادرش خنجر می زند فقط مرگ است.
یک مشت قرص خوردم و خوابیدم.

هنوز در آغوش مادر هستم.
در اتاق باز می شود و پدر با صورتی به غم نشسته وارد می شود.
نگاهش مهربان است و نگران.
بدون هیچ حرفی فقط پیشانی ام را می بوسد و چشمانش را به سقف اتاق می دوزد.

نگاهم به روی این بیت شعر که در قابی به دیوار اتاقم آویخته ام ثابت می ماند.
ای روزگار مشت خودت خسته می کنی.
کوه از خراش ناخن تو خم نمی شود

رو ببینیم؟
ایمان گفت: هر دو تا مون درس می خونیم. با این همه مشکلات باید واقع بین باشیم.
برای شروع به حمایت خانواده نیاز داریم.
پدر و مادرم با از دواج ما مخالف هستن و می کن هنوز زوده!
مادرم پیشنهاد کرده با دختر خاله ام از دواج کنم. من هم گفتم فعلاً قصد از دواج ندارم.
با شنیدن این حرف با ایمان قهر کردم.
بعد از چند روز دوباره تماس گرفت گفتم:
می خوام فراموش کنم.
اما او مثل همیشه گفت:
سخت بگیر، همه چیز درست می شه.
گذشت زمان همه چیز رو حل می کنه.
داد زدم:
نمی خوام! من شدم باز یچه ی دست تو!
بغضم ترکید و زدم زیر گریه.
نمی توانستم حرف بزنم.
بالاخره ایمان سکوت را شکست و گفت:
باشه از این به بعد بهت تلفن نمی زنم.
اگه فراموش شدم که هیچ! اما اگه از یاد من چیزی تو وجودت باقی موند و خواستی از حال من با خبر بشی به این شماره زنگ بزن. می خوام خط ام رو عوض کنم و بدون خدا حافظی گوشی را قطع کرد.
من ماندم و قطره های اشکی که بر گونه ام می چکید.
فرصت زیادی تا کنکور باقی نمانده بود، تمرکز

صدای زنگ هر تلفنی برای من سوهان روح بود!
شماره ی ایمان را گرفتم مثل همیشه با آرامش عذر مرا پذیرفت.
ایمان نمونه بود!
همانی که من می خواستم.
نمی توانستم به کسی غیر از او دل ببندم.
چقدر خوشحال بودم که ایمان را دارم.
تصمیمم را گرفتم و گفتم:
- باید زودتر نامزد بشیم تا با خیال راحت به درس هایمان برسیم!
گفت:

من هم می دونم باید هر چه زودتر نامزد بشیم اما فعلاً باید صبر کنیم بهار جان!

تعطیلات عید هم از راه رسید.
چند روز مانده به پایان تعطیلات، ایمان با خانواده اش به خانه ی عمو روح... آمدند.
دختر خاله ی مغرور و از خود راضی اش هم بود.
با دیدن دختر خاله اش خیلی حرص خوردم.
نیمه اول تعطیلات عید به امید آمدن ایمان و نیمه دوم هم با حرص و غصه گذشت و نتوانستم از این فرصت برای درس خواندن استفاده کنم.
همچنان با ایمان در تماس بودم.
یک روز همین طور که حرف می زدیم گفت: دلم برایت خیلی تنگ می شه بهار.
با شنیدن این حرف دوباره بحث نامزدی را مطرح کردم و گفتم:
خب تصمیم نداری کاری کنی تا راحت تر همدیگر

از تو بعبیده بهار
که این طوری
حرف بزنی! من
بهت نمی گم
چه کار کن.
حواست باشه تو
امسال کنکور
داری و باید
حسابی به فکر
آزمون باشی!

واما او... ..



با بغض به من گفت: من وجود پدرم رو می خوام دلج می خواد هر صبح قبل از بیرون رفتن ماجش کنم، و وقتی از بیرون می آیم او در راه رویم باز کنه. نا اینکه پردیس در بیمارستان بستری شد. او برای ملاقات نیم ساعت می اومد پردیس رو می دید و می رفت. توی این مدت هم یکسره با موبایلش مشغول بود. چند دفعه دور از چشم پردیس با او صحبت کردم. صحبت که نه فقط چند کلمه جواب داد: یعنی می گی قرار دادهای مهم رو فدای یک سلام دخترم: قریونتم برم کنم.

