www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

مبل پارمیس
PARMIS FURNITURE
www.moblparmis.com
www.moblparmis.ir
۰۲۱-۶۶۱۳۵۶۲۸ ۰۹۱۲-۵۴۴۶۶۸۱
تهران، شهرک ولیعصر، بازار بزرگ ولیعصر، جنب بانک کارآفرین، پلاک ۱۵، مبل پارمیس

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

HOURA SEIR

TOUR & TRAVEL AGENCY
HOURA SEIR

INDONESIA-Bali

شرکت خدمات هوایی، مسافرتی و گردشگری

TILAND

هوراسیر

MALESIA

با سابقه و اعتبار قابل توجه خود در هر سه کشور همسایه (امارات، ترکیه، ارمنستان) دارای نیروهای متخصص و مجرب می باشد که در تمامی مراحل اخذ ویزای آمریکا یاری رسان هموطنان عزیز می باشد.

- مشاوره رایگان جهت اخذ ویزا و اقامت آمریکا و اروپا و آسیا
- رزرو هتل در اقصی نقاط دنیا
- برگزاری تورهای انفرادی، گروهی و نمایشگاهی (داخلی و خارجی)
- رزرو وقت سفارت و پیکاپ پاسپورت
- رزرو بلیت هوایی در مسیرهای داخلی و بین المللی

خیابان شیخ صدوق شمالی
ابتدای کاخ سعادت آباد غربی
۳۶۶۱۱۶۴۳ - ۳۶۶۱۱۶۴۶
۳۶۶۱۱۶۵۰
www.houraseir.ir
Houraseir@yahoo.com

www.takbook.com

www.takbook.com

دکتر الهه امیری

جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی

جوان سازی عوارض پس از زایمان در بانوان باتکنولوژی جدید لیزر مونالیزا

دوران جوانی با آن همه شـــور و حال، مثل برق می گـــذرد و زنان با پا گذاشتن به دوران میانسالی و یائســـگی دچار عوارض بعد از زایمان و میانسالی می شوند، مانند شلی عضلات کف لگن و واژن، ریزش ادرار و چروک و سیاه شدن لب های کوچک و بزرگ دستگاه تناسلی و همچنین نازک شدن مخاط واژن به همراه گشاد شدن واژن که منشا بسیاری از عفونت ها می باشد.

مژده، انقلاب جدیدی در علم لیزر در ســـال های اخیر رخ داده است و دستگاه لیزر مونالیزا با پیشرفته ترین تکنولوژی لیزر اختراع گردیده است.

لیزر مونالیزا اولین و تنها دستگاهی در استان اصفهان می باشد که به زنان در همه سنین نوید بازیابی شور و هیجان جوانی را می دهد تا روابط عاشقانه را جایگزین روابط سرد قبلی با همسر خود نمایند.

این دستگاه با تنظیمات مخصوصی قادر به انجام اعمال ذیل می باشد:

۱-tightening: تنگ کردن واژن برای واژن های شـــل، بهبود علائم ادراری مثل سوزش و تحریک پذیری و پیشـــگیری از ریزش ادرار به نحوی که واژن به سایز قبل بر می گردد.

۲-rejuvenation: جوانسازی لب های کوچک و بزرگ و تصحیح شلی و افتادگی و چروکیدگی لابیا

۳-whitening: روشن سازی پوســـت دستگاه تناسلی از کشاله ران تا لابیا

۴-labioplasty: تصحیح بزرگی لب های کوچک به صورت سرپایی و بدون بیهوشی

آدرس: اصفهان، خیابان آمادگاه، مجتمع پزشکی سپاهان ساختمان شماره ۲، واحد ۱۵

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۱۰۷۰۸ (سه خط)

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

آیا میدانید چاقی موضعی چیست؟

چاقی موضعی تجمع سلول های چربی در نواحی خاصی از بدن مانند شکم،پهلو،ران،باسن و یا بازوها می باشد که می تواند در زمینه چاقی کل بدن و اضافه وزن باشد و یا حتی ممکن است فردی دارای وزن مناسب بوده و یا اضافه وزن مختصری داشته باشد ولی در قسمت هایی از بدن مانند شکم،پهلو،ران،باسـن و یا بازوها دچار چاقی موضعی باشد که این حالت در اغلب خانمها بخصوص پس از زایمان مشاهده میشود.نکته قابل توجه اینکه رژیم غذایی همیشه نمیتواند باعث برطرف شدن چاقی موضعی شود.در بسـیاری از افراد رژیم های غذایی سخت و یا طب سوزنی باعث ایجاد لاغری ناخواسته در قسـمت هایی از بدن مانند صورت می شود که اغلب برای فرد خوشایند نیست و با این وجود نواحی مثل شکم یا ران ها کاهش سایز چشمگیری پیدا نمیکند،راه حل آن استفاده از دستگاه های پیشرفته لیپولیز موضعی می باشد.

آیا میدانید سلولیت چیست؟

سلولیت حالت ناخوشایندی است که بدون توجه به سن تقریبا همه خانم ها و بعضی از آقایان را درگیر می کند و با گذشت زمان به تدریج بدتر می شود.سلولیت به طور شایع در ران ها،باسن و قسمت های داخلی زانوها مشاهده میشود.البته گاهی با شیوع کمتر می تواند سایر قسمتها مانند شانه،بازوها و زیر شکم را نیز درگیر کند.سلولیت به علت عوامل مساعدکننده ژنتیکی همراه با علل هورمونی و محیطی به وجود می آید.سلولیت در واقع نوعی تجمع سلول های چربی همراه با تغییرات خونرسانی پوست و زیر پوست و تجمع مواد دفعی سلول ها و مایعات می باشد که میتواند از درجات خفیف تا بسیار شدید را شامل شود.فرد مبتلا به سلولیت ممکن است در مراحل اولیه هنگامی که پوست را بین دو انگشت خود فشار دهد نمای پوست پرتقالی را مشاهده کند که می تواند با تجمع چربی اضافه در قسمت هایی از رانها باشد. با پیشرفت سلولیت ،نمای پوست پرتقالی اغلب مشاهده می شود و علاوه بر آن ظاهر نامنظم پوست و ایجاد پستی و بلندی و حتی گاهی لمس چربیهای دانه دانه نیز قابل مشاهده خواهد بود.

درمان چاقی موضعی و سلولیت

امروزه با پیشرفت روزافزون تکنولوژی در عرصه پزشـکی ،درمانهای مختلف طبی به سوی درمانهایی با تهاجم و عوارض کمتر پیشرفت کرده اسـت. ازاین رو علاوه بر درمانهای مختلف جراحی،لیپوساکشن و لیپوفاتیک که تا کنون برای این مورد وجود داشته است روشهای جدیدی از جمله cavitation)) و همچنین لیزر همراه با ماساژ مکشی ، کولینگ و کرایولیپولیز نتایج بسیار چشمگیری در درمان چاقی موضعی و سلولیت داشته اسـت.نکته قابل توجه اینکه این روشها بدون درد بوده و هیچ نیازی به بی حسی موضعی و جراحی ندارند و جالب اینکه بلافاصله پس از هر جلسه فرد می تواند به روال عادی کار و زندگی خود باز گردد.

آیا میدانید کرایولیپولیز چیست؟

روشـی غیر تهاجمی اسـت که به صورت موثر سـلولهای چربی را از بین میبـرد.در واقع کرایولیپولیز یک فرایند حذف سلولهای چربی بدون صدمه به پوست و سایر بافتهای بدن است. در این روش ضخامت سـلولهای چربی به طور مؤثری کاهش می یابد در واقع سلولهای چربی مرده شکسته شده و به وسیله سلولهای ایمنی بدن حذف میشـوند و این چربی ها توسط کبد پردازش میشوند در واقع کرایولیپولیز حذف سلولهای چربی توسط یخ زدن سلولها یعنی به روش استفاده از سرما بوده بدون آنکه بیمار احساسی از سرما داشته باشد.در این روش بیمار با گذشت زمان نتیجه کار بهتری خواهد داشت.به علت مرگ سلولهای چربی،برگشت پذیری وجود ندارد. در واقع هیچ سلول چربی وجود ندارد تا چربی در آن ذخیره گردد.لازم به ذکر است که در تمام روشهای لاغری که توسط دستگاههای لیزر انجام میشـود فقط برای چربیهای موضعی مورد اسـتفاده قرار میگیرد ولی به علت کاهش سـایز فوق العاده باعث مقدار کمی کاهش وزن هم خواهد شـد.در این روش نیازی به رژیم غذایی و ورزش جهت کاهش سایز وجود ندارد ولی اگر همراه با آن باشدکاهش وزن قابل توجهی هم ممکن خواهد بود. در مورد افتادگی پوست بعد از کاهش سایز باید گفت کرایولیپولیز می تواند به طرز حیرت آوری باعث لیفت پوست شـود.کرایولیپولیز برای اعضای مختلف مثل شکم،پهلوها ،بازوها،ران و چربیهای اضافی پشـت کمر و غیره اسـتفاده میشود.از این روش نمیتـوان برای لاغر کردن سـینه و غبغب استفاده نمود.از مزایای این روش غیر تهاجمی بودن و برگشت ناپذیری آن بدون همراه شدن با رژیم های غذایی سخت می باشد.از همه مهمتر تعداد جلسات این روش،کم(یک جلسه و نهایتا دو جلسه)می باشد. مشاهده نتایج از دو هفته تا دو ماه می باشد.هرچه بگذرد کار نتیجه بهتری خواهد داشت و نهایتا اوج اثرات آن در عرض دو ماه قابل مشاهده است.

دکتر فخرالزمان فرقانی

متخصص رژیم های غذایی ودارنده گواهینامه پوست ،مو و زیبایی و تناسب اندام از کالج عالی کانادا

نظام پزشکی:۳۵۲۷۷

روشـــهای جدیدی از جمله اولتراســـونیک همچنین لیزر همراه با ماساژ مکشی کرایولیپولیز در درمان چاقی موضعی و ســـلولیت ،بدون درد بوده و نیازی به بی حسی موضعـــی و جراحی ندارد.

اصفهان ،خیابان شیخ صدوق شمالی ،خیابان شیخ مفید،ساختمان آسمان ،طبقه ۴،واحد ۱۹

تلفن: ۳۶۶۴۰۵۸۱-۳۶۶۴۰۵۷۶

www.yascenter.ir

ساعت تماس و پذیرش: روزهای شنبه تا چهار شنبه از ساعت: ۴ الی ۸ بعد از ظهر و پنج شنبه ها ۸ الی ۱۲

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

سخن سردبیر

فرا رسیدن بهار و سال جدید را خدمت شما مخاطبان جدید تبریک می گوییم و امیدواریم ماه ها و روزهای پرامید و موفقی را پیش رو داشته باشید.

آغاز سال ۹۴ همراه با تحولات و اخبار مهمی بود که تجاوز نظامی عربستان به یمن در راس آن قرار داشت. در این تجاوز هوایی تعداد زیادی زن و کودک مظلوم شهید شدند اما متاسفانه همچنان مجامع بین المللی هیچ اقدامی برای جلوگیری از این فاجعه انسانی انجام نداده اند. رهبر معظم انقلاب اما تجاوز نظامی عربستان به یمن را مانند تجاوز صهیونیست ها به غزه دانستند، با این تفاوت که صهیونیست ها در غزه از سلاح ممنوعه استفاده نکردند ولی عربستان متاسفانه از این سلاح ها استفاده کرد و موجب کشته شدن و زخمی شدن ده ها انسان بی پناه گردید.

سال جدید را با ایام شهادت حضرت فاطمه (س) آغاز کردیم. خانم فاطمه زهرا (س) باید همواره الگوی زنان مسلمان باشند و ابعاد زندگی ایشـــان برای همه مردم بخصوص خانم ها بازگو شود تا بدانند ایشان چگونه از حریم ولایت دفاع کرد و تا پای جان در مقابل منحرفین ایســـتاد و خم به ابرو نیاورد. متاسفانه گاهی چنین احساس می شود که ما بزرگداشت این بانوی بزرگ را منحصر به مراسم عزاداری و یا جشن تولد ایشان کرده ایم در صورتی که اگر بتوانیم باید همواره برای روشن شدن ابعاد شخصیت ایشان جلسات متعددی برگزار و نسل جوان و دختران خودمان را بیش از گذشته با این بانوی بزرگ آشنا کرده و زندگی او را سر لوحه زندگی جوانان امروز قرار دهیم. موضوعی که واقعا ما به آن نیاز داریم و نمی توان به راحتی از کنار آن گذشت و نسبت به محتوای آن بی تفاوت بود. امیدوارم امسال سال فاطمی باشد و همه ما در کنار هم برای تحقق اهداف ایران اسلامی تلاش کنیم و سالی موفق را پیش رو داشته باشیم .شماره ۴۴ زندگی سالم پیش روی شماست و چون همیشه منتظر انتقادات و پیشنهادات تک تک شما خواهیم بود، تلاش ما بهتر شدن نسبت به شماره های قبل است و برای تحقق این امر دست نیاز به سوی شما دراز می کنیم. موفق باشید.

مرضیه ربیعی

www.takbook.com

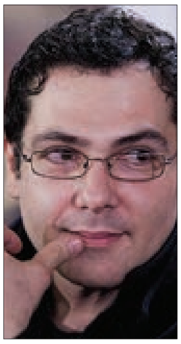
www.takbook.com

زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه
سردبیر: مرضیه ربیعی
رییس شورای سیاست گذاری: مهندس محمد حسین محزونیه
طراح و صفحه آرا: نگین کلینی
دبیراجرایی: الهام شهیدان

بازرگانی: موسسه تبلیغاتی خورشید
سرویس تحریریه: حمید مشکلانی، میثم اکبر پوری، مسیب اقرلو، آوا منتظر
سرویس عکس: محمد شریف
دفتر: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۸۸۰۱۹۱۲۹ - ۰۲۱ **فکس:** ۸۸۳۵۳۲۹۷-۰۲۱
دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان امام رضا(ع)
تلفن: ۳۲۲۷۴۷۹۱-۳۲۲۷۴۷۹۴-۰۳۱
امور مشترکین: ۳۲۲۷۴۵۰۸ - ۰۳۱
روابط عمومی: ۳۲۲۷۴۵۱۴-۰۳۱
لیتوگرافی و چاپ: گل آذین

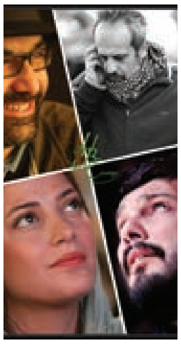
مهران مدیری ۱۶
آلبوم های بهارانه ۹۴ ۱۸
مهناز افشار ۲۰



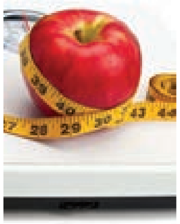
کوروش تهامی ۲۴
محمدرضا گلزار ۲۶

بوی خوش تن ۲۸
خوش تیپی ۳۲
اکران خانگی ۳۸
رنگ مو ۳۶
لاک ۳۸

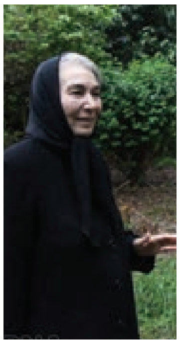
شکم کده ۴۰
سوپ خانگی ۴۴



فیلم سینمایی ۵۰
موبایل بازی ۵۴
پیشنهاد فیلم ۵۶



لاغر بمانید ۶۰
چاق ها بخوانند ۶۲
سس مایونز ۶۴



شمعدانی ۶۸
پروانه معصومی ۷۲

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

فصل اول

تماشا

- چهره
- مترونوم

- مهران در حاشیه

- افشار
در شانزه لیزه

- نگاهی به
آلبوم‌های بهارانه
سال ۹۴

www.takbook.com

www.takbook.com

مهران در حاشـــــیه

میثم اکبرپوری: یکی از هیجان‌انگیز ترین بخش‌های ویژه‌برنامه نوروزامسال شبکه ۳ سیما با اجرای احسان علیخانی، حضور مهران مدیری بود. مهرانی که بعد از ۶ سال خبر حضور دوباره‌اش را در صدا و سیما می‌داد، صدا و سیمایی که خانه دوم مهران مدیری است، از زمانی که با «ساعت خوش» خنده را بر لبان مخاطبانش می‌نشاند تا به امروز که با «در حاشیه» روی آنتن شبکه سه سیماست وصرف نظر از حاشیه هایی که برایش درست شده مردم باز هم هرشب پای برنامه اش می نشینند و چشم امید تلویزیون به اوست.

همه‌چیز تقصیر عزت بود؟

در مـــورد رفتن و برگشـــتن مهران مدیری حـــرف و حدیث بسیار اســـت و همه انگشـــت‌ها نیز در این میان به سمت عزت ا...ضرغامی رییس ســـابق سازمان صدا و ســـیما دراز می‌شود، مردی که در سال چهارم حضورش در این سمت مهران مدیری در آن ســـال «باغ مظفر» را ســـاخت و با تلویزیون بدرود گفت. مدیری در همان سال «گنج مظفر» را هم ساخت اما این سریال نهایتا از صدا و سیما پخش نشد و چند سال بعد از طریق شبکه نمایش خانگی در دســـترس مخاطبان قرار گرفـــت. از حق نیز نباید گذشـــت که «باغ مظفر» ســـریالی چندان قـــوی نبود و سیاســـت‌های تبلیغاتی آن زمان صدا و سیما نیز آن را به محاق فرستاد.

به هر حال هـــر چه که بود بعـــد از آن مهـــران مدیری دیگر پایش را به شبکه‌های سیما نگذاشـــت، هر چند همیشه حرف و حدیث در مورد بازگشـــت او زیاد بود و حتی گفته می‌شد که ســـریال «قهوه تلخ» او نیز از یکی از شـــبکه‌های صدا و ســـیما پخش می‌شـــد اما نتیجه چیزی جز آن نشـــد که توافق با صدا و سیما حاصل نشـــد و «قهوه تلخ» به شـــبکه نمایش خانگی آمد.

مردی برای مدیوم تلویزیون

مهران مدیـــری را باید مرد دورهمی‌های خانگـــی و خانوادگی دانست، او مثل عطاران نیست که در مدیوم سیما و سینما موفق باشد، او در مدیوم‌های تلویزیونی موفق است، تلویزیون را می‌شناسد و می‌تواند رضایت مخاطب را جلب کند، سکانس‌های کمی را برای خنداندن ما از دست می‌دهد و همیشـــه به دنبال ارائه بهترین اثر است. او حتی در تکنیک نیز عقب نمانده است و همیشه سعی دارد که بهترین باشد، بی سر و صدا در این رســـانه پر زرق و برق به کار خودش ادامه می‌دهد اما این کارهایش هستند که سر و صدا به پا می‌کند و خودش را نشان می‌دهد. نباید این حقیقت را کتمان کرد که شبکه نمایش خانگی کشورمان نیز با مهران مدیری رونق گرفت، «قهوه تلخ» او بود که این انگیـــزه را ایجاد کرد تا برای آن‌هایی که بیرون از گود شبکه نمایش خانگی نشسته بودند و جرات نداشتند به این عرصه وارد شوند قدم در راه بگذارند و بیایند و امروز شبکه نمایش خانگی ما پر از آثار متنوع باشد. البته هم نباید از حق گذشـــت که نبود مهران مدیری برای این شـــبکه یک ضایعه اسفناک است.

«در حاشیه» و مهران مدیری در حاشیه

از ابتدای ساخت سریال درحاشیه که مشخص شد موضوع آن درباره جامعه پزشکی است؛ اعتراضاتی ازسوی وزارت بهداشت و شخص وزیر طرح و سیدحسن هاشمی (وزیر بهداشت) در دو نامه جداگانه این اعتراض را اعلام نیز کرد. او موفق شد در مقطعی جلوی ساخت سریال را نیز بگیرد. این تندروی با روی کار آمدن علی اصغرپور محمدی به‌عنوان معاون سیما رو به تعادل نهاد و سرانجام سریال به آنتن سیما رسید. با این وجود؛ جامعه پزشکان در تازه‌ترین حرکـــت اعتراضی خود این‌بار حتی بـــه دنبال راه انداختن تجمع اعتراضی بود. جالب اینجاست که دعوت برای این تجمع ازسوی سازمان نظام پزشکی صورت گرفته است.

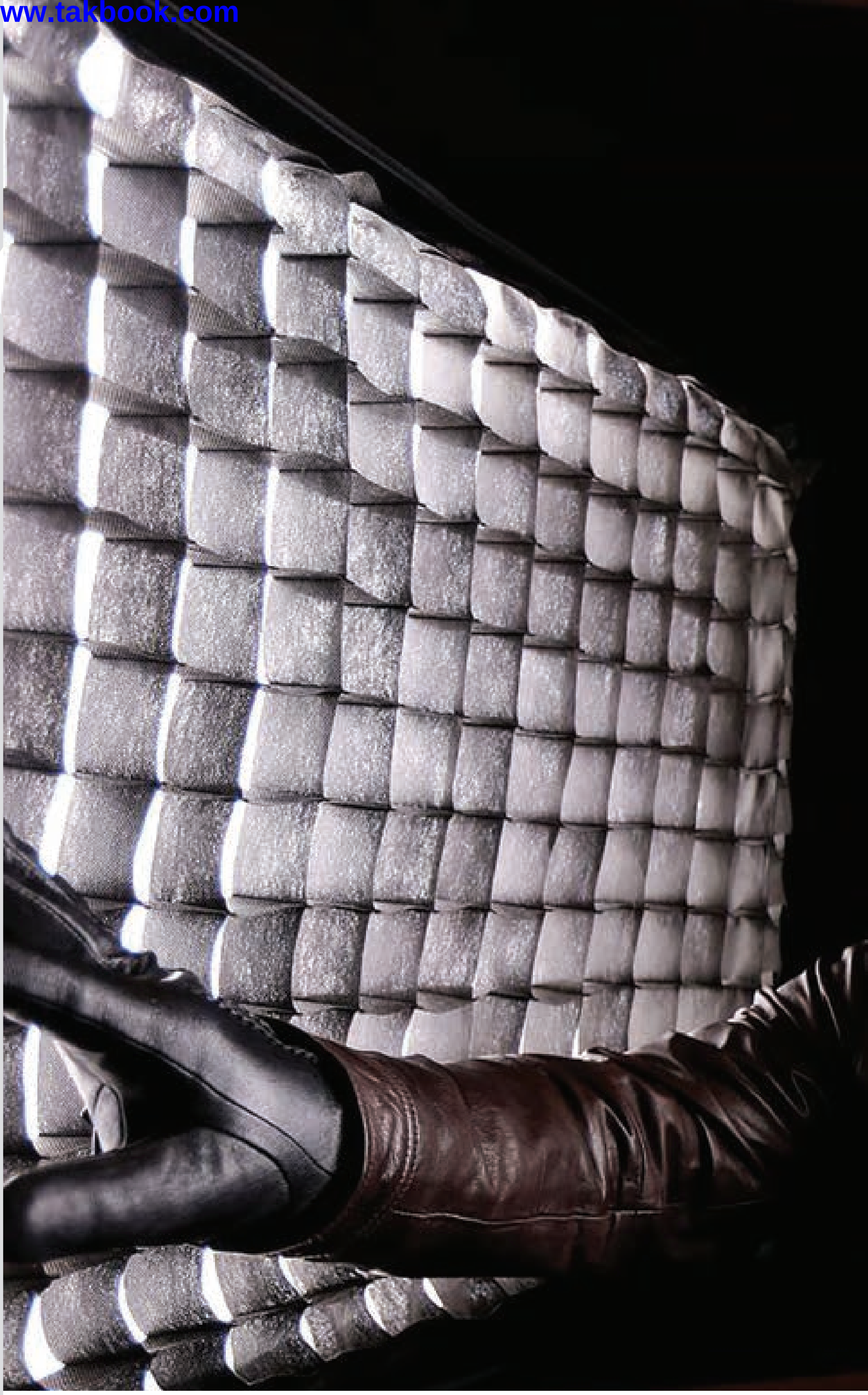
سازمان نظام پزشکی در ســـایت خود نیز پوستری از سریال درحاشیه منتشـــر و با لقب دادن برنامه هتاکانه به این سریال؛ از پزشـــکان تقاضا کرده در تجمع اعتراض‌آمیز شـــرکت کنند: "درصورتی که با شرکت در تجمع قانونی و اعتراض حضوری (با کسب مجوزهای لازم) به پخش برنامه هتاکانه «درحاشیه» و رویه صدا و سیما، موافق هستند شماره نظام پزشکی و همچنین کد ملی خود را وارد کنید!"

حاشیه‌ها جمع می‌شوند

سریال «در حاشیه» قرار است تا قســـمت سی‌ام بخش‌های بیمارســـتانی خود را به اتمام برســـاند و به نوعی به فشـــارها و

www.takbook.com

www.takbook.com



افول امپراتوری مدیری

اما منتقدان مدیری هم ایـــن روزها از پای ننشسته اند و در حاشیه اش را نقد می کنند. کیوان کثیریان منتقد ســـینما در مطلبی در فیس‌بوکش در مورد «در حاشیه» نوشت: «این شب‌ها هر چقدر عروســـک‌های کلاه قرمزی انرژی می‌دهند و راحت می‌خندانند، دیدن کار جدید مهران مدیری، «در حاشیه»، غم‌انگیز و تاسف‌آور است. کلی بازیگر طنز برای دیده شـــدن و خلق یک لحظه جذاب دســـت و پا می‌زنند، اما ته‌اش در آن پشت صحنه عجیب و غریب ده دقیقه‌ای معلوم می‌شـــود که تنها خودشان به هم می‌خندند. دریغ از یک تیپ جذاب، یک قصه درست و یک موقعیت واقعا خنده‌دار. این افول و افت کیفی یک هنرمند تاسف‌آور است. این که مدیری پس از آن همه کار موفق در تلویزیون، آن همه خلاقیت، هوش و نکته‌سنجی و ظرافت و شناختش از فضای جامعه اطرافش، به این روز بیفتد، تاسف‌آور است. حضور بی مزه، کسالت‌بار و ناموفقش در اختتامیه جشنواره فیلم فجر نشان از همین افول غم‌انگیز داشت. شاید بشود برای سری دوزی‌های بی‌کیفیت او در شبکه نمایش خانگی در این افت فاحش نقش بســـزایی قایل شد. مدیری حالا از آن دسته هنرمندانی است که برای آن که ثابت کنند تمام نشده‌اند، زیاد کار می‌کنند و تنها نتیجه کارشـــان اضافه کردن تعدادی اثر به یاد نماندنی و زیر متوســـط به برنامه‌های تلویزیون است.»

حاشیه‌هایی که با آن مواجه شده، پایان دهد.البته به نظر می‌رسد سکانس‌های مربوط به شخصیت دکتر مثبت در سریال، از جمله مواردی است که در بازنویسی به سریال اضافه شده است. حال به نظر می‌رسد دست‌اندر‌کاران این مجموعه به جهت فشـــارهایی که همچنان بر روی این مجموعه وجود دارد، تصمیم گرفته‌اند بخش‌های تخلفات بیمارستانی و همچنین بخش‌های مربوط به بیمارستان را تا قسمت سی‌ام جمع کنند و به حاشیه‌های اصلی این مجموعه مبنی بر انتقادات سازمان نظام پزشکی پایان دهند.

حمایت از مهران مدیری و دل پر از پزشکان

همزمان با اعتراض بـــه مهران مدیری مـــوج حمایت‌ها از او نیز آغاز شـــد، کاربران شـــبکه‌های اجتماعی به ســـرعت از او حمایت کردنـــد و کمپین‌هایـــی در پشـــتیبانی از ایـــن کارگردان نام‌آشـــنا بـــه راه افتاد اگر ۷هزار پزشـــک برای اعتراض به مهـــران مدیری ثبت‌نام کردنـــد این کمپین‌ها هم بـــا حجم عظیمی از حمایت‌ها روبه‌رو بود و نکته جالب این که رســـانه‌ها نیـــز به حمایت از مهران مدیـــری پرداختند و از مدیری در مقابل هجمه پزشـــکان دفـــاع کردند.صفحه اینســـتاگرام مدیری نیـــز مکانی برای نظرهـــای مخالف و موافق بود هر چند که نظرات موافق با مدیری و حامیان او بســـیار بیش‌تر از کســـانی بودنـــد که به مخالفت می‌پرداختند.درواقـــع این روزها مهـــران مدیری نمـــادی از مردم در مقابـــل این صنف اســـت، این روزها مهران مدیری هر قـــدر هم که کارش ضعیف باشـــد، هر قـــدر هم که پشـــت صحنه‌هایش بـــرای مردم از خود ســـریال جذاب‌تر باشـــد باز هم مهران مدیری اســـت و امروز با «در حاشیه» نمادی شـــده که در مقابل قشری از پزشـــکان ایســـتاده، پزشـــکانی که بخش عمده آن‌ها نیز شایســـته این همه عصابنیت و ناراحتی مردم نیستند.

www.takbook.com

www.takbook.com

نگاهی به آلبوم‌های بهارانه سال ۹٤

اسمش عشقه

میثم اکبرپوری: بهار و زمستان دو فصل از سال هستند که آثار موسیقیایی در آن‌ها به بازار هجوم می‌آورند و خوانندگان نیز خودشان مشتاق هستند که آثارشان در این دو فصل به بازار موسیقی ارائه شود، سال ۹۳ نیز از این قاعده مستثنی نبود و بدون شک سال ۹۴ هم بر همین روند به پیش می‌رود، ما نیز به همین خاطر نگاهی انداخته‌ایم به آلبوم‌های موسیقی خوانندگان مشهور که به احتمال زیاد در بهار امسال منتشر می‌شوند.

عاشقان پاشایی، آلبوم جدید «اسمش عشقه»

مرگ مرتضی پاشایی، بزرگ‌ترین اتفاق عالم موسیقی کشورمان در سال گذشته بود، پاشایی بعد از مرگش و آن مراسم خاکسپاری فراموش نشدنی نشان داد که یک اسطوره است. این روزها هم این قدر در مورد آلبوم جدید مرتضی پاشایی شنیده‌اید که شاید صحبت کردن ما در موردش گزاف به نظر برسد اما در مجموع بدانید که نام آلبوم «اسمش عشقه» است و احتمالا به همراه فیلم مستندی که در مورد مرتضی ساخته شده به بازار موسیقی کشورمان ارائه می‌شود، راویان از انتشار این آلبوم در بهار امسال خبر داده‌اند اما با حواشی موجود و این که هنوز مالکیت این آلبوم مشخص نیست و خبرهای متفاوت دیگری که از چپ و راست به گوش می‌رسد این که این آلبوم در بهار منتشر شود در هاله‌ای از ابهام قرار دارد.

«حباب» محسن یگانه‌تر کید

بدون شک هر آلبوم موسیقی در بازار موسیقی امروز، مثل یک حباب می‌ماند، در بازار پخش می‌شود، مدتی شنیده می‌شود و زمانی که مدت زمانی از آن گذشت و پرواز را کرد می‌ترکد و آن موقع است که سازندگانش باید یک اثر جدید رو کنند. آلبوم «حباب» محسن یگانه نیز این روند را طی کرد و اکنون چند وقتی است که ترکیده است و مخاطبان و طرفداران این خواننده منتظر یک کار نو هستند، به همین خاطر محسن یگانه چند وقتی است که کمر همت را سفت بسته و پای آلبوم جدید نشسته و مدام هم از آمدنش خبر می‌دهد، آلبومی که اسمش «نگاه» است و علی ثابت، رهبر ارکستر محسن یگانه توضیحاتی در مورد آن داده است: ««نگاه» نام دختر تازه به دنیا آمده محسن است و قطعه‌ای به همین نام هم در آلبوم قرار دارد. این آلبوم در هفته‌های اول سال جدید منتشر خواهد شد. همه شعر و ملودی‌های آلبوم مثل کارهای قبلی محسن، سروده و ساخته خود اوست. من دو قطعه را تنظیم کرده‌ام. پازل باند، اشکان آبرون، احسان حبیبی و خود محسن هم دیگر تنظیم کننده‌های آلبوم «نگاه» هستند. «نگاه» آلبوم بسیار خوبی است و مطمئنم مخاطبان محسن را کاملا راضی خواهد کرد.»

محمد علیزاده و «گلودرد»

سال ۹۱ بود که «محمد علیزاده» بعد از چند سال فعالیت آلبوم «دلت با منه» را منتشر کرد و همراه آن چند اثر از خودرا که پیش از آن به صورت تک آهنگ منتشر شده بود را تحت عنوان یک آلبوم با نام «سوپرایز» منتشر ساخت، او طی این سال‌ها بیش از پیش معروف شده و تیتراژهای ماندگاری نیز خوانده است که بسیار مورد توجه قرار گرفته است. محمد علیزاده اکنون بعد از ۳ سال اگر آلبومی منتشر کند آن آلبوم قطعا فروش بالایی دارد، هر چند که فروش «دلت با منه» نیز کم نبود. آخرین عکس‌های «محمد علیزاده» از تعطیلات متفاوت این خواننده در پاریس حکایت دارد. علیزاده درباره آلبوم جدیدش هیچ جزئیات جدیدی را عنوان نکرده اما انتظار برای انتشار آلبوم این خواننده بیشتر از بهار ۹۴ به طول نخواهد انجامید. محرمانه ترین خبر این آلبوم هم وجود قطعه‌ای پر سر و صدا به نام «گلودرد» در این آلبوم است که البته امکان دارد پیش از انتشار آلبوم به صورت تک قطعه منتشر شود. قطعه‌ای که احتمالا پر سر و صداترین قطعه امسال محمد علیزاده خواهد بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

بنیامین دوباره سوپر ایزمان می‌کند؟!

بنیامین با آلبوم «بنیامین ۹۳» همه را غافلگیر کرد، معمولا مد در بین خوانندگان بر این است و به خصوص در چند سال اخیر به یک روال تبدیل شده که خواننده‌ها آثارشان را با تبلیغ و سر و صدای بسیار زیادی روانه بازار موسیقی می کنند اما بنیامین در آلبوم «بنیامین ۹۳» تکنیکی را به کار گرفت که طی آن همه ما را شگفت‌زده کرد، صبح خوابیدیم و شب بیدار شدیم و دیدیم که سوپرمارکت سر محله‌مان «بنیامین ۹۳» را آورده و بابای بارانا و بارانا روی آن جا خوش کرده‌اند. این سکوت خبری برای هیچ کس قابل باور نبود اما شده بود، حالا همه شکاریم که یک وقت بنیامین دوباره به ما رکب نزند و آلبوم «بنیامین ۹۴» را هم همان جوری منتشر نکند. فقط همین را می‌دانیم که این آلبوم به احتمال زیاد در بهار ۹۴ منتشر می‌شود.

در این آلبوم قطعه عادی وجود ندارد

انگار فرزاد فرزین در مورد آلبوم جدیدش کمی ایده‌آلیست شده چرا که گفته: «نباید در این آلبوم هیچ قطعه عادی‌ای وجود داشته باشد.» و به خاطر همین هم انتشار آلبوم کمی به درازا کشیده است اما می‌دانیم که نامش را «۶» گذاشته و بعد از ۲ سال مصمم است که این آلبوم را در سال ۹۴ به بازار بفرستد اما این که تا پایان بهار منتشر شود مبهم است و شاید باید به احتمال زیاد «۶» را در تابستان معرفی کنیم اما در هر حال چون احتمال انتشارش در بهار وجود داشت و همه جا هم پیچیده، فعلا در جریان باشید که اگر بهار منتشر شد شگفت‌زده نشوید.

مثل‌مجسمه

اسم آلبوم جدید مهدی یراحی «مثل مجسمه» است. در مورد این آلبوم بیش‌ترین اطلاعات را داریم. آلبومی که قرار بود تا پایان زمستان ۹۳ به بازار عرضه شود اما این تاریخ به بهار ۹۴، و احتمال زیاد اردیبهشت ماه، موکول شد. این خواننده طی ماه‌های اخیر بابت آلبوم و فعالیت‌های آینده‌اش رویه سکوت را در پیش گرفت. فقط چند عکس از روند تولید اثر جدیدش را در صفحه شخصی خود به اشتراک گذاشت او حتی در برنامه‌های تحویل سال تلویزیون هم حضور پیدا نکرد تا شایعات پیرامون این اثر قوت بگیرد. اما دوازده قطعه برای آلبوم مثل مجسمه قطعی شده که همگی کارهای جدید هستند و تا کنون شنیده نشده‌اند. مهدی یراحی، «امیرعلی بهادری»، «معین راهبر»، «آرش فتحی» و «رستاک حلاج» آهنگسازان این مجموعه هستند. «هومن نامداری»، «کوشان حداد»، «آرون حسینی»، «معین راهبر» و «سعید زمانی» هم وظیفه تنظیم قطعات را بر عهده داشته‌اند.
شنیده‌ها حکایت از آن دارد که همکاری «روزبه بمانی» و «مونا برزویی» با مهدی یراحی قطعی است. به گفته عوامل اصلی این مجموعه، یکی دیگر از تفاوت‌های مثل مجسمه با آلبوم‌های قبلی یراحی کاهش سن مخاطب است اما این موزیسین در عین حفظ چارچوب‌های فکری خود، مخاطب را با فرمی تقریبا مشخص و سبکی یکدست‌تر روبه‌رو می‌سازد و به عبارت دیگر او در این آلبوم سعی داشته به نوعی ثبات در استایل موسیقی‌اش دست یابد.

آلبوم سرنوشت‌ساز شهرام شکوهی

شهرام شکوهی با آلبوم «مدارا» به شدت مورد توجه قرار گرفت و در آلبوم دومش باوجود سعی‌اش برای متفاوت شدن اثر، با انتقادهایی رو به رو شد و حالا او با آلبوم «مرگ» در موقعیت پیچیده ای قرار دارد باید نشست و منتظر ماند و دید که او برای پیروز شدن در این آزمون سخت چه نقشه‌هایی در سر دارد. آخرین حرف‌های شکوهی درباره آلبوم سومش را بخوانید شاید شما متوجه شدید: «مشغول کار بر روی آلبوم جدید خود هستم و قصد دارم هرچه سریع تر سومین آلبوم خود را به دست مخاطبان خود برسانم. این آلبوم دارای ۱۰ قطعه موسیقی است و تا این لحظه مشخص نشده که کدام یک از هنرمندان عرصه موسیقی در کنار من دراین آلبوم همکاری خواهند داشت، اما آنچه مسلم است این است که هنرمندانی چون امیرحسین کاشانیان، میلاد ترابی و امیرحسین کاشانیان همکاران ثابت من هستند که در بخش آهنگسازی و تنظیم همکاری می کنند. در بخش ترانه نیز علی بحرینی، محمد کاظمی، امین بامشاد و مهلا سلیمانی به احتمال زیاد در آلبوم جدیدم حضور دارند. ترانه‌های این آلبوم در حال اخذ مجوز است و پس از اتمام آن سایر مجوزها که دریافت شود قطعا البوم را به صورت رسمی منتشر خواهیم کرد.»

www.takbook.com

www.takbook.com

افشار در شانزه لیزه

وقتی با شور عشق تصویرش با آن پسر چشم آبی خوش چهره روی پرده سینماها نقش بست، اکثر منتقدان فیلم که از اتفاق خیلی هم حق به جانب و پر اعتماد به نفس بودند گفتند این دو بازیگر خوش چهره دوامی در سینما ندارند و یکی پس از دیگری از سینما جدا می شـــوند!بهرام رادان و مهناز افشـــار را می گویم که از اتفاق هر دو یشـــان هم دوام آوردند و هم بهترین های سینما شدند.از شور عشق به پل چوبی رسیدند و عشقی کمال یافته را به تصویر کشیدند.واقعا کی تصورش را می کرد بازیگری که همه می گفتند به خاطر شباهتش به خواننده معروف پیش از انقلاب وارد سینما شده روی پای خودش بایستد و راه خودش را از این انتقادها جدا کند؟

او این روزها به شدت فعال اســـت و با وجود بارداری، فیلم بازی می کند ، ســـفر می رود و در جلسات خیریه شـــرکت می کند و درعین حال سیاســـت را دنبال می کند.برخلاف بعضی بازیگران پردادی سینمای ایران بسیار خوش برخورد است و چه خوب شد که اینســـتاگرام را داریم که بفهمیم در دل مهناز خانم افشار چه می گذرد.درواقع مهناز افشار این روزها نماینده نسل جدیدی از مادران ایرانی است.در عین شیک پوشی باوقارند؛ در عین کار در بیرون از خانه بچه داری هم می کنند والبته از قافله اخبار و سیاست و فرهنگ هم به دور نیستند.

www.takbook.com

www.takbook.com

نیمه شب در پاریس

مهناز افشار به زودی خبرهای خوبی از کار جدیدی که در خارج از کشور داشته منتشر خواهد کرد.او خودش اینطور که در اینستاگرام نوشته از این کار جدیدمحرمانه و شخصیت نمایشی خیلی راضی است و آن را تجربه بسیار خوب و زیبایی دانسته است. این کار در فرانسه فیلم برداری شده با دست اندرکاران خارجی. مهناز افشار چندی پیش هم تجربه کار در یک فیلم تاجیکستانی را داشت که در سینما های آن کشور اکران شد.

حضور در سوییس برای تبلیغ ساعت

مهناز افشار روزهای ابتدایی سال ۱۳۹۴ را در نمایشگاه ساعت و جواهرات ایونت در سوئیس گذراند. او برای شرکت در تبلیغات ساعت شانزلیزه به سوئیس رفته بود و چه تصویر زیبایی نیز از یک بانوی ایرانی بازیگر به نمایش گذاشت.

او به همین بهانه در صفحه اینستاگرامش نوشت: سلام شروع روزهای جدید برای همه نو شود و مهربان تَر و زیباتر با تن سالم. آمین! دیروز ایونت بزرگترین نمایشگاه ساعت و جواهرات در سوییس بود. حضور به دعوت ساعت شانزلیزه ساخت سوییس در این غرفه زیبا. همکاری برای تبلیغ این ساعت.

مهناز افشار و سیاست

مهناز افشار جدای از ازدواجش با پسر یک شخصیت سیاسی خودش نیز ارتباطات قوی ای در میان سیاسیون دارد نمونه آخری اش حضوراو در منزل مرحوم صادق طباطبایی بود.زمانی که جمعی از چهره ها و شخصیت های سیاسی و فرهنگی به بیت امام رفتند تا درگذشت صادق طباطبایی را تسلیت بگویند. دکتر معصومه ابتکار و همسرش و مهناز افشار بازیگر سینما از جمله شخصیت هایی بودند که به منزل دکتر صادق طباطبایی رفتند. مهناز افشار همچنین همانند دیگر بازیگران کشورمان در پی انتشار متن نهایی تفاهم نامه هسته ای با انتشار عکسی از وزیر امور خارجه کشورمان شادمانی اش را ابراز کرد.او در اینستاگرامش نوشت:

"حتی برای آنان که نمیخواهند زحمات شما را ببینند و خوشحالی ماها را تعبیر دلخواه خودشان می کنند، با احترام به آنهااقای ظریف شما بار دگر نام ایران را سربلند کردید و دست مریزاد خسته نباشید.

مهناز افشار حتی از جمله هنرمندانی بود که بی خیال اسیدپاشی در اصفهان هم نبود و در اینستاگرامش نوشت: «فاجعه، فاجعه‌ای دردناک و تاسف آور دلیلش هرچه باشد اسید پاشیدن یک رفتار غیرانسانی و نفرت برانگیز است. کسانی که مشغول اسیدپاشی به زنان هستید ای کاش فقط یک لحظه تصور می کردید که عزیزانتان یکی از قربانیان بودند.

خانم سرمایه گذار

فیلم بیگانه را حتما همه شما دیده اید.فیلمی به کارگردانی بهرام توکلی و بازی امیر جعفری، مهناز افشار و پانته آ بهرام. این فیلم، چند روز از زندگی خانواده‌ای که درگیر مشکلات روزمره خود هستند را روایت می کند. جالب است بدانید که سرمایه گذار این فیلم شخص مهناز افشار بوده است.او در واقع در زمینه تهیه کنندگی نیز فعال شده است و یک بازیگر صرف باقی نمانده است.

اولین روزهای ازدواج

ازدواج مهناز افشار با پسر محمدعلی رامین، معاون مطبوعاتی دولت احمدی نژاد، به دلیل تفاوت دیدگاه های خانواده عروس و داماد جنجال های ناجوانمردانه ای را برای خانم بازیگر به وجود آورد.در این میان چند اتفاق تاریخی عجیب هم به کمک این جنجال ها آمده است. اینکه مثلا مجله چلچراغ به خاطر چاپ عکسی از مهناز افشار توسط محمد علی رامین سه ماه توقیف شده بود یا اینکه مجله رویش هم به خاطر عکس خانم افشار به دردسر افتاده بود!اما او در کمال آ ر ا مش با بیان ا حسا س خوشبختی و خوشحالی در واکنش به اظهار نظرهای مردم و رسانه‌ها نسبت به ازدواجش گفت: همسر من یاسین رامین است و از این ازدواج بسیار خرسندم.مادر شوهری بسیار محترم، و برادر و خواهرشوهری مهربان دارم و آن‌ها را همچون خانواده خودم دوست دارم.خدا را شکر مردی کنارم است که باعث نشده استقلال، آزادی و تعهد نسبت به کارم نسبت به گذشته دچار تفاوت شود، چه بسا برای حضور در کارهایم بیشتر هم حمایتم می کند.

۱۰ شاخه گل نرگس،مهریه خانم بازیگر

خیلی از ما قضاوتش کردیم و درباره اش حرف های نادرستی زدیم.از مهریه اش و حتی از فاصله سنی اش با همسرش بدون اینکه چیزی بدانیم حرف زدیم.اما او خیلی با متانت جواب همه این حرف و حدیث ها را داد:

من مهناز افشار با آنچه بوده و خواهم بود با عشق بدون هیچگونه شرط و شروط کذب و ۱۰ شاخه گل نرگس به عقد همسرم درآمدم وافتخار می کنم مردی در کنار من است که برای در کنار من بودن ایستادگی کرد و انتخاب کرد و محافظ من شد. و شد پدر دخترم و شریک شادی و غمهایم.ممنون از تک تک شما و متانت و صبوری که کردید. به احترام شما و زندگیم دیگر به سئوالی در این زمینه پاسخ نخواهم داد وقتمان را صرف کارهایی بکنیم که نتیجه بهتری داشته باشد و آرامش بیاورد نه حرص و خشم و حتی درد. ممنونم.

همسر من یاسین رامین است و از این ازدواج بسیار خرسندم.مادر شوهری بسیار محترم، و برادر و خواهرشوهری مهربان دارم و آن‌ها را همچون خانواده خودم دوست دارم.خدا را شکر مردی کنارم است که باعث نشده استقلال، آزادی و تعهد نسبت به کارم نسبت به گذشته دچار تفاوت شود، چه بسا برای حضور در کارهایم بیشتر هم حمایتم می کند

www.takbook.com

www.takbook.com

خانم بازیگر کلاسیک پسند

مهناز افشار در مصاحبه ای که اخیرا با یکی از مجلات داشته درباره استایل همسرش نوشته:.همسرم بسیار کلاسیک است و من این استایل را دوست دارم. ازدواج با او باعث شد به این پوشش علاقه نشان دهم برای همین استایلم را رسمی تر کردم ولی بارداری اشتهای استایل‌های متفاوت را به من داد. برخلاف ایرانی‌ها، همسرم شنونده خوبی است.همسرم زمان زیادی از بدو تولد را در خاک دیگری بزرگ شده اســـت و دارای منش خاص و بسیار منعطف و متوجه است. من و همسرم بسیار با هم متفاوتیم. از هیجان من تا آرامش او فاصله بسیار است اما خوبی او این است که شنونده خوبی است و این خصوصیتی است که جغرافیای بزرگ شـــدنش به او داده برحلاف ما ایرانی‌ها که شنونده خوبی نیستیم.

ترانه علیدوستی کمکم کرد

همین اواخر مهناز افشار یک مصاحبه بسیار جالب با مجله استایل داشت که در آن درباره بارداری اش گفت:در «نهنگ عنبر» و این اواخر «عشق تعطیل نیست» باردار بودم و اتفاقا خیلی حالم خوب بود و حسابی با این مساله سرگرم بودم که بعدها با دیدن این دو کار می‌توانم به او بگویم که اینجا همراه من بوده‌ای اما از چهارماهگی به بعد تصمیم گرفتم کار نکنم.

وقتی فهمیدم باردارم به ترانه علیدوســـتی گفتم احساس می‌کنم دنیا تمام شده اســـت و ترانه در یک جمله حلش کرد و گفت طبیعی است. من حتی با لیلا حاتمی هم درباره بارداری صحبت کردم و بسیار آرام شدم. به نظرم لیلا نمونه موفق یک هنرمند صاحب خانواده است. او الگوی زنانگی در سینمای ایران است. از اینکه دلم معلوم می‌شود لذت می‌برم. راســـتش گاهی وقت‌ها کمرم را گودتر می‌کنم تا بیشتر دیده شـــود. دنیای بارداری برای من دنیای فانتزی، جذاب و در عین حال روحانی است.

شاهزاده خانم بی اسم!

