

سال دوم / شماره ۶ / ۱۳۹۳
صفحه ۵۲ - آموزش، پژوهش، خبری، اطلاع رسانی
آموزش، پژوهش، خبری، اطلاع رسانی
نوعان

فصلنامه

زلاتری سبز



یک لبخند نجات بخش
انیمیشنی به وسعت یک دنیا!
انسان منبعی از منابع خداوند
نقش می‌زنم با پا دستم اور چه کارا نیست
یک کودک شجاع قهرمان سناریویی انسانی



مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

ارائه خدمات توانبخشی و انواع آموزش‌های فنی و حرفه‌ای
به توان پایان (معلولین) به صورت ۱۰۰٪ رایگان

وب سایت : www.radkaraj.com
ایمیل : info@radkaraj.com

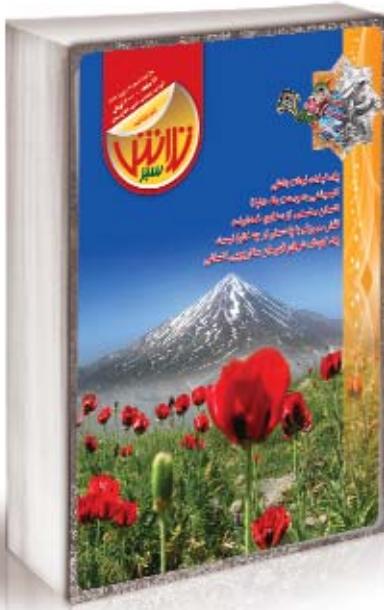
شماره شیت: ۶۸۵ سال تأسیس: ۱۳۸۳



شماره حساب کمکهای مردمی بانک ملی، شعبه بргان ۴۰۰-۰۷۰۰۰-۳۰۰.



کرج - میدان آزادگان - خیابان برغان - خیابان شهید جباری
تلفن: ۳۲۲۸۱۸۶-۳۲۲۱۴۱۵۰ و ۳۲۲۱۴۱۵۳



نمایه مطالب

۴	سخن نخست....
۵	با زدید مدیر کل و...: باید تخصص جای ترحم را بگیرد
۶	مصاحبه با آقای دکتر سید علی ضیائی رئیس هئیت مدیره موسسه خیریه سماوات
۸	انسان منبعی از منابع خداوند
۹	معلوان؛ مستحق شاد زیستن
۱۰	آیا می دانید خوشبخت ترین مرد دنیا کیست؟.....
۱۲	علام نگران کننده بیماری های چشم چیست؟.....
۱۴	از تمام زندگی تان لذت ببرید
۱۶	با توان یابان موفق؛
۱۷	هیس، من مرده ام!
۱۸	شناخت اجتماعی چیست؟
۱۹	یک لبخند نجات بخش
۲۰	سندرم تونل کارپال (C.S.T).....
۲۱	نگهداری از گیاه بامبو
۲۲	نقش می زنم با پا دستم ار چه کارا نیست
۲۴	توصیه های FDA برای مصرف هوشمندانه آنتی بیوتیک ها
۲۵	طرز تهیه یک وعده غذایی استثنایی
۲۶	طالع بینی برجهای و اسمای آنها
۲۸	یک کودک شجاع قهرمان سناربیوی انسانی
۲۹	جمله ای که رنگ واقعیت نگرفت!
۳۰	نگاهی به جاذبه های گردشگری در استان تهران
۳۴	در دنیای موسیقی ایران چه می گذرد؟
۳۶	انیمیشنی به وسعت یک دنیا!
۳۸	سیما نورز به خانه ما می آید
۴۰	آیا ایران در لیست فینالیست های جام جهانی قرار خواهد گرفت؟
۴۸	سرگرمی

فصلنامه آموزشی، پژوهشی، فبری، اطلاع رسانی
سال دوم / شماره ۶ / نوروز ۱۳۹۳

صاحب امتیاز:

مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج
مدیر مسئول:

غلامرضا احمدی بیداخویدی
سردبیر:

غلامرضا شجاع سنگچولی
مدیر اجرایی:

فرشید شیرکوند
طراح و صفحه آرا:

حمید آذریک

روابط عمومی:
زهرا شفیعی

نشانی: کرج - میدان آزادگان - خیابان

برغان خیابان شهید جباری

تلفن: ۰۲۶ ۳۲۲۱۴۱۵۰

تلنکس: ۰۲۶ ۳۲۲۴۱۵۳

mail:talashesabzmag@yahoo .com

نظرات درج شده در فصلنامه لالاش سبز بیانگر
دیدگاههای نویسندهای آن است.

مسئولیت آگهی های چاپ شده بر عهده
صاحب آگهی می باشد و مسئولیتی متوجه
فصلنامه لالاش سبز نیست.



سخن نخست

بنام حی داور

امروزه بازار کار در جامعه جهانی با مشکلات عدیده و جدی روبرو است.

برخی از کشورهای اقتصادی موفق به کاهش مشکل بیکاری شده و برخی با آن دست به گریبانند در کشورهایی کاری اکثر خانواده هارانگران کرده و بعضی هم به شغل‌های کاذب روآورده اند و کمتر خانواده ای را می‌بینیم که این مشکل را در کناره باشد و بیکاری دنبال رفع آن نباشد و در میان انبو جمعیت بیکار، قشر معلوم جامعه هم در درسراهای زیادی دارند و اکثر انگران آینده وزندگی خودشان هستند و انتظار دارند دولت در این راستا قدم بردارد تا بتوانند در زندگی استقلال داشته باشند.



مجلس شورای اسلامی در سال ۱۳۸۳ قانون حمایت از حقوق معلولان را به تصویب رساند و آن را طی نامه شماره: ۱۶۰۷۸ مورخ ۶/۳/۱۳۸۳ به وزارت بهداشت و درمان و آموزش پژوهشی ابلاغ کرد.

در این قانون دولت موظف شده است که زمینه‌های لازم برای تأمین حقوق معلولین را فراهم کند و حمایت لازم از آنها را بعمل آورد در ماده دوم این قانون کلیه وزارت‌خانه‌ها سازمانها و موسسات و شرکت‌های دولتی و نهادهای عمومی کشور موظف شده اند در طراحی و ساخت اماکن خود دسترسی معلولان را بیش بینی کنند.

در ماده هفتم این قانون دولت موظف شده است جهت اشتغال این عزیزان حداقل ۳ درصد از استخدام و جذب بکار سازمانها و ادارات را به معلولین واحد شرایط اختصاص دهد و همچنین ۶۰ درصد از پستهای دفتری، منشی‌گری، تلفنی و ماشین نویسی را به معلولین اختصاص دهد.

در ماده ۱۲ این قانون هم آمده است سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران موظف است حداقل دو ساعت در هفته را به معرفی توانمندیهای معلولین اختصاص دهد.

ما به جهت وظیفه انسانی در سال ۱۳۸۰ مبادرت به تاسیس مجتمع خیریه آموزشی توانبخشی رعدکرج نمودیم و هدف از تاسیس مجتمع توانبخشی و آموزش منجر به اشتغال این قشر بوده است و به حول و قوه الهی از بد و تاسیس تا کنون موفق به جذب بیش از ۹۰۰ نفر از توان یابان دختر و پسر شهر کرج شده ایم و امیدوارم روزی برسد که از تعداد معلولین کاسته شده و آن دسته از انانکه باقی می‌مانند با بهبودی و شغل مناسب دغدغه زندگی روزمره را ندانند و باشند.

هدف از تاسیس این مجتمع که با کمکهای مردمی اداره می‌شود آموزش‌های فنی و حرفه ایست که به اشتغال یا خواهشانی این قشر کمک کند که در سال ۸۰ در یک ساختمان استیجاری کار آغاز شدو بعد از چند سال در یک قطعه زمینی که یک فرد انساندوست و خیریه مجموعه هدیه کرد ۱۲۵۰ متر مربع بناساختیم و فعالیتمان را در خانه خود داده دادیم و جهت توسعه کار با حمایت‌های مردم شریف، یک قطعه زمین دیگری به مساحت ۸۵۰ متر مربع از مرحوم حاج کاظم حاج طرانی گرفتیم و با خذپردازه، عملیات ساختمانی در محل سقف طبقه پنجم است و جمع زیرین تا حدود ۴۵۰ متر مربع می‌باشد.

کاربرد این ساختمان، درمانی و آموزش فنی حرفه ای جهت معلولین جسمی حرکتی است که بصورت صدرصد رایگان خواهد بود و امیدوارم مردم نو عدوست و خیر ایران ماراد را داده این راه یاری دهنند.

و خانواده این عزیزان را خوشحال و از نگرانی درآورند. از تعداد کار آموزان این مجموعه تا کنون حدود ۲۵ درصدیه خواهشانی دست یافته و یاد رسانید است گاههای عمومی و خصوصی مشغول به کار شده اند، عمدۀ آموزش‌های مجتمع بعد از فیزیوتراپی و کاردrama، خیاطی، گلدوزی، گلسازی، معرق کاری، سفالگری، نقاشی، رایانه در رشته‌های مختلف قالی بافی و گلیم بافی، کلاس‌های آموزش قرآن و حکام دینی، سواد آموزی، نقدادی، نگارش نویسنده‌گی است که بصورت صدرصد رایگان بوده و زیر نظر اداره کل فنی حرفه ای استان و سازمان بهزیستی انجام می‌شود، دوره‌های معرق و خیاطی بیشترین اشتغال را برای این عزیزان داشته است و انتظار می‌رود دولتی بر اساس مصوبه مجلس شورای اسلامی، تعدادی از کادر موردنیاز خود را از بین این قشر انتخاب کند تا آنها هم به زندگی امیدوار باشند و از حقوق حقه خود در جامعه بهره مند شود و مدیریت شهری هم بر اساس مصوبه مذکور معابر را جهت دسترسی این عزیزان اصلاح نماید و در ساختمانهای عمومی، دسترسی این قشر از جامعه را به داخل ساختمان ایجاد نمایند و مسئولین اندکی تأمل کنند که اگر روزی خدای ناکرده خودمان به این مشکل چارش‌ویم امور زندگیمان چگونه طی خواهد شد.

به هر حال همه ماز حقوق شهروندی یکسان برخورداریم و نمی‌خواهیم سربار جامعه باشیم، لذا دست در دست هم بفکر خدمت خالصانه و بی منت به آحاد جامعه بخصوص توان یابان عزیز باشیم.

موفق و سر برلنده باشید

احمدی بیداخویدی مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و مدیر مسئول



۵ فرماندهی انتظامی استان البرز
بازدید مدیر کل و مسئولین کمیته امداد استان البرز از مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج

باید تخصص جای ترحم را بگیرد

دلهای نا آرام است ما هم تمام
تلاش خود را متمرکز می کنیم تا به
جای ترحم از افرا نیازمند
متخصص بسازیم در هر رشته
فنی و حرفه ای که به خود اشتغالی
بررسند به جای تکدی گری.
ایشان فرمودند: گزارش کارهای
خیریه باید شفاف باشد تا
مشخص شود که هر ارگانی تا چه
اندازه توانسته باری را از دوش افراد
نیازمند بردارد.



مدیر کل فرمود: تفاهم نامه ای که بین معاون توسعه مشارکهای مردمی کمیته امداد امام خمینی (ره)، توسط جناب آقای عبدالطاهری و مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد کرج امضا شده هدف کلی این تفاهم نامه برداشتن موانع و هموار کردن راه برای کار آموزان مجتمع و رسیدن آنان به موفقیت های بیشتر است.

جناب آقای سالاری کیا مدیر کل کمیته امداد امام خمینی (ره) پس از بازدید کامل از کل کلاس ها و محیط مجتمع رعد اظهار داشت:

باید از خدمات همدیگر خبر داشته باشیم و در سدد باشیم به هر طریقی، موسسات خیریه با هم همکاری داشته باشند و متعدد شوند تا با قدرت بیشتری حل مشکلات باشند یک دست هرگز صدا ندارد.

وی افروزد: کار خیر باید سامان دهی شود. ارگان ها با اتحاد و همدلی می توانند موانع و مشکلات افراد نیازمند را به شیوه های ثمر بخش تری گره گشایی کنند.

سالاری کیا: طبق اولین اصل امور خیریه که رضای خداوند و شادی

دل بدست آور که حج اکبر است

محاجمه با آقای دکتر سید علی ضیایی رئیس هیئت مدیره موسسه فیریه سماوات



تخصصی بیش از یک دهه با ساخت دو هتل در استان قم توفیق خدمت و آشنایی با این بخش از جامعه را پیدا کرده ام که در حال حاضر محل درآمد این دو هتل وقف دستگیری از نیازمندان جامعه است. هدف اصلی خدمت به توانیابان جامعه، خصوصاً

دل بدست آور که حج اکبر است از هزاران کعبه یک دل بهتر است و آنچه ما از آموزهای دین میان اسلام آموخته ایم بزرگترین خدمت همدلی و همدردی کردن با یک دردمد و دستگیری و کمک به اوست. حیرانزدیک دو دهه و بطرور

ایشان همزمان قائم مقام تولیت یکی از بزرگترین موقوفات استان قم و همچنین ریاست هیئت مدیره موسسه کاشانه مهر کاشان (آموزش معلولین جسمی کاشان) و همچنین موسسه خیریه هاجر (آموزش معلولین ذهنی کاشان) و همچنین بیماران خاص استان قم نیز هستند.

آقای دکتر ضیایی هدف خود را از شرکت در این نوع موسسات و انجام امور خیریه بطور کلی بیان نماید؟

به نام خدا و با آرزوی توفیق برای شما و همه دست اندرکاران رعد در کرج خصوصاً مدیر عامل سخت کوش و پرتلاش و همکاران و توانیابان این مجموعه ، اعتقاد من بطور کلی در فعالیت و قدم برداشتن در این مسیر چیزی نیست جز لطف و عنایت خداوند متعال یعنی حضور و شرکت در این مجموعه ها فقط توفیق الهی است که قطعاً شامل حال هر کسی نمی شود و قطعاً بدانید شما انتخاب شده اید، چون شما اگر بتوانید دل یک نفر را با این حضور شاد کنید و اثر گذار باشد بزرگترین ثواب و اجر الهی را به همراه خواهد داشت .



استقلال فرد در جامعه است و اینکه او هم می‌تواند حرف بزند و خود را فردی مستقل و متکی به خود میداند دوم اشتغال برای خود و حتی برای دیگران بوجود آورده است و سوم به خودکفایی مادی و معنوی رسیده است پس ما باید شرایط را مهیا کنیم.

