



بینوایان

آشیانه ای دیگر برای پرواز پرستوها
کلید طلایی همسر داری در دست شما
دگوراتور خانه خود باشید
دسته چکی برای پرواز به سرزمین آرزوها
زیورآلات ایرانی به هالیوود می روند
اینجا از هیچ همه چیز ساختند!
بهشتی خارج از ذهن ...
ماراتنی برای مبارزه با افزایش وزن
نقاشی؛ با دستان بسته



VOZARA CARPET



فرش و زرا



www.karami@vozara.net
۴۴۳۹۸۳۴ - ۴۴۰۵۰۸۸ - ۴۴۲۱۴۵۲
۴۴۱۹۵۵۱ - ۴۴۲۵۰۲۷ - ۴۴۰۴۸۲۰
سه راه گوهردشت ، نرسیده به سه باندی

تالاش

آیة الخیرات

نمایه مطالب

- [۴]..... سخن نخست
- [۵]..... خاطراتان را بنویسید تا روانی سالم داشته باشید
- [۶]..... از نوروز تا آیین های نوروزی
- [۸]..... کلید طلایی همسررداری در دست شما
- [۱۰]..... آشیانه ای دیگر برای پرواز پرستوها
- [۱۱]..... خانم ها برای رسیدن به وزن ایده آل به توصیه متخصصین گوش کنید
- [۱۴]..... بینوایان
- [۱۸]..... دکوراتور خانه خود باشید
- [۲۰]..... تهرانی ها با شما هستیم!
- [۲۴]..... واکاوی جنبش نوگرایی در نقاشی / مدرنیته در هنرهای تجسمی
- [۲۶]..... پیشگیری از معلولیت در حوادث
- [۲۸]..... تئاتر با کودکان، حلقه گم شده آموزشی
- [۲۹]..... وضعیت نامعلوم لایحه حمایت از حقوق معلولان
- [۳۰]..... دسته چکی برای پرواز به سرزمین آرزوها
- [۳۲]..... سقفی برای موسفیدها
- [۳۶]..... نقاشی؛ با دستان بسته
- [۳۸]..... مشاوره و آزمایش های ژنتیک را جدی بگیریم
- [۳۹]..... برای رسیدن به یک رویای شیرین
- [۴۰]..... اینجا از هیچ همه چیز ساختند!
- [۴۱]..... راه صحیح خوردن میوه ها چیست؟
- [۴۲]..... زیورآلات ایرانی به هالیوود می روند
- [۴۵]..... میوه های سبز نشده
- [۴۶]..... یوسف گرمی: لطف خدا، خانواده و تلاش رمز موفقیتیم بود
- [۵۰]..... لذیذترین غذایی که تا به حال خورده اید
- [۵۱]..... آشنایی با خواص آجیل های نوروزی
- [۵۲]..... بهشتی خارج از ذهن ...
- [۵۴]..... تبلور یک دنیا عاطفه در یک کلمه
- [۵۵]..... ماراتنی برای مبارزه با افزایش وزن
- [۵۶]..... پیامکی از سال ۹۲
- [۵۹]..... جدول
- [۶۰]..... چرا هر کس طالعی منحصر بفرد دارد؟
- [۶۲]..... دزد دریایی



فصلنامه آموزشی، پژوهشی، فبرری، اطلاع رسانی
سال اول / شماره ۲ / زمستان ۱۳۹۱

ویژه نوروز ۹۲

صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج
مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی بیدا خویدی

سرمدبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی

مدیر اجرایی:

فرشید شیرکوند

طراح و صفحه آرا:

حسن آذربیک

هروفهینی:

ثریا حضرتی

لیتوگرافی و چاپ:

چاپ رواق

نشانی: کرج - میدان آزادگان - خیابان

برغان خیابان شهید جباری

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰

تلفکس: ۰۲۶ ۳۲۲۴۱۵۳

mail: talashesabzmag@yahoo.com

نظرات درج شده در فصلنامه تالاش سبز بیانگر دیدگاههای نویسندگان آن است.

مسئولیت آگهی های چاپ شده برعهده صاحبان آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه فصلنامه تالاش سبز نیست.



میم مثل معلول؟ نه! "جیم" مثل جانباز؟ خیر!

"ت" مثل توان یاب بله! "الف" مثل انسان بله!

در واپسین روزهای سال ۹۱ مجموعه ای که برای آموزش به توان یابان سالهای قبل تاسیس و نام مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج را به خود گرفته بود مصمم شد تا در راستای ایفای رسالت فرهنگی خویش با فصلنامه ای به نام "تلاش سبز" به کوچکترین نهاد هر اجتماع "خانواده" راه یابد.

"تلاش سبز" فصل نامه ای است براساس این محور، می خواهیم روی کاغذ آنچه "باید" را فریاد بزنیم تا آنها که "باید" بخوانند و بدانند چگونه می توان از معلولیت جسمی جلوگیری کرد و می توان با جسمی ظاهراً ناتوان هم پویا زندگی کرد و نفس کشید.

تلاش سبز همان نشریه ای که قرار بود تا دیروز ابتدا زبان و بعد سنگ صبور "توان یاب" باشد حال با گستره فراگیر به خانه های تان آمده تا از این رهگذر ضمن هشدار به شما برای پیشگیری و افزایش سطح علمی در خصوص چگونگی جلوگیری از این آسیب ها، راه چگونه زیستن و موفق بودن یک "توان یاب" را به شما نشان دهد.

تلاش سبز سعی می کند در این وانفسای گرانی کاغذ و افزایش روزانه هزینه های چاپ تا آنجا که در توان دارد زبان گویای توان یابان باشد و روی دکه های مطبوعات بیاید و باقی بماند. با این امید که برنده اول و آخر این بازی کسانی باشند که تنها آرزوی شان "بودن" و یک زندگی عادی داشتن است!

امروز اهالی این خانواده با اتکا به خداوند آمده اند تا ضمن فعالیت برای توان یابان مجموعه ای فرهنگی آموزشی را در کوچکترین نهاد هر اجتماع "خانواده" نهادینه کنند.

در "تلاش سبز" شما را با فعالیت های توان یابان آشنا خواهیم ساخت تا آن دسته از عزیزانی که تصور می کنند یک توان یاب نمی تواند، در یابند که توان یابان توانایی دو چندانی دارند!

علاوه بر اینکه فعل توانستن را صرف می کنند در بسیاری عرصه ها نیز سرآمد هستند.

هدف را وسیله ای قرار می دهیم برای رسیدن به کمال، آمده ایم تا شما هم «توان یاب» عزیز باور کنید، می توانید! آمده ایم تا راهکارهای مناسب و فراخور حال توان یابان را ارایه دهیم و تصور نادرست ناتوانی را از اذهان پاک کنیم.

آمده ایم تا دست در دستان یکدیگر سرود خوش زندگی را بسراییم.

در جامعه کنونی و وضعیت معیشتی موجود تامین مخارج زندگی برای افراد عادی هم کار دشواری است، راهکاری باید پی ریزی شود تا توان یابان بتوانند ضمن دریافت آموزش های لازم آبدیده شوند و با استفاده از بستر خود اشتغالی به آغوش گرم جامعه بازگردند.

مجتمع رعد کرج امروز دستان شما را با "تلاش سبز" می فشارد تا فردا شما با فشردن دستان توان یابان ما را یاری رسانید.

خاطراتان را بنویسید تا روانی سالم داشته باشید



به اصل اساسی برای یافتن روش جدید درمان کمک کند و با استفاده از آن بتوان افرادی را که از انواع ترس ها رنج می برند نجات داد چون نوشتن درباره ترس ها تأثیر بسیار موثری در غلبه بر آنها دارد. جدای از این تحقیق و نتایج آن شما هم یک بار می توانید امتحان کنید و تأثیر نوشتن را درک کنید به طور مثال می توانید گام فراتر نهاده در جلسه ای که حضور دارید و به شدت نگران و عصبی هستید خود را مشغول فیش برداری از نکات حساس جلسه نشان داده و آن مسایلی که از آنها ناراحت هستید یا آزارتان می دهد را روی کاغذ بیاورید در کمترین زمان ممکن با تحویل شگرف روبرو خواهید شد و به آرامش می رسید.

یکی از مسایل دیگری که در رسیدن به آرامش تأثیر بسزایی دارد آهسته تر صحبت کردن است کمی صدایتان را پایین بیاورید این البته یک تذکر نیست ما به روشی برای دست یابی به آرامش بیشتر فکر می کنیم. حتماً در اطرافتان بارها و بارها به کسانی برخوردیده اید که حرف های معمولی خود را هم با صدای بلند بیان می کنند. اگر صادقانه به ماجرا نگاه کنیم شاید خودمان هم جزو همین افراد باشیم.

بحث آرامش گوش دیگران نیست آرام صحبت کردن، وسیله ای برای دستیابی به آرامش درونی است تمرین کنید که آرام تر از حد معمول صحبت کنید. این کار خود به خود ضربان قلب و نفستان را کم می کند و به شما اجازه می دهد ذهن و فکرتان را از بسیاری مسایل پاک کنید.

استرس و اضطراب این روزها یکی از اصلی ترین دردهای اصلی روحی موجود در جامعه کنونی است که با آن دست به گریبان هستیم.

برای رهایی از این معضل چه باید بکنیم!

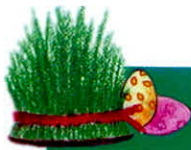
این سوالی است که برای بسیاری از ما مطرح می شود در ادامه همه تنها به مشاوره پزشکی فکر می کنیم و البته از آنجایی که مراجعه به روان پزشکان و مشاوران در جامعه ما ترس خاصی را غالب می کند و هنوز فرهنگ بهره بردن از دانش روانشناسی و روانپزشکی در جامعه و فرهنگ ما جا نیفتاده پس به این توصیه جامه عمل بپوشانید.

برای غلبه بر اضطراب دست به قلم شوید!

این کار آنقدر ساده است که شاید شما در نگاه اول بی اهمیت بنظر آید، اما دانشمندان معتقدند، نوشتن خاطرات روزانه و سرودن شعر تأثیر مثبتی بر کنترل احساسات و غلبه بر ترس، غم و اضطراب دارد. پرفسور میتو لیبرمان از دانشگاه کالیفرنیا معتقد است، روی کاغذ آوردن خاطرات روزانه یا تجربیات شخصی فعالیت بخشی از مغز را که مسوولیت کنترل احساسات را برعهده دارد، بیشتر می کند. دانشمندان

آمریکایی با بررسی فعالیت مغزی ۳۰ نفری که از آنها خواسته شده بود خاطرات غم انگیز خود را روی کاغذ بیاورند، متوجه شدند کیفیت نوشتن خاطرات یا اشعار سروده شده هیچ اهمیتی ندارد و آنچه مهم است تأثیر آنها بر آرام کردن انسان است. محققان امیدوارند این کشف جالب





از نوروز تا آیین های نورزی

عمو نوروز را وا می‌نهد و به راه خود می‌رود تا در سال آینده این دو باز هم یک شب مانده به نوروز یکدیگر را ملاقات کنند.

رنگ سرخ جامه بابا نوروز، نشان از خورشید است که نشانه‌ای در هفت سین نوروز و سفره شب چله نیز در آن مشاهده می‌شود و ریش سفید و بلند بابا نوروز نشانه زمان و قدمت نوروز و جاوید بودن آن است. بنا به گفته برخی محققان رنگ سرخ جامه بابانوئل نیز از سرخی جامه عمو نوروز گرفته شده است.

صورتک سیاهی به نام حاجی فیروز

اگر نوروز همیشه و در همه جا با هیجان و آشفته‌گی و درهم ریختگی آغاز می‌شود، حیرت انگیز نیست چرا که بی‌نظمی یکی از مظاهر آن است. ایرانیان باستان نا آرامی را ریشه آرامش و پریشانی را، اساس سامان می‌دانستند و چه بسا که در پاره‌ای از مراسم نوروزی آن‌ها را به عمد به وجود می‌آوردند چنانکه در رسم بازگشت مردگان (از ۲۶ اسفند تا ۵ فروردین) عقیده داشتند که ارواح درگذشتگان باز می‌گردند که در آن افرادی با صورتک‌های سیاه برای تمثیل در کوچه و بازار به آمد و رفت پرداخته و بدینگونه فاصله میان مرگ و زندگی و هست و نیست را در هم می‌ریختند و قانون و نظم یک ساله را محو می‌کردند.

رسم میر نوروزی

از دیگر آشفته‌گی‌های ساختگی رسم میر نوروزی، یعنی جا به جا شدن ارباب و بنده بود. در این رسم به قصد تفریح، کسی را از طبقه‌های پایین برای چند روز یا چند ساعت به سلطانی برمی‌گزیدند و سلطان موقت (برطبق قواعدی) اگر فرمان‌های بیجا صادر می‌کرد، از مقام امیری برکنار می‌شد. حافظ نیز در یکی از غزلیاتش به حکومت ناپایدار میر نوروزی اشاره کرده و می‌گوید: سخن در پرده می‌گویم، چو گل از غنچه بیرون آید، که بیش از چند روزی نیست حکم میر نوروزی

امروزه هر فرهنگ و تمدنی با زنده نگه داشتن آیین های خود حتی بطور نمادین زنده است آیینی که فراموش شود فرهنگ و تمدن آنهم هم فراموش می‌شود نوروز فقط روز نیست آیین است، آیینی که بسیاری از آن بی خبرند و فقط به همان نوروزش چسبیده اند نوروزی که با چند دید و بازدید و شاید سفر به شهری و دیاری خلاصه می‌شود برآستی آیینهای نوروزی در گذشته چه بوده و چه معنا و فلسفه ای داشت؟ با ما همراه شوید تا بیشتر بدانید.

در محل کارتان، خانه، ماشین و یا اتوبوس و اگر ساکن تهران باشید در مترو نشسته و در حال ورق زدن مجله هستید و به جمله آیین های نوروزی می‌رسید، نوروز که می‌دانیم چیست روز نخست ماه فروردین و به دلیل اینکه برخلاف سایر جشن‌ها برابری نام ماه و روز را به دوش نمی‌کشد بر سایر جشن‌های ایران باستان برتری دارد و سر آغاز بود برای دیگر جشن های ایرانیان باستان. در مورد پیدایی این جشن افسانه‌ها بسیار است که حتما شنیده و یا خوانده اید اما آنچه به آن جنبه راز گونه می‌بخشد آیین‌های بسیاری است که روزهای قبل و بعد از آن انجام می‌گیرد از هر قوم و قبیله ای که اگر بخواهیم تمامی آنها را بیان کنیم باید شهر به شهر و روستا به روستا بگردیم و بنویسیم و بنویسیم تا مثنوی هفتاد منی شود که قطعا از حوصله خواندنتان خارج پس به همان چند آیین اصلی و معروفش بسنده می‌کنیم.

عمو نوروز و ننه سرما

داستان عمو نوروز و ننه سرما نیز از افسانه‌های نمادین قدیمی و به معنای گذار سال کهنه به سال نواست. پیری کهنسال که بابا نوروز یا عمو نوروز خوانده می‌شود، به دیدار زنی فرتوت در آن زمان می‌رود که او را ننه سرما می‌نامند و به گونه‌ای بانوی عمو نوروز شمرده می‌شود و طبق افسانه‌های موجود، ننه سرما

هر ساله با فرارسیدن ایام نوروز ول و له ای در شهرها و روستاها بر پاست همه برای عید نوروز آماده می‌شوند عیدی که از قرنهای قبل از میلاد برای ما به یادگار مانده و این امانت نسل به نسل با آیین ها و آداب و و رسوم زیبایش امروز بدستمان رسید تا خوشحال باشیم که نوروز از آن ماست .

برآستی آیا فکر کرده اید چرا در عصر حاضر بر خلاف گذشته نوروز و آیین های نوروزی در اقصی نقاط کشور به یک شکل و قیافه برگزار می‌شود در حالیکه زیبایی نوروز به آیین های متفاوت آنست که هر یک برای خود فلسفه و معنایی دارد در گذشته نوروز زمانی برای استراحت و سفر نبود بلکه زمانی برای زنده نگه داشتن زندگی و آغازی دوباره برای زنده زیستن بود.



خانه تکانی نخست به درهم ریختگی، سپس به نظم و نظافت اشاره دارد. در گذشته تمام خانه برای نظافت زیر و رو می شد و در بعضی از نقاط ایران رسم بود که حتی خانه ها را رنگ آمیزی می کردند و اگر میسر نبود دست کم همان اتاقی که هفت سین را در آن می چیدند، سفید می کردند، اثاثیه کهنه را به دور می ریختند و به جایش لوازم نو می خریدند و در آن میان شکستن کوزه را که جایگاه آلودگی ها و اندوه های یک ساله بود واجب می دانستند، ظرف های مسین را به رویگران می سپردند، نقره ها را جلا می دادند، گوشه و کنار خانه را از گرد و غبار پاک می کردند، فرش و گلیم ها را از تیرگی های یک ساله می زدودند و بر آن باور بودند که ارواح مردگان و فرورها (ریشه کلمه فروردین) در این روزها به خانه و کاشانه خود باز می گردند و اگر خانه را تمیز و بستگان را شاد ببینند خوشحال می شوند و برای باز ماندگان خود دعا می فرستند و گرنه غمگین و افسرده باز می گردند از این رو چند روز به نوروزمانده در خانه مُشک و عنبر می سوزانند و شمع و چراغ می افروختند.

سبزه سبز کردن نماد برکت و باروری

در گیر و دار خانه تکانی و از ۲۰ آروز به روز عید مانده سبزه سبز می کردند. ایرانیان باستان

دانه ها را که عبارت بودند از گندم، جو، برنج، لوبیا، عدس، ارزن، نخود، کنجد، باقلا، کاجیله، ذرت و ماش به شماره هفت (نماد هفت امشاسیند) یا دوازده (شماره مقدس برج ها) در ستون هایی از خشت خام بر می آوردند و بالیدن هر یک را به فال نیک می گرفتند و بر آن بودند که آن دانه در سال نو موجب برکت و باروری خواهد بود.

چهارشنبه سوری مقدمه ای برای جشن نوروز

چهارشنبه سوری که از دو کلمه ی چهارشنبه (آخرین چهارشنبه سال) و سوری که همان سوریک فارسی و به معنای سرخ باشد تشکیل شده و در کل به معنای چهارشنبه سرخ و مقدمه جدی جشن نوروز است.

در ایران باستان بعضی از وسایل جشن نوروز از قبیل آینه، کوزه و اسفند را به یقین شب چهارشنبه سوری و از چهارشنبه بازار تهیه می کردند. بازار در این شب چراغانی و زیور بسته و سرشار از هیجان و شادمانی بود و البته خرید هر کدام هم آیین خاصی داشت.

هنگام غروب بوته ها را به تعداد هفت (نماد هفت امشاسیندی یا سه نماد سه منش نیک روی هم می گذاشتند و خورشید که به تمامی پنهان می شد، آن را بر می افروختند تا آتش سر به فلک کشیده جانشین خورشید شود. در بعضی نقاط ایران برای شگون وسایل دور

ریختنی خانه از قبیل پتو، لحاف و لباس های کهنه را می سوزانند.

آتش می توانست در بیابان ها، گذرها و یا بر صحن و بام خانه ها افروخته شود. وقتی آتش شعله می کشید از رویش می پریدند و ترانه هایی که در همه آنها خواهش برکت، سلامت، بارآوری و پاکیزگی بود، می خواندند. آتش چهارشنبه سوری را خاموش نمی کردند تا خودش خاکستر شود.

رسم شال اندازی در چهارشنبه سوری

شال اندازی هم یکی از آداب چهارشنبه سوری بود. پس از مراسم آتش افروزی جوانان به بام همسایگان و خویشان می رفتند و از روی روزنه بالای اتاق (روزنه بخاری) شال درازی را به درون می انداختند. صاحب خانه می بایست هدیه ای در شال بگذارد.

رسم فالگوش در چهارشنبه سوری

از دیگر مراسم چهارشنبه سوری فالگوش بود و آن بیشتر مخصوص کسانی بود که آرزویی داشتند مانند دختران دم بخت یا زنان در آرزوی فرزند، آنها سر چهار راهی که نماد گذار از مشکل بود می ایستادند و کلیدی را که نماد گشایش بود، زیر پا می گذاشتند و نیت می کردند و به گوش می ایستادند و گفت و گوی اولین رهگذران را پاسخ نیت خود می دانستند. آنها در واقع از فرورها می خواستند که بستگی کارشان را با کلیدی که زیر پا داشتند، بگشایند.

رسم قاشق زنی در چهارشنبه سوری

قاشق زنی هم که از دیگر مراسم چهارشنبه سوری بود، تمثیلی بود از پذیرایی از فرورها، زیرا قاشق و ظرف مسین نشانه خوراک و خوردن بود. ایرانیان باستان برای فرورها بر بام خانه غذاهای گوناگون می گذاشتند تا از این میهمانان تازه رسیده آسمانی پذیرایی کنند و چون فرورها پنهان و غیر محسوس اند، کسانی هم که برای قاشق زنی می رفتند سعی می کردند روی بپوشانند و ناشناس بمانند و چون غذا و آجیل را مخصوص فروهر می دانستند، دریافتشان را خوش یمن می پنداشتند.



کلید طلایی همسر داری در دست شما

همسر داری یعنی چه؟ چقدر با ابی‌ها و نیاید‌ها و آموزه‌های همسر داری آشنا هستیم؟ چند درصد از جوانان ما با اشراف به مهارت‌های زندگی مسولیت همسر شدن را می‌پذیرند؟ متاسفانه آمار نشان می‌دهد بسیاری از جوانان تازه ازدواج کرده فقط هم خانه هم هستند نه همسر هم و به اصطلاح روانشناسان دچار طلاق عاطفی شده‌اند.

نرسید راه‌های زیادی برای رفع این نگرانی‌ها وجود دارد. صحبت کردن با بزرگترها و استفاده از تجربه‌ی کسانی که سابقه‌ی چندین سال زندگی مشترک و موفق دارند، می‌تواند کمک بزرگی باشد اما اگر این اضطراب‌ها دنباله‌دار شد باید به مشاوران خانواده مراجعه و از راه کارهای عملی و تجربه‌شده آنها استفاده کنید. همانطور که در ابتدای امر اشاره کردیم همسر داری فقط شوهر داری نیست اما از آنجایی که زنان نقش مهمی در حفظ کبان خانواده دارند در ابتدا به مقوله همسر داری بانوان می‌پردازیم چرا که از قدیم گفته‌اند: "پدرمغز خانه است و مادر قلب خانه" ما که اهل دلیم از قلب خانه شروع کردیم.

بدون شک همسر داری تکنیک‌هایی دارد که ممکن است پیش‌پاافتاده و جزئی به نظر برسد اما رعایت همین نکات ساده که به آن اشاره خواهیم کرد می‌تواند راهگشا باشد.

اشتباهات گذشته همسران را یاد آوری

نکند

صبر و گذشت در زندگی اصل اول است. هر یک از طرفین ممکن است در مسیر زندگی مرتکب اشتباهی شود که دیگری را آزرده خاطر کند. در وهله اول باید در مورد اشتباه پیش آمده صحبت کرد و به نتیجه رسید؛ در صورتی که طرف مقابل خطای خود را پذیرفت، از ملامت و سرزنش پرهیز کرده و موضوع را به دست فراموشی بسپارید.

انسان از بدو تولد تا واپسین لحظات عمرش مراحل و دوره‌هایی را پشت سر می‌گذارد که تفاوت‌های زیادی با یکدیگر دارند، بالطبع به فراخور افزایش سن، تغییراتی در روح و جسم ما ایجاد می‌شود؛ یکی از این مراحل مهم و سرنوشت ساز انتخاب همسر است که زمینه رشد و تکامل روحی و عقلی را در هر فرد پدید می‌آورد. از قدیم گفته‌اند انسان با ازدواج کامل می‌شود این مرحله از زندگی راه پر پیچ و خمی است که ناگزیر باید طی کرد؛ برخورد عاقلانه، منطقی و حساب شده در این روند می‌تواند بشارت دهنده‌ی آینده‌ای روشن باشد در این میان دوره‌ی نامزدی یا عقد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. گروهی معتقدند دوران نامزدی بهترین و شیرین‌ترین دوران زندگیست و بهتر است چند سال طول بکشد ولی گروهی بر این باورند که زوج‌های جوان باید هر چه زودتر سروسامان بگیرند. این امر بیانگر آن است که نمی‌توان از یک تجربه در تمامی زمینه‌ها استفاده کرد.

اما آنچه که مسلم است این است که دوران نامزدی و آشنایی در کنار شیرینی و لذتی که دارد، با اضطراب‌ها و نگرانی‌هایی همراه است. هراس‌های ناشناخته‌ای که از پذیرش بار مسولیت، جدا شدن از پدر و مادر و شروع یک زندگی جدید ناشی می‌شود.

قدیمی‌ها می‌گویند: "ازدواج هندوانه در بسته است" همین در بسته و ناشناخته بودن، ممکن است برای برخی دغدغه ایجاد کند ولی

غرور مردانه اش را خدشه دار نکنید

یکی از ارکان اصلی شخصیت آقایان غرور آنهاست که خدشه دار کردن این حس در آنها می‌تواند تاثیرات جبران ناپذیری داشته باشد. خانم‌های جوان توجه داشته باشند که بی توجهی به غرور مردانه همسرشان از طرف آنها توجیه پذیر نیست این رفتار ممکن است حس اعتماد به نفسشان را زیر سوال ببرد.

به حریم تنهایی همسران احترام بگذارید

مردان در جامعه امروزی با مشکلات زیادی دست به گریبانند، گاهی در هنگام مقابله با مشکلات ترجیح می‌دهند سکوت اختیار کرده و مساله را در ذهنشان واکاوی کنند تا به راه حل مناسبی دست یابند، بنابراین قول روانشناسان

رفتن به غار تنهایی ویژگی اخلاقی آنهاست و به معنی بی توجهی به همسر نیست بلکه راهی برای چاره جویی و گره گشایی است. هرچند تحمل این سکوت که گاهی ممکن است طولانی شود برای خانم ها دشوار باشد ولی بهتر است با اندکی صبر و خود داری در حل مشکل، به همسران قوت قلب دهید.

زندگی خود را با هیچکس مقایسه نکنید

به طور کلی مقایسه کردن را در هیچ زمینه ای به شما توصیه نمی کنیم، خصوصاً در زندگی مشترک که باعث سست شدن بنیان خانواده می شود. پس شایسته است انتظارات و توقعات را بر مبنای شرایط و امکانات موجود تنظیم نموده

در این شرایط بهتر است از پرداختن مجدد به موضوع مورد اختلاف پرهیز کرده و از اتلاف انرژی و ایجاد سوتفاهم های بزرگتر خودداری کنید.

تفاوت زندگی مجردی و متاهلی را درک کنید

شروع هر زندگی مشترک با فراز و نشیب های زیادی همراه است که همه زوج های جوان آنرا تجربه می کنند. رفاه و آسایشی که شما در منزل والدینتان داشتید پس از سالها زندگی مشترک پدر و مادران فراهم شده بود که تا آن امکانات ممکن است برای همسر جوان شما میسر نباشد. پس به جای نیش و کنایه زدن همراه خوبی برای شریکتان باشید.



تا هم خودتان دچار دلسردی و سرخوردگی نشوید و هم همسران را تحت فشار روانی قرار ندهید. مبدا این امر باعث ایجاد فاصله بین شما شود.

اجازه ندهید تفاوت نظرتان به اختلاف تبدیل شود

وقتی دو نفر با هم ازدواج می کنند از خانواده هایی با فرهنگ ها و تربیت های متفاوت بهم می پیوندند؛ این تفاوت ها در مراحل مختلف زندگی به اشکال مختلف بروز می کند این اختلافات گاهی با بحث و مذاکره رفع می شوند و طرفین به توافق دیدگاه می رسند اما گاهی تعامل و گفتگو هم مساله را حل نمی کند

بودن آنها از یک پدر و مادر گاهی دچار اختلاف نظر می شوند پس چطور توقع دارید دو نفر که از خانواده هایی با فرهنگ ها و تربیت های متفاوت به هم رسیده اند، با هم تفاوت سلیقه نداشته باشند. لازم است این نکته را در نظر داشته باشیم که ما نباید همیشه برنده بی قید و شرط بحث ها و مجادلات باشیم گاهی شرایط ایجاب می کند برای رسیدن به تفاهم و آرامش به نظر مخالف طرف مقابل تن در دهیم و با احترام به عقیده اش، همگام و هم مسیر او باشیم و این کوتاه آمدن را برای خودمان شکست تلقی نکنیم.

شادی و نشاط اصل مهم زندگی است

نگذارید دنیا لبخندتان را تغییر دهد بلکه با لبخندتان دنیا را تغییر دهید. دورانی که ما در آن زندگی می کنیم مشکلات و دغدغه های زیادی را ایجاد کرده که یکی از عوارض آن دلسردی و بی حوصلگی است. مسوولیت اصلی برای از بین بردن این حس ناخوشایند بر دوش خانم خانه است، که با شاد و پرانرژی بودنش می تواند شرایطی را فراهم کند که همسرش با ورود به کانون خانواده مشکلات و مسایل محیط کار را به دست فراموشی بسپارد و برای رسیدن به خانه ای که در ذهنش نماد امنیت و آرامش است عجله کند. او میتواند با تخلیه انرژی های منفی به وجود آمده از یک روز سخت کاری و تجربه لذت بخش بودن کنار همسرش، تجدید قوا کند.

نقش خودتان را ایفا کنید

برخی از خانم ها تصور می کنند با زیاد روی در محبت کردن نقش همسریشان را به خوبی ایفا کرده اند. شوهرتان قبل ازدواج با شما تجربه مهر مادری را داشته و از نظر روحی و روانی به حدی رسیده است که تصمیم به ازدواج گرفته پس بهتر است به جای قرار گرفتن در قالب یک مادر، همسر دلسوزی باشید که وظایفش را به خوبی می شناسد، در واقع وی شما را برای همسری خواسته است پس برایش مادری نکنید.

به نظرات همسران احترام بگذارید

یک خواهر و برادر پس از سالها در کنار هم

استفاده از جملات مثبت و محبت آمیز

صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار، احساسات و نیازهای دیگران است، پس در مورد مسایل مختلف با هم گفت و گو کنید. انسانها بطور طبیعی و غریزی به شنیدن کلمات و جملات مهرآمیز تمایل دارند، با گفتن عبارات شورانگیز، عاشقانه و برشمردن ویژگی های مثبت اخلاقی افراد می توان مالک قلب و روحشان شد. پس، از ابراز احساسات آشکار و بیان واژه های دلگرم کننده ابایی نداشته باشید، تکرار جملات عاطفی آسیبی به غرور شما وارد نمی کند چرا که از قدیم گفته اند: "ازدواج عاقلانه، زندگی عاشقانه، تقسیم مسوولیت عادلانه".



موسسه آموزشی نیکوکاری رعد کرج نامی آشنا در زمینه کمک و یاری رسانی به عزیزانی است که از نعمت سلامت جسمانی بی بهره اند و دستانتان نیکو کاری در این مجتمع بسویشان دراز شده تا یاری گر آنها در عرصه زندگی باشد. در همین راستا همکلام شدیم با مهندس غلامرضا احمدی مردی نیکو کار که موسس و بانی مجتمع آموزش نیکوکاری رعد است و همچنین ریاست هیات مدیره و مدیریت عاملی مجتمع را نیز برعهده دارد.

به پاس تلاش ها در کمک و مدد رسانی به عزیزان توان یاب، گفتگویی با ایشان ترتیب داده ایم تا در اطلاع رسانی و کمک به اعتلا و شناسایی چنین مراکز مدد رسانی سهمی هر چند اندک داشته باشیم.

به مناسبت سافت دومین پروژه مجموعه آموزشی نیکو کاری رعد کرج:

آشیانه ای دیگر برای پرواز پرستوها

جناب آقای احمدی لطفاً فوتدان را برای خوانندگان ما معرفی نمایید؟

بنده غلامرضا احمدی پیدا خوییدی هستم که در شهر زیبای یزد متولد شدم و اکنون حدود ۴۰ سال است که در شهر کرج ساکن می باشم و در رشته عمران مقطع کارشناسی تحصیلات خود را به اتمام رساندم و اکنون نیز بطور رسمی در شهرداری تهران مشغول خدمت هستم اما بخش عمده ای از دلمشغولی هایم در رسیدگی به امورات مجتمع رعد کرج و کوشش در راه تکمیل این پروژه و افزایش توان و ظرفیت آن برای خدمت رسانی بهتر به توان یابان کرج می باشد.

برای خوانندگان ما بگویید چگونه آغاز کردید؟

بنده در سال ۸۰ طی بازدیدی که از مجتمع رعد تهران داشتم از طرف آن مجتمع از من خواسته شد عضو هیات مدیره رعد شوم اما حسی به من می گفت که خودم می توانم به کمک دوستانم این مجتمع را در کرج دایر کنم در ابتدا به کمک آقای دکتر شیرازپور، مهندس بلبللی، مهندس سجادیان و مهندس سلطانزاده که ایشان خود از موسسین مجتمع رعد می باشند اقدام به برگزاری جلساتی کردیم و برای شروع کار، ساختمانی را بصورت اجاره ای در خیابان خیم در اختیار گرفتیم و مدت دو سال در آن فعالیت کردیم. در این دو سال رعد کرج شعبه ای از مجتمع رعد تهران بود تا اینکه از طریق مبادی قانونی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج را به ثبت رساندیم و این مجتمع مستقل و رسمی آغاز به کار کرد. پس از دو سال یک فرد خیر بنام آقای احمد آدمی ساختمانی را در اختیارمان گذاشت که مدت ۴ سال در این ساختمان فعالیت داشتیم. در نهایت زمینی به مساحت ۴۰۰ متر مربع از طرف حاج اصغر رضوانی به مجتمع رعد هبه شد و پس از کسب پروانه ساختمانی با کمک مردم خیر و نیکوکار کار ساختمانی را شروع کردیم و پس از مرحله سفت کاری نیکوکار دیگری به نام حاج حسن مولایی کار احداث بنا را به اتمام رساندند و ساختمان کنونی رعد در سال ۸۶ گشایش یافت و تاکنون نیز بیش از ۸۵۰ نفر از فرزندان توان یاب با استفاده از امکانات آن آموزش دیده اند که از این تعداد حدود ۳۰ درصد از افراد به اشتغال رسیده اند. هدف اصلی مجتمع اشتغال این عزیزان است.

ظاهراً پروژه جدید دیگری هم در مال امدات می باشد از این پروژه جدید بیشتر

برای ما بگویید؟

به دلیل اینکه هدف بزرگ و نهایی ما در احداث مجتمع، اشتغال این عزیزان می باشد احساس نیاز به گسترش مجتمع بوجود آمد که پس از تلاش و جستجوی فراوان بالاخره زمینی توسط مرحوم حاج کاظم حاج طرخانی به مساحت ۱۳۲۰ متر مربع در سال ۸۹ در اختیار مجتمع قرار گرفت که طی مراسمی که جمعی از خیرین، اعضای هیات مدیره و همچنین شورای شهر حضور داشتند کلنگ احداث آن زده شد و دو سال پیش با همت عالی و پشتکار فراوان عملیات ساخت آغاز شد.

این ساختمان در هر طبقه ۸۵۰ متر زیر بنا دارد و دارای ۴ طبقه آموزشی و یک طبقه مختص به امور درمانی می باشد که در حال ساخت است. مجتمع جدید در مرحله سافت دوم (چهارمین سقف) است و مجتمع

فرهنگی مذهبی در مرحله سافت کاری (۶ سقف) است.

چه آموزشهایی در مجتمع رعد داده می شود؟

با توجه به اینکه هدف نهایی رعد در سراسر ایران بر طرف نمودن نیازهای شغلی و همچنین ایجاد مهارت کار برای فرزندان توان یاب این مرز و بوم می باشد مجتمع رعد نیز اقدام به برگزاری کلاسهای آموزشی متعددی از قبیل خیاطی، گلسازی، عروسک سازی، شمع سازی، معرق، نقاشی، گبه بافی، حسابداری، طراحی روی شیشه، قالببافی، کامپیوتر، خطاطی، قرآن و زبان نموده که این کلاسها بصورت صد در صد رایگان است.