مهناز افشـــار همچنین درباره اســـمی که قرار است روی دخترش بگذارد نوشته: من دختر کوچکی را در دلم دارم و این شگفت انگیز است. من برای دخترم، برای این شاهزاده خانم نامه‌ای می‌نویسم که بداند آرزوی من و پدرش برای دختر کوچولویمان عشق و آزادی و هویت مستقل است و می‌خواهم بداند که حق انتخاب دارد. به پدرش می‌گویم اسمش را چه بگذاریم؟ می‌گوید اجازه بدهیم خودش چهار پنج ساله که شد اسمش را انتخاب کند. پدرش اهل آزادی و دموکراسی است.

مهناز افشار از پیری نمی ترسد

مهناز افشار چندوقت پیش عکسی بدون گریم و آرایش از خودش در اینستاگرامش منتشر کرد که عده ای از مردم به این عکس اشاره کرده و گفته بودند که پیر و شکســـته شده اما او در جوابشان نوشت:عزیزان مهربانان خواستم عرض کنم خدمت آن دسته عزیزان که به پیری اشاره کردند ، افســـوس نخورید ، نگران نباشید ، چرا که پیری مال همه انسانهاســـت و همه روزی خواهند رسید ، از نظر من پیری یعنی رسیدن به تکامل ، آگاهی و مسیر برگشت به سمت خالق هستی و زیباست اگر ارزش آن را بدانیم . و برای همان دسته از عزیزان آرزوی جوانی و پیری زیبایی میکنم و غصه نخورند و حرص هم نخورند و عصبانی هم نشوند تا سیر طبیعی آن را داشته باشند ، که زیباست.

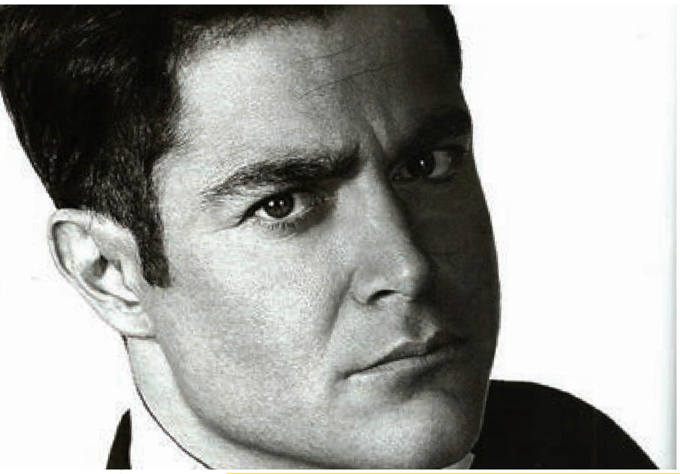
www.takbook.com

www.takbook.com

فصل دوم

گپ

- کوروش تهامی:
تئاتر، سیاه مشق بازیگریست
- روی دکه



www.takbook.com

www.takbook.com

گفت‌وگوی اختصاصی زندگی سالم با کورش تهامی

تئاتر، سیاه مشق بازیگریست

من کـورش تهامی هسـتم. در چهارمین روز از دومین ماه سـال بدنیا اومدم وروحیه ام کاملا متأثر از فصلی سـت که در آن پا به جهان گذاشـتم. از همان دوران کودکی موسیقی و نمایش تاثیـرات بارزی روی من داشـت که به نظـر خودم به خاطر ذهن عجیـب و خیال پـردازی اسـت کـه از همان زمان هـا داشـتم. هیچوقت امکان نداشت داستان هایی که برایم می گفتنـد را بدون تصویـر سـازی در تخیلاتـم دنبال کنـم و مدام خـودم را جای یکی از شخصیت های آن نگذارم و داستان را از دریچه ی نگاه خودم پی نگیرم. حرف از کودکی شد...واقعاچه دنیای زیبا و بی غل و غش عجیبیه این کودکی! هنوز هم بعضی وقتها من را احاطه و با خودش می برد تاکوچه های صمیمیت وسادگی .بگذریم، یکی از داستان هایی که بیشـتر از بقیه عاشـقش بودم و از مـادر بزرگم بار ها و بارها خواهش می کردم برایم تعریفش کند؛ قصه زیبای آقا موشه و خاله سوسکه بود. چه لحظـات حیرت انگیـز و بکری داشت این داستان. من هر بار که قصه را می شنیدم بیشتر شیفته شـخصیت آقا موشه می شدم و دلم می رفت برای آن همه عشق و فداکاری های آن شخصیت دوست داشتنی. البته بیان زیبـای مادر بزرگم هم بی تاثیر نبود چون قصه را با تمام عشقی که به من داشت، زیباتر و شیواتر و تصویری تر از آنچه که بود برایم تعریف می کرد. خدایش بیامرزد... چند سالی گذشت و من در یک روز خاص با نمایش "شهر قصه" آشنا شدم. نمایشی که ابتدا از طریق نوار کاسـت درکش کردم و همان آقا موشه عزیز رو دوباره در آن یافتم. اما این بار آن را بـا آواز حرف می زد و همین باعث شد من بیشتر از قبل درگیرش بشـوم و همه روزها را با عشق به آینده ای که بازیگر بشوم گذراندم.

حمید مشـکلانی: شـروع حرفه هنـری برای هرکس عالـم و داسـتانی دارد داسـتان ورود کورش تهامی به دنیای هنر چگونه بوده است؟

کارم را از سـال ۱۳۷۲ با تئاتر شـروع کردم آن هم با موسیقی تئاتر به عنوان نوازنده سازهای کوبه ای و خواننده با نمایشـنامه (معرکه در معرکه) به کارگردانی سیاوش طهمورث، نمایش (شـهرزاد) به کارگردانی امیر دژاکام و سـپس به بازی در تئاترنیـز روی آوردم و از ابتدا نیز برای بازیگـری وارد حیطه هنر شـده بودم،بازیگری در تئاتر شهامت و جسـارت خاصی را مـی خواهد،زمانـی که روی صحنـه نفس بـه نفس مـردم هسـتی حـس و حـال عجیبـی داری، تمریـن ها،حضـور در فضاهی نمایشی و دریافـت تجربیات اساتید تئاتر همه کمک می کنـد که یک بازیگـر قـوی و تاثیر گذار روی صحنه باشی. من در طول دوران تحصیل این خوشـبختی را داشتم که بتوانم به صورت تجربی نیز بازیگری را دنبال کنم و این موهبت برای بسـیاری دسـت نمی دهد و همیشـه از این بابت خوشحال و شاکرم.

به نظر می رسد در تئاتر بهتر و بیشتر می شود متدهای بازیگری و آموخته های کلاسیک و علمی را پیاده کرد تا در سـینما و تلوویزیون،زیرا در تئاتر حواشی تولید و...کمتر است.

مسائل و حواشی در عرصه تصویر و نمایش در کشور ما درست پی ریزی نشده است.در سراسر دنیا همه اتفاق ها و برنامه ریزی ها در پیش تولید یـک کار هنری رقم می خورد و پیش تولید ها با زمان بسیار کوتاه و با عجله برگزار می شـود. من معمولا سـعی می کنم در اینجور کارها شرکت نکنم چون مشخص است که در آخر اتفاق خوبی برای آن اثر نخواهد افتاد.البته مگـر برای گروهی کاملا حرفه ای با کارگردانی کار کشـته که از ماه ها قبل فیلم را دکوپاژ شده و حلاجی کرده و بارها در ذهنش ساخته باشد.بازیگر شدن و درآوردن یک نقش و یا حس احتیاج به زمان دارد.

سـریال به یاد ماندنی زیر تیغ یکی از ماندگار تریـن آثـار تلووزیونی سـالهای اخیـر بود،به نظر شـما چگونه این گونـه آثار که بسـیار هم تعدادشان کم است تولید می شود؟!

محمد رضا هنرمند از آن دسته کارگردان هایی است که بسیار کاربلد اسـت و با زمان گذاشتن و تمرین کردن به کار کیفیت می بخشد و از طرفی گروهی را که گردآوری می کنـد ،همـه از بهتریـن ها هسـتند چه جلـوی دوربین و چه عوامل پشـت صحنه و تمام این عوامل به بهتر شـدن و ماندگار شـدن کار کمـک می کند حتـی در زیر تیغ اسـتاد حسـین علیزاده آهنگ سـاز سـریال بودند که امتیاز بزرگی برای این مجموعه بود.

از کارنامـه شـما اینگونـه برداشت می شود که بیشتر تمایل به تلویزیـون دارید تا سـینما و تئاتر،چقدر موافق این قضاوت هستید؟

این قضاوت درست نیست،البته بگویم یـک بازیگـر برایش خیلی تفاوتی نمی کند که در کدام مدیوم

www.takbook.com

www.takbook.com

کار کند،قرار است بازیگر به بهترین شکل ممکن کارش را ارائه دهد،من برای هر کدام از مدیوم های عرصه تصویر به یک اندازه انرژی و تلاش می کنم.متاســفانه من در سینما کمی بد شانسی آوردم و چند فیلم خوب من با تاخیر پخش شد،فیلم (به رنگ ارغوان) با هفت سال تاخیر اکران شد،من برای این فیلم کاندید نقش مکمل مرد در جشنواره فجر بودم و بعد با بی توجهی در داوری هم مواجه شدم.جایزه خیلی مهم نیســت دیده شــدن زحمتی که کشــیده ای،مهمتر اســت و باعث دلگرمی می شود.

مهمترین عامل انتخاب نقش برای شما چیســت؟کوتاه و یا بلند،اصلی و یــا مکمل بودن کاراکتر پیشــنهادی چقدر در انتخاب نقش برای شــما مهم است؟

تاثیــرآن کاراکتــر بــر فیلم و مخاطب مهمترین عامل انتخاب من اســت و اصلا کوتاهی و بلندی آن برایم مطرح نیست،مانند نقشی که در فیلم(گناهکاران) ایفا کردم. که در عین حال که چند ســکانس بیشتر نبود ولی نقشم در روند قصه فیلم تاثیر گذار بود.درکنار این آقای فرامرز قریبیان هم که همبازی من بود بازیگر حرفه ای سینمای ماست و کارش را به بهترین شکل می داند و آن را به درســتی ایفــا می کند. ســام قریبیان نیز با هوش و آگاهی و تســلط فیلم نامه پخته و درستی را برای این فیلم نوشت و من نقش متفاوتی را تجربه کردم و خیلی این فیلم را در کارنامه ام دوست دارم. تعداد سکانس یک نقش برایم مهم نیست،درســت ایفا کردن و خلق کردن درســت یک نقش برام مهم است.

چرا کــورش تهامــی باوجود سن و سال کم در پی حاشیه و جنجال نیست؟

همواره ســعی کردم جنبه های خوب این کار را بیاموزم و با افراد خوش اخلاق و بــزرگ این حرفه کار کــردم و از آنــان آموختم که راز مانــدگاری در این شــغل فقط اخــلاق اســت،مثل همــه نبودن برایم مهم اســت،تفاوتی که با رفتــار و گفتار و منش و حضورت انجام می دهــی از همه چیز مهم تر اســت. درخشــش همیشــگی و دوام در حرفه بازیگری با این مسائلی که مطرح کردم اتفاق می افتد.من در بسیاری ازفیلم ها ، شــاگردی بزرگانی چون اســتاد جمشــید مشــایخی ، پرویز پرســتویی،فرامرز قریبیان را کرده ام و از ایشــان اخــلاق مــداری و راز مانــدگاری را آموختم.

کــم کاری تبدیل بــه خصلت کــورش تهامی شده،نظر خودتان چیست؟

ضعیف شدن متن ها، و ســطحی شدن آدم هایی که قرار اســت با آنها همان متن ضعیف پیشنهادی را کار کنی باعث شده ترجیح بدهم کم کار باشم و به نقش ها و آدم های خوبی که با آنها کار کــردم وفادار بمانم،کم کاری من خود خواسته است.امسال نه عدد فیلم نامه به دستم رسیده که ســه تا از آنها سینمایی بوده ولی هیچ چراغی را برام روشــن نکرده است. من در حال خواندن نقش آن را می بینم و میزانسن ها را طراحی می کنم و تماما آن نقش را باز سازی عینی می کنم،اما زمانی که می بینم قرار نیســت اتفاق خاصی برای من و مخاطب در این نقــش رخ دهد،البته برخی هم برای دســتمزد به توافق نمی رسیم. که مســائل مالی الویت من در کار نیست.

شــما بازیگــر گرانــی هســتید؟اگر از متنی خوشــتان بیاید در مورد مســائل مالی سخت گیری می کنید؟

من اصلا اهل چانه زنی نیستم و متاسفانه این مسئله در سینمای ما بســیار مرسوم شده اســت و دیگر کار هنری ملاک نیســت و گویا داد و ســتد تجاری در کار است. بسیاری از تهیه کننده ها و ســرمایه گذاران نیز توقع دارند با دستمزد چند سال پیش قرار داد را امضاء کنی!در کار هنری قرار نیســت کالایی خرید و فروش شود،من زمان قرار داد بستن معمولا وزن کم می کنم و اصلا دوســت ندارم بر ســر موارد مالی زیاد صحبت کنم.کســی که با روحش و همه وجودش کار می کند جنسی خرید و فروش نمی کند و کار هنری بازار مکاره نیست.

چرا مدتی اســت کــه از تئاتــر و صحنه دور هستید و بیشتر آثار تصویری دارید؟

تئاتر؛ سیاه مشق بازیگریست، من از تئاتر شروع کردم و مدتی طولانی ،سال ها مشغول تمرین و بازی در تئاتر بودم،هر بازیگری در هر ســطحی بعد از چند اثر تصویــری نیازمند یک ریکاوری اســت ،این ریکاوری فقط با تئاتر بــرای یک بازیگر به وجود می آید.

دلیــل دوری مــن از تئاتــر سرخوردگی از ممیزی ها و افکار ســلیقه ای است.،نمایشــنامه ای را بــازی می کــردم به نام (بازگشــت به خانه پــدری) به کارگردانی محســن علیخانی و بــا بازیگرانی چــون هومن برق نورد،ســتاره اســکندری،و... که با حساســیت های ســلیقه ای از گردونــه جشــنواره حــذف شد!!

تئاتر سیاه مشق بازیگریست،من از تئاتر شروع کردم و مدتی طولانی ،سالها مشغول، تمرین و بازی در تئاتر بودم،هر بازیگری در هر سطحی بعد از چند اثر تصویری نیازمند یک ریکاوری است ،این ریکاوری فقط با تئاتر برای یک بازیگر به وجود می آید

در حاشیه

چه مســئله ای باعث رنجش کورش تهامی می شود؟

چیزی که در حرفــه ام آزارم می دهد، به قصد نادیده گرفته شدن اســت،من کارم را انجام می دهــم و مردم و شعورشــان برایم مهم است که همیشــه هم به هر دو احترام گذاشــتم و مردم هم لطفشــان شامل حالم شــده و از این بابــت خدا را شــکر می کنم. در جامعه فقــر اقتصادی و فرهنگی بســیار آزارم می دهد.بســیاری از مســائل جامعه مــا در خــور فرهنگ مــا نیســت،همدلی ها و محبــت هــا در جامعه کمرنگ شــده اســت. مردم در گذشــته با هــم مهربانتر بودند.

به جز بازیگری شغل دیگری دارید؟

مهمتریــن بخــش زندگی مــن بازیگری است،پیش از این تدریس موسیقی نیز داشتم و امسال قرار است که به جنبه های دیگر هنر که به آنها علاقه مندم نیز بپردازم.

مثــل برخــی از هنرمنــدان عرصه تصویر با مردم بــودن و در کنار مردم بودن برای شما سخت است؟

نه خیلی،البته به مکان های شلوغ نمی روم ولی باید بین مردم بود،من از همین مردمم و باید کنارشــان بود اگر هم شهرت نگذارد در کنارشان باشیم،باید شهرت را کناری بگذاریم و در کنار مردم و بینشــان باشــیم تا بتوانیم برایشان بهتر کار انجام دهیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

مجله زندگی ایده آل در شماره نوروزش گفتگوی جالبی با محمدرضا گلزار داشته که بد ندیدیم خوانندگان زندگی سالم نیز آن را بخوانند:
منتقدان گلزار مدعی هستند که او بی جهت به این حد از شهرت و محبوبیت رسیده اما درستش این است که آنها تنها تنگ‌نظرانه و بی جهت از در حسادت با او وارد شده‌اند و چشم بر توانایی‌های بالقوه و بالفعل او بسته‌اند. یکی از ویژگی‌های آقای ستاره این است که حاشیه او را رها نمی‌کند اما او حاشیه را رها کرده و گاهی با سکوت و گاهی هم با اثبات توانایی‌های خودش جواب منتقدانش را داده است. در همین مسیر، گلزار خودش را به عنوان یک «اولین»، برند کرده است؛ او اولین سوپراستار سینمای بعد از انقلاب است، اولین بازیگر با دستمزدی نجومی است، اولین چهره پرفروش جلد مجلات است، اولین بازیگر در فیلمی با فروش میلیارد تومانی است، اولین سفیر تبلیغاتی و بازیگر مدل است و البته اولین چهره استاندارد قاب تصویر سینمای ایران از نظر ظاهر و تناسب اندام است حتی می توان گفت رواج نشریات پرطرفدار مردمی هم با اوج‌گیری شهرت باورنکردنی او بود که رونق تازه‌ای گرفت.

گفتگوی خواندنی ایده آل با محمدرضا گلزار

بازگشت سوپراستار

در مدت دوری از عرصه هنر مشغول چه کارهایی بودید؟

دقیقا هیچوقت از این عرصه دور نبودم یا مشغول خواندن و انتخاب فیلمنامه‌های پیشنهادی بودم یا به بند موسیقی ریزار می‌رسیدم. البته طبیعی است که به دلیل مسافرت و فاصله کاری که بین کارهایم افتاد این سوال برای شما پیش آمده باشد.

دلیل این دوری چه بود؟

سه سال پیش، بیش از یک‌دهه بود که در سینما فعالیت داشتم. تصمیم گرفتم زمانی را که اکثر همکاران هم از آن به خوبی یاد نمی کنند، به خودم استراحت بدهم و برای آینده برنامه‌ریزی کنم. فکر کنم این در انتخاب‌های پس از برگشتنم کاملا مشهود باشد.

شایعات زیادی پیرامون شما مطرح می‌شد، مبنی بر ممنوع الکاری، خروج از ایران و اقامت در کشورهای خارجی به‌خصوص امارات، عدم بازگشت‌تان به ایران و... خودتان هم از این شایعات باخبر بودید؟

به جرات می‌توانم بگویم متاسفانه در این سال‌ها هیچ‌کس به اندازه من مورد قضاوت غلط قرار نگرفته، در صورتی که همه در ظاهر همدیگر را از این کار منع می‌کنند! به هرحال خودتان هم می‌گویید شایعه. من برای همان ریکاوری و برنامه‌ریزی کارها در امارات ماندم که نزدیک ایران بود و بدون هیچ مشکلی درحال رفت و آمد بودم.

کلا چرا برخی از مردم و برخی از رسانه‌ها برای محمدرضا گلزار تا این اندازه حاشیه‌سازی و شایعه‌سازی می‌کنند؟

خب، این را باید از خودشان بپرسید! البته در حرفه ما بخشی از این جریان در همه جای دنیا به دلایل و شکل‌های مختلف، موضوعی عادی به حساب می‌آید. اما ما به دلایل تربیتی و فرهنگی ویژه، انتظاری دیگر از هم داریم که بیجا هم نیست.

بعد از سال‌ها تجربه چقدر سعی می‌کنید از حواشی دور باشید و چقدر با آنها مقابله می‌کنید؟

من آگاهانه از اول هم مراقب حواشی و شایعات بودم. تجربه و پختگی چیزی نیست که از آن چشم‌پوشی کنم. من بسیار مراقب هستم.

خانواده در این دوران چطور از شما حمایت کردند؟

خانواده‌ام همیشه آرامش‌بخش زندگی من بوده و هستند. من هرچه دارم از صدقه‌سری دعاهای پدر و مادرم هست که سلامتی‌شان، دعای هر روز من است.

بعد از بازگشت و شروع مجدد کارهای هنری‌تان، علاوه بر بازیگری، دوباره وارد عرصه موسیقی هم شدید و چند کار انجام دادید، هنوز هم دوست دارید هم بازیگر باشید و هم موزیسین؟

همه می‌دانند که من وارد موسیقی نشدم، من از موسیقی آمدم. موسیقی دغدغه و دلمشغولی من از کودکی بوده و هست. از نوجوانی ساز زدم و سپس گروه آریان را تاسیس کردم و حالا هم که بند ریزار و... این موضوع ادامه دارد.

از همکاری‌تان با بهمن فرمان‌آرا برای‌مان بگویید. گویا نقش متفاوتی در این کار دارید؟

بهترین اتفاقی بود که در شروع دوره جدید کاری می‌توانست بیفتد و بابتش از پروردگار و آقای فرمان‌آرا شاکرم. همیشه برای آقای فرمان‌آرا احترام بسیاری قائل بوده و هستم. این فیلم فرصت مغتنمی بود و نقش متفاوتی که از دستش ندادم. امیدوارم که باز هم این همکاری تکرار شود.

درباره مادر قلب اتمی برای‌مان بگویید؟ یک کار با گروهی جوان.

بازیگرها که باوجود جوانی، حرفه‌ای‌هایی همچون خانم‌ها ترانه علیدوستی و پگاه آهنگرانی بودند و اگر منظورتان کار با کارگردان جوان فیلم است که در این موارد من بیشتر به غریزه‌ام اعتماد کردم که خدارا شکر در این مورد به‌خصوص اشتباه نکردم. کار پُرریسکی بود اما نتیجه از آن هم که فکر می کردیم بهتر شد. از این فیلم حالاحالاها خواهید شنید. شرکت در جشنواره برلین آغاز کار این فیلم بود.

www.takbook.com

www.takbook.com

فصل سوم

خوش تیپی

- بوی خوش تن
- خوش پوشی
- جین
- بار و بندیل

- عشق یعنی وقتی که عطر من خوب باشه!!

- کمدی برای شیک پوش ها

- لوازم آرایشی نخرید!

- چه رنگی به موهایتان می‌آید؟

www.takbook.com

www.takbook.com

عشق یعنی وقتی که عطر من خوب باشه!!

خرید عطر اگر سخت ترین کار دنیا نباشد، حداقل یکی از سخت ترین کارهاست. بهارهم که،فصل عطرها و رنگ هاست.فصل زیبای شادابی و جوانی.به بهانه بهار چند عطر خوش بو که شما را با رایحه خوش بویشان جوانتر هم می کند را برای شما معرفی کرده ایم که در ادامه با آن ها آشنا می شوید. البته قبل از اینکه عطر بخرید به ویژگی های فردی، میزان مصرف و البته جیب تان توجه کنید. اگر دمدمی مزاج هستید به جای یک عطر ۲۰۰ میل بهتر است سه تا چهار مدل عطر ۲۵ تا ۵۰ میل انتخاب کنید تا زود خسته و دلزده نشوید. اگر مصرف عطر تان بالاست بهتر است یک باره یک عطر ۲۰۰ میل بخرید و تا یکی دو ماه خودتان را از خرید خلاص کنید. در ضمن یادتان باشد که خرید عطرهای ۱۰۰ و ۲۰۰ میل نسبت به عطرهایی با حجم کمتر به صرفه تر و اقتصادی تر است چون با دو برابر شدن حجم عطر قیمتش ۲۰-۳۰درصد بیشتر می‌شود نه اینکه ۲ برابر شود.

Gucci Premiere

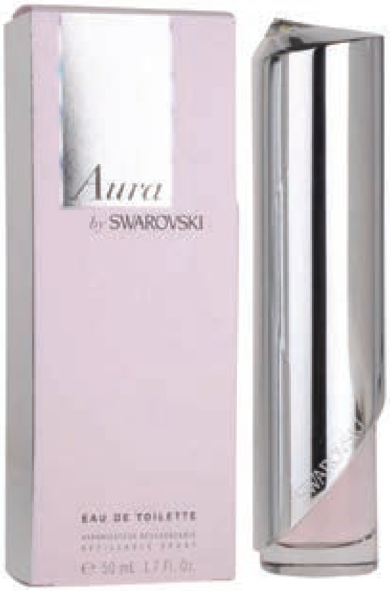
شکوه جوانی

وقتی قرار است عطری که انتخاب می کنید به شما حس جوانی بدهد باید خودتان را از قید و بند جدید و قدیمی رها کنید. آن وقت می توانید با خیال راحت بروید سراغ عطر Gucci Premiere یا همان جشن ستاره ها که خیلی ها معتقدند مظهر قدرت، مهم تر از همه سرشار از حس جوانی است. ترکیب عطر شکوفه پرتقال، ترنج، مشک و گل های سفید کمی هم چوب صندل روی هم می‌شود عطری که با رایحه گرم و شیرینش حس شکوه و جوانی را با هم به شما هدیه می کند.

swarovski aura

با ظاهری زیبا

وقتی به زیبایی ظاهری ادکلنی که انتخاب می کنید همانقدر اهمیت می دهید که به خود عطر، یعنی هنوز حس جوانی در شما زنده است! عطر Swarovski Aura یکی از عطرهایی است که قبل از رایحه، ظاهرش شما را شیفته می کند. رایحه دلنشین آن هم ترکیبی است از عطر گل سرخ با کمی فلفل صورتی، کهربا و مشک سفید. رایحه‌ای گرم و ملایم و در عین حال کاملا با شکوه! اگر شما هم بدون اینکه در گیر قاعده ماه‌های گرم و سرد شوید به امتحان کردن این عطر فکر کردید، شک نکنید که هنوز حس محبوب جوانی در شما زنده است!



Alien Essence Absolue

عطری لوکس با حس جوانی

رایحه‌ای گرم و کمی تا قسمتی تلخ حاصل ترکیب عطر یاس با عطر چوب؛ نتیجه آن هم می‌شود عطری لوکس و کاملا شرقی. Alien Essence Absolue را با همه شکوه‌اش برای زمانی به شما توصیه می کنیم که قرار است به عنوان یک شرقی تمام‌عیار و اتفاقا کم سن‌وسال در یک مراسم رسمی حاضر شوید. این عطر رایحه‌ای شیرین و دارد و ظاهر لوکس و پر زرق‌وبرقش جلوه لازم برای همراه شدن با حس جوانی را به شما می‌دهد. برای تجربه حس جوانی البته از نوعی کاملا لوکس و پرزرق و برق حتما این عطر را امتحان کنید

Valentiovalentinaassoluto

عطر سخت پسندها

می گویند این عطر، عطر سخت پسندهاست. عطری با رایحه‌ای شیرین و کمی تا قسمتی هم سنگین اما تا دلتان بخواهد تاثیر گذار. ترکیب رایحه هلو و ترنج، وانیل، گل یاس، مریم و در نهایت سدر و نعناع هندی، کمی هم خزه درخت بلوط می‌شود عطری که رایحه‌ای شیرین و ماندگار دارد و اتفاقا باب طبع کسانی که روحیه‌ای شاد و جوان دارند. از قضا برای همین روزها هم می توانید روی آن حساب کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

shiseidozen secret bloom

همراه با راز جوانی

با خیال راحت می توانید برای انتخاب این عطر برنامه‌ریزی کنید چون با رایحه گرم و تندش مناسب شمایی است که می‌خواهید جوان‌تر از آنچه که هستید به‌نظر بیایید. طرفداران Zen می گویند این عطر، عطری است منحصر به فرد، با رایحه گل‌های مرموز فریزیا و یاس، کمی تا قسمتی هم نعناع هندی. بوی گرم و تند این عطر حتی در سردترین روزهای سال هم شما را به شخصی پرنشاط و پرانرژی تبدیل می کند و همین ویژگی راز جوان کنندگی این عطر مرموز است.

eliesaab le parfum

دوباره ۲۰ ساله بشوید

اسانس شکوفه‌های درخشان پرتقالی همراه با عسل گل رز، کمی هم عطر گل‌های یلانگ یلانگ (Ylang-yelang) می‌شود عطری که رایحه آن مساوی است با نشاط. وقتی کمی نعناع هندی و عنبر هم به آن اضافه شود حس نشاط با رنگ و بوی جوانی ترکیب می‌شود و اینچنین می‌شود که استفاده از این عطر شما را می‌برد به قلب جوانی. حسی هیجان‌انگیز درست مثل اولین روزهای ۲۰ سالگی. حسی آنچنان قوی که شما را مجبور می کند فارغ از دنیای عطرها عطری با بوی خنک و شیرین انتخاب کنید که شاید برای روزهای گرم سال انتخاب مناسب‌تری است تا خنکای این روزها!

Calvin Klein Downtown

عطری برای دختر خانم های جوان

این عطر به عنوان عطری با رایحه چوبی – گلی توسط Ann Gottlieb طراحی گردیده است. نت ابتدایی این عطر با لیموی ایتالیایی، ترنج، گل بهار نارنج تونسی، گلابی سبز و آلو شروع می شود. در قلب این عطر نت های گلبرگ یاسمن فلفل صورتی و برگ بنفشه به طور اسرار آمیزی نهادینه شده اند. و در نهایت نیز با نت های سرو تگزاسی، خس خس و مشک رایحه بی نظیر این عطر خودنمایی خواهد کرد و شما را با حس جوانی آشنامی کند.

Kenzo Flower Tag

سرشار از عصاره شکوفه گل‌ها و میوه‌ها

رایحه این عطر سرشار از عصاره شکوفه گل‌ها و میوه‌ها وجوانی ست؛ با بو کردن این عطر گویا در باغی پر از گل و میوه قدم گذاشته‌اید و ذهن تان از مشغولیت‌های روزمره رها می‌شود. این رایحه در واقع نمونه جوانانه تر عطر کنزو فلاور است. ردپای موبز سیاه، ترش و شیرینی ریواس، حس تازگی شکوفه پرتقال، گل صدتومانی، شکوفه گل یاسمن و سوسن سفید و شکوفه رز قرمز در ترکیبات این معجون خوشبو دیده می‌شود؛ فراموش نکنید رایحه‌های گلی معمولا ماندگاری بالاتری نسبت به رایحه های دیگر دارند. ماندگاری این عطر بین ۷ تا ۱۰ ساعت است که در ۳ سایز ۳۰، ۵۰ و ۱۰۰ میلی لیتر در ویترین عطر فروشی‌ها موجود است

Vera Wang- Princess Night

رایحه‌ای شیک و مناسب خانم‌های مشکل‌پسند؛ پر رمز و راز با ترکیبات عجیب و غریب مثل گل یاس، توت وحشی، تمشک شیرین، هندوانه، گل رز، شکوفه پرتقال، شکر، وانیل و.. رایحه ای که گوی سبقت را از بسیاری از قدیمی‌ها ربوده است. ردپای ترکیبات متنوع ترش، شیرین و گلی رایحه این عطر مهر تایید خاص بودنش است و با بوی مدرن و جوان پسند متفاوتش شما را متحیر خواهد کرد.

www.takbook.com

www.takbook.com

گران اما دوست داشتنی!

همیشه گران‌تر بودن به معنای بهتر بودن نیست! این یکی از عقاید قدیمی مردم درباره چیزهای گران است. اما حتما شما هم قبول دارید که گران بودن دلیل دارد. در این شماره چند عطر گران‌قیمت را به شما معرفی می‌کنیم چند عطر محبوب و گران که یکی از آن‌ها حتی در گینس هم ثبت شده است.

01

گرانبهاترین عطر دنیا

Imperial Majesty Clive Christian No۱ Perfume

شیشه این محصول از کریستال نفیس که برش‌هایی از الماس درخشان به وزن پنج قیراط در حلقه‌ای از طلا ۱۸عیار، زینت‌بخش آن است، ساخته شده است. از این عطر تاکنون ۱۰بطری تولید شده و به همین دلیل این عطر محبوب کلکسیونرهاست. برای فروشگاه‌هایی که قدرت خرید این‌گونه عطر را ندارند، مدل ارزان‌تری از آن که شامل ترکیباتی از وانیل تاهیتی و صندل‌هندی است به قیمت ۲۳۵۰دلار برای هر انس ارایه شده است. این محصول رکورد گران‌ترین عطر دنیا در کتاب گینس را با قیمت حدود ۲۱۵هزاردلار به خود اختصاص داده‌است.

02

کریستال هرمی معروف

Baccarat Les Larmes Sacrees de Thebes

باکارات، شرکت سازنده بطری ایمپریال مجستی، از اواخر سال ۱۹۹۰ با ساخت تنها سه رایحه جزو تولیدکنندگان برتر عطر در دنیا قرار گرفت و همین امر محصولات این گروه را خاص و گران‌تر می‌کند. یکی از این سه رایحه لی‌لارمز است که به‌علت تولید تعداد محدود گران‌قیمت‌ترین محصول این گروه محسوب می‌شود. بطری این محصول با کریستالی به شکل هرم ساخته شده است. قیمت هر اونس این محصول ۶۸۰۰دلار است.

03

Clive Christian No۱

برای کسانی که توانایی خرید گران‌ترین عطر (شماره ۱) را ندارند، کلایو کریستین این محصول را با شیشه‌های ارزان‌تر تولید کرده است. اما بازهم این شیشه از کریستال سربی مخصوص ساخته شده است و الماسی به وزن یک سوم قیراط زینت‌بخش آن است. این عطر از ترنج، زنبق، وانیل و یلانگ یلانگ که در ماداگاسکار رشد می کند ساخته شده و به‌علت در دسترس نبودن مواد تولیدکننده این رایحه مخصوص در تمام سال، قیمت این عطر به ۲۱۵۰دلار در هر اونس رسیده است.

عطری با بوی زنبق

04

Faubourg Perfume Hermes ۲۴

عطری با بوی شکوفه ها

تنها هزار بطری از این عطر برای بانوان تولید شد. بطری این عطر از کریستال سنت‌لوییس ساخته شده است. این عطر ترکیبی از یلانگ یلانگ، شکوفه‌های پرتقال، یاس، زنبق، وانیل و عنبرسائل بوده و در بطری‌های کوچک یک اونسی عرضه می‌شود. قیمت هر اونس این عطر برابر با ۱۵۰۰دلار است.

www.takbook.com

www.takbook.com

هم زنانه هم مردانه

05

L`AcquarossaFENDI

این عطر، هم برای اســـتفاده زنـــان و هم مردان ساخته شده است. بطری خیره کننده این محصول از کریستال بکر و توسط همان شرکت باکارات ساخته شده است. گردنه این بطری از طلای سفید پوشیده شده و بوی این عطر تند است و آن به‌دلیل ترکیبات سازنده آن که شـــامل میخک، فلفل قرمز و سیاه و دیگر ادویه‌هاست، می‌باشـــد. قیمت هر اونس این محصول ۱۰۰۰دلار است.

شانل دوست داشتنی

06

Chanel's N°۵ Parfum Grand Extrait

ناب ترین و شاید در دسترس ترین عطر گرانقیمت دنیا شانل است! کوکو شـــانل در واقع به تولید عطری پرداخته است که امکان کپی کردن آن وجود نداشته باشد. این عطر از یاس، رز تشکیل شده است و رایحه فوق العاده ای به این عطر داده است.

عطری با رایحه رز بلغاری

07

Jean Patou's Joy Baccarat Pure Limited

در هر سال تنها ۵۰ بطری از این عطر توسط Jean Patou's Joy تولید می شود. این کمپانی برای تولید یک بطری از عطر ۱۰۶۰۰ گل را در تابستان هر سال از مزارع خود در فرانسه برداشت می کند. این عطر از گل رز بلغاری، گل مریم و گل یاس ساخته شده است.

قیمت یک بطری ۱ انسی از این عطر ۱۸۰۰ دلار است.

notice

نکته های عطری

اگر قصد خرید عطر و ادکلـــن برای خودتان یا عزیزانتان را دارید حتما قبل از اقدام به خرید این ۶ نکته اساسی را مطالعه کنید تا بهترین خرید را داشته باشید.

چه تعداد عطر را می توان در هر خرید تست کرد؟
در خرید بیش از سه عطر را تست نکنید. تست بیش از حد موجب ســـردرگمی حس بویایی و تشخیص نادرست می شود.

چگونه عطر را نگه داری کنم؟
عطر خود را در دمایی متعادل و خشک نگه داری نمایید. آن را از منابع گرمایی همچون خورشید یا رادیاتورها و همچنین منابع سرما زا به دور نگه دارید. گرما و سرمای بیش از حد بالانس ظریف میان روغن های موجود در عطر را در هم ریخته و موجب تغییر رایحه خواهد شد.

چگونه رایحه مورد علاقه خود را پیدا کنم؟
عطر ها به گروه های متفاوتی تقسیم بندی می شوند.
در حین معرفی آنها گروه بویایی ذکر می شود. شما می توانید با شناخت گروه بویایی عطر های مورد نظر خود پس از آن در همان گروه به دنبال رایحه بعدی خود باشید و عطر خود را از همان گروه انتخاب نمایید.

نحوه استشـــمام عطر در حین تست چگونه است؟
پس از تست رایحه بر روی بلاتر و یا پوست، چند لحظه‌ای صبر کرده و فورا آن را استشمام نکنید. به هیچ عنوان بر روی رایحه دست نکشید و آن را با پوست آمیخته نکنید این کار موجب ضربه زدن به نت های عطر شده و شکوفایی رایحه را به تعویق می اندازد. با تنفس های کوتاه، تاخیری و پی در پی استنشاق کنید تا شامه سریع پر نشود.

چگونه عطر را اسپری کنیم؟
پاشیدن عطر از فاصله ۲۰ سانتی متری بهترین حالت است.
در این حالت عطر پهنه وسیع تری را پوشانده و این امر در ماندگار تر شدن رایحه بیشتر تاثیر گذار خواهد بود.
سایر اصول استفاده، پاشیدن آن بر نقاط نبض دار خصوصا گردن می باشد.

چگونه ماندگاری عطر را افزایش دهم؟
استفاده از تکنیک لایه بندی عطر! سعی کنید عطر ها را به صورت ســـت خریداری کنید و از تولیدات جانبی آن نظیر ژل دوش، استیک ضد تعریق و... در کنار عطر اصلی استفاده نمایید. این کار موجب افزایش رایحه و پخش بهتر آن می گردد.

از کجا عطر اصل بخریم؟
تشخیص عطر اصل از تقلبی آن کار بسیار سختی است بنابراین بهتر است این کار را به متخصصانش بسپارید و سعی کنید از خریدتان لذت ببرید. پس پیشنهاد می کنیم برای خرید یک عطر اصل به یک شرکت یا فروشگاه معتبر و مطمئن مراجعه کنید تا دغدغه‌ای از بابت خرید نداشته باشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

کمدی برای شــــیک پوش ها

همه دوست دارند خوب لباس بپوشند و شیک به نظر برسند.اما شیک پوشی قواعد خاص خودش را دارد و شما با خرید بهترین لباس ها و خرید لباس های مارک هم نمی توانید همین طوری به تنهایی شـــیک پوش به نظر برسید.در حالی که رعایت چند نکته ساده در لباس پوشـــیدن می تواند به شما کمک کند که همیشه برای رفتن به مهمانی آماده باشید و در کنار این بهترین ها را بپوشید.در ادامه به چند عنصر استایل و شیک پوشی اشاره کرده ایم که به مد روز و زمان وابسته نیستند و هر خانمی باید آنها را در کمد لباسش داشته باشد:

کفش تخت:

وقتی دلتان می خواهد از کفش های پاشـــنه بلند رها خلاص شوید و به پاهایتان استراحت بدهید، کفش باله انتخاب مناسب و شیکی است. این کفش ها به مد و زمان ربطی ندارند و تقریباً با هر لباسی خوب ست می شوند.درکنار این ها راحت و دوست داشتنی هم هستند.

مانتوهای حریر رنگی

مانتوهـــای حریر رنگی ایـــن روزها خیلی مد هســـتند.مانتوهایی که آزاد روی تنتان می ایستند و و روی لباس مجلسی هم می توان آنها را پوشید.

ابریشم‌های چهارگوش:

یک روسری ابریشمی با طرحی ســـاده و نه‌چندان شلوغ و البته هماهنگ با رنگ مانتوی شما، شما را به هدف شیک پوشی تان می‌رساند. اما اگر با روسری پوشـــیدن هم میانـــه‌ای نداریـــد جای نگرانی وجود ندارد فقط لازم است در انتخاب شال‌تان کمی دقت کنید شـــال انتخابی شما بهتر اســـت یک شال ابریشمی باشد، یادتان باشد شال‌های نخی و حریر معمولا شق و رق روی سر نمی‌ایستند بنابراین نمی‌توانند شما را به ظاهر دلخواه‌تان برسانند.

بلوز سفید:

بلوز ســـفید و تمیز همیشـــه ما را باطراوت نشان می دهد و تقریباً با همه چیز می آید. مـــی توانید آن را با دامن کوتاه تنگ و کفش پاشنه بلند بپوشید یا آن را با شـــلوار جین بپوشید و تیپی معمولی بزنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

شلوار جین:

سعی کنید بهترین جین به رنگ های تیره یا معمولی را انتخاب کنید. گاهی داشـــتن یک شـــلوار جین هم کفایت می کند به شرطی که کاملاً اندازه شما باشد و دوست داشته باشید هر روز آن را بپوشید.

زیورآلات فانتزی:

این روزها زیورآلات ترکیبی از طلاهای سبک وسنگ ها و مهره های رنگی خیلی مد هستند.به نسبت رنگ لباس هایی که در کمدتان دارید چندتا از این دست بندهای فانتزی و گوشواره های زیبا را هم برای مهمانی های عصرانه زنانه در کمدتان داشـــته باشـــید بد نیست!!

کفش پاشنه بلند مشکی:

بهترین نـــوع آن، مدلی اســـت که جنسی طبیعی مانند چرم داشته باشد و پای شما در آن به راحتی نفس بکشد. سعی کنید پاشنه آن به اندازه ای باشد که به راحتی بتوانید کل روز با آن راه بروید. یادتان باشد که رنگ مشـــکی انتخابی مطمئن است، ولی رنگ های قهوه ای، خنثی و قرمز هم از انتخاب های انعطاف پذیر دیگر هستند.

دامن تنگ کوتاه

دامن تنگ کوتاه تقریباً به هـــر نـــوع بدنـــی می آید و هم بـــرای روز و هم برای شـــب مناسب است. این مدل دامـــن که به آن مدادی می گوینـــد باید تنگ باشـــد، ولی چسبان نباشد و قد آن تا بالای زانو باشد.

پیراهن مشکی کوتاه:

وقتی نوبت به انتخـــاب بهترین پیراهن مشکی کوتاه یا همان LBD می رســـد باید پیراهنی را انتخاب کنید که کوتاه باشد، ولی نه خیلی کوتاه و روی تنتان بنشیند. طوری که وقتی آن را می پوشـــید راحت باشید و زیبا به نظر برسید.

تیشرت ساده:

بهتر است چند تیشرت ساده به رنگ های مختلف داشته باشید. تیشرت های آســـتین کوتاه و آستین بلند به رنگ های ســـفید و مشکی، چیزهایی هستند که حتماً بایـــد در کمدتان باشد. بعداً می توانید رنگ دلخواهتـــان را نیز اضافه کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

لوازم آرایشی نخرید!

قیمت لوازم آرایشی مارک‌های معتبر گران است به همین دلیل خیلی خانم‌ها به‌سراغ لوازم آرایشی ارزان امابی کیفیت می‌روند. آمار سرانه مصرف لوازم آرایشی توسط یک خانم ایرانی حدود ۱۵۰دلار است که اغلب هم خانم‌ها مواد آرایشی و بهداشتی غیراستاندارد را با مارک‌های متفاوت خریداری می کنند. اما باید بدانیم که همیشه هم زیبایی این قدر پر هزینه نیست. شما حتی می توانید با ماساژ صورت چهره خود را جوان و زیبا نگه دارید. ما در این شماره به شما روش هایی را آموزش می دهیم که بدون نیاز به خرید لوازم آرایشی گران قیمت، چهره جذاب تری داشته باشید.

ماساژ رایگان

چشمان خود را ببندید و کف دست‌ها را روی چشم‌ها قرار دهید. به روی چشم‌ها فشار ملایمی وارد کرده و به آهستگی دست‌ها را بردارید. ماساژ باعث بهبود حالت عضلات و پوست صورت شده، پوست نرم‌تر و باقوام‌تر می‌شود. ماساژ باعث ریلکس شدن عضلات صورت تسکین سر دردها و کاهش چین وچروک ریز و کم‌عمق پوست می‌شود. برای این که ماساژ صورت را بیاموزید، سایت‌ها و کتب و سی دی‌های آموزشی فراوانی وجود دارد. می توانید خیلی راحت این کار را در خانه انجام دهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

خودآرایی بیاموزند

راه دیگر آراستگی ارزان آموختن خودآرایی است. برای این مقصود نیز سی‌دی‌ها و دوره‌های آموزشی وجود دارد که برای شما یک سرمایه‌گذاری به حساب می‌آید.
شما هم‌چنین می‌توانید به‌عنوان مدل رایگان به آرایشگاه بروید و ضمن این‌که آرایش و اصلاح موهای خود را انجام می‌دهید، آراستن آن را نیز با دقت در کار آرایشگر بیاموزید.
استفاده از نگین‌ها و گل‌های تزیینی تکه‌های موی اضافه و کلیپس‌های دارای شینیون آماده از دیگر ترفندهایی است که می‌توانید برای آراستگی موهایتان به کار ببندید.
اگر موهای بلندی دارید آموختن انواع بافت روی سر به شما کمک می‌کند بسیار زیبا و مدروز باشد. شما با استفاده از دو آینه روبه‌رو و پشت‌سر و اگر مهارت زیادی پیدا کنید، حتی بدون آن می‌توانید موهای خودتان را هم بافت بزنید و میانه آن را با گل‌های طبیعی یا مصنوعی و نگین‌های زیبا تزیین کنید و در میهمانی‌ها بدرخشید.

طبیعت را ماسک کنید

مواد آرایشی تنها چیزهایی نیستند که شما را زیبا می‌کنند، مواد غذایی بهتر از مواد آرایشی این خدمت را در حق شما می‌کنند.
قدیما اعتقاد داشتند با خوردن روزی یک سیب نه تنها همیشه سلامت می‌مانید، بلکه دیر پیر خواهید شد.
یک تغذیه سالم و خوردن میزان مناسبی از آب به همراه استفاده از کرم‌های ضدآفتاب بیش‌ترین کمک را در این زمینه به شما می‌کند.
تغذیه سالم تغذیه‌ای است که همه نیازهای شما را به موادغذایی انرژی و ریزمغذی‌ها تامین کند و کالری کافی به بدنتان برساند.
رژیمی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات سبوس‌دار و میزان کافی پروتیین و هیدرات‌کربن.

آبرسانی به پوست

با بخوری دست‌ساز پوست خود را شاداب کرده و رنگ سلامتی را بر روی آن بنشانید. برای این منظور کاسه‌ای را روی شعله اجاق گاز قرار دهید، سپس به آن مقداری آب‌لیموترش تازه و تعدادی برگ نعناع تازه اضافه کنید. همان‌طور که ترکیب مواد به همراه آب در حال جوشیدن است، حوله‌ای را بر روی سر خود انداخته و با بخار حاصله بخور دهید. این کار را به مدت ۵دقیقه ادامه دهید. در پایان آن‌ها را به آرامی خشک کنید.
جوی دو سر نیز می‌تواند به‌عنوان یک لایه‌بردار عمل کرده و برای از بین بردن جوش‌های سرسیاه و دیگر بثورات جلدی مانند آن تاثیر بسیاری دارد. یک چهارم فنجان پودر جوی زبر، یک قاشق غذاخوری عسل و مقدار لازم شیر چرب خمیری آماده می‌کند که می‌توانید بر گردن و صورت خود بمالید. توجه داشته باشید که پوست اطراف چشم بسیار حساس است، در نتیجه از مالیدن مواد به آن ناحیه پرهیز کنید. با انگشت اشاره به آرامی و دایره‌وار آن را روی پوست ماساژ دهید و اجازه بدهید خمیر همان‌طور بر روی پوست خشک شود. در پایان با پاشیدن آب به‌صورت و خیساندن لایه خمیری خشک شده، آن را به آرامی از پوست جدا کنید.

ماسك زرده تخم‌مرغ و زیتون

زرده یک عدد تخم‌مرغ را به آرامی زده و ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید. این کرم را بر روی پوست مالیده و مانند دستورات قبلی پس از خشک شدن خیسانده و با آب سرد بشویید.

به لطافت گلاب

برای لطافت پوست کافی است قبل از خواب صورت خود را با یک مشت گلاب خیس کنید و بگذارید تا صبح روی پوستتان بماند. این محلول طراوت را به پوست باز می‌گرداند.
شما با آووکادو، زردآلو، هلو، توت‌فرنگی و خیار و یا گوجه‌فرنگی نیز می‌توانید ماسک‌های زیبایی درست کنید. میوه‌های ترش معمولاً خاصیت روشن‌کننده و لایه‌برداری طبیعی دارند، خیار، آبرسانی می‌کند و ترکیب آب خیار و روغن زیتون بهترین آرایش پاک کن است.
برگ کوبیده همیشه بهار لکه پوست را برطرف می‌کند و آلوورا در بازسازی و روشن و بی‌عیب کردن پوست صورت اثربخش است.