آقای دکتر ضیایی هدف اصلی از راه اندازی موسسه خیریه سماوات که یک کار بزرگ و کشوری و حتی بین‌المللی است چیست؟

یکی از اطاف خداوند به نظر بندۀ راه اندازی این مجموعه است که جا دارد از دوست بسیار عزیز سرور گرامی جناب آقای مهندس سلطانزاده و بردار گرامی جناب اقای آتشک از موسسه رعد تشکر ویژه و قدر دانی شود که مبدأ این فکر بودند و با حقیر هم مشورت کردند و این منجر به تشکیل سمینار کشوری شد. که حقیر افتخار میزبانی آن را در نیاسر و مشهد اردهال - کاشان داشتم. در این سمینار سه روزه از شهرها و استانهای مختلف کشور و از کشورهای آلمان - ژاپن - عراق - لبنان حضور داشتند این سمینار که در کنار مرقد مطهر حضرت سلطانعلی ابن امام محمد باقر در مشهد اردهال برگزار شد نقطه عطفی بود تا با استمداد از ائمه اطهار و خصوصاً فرزند امام پنجم بتوانیم به نتایج خوب و تصمیمات معنوی در رابطه با توأیابان بررسیم که مهمترین آن تشکیل هیئت موسس و هیئت مدیره موسسه خیریه سماوات بود.

در سماوات، همه موسسات خیریه بخش خصوصی کشور حضور دارند و یا می‌توانند حضور داشته باشند که با انتقال تجارب و ارتباط بین این مراکز می‌توانیم شاهد ارتقاء سطح کمی و کیفی مراکز آموزشی و اشتغال زایی توانیابان در سراسر کشور باشیم چون هدف اصلی سماوات آموزش حرفه‌ای منجر به اشتغال توأیابان است که بصورت فنی و تخصصی می‌توانیم این کار بزرگ را در کشور سامان دهیم که البته اهداف این کار بزرگ باید در شماره‌های بعدی این مجله بررسی شود.

سوم هدایت آنان به فطرت الهی و خداوندی که حافظ و خالق همه چیز است واوست که مشیت امور را در دست دارد و تقویت حس توکل به او در بچه‌ها، که پدران و مادران و نزدیکان می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند. واگر هر سه این اتفاقات با هم تقویت شود آنگاه خواهیم دید که یک معلول چگونه می‌تواند سرنوشت خانواده سالم خود و حتی پدر و مادر و برادران خود را عرض کند و دهها شغل و کار حتی برای افراد سالم جامعه بوجود آورد و ما نمونه این افراد را در جامعه داریم.

آقای دکتر ضیایی می‌فرمائید گاهی سرنوشت یک خانواده سالم بوسیله یک فرزند معلول عوض می‌شود، لطفاً توضیح دهید؟

کاملاً درست است نتیجه سه عامل بالا یعنی اعتماد به نفس و توکل به خداوند با حفظ کرامت انسانی، باعث شکوفایی استعدادهای نهفته شده و ما بچه ایی داریم که به غیر از دو انگشت یک پا بقیه بدن او فلنج است. این فرد بوسیله این دو انگشت عشق و زیبایی خلق می‌کند و نقاشی می‌کشد و تا بحال دهها نمایشگاه گذاشته و صدها نفر از این هنر و این هنرمند دیدن کرده‌اند و در تلویزیون و مطبوعات مطرح شده است اینها افتخار نیست؟!

پس نتیجه سه عامل بالا باعث اولاً

کمک و فرهنگ سازی برای عوض کردن نگاه جامعه به این قشر می‌باشد. یعنی نگاهی همراه با همدلی و عزت، با حفظ حرمت‌ها و حریم‌ها و کرامت‌های انسانی نه از روی ترحم. شما وقتی به این بچه‌ها نزدیک می‌شوید متوجه می‌شوید نقص عضو و نداشتن عضوی از بدن در اینها باعث شکوفا شدن و یا باعث قابلیت شکوفایی چه استعدادهایی در این عزیزان می‌شود و خداوند چه روح لطیف و آرام و شاکری را به این عزیزان عنایت کرده و من با رها گفته ام که اینها معلول نیستند و من خودم را در مقابل این‌ها علیل وضعیف می‌بینم.

آقای دکتر شما با ایجاد این مراکز چه انتظار و توقعی از خانواده‌ای بچه‌ها دارید؟

بینید من عرض کردم اولین کار ما برای این بچه‌ها، حفظ عزت و کرامت انسانی و عوض کردن نگاه و دید جامعه به این عزیزان است که نیاز به کار فرهنگی بزرگ در ابعاد مختلف دارد که البته باید از خانه و خانواده‌ای خود این عزیزان شروع شود.

دوم بارور کردن استعدادهای بالقوه و توانمندیهای باور نکردنی در این بچه‌ها و دادن اعتماد به نفس به این عزیزان است که خانواده‌ها نقش اصلی دارند.



انسان منبعی از منابع خداوند

ای انسان که خدا را اینگونه می‌شناسی که خود در این آیات کریمه و سایر آیات حکمت آموز آورده است، پس چگونه فکر می‌کنی که با از دست دادن یک خصیصه همه خصایص دیگر (شناخته شده و ناشناخته) را از دست داده‌ای، ماید با شناختی که از خداوند داریم و خصایصی که در ما آفریده (بی نهایت خصیصه)، اگر خصیصه راه رفتن را از دست دادیم (خواسته یا ناخواسته) یا خصایص شنیدن و دیدن را از دست دادیم، همه چیز را از دست نداده‌ایم و باید کنار گذاشته شویم. (هم کسانیکه این خصیصه را از دست داده اند و هم کسانیکه شاهد آن هستند) باید بدانند که چگونه بایستی خصیصه و یا خصایص دیگر را جایگزین کرد تا توانایی ادامه حیات را به گونه دیگری داشته باشیم، این توانایی فقط با باور خود و خدای خود امکان دارد.

ما امروز وقتی واژه (معلوم) را که بر مفهوم این درست شده است که هر حادثه علت دارد و قتیکه آن حادثه خصیصه‌ای در انسان را محو کرد یا کم رنگ کرد انسان معلوم آن علت (حادثه) است به واژه (توان یا ب) تغییر داده ایم که باور کردیم انسان مخلوق خداست و تنها او می‌داند که ظرفیت چیست و اوست که می‌گوید هیچ قومی تغییر نمی‌کند مگر آنکه خود تغییر کند و منظور از (توان یا ب) هم قومی است (تعداد از انسان‌ها) که می‌توانند با فراست و شناخت از خود و خدای خود تغییر کنند. امروز با باور، به کمک این قوم بر خاسته ایم تا کمک کنیم این قوم به خود باوری برسند و با ابزار‌های یادگیری که در اختیار (توان یا بان) قرار داده ایم بکوشند که خود را تغییر دهند.

در کنار ابزار‌های یادگیری، کار درمانی، آموزش‌های لازم برای خود شناسی و خود اتکابی هم در اختیار شما عزیزان است که اگر از آنها خوب و بهینه استفاده شود خصیصه‌های موجود دیگر در درون ما شکوفا خواهد شد و کمبود‌ها دیگر شاخص و سرنوشت ساز نخواهد بود.

دکتر اصغر شیراز پور

عضو هیئت مدیره مجتمع خیریه نیکوکاری آموزشی (رعد) کرج

قرآن مجید کتاب آسمانی ما در آیه یک از سوره رعد می‌فرماید:

الهی ایات کتاب آسمانی است و آنچه از طرف پروردگار بر تو نازل شده حق است و ولی اکثر مردم ایمان نمی‌آورند و در آیه دوم می‌فرماید: خدا همان کسی است که آسمان را بدون ستونی که قابل رویت باشد آفرید، سپس بر عرش استیلا یافت و زمام تدبیر جهان را بدست گرفت و خورشید و ماه را مسخر ساخت که هر کدام در زمان معینی حرکت دارند، کار‌ها را تدبیر می‌کند، آیات را برای شما تشریح می‌نماید تا به لقای پروردگارستان یقین پیدا کنید.

پروردگاری که طبق آیه فوق چینی قدرمند و صاحب تدبیر است انسان را آفرید (خلق کرد)، انسانی که منبع است.

انسان چگونه منبعی است؟ خداوند وقتی که اراده و تدبیر کرد که انسان را خلق کند، در درون او بی نهایت خصیصه نهاد که در یک فاصله زمانی از تولد تا مرگ تک تک این خصیصه‌ها بر حسب زمان و مکان پرورش می‌یابد که یا عیناً و یا به صورت تغییر شکل یافته از درون به بیرون انسان بروز می‌کند و آشکار می‌شود.

فهم نویسنده این مقاله از وجود خرد و شناخت از وجود نمی‌باشد. این است که تمامی خصیصه‌های نهفته در انسان که در اثر پرورش (یادگیری) بروز نمی‌کنند دو تابی است مثل (خوبی، بدی، زیبایی، رشتی، حرکت، سکون، فکر، بی فکری، تدبیر، عدم تدبیر، و ...) که امروز تعداد زیادی از این خصیصه‌ها هنوز برای بشر مشخص نیست و آنها را نشناخته است.

و این خصیصه‌ها دگرگون نخواهند شد (پرورش نخواهند یافت) و تغییر نمی‌کند مگر به خواست خود انسان همانطور که خداوند در آیه ده این سوره مبارکه می‌فرماید:

هیچ قومی یا ملتی را تغییر نمی‌دهند مگر آنکه آنها (انسانها) خود را تغییر دهند.

و فهم من این است که این تغییرات حادث نمی‌شوند جز با شناخت از الزام آنها و یادگیری و هست.

معلولان؛ مستحقِ شاد زیستن

است. بنابراین هدفِ ما در ایران نیز آموزش به توان یابان و تبدیل آن‌ها به فردی توان‌بخش در مرحله‌ی بعدی است. اگر فرد از لحاظِ مالی، عاطفی و فکری مستقل باشد و بتواند خودش را مدیریت کند، فردی توان‌بخش خواهد بود. هدفِ ما در موسساتِ خیریه نیز همین است. با آموزش‌های مناسب به توان یابان، می‌توانیم آن‌ها را به فردی توان‌بخش تبدیل کنیم که در این صورت نه تنها شالوده‌ای قوی در این موسسات شکل خواهد گرفت بلکه فرد، زنجیرِ دیگری از چرخه‌ی نیکی و شادزیستن خواهد بود.

فعالیت‌های مجموعه‌ی دانشِ شاد زیستن در ایران هم‌زمان با کشورهای امارات و قزاقستان آغاز شده است. بر اساسِ دیدگاهِ این مجموعه، موسساتِ خیریه باید به جایی برستند که محتوایی برای عرضه داشته باشند تا در شرایطِ اقتصادی دشوار یا موقعیٰ اضطرار، چشمِ امیدشان تنها به کمک‌های بلاعوض مردمی نباشد.

غلام‌نژاد در باره‌ی موسسه‌ی رعد کرج می‌گوید: قبلًاً در مجموعه رعد الغدیر تهران واقع در یافت‌آباد و شعبه‌ی شهرک غرب بوده‌ام و اولین بار است که از مجموعه‌ی کرج بازدید می‌کنم، اما می‌توانم بگویم که این جا از دو جای قبل بسیار بهتر بود. روایه‌ی حاکم بر معلولان این موسسه عالی است. این که کلاس‌های آموزشی بسیاری در این مجموعه برای معلولان برگزار می‌شود تا در آینده بتوانند هنر و دانش خود را به جامعه عرضه کرده و درآمد زایی کنند، مایه‌ی خرسنده است. به دست‌اندرکارانِ مجموعه تبریک می‌گوییم و امیدوارم در آینده شاهدِ همکاری و تعامل خوبی با این مجموعه باشیم.

نسترن کیوان پور

نیما غلام‌نژاد، نماینده‌ی مجموعه‌ی خیریه‌ی دانشِ شاد زیستن، نیز روز ششم اسفند برای بازدید از فعالیت‌های معلولان در موسسه حضور داشت. این مجموعه ۲۹ سال پیش در ژاپن در قالبِ کمپین‌های خودکشی، تاسیس شد. ژاپن از جمله کشورهایی است که در زمینه‌ی خودکشی با معضلاتِ جدی روبرو است. اکنون این مجموعه در ۲۰ کشورِ دیگر نیز تاسیس شده که شامل ایران هم می‌شود.

غلام‌نژاد در باره‌ی چگونگی فعالیت مجموعه می‌گوید: هدف، بهبود زندگی افراد از طریق آموزش و پرورش انسان‌های است. این مجموعه برای همه‌ی مردم در نظر گرفته شده اما در جلساتی که با مجموعه رعد الغدیر تهران و مجموعه‌ی سماوات انجام شد، تصمیم گرفتیم که در حال حاضر معلولان جسمی - حرکتی را مخاطب طرح قرار دهیم. البته فقط معلولان این مجموعه‌ها، گروه هدف نیستند، بلکه مدیران و تمام دست‌اندکاران را نیز شامل می‌شود.

در ایران فعالیت‌های خیریه به صورتِ خودجوش و بر مبنای کمک‌های دولتی و مردمی دنبال می‌شود. این امر تنها در کشورهای اسلامی قابل اجراست، چراکه بر اساس آموزه‌های اسلامی و ضرورتِ کمک به موسساتِ خیریه، مردم خود را موظف به یاری رساندن می‌دانند. در صورتی که در کشورهای خارجی چنین نیست. غلام‌نژاد در این خصوص می‌گوید: برای این که موسساتِ خیریه خودکفا باشند و تنها بر اساسِ دیدگاهِ اسلام، چشمِ امیدشان به خیرین نباشد، باید محتوایی قابلِ ارائه به مردم داشته باشند. مهم‌ترین دلیلی که برای خودکشی افراد در ژاپن ذکر شده، مفید نبودن فرد برای جامعه‌ی خود



آیا من دانید فوشبیفت ترین مرد دن
یا کیست؟

این ۵۰ نکته را انجام

گام ۱

خانم ها مقدم اند! برای یک بار هم که شده دنیا را از چشم همسرتان ببینید . شاید تا به حال اصلاً به این موضوع توجه نکرده باشید که ممکن است خدای نکرده علایق و خواسته های خانم تان با علایق شما کاملاً متفاوت باشد ! اما حالاً وقتی شد که به قول معروف ، چشم هایتان را بشویید و جور دیگر ببینید .