در زمینه های درمان چه فعالیتی داشته اید؟

یکی از مسائل و مشکلات عمده توان یابان مسائل درمانی است به همین دلیل مجتمع تلاش دارد با حمایت های درمانی مانند کار درمانی، فیزیوتراپی، گفتار درمانی و آب درمانی نقش بسزایی در بهبود این عزیزان داشته باشد و در ساختمان جدید نیز این موارد دیده شده است.

و در فاطمه آیا نکته خاصی به ذهنانتان می رسد که ما نپرسیده باشیم؟

در اینجا لازم می دانم از اداره کل فنی حرفه ای کرج، ساز مان بهزیستی کرج و کلیه عزیزانی که ما را در تاسیس مجتمع یاری کرده اند، و همچنین از مدیران محترم شرکت آب و برق و گاز استان هم که در اعطای امکانات به ساختمان جدید مجتمع مساعدت نمودند صمیمانه تشکر کنم.

در واقع آرزوی قلبی بنده است که روزی فرا برسد که مجتمع رعد کرج بتواند درآمد واقعی و پایداری داشته باشد و همچنین اینکه بتوانیم در آینده دانشگاه علمی و کار بردی مجتمع را نیز احداث نمایم.

بنده اعتقاد راسخ دارم که مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج مامن و پناهگاه امنی برای معلولین و توان یابان شهر کرج خواهد بود ما در این راه به کمک و مساعدت مردم شریف کرج نیاز داریم و دست یاری بسویشان دراز می کنیم و امیدوارم کلیه خیرین محترم از اجر دنیوی و اخروی این عمل پسندیده بهره مند شوند. و از کمک های مالی و فکری خود ما را محروم نسازند چراکه این اقدامات صرفاً با همت مردم خیر و قدرشناس انجام شده عاجزانه درخواست می کنم از مجتمع بازدید کنید و از نزدیک تلاش عزیزان برای خودکفایی را مشاهده کنید سپاسگزارم.

فانمها برای رسیدن به وزن ایده آل؛

به توصیه متخصصین گوش کنید

در این مقاله، اشتباهات رایج در زمینه تغذیه و ورزش خانمها را مورد بررسی قرار دادیم، تصورات غلطی که می تواند شما را از داشتن اندامی متناسب محروم کند.



روی اعداد متمرکز نشوید!

اعداد دارای اهمیت کمی هستند. وقتی که از تناسب اندام خود راضی هستید چه اهمیتی دارد که چند کیلو وزن کم یا زیاد کرده‌اید؟ از خانمهای زیادی شنیده‌ام که نگران فقط یک یا دو کیلو افزایش وزن هستند، در حالی که فاکتورهای زیاد دیگری نیز وجود دارد که مجبور به انجام آن هستید. بطور مثال یک فرد باید خود را در شرایط یکسان وزن کند تا بتواند از افزایش یا کاهش وزن خود مطلع باشد، (یا در هنگام صبح و با معده خالی خود را وزن کنید که در سبک‌ترین حالت قرار دارید و یا بعد از خوردن ناهار یا شام خود را وزن کنید که در سنگین‌ترین حالت قرار دارید.) هرچند که این دو حالت متفاوت است، ولی اینطوری مطمئن می‌شوید که افزایش و کاهش وزنتان واقعی است یا نه؟



چطور وزن کم کنم

وقتی در مورد تغذیه و ورزش صحبت می‌شود اولین بحث، موضوع کاهش وزن است. جالب اینجاست که اکثر این افراد نیاز مطلق به کاهش چربی ندارند نه کاهش وزن، اما فرق این دو چیست؟ اگر وزن کسی کاهش یابد، آیا فقط چربیها سوخته اند؟ لزوماً اینطور نیست. همانطور که می‌دانیم اگر فردی تحت یک رژیم اصولی قرار بگیرد و تمرینات قلبی - عروقی و مقاومتی نیز انجام دهد همانطور که چربی می‌سوزاند عضله نیز اضافه می‌کند. ولی متأسفانه برای اکثر افراد مهمترین چیز، وزن بدن است. در اکثر مواقع که شخص فقط برای کاهش وزن تلاش می‌کند درصد چربیها تغییر نکرده و حتی بیشتر نیز می‌شوند! بنابراین وسواس به خرج دادن روی اعداد در یک مقیاس بی‌اساس نه تنها باعث بالا رفتن سطح کارایی و تناسب اندام و حذف چربیهای ناخواسته نمی‌شود، بلکه باعث ثابت شدن وزن نیز خواهد شد. در عوض با تمرکز روی نقاط پرچربی بدن و اندازه‌گیری چربی این نواحی و نگاه کردن به تصویرتان در آینه پیشرفت خودتان را واقع بینانه ارزیابی کنید.

رژیم راه چاره نیست

برای اکثر خانمها رژیم به معنای دو چیز است.

۱- پرخوری

۲- محرومیت و ریاضت کشیدن!

حالا این سوال در ذهن آنها بوجود می‌آید که از رژیم گریپ‌فروت استفاده کنند یا از رژیم بویو؟

حقیقت این است که لازمه رژیم کنترل کردن است نه محرومیت!

معمولاً خانمها در شروع رژیم‌ها یا از خوردن غذاهای لذت‌بخش خودداری می‌کنند یا به تحمل گرسنگی برای مدت طولانی می‌پردازند و گاهی ترکیبی از هر دو حالت را انتخاب می‌کنند که این کار باعث شدید و شدیدتر شدن میل آنها به غذا خوردن خواهد شد. معنی دیگری که رژیم برای بسیاری از خانمها دارد یک تاریخ مشخص است که مثلاً فلان روز تمام محرومیت‌ها پایان می‌پذیرد. فرد مورد نظر فقط تا مدت عروسی یا مراسمی خاص رژیم می‌گیرد بعد از آن خودش را آزاد می‌بیند و بعد از آن تاریخ طبیعی است که بعد از رژیم اکثر این افراد دوباره به وزن قبلی خود و یا حتی بیشتر از آن و در مدت خیلی کوتاه برخواهند گشت.

جالب اینجاست که آنها فکر می‌کنند بعد از این همه سختی مستحق خوردن غذاهای مورد علاقه خود هستند و برای خود یک هفته آزادی در نظر می‌گیرند. یک هفته تبدیل به یک ماه می‌شود و کم‌کم تبدیل به یک سال خواهد شد.

اما راه حل چیست؟

برای اینکه در این شرایط قرار نگیرید بهتر است به جای تکیه به رژیم و شکستن آن سعی کنید که عادات غذایی خود را اصلاح کرده و برنامه غذایی منظم اصولی و برپایه سلامتی برای خود طراحی کنید. داشتن وعده‌های غذایی کوچک و زیاد و در زمانهای منظم باعث راضی شدن شما و کنترل وزن و لذت بردن از غذاهایی که دوست دارید خواهد شد. ورزش متعادل و ترکیب تفریح با تمرین برای جلوگیری از خستگی و فرسودگی بسیار سودمند است. سلامتی و تناسب اندام را هدف تمام عمرتان قرار دهید نه هدفی برای یک ماه یا یک تاریخ مشخص!

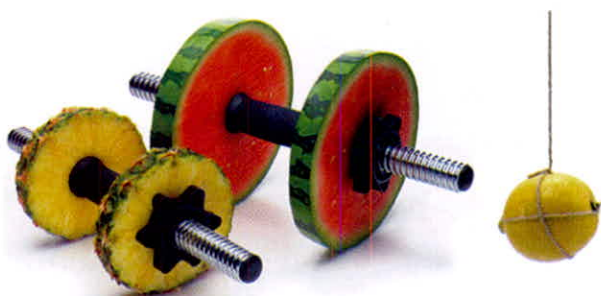


ورزش بصورت طبیعی را فراموش نکنید

خیلی‌ها فکر می‌کنند چون مدت زیادی روی الپتیکال کار کنند، پس همه چیز درست خواهد شد.

آنها فکر می‌کنند که تمرینات هوازی چاره آب شدن چربی‌های اضافه آنهاست. اگر چه تحقیقات با تمرینات هوازی روی الپتیکال موافق است (چراکه فشار وارده بر مفاصل کمتر از هنگامی است که فرد با تردمیل یا دوچرخه ثابت و دستگاه قایقرانی کار می‌کند)، اما میزان فعالیت در فعالیت‌های واقعی نظیر شنا، دویدن و هاکی بسیار بیشتر است.

بهرحال وقتی شروع به کار کردن با دستگاه می‌کنید ضربان بالا رفته و چربی بدن می‌سوزد، ولی این یک واقعیت است که نتیجه حاصله بر روی این دستگاه حاصل جنبش زیاد است نه مقاومت بعد از چندین ماه ورزش بر روی الپتیکال نتیجه متوسطی پدید خواهد آمد، چراکه این دستگاهها هیچ وقت نمی‌توانند مانند دویدن، طناب زدن، شنا و پیاده روی، روی بدن فشار ایجاد کنند. یادآوری می‌کنم ترکیب این تمرینات با تمرینات وزنه و رژیم بهترین نتیجه را برایتان خواهد داشت.



چربی سوزها گاهی خطرناکترین‌ها هستند

قبل از استفاده از چربی سوزها حتماً باید با یک پزشک داروساز مشورت کنید تا اطمینان حاصل شود که این چربی سوزها برایتان مشکل ساز نشود.

آنها سیستم‌های بدنی را بواسطه افزایش متابولیسم تحریک کرده تا باعث افزایش کارکرد بدن و تنظیم بعضی از انفعالات بدن نظیر ضربان قلب در راستای کاهش چربی شوند، ولی چربی سوزها یک ابزار هستند و این تلاش و تمرین است که می‌تواند تمام ابزارها را فراهم کند.

شما نمی‌توانید با خوردن یک کپسول ۲ یا ۳ بار در روز هر غذایی که خواستید بخورید و ورزش نکنید و یک اندام تراشیده داشته باشید.

به طور خلاصه این چربی سوزها بعنوان آخرین راه حل برای کاهش وزن بعد از شروع یک رژیم مناسب و یک برنامه ورزشی اصولی باید استفاده شوند، آن هم زیر نظر پزشک.

بخاطر داشته باشید این چربی سوزها در صورت استفاده نابجا و غیراصولی می‌توانند بشدت خطرناک باشند، پس احتیاط کنید.

به میوه و سبزی‌ها پناه ببرید

بله سالاد یک منبع مناسب از مواد مغذی است و در عین حال حاوی مقدار کمی از چربی و کربوهیدرات‌های ساده است.

بارها دیده‌ام که افراد بجای انتخاب یک ساندویچ سالم و سالاد سبزی

که هرچه قدر روی یک نقطه خاص تمرین کنند باز هم نمی‌توانند به تنهایی فقط در یک نقطه نتیجه بگیرند.

همانطور که می‌دانیم بدن یک مجموعه هماهنگ است و این کار بسیار مشکل است که در یک نقطه ویژه به نتیجه برسیم.

شما نمی‌توانید چربی‌های یک نقطه از بدن خود را آب کنید، اما تمرینات متمرکز می‌توانند یک نقطه از بدن را قویتر کنند. توجه داشته باشید که چربی‌هایی که دور یک عضله جمع شده‌اند فقط و فقط با یک کسر از کالری می‌توانند کاهش پیدا کنند (کالری مصرفی بیشتر از کالری ورودی باشد) یادتان باشد راه ویژه‌ای وجود ندارد و اگر کسی ادعا کرد موضعی می‌توان چربی‌ها آب کرد، حرفش را باور نکنید.

وقتی هدفتان داشتن کمر باریکتر و پشت کوچکتر است فقط کاهش مصرف کالری و افزایش فعالیت و فعالیت‌های هوازی هستند که می‌توان از آنها بعنوان راهی برای رسیدن به هدف استفاده کرد.



فکر نکنید ریاضت پایان یافت

کاهش چربی واژه‌ای نسبی است. برای مثال اگر غذایی شامل ۶۰ درصد از کل چربی مجاز قابل مصرف در یک روز باشد در نتیجه کاهش دادن چربی آن به ۳۰ درصد باعث نصف شدن چربی آن غذا می‌شود، اما هنوز هم ۳۰ درصد چربی برای یک غذا خیلی زیاد است. پس واقعاً نگران مقدار چربی‌های موجود در غذاها باشید.

حتی کربوهیدراتها و پروتئین‌ها و مواد غذایی دیگر هم می‌توانند مقداری چربی در خود داشته باشند. بعلاوه اینکه رسیدن به تناسب اندام تا حد زیادی وابسته به کنترل کالری ورودی است.

به یاد داشته باشید که چربی‌های بدن و وزن ناخواسته از دریافت پانصد کالری اضافه در یک غذای کم چربی بیشتر بوجود خواهد آمد تا از صد کالری اضافه در یک غذای پرچربی، بنابراین کمی تقلب در یک رژیم کم چربی بمراتب بهتر از آن است که با وجود داشتن یک رژیم پرچرب زیاده‌روی هم بکنید.



ترجیح داده‌اند که همبرگر، گوشت سرخ کرده، سس و سیب زمینی سرخ کرده سفارش بدهند و این در صورتی است که این مواد حاوی مقدار کمی مواد مغذی هستند، ولی در عوض مقدار زیادی چربی، نمک و کالری دارند. برای اینکه سالادتان ظاهر خوبی داشته باشد از مواد تازه، متفاوت و موادی که به آنها علاقه دارید استفاده کنید.

اگر جزء آن دسته از افرادی هستید که سالاد مخلوط و تشکیل شده از سس، گوشت نمک زده و کچاپ را با سبزیجات سبز ترجیح می‌دهند باید به خود بیایید، چرا که مسلماً سالاد شما به اندازه پیتزا و گوشت سرخ کرده کالری دارد.

وعده های غذایی را کم نکنید

تحقیقات زیادی اثبات کرده کسانی که یک وعده غذایی مناسب و کامل از کربوهیدرات پروتئین و چربی‌های مفید در هنگام صبح می‌خورند بیشتر از کسانی که این وعده را حذف می‌کنند، وزن کم می‌کنند. پس چرا این وعده را حذف می‌کنید؟

بعد از اتمام شب که دیگر چیزی نمی‌خورید و فعالیتی ندارید متابولیسم تا حد زیادی آهسته می‌شود، حالا به صبحانه فکر کنید که مانند یک جرعه متابولیسم را آتش زده و جریان سوزاندن کالری را برای وارد شدن به روز کاریتان تنظیم می‌کند. مهمتر از آن وقتی که شما یک صبحانه کامل و مناسب می‌خورید به بدنتان مواد مغذی لازم را رسانده و از پرخوری در وعده‌های بعدی جلوگیری می‌کنید.

زمانی که صبحانه را حذف می‌کنید و در این وعده هیچ کالری را به بدن نمی‌رسانید خودتان باعث استفاده از کالری‌های زیادی در طول روز هستید که عموماً آنها را از غذاهای ناسالم تامین می‌کنید.

اگر واقعاً هدفتان سوزاندن چربی‌های اضافی و وزن ناخواسته است تا چهل و پنج دقیقه بعد از بیدار شدن صبحانه بخورید. بهتر است صبحانه خود را از غذاهای ساده مثل ماستهای کم چرب و میوه‌های تازه انتخاب کنید. پس وقت صبحانه را به بهانه کارداشتن فراموش نکنید.

فقط چربی های این قسمت

بعضی از خانمها قسم خورده‌اند که با تمام قوا به جنگ عضلات شل و وارفته پشت بازو بروند. بعضی دیگر با تمام وجود سعی دارند که چربی‌های دور شکمشان را آب کنند. ولی این افراد غافل از این هستند

بین

شفصیت ژان وال ژان به عنوان قهرمان داستان، یک مثال بی بدیل و دقیق از وضعیت جامعه فرانسه در قرن نوزدهم میلادی است. کسی که به خاطر دزدیدن تکه‌ای نان نزدیک به ۱۹ سال بردگی و هقارت را تجربه می‌کند، آن که حتی تنها جرمش یعنی دزدیدن نان نیز در وجدان بشری آن روز قابل توجیه بود

C R O W E

Les Misérables



به چشم دید و در حالی که در خفقان نژادپرستی و برده‌داری سیاه و زنده اروپایی می‌سوخت در خلوت خود به حال مردمش گریست.

شخصیت ژان وال ژان به عنوان قهرمان داستان، یک مثال بی بدیل و دقیق از وضعیت جامعه فرانسه در قرن نوزدهم میلادی است. کسی که به خاطر دزدیدن تکه‌ای نان نزدیک به ۱۹ سال بردگی و هقارت را تجربه می‌کند، آن که حتی تنها جرمش یعنی دزدیدن نان نیز در وجدان بشری آن روز قابل توجیه بود.

وال ژان آن قدر در دنیای خود غریب بوده و هست که پس از این همه سال هنوز حتی تلفظ نامش در ترجمه‌های گوناگون ادبی و سینمایی یکسان نیست و نویسندگان غیر فرانسوی خود را مقید به تلفظ صحیح نامش نمی‌دانند چه برسد به این که در قید و بند شناختن جامعه آن زمان ژان باشند.

توفیقی در این راه بدست نیاوردند. گویا بازآفرینی و یا تقلید اثری که به اوج رسیده مصداق آب درهاون کوبیدن باشد، هرگز مانند "بینوایان" نیامد و ندرخشید و به گفته خود هوگو راز ماندگاری این اثر مردمی بودن و حکایت داشتن از درد مردم بود.

بدون تردید دقت نظر و یکتور هوگو در تحلیل شرایط وقت جامعه خویش بسیار جلوتر از سایر همکارانش بوده و این راز ماندگاری در اثر جاودانه او "بینوایان" همیشه برای اهل فن خودنمایی می‌کند.

در رمان "بینوایان" که یکی از بهترین آثار هوگو به شمار می‌رود، شاهد این حقیقت هستیم که وی با الهام از شرایط زمانه، موفق به خلق شخصیت‌هایی شد که هرکدام به خوبی نماینده بخشی از جامعه فرانسه در قرن نوزدهم میلادی بودند. جامعه‌ای که بی هیچ شک، سیاه‌ترین روزهای تاریخ ملت فرانسه را

بابک سرانی آذر - پرداختن به موضوعی قدیمی و معروف که در عرصه‌های گوناگون از جمله ادبیات، تاریخ، سیاست، جامعه شناسی، تئاتر و سینما ریشه‌دار و شناخته شده باشد کار آسانی نیست و نشان از شجاعت و پشتوانه علمی کارگردان دارد.

شاید خود ویکتور هوگو، مفخر ادبی اروپا نیز پیش بینی نمی‌کرد رمان تکان دهنده و اثر جاویدش، بینوایان تا این حد در بازه‌های زمانی گوناگون نو به نو، در تئاتر و سینما، نقد شده و به آن پرداخته شود. رمانی که در جنبش عظیم مردم فرانسه و چند کشور دیگر اروپایی هرگز بی تاثیر نبود و هنوز نیز الهام بخش بسیاری از مردم در سراسر جهان برای مبارزه با زندگی طبقاتی، نژادپرستی و ظلم و ستم است.

تا به امروز نویسندگان بسیار زیادی سعی در تقلید از سبک روایت وی داشتند که با نگاهی مختصر به کارنامه آنان می‌توان گفت آنها هیچ

روایان

پس از سالها، نسخه دیگری از "بینوایان" به کارگردانی تام هوپر و حضور بازیگران شناخته شده‌ای نظیر هیو جکمن، راسل کرو و آن هاتوی ساخته شده که اینبار مال و هوایی موزیکال و نزدیک به تئاتر دارد

RUSSELL
Les Mis

دارد، اما تماشای آن، اعصابی پولادین می‌طلبید. نزدیک به چهار ساعت ونیم تماشای ظلم و سیاهی و تبعیض و زندگی شوم طبقاتی، کار هر کسی نیست.

پس از این اقتباس ۴ ساعت و نیمه، فیلمهای بسیار زیادی براساس این داستان ساخته شد که اغلب یا برداشتی آزاد از این داستان بودند یا اینکه پرداخت شخصیت‌ها آنچنان که شایسته نام "بینوایان" بوده هرگز در آن صورت نگرفته است.

یک نسخه معروف دیگر نیز از داستان "بینوایان" در سال ۱۹۹۸ به کارگردانی بیلی آگست و بازی ستارگانی نظیر جفری راش، اما تورمن و لیام نیشن ساخته شد که این یکی هم چندان قابل قبول و حرفه‌ای ساخته و پرداخته نشد.

حال پس از سالها، نسخه دیگری از "بینوایان" به کارگردانی تام هوپر و حضور بازیگران شناخته شده‌ای نظیر هیو جکمن،

نژادی به یاد نمی‌آورند. ژاور شخصیتی نظامی و بی نهایت سخت گیر است. پدرش نیز پیش از او عهده دار همین وظیفه بوده و حالا وی به سختی به دنبال یافتن ژان وال ژان و محکومیت او است. برای ژاور فرقی نمی‌کند که وال ژان اکنون چه می‌کند، او مدافع طبقه بورژوا است و باب میل آنها رفتار می‌کند. ژاور یکی از بهترین شخصیت پردازی‌های تاریخ ادبیات داستانی اروپا به حساب می‌آید که کماکان به عنوان نمونه کامل و دقیق از جامعه مستبد، از آن در کلاس‌ها و دانشگاه‌های فرانسه نام برده می‌شود.

به طور کلی، "بینوایان" ساخته شده در سال ۱۹۳۴ به کارگردانی ریموند برنارد و بازی هری بائور و چارلز وانل، شاخص‌ترین "بینوایان" دوره کلاسیک سینما به حساب می‌آید. درباره این نسخه اقتباس شده باید پذیرفت که نزدیک ترین ارتباط ممکن را به داستان ویکتور هوگو

ژان قربانی بزرگ فقر آن روزهای فرانسه است که در ادامه هنگامی که به قدرت می‌رسد، تلاش زیادی برای خوشبختی و رفاه همشهری‌هایش و همچنین کوزت انجام می‌دهد اما طبقه بورژوا و نیمه مرفه فرانسه مانع از به ثمر نشستن دنیای آزاد برای مردم عادی است و ویکتور هوگو این تصویر زشت و تکان دهنده از طبقه کارمند و مرفه فرانسه را با قرار دادن شخصیتی به نام ژاور در داستان به تصویر کشیده است.

و کوزت، که از دید تیزبینان ادبی و تاریخی فقط یک کودک تحت ظلم و ستم تناردیه نیست، او نماد کودکی نداشته مردم فرانسه است، کوزت همان کودکی شومی است که نسل سوخته پاریس هرگز آن را به یاد ندارند و برای تعریف کردن خاطره‌ای از دوران کودکی خود ساعتها به فکر فرو می‌روند و در نهایت چیزی جز کار زیاد، سیاهی، دود، وحشت و تبعیض

راسل کرو و آن هاتاوی ساخته شده که اینبار حال و هوایی موزیکال و نزدیک به تئاتر دارد. آغاز این فیلم در فضایی هول انگیز و عجیب کلید می خورد، کشیدن کشتی به طوفان خورده ای به سمت اسکله توسط بردگان، زندانیان و مردم فقیر و بچاره که کاری به شدت نزدیک به غیرممکن است و پرچم فرانسه ای که زیر پای همین مردم بی آنکه بدانند، له می شود و ژان (هیو جکمن) تنها کسی است که می تواند این پرچم را بلند کند، نه به خاطر خود پرچم که باز هم برای کار و کار و کار.

در اوایل قرن ۱۹ میلادی، ژان وال ژان (هیو جکمن) به دلیل سرقت یک قرص نان، از نظر دولت مجرم خطرناک شناخته شده و به تحمل حبس محکوم می شود. ۱۹ سال پس از تحمل این حبس طولانی مدت، واژان سرانجام آزاد می شود اما به قدری فقیر و گرسنه است که ترجیح می دهد به زندان بازگردد. کارگردان تلاشی ستودنی در رعایت نکات ریز تئاتر و نمایشنامه اصلی داستان دارد، او به زیبایی این نکته مهم را تداعی می کند که فضای جامعه آن روز پاریس بهتر از زندانی که ژان وال ژان در آن شکنجه می شد نبود.

وی پس از آزادی با یک اسقف انسان دوست مواجه می شود که به او غذا و خوابگاه می دهد اما واژان (وال ژان) بجای تشکر از اسقف، ظروف نقره ایش را می دزدد. ویکتور هوگو در این قسمت نیز نمی تواند نفرت عمیقش از مذهب وارونه در جامعه مسیحیت را که از دوران کودکی در او ریشه دوانیده ببوشاند، او در رمان جاودانه خود نیز به این نکته اشاره می کند که ژان پس از عبور از چندین و چند کلیسا در سطح شهر سرانجام در یک دشت باز و خارج از شهر به این کشیش واقعی می رسد. این که همه کشیش ها بد نیستند، بیش و پیش از آن که به سود مسیحیت نیمه جان آن دوران فرانسه باشد حاوی نکات عمیق و قابل تامل درباره آن است.

بزودی ژان توسط ژاندارم دستگیر می شود اما اسقف با بزرگ منشی، اعلام می کند که خودش این ظروف را به وی داده است و ژان نیز به شدت تحت تاثیر رفتار این مرد بزرگ قرار

می گیرد. هشت سال بعد، ژان تبدیل به فردی موفق و بی نهایت سخاوتمند شده است اما گذشته تاریک او، همواره بر زندگی موفکش سایه افکنده است.

نکته مهم در این میان نقش پررنگ و عجیب موسیقی متن است، اثر بی نظیر از مشارکت ارکستر سمفونیک وین، پاریس و بلژیک که بعد از چند ماه توسط نوازندگان و ویرایش کنندگان مطرح آمریکا، فرانسه و آلمان بار دیگر احیا می شود.

آن را نمی بیند و تنها انسانیت ژان در نظر او نقش می بندد.

فانتین (آن هاتاوی) دختری است که به دلیل ارتباط نامشروع و زندگی در محلات پست و مملو از فساد فرانسه دستگیر شده و البته وضعیت جسمانی او اصلاً امیدوار کننده نیست. ویکتور هوگو در رمان خود نیز به این نکته اشاره می کند که دستگیری فانتین و امثال او هرگز باعث حذف این محلات فاسد و سیاه نشد.



در میان موسیقی حماسی در آغاز این فیلم، زندانیان فریاد می زنند: خدایی در آن بالا نیست و این در حالی است که ژان درست ساعاتی پس از آزادی خود را در کنار صلیبی می بیند که وجود خدا را در درون خود ژان نمایان کرده و گویا از ژان می خواهد تا به جای جستن خدا در آسمان کبود فرانسه، او را در درون خودش جستجو کند.

مردی که روی برگه آزادیش نوشته شد: شهروند خطرناک، و این داغ بر پیشانی و زندگی ژان نقش بسته است. داغی که چشمان کشیش

وال ژان با مشاهده این وضعیت به سرعت وارد عمل می شود تا به وضعیت فانتین رسیدگی کند اما در عوض فانتین از او می خواهد تا در نبود او، از دخترش کوزت (ایزابیل آلن) حفاظت کند و ژان هم می پذیرد. این در حالی است که بازرس ژاور (راسل کرو) که مدتها است در پی یافتن ژان و سپردن وی به دست قانون است، هر لحظه به دستگیری او نزدیکتر می شود.

صحنه پردازی های دقیق و بی نقص متناسب با قرن نوزدهم میلادی توسط کارگردان در این نثر موج می زند و برخی نقدها درباره

طراحی صحنه و دکوراسیون سیاه و تاریک این فیلم تا حدود زیادی مصداق بارز بی انصافی سینمایی است.

اما این طراحی صحنه بی نظیر و خلق حال و هوای قرن نوزدهم میلادی، تنها نکته مثبت "بینوایان" نیست.

مشخص است که پایبندی به نکات ریز در شعر و جملات ادا شده کار آسانی نیست. این فیلم، داستان آشنای خودش را اینبار با حال و هوای تئاتری و موزیکال به مخاطب ارائه کرده

نوزدهم فرانسه، بدون شک یکی از بدترین دوران تاریخ این کشور بود چرا که اختلاف طبقاتی در این دوران در شدیدترین حد ممکن قرار داشت. هوپر این اختلاف طبقاتی را با حال و هوایی موزیکال به مخاطب ارائه کرده است. پرداختن به موضوعی تا این حد ملال آور و آزار دهنده، به تصویر کشیدن این همه سیاهی و ظلم آنهم با موسیقی و شعر کار بسیار سختی است که کارگردان "بینوایان" از پس آن به خوبی برآمده است.

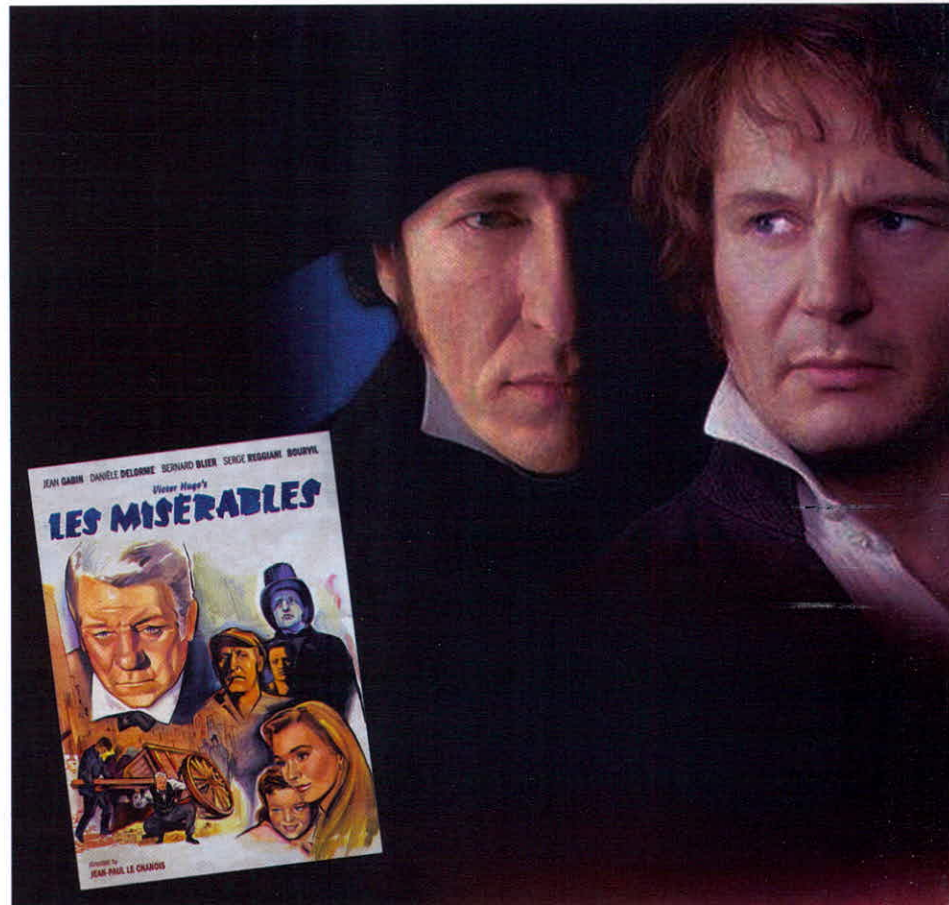
شخصیت عجیب ژان را تداعی کند، البته او ورزشکار است و نقشی منزوی ایفا نکرده اما شاید بد نبود اگر این زندانی پر زور از قامتی بلندتر و بدنی قویتر برخوردار بود، البته مشخص است که کارگردان مجبور بوده همه فاکتورهای لازم را در یک نقش جمع کند، صدای رسا، نگاه معنی دار و بازی زیبای جکمن کافی بوده تا کارگردان از برخی ضعفهای وی بگذرد.

بازیگران در نقش اعضای خانواده تناردیه البته در اوج نیستند اما به اندازه کافی منفی و بد ذات هستند که تماشاگر را راضی کنند. آنها به خوبی نشان می دهند که در روزگار سیاه فرانسه، برخی خانواده‌ها با استفاده از فرصتهای پیش آمده در آن جامعه بیمار تا چه حد پیشرفت داشته‌اند.

۵۲ سال پس از اجرای نمایش موزیکال بینوایان در تئاتر برادوی که ایده اصلی ساخت این فیلم شد، ۱۵۰ سال پس از چاپ کتاب ویکتور هوگو و ۱۸۰ سال پس از انقلاب فرانسه که بستر اصلی حوادث داستان است، شخصیت‌های داستان ویکتور هوگو این بار بر پرده نقره‌ای ظاهر شده‌اند تا هم طرفداران ادبیات و هم دوستداران سینمای اقتباسی را به خود جلب کنند. این اتفاق کوچکی نیست و شاید به گفته نویسنده لوموند فرانسه، تایتانیک سینمای موزیکال روی پرده رفته باشد.

فیلمبرداری این اثر دیدنی، در مارس ۲۰۱۲ در انگلیس آغاز شد و هوپر هم از همان ابتدا اعلام کرد که این فیلم هرگز سه‌بعدی ساخته نمی‌شود. همچنین تمام قطعات موزیکال فیلم به طور زنده سر صحنه فیلمبرداری ضبط شدند. این شیوه هم برای کارگردان رضایت‌بخش بود هم برای بازیگران. هیوجکمن در این مورد گفت که این اجرای زنده خلاقیت بیشتری را به وجود آورده و حس بیشتر و واقعی‌تری را برای بازی به آنها می‌داد. علاوه بر این هیوجکمن و آن‌ها تاوی برای بازی در این فیلم مجبور به کم کردن وزن خود شدند.

منابع:
گاردین، دیلی تلگراف و نقدهای ادبی بر رمان بینوایان (کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران)



که این قدرت ارائه در بالاترین سطح ممکن قرار دارد. اتفاقی که کاملاً از فضای کسل کننده برخی آثار موزیکال هالیوودی به دور است، تام هوپر در "بینوایان" حتی بیشتر دیالوگ شخصیت‌های داستان را به صورت شعر و آواز به مخاطب ارائه داده که مشخصاً تنظیم آن امری بسیار سخت و طاقت فرسا بوده است.

بدون شک، هوپر موفق شده قسمت قابل توجهی از مشکلات اجتماعی جامعه فرانسه در قرن نوزدهم را با یک بازسازی زیبا و معنی دار بار دیگر به تصویر بکشد. اواسط قرن

از طرفی بیان شعرگونه دیالوگ‌ها به بازیگران اجازه نداده با تمام هویت بازیگری خود آنها را ادا کنند، در واقع در جایی که منتظر اوج گرفتن راسل کرو در لحظه خشم وی هستید ناگهان متوجه می‌شوید که جملات موزیکال او تمام شده و باید به سراغ سکانس بعدی بروید، این شاید نقطه ضعف اجباری و از قبل طراحی شده فیلم باشد.

یکی از نکات مهم در این میان انتخاب خود جکمن است، در نقش ژان، کسی که قامت چندان بلند و رشیدی ندارد و شاید نتواند

دکوراسیون داخلی و نانبرآن در کسب آرامش:

دکوراتور خانه خود باشید

دکوراسیون داخلی "هماهنگ سازی طراحی شده برای به جلوه در آوردن رنگ ها، اثاثیه و سایر اشیاء در یک اتاق یا ساختمان به صورت هنرمندانه" تعریف شده است. با توجه به این تعریف همه ما هنگامی که منزل یا محل کار خود را تزئین و درباره بهترین چیدمان مبلمان منزل مان فکر می کنیم، نقش یک دکوراتور داخلی را بر عهده می گیریم. شاید ما اوقاتی را برای تفریح و هواخوری و فرار از زندگی بسته در فضای آزاد اختصاص دهیم، اما همین شادی فرار از محیط بسته، نشان دهنده کثرت اوقاتی است که در اتاق ها سپری می کنیم. به همین دلیل دکوراسیون داخلی مناسب، بهترین راه حل برای بهبود وضعیت کاری، تحصیلی، زندگی مان و دستیابی به آرامش می باشد.