ورزش و زیبایی

تناسب اندام و نگه‌داری حجم مناسبی از عضله در بدن در تمام سنین بسیار انسان را زیباتر نشان می‌دهد.
برای این کار از پیاده‌روی روزانه نیم ساعت شروع کنید و اگر می‌خواهید نتیجه بهتری بگیرید به باشگاه رفته در یک رشته ورزشی خاص نیز ثبت‌نام کنید.

موهای فرفری کم‌خرج

اگر می‌خواهید موهای آراسته و مواجی داشته باشید، تنها راه آن رفتن به آرایشگاه نیست.
یکی دو بسته بیگودی در سایزهای متفاوت، دو بسته سنجاق سر بزرگ یا حتی مقداری نوار از جوراب‌های زنانه‌ای که دیگر به دردتان نمی‌خورد و معمولاً در خانه زیاد پیدا می‌شود می‌تواند کمک خوبی برای فرم دادن به موهایتان باشد.
کافی است وقتی موها هنوز کمی نم دارد به کمک یک ماژیک قطور که مو را حلقه کنید و یک بند پارچه‌ای را از توی حلقه مورد کرده گره بزنید. راه دیگر این است که حلقه مویی درست کرده با سنجاق به کف سرتان محکم کنید. تمام موهایتان را می‌توانید همین‌طور بپیچید. اگر بخواهید موهای ویو شده داشته باشید می‌توانید موهای خود را وقتی نم دارد از یک تا ۱۰ رشته ببافید و یک روز صبر کنید. فردا وقتی موهای خود را باز کنید، شگفت‌زده خواهید شد. وسایلی چون بابلیس و اتوی مو را نیز همه می‌شناسیم.

رفع دو مشکل شایع پوستی در آشپزخانه

مشکل: خشکی و پوست‌پوست شدن لب

درمان طبیعی: یک راه راحت این است که از شکر قهوه‌ای و یک پارچه یا حوله خیس برای از بین بردن پوسته‌های خشک استفاده کنید. سپس به لب‌هایتان روغن نارگیل بمالید تا عمیقاً مرطوب شوند.
هم‌چنین برای داشتن لب‌هایی نرم می‌توانید یک دوم قاشق چای‌خوری عسل را با یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون مخلوط کنید و آن را قبل از به خواب رفتن روی لب بمالید.

مشکل: آکنه (جوش)

درمان طبیعی: برای برطرف کردن نواحی دارای مشکل می‌توانید از مخلوطی از سه قاشق غذاخوری آب یا ژل آلوورا با چهار قطره روغن درخت چای استفاده کنید (می‌توانید دو بار در روز از این محلول استفاده کنید). آلوورا دارای جیبرلین‌ها و پلی ساکاریدهایی است که باکتری‌های ایجادکننده آکنه را از بین می‌برد، به‌علاوه تسکین‌دهنده‌های تورمی که پوست متورم را تسکین می‌دهد، آثار زخم را از بین می‌برد و رشد پوست جدید را تحریک می‌کند. روغن درخت چای سرشار از آنتی‌باکتری‌ها و آنتی‌میکروب‌هاست که جوش‌های سرسفید را پاک می‌کند، اما باید رقیق‌شده آن مصرف شود چون خیلی قوی است.

www.takbook.com

www.takbook.com

چه رنگی به موهایتان می‌آید؟

برای انتخاب رنگ مو چه عواملی را در نظر می‌گیرید؟ اگر صرفاً انتخاب رنگ مو را تابع سلیقه می‌دانید سخت در اشتباهید، چون دنیای رنگ‌ها آن قدر وسیع است که برای یک رنگ موی مناسب باید ده‌ها نکته را مدنظر قرار داد؛ مهم‌تر از همه این که باید رنگ موی خود را به گونه‌ای انتخاب کنید که با رنگ پوستتان هماهنگی داشته باشد چرا که موها بیش از همه به صورت نزدیک است و یک رنگ ناهماهنگ می‌تواند صورت شما را پیرتر یا رنگ پریده‌تر نشان دهد، اما در عوض انتخاب یک رنگ مناسب هم می‌تواند چهره شما را طبیعی‌تر نشان دهد و هم شما را زیباتر و جوان‌تر کند.

تن پوست شما گرم است یا سرد؟

از آن جایی که در پوست انسان‌ها صدها تن رنگی مختلف وجود دارد پرداختن به همه انواع آن‌ها تقریباً غیرممکن است، بنابراین برای این که کارمان برای تشخیص تن رنگی پوستمان راحت‌تر شود انواع تن رنگی پوست را به دو گروه اصلی تقسیم می‌کنند: گرم و سرد، برای تشخیص رنگ مناسب برای موهایتان ابتدا باید تشخیص دهید تن پوستتان سرد یا گرم است به‌خصوص اگر بخواهید موهایتان را یک‌دست رنگ بزنید. برای شناسایی پوست راه‌های مختلفی وجود دارد:

روش اول

موهایتان را کنار بزنید. همه آن‌ها را در یک حوله به رنگ سفید یا یک رنگ خنثی بپیچید. آرایشتان را هم کاملاً پاک کنید. بعد یک لباس به رنگ سفید یا رنگ خنثی بپوشید و جلوی آینه بایستید. مطمئن شوید جایی که در آن ایستاده‌اید دارای نور طبیعی قوی است و در غیر این‌صورت زیر یک لامپ بایستید. توجه داشته باشید که لامپ‌های فلوراسنت یا لامپ‌هایی که نور سفید دارند ممکن است رنگ پوست شما را تغییر دهند. از نزدیک و بادقت صورتتان را نگاه کرده و سعی کنید تن رنگی زمینه پوستتان را کشف کنید. اگر احساس می‌کنید رنگ پوستتان به سمت قرمز یا صورتی می‌رود تن پوست شما سرد است و اگر گمان می‌کنید رنگ پوستتان به سمت زیتونی، طلایی و رنگ هلویی می‌رود، تن پوست گرم است، اگر هم هرقدر دقت می‌کنید هیچ رنگی در آن نمی‌بینید یا سایه‌هایی از هر دو رنگ را می‌بینید، احتمالاً تن پوست شما خنثی است.

روش دوم

به رگ‌های زیر پوستی روی ساعدتان نگاه کنید، اگر این رگ‌ها آبی باشند رنگ پوست شما سرد است و اگر این رگ‌ها سبز باشند رنگ پوست شما گرم است.

روش سوم

یک کاغذ سفید را در کنار صورتتان نگه دارید. مطمئن شوید که کاغذ کاملاً به رنگ سفید خالص باشد و هیچ زردی یا رنگ تزیینی در آن به کار نرفته باشد. حالا رنگ پوستتان را با رنگ کاغذ مقایسه کنید. اگر رنگ پوستتان زردتر از کاغذ است، تن رنگی پوست شما گرم است و اگر رنگ پوستتان صورتی‌تر یا آبی‌تر از رنگ کاغذ است، تن رنگی پوستتان سرد است. اگر هم احساس می‌کنید رنگ پوستتان سبزتر از رنگ کاغذ است، تن رنگی پوست شما زیتونی است که یک تن رنگی سرد محسوب می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

خوش به حال پوست‌های خنثی

اگر پوست شما هیچ تن خاصی ندارد و بعد از پیاده کردن تکنیکی که گفته شد متوجه شدید تن پوستتان خنثی است، می‌توانید خوشحال باشید که انتخاب‌های زیادی برای رنگ مو خواهید داشت و خیلی بیش‌تر از پوست‌های گرم و سرد می‌توانید از رنگ‌موهای متنوع استفاده کنید، لزومی ندارد رنگ موی انتخابی شما هاله یا پایه رنگ خاصی داشته باشد این امر کاملاً وابسته به سلیقه شخصی شماست، به دنبال رنگی باشید که هم با شخصیت شما هماهنگی داشته باشد و هم نگه‌داری آن کار چندان مشکلی نباشد.

چه رنگی برای پوست‌های سرد مناسب نیست

اگر تن پوستتان سرد است به شما توصیه می‌کنیم به‌دنبال رنگ‌هایی باشید که در آن‌ها سایه‌های دودی و خنثی وجود دارد و به زبان تخصصی باید رنگ مو به اصطلاح a یا n انتخاب شما باشد. در این شماره از رنگ، قرمزی وجود ندارد و در عوض تن‌هایی از طلایی دارد و در نتیجه می‌تواند رنگ صورتی درون پوست شما را خنثی کند و چهره را زیباتر جلوه دهد. اگر رنگ طبیعی پوست و موهایتان روشن است و به اصطلاح بلوند هستید، بهتر است به دنبال رنگ‌های بژ باشید، اگر موها و چشم‌هایی قهوه‌ای دارید به‌دنبال رنگ‌های شکلاتی با هاله‌ای از رنگ قهوه‌ای سوخته باشید. اما توصیه می‌کنیم به‌دلیل تناژ رنگ صورتی که در پوستتان وجود دارد از رنگ‌های مسی و شرابی و آلبالویی دوری کنید و در نهایت اگر قرمز خیلی دوست دارید بهتر است به یک رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز اکتفا کنید، این نوع قهوه‌ای با رنگ صورتی پوست شما کنتراست برقرار می‌کند ولی خیلی با آن تطابق ندارد.

پوست‌های گرم

اگر رنگ پوستتان گرم است و می‌خواهید حالتی طبیعی داشته باشید باید به‌دنبال رنگ‌هایی باشید که تناژ سبز درون پوستتان را خنثی کنید. پیشنهاد می‌کنیم به دنبال رنگ‌های طلایی و قرمز باشید این رنگ‌ها در زبان تخصصی با نام g و r شناخته می‌شوند. پیشنهاد می‌کنیم اگر چشم‌ها و پوستی روشن دارید و به‌اصطلاح بلوند هستید به‌دنبال رنگ‌های عسلی، شرابی و مسی باشید و اگر چشمانی قهوه‌ای با پوستی گندمی دارید به دنبال رنگ‌های قهوه‌ای طلایی، بلوطی یا قهوه‌ای مایل به قرمز باشید.

به رنگ چشم‌ها فکر کنید

اگر یادتان باشد گفتیم بهتر است رنگ‌های لایت موها با تن سردی و گرمی چشم‌ها هماهنگی داشته باشد، اگر چشم‌های شما تنی گرم دارد پیشنهاد می‌کنیم های‌لایت موهایتان سایه‌هایی از زرد و طلایی یا مسی داشته باشد تا زیبایی موها و چهره‌شما بیش‌تر شود. های‌لایتی با رنگ‌های پلاتینی و قهوه‌ای مایل به قرمز می‌تواند زیبایی چشم‌های سرد را دو چندان کند.

اگر پوست شما هیچ تن خاصی ندارد و بعد از پیاده کردن تکنیکی که گفته شد متوجه شدید تن پوستتان خنثی است، می‌توانید خوشحال باشید که انتخاب‌های زیادی برای رنگ مو خواهید داشت.

رنگ‌های لایت مناسب شما کدام است؟

یک پیشنهاد برای انتخاب رنگ‌های لایت استفاده از هاله رنگی است که در چشم‌ها وجود دارد. در آینه به چشم‌های خود دقیق نگاه کنید، در چشم هر کسی صرف‌نظر از رنگ غالب، رگه‌هایی از رنگی دیگر نیز وجود دارد که مسلما توجه شما را نیز جلب خواهد کرد، اگر این رنگ هاله‌ای از طلایی، کهربایی داشته باشد، رنگ چشم‌های شما گرم است، اگر هاله‌هایی از رنگ آبی، نقره‌ای یا خاکستری در چشم‌ها دیدید یا چشمان قهوه‌ای یک‌دست دارید، رنگ چشمانتان سرد است.

قهوه؛ بهترین رنگ موی خانگی

این روزها مردم به اعجاز مواد طبیعی پی برده‌اند و دوست دارند چیزهای طبیعی را استفاده کنند. غذاهای ارگانیک، رنگ‌های طبیعی، داروهای گیاهی خلاصه که طبیعت حسابی محبوب شده است. حتی رنگ موهای طبیعی نیز حسابی پرطرفدار شده‌اند و خانم‌ها ترجیح می‌دهند رنگ موی طبیعی بخرند. اما دقت کنید که این رنگ موها هنوز هم مقداری مواد شیمیایی داخلشان دارند که برای سلامت موها مضر است. اما به صرفه‌ترین راه رنگ کردن مو، استفاده از قهوه و چایی است. اگر موهای بلندی دارید و می‌بینید دو رنگ شده‌اند؛ یعنی نوکشان به رنگ قرمز یا خرمایی در آمده است، می‌توانید به کمک قهوه آن را اصلاح کنید. با قهوه می‌توانید علاوه بر رفع دو رنگی موها، تارهای خاکستری را که اخیرا لابه‌لای موهایتان ظاهر شده‌اند محو کنید. برای این کار به یک تشت، پیاله، برس و سه لیتر قهوه سیاه خیلی غلیظ و البته کمی حوصله نیاز دارید.

روش استفاده

-ابتدا قهوه را بجوشانید و داخل تشت بریزید. اگر قبلاً آن را خنک نکرده‌اید کمی صبر کنید تا کاملاً سرد شود.

-قبل از رنگ کردن موها با قهوه آن‌ها را با شامپوی همیشگیتان شست‌وشوی دهید و با حوصله آن‌ها را شانه بزنید تا گره‌ای نباشد زیرا موهای تمیز و شانه‌زده بهتر رنگ می‌گیرند.

-سپس سرتان را به آرامی داخل تشت خم کنید، طوری که موهایتان کاملاً داخل قهوه شناور باشند. با پیاله‌ای قهوه را روی موهایتان بریزید. حواستان باشد قهوه به تمام بخش‌های سر ریخته شود. می‌توانید از فرد دیگری برای این کار کمک بگیرید.

-برای این‌که خیالتان از رنگ گرفتن موها راحت شود ۱۵ بار پیاله را پر و روی موهایتان خالی کنید.

-سرتان را از روی تشت بلند کنید و هم‌چنان حواستان باشد که آب آن را بگیرید و نگذارید موکت، فرش یا کاشی‌های آشپزخانه کثیف شوند. یک کیسه نایلونی به موهایتان ببندید و اجازه دهید به مدت ۱۵دقیقه دیگر قهوه روی موهایتان بماند. موها را نباید با حوله یا دستمال ببندید زیرا ممکن است قهوه جذب آن‌ها شود و دیگر موهایتان رنگ نگیرند.

-در انتها به حمام بروید و موهایتان را شست‌وشو دهید. پس از خشک شدن، هر حالتی را که دوست دارید به آن‌ها بدهید. پس از این کار موها خوش‌رنگ و درخشان می‌شوند و دیگر از موهای خاکستری خبری نیست.

نکته مهم:

متخصصان توصیه می‌کنند همیشه قبل از رنگ کردن کل موها بهتر است کمی از موهای سرتان را بچینید و روی آن رنگ بزنید.

ابتدا قسمتی از موهایتان را با رنگ مورد امتحان کنید. در این‌صورت اگر از رنگ به‌دست آمده احساس رضایت داشتید آن را روی کل موهایتان بگذارید.

www.takbook.com

www.takbook.com

لاک فقط لاک نیست!

اگر شما بر این باورید که لاک ناخن تنها می تواند برای رنگ کردن ناخن‌های شما استفاده شود، سخت در اشتباهید. کارهای زیاد دیگری وجود دارد که شما می توانید با استفاده از لاک ناخنتان انجام دهید. در گزارش این شماره، من ۱۰ روش زیرکانه برای چگونگی استفاده از لاک ناخن را به شما نشان خواهم داد.

01 از تیره‌شدن جواهرات معمولی با استفاده از لاک ناخن بی‌رنگ جلوگیری کنید. هنگامی که هوا با فلز برخورد می کند، فلز اکسید می شود و رنگ آن عوض می شود. یک جلاء شفاف مانع رسیدن هوا می شود و به شما کمک می کند تا جواهراتتان هم‌چنان نو نگه دارید. از یک لاک ناخن شفاف که سریع خشک می شود، استفاده کنید. (این روش بر روی جواهراتی که از قبل تیره شده‌اند اثر ندارد.)

02 از بدتر شدن در رفتگی جورابتان با استفاده از لاک ناخن جلوگیری کنید. حتما برای شما پیش آمده: در محل کار یا یک مراسم، متوجه یک در رفتگی در جوراب شلوارتان شوید. برای جلوگیری از بدتر شدن آن، یک بطری کوچک لاک ناخن بی‌رنگ همراه خود داشته باشید و اطراف در رفتگی را با لاک بی‌رنگ بپوشانید. در حین خشک و سفت شدن از پیش‌روی بیش‌تر در رفتگی جلوگیری می کند.

03 رنگ جواهرات معمولی را با لاک ناخن تغییر دهید. اگر از حالت قدیمی گردنبند، گوشواره‌های آویز، یا انگشترتان خسته شده‌اید، با رنگ کردن جواهرات بدلی ظاهر آن‌ها را به سبکی مدرن تغییر دهید، مانند سبز فسفری، نارنجی، صورتی و یا حتی سایه‌ای شیک به رنگ سفید برای درست کردن سبک خودتان. به سادگی جواهرات را روی دستمال توالت پهن کنید، یا گوشواره‌ها را از پشت در دست بگیرید، و رنگ‌آمیزی را شروع کنید.

04 سنجاق سرتان را با رنگ‌های درخشان و یا با یک لاک براق رنگ کنید تا به موهایتان مقداری رنگ اضافه کنید. اگر می خواهید سنجاق سر معمولی قدیمیتان را رنگ کنید، قسمت پایین آن را جدا از بالای آن نگه دارید و فقط قسمت بالا را رنگ‌آمیزی کنید. سپس، آن را با یک پاکت بپوشانید یا با یک کارت بپیچید تا خشک شود.

05 سوزن را با آغشته کردن نخ به لاک سریع‌تر نخ کنید. اگر شما سعی دارید دکمه‌ای را بدوزید و نخ اذیتتان می کند، تلاش برای گذراندن نخ از سوراخ کوچک سوزن کار بسیار خسته کننده‌ای است. اما اگر شما سر قیچی شده نخ را چند بار بر روی برس لاک ناخن بکشید، نخ را سفت می کند و به شما کمک می کند که به‌راحتی سوزن را نخ کنید.

06 کلیدهایتان را رنگ کنید در نتیجه به‌راحتی می توانید بگویید هر کلید متعلق به کدام قفل است. اگر شما به‌تازگی به‌محل جدیدی نقل مکان کرده‌اید، یک راه ساده برای این که به یاد داشته باشید هر کلید متعلق به کدام قفل است، رنگ کردن کلیدها است. به‌علاوه، این کار باعث می شود که جاکلیدی شما زیباتر به‌نظر آید. نگران نباشید، یک یا دو جلا (لاک) مشکلی برای رفتن کلیدها در سوراخ قفل ایجاد نمی کند.

07 پاکت نامه را با یک لاک بی‌رنگ یا پوشاننده مهر و موم کنید. اگر از لیسیدن در پاکت نامه متنفرید، به‌راحتی با استفاده از یک لاک بی‌رنگ قسمت داخلی در پاکت (جایی را که معمولاً با آب دهان خیس می کنید) را بپوشانید و پاکت را ببندید.

08 لاک‌های ناخن را ایستاده در یک جعبه به شکلی که رنگ هر کدام را با یک برچسب رنگی مشخص کرده‌اید، نگه دارید. برای مرتب کردن لاک‌های ناخن، با هر لاک یک نوار چسبنده را رنگ کنید، روی هر نوار سوراخی ایجاد کنید، و نوار نمونه هر رنگ لاک را روی در بطری لاک بچسبانید. این کار را برای همه بطری‌های لاک تکرار کنید، آن‌ها را در یک جعبه بچینید، و در جای خشک و خنک نگه دارید.

09 از لاک ناخن برای اضافه کردن رنگ به کف/زیره کفشتان استفاده کنید. از لاک برای رنگ‌آمیزی زیره کفش‌های پاشنه‌بلند به‌عنوان یک روش ساده (و البته ارزان!) برای به روز کردن آن‌ها استفاده کنید. رنگ‌های کدر از آن جایی که رنگ واقعی کف پای شما را نشان نمی دهند کاربرد بهتری دارند، اما اگر دوست دارید می توانید از رنگ‌های براق هم استفاده کنید. برای جلوگیری از رنگ شدن قسمت‌های دیگر کفش، لبه‌های اطراف زیره آن را با نوارهای چسبنده بپوشانید، مانند کاری که در زمان رنگ کردن اتاق انجام می دهید. یک‌بار کف را با برس پرزدار یا برس چرمی قدیمی رنگ می‌زنید، قبل از زدن دست دوم رنگ اجازه دهید رنگ زیر خشک شود.

10 خراش کفش زخمی یا چکمه‌تان را بپوشانید. نقطه ای که دچار خراشیدگی شده را با لاک رنگ کفشتان به‌راحتی بپوشانید.

www.takbook.com

www.takbook.com

فصل چهارم

شکم کده

- بفرمایید شام
- پیش غذا
- دسر
- سالاد

- تارت الیزه

- راز ترد شدن سیب‌زمینی سرخ‌شده
- هیجان تجربه کاکائو خرمایی

- طعم خوش ناگت خانگی
- سوپ؛ همه فن حریف خانگی

www.takbook.com

www.takbook.com

روغن کلزا یا روغن بادام‌زمینی برای سرخ کردن

قطعات سیب‌زمینیِ با ضخامت زیاد و کاملا دراز

راز ترد شدن سیب‌زمینی سرخ‌شده

شما هم مثل من عاشق سیب زمینی های ترد هستید؟ اگر به دنبال راز سیب زمینی های ترد بیرونی هستید ما به شما یاد می‌دهیم که چگونه سیب‌زمینی‌های خود را طوری سرخ کنید تا کاملا ترد و خوش‌مزه شوند.

طرز تهیه

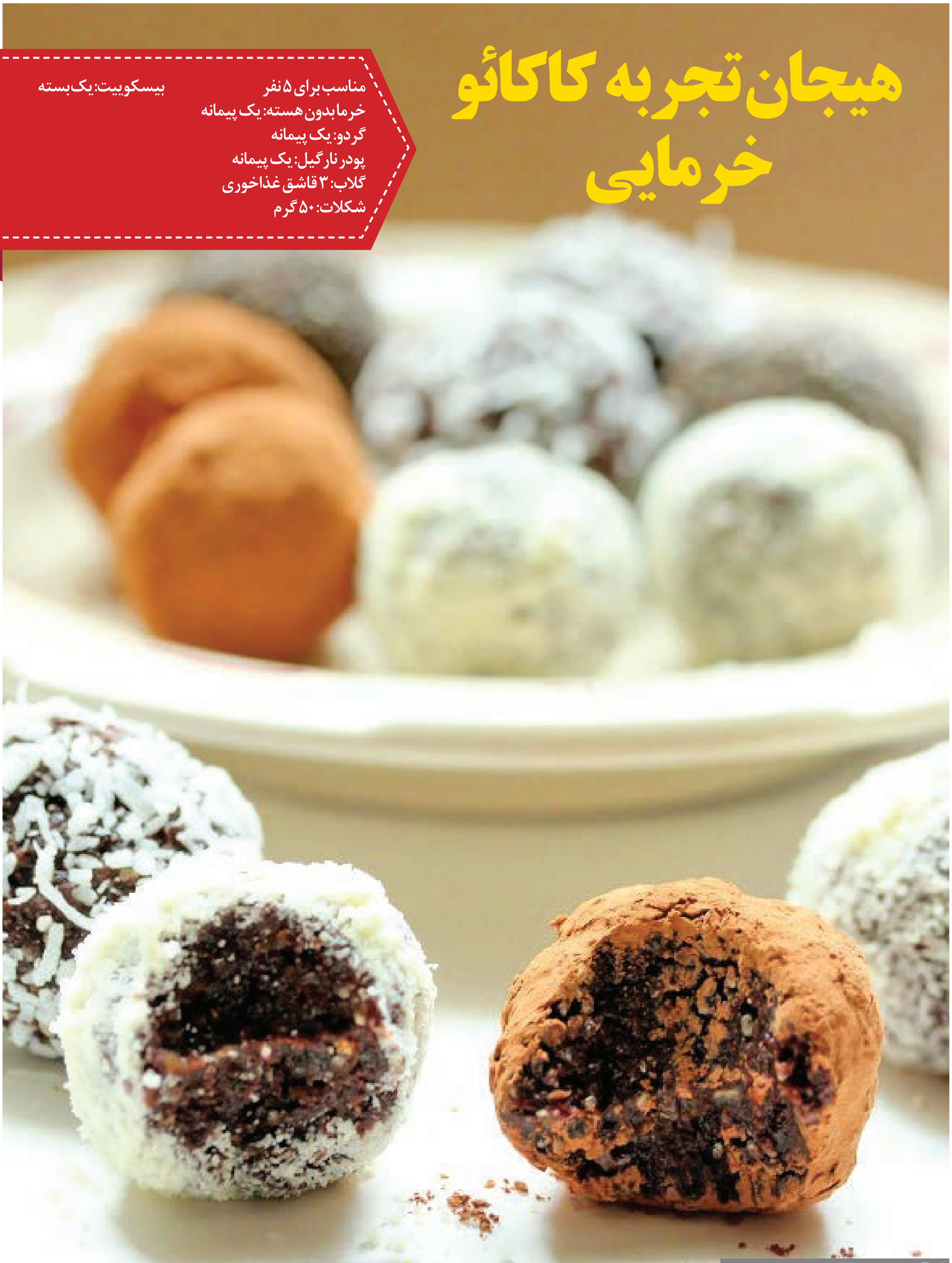
۱- روغن را در ظرفی بریزید و آن‌را روی شعله گاز با حرارت ملایم قرار دهید تا کاملا داغ شود و یا این که در سرخ‌کن مقداری روغن بریزید و آن‌را در درجه حرارت ۳۷۵ قرار داده تا روغن کاملا داغ شود و سپس سیب‌زمینی‌ها را داخل آن بریزید و بگذارید فقط کمی سرخ و نرم شوند و از حالت خامی در آیند. نباید اجازه دهید تا کاملا سرخ شوند و فقط باید کمی رنگ آن‌ها عوض شود که این کار حدوداً ۸ دقیقه طول خواهد کشید. سپس سیب‌زمینی‌ها را در آورده و آن‌ها را در ظرفی ریخته و روی آن‌ها یک شکاف بسیار کوچک بدهید و آن‌ها را به مدت ۱ساعت در یخچال بگذارید تا کاملاً سرد شوند.

۲- بعد از آن دمای روغن را تا ۳۸۵ درجه افزایش داده و پس از آن که روغن دوباره کاملا داغ شد سیب‌زمینی‌ها را به مدت دو دقیقه در این روغن بریزید و نمک را به آن اضافه کرده و اجازه دهید تا کاملاً تمامی سیب‌زمینی‌ها قهوه‌ای رنگ و ترد شوند و سپس تمامی این‌ها را روی یک ورق کاغذی بریزید و در نهایت آن را میل کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

هیجان تجربه کاکائو خرمایی



مناسب برای ۵ نفر
بیسکوییت: یک بسته
خرمابدون هسته: یک پیمانه
گردو: یک پیمانه
پودر نارگیل: یک پیمانه
گلاب: ۳ قاشق غذاخوری
شکلات: ۵۰ گرم

طرز تهیه

۱. بیسکویت‌ها را کاملاً پودر کرده و آن را با گردو چرخ کنید، گلاب و خرما را به مواد اضافه و کمی ورز دهید.
۲. شکلات تخته‌ای سفید را رنده و با بقیه مواد مخلوط کنید، خمیر باید حالتی داشته باشد که در دست خوب گلوله شود.
۳. پس از گلوله شدن آن را در پودر نارگیل بغلتانید و در ظرف مورد نظر بچینید و مواظب باشید روی هم قرار نگیرند.

فوت استادی

۱. به‌جای پودر نارگیل می‌توانید از کنجد استفاده کنید.
۲. اگر خمیر شل بود کمی پودر بیسکویت و اگر سفت بود کمی گلاب اضافه کنید و اگر دوست دارید مواد را بعد از گلوله کردن یک بار در شکلات آب شده قرار دهید و بعد در نارگیل بغلتانید و یک ساعت داخل یخچال قرار دهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

طعم خوش ناگت خانگی

گوشت سینه مرغ: ۶۰۰ گرم، پیاز: یک عدد، پنیر پیتزا: ۱۵۰ گرم، پفک پودر شده: یک تا ۲ قاشق غذاخوری، آرد سوخاری: ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری، قرص عصاره مرغ: یک عدد، پودر سیر: یک قاشق غذاخوری، نمک و فلفل: به میزان لازم، روغن: به میزان لازم.

طرز تهیه

ابتدا مرغ را به تکه‌های کوچک برش بزنید و همراه پودر سیر و عصاره مرغ و پیاز و پنیر پیتزا در غذاساز بریزید و به‌صورت خمیر چسبنده در آورید. فلفل و نمک را هم اضافه و بعد در یک ظرف پودر پفک و آرد سوخاری و فلفل را مخلوط کنید. خمیر مرغ را یک ساعت در یخچال قرار دهید. سپس در یک ماهیتابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت بگذارید. از مواد خمیر، به اندازه یک گردو بردارید و پس از فرم دادن، در مخلوط پودر پفک و آرد سوخاری و فلفل بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

اگر به جای گوشت مرغ، از گوشت قرمز استفاده کنید، ناگت گوشت تهیه کرده‌اید. ناگت‌ها را در دیس مناسب چیده و اطراف آن را با چند برش لیمو و سیب‌زمینی سرخ شده یا پوره سیب‌زمینی و زیتون تزئین کرده و با نان میل کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

تارت الیزه

مواد لازم برای خمیر:
بیسکویت پتی‌بور پودر شده: ۳۵۰ گرم
شیر عسلی: دو قاشق غذاخوری
خامه صبحانه: دو قاشق غذاخوری
وانیل: نصف قاشق چای‌خوری
شکلات سفید ذوب شده: به میزان لازم

مواد لازم برای مواد داخلی تارت الیزه:
پنیر ماسکارپونه: ۳۰۰ گرم
خامه صبحانه: ۱۰۰ گرم
خامه فرم گرفته: ۲۰۰ گرم
اسانس کارامل: دو تا سه قطره
شکر: ۱۵۰ گرم
آب: دو تا سه قاشق غذاخوری
ژلاتین: ۵ ورق

طرز تهیه خمیر:

۱. ابتدا بیسکویت پتی‌بور را که پودر کرده‌ایم داخل کاسه‌ای گود ریخته میان آن را باز می‌کنیم. مواد ذکر شده را داخل بیسکویت می‌ریزیم و آنقدر ورز می‌دهیم تا خمیر شود.
۲. میزان اضافه کردن شکلات سفید به مواد تا حدی است که خمیر مطلوبی به‌دست آید. پس از این کف قالب گرد به قطر ۲۵ سانتی‌متر را سلفون کشیده طوری که دیواره‌های آن را هم پوشش دهد.
۳. سپس مواد خمیر را کف قالب پهن کرده و صاف و منظم می‌کنیم تا جایی که قطر خمیر حدودا نیم سانتی‌متر باشد. خمیر آماده شده را دو ساعت در یخچال قرار می‌دهیم.

مواد داخلی:

۱. ابتدا شکر را داخل ظرف لعابی یا استیل ریخته آب را روی آن می‌ریزیم و روی حرارت مستقیم و زیاد قرار می‌دهیم تا جایی که شکر کاملا ذوب شده و کاراملی شود. در این مرحله خامه صبحانه را به کارامل اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مخلوط یکدستی حاصل شود.
۲. در کاسه‌ای گود به‌صورت جداگانه پنیر ماسکارپونه و خامه فرم گرفته را توسط لیسک با هم مخلوط می‌کنیم و مایه کاراملی آماده شده را داخل آن می‌ریزیم. ورقه‌های ژلاتین را داخل یک کاسه پر از آب سرد قرار می‌دهیم سپس از داخل آن خارج می‌کنیم و ورق ژلاتین‌های نرم را داخل کاسه‌ای دیگر قرار می‌دهیم. این کاسه را روی بخار آب قرار می‌دهیم تا جایی که ورقه‌های ژلاتین کاملا ذوب و یکدست شوند.
۳. ژلاتین را به مایه اضافه کرده داخل خمیر آماده شده می‌ریزیم و به مدت هشت ساعت داخل یخچال قرار می‌دهیم. پس از این مدت روی تارت را با خامه و موارد دلخواه خود تزئین می‌کنیم.

طرز تهیه

Healthy Life
LifeStyle Magazine
Jan. & Feb. 2015/Vol.42
* اردیبهشت ۱۳۹۴ دوره جدید/شماره چهل و چهارم *

www.takbook.com

www.takbook.com

سوپ؛ همه فن حریف خانگی

اکثر ما عادت داریم به عنوان پیش غذا و در مهمانی ها، سوپ درست کنیم. اما درواقع سوپ تنها یک پیش غذای راحت و دم دستی نیست! اگر از اعجاز سوپ برای سلامتی باخبر بودیم شاید هرروز سوپ درست می کردیم. در این شماره چندمدل سوپ مقوی که هم برای سلامتی خانواده مفیدند و هم بسیار متنوع و خوشمزه اند را به شما معرفی می کنیم.

www.takbook.com

www.takbook.com

سوپ جوجه داروی سرماخوردگی

بیش تر افراد بر این باورند که توصیه مادربزرگ‌ها برای خوردن کاسه سوپ جوجه یا مرغ در روزهایی که سرماخورده‌اند، ریشه در باورهای قدیمی آن‌ها داشته و علمی نیست. اما باید بدانید سوپ مرغ به‌ویژه انواعی که با گوشت بلدرچین یا بوقلمون تهیه می‌شود حاوی پروتیین باکیفیت است و می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت و به‌طور طبیعی اثرات مخرب ویروس‌ها و سموم میکروب‌ها را خنثی کند. به گفته پژوهشگران سوپ جوجه خاصیت ضدالتهابی دارد و می‌تواند موجب تسکین گلو درد شود و به دلیل دارا بودن نوعی اسیدآمینه قوی این توانایی را دارد که هم‌چون داروهای خلط‌آور به خروج ترشحات مخاطی از ریه و بینی کمک کرده و به‌ویژه انواعی که با شلغم، کرفس، هویج، پیاز و جعفری مخلوط است کمک می کند تا در حین بیماری راحت‌تر تنفس کنید. این سوپ اگر با پیاز زیادی تهیه شود مواد گوگردی پیاز می‌تواند از طریق خون وارد ریه‌ها شده و عفونت مجاری تنفسی را التیام و به دفع سموم کمک کند. البته تعدادی از متخصصان بر این باورند که در سوپ کودکان از سبزی‌های حاوی نیترات هم‌چون هویج و اسفناج استفاده نشود، چرا که مواد نیتراتی طی باقی ماندن در سوپ به آنزیمی خطرناک تبدیل و موجب بروز مسمومیت در کودکان شده و با افزایش نیتریت بزاق، سبب تخریب ویتامین A و C در بدن می‌شود.

سوپ پای مرغ نخورید

آیا سوپ پای مرغ می‌تواند برای سرماخوردگی مفید باشد؟ در میان انواع سوپ‌ها آن‌هایی که حاوی گروه گوشت، حبوبات، سبزی‌های تازه و صیفی‌جات، غلات و حتی آب‌لیمو یا آب‌نارنج تازه باشد از بهترین سوپ‌ها برای سرماخوردگی محسوب می‌شود؛ اما سوپ‌هایی که حاوی بخش‌های غضروفی یا ژلاتینی گوشت باشد بیش‌تر حاوی کلسیم است و با توجه به این که کلسیم نقش اثرگذاری در التیام یا تخفیف علایم سرماخوردگی ندارد و از طرفی به دلیل آن که در بافت‌های پای مرغ چربی‌های اشباع زیادی نهفته است، مصرف آن برای هیچ گروه سنی توصیه نمی‌شود.

سوپ جو، مقوی برای کودك و نوجوان

سوپ جو یکی از غذاهای مقوی و سیر کننده‌ای است که اگر به عنوان پیش‌غذا استفاده شود به میزان زیادی جلوی اشتها را می گیرد. این سوپ مغذی و دافع تب‌های گرم و برای رفع ضعف و رخوت جسمی بسیار نافع است. استفاده از جو پوست کنده یا پرک در این سوپ به هضم سریع و آسان‌تر آن کمک می کند. خواص درمانی و غذایی جو بیش‌تر از گندم است و به دلیل برخورداری از ویتامین‌های گروه B تقویت کننده سیستم عصبی و ایمنی بدن است و اثر خوبی در تکثیر باکتری‌های مولد ویتامین B در معده و روده دارد و به علت داشتن مواد صمغی، سینه و گلو را نرم می کند. از جو می‌توان به‌جای سیب‌زمینی در سوپ استفاده کرد. مصرف این سوپ برای مبتلایان به چربی و قند خون بالا مناسب است و به سبب فسفر فراوان، موجب تثبیت کلسیم و در نتیجه تسهیل استخوان‌سازی شده و مصرف آن برای کودکان و نوجوانان در حال رشد بسیار مفید و ضروری است.

بیش‌تر افراد بر این باورند که توصیه مادربزرگ‌ها برای خوردن کاسه سوپ جوجه یا مرغ در روزهایی که سرماخورده‌اند، ریشه در باورهای قدیمی آن‌ها داشته و علمی نیست. اما باید بدانید سوپ مرغ به‌ویژه انواعی که با گوشت بلدرچین یا بوقلمون تهیه می‌شود حاوی پروتیین باکیفیت است و می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت و به‌طور طبیعی اثرات مخرب ویروس‌ها و سموم میکروب‌ها را خنثی کند.

سوپ آماده بخوریم یا نخوریم؟

این روزها در بیش‌تر فروشگاه‌ها انواع سوپ‌های خشک نیمه‌آماده و فوری به‌چشم می خورد. پایه اصلی بیش‌تر این محصولات انواع سبزی، آرد، نشاسته، مواد قوام دهنده، روغن و ادویه و براساس نوع آن قارچ، جو، هویج یا عدس به سوپ افزوده می‌شود. انواع نیمه‌آماده این سوپ‌ها پس از مخلوط شدن با آب‌جوش نیاز به حرارت طبخ دارد، اما انواع فوری آن پس از ترکیب با مایعات آماده مصرف است. سوپ‌های آماده در مقایسه با سوپ‌های خانگی کم‌مایه‌تر و رقیق‌تر بوده و هیچ‌گاه ارزش تغذیه‌ای سوپ خانه را ندارد، چون در فرآیند خشک شدن مقادیر زیادی از ریزمغذی‌های حساس به حرارت محصول تخریب می‌شود.

سوپ قلم را از قلم نیندازید

بیش‌تر خانواده‌ها بر این باورند که افزودن ماهیچه یا قلم به سوپ موجب لذیذ و مقوی شدن آن می‌شود، اما در مقابل عده‌ای معتقدند قلم به دلیل چربی بالایی که دارد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و چربی خون را افزایش می‌دهد و در نتیجه مصرف آن را محدود می کنند. اما شاید این پرسش مطرح شود ارزش تغذیه‌ای سوپ ماهیچه یا قلم چه میزان است و چه کسانی مجاز به مصرف آن هستند؟ ماهیچه ترکیبی از گوشت و قلم است و به دلیل پروتین با کیفیت و آهن بالایی که دارد سوپ آن برای خانم‌های باردار، سالمندان و افراد ضعیف و مصرف آن در زمان قاعدگی و سرماخوردگی توصیه می‌شود، اما به سبب آن که چربی موجود در ماهیچه دو برابر گوشت سینه‌مرغ است خوردن آن را به هفته‌ای یک یا دو بار کاهش دهید. درباره قلم هم باید گفت به دلیل آن که پر از کلسیم، آهن، روی و ویتامین B12 است، سوپ آن بسیار مغذی بوده و به گفته متخصصان علوم غذایی مصرف آن برای کسانی که از منابع کلسیم به‌ویژه لبنیات کم‌تر استفاده می کنند، مناسب است و برای هر سنی توصیه می‌شود، ولی به یاد داشته باشید چربی قلم بسیار بالا بوده و باید مصرف آن را محدود کنید.

سوپ‌هایی نه چندان مقوی

خوب است بدانید سوپ‌هایی که با عصاره‌های پودری آماده گوشت، مرغ و سبزی تهیه می‌شود به هیچ‌وجه با سوپ‌هایی که با گوشت و سبزی تازه طبخ می‌شود، قابل مقایسه نیست؛ چرا که آب گوشت و مرغ تنها درصد بسیار کمی از این عصاره‌ها را تشکیل می‌دهد و بیش‌تر این عصاره‌ها حاوی مواد طعم‌دهنده‌ای است که تنها مزه گوشت را می‌دهد و زیاده‌روی در مصرف این نوع عصاره‌ها می‌تواند مشکل‌ساز باشد. به گفته متخصصان ارزش غذایی این عصاره به حدی نیست که بتواند برای کودک و نوجوان در حال رشد مقوی و مفید باشد. این عصاره‌ها معمولاً از گوشت سفید یا قرمز درجه دو تهیه می‌شود و سدیم گلوتامات (تشدید کننده طعم گوشت)، نمک و برخی ادویه‌ها به آن افزوده می‌شود. این عصاره‌ها به دلیل آن که حاوی نشاسته و روغن جامد و افزودنی‌های دیگر است موجب قوام سوپ می‌شود و این غلظت نشان‌دهنده مغذی و مقوی بودن محصول نیست. اما باید بدانید بر طبق یافته‌های علمی پژوهشگران مصرف مستمر محصولاتی که حاوی گلوتامات است می‌تواند به شبکیه چشم آسیب زده و موجب بروز سردرد، تنگی نفس، تهوع و احساس سوزش در عضلات شود و احتمال تشدید آسم، حملات میگرن و اختلال در ریتم ضربان قلب را افزایش دهد. از سوی دیگر مصرف این عصاره‌ها به دلیل ترکیبات سدیم‌دار در سوپ افرادی که پرفشاری خون، بیماری قلبی و نارسایی کلیوی دارند محدودیت مصرف داشته و نباید نمک جداگانه‌ای به سوپ افزوده شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

خیار و گوجه را دست کم نگیرید!

فکرش را بکنید اگر خیار نبود سالاد شیرازی هم نبود و اگر سالاد شیرازی نبود لوبیا پلو و کلی از غذاهای خوش‌مزه دیگر هم صفایی نداشتند. اصلا بعد از گوجه فرنگی، کلم و پیاز، خیار یکی از اصلی ترین سبزیجاتی است که در سر تاسر جهان کشت می‌شود.
این میوه‌سبزی، سرشار از مواد مغذی مختلف مانند لیگنان‌ها و فلاوونوئیدها می‌باشد. این ترکیبات خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضدسرطانی دارند.

خیار و خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی آن

خیار حاوی آنتی‌اکسیدان‌های زیادی از جمله ویتامین C، بتاکاروتن، منگنز و کلی آنتی‌اکسیدان دیگر مانند کرستین، اپی‌ژنین، لوتئولین و غیره می‌باشد. این آنتی‌اکسیدان‌ها قاتل رادیکال‌های آزاد شوم بوده و هم‌چنین ضدالتهاب هستند.

خیار و خواص ضدسرطانی

پژوهش‌های صورت گرفته در خصوص خواص ضدسرطانی خیار هنوز در مراحل اولیه قرار دارد اما با این حال بهتر است بدانید که محققان ابراز امیدواری کرده‌اند بتوانند از ترکیبات موجود در خیار به نام «کوکوربیتاسین‌ها» داروهای ضدسرطانی بسازند. محققان معتقدند که این ترکیبات می‌توانند جلوی ظهور و رشد سلول‌های سرطانی را بگیرند. از این گذشته این میوه‌سبزی حاوی مواد مغذی ضدسرطان دیگری به نام لیگنان‌ها هم می‌باشد. اگر می‌خواهید سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان و سرطان پروستات از شما دور باشد خیار بیش‌تری میل کنید.

اگر ناخن‌های دست و پاهایتان زود می‌شکنند باید بدانید که میزان بالای سیلیس موجود در خیار مانع از سستی و شکنندگی ناخن‌ها می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

خیار و تاثیر آن روی پوست‌ومو

خیار سرشار از آب است و مصرف آن برای شفافیت پوستتان موثر است. اگر پوست خیار را دوست ندارید آن را دور نریزید و بدانید که پوست آن برای تسکین خارش پوست و آفتاب‌سوختگی مفید است. اگر می‌بینید که چشم‌هایتان پف کرده، زیر چشم‌هایتان گود رفته یا سیاه شده است خیار را دریابید چون خواص ضدالتهابی آن برای رفع این قبیل مشکلات کارساز است. سیلسیوم و گوگرد موجود در خیار به رشد سریع‌تر موها کمک می‌کند. برای این که بیش‌تر از خواص این سبزی بهره‌مند شوید آب آن را با آب هویج یا آب اسفناج مخلوط کنید.

خیار برای مقابله با بوی بد دهان و مراقبت از دندان‌ها

یک حلقه خیار را به سقف دهانتان چسبانده و به مدت سی ثانیه با زبانتان نگه دارید. ترکیبات فیتوشیمیک موجود در این سبزی باکتری‌های دهان را که باعث بوی بدن می‌شوند خنثی می‌کند. آب خیار هم برای افرادی که از مشکلات مربوط به لثه و دندان‌ها رنج می‌برند مفید است. خیار منبع فوق‌العاده فیبرهای غذایی است که این فیبرها هم برای حفظ سلامت دهان و دندان موثر است.

خیار برای لاغری و هضم غذا

خیار کم کالری و در عین حال سرشار از آب است. برای همین هم برای افرادی که قصد لاغری دارند بسیار مفید است. میزان بالای آب و فیبرهای غذایی موجود در خیار باعث می‌شود که بدنتان از شر سموم موجود در سیستم گوارشی خلاص شود و هضم غذا هم با راحتی بیش‌تری صورت بگیرد. اگر دچار یبوست هستید توصیه می‌کنیم که هر روز خیار میل کنید. به‌خاطر این که مصرف منظم خیار یک درمان طبیعی برای یبوست محسوب می‌شود.

آب خیار برای درمان دیابت، کاهش کلسترول و کنترل فشارخون

آب خیار حاوی هورمونی است که سلول‌های پانکراس برای تولید انسولین به آن نیاز دارند. انسولین نیز برای بیماران دیابتی مفید است. محققان به این نتیجه رسیدند که یکی از ترکیبات خیار به نام استرول می‌تواند به کاهش کلسترول بالا کمک کند. از این گذشته این سبزی حاوی میزان زیادی پتاسیم، منیزیم و فیبرها است. حتماً می‌دانید که فیبرهای غذایی برای تنظیم فشارخون بالا بسیار مفید است.

خیار برای سلامت مفاصل و بهبود نقرس

خیار یکی از منابع سیلیس است که برای سلامت مفاصل بسیار مفید است. از این گذشته خیار سرشار از ویتامین‌های A، B۱، B ۶، C و ویتامین D، اسیدفولیک، کلسیم، منیزیم و پتاسیم می‌باشد. ترکیب آب خیار با آب‌هویج برای تسکین نقرس و دردهای آرتریتی مفید است به خاطر این که میزان اسیداوریک را کاهش می‌دهد.

نکته ۱

محققان ابراز امیدواری کرده‌اند بتوانند از ترکیبات موجود در خیار به نام «کوکوربیتاسین‌ها» داروهای ضدسرطانی بسازند اگر می‌خواهید سرطان سینه، سرطان رحم، سرطان تخمدان و سرطان پروستات از شما دور باشد خیار بیش‌تری میل کنید.

خیار برای حفظ سلامت ناخن‌ها

اگر ناخن‌های دست و پاهایتان زود می‌شکنند باید بدانید که میزان بالای سیلیس موجود در خیار مانع از سستی و شکنندگی ناخن‌ها می‌شود.

خیار و خواص ادرار آوری آن

خیار حاوی حدود ۹۰ درصد آب است و برای همین هم مانند یک دیورتیک طبیعی عمل می‌کند یعنی این که ادرارآور است. برای همین هم از طریق ادرار ضایعات بدن را دفع می‌کند. مصرف منظم خیار برای دفع سنگ کلیه نیز مفید است.

توجه توجه!

یکی از نقاط منفی خیار سموم و آفت‌کش‌های موجود در آن است. متاسفانه این ترکیبات شیمیایی تاثیر بدی روی سلامت دارد.

موم موجود در پوست خیار دومین مشکل این سبزی است. موقع پخش و توزیع این میوه برای جلوگیری از ضرب‌دیدگی به آن موم زده می‌شود. این موم‌ها باید عاری از ترکیبات شیمیایی باشد و فقط در کشت مواد غذایی ارگانیک این مساله رعایت می‌شود.

ماسک خیار برای سلامت پوست

اگر پوستی شاداب می‌خواهید، خیار راه‌حل شماست. چون خیار و پوست سطح یک‌سانی از هیدروژن را تقسیم می‌کنند، پوشش کل نواحی تحت درمان برای خیار راحت‌تر است و به این ترتیب پوست شما نرم و لطیف‌تر از هر زمانی می‌شود و به آرامش می‌رسد.