تخت بغل هم یک دختر جوان بستری بود. پدرش ناهار و شام رو با دخترش می خورد بیشتر اوقات در کنار او بود نمی دونید چه رابطه صمیمانه ای داشتند. پردیس این چیزها رو می دید بعد به من خبره می شد. من معنی نگاه او رو می فهمیدم. اشک های گوشه چشمش را می دیدم ولی چکار می نوشتم بکتم.

روز آخر هم برای ترخیص نیومد وقتی به خونه رسیدیم پیک برای پردیس یک بسته آورد. روی بسته نوشته بود با با جون ببخشید که نتونستم پیام کار دانشم توی بسته یک ست فیروزه بود. پردیس خیلی فیروزه دوست داشت ولی با دیدن اون خوشحال نشد.

وقتی اشک هاش رو دیدم نتونستم تحمل کنم. با من هر چه کرد عیب نداره ولی من نمی تونم گریه دخترم رو ببینم. فکر می کنه همه چی با بول حل می شه. ولی بول جای محبت و مهر و عاطفه پدر رو نمی گیره.

دستگاه های جدید خرید. تولیدات رو صادر کرد. روز به روز در کارش موفق تر شد. ولی به همون اندازه حضورش در زندگی کم رنگ تر. فکر نکنید تا وضعیتش خوب شد زندگی جدیدی رو شروع کرد یا زن دیگه یا عیاشی: هرگز. فقط کار کار کار. تو هیچ عروسی نمی آمد. توی مهمونی ها غایب بود. تولد، مسافرت، جمعه، عید، عزرا او همیشه سر کار بود. فقط اول فروردین، سیزده بدر، عاشورا و ۲۱ ماه رمضان سر کار نمی رفت، اون هم توی خونه می نشست و حساب و کتاب می کرد.

باور تون می شه از وقتی پردیس کلاس دوم بود ماسه تایی به مسافرت نرفتیم. هر موقع اعتراض می کردم دسته چکش رو در می آورد و جک می نوشت و به من می داد و می گفت: با هم برید، من کار دارم. من راضی نبودم ولی به خاطر دخترم تحمل می کردم. یک شب که ساعت ۱ بعد از نصفه شب از کارگاه که چه عرض کنم از کار خونه می اومد پشت فرمان خوابش برده و با گاردریل بر خورد کرده خدا را شکر که طوری نشد. اگه می تونست شب هم توی کار خونه می خوابید.

هر چند فرق نمی کنه وقتی من و پردیس خوابیم، می آد. صبح زود هم قبل از بیدار شدن ماسر کار می ره. پردیس امسال دانشگاه تهران مهندسی قبول شد او به عنوان هدیه یک برادرو برایش خرید. فکر می کردم پردیس از این کار باباش خیلی خوشحال شه، ولی نه. او

زن بدون مقدمه شروع به حرف زدن کرد. همه فکر می کنند من خیلی خوشبختم برای اینکه زندگیم خیلی بریز و بیاش داره. هر سال مسافرت خارج از کشور. خونه بزرگ، مبلمان سلطنتی، فالجچه های ابریشم، تابلو فرش های ۶۰ میلیون تومنی، لباس های شیک، طلا، جواهر؛ ماشین BMW. دخترم در بهترین مدارس درس خونده، الان هم بیشترین امکانات رو داره. درسته ما همه چیز داریم غیر از...

بگذارید از اول براتون بگم، من و کوروش عاشقانه ازدواج کردیم، کوروش چند بار به خواستگاری من اومد تا پدرم حاضر شد یکی یک دونه دختر ناز پرورده اش رو به او بده. واقعاً عاشق بود من هم دوستش داشتم. هنوز هم دوستش دارم. او به من قول داد از همه چیز بهترین ها رو برام فراهم کنه به قولش هم عمل کرد اما به چه قیمتی. من دانشجو بودم که ازدواج کردیم درس رو تموم کردم، فوق لیسانس دانشگاه آزاد قبول شدم. او بدون منت از جون و دل شهریه رو پرداخت کرد.