امیر جنگجو

چرا طراحی داخلی اینقدر مهم است؟

بخش اعظم عمر ما در فضاهای داخلی بناها سپری می شود. این فضاها محیطی را ایجاد می کنند که پاسخ گوی نیازهای اساسی ما نظیر نیاز به سرپناه بوده و بسیاری از فعالیت های ما در آن صورت می گیرد. همچنین آنچه به یک بنا روح می بخشد، فضای داخلی آن است. بنابراین می توان گفت کیفیت فضای داخلی از یک طرف تأثیر مستقیمی بر نحوه انجام فعالیت های ما در آن دارد و از طرف دیگر نگرش، احوال و شخصیت ما را تحت تأثیر قرار می دهد. بر این اساس، هدف طراحی داخلی، بهبود عملکرد فیزیکی و روانی فضا برای راحت سازی زندگی در آن است.

فضای معماری بدون طراحی داخلی یا اصلاً قابل استفاده نیست و یا در صورت قابل استفاده بودن، کارایی لازم و بهینه را نخواهد داشت.

طراحی داخلی زندگی همه آحاد جامعه را تحت تأثیر قرار می دهد و تأثیرات آن در زندگی به وضوح قابل مشاهده است. از این رو موضوع طراحی داخلی به هیچ وجه محدود به اقشار مرفه و خانه های اعیانی نیست. طراحی داخلی می تواند برای کل جامعه و طبقات کم درآمد هم مفید باشد.

اگر قناعت را اصل اساسی امروز جامعه بدانیم و قصد داشته باشیم امکان زندگی راحت را در فضای ۴۰ یا ۶۰ متری آپارتمان ها فراهم کنیم، طراحی داخلی یک ضرورت

انسان ها در اعماق درون خود خواستار آرامش هستند. این امر، برای هر فرد، اگر نه در هیچ جای دیگر، حداقل در محیط خانه باید قابل دسترسی باشد. در خانه است که می توان انرژی های از دست رفته طی روز را جایگزین کرد تا خستگی های روزانه را بیرون از خانه جا گذاشته و برای فردا آماده شویم. فضای داخلی خانه می تواند منبع تمام نشدنی نشاط و آرامش به شرطی که بعضی از جزئیات ظریف که بسیار موثر هم هستند رعایت کنیم. گاهی توجه به نکته های کوچک، نتایج بزرگی به دنبال دارد.

معماری داخلی نقش عمده ای در کیفیت فضای ساختمان ایفا می کند. نحوه چیدمان و تقسیم بندی فضا، جنس و رنگ پوشش سطوح (کف، سقف و دیوارها)، نورپردازی، مبلمان و مجموعه عوامل موثر دیگر تعیین کننده زیبایی و کار آمدی فضاهای داخلی هستند. امروزه تأثیر معماری داخلی بر آرامش (مجموعه هنجارهای عصبی)، راندمان (در فضاهای اداری)، اثر بخشی (در فضاهای تجاری) بسیار بدیهی و لازم به نظر می رسد.

از سوی دیگر معماری داخلی به لحاظ معیارهای روانشناسی اهمیت بسیاری دارد. میزان امنیت، صمیمیت، شور و هیجان و آرامش موجود در یک فضا را می توان با راهکارهای مناسب تشدید یا تضعیف کرد. باید دانست که هر کدام از انسان ها دارای تعلقات ذهنی و روحی خاصی هستند که پاسخگویی به نیازهای آنها در معماری داخلی در اولویت قرار می گیرد.

گریز ناپذیر خواهد بود. طراحی داخلی می تواند به ما نشان دهد که در این فضای کوچک چطور و با چه وسایلی باید زندگی کنیم.

از آنجا که طراحی داخلی در ارتباط مستقیم با ویژگی های روحی - روانی انسان قرار دارد، بایستی برای نیل به یک طرح مطلوب، ویژگی های رفتارهای انسانی در فضاهای داخلی زیستی اعم از عمومی و خصوصی، در طراحی به دقت مورد توجه قرار گیرد. از این رو طراح به هنگام طراحی فضای داخلی با دو مقوله سروکار دارد: کاربرد آن فضا، و احساس و تأثیری که می خواهد آن فضا بر استفاده کننده داشته باشد.

طراحی داخلی طیف گوناگونی از عناصر و





ملایم کردن نور

نوری که انتخاب می‌کنید برای اتاق نباید آرامش و سکوت اتاق را از بین ببرد. همیشه استفاده از نورهای سقفی مناسب فضا خواهد بود. یکی از نورهای بسیار مناسب برای اتاق خواب نور آباژور می‌باشد که در طرفین تخت قرار داده شده باشند. خلاقیت در استفاده از نور در زیبایی اتاق خواب بسیار تاثیر دارد.

اگر اتاق خواب خود را انتخاب کرده‌اید یک صندلی راحت در گوشه آن قرار دهید. این کار باعث می‌شود اتاق شما بزرگ‌تر به نظر رسد. غیر از این شما نیاز دارید به جایی که لباس‌هایتان را روی آن پرتاب کنید!! در اتاق خواب‌های بزرگ‌تر می‌توانید یک نیمکت روکش شده در پایین تخت خود قرار دهید همان‌طور که در سوئیت‌های لوکس هتل‌ها آن را می‌بینید. انتخاب یک تاج تخت زیبا و مجلل و منحصر به فرد یکی از مهمترین نکات در یک اتاق خواب می‌باشد.

وسایل خیره کننده در اتاق قرار دهید

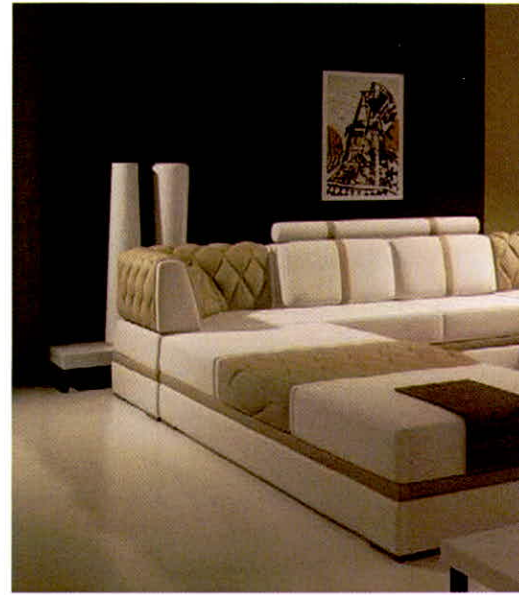
وقتی شما از خواب بیدار می‌شوید چشمان شما می‌خواهند که چیزهای زیبا را ببینند. این چیز زیبا می‌تواند نقاشی روی دیوار یا روکش یک صندلی یا وسایل زیبای دیگر باشد. می‌توانید وسایل مطلوبتان را کنار تختتان قرار دهید ممکن است چند عدد کتاب هنری باشد و یا یک جفت مجسمه چینی زیبا باشد و یا یک جاشمعی آنتیک باشد.

اگرچه طراحی داخلی امروزه به عنوان یک تخصص شناخته می‌شود و محدوده بسیار وسیعی را در بر می‌گیرد، اما از آنجایی که این رشته در ارتباط مستقیم با فضای داخلی خانه و زندگی روزمره می‌باشد، شناخت الفبای طراحی داخلی و تبیین مبانی آن به زبان ساده برای عموم مردم و بویژه زنان خانه دار، به قابل فهم کردن آن و برخوردی علمی با این پدیده خواهد انجامید و در نهایت تاثیری عمیق بر کیفیت فضاهای زیستی جامعه ما خواهد داشت.

اتاق خوابی آرامش بخش داشته باشیم

انسان‌ها یک سوم از عمرشان را در اتاق خوابشان سپری می‌کنند، البته اگر خیلی خوشخواب نباشید! پس چرا هر هنر از این فضای مهم برای شما اهمیت نداشته باشد؟ دکوراتور آمریکایی از کالیفرنیا می‌گوید: یک اتاق خواب زیبا باید آرامش دهنده باشد. این مهم با دیوارها و کف آغاز می‌شود. در ابتدا دیوار اتاق خوابتان را با یک رنگ آرامش دهنده در آرام‌ترین طیف رنگی رنگ مورد نظر، رنگ آمیزی کنید مانند خاکستری روشن یا آبی کودکانه، سپس پرده‌ای مناسب برای پنجره‌ها انتخاب کنید. ما به شما پیشنهاد می‌کنیم پرده‌ها را از سقف تا کف انتخاب کنید زیرا هنگامی که روی تخت دراز می‌کشید سقف را دورتر حس می‌کنید می‌توانید آنها را ضخیم‌تر انتخاب کنید تا حریم خصوصی تری داشته باشید. در آخر یک قالیچه گرم و نرم خریداری کنید ما به شما فرش‌های پرز بلند یا پوستی را پیشنهاد می‌کنیم. سادگی و لطافت و نرمی را در اتاق خواب خود حفظ کنید.

یک ست زیبا برای روی تخت خود انتخاب کنید که همیشه از دیدن آن لذت ببرید. پارچه آن نرم و لطیف باشد که روی یک لحاف کشیده شده باشد. این روکش می‌تواند یک پتوی پشمی باشد و یا یک لحاف پرزدار پر و یا یک لحاف کتانی نرم. با قرار دادن چندین بالشکت حس آرامش را در اتاق بیشتر کنید.



مؤلفه‌ها از قبیل فرم، نور، رنگ، بافت، کف، سقف، دیوار، عناصر کارکردی و تزئینی و مبلمان را در برمی‌گیرد. این عناصر ابزارهای کار طراحی هستند که همگی باید بطور هماهنگ و متناسب در یک طرح مرتبط و خوشایند قرار گیرند.

طراحی داخلی که در حد واسط میان معماری و طراحی قرار می‌گیرد، به همان میزان که شامل جنبه‌های کاربردی، ساختاری و فنی می‌شود، طراحی تجسمی و جنبه‌های بصری و زیبایی شناسانه را نیز در بر دارد. از این رو طراحی داخلی اغلب در ردیف هنرهای تجسمی به حساب آمده است و برای موفقیت در آن، بایستی تا حد نسبتاً زیادی با عناصر و اصول طراحی تجسمی و مبادی سواد بصری آشنا بود.



تهرانی ها با شما هستیم!

چقدر

کلان شهر

خود را می شناسید؟



بین خیابان های شیخ هادی و ولیعصر (عج) واقع شده که در حال حاضر سردر «موزه مقدم» بر آن نصب شده است و تولید آن را دانشگاه تهران بر عهده دارد.

حتی کسانی که به عنوان راهنمای تور فعالیت می کنند هر از گاهی علاقه دارند بار دیگر این موزه زیبا را تماشا کنند.

شخصاً پس از سال ها اشتیاق بازدید از این مجموعه بالاخره موفق شدم در اولین تور گردشگری ادبی شرکت کنم. در برنامه این تور بازدید از این موزه هم وجود داشت که در آن می شد ردپای تاریخ و ادبیات را نیز جست و جو کرد. این موزه در حقیقت از جمله خانه های مجلل دوران قاجار به شمار می رود که صاحب آن یکی از درباریان آن دوره به نام احتساب الملک بوده است.

وی دو پسر به نام های حسن و محسن

شما از جاذبه های این کلان شهر آگاهی دارید؟ آیا علاوه بر برج های میلاد و آزادی، موزه های معروفی چون ایران باستان، رضا عباسی، آبگینه، هنرهای معاصر و ... و کاخ ها، پارک ها و چند مرکز فرهنگی و هنری، با خانه ها و محله های قدیمی آن نیز آشنایی دارید؟

همانطور که می دانید، شهر تهران دارای بیست و دو منطقه شهرداری است که با فعالیت شهردار تهران و همکارانش روز به روز بر شکوه آنها افزوده می شود. البته برخی از این مناطق مثل منطقه دوازده شهرداری تهران شکوه خود را از سالیان دور حفظ کرده است... زمانی که تهران به تازگی به عنوان پایتخت ایران انتخاب شده بود.

در میان آثار فراوان و قدیمی این منطقه، خانه ای دیدنی در خیابان امام خمینی (ره)،

مهرناز شفیعیان - نمی دانم تا چه حد با جاذبه های گردشگری کشورمان ایران آشنایی دارید و تا چه مقدار سفر توانسته در سبد خانواده شما راه پیدا کند. آیا کار، مشغله و هزینه های زندگی مجاللی را برای تفریح، استراحت و دمی آرامش باقی گذاشته است؟

در این بخش این فرصت ناب تحت نام دوست داشتنی "گردشگری"، نعمت اطلاع رسانی و خدمت به شما خوانندگان عزیز را به نویسنده اعطا کرده و تلاش من نیز بر این است که شما را بیشتر با جاذبه های کمتر شناخته شده ایران آشنا کنم.

برای شروع... چطور است از پایتخت، تهرانی آغاز کنیم که در حال حاضر آلودگی و ترافیک در آن بیداد می کند و به نظر می رسد برای رهایی از این شهر و گرفتاری هایش بهترین گزینه خارج شدن از آن است، اما آیا

۲۰ فصلنامه تلاش سبز - سال اول - شماره ۲ - ویژه نوروز ۱۳۹۲





داشت که برای تحصیل به اروپا رفته بودند. معماری این خانه مانند دیگر خانه های قدیمی ایرانی دارای دو بخش بیرونی و اندرونی بوده است.

در معماری سنتی ایرانی، وجود حجاب برای دور ماندن اهل خانه از دید نامحرمان و غریبه ها امری ضروری و البته پذیرفته شده و مهم بود که توسط دیواری بین بخش بیرونی و درونی خانه به اجرا در میامد. افرادی که غریبه بودند و یا کار اداری با صاحب خانه داشتند در بخش بیرونی با وی دیدار می کردند و افراد آشنا و اقوام تنها کسانی بودند که با اذن صاحب خانه می توانستند وارد بخش اندرونی شوند.

حسن مقدم در فعالیت های ادبی، سیاسی و اجتماعی حضوری فعالی داشت اما به علت بیماری در جوانی فوت کرد. از آثاری که از وی به یادگار مانده می توان از نمایش نامه بسیار

معروف «جعفرخان از سفر آمده» یاد کرد. در نخستین تور گردشگری ادبی که چندی پیش برگزار شد، بخش هایی از این نمایشنامه در حیاط خانه مقدم برای شرکت کنندگان به اجرا درآمد و به فضای خانه روح تازه ای دمید. این حرکت زیبای فرهنگی قرار است طبق برنامه بارها در این فضا اجرا شود.

محسن مقدم برادر کوچکتر، پس از اتمام تحصیلات خود در رشته های نقاشی، تاریخ هنر و باستان شناسی به همراه همسر فرانسوی خود به نام «سلما» به وطن بازگشت و ساکن خانه پدری شد. استاد مقدم از نخستین اساتید آکادمیک باستان شناسی ایران بود که نقش به سزایی را در تأسیس دانشکده هنرهای زیبا و گروه باستان شناسی دانشگاه تهران بازی کرد. وی همچنین طرح آرم دانشگاه تهران را طراحی کرده است.

سلما که دانش آموخته رشته باستان شناسی و هنر بود به عنوان رئیس کتابخانه موزه ایران باستان در کنار همسرش مشغول به کار شد. این زوج با ذوق و هنرمند در کنار فعالیت های علمی خود به گردآوری آثار و اشیای تاریخی و فرهنگی پرداختند و از بیشتر آنها در معماری و تزئینات خانه خود استفاده کردند به طوری که در جای جای این عمارت قدیمی می توان فضاهای سنتی - تاریخی را به نحو چشمگیری ملاحظه کرد. این زوج فرزندی نداشتند و علاقه آنها به اساتید، دانشجویان و تاریخ و هنر دوستان باعث شد خانه پدری و مجموعه نفیس آن را وقف دانشگاه تهران کنند. پس از فوت استاد مقدم و همسر گرامیشان، عملیات مرمت عمارت و آثار تاریخی آن انجام شد و سرانجام در مردادماه ۱۳۸۸ ه.ش. موزه مقدم افتتاح گردید.

فضایی که دارای مساحتی برابر ۲۱۱۷ متر مربع و شامل سه بخش بیرونی، اندرونی و سرایداری است.

دکتر محسن مقدم به اقدامی نو در زمینه معماری دست زد و معماری سنتی ایرانی را با معماری اروپایی و غربی درآمیخت. به طوری که ضمن حفظ عناصر اصلی سنتی، عناصر جدیدی هم به فضای خانه اضافه کرد. وی دیوار حجاب بین بخش اندرونی و بیرونی را با استفاده از چند ستون مارپیچی فیروزه ای رنگ و تعدادی طاق مزین به کاشی کاری و پایه ستون های حکاکی شده مشابه ستون های کاخ چهل ستون اصفهان تغییر داد. محسن مقدم پایه ستون های به کار رفته در تزئین حوضخانه ساختمان عدلیه مربوط به دوره فتحعلی شاه





قاجار را به هنگام تخریب آن ساختمان خریداری کرد و برای تزئین ستون های منزل خود به کار برد و از ترکیب جدید دیوار به عنوان «دیوار تجدد» یاد کرد. دیواری که هم هست... و هم نیست اما نقش جداکننده سنتی خود را همچنان ایفا می کند.

در بخش جنوبی حیاط بیرونی، ساختمان بیرونی (تابستانی) با دو بخش اتاق پیشخوان و اتاق پذیرایی (سالن گاهنگاری) قرار دارند. در اتاق پیشخوان که در زمان حیات زنده یاد استاد مقدم از آن به عنوان اتاق جانبی سالن پذیرایی استفاده می شده یک طاق و پیشخوان به سبک غربی تعبیه شده است. در حال حاضر در بخشی از این اتاق به معرفی دکتر مقدم و همسرش، فعالیت های کاری و علمی ایشان در قالب عکس ها و لوازم شخصی و در بخش دیگر به نمایش آثار تزئینی چوبی، وسایل آشپزخانه و صندوق های قدیمی پرداخته شده است. اتاق پذیرایی به محل کار، فعالیت های علمی و پذیرایی اختصاص داشته است. در حال حاضر تلاش شده با رعایت تسلسل زمانی و تاریخی بخشی از آثار و اشیای تاریخی موزه مقدم به نمایش درآیند که از آن میان می توان به ابزارهای سنگی، سفالینه ها، مفرغینه ها، شیشه ها، مهرها، ظروف و... اشاره نمود.

بخش دیگر خانه، حوضخانه است که در زمان ساخت خانه توسط احتساب الملک در دوره مظفری (۱۳۲۴-۱۳۱۳ ه.ق.) بنا شده است. بعدها دکتر محسن مقدم با استفاده از کاشی و قطعات ظروف سفالین متعلق به سده های چهارم تا سیزدهم ه.ق. علاوه بر تزئین آن،

سیر و تحول هنر سفالگری و کاشیکاری ایرانی را به نمایش گذاشته است.

از دیگر موارد ترکیب معماری غربی با معماری ایرانی سنتی، ساخت ساختمان اربابی (برج) به شکل قلعه های اروپایی قرون وسطی در سال ۱۳۴۵ ه.ش. توسط دکتر مقدم با همکاری دکتر ابوالقاسمی، یکی از شاگردان ایشان در دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران، است. این ساختمان بخش های مختلفی چون اتاق کدخدا، حمام کوچک خانگی با تزئینات کاشی های قاجاری به منظور استحمام، اتاق صدف، اتاق تدخین و زیرزمین با تزئینات سفالین را در بر گرفته است. اتاق صدف با انواع صدف های دریایی و قطعه سنگ های تزئینی با نظم خاصی آراسته شده است و در اتاق تدخین انواع چپق ها، پیپ

ها و قلیون ها به نمایش گذاشته شده اند. بخش دیگر حیاط بیرونی، ایوان قاجاری است که دکتر مقدم آن را در ضلع شمالی ساختمان اربابی (برج) بنا کرده است. این ایوان متشکل از چند ستون و طاق و مزین به کاشی های دوره های زندیه و قاجاریه است و در قسمت وسطی آن حوضچه مرمرین کوچکی وجود دارد که متعلق به حمام فتحعلی شاه قاجار بوده است. در آن حوضچه گلاب می ریخته اند و وی پس از استحمام با گلاب دست و صورت خود را می شسته است. در حال حاضر از آن حوضچه آب فوران می کند و از طریق جوی باریکی به داخل استخر می ریزد.

استخر مذکور که در حاشیه شمالی حیاط بیرونی واقع است در سال ۱۳۳۵ ه.ش. در

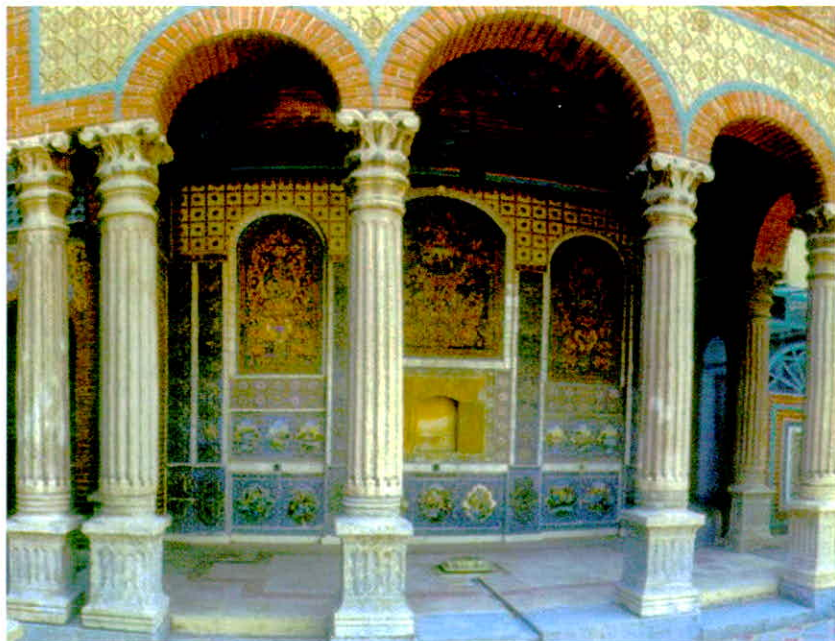
ها در کنار (در حکم لچک) در شما تداعی می‌شود.

پس از گذر از در ورودی از راهروی نسبتاً دراز عبور می‌کنیم که در آن طرح‌ها و نقاشی‌های اولیه دکتر مقدم و همچنین روند طراحی آرم دانشگاه تهران به نمایش گذاشته شده است. در اتاق قاجار (سالن زمستانی) دکتر مقدم از آثار ارزنده‌ای از دوران قاجاریه مثل طاقچه گچبری زنده از اصفهان، شومینه‌ای از قصر فیروزه - کاخ «فیروزه خانم» سوگلی ناصرالدین شاه - و... برای تزئین استفاده کرده است. در حال حاضر مجموعه‌ای از سکه‌های مربوط به دوران‌های قبل از اسلام تا عصر پهلوی، تابلوهای نقاشی و نسخ خطی از دوران قاجاریه و پهلوی نیز برای بازدیدکنندگان به نمایش گذاشته شده است.

در اتاق نشیمن که محل اصلی زندگی دکتر محسن مقدم و همسرشان بوده است، علاوه بر نمایش آثاری از نقاشی‌های استاد مقدم، تعدادی قلمدان، جعبه و گنجفیه‌های (کارت بازی) پایه ماشه از دوران زندیه و قاجاریه به نمایش درآمده است.

از بخش سرایداری در ابتدا به عنوان مطبخ و محل سکونت مستخدمین و سرایداران استفاده می‌شده است که در حال حاضر پس از مرمت بدلیل فرسودگی بیش از حد، به عنوان بخش اداری مورد استفاده قرار گرفته است.

خلاصه... خانه‌ای بود بس دیدنی و خاطره‌انگیز که بازدید از آن را به همه علاقمندان توصیه می‌کنم. اما فراموش نکنید که خواندن این مطالب هیچگاه حقیقت دیداری و جذابیت آنها را به شما نمی‌رساند.



اتاق نشیمن است. از زیرزمین در دوران اولیه حیات دکتر مقدم به عنوان حمام و انباری استفاده می‌شده که کارایی خود را از دست داده و تبدیل به انبار موزه شده است.

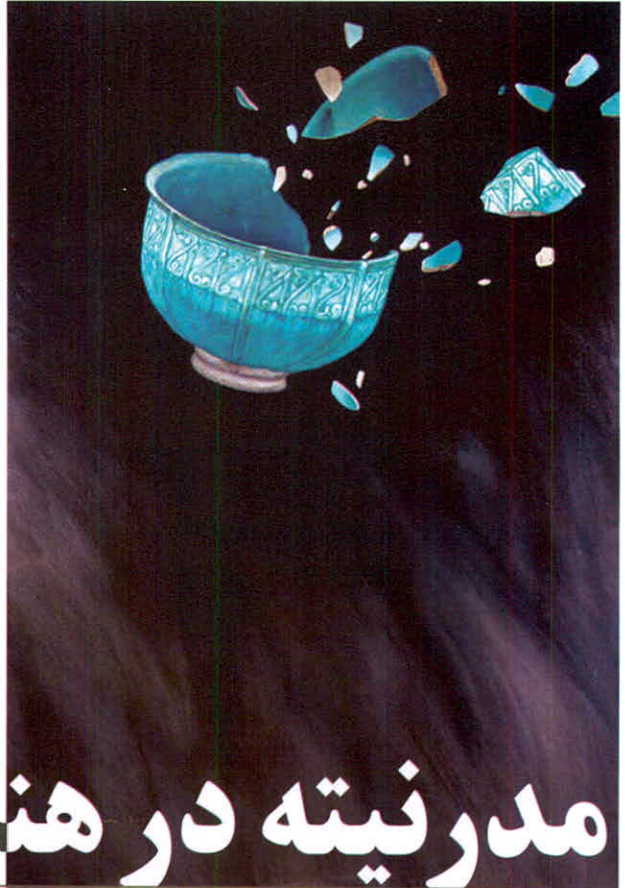
از حیاط که به سمت شمال حرکت می‌کنیم با دورشته پلکان مارپیچ مواجه می‌شویم که در بالای آن ایوانی با نمای بیرونی به شکل دوستوری با گچبری ایرانی بر روی چهار ستون با گچبری کرنی برپا شده است. استاد مقدم با استفاده از کاشی‌های کوباجه (چندرنگ) صفوی، آینه‌کاری زندیه و قاجاریه و کاشی‌های معرق و خشتی قاجاری و پهلوی اول به تزئین این قسمت پرداخته است.

از پله‌ها که بالا می‌روید لختی در ایوان تأمل کنید و به حیاط بنگرید... آنگاه الهام برگرفته از طرح فرش ایرانی دوران صفویه و قاجاریه با محوریت حوض (ترنج) و باغچه

جریان سفر زنده یاد استاد مقدم به اسپانیا و الهام گرفتن از استخر و آب نماهای باغ الحمراء (باغی متعلق به دوران صدر اسلام در اسپانیا) به شکل حوض، استخر و تعدادی فواره اجرا شد. در بخش دیگری از حیاط بیرونی حوض و باغچه‌ای به سبک ژاپنی نیز وجود دارد که با الهام از باغ ژاپنی و خانم مقدم توسط آقاپطراحی و اجرا شده است.

در سمت شرقی حیاط بیرونی دیوار تجدد وجود دارد که با گذر از آن وارد حیاط اندرونی با معماری و فضایی ایرانی می‌شویم. ابتدا حیاطی با حوضی فیروزه‌ای رنگ، باغچه و درختان نظر بازدیدکننده را جلب می‌کند که در کنار ساختمان عمارت در شمال و ساختمان سرایداری در جنوب، عناصر باغ ایرانی را تداعی می‌کنند. ساختمان شمالی دارای زیرزمین، ایوان، اتاق قاجار (سالن زمستانی) و





اگرچه ابوالحسن صدیقی مجسمه ساز مشهور نخستین تجربه های مدرن نقاشی ایران را با نقاشی "پرتره خواهر" در سال ۱۳۰۴ به شیوه ای امپرسیونیستی تحقق بخشید، اما این کار پیش زمینه قبلی داشت با آمدن سفرای خارجی در عصر صفوی به ایران و پیشکش تمثال های اروپایی به شاهان صفوی و همچنین سفر نقاشان اروپایی به قزوین و اصفهان، هنرمندان ایرانی با نقاشی رنگ و روغن روی بوم آشنا شدند، اما نقطه آغاز جنبش هنر مدرن ایران را باید سال ۱۳۲۰ دانست که همزمان با سقوط حکومت رضاخان و اشغال ایران توسط نیروهای بیگانه در ابتدای قرن بیستم میلادی در جهان رخ داده است.

به مرور زمان در جوامع سنتی از جمله ایران هنرمندان مظاهر جدید کشورهای صنعتی غربی را الگوی خود قرار دادند و بدین ترتیب مدرنیسم به صورت سطحی و ظاهری در جامعه ایران نفوذ کرد و مکتب کمال الملک کم رنگ باخت. در واقع تاسیس دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران در سال ۱۳۱۹ تا اندازه ای سلطه مطلق مکتب کمال الملک را خدشه دار کرد.

واکاوی جنبش نوگرایی در نقاشی

مدرنیته در هنرهای تجسمی

بهاره قهرمانی

آندره گدار، ایران شناس فرانسوی و چند معلم خارجی دیگر به همراه برخی از پیروان کمال الملک از جمله علی محمد حیدریان فعالیت در دانشکده هنرهای زیبا را آغاز کردند. چهار سال بعد جلیل ضیاءپور و جواد حمیدی به عنوان اولین فارغ التحصیلان آن که از اساتیدی چون احمد اسفندیاری و محمد جوادی پور درس آموخته بودند، از این دانشکده فارغ التحصیل شدند که این موضوع فصل جدیدی را در نقاشی ایران گشود. نخستین نمایشگاه نقاشی با رویکرد به هنر امپرسیونیست در انجمن فرهنگی ایران و شوروی در سال ۱۳۲۴ برپا شد. گرایشات امپرسیونیستی در دانشکده هنرهای زیبا با فعالیت نقاشانی چون احمد اسفندیاری، عبدا... عامری، مهدوی ویشکایی و منوچهر یکتایی و حسین کاظمی، شکل پست امپرسیونیستی به خود گرفت. در این سالها نقاشانی چون جواد حمیدی و جلیل ضیاءپور و حسین کاظمی برای ادامه تحصیل به اروپا رفتند.

جلیل ضیاءپور در پاریس، در کارگاه آندره لوت با هنر نوین غرب به ویژه شیوه (کوبیسم) آشنا شد. او پس از بازگشت به ایران نشریه ای را تحت عنوان "خروس جنگی" منتشر کرد که در آن با شور و حرارت به ترویج نقاشی مدرن می پرداخت. مصادف با این جریان، نخستین گالری تهران با نام (آبادانا) در سال ۱۳۲۸ افتتاح شد. در این مکان آثار نقاشانی چون جوادی پور، کاظمی، حمیدی و هوشنگ پزشک نیا به نمایش درآمد. از

جنبش مدرن در هنرهای تجسمی از زمانی آغاز شد که هنرمندان ایرانی با هنر غرب آشنا شدند. البته این گرایش به هنر غرب از این بعد که باعث بالندگی هنر نقاشی شده شاید قابل توجه و تعمق باشد اما فراموش نکنیم. که این گرایش باعث شد تا هنر نقاشی سنتی ایران کم کم نادیده گرفته شود. هر چند بسیاری از هنرمندان ایرانی بدون تاثیرپذیری از تحولات هنری غرب، راه خود را در پیش گرفته و آداب و سنن ملی و مذهبی را حفظ کرده اند. این تفکر پس از پیروزی انقلاب اسلامی توسط بسیاری از هنرمندان به بار نشست. که هم اکنون نیز شاهد بالندگی نقاشان در شیوه های نوین و با الهام از باورهای ملی و مذهبی در سطح جهانی هستیم.

بدین ترتیب اوایل قرن ۱۴ هجری شمسی در زمینه ادبیات و هنر ایران وقایع مهمی رخ داده است که می توان آن را سرآغاز تجدید فرهنگی معاصر "جنبش مدرن" نامید.

دیگر نقاشان موثر در تحولات نقاشی معاصر ایران، مارکو گریگوریان است. او که در مدرسه هنری رم تحصیل کرده بود، در بازگشت به ایران سعی داشت تا دستاوردهای هنر (اکسپرسیونیستی) ایتالیا را به نوعی در ایران ترویج دهد. برگزاری اولین (دو سالانه) نقاشی تهران توسط مارکو گریگوریان در سال ۱۳۴۷ عاملی مهم در رونق گرفتن نقاشی مدرن در ایران و تثبیت کننده هنر مدرن بود. جنبش نوگرایی نقاشی ایران با هدایت افرادی چون کاظمی، شکوه ریاضی و... رشد کرد و گرایش های گوناگونی پیدا کرد.

هنر نوگرایی نقاشی ایران را در دوران معاصر می توان به دو شاخه عمده شاخه تجددگرایی با گرایش به هنر مدرن جهان و شاخه سنت گرای نو با گرایش به حفظ ارزش ها و سنن ملی تقسیم بندی کرد. در ادامه هنر پیشگامان مدرن تجددگرایی نقاشانی مانند بهجت صدر، صادق بریرانی، غلامحسین نامی، مهدی حسینی، سیراک ملکونیان و سونیا بالاسانیان فعالیت می کردند که به جنبه های هنر مدرن غربی گرایش بیشتری داشتند و دنباله رو هنرمندانی چون مارکو گریگوریان، حسین کاظمی و... بودند. در شاخه هنرمندانی که گرایش به تلفیق عناصر سنتی با شیوه های مدرن داشتند می توان به مسعود عربشاهی، جعفر روحبخش، پرویز تناولی، ناصر اویسی و ژازه طباطبایی اشاره کرد که برخی افراد در زمره نقاشان مکتب سقاخانه قرار گرفتند. از دیگر نقاشان نوگرا باید از منصوره حسینی نام برد. در این میان برخی از افراد نقاشی های خود را با گرایش به خوشنویسی، ترکیب بندی هایی با رویکرد به هنر سنتی ارایه کردند. به هر حال در دهه ۴۰ و ۵۰ نقاشی مدرن به اوج رسید. در همین زمان محمد حسن شیردل در زمینه موضوعات اجتماعی دست به خلق اثرزند و همچنین آیدین آغداشلو در فرآیند بازسازی دقیق آثار قدما، چه ایرانی و چه خارجی سعی در نشان دادن ارزش های هنری در گذر زمان داشت.

با شروع انقلاب اسلامی و جنگ تحمیلی نقاشی ایران کارکردی حماسی یافت. در ادامه فعالیت هنر نقاشی آن گونه که در دوران قبل از انقلاب اسلامی رواج داشت و بیشتر الهام گرفته از هنر غرب بود زیر سوال رفت. برخی از هنرمندان تحت تاثیر شرایط جدید روش کار خود را تغییر داده و با محوریت موضوعات روز آثاری را پدید آوردند. می توان از جمله نقاشان آن دوره ایرج اسکندری، ناصر پلنگی، کاظم چلیپا و حبیب الله صادقی و... را نام برد.

از دهه هفتاد به بعد با گشایش گالری ها، موزه ها و فعال شدن دور جدید فستیوال ها، هنرهای تجسمی فعالیت خود را چون گذشته ادامه داد. عده ای از هنرمندان هم نقاشان جوانی بودند که فعالیت خود را پیش از انقلاب آغاز کرده و آن را تکامل بخشیدند و بسیاری نیز در حال خلق آثار خود هستند.

با گذشت بیش از ۸۰ سال از تولد نقاشی در ایران اکنون می توان با اطمینان گفت نقاشی ایران در موقعیتی قرار دارد که اصالت و پختناری خود را دارا است به شرطی که مدیران و کارشناسان فرهنگی اندکی پشتیبانی و توجه به هنر نقاشی داشته و تلاشی در جهت نمایاندن ابعاد شاخص هنرهای تجسمی ایران به جهان به کار برند. مسلماً نقاشی ما خواهد توانست جایگاه حقیقی خود را در بازار جهان بیابد و هنرمندان ایرانی بتوانند بی دغدغه به کار آفرینش بپردازند.



منابع:

جنبش هنر مدرن ایران. گفت و گویا دکتر ایرج اسکندری
هنر مدرن. بررسی و تحلیل هنر معاصر جهان. مرتضی گودرزی



گفت‌وگو با دکتر محمدکمالی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران پیشگیری از معلولیت در حوادث

منزل خود دایر کرده بود) از پدر سوال کرد آیا بهتر نیست به جای درمان بیماران کاری کنیم که آنان بیمار نشوند؟ این سرآغاز تدوین دستورالعمل‌هایی شد که بعدها بهداشت عمومی را شکل داد. از این منظر در حوزه سلامت سه دسته مهم پیشگیری سطح اول، دوم و سوم مطرح شده است که به‌نظر می‌رسد قابل‌گسترش به حوزه‌های دیگر هم باشد.