داروی آفتاب‌سوختگی

گذراندن زمان زیاد در مقابل خورشید می‌تواند موجب اثرات دردناک آفتاب‌سوختگی شود، خصوصاً روی صورت که پوستش نازک‌تر و لطیف‌تر است. برای خنک کردن پوست پس از آفتاب‌سوختگی از خیار روی چشم‌ها و تمام صورتتان استفاده کنید. خیار یک منبع عالی از سیلیکا است. این ماده سلامت بافت هم‌بند را تقویت می‌کند. گذاشتن چند ورقه خیار روی چشم‌ها و صورت برای ۵ تا ۱۰ دقیقه به تسکین آفتاب‌سوختگی شما کمک می‌کند. استفاده از خیار روی چشم‌ها پس از جلسه برنزه کردن نیز ایده‌آل است، با این کار از پوستتان مراقبت کرده و به آن رطوبت بیش‌تری می‌دهید.

کاهش کک و مک

خیار برای کاهش کک‌ومک نیز استفاده می‌شود. علاوه بر گذاشتن ورقه‌های نازک خیار روی چشم، ماسک‌های صورت خیار که از خیار رنده شده درست می‌شوند نیز اگر برای ۲۰ دقیقه روی پوست بمانند به‌طور طبیعی کک‌ومک‌ها را کم می‌کنند. اگرچه ممکن است کمی نامتعارف به‌نظر برسد، اما زنان فرانسوی سال‌ها از آب‌خیار به‌عنوان روشی برای کم‌رنگ کردن کک‌ومک‌ها و لکه‌های روی پوست استفاده کرده‌اند.

تب و التهاب

خیار تنها برای یک روز آرامش‌بخش در کنار چشمه‌های آب گرم استفاده نمی‌شود. ورقه‌های نازک خیار به همراه خواب، دارو و مراقبت روزانه می‌توانند به‌رفع ناراحتی‌های شما در زمان بیماری کمک کنند.

قرار دادن خیار بر روی چشم می‌تواند به پایین آوردن تب‌های شدید و رفع التهابات ناشی از حساسیت‌های آزاردهنده کمک کند. هم‌چنین اگر بر اثر استفاده طولانی مدت از لنز چشم‌های شما خشک‌شده و خارش دارند می‌توانید بر روی آن‌ها خیار بگذارید.

کاهش بروز آکنه؛ اگر چه نتیجه دادن درمان آکنه با گوجه فرنگی زمان بر است اما استفاده از آن بهتر از داروهای شیمیایی است. آب گوجه را به صورت بمالید و پس از یک ساعت آن را بشویید.

از بین بردن جوش های سرسیاه: روی جوش ها آب گوجه فرنگی بمالید.

این گوجه فرنگی‌ها چی می گن؟

گوجه فرنگی از جمله سبزیجات پرخاصیت است که اگرچه به صورت پخته و رب (در غذا) زیاد مورد استفاده قرار می گیرد ولی مصرف آن به صورت خام و در سالاد خیار و گوجه شیرازی بسیار مفیدتر است.

گوجه فرنگی سرشار از ویتامین‌های C و A، اسیدفولیک یا بتا کاروتن و مقدار کمی ویتامین‌های گروه B شامل B۱، B۲، B۳، B۵ و هم‌چنین دارای مواد معدنی مختلف شامل کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، کمی آهن، مس و روی نیز هست.

خواص درمانی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی اشتهاآور، برطرف کننده ضعف و خستگی، تقویت کننده سلسله اعصاب و هم‌چنین قلب و دستگاه گردش خون است. متخصصان همواره مصرف آن را به بیماران مبتلا به دردهای مفاصل و هم‌چنین رماتیسم و نقرس توصیه می‌کنند. در ضمن گوجه‌فرنگی برای رفع مسمومیت‌های مزمن، بالا بودن اوره و چربی خون، درمان یبوست، دفع رسوبات ادراری و صفراوی نیز مفید شناخته شده است. در ضمن با توجه به این که گوجه فرنگی حاوی ویتامین A است، خوردن آن در تقویت بینایی، سلامت پوست و مخاط‌ها بسیار موثر است.

گوجه فرنگی دشمن سرطان

گوجه فرنگی نیز مانند هر میوه و سبزی دیگری باید رسیده باشد و ظاهری بدون لک و سالم داشته باشد و برای نگه‌داری کوتاه‌مدت آن حتی تا ۱۵ الی ۲۰ روز نیز یخچال بهترین مکان است ولی برای زمان بیش‌تر از آن می‌توان روش فریز کردن را انتخاب کرد. اگرچه در سال‌های اخیر گوجه فرنگی در تمام فصول سال یافت می‌شود ولی به لحاظ طعم و رنگ با انواع تابستانه آن متفاوت است. بنابراین برای استفاده از طعم گوجه فرنگی‌های تابستانه در پخت و پز زمستانی، شما می‌توانید آن‌ها را ابتدا به صورت ریز خرد کرده یا رنده کنید، سپس بدون روغن در تابه‌ای ریخته و روی اجاق گاز بپزید. پس از آن که آب آن بخار شد و گوشت رنده شده آن غلظت نسبی پیدا کرد، آن را در یک ظرف یا کیسه فریزر بسته‌بندی کرده و در فریزر نگه‌داری کنید.

مضرات گوجه فرنگی

در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می گیرد آن‌هایی که معده حساس دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند.

بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند این گونه افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.

انواع ماسک گوجه فرنگی

کاهش دهنده چربی پوست؛ پالپ و آب گوجه فرنگی با چربی اضافه‌ای که غده چربی پوست تولید می کند، مقابله می کند. گوجه را نصف کنید و قسمت گوشتی آن را به‌صورت بمالید و بگذارید آب آن به مدت ۱۵ دقیقه روی صورت بماند تا به پوست نفوذ کند. سپس صورت خود را با آب سرد بشویید. برای بهبود پوست، این کار را روزی ۲ بار انجام دهید.

تمیز کردن پوست

گوجه فرنگی را نصف کنید و یک قسمت آن را به شکر بزنید و به صورت چرخشی روی صورت بمالید تا کثیفی و سلول های مرده جدا شود. بگذارید آب آن کمی روی صورت بماند.

ناراحتی پوستی را تسکین می دهد

آب گوجه فرنگی خارش، قرمزی غیرعادی، پوسته پوسته شدن و ناراحتی پوست را از بین می برد. خوب است به آب گوجه فرنگی ماست نیز اضافه کنید و روی صورت بمالید و پس از ۲۰ دقیقه صورت خود را بشویید.

ترمیم منافذ پوست

آب گوجه فرنگی منافذ بزرگ پوستی را جمع می کند. قبل از خواب آب گوجه فرنگی را به تمامی صورت بمالید و روز بعد شست وشو دهید.

درمان آفتاب سوختگی

از آن جا که آب گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است، علایم آفتاب سوختگی را درمان می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

عرق کاسنی نوشیدنی پیشنهادی مادربزرگ

کاسنی یکی از گیاهان دارویی موثر است که در انواع مختلف در طبیعت وجود داشته و همه اجزای آن خواصی بسیار مفید برای بدن دارد، البته اگر به اعتدال مصرف شود. کاسنی و عرق کاسنی، از دیرباز در میان ایرانیان جایگاه و منزلتی خاص داشته و همه مادربزرگ‌ها، در میان تمام شیشه‌های عطر و ادویه در مطبخ خانه‌هایشان، یک قرابه کوچک، عرق کاسنی را در کنار شاتره، گل گاوزبان، نعناع و ... نگه‌داری می‌کردند. عطاران و صاحب‌نظران در حوزه گیاهان دارویی و طب سنتی، عرق کاسنی را سرد می‌دانند که از جمله فواید عرق کاسنی در از بین بردن حرارت و التهاب بدن، احساس رخوت و سستی، رنگ پریدگی و زردی چهره و خصوصاً تنبلی کبد است و اگر با دقت و مستمر استفاده شود، تاثیراتش قابل مشاهده است.

در ایران، از گذشته دور تاکنون از فواید عرق کاسنی آگاهی داشتند و قسمت‌های مختلف گیاه کاسنی و عرق آن‌را به‌عنوان تصفیه‌کننده خون و شست‌وشو دهنده کبد، استفاده می‌کردند، کاسنی در دو نوع صحرایی یا وحشی و کاسنی کشت شده توسط کشاورزان، وجود دارد که نوع وحشی آن در اوایل بهار در کنار جویبار یا در میان سبزه‌زار می‌روید.

زمان برداشت این گیاه دارویی اواسط خرداد ماه است و کار برداشت کاسنی به مدت یک ماه به‌طول می‌انجامد.

اضافه کردن کاسنی به سرکه انگبین یا همان شربت سکنجبین در ایران امری متداول بوده و مردم از این خوراکی برای کاهو خوران بعدازظهرها، بهره می‌بردند.

فواید عرق کاسنی برای کبد

کاسنی با تاثیراتش روی کبد، زمینه دفع صفرا از بدن را فراهم کرده و زردی را می‌زداید و بار کبد را سبک می‌کند، به‌همین دلیل مسکنی تاثیرگذار برای تب محسوب می‌شود.

کبد عضو سم‌زدای بدن بوده و بیش از ۵۰۰ کارکرد حیاتی دارد که تفکیک مواد مغذی از مواد زاید، سم زدایی، تجزیه مواد شیمیایی، انهدام میکروب‌ها، تنظیم هورمون‌ها، سوخت و ساز چربی‌ها، پروتیین‌ها و قندها، دفع اوره و ... از جمله وظایف کبد است.

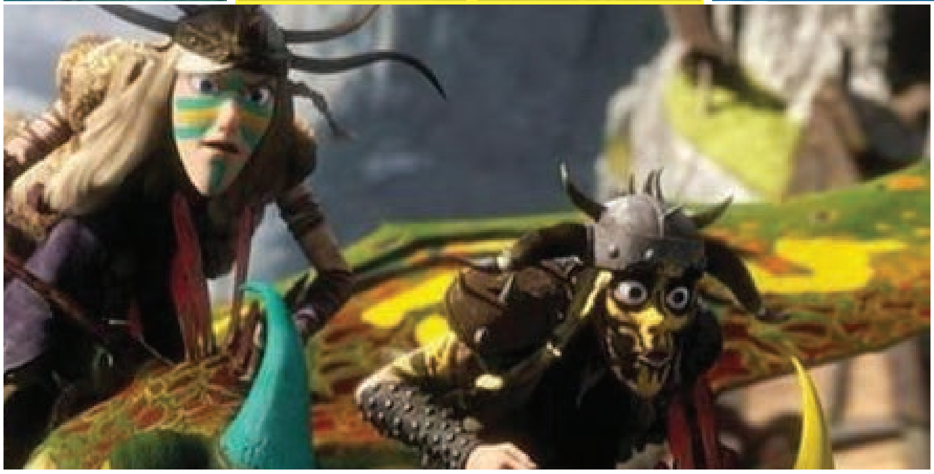
www.takbook.com

www.takbook.com

فصل پنجم

پیشنهاد

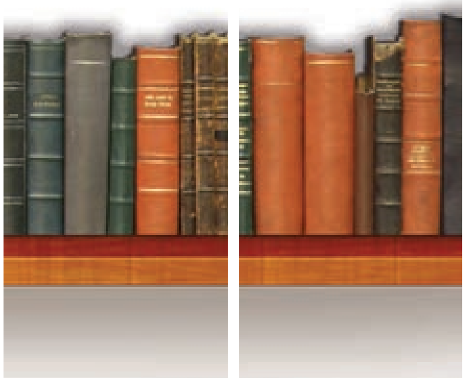
- فیلم سینمایی
- انیمیشن
- GAME
- کتاب



- نگران موبایل بازی بچه‌ها نباشید

- این جوان هـــا واقعا واقعی اند!

- آشنایی با جذاب ترین انیمیشن سال



- پیشنهاد فیلم برای شب های اردیبهشتی

- رویای اردیبهشت رویای کتاب

www.takbook.com

www.takbook.com

نگاهی به فیلم سینمایی «رخ دیوانه»

این جوان ها

میثم اکبرپوری: سینمای ایران یک مشـکل دارد و آن نیز نبود قصه و قهرمان است و یک کلام در مورد «رخ دیوانه» می‌توان گفت فیلمی است که این دو عنصر اصلی را دارد و به همین خاطر نیز فیلم خوبی است.

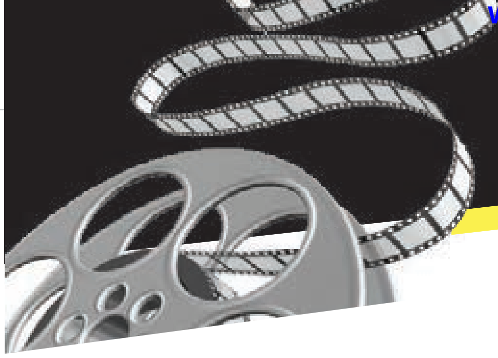
در «رخ دیوانه» با چه روبه‌رو می‌شویم؟

«رخ دیوانه» داسـتان چند جوان را روایت می کنـد که از طریق اینترنت و شبکه‌های اجتماعی با هم آشنا شده‌اند. گروهی به نام «بی‌پدر و مادرها» این جوانان را به هم متصل کرده است. بی‌پدر و مادر به این معنا که هر کدام از اعضای گروه یک و یا هر دوی والدین خود را از دسـت داده‌اند. این گروه بر مبنای قراری اینترنتی در یک کافی شـاپ زیر زمینی در کنار هم

رخ دیوانه

www.takbook.com

www.takbook.com



ـــا واقعا واقعی اند!

جمع می‌شوند. آشنایی آنان از هم سطحی و تنها بر مبنای اطلاعات
اینترنتی است. در همان ابتدا دونفر از اعضای این گروه ۶ نفره، ماندانا
و مسعود، که از دو طبقه متفاوت هستند با هم بر سر دزدی از یک خانه
شرط بندی می کنند. در صورت بردن شرط، مسعود می تواند گوشی
ماندانا که بسیار هم قیمتی است را صاحب شود. ماندانا مطمئن است
که خانه خالی است اما با وارد شدن سرایدار به خانه تمام بازی‌ها عوض
می‌شود. از این به بعد این ۶ کارکتر وارد ۸ بازی می‌شوند. ۸ بازی که
همه با اتصال «پیروز» به هم مرتبط هســـتند و «پیروز» که وظیفه
روایت داستان را هم بر عهده دارد، اتصالی است که این دو دنیا را در

حالت تعادل نگه داشته است. همان رخ دیوانه‌ای که می خواهد این
بازی مســـاوی تمام شود.بازی اول، ســـوم و هفتم از دید پرویز (امیر
جدیدی) است. بازی دوم از نگاه غزل (نازنین بیاتی)، بازی چهارم از
نگاه ماندانا (طناز طباطبایی)، بازی پنجم از نگاه کاوه (صابر ابر) و بازی
ششم با مسعود (ساعد سهیلی) ادامه پیدا می کند.
هنگامی که داســـتان‌های متفاوت شـــخصیت‌ها آغاز می‌شـــود،
مخاطب گمان می کند که به سبک فیلم‌های پیش از این قرار است
به تعداد کارکترها داستان به عقب بازگردد و هر شخصیت داستان را
از دید خود تعریف کند اما اینچنین نیست. روایت ادامه پیدا می کند
و تنها با هر داســـتان جدید داده‌های بیشتر و شـــناخت بیشتری از
این ۶ کارکتر اصلی به مخاطب داده می‌شـــود تا فهم رفتارهایشـــان
آسان‌تر باشد. گاهی هم گرهی به داســـتان اضافه می‌شود مانند پدر
غزل و یا مادر ماندانا که سعی دارند داستان را جذاب‌تر و گره‌هایش
را بیشتر کنند که خیلی هم موفق نیستند.«رخ دیوانه» فیلمی است
به ســـبک «نقاب»، «یه حبه قند» و یا در مدل هالیوودی‌اش
«دختر گمشده» که سعی دارند مدام مخاطب را شگفت زده
و مجبور کنند تا آنچه را که دیده مرور کند و به حقیقت
آن شک کند.غالبا در سینما تصویر به نمایش درآمده
برابر با واقعیت است. مخاطب به عنوان یک دانای کل
شاهد اتفاقاتی است که برای کارکترها می‌افتد و اگر قرار
اســـت دروغی در کار باشد او متوجه می‌شـــود. اما آنچه در فیلم
رخ دیوانه اتفاق افتاده بر خلاف آن اســـت. داوودی با در کنار هم
قرار دادن تصاویری که در داستان‌های بعدی ممکن است دیگر
واقعیت نداشته باشند، مخاطب را در مرز بین تشخیص اینکه چه
چیز واقعیت است و چه چیز ســـاخته فکر کارگردان و نویسنده،
سردرگم باقی می گذارد.در چنین شرایطی دیگر مخاطب چطور
می‌تواند تصویر آخر داستان یا به عبارتی آخرین بازی را هم باور
کند؟ آیا آنچه اتفاق افتاد واقعی بود؟ یا دروغی دیگر؟

است و در چه زمانی ساخته شده است. «رخ
دیوانه» این ویژگی را دارد که علاوه بر زمان و
مکان «امروز، ایران، تهران، تابستان ۱۳۹۳»
نشـــان دهنده جوان امروز «ایرانی، تهرانی و
سال ۱۳۹۳» نیز هست، جوانی احاطه شده با
شلوغی، هیجانات، دلمشغولی‌ها، فکر رفتن به
خارج، مواجه با غول سربازی و ... که دست و پا
می‌زند تا شاید از این شرایط خلاص شود.جوانی
که از زندگی‌اش راضی نیست، وقتش را به بطالت
می گذراند و مدام به فکر تغییر است، در جامعه‌ای
که هر لحظه تغییر می کند، به راســـتی سینمای
ایران از این دســـت فیلم‌ها کـــم دارد، فیلم‌های
زمان‌داری که بتواند نماینده زمان، مکان و نســـلی
باشد که در آن ساخته شده و رخ دیوانه آن رسالت
را به خوبی به انجام رسانده است.

نگاه واقع‌بینانه به شبکه‌های اجتماعی

حقیقت آن اســـت که شـــبکه‌های اجتماعی دچار
آفت‌هایی هســـتند اما نباید شـــک کرد که جنبه‌های
مثبت شـــبکه‌های اجتماعی بیش از جنبه‌های منفی
این رسانه‌هاست و همیشـــه این نگاه غیر واقع‌بینانه به
شبکه‌های اجتماعی مشکل کارهای نمایشی بوده است،
مشـــکلی که در «رخ دیوانه» وجود ندارد، درست است
که جوان‌های فیلم به خاطر یک قـــرار فیس‌بوکی دچار
مشکلات عدیده‌ای می‌شـــوند اما حقیقت آن است که آن
چه باعث تمام این مشـــکلات و تمام این بازی‌ها می‌شود
تقصیر شبکه‌های اجتماعی نیست، این شبکه‌های اجتماعی
نیستند که موجب می‌شوند افراد همدیگر را بازی دهند این
خود جوان‌های فیلم هستند که وارد بازی می‌شوند این خود
جوان‌های فیلم هستند که با مشکلاتشان دست به گریبانند،
این جوان‌ها هستند که مشکل‌آفرین می‌شوند.

مورد پسند منتقدان

«رخ دیوانه» در جشـــنواره گذشته با کســـب جایزه بهترین
فیلم، بهترین کارگردانی، بهتریـــن جلوه‌های بصری و بهترین
صداگذاری موفق‌تر از سایر رقبایش بود. در مدت زمان نمایش
فیلم‌های جشنواره هم توانست از نگاه تماشاگران موفق ظاهر شود
و لقب بهترین فیلم را از آنان دریافت کند.
در نظرســـنجی‌ای که از منتقدان هم به عمل آمد با آنکه تعداد
زیادی آن را به عنوان فیلم برتر جشنواره معرفی کردند (هر چند که
از نگاه آنان تمام فیلم‌ها ضعیف بود)، عده‌ای هم آن را ایده‌ای تلف
شده نامیدند. با این حال آخرین فیلم داوودی با اسم خاصش بیشتر
از سایر آثار درخشید.

بازیگران در اختیار فیلم

بازیگران فیلم نقش کلیدی در فیلم بـــازی نمی کنند و کمکی به
درخشـــان‌تر کردن کار نمی کنند، بیننده یک صابر ابر معمولی را
می‌بیند و طناز طباطبایی نیز پایین‌تر از حد معمول ظاهر شـــده
اســـت و نســـبت به بازی درخشـــانش در «هیس دخترها فریاد
نمی‌زنند» افت محسوسی داشته است، امیر جدیدی نقشی مشابه
به فیلم «سیزده» را ایفا می کند در این بین اما ساعد سهیلی با بازی
متفاوتش به جذاب‌تر کردن فیلم برای مخاطب کمک شایانی کرده
است . پرسوناژهای فیلم که حاصل نگاه دقیق و حرفه‌ای داوودی به
جنس تیپ‌های شـــخصیتی امروز جوانان جامعه است، سبب ایجاد
جذابیت‌های دیداری بسیار شده که خود به خود مخاطب را تا پایان
فیلم بر صندلی‌اش می‌نشاند.

نمادی از جوان سال ۹۳

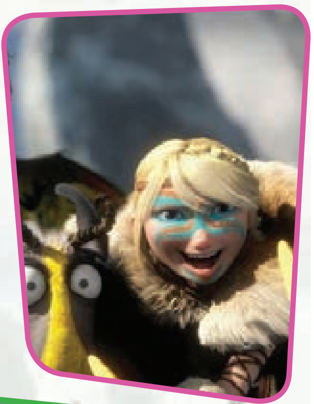
«رخ دیوانه» یـــک فیلم متعلق به زمان خویش اســـت، فیلمی که
شـــما می‌توانید در آن جوان ســـال ۹۳ ایران را ببینید، سینمای ما
از این دســـت فیلم‌ها را کم دارد، فیلم‌هایی که نشـــان دهنده زمان
و مکان اتفاقشـــان باشـــد، فیلم‌های تاریخ‌دار که اگر ۲۰ سال دیگر
دیدیم بگوییم متعلق به چه سالی

www.takbook.com

www.takbook.com

آشنایی با جذاب ترین انیمیشن سال

چگونه اژدهایتان را تربیت کنید؟



«چگونه اژدهایتان را تربیت کنید۲» دنباله‌ای برای سری اول این انیمیشن پرآوازه محسوب می‌شود که گلدن گلوب ۲۰۱۵ را نیز با خود به خانه برد. این دنباله کارتونی که بر پایه بهترین بخش‌های کارتون «چگونه اژدهایتان را تربیت کنید» بنا شده است هم‌چنان سعی بر این دارد که همانند قسمت قبل حماسه آفرین باشد. در حالی که شخصیت‌های جدیدی به داستان افزوده شده‌اند، هم‌چنان فیلم بر روی شخصیت «هیکاپ» متمرکز است و سعی در پرورش و گسترش شخصیت وی دارد. «چگونه اژدهایتان را تربیت کنید۲» ضمن ارتقای ساخت دنیای خود به سطحی بالاتر، از پتانسیل این امتیاز غنی و ارزشمند خود نیز بهره‌برداری می‌کند و خود را برای قسمت‌های آتی آماده می‌کند. مجله مووی‌مگ که همیشه بهترین نقدها را برای کارتون‌ها منتشر می‌کند نیز این فیلم را به‌عنوان یکی از بهترین انیمیشن‌های چندسال اخیر معرفی کرده است. ما نیز این انیمیشن را به‌عنوان پیشنهاد به شما معرفی می‌کنیم.

داستان «چگونه اژدهایتان را تربیت کنید۲» پنج سال پس از اتفاقات قسمت اول رخ می‌دهد. در قسمت دوم این اثر شخصیت‌های داستان رشد کرده‌اند و از دنیای نوجوانی پا به دنیای بزرگسالی نهاده‌اند. قهرمان داستان که هیکاپ (جی باروشل) نام دارد حالا ۲۰ساله است و حیله‌ها و کارهای جدیدی آموخته است و به تجهیزات جنگی جدید و هوشمندانه‌ای دست یافته است که لباس بال‌داری سفارشی، یک پای مصنوعی دوکاره، و از همه جالب‌تر یک شمشیر آتشی تلسکوپی را شامل می‌شود!

به اعتقاد مجله مووی‌مگ موضوع جالبی که قسمت دوم این انیمیشن به‌درستی روی آن تمرکز داشته، طراحی چهره شخصیت‌هاست. برای مثال هیکاپ یا آسترید بسیار زیبا از لحاظ چهره و رفتار بزرگ و غنی شده‌اند که انگار مخاطب نیز با آن‌ها احساس بزرگی می‌کند و همزادپنداری را برای بیننده از قبل نیز راحت‌تر می‌سازد. همان‌طور که هیکاپ در فیلم می‌گوید «وقتی وایکینگ‌ها بر پشت اژدها سوار می‌شوند، دنیا خیلی بزرگ‌تر می‌شود». اما، پدر او استویک (جرارد باتلر) نقشه‌های باشکوه‌تری برای پسر خود دارد و امیدوار است که هیکاپ بتواند جانشین او باشد.

طبیعتاً این ایده برای هیکاپ خیلی جالب نیست، چون او هنوز به‌دنبال ماجراجویی همراه با بهترین دوست اژدهای خود **Toothless** است و می‌خواهد از این محدوده پا را فراتر بگذارد. مانند قسمت اول، رابطه دوستی بین هیکاپ و **Toothless** در این دنباله هم نقش مهمی ایفا می‌کند و در طی فیلم رابطه دوستی آن‌ها هم مستحکم‌تر می‌شود. به همین ترتیب مسیر رشد و تحول این دو هم از نظر داستانی و هم از نظر بصری به موازات یکدیگر پیشرفت می‌کند.

در این بین، دارودسته هیکاپ نیز با زندگی در کنار حیوانات دست‌آموز اژدهای خود سازگار شده‌اند و حتی ورزش جدیدی با نام مسابقه اژدهاسواری ابداع کرده‌اند که این ایده نیز برای بیننده جذاب است، خود من وقتی صحنه ملاقات افراد به اژدهایشان را می‌دیدم بسیار خوشحال می‌شدم و دوست داشتم که کاش من جای آن‌ها بودم. همراه همیشگی هیکاپ یعنی آسترید (آمریکا فرارا) دوباره در این دنباله می‌درخشد و به‌عنوان نوعی نماینده رییسِ گروه خود را نشان

www.takbook.com

www.takbook.com

می‌دهد. شخصیت‌های فیلم نیز رشد کرده‌اند اما هم‌چنان همانند سری قبل شوخی‌های جذاب و دلنشینی دارند که می‌تواند لبخند را بر لب‌های بیننده بنشاند. در حوزه شخصیت‌های جدید کارتون «چگونه اژدهایتان را تربیت کنید ۲» شخصیت‌هایی را معرفی می کند مانند اِرت (با صدای کیت هرینگتون) که یک شکارچی اژدهای جذاب و خشن است و سر راه هیکاپ و گروهش قرار می گیرد.

یک شخصیت منفی اصلی هم وجود دارد که دراگو بولدویست (با صدای جیمون هونسو) نام دارد و هر چند کاملا بدجنس و حیله‌گر به‌نظر می‌رسد اما احتمالاً یکی از نقاط ضعف فیلم در فهرست شخصیت‌ها محسوب می‌شود. البته این شخصیت نیز تاحدودی در برخی صحنه‌ها جالب است اما عمدتاً بود و نبودش برای مخاطب تفاوتی ندارد. به‌عنوان مثال داستان پیشینه او ماجرایی ماندگار و بیاد ماندنی نیست و احساس می‌شود که اشتیاق مصرانه او برای فتح دنیا و تصرف آن آن‌چنان مساله مهمی نیست که آن‌قدر برایش ضرورت داشته باشد.

احتمالاً مهم‌ترین شخصیتی که به مجموعه اضافه شده است مادر هیکاپ به نام والکا (با صدای کیت بلانشت) است که در مبارزه هیکاپ در مقابل دراگو نقش مهمی ایفا می کند. بدون این‌که بخواهم لذت داستان را بیش از حد از بین ببرم تنها به این موضوع اشاره می کنم که هیکاپ اخلاق خود را از مادرش به ارث برده است. در این بین داستانِ فرعی میان پدر و مادر هیکاپ نیز مطرح می‌شود که نه تنها هر دو شخصیت را عمیق‌تر و زنده‌تر می کند بلکه بار احساسی فیلم را نیز به حداکثر می‌رساند.

با گذر از این موضوع، انیمشن «چگونه اژدهایتان را تربیت کنید ۲» دنباله‌ای است که همراه با تماشاگران اولیه آن بزرگ شده است. در این انیمشن دریم‌ورکس نشان می‌دهد موفقیت انیمیشن‌هایی نظیر «شرک»، «پاندای کونگ‌فو کار» یا قسمت اول این انیمیشن اتفاقی نبوده است و ثابت می کند که دریم‌ورکس اگر بخواهد می‌تواند حتی بهتر از پیکسار باشد. این انمیشن در مقایسه با قسمت اول مسیر رو به پیشرفتی داشته و همانند انیمیشن‌هایی نظیر «شرک» یا «عصر یخبندان» نبوده است و سعی کرده قسمت دوم را از لحاظ ارزش‌های سینمایی غنی و با ارزش‌تر سازد.

بی‌هیچ شکی «چگونه اژدهایتان را تربیت کنید ۲» از نظر بصری در کنار انیمیشن‌هایی نظیر «بالا» و «موش سرآشپز» جزو برترین‌ها محسوب می‌شود. حتی در مقایسه با قسمت اول میزان بهبودِ انیمیشن و خصوصاً شخصیت‌های انسانی بسیار جالب است. صحنه‌های عاطفی هیکاپ و آسترید نیز بسیار باورپذیر و جذاب شده است و همین یکی از نکات قوت این قسمت در مقایسه با قسمت قبل می‌باشد چون در شماره یک این عنوان تقریباً صحنه عاطفی مشخصی به‌جز در قسمت آخر دیده نمی‌شد. طراحی و گرافیک انیمیشن نیز تا این‌جای کار صنعت انیمیشن، یکی از بهترین‌ها محسوب می‌شود. به‌عنوان نویسنده به شما پیشنهاد می کنم کیفیت مناسب این انیمیشن را ببینید تا بتوانید به این موضوع پی ببرید.

موسیقی این انیمیشن نیز جایی برای گله و حرف باقی نگذاشته است. اصلا تعجب‌آور نیست که موسیقی فیلم دوم به همان اندازه موسیقی قبلی حماسی و شورانگیز است. زمان پخش نیز بسیار دقیق برنامه‌ریزی شده است، مثلا زمانی که فیلم در صحنه‌های اکشن است موسیقی حماسی و خاصی به صدا در می آید و همین‌طور وقتی فیلم عاطفی می‌شود موسیقی کاملا درام و لطیف پخش می‌شود. این موسیقی بی‌شک یکی از نقاطِ برجسته این فیلم است.

در کلام آخر می‌خواهم «چگونه اژدهایتان را تربیت کنیم ۲» را در یک جمله خلاصه کنم: انیمیشنی که نزدیک به چند سال است مشابه‌اش را از جانب هیچ کمپانی ندیده‌ایم. این انیمیشن زیباترین و البته جذاب‌ترین انیمیشن این چند ساله است و فکر نمی‌کنم در بین انیمیشن‌های سال ۲۰۱۴ به جز «فیلم لگو» انیمیشنی توانایی رقابت را با «چگونه اژدهایتان را تربیت کنید ۲» را داشته باشد. نکات ضعف جزیی و بسیار کمی در لابه‌لای فیلم وجود دارد که پیدا کردنشان مثل پیدا کردن سوزن در انبار کاه است. این فیلم توانایی جذب یک خانواده را به‌مدت حدوداً ۲ساعت در کنار یکدیگر دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

با فعال کردن گزینه کنترل والدین

نگران موبایل بازی بچه‌ها نباشید

این روزها متاسفانه یا خوشبختانه دســت همه بچه‌ها از کوچک تا بزرگ یک تبلت است که از صبح که چشمشان را باز می‌کنند تا شب که قرار است بخوابند با آن بازی می‌کنند. تکلیف بچه‌های کوچک‌تر هم که در این قضیه کاملاً مشخص اســت. تبلت بازی به‌هیچ وجه برای کودکان ۲ تا ۸ ساله مناسب نیست. تبلت هم برای چشمانشان مضر است و هم این‌که باعث می‌شود کودکان کم‌تر حرف بزنند کم‌تر بازی کنند و کم‌تر با محیط اطرافشــان ارتباط برقرار کنند. تجربه ثابت کرده کودکانی که تبلت‌بازی می‌کنند کودکان منزوی‌تری هســتند. پــس دور تبلت را برای کوچک‌ترها خط بکشــید. اما اگر شــما برای کودک دبســتانی یا نوجوانتان می‌خواهید تبلت بخرید. با این‌که این هدیه مطمئنا فرزند شــما را بسیار هیجان‌زده می‌کند؛ اما ممکن است شــما را نگران کند؛ بنابراین باید راهی برای کنترل بر روی دستگاه فرزندان خود داشته باشید. البته که شما نمی‌توانید تمام طول شبانه‌روز تبلت فرزندتان را کنترل کنید و خیالتان راحت باشد. اما ما کارتان را آسان می‌کنیم.

تقریبا تمام دستگاه‌های همراه، گزینه‌ای برای کنترل والدین دارند. یعنی روی خود دستگاه گزینه‌هایی وجود دارد که می‌توانید با فعال کردن آن‌ها خیال خودتان را راحت کنید. البته این به آن معنا نیست که دیگر شب تا صبح تبلت را با کودکتان به امان خدا رها کنید! در ادامه شما را با چند روش آشنا می‌کنیم که می‌توانید بر روی دستگاه‌های همراه مختلف تنظیم کرده و خیال خود را راحت کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

اپل

اگر بودجه شما اجازه داد که یک دســـتگاه اپل به فرزند خود هدیه کنید، بهتر است کنترل والدین را روی دستگاه موردنظر اجرا نمایید. ابتدا به قســـمت Settings بروید و گزینه General را انتخاب کنید. سپس به قسمت Restriction بروید. شما در این قسمت باید یک رمز ۴ رقمی بسازید یا اگر این رمز را قبلاً ساخته‌اید، آن را وارد کنید. حتماً این رمز را در جایی یادداشت کنید؛ زیرا اگر رمز را فراموش کنید، باید دســـتگاه خود را به تنظیمات کارخانه بازگردانید. در این قســـمت شما می‌توانید محدودیت‌های خاصی را برای دسترسی به اپلیکیشن‌های روی دستگاه مانند دوربین یا مرورگر وب، فیلتر کردن محتواها براساس نوع محتوا یا رده‌بندی سنی، جلوگیری از تغییر تنظیمات حساب توسط کودکان و بسیاری کارهای دیگر را ایجاد نمایید. برای این کار کافی است دکمه روبه‌روی هر دستگاه را به سمت راست یا چپ حرکت دهید. شما می‌توانید از دانلود بازی، فیلم و اپلیکیشن‌های دیگر از iTunes Store جلوگیری کنید یا دانلودها را محدود نمایید. اگر چند دستگاه اپل در خانه دارید، می‌توانید از ویژگی جدید **iOS8**، **Family Sharing** استفاده کنید تا دستگاه‌های سایر اعضای خانواده را تحت کنترل بگیرید. برای این کار روی آیفون یا آیپد خود به Settings بروید و iCloud را باز کنید. ســـپس گزینه Set up Family Sharing را انتخاب کرده و Get Started را بزنید. شما باید بر روی یک ســـری تصویر ضربه بزنید تا تأیید کنید که شما سازمان‌گر خانواده هســـتید و اطلاعات اعتباری درســـت روی یک فایل در iTunes Store است. برای افزودن حسابی که می‌خواهید تحت کنترل بگیرید، گزینه Add Family Member را انتخاب کرده و وارد آدرس ایمیل iCloud وی شوید. سپس Next را بزنید. شاید از شما خواسته شود که وارد Apple ID خود شوید. دستگاه موردنظر یک درخواست دریافت خواهد کرد که باید برای ورود به Family Sharing آن را قبول کند. اگر در بخش تنظیمات iCloud به گزینه Family بروید و گزینه Parent/Guardian را انتخاب کنید، می‌توانید تمام چیزهایی را که فرزندانتان از iTunes دانلود می‌کنند، نظارت کنید. زمانی که فرزند شما قصد خرید چیزی را داشته باشد، یک هشدار روی آیفون دریافت می‌کنید که می‌توانید موافقت یا مخالفت خود را با آن اعلام کنید.

اندروید

آیا می‌خواهید روی دستگاه اندرویدی فرزند خود، کنترل داشـــته باشـــید؟ برای این کار یا باید از اپلیکیشـــن‌های مختص دســـتگاه موردنظر استفاده کنید یا اپلیکیشنی بدین منظور دانلود نمایید.

با این حال اندروید ۵ به شـــما اجازه می‌دهد تا اپلیکیشن‌ها را بر اســـاس رده‌بندی سنی محدود کرده و بـــرای خریدها بـــه رمز نیاز داشته باشید. ابتدا Google Play را اجرا کنید. سپس در گوشه سمت چپ بالا، روی سه خط افقی بروید و گزینه Settings را انتخاب کنید. در این بخـــش روی گزینـــه User controls بروید و گزینه Content Filtering را انتخاب کنید. سپس سطح رده‌بندی سنی موردنظر خود را تنظیم نمایید.

یک‌بار که ایـــن کار را انجام دهید، می‌توانید یک PIN چهار رقمی ایجـــاد کرده یا مجدداً انتخـــاب کنید. ایـــن PIN به هـــنگام تغییر تنظیمات موردنیاز خواهد بود.

سامسونگ گلکسی

خبر خوب این است که گوشی‌های هوشمند و تبلت‌های جدید سامسونگ یک حالت Kids Mode دارند که دسترسی کودکان به اپلیکیشن‌ها و ویژگی‌های دیگر را محدود می‌کند. خبر بد این است که باید یک ســـری مراحل را برای نصب و فعال‌سازی این حالت پشت سر بگذارید.

ویژگی Kids Mode در گلکسی **s4** و **s5**، نوت ۳ و ۴ و تبلت‌های **Tab 4** و Tab S ارایه شده است. با این حال، نحوه دسترسی به این ویژگی متفاوت است. در بیش‌تر تبلت‌ها، این حالت را در صفحه اصلی یا گروه Galaxy Essentials پیدا خواهید کرد. تنها کافی است به دنبال آیکون Kids Mode باشید که یک تمساح کارتونی است.

در گلکسی **s5** راه‌اندازی این حالت کمی پیچیده‌تر است. شما باید انگشت خود را در یک قسمت خالی از صفحه تلفن نگه‌دارید و بعد Widgets را انتخاب کنید. سپس به دنبال آیکون Kids Mode بگردید. زمانی که این آیکون را پیدا کردید، انگشت خود را روی آن نگه دارید و آن را بکشید و به صفحه اصلی گوشی انتقال دهید. روی آیکون ضربه بزنید تا دانلود و نصب شـــود. سپس دوباره این اپلیکیشن را اجرا کنید، یک رمز چهار رقمی برای قفل کردن و باز کردن قفل حالت کودکان انتخاب نمایید. سپس برای هر فرزند خود، تنظیماتی را ایجاد نمایید.

زمانی که در حالت Kids Mode هستید، کودکان می‌توانند به تعداد زیادی از اپلیکیشن‌های مناسب سن خود دسترسی داشته و نقاشی کنند، صدای خود را ضبط کنند، عکس بگیرند و غیره. هم‌چنین شما می‌توانید اپلیکیشن‌های زیادی را از Samsung Kids Store دانلود کنید.

یک صفحه کنترل والدین به شما نشـــان می‌دهد که فرزند شما از چه اپلیکیشن‌هایی استفاده کرده و به شـــما اجازه می‌دهد تا محدودیت زمانی برای فرزندانتان ایجاد نمایید. شـــما می‌توانید ویدئوها و محتواهای موردنظر خود را دانلود کرده و با فرزندانتان به اشتراک بگذارید.

گوشی ویندوزی

گوشی‌های ویندوزی نیز دارای گزینه کنترل والدین هستند. از صفحه اصلی گوشی ویندوز به Settings بروید و Kids Corner را انتخاب کنید. دکمه Next را بزنید و بازی‌ها، آهنگ‌ها، عکس‌ها یا اپلیکیشـــن‌های موردنظر خود را انتخاب کنید. در صفحه بعدی شما می‌توانید یک رمز نیز انتخاب کنید. سپس دکمه Finish را بزنیـــد. برای افزودن اپلیکیشن‌های دیگر به فهرست خود، کافی اســـت به صفحه اپلیکیشـــن‌ها بروید. انگشت خود را روی اپلیکیشـــنی که می‌خواهید، نگه دارید و گزینه add to kid's corner را انتخـــاب کنید.

برای دسترسی به Kids Corner کافی است انگشت خود را در صفحه اصلی ابتدا به ســـمت چپ و سپس به بالا بکشید. تا زمانی که دکمه power را فشار ندهید که صفحه خاموش شود یا دستگاه را خاموش کنید، گوشی در این حالت باقـــی می‌ماند. زمانی که گوشـــی را روشـــن می‌کنید، باید رمزی که انتخاب کرده‌اید وارد کنید تا به صفحه عادی ویندوز موبایل بروید. حالت Kids Corner این قابلیت را ندارد که بتوانید مدت‌زمان اســـتفاده از یک اپلیکیشن را محدود یا خرید اپلیکیشن را برای فرزنـــدان خود ممنوع کنید. برای جلوگیری از خرید اپلیکیشـــن باید اپلیکیشن Microsoft Store را اجرا کرده و در گوشه سمت راست پایین، بر روی سه‌نقطه بروید. در این بخش دکمه PIN را انتخاب کنید و نوار روبه‌روی Wallet را روشن کنید. سپس PIN موردنظر خود را وارد کـــرده و دکمه Done را انتخاب کنید. سپس تیک کنار Use Wallet PIN to protect music, app, and in-app purchases را بگذارید.

www.takbook.com

www.takbook.com

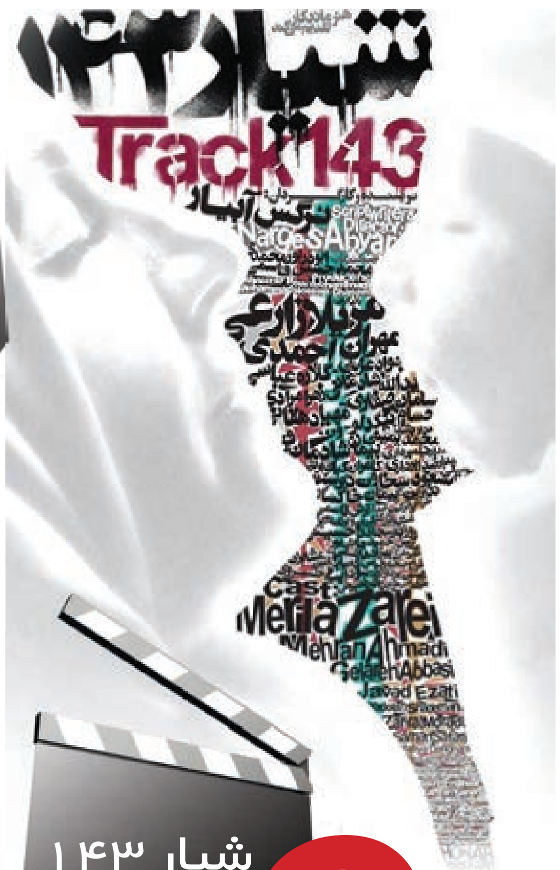
پیشنهاد فیلم برای شب های اردیبهشتی

تابستان، پاییز و اوایل زمستان سال ۹۳، آثار خوبی در سینمای ایران اکران شد و همین مسئله نیز باعث شده است تا شبکه نمایش خانگی نیز این روزها پر از فیلم‌هایی باشد که ارزش دیدن دارد، از این رو با هم نگاهی می‌اندازیم به فیلم‌های جدید شبکه نمایش خانگی.

1 آرایش غلیظ

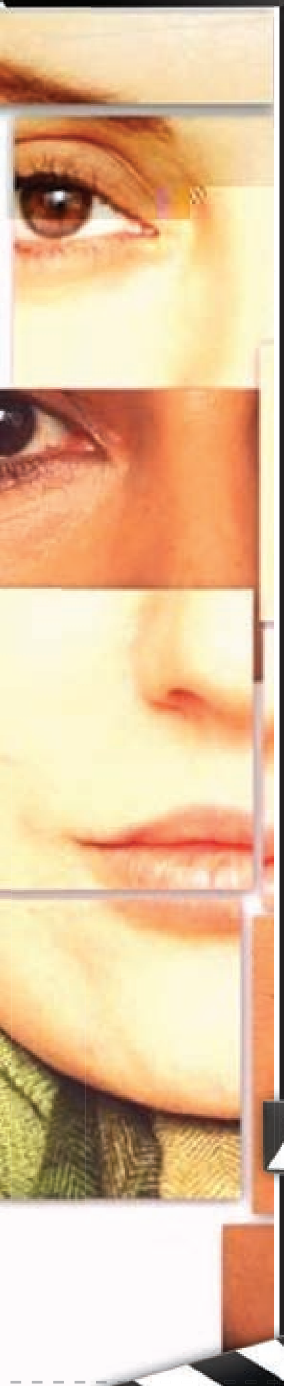
کارهای حمید نعمت الله همیشه دیدن دارد و «آرایش غلیظ» نیز از آن دسته آثار خوش ساخت سینمایی است که روایتی جاده‌ای دارد و اگر خواستید این فیلم را ببینید حتما بازی درخشان حامد بهداد را در گوشه ذهن تان داشته باشد. البته بهداد در این فیلم در واقع همان حامد بهداد فیلم‌های قبلی است، همان شخصیت پر جنب و جوش و تا حدی دیوانه با این تفاوت که در نقش مناسبی گمارده شده و به همین خاطر «آرایش غلیظ» دیدنی شده است.

در هر حال اگر علاقه‌مند به دیدن فیلمی گرم ببینید ما دیدن این فیلم را حتما به شما توصیه می کنیم.

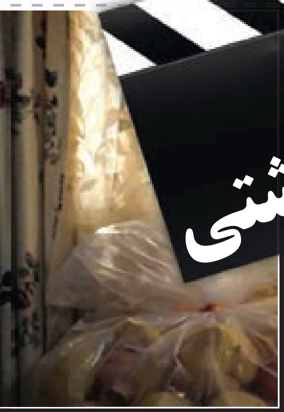


2 شیار ۱۴۳

«شیار ۱۴۳» فیلم تحسین شده اکران ۹۳ را حتما باید دید، فیلمی که غنای بالایی در قصه و مضمون دارد و دیدنش به همه توصیه می‌شود، فیلمی که روایتی از «الفت» مادر شهید مفقود الاثری است که ۱۵ سال طول می کشد تا پیکرش پیدا شود و نگاهی به رنج‌هایی است که او در این ۱۵ سال برده است، یک اثر درخشان در حوزه سینمای دفاع مقدس که بعد از دیدنش قطعا حالتان خوب است.



بیگانه



www.takbook.com

www.takbook.com

بهرام توکلی را از «پرسه در مه» و «این جا بدون من» می‌شناسیم که هر دو آثاری قابل توجه و دیدنی هستند اما او در «آسمان زرد کم‌عمق» با افت روبه‌رو شد و در «بیگانه» نیز این افت مشخص است، فیلمی که همچون سایر کارهای توکلی، یک اثر سینمایی اقتباسی است و به خاطر این که از رمانی اقتباس شده که با فضای فرهنگی و اجتماعی ایران نمی‌خواند، اما بازی پانته آ بهرام و امیرجعفری در این فیلم مثل همیشه تحسین برانگیز است.

پدر و مادری (پرویز پرستویی و آهو خردمند) که سه فرزندشان (سهیلا گلستانی، مهدی و محمد صادقی) شهید شده‌اند تصمیم می‌گیرند تا تنها پسر جانباز خود (بهروز شعیبی) را از آسایشگاه به خانه منتقل کنند. خبر آمدن یک میهمان گرانقدر، کارهای زمین مانده و دلشوره پذیرایی، دغدغه‌های پیش روی آنهاست.

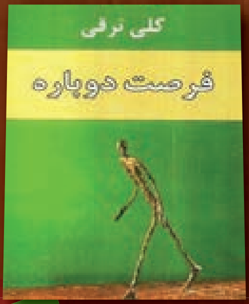
«مهمان داریم» پس از فیلم های «پرواز در نهایت»، «قدمگاه»، «اقلیما» و «هفت و پنج دقیقه» پنجمین فیلم سینمایی محمدمهدی عسگرپور در مقام کارگردان است.

«خواب زده‌ها» مشخصا به سینما آمده بود تا بفروشد. فیلمی که هیچ هدفی را دنبال نمی‌کند و هیچ حرف مشخصی هم برای گفتن ندارد اما برای علاقمندان به سینمای جیرانی شاید تماشای آن خالی از لطف نباشد. داستان فیلم برگرفته از یک فیلم کمدی ایتالیایی به نام «۵۲ ساعت مهلت» است و وضعیتش مشخص است. اما بخشی که باید به طور کل "ایرانیزه" شده باشد دارای مشکلات بسیاری است که تماشاگر را از لذت تماشای یک فیلم کمدی قابل قبول محروم می‌کند.

در مجموع اگر بخواهیم به کسی توصیه کنیم که آخرین فیلم فریدون جیرانی را ببیند قطعا می‌گوییم که احتمالا در پایان فیلم ضرر می‌کند اما این بسته به شخصیت و علایق فرد بستگی دارد که چگونه به آن نگاه کند.