او اون موقع یک کارگاه کوچک داشت. وقتی خدا پردیس را به ماداد با تلاش مضاعف شب و روز کار کرد، همیشه می گفت برای شما کاری کنم راست می گفت، تمام بول ها رو به من می داد. وقتی پردیس مدرسه رفت کارگاه رو گسترش داد.

چند دفعه دور از چشم پردیس با او صحبت کردم. صحبت که نه فقط چند کلمه جواب داد: یعنی می گی قرار دادهای مهم رو فدای یک سلام دخترم: قریونتم برم کنم.

بیماری وبا را بشناسید

بیماری وبا:

وبا؛ یکی از بیماری های واگیر عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می کند. عامل بیماری زایی (وبا) یک باکتری به نام ویبریو کلراست و سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح می کند، باعث ایجاد بیماری در انسان می شود. این بیماری چون اولین بار در منطقه ای به نام التور در افریقا پیدا شد، به این نام مشهور می باشد. عامل بیماری مدت زیادی در آب زنده می ماند و در مناطقی که سطح آب های 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 می شود. 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 سر یعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می شود. دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می باشد ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می شود. به محض شروع اسهال شدید بایستی مایعات فراوان و مورد ORS استفاده قرار گیرد و سر یعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی در مانی یا خانه بهداشت مراجعه شود.

راه های انتقال وبا:

راه های انتقال بیماری وبا به دو روش تماس مستقیم و غیر مستقیم است. وبا می تواند از طریق تماس با موارد آلوده به میکروب و یا مانند دست دادن با دست های 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؛ می تواند از طریق خوردن

آب آلوده به مدفوع مانند استفاده از چاه ها، استخر ها، جویبار ها و دریاچه های آلوده منتقل شود.

خوردن سبزیجات و میوه های 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 راه های انتقال وباست.

روش های پیشگیری از بیماری وبا

- ۱۷ - در مسافرت ها حتماً از لیوان شخصی، آب جوشیده و میوه های قابل پوست کندن استفاده شود.
- ۱۸ - برنج پخته در فضای اتاق سریع آلوده می شود 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 میوه جات 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 فرآورده های 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 میوه ها را قبل از مصرف با محلول پر کلرین 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 با هر غذایی که احتمال داده می شود آلوده باشد، جداً خودداری کنند.
- ۵ - قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست های خود را با آب و صابون خوب بشوید.
- ۶ - از آشامیدن آب های مشکوک در پارک ها، باغ ها و فضای سبز جداً اجتناب کنید.
- ۷ - از مصرف مواد غذایی، آب میوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی هایی که توسط فروشنده گان دوره گرد عرضه می گردد 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 کیسه های 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



کارت اهدا عضو بگیریم بلافاصله می میریم!

خاطر هم این کارت و این عضویت صرفاً جنبه معنوی و ترویج فرهنگی دارد.»

فکر می کنیم اگر کارت بگیریم بلافاصله

می میریم

یکی از کارهای مهمی که اعضای این انجمن در غرفه های خودشان انجام می دهند، قانع کردن مردمی است که برای سؤال و جواب در مورد اهدای عضو به غرفه آنها مراجعه می کنند تا جایی که می گویند بیشتر کسانی که برای انجام این کار به سراغشان می آیند با مانعی به عنوان ترس مواجه هستند «مردمی که به پیش ما می آیند دسته های مختلفی هستند، بعضی ها بی هیچ و سؤال جوابی موضوع برایشان حل شده است و بلافاصله فرم ها را پر می کنند، بعضی دیگر هم وقتی قضیه برایشان جدی می شود با چیزی شبیه ترس روبه رو می شوند؛ مثلاً بعضی ها می گویند که می دانیم کار خوب و خدا پسندانه ای است ولی از ثبت نام کردنش می ترسیم، چون ته دلمان فکر می کنیم اگر این کار را انجام بدهیم مرگ زودتر از موعد به سراغمان می آید. جالب اینجاست که خیلی ها هم در این مورد زنده یاد «عسل بدیعی» را مثال می زنند و می گویند او به محض ثبت نامش این اتفاق برایش افتاد؛ ولی ما سعی می کنیم آنها را متقاعد کنیم. خدا را شکر هم موفق هستیم چون برایشان توضیح می دهیم که همه این تفکرات، خرافاتی بیش نیست؛ برای اینکه مرگ حقیقت غیر قابل انکاری است که همه با آن مواجه می شویم خب چه بهتر که مرگی داشته باشیم که حتی با نبودنمان هم به آدمها خیر و زندگی ببخشیم! مردمی که فکر می کنند که اگر کارت بگیرند میمیرند چرا به این فکر نمیکنند که خیلی از افرادی که مرگ مغزی شدند کارتی نداشتند و در عوض شاید به انجام این کار تمایل داشتند. در حقیقت کارت اهدای عضو به خانواده فرد مرگ مغزی شده کمک میکند تا در آن شرایط سخت بهتر تصمیم بگیرند.»