سطح اول اصولاً به دو کار می‌پردازد. ابتدا پیشگیری بر مبنای آموزش است که فرد از مواجهه با عامل خطر خود را بری کند و دوم آن دسته از اقدامات است که مانع مواجهه فرد با عامل خطر و در صورت مواجهه، بیمار نشدن وی می‌شود مانند اقدام به واکسیناسیون. سطح دوم پیشگیری بر غربالگری و تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع تأکید دارد تا مانع از بروز بیماری یا در صورت بروز بیماری درمان سریع و به‌موقع برای جلوگیری از شدت یافتن آن دارد. سطح سوم پیشگیری زمانی است که عوارضی از بیماری یا حادثه بر جای مانده است و تلاش برای پیشگیری از تشدید ناتوانی یا معلولیت حاصله از بیماری یا حادثه اعمال می‌شود. در ادبیات جاری اغلب سطح اول را پیشگیری و سطح دوم را درمان و سطح سوم را توانبخشی می‌نامند. حال اینکه در پیشگیری از معلولیت‌ها چند سطح وجود دارد، باید گفت نمی‌توان از این تقسیم‌بندی فراتر رفت. برای پیشگیری از معلولیت‌ها هم اقدامات در همین سه سطحی است که عرض کردم و باید صورت پذیرد. یعنی هم آموزش، هم اقدامات برای واکسیناسیون و مشاوره ژنتیک، هم تلاش برای درمان به‌موقع بیماری‌های مبتلا به و نیز اقدام به‌موقع برای توانبخشی و الحاق مجدد فرد به جامعه.

آموزش چه نقشی در پیشگیری از معلولیت‌ها دارد؟ این آموزش در چه

سطوح و طی چه سازوکاری باید ارائه شود؟

از نظر من آموزش یکی از مهم‌ترین کارها و اقدامات در حیطه پیشگیری به‌ویژه در زمینه معلولیت‌هاست. امروزه در تمام موارد معلولیت‌ها می‌توان با آموزش مناسب برای ارتقای آگاهی‌ها و تغییر نگرش افراد جامعه به پیشگیری پرداخت. هرچه میزان آگاهی و به‌ویژه نوع نگرش فرد به موضوع

در هر کشوری که زندگی کنیم و از هر سطح از امکانات که برخوردار باشیم، ادعای مصون بودن از حوادث، ادعایی اغراق‌آمیز و دور از واقعیت است.

حوادث، واقعیتی نهفته در ماهیت زندگی است که در یک لحظه می‌تواند چهره آن را دگرگون سازد. اما سؤال اصلی اینجاست که

چگونه می‌توان حوادث و بحران‌ها را مدیریت کرد و از میزان خسارات حاصل از آن کاست؟ معلولیت، یکی از خسارات جدی حوادث طبیعی و انسانی است. سالانه در کشور ما حدود صد هزار نفر فقط در حوادث رانندگی دچار معلولیت می‌شوند. به راستی چگونه می‌توان از این خسارات کاست و کدام نهاد یا نهادهای اجتماعی باید در این زمینه نقش جدی تری ایفا کنند؟ در این باره با دکتر محمد کمالی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران و رییس مرکز تحقیقات توانبخشی دانشکده علوم توانبخشی گفت‌وگو کرده‌ایم که در پی می‌آید.



برای شروع بحث، بفرمایید اصولاً پیشگیری از معلولیت در چارچوب علمی و دانشگاهی چگونه تعریف و به چند دسته یا مرحله تقسیم می‌شود؟

پیشگیری یکی از بخش‌های مهم در بسیاری از حوزه‌ها از جمله حوزه سلامت است. مطالعات بسیاری در این حیطه انجام گرفته است اما به‌نظر می‌رسد به لحاظ آگاهی و شناخت سابقه آن بسیار طولانی‌تر است. در احادیث منقول هم موارد بسیاری وجود دارد که بر ضرورت پیشگیری تأکید شده است. مسلماً در این زمینه در دانش بشری هم منابع بسیاری را می‌توان یافت. اما به‌طور خاص در حیطه سلامت بیشترین تأکید بر ضرورت پیشگیری است. اصولاً علم بهداشت عمومی آن زمان شکل گرفت که هیژی دختر اسکولاب پزشک یونانی (که شبه بیمارستانی برای مداوای بیماران در

برنامه جامع کنترل حوادث جاده‌ای با حضور تمامی عوامل مرتبط که در بالا اشاره کردم تدوین شود و هرکس مسوولیت خود را در این زمینه بپذیرد. فرافکنی و انداختن تقصیر به گردن دیگری راه به جایی نخواهد برد. نظیر آنچه هم‌اکنون شاهدیم.

سالانه در کشور ما حدود صد هزار نفر فقط در حوادث رانندگی دچار

معلولیت می‌شوند. به نظر می‌رسد برای حل این معضل جدا از آموزش،

جامعه نیازمند یک سری حمایت‌ها و امکانات زیربنایی نیز هست. این

مساله تا چه حد مدنظر مسوولان است؟

بله همانطور که در بالا اشاره کردم نیازمند یک برنامه جامع هستیم. اگر موضوع به صورت یک ستاد فوق‌العاده مورد بررسی قرار گیرد و این برنامه تدوین و زیر نظر ستاد به مرحله اجرا گذاشته می‌توان امید داشت که به راه‌حلی جامع برای این معضل دست یابیم. به نظر من هنوز تا رسیدن به این مرحله، زمان لازم داریم. هنوز دوستان به ضرورت کار تیمی برای حل معضل شاید پی نبرده‌اند.

در پیشگیری از لطمات رومی معلولیت، بحث پذیرش معلولیت مطرح

است. مثلا فردی که در طول زندگی در اثر سانحه دچار معلولیت می‌شود

اندکی در تطبیق با شرایط جدید خود دچار مشکل است. چگونه می‌شود

با فرهنگسازی و ارائه چهره واقعی از معلولیت، افراد را از قبل آماده

چنین پدیده‌ای کرد؟

دو کار به نظر من می‌تواند مفید باشد. پیش از این تصور بر این بود که اقدامات توانبخشی اجتماعی را باید بعد از اقدامات پزشکی انجام داد. در

رخداد معلولیت و ناتوانی بهتر باشد امکان بروز آن ناتوانی یا معلولیت کاهش خواهد یافت. البته تنها صرف ارتقای آگاهی کمک‌کننده نخواهد بود. به موضوع سیگار نگاه کنید، همه از مضرات آن آگاهند یا در موضوع بستن کمربند ایمنی دقت کنید، کسی نمی‌تواند ادعا کند از منافع آن بی‌اطلاع است اما چون تبدیل به باور نشده است و اعتقاد قوی بدان وجود ندارد اقدام برای نکشیدن سیگار یا بستن کمربند ایمنی به صورت کامل انجام نمی‌شود. تصور می‌کنم بهترین کار برای پیشگیری، آموزش از زمان کودکی است از خانه و بعد در مدرسه. باید در کتب درسی مسائل پیشگیری آموخته شوند. هر قدر آموزش در زمینه پیشگیری به تاخیر افتد سختی کار برای آموزش در سنین بالاتر بیشتر خواهد بود.

کدام نهاد می‌تواند مهم‌ترین نقش را ایفا کند؟ خانواده،

آموزش و پرورش یا رسانه‌های جمعی؟

همانطور که عرض کردم باید از خانواده آغاز کنیم، منتها خانواده‌ای آگاه و توانمند در این زمینه باید داشته باشیم. مسلما اگر در خانواده اقداماتی متضاد یا در تناقض با اقدامات پیشگیری‌کننده ساری و جاری باشد چه انتظاری می‌توان از فرزندان خانواده برای پذیرش، درک و انجام موارد پیشگیری‌کننده داشت. از سوی دیگر پذیرش خانواده نیز در زمینه موضوع پیشگیری بسیار مهم است. ما مواردی داریم که معلولیت در چند فرزند خانواده تکرار شده است. سخت است بپذیریم که آگاهی لازم حداقل بعد از تولد فرزند دوم همراه با معلولیت فرزند اول به خانواده داده نشده است. در این موارد باید روی نگرش خانواده کار کرد. آموزش و پرورش هم نقش مهمی دارد و نهادهایی مانند وزارت بهداشت و درمان و بهزیستی باید در هماهنگی و همکاری با آموزش و پرورش نسبت به تدوین مطالب مهم و مناسب برای استفاده در کتاب‌های درسی در زمینه پیشگیری مساعدت کنند. کاری که در سازمان آموزش و پرورش استثنایی به عنوان طرح سنجش صورت می‌پذیرد بسیار مهم است هرچند کمی دیر هنگام است. لیکن می‌تواند اطلاعات خوبی برای خدمات توانبخشی به آن دسته از دانش‌آموزانی که نیاز ویژه دارند ارائه دهد. شاید رسانه‌ها مهم‌ترین گروه در این بین باشند. من در همایش پیشگیری از معلولیت‌ها در دو سال قبل مقاله‌ای در این زمینه ارائه کردم. در دنیای امروز نقش رسانه‌ها بسیار برجسته شده است. نه تنها رسانه‌های جمعی که حتی رسانه‌های فردی مانند ویلاگ‌ها و سایت‌های شخصی هم می‌توانند بسیار قدرتمند در این زمینه عمل کنند. نقش رسانه‌ها در آموزش و بالا بردن آگاهی‌ها و به‌ویژه برای تغییر نگرش خیلی مهم است. می‌توان اینگونه پنداشت که رسانه‌ها در جهت‌دهی و شکل دادن افکار عمومی نقش عمده‌ای دارند. از همین منظر می‌توان نقش رسانه‌ها را در امر پیشگیری برجسته دانست.

حالا اجازه بدهید کمی روی پیشگیری از معلولیت در حوادث بحث کنیم.

در این باره چه اقداماتی و در چه سطوحی باید انجام گیرد؟

ببینید عوامل مرتبط با این موضوع یک یا دو عامل مشخص نیست. عوامل متعددی بر این مساله تاثیر گذارند. عوامل انسانی اعم از رانندگان و مسافران، عوامل اجرایی چون نیروهای راه‌داری و انتظامی، عوامل جاده‌ای، عوامل مرتبط با وسایل نقلیه، عوامل مرتبط با قوانین و مقررات، عوامل مرتبط با اورژانس و مراقبت‌های پزشکی، عوامل مرتبط با آموزش‌های مورد نیاز و... از این منظر کار تنها با آموزش حل نمی‌شود. اینکه مردم را آموزش دهیم بخشی از مسئله است. استانداردهای جاده‌ها و وسایل نقلیه بخش مهم دیگری از کار است. اعمال قوانین و مقررات صحیح و درست و مناسب هم بخش مهم دیگری است. البته اگر اینها به صورت جزیره‌هایی منفک عمل شوند به نتیجه نخواهد رسید. باید یک



حالی که اینک باید اذعان داشت که اقدام به ارائه خدمات مشاوره توانبخشی و مددکاری اجتماعی را از روز حادثه باید آغاز کرد. این کار دقیقا می‌تواند در پذیرش معلولیت و کنار آمدن با آن بسیار موثر باشد. از سوی دیگر باید در رسانه‌ها بیشتر در این مورد اطلاع‌رسانی کرد و نمایش چهره‌های موفق برای الگوسازی کاری است که می‌تواند تا اندازه زیادی در بازسازی شخصیت فرد آسیب دیده موثر باشد. این کار البته می‌تواند در زمینه‌سازی برای تمامی افراد جامعه که درک مناسبی نسبت به این خطر داشته باشند موثر باشد. باید همه این حس را داشته باشیم که در یک قدمی حادثه و معلولیت قرار داریم.

بزرگسالی که با عشق و علاقه ای وافر برای این رده سنی در تلاش هستند.

با این وصف کودکان و نوجوانان تنها به تماشاچیان صرف بدل گشته اند. بسیاری از کودکان و نوجوانان با مشاهده تئاتر هرگز از تصورشان هم نمی گذرد که بتوانند مهارت های اجرای تئاتر را فراگیرند و یا روی صحنه حضور یابند. این تفکر زمانی در ضمیر ناخودآگاه کودکان و نوجوانان شکل می گیرد که تئاتر، بازی، قصه و همه موارد در ذات آنهاست و چیزی جدای از وجود او و دنیای کودکانه اش نیست!

دنیای تئاتر و نمایش و آموزش های مرتبط به آن برای کودکان دنیای گسترده ای است، ضرورت ها و کاربردهای فراوانی دارد که البته از این رهگذر در کشور ما کمتر به آن پرداخته می شود. اما حضور کودکان و نوجوانان فواید و اثرات بسیاری دارد که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ایجاد اعتماد به نفس و سخن گفتن در جمع، ایجاد حرکت، نشاط و سلامت، پرورش استعدادها و ایجاد خلاقیت، درمان برخی موارد چون مسوولیت پذیری و اعتماد به نفس برای انجام کارهای گروهی، تجربه زندگی، آشنایی با ادبیات و انواع قصه در رابطه با نمایشنامه، مثل حکایت، افسانه، داستان و مثل.

در این میان آشنایی هر چه بیشتر خانواده ها با کارکردهای تئاتر تاثیر بسزایی دارد به همین منظور باید به مقوله تئاتر با کودکان و نوجوانان بیشتر پرداخته شود تا جای آموزش های مفید و ارزنده آن برای کودکان و نوجوانان خالی نباشد. تئاتر با کودک و نوجوان از ویژگی های آموزشی ویژه ای برخوردار است که نباید آن را نادیده گرفت. آینده کودکانمان از همین زمان شکل می گیرد نگذاریم استعدادهای درونشان ناشکفته باقی بماند تئاتر با کودکان راهی برای تقویت استعدادهای ذاتی آنان می باشد، شناسایی شدن این استعدادهاست که می تواند راه را برای آینده ای بهتر هموار سازد پس بیاید با تئاتر کودکان، آینده آنها و جامعه را بسازیم.

تئاتر با کودکان، حلقه گمشده آموزش و تربیت کودک و نوجوان را هرگز فراموش نکنیم.



بهره ببرد. نگاهی گذرا بر تاریخچه تئاتر کودک و نوجوان در ایران نشان از سابقه ای کوتاه دارد جبار باغچه بان به عنوان یکی از پیشکسوتان تئاتر کودک در دهه ۳۰ نمایش های چون بابا بزرگ و گرگ و چوپان را در مهد کودک هایی که خود اداره می کرد به روی صحنه برد تا به نوعی جزو اولین پایه گذاران تئاتر کودک باشد.

باغچه بان را می توان نخستین کسی دانست که در ایران نمایش با کودکان را براساس اهداف آموزش به طور جدی دنبال کرد.

این رخداد سنگ بنای کاری بزرگ بوده که رفته رفته در دهه ۴۰ با تاسیس کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، تئاتر به عنوان یکی از شاخصه های آموزشی پذیرفته شده و به طور پراکنده در کتابخانه های کانون آموزش داده شود، راهی که آغازکننده آن باغچه بان بود رنگ و بویی دیگر به خود گرفت.

و اما در ادامه راه این تئاتر کودک و نوجوان بود که دوره مستقل و نزدیک به هم را در پیش گرفت یکی تئاتر با کودکان و نوجوانان و دیگری تئاتر برای کودکان و نوجوانان بود.

در کشور ما از شاخه های تئاتر کودک و نوجوان بیشتر به تئاتر برای کودکان و نوجوانان پرداخته می شود و در این زمینه گروه های اجرایی زیادی فعالیت دارند و کم نیستند افراد

اساتید برجسته تعلیم و تربیت، همواره از تئاتر به عنوان قوی ترین قالب آموزشی و هنری مناسب برای کودکان و نوجوانان یاد می کنند و به مساله خودسازی از طریق هنرهای نمایشی تاکید فراوان دارند چنانچه نمایش با کودکان و نوجوان به شکل صحیح و حرفه ای مورد استفاده قرار گیرد، به عنوان یک کار هنری و تربیتی مفید، قطعاً اثرات پرورشی ارزنده ای به مخاطبان خود داشته و از لحاظ کارکرد تربیتی، به مراتب قوی تر از سایر رشته های هنری عمل خواهد کرد. نکات بالا گویای اهمیت و نقش بسزای تئاتر به عنوان ابزاری فرهنگی هنری می باشد. نمایش با کودکان و نوجوانان ویژگی های خاص خود را دارد و به عنوان یکی از شاخه های تئاتر کودک و نوجوان شناخته شده است تئاتر در این سنین در قیاس با دیگر هنرها از جمله خوشنویسی، نقاشی کارستی و... ممتاز بوده و ثمره آموزشی و فرهنگی بیشتر از دیگر هنرهاست این عبارت به این دلیل مطرح می شود که تئاتر، ترکیبی از هنرهای دیگر است و در شکل گیری آن، هنرهای نظیر موسیقی، حرکات فرم، نقاشی، معماری، ادبیات و... دخالت دارند.

به همین دلیل نیازمند نگاه ظریفی است تا از آن بتوان به عنوان ابزاری برای آموزش و پرورش

کسی پاسخگو نیست!



در حالی بهزیستی کشور خبر از بازنگری قانون جامع حمایت از حقوق معلولان داده بود که پس از تغییر و ارسال آن در شهریور امسال به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی این لایحه همچنان در این وزارتخانه جا خوش کرده است!

سرانجام پس از پیگیری های متعدد از سوی سازمان بهزیستی کشور، قانون جامع حمایت از حقوق معلولان که در سال ۸۳ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسیده بود، برای بازنگری آماده شد.

قانون جامع حمایت از حقوق معلولان دارای ۱۶ ماده و ۲۲ تبصره است که در شانزدهم اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۳ توسط مجلس شورای اسلامی تصویب و بدون رایبه نظر از سوی شورای نگهبان در مهلت مقرر در اصل نود و چهارم قانون اساسی طی نامه شماره ۱۶۰۷۸ مورخ ۶ خرداد ۸۳ مجلس شورای اسلامی و اصل و جهت اجرا ابلاغ شد.

در این قانون وظایفی برای دولت و سایر دستگاه ها پیش بینی شده است به طوری که دولت مکلف است زمینه های لازم را برای تامین حقوق معلولان را فراهم و حمایت های لازم را از آنها به عمل آورد ضمن اینکه تمامی وزارتخانه ها، سازمان ها و موسسات و شرکت های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی موظفند در طراحی، تولید و احداث ساختمان ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی به نحوی عمل نمایند که امکان دسترسی و بهره مندی از آنها برای معلولان همچون افراد عادی فراهم شود.

در یکی دیگر از بندهای این قانون سازمان بهزیستی کشور موظف شده در چارچوب اعتبارات مصوب در قوانین بودجه سالانه اقداماتی را از جمله تامین خدمات توانبخشی، حمایتی، آموزشی و حرفه آموزی مورد نیاز معلولان با مشارکت خانواده های معلولان و همکاری بخش غیردولتی (خصوصی، تعاونی، خیریه) و پرداخت یارانه کمک به مراکز غیردولتی و خانواده ها، گسترش مراکز خاص نگهداری، آموزشی و توانبخشی معلولان واجد شرایط هزینه با همکاری بخش معلولان نیازمند،

کشور وجود دارد و این قانون در زمان کوتاهی توسط شورای نگهبان به تایید رسید بندهایی از این قانون نیازمند به بازنگری داشت.

آلیا ادامه داد: باید مواردی جدیدی در قانون اعمال شود به طوری که در حال حاضر معلولان با مشکلات متعددی در بحث اشتغال، مسکن، توانمندسازی روبرو هستند.

عضو فراکسیون حمایت از حقوق معلولان در مجلس شورای اسلامی اضافه کرد: مرکز آمار باید هر ساله و بعد از هر سرشماری آمار معلولان را با میزان معلولیت در اختیار دستگاه های مربوطه قرار دهد تا این دستگاه ها بتوانند خدمات مناسبی به این قشر ارائه کنند.

آلیا ادامه داد: برخی از معلولان نیازمند کمک های مالی و مادی نیستند اما باید در بخش فرهنگی از آنها حمایت شود ضمن اینکه ازدواج، اشتغال و مناسب سازی از دیگر مواردی است که معلولان در جامعه با آن روبرو هستند و مشکلات متعددی را در بخش های اشاره شده دارند.

همایون هاشمی، رییس سازمان بهزیستی کشور با اشاره به لایحه اصلاحیه قانون جامع حمایت از حقوق معلولان و ارسال آن به دولت، تاکید کرد: قرار بود بسیار زودتر، این لایحه تکمیل و ارسال شود اما به دلیل مباحث کارشناس مدتی به طول انجامید.

هاشمی افزود: در این لایحه ماده ای برای پیشگیری از معلولیت افزوده شده است و همچنین نظارت بر اجرای قانون نیز از سوی دستگاه های مختلف بیشتر شده است.

وی اظهار امیدواری کرد که با تصویب نهایی و اجرایی شدن این لایحه بسیاری از مشکلات معلولان در جامعه کاهش پیدا کند.

به گزارش فارس علی رغم ارسال لایحه اشاره شده به وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در شهریور و پس از گذشت بیش از ۵ ماه هنوز مسوولان این وزارتخانه آن را برای هیات دولت نفرستاده اند که امیدواریم با توجه به مشکلات معلولان، این لایحه تا پایان دولت دهم ارسال شود تا شرایط بهتری برای زندگی معلولان شکل بگیرد.

معلولان بی سرپرست، معلولان مجهول الهویه، معلولان با ناهنجاری های رفتاری غیردولتی و پرداخت تسهیلات اعتباری و یارانه (کمک هزینه) به آنها را فراهم کند.

اگرچه قانون جامع حمایت از حقوق معلولان که در سال ۸۳ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسید دارای مواد و تبصره های متعددی جهت حمایت از معلولان است، اما عدم نظارت و اعتبار دو عاملی شده تا این قانون به طور کامل اجرا نشود.

عدم تامین اعتبارات و همچنین اجرای ناقص وظایف محول شده به دستگاه ها، وزارتخانه ها و NGOها موجب شد بهزیستی کشور در نهایت طرحی را با مشارکت کارشناسان، اساتید و نمایندگان مجلس شورای اسلامی برای بازنگری قانون جامع حمایت از حقوق معلولان آماده کند.

فاطمه آلیا، عضو فراکسیون حمایت از حقوق معلولان در مجلس شورای اسلامی در گفتگو با خبرنگار اجتماعی فارس گفت: قانون ۳ درصد استخدام معلولان، اشتغال و مسکن در دوره جدید بازنگری قانون جامع حمایت از معلولان تغییر کرده است.

وی با اشاره به اینکه قانون جامع حمایت از معلولان نیازمند به بازنگری اساسی داشت، اضافه کرد: در بندهایی از این قانون حمایت هایی از معلولان شده است اما با گذشت چند سال این حمایت ها اجرایی نشده است.

عضو فراکسیون حمایت از حقوق معلولان در مجلس شورای اسلامی تصریح کرد: با توجه به اینکه قانون جامع حمایت از معلولان در

با مفاخر علم در جهان؛

دسته چکی برای پرواز به سرزمین آرزوها

سارا فطروسی

مطالعه و بررسی نظریه من توسط ایشان یک ماه طول کشید. وقتی به دیدار ایشان رفتم گفتند: شهامت شما قابل تحسین است، نظریه شما در آینده نزدیک علم فیزیک را متحول خواهد کرد. انیشتن به دستیارش دستور می دهد آزمایشگاه و تجهیزات کامل را در اختیار من قرار دهند، برای این کار به مجهزترین دانشگاه های دنیا نامه ای با امضای خود فرستادند تا بنده برای ادامه تحقیقات به آنجا اعزام شوم، دانشگاه شیکاگو با حضور من موافقت کرد.

یک اتاق با وسایل کامل رفاهی برای استراحت و اقامت و یک آزمایشگاه پیشرفته برای مطالعه و تحقیق در اختیار من قرار داده شد، معلوم بود که همه چیز را برای دلگرمی، آرامش و آسایش بیشتر محققین فراهم کرده بودند. بنده بعد از ورود به آزمایشگاه و بررسی دستگاه ها و تجهیزات پشت میز رفتم و نشستم، کشوی میز را که باز کردم در آن یک دسته چک دیدم که تمام برگ های آن امضا شده بود دسته چک را برداشتم و فوراً پیش رییس آزمایشگاه رفتم و گفتم: ببخشید استاد ظاهراً پژوهشگر قبلی دسته چکش را داخل کشوی میز من جا گذاشته است. در ضمن تاکید کردم که تمام برگه های دسته چک امضا شده است مراقب باشند.

رییس آزمایشگاه اول تعجب کرد و بعد خندید و گفت: این دسته چک را دانشگاه برای تامین مخارج پروژه پژوهشی شما در کشوی میزتان قرار داده است تا اگر در طول پروسه تحقیق هزینه ای برای شما ایجاد شد بدون معطلی مبلغ را بپردازید و وقت و انرژی از دست ندهید. بعد از این اتفاق با انرژی و انگیزه بسیار بالا شروع به مطالعه و آزمایش کردم. یک روز در آزمایشگاه کارم به نقطه ای خیره شده بودم و به مساله ای فکر می کردم که متوجه شدم

شرویدینگر، دیراک و استاد مسلم فیزیک پرفسور انیشتن، یکی از نظریات چالش برانگیز استاد حسابی (نظریه ی بی نهایت بودن ذرات) است که عامل اصلی دیدار ایشان با پرفسور انیشتن شد. در ملاقات این دو استاد بزرگ اتفاقاتی روی می دهد که خواندنش خالی از لطف نیست. استاد حسابی نظریه خود را به همراه اطلاعات لازم به دپارتمان پرفسور انیشتن در



دانشگاه پرنیستون پست می کنند و از میان چند هزار داوطلب، به عنوان یکی از پنج نفر برگزیده انتخاب می شوند. بهتر است از این قسمت به بعد را از زبان خود استاد حسابی بخوانید...

اولین دیدارم با انیشتن را هرگز فراموش نمی کنم مهمترین ویژگی ایشان سادگی ظاهری بی اندازه و چهره آرام و مهربانش بود.

نظریه و برگه های محاسباتی را که چند دفتر بزرگ بود به ایشان دادم نکات را خواندند و برای بررسی بیشتر از من فرصت خواستند.

پرفسور محمود حسابی در سال ۱۲۸۱ (ه.ش) در تهران زاده شد. سالهای نخستین حیات را در تهران سپری کردند و در سن چهار سالگی به همراه خانواده عازم شامات شدند. تحصیلات ابتدایی را در مدرسه کشیش های فرانسوی در بیروت آغاز کردند که مدرسه ای شبانه روزی و رایگان بود. فقر و تنگدستی مانع تحصیل ایشان در مدارس روزانه و نمونه می شد. در کنار تحصیل در مدرسه ایشان تحت آموزش علوم دینی، زبان و ادبیات فارسی زیر نظر مادر فداکارشان (خانم گوهرشاد حسابی) بودند.

بانو گوهرشاد بانویی نمونه و مثال زدنی است که نقش بسزایی در موفقیت و شکوفایی استعدادهای فرزندش داشتند.

پرفسور حسابی دوران نوجوانی و جوانی را با مشکلات و سختی های بسیاری گذراندند. در سن ۱۷ سالگی لیسانس ادبیات در نوزده سالگی لیسانس بیولوژی گرفتند، سپس موفق به دریافت مدرک مهندسی راه و ساختمان شدند و از راه نقشه کشی و راه سازی کسب درآمد می کردند. استاد حسابی برای ادامه تحصیل به دانشگاه سوربن فرانسه رفتند و در سن

۲۵ سالگی موفق به اخذ درجه دکتری در رشته فیزیک شدند.

استاد در طول عمر پر برکتشان خدمات علمی بسیاری ارایه داشتند که از جمله مهم ترین آنها پیشنهاد و تدوین قانون تاسیس دانشگاه تهران بود.

ایشان به چهار زبان انگلیسی، فرانسه، آلمانی و عربی اشراف کامل داشتند.

استاد در علم فیزیک نظریات پیچیده ای داشتند که لازم بود با اساتید مطرح علم فیزیک در میان گذاشته شود، استادانی چون

۳۰

قصدنامه تلاش سبز - سال اول - شماره ۲ - ویژه نوروز ۱۳۹۲



رییس آزمایشگاه از دور مرا زیر نظر دارد. با مهربانی و لبخند پیش من آمد و گفت: آقای حسابی روند تحقیقات شما خوب پیش می‌رود؟ گفتم بله متشکرم.

ایشان گفتند مطمئن هستید که مشکل خاصی ندارید؟ من فکر می‌کنم مساله‌ای ذهن شما را به خود مشغول کرده است، این طور نیست؟

گفتم: نه قربان چیز مهمی نیست. گفتند: لطفاً هر مشکلی هست به من بگویید شاید بتوانم کمکی بکنم. گفتم: خواسته بزرگی دارم که به نظر خودم در حد یک آرزوی دور از دسترس است، رییس آزمایشگاه گفت: خواهش می‌کنم بگویید هر کاری از دستم برآید بی شک انجام می‌دهم.

گفتم: راستش را بخواهید یک نظریه به ذهنم رسیده است که برای رسیدن به نتیجه آزمایشی را بر روی فلزات مختلف انجام داده ام اما برای رسیدن به نتیجه قطعی و نهایی لازم است که این آزمایش را بر روی شمش طلا هم آزمایش کنم.

رییس آزمایشگاه گفت: با توجه اینکه در تعطیلات آخر هفته هستیم تا ۲ روز دیگر نتیجه را به شما اعلام خواهم کرد. بعد ایشان تشکر کردند و از اتاق کار من خارج شدند.

بعد از گذراندن تعطیلات و استراحت کافی روز اول هفته سرحال و قیراق در محل کارم حاضر شدم و جعبه‌ای را روی میز دیدم روی جعبه نوشته شده بود، "امیدوارم این شمش طلا به طول ۲۵ سانتی متر و با قطر ۵ سانتی متر با عیار بسیار بالا به میزان ۲۴ که تقاضا کرده اید، نتایج بسیار خوبی برای کار تحقیقی شما در برداشته باشد."

استاد طراز اول فیزیک دنیا در جلسه دفاع بود که آرامشی نسبی را برایم ایجاد کرده بود. بالاخره زمان موعود فرا رسید و مجری جلسه از من دعوت کرد تا برای شروع دفاعیه پای تابلو بروم. بنده بیش از یک ساعت پای تابلو معادلات و نتایج کاری یک ساله ام را می‌نوشتم و توضیح می‌دادم و اساتید حاضر با دقت و موشکافی نگاهی کردند و مسایل مطرح شده را به بحث می‌گذاشتند. وقتی دفاع من تمام شد، پرفسور انیشتن رو به من کردند و گفتند: "آقای دکتر حسابی به شما تبریک می‌گویم، این نظریه شما زیبا، متقارن و کاملاً قابل دفاع است."

بنابراین من در همان جلسه با کسب نمره عالی موفق به اخذ مدرک دکتری شدم جالب است بدانید که تأیید و تبریک انیشتن باعث شد تا بزرگترین نشان علمی کشور فرانسه یعنی نشان "کوماندور دولوژیون دونور" به من تعلق گیرد.

آنچه خواندید بخش بسیار کوچکی از تلاش‌های شبانه روزی و خستگی ناپذیر "پدر علم فیزیک و مهندسی نوین ایران" بود. کسی که تا واپسین لحظات، عمر خویش را صرف کسب علم کرد و به بیت معروف "ز گهواره تا گور دانش بجوی" معنایی دوباره بخشید. به نظر می‌رسد پرفسور محمود حسابی یکی از آشکارترین نمونه‌های حدیث پیامبر اکرم است که می‌فرمایند:

اگر دانش در ثریا هم باشد مردانی از سرزمین پارس به آن دست خواهند یافت. خورشید عمر این دانشمند گران سنگ سرانجام در دوازدهم شهریورماه ۱۳۷۱ ه.ش در بیمارستان دانشگاه ژنو غروب کرد این غروب غم‌انگیز در حالی روی داد که استاد در حال بستر بیماری و در تخت بیمارستان در حال مطالعه بودند.

با امید به آینده‌ای روشن تحقیقاتم را ادامه دادم و بعد از یک سال تلاش و مطالعه و استفاده از بهترین امکانات آزمایشگاهی به نتایج ارزشمندی رسیدم. همانجا به ذهنم رسید که علت اصلی رشد و پیشرفت علم و فناوری در کشورهای توسعه یافته، فراهم آوردن آرامش ذهنی و آسایش زندگی برای نخبگان و محققان است. آنها از صرف هزینه‌های اولیه تحقیقاتی هیچ ابایی ندارند چون به



خوبی می‌دانند که نتایج این مطالعات و تحقیقات بسیار ارزشمندتر از هزینه‌های اندکی است که صرف می‌شود. سرانجام بعد از تکمیل آزمایشات و بررسی‌های عملی و نظری زمان دفاع از "نظریه بی‌نهایت بودن ذرات" فرا رسید. با وجود اطمینانی که به نتایج کارم داشتم اضطراب شدیدی تمام وجودم را فرا گرفته بود، در جلسه دفاعیه بزرگترین استادان فیزیک حضور داشتند که این مساله به نوبه خود دلشوره‌ام را بیشتر می‌کرد اما نکته‌ای که از همه چیز برایم مهم تر بود حضور پرفسور انیشتن به عنوان

سقفی ب



هوشیار هستند بسیاری از آنان به خوبی از انجام کارهای روزمره خود برمی آیند و بسیاری هم دارای ملک شخصی و برنامه ای پربار برای دوران بازنشستگی هستند و پیری را معادل از کار افتادگی نمی دانند.

ضمن آرزوی قلبی برای سلامتی آن دسته از سالمندانی که به دلیل بیماری، نداشتن شرایط مناسب نگهداری در منزل و یا دلایل مشابه پا در

خانه سالمندان می گذارند هر چند این کار به نظر عده ای مذموم و حتی گناهی جبران ناپذیر است، اما باید بدانیم زمان برای سالمندان به خصوص آن عده که به دلیل بیماری قادر به سرگرم کردن خود نیستند بسیار طولانی می‌گذرد.

در این برهه زمانی برای این افراد، این حس ناخوشایند ترس و توهم است که آزار دهنده می شود، سرگیجه، فراموشی و تنهایی پایان ناپذیری، هر روز آنها را به کابوس دائم بدل می سازد حال راه چاره چیست؟ واقعیت این است که در زمانه فعلی و علی الخصوص در شهرهای بزرگ با در نظر گرفتن الگوی مسکن دیگر از آن خانه های بزرگ و جادار خبری نیست و زندگی ها ماشینی شده است.

زن و مرد هر دو شاغل هستند و حتی برای نگهداری کودکانشان با

فرشید شیرکوند - هنوز از حافظه کوتاه مدتمان پاک نشده که گرد سپید پیری سر و روی پدر بزرگ و مادر بزرگهایمان را پوشانده بود! پدر و مادرمان با چه وسواسی در نگهداری آنها کوشا بودند و هرگز کمترین بی‌احترامی نسبت به آنها نمی کردند!

حال ما چه می کنیم و چه تصویری نسبت به جبران محبت های پدر و مادرمان داریم، دقت کنید آیا به همان نسبت با احترام به آنها برخورد می کنیم یا جبر روزگار تند مزاجمان کرده و کمتر یادی از بزرگترها که ثمره تمام عمرشان هستیم می کنیم!

این روزها به واسطه شرایطی که فراخور حال جامعه کنونی و گرفتاری های روزمره است نام مراکز نگهداری از سالمندان را بیش از گذشته می شنویم.

مراکزی که در طی چند دهه اخیر شکل گرفته است و دلایل آن قطعاً به بی‌رحمی انسان ها و حق ناشناسی جوانان امروزی ربطی ندارد.

اینکه بگویم فرزندان، پدر و مادر خود را خانه سالمندان سپردند تفاوت زیادی با این جمله ندارد که فرزندمان را به مهد کودک یا مدرسه شبانه روزی سپرده ایم و والدینی که این کار را می کند از مهر و محبت بی بهره اند آنچه سالخوردگان را به خانه سالمندان روانه می کند لزوم حمایت و نگهداری ویژه از این عزیزان قلمداد می شود.