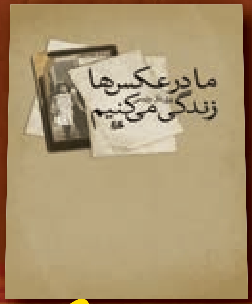
www.takbook.com

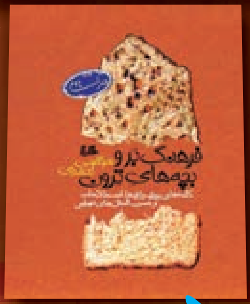
رویای اردیبهشت
رویای کتاب



فرصت دوباره

نام گلی ترقی برروی جلد یک کتاب کافی است تاوسوسه ات کندو کتاب رااز قفسه کتابفروشی برداری "فرصت دوباره" هم از این قاعده مستثنی نیست.این همان چیزی است که انتظارش راداری.همان گلی ترقی طناز با همان تیپ آدمهای همیشگی اش.طبقه متوسط رو به بالا که بعد از انقلاب دچار تحول اساسی شدند.یا رفته اند یا مانده اند و از خاطراتشان می گویند.انگار با کتاب دوباره وارد دنیای دهه چهل می شوی.ناظم مدرسه انوشیروان دادگر همان ناظم مدرسه های دهه چهل است.دخترهای این مدرسه هم همان دختر کانی هستند که مادرانمان از دهه چهل و پنجاه توصیفشان کرده اند.داستان ها خیلی صریح و بی پرده اند.راوی آنقدر سریع سراغ اصل موضوع می رود که مخاطب احساس رخوت و سستی نمی کند.کتاب را می گیری و تا انتها یک نفس می روی.دزدی که به خانه یک صاحب منصب فراری زمان شاه می رود و نامه می گذارد برای مادربزگ که به زودی پولی که دزدیده ام را برمی گردانم، دایی جان که تارک دنیاست و گیاه خوار، خاله خانمی که تنها پناه خانواده می شود،مادربزرگی که نوه اش را به تنهایی بزرگ می کند و نوه یا همان شخصیت اصلی بر سر دوراهی انتخاب میان مادربزرگ و معشوق می ماند.گلی ترقی هنوز از خانه داستان می نویسد.خانه ای که روزی مجبور به ترکش شده اما هنوز داستانهایش را از آن خانه و آدمهایش می نویسد.فرصت دوباره گلی ترقی را به خاط همان خاطره بازی هایش از خانه از دست ندهید.





فرهنگ بروبچه های تهرون

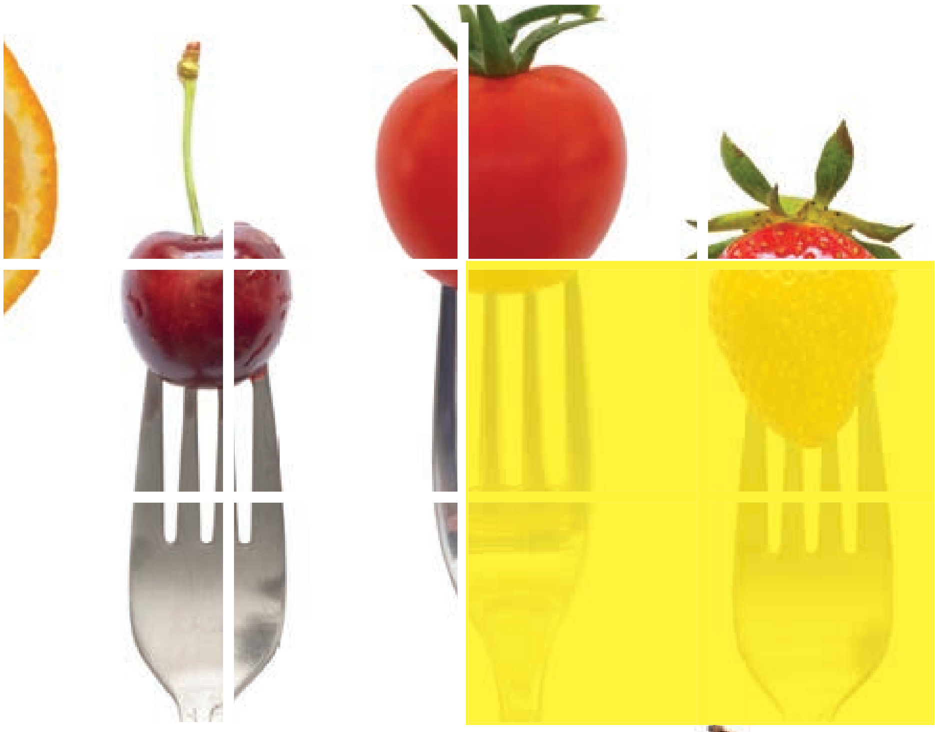
مرحوم مرتضی احمدی یادگاری های زیادی برای مردم از خود به جا گذاشت.یکی از آخرین هایش کتاب "فرهنگ بروبچه های تهرون" درباره زبان تهرانی و فرهنگ مردم این شهر است. خود مرحوم مرتضی احمدی درباره این کتاب می گوید:"زبان تهرانی زبانی است جذاب، شیرین و همه پسندو همه گیر که در این شصت هفتاد سال اخیر به همه جا نفوذ کرده است و در آینده نیز به نفوذش ادامه خواهد داد و به همه جا سرک می کشد اگر این حرکت تداوم خود را حفظ کند که می کند شاید صد الی صدو پنجاه سال آینده زبان تهرانی جایگزین سایر لهجه ها شود. اما خود بچه های تهران آن هنگام دیگر نیستند که بر پایی امپراتوری زبانشان را جشن بگیرند. پس برای جمع آوری فرهنگ بر و بچه های تهرون به یاری حافظه ام متکی بوده ام و گپ زدن با بچه محله های هم سن و سالم و بچه های اصیل تهران و یادداشت کردن نکاتی که در گفته هایشان می یافتم و امیدوارم که با این کار کمی از دینم را به زادگاهم ادا کرده باشم."

ما در عکس ها زندگی می کنیم

رمان «ما در عکس ها زندگی می کنیم» اولین کتاب پری ناز رئیســـی و ماجرای دختری است به نام پری که نیمی از زندگـــی‌اش را در ایران گذرانده و عاشق حرفهٔ عکاسی است . او رابطه خاصی با مادربزرگش دارد. پری از سال‌های دور عاشق عکس‌های سیاه و سفید بوده اما نامزدش این عکس‌ها را دوست ندارد. حتی برایش این عکس‌ها دلهره آورند. "در اوایل آشنایی با عماد او یک روز مؤدبانه فاش کرد که از ســـه چیز در دنیا خوشش نمی آید و حتی از آنها می‌هراسد عکس‌های سیاه و ســـفید، موزه‌های بزرگ و سلسلهٔ قاجار."

www.takbook.com

فصل ششم



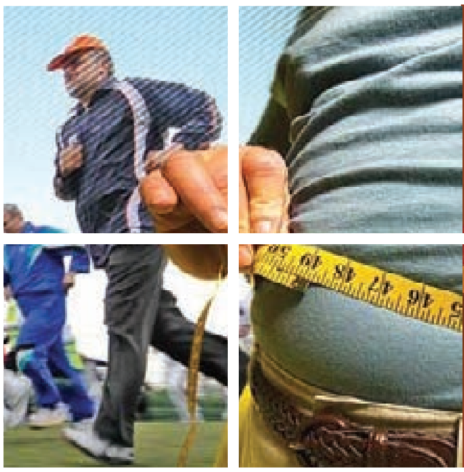
درمانگاه

- اصول تغذیه
- نسخه جادویی

- بخورید و لاغر بمانید!

- سس مایونز نخوریم چی بخوریم

- این آدم‌ها باعث چاقی شما می‌شوند!



- چرا چاقی نیازمند درمان تیمی است؟

www.takbook.com

www.takbook.com

بخورید و لاغر بمانید!

رمز و راز کاهش وزن نه در بشقاب غذا بلکه در لیوان شما است. نوشیدنی‌های پرطرفداری مثل آب میوه‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا که سرشار از شکر و کربوهیدرات هستند، می‌توانند روند کاهش وزن را مختل کنند.
در ادامه پنج نوشیدنی را به شما معرفی می‌کنیم که نقش زیادی در کاهش وزن دارند:

01 آب

همه می‌دانند آب بهترین نوشیدنی برای کاهش وزن است. اما نوشیدن آن در طول پروسه کاهش وزن می‌تواند کسل کننده باشد. برای این‌که آب را طعم‌دار کنید و از نوشیدنش لذت ببرید می‌توانید در آن لیموترش، خیار و گوجه‌فرنگی بیندازید تا مزه‌دار شود.

02 چای تلخ

نوشیدن چای سبز علاوه بر این‌که متابولیسم بدن را بهبود می‌دهد، سرعت کاهش وزن را نیز افزایش می‌دهد. سعی کنید چای سبز را (گرم یا سرد) همراه عسل بدون شکر بخورید. راستی چای سیاه را فراموش نکنید چون سرشار از آنتی‌اکسیدان است و سموم را از بدن خارج می‌کند.

03 آب سبزیجات

آب سبزیجات خانگی یا صنعتی تفاوتی ندارند. هر دو منبع عالی برای تامین فیبر و مواد غذایی برای کاهش وزن بدن هستند، چون پس از نوشیدن آن ساعت‌ها گرسنه نمی‌شوید. پزشکان توصیه می‌کنند از سبزیجاتی استفاده کنید که سدیم کم‌تری دارند.

www.takbook.com

www.takbook.com

خوراکی‌های خوش‌مزه برای لاغری

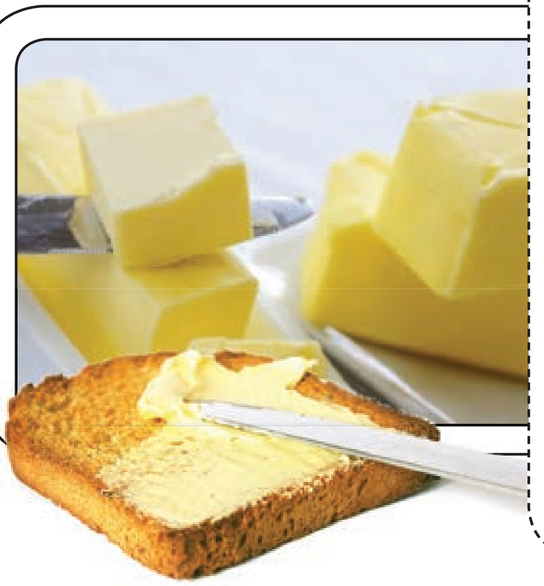
اگر اهل نوشیدنی نیستید چند مورد از خوراکی‌ها را به شما معرفی می‌کنیم که در واقع به شما کمک می‌کنند که لاغر شوید.
امروزه دیگر زمان تبلیغ کردن ضدچربی تمام شده است و تقریباً همه می‌دانند که خوردن هرگونه چربی موجب اضافه وزن نمی‌شود.
در حقیقت خوردن مقدار کافی از چربی در رژیم غذایی روزانه بسیار لازم است و سبب متعادل نگه داشتن هورمون‌ها، تنظیم قندخون و پیش‌گیری از هوس‌ها می‌شود. در این‌جا ۷ مورد از خوراکی‌ها را به شما معرفی می‌کنیم که در واقع به شما کمک می‌کنند که لاغر شوید.

01 شیر نارگیل، پودر نارگیل و روغن نارگیل

شیر نارگیل و روغن نارگیل منابع بسیار خوبی از چربی‌های غیراشباع هستند. مزیت دیگر چربی نارگیل این است که بدن به راحتی آن را برای سوخت و انرژی مورد استفاده قرار می‌دهد و مانند دیگر چربی‌ها علاقه‌ای به ذخیره آن ندارد. پودر نارگیل نیز حاوی چربی‌های مفید زیادی است و می‌توان از آن در تهیه غذاها و دسرها استفاده کرد. هم‌چنین پودر نارگیل دارای مقدار زیادی فیبر است می‌توان گفت تمام کربوهیدرات پودر نارگیل فیبر است. این پودر حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین است که آن را محبوب‌تر نیز جلوه می‌دهد.

02 کره گیاهی

بله، کره گیاهی بسیار لذیذ و مناسب است، البته اگر سالم و طبیعی باشد. این نوع کره حاوی فاکتورهای زیادی است که برای سلامت شما مفید است و از طرفی جلوی عضلانی بودن بدنتان را نخواهد گرفت. یادتان باشد با خوردن ۲قطعه کوچک از این کره هرگز میزان چربی بدنتان افزایش پیدا نمی‌کند. البته هنوز خیلی‌ها معتقدند که کره از مواد چاق‌کننده است اما دلایل و شواهد کافی برای اطمینان از مفید بودن کره گیاهی و کمک آن به روند چربی‌سوزی وجود دارد. اول این‌که کره گیاهی سرشار از چربی سالمی به نام CLA است که خواص ضدسرطانی دارد و به آب کردن چربی‌های شکم کمک می‌کند. هم‌چنین حاوی میزان متعادلی از اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ است که با التهاب درون بدن مبارزه می‌کند و به تعادل هورمون‌ها کمک می‌کند. در ضمن MCT موجود در کره گیاهی به بالا بردن سیسم ایمنی بدن کمک می‌کند، اشتهای شما را کم کرده و قندخون را کنترل می‌کند که همگی به لاغر شدن شما کمک می‌کنند.



03 آووکادو

آووکادو سرشار از چربی است و بسیاری به اشتباه آن را یک غذای چرب می‌دانند نه یک میوه پرفایده اما تمام چربی‌های آووکادو اسیدهای چرب مفیدی هستند که منافع زیادی برای بدن ما دارند. این میوه حاوی مقدار زیادی چربی غیراشباع، ویتامین، مواد معدنی، ریزمغذی و مواد آنتی‌اکسیدان است.

03 شیر بدون خامه

شیر سرشار از کلسیم، ویتامین د و پروتین است که استخوان‌ها را محکم‌تر و ماهیچه‌ها را قوی‌تر می‌سازد. شیر بدون خامه و چربی منبعی سرشار از ویتامین است که به کاهش وزن کمک می‌کند. اگر می‌خواهید طعم شیر را تغییر دهید می‌توانید از شکلات بدون چربی استفاده کنید.

04 قهوه خالص

نوشیدن یک فنجان قهوه در صبحانه و عصرانه به دلیل وجود کافئین در آن گرسنگی را سرکوب و به کاهش وزن کمک می‌کند. این نوشیدنی هم‌چنین بدن را گرم می‌کند و متابولیسم را بهبود می‌بخشد. فقط مراقب باشید شکر و خامه کمی به آن اضافه کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

این آدم‌ها باعث چاقی شما می‌شوند!

شاید با دیدن عنوان این مطلب، تعجب کرده باشید؛ اما پس از خواندن مطلب مطمئناً با ما موافق خواهید بود. مواظب افرادی باشید که ظاهرا به شـــما خوبی می‌کنند؛ اما در واقع بدترین بدی را در حق شما مرتکب می‌شوند. در واقع تحقیقات نشان دادند اگر غذای خود را به همراه فرد دیگری بخورید، ۳۳درصد بیش‌تر غذا می‌خورید. در ادامه به شما می‌گوییم که چگونه به هنگام خوردن غذا با کسی همراه شوید؛ اما کالری اضافی مصرف نکنید.

همسر

اگر شما ازدواج کرده‌اید، به دلیل آن‌چه که دانشمندان محیط مشترک می‌نامند، شـــانس ابتلا به بیماری چاقی مفرط در شما، ۳۷درصد بیش‌تر از افراد مجرد است. شما باید کار گروهی انجام دهید؛ به عبارت دیگر، غذای خود را از غذای همسرتان جدا کنید. زمانی که به همراه همسر خود غذا می‌خورید، بشقاب‌های خانوادگی را استفاده نکنید و اجازه دهید هر کسی یک بشقاب مجزا داشته باشد. در این صورت، می‌توانید میزان غذای خود را کنترل کنید و دچار وسوسه برای کمک به فرد مقابل نشوید.

فرزندان

طبق یک تحقیق، مادرها روزانـــه ۴۰۰کالری بیش‌تر از آن‌چه یک زن بدون فرزند مصرف می‌کنـــد، دریافت می‌کنند. اگر زمان ساندویچ بعد از مدرسه فرا رسیده است، برای خودتان یک میان‌وعده سالم آماده کنید. به‌هنگام صرف شام، غذای خود را از غذای فرزندان جدا کنید؛ تکه مرغ خود را به همراه ســـبزی‌های مختلف میل کنید و تکه مرغ فرزندانتان را به همراه پاســـتای پنیری سرو کنید. در این صورت همه خوشحال و راضی هســـتند و غذای مناســـبی میل کرده‌اند.

دوستان

به ایـــن موضوع توجه کنید: اگر دوســـت صمیمی شـــما چاق اســـت، خطر ابتلا به بیماری چاقی مفـــرط، ۵۷درصد افزایش می‌یابد. اگـــر می‌خواهید برای صرف یک غـــذای مختصر بیرون بروید، به دوســـت خود بگوییـــد که قصد داریـــد یک غذای سالم سفارش دهید. شما می‌توانید غذا را با دوست خود تقســـیم کرده و در کنار آن یک ســـالاد بخورید. طبق یک تحقیق در دانشگاه Arizona State، بیش‌تر دوستان

www.takbook.com

www.takbook.com

چند روش برای لاغری با سرعت باور نکردنی

حالا که کسانی که باعث چاقی شما می‌شوند را شناختید بد نیست که چند نکته جالب برای لاغر شدن را هم به شما بیاموزیم. نکته‌هایی که کم‌تر به آن‌ها توجه می‌کنید اما با رعایت آن‌ها سریع لاغر می‌شوید. اگر چه به‌نظر خیلی از چاق‌ها رسیدن به وزن ایده‌آل آرزویی دست نیافتنی است، اما رعایت چند نکته کلیدی می‌تواند تاثیر چشم‌گیری در تحقق این رویا داشته باشد.

۰۱ خوردن عرق نعنا یا جویدن آدامس اکالیپتوس میل به غذا خوردن را به‌سرعت سرکوب می‌کند.

۰۲ کافئین اسیدهای چرب را آزاد می‌کند و شما می‌توانید راحت‌تر چربی بسوزانید. پلی‌فنل موجود در چای سبز در کنار کافئین، موجب افزایش سوخت کالری می‌شود (البته اگر فشارخون بالا دارید این نکته را نادیده بگیرید).

۰۳ از روغن زیتون استفاده کنید. این روغن هم سالم‌تر است هم موجب می‌شود غذای کم‌تری مصرف کنید.

۰۴ کم‌آبی بدن می‌تواند متابولیسم شما را تا ۳درصد کندتر کند. یعنی اگر ۷۰ کیلو وزن داشته باشید، حدوداً روزانه ۴۵ کالری کم‌تر خواهید سوزاند. به عبارت دیگر، سالی ۲۲۰۰ گرم بیش‌تر چاق می‌شوید. پس آب کافی بنوشید.

۰۵ حالا که صحبت از آب شد، بد نیست یک بطری تهیه کنید و برای هنگامی که از منزل خارج می‌شوید آن را پر از آب کنید تا همیشه آب کافی در دسترس داشته باشید.

۰۶ هویج، کرفس، سیب‌زمینی را به جای رنده کردن، به قطعات بزرگ‌تر خرد کنید. این کار باعث می‌شود مدتی را صرف جویدن کنید و مقدار کم‌تری را بخورید.

۰۷ به یاد داشته باشید که شما می‌توانید روزانه با ورزش کردن تا ۷۰۰ کالری انرژی بسوزانید.

۰۸ نشان داده شده است که نگاه کردن در آینه هنگام غذاخوردن باعث می‌شود که ۲۲ تا ۳۲درصد کم‌تر غذا مصرف کنید.

۰۹ اگر تلفن منزلتان قابل حمل است، می‌توانید به‌جای آن‌که بنشینید و با تلفن صحبت کنید، هنگام صحبت کردن کارهای خانه را انجام دهید. ریختن لباس‌ها داخل ماشین لباسشویی (۶۸ کالری)، چیدن میز (۸۵ کالری)، آب دادن گل‌ها (۱۰۲ کالری) می‌تواند وزن بدن‌تان را کم کنند (مقادیر براساس وزن یک فرد ۷۰کیلویی بیان شده‌اند).

۱۰ وزن غذا چیزی است که باعث پر شدن شکم شما می‌شود. پس می‌توانید از پرتقال، توت‌فرنگی، گریپ‌فروت، طالبی، اسفناج پخته و بروکلی استفاده کنید.

۱۱ می‌توانید یادآوری‌های لازم برای کاهش وزن را روی تکه‌های کاغذ یادداشت کنید و در جاهایی که راحت قابل دیدن است مانند روی یخچال و ... بچسبانید تا همیشه به یاد داشته باشید نباید زیاد غذا بخورید.

زمان‌بندی داشته باشید

برای خوردن وعده‌های غذایی یا حتی میان‌وعده‌ها زمان‌بندی داشته باشید تا مشکلات اشتها یا گرسنگی سراغتان نیاید. زمانی که شما برای خوردن زمان‌بندی داشته باشید، بدنتان نیز به این زمان عادت کرده و پس از مدتی خودش را تنظیم می‌کند. این کار باعث می‌شود تا حس گرسنگی‌های بی‌موقع از بین برود.

کم‌تر خرید کنید

خرید کردن به‌تنهایی می‌تواند باعث چاق شدن شود. هنگام خرید بسته‌ای یا به میزان زیاد مواد خوراکی را تهیه نکنید. می‌توانید به جای خرید یک بسته بیسکویت تنها چهار عدد بردارید. این باعث می‌شود تا شما کم‌تر غذا خورده و دیرتر چاق می‌شوید.

شریک غذایی پیدا کنید

خوراکی‌های خود را با دیگران تقسیم کنید زیرا این کار از نظر اخلاقی پسندیده است و به لاغری شما نیز کمک به‌سزایی خواهد کرد. تقسیم کردن خوراکی‌ها باعث می‌شود تا کم‌تر غذا برای شما باقی مانده و مجبور می‌شوید به میزان کم‌تری غذا بخورید. اشتهای شما نیز با نبودن خوراکی برای استفاده کاهش خواهد یافت.

> **برای خوردن وعده‌های غذایی یا حتی میان‌وعده‌ها زمان‌بندی داشته باشید تا مشکلات اشتها یا گرسنگی سراغتان نیاید. زمانی که شما برای خوردن زمان‌بندی داشته باشید، بدنتان نیز به این زمان عادت کرده و پس از مدتی خودش را تنظیم می‌کند.**

از یکدیگر تقلید می‌کنند؛ به عبارت دیگر، اگر شما در این زمینه پیش‌رو باشید، احتمالاً دوست شما نیز از شما پیروی خواهد کرد.

همکاران

گاهی برای صرف ناهار با همکارانتان بیرون می‌روید. این بیرون رفتن‌ها برای تحکیم روابط دوستی میان شما و همکارانتان فوق‌العاده است؛ اما برای تغذیه شما خوب نیست. طبق یک تحقیق در دانشگاه Georgia State، اگر به همراه ۷ نفر یا بیش‌تر غذا می‌خورید، احتمالاً ۹۶درصد بیش‌تر از حد معمول غذا می‌خورید. بهترین روش برای رفع این مشکل، برنامه‌ریزی استراتژیک است. قبل از شروع غذا، فهرست غذاها را بررسی کنید. سپس به گارسون بگویید که تنها از این غذا می‌خواهم و سعی کنید به همراه غذا، سالاد نیز سفارش دهید.

چاق‌ها بخوانند

چاقی معضل افراد زیادی در جامعه است که برای کاهش وزن به هر دری می‌زنند و از هر روشی استفاده می‌کنند که شاید چند گرمی لاغر شوند، اما معمولاً یا موفق نمی‌شوند و یا در صورت موفقیت قادر به حفظ آن نیستند. «دلتان درد می‌گیرد و ندایی در شما به‌وجود می‌آید که باعث می‌شود به سمت یخچال رفته و یک خوراکی بخورید.» این صحنه دقیقاً همان چیزی است که بسیاری از پزشکان تغذیه آن را بدترین لحظات برای سلامتی بدن می‌دانند زیرا خوردن خوراکی و رفتار کردن به سلیقه اشتها باعث افزایش وزن و غیرقابل کنترل شدن وزن می‌شود. برای آن‌که بتوانید از این مشکلات دوری کنید باید راهکارهای طلایی مقابله با اشتها را در ذهن داشته باشید.

من گرسنه نیستم

ذهن خود را برای یک دوره مبارزه با اشتها آماده کنید. برای این کار لازم است تا سوال‌های مختلفی را ذهنتان پرورش دهید. این سوال‌ها به شما کمک می‌کند تا راحت‌تر با این موضوع روبه‌رو شوید. از خودتان بپرسید که آیا خوردن خوراکی می‌تواند اشتها را کنترل کند؟ یا این‌که جملاتی مانند من گرسنه نیستم را زیرلب تکرار کنید.

سرگرم شوید

در همان حال که فکر غذای خاصی به ذهن شما وارد شده است سریعاً خود را به کاری مشغول کنید. می‌توانید در زمانی که اشتها شما به کار افتاده است تلفن را برداشته و به یکی از دوستانتان زنگ بزنید. صحبت کردن با تلفن یا انجام بازی‌های رایانه‌ای از جمله راه‌های توصیه شده توسط متخصصین است.

www.takbook.com

www.takbook.com

سرکه بالزامیک

سرکه بالزامیک از احیا شدن آب نوع خاصی از انگور شیرین که جوشیده شده و کاملاً پخته شده است، تهیه می شود و فرآیند تهیه آن با بقیه انواع سرکه تا حدی متفاوت است.به طور کلی ماده اولیه سرکه بالزامیک، انگور سفید است. البته در تولید آن می توان از مجموعه ای از میوه هایی مثل سیب، گیلاس، گلابی و زردآلو هم استفاده کرد.سرکه بالزامیک را باسالاد امتحان کنید مطمئنا از طعم ترش و شیرین آن پشیمان نمی شوید طعم عالی بالزامیک با سالاد باعث می شود دیگر لب به مایونز نزنید.

روغن زیتون

خیلی‌ها طعم و بـوی روغن زیتون را دوسـت ندارند، در حالی که ایـن روغن بودار در کنار بو و طعم نسـبتا ناخوشایندش صدها مزیت دارد که مهم‌ترین آن اثر محافظتی آن پیشـگیری از افزایش چربی خون و در نهایت حفظ قلب از ابتلا به انواع بیماری‌هاست. از دیگر مزایای این روغن می‌توان به اثر پیشگیرانه آن از ابتلا به برخی سرطان‌ها اشاره کرد. اگر قصد دارید غذایی کربوهیدرات دار بخورید بهترین کار برای اینکه قندخونتان بالا نرود اضافه کردن روغن زیتون به سالادتان است. به این ترتیب قند خون و حتی تری گلیسرید در حدود مناسبی ثابت می‌ماند، پس اگر دیابت دارید، بدانید که مصرف روغن زیتون حساسیت بدن شما را نسبت به انسولین بیشـتر کرده و قندخونتان تنظیم می‌شود.شما می‌توانید به جای سس‌های چرب و آماده، کمی روغن زیتون را با سرکه یا آب‌لیمو مخلوط کنید و با اضافه کردن کمی ادویه و چاشنی‌های مخصوص سالاد سس خوش‌مزه و خوش‌طعمی تهیه کنید. اگر هم از روغن زیتون بدتان نمی‌آید، می‌توانید آن را به تنهایی روی سالاد کاهو، کلم و کلم بروکلی بریزید و میل کنید.

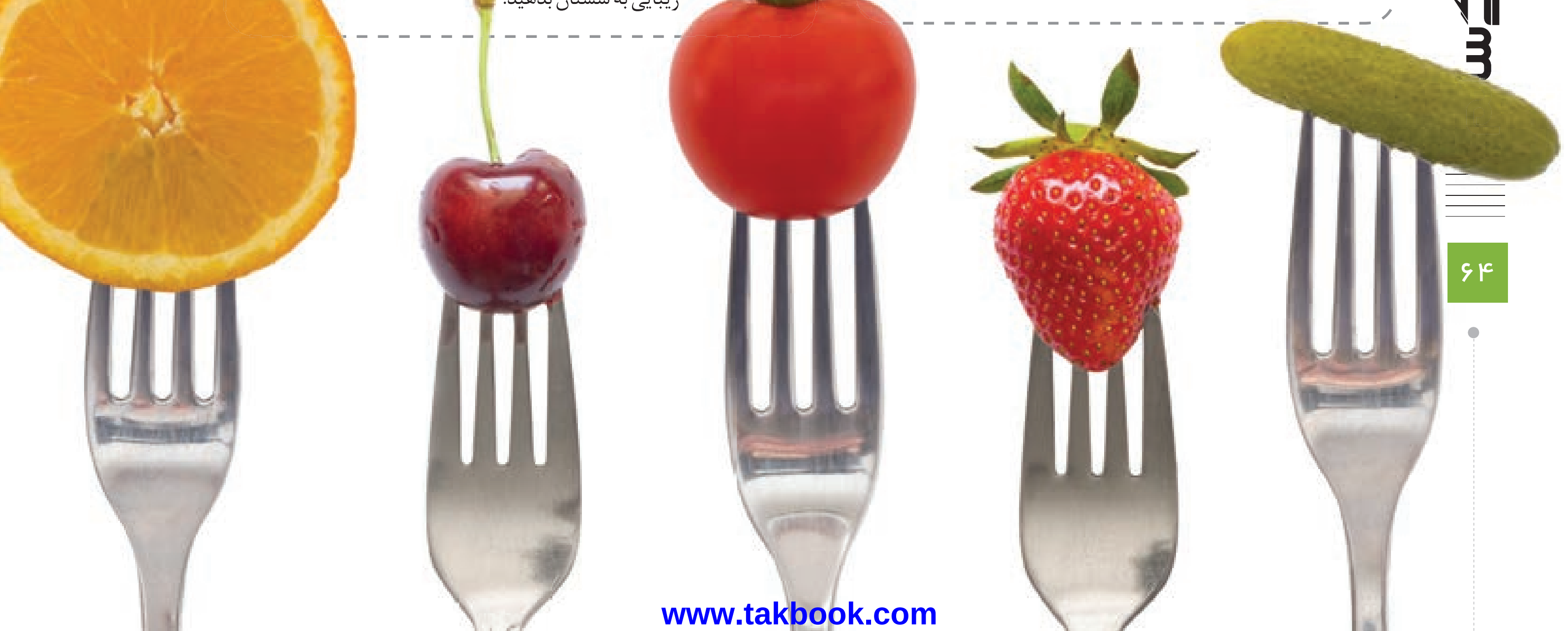
پنیر

پنیر نیز می‌تواند یکی دیگر از جایگزین‌های سـس باشـد؛ البته پنیر کم‌چرب. پنیر علاوه بر طعم‌اش دارای مقادیر قابل ملاحظه‌ای پروتئین باکیفیت است و تقریبا تمام اسید آمینه‌های ضروری بدن را دارد. اگر پنیر پاستوریزه یا همان پنیر معمولی را روی سالادتان رنده کنید، غذای کاملی مصرف کرده‌ایـد؛ چرا که پنیرهای تازه علاوه بر پروتئین دارای چربی هم هستند. بنابراین یادتان باشد که با مصرف این سـس، کمی از حجم غذایتان را کم کنید.عده‌ای آب پنیر را نیز جزو ترکیبات سسشان به کار می‌برند. آب پنیر ارزش غذایی بسیار بالایی دارد؛ یعنی دارای مقادیر قابـل ملاحظه‌ای مواد معدنی خصوصا کلسـیم و ویتامین‌های محلـول در آب مثل گروه B اسـت، بنابراین فردی که می‌خواهد چربـی و پروتئین کمی مصرف کند و به مواد معدنی و ویتامین نیاز دارد، می‌تواند آن را روی سالاد خود بریزد؛ البته به شرطی که با سبزی‌های معطر طعم‌دار شده باشد.

ماست و آب ماست

بعضی‌ها ماست را به‌عنوان سس استفاده می‌کنند؛ چه به‌تنهایی، چه مخلوط با سایر چاشـنی‌ها (مثل آب‌لیمو، روغن زیتون و فلفل) و فقط باید سعی کنید ماست‌های کم‌چرب و غنی‌شده را برای استفاده روی سالادهایتان استفاده کنید تا غذای کاملا سالمی مصرف کرده باشید.

یک لیوان ماست کم‌چرب حدودا ۵۵ کیلوکالری انرژی دارد و دارای پروتئین و کلسیم است و به سالمندان، کودکان و زنان باردار، زیاد توصیه می‌شود. آنهایی که نمی‌خواهند دچار چاقی و اضافه وزن شـوند و در عین حال می‌خواهند از خوردن انواع سالادها لذت ببرند، می‌توانند از ماست و آب ماست طعم‌دار شده با انواع ادویه‌جات بهره ببرند.یادتان باشد اگر از ماست روی سالادتان استفاده می‌کنید نوشـابه‌های گازدار را به مقدار خیلی کم بنوشـید یا بهتر از آن، اصلا مصرف نکنید؛ زیرا به علت داشـتن اسید فسفریک (فسفر زیاد) باعث عدم جذب کلسیم موجود می‌شوند. در ضمن، شـما می‌توانید با کمی لبوی پخته رنده شـده، رنگ زیبایی به سستان بدهید.



www.takbook.com

www.takbook.com

سس مایونز نخوریم چی بخوریم

؟

"مایونز چاق می کنه ،دور مایونز رو خـــط بکش!امایونز می خوری نمـــی دونی چقدر ضرر داره؟؟؟"

زیاد شنیده‌اید که سس مایونز چرب است و ضرر دارد.اما کمتر درباره این موضوع حرف زده شده که چه خوردنی‌هـــای دیگری را می‌شود جایگزین سس کرد. ما در این شماره چند خوراکی دیگر را برای شما جایگزین سس مایونز کرده‌ایم.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین‌های A و C و مملو از پتاسیم اســت. بنابراین عادت به مصرفش به تنظیم فشار خون کمک می‌کند. علاوه بر همه این‌ها، گوجه‌فرنگی منبع لیکوپن است که آثار محافظت کننده قلبی و عروقی داشته و یک آرامش بخش به حساب می‌آید.به همین دلیل می‌توانید به جای سس، گوجه‌فرنگی را رنده کنید، به آن کمی پیاز یا سیر ساطوری شده بیفزایید و با کمی آب‌لیمو یا سرکه، نمک و روغن زیتون، روی سالادتان بریزید. علاوه بر این می‌توانید آب گوجه‌فرنگی را کمی بجوشـــانید و بعد از سرد شـــدن با آب‌لیمو یا آب نارنج مخلوط کرده و هر روز از آن بهره ببرید.

آب‌لیمو و لیموی تازه

اگر تاکنون در کنار غذاهایتان از لیمو استفاده نمی‌کردید، از این به بعد سعی کنید حتما ظرف آب‌لیمو را در کنار غذا قرار دهید یا حتما در هر فصل لیموی تازه مخصوص آن فصل را بخرید زیرا مصرف آب‌لیمو به همراه غذا مانع بروز کمبود آهن و ویتامین C می‌شود. از آنجا که آهن در انواع گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و غلات یافت می‌شـــود در صـــورت مصرف همزمـــان فرآورده‌های گیاهی و حیوانی و آب‌لیمو جذب این ماده معدنی بیشتر خواهد شـــد. بنابراین اعضای خانواده‌تان را به مصرف آب‌لیمو و لیموی تازه عادت دهید و به جای سس‌های چرب و آماده، آب‌لیمو با سالاد مصرف کنید.

انـــواع ســـالاد اعم از ســـالاد سبزیجات و سالاد شیرازی به همراه آب لیمو یا لیموی تازه طعم بسیار خوشایندی پیدا می‌کند که در حضور رب انار، این خوش‌طعمـــی چند برابر خواهد شد.

آب نارنج و غوره

نارنج هم میوه‌ای از خانواده مرکبات اســـت. آب نارنج، ترش، مطبوع و سرشار از ویتامین C بوده و تاحدودی خواص آب‌لیمو را دارد. آب نارنج را می‌توانید به جای ســـس روی انواع سالاد سبزیجات و حتی سالاد میوه استفاده کنید، به خصوص برای افرادی که ترشی ملایم را می‌پسندند، بدون اینکه کالری اضافی وارد بدنشان شده باشد. حتی می‌توان آب نارنج را به جای آب‌لیمو با ماست و یا رب انار و روغن زیتون مخلوط کرد و سس خوش‌طعم و معطری تهیه کرد.

آب‌غوره نیز دارای طعم ترش و کمی شور است و برای افرادی که مبتلا به چربی خون هستند، توصیه می‌شود. اگر آب‌غوره با سالاد مصرف شود به لاغر شدن و کاهش وزن کمک شـــایانی می‌کند. آب‌غـــوره همچنین به علـــت خوش‌طعـــم کردن ســـالاد می‌تواند بـــه همراه انـــواع ســـالادها مخصوصا ســـالادهایی که با کاهو، کلم بروکلی، کلم برگ و خیار درست شده‌اند به جای سس مصرف شود، (البته بدون مصرف نمک اضافی.)

www.takbook.com

www.takbook.com

چرا چاقی نیازمند درمان تیمی است؟

بیماری های ناشی از سوخت و ساز بدن که به اصطلاح بیماری های متابولیک نامیده می شـوند، مهمترین و شایعترین بیماری های قرن حاضر هستند. این گروه از بیماری ها نه فقط در ایران بلکه در تمامی دنیا اصلی ترین معضل سـلامت تمامی گروه های جمعیتی از کودک تا سالمند محسوب می شوند.

بیماری هـای متابولیک طیف وسـیعی از اختلالات سوخت و سـاز را شامل می شـوند. اما عموم مردم، این بیماری ها را با اسامی رایجی مانند چاقی، دیابت، افزایش چربی خون، کبد چرب، پرفشاری خون، پوکی استخوان و نظایر آن می شناسند. از این جهت در این نوشتار، تمرکز بیشتر بر همین موارد خواهد بود.

شیوع چاقی و اضافه وزن در ایران بین ۳۰ تا ۵۰ درصد برآورد می شـود و همچنین گمان می رود از هر ۳ نفر، یک نفر به یکی دیگر از انواع اختلالات سـوخت و سـاز مبتلا باشـد. هدف از مطالبی که خواهید خواند، پاسخ به این پرسش کلیدی است که برای درمان این بیماریها مخصوصا مشـکل اضافه وزن و چاقی چه باید کرد و چرا درمان موفق چاقی، کنترل وزن و کاهش موثر آن حتما باید توسط یک تیم تخصصی صورت گیرد و یک درمانگر حتی پزشک با تبحر و تخصص بالا نمی تواند به تنهایی مشکل اضافه وزن شما را حل کند؟

علل ایجـاد چاقی متنوعند و در مطالب شـماره های آینده به صورت اختصاصی توسط بنده یا همکارانم به آن خواهیم پرداخت اما در یک تقسیم بندی کلی می توان گفت چاقی یا به علت بیماری زمینه ای مانند کم کاری غده تیروئید، کیست های متعدد تخمدان، مصرف مدام کورتیکو استروئیدها (کورتون ها) و نظایر آن ایجاد می شـود و یا به علت عدم توازن کالری دریافتی (به صورت پرخوری) با انرژی مصرفی (کم تحرکی)، به تدریج وزن بدن بیشتر شـده و در نهایت فرد چاق می شود (حتی از دوران کودکی).

عوارض چاقی نیز بی شـمارند که ایـن بحث هم در مطلب اختصاصی چاقی در شماره های آینده به صورت مفصل توضیح داده خواهد شد (در حال حاضر در سایت www.aryanaclinic.ir قابل دسترسی است).

اما مهمترین عارضه چاقی، ایجاد سـایر بیماری های متابولیک است مثلا به نحوی که از هر ۱۰ نفر انسان چاق، ۸ نفر کبد چرب دارند!! (البته بر اسـاس تجارب شخصی پزشکان، گمان می رود تمامی ۱۰ نفر مبتلا به کبد چرب باشند)

علت چاقی هرچه باشد، این موضوع که کالری دریافتی از غذاها بیشتر از انرژی مورد نیاز برای فعالیتهای روزانه اسـت، در تمامی افراد دارای اضافه وزن، صدق می کند. پس کلیه درمان، ایجاد توازن بین ۲ عامل کالری ورودی و انرژی مصرفی است. این توازن تنها از راه اصلاح و بهبود شیوه زندگی (Life Style Modification) ایجاد خواهد شد.

به عبارت ساده تر خود فرد باید با تصمیم گیری صحیح و صرف اراده تحت نظر گروه تخصصی درمانی، نحوه زندگی خود را به صورتی تنظیم کند که این توازن برقرار شود.

تیم تخصصی شـامل پزشـک دوره دیده، پرسـتار، کارشناس تغذیه، روانشـناس، کارشناس تربیت بدنی، مراقب پوسـت (کارشـناس Skin Care) و پذیرشگر و مسئول پیگیری پرونده هستند و در موارد خاص ارجاعی پزشک متخصص داخلی و غدد، جراحی، چشم پزشک، پوسـت، کلیه، قلب و عروق، مغز و اعصاب، ارتوپد، زنان، اندرولـوگ، ENT، کودکان، فیزیوتـراپ، قلب و عروق، روانپزشک و مشـاوره های تخصصی را بر عهده خواهند گرفت.

پاسخ به سوال تیتر مقاله عملا در پاراگراف فوق الذکر مستتر است. کدام فرد اعم از پزشک یا هر درمانگر دیگری تمامی این دانش ها را یکجا دارد؟ و اساسا نحوه آموزش دانشگاهی در هر کجای دنیا، این امکان را فراهم می سازد که یک نفر، راسا تمامی این علوم را فرا گرفته باشد؟ قطعا پاسخ منفی است.

تمامی کتابهای مرجع پزشـکی، درمان بیماری های متابولیک و اختصاصا چاقی، دیابت، پر فشـاری خون، کبد چرب، هیپرلیپیدمی، پوکی اسـتخوان و نظایر آن را ناشـی از شـیوه زندگی هر فردی می دانند و بر اصلاح شیوه زندگی، به عنوان پایه ای ترین اصل درمان تاکید مـی ورزند. اما در آموزش رشـته های گروه پزشـکی، دانشجویان با مفهوم و راههای عملی اصلاح شیوه زندگی آشنا نمی شـوند. دانشجویان رشته پزشـکی، آشنایی بسـیار کمی با علم تغذیه دارند (در حد ۲ واحد درسی تئوری و عموما جزوه ای)، دانشجویان رشـته تغذیه یا فیزیولوژی بدن آشنا نمی شوند، دانشجویان روانشناسـی از علم تربیت بدنی هیچ نمی دانند، و دانشـجویان تربیت بدنی هیچ سـر رشته ای از بیماری ها ندارند و دانشـجویان پرستاری نیز تنها مراقبت از بیمار در بیمارسـتان را می اموزند. نتیجه این نوع از آموزش، باعث می شـود که اگر این گروه در کنار هم نباشند (چه به صورت کلینیک واحد و چه به صورت مجتمع مطبی)، مراجعـه جدا از هم و انفـرادی به هر کدام از آنها، علاوه بر هزینه کمرشـکن (در حدود ۱۵۰ هزار تومان بـه ازاء یکبار مراجعه به هـر کدام در بخش خصوصی)، عملا مفید نخواهد بـود زیرا اگر این گروه به اصطلاح با هم match یا همسو نباشند و یک هدف واحد را دنبال نکنند، علاوه بر این که گاهی دستوراتشـان با هم متناقض اسـت هیچ کدام نمی توانند راه کاربردی توصیه های خود را به مراجعه کننده نشان دهند.

پزشک به صورت کلی برخی از موارد را توصیه و برخی را منع می کند اما نمی تواند بر اساس ذائقه و نیاز فرد، رژیم غذایی را مشخص کند، کارشناس تغذیه بدون محاسبه فعالیت و توان فرد کالـری ورودی را تنظیم می کند اما انرژی مصرفی را رها می کند، روانشـناس بدون آگاهی از زمینه فعالیت غدد بدن به گفتگو درمانی قناعت کرده و کارشناس تربیت بدنی بدون ارزیابی از میزان سوخت ساز و توان جذب مواد غذایی، فعالیتی را درخواست می کند که در توان فرد چاق یا بیماری نیست. پرستاری برای آموزش اصول مراقبتی و کنتـرل وضعیت بدن حضور ندارد. پوست مراجعه کننده به سرعت تغییر حالت داده و همراه ریزش مو اثرات آن غیر قابل برگشت خواهد بود و پذیرشـگری وجود ندارد که پیگیر پرونده وزمانهای مناسب مراجعه بیمار بوده و ارتباط مستقیم و حمایتی را با وی برقرار نماید.

مطالب تفضیلی و کامل این مقاله نیـز هم اکنون در سـایت www.aryanaclinic.ir موجود و قابل دسترسی بوده و دانلود رایگان است.

ادامه دارد...

www.takbook.com

www.takbook.com

فصل پنجم

بانو

■ خانم‌ها !
این عادت‌ها را
کنار بگذارید

■ همه چیز درباره
ماساژ تای

■ شمعدانی؛
سوگلی گیاهان آپارتمانی

■ زندگی در شمال
به سبک
پروانه معصومی

www.takbook.com

www.takbook.com

شمعدانی؛ سوگلی گیاهان آپارتمانی

انتخاب نام شمعدانی برای این گیاهان بیش‌تر مربوط به شکل میوه آن‌هاست که در داخل کاسبرگ‌های پایا و روی دم‌گل‌های بلند و در انتهای دم‌گل مشترک به‌صورت شمعدان چند شاخه قرار می‌گیرند.

شـــمعدانی، گیاه زیبایی است که کلی بین خانم‌ها طرفـــدار دارد. انرژی مثبت این گل آن‌قدر زیاد است که همه دوست دارند یکی در خانه داشته باشند. در این گزارش هرچیزی که یک خانم خانه باید درباره نگه‌داری از شمعدانی‌ها بداند را به شما آموزش می‌دهیم. اگر دلتان شمعدانی می‌خواهد اول این مطلب را بخوانید. شمعدانی، دسته‌ای از گیاهان گل‌دار است و حدود ۲۰۰ گونه دارد. شمعدانی‌ها درواقع، گیاهانی هستند با خاستگاه آفریقایی و استرالیایی. بعضی گونه‌های آن در شمال آمریکا و استرالیا انتشار می یابند و عده‌ای نیز به مناطق مدیترانه‌ای وارد شـــده‌اند. گونه‌های مختلفی نیز به‌صورت گیاهان زینتی در پارک‌ها کاشته می‌شوند که باغبانان معمولاً آن را، به‌جای پلارگونیوم و به غلط، ژرانیوم می‌نامند.

انواع شمعدانی

۱. رگال: بوته‌هایی چندساله و همیشه سبز هستند و برگ‌هایشان تقریباً دایره‌ای شکل است که گاهی به بخش‌هایی تقسیم شده‌اند و گاهی حاشیه برگ‌ها دندانه‌دار است و معمولاً گل‌هایی با ۵عدد گلبرگ به رنگ‌های ارغوانی روشن، صورتی، بنفش و یا سفید تولید می‌کنند. این گیاهان را می‌توان در فضای باز و یا گلدان کاشت. شمعدانی‌هایی که با نام شمعدانی اژدر شناخته می‌شوند معمولاً در این گروه قرار می‌گیرند. شـــمعدانی اژدر را گاهی در محیط ما با نام شمعدانی آلمانی و یا شـــمعدانی گل درشت نیز معرفی می‌کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com

۲. انجل: شبیه گروه رگال هستند اما شاخساری متراکم‌تر دارند و اکثراً از گونه P.crispum مشتق شده‌اند و به دست آمده‌اند.

۳. برگ عشقه‌ای: شمعدانی‌های این گروه چندساله و همیشه سبز هستند و شاخسار خزنده و گل‌هایی ساده (۵عدد گلبرگ) و یا با تعداد گلبرگ بیش‌تر دارند که اکثراً در سبدهای آویخته و یا گلدان کشت می‌شوند.

۴. زونال: شاخسار علفی و آبدار این نوع از شمعدانی‌ها که چندساله نیز هستند معمولاً به شکل مستقیم رشد می‌کنند و گل‌هایی ساده (۵عدد گلبرگ) و یا با تعداد گلبرگ بیش‌تر دارند. برگ برخی از شمعدانی‌های این گروه جذاب و زیبا است. معمولاً از شمعدانی‌های این گروه در فضای باز استفاده می‌شود.

۵. برگ‌های عطری: بوته‌هایی همیشه سبز هستند که اکثرا به دلیل عطر خوش برگ‌هایشان کاشته می‌شوند. از برگ‌ها و یا روغن استخراج شده از برگ‌های این گیاهان در صنایع غذایی یا عطرسازی استفاده می‌شود. به همین دلیل گاهی این گیاهان که برای معطر ساختن چای مورد استفاده قرار می‌گیرند با نام گیاه عطر چای نیز شناخته می‌شوند. گونه‌های مختلف شمعدانی می‌توانند عطرهای مختلفی داشته باشند.