اگر شما هم از آن دسته آقایانی هستید که خود را در کار و مشکلات روزانه غرق کرده اید، بهتر است چند دقیقه ای دست از سر قبض های پرداخت نشده آب ، برق و گاز ... و قسط های عقب مانده شهریه بچه ها بردارید و فقط با برداشت ۱۰ گام ناقابل ، مثل همیشه برای همسرتان بهترین شوهر دنیا باشید.

گام ۲

خواباندن بچه ها هم لذتی دارد، امتحان کن. هفته ای یکبار به همسرتان مرخصی بدھید و وظیفه خواباندن بچه ها را شما به عهده بگیرید ، تا حداقل خانم تان یک ساعت سرو صدای بچه ها را فراموش کرده و با خیال راحت این وقت را برای خواندن کتاب ، انجام کارهای شخصی عقب افتاده و یا حتی برای گشت زدن در اینترنت اختصاص دهد . مطمئن باشید با این کار دعای خیر همسرتان همیشه پشت سر شما خواهد بود .

گام ۳

عذرخواهی هم کلمه مفیدی است ! در این یک مورد با شما همدردی می کنیم ، چون به همان اندازه که عذرخواهی از طرف مقابل ساده به نظر می آید ، احتمالاً به همان اندازه هم برایتان سخت ترین کار روی زمین خواهد بود . اگر تا به حال متوجه شده باشید ازدواج شباخت زیادی به مسابقه دوی ماراتن دارد ، چرا ؟ از این جهت که هر چقدر در بگو مگوهای خانوادگی زود از کوره در بروید ، زودتر از با

شام دهید!

چه اشکالی دارد اگر حتی با وجود داشتن دو فرزند برای گذاشتن
قرامدارهای این چنینی باز هم زمانی را معین کنید؟!

می توانید بچه ها را نزد یکی از دوستان خود بگذارید و مثل آن روزها
فقط برای با هم بودن شام را بیرون از خانه صرف کنید.

گام ۷

آراسته و خوش تیپ باشید سعی کنید همیشه به آراستگی و مرتب
بودن ظاهر خود اهمیت دهید. این برای خانم ها نکته مهمی است.

می افتد و ادامه زندگی زناشویی برای شما سخت تر و خسته کننده تر
می شود.

اما فقط کافیست یکبار هم که شده با قضیه جور دیگری برخورد
کنید، رفتار آرام و ممتاز آمیز بهترین مسکن برای آرام کردن موقتی تشن
های رفخاری است، اما اگر احیاناً شما مقصربودید، می توانید تنها با به
زبان آوردن یک عذرخواهی ساده پرچم صلح را به همسرتان نشان داده
و اجازه ندهید دلخوری پیش آمده بزرگ و بزرگتر شود.

گام ۸

شما هم به تمدد اعصاب نیاز دارید گاهی وقت ها شرایطی را ایجاد
کنید که برای چند ساعتی کمی از محیط خانواده و مسئولیت های خود
فاصله بگیرید. مثلاً با دوستانتان به کوه بروید و یا به ورزش های مورد
عالقه تان پردازید تا شادی و نشاط و آرامش باعث تجدید نیروی از
دست رفته تان شده و وقتی به خانه بر می گردید، به مردمی ایده آل برای
زندگی تبدیل شده باشید، اما در این مساله افراط نکنید!

از همسرتان برای اینکه شما را تحمل می کند تشکر کنید، شاید حتی
خواندن این گام هم به مذاقتان خوش نیاید، چه رسد به عمل کردن به
آن. اما منظور ما این نیست که در مقابل همسرتان بشینید و در حالی که
لیستی از اشتباهات خود تهیه کرده اید، مورد به مورد را شرح داده و به
خاطر آنها عذرخواهی کنید نه!

مسلمًا برای هر مردمی پیش آمده که قول و قرارهایش را فراموش نماید
یا با دیدن دوستان خود آن چنان زمان و مکان را گم کند که ساعت ها
همسرش را چشم انتظار نگه دارد. اما همین اندازه که به او بگویید
زندگی کردن با شما چندان هم کار ساده ای نیست و به خاطر صبر و
تحمل همسرتان از او تشکر کنید، کفایت می کند.

گام ۹

مسئولیت تصمیمات خود را شخصاً به عهده بگیرید هیچ وقت و در
هیچ شرایطی از پذیرش عاقبت تصمیمات خود شانه خالی نکنید.
اگر شما به هر دلیلی نمی توانید دعوت پدر و مادر تان را برای مهمانی
شب جمعه قبول کنید، خودتان گوشی تلفن را برداشته و به آنها اطلاع
دهید. هیچ وقت مسئولیت چنین کاری را به گردن همسرتان نیندازید.

کمی و فقط کمی از ریخت و پاش های خودتان را جمع کنید باور
کنید آسمان به زمین نمی آید اگر استکان چای قند پهلوی آخر شب، یا
لیوان چایی صبحانه خود را از کف اتاق و یا از روی میز صبحانه به
سینک ظرفشویی انتقال دهید. از ما به شما نصیحت، تحقیقات نشان
داده استکان چای یکی از معضلات زندگی مشترک و عامل بسیاری از
جدایی ها بوده!

گام ۱۰

فراموش نکنید روزی شما هم فرهاد کوه کن بودید، یادتان می آید قبل
از ازدواج چقدر به رفتارها و حرکات خود توجه داشتید و چقدر سعی می
کردید با پرسنلیز و تاثیرگذار باشید؟! اما احتمالاً دیگر مدت هاست که
خبری از آن فرهاد کوه کن نیست و او هم در میان روزمره گی هر روزتان
گم شده، اما هنوز هم دیر نشده از همین امروز هر کاری که می توانید
برای گرم کردن آتش زندگی تان انجام دهید، کاری کنید تا مثل گذشته
همسرتان را تحت تاثیر قرار دهید و از بودن در کنار یکدیگر راضی
باشید.

برای با هم بودن زمان بگذارید شما هم از آن دسته افرادی هستید که
با شنیدن نام دوران نامزدی به یاد شام های خاطره انگیزی می افتد که
در یک رستوران دفع خورده اید؟

گام ۶

علائم نگران کننده بیماری‌های چشم چیست؟



از چشم خود در نور کافی استفاده کنید. نور کم یا خیره کننده باعث می‌شود که چشم با دشواری بیشتری کار کرده و در نتیجه فشار بیشتری به آن وارد شود. در این حالت چشم زودتر و بیشتر خسته می‌شود.

نور خوب نوری است که دارای روشانی‌کافی بوده، خیره کننده نباشد و بطری یکسان پخش شده باشد.

- هنگام مطالعه از نور کافی استفاده کنید. کسانی که در رختخواب به حالت نیمه نشسته و یا خوابیده در حالیکه کتاب را مقابل چشم گرفته‌اند مطالعه می‌کنند، می‌بایست نور لازم جهت مطالعه را طوری تنظیم نمایند که نور از بالای تخت و یا از چراغ کنار تخت که کمی عقب تر از آن قرار گرفته است به کتاب بتابد. هیچگاه نور نباید بطور مستقیم و از روپرور به چشم بتابد.

- پس از مطالعه مداوم برای مدت بیش از یک ساعت و نیم برای مدتی چشمان خودرا بسته و یا به دیوار سفید و اشیاء دور نگاه کنید و یا چشمان خود را برای مدت کوتاهی به فعالیت دیگری مشغول نماید، تا خستگی آن رفع گردد. این توصیه برای رانندگان اتومبیل نیز صادق است. لذا پس از یک ساعت و نیم رانندگی می‌بایست اتومبیل را نگهدارشته و برای مدت کوتاهی به چشم ها استراحت داد.

- از آنچنانچه که چشم‌ها به آسانی آلوهه می‌گردند می‌بایست اطراف چشم و پلک ها رابه دفعات شسته و با حوله نرم خشک نمود. همچنین اگر هرگونه جسم خارجی وارد چشم یا داخل پلک گردد می‌بایست با گوشه یک دستمال تمیز و با احتیاط فراوان آنرا بیرون آورد. در این حالت از مالیدن چشم خودداری نمایید.

- چشم طبیعی و سالم احتیاج به درمان ندارد لذا از بکار بردن هرگونه دارو و یا محلول‌های شستشوی چشم بدون دستور پزشک خودداری نمایید.

بینایی یکی از مهمترین حس‌های ویژه است، نه تنها به این عمل که در ارتباط با محیط خارج از بدن نقش مهمی دارد، بلکه بیشتر از این رو که اختلال دید سبب کاهش یادگیری نیز می‌شود. فرد با حس بینایی از خود محافظت نموده، تعادل خود را حفظ کرده، قدرت خلاقیت پیدا نموده و بالاخره از دیدن محیط اطراف لذت می‌برد.

داشتن بینایی نعمت بسیار بزرگی است و اگر انتظار داریم که چشمانمان برای تمام مدت عمر به ما خدمت کنند بایستی نهایت دقت را در مراقبت از آنها به عمل آوریم.

۱۲

بخی نکات بهداشتی جهت مراقبت از چشم ها:

همواره از مواد غذایی مناسب و حاوی ویتامین‌های مختلف به ویژه ویتامین A استفاده نمایید

منابع غذایی حاوی ویتامین A

ویتامین A در منابع گیاهی به صورت پیش ویتامین (انواع کاروتون ها به ویژه بتاکاروتون) و در منابع حیوانی به شکل ریتینول فعال یافت می‌شود.

بهترین منابع حیوانی ویتامین A جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر پرچربی، کره، روغن کبد ماهی و ماهی های کوچک با جگر (کیلکا) می‌باشد.

بهترین منابع گیاهی ویتامین A سبزی های با برگ سبز تیره مانند: اسفناج، کاهو، سبزی های زرد مثل هویج و کدو حلوازی، میوه های زرد و نارنجی مثل: زردآلو، قیسی، خرمalo، نارنگی و طالبی، موز، خربزه و انواع مرکبات می‌باشد.

فواید و استراتژیت کافی داشته باشید

چشم ها را از تاثیر اشعه ماوراء بنفش با استفاده از عینک های مرغوب محافظت نمایید

۱۳

علائم هشدار دهنده بیماریهای چشم

در صورت وجود هر یک از حالات زیر بلا فاصله به چشم پر شک مراجعت نمائید. نزدیک کردن اشیاء به چشم جهت دیدن آنها و یا تنگ کردن چشم برای دیدن اشیاء نزدیک، تمایل غیر طبیعی سر به یک سمت برای دیدن اشیایی که در روبرو قرار دارند.



کاهش می‌یابد. عدسی به مرور زمان کدر شده و میدان بینایی کاهش می‌یابد و در نتیجه دید محیطی فرد دچار مشکل می‌گردد. به علت از بین رفتن تدریجی خاصیت الاستیک عدسی و تبدیل آن به توده ای تقریباً جامد، فرآیند تطابق نیز کند می‌شود. زمانی که عدسی قدرت تطابق خود را بطور کامل از دست بدهد شخص دچار پیر

چشمی شده و در این حالت به عینک مخصوص نیاز خواهد داشت به خاطر داشته باشید چنانچه پس از چهل سالگی فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی است یا مبتلا به تصلب شرایین هستید یا مبتلا به مرض قند (دیابت) هستید یا در خانواده شما کسی مبتلا به بیماری گلوکوم "آب سیاه" و یا آب مروارید "کاتاراکت" است حتّماً بطور منظم به چشم پر شک مراجعت کنید.

مالش غیر طبیعی و مداوم چشم ها هرگونه اشتباه در تشخیص رنگ ها قرینه نبودن مردمک های چشم بیزاری و گریز از نور

سردردهای غیر طبیعی
هر گونه احساس تورم در چشم

هر گونه علامت مبنی بر وجود لوقی (استرایسم) چشم

هر گونه علامت مبنی بر اینکه فرد در برخی از ساعت‌های روز بهتر از بقیه اوقات روز می‌بیند

هر گونه احساس مبنی بر دوتایی و یا در هم دیدن اشیاء

هرگونه ورم ملتحمه و یا ریزش غیر عادی اشک از چشم ها

هر گونه ناتوانی و یا سستی عضلات چشم

هر گونه عوارض دیگر که موجب اختلال در دید طبیعی گردد.



پشم شما و تلویزیون

تلویزیون یکی از منابع مهم ایجاد خستگی در چشم است. لذا این نکته که چگونه از تلویزیون استفاده کنیم تا در عین حال دچار خستگی چشم نیز نشویم بسیار مهم است

رعایت نکات ذیل را به فاطر داشته باشید

- ۱ چنانچه تصویر تلویزیون نقصی دارد از آن استفاده نکنید
- ۲ سمعی کنید تلویزیون را حداقل در فاصله $\frac{3}{5}$ متری از چشمان خود قرار دهید
- ۳ هرچه صفحه تلویزیون بزرگتر باشد تصویر راحت تر دیده شده و می‌توان در فاصله دورتری از تلویزیون نشست
- ۴ حتی المقدور صفحه تلویزیون را از روبرو بینید
- ۵ اگر به علی از عینک استفاده می‌کنید (غیر از موارد پیر چشمی) هنگام تماشای تلویزیون نیز عینک بگذارید
- ۶ هرگز به مدت طولانی به تماشای تلویزیون نشسته و حداکثر پس از دو ساعت برای چند لحظه چشمان خود را بسته و به آنها استراحت دهید
- ۷ بهتر است محل قرار دادن تلویزیون در مکانی با روشنایی نیمه تاریک باشد

در پایان اگر علی رغم رعایت موارد پیش گفت هنگام تماشای تلویزیون دچار ناراحتی می‌شوید به پوشک مراجعت کنید.

توجهات فاصم به پشم ها در دوران های مختلف زندگی

در طول دوران زندگی دو دوره وجود دارد که می‌بایستی در آنها به چشم توجه خاص نمود

دوران تمهیلی

اطفال و جوانان دارای عضلات قوی در چشم بوده و عمل تطابق را به آسانی انجام می‌دهند و چشم آنها کمتر خسته می‌شود. از آنجاییکه موفقیت در دروس بستگی زیادی به قدرت مطالعه دانش آموز داشته و لازمه قدرت در مطالعه، داشتن بینایی خوب است، لذا اقدام بموضع جهت رفع عیوب چشم در این دوره زندگی بسیار حائز اهمیت است

دوران میانسالی

با افزایش سن بینایی شخص ضعیف می‌شود. به علت اسکلروز اسفنکتر مردمک و کاهش اندازه آن، پاسخ مردمک به تغییر شدت نور

از تمام زندگیتان لذت ب

هدیه های قدیمی و یادگاری

هدیه های قدیمی که گرفته اید نگاه کنید، عکس های خاطره انگیز هم بد نیست. یاد آوری روزهای خوش هم بد نیست. از قدیم گفته اند وصف العیش نصف العیش.