این روزها که شب عید فرا رسیده هرگز آنها را فراموش نکنیم و برای چند روزی هم که شده با تمام مصائب احتمالی آنها را به کانون گرم خانواده ها بازگردانیم تا از سید محبت عیدانه، بی نصیب نمانند.

فراموش نکنیم سالمندان اشخاص مقتدر، تحصیل کرده، سالم و



برای موسفیدها!

پدر بزرگ، مادر بزرگ دوستان داریم

یادتان باشد بزرگترین ضربه به سالخوردگان را ما می‌توانیم بزنیم و این ضربه تنها در یک جمله خلاصه می‌شود آن هم احساس پوچی بزرگتر هاست! هرگز نگذارید این احساس بر آنها غالب شود.

بباید واقع بین تر باشیم من یا شما، چند بار علایق مسن ترها را نادیده گرفته ایم؟

چند بار موسیقی گوشخراش خود را در ساعت های استراحت آنها بخش کرده ایم؟

چند بار به دلیل مشغله زیاد یا صرفاً بی توجهی، وقت پزشک آنها را فراموش کرده ایم یا خوراکی نامناسب برایشان تدارک دیده ایم؟

تا اینجا بسیار از محاسن این مجموعه ها که باید حضور هم سن و سالها و همزبان ها را هم به آن اضافه کنیم گفتیم، اما بار دیگر تاکید می کنیم تمام این مشکلات و در نظر گرفتن آسایش آنان از نظر امکانات و شرایط زندگی نباید مانع از فراموش کردن یا کمترین کوتاهی ای در رابطه با مسایل عاطفی شود. یادتان باشد بزرگترین ضربه به سالخوردگان را ما می توانیم بزنیم و این ضربه تنها در یک جمله خلاصه می شود آن هم احساس پوچی بزرگتر هاست! هرگز نگذارید این احساس بر آنها غالب شود. ضمن بهره بری از امکانات خانه های سالمندان حتماً براساس برنامه ای مدون آنها را حداقل هفته ای یک بار به کانون گرم خانواده بازگردانید و به ظاهر هم که شده از آنها در کارها مشورت بخواهید و مشارکتشان دهید.

آنها آینه تمام نمای فردای خود "ما" هستند!

یادمان نرود فردایی هم وجود دارد آن طور عمل کنیم که فردا دوست داریم با ما برخورد کنند. پدر بزرگ و مادر بزرگ دوستان داریم.

مشکل جدی مواجه می شوند. به نظر می رسد برای آسایش سالمندان و آرامش آنها باید از مراکز نگهداری سالمندان بهره برد، اما هرگز فراموش نکنیم که عزیزترین کسانمان در این مراکز هستند.

این درست است که مراکز نگهداری سالمندان با توجه به امکانات پزشکی و رفاهی ویژه سالمندان می تواند بهترین محل برای اقامت آنها



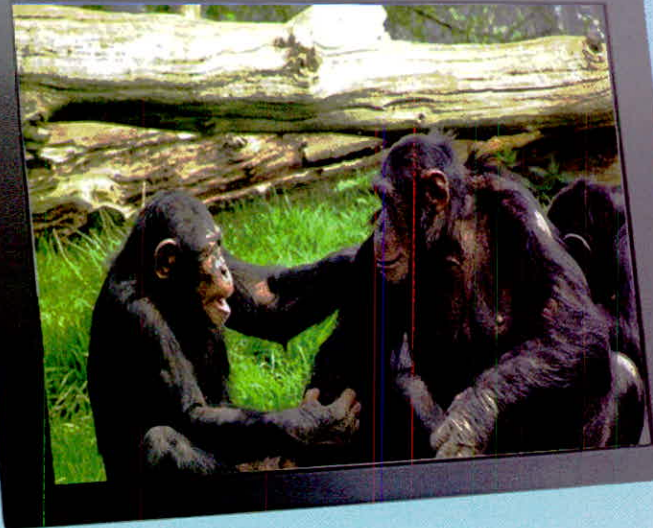
باشد در عین حال باید سعی کنیم ارتباط عاطفی با آنها را از دست ندهیم چراکه سلامت روحی آنها ارتباط مستقیمی با سلامت جسمانی آنها دارد. این در حالی است که بیشتر افراد مسن هم علاقه ای به ماندن در خانه و خانواده های امروزی را ندارند. خانه ای که همه در آن عجله دارند، یکی تلویزیون می بیند، یکی موسیقی باب دل خود را می شنود، یکی مدام پای تلفن است و... اینجاست که رییس سابق خانواده حتی نمی تواند به موسیقی دلخواه خود گوش کند و از علایق خود محروم می شود.

ثروت واقعی پسر بکام!

برزیل و آرژانتین کنید که دیوید بکام به نام فرزند خود سند زده و سود ماهیانه این آکادمیهای بزرگ و درآمدزا به حساب شخصی بروکلین، فرزند بکام واریز می شود. بکام علاقه زیادی به مستقل نشان دادن فرزندان خود دارد و با اعطای حق وکالت تام الاختیار به همسر و فرزند بزرگش آنها را در رسیدن به این آرزو کمک کرده است. بروکلین هم اکنون با سن کم خود، چهل و سومین مرد ثروتمند انگلیس است!

در این که دیوید بکام مرد ثروتمندی است شک نکنید، به هر حال او پله های ترقی را یکی پس از دیگری طی کرده و امروز در قله ثروت و محبوبیت ایستاده است اما نکته مهم ثبت ثروت بالا و عجیب فرزند اوست که طبق ادعای اداره آمار اقتصادی لندن برابر با ۸۵ میلیون یورو است! البته این عدد نجومی را بعلاوه ۴ آکادمی فوتبال در چین، ژاپن،

وقتی ضریب هوشی شامپانزه بیشتر از انسان می شود



اینکه شامپانزه ها برای شمردن از ۱ تا ۱۹ هیچ مشکلی ندارند و به مرور یاد می گیرند که همه چیز را بشمارند برای جانورشناسان چیز خیلی عجیبی نبود و نیست اما شامپانزه های باغ وحش بوستون آمریکا به تازگی در تست ضریب هوشی اتحادیه بین المللی اعصاب و مغز شرکت کرده و در ۵ مورد از ۸ مورد تحت آزمون ضریب هوشی بالاتر از انسان معمولی را به ثبت رسانده اند! در این آزمون، اولویت با قدرت تصمیم گیری بالا، واکنش سریع چشم و زبان، فرمان پذیری قاطعانه از مغز و تشخیص به موقع بوده است.

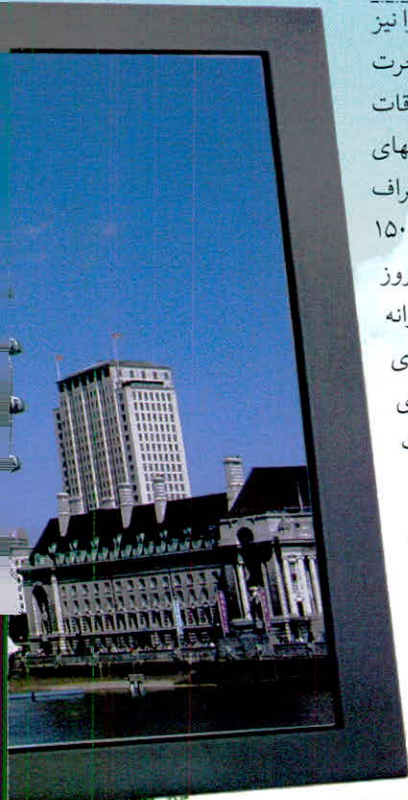
دانشمندان امیدوارند با بررسی بیشتر این موضوع عجیب حلقه گمشده تکاملی در طبیعت و برخی ایرادات وارد شده به نظریه های قبلی در دامنه دستگاه عصبی جانوران را حل و مشخص کنند.

حمله کرکس ها به حومه نیویورک!

تغییرات شدید و البته ناگهانی آب و هوا به خصوص در آمریکای شمالی پرندگان این منطقه از کره خاکی را نیز با مشکل تشخیص مسیر مهاجرت مواجه کرده و حاصل این اتفاقات خیمه زدن انبوهی از کرکسهای آمریکای مرکزی در نواحی اطراف نیویورک بوده است. بیش از ۱۵۰ کرکس بزرگ جثه در حالی که در روز غذای زیادی می خوردند و طبیعتا روانه سطلهای زباله و حتی انبارهای غذای روستاییان نیز می شوند کار را برای اهالی حومه نیویورک به شدت سخت کرده اند.



فقر شدید و مشکلات اقتصادی فراوان نزد مردم آمریکا باعث شده تا در سالهای اخیر جمعیت فراوانی از کلان شهرها راهی حومه آنها شوند اما هجوم کرکسها به منازل مسکونی و خیابانهای این مناطق زندگی را برای آنها سخت و گاه خطرناک کرده است. متاسفانه خوی نیمه وحشی این کرکسها نیز باعث شده تا معدود انسانهای دوستدار حیوانات نیز از نزدیک شدن به آنها پس از اولین برخورد پشیمان شوند.



چشم لندن دوام نمی آورد!

در کنار رودخانه تیمز، آرام و مغرور ایستاده، می‌گویند نماد نوحواهی و تجدد و تکنولوژی در بریتانیاست و برای ساختنش سالها در بخش تئوری تلاش شده و همه چیز بر روی حساب و کتاب است.

۷۰ میلیون پوند هزینه حداقلی این مجموعه بزرگ تفریحی بوده و دولت این سازه عظیم را برای ۵۰ سال آینده بیمه کرده است.

۱۳۵ متر ارتفاع که برابر است با ۴۴۳ پا، چرخ فلکی که به چشم لندن معروف شده و حالا عده‌ای از زمین شناسان و مهندسان راه و ساختمان آکسفورد معتقدند این مجموعه بزرگ در ۴۰ یا ۵۰ سال آینده دوام نمی آورد! این می‌تواند برای لندن و لندن‌ها یک فاجعه ملی تلقی شود.

مرتفع ترین و بزرگترین چرخ فلک در قاره سبز اروپا که در المپیک لندن نیز به یک نماد بریتانیایی تبدیل شده بود.

وزش بادهای موسمی، تحلیل رفتن قدرت کابلهای تیتانیومی و آلومینیومی به مرور زمان، همچنین ساییده شدن چرخ دنده‌های اصلی از علل مهم این پیش بینی بوده است.

کفشهای شکلاتی در دالاس

یک آشپز قدیمی که شیرینی فروشی معروفی در دالاس دارد به تازگی شکلات های خود را در اشکال گوناگون به فروش می‌رساند، او در قالب گیری تازه خود کفشهای زنانه شکلاتی را در ویتترین مغازه خود قرار داده و ادعا می‌کند بالاترین فروش را در چند ماه گذشته ز این طریق داشته است.

وی می‌گوید: بسیاری از مردها برای آن که همسر خود را با خریدهای متنوع و خاص خود شگفت زده کنند، چنین فرصتهایی را از دست نداده و به خرید این کفشهای شکلاتی زنانه اقدام کرده‌اند.

رکورد تعداد کفش ورزشی هم شکسته شد!

رقابت دوی ماراتن فنلاند بهانه‌ای شد برای شکست یک رکورد عجیب به نام تعداد کفشهای ورزشی جفت شده که در کتاب جهانی رکوردهای گینس نیز ثبت و به رسمیت شناخته شود.

۱۶ هزار و ۴۰۷ جفت کفش ورزشی در یک محل جفت شدند و مقامات سازمان ثبت رکوردهای جهانی از تماشای این صحنه ابراز شگفتی کردند. همه این کفشها پس از این دوی ماراتن و همگانی به دور ریخته شدند و این ماجرا البته تاسف‌گزارشگر تلویزیونی را نیز در پی داشت، چراکه معتقد بود هم اکنون در برخی مناطق آفریقا کودکان و جوانانی حسرت داشتن این کفشهای هر چند کهنه را دارند!



نقاشی با دستان بسته

نقاشی از روایت درونی انسان‌ها می‌گوید این قلم موسست که حرف دل را به گونه‌ای دیگر بیان می‌کند و رنگ‌ها از سر درون هنرمند سخن می‌گویند نقاشی یکی از زیباترین هنرهاست به سراغ برجسته‌ترین هنرمند نقاشی آمده ایم که با محدودیت‌ها و توان‌یابی فراوانش با دست‌های بسته هنرنمایی می‌کند و اراده فولادینش راه را هموار و هنرش را نمایان تر کرده آرش رزقی بارز نمونه موفق یک هنرمند ایرانی در سطح جهانی است به همین منظور گفتگویی صورت دادیم با آرش رزقی بارز خواندنی بیشتر بدانیم:

کمی از خودتان بگویید؟

آرش رزقی بارز هشتم در سال ۱۳۷۲ بر اثر یک اتفاق از ناحیه گردن دچار آسیب نخاعی شدم و مهره‌های C4 - C5 - C6 از ستون فقرات گردنم دچار شکستگی شد. این اتفاق باعث شد که توانایی حرکتی ام از شانه به پایین دچار مشکل شود، از این رو تا کنون برای انجام طراحی و نقاشی، قلم را توسط ابزارهایی که طراحی آنها منحصر به فرد است، به دستم می‌بندم. این ابزارها توسط خودم طراحی شده و تا کنون در دنیا نظیری برای آنها نیست و در صدد ثبت این وسیله به عنوان وسیله کمک‌درمانی برای افراد دارای معلولیت و استفاده همگانی می‌باشم.

رشته تمصیلی شما و ارتباط آن با هنرتان؟

دیپلم تجربی هشتم چون زمانی که دبیرستان بودم به توصیه پدر و مادرم در این رشته مشغول تحصیل شدم ولی خودم علاقه شدیدی به رشته هنر و نقاشی داشتم در این میان والدینم دوست داشتند پزشکی شوم. ولی بعد از چند سال متوجه شدند که من علاقه بیشتری به نقاشی دارم تا پزشکی قصد داشتم تغییر رشته بدهم ولی نشد تصمیم گرفتم دانشگاه رشته نقاشی شرکت کنم و سال ۱۳۶۹ نفر نوزدهم رشته نقاشی ایران شدم و آن سال توانستم دیپلم بگیرم. به ناچار به خدمت سربازی رفتم. ۱۱ ماه از خدمتم می‌گذشت که این اتفاق برایم افتاد. بعد از آن که دیپلم گرفتم و شرایط طوری شد که در زمان ریاست جمهوری آقای خاتمی به من اجازه دادند که با همان قبولی گذشته وارد دانشگاه شوم و ادامه تحصیل دهم. ولی دور بودن مسافت و مناسب نبودن محیط برای ترددم باعث شد منصرف شده و ادامه تحصیل ندهم.

به نظر من داشتن مدرک تحصیلی به تنهایی مهم نیست. بسیاری کسانی که در زمینه‌های مختلف تحصیل کرده‌اند اما به واقع صلاحیت و تجربه کافی در آن زمینه‌ها را ندارند. من به عنوان یک هنرمند هیچگاه از یادگیری و مطالعه

در زمینه حرفه خودم دست برداشتم و از هر کجایی که بشود چیزی آموخت، حتا شاگردانم، می‌آموزم و همیشه خودم را یک هنرجو می‌بینم.

این حادثه چه تاثیری بر روحیه شما داشت؟

من خوشبختانه دچار ناراحتی نشدم. این برای خودم هم جای سوال است. ولی عوامل زیادی درافسوده نشدنم دخیل بود. یکی از دلایل عمده این بود که خیلی زود من در بیمارستان دچار عفونت ریوی شدم و سه بار مرگ را تجربه کردم وقتی تا نصف راه می‌روی و بر می‌گردی باعث می‌شود محکم تر شوید. من متوجه شدم زمان زندگی کوتاه است و مرگ به ما نزدیک در صورتی که دور به نظر می‌آید و این



باعث می‌شود انسان برای هر لحظه از زندگی نگرش تازه‌ای داشته و بخواهد فعالیت کند.

چه مدت طول کشید که به زندگی عادی

برگشتید و کار مورد علاقه‌تان را شروع کردید؟

دو ماه در بیمارستان بودم تحویل سال ۱۳۷۱ به منزل آمدم. خانواده کم جمعیتی هستیم. به قول پدرم این حادثه مثل یک سونامی بود و خیلی لطمه خوردیم. والدینم بیشتر از من لطمه خوردند. نهایتاً دو ماه بعد از آمدنم به منزل کلاس را راه انداختم و آن زمان هنوز خودم نمی‌توانستم درست نقاشی بکشم باید مداد را به دستم می‌بستم با چسب یا باند به هر طریقی که می‌شد خط خطی می‌کردم به کمک یکی از دوستانم که با هم کلاس نقاشی می‌رفتیم کم‌کم راه افتادم دوستم عملی درس می‌داد من هم تئوری راهنمایی می‌کردم.



کار شما با شرایطی که داشتید چه زمانی

حرفه ای شد؟

کسانی که با آموزش سروکار دارن متوجه می شوند که کسی که خودش آموزش می دهد اول باید خودش مسلط باشد بنابراین همین که کلاس را شروع کردم انگیزه بزرگی بود برای اینکه دوباره مهارتم را بازیابم و شروع این کلاس شروع باز توانی من بود. شانس بزرگ من آشنایی با خانم دکتر میر فتح بود ایشان کمک خیلی بزرگی برایم بود. در غیر آن صورت زندگی من شکل فعلی را نداشت آن زمان به سختی میتوانستم روی ویلچرم بنشینم حتما باید روی تخت دراز می کشیدم و حتی نمی توانستم ویلچرم را به اندازه سانتی متری حرکت بدهم راهنمایی های خانم دکتر و آموزش های که می دادند، باعث شد که یاد بگیرم چطور با مشکلات روز مره روبه رو شوم. و در همان

دستهای من چه توانایی های و قابلیت های داشته در مقایسه الانم با گذشته اصلا راضی نیستم با همه اینها ممکن است کسی باشد که روحیه خود را از دست بدهد ولی من همیشه امیدوارم.

چه عاملی می تواند در رویه و پیشرفت

شما تاثیر گذار باشد؟

مهمترین چیز علاقه است کسانی که کار هنری انجام می دهند و یا در این زمینه کار می کنند به لذت عمیقی می رسند که قابل مقایسه با هیچ چیز دیگری نیست.

بسیاری معتقدند که وقتی عضوی از بدن

دچار نقص می شود عضو های دیگر قوی تر

می شوند؟

از همان روز های اول اتفاقاتی بوده که غیر ارادی انجام شده و واکنشی که به طور اتوماتیک بدن ما نشان داده و می خواهد آن نقص

هشتمین سال برگزاری ۲۰۰۳ و ۲۰۱۱ در این مسابقات شرکت داشته اند و من بعد از گذراندن مسابقات داخلی به عنوان نفر اول و برتر به عنوان نماینده ایران انتخاب شده و در ششمین دوره نفر هشتم و در هشتمین دوره موفق به کسب مدال برنز و مقام سوم جهان شدم.

مشارکت اینجانب در زمینه کار هنری ام در سطح حرفه ای در قالب برگزاری بیش از ۳۰ نمایشگاه گروهی و ۷ نمایشگاه انفرادی رسمی و غیر رسمی در گالری ها و فرهنگسراهای مختلف، و خلق حدود ۶۰۰ اثر هنری در ۲۱ سال اخیر فعالیت هنری - داشتن مصاحبه های مطبوعاتی در روزنامه ها و مجلات اجتماعی - هنری کثیرالانتشار - پخش گزارش های تلویزیونی در بخش اخبار فرهنگی هنری در شبکه های ملی سراسری شکل گرفته است.

و اما برنامه های آتی؟

من همیشه نقاشی می کنم.

از منظر مناسب سازی شهر و منزلتان با چه

مشکلاتی روبه رو هستید؟

یکی از بزرگترین معضلات جد اول خیابان و محل عبور است و دیگری سوار ماشین شدن، به دلیل شرایطی که داریم حتما باید سوار ون شویم. در منزل خودم همه موانع را از بین بردم برای من هر مانعی حتی به ضخامت یک فرش هم می تواند مانع حساب شود.

سفن آفر؟

به عنوان سخن آخر می خواهم بگویم که هنر نقاشی برایم وسیله و مجالی ست که بتوانم برداشتها، نگرشها و احساساتم را به بیننده برسانم و از این طریق حرف دلم و ناگفتنی هایی که در قالب کلام نمی گنجد را به گوش دل بینندگان آثارم برسانم. این رسالتی است که بر دوش خودم حس می کنم و چه توان یاب و چه سلامت می بودم این راه را انتخاب می کردم اما حالا که با شرایط فعلی نقاشی می کنم، تصورم این است که باید تاثیر بیشتری بر جامعه، افراد سالم و توان یاب گذاشته باشم. برای خوب زندگی کردن باید عشق داشت، ایمان داشت و برایش تلاش کرد. در زندگی احساس مسئولیت نمود تا به نتیجه دلخواه رسید.



سال اول من تکلیفم رو با خودم روشن کردم که می خواهم چکار کنم با یک تعداد نقاشی که با گچ و پاستل کشیده بودم، مجموعه ای ترتیب دادم و اولین نمایشگاه خودم را در تابستان سال ۱۳۷۲ برگزار کردم.

شما با چه تکنیک های کار می کنید از اول تا

الان؟

بنده با وسایل مختلفی مانند گچ پاستل، آبرنگ، مداد رنگی، رنگ روغن، کلاژ و غیره می توانم نقاشی کنم.

به نظر شما قبل از معلولیت آگه می

فواستید نقاشی کنید تا چه اندازه

پیشرفت می کردید؟

اگر بخوام صادقانه بگویم نمی شود تصور کرد اینکه الان تازه می خواستم شروع کنم خیلی سخت است ولی هنوزم وقتی فکر می کنم

را جبران کند و من هم در همان ماه های اول حافظه ام به شدت قوی شد شنوایی و بویایی ام نسبت به گذشته خیلی حساس تر شده بود.

از عناوین مسابقاتی هم بگویید؟

نمایشگاه و مسابقات زیادی بوده، در مسابقات داخلی سپاه نفر اول شدم که بازتاب زیادی نداشت، اولین مسابقات مقدماتی از طریق رعد اول شدم، در مسابقات هند نفر هشتم شدم. سال ۱۳۸۷ کمیته المپیک و پارالمپیک مسابقه هایی تشکیل داده بود به نام هنر، پهلوانی، المپیک که من در این مسابقات دو اثر شرکت دادم. یک اثر در پارالمپیک اول شد یک اثر در پهلوانی اثر بر گزیده انتخاب شد، از طریق انجمن باور و رعد به سئول رفتیم و نفر اول ایران و نفر سوم جهان شدم. تاکنون نمایندگان کشور ایران در ششمین و

مشاوره و آزمایش های ژنتیک را جدی بگیریم

عضو هیات علمی پژوهشگاه ملی

ژنتیک گفت: آزمایش های ژنتیک برای ازدواج های فAMILI حیات است و برای بقیه مردم نیز لازم است زیرا از تولد نوزادهای معلول جلوگیری می کند اما به علت هزینه های این آزمایش ها دولت باید پوشش هزینه این خدمات را هر چه سریع تر در دستور کار قرار دهد.

به گزارش خبرنگار بهداشت و درمان فارس، مسعود هوشمند در حاشیه دومین کنگره نور و ماسکولار و الکترودیآگنوزیس ایران اظهار داشت: از مهمترین دلایل بیماری های شایع در زمینه ژنتیک در ایران ازدواج های فAMILI است. باید زوج های فAMILI قبل از ازدواج یا قبل از تولد کودک آزمایش ژنتیک انجام دهند و در مجموع انجام آزمایش ژنتیک برای تمام افراد اهمیت دارد.

وی با بیان اینکه ۹۷ درصد ازدواج های غیرفAMILI با مشکلات و بیماری های ژنتیک روبرو نمی شوند ولی همان ۳ درصد نیز بسیار مهم است، افزود: در چند سال گذشته فقط چند نمونه بیماری ژنتیک را می توانستیم در کشور تشخیص دهیم ولی اکنون ۳۰۰ تا ۴۰۰ بیماری ژنتیک را قبل از بارداری در کشور می توانیم تشخیص دهیم و این امکان از نظر اقتصادی هم به نفع کشور است و باعث جلوگیری از خروج ارز از کشور شده است.

هوشمند با بیان اینکه در زمینه ارتقا علم ژنتیک در کشور فرانسه کلاس های تابستانه ای برگزار می شود و در این زمینه برای کمتر شدن هزینه درخواست کردیم تا اساتید آن به ایران سفر کنند، گفت: در این کنگره ۹ نفر از اساتید این رشته به ایران سفر کرده اند تا آخرین

وی بیان داشت: با تشخیص به موقع بیماری ژنتیک و مداخلات لازم از جمله تغییر غذای بیمار می توان مشکل فرد را برطرف کرد ولی در مجموع افراد قبل از ازدواج، قبل از بارداری و در هفته های نخست بارداری حتماً باید آزمایش ژنتیک انجام دهند، حتی اگر فAMILI نیز نباشند.

عضو هیات علمی پژوهشگاه ملی ژنتیک اظهار داشت: اکنون مشاوره های ژنتیک در سازمان بهزیستی در تمام استان ها و همچنین

آزمایشگاه های ژنتیک در سطح کشور وجود دارد و افراد می توانند با ۱۰ تا ۲۰ هزار تومان مشاوره ژنتیک را دریافت کنند و اگر به آزمایش ژنتیک احتیاج داشتند این هزینه شاید در حدود چند ۱۰۰ هزار تومان باشد ولی باید توجه داشت که این هزینه می تواند از بیماری هایی که هزینه های بسیار بیشتری را دربردارد جلوگیری کند.

هوشمند خاطرنشان کرد: با افزایش قیمت ارز آزمایشگاه های ژنتیک که ۹۵ درصد آنها خصوصی هستند به حمایت دولت بیشتر احتیاج دارند زیرا با وضعیت کنونی تعرفه ها و همچنین افزایش قیمت ارز این آزمایشگاه ها در اداره کردن خود با مشکل زیادی مواجه شده اند و باید مانند بسیاری از کشورهای توسعه یافته کشور ما نیز در زمینه پوشش بهداشتی و درمانی بیشترین حمایت های مالی را انجام دهد.

اطلاعات و تجربیات ژنتیک را با متخصصان داخلی کشورمان تبادل کنند.

سرپرست آزمایشگاه مرکز پزشکی خاص ادامه داد: در حال حاضر ۴ هزار بیماری ژنتیک در دنیا تشخیص داده شده که ۳۰۰ نوع آن در کشور قابل تشخیص است و در بهترین آزمایشگاه های دنیا نیز فقط بالغ بر ۲۰۰ تا ۴۰۰ بیماری تشخیص داده می شود.

هوشمند با اشاره به بیماری های تالاسمی و سندروم دان که از شایع ترین بیماری های ژنتیک در کشورمان است، تصریح کرد: هر نمونه ای که برای تشخیص بیماری ژنتیکی به خارج از کشور ارسال شود فقط هزینه پستی آن در حدود ۱۵۰ تا ۳ هزار یورو است در حالی که هزینه این آزمایش در کشور ما تا ۵۰ درصد کاهش می یابد و ما حتی از بیمارانی که هزینه این آزمایش ها را ندارند فقط هزینه موارد آزمایشی را دریافت می کنیم.

برای رسیدن به یک رویای شیرین



خواب عاملی برای پویایی است و انسان‌ها نیازمند هستند تا در شبانه روز زمانی کافی به این مهم اختصاص دهند داشتن برنامه خواب منظم یکی از عوامل موثر در نشاط، شادابی و کارآمدی اقتصادی برای فرد جامعه است، اما نکته ای را که هرگز نباید فراموش کرد آرامش مطلق است!

وقتی بچه بودیم و تا همین اواخر با لذت تمام روی آنها می خوابیدیم چرا که مادر بزرگ‌ها برایمان می دوختند!

به هر حال دوره این تشک‌ها به سر آمده این روزها فوم، آب، هوا و لاتکس جای پنبه‌های حلاجی شده را گرفته‌اند. این چهار ماده در ساختن تشک کاربرد فراوانی دارند و در حال حاضر نمونه‌های فوم فروش خوبی دارند در رتبه بعدی فروش تشک‌های هوا قرار می‌گیرند که میزان سفتی آنها را می‌توان با یک کنترل از راه دور که به بمب هوا متصل است به راحتی تنظیم می‌کند و تشک‌های آبی نیز طرفداران خود را دارند و استفاده از آنها شما را یاد شب‌های به یادماندنی بیک نیک می‌اندازد و آخرین مدل هم نمونه‌های لاتکس هستند که فرق آنچنانی با تشک‌های فلزی ندارند به هر حال تا زمانی که خودتان شخصاً آنها را امتحان نکنید، نمی‌توانید انتخاب درستی داشته باشید در این میان تشک‌های پشمی نیز که امروزه انواع ضد حریق آن نیز وجود دارد و برای چهار فصل مناسب هستند موجود است. این نوع تشک‌ها از الیافی ساخته می‌شوند به نام نخ‌های آلی که به خودی خود ضد حریق نیستند و با افزودنی‌های مختلف از مواد شیمیایی می‌توان این قابلیت را به آنها افزود. پس اگر حساسیت دارید یا اصلاً این تشک‌ها را نخرید یا با پزشک خود پیش از خرید مشورت کنید.

و اما نوع دیگر، تشک‌هایی که هسته اصلی آنها از فنر فوم‌های انعطاف پذیر تشکیل می‌شود انتخاب بین دو مورد به راحتی شما در هنگام استفاده بستگی دارد. اما اگر قصد خرید تشک لاتکس با هسته فوم را دارید از فوم طبیعی استفاده کنید تا مواد پلی‌اورتان که دارای ترکیبات نفتی هستند! باعث ایجاد حساسیت برای شما نشوند.

نکته آخر، میزان سفتی تشک‌ها

پاسخ این سوال را از یک ارتوپد پرسیدیم و او پاسخ داد تشک باید به اندازه ای سفت باشد که ستون مهره‌ها روی آن در "وضعیت عملکرد" باشند این جمله یعنی همان مقدار انحنائی که در حالت ایستاده در کمر وجود دارد اگر این سفتی آنقدر باشد که انحنائی کمر از بین برود یا بیشتر از حد عملکرد باشد، فرد دچار کمردرد می‌شود.

برای رسیدن به آرامش مطلق یکی از عوامل مهم محل استراحت می‌باشد تا به حال دقت کرده‌اید اگر جایتان عوض شود نمی‌توانید به خوبی بخوابید و صبح که بیدار می‌شوید آن طراوت و شادابی همیشگی را ندارید! از لازمه‌هایی یک خواب رویایی، برخوردار از سرویس خواب مناسب است که در این میان "تشک" حرف اول را می‌زند. دنیای محصولات خواب کاملاً جذاب و گاهی اوقات فریبندگی خاص خودش را دارد. در نظر داریم تا پرده از نهان این محصولات برداریم تا شما بتوانید پس از یک روز کار پرمشغله در آرزوی یک خواب آسوده راهی منزلتان شوید و خستگی ناشی از تلاش روزانه را بدست فراموشی بسپارید.

"تشک" را از یاد نبرید!

در نگاه اجمالی عواملی که نشان از یک تشک خوب برای رسیدن به رویای شیرین دارد عبارتند از: هنگام بیدار شدن درد خفیفی را در کمر خود احساس می‌کنید و تصور می‌کنید از نظر فیزیکی خوب نخواهید بود یا در منزل فامیل و دوستان، هتل و... احساس می‌کنید بهتر خوابیده‌اید. بله درست است اینجا باید یادتان باشد به یک تشک خوب برای خواب نیاز دارید!

این موارد را برای تهیه تشک مناسب فراموش نکنید "راحتی" کلمه‌ای که همه انسان‌ها به دنبال آن هستند تا پیش از این همیشه شنیده بودیم تشک باید سفت باشد اما امروزه با بهره‌بری از علم، تشک‌هایی ساخته شده‌اند که سفت نبوده، اما در عین نرمی بهترین حالت را برای مهار کردن کمر درد دارند یک تشک خوب تکیه‌گاه مناسبی برای بدن، از سرتا پا است و حالت ستون فقرات را در همان وضعیت ایستاده نگه می‌دارد. دقت کنید در حین انتخاب تشک مورد نظر وضعیت شانه، باسن و کمرتان بر روی تشک‌ها چگونه است. چرا که در زمان خواب و استراحت بیشترین وزن بدن در این نقاط قرار دارد.

اما کدام جنس بهتر است؟

تشک‌ها انواع مختلفی دارند یکی از انواع قدیمی و به قول امروزی‌ها خارج از رده تشک‌ها، همان تشک‌های پنبه‌ای است همان‌هایی که

اینجا از هیچ همه چیز ساختند!

است این مجتمع آموزشی به طور رایگان مشغول فعالیت است. کارگاه خیاطی مجتمع آموزشی رعد کرج امروز با هدف آموزش و ورود به بازار کار توانسته تا به حال ده ها نیروی کار آمد به بازار کار تحویل دهد ضمن اینکه در حال آموزش نیز برنامه ای برای درآمدزایی در نظر گرفته و برای هنرجویان شرایط اشتغال نیز فراهم می آورند. این مجموعه از سال ۸۱ تاسیس و تا به حال هر ۶ ماه یک بار نیروهای جدید را تحت پوشش قرار داده است.

به سراغ توان یابان عزیزی رفتیم که به اشتغال زایی رسیده اند و به واسطه این آموزشگاه توانسته اند کارگاه کوچکی را برای خود راه اندازی و فعالیت کنند.

نظر به اینکه خانم داودی و دلاور تقریباً در یک زمان وارد مجتمع شدند نظراتشان تقریباً شبیه به هم بود با هر دو مصاحبه کردیم و جمع بندی گفتگوی هر دو را نوشتیم.

در جامعه کنونی که بیشترین قشر آن را جوانان تشکیل می دهند با معضلاتی دست به گریبان هستیم که از آنها به عنوان موانع مهم پیش رو می توان یاد کرد از جمله این مشکلات که نمایان تر از دیگر مسایل قشر جوان به شمار می رود می توان به مشکلاتی چون اشتغال، مسکن، ازدواج اشاره کرد اینها که گفتیم در شرایط عادی و به خودی خود برای این گروه سنی از جامعه مشکل ساز است پیدا کردن شغل مناسب یکی از دغدغه های اصلی است در این میان اشتغال برای آن دسته از عزیزانی که با معلولیت جسمی و محدودیت های حرکتی دست به گریبان هستند مشکل تر از افراد عادی است به همین دلیل به سراغ مجموعه ای رفتیم که توانسته است از دیوارهای بلند این معضل گذشته و اشتغال زایی کند مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج با کلاس های آموزشی که برگزار می کند سعی دارد که توان یابان عزیز بیشتر با توانایی های خود آشنا شوند و به استقلال برسند و خود اشتغالی داشته باشد با توکل به خداوند ۱۰ سال

آموزشی شرکت کردم (کمپیوتر، قالی بافی، خیاطی) و من توانستم با گذراندن آموزش های لازم در کلاس خیاطی مهارت لازم را کسب کنم و بیرون از مجتمع در یک تولیدی مشغول به کار شدم و بعد از اینکه کارگاه خود مجتمع راه اندازی شد بیشتر تمایل داشتم در آنجا و کنار دوستان توان یابم مشغول به کار شوم.

چند سال در کارگاه مجتمع کار کردید؟

۲ سال و در انتها با دوستانم و با سرمایه اندک خودمان کارگاه کوچکی راه انداختیم.

کمی از مشکلات دوران تحصیل

برایمان بگویید؟

خوب به دلیل اینکه من تنها توان یاب مدرسه بودم و نمی توانستم مثل همکلاسی هایم تحرک داشته باشم دچار افسردگی شده بودم ولی با آشنایی با مجتمع در کنار دوستانی که مثل خودم بودند بیشتر به توانایی های خودم پی بردم و برای موفقیتیم بیشتر تلاش کردم.

صبر کردیم تا نتیجه دل خواهمان را بگیریم.

نمونه همکاری و کمک مجتمع رعد

کرج با شما به چه صورت است؟

خیلی خوب بود و تمام امکانات مثل چرخ، وسائل اولیه و ... را برای ما فراهم کردند و توسط این حمایت ها بود که ما در این جایگاه هستیم و استقلال مالی داریم.