برخی از حیوانات خانگی همانند سگ و گربه ممکن است در اثر مصرف برگ و گل‌های این گیاه دچار مسمومیت شوند بنابراین این گیاه را دور از دسترس این حیوانات قرار دهید. پهنه برگ‌های این گیاهان معمولاً به چند قسمت تقسیم شده‌اند و یا حاشیه‌هایی دندانه‌دار و یا بابریدگی دارند. برخی نیز برگ‌هایی ابلق دارند.

۶. یونیک: بوته‌هایی همیشه سبز هستند که خصوصیاتی منحصر به فرد دارند به نحوی که در گروه‌های بالا نمی‌توان آنان را قرار داد.

نیازهای گل شمعدانی

• نور:
شمعدانی‌های معمولی به نور مستقیم آفتاب نیاز دارند البته آفتاب سنگین و شدید نیز برای آن‌ها زیاد مناسب نیست. بنابراین در تابستان باید شمعدانی‌ها را در سایه نگه داشت. بعضی از شعدانی‌ها در زمستان نیز گل می‌دهند.

• خاک:
شمعدانی تقریباً در هر خاکی می‌روید. خاک گلدان مناسب برای آن مخلوطی است از سه قسمت خاک لوم خوب (خاک باغچه) و یک قسمت کود دامی پوسیده یا تورب و یک قسمت ماسه. به این مخلوط بهتر است مقداری کود شیمیایی مثلاً سوپر فسفات اضافه شود.

• رطوبت:
شمعدانی را باید در محلی نسبتاً خشک کشت و کار کرد و در آبیاری آن‌ها باید دقت داشت تا در فواصل دو آبیاری خاک تقریباً خشک شود البته شمعدانی پیچ و شمعدانی عطری نیاز بیش‌تری به آبیاری دارند و خاک آن‌ها باید مرتباً مرطوب باشد.

• درجه حرارت:
درجه حرارت مناسب برای شمعدانی ۱۰ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد است دمای مناسب برای شمعدانی عطری ۵ تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد است. تهویه هوای اطاق‌ها عامل مهمی در امر نگه‌داری شمعدانی است. به‌طور کلی شمعدانی گیاهی است مخصوص آب و هوای معتدل و کمی مرطوب سواحل دریا.

• کودپاشی:
در زمستان نیازی به کودپاشی شمعدانی نیست اما در سایر فصول، محلول پاشی هر ماه با یک کود کامل و با غلظت کم مناسب است. کودپاشی و آبیاری بیش از اندازه باعث رشد و نموبرگی و کمی تعداد گل می‌شود.

• تکثیر:
ازدیاد شمعدانی از طریق قلمه‌گیری به آسانی امکان‌پذیر است و قلمه‌ها در هر بستری حتی در داخل آب ریشه می‌دهند هر قلمه باید درست از زیر یک گره قطع شود. قلمه‌ها بهتر است که درون ماسه و در محل گل‌خانه کاشت شوند، در روزهای اول قلمه‌ها را در سایه نگه‌داری می‌کنند، سپس به‌تدریج به آن‌ها نور کافی داده می‌شود تا رشد و نمو کنند. زمانی قلمه‌ها آبیاری می‌شوند که بستر کاملاً خشک باشد.

> **شمعدانی تقریباً در هر خاکی می‌روید. خاک گلدان مناسب برای آن مخلوطی است از سه قسمت خاک لوم خوب (خاک باغچه) و یک قسمت کود دامی پوسیده یا تورب و یک قسمت ماسه. اضافه شود.**

آفت‌های گل شمعدانی:

مراقب زنگ شمعدانی باشید

بر روی سطح بالایی برگ لکه‌های کوچک زرد رنگ و دایره‌ای شکلی تشکیل می‌شود. به‌تدریج در سطح زیرین برگ‌ها، منطبق با لکه‌های زرد رویی برگ، جوش‌هایی حاوی اسپورهای پودری قارچ به رنگ قهوه‌ای تیره تشکیل می‌گردد. این جوش‌ها بر روی یک حلقه متحدالمرکزی در سطح زیرین برگ شکل می‌گیرند. برگ‌ها به‌تدریج زرد و قسمت وسیعی از آن‌ها خشکیده و می‌میرند.

سمپاشی با سموم قارچ‌کش نظیر پروپیکونازول (تیلت) و یا تری فورین در کنترل بیماری مؤثر است.

گال برگ

عامل ایجادکننده گال برگ نوعی باکتری می‌باشد. در برگ‌ها تولید تاول کرده و برگ‌ها را به‌شکل گل کلم در می‌آورد. این بیماری غیرقابل درمان است و باید بوته‌های مبتلا را از بین برد.

افتادن برگ‌ها

افتادن برگ واکنش یک گیاه سالم است برای این که خود را با شرایط متغیر سازگار کند. زمانی که تعادل بین روشنایی، حرارت، رطوبت و تعریق به‌هم می‌خورد و تغییر می‌کند، گیاه خودش را با شرایط جدید تطبیق می‌دهد. به این ترتیب هر گاه تغییرات قابل ملاحظه‌ای در حرارت یا شدت روشنایی اتفاق می‌افتد، برگ‌ها می‌ریزند. بنابر این برای پیش گیری از چنین اتفاقی از تغییر ناگهانی شرایط محیط تا حدامکان پرهیز کنید. مثلاً گلدان‌های شمعدانی را در بهار وقتی از گل‌خانه بیرون می‌آورند، چون به هوای بیرون عادت ندارند، برگ‌ها کم‌وبیش می‌ریزند و برگ‌های جدید، خود را با محیط خارج سازگار می‌کنند. هم‌چنین تعویض گلدان ممکن است باعث ریختن برگ‌ها شود ولی این موضوع زود جبران می‌شود و برگ‌های جدیدی بیرون می‌آیند.

بیماری‌های ویروسی شمعدانی

بیماری‌های ویروسی توسط حشرات مکنده (شته‌ها، زنجره‌ها) و یا ابزارهای باغبانی (قیچی، چاقو و بیلچه) منتقل می‌شوند و معمولاً بدون درمان می‌باشند. در بیماری‌های ویروسی روی برگ‌ها رگ‌های بی‌رنگی آشکار می‌گردند و در آخرین مرحله زیان، بیماری همراه با پیچیدگی برگ می‌باشد. اگر برگ را مقابل آفتاب نگاه داشته و به آن نگاه کنیم سلول‌های مرده در برگ مشاهده می‌شود. متاسفانه تشخیص این بیماری در مراحل اولیه بسیار مشکل است و زمانی آثار و علایم آن آشکار می‌شود که درمانی به غیر از کندن و سوزانیدن ندارد. برای پیش گیری از بیماری‌های ویروسی در مرحله اول باید حشرات ناقل (شته‌ها، زنجره‌ها) را نابود کرد و در مرحله دوم وسایل وابزار باغبانی را هنگام قلمه زدن ضدعفونی کرد. پژمردگی گیاه در روزهای گرم و روشن اتفاق می‌افتد و این در موردی است که گیاه دارای ساقه‌های بلند و آبکی است و به‌طور ناگهانی مواجه با گرما می‌شود و آن‌قدر که رطوبت از دست می‌دهد، نمی‌تواند از ریشه آب جذب کند. در این موارد اغلب برگ‌ها و گاهی هم ساقه پژمرده شده و می‌افتد. اگر در روزهای گرم اوایل بهار آب سرد به گیاه بدهیم ساقه‌ها قوی شده و گیاه در مقابل تغییرات حرارت ناگهانی مقاوم می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

خانم‌ها! این عادت‌ها را کنار بگذارید

همه افراد عاداتی دارند که ناخـــودآگاه انجام می‌دهند اما همین رفتارهای معمول ممکن است آسیب‌هایی برای سلامتی داشته باشد. خانم‌ها گاه از توجه به سلامت خود غافل می‌شوند درحالی‌که اگر چند نکته ساده و همیشگی را کنار بگذارند می‌توانند از وضعیت جسمی و روحی مطلوب‌تری برخوردار شوند.

انداختن پاها روی هم

انداختن پاها روی هم (چهار زانو نشستن) هنگام نِشستن شاید به نظر حالت راحتی به‌نظر برسد اما وضعیت نامناسبی برای بدن است. در واقع اصلاً متناسب با جریان خون نیست. این وضعیت به رگ‌ها فشار می‌آورد و به‌خصوص بازگشت خون را دچار مشکل می‌کند که در نتیجه فرد در معرض ابتلا به سنگینی پاها خواهد بود. از طرف دیگر، این وضعیت در طولانی مدت به پشت نیز آسیب می‌رساند و موجب دردهای کمری خواهد شد.

خوابیدن روی شکم

خوابیدن روی شکم، بدترین وضعیت برای ستون مهره‌هاســـت زیرا پیچیدگی مهره‌های گردن برخلاف حالت طبیعی اســـت که این حالت مهره‌ها را به کار وا می‌دارد. ســـردرد و دردهای کمر می‌توانند ارتباط مستقیمی با این حالت داشته باشند. خوابیدن به پشت یا پهلوها بسیار مناسب‌تر است.

www.takbook.com

www.takbook.com

عینك آفتابی نمی‌خواهید؟

۵۰٪ افراد در هــوای گرم و کنار دریا از عینک آفتابی اســتفاده نمی‌کننــد. متاســفانه اشــعه فرابنفش خورشــید عــلاوه بر آسیب پوســت، به چشم‌ها نیز صدمــه می‌زنــد. آفتاب‌زدگی چشــم‌ها، بیماری‌های چشمی و آب مروارید زود هنگام ممکن است در این صورت بروز کند.

پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند

گر چه کفش‌های پاشنه بلند قد را بلندتر نشان می‌دهند اما عامل خطرناکی برای سلامتی محسوب می‌شود. علاوه بر احتمال افتادن و پیچ خوردگی پا، کمر نیز که در ردیف اول این آسیب هاست در وضعیت مناسبی قرار ندارد. اگر جز افرادی هستید که با پوشیدن این کفش‌هــا دچار تــورم پاها می‌شوید، بهتر است کفش‌های با پاشنه متوسط یا بدون پاشنه را انتخاب کنید. پاشنه‌های متوسط عضله پشت پا را بیش‌تر به فعالیت وا می‌دارند و بازگشت خون نیز تسهیل می‌شود.

نوشیدن ناکافی آب

خانم‌ها معمولاً بــه اندازه کافی آب نمی‌نوشــند در حالی کــه نوشیدن حداقل ۱/۵ لیتر آب در روز برای حفظ سلامتی و تامین آب بدن ضروری اســت. کمبود آب بدن موجب سردرد و اختلال در تمرکز خواهد شد. نوشیدن زیاد آب هم‌چنیــن مانع از بروز عفونت‌های ادراری نیز می‌شود. در تابستان باید مقدار بیش‌تری آب نوشــید زیرا تعریق بدن نیز افزایش می‌یابد.

انداختن کیف روی یك شانه

شاید توجه نداشته باشید اما اکثر خانم‌ها همیشــه کیف خود را روی یک شانه می‌اندازند که این حالت برای پشت بسیار نامطلوب اســت. بهترین راه‌حل استفاده از کیف‌های پشــتی خواهد بود. در صورت استفاده از کیف‌های بنــددار معمول، حدالامــکان بندهای بلند انتخــاب کنید و کیف را فقط روی یک سمت شانه نیاندازید و آن را دو شانه جابه‌جا کنید.

بیش‌تر ما خانم‌ها آن‌قدر که به زیبایی و ظاهرمان اهمیت می‌دهیم برایمان مهم نیست که چه بخوریم و چه‌طور و چه مقدار بخوریم. در صورتی که داشتن تغذیه مناسب، پایه و اساس یک زندگی همراه با سلامت و حتی عاملی مهم در داشتن ظاهری زیباست. پزشکان چندی پیش هفت ماده غذایی را به خانم‌های سراســر دنیا معرفی کردند تا آن‌ها با خوردن این موادغذایی، زندگی شاد و سالمی داشته باشند:

۱ - ماهی آزاد

دکتر آندرو ویل می‌گوید که خوردن ماهی‌های چرب سرشار از امگا۳ برای خانم‌ها بسیار مفید است و اگر در ترکیب این ماهی‌ها ماده‌ای به نام DHA هم وجود داشته باشد بسیار عالی می‌شود. وی وجود این دو ماده مغذی را که به وفور در ماهی آزاد وجود دارد، باعث حفظ سلامت خانم‌ها در طول دوران بارداری می‌داند. هم‌چنین امگا۳ می‌تواند از افسردگی پیش از قاعدگی و پس از زایمان هم جلوگیری کند و یک دشــمن جدی برای بیماری آلزایمر به‌شــمار آید. از پروتین و ویتامین D فراوان موجود در ماهی آزاد هم نمی‌شود چشم‌پوشی کرد؛ ویتامینی که بدن اکثر خانم‌ها با کمبود آن مواجه است.

چه‌قدر بخوریم؟

حداقل ۲ بار در هفته از این ماهی یــا ماهی‌های چرب دیگر استفاده کنید.

۲ - لوبیاقرمز

حبوبات، سرشار از مواد مغذی هستند اما در بین آن‌ها لوبیا قرمز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. این ماده غذایی حاوی مقادیر بالایی از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها، فولات، پروتین، مواد معدنی و فیبر است. به همین دلیل هم خوردن لوبیا قرمز باعث می‌شود که شما زودتر احساس سیری کنید و برای مدت زمان بیش‌تری سیر بمانید و دچار اضافه وزن ناشی از پرخوری نشوید. هم‌چنین مصرف این ماده مغذی باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود، قندخون را کنترل می‌کند و خطر ابتلا به سرطان‌های زنانه را هم پایین می‌آورد. خاصیت این لوبیای سحرآمیز آن‌قدر زیاد است که دکتر لیز اپلگیت، استاد دانشگاه کالیفرنیا درباره آن می‌گوید: «حتی اگر فرصت کافی برای درست کردن خوراک لوبیا ندارید، کنسرو آن را تهیه کنید و بخورید.»

خانم‌ها معمولاً به اندازه کافی آب نمی‌نوشند در حالی که نوشیدن حداقل ۱/۵ لیتر آب در روز برای حفظ سلامتی و تامین آب بدن ضروری است. کمبود آب بدن موجب سردرد و اختلال در تمرکز خواهد شد

۳ - گردو

«پروتین، فیبر، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و امگا۳! دیگر از یک ماده غذایی چه می‌خواهید؟» این‌ها گفته‌های دکتر دیوید کاتز، استاد دانشکده پزشــکی ییل، در مورد گردو اســت. اگر خانم‌ها هر روز و به اندازه گردو بخورند، می‌توانند کلسترول خونشان را کاهش دهند، قدرت تمرکزشان را بالا ببرند، خواب بهتری را در طول شب تجربه کنند، از استرس و بیماری‌های قلبی دور باشند و از همه مهم‌تر خطر ابتلا به سرطان پستان را در خود به حداقل برسانند.

چقدر بخوریم؟

خوردن ۲، ۳ عدد گردو در روز می‌تواند تاثیرات شــگرفی را در بدن خانم‌ها بر جای بگذارد.

٤ - جو

متخصصان تغذیه، جو را به عنوان یک ماده کاهش‌دهنده کلسترول در بدن معرفی می‌کنند که مقادیر بالایی از فیبر در آن موجود است و خوردنش مثل لوبیا قرمز می‌تواند برای ساعت‌های زیادی شما را سیر نگه دارد. به همین دلیل خوردن آن به تمام خانم‌هایی که قصد دارند وزنشان را کم کنند و گرسنگی هم نکشند، توصیه می‌شود. بسیاری از خانم‌ها به خاطر دیرپز بودن جو، بی‌خیال خوردن آن می‌شوند اما توصیه متخصصان تغذیه به این افراد مصرف جوی دو سر و پرک است که ظرف مدت بسیار کوتاهی پخته می‌شود.

چقدر بخوریم؟

متخصصان انجمن قلب آمریکا نه‌تنها به خانم‌ها بلکه به همه افراد توصیه می‌کنند که هر روز حداقل ۲۰ تا ۳۰ گرم انواع غلات سرشار از فیبر مانند جو را در جیره غذایی روزانه‌شان جای دهند.

۵ - کلم بروکلی

کلم بروکلی یکی از خوشمزه‌ترین خوراکی‌ها برای مبارزه با سرطان پستان اســت و منبع خوبی برای دریافت ویتامین C و A محسوب می‌شــود. این ماده غذایی که جزو گروه ســبزی‌ها تقسیم‌بندی می‌شود، سرشار از فیبر، اسیدفولیک، کلسیم، آهن و پتاسیم است و همان‌طور که می‌دانید تمام این ریزمغذی‌هــا برای بدن خانم‌ها بسیار لازم و ضروری اعلام شده‌اند و اکثر خانم‌ها نیز با کمبود آن‌ها مواجه‌اند. به علاوه، خوردن یک وعده (یک فنجان) کلم بروکلی، کم‌تر از ۳۰ کالری انرژی را به بدن وارد می‌کند و این یعنی این‌که مصرف به دلخواهش چاقی و اضافه وزن را در پی نخواهد داشت.

چه‌قدر بخوریم؟

خوردن ۲ تا ۴ فنجان کلم بروکلی خام یا بخارپز شده در هفته به تمام خانم‌ها پیشنهاد می‌شود.

٦ - روغن زیتون

لیست غذاهای زنانه ما به هیچ عنوان بدون ذکر نام روغــن زیتون کامل نمی‌شود. محققان دانشگاه کلمبیا روغن زیتون را عاملــی برای مقابله بــا آلزایمر و زوال عقــل می‌دانند و پژوهشگران اســپانیایی هم شانس ابتلا بــه ســرطان پســتان را در خانم‌هایی که به‌صورت منظم روغن زیتون می‌خورند، بسیار پایین اعلام کرده‌اند.

چه‌قدر بخوریم؟

بهتر اســت خانم‌ها روزی ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون روی سالاد یا غذایشان بریزند تا علاوه بر کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان، خطر ابتلا به بیماری‌هــای قلبی را هم در خود به حداقل برسانند.

۷ - ماست

این ماده لبنــی مفید، سرشــار از کلسیم اســت که مصرف روزانه‌اش می‌تواند یک‌چهــارم از نیاز خانم‌ها به این ماده معدنــی را برطرف کند، مخصوصاً اگر به‌صــورت کم‌چرب مصرف شــود. هم‌چنیــن خوردن ماســت کم‌چرب می‌توانــد قدرت سیستم ایمنی بدن زنان را افزایش دهد و از بدخلق و خو شــدن آن‌ها پیش‌گیری کند.

چه‌قدر بخوریم؟

حداقل ۳ وعده ماســت یــا لبنیات کم‌چرب را در روز میل کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

زندگی در شمال به‌سبک پروانه‌معصومی

آوا منتظر: پروانه معصومی از آن دسته بازیگران پیشکسوتی است که کارنامه هنری بسیار پروپیمانی از همکاری با بزرگ‌ترین کارگردان‌های سینما از بهرام بیضایی گرفته تا ناصر تقوایی و علی حاتمی دارد. او برای بازی در فیلم‌های گل‌های داودی، جهیزیه‌ای برای رباب و شکوه زندگی، برنده جایزه بهترین بازیگر زن از جشنواره بین‌المللی فیلم فجر شد. اما جالب است بدانید که به‌عنوان یک پیشکسوت پرکار ساکن تهران نیست و در روستایی در شمال زندگی می‌کند. او در سال ۵۳ یعنی زمانی که در فیلم سینمایی «غریبه و مه» مشغول ایفای نقش در منطقه‌ای نزدیک محل سکونت فعلی‌اش بود، تصمیم می‌گیرد در فرصتی مناسب تهران را به مقصد قطعه‌ای از بهشت ترک کند. او پس از گرفتن این تصمیم از تهران می‌رود و در روستای چمن طاهر گوراب در صومعه‌سرا ساکن می‌شود.

قطعه‌ای از بهشت

او دربارهٔ این مهاجرت می گوید: پدر من اصالتاً کرد بیجار گروس بوده و خودم هم در خیابان دانشگاه تهران متولد شده‌ام. بنابراین این‌جا زادگاهم نیست. حدود سال ۵۳ بود که در فیلم «غریبه و مه» بازی داشتم و این فیلم در منطقه‌ای در ۵۵ کیلومتری خانه فعلیمان فیلم‌برداری می‌شد. آن زمان به این فضا بسیار دل بستم و به نظرم بسیار بکر و زیبا آمد. تصمیم گرفتم هر وقت فرصتی دست داد و موقعیتی پیش آمد به این منطقه مهاجرت کنم تا این‌که حدود ۲۰ سال پیش با همراهی و راهنمایی یکی از دوستانم که گیلکی است، تصمیم گرفتم خانه یا زمینی خوب در آن‌جا پیدا کنم. یک زمین به ما معرفی شد، اما مساحت آن کم بود و تنها می‌شد یک خانه کوچک در آن بنا کرد و نمی‌توانستم هدف‌هایی را که در ذهنم داشتم، در آن خانه پیاده کنم. زیرا همیشه دوست داشتم در محیطی زندگی کنم که بتوانم گل و گیاه در آن پرورش بدهم. مدتی گشت و گذارهای ما برای انتخاب زمین در همان حوالی ادامه داشت تا این‌که به زمین خانه فعلی‌ام رسیدیم و من همان بار اول از موقعیت

www.takbook.com

www.takbook.com

این‌جا بسیار خوشم آمد و زمین را خریدم. وقتی دوست گیلکی‌ام به خانه من آمد، با همان لهجه شیرینش گفت: «پروانه، تو زمین نخریدی، قطعه‌ای از بهشت را خریدی.» این‌جا مثل یک شبه جزیره است. کنار خانه ما رودخانه جریان دارد و پر از درخت و سرسبزی است. مهاجرت از تهران برای من کار سختی نبود، زیرا من در تهران خانه‌ای نداشتم و هزینه‌ها برای زندگی بسیار بالا بود. این‌جا هیچ چیزی کم‌تر از تهران ندارد.

روستای چمن منطقه‌ای است که بین مردم چندان شناخته شده نیست، اما این‌جا مهمانپذیرها و هتل‌هایی تاسیس شده که مسافر می‌پذیرد. به نظرم دیدن این منطقه بسیار ارزشمند است و اگر کسی بخواهد حداقل چند روزی را در آرامش سپری کند، باید به این منطقه بیاید. روستای چمن هم‌چنین درختانی کهن با قدمتی بیش از هزار سال دارد. باید در پیدا کردن مناطق بکر روستا از افراد محلی مشورت گرفت. هرچند کشف و جستجوهای شخصی لذت دیگری دارد. حتی من شنیده‌ام در نزدیکی این روستا منطقه‌ای به نام سید خروسه است که زن یک درویش بوده و در جنگل هفت دغنان واقع شده، اما ماشین‌رو نیست و یک ساعتی پیاده‌روی دارد. متاسفانه خودم هنوز نتوانسته‌ام آن منطقه را ببینم.

همه چیز درباره روستای چمن

روستای چمن یکی از روستاهای نه چندان معروف توابع بخش مرکزی شهرستان صومعه‌سرا در استان گیلان است.

صومعه‌سرا شهر زیبایی است که میان مزارع و باغ‌های وسیع قرار گرفته است برنج و توتون از محصولات مهم صومعه‌سراست و در کنار آن پرورش کرم ابریشم و چای‌کاری رواج زیادی دارد.

این روستا در دهستان طاهرگوراب قرار دارد و براساس اخرین سرشماری مرکز آمار ایران در سال ۱۳۸۵، جمعیت آن ۳۴۸ نفر (۷۶خانوار) است. صومعه‌سرا شهری در ۲۵کیلومتری غرب رشت است. از شمال به بندر انزلی و رضوانشهر و از جنوب به فومن مرتبط است. محصولات عمده این شهرستان برنج و چای و کرم ابریشم است.

این شهر با وسعتی حدود ۶۳۳کیلومتر مربع و براساس آخرین تقسیمات کشوری دارای سه بخش مرکزی، تولمات، میرزاکوچک جنگلی و هفت دهستان کسما، طاهر گوراب، ضیابر، هندخاله، لیفشاگرد، گوراب زرمیخ، مرکیه، و سه شهر صومعه‌سرا، مرجغل، گوراب زرمیخ و یکصد و پنجاه و دو روستا می‌باشد. ناهمواری‌ها، جلگه و دشت صومعه‌سرا از شمال به تالاب انزلی و جنگل‌های مناطق تالابی و از جنوب به دشت حاصل‌خیز و مزارع برنج فومن و در قسمت غرب به مناطق کوهپایه‌ای و جنگلی ماسال محدود است. قسمت بیش‌تر شهرستان در ناحیه جلگه‌ای قرار داشته و در بخش میرزاکوچک جنگلی ارتفاعاتی با حداکثر هزار و دویست متر ارتفاع که پوشیده از جنگل است دیده می‌شود که دو منطقه ییلاقی شهرستان به اسامی گندرجی و خونیارجی در همین ارتفاعات وجود دارد. صومعه‌سرا در گذشته نسبت به آبادی‌های اطراف خود از اهمیت کم‌تری برخوردار بود اما این روزها به دلیل داشتن موقعیت بهتر از آبادی‌های دیگر پیشی گرفته و به‌صورت مرکز شهرستان از اعتبار برخوردار است.

مهاجرت از تهران برای من کار سختی نبود، زیرا من در تهران خانه‌ای نداشتم و هزینه‌ها برای زندگی بسیار بالا بود. این‌جا هیچ چیزی کم‌تر از تهران ندارد.

رودخانه‌های صومعه‌سرا

رودخانه‌های مهم صومعه‌سرا عبارت‌اند از:

۱- **پیش رود**: این رودخانه از اتصال رودخانه‌های قلعه رودخانه و گشت رودخان شهرستان فومن تشکیل شده که از روستاهای صیقلان گوراب، ماتک، لیف شاگرد عبور نموده و از کنار روستای سیاه درویشان به تالاب انزلی می‌ریزد که آن رودخانه در روستای سیاه درویشان که می‌رسد به نام رودخانه جمعه بازار نامیده می‌شود.

۲- **شاندری**: این رودخانه از کوه‌های توالش سرچشمه می‌گیرد و از کناره صومعه‌سرا به سمت شرق انحراف یافته و به رودخانه مرغک ملحق می‌شود و وارد تالاب می‌شود.

۳- **پلنگ رود**: این رودخانه از سیاه کوه صومعه‌سرا سرچشمه گرفته و وقتی به دهستان صومعه‌سرا رسیده معروف به «ماسوله رودخان» می‌شود. این رود بعد از گوراب به سمت شمال شرق و بعد از فتمه سر وارد تالاب می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

همه چیز درباره ماســاژ تای

ماساژ تای یکی از هنرهای شــفادهنده قدیمی از طبِ سنتی کشور تایلند می باشد. کلمه ماساژ تصویری کاملاً متفاوت از ماســاژ تای را به ذهن مــی آورد که حتی در ابتدایی ترین شــکل آن هم ترتیب پیچیده ای از فشــار بافت های نرم و کشــش عضلات و هــم چنین پیچاندن و مهارت در ماساژ مفاصل با دست، می باشد. ماساژ تای سنتی حداقل هزار سال است که به این صورت وجود دارد و یکی از اعضای خانواده بزرگ ماساژ شرقی می‌باشد که بر اســاس جریان انرژی غریزی و تئوری تعادل انرژی و شفادهی و سلامت بدن می باشد بنابراین این یک روش کاملا منظم می باشد که در آن بر روی کانال های دریافت انرژی کار می‌شود که ما آن را به عنوان Sen می شناسیم. کار بر روی بدن به روش تای خیلی زیاد شــبیه ماســاژ چینی می باشــد که خود تئوری و تمرینی اســت که در حدود ۲۳۰۰ سال پیش به صورت مدون و مستند وجود داشته است. اولین نظریه غربی در ارتباط با طب تایلندی در سال ۱۶۹۰ توســط Simon delaloubere که یک دیپلمات فرانســوی بود ثبت شده اســت. بر اساس مشاهدات او وقتی شخصی مریض می شد به یک ماساژور مراجعه می کرد که به صورت ماهرانه و تخصصی کل بدن را ماساژ می داد.

ماســاژ تایلندی توســط ، جی وا کاکومــار بهاجا ، که یک فیزیولوژیســت بودائی سنتی بود، ۲۵۰۰ سال پیش در هندوســتان ابداع گردیــد و کم کم چنین هنری تا کشور تایلند هم پیش رفت و تکنیک های آیورودیک تحت تاثیر طب ســنتی چین قرار گرفت. برای قرن ها ماساژ تایلندی توسط راهبه ها به عنوان یکی از آیین طب سنتی تایلند به کار می رفت.

در تئوری طب تای انرژی ضروری حیاتی بدن در کانال هایی به نام Sen جریان می یابد این انرژی

تمامی فرایندهای فیزیکی، ذهنی و احساسی را در صورتی که به طور نرمال با منابع ذخیره انرژی تطبیق داده شده باشــد را تقویت می کند. چینی ها این انرژی را (Chi) و هندی ها آن را Prana می نامنــد. هر گونه عدم تعادل یا مانعی در توزیع این انــرژی منجر به درد و بیماری می گردد. هنگامی که این سیستم به خوبی کار می کند که توزیع انرژی به صورت متداوم صورت می گیرد که حس خوشحالی آرامش، حس لبریز شــدن از انرژی و رهایی از درد و رنج نمایان می شــود. ماســاژ تایلندی بر روی کانال های Sen اصلی متمرکز می شود . عملکرد فشار دقیق در طول این کانال ها موجب آزاد شدن موانع انرژی و رکود انرژی می شود. فشــار و کشش ماهیچه ها سبب گیرندگی بیشتر آنها در این جریان می شود.

یوگای جسم (بدن) :

به طور عمومی به عنوان موثرترین شــیوه ســلامت و انعطاف پذیری بدنی پذیرفته شده است اما دریافت ماساژ تایلندی راحت ترین و آسان ترین شیوه به دست آوردن تمام مزایای یوگای بدن می باشــد بــدون اینکه مجبور باشید خودتان آن را انجام دهید و هنگامی که نوبت شما می شود شما به عنوان ماساژ دهنده از لذت ماساژ دادن به طرف مقابلتان نیز بهره مند می شوید. این روش همچنین به عنوان درمانی شــفابخش برای دردهای مزمن به کار می رود. سختی و از دست دادن انعطاف پذیری به عنوان نتیجه اجتناب ناپذیر کهولت سن در دنیای غرب شناخته شده است. چگونگی احساس فیزیکی ذهنی و حس، خیلی مهم تر از ســن واقعی می باشد. ماساژ تای در توانایی حفظ جوانی بی نظیر است.

Inestagram:esfahanmassage

www.takbook.com

www.takbook.com

فصل هشتم

سبک سالم زندگی

- دانستنیها
- سلامت
- موفقیت

- غذاهای خوشمزه برای بهبود خواب شبانه

- جلفا و کافه‌های رمانتیکش
- این آب‌های باشخصیت...
- بخور نخورهای مـردانه

- بهترین متروهای دنیا
- ۶ عددی که همه باید از آن‌ها مطلع باشند

www.takbook.com

www.takbook.com

غذاهای خوشمزه

برای بهبود خواب شبانه

اگر خوراکی‌های مناسبی را برای وعده شام خود انتخاب کنید و این وعده غذایی را حداقل ۳ تا ۴ ساعت پیش از خواب بخورید، به طور حتم هم سریع تر به خواب می‌روید و هم از داشتن خوابی عمیق و راحت لذت می‌برید.

خوردنی‌های خواب آور:

اگر دچار اختلال خواب هستید می توانید پیش از آن که به فکر استفاده از داروهای مضر خواب آور بیفتید، راه‌حل‌های جایگزین که خطری ندارند را نیز امتحان کنید. بنا بر اعلام سازمان دارویی ایالات متحده آمریکا (FDA)، سالانه حدود ۱۰۰هزار نفر بر اثر استعمال داروهای خواب آور، به خواب ابدی می‌روند! یکی از راه‌های درمان اختلال خواب، میل کردن غذاهای خاصی قبل از زمان خواب است که واقعا می تواند به شما برای داشتن خوابی راحت و آرام کمک کند. خوردنی‌های خواب آور عبارتند از:

www.takbook.com

www.takbook.com

توت سفید

اگر شب‌ها خواب راحتی ندارید و یا به سختی به خواب می‌روید توت‌ها می‌توانند مثل دارویی طبیعی به رفع این مشکل کمک کنند.

توت‌هایی که در محیط‌های پرنور و در معرض آفتاب زیاد پرورش داده می‌شوند در واقع یک منبع طبیعی از ملاتونین هستند.

ملاتونین هورمونی است که به‌طور طبیعی در بدن انسان تولید می‌شود و به خوابیدن کمک می‌کند. وقتی این توت‌ها خشک می‌شوند مقدار ملاتونین موجود در آن به ۳۱۰۰ نانوگرم در هر یک گرم توت می‌شود. این مقدار ملاتونین ذخیره قابل توجهی برای بهبود کیفیت خواب و در عین حال یک دارو طبیعی و بدون عوارض جانبی است.

شاتوت و توت‌فرنگی

شکل تازه و یا مربای این میوه‌ها منبعی طبیعی و سرشار از ماده ملاتونین به‌شمار می‌رود. این ماده به تنظیم ساعت خواب بدن شما کمک شایانی می‌کند. بهترین زمان مصرف این میوه‌ها هم یک ساعت قبل از خواب است.

موز

ماهیچه‌های بدن برای استراحت و بازسازی به مقادیر زیادی پتاسیم و منیزیم احتیاج دارند و موز نیز میوه‌ای سرشار از این دو ماده معدنی است. هم‌چنین میل کردن موز باعث ترشح هورمون تریپتوفان در بدن می‌شود که اثر آرام‌بخش برای مغز دارد.

غلات سبوس‌دار و نان تست

منابع غذایی سرشار از کربوهیدرات نیز باعث ترشح هورمون تریپتوفان و سروتونین در بدن می‌شود که هر دوی این هورمون‌ها در ایجاد احساس آرامش برای مغز سهم به‌سزایی دارند.

غلات سبوس‌دار جزو کربوهیدرات‌های پیچیده‌ای محسوب می‌شوند که ارزش غذایی به مراتب بالاتری نسبت به غلات تصفیه‌شده دارند. نان‌های سبوس‌داری مانند نان سنگک، ماکارونی و برنج‌های قهوه‌ای همگی جزو غلات کامل طبقه‌بندی می‌شوند.

تریپتوفان موجود در این غلات عاملی برای افزایش کیفیت خواب است. اگر بتوانید مقدار مشخصی از غلات کامل را در وعده شام خود بگنجانید می‌توانید از هضم خوب و راحت غذا و داشتن خوابی راحت هم در طول شب مطمئن شوید.

از آن‌جا که عمل هضم نان‌های سبوس‌دار در بدن به آرامی صورت می‌گیرد، بنابراین گنجاندن آن‌ها در وعده شام می‌تواند انرژی کافی شما را تا صبح فراهم کند تا مجبور نباشید در طول شب چند بار به خاطر گرسنگی از خواب بپرید.

بلغور

بلغور نیز مانند نان تست و غلات سبوس‌دار در بدن عمل می‌کند. میل کردن یک کاسه بلغور باعث می‌شود که هورمون‌های تریپتوفان و سروتونین در بدن ترشح شود، در نتیجه قند خون افزایش یابد و سرانجام، مغز احساس آرامش داشته باشد. هم‌چنین بلغور حاوی ملاتونین است که به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کند.

شیر گرم

شیر نیز مانند موز میزان هورمون‌های تریپتوفان و سروتونین را در خون تنظیم می‌کند. هم‌چنین شیر حاوی کلسیم است که عنصری خواب‌آور به‌شمار می‌رود.

بادام سر لیست خواب‌آوران

بادام سرشار از منیزیم است و افزایش سطح این ماده معدنی در بدن می‌تواند باعث ریلکس شدن عضلات و بالا رفتن کیفیت خواب در افراد مختلف شود.

مصرف قهوه در صبح برای برخی از افراد خوب و خوشایند است و مصرف آن ایرادی ندارد، اما همین که ظهر فرا رسید باید از مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی کافئین هستند، پرهیز کنید. کافئین با مراحل عمیق خواب تداخل می‌کند، بنابراین حتی مقادیر کم آن در شکلات و قهوه بدون کافئین می‌تواند استراحت شما را مختل کند.

به‌علاوه، پروتئین مرغوب موجود در بادام می‌تواند سطح قند خون را در طول خواب ثابت نگه دارد. ثابت ماندن قندخون در طول خواب باعث می‌شود پریدن از خواب و احساس گرسنگی در طول شب به حداقل ممکن برسد.

به همین دلیل بهتر است در وعده شام، حدود ۳۵ گرم بادام خام را به سالاد خود اضافه کنید یا ۴ تا ۵ عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید.

کاهو و سیب دارای ترکیبات آرام‌بخش هستند، از این رو بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر با یک عدد سیب بخورید یا اگر به شیر حساسیت دارید، آب کاهو و آب سیب را مخلوط کرده و یا سالادی از کاهو و سیب رنده شده همراه با سسی که از آب لیمو یا نارنج و یک قاشق روغن زیتون تهیه شده، میل کنید.

تخم‌مرغ آب‌پز

تخم‌مرغ یکی از غنی‌ترین منابع دریافت پروتئین است. در میان تمام مواد پروتئینی مختلف از جمله انواع گوشت‌های قرمز و سفید، تخم‌مرغ از پروتئین به مراتب بالاتری برخوردار است.

همان‌طور که در موارد بالا عنوان شد، مصرف خوراکی‌های سرشار از پروتئین می‌تواند به داشتن خوابی راحت کمک کند. البته بهتر است تخم‌مرغ را به‌صورت کاملاً آب‌پز و سفت همراه یک لیوان دوغ کم‌نمک و مقدار کمی نان سبوس‌دار مصرف کنید تا ارزش تغذیه‌ای شام خود را هرچه بیش‌تر افزایش دهید.

آرام‌بخش‌های چهارگانه:

۱- از تمام گروه‌های غذایی به‌صورت متعادل و متنوعی در طول روز استفاده کنید؛ به‌خصوص مواد غذایی حاوی تریپتوفان مثل ماست، شیر، ماهی، موز، خرما، انجیر که اگر به‌عنوان عصرانه خورده شوند به آرامش اعصابتان کمک بیش‌تری می‌کنند.

۲- ویتامین‌های گروه B، به‌خصوص B3 هم با تولید سروتونین به رفع بی‌خوابی کمک می‌کنند.

۳- مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و آهن نیز از کم‌خونی جلوگیری کرده و خواب شیرینی را به ارمغان می‌آورند. یادتان نرود که انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو و تخم کتان، گردو از منابع مهم امگا ۳ و گوشت بدون چربی، تخم‌مرغ و حبوبات از منابع آهن به حساب می‌آیند.

۴- کاهو و سیب دارای ترکیبات آرام‌بخش هستند، از این رو بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر با یک عدد سیب بخورید یا اگر به شیر حساسیت دارید، آب کاهو و آب سیب را مخلوط کرده و یا سالادی از کاهو و سیب رنده شده همراه با سسی که از آب‌لیمو یا نارنج و یک قاشق روغن زیتون تهیه شده، میل کنید.

www.takbook.com

www.takbook.com

این‌جا پاریس نیست، این‌جا اصفهان است

جلفا و کافه‌های رمانتیکش

الهام شهیدان: اگر به‌دنبال یک کافه خاطره‌انگیز در اصفهان هستید حتماً سری به میدان جلفا بزنید. یکی از زیباترین جاذبه‌های میدان جلفا در کنار کلیسای وانک و کلیسای حضرت مریم، کافه‌های زیبایی است که در ۴ گوشه میدان سنگ‌فرش شده جلفا قرار دارند. کافه ستاره، کافه وان، کافه آشوب و ... اگر زود برسی می توانی یکی از میزهای روی ایوان‌ها را تصاحب کنی و در خیالت صاحب گوشه‌ای از جلفا بشوی. نه اشتباه نکن. این‌جا پاریس نیست با آن کافه‌های مسحورکننده‌اش. این‌جا اصفهان است و انگار گوشه‌ای از بهشت بی‌صدا به زمین افتاده است.

معروف است که می گویند هر کس دل گرفته‌ای دارد اگر سری به جلفای اصفهان بزند دل گشوده می‌شود و خندان و فراخ. راست می گویند آخر انگار این میدان از گوشه‌ای شاد از تاریخ در اصفهان جا مانده است.

میدان جلفا، یکی از زیباترین محله‌های اصفهان است. جوان ترها اما انگار زودتر از قدیمی‌های اصفهان این میدان را کشف کرده‌اند آن‌قدر که سر تاسر میدان پر است از شور و حال آن‌ها. گذشت زمان و روح تاریخ هم نتوانسته به سرزندگی جلفا صدمه‌ای بزند آن‌قدر که این میدان تاریخی بعد از گذشت سال‌ها هنوز سرشار از زندگی و روح جوانی است. این را نه من و نه اجتماع جوانان و نه مغازه‌ها و کافه‌های پرشمار و پیرمرد و پیرزن‌های ارمنی که تمامی سنگ‌فرش‌های این میدان تاریخی گواهی می‌دهند.

www.takbook.com

www.takbook.com

جلفا و پیچ وخم‌هایش

جلفا پر از پیچ وخم است. پر از کوچه‌های پیچ‌درپیچ. اما هیچ کوچه‌ای بی‌جاذبه نیست. هر گوشه
از جلفا مغازه‌ای هست و مردمی که انگار از بوی قهوه کافه‌ها مسحور شده‌اند. در کنار جاذبه‌های
تاریخی جلفا، یک ساعت آفتابی نیز در آن نصب شده و انگار کلکسیون جلفا
در کنار کلیساها و مجسمه کیسا را همین ساعت آفتابی را
کم داشت تا تکمیل بشود.

شاید شاه‌عباس در زمانی که دستور ساخت این میدان را
می‌داد حتی به ذهنش هم نمی‌رسید که این محله‌ای که به
گفته شاردن در زمان صفویه در خارج از شهر اصفهان قرار
داشته، سال‌ها بعد یکی از زیباترین و معروف‌ترین محلات
تاریخی اصفهان باشد. شاردن تاجر و جهان گرد فرانسوی که
نزدیک چهل سال پس از مرگ شاه‌عباس در زمان شاه‌سلیمان
صفوی به اصفهان آمده درباره جلفا می‌نویسد: "جلفا، از
بزرگ‌ترین محلات خارج شهر اصفهان است که یک فرسنگ
طول و یک فرسنگ عرض دارد و از دو قسمت تشکیل می‌شود.
یکی جلفای قدیم که در زمان شاه‌عباس اول ساخته شده و
دیگری جلفای نو که از آثار دوره سلطنت شاه‌عباس دوم است. "

جلفای نو از هر جهت بر جلفای کهنه برتری
دارد زیرا کوچه‌های آن وسیع و مستقیم و
پردرخت است. جلفا پنج کوچه بزرگ دارد که
امتداد آن‌ها از مشرق به مغرب است. بازاری خوب با چند حمام و
دو کاروان‌سرا و یک میدان و یازده کلیسا دارد. در جلفا از ۳۴۰۰
تا ۳۵۰۰ خانه هست. "فرد ریچاردز" انگلیسی نیز که در دوره قاجار به اصفهان سفر
کرده نوشته است: "جلفا مانند خیابان‌های کرمان پر از کوچه‌های پرپیچ و خم و دوراهی‌های
پیچاپیچ است. می توانید در این جا گم بشوید و صدای زنان ارمنی را بشنوید که ناگهان در این
پیچ‌وخم‌ها پیدا می‌شوند و در روزهای بهاری از شاخه‌های مو، برگ می چینند."
هنوز هم اگر سری به جلفا بزنی، زن‌های ارمنه زیادی را می‌بینی که با مانتوهای رنگی و
روسری و با موهای سپید در گوشه و کنار دیده می‌شوند. یکیشان که معروف‌تر است اسمش
"مادام" است که حتی در یک عصر جمعه هم می‌شود او را با لبخند مهربانش روی سکوهای
میدان دید. مادام آن‌قدر مهربان است که حتی اگر تو را نشناسد هم ساعت‌ها می‌توانی با او
درباره ارامنه و عادت‌هایشان با او گپ بزنی و دستور پخت "گاتا" و بوقلمون شب عید را از او
بگیری.

جلفا پر از پیچ وخم است. پر
از کوچه‌های پیچ درپیچ. اما هیچ
کوچه‌ای بی جاذبه نیست. هر گوشه از
جلفا مغازه‌ای هست و مردمی که انگار از
بوی قهوه کافه‌ها مسحور شده‌اند.

این جا پاریس نیست، این جا اصفهان است

یکی از زیباترین جاذبه‌های میدان جلفا در کنار کلیسای وانک و حضرت
مریم، کافه‌های زیبایی است که در ۴ گوشه میدان سنگ‌فرش شده جلفا قرار
دارند. کافه ستاره، کافه وان، کافه آشوب و ... اگر زود برسی می‌توانی یکی از
میزهای روی ایوان‌ها را تصاحب کنی و در خیالت صاحب گوشه‌ای از جلفا
بشوی. نه اشتباه نکن. این جا پاریس نیست با آن کافه‌های مسحور کننده‌اش.
این جا اصفهان است و انگار گوشه‌ای از بهشت بی‌صدا به زمین افتاده است.
در میان میدان، گاهی دانشجویان دانشگاه هنر آثار صنایع دستیشان را
روی پارچه‌ای روی زمین پهن کرده و برای فروش می گذارند. از کیف‌های
چرمی گرفته تا مجسمه‌های کوچک رنگی و چیزهای تزیینی دست‌ساز.
کارهای دستی زیبایی که قیمت چندانی هم ندارند اما واقعاً هنرمندانه
ساخته شده‌اند.

آغوش باز جلفا برای همه

"خیلی جالب است که در اصفهان بدون این که بخواهند هیچ ظاهرسازی و
بزرگ‌نمایی‌ای بکنند، ارامنه و مسلمان‌ها در کنار هم با آغوشی باز زندگی
کرده‌اند."
این را توریستی آلمانی به من می گوید که در حال عکس گرفتن از کلیسای
مریم از زاویه پشتی کلیسا در خیابان توحید است.
در اصفهان سال ۱۳۹۱، وسعت جلفا خیلی بیش از سابق شده اما تعداد
ارامنه مقیم این محله کاهش چشم گیری دارد که مهم‌ترین دلیلش
مهاجرت جوان‌های ارمنی برای تحصیل و زندگی به کشورهای دیگر
است. درحال حاضر در جلفا حدود ۱۵۰۰۰ارمنی زندگی می کنند و جالب
این جاست که سال‌هاست این محله تنها محل سکونت ارامنه نیست و
مسلمانان زیادی در کنار ارامنه در این محله خانه خریده و زندگی می کنند.
شاید جوان‌های ارمنی زیادی از اصفهان به کشورهای دیگر مهاجرت کرده
باشند اما کلیساهایی که شاردن به‌وجود آن‌ها اشاره می کند در سرجای
خود باقی مانده‌اند و معروف‌ترین آن‌ها کلیسای وانک و بیت‌اللحم و
مریم و استیفان و گریگور مقدس و یوحنا و میناس و نرسس و سرگیس و
گیورگ (کلیسای غریب) است. این کلیساها در دامن اصفهان آرام گرفته‌اند
همان‌طور که ارامنه سال‌های سال است که به آبی اصفهان دل سپرده‌اند.
هرچه‌قدر از جلفا بگویی کم گفته‌ای. شب که به آخر می‌رسد چراغ‌های
کافه‌های جلفا و مغازه‌هایش یکی‌یکی خاموش می‌شوند. زیبایی جلفا اما
شب و روز نمی‌شناسد. جلفا در شب هم زیباست.

www.takbook.com

www.takbook.com

آب‌معدنی بخوریم باکلاس‌تریم؟

این آب‌های باشخصیت...

این روزها دیگر کسی آب لوله‌کشی نمی‌خورد. اکثر مردم ترجیح می‌دهند جعبه‌جعبه، آب معدنی بخرند، در خانه انبار کنند و بنوشند. اما آیا از مزایا و معایب آب‌معدنی اطلاع دارید؟

قبل از هر چیزی باید بدانید که در حال حاضر با نوشیدن آب آشامیدنی لوله نیز برخی از املاح معدنی مورد نیـــاز بدن را جذب می‌کنید. بیش‌تر آب‌های لوله‌کشی دارای املاح معدنی هستند. به‌عنوان مثال، اگر روزانه دو لیتر آب لوله بنوشید، ۱۵درصد کلسیم و یک‌سوم منیزیم مورد نیاز روزانه بدن را از آبی که می‌نوشید، دریافت می‌کنید.

املاح معدنی موجود در آب آشامیدنی چه تأثیری بر سلامت شما دارند؟

حتی کم‌ترین میزان املاح معدنی موجود در آب آشامیدنی معمولی، نقش مهمی در سلامت شما دارند. کلسیم و منیزیم در داشتن استخوان‌های قدرتمند نقش اساســی دارند. هم‌چنین منیزیم به شما کمک می‌کند تا فشارخون خود را تنظیم کنید. در واقــع، افرادی کــه در مناطقی زندگی می‌کنند که دارای آبی نرم (آبی که املاح معدنی کمــی دارد) اســت، بیش‌تر در معــرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هســتند. این موضوع در مورد افرادی کــه در مناطقــی با آب ســخت زندگی می‌کنند، نیز صدق می‌کند.