آشپزی کنید

آشپزی کردن یکی از راه هایی است که به آرامش ولذت می انجامد. اگر برای کسانی که دوستشان دارید آشپزی کنید، لذتتان را دو برابر خواهد کرد.

با مشکلات شوفن کنید

مشکلات زندگی تمامی ندارد پس اگر با آنها شوخی کنید شادی هایتان هم تمامی نخواهد داشت. البته فراموش نکنید منظور از شوخی این نیست که خودتان را سرکوب کنید و به باد تمسخر بگیرید.

تمسین زیبایی

هر روزه ما به اشکال و مدل های مختلف با زیبایی روبرویم. واقعاً جای خجالت است که خیلی از آدم ها آنقدر به این زیبایی ها عادت می کنند که دیگر به تحسین آن نمی پردازنند. توصیه ما این است که به آدم ها، گیاهان، اسباب و اثاثیه اطرافتان، ساختمان ها و ... دوباره نگاهی بیندازید و برای تحسین آن لحظه ای زمان بگذارید.

مال یک دوست قدیمی را بپرسید

امتحانش ضرر ندارد. الان، همین الان تلفن را بردارید و به یک دوست قدیمی زنگ بزنید. به این ترتیب هر دو شما از یک لذت ارزان زندگی لذت خواهید برد.

از درفت بالا بروید اگر نبود ممکن آب هم هست

بر روی لبه ممکن راه بروید

می خنده باور کنید لذت بخش است. اگر شک دارید امتحان کنید.

لذت بردن از زندگی با پول راحت تر است اما برای لذت بردن اگر چه پول لازم است اما کافی نیست. حتی برخی پا را فراتر گذاشته اند و معتقدند برای لذت بردن از زندگی حتی پول هم لازم نیست. اگر کمی و فقط کمی بخواهیم از زندگی لذت ببریم و نگاهمان را کمی بهتر کنیم بسیاری از لذت ها نه وقت زیادی می خواهد نه پول زیادی. پس منتظر تغییرات در یک روزی که معلوم نیست کی باشد نباشیم... در کوچک ترین اتفاقات عظیم ترین تجارب بشر نهفته است. باور کنید...

راه های لذت بردن از زندگی

بخندید: بزرگی گفته است، هدر رفته ترین روز، روزی است که در آن نخنده باشید. واقعاً درست است. هیچ وقت نباید آنقدر سرتان شلوغ باشد که وقت برای خنده دن نداشته باشید یا آنقدر جدی باشید که لبخند شوخ و با مزه پر کنید تا همیشه خنده بر لبتان باشد.



برید

با بچه ها رفاقت کنید

دوستی با بچه ها کودک درونتان را هر چند در خواب عمیق باشد بیدار می کند و به یادتان می آورد که وقتی نوزاد بودید روزی ۳۰ بار می خنده دید اما این روزها هفته ای یک لبخند می زنید!

به دیگران کمک کنید

هر کاری از دستتان بر می آید برای اطرافیانتان انجام دهید. لازم نیست پول خرج کنید شنیدن درد و دل یک دوست، همکار و یا همسفر اتوبوس، حمل کردن خرد های یک مسن و ... هر چه از دستتان بر می آید. لذت ممکن کردن به دیگران را از خودتان نگیرید.

معیط اطرافاتان را مرتب کنید

اگر بیرون خود را مرتب کنید درونتان هم مرتب می شود. اتاق، محل کار، راه پله های ساختمان، کوچه و ماشینتان را تمیز کنید و بعد از اتمام کار از تمیزی لذت ببرید.

به صبمها و شباهیاتان، دوباره فکر کنید

آیا روزهایتان همیشه در عجله برای بیرون زدن از خانه است؟ آیا شبهایها فقط تلویزیون را خاموش می کنید و به رختخواب می روید؟ تنظیم یک برنامه برای روزها و شب های بسیار فایده بخش است. مثلاً صبحها تنظیم کنید که یک ساعت زودتر بیدار شوید و آن زمان را برای کار کردن روی خودتان بگذارید، مثلاً کتاب خواندن، چیز نوشتن یا ورزش کردن. شب های هم قبیل از رفتن به رختخواب زمانی را به این فکر کنید که روزتان را چگونه گذراندید.

تشکر کنید

هر روز افراد زیادی به ما محبت می کنند. قدر دانی و تشکر از آنها نه تنها خستگی را از تن ایشان به در می کند باعث لذت و شادی خود شما هم می شوید.

✓- موقع پیاده شدن از تاکسی از راننده تشکر کنید.

✓- از همکاران به خاطر همکاری و همراهی تشکر کنید.

✓- از رئیستان بابت کار خوبی که برایتان انجام داده تشکر کنید.

✓- از مادر یا همسرتان به خاطر غذای خوشمزه تشکر کنید.

✓- از خدا تشکر کنید.

دیدن فیلم و خواندن رمان های جذاب، شعر خواندن را هم امتحان کنید:

این تفریحی است که با هیچ چیز قبل مقایسه نیست. تفریحی که ثروتمندان و فقرا در آن شریک اند. اما هر کدام به وسع و سطح سواد و درک هنری خودشان.

به پارک و دل طبیعت بروید

طبیعت مسکنی بسیار قوی برای استرس و فشار های زندگی مدرن است. خوردن ناهار در پارک، سر زدن به گلخانه ها یا تماشای غروب خورشید چند ایده ساده برای لذت بردن از طبیعت است.

از داشته هایتان استفاده کنید

یکی از عادت های بد برخی از ما این است که بهترین لباس ها، غذاها، تفریحات، پول ها و حتی احساساتمان را برای روز مبادا نگه می داریم. زیاد بگو دوست دارم. از آنچه در اختیار داری استفاده کن و آن را برای روز مبادا ذخیره نکن.

به فودتان جایزه بدهید

چرا به خودتان جایزه نمی دهید! طی یک روز عادی همه ما مطمئناً موقفیت های کوچکی به دست می آوریم. شاید بالاخره موفق شده باشید با یک مشتری سر سخت بر خورده کنید، یک فروش کرده باشید، یا کسی در کارتان تحسینتان کرده باشد. البته اینها موقفیت هایی نیست که ارزش داشته باشد برایش مهمانی بگیرید اما چرا نباید لحظه ای کوچک خود اختصاص دهید؟ این تجربه را با کس دیگری در میان بگذارید، با یک ناهار خوشمزه به خودتان پاداش بدهید و یا این که با یک شاخه گل، یک بستنی خوشمزه، یک لباس مخصوص خانه ارزان و شیک، یک بسته پفک، پاستیل و ... از خودتان قدر دانی کنید.





با توان یابان موفق

این شماره: ماه بانو رحیمی

روحت بلند باشد می توانی پرواز کنی

جسمی و روحی درگیر این مسایل می شدم.

تلاش سبز: منظور شما از مشکلات خاص چیست؟

همه انسانهادر روند تکامل خود با مسائل زیادی رو برومی شوند که برای ما معلوماتی شکل آن متفاوت است.

تلاش سبز: چگونه با معلولیت خود کنار آمید؟

معلول بودن به معنای محدودیت و یا معیوب بودن نیست. به نظر من نقص در روند رشد بدن مانع برای پیشرفت نیست.

تلاش سبز: از روند تحصیلی خود برای ما

تلاش سبز: لطفاً خودتان را معرفی کنید؟

ماه بانو رحیمی هستم متولد ۱۳۴۷ دارای معلولیت جسمی و حرکتی از نوع فلنج اطفال

تلاش سبز: از چه زمانی دچار معلولیت شده‌اید؟

از ۴ سالگی دچار فلنج اطفال شدم بر اثر

عدم آگاهی و دردسترس نبودن امکانات پژوهشکی دچار معلولیت شدم.

تلاش سبز: آیا این معلولیت مشکلات زیادی

برای شما به همراه داشت؟

نمی توان گفت مشکلات زیاد اما مشکلات خاصی داشتم که به هر حال از لحاظ

رعد نامی آشنا برای همه کسانی که دوست

دارند همیشه سبز و شاداب باشند با یکی دیگر

از رعایتها مصاحبه می کنم. کسی که همیشه و همیشه لبخند بر لب دارد و خندان است و با

مشکلاتش با لبخند مبارزه می کند و همه

دوستش دارند حضورش ثابت می کند که واقعاً معلولیت محدودیت نیست او هر روز با انرژی

کامل به سر کار می آید و این نیروی مثبت خودش را به همه انتقال می دهد رمز موفقیت او

سرزندگی و شادابی است با او گفتگو می کنیم تا

ما هم بی نصیب نمانیم:

هیس، من مرده ام!



هر کجا زندگی هست، امید هم هست.
شاغل بودن برای یک زن، به اندازه کافی سخت هست. حالا اگر سروکله زدن با سه پسر بچه شیطان مدرسه‌ای را هم به آن اضافه کنیم، دیگر نور علی نور می‌شود!
مادری بود که سه پسر بچه شیطان داشت.
در یک شب تابستانی، بعد از خوردن شام، بچه‌ها و مادرشان در یک محوطه جلو خانه، دزد و پلیس بازی می‌کردند. ناگهان یکی از پسرها به طرف مادرش شلیک کرد و گفت:
- بنگ! اشتمت!

مادر، خودش را روی زمین انداخت؛ ولی بلند نشد. یکی از همسایه‌ها که شاهد ماجرا بود، نگران شد. پیش دوید و بالای سر مادر نشست و با نگرانی شانه اش را تکان داد. مادر یک چشم‌ش را باز کرد و آرام گفت:
- هیس! من مرده‌ام. این تنها فرصتی است که می‌توانم کمی استراحت کنم!

مخصوصاً تحصیلات و همیشه من را تشویق می‌کردم که در جمع حضور داشته باشم.

تلاش سبز: نحوه‌ی برخوردتان با مشکلات را

چطور ارزیابی می‌کنید؟

همیشه خودم را نسبت به مشکلات پیروز می‌بینم و سعی می‌کنم از دیگران کناره گیری نکنم، هر کاری که دیگران انجام می‌دادند و فکر می‌کردم که من نمی‌توانم انجام دهم را با تلاش انجام می‌دادم و حداقل به خودم ثابت می‌کنم که من خیلی تو اننمد هستم و هرگز خودم را دست کنم نمی‌گیرم.

تلاش سبز: راه مبارزه و پیروزی بر مشکلات را چه می‌دانید؟

صبر، صبر، شکر و شکنیابی به امید پیروزی، چون هدف و امید هر مانع را از سر راه بر می‌دارند.

تلاش سبز: رابطه خوبی با دختر گلتون مهشید دارید؟

رابطه مادر و فرزند هیچ وقت بد نیست در هیچ شرایطی حتی با شرایطی که من دارم. دخترم خیلی عاقل و مهربان است و کاملاً همه چیز را درک می‌کند.

تلاش سبز: حضور در رعد چه کمکی به آینده معلولین می‌کند؟

در اینجا فرصت پیدا می‌کنند از انزوا بیرون بیایند، بعد از مدتی تفاوت را در برخورد ها احساس می‌کنند و خودشان اجتماعی تر می‌شوند یاد می‌گیرند چطور بر مشکلات پیروز شوند. با پشتکار و برنامه‌ریزی طبق آموزش‌هایی که در رعد می‌بینند می‌توانند به فرصت‌های شغلی مناسب دست پیدا کنند.

تلاش سبز: چند سال است که رعد را می‌شناسید؟

۱۰ سال است که رعد خانه‌ی دوم من است و ۹ سال است که در رعد مشغول به کار هستم و خدا را شکر که می‌توانم از توانمندی هایم استفاده کنم.

تلاش سبز: کلام آخر؟

در نهایت از تمام کسانی که راه را برای ما روشن نگه میدارند و موانع را هموار می‌کنند تشکر می‌کنم و برای تمام دوستانم آرزوی موفقیت و سر زندگی دارم.

سر بلند باشید و پیروز

صحبت کنید؟

در ابتداء شتابیقی برای ادامه تحصیل نداشتم ولی به اصرار و تشویق همسرخواهرم آقای فلاخ ادامه تحصیل دادم که همیشه قدردان ایشان هستم و در حال حاضر بامدرک لیسانس زبان انگلیسی مشغول به کار می‌باشم.

تلاش سبز: چطور با رعد آشنا شدید؟

در فرهنگ سرای سینا مشغول به کار بودم که با یکی از مردمیان رعد آشنا شدم و ایشان از من دعوت کردم که به آموزشگاه رعد سری بزنم، چون موسسه مختص معلولین جسمی و حرکتی است و من هم با آمدن به رعد و بازدید از کلاس‌ها تصمیم گرفتم که در کلاس‌های گلیم بافی، کامپیوتر و نقاشی شرکت کنم. بعد از مدتی که در کلاس‌ها شرکت کردم به عنوان مربی زبان فعالیتم را آغاز کردم و به مدت یک سال و نیم به عنوان مربی بودم و بعد از مدتی به پیشنهاد آقای مهندس عامری به کارهای آموزشی هم رسیدگی می‌کردم و در همین زمان هم با همسرم آشنا شدم.

تلاش سبز: برایمان بگویید؟

بر حسب اتفاق در موسسه زبان با ایشان آشنا شدم و بعد از مدتی تصمیم گرفتم که ازدواج کنیم و خدارا شکر بعد از ۷ سال زندگی مشترک هیچ مشکلی نداریم و ثمره‌ی این ازدواج دخترمان مهشید است که هدیه‌ی خداوند است و روشناهی زندگیمان.

تلاش سبز: نظرتان در مورد معلولیت و توانمند بودن چیست؟

هر کسی به اندازه‌ی خودش تواناست و این روح است که اهمیت دارد اگر روحت بلند باشد می‌توانی پرواز کنی و هیچ ربطی به جسم ندارد.

تلاش سبز: نحوه‌ی برخورد اطرافیان و همسرتان با مشکل جسمی شما چطور است؟

همسرم همیشه خیلی عادی با این موضوع برخورد می‌کند و هر بار که من می‌خواهم در این مورد صحبت کنم ممانعت می‌کند خانواده همسرم بعد از گذشت سال‌ها نظرشان کاملاً تغییر کرده و رابطه خیلی خوبی با هم داریم و خانواده پدری خودم خیلی اصرار داشتند که در همه مراحل زندگی رشد کنم،

شناخت اجتماعی چیست؟



زیباتر جلوه کند.