از خانواده تان و همکاری آنها با

فودتان بگویید؟

بدلیل اینکه ما تنها توان یاب خانواده هستیم بیشتر با ما همکاری می شود مخصوصاً کمک عاطفی و حمایتی تا بتوانیم روی پای خودمان بایستیم.

در ادامه به سراغ یکی دیگر از اهالی این کارگاه رفتیم.

فرشته رضایی متولد ۱۳۶۶ / ۲ / ۲۲

در چه سالی وارد مجتمع شدید؟

سال ۸۵ وارد این مجتمع شدم و در کلاس های

لیلا داودی متولد ۱۳۵۲ / ۴ / ۱۰

معصومه دلاور ربیعی متولد ۱۳۶۰ / ۵ / ۱۰

نمونه آشنایی شما با مجتمع آموزشی رعد کرج به چه صورت بود؟

سال ۱۳۷۵ از طریق یکی از دوستانمان با مجتمع نیکوکاری رعد کرج آشنا شدیم در کلاس خیاطی شرکت داشتیم پس از آموزش های لازم و گذراندن دو سال دوره کار ورزی موفق شدیم خیاطی را به طور حرفه ای یاد بگیریم.

چند سال در کارگاه خیاطی مجتمع

رعد کرج فعالیت دارید؟

تقریباً ۴ سال در کارگاه خیاطی این مجتمع مشغول به کار بودیم و با همکاری مسولین این مجتمع و همت و اراده خودمان توانستیم کارگاه کوچکی را راه اندازی و خود اشتغالی برسیم.

از درآمدهای تان رضایی هستید؟

ما با سختی های زیادی کار کردیم و اوایل درآمدمان خیلی کم بود ولی به خاطر هدفی که داشتیم



همه ما فکر می‌کنیم که خوردن میوه یعنی خرید میوه، پوست کندنش و فقط گذاشتنش توی دهان.
به این سادگی که فکر می‌کنید نیست.
بسیار مهم است که بدانیم چگونه و چه وقت باید میوه بخوریم.

راه صحیح خوردن میوه‌ها چیست؟

منو الان نخور!!

است، اما وقتی بلافاصله بعد از غذا میوه می‌خورید میوه‌ها با غذای فاسد شده ترکیب می‌شوند و گاز تولید می‌کنند و در نتیجه شما بالا می‌آورید.

سفیدی مو، طاس شدن، عصبانیت و گودی‌های سیاه زیر چشم، هیچ‌کدام اتفاق نخواهند افتاد اگر با معده خالی میوه میل کنید.

با توجه به تحقیقات دکتر هربرت شلتون، باید بدانیم که چنین موضوعی صحیح نیست که بعضی از میوه‌ها مانند پرتقال، نارنج و لیمو خودشان اسیدی هستند چرا که همه میوه‌ها در بدن قلیایی می‌شوند.

اگر شما روش صحیح میوه خوردن را کاملاً بیاموزید، به راز زیبایی، عمر طولانی، سلامت، انرژی، شادابی و وزن طبیعی دست پیدا خواهید کرد.

زمانی که نیاز دارید که آبمیوه بنوشید، فقط آبمیوه تازه بنوشید نه آبمیوه کنسروی.

حتی آبمیوه‌هایی که بسیار سفت هستند را ننوشید. میوه‌های پخته شده را نخورید چرا که هرگز ماده مغذی میوه‌ها را دریافت نخواهید کرد؛ تنها مزه‌شان را دریافت می‌کنید؛ پختن، تمام ویتامین‌ها را از بین می‌برد.

اما به هر حال خوردن میوه کامل بهتر از نوشیدن آب آن است. اگر باید آب میوه بنوشید طوری بنوشید که دهانتان پر شود و آن را آرام آرام قورت دهید چرا که باید اجازه دهید که آب میوه با بزاق دهانتان قبل از قورت دادن آن کاملاً ترکیب شود.

می‌توانید برای پاکسازی بدنتان ۳ روز روزه میوه بگیرید؛ به مدت ۳ روز فقط میوه بخورید و در آخر متعجب می‌شوید از اینکه دوستانتان به شما می‌گویند که چقدر پوستتان درخشان و صاف شده است.

میوه‌ها را بعد از صرف غذا نخورید. میوه‌ها باید زمانی خورده شوند که معده خالی است.

اگر میوه‌ها را بعد از غذا بخورید، نقش مهمی در مسموم کردن سیستم بدنتان خواهند داشت. در چنین وضعیتی میوه‌ها بدنتان را با مقدار زیادی انرژی تأمین می‌کنند که این انرژی به جای مفید بودن باعث از دست دادن وزن و کاهش قدرت برای انجام دیگر فعالیت‌های زندگی می‌شود.

برای مثال در نظر بگیرید که ۲ تکه نان و یک تکه میوه خورده‌اید؛ تکه میوه آماده است که مستقیماً وارد معده و روده‌تان شود اما به دلیل آن دو تکه نان، از ورود سریع آن به معده جلوگیری می‌شود. در این

بین همه غذا فاسد شده، تخمیر می‌شود و به اسید تبدیل می‌شود.

به محض اینکه درون معده، میوه با غذا

و آنزیم‌های گوارشی تماس پیدا می‌کند همه حجم غذا شروع به از بین رفتن و فاسد شدن می‌کند. پس لطفاً میوه‌های خود را زمانی مصرف کنید که معده‌تان خالی است و یا قبل از خوردن وعده‌های غذایی‌تان میل کنید.

شما بارها شنیده‌اید که بسیاری شکایت می‌کنند که هر زمان که هندوانه می‌خورم، غذا بالا می‌آید و معده‌ام نفخ می‌کند؛ زمانی که موز می‌خورم همه‌اش حس اینکه باید فوراً به دستشویی بروم را دارم و....

در حقیقت هیچ‌کدام از اینها اتفاق نخواهند افتاد اگر میوه را زمانی بخورید که معده‌تان خالی



زیورآلات ایرانی به هالیوود می‌روند؟



«رضوان محمدی» با همسرش «نیام دانشور» از هنرمندان عرصه هنرهای تجسمی و صنایع دستی هستند. این دو زوج متولد ۱۳۶۰ با خلق آثاری زیبا از مس و برنج با سنگ‌های عقیق و فیروزه زیورآلاتی ایرانی می‌سازند.

این دو هنرمند علاوه بر ساخت زیورآلات، نقاشی و آهنگسازی هم می‌کنند؛ «رضوان محمدی» عاشق نقاشی است و «نیام دانشور» پیانو می‌نوازد. درآمد آن‌ها اغلب از ساخت آثاری است که در کارگاه کوچک خانه خود می‌سازند و تمامی آن‌ها را در کوله پشتی گذاشته و برای فروش به جمعه بازار و نمایشگاه و فروشگاه‌های صنایع دستی می‌آورند.

آن‌ها بیشتر اوقات تا نیمه شب مشغول کار هستند؛ طراحی‌های زیورآلات بر عهده «رضوان» است و اغلب کارهای مربوط به فروش هم بر عهده همسرش است.

زیورآلات ساخته «رضوان محمدی» با سنگ‌های مختلف تزئین شده است و برای استفاده آن از چرم و بندهای طبیعی استفاده می‌کنند.

«رضوان محمدی» و همسرش که فارغ‌التحصیل رشته طراحی فرش از دانشگاه اردکان یزد هستند پیش از این درباره شروع کارشان گفت‌وگوهایی داشتند. چهار سال پیش فارغ‌التحصیل شدند و با دیدن زیورآلاتی که در جمعه بازار تهران عرضه می‌شد به این فکر افتادند که نمادهای فرش و المان‌های سفال و معماری ایرانی را در ساخت زیورآلات به کار بگیرند.

البته آنها می‌گویند: علاوه بر ساخت زیورآلات به دکوراسیون داخلی، تزئین ستون‌های دیوارها و تابلوها هم می‌پردازند.

این زوج هنرمند در آستانه نوروز ۹۲ در گفت‌وگویی متفاوت درباره‌ی زندگی و آیین همسرمداری در بین دو زوج هنرمند با خبرنگار مجله... صحبت کردند.

رضوان درباره‌ی این که از دانشمند ژنتیک شدن به هنرمند شدن چگونه تغییر عقیده داده می‌گوید: مادرم هم دوست داشت ژنتیک بخوانم. مدتی هم در رشته زیست‌شناسی مشغول تحصیل شدم، اما هنر دست از سرم برنمی‌داشت و نهایتاً طراحی فرش قبول شدم و ادامه دادم.

حقیقت‌اش این است که بیشتر از ساخت زیورآلات من خیلی وقت‌ها نقاشی می‌کنم حسی در نقاشی هست که دوستش دارم البته زیورآلاتی که می‌سازیم هم تابع همین حس نقاشی است. گاهی هم مجسمه می‌سازم با گل، فلز، چوب و حتی طناب و چیزهایی که دم دستم هست.

رضوان فیلی وقت‌ها با استفاده از انواع زیورآلاتی که برای فروش آماده کرده‌اند، آن‌ها را به مفاطب عرضه می‌کند؛ چندباری هم که او را در جمعه بازار دیدم، اغلب مفاطبان، هر چه او در دست و گردن دارد را مطالبه می‌کنند. از او پرسیدم که اگر فریدار باشد چه فلز با چه سنگی را برای خودش می‌خواهد؟

بهناز معزی - رضوان درباره‌ی این نوع از زندگی می‌گوید: دوستانه و لذت‌بخش است. در این سبک زندگی ممکن است اختلاف عقیده هم باشد که طبیعی است. ولی در کل از این که با هم کار می‌کنیم با هم دنبال خرید و فروش هستیم و در مجموع به توافق می‌رسیم، بسیار لذت می‌برم.

بعد از کار هم گاهی من آشپزی می‌کنم و خیلی وقت‌ها هم همسرم آشپزی می‌کند و من به او کمک می‌کنم.

از او پرسیدیم اصلاً آیین همسرمداری یا چیزهایی

شبیبه آن را مطالعه کرده است؟

رضوان: نه! درسی بود در دانشگاه که پاس کردم. البته سی دی جدیدی هم در همه سوپرمارکت‌ها عرضه شده که یه قلب رویش هست! دیدم، خیلی بد بود.

او که به قول خودش از بچگی عاشق نقاشی کردن، گل بازی و بازی با حیوانات بوده در آن دوران قصد داشته متخصص ژنتیک بشود و «مگس سرکه‌تر» را بارور کند! چیزی که آن زمان دنبالش بودن و دوست داشته او کاشفش باشد.

رضوان: هرچی که به دلم بشیند. البته عقیق قرمز با فلز برنج و مس را بیشتر دوست دارم. به خاطر تضادی که دارند. البته سنگ فیروزه را هم دوست دارم.

برای همسرت هم انتقابی داری؟

رضوان: برای همسرم مس! چون خودش دوست دارد. اما سنگ کار شده در زیورآلات را برای آقایان نمی‌پسندم. اما اگر مجبور باشم سوال شما را پاسخ دهم سنگ سیاه را برای «نیام» انتخاب می‌کنم.

در طراحی کارها با همسرت هم بحث می‌کنی؟

برفورد او به عنوان فروشنده کار با ایده و

طرح‌هایت چگونه است؟

رضوان: وقتی ایده خاصی دارم، تا بخواهم آن ایده را اثبات کنم و این که ثابت کنم در نظر مخاطب هم این ایده دل‌پذیر است، بحث زیادی داریم. «نیام» در اولین واکنش اگر ایده‌ام نامتعارف باشد، می‌گوید نه! ولی من انجام می‌دهم و معمولاً او می‌پسندد و این نوع از کارها به چرخه تولید هم می‌افتد.

اما درباره‌ی این که او نظر و طرحی بدهد باید یواشکی بگویم، «خانم‌ها اصولاً حس خودبه‌ترتی درباره‌ی زیورآلات دارند» البته اگر نظرش خاص باشد می‌پذیرم، اگر تکراری یا به صرفه نباشد متقاعدش می‌کنم.

دوست داری کارهایت را کجا ببینی و در دست

چه کسانی؟

رضوان: دوستم کارم دست کسی باشد که دوستش داشته باشد و با اون ذوق کند. البته خیلی وسوسه برانگیزه است کارهایمان در سینما دیده شود. دوست دارم مدیریت صحنه آثاری از سینمای هالیوود با طراح‌های ایرانی باشد و برزند جهانی زیورآلات و طرح‌های آن مال ما باشد و مثل مارک‌های معروف ما هم شهرت پیدا کنیم.

او درباره افزایش فروشگاه‌های عرضه

لباس‌های سنتی و زیورآلات ایرانی هم نظر دارد:

مردم در استفاده از ابزار سنتی، پوشاک و زیورآلات سنتی جرات پیدا کرده‌اند. معتقدم وارد پست مدرن شده‌ایم. مردم از مدرنیته خسته شده و برای گریز از آن حتی در بحث غذا هم به فروشگاه ارگانیک فکر می‌کنند. افکار آدم‌ها در انتخاب این سنت‌ها به دنبال آرامش و استراحت است.

رضوان که از بدلیجات متنفر است در ادامه این بحث‌ها می‌گوید: در بدل روی متریال قضاوت

می‌شود و قصد شباهت‌سازی با طلاست. اما کار ما یونیک است برای هر کدام آن زمان و فکری استفاده می‌شود که مثل اثر انگشت بی‌مانند است.

او پیشنهاد می‌دهد: ایرانیان در نوروز ۹۲ شیک و رنگی لباس بپوشند و با ظاهری بی‌نظیر خانواده‌هایشان را ذوق زده کنند. نفس عمیق بکشند و به استقبال بهار بروند.



«نیام دانشور» که در طول این مصاحبه حضور نداشت در پاسخ به پرسش اول درباره‌ی کارهای مشترک خانه و بیرون، پاسخ می‌دهد:

معمولاً کارها را تقسیم می‌کنیم. اوایل هماهنگ نبودیم و در کار هم دخالت می‌کردیم. اما یاد گرفتیم و تعریف شده که هر کس به کار خودش برسد؛ در این تقسیم بندی جوشکاری، چکش‌کاری، پرداخت و بازاریابی با من است. البته در طراحی هم پیشنهاد می‌دهم؛ گاهی «رضوان» گوش می‌دهد گاهی نه. اگر پیشنهاد خوب در نیاید، کوتاه می‌آیم.

موقع کار یادتان هست همسری‌د؟

درست است زندگی ماشیه خیلی‌ها نیست، به مقدار با بقیه فرق دارد. اما چون در این کار «رضوان» نقش اساسی دارد و هنر اوست، من دخالت نمی‌کنم و سعی می‌کنم تمرکز او را برهم نزنم و در زمان شلوغی خودم دنبال راست و ریس کردن زندگی می‌روم. خیلی به جنسیت فکر نمی‌کنم به این که چون او زن است باید آشپزی کند و در کار هم همین‌طور.

نیام دانشور شناخت جالبی از همسرش دارد؛ او خودش را متعادل و محتاط و رضوان را فردی ایده‌آلیست و اهل ریسک و جسارت می‌خواند و می‌گوید: برای من آمار فروش اولویت دارد، اما «رضوان» اهل محاسبه نیست. من هم پذیرفتم تا او ایده‌هایش را به نتیجه برساند.

نیام هم به پرسش انتقاب فلز و سنگ برای

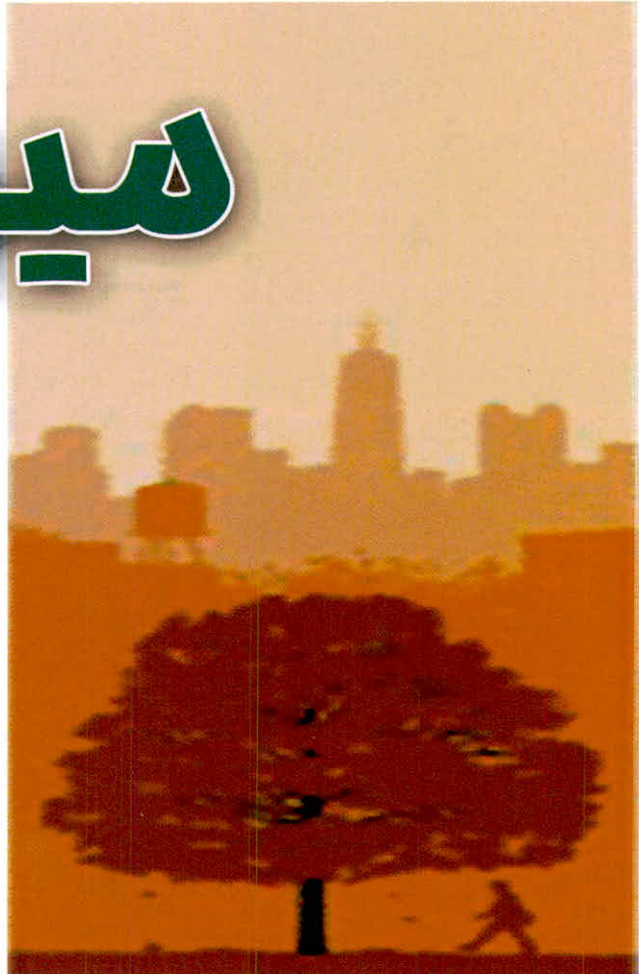
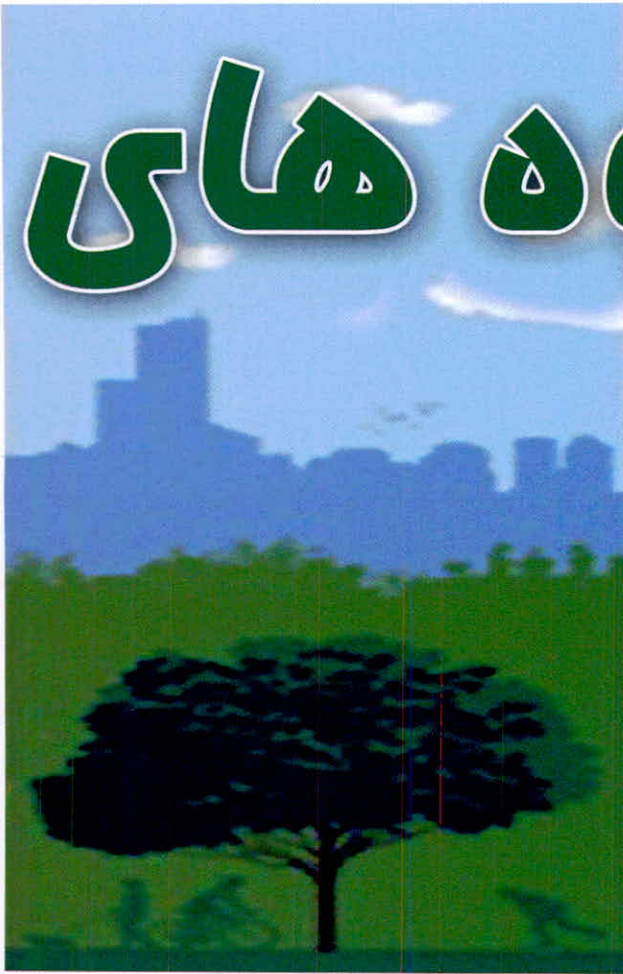
همسرش پاسخ داد:

دانشور: برنج رو ترجیح می‌دهم با سنگی عقیق و بعد فیروزه. البته دوست دارم برای همسرم طلای دست‌ساز بخرم. هر زمان در توانم باشد این کار را با علاقه خواهم کرد.

«رضوان» و «نیام» برای سال نو به نمایشگاه صنایع دستی شیراز می‌روند و کارهای جدید و طرح‌های جدید دارند. برای داشتن یک مغازه هم نقشه می‌کشند تا کارهایشان در جایی ثابت عرضه شود.



میوه های



اکرم حیدری - همه چیز از یک سرماخوردگی توی شانزده سالگی شروع شد از یک گلو درد ساده، آری توی اردیبهشت ماه بود که من سرما خوردم و این گلو درد تا حالا که در آستانه سی سالگی قرار دارم ادامه داره.

یک روز بارونی بود که برای اولین بار تمام فامیل را کنار خودم می دیدم و همه با هم به یک پیک نیک یک روزه رفتیم و بهترین بابای دنیا را مثل یک دونه کاشتیم به امید اینکه یک روز درختی سبز بشه و میوه هایی به اسم پدر بده و بچه های بی پدر شهر بیان و هر کدوم واسه خودشون یکی بچینن هر چند ما این کارو ۱۳ سال قبلش در مورد مامان انجام داده بودیم و پروژه با شکست مواجه شد.

همون روز بود که سرما خوردم، یک سرما خوردگی ساده که حتی نیاز به آنتی بیوتیک نداشت فقط یک گلو درد...

مراسم کاشت دونه بهاری انگار آیین خاصی داشت که من به خاطر سن و سال کم مواقع اجرای این مراسم برای مامان خیلی درکش

نکرده بودم.

تو اون مراسم همه صداهای عجیب از خودشون در می آوردن و از ته دل دونه قشنگ منو ناز می کردن، غبار عجیبی از خاک روی سر و صورت آدما بود.

حتی آدم هایی که توی ۱۶ سال عمری که کرده بودم حتی یک بار ندیده بودیمشون به شکل وحشتناکی به خاک حمله می کردن و دوستی خودشونو به این شکل به اثبات می رسوندن و یک سوال که هنوز ذهنم درگیر شه اینه که این آدما توی روزای سخت و ورشکستگی بابا کجا بودن؟ چرا به جای این وحشی بازی ها یک بار حال ما را نپرسیدن؟ یا سری به خونه ما نزدن؟

از اون روز به بعد خیلی چیزا مثل خوابیدن توی تخت بابا و لالایی گوش نواز صدای قلب بابا و نوازش های صبحگاهی قبل از مدرسه تعطیل شد.

دیگه مجبور نبودم صبح ها قبل از خواب شیر بخورم و از مسواک اجباری هم خبری

نبود، همه اصرار عجیبی به بزرگ شدن من داشتند، من در عرض چند ماه بعد احساس بزرگی می کردم از بس بهم می گفتن "تو دیگه خانوم شدی".

بر همین مبنا توی ۱۷ سالگی خودمو توی لباس سفید در کنار مردی دیدم که چشم های بی نظیری داشت، اما این وسط یک مشکل کوچیک بود و اونم اینکه گلو دردهام باعث می شد شبها خوابم نبره تا جایی که برایم حرف درآورده بودند و می گفتند که من شبها جیغ می زنم و از خونه می زنم بیرون...

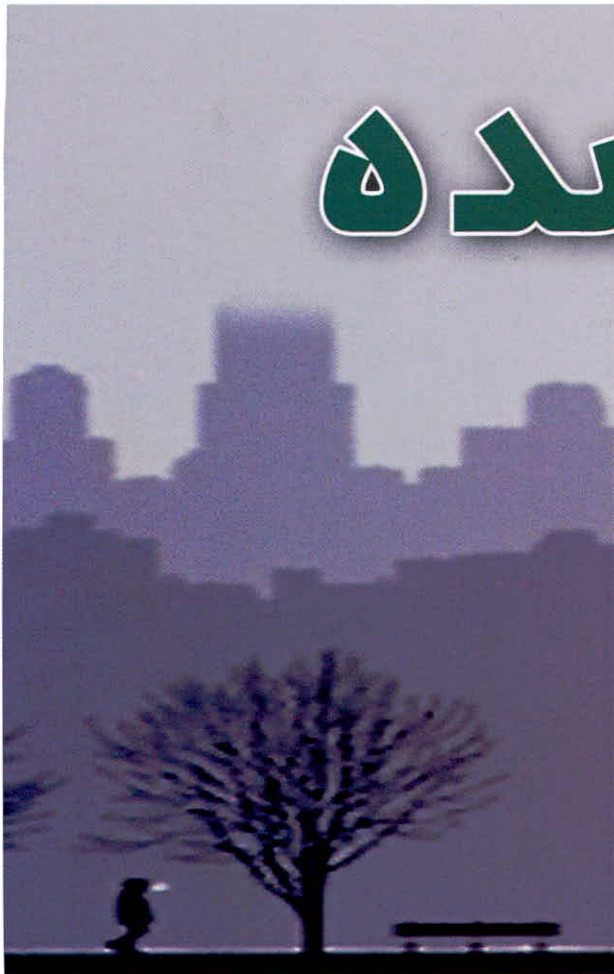
بعد از چند ماه حس کردم شبیه یک حوضم که یک ماهی قزل آلا توش لیز می خوره دکتر که رفتم با یک لحن خیلی جدی گفت: خانم شما توی غار زندگی می کنید؟

منم مثل خنگا گفتم نه ما خونمون توی میدون حافظیه است!

گفت خانم شما ۵ ماهه که باردارید!

تا او موقع نمی دونستم شما باردارید یعنی اینکه یکی داره توی شما واسه خودش زندگی می کنه.

سبز نشده



یکی خوش و خرم توی تن شما منزل کرده و اصلاً براش مهم نیست که شما ۱۷ سالتونه و هیچی از زن بودن نمی دونید حتی این موجود اینقدر بی رحمه که توجه نمی کنه که شما بی مادر بزرگ شدید و بابایی شما به جز نوازش های دائمی چیزی از زن بودن به شما یاد نداده. توی ۷ ماهگی ماهیه قزل الای من به دنیا اومد؛ البته وقتی از شکم بیرون کشیدنش در نهایت تعجب دیدم ماهی نیست که "پری دریایه" و خیلی از داشته هاشو با یک جفت پا عوض کرده و یک جفت چشم عسلی بی نظیر به من زل زل نگاه می کنه.

اولش یک کم کثیف بود اما وقتی با حوله خشکش کردن و مثل کیسه برنج انداختنش روی سینه ی من که دیگه جون نفس کشیدن نداشتم یک جوروی نگاه کرد که انگار این پری دریل برداشته و با یه مته درشت جیگر منو سوراخ می کنه؛ حتی هنوز هم نفهمیدم تو شکم من کی به اون نجاری یاد داده بود! پری کوچولوی من به خاطر قرص های گلو

دردی که باعث می شد شبها از خونم نزنم بیرون، هر شب محکوم به تحمل دردهای عجیبی بود، دردهای عجیب پری نگاه های مرد چشم عسلی رو از من گرفت، مدام می گفت: تو این بچه رو به این روز انداختی.

احمق نمی فهمید اون بچه نیست پری دریایه، پری دریایی من که حالا دیگه اسمش غزل بود، دخترک شیطون روز به روز قشنگ تر می شد نی نی شکمویی که تمام منو واسه خودش می خواست و با دستای کوچولوش که از پنجه های گربه حیاط بابا یک ذره بزرگ تر بود گردن منو محکم می چسبید و چنان بهم زل می زد که انگار با چشمش می خواد منو بلعه و تا خوابش می برد بعد از مدت کوتاهی نفس های بریده اش بیدارش می کرد. نفسش می گرفت و پوست سفیدش کبود می شد؛ به خودم رفته بود نمی تونست بخوابه، اگه پا داشت جیغ زنان از خونه بیرون می زد!...

قرص های لعنتی، حرف های لعنتی، دردهای لعنتی، دنیای لعنتی...

فقط خدا می دونه چه لذت بی پایانی داشت اولین خار سفیدی که توی لته اش سبز شد، اولین قدمی که برداشت، اولین واژه ای که گفت، اولین موی خرگوشی و...

تکه ی وجود من ۳ ساله بود، که در حالی که عروسکش روی پاهاش بود برای همیشه خوابید و حتی ضجه های وحشیانه ی من هم خوا بشو به هم نزد. یادم نمی آد دونه ی انارم را کی کاشتند و چطور کاشتند؟

تنها چیزی که به خاطر دارم آمپول هایی بود که مرا به خواب غریبی فرو می برد و بیداری هایی همراه با ضجه های بی پایان و فریادهای مردی که مرا مقصر از دست دادن پری دریایی می دانست. اما حالا؛ در آستانه ی سی سالگی خوبم، خوب خوب.

فقط پنجشنبه ها وقتی توی گورستان به دنبال سه درختی می گردم که از اونها پدر، مادر و غزل آویزان باشد مردم با چشمانی خیره به من نگاه می کنند و بیچ بیچ می کنند.

یوسف کریمی: لطف خدا، خان

حسین رامادان

ممنون آقای کریمی از اینکه حضور ما را پذیرفتید در ابتدا شاید علاقه صندان بفواهند بدانند چگونه سر از تکواندو در آوردید؟
من از همان بچگی به ورزش های رزمی علاقه داشتم و می خواستم بروم گونگ فو ولی خیلی کوچک بودم و پدر و مادرم هم موافق نبودند چون می گفتند به درس و مشقت لطمه می زند بعد خیلی اتفاقی سر از تکواندو در آورده و به خانواده قول دادم در کنار ورزش درس را هم بخوانم.

بعد از چند سال وارد تیم ملی شدید؟

من از سنین نوجوانی وارد تیم ملی شدم و در رقابتهای جهانی نوجوانان در ترکیه نخستین مدال طلای جهانی تکواندو ایران را بدست آوردم و الان هم نزدیک به ۵۰ مدال قاره ای، جهانی، المپیک و بین المللی دارم.

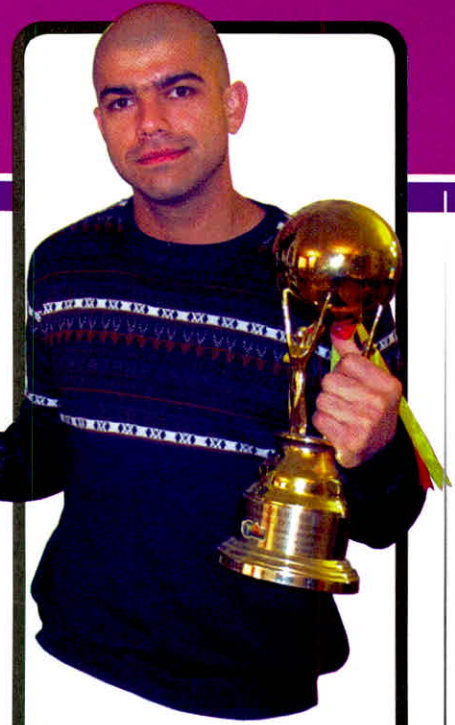
شما وندمین عضو خانواده بودید؟

ما ۸ خواهر و برادر بودیم و من هفتمین فرزند خانواده بودم وضع مالی ما متوسط بود ولی تامین خرج زندگی یک خانواده ۱۰ نفره خیلی برای پدرم مشکل بود به همین دلیل از همان دوران کودکی احساس مسئولیت می کردیم.

چه شد سر از کرگ در آوردید؟

برای حضور در اردوی تیم ملی نوجوانان آمدم تهران بعد بعضی از دوستان هم چون در کرگ زندگی می کردند در این شهر زندگی ام را شروع کردم چون انصافاً کرگ مردمان خوبی دارد و من از همه شان ممنونم.

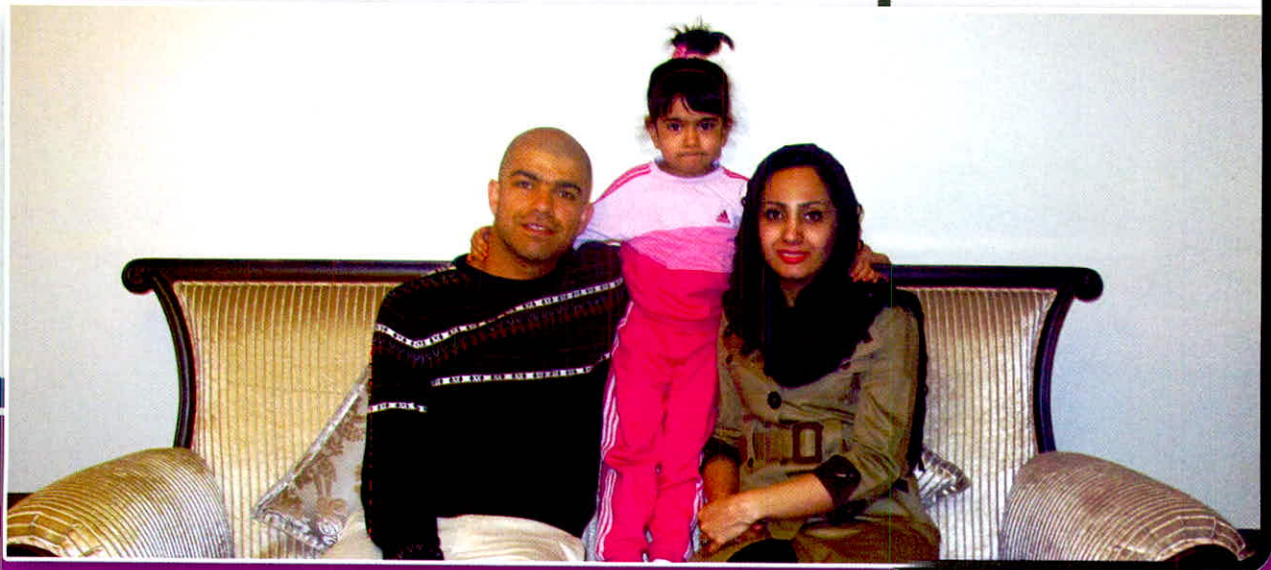
پاشنه کفشم را کشیدم و راه افتاده به سمت کرگ، خیلی دیر شده بود شب عید است و ترافیک، تازه طرح زوج و فرد هم دارد در کرگ پیاده می شود و من هم از محدوده آن خبر ندارم به هر حال در طی مسیر از یوسف کریمی عذر خواهی کرده و آدرس خانه را می گیرم. کرگ، میدان آزادگان، خیابان ... به آدرس که می رسم سر بالایی کوچه شان را بالا رفتم آقایوسف به رسم احترام و مهمان نوازی که خصلت تمامی ما ایرانیان بخصوص آذری هاست پایین در منتظرم بود بعد از یک رویوسی و تعارفات اولیه به سمت خانه شان رفتیم همسر مهربانش و دخترکی شیطون با روی باز منتظرم بودند. تا اینجا خیلی خوب بود هیچ انرژی منفی حس نمی کردم انگار خانه خودم است در واقع برخورد محترمانه یوسف کریمی و همسرش این حس را به من داده بود دخترک شیطون بلاشون هم هر از چند گاهی وسط مصاحبه می پرید و همه چیز را به هم می ریخت. تابلوهای نصب شده بر روی دیوار خانه، چیدمان میبل و آشپزخانه و نحوه پذیرایی نشان از خوش سلیقه گی خانم خانه می داد. در گوشه ای از اتاق هم جایی برای افتخارات و مدالهای کسب شده یوسف در نظر گرفته شده بود که فضایش با توجه به مدال و جام های متعدد خیلی کم بود شادن خانم هم گاه گاهی می رفت با مدالهای پدرش بازی می کرد و می آمد یوسف هم لبخندی به او می زد و چیزی نمی گفت. بعد از احوالپرسی اولیه سر صحبت را باز کردم و سریع رفتم سرا اصل موضوع چون در این شرایط نباید زیاد مزاحم مردم شد.



یوسف کریمی متولد ۱۳۶۲/۱/۲ میانه از توابع آذربایجان شرقی و ساکن کرگ خودش را برای کارشناسی ارشد مدیریت تربیت بدنی آماده می کند و تاکنون نزدیک به ۵۰ مدال المپیک، جهانی، آسیایی و بین المللی دارد وی رمز موفقیتش را سه چیز می داند، لطف خدا، خانواده و تلاش

۴۶

فصلنامه تلاش سبز - سال اول - شماره ۲ - ویژه نوروز ۱۳۹۲



واده و تلاش رمز موفقیتیم بود



شادن فانم چند سالته؟

چهار سالمه

بابات وقتی می ره اردو دلت برانش

تنگ نمی شه؟

چرا خیلی وقتها من و مامانم تنهایم من بعضی موقعها بابام را از تلویزیون می بینم

بابات وقتی می ره فارغ دوست

داری چه برات بفره؟

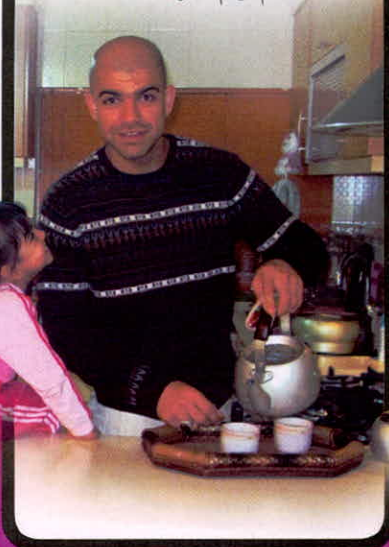
خودش می دونه اسباب بازی، لباس

بلدی تکواندو بازی کنی؟

نه آخه من کوچولو ام

عید دوست داری کجا بری؟

با بابا مامانم بریم سفر



می آیم آنقدر خسته هستم که توان کار کردن در خانه و کمک به همسرم را ندارم ولی در کل کارهای مردانه خانه را انجام می دهم.