آیا باید آب‌معدنی بنوشیم؟

فکر می‌کنید املاح معدنی آب آشامیدنی شما کم اســت، آیا باید از آب‌معدنی اســتفاده کنید؟ شاید بهتر است این کار را انجام دهید. بطری‌های آب‌معدنی چهار برابر بیش‌تر از آب آشامیدنی لوله، منیزیم و کلسیم دارند. طبق یک تحقیق، افرادی که منیزیم آب آشامیدنی آن‌ها کم بود، با نوشیدن روزانه یک بطری آب‌معدنی توانستند فشارخون خود را کاهش دهند.

البته روش‌هــای دیگری بــرای تامین منیزیم بدن وجود دارد. برنج قهوه‌ای، مغز بادام، اسفناج و لوبیاهای ســفید از جمله منابع غنی از منیزیم هستند؛ اما نوشــیدن آب‌معدنی مطمئناً میزان کلسیم، منیزیم و دیگر مواد معدنی دریافتی بدن را افزایش می‌دهد.

www.takbook.com

www.takbook.com

تفاوت میان مارک‌های مختلف آب‌معدنی در چیست؟

برندهای مختلـف آب‌معدنی از چشـــمه‌های آب طبیعی، مختلفی تهیه می‌شـوند که دارای املاح معدنی زیادی هسـتند. برخـی از آن‌ها زمانی کـه از زمین بیـرون می‌آیند، به‌صورت طبیعی گاز کربنیـک دارند و بـه برخی دیگر دی‌اکسیدکربن اضافه شده و گازدار می‌شوند. هم‌چنین آب‌های معدنی بـدون گاز نیز وجود دارند. مواد معدنی موجـود در آب‌های معدنی مختلف، با یکدیگر تفاوت دارند. به همین دلیل است که طعم آن‌ها نیز با یکدیگر متفاوت است؛ اما اگر به جدول حقایق تغذیـه‌ای آن‌ها توجه کنیـد، می‌توانید از بین آن‌ها یکـی را انتخاب نمایید.

آیا ممکن است آب‌معدنی برای شما مضر باشد؟

برخـی افراد فکـر می‌کنند شـاید آب‌معدنی برایشان خوب نباشد؛ به‌عنوان مثال آب‌معدنی گازدار ممکن اسـت مینای دنـدان را از بین ببرد. دی‌اکسـیدکربن موجود در آب‌معدنی، چه طبیعی و چه مصنوعی، باعث می‌شـود که آب‌معدنی نسبت به آب آشـامیدنی لوله کمی اعتیادآور باشد؛ اما ضررهای آن هیچ وقت به پای سوداهای اسیدی نمی‌رسد.

همان‌طور که می‌دانید، سـودا ممکن است به مینای دندان آسیب برساند؛ اما در واقع این به دلیل شکر و مواد اسیدی موجود در آن است و نه دی‌اکسیدکربن آن. تحقیقات نشان می‌دهند که هیچ جای نگرانی برای استفاده از آب‌معدنی وجود ندارد. در واقع امـلاح معدنی موجود در آب‌معدنی دندان‌ها را تقویت می‌کنند.

برخی نیز نگران هسـتند که آب‌معدنی، باعث ایجاد سنگ‌های کلیوی شود. کاملاً برعکس. اگر کلیه شـما به‌اصطلاح سنگ‌ساز است، احتمالاً پزشک شـما پیشـنهاد خواهد کرد که میزان مصرف نوشـیدنی‌ها را افزایش دهید و کلسیم و منیزیم بیش‌تری دریافـت کنید. آب‌معدنی راه درمان سنگ کلیه اسـت. در واقع محققان در تحقیقی متوجه شدند نوشیدن آب‌معدنی، احتمال سـاخت سـنگ کلیه را در افرادی که مستعد سنگ کلیه هستند، کاهش می‌دهد.

در نهایـت آب‌معدنـی، منبع مهمی از املاح معدنی اسـت و نسبت به نوشیدنی‌های شیرین بسیار سالم‌تر است.

درمان با آب‌معدنی

اسـتفاده از آب‌هــای معدنی، تاریخی بسـیار کهن دارد ولی اسـتفاده علمی از آب‌ها پس از شناخت اثرات درمانی آن‌ها در قرن اخیـر تحقق یافته اسـت.

آب‌هــای معدنیِ بـر روی بدن انسان و مخصوصاً نواحی ویژه‌ای از بدن، دارای اثراتی می‌باشد. این اثرات هنگام مصرف مستقیم از آب چشمه (یعنی اولین نقطه‌ای که آب معدنی ظاهر می‌شـود) شدیدتر می‌باشد.

آب‌هــای معدنی کـه در نقاط مختلف وجود دارد، هر کدام اثر ویژه مربوط به همان آب را دارد، زیرا ترکیبات هر آب‌معدنی ویژه همان منطقه است:

انیدرید کربنیک محلول در آب اسیدی، موجب تسریع حرکت دودی‌شـکل روده می‌گردد و مقدار عصاره‌هایی که در روده ریخته می‌شود را زیادتر می‌کند. در نتیجه، هضم غذا تسریع می‌شود. هم‌چنین موجب زیاد شدن اسـید کلریدریکی که در معده تولید می‌شـود، می‌گردد و اثر اشتهاآور دارد. آب‌های قلیایی نیز فعالیت معده را زیاد می‌کنند و اسید معده را از بین می‌برند و در معالجه درد مفاصل مؤثرند.

آب‌های تلخ اثرات خوبی در برطرف کردن یبوسـت و چاقی دارند. آشـامیدن آب این چشـمه‌ها برای اشـخاص ضعیف و کم‌خون و مسلول و نظیر این‌ها توصیه نمی‌شود.

آب‌های آهن‌دار برای درمان کم‌خونی بسیار مفید می‌باشد.

آب‌های گوگـردی در درمان روماتیسـم و امـراض جلدی و مسمومیت‌های فلزی، تجویز می‌شود.

آشامیدن آب چشمه‌های آرسنیک‌دار برای رفع کم‌خونی و ضعف ناشی از کمی غذا و غیره مفید است.

آب چشمه‌های یددار را بیش‌تر برای آشامیدن و نه حمام گرفتن مصرف می‌کنند و ید موجود در آن‌ها، هم دستگاه گوارش و هم غدد گلو را تحریک به کار و ترشح، می‌کند.

آب‌های آهک‌دار در درمان نارسایی کلیه و درمان نارحتی اعصاب و درمان اگزمای پوست و غیره توصیه شده‌اند.

اشخاصی که مبتلا به سـوء‌هاضمه و یا چاقی زیاد هستند و یا دستگاه تنفسـی آن‌ها خوب کار نمی‌کند، بر اثر آشامیدن آب چشمه‌های کلرور سـدیم بهتر می‌شـوند. آب‌های رادیو اکتیو موجب فعالیت و ترمیم سلول و بافت‌های بدن شده، باعث ازدیاد کلسیم‌سـازی گشـته و می‌تواند رگ‌های خونی بدن را گشاد نموده، مدّر باشد و آرام‌بخش و باکتری‌کش است.

انواع آب‌های معدنی

آب‌های معدنی را از روی این‌که چه ترکیبی بیش‌تر در آن وجود دارد طبقه‌بندی می‌کنند:

آب معدنی اسیدی: این آب‌ها باید لااقل در یک لیتر، یک گرم انیدرید کربنیک طبیعی آزاد محلول، داشته باشد.

آب معدنی دارای سولفات سدیم: آب این چشمه‌ها دارای سولفات سدیم و هم‌چنین کلرور سدیم و بی‌کربنات سدیم می‌باشند.

آب چشمه‌های تلخ: مهم‌ترینِ ماده شیمیایی که در آب این چشمه‌ها موجود است و موجب تلخی مزه آن‌ها می‌گردد، سولفات منیزیم می‌باشد، اما علاوه بر سولفات منیزیم، اکثراً سولفات سدیم و کلرور سدیم هم در آن‌ها وجود دارد.

چشمه‌های کلرور سدیم: در آب این چشمه‌ها بیش از یک گرم املاح در لیتر موجود است و بیش‌تر این املاح نیز کلرور سدیم می‌باشد.

آب آهن‌دار: آب‌هایی که در یک لیتر آب آن‌ها بیش از ده میلی گرم آهن به حالت محلول موجود باشد، از آن‌جایی که آب‌های آهنی زود تجزیه و آهن آن‌ها ته‌نشین می‌شود، معمولاً در همان سرچشمه آن‌را می‌آشامند.

آب گوگردی: این آب‌ها دارای هیدروژن سولفوره آزاد و یا هیدروسولفور و یا هر دوی این‌ها می‌باشند (بوی هیدروژن سولفوره، شبیه بوی تخم مرغ گندیده است).

آب آهک‌دار: این آب‌ها دارای نمک‌هایی هستند که قسمت اعظم آن‌ها کربنات‌اسید کلسـیم و کربنات‌اسیدمنیزیم و گچ و انیدرید کربنیک می‌باشد.

چشمه‌های آرسنیک‌دار: این چشمه‌ها دارای مقدار جزیی آرسنیک هستند که به‌علت کمی مقدار اثر کشندگی ندارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

بخور نخورهای مردانه

مردان و زنان از نظر ساختمانی و فیزیولوژی متفاوتند و نیازهای تغذیه‌ای آنان نیز بر اساس جنس متفاوت است. اسید چرب امگا ۳، روی، لیکوپن، منیزیم، ویتامین B، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین E از جمله مواد مغذی است که مردان بیش‌تر به آن نیاز دارند.

این دسته از مواد غذایی از عملکرد بدن مردان حمایت می‌کنند، ریسک بیماری‌های قلبی را کم می‌کنند و ریسک سرطان پروستات را کاهش می‌دهند. در ادامه چندمواد غذایی مفید برای مردان را به شما معرفی می‌کنیم؛ با ما همراه باشید.

مغزها

انواع مغزها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف، منگنز و سلنیوم هستند به همین دلیل مصرف مداوم آن‌ها به‌صورت خام می‌تواند تا حد قابل قبولی شانس ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد و به حفظ سلامت پروستات نیز کمک کند. به علاوه، سلنیوم می‌تواند میزان کلسترول بد خون یا همان LDL را هم کم کند و خطر گرفتگی عروق و ابتلا به بیماری‌های قلبی را در مردان کاهش دهد.

www.takbook.com

www.takbook.com

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی، به دلیل داشتن لیکوپن فراوان، برای سلامت مردان بسیار مفید است. لیکوپن با خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌ای که دارد، از بروز سرطان پروستات و کولون جلوگیری می‌کند و با کاهش سطح کلسترول خون، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش می‌دهد. در میان خوراکی‌های مختلف، مصرف گوجه‌فرنگی بیش‌تر از بقیه به آقایان توصیه می‌شود.

قرمز و نارنجی

میوه‌ها و سبزی‌های قرمز و نارنجی، سرشار از ویتامین C، بتاکاروتن و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند به حفظ سلامت سلول‌های پوستی کمک کنند و جلوی اکسیداسیون ناشی از تابش نور آفتاب به پوست را بگیرند. از آن‌جا که معمولاً آقایان ساعت‌های بیش‌تری از روز را بیرون از منزل می‌گذرانند، کم‌تر از ضدآفتاب استفاده می‌کنند و تماس بیش‌تری با نور خورشید دارند بنابراین متخصصان مصرف میوه‌ها و سبزی‌های قرمز و نارنجی را به آن‌ها توصیه می‌کنند. این خوراکی‌ها شامل زردآلو، انبه، توت‌فرنگی، فلفل قرمز، هویج، گوجه‌فرنگی و کدو حلوایی می‌شوند.

موز

موز از بهترین منابع غذایی دریافت پتاسیم و افزایش انرژی بدن است. این میوه خوش‌مزه و سرشار از پتاسیم و منگنز می‌تواند باعث تنظیم ضربان قلب و کاهش خطر ابتلا به حمله‌های قلبی شود. از آن‌جا که آقایان به انرژی بیش‌تری برای کار کردن در طول روز نیاز دارند و خطر ابتلا به بیماری و حمله‌های قلبی هم در آن‌ها بیش‌تر است، متخصصان تغذیه گنجاندن یک عدد موز در رژیم غذایی روزانه را به آن‌ها توصیه می‌کنند. ضمن این که موز منبع خوبی برای دریافت ویتامین B6 هم محسوب می‌شود و به همین دلیل می‌تواند باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود کارکرد گلبول‌های قرمز خون شود.

ماهی‌های چرب

اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌های مختلف، نوعی چربی چند زنجیره‌ای اشباع‌نشده هستند که می‌توانند به حفظ سلامت قلب، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات در آقایان کمک کنند. این اسیدهای چرب باعث کاهش تری گلیسرید خون و درد در بدن ورزشکاران هم می‌شوند. ماهی‌های سالمون، کیلکا، ساردین، قزل‌آلا و شاه‌ماهی از مهم‌ترین منابع این گروه از اسیدهای چرب‌اند بنابراین بهتر است آقایان، آن‌ها را در برنامه غذایی هفتگی‌شان بگنجانند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی، یکی از بهترین سبزی‌ها برای آقایان به‌شمار می‌رود. این سبزی که در گروه سبزی‌های برگ سبز تیره جای می‌گیرد، سرشار از ویتامین C، بتاکاروتن، پتاسیم و سولفورافان است و به همین دلیل مصرف منظم آن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های مثانه، روده‌بزرگ (کولون) و پروستات را در مردان کاهش دهد؛ بنابراین بهتر است این سبزی را به همراه سایر سبزی‌های تازه در سالادشان بریزند. دو مورد اول این سرطان‌ها در میان مردان بیش‌تر دیده می‌شود و سرطان سوم، مختص آقایان است.

غلات سبوس‌دار

معمولاً بیش‌تر آقایان در طول روز فیبر غذایی و کربوهیدرات کافی مصرف نمی‌کنند. غلات سبوس‌دار می‌توانند به حفظ سلامت قلب و ساخت عضله در بدن هم کمک کنند. آن‌ها حاوی ویتامین‌های گروه B هم هستند و به همین دلیل باعث کاهش کلسترول بد خون در بدن مردان می‌شوند. از سوی دیگر، مصرف منظم و روزانه غلات کامل باعث حفظ سلامت پروستات نیز می‌شود.

سیر

سیر تازه به سلامت قلب مردان کمک می‌کند زیرا باعث کاهش کلسترول خون می‌شود. عادت به خوردن سیر تازه، از بروز عوارض ناشی از کلسترول خون بالا پیش‌گیری می‌کند، به همین دلیل خوردن این سبزی به‌عنوان یک عادت تغذیه‌ای مهم به مردان توصیه می‌شود.

سبزی‌های برگ سبز

سبزی‌های برگ سبز، از منابع مناسب منیزیم هستند که دریافت آن به سلامت استخوان‌ها، تامین انرژی و بهبود عملکرد عضلات کمک می‌کند. نتایج مطالعه‌ها نشان داده‌اند دریافت این ماده معدنی حتی خطر ابتلا به سرطان کولون را کاهش می‌دهد. به این دلایل خوردن سبزی‌های برگ سبز به مردان توصیه می‌شود، به‌خصوص اگر تازه باشند.

تخمه کدو

مصرف این دانه به دلیل داشتن روی بسیار مفید است زیرا دریافت به اندازه این ماده معدنی، در حفظ قدرت باروری و سلامت جنسی مردان موثر است و قوای جنسی آن‌ها را تقویت می‌کند. تخمه کدو و حتی گوشت قرمز و جو که منابع عالی روی محسوب می‌شوند، به مردان توصیه می‌شود.

آب انار

آب انار منبع آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و سطح کلسترول و فشار خون را پایین می‌آورد. نتایج بررسی‌ها نشان داده نوشیدن یک لیوان آب انار می‌تواند به‌طور قابل ملاحظه‌ای از پیشرفت سرطان پروستات جلوگیری کند.

تخم‌مرغ

این ماده غذایی از منابع مناسب پروتئین، بیوتین و آهن است که همه آن‌ها در روند رشد مو تاثیر دارند و از ریزش مو که در میان مردان بیش‌تر دیده می‌شود، جلوگیری می‌کنند. کم‌خونی هم می‌تواند باعث ریزش مو شود و خوردن تخم‌مرغ که منبع آهن است، از بروز این مشکل نیز جلوگیری می‌کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

فقر آهن در کمین خانم‌ها

نزدیک به ۹درصد بانوان دچار فقرآهن هستند؛ اما این میزان در افرادی که از نظر جسمی فعال‌تر هستند، افزایش پیدا می‌کند. اگر شما نیز یکی از علایـــم زیر را داریـــد، حتما به پزشک مراجعه کرده و آزمایش خون انجام دهید؛ زیـــرا ممکن است دچار فقرآهن باشید.

سریع خسته می‌شوید!

بدن ما از آهن، برای ساخت هموگلوبین استفاده می‌کند. هموگلوبین ماده‌ای است که در سلول‌های قرمز خون وجود دارد و اکسیژن‌رســانی می‌کند. زمانی که سلول‌های خونی شما کافی نباشد، احساس خستگی می‌کنید.

تمرکز بر روی کارها دشوار می‌شود!

ترکیب مواد پیام‌رســانِ عصبی، در افرادی که دچار فقرآهن هستند ممکن است، متفاوت باشـــد. این امر منجر به عملکردی کم‌تر از حد متوسط می‌شود.

بی‌علاقه هستید!

یکی دیگر از عوارض ترکیب متفاوت پیام‌رســان‌های عصبی، عدم‌وجود احساس نسبت به تمام افراد و تمام چیزها است.

تنگی نفس می‌گیرید!

این اتفاق ممکن است هنگام ورزش در باشگاه یا رانندگی برایتان پیش آید. فکر می‌کنید علت چیســـت؟ زمانی که آهن خون کم باشد، بدن تشنه اکسیژن می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

دارای پوست رنگ‌پریده هستید!

آیا اخیراً رنگ پریده به نظر می‌رسید؟ این نشانه خوبی نیست. این رنگ‌پریدگی ممکن است به دلیل کاهش جریان خون یا کاهش تعداد سلول‌های خونی قرمز، اتفاق بیفتد.

در انجام تمرینات ورزشی روزانه، دچار مشکل می‌شوید!

سعی می‌کنید تمرینات روزانه را همانند هفته گذشته انجام دهید؛ اما نمی‌توانید. کمبود آهن باعث می‌شود، قدرت تحمل شما کم شود.

ماهیچه‌های بدنتان سفت می‌شود!

اگر در تمرینات باشگاه عضلات خود را می‌کشید و سوزش عضلات بیش‌تر طول می‌کشد، یعنی دچار فقرآهن هستید. بدن به اندازه کافی آهن ندارد تا به ماهیچه‌ها برساند و آن‌ها سریعاً به حالت عادی بازگردند.

ناخن‌هایتان شکننده شده است!

شما نمی‌توانید ناخن‌های نازک خود را با مانیکور و پدیکور مخفی کنید. این مشکل ممکن است در اثر کمبود آهن به‌وجود آمده باشد. فقرآهن می‌تواند شکل ناخن‌ها را مقعر کند یا حفره‌هایی به شکل قاشق روی آن‌ها ایجاد نماید.

همواره دچار عفونت می‌شوید!

اگر زودبه‌زود بیمار می‌شوید؛ به‌ویژه اگر همیشه از بیماری‌های تنفسی رنج می‌برید، احتمالاً دچار فقرآهن هستید.

ادرارتان به رنگ صورتی یا قرمز است!

عجیب‌ترین نشانه فقرآهن این است! زمانی که چغندر بخورید، ادرار شما به رنگ قرمز در می‌آید. این حالت در ۱۰ الی ۱۴ درصد افراد عادی پیش می‌آید. با این حال، افرادی که دچار کمبود آهن هستند، این حالت را شدیدتر تجربه می‌کنند؛ زیرا جذب روده‌ای برخی از رنگ‌دانه‌های خاص، افزایش می‌یابد.

فقرآهن، کم‌خونی زنان

کم‌خونی یا فقرآهن، یکی از شایع‌ترین بیماری‌ها در میان زنان است. طبق آمارهای سازمان بهداشت جهانی، یک‌چهارم جمعیت جهان به بیماری کم‌خونی مبتلا هستند که بیش از نیمی از آن‌ها را زنان و دختران تشکیل می‌دهند. بررسی‌های دقیق‌تر نشان داده است که شیوع کم‌خونی فقرآهن در میان دختران و پسران در سنین مدرسه ۳۷ درصد، در زنان غیرباردار ۳۵ درصد و در میان مردان بالغ ۱۸ درصد است. هم‌چنین کم‌خونی در زنان و دختران، به‌دلیل خون‌ریزی‌های دوران قاعدگی و خون‌ریزی حین زایمان (زنان در هر زایمان طبیعی به‌طور متوسط ۶۰۰ سی‌سی خون از دست می‌دهند)، در نوزادان نارس با وزن کم و در سالمندان به‌علت مشکلات دندانی و گوارشی و عدم‌دسترسی به گروه‌های مختلف غذایی، در مقایسه با بقیه افراد جامعه شایع‌تر است.

کم‌خونی عوارضی نیز برجای می‌گذارد که در زنان باردار و کودکان زیر ۹ سال بیش‌تر بروز می‌کنند. ازجمله عوارض کم‌خونی در زنان باردار، ضعف و ناتوانی بدنی، افزایش خطر مرگ‌ومیر به هنگام زایمان، افزایش خطر تولد نوزاد نارس و کم‌وزن و کم‌هوش و بالارفتن احتمال سقط‌جنین است. کم‌خونی در کودکان نیز منجر به اختلال تکامل گفتاری و حرکتی، کاهش میزان یادگیری و گاه افت تحصیلی می‌شود.

انواع کم‌خونی

گلبول‌های قرمز موجود در خون، اکسیژن لازم برای سوخت‌وساز طبیعی بافت‌های بدن را فراهم می‌کنند. گلبول‌های قرمز حاوی هموگلوبین هستند. اگر مقدار گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین خون فردی ده‌درصد کم‌تر از استاندارد آن جامعه باشد، کم‌خون محسوب می‌شود. اما به‌طورکلی، کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون را کم‌خونی می‌نامیم.

گلبول‌های قرمز موجود در خون، اکسیژن لازم برای سوخت‌وساز طبیعی بافت‌های بدن را فراهم می‌کنند. گلبول‌های قرمز حاوی هموگلوبین هستند. اگر مقدار گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین خون فردی ده‌درصد کم‌تر از استاندارد آن جامعه باشد، کم‌خون محسوب می‌شود

گلبول‌های قرمز در مغز استخوان ساخته، سپس وارد جریان خون می‌شوند و بعد از ۱۲۰ روز به‌طور طبیعی از بین می‌روند.

این چرخه در بدن ادامه می‌یابد. اگر ساخته شدن گلبول قرمز در مغز استخوان به هر علتی کاهش یابد، کم‌خونی رخ می‌دهد. برخی داروها، مواد شیمیایی و تشعشعات بر مغز استخوان اثر می‌کنند و فعالیت آن را کاهش می‌دهند. در بعضی بیماری‌ها، ماده دیگری مانند چربی جانشین مغز استخوان می‌شود.

گلبول‌های قرمز خون دو بخش دارند: بخش پروتئینی و بخش غیرپروتئینی، یعنی آهن. به دنبال کمبود آهن، کم‌خونی فقرآهن بروز می‌کند. هم‌چنین اگر فردی مقدار زیادی خون از دست بدهد، دچار کم‌خونی می‌شود. در برخی انواع بیماری‌ها نیز پروتئین تشکیل‌دهنده گلبول‌های قرمز، غیرطبیعی است. تالاسمی شایع‌ترین مثال این نوع کم‌خونی است.

مواد دیگری نظیر اسیدفولیک هم در ساخت گلبول قرمز نقش دارند. بنابراین، کمبود این مواد در رژیم غذایی نیز باعث کم‌خونی می‌شود. برخی افراد به‌طور ژنتیکی به بیماری فاویسم مبتلا هستند و سلول‌های خونی آن‌ها به‌دنبال مصرف مواد خاصی تخریب می‌شود. در گروهی از بیماری‌های دستگاه ایمنی، بدن خودبه‌خود سلول‌های خونی را منهدم می‌کند و شخص به کم‌خونی مبتلا می‌شود.

راه‌های درمان بیماری

برای درمان بیماری "کم‌خونی فقرآهن" تجویز داروهای حاوی آهن لازم است، ولی معمولاً تنها مصرف غذاهای آهن‌دار مانند گوشت قرمز، گوشت سفید و سبزیجات سبزتیره برای درمان کافی نمی‌باشد.

البته لازم است به اندازه کافی از این مواد غذایی به‌خصوص گوشت قرمز استفاده شود، چون اگر افراد در مدت طولانی از گوشت قرمز استفاده نکنند، دچار کم‌خونی فقرآهن خواهند شد.

غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت قرمز، ماهی، مرغ، زرده تخم‌مرغ، جگر، قلوه، سبزی‌های دارای برگ سبزتیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، آجیل و خشکبار مثل انواع برگه، برگه‌آلو و هلو و زردآلو، توت‌خشک، انجیرخشک و کشمش.

برای اطفال که به‌طور معمول مایل به مصرف دارو به‌صورت قرص یا کپسول نمی‌باشند، از قطره یا شربت آهن استفاده می‌شود. بعد از دادن قطره آهن به کودک، باید دندان‌ها و دهان او را شست، چون امکان سیاه شدن دندان‌ها در طولانی مدت وجود دارد.

www.takbook.com

www.takbook.com

۶ عددی که همه باید از آن‌ها مطلع باشند

هیچ چیز مهم‌تر از سلامتی شما نیست. شما باید همیشه برای مراقبت از خودتان تلاش کنید. کار خیلی سختی نیست فقط باید اعداد مربوط به خودتان را کنترل کنید. درســـت است که در حال حاضر، مطمئن هستید که ورزش می‌کنید و درست غذا می‌خورید اما لزوماً به این معنی نیست که شما سالم هستید.

به‌عنوان مثال ممکن است فشار خون یا کلسترول بالا داشـــته باشید. اگر این اعداد را کنترل کنید، نه تنها وزن بیش‌تری از دست می‌دهید بلکه یک گام دیگر به زندگی سالم‌تر، نزدیک‌تر می‌شوید. در این‌جا ۶ عدد وجود دارد که شما باید به آن‌ها توجه کنید.

01 فشارخون

داشـــتن فشـــارخون بالا می‌تواند از قلبتان، بیش از حد کار بکشد، منجر به صدمه مغزی، آسیب به کلیه، نابینایی و مشکلات دیگر شود. میزان فشارخون مناسب، چیزی کم‌تر از ۸۰/۱۳۰ میلی‌لیتر جیوه است.

www.takbook.com

www.takbook.com

02 کلسترول خون

در این جـا یـک واقعیت جالب وجود دارد. کلسترول نمی‌تواند به تنهایی توسط خون شـما جابه‌جا شـود زیرا نمی‌تواند در خون حل شـود بنابراین باید توسط لیپوپروتین‌ها حل شـود. لیپوپروتین‌هـای با چگالی پایین، کلسترول بد نامیده می‌شوند و لیپوپروتین‌های با چگالی بالا، کلسترول خوب هستند. یک عدد کلسترول کل مناسب باید کم‌تر از ۱۸۰ میلی‌گرم در هر دسـی‌لیتر باشد.

03 وزن بدن

وزن شـما هر چه‌قدر باشد می‌تواند روی سـلامتی شما، تاثیرات مهمی بگذارد. داشـتن فقط ۱۰ کیلو اضافه وزن می‌تواند احتمال فشـار خون بالا را در شـما افزایـش دهـد. هم‌چنین می‌تواند خطر ابتلا به مقاومت به انسولین و سندرم متابولیک را بالا ببرد. وقتی دور کمر شما بیش تـر از ۳۵ اینچ شـود، خطراتی برای سلامتی شما به‌وجود می‌آیـد. در حالت ایده‌آل، شاخص توده بدنی یا BMI شما باید بین ۲۴.۹ و ۱۸.۶ باشد. با این حال وزن ایده‌آل شـما بر اساس سن، جنسیت و قدتان متغیر است. هم BMI و هم دور کمر شما، شاخص‌های خوبی هستند که به شما می‌گویند که آیا در یک وزن سالم هستید یا نه (از طریق قلب).

04 کالری مورد نیاز روزانه

اکثر خانم‌ها روزانه به حدود ۲۰۰۰ کالـری نیـاز دارند. بهترین راه بـرای فهمیدن این که به چه مقدار کالری نیاز دارید، ضرب کردن وزنتان (به پوند) در عدد ۱۳ تا ۱۵ است که بستگی به مقدار ورزش و تحرکتان دارد.

برای هر وعده غذایی معمولاً در حدود مقادیر زیر است:

- ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری برای صبحانه
- ۵۰۰ تا ۶۰۰ کالری برای ناهار
- ۶۰۰ تا ۷۰۰ کالری برای شام
- ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری برای یک تا دو میان وعده

اگر سعی دارید وزن کم کنید، کالری مصرفیتان را به میزان ۵۰۰ کالری کاهش دهید.

05 تری‌گلیسیرید

چربی‌ها و کربوهیدرات‌هایی که می‌خورید به شکلی تبدیل می‌شوند که بتوانند در سلول‌های چربی شما ذخیره شوند و در زمانی که شما بین وعده‌های غذایی به انرژی اضافی نیاز داشته باشید، آزاد می‌شوند. همیشه مقدار کمی تری‌گلیسیرید در جریان خون شما وجود دارد اما مقادیر بالای تری‌گلیسیرید می‌تواند نشانه‌ای از بیماری عروق کرونر باشد. اگر شما تری‌گلیسـیرید بالا به همراه HDL پایین دارید، خطر مقاومت به انسولین و سندرم متابولیک در شما افزایش می‌یابد. میزان تری‌گلیسیرید نرمال چیزی کم‌تر از ۷.۱ میلی‌مول در هر لیتر است.

06 ضربان نبض

شـما باید در حالت ایده‌آل، ماهی یک‌بار نبضتان را بگیرید. ضربان نبض شما تعداد دفعاتی است که قلبتان در هر دقیقه می‌زند. بررسی ضربان قلب به شما این امکان را می‌دهد تا بفهمید آیا برنامه تمرینی شما به تقویت قلبتان کمک می‌کند یا نه. ضربان قلب نرمال در حالت اسـتراحت، ۶۰ تا ۹۰ ضربان در دقیقه است. اگر به‌طور منظم ورزش می‌کنید و اگر اندام مناسبی دارید، شاید ضربان قلب کم‌تری داشته باشید زیرا عضلات قلبتان از نظر فیزیکی، در وضعیت خوبی هستند.

اگر از سکته قلبی و مغزی می‌ترسید

آزمایش کلسترول:

بالابودن کلسترول خون می‌تواند باعث ایجاد پلاک و بسته شدن عروق شود. این پلاک‌ها به تدریج طی سال‌ها بدون هیچ علامتی در رگ‌ها تجمع پیدا می‌کنند و در نهایت باعث سکته قلبی یا مغزی می‌شوند. برای اندازه‌گیری کلسـترول خون باید ۱۲ ساعت ناشتا باشید و بعد آزمایش خون بدهید.

در این آزمایش باید میزان کلسترول تام، LDL یا کلسترول بد، HDL یا کلسترول خوب و تری‌گلیسیریدتان را اندازه‌گیری کنید. میزان ایده‌آل کلسترول تام و تری‌گلیسیرید زیر ۲۰۰ mg/dL است. میزان HDL نیز باید بیشتر از ۶۰ و LDL کم‌تر از ۱۳۰ باشد. همه خانم‌های ۲۰ تا ۴۰ ساله باید حداقل هر پنج سال یک‌بار از این لحاظ بررسی شوند. از ۴۰ تا ۴۹ سالگی نیز هر دو سال یک‌بار و از ۵۰ سالگی هر سال باید آزمایش چربی خون بدهید.

وزن شما هر چه‌قدر باشد می‌تواند روی سلامتی شما، تاثیرات مهمی بگذارد. داشتن فقط ۱۰ کیلو اضافه وزن می‌تواند احتمال فشار خون بالا را در شما افزایش دهد.

اگر از سرطان روده می‌ترسید

کولونوسکوپی و سیگموئیدوسکوپی

سرطان روده بزرگ بعد از سرطان سینه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها میان زنان به حساب می‌آید. اغلب سرطان‌های روده بزرگ از پولیپ (توده‌های غیر طبیعی در لایه داخلی روده بزرگ) ایجاد می‌شوند. البته همه پولیپ‌ها سرطان‌زا نیستند اما نوع سرطان‌زای آن می‌تواند به بخش‌های دیگر بدن هم منتقل شود بنابراین برای پیش‌گیری از سرطان بهتر است پولیپ به‌موقع از روده خارج شود. یکی از راه‌های معمول برای تشـخص پولیپ استفاده از کولونوسکوپی یا سیگموئیدوسکوپی اسـت. در کولونوسـکوپی از داروهای خواب‌آور یا بی‌هوشی استفاده می‌شود سـپس لوله‌ای انعطاف‌پذیر و مجهز به دوربیـن از طریق مقعد بـه داخل روده بزرگ فرستاده می‌شـود. در این بررسی اگر پولیپ پیدا شود پزشـک می‌تواند در همـان لحظـه آن را از بـدن خارج کند. سیگموئیدوسـکوپی نیـز مانند کولونوسـکوپی اسـت با این تفاوت که لوله آن کوتاه‌تر اسـت و فقط قسـمت پایینی روده بزرگ را بررسـی می‌کند. همه خانم‌ها باید از ۵۰ سـالگی یک‌بار سیگموئیدوسکوپی یا کولونوسکوپی انجام دهند. اگر نتیجه سیگموئیدوسـکوپی طبیعی بود باید هر پنج تا ۱۰ سال تکرار شود. اگر هم نتیجه کولونوسکوپی طبیعی بود باید هر ۱۰ سال یک‌بار تکرار شود.

اگر می‌خواهید همواره قلب سالمی داشته باشید

فشار خون

هر قدر سن بالاتر می‌رود، خطر ابتلا به فشـار خون بالا نیز بیش‌تر می‌شود. این در حالی است که فشار خون بالا می‌تواند بدون هیچ گونه هشدار قبلی باعث سکته قلبی یا مغزی شود. نتیجه اندازه‌گیری فشار خون معمولاً به‌صورت فشار ماکسیمم روی فشار مینیمم اعلام می‌شود. اولین عددی که مقدار آن بالاتر است، فشار ماکسیمم یا فشـار داخل رگ‌ها در زمان ضربان قلب و پر کردن رگ‌ها از خون است. دومین شماره نیز فشار مینیمم یا فشار داخل رگ‌ها مابین هر دو ضربان است. برای مثال در فشار ۱۲ روی ۸، عدد ۱۲ همان فشار ماکسیمم و عدد ۸ فشار مینیمم است.

فشار خون ایده‌آل برای خانم‌ها کم‌تر از ۱۲ روی ۸ است. هر خانمی باید از سن ۱۸ تا ۴۰ سالگی حداقل هر دو سال یک‌بار فشـار خونش را اندازه‌گیری کند. اگر فشار خونتان بین ۱۲ روی ۸ تا ۱۳ روی ۹ باشد در مرحله پیش از ابتلا به فشار خون قرار دارید و باید سالی یک بار آن را اندازه بگیرید. از ۴۰ سالگی به بعد هم باید سالی یک بار فشار خون اندازه‌گیری شود. اگر فشار خونتان در دو مرتبه اندازه‌گیری بالای ۱۴ روی ۹ باشد باید برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

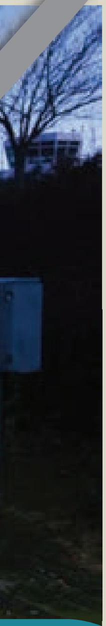
برای اندازه‌گیری فشار خون دسـتگاه‌های مختلفی وجود دارد. بعضی از آن‌ها به بازو و بعضی دیگر به مچ بسته می‌شوند. دستگاه‌هایی که به بازو بسته می‌شوند نتایج دقیق‌تری دارند. توجه داشته باشید اگر سایز دستگاه مطابق با سایز بازو نباشد، ممکن است فشار خون به صورت کاذب بالاتر یا پایین‌تر نشان داده شود، یعنی اگر فرد چاقی از دستگاهی استفاده کند که کوچک‌تر از سایز بازویش باشد فشارش به‌طور کاذب بالاتر نشان داده می‌شود و اگر فرد لاغر باشد و دستگاه برایش بزرگ باشد فشار خونش به‌طور کاذب پایین‌تر نشان داده می‌شود.

www.takbook.com

www.takbook.com

اینجا زیرزمین است

بهترین متـــروهای دنیا



مترو اصفهان تاچندوقت دیگر افتتاح می شـــود و به این ترتیب اصفهان هم به شهرهای دارای متروی دنیا اضافه خواهد شـــد.هرچند که متروی اصفهان تا به امروز جنجال های زیادی را بر ســـر بودن یا نبودنش و آسیب هایی که به آثار تاریخی خواهد زد به راه انداخته است.منتقدان اعتقاد دارند آسیب های مترو به آثار تاریخی جدی خواهد بود و موافقان مترو می گویند با این وضع ترافیک بدون مترو اصفهان نابود خواهد شد. همین بهانه ای شد که گزارشی درباره بهترین متروهای دنیا در این شماره داشته باشیم.

لندن:

سیســـتم زیرزمینی حمل و نقل لندن، قدیمی ترین در جهان است. با تاسیس در سال ۱۸۶۳، اولین خط الکتریکی آن در ســـال ۱۹۰۵ بکار افتاد و قطارهای آن بین ۲۰۷ ایستگاه ساخته شده با سرعت تقریبی ۲۰ مایل در ســـاعت در حرکت اند. مسئولان شهری لندن اکنون به فکر نوسازی این سیستم و جایگزینی ۲۵۰ قطار آن افتاده اند. متروی لندن میزبان شخصیت های معروفی چون مارک تواین (نویسنده ماجراهای هاکلبری فین و تام سایر) بوده که وی در سال ۱۹۰۰ جزو اولین مسافران مسیر مرکزی این مترو بوده است.

پاریس:

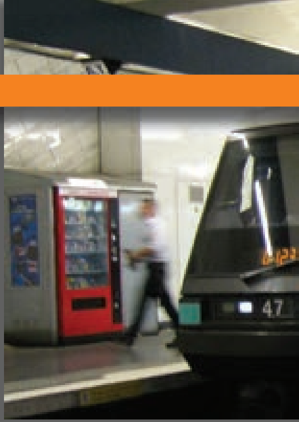
متروی پاریس با داشتن ۲۴۵ ایستگاه و ۱۳۲ مایل مسیر در محدوده ی ۴۰ مایل مربعی پاریس، یکی از چگال ترین و فشرده ترین سیستم های حمل و نقل زیرزمینی در جهان است. با تاسیس در سال ۱۹۰۰، شهرت عمده این مترو ناشی از ورودی های هنری ایستگاه های آن است که بوسیله هنرمندی به نام هکتور گویمارد ساخته شد که البته اکنون اثر کمی از آن ها باقی مانده است. این شهر در نظر دارد تا سال ۲۰۴۰ سیستم قطار شهری خود را به گونه ای گسترش دهد که توانایی میزبانی ۱,۵ میلیارد نفر مسافر در سال را داشته باشد.

نیویورک:

هر چند ممکن است اهالی نیویورک از سیستم متروی شهرشان شاکی باشـــند، اما نیویورک یکی از برترین متروهای جهان را دارد. با این متروی ۲۴ ساعته تقریبا به هر نقطه از شهر دسترسی آســـان خواهید داشت. قطار شهری نیویورک ۱۱۱ ســـال پیش افتتاح شد و اکنون لقب بزرگترین سیستم قطار شهری در آمریکای شمالی را یدک می کشد. مسیرهای زیرزمینی متروی نیویورک آنقدر گسترده اند که اگر آن ها را پشت سر هم قرار دهیم، فاصله بین نیویورک تا شیکاگو را پوشش خواهند داد. با داشتن ۲۱ مسیر و ۴۶۸ ایستگاه، سالانه حدود ۱,۷ میلیارد نفر با این سیستم سفر می کنند.

www.takbook.com

www.takbook.com



مسکو:

سالانه ۲,۴ میلیارد نفر با متروی مسکو سفر می کنند که این موضوع آن را به شلوغ ترین سیستم قطار زیرزمینی اروپا تبدیل کرده است. ایستگاه های متروی مسکو با تزیین توسط سنگ های مرمر، مجسمه های برنزی و لوسترهای مجلل از زیباترین و هنری ترین نمونه ها در جهان هستند. نقاشی های زیبای آب رنگی کشیده شده بر روی قطارها که در سال ۲۰۰۷ به انجام رسید، زیبایی دو چندانی به این سیستم زیرزمینی داده اند. شهر مسکو قصد دارد تا سال ۲۰۲۰، ۹۰ مایل دیگر به مسیر متروی خود اضافه کند.

استکهلم:

متروی شهر استکهلم سوئد با طول ۶۸ مایل و دارا بودن مجسمه ها، نقاشی ها و دیگر طراحی های زیبا و استادانه انجام شده توسط بیش از ۱۵۰ هنرمند، عنوان طولانی ترین نمایشــگاه هنری جهان را در اختیار دارد. از دیگر نکات برجسته متروی سوئد می توان به ایستگاه Kungsträdården اشاره کرد که شبیه به یک حفره باستان شناسی ساخته شده است.

آتن:

وقتی سازندگان متروی آتن در سال ۱۹۹۲ کار خود را شروع کردند، آن ها در واقع در بزرگترین پروژه حفاری باستان شناسی شهری مدرن را انجام می دادند. در زمان این حفاری ها، بیش از ۵۰ هزار قطعه تاریخی از سنخ کلاسیک یونانی، بیزانسی و رومی کشف شد که امروزه این قطعات در ایستگاه های متروی آتن به نمایش عمومی درآمده اند. سیستم حمل و نقل زیرزمینی آتن متشکل از سه مسیر و ۶۵ ایستگاه است و تعداد بیشتری مسیر و ایستگاه از آن هم اکنون در حال ساخت اند. حرکت قطارهای این سیستم با سرعت ۶۰ مایل در ساعت، به مسافران این شهر تاریخی این امکان را می دهد که با صرفه جویی قابل توجهی در زمان به مقصد خود برسند.

هونگ‌کونگ:

با بهره گیری از وای فای رایگان در تمام طول مسیر و ایستگاه ها و شهرت جهانی اش به پاکی، ارزان بودن و قابلیت اعتماد بالا، متروی هنگ کونگ یکی از مدرن ترین نمونه ها در جهان است. ۹۹,۹ درصد قطارهای این سیستم دقیقا راس ساعت مقرر در ایستگاه ها حاضر می شوند و ۱,۵ میلیارد نفر در هر سال از این سیستم استفاده کرده و عقیده دارند این مترو اســتاندارد طلایی را در جهان دارد. قطار شهری هنگ کونگ ۱۰ مسیر و ۸۷ ایستگاه داشته و در سال ۱۹۷۹ تاسیس شده است.

پکن:

متروی پکن هر سال ۳,۲ میلیارد مسافر را میزبانی می کند و از این جهت دومین متروی شلوغ در جهان است. هر ساله مسیرها و ایستگاه هایی بیشتری از این سیستم بهره برداری می شوند تا بتوانند پاسخگوی جمعیت رو به افزایش پکن باشند؛ برای مثال بین سال های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۴، ۲۳۵ مایل و سه ماه پیش حدود ۳۷ مایل جدید در این سیستم به بهره برداری رسید تا طول متروی پکن به ۳۲۷ مایل (معادل ۵۲۶ کیلومتر) برسد و آن را به عنوان دومین متروی طویل جهان مطرح کند.

توکیو:

با تاسیس در ســال ۱۹۲۷، متروی توکیو اکنون سالانه ۳,۳ میلیارد مسافر را جابجا کرده و شلوغ ترین سیستم حمل و نقل زیرزمینی در دنیاست. باوجود این شلوغی، سیستم های ایمنی و امنیتی قطارها کیفیت بالایی دارند و هر قطار بدون خلل و بصورت آن تایم رفت و آمد می کند. این سیستم حمل و نقل ۱۰۲ مسیر داشته و بیش از ۲۰۰ مایل درازا دارد.

سئول:

با داشتن برخی امکانات تجملی و لوکس چون صندلی های گرمازا و صفحات تلویزیون نمایش دهنده آگهی و اخبار، متروی سئول طرفداران زیادی در سطح جهان دارد. سالانه ۲,۵ میلیارد نفر با بهره گیری از قیمت های ارزان و مناسب این مترو از آن استفاده می کنند. خط ۳ این سیســتم شامل آثار مختلفی از سلسله های مختلف کره ای و آثار دیگر هنری قرض گرفته شده از موزه هنری سئول است.

بوینس آیرس:

درهای متــروی بوینس آیــرس ابتدائا در ســال ۱۹۱۳ گشــایش یافت و ایــن موضوع آن را بــه عنوان قدیمــی ترین متروی آمریــکای جنوبی مطرح کرده اســت. اگر با مســیر A این سیســتم ســفر کنیــد کماکان مــی توانید قطارهــای قدیمــی را ببینیــد. هم اکنــون ایــن مترو ۸۳ ایســتگاه و شــش مســیر دارد و ســالانه ۲۵۲ میلیــون نفــر را جابجا می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

نسخه جادویی موفقیت

همیشه در زندگی سعی کنید خودتان باشید. روح و روان و شخصیتتان را ویرایش نکنید. اجازه دهید همان‌گونه باشید که آفریده شده‌اید. هرگز سعی نکنید مطابق آن‌چه از دیگران می‌بینید خودتان را تغییر داده و شبیه دیگران کنید. شجاعت پیدا کنید که برای خودتان زندگی کنید و به فکر خودتان باشید.

زمانی که دیگران سعی دارند شما را مطابق میل خودشان تغییر دهند یا افکار شما را تنها به این دلیل که مخالف افکار خودشان است مورد انتقاد قرار دهند با احترام از خودتان و افکارتان دفاع کنید.

زمانی که آزادانه و بدون ترس صحبت می‌کنید بعضی‌ها آزرده می‌شوند و حتی از شما دوری می‌کند. شاید افرادی که به ظاهر دوستتان بودند را از دست بدهید اما به زودی متوجه می‌شوید که حتی دلتنگ آن‌ها نشدید. کسی که هویتتان را از شما می‌گیرد و تغییرتان می‌دهد تا دوستتان داشته باشد و در کنارتان بماند دوست واقعی شما نیست. مطمئن باشید بعد از رفتن آن‌ها افرادی به زندگیتان وارد می‌شوند که شما را به خاطر خودتان و شخصیت مستقل و منحصربه‌فردی که دارید دوست دارند، کسانی که به افکار و عقاید شما احترام می‌گذارند و اجازه می‌دهند خودتان باشید.

محکم و قوی باشید و واقعیت را بگویید، دلیلی ندارد سعی کنید همه را در کنار خودتان حفظ کنید و برای داشتن دیگران در اطرافتان از آن‌ها بترسید و خود واقعیتان را پنهان کنید.

راهنمایی
رایگان است!

با افراد مثبت اندیش وقت بگذرانید.

برترین شخصیت‌ها مثبت اندیش‌ترین آن‌هاست. برخی افراد به همه چیز با دید انتقادی نگاه می‌کنند. اگر به آن‌ها بگویید که می‌خواهید کار و حرفه جدیدی را آغاز کنید هزار و یک دلیل می‌آورند که شما را از انجام آن کار منصرف کنند. اگر بگویید می‌خواهید هنری را بیاموزید از توانایی‌های شما ایراد می‌گیرند تا به شما ثابت کنند که نمی‌توانید آن کار را انجام دهید اما واقعیت این است که آن‌ها در بیش‌تر موارد اشتباه می‌کنند و نباید به آن‌چه می‌گویند اعتماد کنید. به یاد داشته باشید این افراد به هیچ وجه مشاوران خوبی برای شما نیستند. واقعیت این است که منفی بودن خیلی ساده‌تر از مثبت اندیش بودن است، انتقاد کردن ساده‌تر از دیدن نقاط مثبت موضوعات مختلف است. از این به بعد هر بار که خواستید کار جدیدی را آغاز کنید به‌جای صحبت کردن با افرادی که جز انتقاد کار دیگری نمی‌دانند با هزاران فردی صحبت کنید که مثبت‌اندیش هستند و شما را در انجام کارهای مختلف حمایت می‌کنند و اگر مشکل و خطری بود مساله را واقع‌بینانه بررسی کرده و راه و چاه را به شما نشان می‌دهند.

بر ترس‌هایتان غلبه کنید.

بسیاری افراد هنگامی که می‌خواهند کاری را که می‌دانند درست است انجام دهند همان‌قدر می‌ترسند که می‌خواهند از انجام دادن کاری که می‌دانند اشتباه است اجتناب کنند. تنها راه شکست نخوردن این است که اصلاً هیچ کاری نکنید و این دیگر زندگی نیست. مردن است. شک و تردید و ترس‌های شما بزرگ‌ترین دشمنان شما هستند چون متقاعدتان می‌کنند که هیچ تلاشی نکنید و دست به هیچ کاری نزنید. همواره به یاد داشته باشید زمانی که از ترس‌هایتان فرار می‌کنید آن‌ها با نیروی بیش‌تری به سمت شما هجوم می‌آورند، به این ترتیب هر راهی که به سوی موفقیت و شادکامی پیش روی شما است مسدود می‌شود.