دوست دارم بعد از مرگ بدنم خوراک

مورچه ها باشد

در بین مردمی که به این غرفه مراجعه می کنند همیشه می شود آدمهای صفر و صدی پیدا کرد؛ چون در بین آدمهایی که برای دریافت کارت اهدای عضو به آنها مراجعه می کنند هستند کسانی که نه تنها برای خودشان که حتی برای اعضای خانواده و بچه های کوچکشان هم اقدام می کنند و دوست دارند در این کار سهیم باشند؛ اما در کنار همه اینها آدمهایی هم هستند که سفت و سخت با این کار



عضو در کشورمان تلاش می کنند.

کارت اهدای عضو هیچ بار قانونی ندارد

پر دیس سینمایی ملت جایی است که اعضای انجمن اهدای عضو در آن به عنوان کاخ مردمی جشنواره فیلم فجر غرفه دارند تا در کنار فرش قرمز هنرمندان فیلمهای مختلف از حضور مردم هم برای گرفتن کارت اهدای عضو و نشر این حرکت فرهنگی استفاده کنند؛ برای همین هم به محض ورود به طبقه دوم در کنار فرش قرمز می توانید غرفه ای را ببینید که روی آن با خطی بزرگی نوشته شده: اهدای عضو، اهدای زندگی! «سحر حسینی» یکی از اعضای روابط عمومی انجمن اهدای عضو است، او بر ایمن می گوید که یکی از کارهایی که قرار است آن هادر این جشنواره انجام بدهند استفاده هر چه بهتر از حضور مردم و هنرمندان در کنار یکدیگر است؛ برای همین هم حضور در پر دیس ملت فرصتی برای آنهاست تا برای مردم از چرایی دریافت کارت اهدای عضو و اقدام برای آن بگویند. «برخلاف تصور مردم، کسانی که در انجمن ما ثبت نام می کنند و کارت عضویت می گیرند باید بدانند که هیچ کدام از این کارت ها بار قانونی ندارند چون اگر خدایی ناکرده این اتفاق برای هر شخصی بیفتد حتی اگر کارت اهدای عضو هم داشته باشد باید بداند که در صورت بایستی از خانواده آن شخص اجازه قانونی گرفته شود، به همین

«اهدای عضو، اهدای زندگی» این شعار، شعار انجمن اهدای عضو ایرانیان است که حالا چند وقتی است که به طور رسمی کارش را در این زمینه آغاز کرده است تا بیشتر از گذشته این فرهنگ را در بین مردم گسترش دهد. جایی که سعی دارد برای مردم از مرگی حرف بزند که پایش به اهدای زندگی به آدمهای دیگر ختم می شود. با وجود همه اینها کافی است نگاهی به آمار و ارقام کشورمان در این زمینه ببندید تا ببینید که متأسفانه ایران در رده آن دسته از کشورهایی قرار گرفته که به نسبت بقیه جاها در دنیا بیشترین میزان مرگ مغزی و کمترین آمار اهدای عضو در دنیا را دارد. به همین دلیل هم فرهنگسازی، حضور و تشویق هنرمندان و شخصیت های محبوب جامعه شاید مهم ترین موتور محرک برای گسترش این اتفاق پسندیده در بین مردم باشد از همین رو شاید جشن هر ساله سینمای ایران در دهه فجر بهترین فرصت برای اعضای این انجمن بود تا از این موقعیت برای ثبت نام مردمی که برای تماشای فیلمها به همراه هنرمندانشان به سینماها می آیند، استفاده کنند مردمی که بسیاری از آنها برای ثبت نام کردن و ثبت نام نکردنشان در این انجمن بهانه های جالب و بعضاً بامزه ای دارند. در یکی از روزهای سرد جشنواره فیلم فجر به سراغ غرفه این انجمن در پر دیس ملت رفتیم تا ببینیم مردم و فیلمسازهایمان در کنار تحویل سال سینمای ایران چه قدر برای گسترش فرهنگ اهدای