بسیاری از افراد از این مقوله به نفع خود استفاده می‌کنند کسب خود را رونق می‌بخشند به عنوان مثال: فردی را در نظر بگیرید که صاحب یک هتل است در ابتدا اتفاق‌های نمور و تاریک خود را نشان مشتری می‌دهد و بعد اتفاق نسبتاً بهتر را و این باعث می‌شود که مشتری تصور کند که بهترین اتفاق را صاحب شده است مصدق این ضرب المثل معروف است که: به مرگ بگیر که به تپ راضی شود. گزینه‌ای متنضاد، سبب ایجاد تفاوت می‌شود. اشیاء بسته به بافت موقعیت می‌توانند بهتر با بدتر به نظر بیایند این امر باعث می‌شود ادراک و قضاوت‌های ما تحت تاثیر قرار بگیرند و منجر به اخذ تصمیماتی شود که به طور طبیعی نمی‌گرفتیم.

یکی از اصول مهم شناخت اجتماعی بر خورد با مسائل دو پهلو است. برخی از افراد دنیا را با دید خوش بینانه می‌بینند و برخی دیگر با دید منفی این مقوله از فردی به فرد دیگر متفاوت است. به عنوان مثال: خانه‌ای را در نظر بگیرید که پنجره‌ی خانه شما به آن جا دارد زن و شوهری را می‌بینید که در آشپزخانه مشغول درست کردن سالادی باشند ناگهان فریاد زن بلند می‌شود و مرد بالا و پایین می‌پرد و فریاد می‌زند. ممکن است این تصور پیش بیاید که این مرد به همسرش در کارهای منزل کمک می‌کند اما او قدر نمی‌داند و با همسرش سر مسائل مختلف جر و بحث می‌کند اما این که در واقعیت چه اتفاقی افتاده بر ما پوشیده است. شاید دستش بریده یا شاید وسیله‌ای روی پایش افتاده که در دید ما نیست. احتمالاً اندیشه‌های که اخیراً با آنها در گیر شده اینم سریعتر به ذهن ما آمده و تفسیر ما در رویدادهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یکی دیگر از عوامل مهم در شناخت اجتماعی چگونگی سازماندهی و مرتب کردن و ارائه اطلاعات است. آن چیزی که اول می‌آید و مقدار آن بر قضاوت‌های اجتماعی تاثیر می‌گذارد. به عنوان مثال اگر شما برای تعریف خصوصیات شخصیتی یک دست ابتدا صفت‌های بدراشمرده و بعد صفت‌های خوب را راهی دنبال آن بیاورید فرد کمتر پذیرای مطالبان خواهد بود اما بر عکس اگر در ابتدا از

انسان موجودی است اجتماعی که برای تعامل با جامعه روش‌های گوناگونی را بر می‌گزیند روش‌ما در معنا بخشیدن به دنیای اجتماعی خویش سبب ایجاد تفاوت می‌شود. انسان‌ها و بارها و بارها تلاش می‌کنیم تا به دنیای خود معنا ببخشیم. ولیکن، این مغزها با وجود شگفت انگیز بودن به هیچ وجه کامل نیستند. اکثر ما درباره بسیاری از بچه‌ها اطلاعاتی کسب می‌کنیم که به هیچ وجه حقیقت ندارند. به عنوان مثال بسیاری از مردم بر این باورند که (از هر چیزی که بترسی سرت می‌آید) شاید این استدلال شبیه این باشد که ترس باعث اختلال در عملکرد صحیح می‌شود و فرد را نزدیک به اتفاق نا خواهایند می‌کند که از آن هراس دارد اما این موضوع با وجود پذیرش عام صحت ندارد لیکن اغلب مردم این موضوع را باور دارند. شاید یکی از دلایل این باورها استفاده بیش از حد از مکانیسم های دفاعی است. افراد برای غلبه بر ترس از موضوعات موهوم با اعتقاد به این جمله تا حدی به موقوفیت می‌رسند. به این ترتیب به دلیل توجه و حافظه‌ی انتخابی، این موضوع درست به نظر می‌رسد. در حقیقت کسانی که به چیزهای نادرست اعتقاد دارند حاضر نیستند عدم درستی آن مطلب را بپذیرند.

یک دیدگاه متداول در زمینه تلاش انسان این است که انسان در ماهیت، کاملاً منطقی است اما تفکر منطقی مستلزم این است که فرد به اطلاعات دقیق دسترسی داشته باشد و همچنین منابع نا محدودی داشته باشد اما انسان نمی‌تواند دیدگاهی داشته باشد. به هر چیز دانا و فاقد سوگیری باشد. زیرا این امر خاص پرورده‌گار است. این واقعیت به این معنی نیست که انسان موجودی است محکوم به تحریف، بلکه گویای این است که با این شناخت می‌توانیم بهتر بیندیشیم و تصمیم‌های عاقلانه‌ای بگیریم. مسائل زیادی وجود دارند که در شناخت اجتماعی ما تاثیر گذار هستند. موقعیت‌های مختلف برقضاوت اجتماعی ما تاثیر می‌گذارند. به عنوان مثال وقتی که چند اثر بد نقاشی در کنار یک اثر معمولی قرار بگیرد باعث می‌شود که آن اثر در نظر ما

یک لبخند نجات بخش!



به یکدیگر لبخند بزنید، به همسرتان، به شوهرتان، به فرزندانتان، به همه، مهم نیست به چه کسی!

این به شما کمک می کند که با عشق به یکدیگر، گردهم جمع شوید. همه مردم دنیا، "سنت اگزپری" و شاهکارش شازده کوچولو را می شناسند؛ اما شاید خیلی ها ندانند که او خلبان جنگی بود و در نبرد با نازی ها جنگید و کشته شد. پیش از شروع جنگ جهانی دوم، "اگزپری" در اسپانیا عليه دیکتاتوری "فرانکو" جنگید و تجربه های حیرت آور خود را در کتابی به نام "لبخند" گردآوری کرد. "اگزپری" در قسمتی از این کتاب می نویسد:

مرا اسیر کردند و به زندان انداختند. از رفتارهای خشونت آمیز نگهبان ها حدس زدم که روز بعد، اعدام خواهم شد. مطمئن بودم که مرا خواهند کشت، برای همین به شدت نگران بودم.

جیب هایم را گشتم، شاید سیگاری از زیر دست آنهایی که لباس هایم را حسابی گشته بودند، در رفته باشد. سیگاری پیدا کردم و با دست های لرزان، آن را بر لب هایم گذاشتم؛ ولی کبریت نداشتمن. از میان نرده ها، به زندانیمان نگاه کردم. او حتی نیم نگاهی هم به من نینداخت. درست مثل یک جنازه، انجا ایستاده بود. فریاد زدم: - آی رفیق، کبریت داری؟

نژدیک تر آمد و کبریش را روشن کرد. بی اختیار نگاهش به نگاه من دوخته شد. لبخند زدم، نمی دانم چرا! شاید از شدت نگرانی. شاید هم به این خاطر که خیلی به او نژدیک بودم و نمی توانستم لبخند نزنم. به هر روی لبخند زدم و انگار نوری، فاصله بین دل های ما پر کرد.

برخلاف میلش نتوانست برود. ایستاد، نگاهم کرد و لبخندی روی لب های او هم شکفت. حالا دیگر به عنوان نگهبان به او نگاه نمی کردم. او برايم یک انسان بود. پرسید: - بچه داری؟

با دست های لرزان، کیف پولم را بیرون آوردم و عکس خانواده ام را به او نشان دادم و گفتم: - بله! این هم عکس بچه هایم!

او هم تصویر بچه هایش را به من نشان داد و درباره نقشه هایی که برای آنها داشت، برايم سخن گفت. اشک به چشم هایم هجوم آورد و گفتم:

- می ترسم هرگز خانواده ام را نبینم. بزرگ شدن بچه هایم را نبینم. چشم های او هم پراز اشک شدند. ناگهان بی آنکه حرفی بزند، قفل در سلول را باز کرد و مرا بیرون برد. بعد هم به حیاط زندان و جاده پشت آن، که خارج از شهر بود، هدایتم کرد و برگشت؛ بی آنکه کلمه ای حرف بزند. "بله! یک لبخند زندگی مرا نجات داد."



خوبی های با غلظت بیشتر و سپس از بدی ها با قوام کمتر صحبت کنید فرد بیشتر پذیرای گفتارهای خواهد بود و کمتر موضع خواهد گرفت. زیرا در اغلب موقع به موارد پایانی توجه کمتری صورت می گیرد. از دیگر موارد مهم شیوه بیان کردن مسائل می باشد. تجربیات نشان داده که اگر در یک برنامه سلامت این گونه مطرح شود که خوردن سبزیجات و میوه به سلامتی آسیب می زند، کمتر مورد استقبال قرار گرفته تا اینکه گفته شود خوردن میوه و سبزیجات باعث شادابی پوست و موزون بودن اندام می شود. گاه دید محدود مانع است به جامعه باعث قضاوت های نادرست می شود. اگر از مردم پرسید که چند درصد افراد جامعه معتمد هستند در صد بالایی را اظهار می دارند در حالیکه در واقعیت این طور نیست اما این قضاوت های نادرست گاه به قضاوت غالب در جامعه تبدیل می شود. یکی از مسائلی که شناخت اجتماعی را دچار اختلال می کند استفاده از قواعد اکتسافی معرف است.

اغلب مردم تصور می کنند که زندگی در شهر های بزرگ نشانگر شان و منزلت فرد است و فردی که در دانشگاه تهران درس خوانده بار علمی بیشتری نسبت به دیگر تحصیل کرده ها در دانشگاه های دیگر دارد که هیچ کدام به طور قطع صحیح نمی باشد. اغلب برای قضاوت درباره دیگران کسب می کنیم. اغلب با قواعد ساده ای که تفکر و عملکرد ما را هدایت می کنند رابطه دارند. اغلب مردم به سرعت نتیجه گیری می کنند که افراد زیبا، موفق، شیک پوش ، سفید پوست ... از برتری ویژه ای نسبت به سایرین بر خوردارند حال اینکه در واقعیت چنین چیزی وجود ندارد.

درباره شناخت اجتماعی و راهکارهای شناختی، مطالب قابل توجه زیادی وجود دارد که نمی توان آن را در چند صفحه اندک گنجاند. با امید بر قراری روابط اجتماعی سالم و داشتن جامعه ای سلامت و شاداب.

نرگس فلاخ

دانشجویی ارشد روانشناسی

توصیه های لازم در درمان همایتی

- از تکرار اعمالی که باعث شروع درد می شود خودداری نمائید در صورتی که امکان توقف فعالیتها وجود ندارد، فعالیتهای خود را کاهش دهید یا به نحوی تغییر دهید که مچ دست تحت فشار نباشد.
- استرس به همراه فعالیت می تواند صدمه بیشتری وارد کند بنابراین کنترل استرس نقش بسزائی در کاهش درد دارد.
- در صورت استفاده از آتل باید روش صحیح پوشیدن آن را یاد بگیرید.
- توجه داشته باشید که آتل حرکات را محدود می کند و در ابتدا باعث بیشتر شدن درد می شود ولی با استفاده مداوم، متوجه اثرگذاری و کم شدن درد می شوید.
- از حرکات تشدید کننده درد پرهیزید.
- پیروی از برنامه های فیزیوتراپی از سفتی و سختی مفاصل و اختلال در عملکرد عضلات مربوط به مفصل و ارگانهای اطراف آن به هنگام پوشیدن آتل پیشگیری می کند.
- از خم کردن مچ دست پرهیزید.
- زمانی که در حالت دراز کش هستید دست خود را بالاتر نگهدارید.
- از دست سالم برای استفاده از موس کامپیوتر استفاده کنید.

درمان دارویی

شامل ضد التهاب های استروئیدی مثل کورتون ها و غیراستروئیدی مثل ایبوبروفن، دیکلوفناک و پیروکسیکام می شود باید توجه باشید که در صورت استفاده از داروهای ضد التهاب استروئیدی خوارکی، معده نباید خالی باشد و در صورت تجویز پزشک باید با آتنی اسید و آب فراوان میل شود.

ممکن است به شما توصیه شود که یک داروی کورتونی را به درون کانال مچ دست تزریق کنید که پس از تزریق باید حداقل تا ۲۴ ساعت استراحت داشته باشید.

افراد بالای ۶۵ سال بیش از ۷ روز نباید از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی بدون تجویز پزشک استفاده کنند.

درمان هرাফی

در صورتی که با اقدامات غیرجراحی مشکل



تعریف سندروم تونل کارپال

تنگی کanal عصب مچ دست را سندروم تونل کارپال می گویند. علائم این بیماری زمانی بروز می کند که کanal عصبی که در ناحیه مچ دست قرار دارد تنگ می شود و باعث ایجاد فشار بر روی عصب مدیان مچ دست می شود.

علل و عوامل

معمولاً به دلیل استفاده بیش از حد از مچ دست به ویژه در موارد کارهای ظرفی و تکراری ایجاد می شود و اصولاً به دنبال انجام مکرر کارهایی که با دست و مچ انجام می شود علایم آن بروز می کند. شیوع این بیماری در خانمهای خانه دار، بین سنین ۴۰-۳۰ سال، کاربران کامپیوتر، نجاران، تصویرگران، کارگران، قصابها و مکانیکهای خودرو و رانندگان ماشینهای سنگین بیشتر است؛ این اختلال همچنین متعاقب بعضی از بیماری ها به واسطه التهاب و تورمی که ایجاد می کند، نیز مشاهده می شود از جمله این بیماری ها می توان به دیابت، کم کاری غده تیروئید، روماتیسم های مفصلی، حاملگی، نارسایی کلیه، شکستگی ها و صدمات اشاره کرد.

علائم و نشانه ها

- درد در انگشت شست، نشانه و میانی، که به سمت ساعد و بازو هم کشیده می شود و شب ها افزایش می یابد.
- هدف از درمان برطرف کردن فشار بر روی عصب مچ دست است به این منظور اقدامات زیر از سوی کادردرمانی به شما پیشنهاد می شود:

 - 1- محدود کردن استفاده از دست یا تغییر شیوه استفاده از آن
 - 2- استفاده از آتل (یک وسیله بی حرکت کننده)
 - 3- درمان دارویی
 - 4- درمان جراحی

- احساس فشار در یک یا هر دو دست که گاهی این علایم متوجه ساعد نیز می شود و در موارد شدیدتر حتی شانه ها هم درگیر می شوند.