خودتان را باور کنید.

باور کنید که می‌توانید. خیلی خوب است که دیگران را به انجام کارهای خوب و مثبت تشویق کنید اما مهم‌ترین کسی که باید تشویق کنید خودتان هستید. اگر خودتان باور کنید که می‌توانید موفق شوید هیچ فرد دیگری نمی‌تواند شما را دلسرد و ناامید کند.

پس اگر می‌خواهید طعم موفقیت را بچشید خودتان را باور کنید. اگر دوست دارید مهارت خاصی داشته باشید از این‌که شاید نتوانید، نترسید، قدم بردارید و آموختن را آغاز کنید. اگر می‌خواهید کار جدیدی را شروع کنید، از هم اکنون دست به کار شوید، اطلاعات مورد نیاز را جمع کنید تا به بهترین شکل ممکن شروع کنید. باورهای خودتان ممکن و غیرممکن را می‌سازند. خودتان را متقاعد کنید که می‌توانید و موفق می‌شوید بعد از آن راه‌های موفقیت به رویتان باز می‌شوند.

خودتان را محدود نکنید.

هر چیزی که می‌توانید تصور کنید می‌تواند در واقعیت وجود داشته باشد. همه ما ذره‌ای از جهان بیکران هستیم، شاید احساس کنید با دیگران تفاوت‌هایی دارید اما بدانید که با تمام تفاوت‌هایتان بخشی مرتبط با دیگر اجزای هستی هستید و نبود شما یک خلأ است.

انکار این واقعیت شما را محدود و ضعیف می‌کند. بزرگ‌ترین وظیفه شما در زندگی این است که خودتان را از محدودیت‌های بی‌دلیل رها کنید، افق دیدتان را گسترده‌تر سازید، ارتباط خود را با دنیای اطرافتان انکار نکنید و برای خودتان ارزش قائل باشید.

www.takbook.com

www.takbook.com

کمال گرایی نکنید.

اگر دایم به دنبال کمال باشید هیچ‌وقت از چیزی که اکنون دارید لذت نمی‌برید و همواره احساس کمبود آزارتان می‌دهد. به یاد داشته باشید که هر انسانی در زمینه‌ای خاص، کامل و ایده‌آل است اما اگر همواره بخواهیم در همه موارد کامل باشیم از انجام دادن بسیاری کارها عقب می‌مانیم و خود را از بسیاری از تجربیات دور می‌کنیم. مهم نیست در امری کامل و بی‌عیب و نقص باشید، مهم این است که برای موفق شدن با تمام وجود تلاش کنید آن زمان هر نتیجه‌ای که به دست آورید ارزشمند است. با صدای بلند به خودتان بگویید: «اگر کمال گرایی را رها کنم شجاع‌تر می‌شوم چون تا زمانی که تنها به دنبال کمال باشید جرأت قدم برداشتن نخواهید داشت. همواره از این که شاید بهترین نباشید می‌ترسید و در نهایت انگیزه‌تان را از دست می‌دهید.

کارها را به تعویق نیندازید.

شما می‌توانید تاخیر داشته باشید اما زمان تاخیر نمی‌کند. اکنون زمان آن فرا رسیده که بلند شوید و تغییر بزرگی در زندگیتان ایجاد کنید. در طول یک ماه یا یک سال گذشته چه کارهایی باید انجام می‌دادید ولی آن‌ها را به تعویق انداختید؟ یکی از کارهای عقب مانده را انتخاب کنید و در اولین فرصت آن را انجام دهید چه بهتر که اولین فرصت هم اکنون باشد.
اگر احساس کسالت و بی‌حوصلگی می‌کنید این کار به بهتر شدن احساستان کمک می‌کند و اگر احساس خوبی دارید آن را بهتر از قبل می‌کند. اگر قدم‌های مثبت بردارید و تلاش کنید، زندگی، پربارتر و رضایت‌بخش‌تر از آن‌چه تاکنون بوده، می‌شود. همین که احساس کنید کمی پیشـرفت کرده‌اید و ذره‌ای به هدفتان نزدیک شـده‌اید ناگهان متوجه می‌شوید که زندگی برایتان لذت‌بخش‌تر شده است.

گاهی تنها باشید.

بد نیست گاهی با خودتان تنها باشـید. یک روز در تنهایی کمک می کند سوخت‌گیری کنید و انرژی تازه‌ای بگیرید. هر انسـانی نیاز دارد که گاهی تنها باشد. تنهایی موجب می‌شود احساس کنید هیچ فشار و اجباری بر شما تحمیل نشده است. هنگامی که تنها می‌شـوید فرصت پیدا می‌کنیـد که افکار و رویاهایتان را بشـنوید و برای ادامه زندگیتان آزادانه تصمیم بگیرید. جای خلوت و آرامی پیدا کنید، محدودیت‌ها را بردارید و آزادانه با خودتان خلوت کنید. این فرصت تنهایی با خودتان را گرامی بدارید. در تنهایی خودتان قدم بزنید یا رانندگی کنید. در آرامش طلوع و غروب خورشید را تماشا کنید، کتاب بخوانید، ترانه‌ای زمزمه کنید، به خودتان کار جدیدی بیاموزید، داستانی کوتاه بنویسید، شعر بگویید حتی اگر تا به حال نگفته‌اید هر چه را به ذهنتان می‌رسد یادداشت کنید. در تنهایی نقاشی کنید یا حتی روی تخت دراز بکشید و چشمانتان را ببندید و بعد با تمام وجود از آرامشـی که دارید لذت ببرید. به هیچ چیز بد و منفی فکر نکنید فقط سعی کنید آرامش داشته باشید. به این فکر کنید که آیا از جایی که هم اکنون هستید و موقعیت‌هایی که به‌دست آورده‌اید راضی هستید؟ اگر می‌خواهید شرایط را بهبود ببخشید از این لحظه استفاده کنید تا برنامه‌ریزی کنید و آینده بهتری را برای خودتان رقم بزنید.

شریک زندگی خوبی انتخاب کنید.

زمانی که نخواهیـد دیگران کامل و بی‌عیب باشـند فرصت پیدا می کنید که آن‌ها را به خاطر همانی که هستند دوست داشته باشـید. اگر هنوز ازدواج نکرده‌اید و به دنبال یافتن همسر کامل و ایده‌آلی هستید توصیه می‌کنیم دست از این کار بردارید چـون هرگز چنین فردی را پیدا نمی‌کنید.
اگر در گذشته کسی را دوست داشتید که به نظرتان کامـل و بی‌عیب بود این خود شـما بودید که نمی‌خواسـتید عیـوب او را ببینید و چـون خودتان می‌خواستید، به نظرتان انسان کاملی می‌آمـد. واقعیت این اسـت که خود شما هم کاستـی‌هایی دارید. به‌جای جست‌وجو کردن برای یک همسر کامل و بی‌عیب و نقص سـعی کنید فردی را بیابید که کاستی‌های شـما را جبران کند.
باید قبـل از هـر کاری، خودتان را خوب بشناسید. کاستی‌ها و عیوب شما کدامنـد؟ اگر به فـرض بتوانید فردی را بیابید که به ایده‌آل بسـیار نزدیک باشد، مطمئناً او نمی‌تواند یک عمر شما را با تمام کاسـتی‌هایتان تحمل کند. باید فردی را بیابید که نیمه دیگر شما باشد. کسـی را بیابید که مرهمی برای زخم‌های شما باشد.

با خودتان صادق باشید.

بهتر اسـت هیچ بهانه‌ای نیاورید تا این‌که بهانه بـدی بیاورید. بزرگ‌ترین مساله‌ای که میان شما و روحتان فاصله می‌اندازد بهانه‌های ناموجه اسـت که به خاطر کم‌کاری‌ها و اشتباهات برای خودتان می‌آورید. از خودتان بپرسید: می‌خواهم در نظر دیگران انسان موفقی باشم یا می‌خواهم خودم قلباً باور داشته باشـم که موفق هسـتم؟ لیاقت شما چیزی بیش از یک زندگی سرشـار از بهانه‌های پوچ و بیخود است. با خودتان صادق باشید تا به موفقیت‌های حقیقی دسـت یابید. کوچک‌تریـن تلاش‌ها بالارزش‌تـر از بزرگ‌تریـن و خـوش ظاهرترین بهانه‌هاست.

www.takbook.com

www.takbook.com

کودکتان باهوش می‌شود اگر....

شاید به عنوان والدین کودکان پنج تا نُـــه ســـاله فکر کنید، تمام تلاش خود را برای رشد ذهنی فرزندانتان انجام داده‌اید. از هنگام نوزادی برایشان کتاب خوانده‌اید، سرگرمی های فکری و اسباب بازی های ذهنی برایشان تهیه کرده‌اید، آنها را با کتابخانه آشنا کرده‌اید و اکنون هم در یک مدرسه خوب درس می خوانند. اما آیـــا باید از این پس خیالتان راحت باشد؟ جالب اســـت بدانیم که که پدر و مادر با تشویق هر گام کوچک کودک ، کمک بزرگی بـــه خلاقیت های بزرگتر وی در آینده خواهند کرد. محققان معتقدند کـــه تحریکات ذهنی کودکان از سوی والدین نقشی بســـیار مهم در تقویت هوش کودکان دارد.

نقش پدر و مادر تنها به دوران کودکـــی و نوجوانی محدود نمی‌شود، زیرا فرزندان در جوانی و بزرگسالی هم به پشتیبان و راهنما نیاز دارند.بنابراین به نظر می‌رسد به منظور برنامه ریزی کمک به ذهن فرزندان ، محدودیت زمانی داریم. دانشمندان معتقدند نیازی نیست برای دستیابی به این هدف ، آموزش های رســـمی خاصی را برای کودک در پیش بگیریم. آنچه ضروری است ایجاد فضای مناسب و تحریک کننده برای تعلیم روزمره است و برای این منظور ، متخصصان رعایت توصیه‌های زیر را از ابتدای کودکی برای تقویت هوش کودکان پیشنهاد می کنند.

عناصر افزایش تقویت هوش کودکان

مطالعات نشـــان می‌دهند ژن و محیط هر دو ســـهم فراوانی در افزایش تقویت هوش کـــودکان دارند و در این راستا عوامل محیطی را سلامت ، تغذیه و تربیت خانوادگی معرفی کرده‌اند. براســـاس یافته‌های اخیر ، حتی اگر ژن ها نقش اصلی در میزان ضریب هوشی افراد داشته باشند، هرگز نمی توان تأثیر والدین را بر تقویت هوش کودکان منکر شـــد. بخصوص در سال های اول زندگی کودک ، وقتی مغز هنوز در حال شـــکل گیری و تکامل است، توجهات والدین حتی اگر شرکت در بازی ساده‌ای چون دالی موشک باشد، به ایجاد مداربندیهای مغزی پیچیده و ضروری و تقویت آن برای ارتقای تقویت هوش کودکان کمک می کند.

www.takbook.com

www.takbook.com

اهمیت تعالیم دوران کودکی در تقویت هوش کودکان

کریگ رمی، پروفسور روانشناسی کودک می گوید: «واقعا لازم است والدین بدانند که چه‌قدر داده‌هایشان به فرزندان مهم و سرنوشت‌ساز است و کودک از سنین بسیار پایین و بدو تولد تحت تأثیر تربیت والدین قرار می گیرد.» تحقیقات دانشمندان روی دو گروه شاهد و آزمایشی از کودکان نشان داده است که تجارب و تعالیم دوران کودکی روند رشد و تکامل فکری را تسریع و تقویت می کند. دو سال اول زندگی به نوعی دوره طلایی رشد مغزی کودک است و این زمان دوران ایجاد ارتباطات مغزی به حساب می آید. در این سن در مغز بیش از ۳۰۰ تریلیون ارتباط وجود دارد و در همین زمان دقیقا سلول هایی که هنوز مرتبط نشده‌اند و مورد استفاده قرار نگرفته‌اند غیر قابل استفاده می‌شوند.

به چشمان کودک نگاه کنید

چشمان نوزاد در شش هفتگی تا فاصله ۱۷،۵ سانتیمتری متمرکز می‌شود و این دقیقا به اندازه فاصله‌ای است که شما کودک را جلوی خود نگه می‌دارید و به صورت او نگاه می کنید. این عمل ارتباطات مغزی را به الگویی تشخیصی که با هر بار دیدن تقویت می‌شود تبدیل می کند. و به کودک کمک می کند در شناخت مفاهیم مشابه و نامشابه مهارت بهتری کسب کند.

با کودک حرف بزنید

دکتر هوتنلوچر، پروفسور روانشناسی معتقد است: «فرمان های اولیه زبانی برای کودک بسیار مهم‌اند. زیرا زبان در موفقیت عملکرد ذهنی بسیار اهمیت دارد و هر درک و استنباطی از زبان به ایجاد توانایی کلامی و بیان صحیح لغات کمک می کند. دامنه لغات کودک بستگی مستقیم به میزان صحبت والدین طی دو سال اول زندگی او دارد.»

موسیقی ورشد ذهن کودک

موسیقی دنیایی فراتر از ریتم و ملودی به کودک می‌آموزد. دانشمندان معتقدند تعلیم سرودهای گروهی و نواختن پیانو برای کودکان سه ساله به تدریج باعث تقویت هوش کودکان و قدرت استدلال فرا زمانی آنان می‌شود. این کودکان در ترکیب و ساخت پازل در مقایسه با بچه‌هایی که تمرین موسیقی نداشته‌اند، دقیق تر و سریع تر و در درک مفاهیم ریاضی موفق‌ترند.

با تشویق، کنجکاوی کودک را تحریک کنید

همگام با رشد جسمانی کودک، قدرت تفکر و اندیشه او نیز در حال رشد و شکوفایی است. او از طریق تجربه وقایع جدید در زندگی دنیا را می‌شناسد و آن را کشف می کند. نیازی نیست کنجکاوی را به بچه‌ها آموزش دهیم، بلکه باید وجود سرشار از کنجکاوی‌شان را به صورت هدفمند ارضا کنیم. پدر و مادر با تشویق هر گام کوچک کودک کمک بزرگی به خلاقیت های بزرگتر وی در آینده و تقویت هوش کودکان خواهند کرد.

برای اشیا اسم بگذارید

کودکان حتی پیش از آن که بتوانند صحبت کنند، قادرند بسیاری چیزها (برای مثال اجسام مختلف و رنگ ها) را درک کنند. در این سن اگر به او بگویید: «عروسک خرسی سفیدت را بیاور»، او دقیقا می‌داند این اسم متعلق به کدام اسباب بازی‌اش است. بنابراین یکی دیگر از وظایف والدین نامگذاری انواع رنگ ها، اندازه‌ها و شکل ها برای تقویت درک کودک است.

بایستید و هورا بکشید

وقتی کودکتان موفق می‌شود برای اولین بار از فنجان آب بخورد و شما فریاد شادی سر می‌دهید، این عمل شما نه تنها او را خوشحال می کند، بلکه ارتباطات قشر جلویی مغز و بخش درونی مغز او را که جایگاه احساسات است، تقویت می‌نماید. بین ده تا هجده ماهگی این ارتباطات مغزی شکل می گیرد. برای مثال وقتی اولین گام های او را تشویق می کنید، این عمل باعث خوشحالی او می‌شود و در پی آن جریانی از مواد شیمیایی در مغز او آزاد می گردد که این چرخه را تقویت می کند. در مقابل، هرگونه بی‌توجهی والدین به رفتارهای کودک موجب تقویت نشدن چرخه ارتباطات مغزی او می‌شود و کودک نسبت به انجام کارهای جدید دلسرد می شود. دامنه لغات کودک بستگی مستقیم به میزان صحبت والدین طی دو سال اول زندگی او دارد.

موسیقی دنیایی فراتر از ریتم و ملودی به کودک می‌آموزد. دانشمندان معتقدند تعلیم سرودهای گروهی و نواختن پیانو برای کودکان سه ساله به تدریج باعث تقویت هوش کودکان و قدرت استدلال فرازمانی آنان می‌شود.

به توجه خود نسبت به فرزند ادامه دهید

هرگز توجهات خود را از فرزندانتان دریغ نکنید. گرچه توجه والدین در سنین پایین برای کودک بسیار مهم است، اما پیشرفت ذهنی و هوشی او در این سنین به پایان نمی‌رسد. شبکه‌های عصبی، بخصوص آنهایی که به احساسات مربوط می‌شوند تا سنین نوجوانی در حال توسعه‌اند. بنابراین با افزایش سن می‌توانید به کتاب خواندن فرزندتان اهمیت بیشتری بدهید، او را در گفت و گوهای خانوادگی سهیم کنید، از وی نظر بخواهید، به او موسیقی بیاموزید و نیز مشوقی مهربان برایش باشید. در کنار این ها، نقش ما به عنوان پدر و مادر تنها به دوران کودکی و نوجوانی محدود نمی‌شود، زیرا فرزندان در جوانی و بزرگسالی هم به پشتیبان و راهنما نیاز دارند.

ورزش هایی برای تقویت هوش نوزادان

ورزش صدا: این فعالیتی است که بسیاری از والدین آن را انجام می‌دهند بدون آن که بدانند این کار چقدر برای کودک مفید است. بسیاری از والدین هنگام عوض کردن پوشک، حمام یا بازی با کودک خود حرف می‌زنند. این کار به کودک کمک می کند تا بفهمد این صدا از دهان فردی - پدر یا مادر - خارج می‌شود علاوه بر این می‌توانید پیوسته اسم او را صدا کنید، در ابتدا او به صدای شما پاسخی نمی‌دهد اما رفته رفته هر گاه او را صدا کنید عکس العملی از او خواهید دید.

ورزش برای نوزادان باید به گونه‌ای باشد که به آنها بیاموزد چگونه به تدریج از حواس پنج‌گانه خود برای شناسایی محیط اطرافشان استفاده کنند.

ورزش بینایی: چند اسباب بازی با رنگ های جذاب برای بازی کودک بخرید پس از آن متوجه خواهید شد، هر گاه، کودک با این اسباب بازی‌های رنگارنگ بازی می کند لبخند می‌زند یا به نوعی احساس رضایت خود را نشان می‌دهد. برای تقویت حس بینایی، کتاب‌های مخصوص نوزادان، با رنگ‌های شاد بخرید.

ورزش لمسی: این فعالیت شامل لمس انواع مختلف اسباب بازی‌ها توسط کودک است. کودک با این روش تفاوت بین سطوح سخت، نرم و پنبه‌ای را در می‌یابد. در این مرحله برای تقویت عضلات پا و گردن نوزاد می‌توانید به نرمی پاهای کودک را خم و راست کنید یا به آرامی اسباب بازی محبوبش را جلوی چشمانش تکان دهید به نحوی که کودک گردنش را به آرامی با تکان دست شما حرکت دهد.

www.takbook.com

جدول ترکیبی کلمات و جایگذاری

طراح مسیب اقرلو

ع	ی	ی	ا	ر	و	ن	ی	د	ی	ج	م	ا	م	ی	ن
خ	ل	ز	ی	ر	گ	ی	و	ر	ح	م	ی	د	ی	ا	ن
ی	د	ی	ی	ک	ا	ع	ح	ی	ا	ی	ی	ه	ل	ا	ل
ر	ی	ف	ر	ب	ب	ر	ل	ن	ا	ی	ب	ی	ر	ق	ی
ا	ر	ر	ق	ا	م	ا	ش	ا	س	ک	ن	د	ر	ی	ر
ن	ب	ا	ا	ض	م	ا	ب								
د	ا	م	س	ا	ض	ر	ک								
ی	ز	ر	م	ث	ر	ی	ا								
ش	ا	ز	ی	ر	ه	و	گ								

علیرام نورایی – کامبیز دیرباز – رضا رویگری
ثریا قاسمی – گوهر خیراندیش – آرش مجیدی
بابک حمیدیان – لاله اسکندری – فرامرز قریبیان
امین حیایی

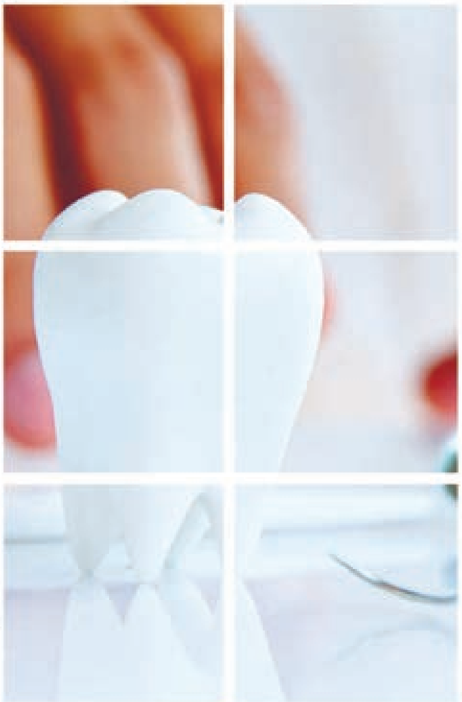
۱	۲	۳	۴	۵	۶

این جدول جدید در دو مرحله طراحی شده است که شما باید ابتدا جدول بالایی را حل کنید . اسامی تعدادی از بازیگران کشورمان در بالا آمده است . پس از یافتن تمام نام ها و نام های خانوادگی در جدول و خط کشیدن روی آنها ، شش حرف باقی می ماند که نیمی از رمز ما می باشد . این حروف را به سطر روبرو انتقال دهید . هر یک از حروف رمز ما مرتبط با یکی از حروف الفبا هستند . حال نوبت حل جدول پایینی است . شما باید با قرار دادن هر حرف در خانه مربوطه جدول را حل کنید و باقی خانه ها را که اعداد ۷ تا ۱۰ هستند تشخیص دهید . پس از حل جدول پایینی با قرار دادن حروف مورد نظر در سطر زیر آن رمز اصلی ما به دست می آید که نام و نام خانوادگی یکی دیگر از بازیگران کشورمان می باشد .

٣	٦	٤	٦	■	٥	٨	ن								
٦	٨	٦	٤	١٠	■	٣	٧								
٩	٤	■	٨	٦	٤	٦	٢								
٤	٦	١٠	■	٢	٦	٨	■								
■	٤	٨	٩	■	٨	٣	٤	■	٦	٩	٤	١	■	٧	٩
٤	■	٩	٦	٤	٦	■	١٠	٨	٩	٤	■	٨	١	٨	٤
٩	٣	٦	٤	١٠	■	٤	٦	١٠	٣	■	٧	٦	٨	■	٣
٦	٤	٣	■	٦	٤	٥	■	٩	٤	٩	٦	٨	■	٨	٦
٨	٦	١٠	٤	■	٨	٦	٨	٦	٣	٣	■	١٠	٦	٣	٢

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

www.takbook.com



فصل نهم

مطب

- دکتر مریم فروغی
- دکتر ونوس مجلسی
- دکتر مریم طباطبائیان
- دکتر مریم ملکی

دکتر علی فرخانی

www.takbook.com

www.takbook.com

مطب پوست و زیبایی **خانم دکتر مریم فروغی** Drmaryamforoughi.com

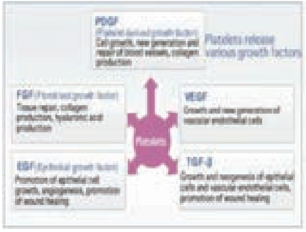
آدرس: مرداویج روبه‌روی پارک مرداویج پاساژ قائم تلفن: ۳۶۶۸۷۶۶۵

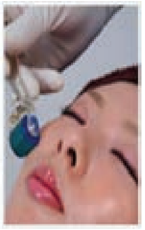
روزهای یکشنبه و سه‌شنبه ۹ صبح تا ۱۳   روزهای زوج ۴ تا ۸ بعدازظهر

میکرونیدلینگ چیست؟

میکرونیدلینگ: روشی اســت جدید که نتایج بسیار درخشــانی را در بعضی از معضلات زیبایی بدست آورده است. در این روش پروژه‌ای به نام C.I.T یا (Collagen Induction Therapy) انجام می شود که به طور حیرت انگیزی باعث بالا رفتن غلظت کلاژن در پوست می گردد. در حال حاضر این روش یکی از بهترین روشهای کلاژن سازی دنیا می باشد. در این روش با دستگاهی بنام درمارولر منافذ بسیار ریزی در پوست ایجاد می شود و هنگامیکه پوست اقدام به ترمیم این منافذ می نماید اجباراً بایستی مقادیر بسیار زیادی کلاژن بسازد و البته اگر نقصی مانند اسکار آکنه وجود داشته باشد این نقیصه را هم ترمیم می نماید.

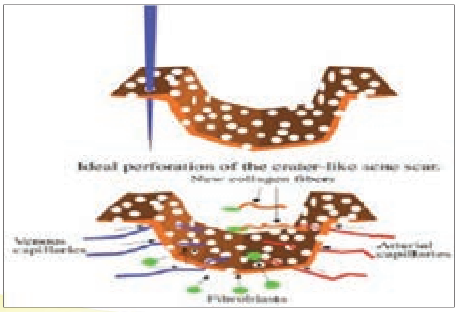
برخی از موارد استفاده از میکرونیدلینگ:





۱ – جوانســازی و رفع چین و چروک پوست: یکی از بزرگترین عوامل ایجاد چین و چروک و افتادگی پوســت کاهش غلظت کلاژن و الاستین می باشد، در این روش با ایجاد منافذ بسیار ریز که با چشم به راحتی قابل دیدن نمی باشند، سلولهای بنیادی پوست تحریک کرده، لذا پروسه ترمیم فعال شده و پوست هنگامی که مشغول ترمیم این منافذ می گردد مقدار زیادی کلاژن می سازد. بین ۳ تا ۵ جلسه درمان برای جوانسازی پوست لازم است. که فاصله بین جلسات حدود ۶ هفته می باشد.

۲ – موثر ترین روش درمان جای جوش و آکنه: در این روش منافذ بسیار ریزی که در پوست ایجاد می شوند موجبات نفوذ عروق جدید و رشته های کلاژن به کف



اسکار اکنه را فراهم می نماید. حال با تحریک سلول های بنیادی موجود در پوست آثار ترمیمی به بهترین شکل صورت میگیرد.

این روش در کنار سلول های بنیادی گیاهی در درمان ناصافی های پوست که ناشی از جوش های آکنه، آبله مرغان، سالک می باشد، بسیار کار آمد بوده و امید های بسیار ارزنده‌ای ایجاد نموده است.

۳ – استرچ مارک یا ترکهای ناشی از حاملگی، چاقی وبلوغ: هرچند که هنوز ترکهای پوستی غیر قابل درمان شمرده میشوند اما برای اولین بار است که روشی در دنیا امیدهایی را برای درمان دائم ترکهای پوست ناشی از افزایش وزن و حجم شدید و یا بارداری ایجاد کرده است. حداقل ۵ تا ۷ جلسه درمان لازم است که باز هم به فاصله هر ۶ هفته یکبار می باشد.

۴ – آثار ناشی از زخمهای شدید و سوختگی: بوسیله میکرونیدلینگ می توان آثار ناشی از بخیه و زخم و جراحی و نیز اسکار باقی مانده‌ی سوختگیها و جای جوش و آکنه را به حداقل رساند.

۵ – درمان لک و تیرگی پوست: میکرونیدلینگ به طور موضعی قابلیت درمان بعنوان ضد لک حتی لک های ناشی از بارداری و هورمونی را دارد.

عوارض میکرونیدلینگ: این روش بسیار ایمن است و تاکنون عارضه ای جدی گزارش نشده. البته اســتفاده از آن در افراد مستعد به کلوییــد باید با احتیــاط صورت گیرد.

دکتر ونوس مجلسی

عضو انجمن علمی جراحان ایران
عضو انجمن لیزر ایران و جهان
دارای مدرک لاغری تهاجمی و غیر تهاجمی از لهستان
وانجمن علمی جراحان

انجام جدیدترین متدهای لاغری بدون بازگشت توسط دستگاه لیپولیز و لیپوماتیک

رفع موی زائد صورت و بدن توسط لیزر و رفع لک وکک و مک توسط لیزر و مزوتراپی

لیزر جوانسازی پوست ، انواع لیفتینگ صورت و بدن توسط جراحی پلاستیک

جدیدترین و بی عارضه ترین نوع لیفت صورت و پیشانی و غبغب و بدن توسط نخ های لیفت موقت و مادام العمر بدون جراحی

جوانسازی و لیفت توسط دستگاه اینترانسل (RF فراکشنال) و هایفو تراپی

اولین پزشک زن موفق در امر کاشت مو به روش FIT و FUT در استان اصفهان

انجام جدیدترین روش گرافت یا پیوند بافت چربی از خود فرد به همراه PRP

تزریق بهترین انواع بوتاکس و فیلر

انجام اعمال جراحی بلفاروپلاستی (زیبایی پلکها) اتو پلاستی (زیبایی گوشها) فیس لیفت ، لیفت (بالال کشیدن) ابروها ، لیفت گردن و غبغب ، رفع افتادگی شکم ، سینه ، لبا پلاستی ، رفع تاتو ، ایجاد چال زیبایی گونه و چانه و ...

اصفهان –توحید میانی –مجتمع نگار یک
۰۳۱۳۶۲۵۱۹۳۵-۶
تماس عصر روزهای زوج
همراه: ۰۹۱۳۴۰۳۶۴۶۶

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

فروشگاه و تولیدی **بادی گارد** (عطائی)

مرکز پخش انواع اونیفرم نیروهای مسلح، اورکت، کاپشن، شلوار و لباس فرم انتظامات
بورس انواع پارچه، آرم، درجه، کلاه، بادگیر، گرم کن، پلیور، لباس پرواز، دستکش، کلاه خلبانی.
انواع زنجیر و پلاک لیزری (لاتین، فارسی، چهره) واتیکت های سنجاقی، حکاکی، لیزری، چاپی، کامپیوتری، دست نویس، خلبانی وغیره...

مرکز پخش انواع لوازم کوهنوردی شامل: کیسه خواب، کوله پشتی، چراغ قوه شارژی وزوم دار، قمقمه، بیلچه تاشو، عصای کوهنوردی، قطب نما، جوراب، دستکش، شال، کلاه وبوت های کاترپیلار، تیمبرلند، هنسی، اسکای، پاراشوت، دلتا فرس، ویبرام (ایرانی، چینی، کره ای، آمریکایی) چرم، طرح چرم، برزنت (مردانه، زنانه، بچه گانه) در رنگ ها ومدل های مختلف.

تهیه و توزیع انواع ملزومات ایمنی شامل: کاپشن شلوار کارگاهی، مهندسی، بیلرسوت، روپوش، دستکش چرم، برزنت، کلاه، ماسک، گوشی، کفش های ایمنی، چراغ گردان آژیردار، جلیقه شبرنگی، مانع های مخروطی، کمر بند ایمنی وغیره...

چاپ وگلدوزی انواع آرم وسر دوشی وچاپ ودوخت انواع پرچم (رومیزی-تشریفاتی) جهت شرکت ها وارگان ها در ابعاد مختلف به صورت گلدوزی، تیکه دوزی، ملیله دوزی ولیزری در ابعاد مختلف (پرچم کلیه کشور های جهان موجود است). انواع پایه پرچم (رومیزی-پنجه شیری-خورشیدی)

انواع نشان فلزی (بج) ومدال آویز پلی استر شده پذیرفته می شود.

تولید انواع پیراهن وشلوار فصل نظامی وانتظامات، جلیقه، کاپشن وشلوار کارگاهی ودوخت انواع لباس باکیفیت عالی ومدل های مختلف با رنگ وطرح ومدل دلخواه شما به صورت سفارشی دوخت یا سری دوزی با ضمانت حداقل شش ماهه
انواع ماکت های هلیکوپتر وهواپیمای شکاری ومسافربری در ابعاد مختلف
تولیدودوخت انواع جلد اسلحه شکاری، کمری، بی سیم، دستبند، باتوم، اسپری، حمایل وغیره
انواع فانسقه، کمربند، واکسیل و شمشیر تشریفات موجود است.
انواع لباس همیار پلیس بچه گانه ولباس های پلیس محله موجود است.

هر نوع مدل از شما ودوخت بهتر از مدل خودتان، ازما
انواع کلاه تبلیغاتی با آرم گلدوزی یا چاپی پذیرفته می شود.
تعمیر انواع لباس نظامی، شخصی، اورکت، پالتو، مانتو، کاپشن های چرم وغیره
اولین وتنها فروشگاه وتولیدی فرم نظامی، انتظامات و کارگاهی در اصفهان
هدف ما خدمت صادقانه وجلب رضایت شماست
اقلام فوق به صورت کلی وجزیی در سطح استان اصفهان عرضه می گردد

آدرس: اصفهان، خیابان طالقانی، نبش چهارراه شمس آبادی فروشگاه بادی گارد منوچهر عطایی ۰۹۱۳۱۱۵۱۴۴۴ - ۳۲۲۳۰۶۴۵ - ۳۲۲۴۵۲۳۰ - ۳۲۲۴۵۱۱۰

دکتر مریم طباطبائیان

جراحی سرطان پستان

تشخیص سرطان پستان و مواجهه با آن، یک واقعه مهم و اضطراب‌آور برای همه زنان و خانواده هاست. در مواجهه با این تشخیص، به طور طبیعی فرد دچار استرس روحی شـــدیدی می شود، زیرا خود را در آغاز مرحله خطرناکی از نبرد مرگ و زندگی خواهد یافت و علاوه بر واکنش‌های اضطراب و انکار، توجه بیمـــار و خانواده تنها به نجات جان بیمار معطوف می شود. با توجه به اینکه درصد قابل توجهی از مبتلایان به این بیماری، زنان جوان(با سن کمتر از ۴۰ سال) هستند؛ مسلما در آینده نه چندان دور مسئله تمامیت جسمی و حفظ پستان، چالش مهمی خواهد بود. بازســـازی پستان از تکنیک های پیچیده جراحی اســـت که معمولا هزینه بالایی دارد؛ البته در تمامی موارد جراحی پستان، در صورت برداشتن کامل پستان، امکان جراحی‌های ترمیمی وجود دارد وهمه این روش ها نیز در شهر ما انجام می شود. اما راه آسانتر پیش بینی نیاز به حفظ پستان و تصمیم گیری در این خصوص در همان مرحله اول تشخیص بیماری است.

در حال حاضر مکررا بیمارانی جهت انجام جراحی بازسازی پستان مراجعه می کنند که پس از بررســـی مدارک آنها، متوجه می شویم از ابتدا امکان حفظ پســـتان وجود داشته و نیازی به برداشتن کامل پستان نبوده است. گاها علیرغم انتخاب صحیح جراحی کامل پستان، این جراحی با برش هایی انجام شـــده که بعدا برای بازسازی پستان مناسب نیستند و جراحی بازســـازی را تبدیل به یک تکنیک بسیار پیچیده و پرهزینه می کند.

در حالی که در همان ابتدای تشخیص بیماری، در صورت مشاوره با جراح پستان، امکان تصمیم گیری صحیح و مناسب و برش مناسب برای بازسازی بعدی به راحتی قابل دستیابی است.

پس علیرغم توجه و تمرکز بر سلامتی و انجام بهترین ومناسب ترین روش جراحی برای برداشتن کامل تومور و نیز استفاده از تکنیک‌های پیشرفته حفظ غدد لنفاوی زیر بغل به منظور جلوگیری از تورم بعدی اندام فوقانی؛ بهتر است با مراجعه به جراح پستان، در خصوص بهترین روش حفظ پســـتان یا بهترین برش جراحی برای بازســـازی بعدی پستان مشاوره شود. این مسئله به ویژه در بیماران جوان که مسئله ظاهر بدن حیاتی تر است، بسیار مورد تاکید است.

-درمان سرطان پستان بسیار موثر اســـت و اکثر بیماران طول عمر طولانی خواهند داشت.

-حفظ زیبایی و تمامیت پستان، به ویژه در زنان جوان تر در دوره پس از اتمام درمان، از اولویت ها و چالش های مهم خواهد بود.

-در پیش از هفتاد درصد از بیماران امکان جراحی حفظ پســـتان با روش های جراحی زیبایی توسط جراحی پستان وجود دارد.

-در کسانی که بنا به عللی مجبور به برداشتن کامل پستان هستند، در آینده امکان بازسازی پستان وجود دارد.

-برای بازسازی پستان، نوع برش جراحی قبلی بسیار تعیین کننده است و در این خصوص قبل از جراحی برداشتن پستان باید با جراح پستان مسئول بازسازی مشاوره شود.

-جراحی حفظ پستان امروزه با کمک روش های جراحی زیبایی به بهترین شکل می تواند انجام شود و نتیجه بسیار عالی داشته باشد.

-علاوه بر حفظ پســـتان، مســـئله حفظ غدد لنفـــاوی زیربغل در تومورهای اولیه که امکان درگیری زیربغل کم است، بسیار مهم است.

-قبل از اقدام به جراحی سرطان پســـتان، با جراح پستان مشورت کنید.

دکتر مریم طباطبائیان
بورد تخصصی جراحی عمومی
جراحی پلاستیک و زیبایی
جراح پستان.
میدان آزادی-مجتمع آزادی شماره ۲۲
تلفن ۳۶۶۱۳۰۶۳

www.takbook.com

www.takbook.com

متخصص پوست، مو، زیبایی ولیزر و مسئول فنی مجهزترین مرکز تخصصی پوست ولیزر در اصفهان:

برای اولین بار در اصفهان هایفوتراپی

هایفوتراپی حس خوب جوان شدن
(کشیدن پوست بدون جراحی، بیهوشی یا مراقبت خاص)

۱- نحوه کار دستگاه‌هایفوتراپی (دابلو) چگونه است؟

اگر کاغذ را جلوی نور خورشید بگیرید، اتفاقی نمی‌افتد، ولی اگر از یک ذره‌بین استفاده کنید می‌توانید با کانونی کردن نور، امواج نور را در یک نقطه بسیار کوچک متمرکز کنید و با ادامه این کار، آن نقطه داغ‌وداغ‌تر می‌شود و با تداوم تمرکز بر روی آن نقطه، انرژی کانونی شده امواج نور خورشید می‌تواند کاغذ را بسوزاند تکنولوژی هایفوتراپی (دابلو) نیز دقیقاً با همین روش امواج اولترا اسوند را در لایه‌های زیرین پوست، کانونی و متمرکز کند.

۲- چگونه ممکن است هایفوتراپی (دابلو) به عمق پوست نفوذ کند بدون این که هیچ زخم یا قرمزی در پوست ایجاد شود؟

اصولاً ارزش و اهمیت هایفوتراپی در همین ویژگی منحصربه‌فرد است که سطح خارجی پوست، کاملاً دست نخورده باقی می‌ماند. علت این پدیده این است که انرژی این امواج آن‌چنان بالا نیست که بتواند در نقطه برخورد با سطح پوست باعث سوختگی شوند، اما وقتی این امواج در عمق پوست با یکدیگر تلاقی نموده و کانونی شوند، می‌توانند اثر یکدیگر را تشدید و تقویت کنند و کانونی شدن امواج اولترا سوند در عمق ۱.۵ تا ۴.۵ میلیمتری پوست، باعث ایجاد حرارت ۶۵ تا ۷۰ می گردد و این حرارت باعث منعقد شدن موجود در آن نقطه می‌شود (الیاف کلاژن و سلول‌ها). برای درک بهتر مکانیسم هایفوتراپی، بهتر است به دستگاه مایکرو اشاره کنیم؛ البته امواج مایکروویو به‌صورت مداوم (چندین و چند دقیقه) ماده غذایی را هدف قرار می دهند، اما در هایفوتراپی مدت زمان شلیک امواج اولترسوند به هر یک از نقاط هدف فقط کسری از ثانیه است و نقاط مجاور بعدی بلافاصله یکی پس از دیگری توسط دستگاه هایفوتراپی هدف شلیک قرار می گیرند؛ به همین دلیل سطح بیرونی کاملاً سالم و بدون عارضه باقی می‌ماند، چراکه تمام اتفاقات زیر پوست رخ می‌دهد.

۳- اثرات هایفوتراپی HIFU چگونه است؟

معمولاً بیمار در همان لحظه انجام HIFU کشیده‌تر شدن پوست را احساس می کند، ولی نتایج بعد از ۲ ماه بهتر مشخص می‌شود و روند بهبودی طی ۶ماه آینده نیز ادامه دارد و فرد شاهد اثرات بیش‌تری در زمینه سفت شدن و لیفت شدن صورت و گردن خواهد بود.

۴- چه کسانی کاندید مناسبی برای هایفو (HIFU) هستند؟

افرادی که تمایل دارند همیشه جوان بمانند، می‌توانند از این روش از سن ۳۰ سالگی که شروع شل شدن پوست است، بهره‌مند شوند. اصولاً شلی و افتادگی خفیف تا متوسط نتیجه بهتری نسبت به افتادگی‌های بیش‌تر می‌دهد. در افرادی که افتادگی زیاد دارند و تمایل به انجام عمل جراحی لیفت ندارند، می‌توان از روش‌های ترکیبی مثل تزریق چربی به همراه آرف فرکشنال و HIFU استفاده کرد تا نتایج به مراتب بهتری به‌دست آید؛ هم‌چنین افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند و نگران شل شدن صورت و گردن هستند، می‌توانند از این روش استفاده کنند.

۵- آیا روش هایفو (HIFU) هیچ خطری ندارد؟

اولترا سوند از ۵۰ سال قبل تا کنون در حیطه پزشکی کاربرد داشته است. تکنولوژی هایفو(HIFU) با سونوگرافی یکی است، اما تنظیمات و نیز تاثیرات این دو با هم متفاوت است؛ لذا از ایمن بودن این روش مطمئن باشید.

۶- ماندگاری اثر هایفو (HIFU) چه‌قدر است؟

بسته به میزان شلی و نوع رژیم غذایی، سن، ژنتیک و... لیفت ناشی از هایفو (HIFU) حدود ۲ سال باقی می‌ماند. افرادی که تمایل دارند نتیجه ماندگارتر داشته باشند، می‌توانند هر ۱-۲ سال یکبار این روش را تکرار کنند تا همیشه جوان بمانند.

۷- چه تغییراتی را پس از انجام هایفو (HIFU) مشاهده می کنیم؟

با انجام یک جلسه هایفو (HIFU) کشیده شدن ابروها، گونه‌ها، خط فک مشاهده می‌شود. عمق خط خنده کاهش می یابد، افتادگی گوشه لب‌ها کم‌تر می‌شود، خطوط پنجه کلاغی دور چشم صاف‌تر می‌شوند؛ هم‌چنین شلی گردن و غبغب تا حدودی اصلاح می‌شود.

۸- آیا پس از هایفوتراپی واقعاً هیچ عوارضی بروز نمی کند؟

معمولاً به جز مختصر قرمزی که طی یکساعت از بین می‌رود و گاهاً مختصر تورم که آن هم طی چند ساعت محو می‌شود، اتفاق دیگری نمی‌افتد. در بعضی موارد ممکن است پوست ناحیه به لمس حساس شود که آن هم یکی دو روزه خوب می‌شود.

۹- مدت زمان هر جلسه چه‌قدر است؟

بسته به ناحیه‌ای هایفوتراپی بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است. این روش کاملاً راحت و بدون درد است و حتی حین انجام هایفوتراپی بیمار در حالت نشسته قرار می گیرد.

۱۰- آیا هایفوتراپی برای پوست تیره هم قابل انجام است؟

بله خوش‌بختانه هر تیپ پوستی می‌تواند از روش هایفو استفاده کند. (برخلاف لیزر)

۱۱- متقاضیان کشیدن پوست به روش هایفو تراپی به چند جلسه هایفو نیاز دارند؟

فقط یک جلسه برای افرادی که شلی و افتادگی خفیف تا متوسط دارند کافیست، ولی اگر فردی تمایل دارد که به دلیل شلی بیش‌تر، هایفوتراپی را تکرار کند، می تواند بعد از ۶ماه یک جلسه دیگر هایفوتراپی انجام دهد.

با مدیریت دکتر مریم ملکی

(متخصص پوست، پیوند مو و زیبایی ولیزر)
عضو انجمن تخصصی پوست امریکا
دارای رتبه سوم کشوری در بورد تخصصی پوست و مو و ثبت
اختراع دستگاه سنجش گرافت در پیوند مو

جوان بودن و نداشتن چین و چروک از پایه‌های زیبایی محسوب می‌شود. استحکام پوست و قوام آن به داربست زیرین آن که شامل الیاف کلاژن و الاستین و نیز صفحات غشایی زیر پوست است بستگی دارد. این الیاف در اثر عوامل محیطی مانند نور آفتاب، استرس‌ها، آلودگی هوا، دخانیات، تغذیه ناسالم و ... دچار خوردشدگی و پارگی می‌شوند و بدین ترتیب نمود بیرونی آن، افتادگی پوست و شلی و چروک آن است. روش‌های درمانی متعددی تاکنون جهت رفع چین و چروک و شل شدگی پوست مورد استفاده پزشکان قرار گرفته است که از موثرترین آن‌ها شاید جراحی لیفتینگ صورت را بتوان نام برد. این روش یک جراحی نسبتاً دشوار و بزرگ محسوب می‌شود و معمولاً به‌دلیل دشواری آن عوارض و دوره نقاهت طولانی و جای بخیه وسیعی که می گذارد، کم‌تر مورد توجه قرار گرفته است و در حال حاضر فقط برای افتادگی های شدید مورد استفاده قرار می گیرد. در همین راستا تکنولوژی‌هایی هم‌چون لیزر و RF (رادیو فرکانسی) چند سالی است که پا به میدان گذاشته و با گذر از لیزر CO_2 که دوره‌های بعد از درمان طولانی داشت، به لیزرهای فرکشنال و پس از آن RFهای مونوپولار و فرکشنال سوزنی رسیده که در نوع خود پیشرفت خوبی محسوب می‌شوند. اساس کار همه این دستگاه‌ها تخریب ساختار قدیمی کلاژن و تحریک کلاژن‌سازی جدید از راه ایجاد گرمای موضعی در بافت است.

ولی مشکلی که در این روش‌ها موجود است، این است که انرژی دستگاه برای رسیدن به داربست کلاژن و الاستین زیر پوست باید از سطح پوست یعنی اپی درم گذر کند. دوم این که کلاژن در دمای خاص در حدود ۷۰ تا ۶۰ درجه تخریب و بازسازی می‌شوند که رساندن حرارت در این دما به آن‌ها موجب تخریب سطحی پوست هم می‌شود؛ بنابراین سطح پوست بیمار دچار قرمزی و زخم می گردد که خود از عوارض مهمی است که باعث می‌شود تعداد زیادی از بیماران از انجام این روش‌ها خود داری کنند. زیرا ظاهر آن‌ها نشان می‌داد که روی صورتشان کاری انجام شده است. در تکنولوژی جدید هایفوتراپی (HIFU (high intensity focused ultrasound) امکان کشیدن پوست و جوان‌سازی صورت (خط خنده ابرو، چروک پیشانی، غبغب و شلی گردن) به روش غیر جراحی فراهم شده است.

جهت اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید و عکس های قبل و بعد بیماران را مشاهده کنید.
www.doctormaleki.com
آدرس: چهار باغ بالا - جنب مجتمع پارک - مرکز لیزر هور
تلفن: ۰۳۱۱-۶۶۶۲۰۶۵ — ۰۹۳۰۸۵۵۸۳۰۰

www.takbook.com

www.takbook.com

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

درمان بیماری های

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توان بخشی بیماران

سکته مغزی و ضربه مغزی

با پیشرفته ترین دستگاه های

- لیزر پرتوان
- مگنت تراپی
- اوزون تراپی
- فیزیوتراپی
- TMS
- Shock Wave

شمس آبادی، چهارراه قصر،
روبروی بانک ملت، مجتمع قصر، طبقه زیرزمین

تلفن: ۳۲۲۳۰۳۸۲ ۳۲۳۶۷۴۶۵

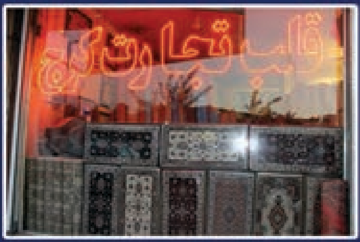
www.drfarkhani.ir

www.takbook.com

www.takbook.com

SHAHRE NAGHSH

مجموعه فرش های درجه یک و نیم



شهر نقش

آماده همکاری با خیرین

تلفن: ۳۲۸۲۳۵۶۱ | همراه:۰۹۱۲۲۶۲۱۱۵۲ حسین رضایی

آدرس: کرج، جاده ملارد، سه راه سرحدآباد روبروی آتش نشانی

تعویض فرش نو با دست دوم

www.takbook.com

www.takbook.com

VeriCert

دارنده ۱۴ گواهینامه آموزشی داخلی و بین المللی
سمینارهای کنترل کیفیت محصولات غذایی و گردهمایی
سراسری مدیران چرخه تامین غذا و سمینار بین المللی
مدیریت راهبردی کسب و کار MBA - DBA
دارنده ۴ گواهینامه ایزو 22000-2008-9001
HACCP و SFBB از VERICERT

اصفهان . خیابان جی . خواجه عمید
۳۲۳ ۰۰۸ ۵۴ - ۳۲۳ ۰۰۸ ۲۴

www.takbook.com