فانم نودزی (همسر آقای گرمی) بدون تعارف آقای

گرمی به شما در کار فانه و قدرکمک می کنند؟

یوسف جان وقتی مدت حضورش در خانه طولانی شود حتما در کار خانه به من کمک می کند و از این بابت از ایشان راضی هستم ولی خب بیشتر زمان را در اردو بسر می برند.

زندگی با یک قهرمانی چه مشکلاتی دارد؟

سخت است چون همسرم بیشتر ایام سال را در اردوست و مسئولیت خانه با من است ولی مدال آوری وی در رقابتهای برون مرزی که مایه افتخار مردم است به من قوت قلب می دهد و همین مسئله باعث می شود راحت تر بتوانم سختی های زندگی را تحمل کنم مثلا خیلی مواقع پیش می آمد یوسف کنارم نبود و مثلا بچه مان مریض می شد و یا یک سری کارهای مردانه و سنگین خانه را من انجام می دادم.

فانم نودزی طلایی که یوسف از رقابتهای برون

مرزی می گیرد را بیشتر دوست دارید یا طلایی

که از طلا فروشی برایتان می فرد؟

همسر گرمی با لبخند می گوید هر کدام لطف خاص خودش را دارد البته زیاد اهل طلا نیستم بیشتر برایم سلامتی و رفاه خانواده مهم است در واقع طلای رقابتهای بین المللی که یوسف می آورد برایم ارزشمندتر است چون این طلا متعلق به همه مردم کشورم است.

یوسف سفر فارمی می رود چیزی برایتان

نمی آورد؟

چرا سلیقه همسرم در انتخاب لباس یا هدایای خارجی خیلی خوب است و هیچ وقت دست خالی از خارج بر نمی گردد ولی زیاد هم پولش را صرف این کارها نمی کند.

آقا یوسف با نظر همسرستان موافقید؟

بله از این بابت از همسر ممنون چون زیاد اهل

مثل اینکه با آمدن شما به اردوی تیم ملی پای

خیلی از جوانان میانه ای به تیم ملی باز شد؟

بله شکر خدا توانستم بعد از اینکه وارد تیم ملی شوم این موج را در شهرستان میانه که زادگاهم است راه بیندازم تا خیلی از بچه های آنجا وارد تیم ملی شوند الان خیلی از اعضای تیم ملی یا لیگ تکواندو از شهرستان میانه هستند و از این بابت خوشحالم.

آقای گرمی اگر اجازه بدهید از مال و هوای

تکواندو فارغ شوید. در چه سالی ازدواج کردید و

نمونه آشنایی با همسرستان چگونه بود؟

من در سال ۸۲ بود که خیلی اتفاقی با همسرم آشنا شدم البته همسرم کمر بند مشکی تکواندو دارد و پدرش هم داور بین المللی تکواندو و از اساتید این رشته است ولی برای ما آذری ها خیلی مهم است همسر از خانواده با اصالتی باشد، همسرم و خانواده اش این ویژگی را داشتندو وقتی از خانواده ام خواستم بیایند و به شکل سنتی از همسرم خواستگاری کنند راضی بودند دو سال بعد هم ازدواج کردیم.

و الان هم صاحب یک فرزند هستید؟

بله بعد از چند سال خدا فرزند دختری به ما عطا کرد که اسمش را "شادن" گذاشتیم.

شروع زندگیتان به چه نحو بود؟

باور کنید در ابتدای شروع زندگی هیچی نداشتیم و مستاجر بودیم بعد به اتفاق همسرم پولهایمان را پس انداز کردیم و خانه خریدیم در واقع رمز موفقیت زندگی ما گذشتی بود که در زندگیمان وجود داشت در ابتدا خیلی ها می گفتند اشتباه می کنی ازدواج نکن ولی من همسر و خانواده خوبی را برای زندگی مشترک انتخاب کرده بودم و سرم به تمرین و مسابقه بود و وارد حاشیه نمی شدم.

در فانه به همسرستان کمک می کنید؟

در حد توانم بله، ولی مسئولیت بیشتر کارهای خانه بر عهده همسرم است چون وقتی از تمرین

فی البداهه

تکواندو - کارم

همسرم - بهترین تکیه گاه

شادن - زندگی

میوه - انار

شهرخارجی - پاریس

میانه - زادگاه

پیروزی - غرور

باخت - تجربه

خبرنگار - خوب و بد

فیلم - زیاد دوست ندارم

کتاب - پدر پولدار پدر بی پول

مکه - هوممممم نمی شود وصفش کرد

کربلا - هنوز قسمت نشده بروم

عید - نوشدن

یوسف کرمی - مردم باید نظر بدهند

کار - نیاز امروز جوانان

اعتیاد - مرگ تدریجی

رنگ - مشکی



۴۸

فصلنامه تلاش سبز - سال اول - شماره ۲ - ویژه نوروز ۱۳۹۲

طلا و جواهر نیست و شاید هم یکی از دلایل موفقیت ما در زندگیمان همین است شاید بعضی جاها تفاوت نظر داشته باشیم ولی همیشه یک نفر کوتاه می آید.

از اینکه همیشه در سفر و اردو هستید

همسران گلیه نمی کنند؟

نه تا به حال پیش نیامده شاید چون پدرش هم از اساتید تکواندو بوده این مسائل را برای دخترش توضیح داده و همین مسئله کمی کار را راحت کرد.

آقای کرمی شما به عنوان یک قهرمان موفق چه

در زندگی مشترک و چه در عرصه قهرمانی

توصیه تان به جوانان چیست؟

ببینید باید جوانان عزیزمان به پشتکار و داشتن هدف در زندگی توجه داشته باشند و سطح توقعات را پایین بیاورند باید تلاش کنند و هدفمند پولشان را خرج کنند من خودم وقتی آمدم تکواندو تمرکز را بر روی موفقیت در این رشته گذاشتم و موفق هم بودم.

مقوق ماهیانتان چقدر است؟

برای یک قهرمان که شب تا روز در اردو است نمی توان شغلی در نظر گرفت الان از اردویی که شبانه روز تمرین می کنم فقط ۵۰۰ هزار تومان حقوق می گیرم از کمیته ملی المپیک هم بابت برنز المپیک ۱۸۰ هزار تومان سر وقت پول ریخته می شود تو حسابم اما صندوق حمایت از قهرمانان متاسفانه در این زمینه کم کاری می کند.

با این مساب ماهی یک میلیون دوپیست یا

سیصد هزار تومان بیشتر نمی شود؟

نه تازه این مبلغ هم همیشه نیست.

شما در کرج باشگاه هم دارید؟

بله در یکی از مناطق محروم کرج باشگاه زدم که خیلی برایم از نظر روانی خوب است چون احساس دین و وظیفه می کنم در قبال نوجوانان کشورم. همین که در این باشگاه چند صد نفر دور هم جمع می شوند تا ورزش کنند حس خوبی به من دست می دهد.

مسئولان استان البرز و میانه توجه لازم را به

قهرمانان فود دارند؟

میانه که زادگاه من است و افتخار می کنم میانه ای هستم و انصافا مردم و مسئولان این شهر خیلی برایم احترام قائلند نمی توانم بگویم انتظاراتم برآورده شده ولی در کل راضی هستم و هر چه در توانشان بود برایم انجام دادند.

و کرج؟

خوب خیلی از قهرمانان ورزشی کشور ساکن کرج هستند و مسئولان استان البرز هم بنوعی همیشه به من لطف داشتند و از این بابت هم از مسئولان کرج و هم از مسئولان میانه سپاسگزارم در واقع معتقدم باید بنوعی قدرشناس مسئولان و مردم بود تا این احساس رضایت باعث شود تا جوانان دیگر هم بیایند سراغ ورزش وگرنه نتیجه عکس می دهد.

اما الان همه دوست دارند فوتبالیست شوند؟

بله متاسفانه پول زیادی برای فوتبال خرج می شود و بازیکنان آن با قراردادهای چند صد میلیونی که می بندند زندگی راحتی دارند ولی ما قهرمانان نه ، حتی وقتی خواستند جوایزمان را بدهند با قیمت و نرخ گذشته دادند به رغم اینکه آقای رئیس جمهور گفتند سکه های قهرمانان را با نرخ روز به ما بدهند در عمل اینگونه نشد و مبلغ ریالی آن را طبق چند سال قبل دادند.

یادم هست یک دوره وقتی جوایزتان را دادند

رفتید میانه برای پدرتان خانه سافتید؟

بله باید اینکار را می کردم خیلی از دوستان رفتند ماشین خریدند ولی من رفتم میانه خانه پدرم را درست کردم در واقع باید اینکار را می کردم.

آقای کرمی چه غذایی را دوست دارید؟

من از مرغ بادمجان، قورمه سبزی، قیمه و بخصوص آبگوشت خیلی خوشم می آید و هر وقت خسته از اردو می آیم همسرم این غذاها را برایم درست می کند.

از تجربیات شما در امور مدیریتی ورزش

استفاده می شود؟



دوست دارید دخترتان ورزشکار شود؟

بله البته نه ورزش حرفه ای همین که ورزش کند و سلامتی داشته باشد کافی است ورزش به انسان تمرکز، انگیزه، جسارت و اعتماد بنفس می دهد ورزش قهرمانی سخت است و در قبال عمری که می گذاری چیز زیادی بدست نمی آوری همین که دخترم ورزش کند و سلامت باشد کافی است.

فانم نوذری الان شب عید است برای فانه

تگانی از آقای گرمی هم کمک می گیرید؟

بله اگر در خانه باشد کمک می کند ولی دوست ندارم برای یوسف جان مشغولیت ذهنی ایجاد کنم همین که خیالش را از بابت خانه و زندگیش راحت کنم خیلی مهم است.

آیا گلایه ای دارید؟

از همسر نه، چون می دانم فقط متعلق به من نیست متعلق به کشورش است ولی انتظار دارم حداقل نیازهای ابتدایی یک قهرمان برآورده شود چون مردم از قهرمان خود انتظار دیگری دارند اگر نوجوانان ببینند یک قهرمان بعد از این همه زحمت کشیدن و تلاش کردن به جایی نرسیده دنبال ورزش نمی روند.

از زندگیتان که راضی هستید؟

بله خیلی خدا را شکر می کنم بخصوص از خانواده خودم و همسرم به هر حال وقتی تفاهم و درک متقابل باشد زندگی راحت می شود. از طرفی باید در همه لحظات شکر گذار بود چون همین تشکر از خداوند برکت زندگیت را بیشتر می کند.

الان خیلی از جوانها می آیند در خصوص مشکلاتشان با ما درد دل می کنند خب من هم کاری از دستم بر نمی آید و یا حداقل مسئولیت بخشی از ورزش کشور با من نیست که بتوانم کاری انجام دهم من الان ۵۰ مدال بین المللی دارم و لیسانس داشته و خودم را برای فوق لیسانس آماده می کنم خب هم تجربه دارم هم در حال تحصیل هستم بدم نمی آید بتوانم تجربیاتم را در اختیار ورزش کشور بگذارم.

الان نزدیک سال نو است شما هر ساله عید را

کجا می گذرانید؟

اگر در ایران باشم حتما بعد از دو سه روز دیدو بازدید از بزرگترها به میانه می رویم چون زادگاهم است و همشهریانم را دوست دارم و در کنار خانواده بودن حس خوبی به من دست می دهد.

شما فیلی دخترتان را دوست دارید چون فودم

در سفرهای برون مرزی که در کنار تیم ملی

تکواندو به عنوان فبرنگار بودم و یا به هنگام

بازگشت از سفر خارجی در فرودگاه می دیدم

اول شادن فانم دخترتان را در آغوش می گرفتید؟

بله من به زندگیم عشق می ورزم و خانواده ام را دوست دارم. تمرینات طولانی مدت در اردو مثل زندان می ماند خیلی سخت است و گفتگو با همسر و فرزندم به من انرژی مثبت می دهد به عنوان یک سرباز برای افتخار آفرینی باید خیلی چیزها را تحمل کنم چاره ای نیست من هم یک سرباز این کشور هستم و باید بتوانم به وظیفه ام درست عمل کنم.



لذیذترین غذایی که تا به حال خورده اید؛

رولت گوشت

هنر آشپزی یکی از هنرهایی است که خانم ها علی الخصوص از نوع ایرانیش به آن می نازند و هر یک بر تبحر خود تاکید دارند.

باید با هنر آشپزی کاملاً آشنا باشید این صفحه از نشریه اختصاص دارد به شما دختران جوان که قرار است در آینده نه چندان دور ملکه پادشاهی خانواده تان باشید با ما همراه شوید تا بهترین سرآشپز دنیا شوید.

آشپزی یکی از کارهایی است که علاوه بر خانم ها آقایان هم به آن علاقه وافر نشان می دهند البته نه برای درست کردن غذا بلکه تنها در زمان صرف آن! گدبانوهای عزیز برای اینکه بتوانید هم هنرتان را به نمایش بگذارید و هم همسرتان را راضی نگه دارید



مواد لازم برای تهیه رولت گوشت و سبزیجات

- ✓ گوشت چرخ کرده بدون چربی ۵۰۰ گرم
- ✓ سیر خرد شده ۳ حبه
- ✓ گردوی خرد شده ۱۰۰ گرم
- ✓ قارچ ورقه شده ۲۰۰ گرم
- ✓ پیاز خرد شده ۲ عدد
- ✓ هویج نگین شده دو عدد
- ✓ زعفران به مقدار لازم
- ✓ گشنیز و جعفری خرد شده ۱/۳ پیمانه
- ✓ تخم مرغ ۴ عدد
- ✓ رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذا خوری
- ✓ زرشک ۱۰۰ گرم

✓ مواد فوق برای تهیه رولت گوشت برای یک سفره ۵ نفره کافی است



دستور پخت

حالا تمام مواد را در تابه ای مستطیل شکل می ریزیم و تخم مرغ ها را به آن اضافه می کنیم و مواد را کف تابه صاف می کنیم قبل از سفت شدن تخم مرغ یعنی زمانی که کمی شکل گرفت و مواد را در خود حفظ کرد ورقه حاصل را به صورت رول در آورده و پشت و روی رول را خوب سرخ می کنیم. رولت گوشت شما آماده است.

آن را در ظرف مورد نظر قرار دهید و به صورت ورقه های رولت برش بزنید و اطراف آن را به سلیقه خود با گوجه فرنگی، خیارشور و کلم و بروکلی تزیین کنید.

قارچ های ورقه شده به هویج در حال سرخ شدن اضافه می کنیم. خوب تفت می دهیم تا مواد از حالت خامی خارج شوند و تغییر رنگ دهند بعد گشنیز و جعفری خرد شده و سیر رنده شده را اضافه کرده و در ادامه گردو و زرشک را به مواد اضافه و مخلوط می کنیم. بعد این مواد آماده شده را به مخلوط گوشت چرخ کرده و پیاز اضافه می کنیم تا کاملاً پخته شوند. در این مرحله ۴ عدد تخم مرغ را شکسته و خوب بهم می زنیم تا زرده و سفیده اش کاملاً مخلوط شود، مقداری زعفران به تخم مرغ های هم زده اضافه می کنیم.

پیازهای خرد شده را در روغن داغ سرخ می کنیم و بعد گوشت چرخ کرده را در ماهی تابه پیاز داغ می ریزیم و تفت می دهیم تا رنگ گوشت عوض شود پس از اینک گوشت کاملاً تغییر رنگ داد مقداری نمک، زرچوبه و رب گوجه فرنگی به گوشت و پیاز اضافه می کنیم و تفت می دهیم. گوشت چرخ شده را خوب هم می زنیم تا بهم نچسبد. شعله اجاق را کم می کنیم تا گوشت و پیاز به آرامی پخته شود. در مرحله بعد و در ظرف دیگر هویج نگینی شده را سرخ می کنیم بعد از اینکه کمی نرم شد نخود فرنگی که از قبل نیمه پز شده و فلفل دلمه نگینی را به همراه

آشنایی با خواص آجیل های نوروژی



پسته

در چین به پسته، " آجیل خندان " می‌گویند. پسته قدمتی صد هزار ساله دارد. برای اولین بار در خاورمیانه، ایران و سوریه کاشته شد و بعد به یونان و بقیه کشورهای اروپایی راه یافت. طبق یک افسانه قدیمی، عشاق، یکدیگر را در باغ پسته ملاقات می‌کردند تا صدای ترک و شکستن پوست پسته را به هنگام باز شدن آن بشنوند. زیرا عقیده داشتند، این کار برای آنها خوشبختی به ارمغان می‌آورد.

مغز پسته یکی از تنقلات بسیار مفید است. پسته منبع خوبی از کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، فولات و پروتئین است.

بادام هندی

بادام هندی از ساقه های گیاهی به نام CASHEW PEAR می‌روید. بادام هندی از برزیل آمده است و توسط کاشفان پرتغالی به هند آورده شده است.

بادام هندی بیشتر به عنوان یک نوع آجیل و تنقلات خورده می‌شود، اما از آن می‌توان در تهیه برخی از غذاها نیز استفاده کرد. بادام هندی سرشار از ویتامین A است...

تخمه آفتابگردان

گل آفتابگردان از خانواده گل مینا است. سرخ پوستان آمریکا، گل آفتابگردان را ۲۰۰۰ سال قبل می‌کاشتند. تخمه آفتابگردان را می‌توان به صورت خام یا بو داده مصرف کرد که غنی از پتاسیم، فسفر، پروتئین، آهن و کلسیم است.

تخمه کدو

این دانه ها به رنگ سبز کم‌رنگ هستند و می‌توان آنها را به صورت خام یا بو داده مصرف کرد. حاوی مقدار بالایی پروتئین، آهن، روی و فسفر است. پائیزه فصل کدو تنبل است، می‌توانید تخمه آن را خشک کنید.

گردو

گردو از دوران ما قبل تاریخ وجود داشته است. در قرون وسطی اعتقاد بر این بود که گردو سردرد را معالجه می‌کند. حتی شواهدی دال بر وجود یک باغ گردوی بسیار زیبا در باغ های معلق بابل وجود دارد. گردو هم به صورت خشکبار و هم به صورت تازه خورده می‌شود و از آن در تهیه برخی از غذاها استفاده می‌شود. گردو منبع خوبی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، پروتئین و ویتامین E است.



بادام زمینی

بادام زمینی به دلیل میزان بالای پروتئین و روغن موجود در آن، بسیار مغذی است. همچنین غنی از ویتامین B و E است. از روغن بادام زمینی در تهیه بسیاری از غذاها و تهیه مارگارین استفاده می‌شود.

فندق

قرن‌هاست که انسان‌ها فندق می‌خورند. در قرن حاضر، گونه‌های متعددی از آن کاشته می‌شود.

فندق به صورت خوشه های چهار تا پنج تایی و درون غلاف می‌روید. فندق سرشار از فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و ویتامین E است. فندق بسیار مغذی و خوش طعم است و در برخی غذاها نیز از آن استفاده می‌شود.

بادام

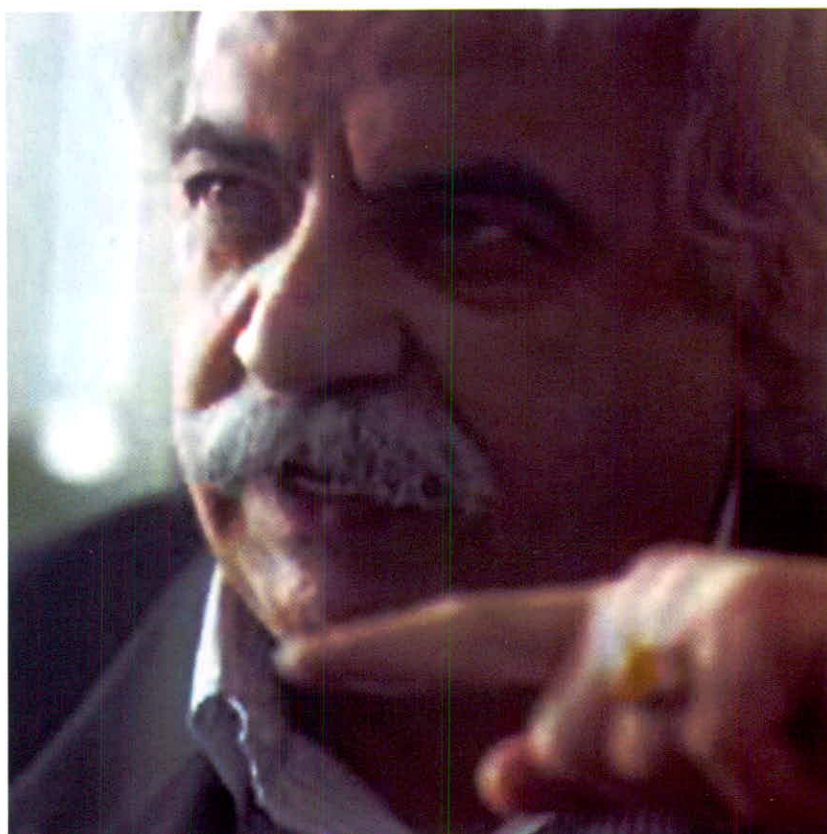
دو نوع بادام وجود دارد: بادام تلخ و شیرین. هر دو نوع آن، بومی خاورمیانه است، اما قرن‌هاست که در اروپا و آمریکا نیز کاشته می‌شود. بادام بسیار مورد علاقه فراعنه مصر بوده است و آنها طعم بادام را در نان خود بسیار دوست داشتند. بادام در فرهنگ نژادی مناطق مختلف جایگاه مهمی داشته است. رومی ها بادام را در مراسم عروسی به عنوان سمبل خوشبختی و باروری به عروس و داماد هدیه می‌دادند. این سنت هنوز هم در ایتالیا رواج دارد. از بادام تلخ برای تهیه روغن بادام استفاده می‌شود.

بادام منبع مهمی از ویتامین ها و مواد معدنی است و غنی از پروتئین، منیزیم، فسفر، روی، کلسیم، فولات و ویتامین E است.

فبرنگار مجله تلاش سبز در آستانه نوروز در گفت‌وگویی متفاوت پرسش‌هایی را با این مستندساز در میان گذاشته و نخستین آن این است: «کجای ایران را برای سفرکردن

بیشتر می‌پسندئ؟»

مجتهدی: اصفهان را بیشتر می‌پسندم. هم طبیعت‌اش و هم مجموعه‌های تاریخی و هم فرهنگ مردم این شهر را که آمیخته به هنر و صنعت است، خیلی دوست دارم. البته شمال ایران هم خیلی زیباست. اردبیل و جاده‌اش بی‌نظیر است. لرستان هم؛ نمی‌توان در برابر زیبایی‌های این طبیعت چشم بست. مسیر تهران به گیلان و جاده اردبیل هم فوق‌العاده است؛ معتقدم بهشتی خارج از ذهن است. این جاده را بهتر است با اتومبیل شخصی بروید تا هر جا که خواستید بایستید و لذت ببرید. البته اتوبوس هم خوب است. من نیز با این که شرایط سفر هوایی داشتم با گروه مستند ایران زمینی از این جاده گذر کردم.



با مستندسازی که «ایران» را از زمین و آسمان دیده همراه شویم

داشته است. ساخت مجموعه «مستند ایران» با نگاهی توریستی به جذابیت‌ها و دیدنی‌های سرزمین کهن و پهناور ایران چند سال طول کشیده است.

تهران، کاشان، اصفهان، کرمان، یزد و شیراز از جمله شهرهایی هستند که مجتهدی به همراه عوامل خود به قصد نمایش جذابیت‌های توریستی و بناهای تاریخی این محل‌ها به آن‌جا سفر کرده است.

او برای تصویربرداری از دماوند، ده‌ها بار به آن‌جا رفته و با قله حرف زده است و سرانجام گفته «بالاخره تو را فتح می‌کنم» و این کار را کرده است.

این هنرمند اعتقاد دارد «اگر مصمم باشیم که درباره‌ی مملکتی که چندین هزار سال تاریخ و هویت دارد بحث می‌کنیم، وقت صرف می‌کنیم. قصد ما در مستند ایران، این بوده که به جهانیان بگوییم ایران هم زیباست.»

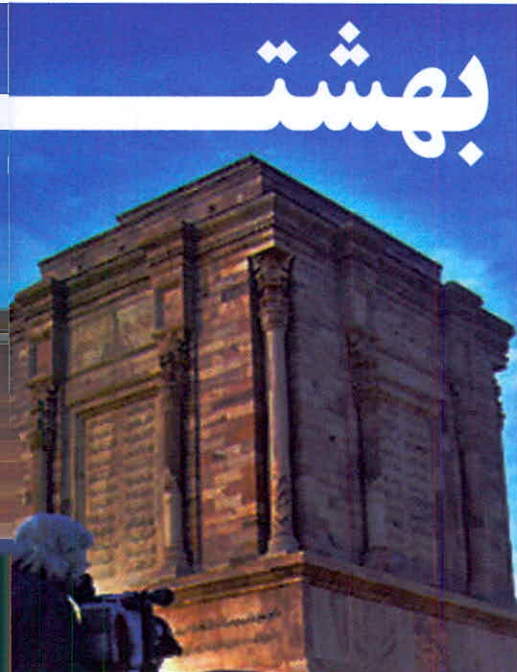
او «دماوند» را شناسنامه‌ی کشور عزیزمان ایران و تک‌قله‌ی دنیا می‌داند و می‌گوید: کوه دماوند را به عنوان سمبل ایران و میدان آزادی شناسنامه تهران است.

«حمید مجتهدی بیدآبادی»، کارگردان و تهیه‌کننده‌ی مجموعه‌ی تلویزیونی «مستند ایران» در سال ۱۳۲۰ در تهران متولد شد؛ او مدرک کارشناسی خود را از کالج ریجنت دانشگاه لندن در رشته سینماتوگرافی و عکاسی گرفته است. مجتهدی تخصص فیلمبرداری، نورپردازی و فیلمبرداری هوایی از دانشگاه (UCLA) آمریکا دارد.

این کارگردان سینما و تلویزیون، همکاری نزدیکی با «مصطفی عقاد» در فیلم «محمد (ص) رسول‌الله» در جهت تهیه، فیلمبرداری، چاپ و خرید امتیاز برای ایران داشته است. وی تا کنون مدیریت فیلمبرداری ۱۱ فیلم سینمایی در آمریکا و کانادا را برعهده داشته که از آن جمله می‌توان به فیلم‌های «فرمان شاتل»، «آنسوی هفت در»، «مبارزه» و «آنسوی صفحه» اشاره کرد.

مجتهدی همچنین مدیریت فیلمبرداری بیش از ۲۰ عنوان فیلم سینمایی در ایران قبل از سال ۱۹۷۸ از جمله فیلم سینمایی «کندو» را برعهده داشته است. وی تهیه‌کنندگی چهار فیلم سینمایی را در کشورهای کانادا و آمریکا برعهده

بهشت



- از این هنرمند درباره مسافران فارسی و دعوت از توریست‌ها به فانه‌های ایران

پرسیدیم

مجتهدی: معتقدم درباره‌ی این موضوع باید تأمل شود؛ چون ما مردمانی هستیم متعصب در نوع آداب و مذهب. بنابراین باید برای مهمان خارجی پیش از هر چیز جای مشخص

داشته باشیم. دوم این که برای ورود به خانواده ایرانی باید توریست درباره‌ی هر شهر آگاه باشد یا دعوت کننده، آگاهش کند. چرا که استان‌های مذهبی مثل خراسان و یزد دیدنی هستند، اما باید درباره خشت به خشت آن آگاه بود و با اطلاعات درست و زبان مناسب به مهمان خارجی این اطلاعات را بدهیم.

البته بیشتر اعتقاد دارم باید از خودمان شروع کنیم و اطلاعات کامل از شهرهایمان داشته باشیم و به فرزندان و خانواده‌ام بدهیم.

مجتهدی با تقسیم تاریخ ایران به سه بخش

تاریخ باستان، تاریخ قبل از اسلام و تاریخ

بعد از اسلام پیشنهاد داد:

با تاریخ باستان ایران می‌توان در استان فارس و در تخت جمشید آشنا شد. همدان و کرمانشاه را هم نباید فراموش کرد.

تاریخ قبل از اسلام را در آثار اصفهان، فارس، آذربایجان غربی و شرقی می‌توان دید.

مسجد امام می‌روم. کاشی‌کاری ورودی و حیاط مسجد امام بی‌نظیر است. واقعا برای دیدن این مکان نمی‌دانم از کجا شروع کنم.

از او پرسیدیم برای انتقاب بازدید از یک

اثر، به دیدن چه اثر باستانی یا معاصر ایران

می‌رود؟

مجتهدی: به تماشای معماری حرم صحن طلای امام رضا(ع) خواهم نشست. این صحن (انقلاب) واقعا یک موزه کاشی‌کاری است.

البته تخت جمشید هم پر از زیبایی‌های غیرقابل توصیف است.

این هنرمند در گفت‌وگو با ما به یادآوری‌های

ساده برای این که گردش در شهرهای ایران

لذت‌بخش‌تر شود هم پرداخت:

مجتهدی: غیر از مشهد، سرویس‌دهی به توریست‌ها در دیگر جاها بعضا مناسب نیست.

ناراحت کننده است هر چند خودمان هم باید نظافت را رعایت کنیم.

این فیلمساز در پایان این یادآوری‌های

ساده، یک گله کرد:

از دیدن یادگار نوشته‌ها در آثار تاریخی گله دارم، ضایع و عذاب آور است.

از این فیلمساز و فیلمبردار، درباره‌ی نقش

راننده‌ها و تاثیر آن‌ها برای این که بهتر

سفر کنیم پرسیدیم:

مجتهدی: دانستن زبان، تاریخ و داشتن بیان خوب و حوصله برای رانندگانی که مسافر می‌برند برای دیدن شهرها خیلی لازم است.

این مستندساز در پایان توصیه‌ای هم برای

فوراندن غذای ایرانی به مهمان فارسی داشت:

غذاهای ایرانی را قبل از خوردن مهمان خارجی حتما باید معرفی کنید و البته غذای خارجی هم برای مهمان خارجی درست نکنیم

سی خارج از ذهن...



تاریخ بعد از اسلام را در آثار استان‌های مرکزی‌تر و حتی کرمانشاه و همدان می‌توان مشاهده کرد.

از او پرسیدیم اگر مجوز دیدن یک مکان از

شهرهای ایران را داشته باشد کجا خواهد رفت

مجتهدی: به میدان نقش جهان اصفهان و

کمبود سرویس بهداشتی، غذاخوری و اورژانس از معضلات سفر است که باید بهتر ارائه شود.

جایی مثل تخت جمشید برای رسیدن به سرویس بهداشتی یا خوردن غذا باید ساعت‌ها راه بروی.

نبود سطل‌های زباله در برخی شهرها

چراکه او آمده تا تجربه کند. من غذاهای سرد مثل انواع سالاد، کتلت، کوکو را برای روز و غذاهای گرم، انواع برنج به خصوص مزه دار و رنگی مثل سبزی پلو و زرشک پلو را برای شام توصیه می‌کنم.

بهناز معزی - اسفند ۹۱

مادر؛

تبلور یک دنیا عاطفه در یک کلمه



کردم سیلی از اندوه و حسرت از رویم گذشت. چه وقت ایمانم را از دست داده بودم؟ چه وقت معنی حقیقی زندگی را گم کرده بودم؟ کی تو را از دست داده بودم؟ و به چه قیمتی؟ تو هیچ وقت کاری نمی کردی که من پیایی عصبانی شوم. کاری نمی کردی که من تاب نیاورم. تو بچه بودی؛ بچه ای معصوم و درگیر بحران بزرگ شدن و رشد کردن.

من امروز، دیروز و دیروزها را از دست داده بودم. من در دنیای پر مشغله و رقابت بزرگترها، دنیای مسوولیت ها و خواست ها، همه چیزم را از دست می دادم و دیگر برایم نیرویی باقی نمی ماند که صرف تو کنم. اما امروز تو برای من معلمی کردی! تو با بخشش بهت آوردت! تو بعد از آن همه آزار دیدن، آمدی و مرا در آغوش گرفتی و بوسیدی و به من شب به خیر گفتی. هیچ به رویم نیاوردی که این همه سال، چگونه تو را مسوول گرفتاری ها و فشار ها و فقر ها و تحقیر شدن هایم دانسته ام. حالا می بینم که آرام خفته ای و از ته دل، سر زدن سپیده دیگری را برایت آرزو می کنم. فردا را آرزو می کنم. فردا من با تو همانگونه رفتار خواهم کرد که تو امروز با من رفتار کردی. همان قدر تفاهم از خود نشان خواهم داد که تو با دل کوچک نشان دادی. می گویم یک مادر واقعی باشم؛ با یک لبخند گرم. وقتی از خواب بیدار شدی، به تو خواهم گفت که چقدر خدا را شکر می کنم که تو را دارم. وقتی از مدرسه بر می گردی، تشویقت خواهم کرد تا اناقت را جمع کنی و پیش از خواب، برایت قصه خواهم گفت. وقتی بخندی، می خندم و وقتی گریه کنی، می گریم و از یاد نخواهم برد که تو هنوز بچه ای! بچه ای معصوم و درگیر بحران بزرگ شدن و رشد کردن. تو کودکی و من از اینکه مادر تو هستم، خدا را شکر می کنم. بزرگواری تو، امروز مرا لرزاند و در این ساعات پایانی شب، در کنار بسترت زانو زده ام تا از تو تشکر کنم. فرزندم، آموزگارم و دوست خوبم! برای هدیه قشنگی که به من دادی، برای عشقی که به من بخشیدی، سپاسگزارم.

کشیدم که: "این همه

سرو صدا برای

چیست؟" و تو ساکت شدی و دیگر

هیچ صدایی از اناقت نیامد.

تمام بعداز ظهر من، با تلفن زدن به این و آن گذشت. بعد از آنکه تلفن هایم تمام شدند، به طرف اتاق تو آمدم و مثل یک گروهبان ارتش گفتم: "دیگر وقت تلف کردن بس است! همین الان می نشینی سر درس و مشقت." و تو فقط یک جمله گفتی: "چشم مادر" و مداد به دست، پشت میزت نشستی و همه خانه را سکوت سنگینی پر کرد. شب که شد، وقتی داشتم پشت میزم کار می کردم، با تردید به من نزدیک شدی و گفتی: "مادر! می شود امشب برایم قصه بخوانی؟" در چشمهای برقی از امید می درخشید؛ ولی من بدون معطلی گفتم: "امشب نه! اناقت هنوز ریخت و پاشیده است. چند بار باید یادآوری کنم؟" و تو در حالی که سرت خم و شانهایت آویزان بودند، برگشتی و به اناقت رفتی. یک ربع بعد دوباره آمدی و از لای در سرک کشیدی و نگاهی به اطراف انداختی. من با لحنی عصبانی پرسیدم: "دیگر چه می خواهی؟" و تو حتی یک کلمه هم حرف نزدی. آرام پیش آمدی. دست های کوچکت را دور گردنم حلقه کردی، گونه ام را بوسیدی و گفتی: "شب به خیر مادر! خیلی دوستت دارم." و بعد هم مرا محکم فشار دادی و همانگونه که آمده بودی، آرام و بی سرو صدا رفتی!

بعد از آن، من آنجا پشت میزم لحظاتی نشستم و خیره به کاغذهایم نگاه کردم و احساس

کودک نازنین من! امشب وقتی که خواب بودی، به اناقت آمدم و کنار تخت نشستم و برای مدت کوتاهی، بالا و پایین رفتن قفسه سینهات را تماشا کردم. چهره ات آرام بود و چشم های قشنگت را با آرامش بسته بودی و حلقه های ظریف موهای لطیف، روی صورت نازنینت افتاده بود.