برطرف نشود، نیاز به جراحی مطرح می شود که جراحی معمولاً علائم را بر طرف می کند، به ویژه زمانی که عصب دچار آسیب دائمی نشده باشد. در این عمل جراحی، رباطی که از روی عصب مدیان مج دست می گذرد برش داده می شود و بدینوسیله فشار روی عصب و مج دست برداشته می شود.

پیشگیری

در صورتی که شما به کاری مشغول هستید که به طور مکرر با دست انجام داده می شود، اطمینان حاصل کنید که مج شما در زمان کار در وضعیت راحتی قرار گرفته است و در طول کار، فوacial استراحت منظم داشته باشید.

ورزش هایی برای کاهش درد

قبل از شروع هرکاری ویا در زمان استراحت تا می توانید این ورزش ها را انجام دهید اول دستان را در مقابل خود، صاف و مستقیم قرار دهید، حالا مج و انگشتان دستها را عقب ببرید، درست مانند پلیس که می گوید: ایست و در این حالت ۵ ثانیه بمانید و بعد مج و انگشتان تان را رها کنید.

سپس با دو دست کشیده و صاف مطابق شکل حالت عکس را انجام دهید. در این وضعیت نیز، ۵ ثانیه بمانید.

بعد دست های خود را مشت کرده و به آرامی به طرف پایین خم کنید. در این حالت به مدت ۵ ثانیه بمانید و بعد مج و انگشتان را شل کنید. این حرکات را ۱۰ بار یا بیشتر انجام دهید. حالا دست راست خود را مشت کنید و به

دقت با دست مشت شده، ۱۰ بار حرکت دایره وار (موافق حرکت عقربه های ساعت) را انجام دهید. سپس، مشت دست را باز کرده و دست خود را شل

کنید. حالا بار دیگر این حرکت را در خلاف جهت عقربه های ساعت تکرار کنید. این حرکت را با دست چپ نیز در جهت حرکت عقربه های ساعت و خلاف جهت

عقبه های ساعت تکرار کنید. حالا مشت خود را باز و به مدت ۱۰ ثانیه، تا جایی که می توانید انگشتان خود را خم کنید و بعد، دست را شل کنید. این حرکت را ۱۰ بار انجام و بعد با دست دیگر نیز این ورزش را انجام دهید.

نگهداری از گیاه بامبو

دو عامل برای زرد شدن بامبو مطرح است. نور مستقیم یا بیش از حد و آب لوله کشی مورد استفاده برای گیاه که حاوی مقدار بیش از حد نمک یا فلوراید است. اگر گیاهات بنا به دلایلی زرد و رشد آن متوقف شده است، آن را از تابش مستقیم نور آفتاب دور کرده و آب آن را تنها از آب فیلتر شده یا آب معدنی طبیعی تامین کنید تا دوره پر بار و جدیدی را آغاز کند. این روزها گیاه بامبو یکی از پرطرفدارترین گیاهان آپارتمانی محسوب می شود. البته این نوع بامبویی که در خانه ها نگهداری می شود و معمولاً پر پیچ و تاب است، نوع خاصی از بامبو است که به «لاکی بامبو» شهرت دارد اما با نام علمی «دراسینا» در جهان شناخته می شود.

مهم ترین نکاتی که در مورد این نوع بامبو لازم است در نظر گرفته شود، نور کافی و آب تازه است و احتیاج به رسیدگی خاصی ندارد. البته بامبو برای رشد، خاک هم نمی خواهد. حتی می توان آن را در خاک های ژله ای نگهداری کرد اما برای رشد بهتر است از تقویت کننده های مایعی استفاده شود که به آب بامبو اضافه می کنند و گل فروشی ها آن را «غذای بامبو» می نامند.

بامبوها گیاهان بسیار حساسی هستند و در صورت کوچک ترین تماسی با مواد شیمیایی مثلاً مواد شوینده، نگهداری در هوای گرم، عدم تعویض آب، قرار گرفتن در مجاورت نور زیاد و گاهی بیماری، کم کم زرد می شوند و ازین می روند. به همین دلیل ظرف یا گلدانی که در آن نگهداری می شود باید ماهی یک بار شسته شود و قبل از آنکه گیاه در آن قرار گیرد باید کاملاً خشک شود.

اگر نکات بالا را مدنظر قرار دهید و بامبو را در دمای ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی گراد و دور از نور مستقیم خوشید و باد مستقیم کول نگه دارید و رطوبت لازم را برای آن فراهم کنید، پس از مدت ۵ تا ۷ ماه شاهد قد کشیدن عجیب این گیاه پیچ خورده و سرسیزی آن خواهید بود.

بامبو بر عکس بقیه گیاهان، نگهداری می شود؛ یعنی وقتی نور کمتری به آن بر سد، بیشتر در جستجوی نور قد می کشد و در تماس با نور زیاد و گرما از داخل می پرسد.

تمیز نگه داشتن آب بامبو و با تعویض هفتگی تاثیر به سزانی در سلامت گیاه دارد. مقدار آب نیز باید تا اندازه ای باشد که تقریباً تا ۲/۵ سانتی متر بالاتر از انتهای پایینی ساقه قرار بگیرد.



نقش مه زنم با پا دستم ارجه کلرا نیست ما همه توان یافیم عجز وضعف با ما نیست



مرضیه مقیمی توان یافی که با پادر آفرینی می کند



توصیه های FDA برای صرف هوشمندانه آنتی بیوتیک ها



بیوتیک ها برای هر فرد، پزشک متخصص می باشد.

دکتر ادوارد کوکس، رئیس بخش مطالعات دارویی FDA معتقد است: بالا بردن سطح دانایی های مردم در زمینه مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها قدمی اساسی برای جلوگیری از بروز پدیده مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها می باشد. اگرچه هنوز هم تحقیقات گسترشده ای در زمینه تولید آنتی بیوتیک های بهتر و پیشرفته تر انجام می گیرد، اما بحث مقاومت و عادت کردن بدن به این داروها همیشه چالش برانگیز بوده و این مورد لزوم بالا رفتن سطح دانش عمومی را بیش از پیش طلب می کند.

با مصرف صحیح و هوشمندانه داروهای آنتی بیوتیکی می توان به مراکز درمانی در زمینه جلوگیری از بروز مقاومت آنتی بیوتیکی کمک بزرگی کرد. بیایید از همین حال آنتی بیوتیک ها را فقط در صورت لزوم و به بهترین شکل ممکن مصرف کنیم.

بیماری های آمریکا (CDC) و تعداد دیگری از موسسات مشابه، دانشگاهها و صنایع تولیدی مرتبط برنامه ای را برای آشنایی افراد جامعه با شیوه های صحیح و هوشمندانه مصرف آنتی بیوتیک ها آغاز کرده است.

زمانی که صحبت از مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها می شود، FDA توصیه های زیر را ارائه می دهد:

✓ هرگز دز های توصیه شده توسط پزشک معالج را از دست ندهید. آنتی بیوتیک ها زمانی اثر بخش هستند که مطابق با تجویز پزشکان مصرف شوند.

✓ هرگز آنتی بیوتیک ها را نخیره نکنید. بسیاری از داروها تنها در زمان مقرر اثر بخش هستند. آن دسته از آنتی بیوتیک هایی که تاریخ مصرفشان گذشته است، مدت زمان درمان را به شدت افزایش داده و موجب گسترش عفونت ها می شوند.

✓ هرگز آنتی بیوتیک های تجویز شده برای خود را به دیگران پیشنهاد نکنید. تنها مرجع رسمی برای تعیین و سفارش آنتی

هر سال میلیون ها نفر در سراسر دنیا دست به مصرف آنتی بیوتیک ها می زند.

آنتی بیوتیک ها در علم پزشکی برای نابودی باکتری ها و عفونت ها مورد استفاده قرار می گیرند، اما متأسفانه امروزه بیشتر از حد نیاز مصرف می شوند. در بسیاری از موارد بیماران از مراکز درمانی و پزشکان می خواهند که برای درمان برخی از بیماری های ساده مثل سرماخوردگی ها، آنتی بیوتیک ها را تجویز بکنند، اما مصرف بی رویه آنها نه تنها تاثیر مثبتی ندارد، بلکه اثرات جانبی محربی روی بدن به جای می گذارد. یکی از موضوعاتی که امروزه به عنوان چالشی اساسی در علم پزشکی مطرح است، بحث مقاومت در برابر آنتی بیوتیک هاست.

مقاومت در برابر آنتی بیوتیک ها زمانی رخ می دهد که باکتری های جدید مسیر تاثیر خود را طوری تغییر می دهند که داروهای قبلی نتوانند در مقابل آنها مقاومت کنند. سازمان غذا و داروی ایالات متحده FDA به همراه مرکز کنترل و درمان



انچیلادادس کم چربی

این وعده غذایی نمونه کم چرب، خوشمزه، سبک تر و مغذی تری از غذای محبوبی به نام اینچیلادادس می باشد.



نصف سس انچیلادا را بر روی کف

۲

ظرفی که قبلاً چرب شده است، پخش کرده و باقی مانده آن را در داخل ظرف مخلوط بروزید.

۳

ذرت های ترتیلا را داخل ظرف سس غلتانده و آنها را کاملاً سسی کنید، سپس ذرت های آماده شده را داخل ظرف مخلوط فرو کرده و در کنارش آنها را با سس پنیر مخلوط کنید. ترتیلاها را در ظرف پخت اصلی قرار دهید.

۲۵

ظرف پخت نهایی را با مخلوط اولیه مرغ و سبزیجات پر کرده و مازاد سس را در صورت وجود روی آن بروزید. روی ظرف را با کاغذ آلمینیومی پوشانده و برای ۱۲ الی ۱۵ دقیقه آنرا داخل فر قرار دهید. سپس کاغذ را برداشته و به مدت ۱۰ دقیقه دیگر نیز آنرا در فر بپزید. در حین مصرف می توانید به دلخواه از سس های کم چربی استفاده کنید.

۴

در داخل ظرفی بزرگ، سینه مرغ و سبزیجات تفت داده شده را مخلوط کرده و پودر سیر، فلفل قرمز و گشنیز را به آن اضافه کنید. پس از مخلوط کردن، یک قطعه از پنیر کم چرب را به آن اضافه کنید. هر یک از این سینه های مرغ با سس های اطراف یک انچیلادا نام دارد.

زمان آماده سازی: ۵ الی ۷ دقیقه

زمان پخت: ۱۲ دقیقه

دستور آماده سازی و پخت:

دماهی فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی

۱

گراد قرار داده و آنرا گرم کنید.

۲

در دماهی نه چندان بالا، پیان، فلفل سبز و سوب مرغ را با هم در داخل

روغن تفت دهید. سپس کدو سبز رنده شده را

۳

به آن اضافه کنید و به مدت سه دقیقه، تا جایی

که کمی پخته شود، حرارت دهید. ماهی تابه را

۴

از روی شعله برداشت و تمام مایعات باقی

مانده را از داخل آن خارج کنید.

۵

در داخل ظرفی بزرگ، سینه مرغ و

سبزیجات تفت داده شده را

۶

مخلوط کرده و پودر سیر، فلفل قرمز و گشنیز

را به آن اضافه کنید. پس از مخلوط کردن، یک

قطعه از پنیر کم چرب را به آن اضافه کنید. هر

۷

یک از این سینه های مرغ با سس های اطراف

۸

یک انچیلادا نام دارد.

مواد اولیه

یک فنجان پیاز خرد شده منجمد

نصف فنجان فلفل سبز خرد شده منجمد

یک قاشق غذا خوری روغن کانولا

۱۱۰ گرم سوب مرغ بدون چربی

یک فنجان کدو سبز رنده شده

دو فنجان سینه مرغ بدون پوست، بدون چربی و پخته

شده

دو قاشق غذا خوری گشنیز خرد شده

۸۰ گرم فلفل قرمز خرد شده

یک قاشق چای خوری پودر سیر

یک و نیم فنجان پنیر کم چرب تکه تکه شده

۴۰۰ گرم سس قرمز انچیلادا

هشت عدد ذرت کوچک تورتیلا

روغن ضد چسبیدن غذا به ماهی تابه

مواد اضافی (در صورت تمایل اضافه کنید):

دو قاشق چای خوری زیتون سیاه حلقة شده

نصف فنجان خامه ترش کم چرب

چند حقیقت کوتاه از مواد غذایی

خواص آنتی اکسیدانی این محصول طبیعی را دو چندان کنید.

تخم مرغ منبع عظیمی از مواد مغذی است که

برای بهره کیری از دامنه وسیعی از مواد داخلش

باید سعی کنید تخم مرغ های تولید شده توسط

مرغ های آزاد (وحشی) را نسبت به تخم مرغ های

پرورشی ترجیح دهید. تخم مرغ های بدست

آمده از مرغ های وحشی ویتامین E و اسید های

چرب امگا ۳ بسیار بیشتری را در خود گنجانده

اند.

تمشک قادر است قدرت باکتری های موجود

در ماست را برای بهبود شرایط دستگاه گوارشی

آب به تنهایی موجب از بین رفتن بیوست نمی شود. این کار وظیفه اصلی فیبرهای است. همیشه

در طول روز حداقل ۲۵ گرم فیبر مصرف کنید.

حتی مقدار زیادی از نوشیدنی هایی که در طول

روز می نوشید توسط فیبرها جذب شده و با از

بین بدن مواد زائد، سلامت سیستم گوارش را

حفظ می کند.

چای به نابودی بیماری ها کمک کرده و آرامش

روحی را به ارمغان می آورد. برای کسب اطمینان

از اثر بخشی آن، در ابتدا حداقل برای ۵ دقیقه

آنرا در آب جوش دم کرده و پس از آن نوش جان

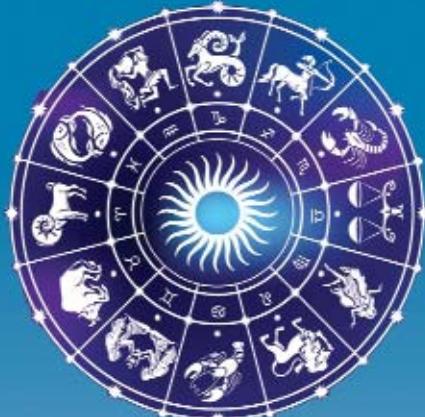
کنید. با اضافه کردن چند قطره آب لیموی تازه،

افزایش دهد. فیبرهای موجود در این میوه، باکتری های پروپوتوکی را آسان تر وارد سیستم بازسازی روده ها خواهد کرد و به نوعی آنها را به راحتی در اختیار سلامت بدن می گذارد.