دیگری داشتیم که خودش برای پر کردن فرم اقدام کرد ولی همین که همسرش هم خواست فرم پر کند به او اجازه نداد، که خب البته ما هم کسی را مجبور و یا وادار به انجام این کار نمی‌کنیم (با خنده)»

با مضمون اهدای عضو هم بازی کرده بود در خواست کردیم که به غرفه ما بیاید ولی خب خیلی صریح و رک گفت که برای انجام ثبت نام تمایلی ندارد و مثل خیلی از مردم عادی می‌ترسد، یا حتی ما هنرمند

مخالفانند. در این حد که سحر حسینی می‌گوید: «در بسیاری از کشورهای دنیا این موضوع یک موضوع حل شده است؛ یعنی اگر کسی شرایط اهدای عضو داشته باشد و این کار را نکند تعجب برانگیز است؛ اما با همه این‌ها در کشور ما در کنار مردمی که برای شرکت در این کار خیر مشتاق‌اند می‌شود آدم‌هایی را پیدا کرد که به شدت با این کار مخالف هستند. به عنوان مثال همین چند روز پیش خانمی به غرفه ما مراجعه کرده بود که خیلی سفت و سخت با این کار مخالف بود و می‌گفت دوست دارد بعد از مرگ بدنش خوراک مورچه‌ها باشد و ترجیحاً بیوسد.»

پست اینستاگرامی هنرمندان و سیل متقاضیان ثبت نام

اینکه مردم همیشه از هنرمندان و شخصیت‌های محبوبشان حرف شنوی داشته‌اند واقعیتی است که نمی‌شود آن را انکار کرد. برای همین شاید یکی از دلایلی که باعث شده تا اعضای انجمن اهدای عضو در کاخ مردمی جشنواره غرفه داشته باشند همین موضوع است. تا جایی که اهالی انجمن می‌گویند مردم وقتی اینجای می‌بینند که بازیگر و کارگردان محبوبشان برای اهدای عضو فرم پر می‌کند آنها هم کنجکاو می‌شوند و به سراغ ما می‌آیند تا برای این کار فرم پر کنند. «ما موارد زیادی از حضور و همکاری هنرمندان داشته‌ایم که در این راه حسابی کمک حال ما بوده‌اند. حتی خیلی‌ها ایشان بعد از گرفتن کارت عضویت برای ترویج و تبلیغ آن را صفحه‌های اجتماعی‌شان به اشتراک می‌گذارند مثلاً همین چند ماه پیش علی کریمی وقتی کارت عضویتش را در صفحه اینستاگرامش گذاشت ما با هجمه تلفن‌های مردمی روبه‌رو شدیم که از طریق این پست می‌خواستند کارت اهدای عضو بگیرند یا همین چند وقت پیش ما به واسطه برنامه خندوانه رکورد زدیم و توانستیم به ازای هر ۱۰۰ ساعت ۱۰۰ هزار نفر را در انجمن ثبت نام کنیم.»



حتی بعضی از هنرمندان هم مثل مردم می‌ترسند

در کنار همه هنرمندانی که برای ترویج فرهنگ اهدای عضو سفیر و کمک‌حال این انجمن بوده‌اند؛ اما در لابه‌لای حرف‌های مسئولان انجمن می‌توان صحبت از هنرمندهایی را شنید که مثل بسیاری از مردم از انجام این کار هراس دارند، از آن سر باز می‌زنند و دوست ندارند برای این کار ثبت نام کنند تا جایی که هر از گاهی با صراحت تمام می‌گویند که دلشان نمی‌خواهد که بعد از مرگ اهدای عضو انجام دهند. «از بین صدها هنرمندی که همیشه از انجام این کار حمایت می‌کنند می‌شود تک و توک هنرمندانی را هم پیدا کرد که اصلاً راضی به انجام این کار نیستند مثلاً همین چند وقت پیش در همین جا ما از یکی از هنرمندان سرشناس که اتفاقاً در سریالی