همین چند دقیقه پیش بود که روی کاغذهایم خم شده بودم و داشتم می نوشتم که یک مرتبه سیلی از اندوه، وجودم را در بر گرفت و خاطرات روز گذشته، بر من هجوم آورد. دیگر نتوانستم حواسم را جمع کنم، برای همین حالا که خوابیده ای، آمده ام تا در این سکوت سنگین که دلم را به هم می فشرد با تو در دل کنم.

صبح وقتی می خواستی به مدرسه بروی، آرام بدون عجله، لباس پوشیدی. حوصله ام از دستت سر رفت و سرت فریاد کشیدم که: "تنبلی هم حدی دارد." وقتی که بن ناهارت را فراموش کردی برداری، وقتی کمی مر با روی پیراهنت ریختی و من چپ چپ نگاهت کردم، آرام دست از صبحانه خوردن برداشتی و مثل یک بزه معصوم نگاه کردی و فقط لبخند زدی و گفتی: "خدا حافظ مادر!" بعداز ظهر پشت سر هم با تلفن حرف می زدم و تو در اناقت با صدای بلند آواز می خواندی و اسباب بازی هایی که روی تخت ردیف کرده بودی، بازی می کردی. من به اناقت آمدم و با عصبانیت سرت فریاد



همه می دانیم که در تعطیلات سال نومقداری وزن ناخواسته و بی کیفیت اضافه می کنیم که در اکثر مواقع باعث ناراحتی و فاصله گرفتن از فیزیکی ایده آل است. سوالی که در اینجا مطرح است اینکه حالا چه باید بکنیم؟

ایام نوروز؛

ماراتنی برای مبارزه با افزایش وزن

این نوشیدنی ها بی گمان از مقداری مواد نگهدارنده استفاده می کنند. در هر لیوان نوشابه ۲۰۰ کالری وجود دارد که اگر چند لیوان نوشابه بخورید این مقدار چند برابر می شود، البته می توانید به خودتان لطف کنید و اجازه دهید مقداری از غذا یا نوشیدنی را بخورید، اما یادتان باشد که از هر دو استفاده نکنید. اینطوری حداقل خود را محدود می کنید تا از مصرف مقدار زیادی کالری دور بمانید، چرا که شاید روز بعد هم در مراسمی دعوت باشید.

اگر ناپرهیزی کردید چه باید کرد

در نهایت آخرین کاری که می تواند کمک کند تا بتوانید در روزهای تعطیل وزنتان را در حد معقولی نگاه دارید این است که چاره ی خسارت امروز را بلافاصله جبران کنید.

بطور مثال اگر امروز و در مهمانیها زیاده روی کردید و مقداری کالری اضافه مصرف کردید عصر همان روز یا فردای آن روز با انجام فعالیت بیشتر یا تمرینات هوازی یا کاهش مصرف کربوهیدرات خسارت وارد شده را جبران کنید و اجازه ندهید که کالری ها اضافی ماندگار شوند. یادتان باشد که هیچ وقت در مصرف پروتئین خود کوتاهی نکنید، چرا که پروتئین ها باعث رشد عضلات و نگهداری آنها هستند و همچنین این پروتئین ها هستند که با بالانگه داشتن سطح متابولیسم کمک می کند که در روزهای تعطیل از اضافه کردن چربی دور بمانید.

اگر در یک روز ۵۰۰ کالری اضافه بر مقدار مورد نیاز بدن استفاده کنید و روز بعد کسر کالری معادل ۵۰۰ کالری داشته باشید مطمئناً همه چیزی متعادل خواهد بود و شما وزنی اضافه نخواهید کرد.

کاملاً واضح است که این عمل همیشه خوب نیست که یک روز کالری بالا و یک روز کالری پایین تراز حد نیاز داشته باشید. این تغییر کالری ها کار درستی نیست، اما شما را در شرایط بمزاتبهتری قرار می دهد که در ابتدای سال جدید، با افزایش وزن زیاد مواجه شوید و پس از آن به ناچار مدت مدیدی دنبال کاهش آن باشید.

اجازه ندهید که لذت بردن از خوردن غذاها و نوشیدنی های رنگارنگ شما را از سلامتی دور کند، بنابراین از فعالیت در روزهای تعطیل غفلت نکنید، چرا که شما با داشتن روزهای تعطیل نیاز به انجام آنها دارید. در آخر یادآوری می کنیم که در ایام تعطیلات خیلی از رژیم خود دور نشوید.

شما می توانید از غذا خوردن لذت ببرید، آنکه هوشیار بوده و حساب غذاهای خود را نگه دارید هنگامی که غذا مفصل خوردید آنرا در روز بعد بیاد آورید و با جدیت ورزش کنید.

مسلماً در ایام تعطیلات باید اقدامات پیشگیرانه را انجام دهیم تا در پایان تعطیلات بابت چاقی مفرط غم و غصه نخوریم! با فرارسیدن سال نو و بهار طبیعت همه ما درگیر خرید و دید و بازدیدهای مکرر می شویم. برای جلوگیری از وزن ناخواسته در ایام تعطیلات شما باید برای خود برنامه ریزی مرتبی داشته باشید. این وضعیت باعث می شود که مجبوره استفاده از یک رژیم فوق العاده سخت برای کاهش وزن سریع نشوید، بنابراین لازم است اقدامات پیشگیرانه در نظر گرفته و در تمام طول سال وزن خود را تحت کنترل داشته باشید.

البته این بدان معنی نیست که شما باید در طول ایام تعطیلات و عید نوروز، خود را از دید و بازدیدها و خوردن شیرینی و تنقلات کاملاً محروم سازید!

کاری پسندیده پیش از خوردن

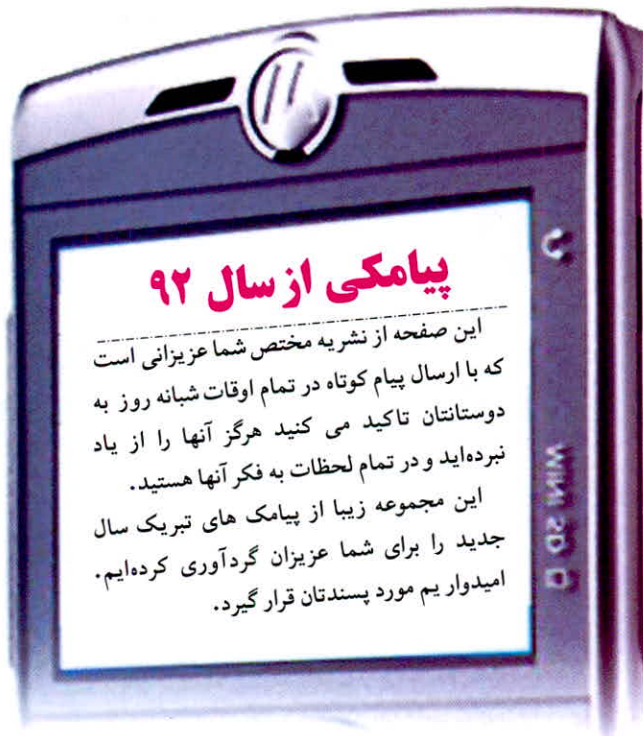
حرکت هوشمندانه ای که می توانید انجام دهید این است که اگر می دانید قرار است یک غذای مفصل بخورید قبل از غذا مقداری پروتئین بخورید. تن ماهی، سفیده تخم مرغ، یک تکه کوچک سینه مرغ یا یک فنجان پنیر کاتیج می تواند گزینه های بسیار عالی باشند. پروتئین یک ماده مغذی است که می تواند سیگنال های گرسنگی را کند کند. بنابراین شما از این کار سود فراوانی خواهید برد، چرا که به اندازه کافی و مناسب از مواد غذایی موجود در مهمانی استفاده خواهید کرد و میلی برای پرخوری نخواهید داشت.

پیشنهاد گل آقا

اگر قرار است به مهمانی دوستان یا اقوام نزدیکتان بروید بهتر است غذای خود را آماده کرده و با خود ببرید این کار نه تنها به نفع میزبان خواهد بود، بلکه به شما نیز کمک می کند که خاطرتان آسوده باشد که یک غذای سالم دارید که بتوانید بشقاب خود را پر کرده و با خیال راحت آنرا بخورید.

نوشایه ها در این مبارزه لژیونرهای دشمن هستند

در دید و بازدیدهای سال نو نه تنها اکثر غذاها پرچرب و شیرین و دارای مقدار زیادی کالری هستند بلکه نوشیدنی ها هم دارای مقدار زیادی شکر و کالری هستند که می توانند کالری زیادی را به سهولت وارد بدن کنند. نوشابه های گازدار حاوی مقدار زیادی شیرین کننده هستند و همچنین بعضی از دوغها حاوی مقدار زیادی نمک و چربی هستند، بعلاوه آنکه



پیامکی از سال ۹۲

این صفحه از نشریه مختص شما عزیزانی است که با ارسال پیام کوتاه در تمام اوقات شبانه روز به دوستانتان تاکید می کنید هرگز آنها را از یاد نبرده اید و در تمام لحظات به فکر آنها هستید. این مجموعه زیبا از پیامک های تبریک سال جدید را برای شما عزیزان گردآوری کرده ایم. امیدواریم مورد پسندتان قرار گیرد.



اس ام اس زدم ازت خدا حافظی کنم
اگه خوبی، بدی از ما دیدی حلال کن
آخه برا همیشه دارم میرم
از طرف سال ۹۱



خواستم برات سبزه عید بفرستم
گفتم شاید طاقت نیاری و تا عید بخوریش

من یک اس ام اس کوچولو هستم
که از گوشی صاحبم فرار کردم
اومدم بهت بگم که اون گفت واسه عید
نوروز چی برام خریدی

الان برگردم به اون چی بگم؟
بی تو اینجا همه در حبس ابد، تبعیدند
سالها، هجری و شمسی همه بی
خورشیدند

سیرتقویم جلالی به جمال تو خوش است
فصلها راهمه با فاصله ات سنجیدند
تویایی همه ساعتها، ثانیه ها
از همین روز همین لحظه همین دم عیدند
اللهم عجل لولیک الفرج

بهار آمد که تا گل بازگردد
سرود زندگی آغاز گردد
بهار آمد که دل آرام گیرد
ز درد و غصه ها فرجام گیرد
بهارتون مبارک



بهار ثانیه ثانیه از راه میرسد
و اینجا کسیست که به اندازه تمام
شکوفه های بهاری
دوستت دارد



تبریک غضنفر:
سالی پر از توأم و سرشار از آکنده برایتان
مملو از لبریزم!



امیدوارم عید بابوسه هایش
بهار با گل هایش
و سال نو با امید هایش
بر تو ای عزیز
پیشاپیش مبارک باشد



ای کاش هر روزمان نوروز باشد تا نو شویم
خودمان اندیشه هایمان و عشقمان
سال نو مبارک

من اولین کسی بودم که برای تو ماهی عید
فرستادم.
سال نو مبارک



نوروز پاسداشت عشق های کوچکی
است که زنده مانده اند و روز تعظیم در برابر
عشق های بزرگی است



که عظمت را کوچک می دانند
پس به تو در نوروز سلام می کنم
که بزرگترین عشق این کوچکی

سلام عزیزم
نزدیک عیده!
توی خونه تکونی دلت ما رو بیرون نکنی



بهار یک نقطه دارد
نقطه آغاز بهار زندگیمان بی انتها باد
سال نو مبارک



آنان که هر روز تدارک اردوی آسمانی می بینند، پر شکوه ترین اوقات فراغت را دارند. پر شکوه ترین تعطیلات نصیبتان باد...

پروردگارا! تقدیر دوستان را در سال تازه به گونه ای قرار ده که در پایان سال، از گذشته خود افسوس نخورند.

عید حقیقی را آنان درک می کنند که با یک چشم بر گذشته بگریند و با چشم دیگر به آینده لبخند بزنند.

گل ها و سبزه ها پیامبرانی هستند که در بهار مبعوث می شوند تا بهار ناگزیر قیامت را امضا کنند.

خانه تکانی، رسم قدیمی همه منتظران بهار است؛ خانه تکانی دل را برای رسیدن بهار دلها، مهدی زهرا فراموش نکنیم.

نه زمستانی باش که بلرزانی و نه تابستانی که بسوزانی بهاری باش که برویانی.

امام صادق (ع) می فرمایند: هیچ نوروزی نیست مگر آنکه ما در آن منتظر فرج (وظهور مهدی موعود) هستیم و این از آن روست که نوروز از روزهای (مقدس) ما و شیعیان ماست.



اللهم عجل لولیک الفرج

مُدعی گوید که با یک گل نمی گردد بهار من گلی دارم که عالم را گلستان می کند گل من را بهاری بی خزان است گل من مهدی صاحب زمان است اللهم عجل لولیک الفرج

امیدوارم عید با شکوفه هایش، بهار با گلپایش و سال نو با امیدهایش بر تو ای عزیزترین مبارک باشد.

بی اجازت دفتر ۳۶۵ برگ جدید تو دادم به خدا تا بهترین تقدیر رو برات نقاشی کنه. نوروز ۱۳۹۲ مبارک باد

صد مبارک به تو آن عیدکه فردا باشد نوروز نوید وصل دلها باشد امید که با فضل خداوند جلی سال فرج مهدی زهرا باشد سال نو بر شما مبارک باد



یه آسمون گلای یاس و میخک یه دریا عشق و اشتیاق و پولک یه حس عاشق و یه قلب کوچک میخاد بگه عید شما پیشاپیش مبارک

عید است ولی بدون او غم داریم عاشق شده ایم و عشق را کم داریم ای کاش که این عید ظهورش برسد این گونه هزار عید با هم داریم



اللهم عجل لولیک الفرج سال نو مبارک

آمد بهار و گل رخ من در سفر هنوز خندید و ابر چشم من از گریه تر هنوز آمد درخت گل به بر اما چه فایده؟ کان سرو گلزار نیامد به بر هنوز اللهم عجل لولیک الفرج

ستاره بختتان بالا سپیده صبحتان تابناک سایه عمرتان بلند ساز زندگیتان کوک سرزمین دلتان سبز سال جدید مبارک



دلت شاد و لب خندان بماند برایت عمر جاویدان بماند خدا را میدهم سوگند بر عشق همان خواهی برایت آن بماند برایت ثروت افزون بریزد

که چشم دشمنت حیران بماند تنت سالم سرایت سبز باشد برایت زندگی آسان بماند تمام فصل سالت عید باشد چراغ خانه ات تابان بماند سال نو مبارک



دم همه اونایی که تو خونه تکونی دلشون ما رو دور نریختن گرم، ما هم سعی می کنیم زیاد جا نگیریم!



سال نو مبارک

خودت گفתי وعده در بهار است بهار آمد دلم در انتظار است بهار هر کسی عید است و نوروز



بهار عاشقان دیدار یار است اللهم عجل لولیک الفرج

عید نوروز را به گلهای یاس بهشت آرزوهایم، پدر و مادر عزیزم که عطرشان پایدار و مهرشان ستودنی است تبریک می گویم، سال نو بر شما مبارک باد.

بهار آمده که تا گل باز گردد سرود زندگی آغاز گردد بهار آمده که دل آرام گیرد ز درد و غصه ها فرجام گیرد بهار ۱۳۹۲ بر شما مبارک



سال خود را با بهترین ۷ سین آغاز کنید:

سلام قولا من رب الرحیم سلام علی موسی و هارون سلام علی ابراهیم سلام علی نوح فی العالمین سلام علی المرسلین سلام علی ایلسین سلام هی حتی مطلع الفجر

آسمانتی سخت می‌گیرید...

آسمانش سخت می‌گیرید...

بارشی از جنس نور

جنس لؤلؤ، جنس مرجان، جنس کوه

آن سپهر لاجوردی تیرگی را

با دو چشمش بر تمام صحنه‌ی خود خوب می‌بیند

بوی خاک نم زده از لابلای برگ‌های سبز زرینی نمایان می‌شود.

مردکی با گیوه‌های ورکشیده پا میان آب و گل‌ها می‌گذارد

کوچه‌های روستا تنگ است و تاریک

پیرمرد هم خوب می‌داند گذر کردن چه سخت و وه چه سنگین است

آفتاب روشنی بخش تمام روستا با صدای یاعلی پیرمرد ما هراسان می‌شود.

پیرمرد با صفای شعر ما بر سر باغش نمایان می‌شود

لنگ لنگان با عصایش

پا میان باغ عشقش می‌گذارد

بوی شبدر، بوی سنبل، آن صدای خوب بلبل

مرد را اندر میان آرزوهای بزرگش

غوطه‌ور گردانده است

قدری از نان پنیر سفره اش آرام می‌جوید

جرعه‌ای از آب پاک جوی باغش

با ادای شکر می‌نوشد

بقچه اش زیر بغل، چوب دستی توی دست

با خش و خش با هیاهو رو به سوی خانه اش همچو اسبی

تند می‌تازد...

می‌دانی چرا؟

آسمان تاریک، هوا بس سرد و سرما استخوان سوز است

خانه‌ی کوچک، محقر لیک اما با صفا و پرحکایت

از میان آن هزاران خانه‌ی روشن نمایان است

می‌رود داخل کنار آتش رنگین ترانه می‌دهد سر

نه، سوی چشمانش به آتش خوب می‌دوزد

کند فکری به حال روز فردا

روز کار اندر میان دشت و صحرا

ناگهان با آن صدای غرش سنگین ز جای خود همی‌خیزد

که شاید این خبر باشد

که آن فردا و این رویای سبز نیک

نزدیک است

آسمانش سخت می‌گیرید...





افقی:

- ۵- علامت پیروزی - گیاه سرشوی - کویر مرکزی ایران - ایالتی در سرزمین عجایب
- ۶- جایگاه عقل رمیدگان - علامت بیماری - من و شما
- ۷- مخترع تلویزیون - بخشی از شهرستان کرج
- ۸- از دانه های روغنی - واحد پول چین - تنگدست و بی نوا
- ۹- بی ریا و صمیمی - هم در اداره هست هم در منزل - ضمیری است
- ۱۰- جای خوش آب و هوا - ماده خوشبوکننده موجود در وانیل
- ۱۱- رودی در فرانسه - جانوری کوچک تراز گربه با موهای بلند و دم کوتاه - مورد نیاز بیمار - در مقابل زن
- ۱۲- چراغی فراراه رستگاری - دچار شک و دودلی - از فصول اربعه
- ۱۳- دریاچه ای در سوئیس - این هم سلسله جبالی در منطقه ی خراسان - دل آزار کهنه
- ۱۴- گوزن قطبی - از واحدهای پول - بهشت شداد
- ۱۵- می گویند اگر از بالا بی افتد نیش می زند - این هم رشته ای مفرح و پرتطرفدار است

- ۱- توجه و انجام رعایت آنها می تواند موجبات سلامتی روح و جسم را در همه افراد به ویژه سالمندان تضمین نماید.
- ۲- قدرت و توان - حرف بی رودربایستی - شهری بین دلیجان و مجلات
- ۳- ماده موثره ی چای - ناشی و تازه کار - از مشتقات شیر
- ۴- زمانی مهد تمدن اروپا بود - پرند آتش سرد کن - وسیله ای برای نوشیدن
- ۵- تسلی دادن و شریک شدن در غم دیگری - شیر عرب - سرای مهر و کین
- ۶- کمک کننده و یاور - سنگینی و منانت - علامت نداشتن
- ۷- غم دیده و مرطوب - با هم به یک نتیجه رسیدن - از مرغ های مقلد
- ۸- در آشپزخانه دنبالش بگردید - سلطان بی تاج و تخت انگلستان - از مرغان آبی
- ۹- حرف اضافه - لوله ی تغذیه در گیاهان - طرف داری کردن
- ۱۰- در خوردنش زیاده روی نکنید - اسم ترکی - شهری در چهارمحال و بختیاری
- ۱۱- فرق سر - شهری در ایتالیا - دریاچه ای در حمام!
- ۱۲- سنگ زیرین آسیا در کشاکش دهر - بالای چشم قرار دارد - این طور هم به معنی زشت و نازیباست
- ۱۳- سوره ای در قرآن - چای قند پهلوی - تلخ عرب
- ۱۴- ویرانی و خرابی - شهری در شمال شهر تهران
- ۱۵- آزاده - کتاب داستان - جایی در خانه های قدیمی و اشرافی

عمودی

- ۱- تمام شان در همه ی خوراک ها و میوه ها فراوان اند و مصرف شان برای سلامتی ضروری - از جانوران خطرناک خشکی و آبی
- ۲- پرچم - معلم است و احترامش واجب - جنس به ظاهر قوی
- ۳- رودی در شمال غرب کشورمان - از وسایل آشپزخانه
- ۴- قدر و منزلت - سرور و آقا - مروارید دیده - رودی در اروپا

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

چرا هر کس طالعی منحصر بفرد دارد؟



شهریور
خوشه (سنبله)
UHPHO



مرداد
شیر (اسد)
MEO



تیر
خرچنگ (سرطان)
CBLEO



خرداد
دوپیکر (جوزا)
IELHLG



اردیبهشت
گاو (ثور)
VBTPST



فروردین
بره (حمل)
APRIL

متولدین فروردین APRIL

حرارت و شوق به طبیعت و دید ساده و مستقیم به زندگی، برجسته‌ترین صفت متمایز اوست متولدین فروردین نسبت به یازده برج دیگر رفتار دوستانه‌تری دارند. مخصوصاً در باز کردن سر حرف و دوستی پیشقدم می‌باشند. از دیگر خصوصیات متولد فروردین این است که نسبت به آنچه به آنها تحمیل شود سخت از خود عکس العمل نشان می‌دهد.

متولدین اردیبهشت VBTPST

عشق متولد اردیبهشت عمیق و استوار، اما با احساس مالکیت همراه است. او از راحتی و آسایش زندگی لذت می‌برد. متولدین اردیبهشت بیش از همه متولدین دیگر ماهها ساعی، مصمم و کوشا هستند. آنها پرکارند و کاری را که شروع کرده باشند تا آخر دنبال می‌کنند. همچنین آدمهای حقیقت بینی هستند و سعی می‌کنند کمتر دچار اشتباه شوند. صبورند و قدر وقت را نیز می‌دانند و از آن نهایت استفاده را می‌کنند.

متولدین خرداد IELHLG

متولد خرداد باید دائماً سرگرم و مشغول باشد. بیش از دیگران تلاش می‌کند. او یک روزکاری را انجام می‌دهد فردا از انجام دادن همان کار سر باز میزند. زمانی عشق میورزد و بعد اظهار تنفر می‌کند. یک روز سرشار از نشاط و زندگی است، فردایش غمگین و سرخورده و مایوس. یکی دیگر از ویژگیهای این افراد این است که به هنگام مطالعه کتاب ابتدا صفحه آخر را می‌خوانند. نگاه او به زندگی نیز از زاویه‌های شوخ طبعی است.

احتمالاً می‌دانید هرکس طالعی دارد که به تاریخ تولد او مربوط می‌شود. قرن‌ها پیش منجمین، ستارگان آسمان را با خطوط فرضی به هم متصل می‌کردند. این خطوط به دوازده بخش تقسیم می‌شد که طرز قرار گرفتن هر کدام اشکالی را بوجود می‌آورد. اولین بخش این خطوط فرضی شبیه به قوچ شده که آن را (حمل) نامیده‌اند، و به همین ترتیب سایر بخشها را ثور، جوزا، سرطان، اسد، سنبله، میزان، عقرب، قوس، جدی، دلو و حوت نامگذاری کرده و مجموعه آن را (منطقه البروج) خوانده‌اند. اسامی فارسی آنها به ترتیب (گاو تر)، (دوپیکر)، (خرچنگ)، (شیر)، (عزرا)، (ترازو)، (کژدم)، (راعی)، (بز)، (سطل آب) و (ماهی یا نهنگ) می‌باشد.

می‌دانیم که علاوه بر حرکت انتقالی زمین به دور خورشید، ماه و هشت سیاره منظومه شمسی نیز که عبارتند از عطارد، زهره، مریخ، مشتری، زحل، اورانوس، نپتون و پلوتو با فواصل و سرعتهای متفاوت، به گرد خورشید می‌گردند. حال اگر شما می‌توانستید در هنگام تولدتان عکسی از آسمان یا مجموعه ستارگان منطقه البروج و سیارات منظومه شمسی بگیرید، آن عکس می‌توانست تعیین کننده شخصیت و طالع شما باشد. اگر این کار را نکرده‌اید، می‌توان آن وضعیت را به کمک دانش و هنر اختر شناسی ترسیم و بررسی کنید.

وضعیت و زاویه دقیق سیارات و منظومه شمسی در آسمان و موقعیت آنها نسبت به منطقه البروج و محل تولدتان در زمین، نمایانگر طالع شما است. پس وضعیت خورشید، ماه، و سایر سیارات، هنگام تولد هر یک از ما، متفاوت است. بنابراین، عکسی که موقع تولد هر فرد از سیارات منظومه شمسی و ستارگان منطقه البروج گرفته شود با دیگری اختلاف دارد.

حال شما که موضوع اصلی هستید در این میان کجا قرار دارید؟ شما، یا خصوصیات اخلاقی‌تان، به شکل نسبتاً جامع، به کمک "خانه" (مسیر عبور خورشید از یک مجموعه ستاره) که خورشید در آن حضور داشته، مشخص می‌شود. درحقیقت خورشید قدرتمندترین ستاره منظومه شمسی است و به آسانی می‌توان آن را مهمترین عامل در تشخیص روحیات و شخصیت افراد دانست.

به این ترتیب، با مراجعه به آن به سادگی می‌تواند خصوصیات شما را تا هشتاد درصد، از این طریق بیان کرد.

مثلاً اگر شما در خرداد ماه متولد شده باشید، به این معنی است که خورشید در آن هنگام در صورت فلکی یا خانه "جوزا" بوده و حدود هشتاد درصد از ویژگیهای "جوزا" در شخصیت شما به تجلی در خواهد آمد، در همین حال ممکن است ماه که حاکم بر احساسات شما است، در خانه حمل بوده و احساسات شما رنگ و بوی فروردینی دهد، عطارد که حاکم بر ذهن است، ممکن است در خانه عقرب بوده و خصوصیات ذهنی و فکری شما را به طبیعت آب‌نایان نزدیک کند، مریخ که حاکم بر گفتار و حرکات است، احتمالاً در خانه ثور بوده و باعث شده که نسبتاً آرام و آهسته، شبیه متولدین اردیبهشت، صحبت کنید، ممکن است زهره در صورت فلکی جدی قرار داشته باشد و در عشق و هنر و خلاقیت حالتی شبیه به متولدین دی به شما بدهد، به همین ترتیب سایر سیارات تأثیری بر شما باقی گذارند، اما هیچ کدام از این خصوصیات نمی‌تواند خلق و خوی اصلی شما را که قدرت خورشید در پشت آن است و در صورت فلکی جوزا است مخدوش کند، بلکه قسمتی از جزئیات آن را متعادل و تصحیح می‌کند.



اسفند
ماهی (حوت)
QHTES



بهمن
ظرف (دلو)
BPSBO



دی
بز (جدی)
CBPPGC



آذر
کمان (قوس)
VBHHTS



آبان
کژدم (عقرب)
UCPPPHO



مهر
ترازو (میزان)
MGBOA

متولدین دی

برای او زندگی چیزی نیست جز به دور خود چرخیدن. یکی از خصوصیات او به کار بردن زبان لطیفه در گفتگوها به صورتی ظاهراً جدی در مقاطع خاص و دور از انتظار است. رفتار متولد جدی، بیش از تمام بروج دیگر، مطابق قاعده و آیین و رسوم است. او به مجموعه قوانین سخت پایبند است. برای اینکه شادی و خوشحالی بیشتری داشته باشند، باید سعی کنند که وسعت دید داشته باشند.

متولدین بهمن

نشانه‌های ویژه این ماه، استقلال‌طلبی، اتکا به نفس و همراهی و رفاقت است. گاهی انزوا می‌طلبد و کناره‌گیری اختیار می‌کند، ولی بشر دوست‌تر و نوع پرست‌تر از او در میان دیگر علامات نمی‌توان یافت. خصوصیات زیبایی انسانی به وفور در آنها دیده می‌شود. رفتارشان عموماً خودمانی و غیر رسمی است. کسی که در بهمن به دنیا آمده است، کوشش می‌کند تا روابط خوب خود با سایرین را تا حد امکان حفظ کند.

متولدین اسفند

حالت ملکوتی دارد و تخیلات و اندیشه‌هایش بفرنج و پیچیده و رویایی است. شعر و شاعری از جلوه‌های بارز او به حساب می‌آید. قابل توافق و انعطاف پذیرند. مهربانترین، با احساس‌ترین، آرام‌ترین افراد روی زمین هستند. اما احساسی که در متولدین اسفند دیده می‌شود و رای همه آنها وخالص و غیرقابل توصیف است. این گروه قابل اعتمادند و دیگران می‌توانند در بسیاری از موارد به آنان اعتماد داشته باشند.

متولدین مهر

متولدین مهر دارای شخصیتی ساده و آسان گیرند. در مقابل پیشنهادهای و اظهارات دیگران واکنش مثبت نشان می‌دهند و در برخورد با حوادث به خوبی متانت و آرامش ظاهری خود را حفظ می‌کنند. کسی که در برج میزان به دنیا آمده، دشمن سرسخت بی انضباطی است. از اجتماعات آشفته و نامنظم بیزار است. در بین دوستان با همه خوش و بش می‌کند. و فوراً گرم می‌گیرد.

متولدین آبان

متولد آبان سخت و جدی است و تند و شور از ویژگیهای او به شمار می‌آید. جستجوگر است و به دنبال حقیقت. متولدین این ماه احساساتی بسیار قوی دارند و در هر لحظه و هر کاری خود را عمیقاً تند و پر شور نشان می‌دهند. متولد آبان شجاعانه با هر رویدادی، از دردهای جسمانی گرفته تا فقر و ناداری به مقابله برمی‌خیزد و با اتکا به قدرت ذاتی خویش اطمینان دارد که قادر است بر مشکلات فائق آید.

متولدین آذر

آذریان در جوانی نا آرام، چاپک و بوالهوس هستند اما به زودی، وقتی برف پیری بر چهره شان می‌نشیند و پا به سن می‌گذارند، زندگی در سهای زیادی به ایشان می‌آموزد و تجربیاتشان بر خردمندی و دانائی شان می‌افزاید. متولدین آذر طبیعتاً خوش باور، رک گو و صریح هستند. زنده دلی و خوش مشربی و پندله گویی نیز از دیگر خصوصیات ایشان است. زندگی آنها سراسر ماجرا است و نکات مبهم پوشیده در آن دیده نمی‌شود.

متولدین تیر

آغوش پرمحبت متولدین این ماه برای کمک به هر انسان درمانده و از همه جا رانده به خوبی گشوده است. هرگاه دختری از متولدین تیر به مقام مادری برسد بیش از مادران دیگر از صمیم قلب به فرزندانش توجه خواهد کرد. عکس العمل‌های این ماه نیز تند و حساب نشده است. حافظه متولد تیر بسیار قوی است تا حدی که رویدادها را مانند ضبط صوت می‌گیرد و برای همیشه در خود نگاه می‌دارد.

متولدین مرداد

متولد مرداد از بسیاری جهات زیرک و باهوش است و کمتر اتفاق می‌افتد که وقت و نیروی خود را بیهوده تلف کند. قدرت او در فرماندهی تعجب آور است چرا که لحن کلامش قاطع و شیوه گفتارش بدون گوشه - کنایه و حاشیه روی است. همت و الایش موجب می‌شود تا در مراحل تکاملی زندگی به تدریج به خواسته‌های جالبش جامه عمل بپوشاند. متولد مرداد اعم از زن و مرد کمتر به دیگران تکیه می‌کند و از حالت انگلی به شدت بیزار است.

متولدین شهریور

خصوصیت شهریوریان "متغیر" است یعنی خود را به تغییر رویدادها عادت می‌دهند. آنها همیشه تمیز و مرتبند و دقت و احتیاط و سختکوشی نیز به وضوح در اعمال و حرکاتشان مشاهده می‌شود. رفتار معمول متولد این ماه این است که بی وقفه کار کند تا پیشرفت حاصل شود. دختری که در این ماه متولد شده، دائماً در حالی که تلویزیون تماشا می‌کند، اس ام اس می‌زند و ایمیل اش را چک می‌کند.

دزد دریایی



**ما همه چیز را آن گونه که هستند، نمی بینیم؛
آنگونه که خودمان دلمان می فواهد، می بینیم.**

تصویر ذهنی او بی درنگ عوض شد. خود را مثل (جان سیلور) تجسم کرد که با قد بلندش لباس پوشیده و با یک پای چوبی، روی عرشه دزدان دریایی ایستاده است. دستهایش را محکم به کمرش زده، سرش را بالا گرفته و شانه هایش را عقب داده است. می دید که دارد به طوفان لبخند می زند و تند بادهای شدید، کت و موهایش را شلاق وار عقب می رانند.

در این لحظه طرز فکرش عوض شد و شجاعتش برگشت. با چوب زیر بغل به طرف اتاق دکتر راه افتاد. پسرک پرسید:

پایتان چه شده؛ خانم؟

خانم (اسمیت) لحظه ای فکر کرد؛ سپس گفت: پایم چیزیش نیست. من یک دزد دریایی هستم.

انداخت. در این موقع خانم (اسمیت) فرصتی پیدا کرد که با او حرف بزند و پرسید: چشمت چه شده پسرک؟ پسرک کمی روی این سوال فکر کرد؛ سپس چشم بندش را برداشت و گفت: چشمم چیزیش نیست. من یک دزد دریایی هستم! پسرک دوباره مشغول بازی شد. خانم (اسمیت) در تصادف اتومبیل، پای چپش را از زانو به پایین از دست داده بود. آن روز هم به مطب آمده بود تا ببیند می تواند پای مصنوعی بگذارد یا نه. از دست دادن پای او، به یک مصیبت تبدیل شده بود. پزشک هر چه سعی کرده بود او را قانع کند که دنیا تمام نشده و با یک پا هم می شود به زندگی ادامه داد، او نتوانسته بود با این مساله کنار بیاید. پسرک با گفتن عبارت دزد دریایی زندگی او را تغییر داد.

خانم (اسمیت) در اتاق انتظار مطب پزشکش نشسته بود. زنی همراه پسرکی وارد اتاق شد. پسرک روی یکی از چشم هایش، چشم بندی گذاشته بود که توجه خانم (اسمیت) را جلب کرد. برای او خیلی عجیب بود که پسرک با آنکه یک چشم بیشتر نداشت، بسیار شاد و طبیعی به نظر می رسید. خانم (اسمیت) چشم از پسرک بر نداشت. پسرک دنبال مادرش رفت و روی یک صندلی در همان نزدیکی نشست. آن روز مطب خیلی شلوغ بود. پسرک با سر بازهای چوبیش مشغول بازی شد و خانم (اسمیت) فرصت پیدا کرد تا با مادر او گپی بزند.

پسرک ابتدا آرام روی دسته صندلی مادرش نشست، بعد پایین آمد و به مادرش نگاهی

Iranian Official & comercial Complex

مجتمع تجاری اداری ایرانیان

Client: private Section

Architect: Mahmoud. Najjarisis & Partners

Adress: Danesh Amouz Blv. Mehrvila, Karaj

کارفرما: بخش خصوصی

آرشیتمکت: مهندس محمود نجاری سی سی

آدرس: کرج، مهرویلا، بلوار دانش آموز



دفتر مرکزی: مهر ویلا، خیابان درختی
ساختمان آیتوس پلاک ۱۸۱، واحد ۴۳
تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۰۶۹۰۰، فکس: ۳۳۵۰۷۷۸۷

آیتوس ایران

شرکت ساختمانی، تولیدی و تحقیقاتی



www.aptusiran.com



انبوه ساز مسکن
• رتبه یک ابنیه
• رتبه یک انبوه سازی

پیشرو در فن آوری های نوین بتن
• کسب مدال نقره
• در فستیوال اختراعات کره جنوبی

تولید کننده محصولات بتنی
• بتن آماده
• جداول بتنی
• بلوک های ساختمانی
• کفپوش های شهری
• تیرچه ساختمانی صنعتی