امگا - ۳ موجود در روغن ماهی، آجیل ها، روغن زیتون و سبزیجات سبز برگ، عنصر مهمی برای سلامت بدن به حساب می آید. تحقیقات انجام شده در کالج سلامت عمومی دانشگاه هاروارد نشان می دهند که غیبت این اسید چرب ضروری در رژیم های غذایی، همه ساله موجب بروز ۹۶۰۰۰ مرگ زودرس در افراد جامعه می شود.

طالع بینی برجها و اسامی آنها

معادل تقویم ایرانی	ماههای ایرانی		
اسم لاتین	اسم عربی	اسم فارسی	ماههای ایرانی
MARCH.21-APRIL.19	APRIL	حمل	فروردين
APRIL.20-MAY.21	VBTPTS	ثور	اردبیهشت
MAY.22-JUNE.20	IELHLG	جوزا	خرداد
JUNE.21-JULY.22	CBLEO	دوپیکر	تیر
JULY.23-AUG.22	MEO	خرچنگ	مرداد
AUG.23-SEPT.22	UHPHO	سرطان	شهریور
		اسد	شهریور
		شیر	
		سنبله	



APRIL

متولدین فروردین

مرد یا زن متولد این ماه معمولاً بدنی قوی و شانه هایی پهن دارد. به هنگام راه رفتن قدری به جلو خم می شود و سرش را جلو نگاه می دارد و غالباً تند راه می رود. متولد فروردین قیافه ای مصمم دارد، ابرو انش معمولاً پر پیش است و گاه با خط باریکی به هم متصل می باشد. وضع و حالت کلی او طوری است که بینندۀ احساس می کند سخت دارای اعتماد به نفس است.

VBTPTS

متولدین اردبیهشت

متولدین این ماه اهل خانه و زندگی هستند و در میان آنها کمتر کسی پیدامی شود که عاشق فراهم کردن احتیاجات خود در زیر سقف خانه و در جوار اعضای خانواده اش نباشد. اگر متولدی از این ماه رامی شناسنی دیگر خانه ندارد، حتم داشته باشید که شدیداً آرزوی داشتنش را دارد. سرانجام هم روزی به این خواسته خود جامه عمل می پوشاند. آنچه یک مرد یا متولد زن از این ماه می خواهد یک کوشش آرام و بی سرو صداست.

IELHLG

متولدین خرداد

تقریباً هر کس در خرداد ماه متولد شده باشد علاوه بر زبان مادری اش لااقل یک زبان خارجی دیگر را هم می آموزد. او کمتر به قول هایش پایبندی نشان می دهد. طبیعت متولد خرداد برای ارتکاب به کارهای جنایی مناسب نیست. یک متولد خرداد نمی تواند از چرب زبانی و آب و رنگ دادن به کارهایی که انجام می دهد خودداری کند. این کار او را نایاب حمل بر فربیکاری کرد، بلکه صرفاً یک استعداد طبیعی و تجلی قدرت او در تجسم و قایع ذهنی است. نگاه او به زندگی نیز از زاویه های شوخ طبیعی است.

هزاران سال پیش آسمان شب برای مردم نسبت به امروز اهمیت بسیار بیشتری داشت. آنها نقوش درهم و پرهم ستارگان را به عنوان تصویری از جهان زمینی می پنداشتند و نام اشیا، قهرمانان افسانه ای و بیش از هر چیز جانوران مورد علاقه و احترام خود را به این نقوش آسمانی نسبت می دادند. آنها در گروه معینی از ستارگان درخشان نقش ثور (کاوه)، حمل (بره)، حوت (ماهی) و جدی (بز) و بسیاری از صورت های دیگر را می دیدند.

علاوه بر آنها به فرایندهایی که در آسمان نقش می گرفتند، قبل از هر چیز توجه می کردند: آنها مشاهده می کردند که چگونه ماه به طور منظم و به تناؤب تغییر شکل می دهد. آنها این نکته را دریافتند که تعدادی از ستاره های درخشان، متفاوت از اغلب ستارگان دیگر حرکت می کنند و آنها را ستاره های مهاجر یا سیاره های نامیدند. و آنها با اشتیاق می خواستند بدانند که این بازی های آسمانی منحصر به فرد چه معنا و مفهومی برای آنها می تواند داشته باشد. آیا خورشید، ماه و سیاره ها شاید خدایانی بودند، که در ارتفاعی غیر قابل دسترس و بالاتر از همه چیز این سو و آن سو می رفتند؟ یا این که خدایان به این طریق خواسته ها و اخطرهای خود را به آدمیان منتقل می کردند؟ بنابراین کم و بیش به این ترتیب بود که طالع بینی (اخترگویی یا تتجیم) به وجود آمد، علمی که در آن انسان بر اساس وضعیت ستارگان به ظاهر می تواند آینده را پیشگویی کند.

آنچه ما امروز به عنوان طالع بینی (اخترگویی) یا علم ستاره خوانی می شناسیم و بر حسب آن عمل می کنیم ریشه تاریخی اش به راهبان بابلی در دوران باستان بر می گردد.

طالع بینی در ایران

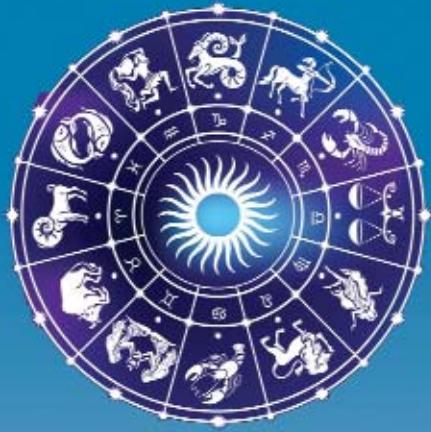
از وضع طالع بینی در ایران به دلیل هجوم اقوام وحشی در زمان هایی که ایران به اوج شکوفایی علمی و فرهنگی رسیده بود اطلاعی در دست نیست و با از بین بردن مراکز علمی و فرهنگی ایران (مانند گندی شاپور) و سوزاندن کتابها بخش مهمی از کتابهای علمی و فرهنگی ایرانیان نابود شد، تنها اطلاعاتی که در دست داریم به اوآخر دوره ساسانیان بازمی گردند.

و اما فال حافظ

فال حافظ در بین ایرانیان یک رسم عمومی است. دیوان خواجه شمس الدین شیرازی از پر طرفدارترین کتبی است که در خانه هر ایرانی وجود دارد. ایرانیان برای تفنن و شاید برای تصمیم گیری با زدن فال به این دیوان، فرصتی برای خواندن شعر و تفسیر آن به خیر و صلاح یا به شر و ناصواب پیدا می کنند.

ایرانیان به هنگام زدن فال، کتاب را در دست می گیرند و به بیان این جملات و یا جملاتی از این دست می پردازند: ای حافظ شیرازی، تو کاشف هر رازی، ما طالب یک فالیم، بر ما بنما رازی

بعد انگشت خود را لای دیوان می گذارند و باز می کنند. غزل را که در صفحه سمت راست قرار دارد می خوانند و تفسیر می کنند. اگر مضمون غزل مثبت باشد فال را خوب و گرنۀ آن را بد می دانند. از آن جا که عده غزلیات حافظ دارای مضامینی عرفانی، عشقی، امیدوارکننده و مهربانی آفرین است زدن فال در مراسم خواستگاری، ازدواج، نوروز، تولد فرزندان و مانند آن بیشتر مرسوم است.



CBPPGC

متولدین دی

متولد اولین ماه زمستان در دوران کودکی ضعیف‌تر ناتوان تر از همسالان خود به نظر می‌رسد، اما باگذشت سالها این ضعف کاهش پیدا می‌کند. معمولاً باکوچکترین احساس ناراحتی به پیشک مراجعه می‌کندواز بستری شدن فوری در بیمارستان امتناعی ندارد. در مورد متولدین دی ماه عجیب آن است که، پرداختن به ورزش درهای آزاد اثرات معجزه‌آسایی روی متولدین این ماه باقی می‌گذارد.

BPSBO

متولدین بهمن

به نظر می‌رسد که متولدین بهمن از زمان خود جلو هستند و در واقع نوعی گستینگی از زمان حال در آنها مشاهده می‌شود. هیچ موجودی وقت شناس تراز او پیدانمی‌کنید. او اصلاً اهل نزاع و کشمکش و زد و خورد نیست. اگر به طور ناگهانی و ناخواسته در نزاعی درگیر شود، به شدت دست و پای خود را کم می‌کند و یافورا تسليم‌می‌شود تا کار به جای باریک نکشد. و معمولاً حافظه خوبی ندارند.

QHTÖES

متولدین اسفند

عشق و احساسات در متولدین اسفند بسیار شدیداست. حالت متولد اسفند خیلی زود دگرگون می‌شود. متولدین باهوش اسفند سعی می‌کنند برای رفع خصوصیت‌های منفی و ضعیت خود اقدام‌کنند و بهتر است در صدد اصلاح نقاط ضعف شخصیتی و لغزش‌های خویش برآیند. متولدین آخرین ماه سال از دوستداران پرو پا قرص گل و عطره‌ستند. آنها می‌خواهند که پیوسته در مجموعه‌ای پراز صلح و صفا ویکرگی به سر برند.

معادل تقویم ایرانی

SEPT.23-OCT.22

OCT.23-NOV.21

NOV.22-DEC.21

DEC.22-JAN.19

JAN.20-FEB.18

FEB.19-MARCH.20

اسم فارسی

MGBOA

UCPPPHO

VBHHTS

CBPPGC

BPSBO

QHTÖES

اسم هری

میزان

عقرب

کمان

بزر

دلو

حوت

ماههای ایرانی

مهر

آبان

آذر

دی

بهمن

اسفند

MGBOA

متولدین مهر

متولدین میزان، بسیار مبادی آداب و بازیکت هستند و به طور چشمگیری برای دیگران و خواسته‌های آنها احترام قائلند. اگر مدت آشنازی شما با آهatelولانی باشد، پی می‌برید که در مباحث و گفتگوها زیر بنای فکری مشخص و ثابتی ندارند. آنها جواب درست هر چیز را در تعامل جستجو می‌کنند. آنها به صورت حیرت آوری قادر به درک مسائل پیچیده و پنهانی اند.

CBLEO

متولدین تیر

متولد تیر ماه از شوکی خیلی زود و شدیداً به خنده می‌افتد. حالت خنده‌یدن او نیز جالب است، زیرا ابتدا ترسم می‌کند و بعد لبخندی زند و سپس به تدریج صدای خنده‌اش به اوج می‌رسد. در بین جمع، او خنده روتین افراد است. از نظر اطراقیان از چنان مزایای اخلاقی برخوردار است که ترس مرموز حاکم بروجود او را از نظرها پوشیده می‌دارد.

MEO

متولدین مرداد

متولد آبان نگاهی نافذ دارد، نگاه‌او تا عماق وجود نفوذ می‌کند و طرف مقابل آشکارا تاثیر آن را برخود احساس می‌کند. او غالباً موفق می‌شود تلاطم درونی خود را مخفی نگه دارد و آرام و خونسرد به نظر آید. روح مفرور و بلندپرواز آنها به قیافه ظاهرشان حکم می‌کنند که ثابت و بدون تلاطم باقی بماند. متولدین این ماه دارای جذابیت و فریبیندگی بخصوصی هستند و دیگران، خواه و ناخواه به طرف ایشان کشیده می‌شوند.

VBHHTS

متولدین آذر

متولدین این ماه معمولاً اشخاص بیقراری هستند و هرگز نمی‌توانند بیحرکت و راکد در جائی قرار گیرند. به تندری گام برمی‌دارند چنان‌که گویی قصد راه رفتن به مکان مشخصی را دارند. یکی دیگر از خصوصیاتشان مهربانی نسبت به حیوانات است. جالب اینکه بعضی از آنها در عین علاقمند بودن به حیوانات، از همه آنها واهمه دارند. مسابقات التومبیلرانی یا قایقرانی در رودخانه‌های صعب‌العبورو خطرناک او را بی اختیار به خود جلب می‌کند.

UHPHO

متولدین شهریور

متولدین شهریور غالباً ظرفی اندام هستند و سر و روئی پاکیزه و مرتب دارند و لب و دهان و گوشهای آنها کوچک و ظرفی است. اغلب آنها بسیار خوشپوش و مرتبند. قدرت جسمانی آنها بسیار بیش از آن است که از ظاهر می‌توان حدس زد. متولد شهریور آدم شروع، پرشور و جنجالی نیست و تنهایی را به بودن در جمع ترجیح می‌دهد.

به شدت به نوع غذائی که می‌خورد اهمیت می‌دهد. از برخی از بیماریهای جزئی نظری امتلاک معده، سوء هاضمه، سرد و مخصوصاً پادرد ابراز ناراحتی می‌کند.



یک کودک شجاع قهرمان سناپیویی انسانی

بیمارستان برساند؛ اما مشکل اینجا بود که نمی‌دانستند چگونه خودشان را به فرودگاه و به هواپیما برسانند.

مسوول حمایت از کودکان معلول هم زنی نبود که به این سادگی‌ها تسلیم شود؛ بنابراین گفت: "چمدانتان را بینید. یک جوری به فرودگاه می‌رسانم‌تنان، چه جوری؟ نمی‌دانم! ولی یک کاری می‌کنم." وی از طریق رادیوی محلی، برای مردم پیغام فرستاد و از آنها کمک خواست. یک نفر ماجرا را شنید و به آنها گفت که در دو کیلومتری خانه "باربارا"، یک مدرسه هست که می‌توان محوطه آن را برای فرود هلی کوپتر پاکسازی کرد. بعد همراه شوهر و فرزندانش در همه خانه‌ها را زد و همسایه‌ها را خبر کرد تا بیایند و محوطه مدرسه را تمیز کنند. همه، با آنکه از پاروکردن بام‌های خانه‌ها و جاده‌ها خسته بودند، ولی پارو به دست به راه افتادند و در کمتر از نیم ساعت، محوطه مدرسه توسط پنجاه نفر داوطلب پاک شد.

یکی از همسایه‌ها به شرکت هواپیمایی "اسکای" تلفن زد و از آنها برای رفتن "میشل" و خانواده‌اش به فرودگاه هلی کوپتر خواست. از سوی دیگر "باربارا" با خلبان هواپیما تماس گرفت و از او خواست در فرودگاه آمده باشد. او هم مثل بقیه مردم، در برف گیر کرده بود؛ اما قول داد هر طور شده خودش را به فرودگاه برساند. پیلس هم به وی کمک کرد و بالاخره در تاریک و روشن غروب، از یک سو خلبان به فرودگاه رسید و از سوی دیگر، همسایه‌ها با هزار زحمت، "میشل" و خانواده‌اش را با ماشین به محوطه مدرسه رساندند. صد و پنجاه تن پارو به دست، در میان کوهی از برف، شاهد سوار شدن آنها به هلی کوپتر بودند. ماشین های آتش نشانی با نور افکن هایشان، محوطه را روشن کرده بودند. وقتی هلی کوپتر بلند شد، مردم با اشتیاق هوراکشیدند.

سرانجام "میشل" به موقع به بیمارستان رسید و پیوند کلیه او، با موفقیت انجام شد. قهرمانان این سناپیوی انسانی، یک کودک شجاع، یک خانواده قوی و تسليیم ناپذیر، یک تیم پیشکشی ماهر و مردم مهرban دهکده‌ای بودند که در هفده ژانویه ۱۹۴۶ م، فهمیدند کار بهتری هم از در خانه ماندن و برف تماشا کردن، وجود دارد.

هرگز به این حرثی که می‌زنم شک نکنید.

فقط یک گروه کوچک خوش فکر مسؤول، می‌تواند دنیا را عرض کند. در واقع دنیا همیشه این گونه عوض شده است.

اگر قرار بود که مردم دهکده‌ای با کمک یکدیگر کار بزرگی انجام بدھند، روز هفده ژانویه ۱۹۹۴ م، روز موعود بود. "باربارا" از پنجره به بیرون نگاهی انداخت. برف تا پشت پنجره بالا آمده بود. جرعه‌ای از قهوه اش را نوشید. شهر "لوئیزول کلتاکی" از شدت بارش برف فلچ شده بود؛ ولی برای او و دو فرزند خوانده‌اش که از گرمای خانه و محبت به یکدیگر سرشار بودند، این موضوع اهمیتی نداشت. "شالی" شش ساله شلوغ، طبق معمول و راجی می‌کرد و "میشل" خواهر سه ساله او آرام بود. او مدت‌ها بود که منتظر دریافت یک کلیه پیوندی بود.

"باربارا" همیشه برای او دعا می‌کرد؛ اما چند روزی بود که علامت حیاتی "میشل" نشان می‌داد که وضعیت او خططرناک شده و نیاز فوری به پیوند کلیه دارد. "باربارا" با خلوص تراز همیشه دعا می‌کرد. تلفن منزل، مثل منظره برفی بیرون، ساکت و یخ زده بود.

ساعت نه صبح، تلفن زنگ زد. "باربارا" با عجله به طرف تلفن دوید و با نگرانی، به صحبت‌های آن سوی خط گوش داد.

کم کم لبخند شادی صورتش را پوشاند. کسی در بیمارستانی در "اماها" حاضر شده بود کلیه اش را به "میشل" بدهد و او باید در مدت دوازده ساعت، دختر کوچولویش را به بیمارستان می‌رساند. "باربارا" نمی‌دانست بخنددد یا گریه کند، این بهترین خبری بود که منتظر شنیدنش بود؛ اما بیمارستان نهصد کیلومتر از آنجا دور بود و برف سنگین، همه راه‌ها را بسته بود. او به مسوول بیمارستان گفت: "از اینجا تا فرودگاه بیست و پنج کیلومتر فاصله است. همه راه‌ها بسته شده. هیچ

جوری نمی‌توانیم به فرودگاه برسیم."

مسوول بیمارستان پاسخ داد: "خودتان را نبازدید! دوازده ساعت وقت دارید تا به بیمارستان برسید. یک راهی پیدا کنید."

"باربارا" به مسوول حمایت از کودکان معلول تلفن زد. انجمن، یک هواپیما با دو خلبان در اختیار داشت و می‌توانست هر سه راه به

جمله‌ای که رنگ واقعیت نکرفت!



استان شرکت کرد و باز هم نفر آخر شد. همه به او التماس کردند که دست از این دیوانگی‌ها ببردارد؛ ولی او گوشش به این حرف‌ها بدھکار نبود. مدت‌ها بعد، روزی رسید که در مسابقه توانست یکی مانده به آخر شود و بعد هم سرانجام نفر اول شد. از آن روز به بعد، مسابقه‌ای نبود که "ویلما" در آن شرکت کند و اول نشود.

"ویلما" به دانشگاه ایالتی رفت. در آنجا بود که مربی ورزش، روحیه شکست ناپذیر، ایمان، اعتقاد و استعداد ذاتی وی را کشف کرد و او را چنان آموخت داد که توانست در سال ۱۹۶۰، در رشته دومیدانی المپیک رم شرکت کند. رقیب او در آن مسابقه، بهترین زن دونده آن دوران، "جوت تاهین" آلمانی بود.

او تا آن زمان، حتی یک بار هم شکست نخورد. "ویلما رادلوف" هم در دوی صد متر و هم در دویست متر، وی را شکست داد و دو مدال طلای المپیک را کسب کرد. سرانجام نوبت به مسابقه دوی امدادی چهارصد متر رسید. دویاره "ویلما" رویارویی رقیبی قرار گرفت. دو دونده اول، سیار خوب دویدند و چوب مسابقه را به دست نفر بعدی دادند؛ ولی دونده سوم چنان هیجان زده بود که موقع دادن چوب به دست "ویلما"، آن را از دستش انداشت. "جوت تاهین" با نهایت سرعت پیش می‌رفت. رسیدن به آن پرنده سبکبال و تندر، کار ساده‌ای نبود؛ اما "ویلما" همت کرد و به او رسید و سومین مدال طلای المپیک را هم برد!

"ویلما رادلوف" نخستین زنی بود که توانسته بود سه مدال طلای المپیک را ببرد. به این ترتیب نام وی در تاریخ ورزش جهان ثبت شد.

یکی بود، یکی نبود. در شهر "تنسی"، دخترک ضعیف و لاگری در خانه پرست و دور افتاده‌ای، در خانواده‌ای بسیار فقیر زندگی می‌کرد. وقتی که او به دنیا آمد، بیست و پنجمین کودک خانواده بود. او نارس بود؛ برای همین هیچ توانی نداشت و کسی هم گمان نمی‌کرد زنده بماند. در چهار سالگی، سینه‌پهلو کرد و بعد هم تب سرخ گرفت. این دو بیماری او را از پا انداخت و پای چپش را فلیج کرد. دخترک ناچار شد برای راه رفتن از عصای آهنی استفاده کند، اما دخترک شانس بزرگی داشت؛ مادری داشت که از هیچ چیز نالمید نمی‌شد و همیشه به او دلگرمی می‌داد.

مادر به دخترش و به هوش سرشار او، خیلی ایمان داشت. او به دخترش یاد داد که با وجود عصا و بندهای آهنی، هر کاری را که دوست داشته باشد، می‌تواند انجام دهد. به دخترک فهماند که فقط کافی است ایمان، پشتکار، شجاعت و اعتماد به نفس داشته باشد.

به برکت مهر مادر دخترک وقتی نه ساله شد، بندهای آهنی را کنار گذاشت و گام‌هایی برداشت که از نظر پزشکان، انجام دادن آن، به هیچ وجه تصور نمی‌شد. در مدت چهار سال، گام‌هایش آنچنان موزون شد که هیچ کس باور نمی‌کرد او زمانی فلیج بوده است. بعد از آن، فکر عجیب و غریبی به سر دخترک زد. او تصمیم گرفت، بزرگترین دونده دنیا شود. برای چه؟ دونده؟ آن هم با آن پاها؟

دخترک سیزده سال بیش نداشت که در مسابقه دومیدانی مدرسه شرکت کرد و نفر آخر شد. آخر آخر! بعد در مسابقه دیبرستان‌های

کجا هستند کسانی که می‌گفند "ویلما رادلوف" هرگز نمی‌تواند راه ببرد؟

نگاهی به جاذبه های گردشگری

در استان تهران

استان تهران مانند سایر استان های کشور جاذبه های تاریخی و طبیعی زیادی را دارد است که توجه تمام

گردشگران ایران و جهان را به خود جلب می کند.

در اینجا نگاهی هرچند کوتاه و اجمالی به جاذبه های

این استان می آوریم.

جاذبه های طبیعی

آبشار سنگان

آبشار سنگان، آبشاری است در نزدیکی روستای سنگان، در فاصله حدود ۲۰ کیلومتری شمال غرب تهران. این آبشار، در زمستان با یخ زدن، شکلی بسیار زیبا به خود می گیرد.



پیست اسکی بین المللی دیزین

دیزین مهم ترین پیست اسکی ایران و منطقه خاورمیانه است که در شمال تهران واقع شده است. پیست اسکی دیزین اولین پیست اسکی در ایران می باشد که از طرف فدراسیون جهانی اسکی مورد تائید برای برگزاری مسابقات رسمی شناخته شد و عنوان بین

المللی به خود گرفت.



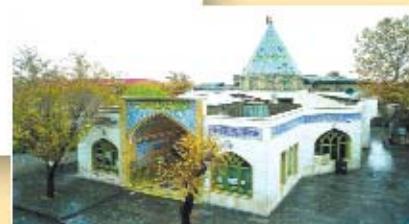
پیست اسکی بین المللی شمشک

پیست اسکی شمشک در ۵۷ کیلومتری شمال شرقی تهران در روستای شمشک واقع می باشد. این پیست برای اولین بار در سال ۱۳۳۷ مورد بهره برداری قرار گرفت و شامل ۲ تله سیز، ۳ تله اسکی بشقابی و ۲ تله اسکی چکشی می باشد. پیست همچنین مجهر به نورافکن زرد بوده و می توان تا پاسی از شب در آن به اسکی پرداخت.



آرامگاه بن بن شهربانو

این مجموعه محظوظ ای است مستطیل شکل (شمالی - جنوبی)، به طول ۳۳ متر و عرض ۲۲ متر که با دیواری سنگی مخصوص سده چهارم (بوئیان و سلجوقی) محصور گردیده و از شمال به کوهستان محدود می شود.



امامزاده یحیی

امامزاده یحیی نام بقعه ابوالقاسم عزالدین یحیی است که در کوچه ای به همین نام در

۳۰

فصلنامه تاریخ ایران
سال ۶۰
جلد ۹
تیر ۱۳۹۶

برج شیخ شبی

برج شیخ شبی از آثار قرون ۴ و ۵ هجری قمری در دوران سلجوقی می‌باشد که در ارتفاعات مشرف به شهر دماوند واقع شده است.

برج طغل

برج طغل در شرق آرامگاه ابن بابویه در شهر ری واقع شده است و از آثار به جا مانده از دوره سلجوقیان می‌باشد.

برج نقاهه خانه

برج نقاهه خانه یا برج با یزید، در ناحیه شمالی امین آباد شهر ری و بر بالای کوه ری قرار دارد.

تپه شغال

این منطقه، «تپه شغالی» در دامنه شمال غربی تپه های طبیعی شهر پیشوا واقع شده و تراسی با وسعت کم دارد. این نقطه با توجه به اهمیت سوق الجیشی و نزدیکی به رودخانه جاجرود، در اوخر هزاره ششم پیش از میلاد محل استقرار اقوام پیش از تاریخ بود.



تنگ واشی

تنگه واشی یا تنگه ساواشی مکانی با جاذبه‌های گردشگری است که در حدود ۵۱ کیلومتری شمال غربی شهرستان فیروزکوه قرار گرفته است.

دارالفنون

دارالفنون نام مدرسه‌ای است که به ابتکار امیرکبیر در زمان ناصرالدین‌شاه برای آموزش علوم و فنون جدید در تهران تأسیس شد.

زندان هارون

بنای تاریخی زندان هارون که ده کیلومتری جاده تهران به خراسان در دامنه کوه های مسگر آباد واقع است از سنگ های نامنظم سیاه رنگ یا ملاط گچ و تاق آجری ساخته شده است.

سردر باغ ملی

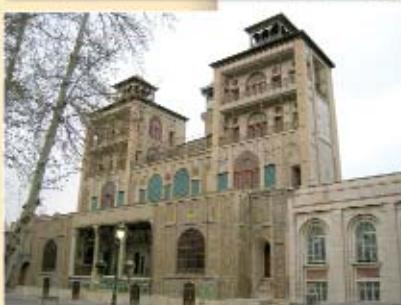
سردر باغ ملی از دروازه‌های قدیمی شهر تهران به شمار می‌آمده است. سردر باغ ملی، از بنای‌های به جا مانده از دوره قاجار می‌باشد که در سال‌های ۳۰۱۱ تا ۳۰۴۱ توسط جعفرخان کاشانی احداث شده است.

شمس العماره

عمارت شمس‌العماره که روزی زیبا ترین و بلند ترین ساختمان تهران به شمار می‌آمد در مجموعه تاریخی کاخ گلستان واقع شده است که به جا مانده از ارگ تاریخی تهران و محل اقامت شاهان سلسله قاجار و از زیبا ترین و کهن ترین بنای‌های پایتخت دویست ساله ایران است.

عمارت مسعودیه

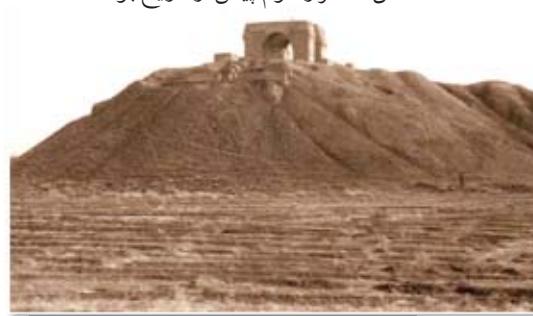
عمارت مسعودیه در میان باغ‌های واقع در محله دولت (تهران ناصری) قرار دارد. باغ عمارت مسعودیه به دستور مسعود میرزا، ملقب به ظل‌السلطان، فرزند ناصرالدین‌شاه بنا شد.



تپه میل (آتشکده بهرام) در روی

تپه میل که از آن به نام آتشکده ری نیز نام برده می‌شود از آثار دوره ساسانیان است. گمان می‌رود که این بنا آتشکاه بهرام گور بوده باشد.

در حدود ۱۲ کیلومتری جنوب شرقی شهر ری به سوی ورامین بر بلندای تپه‌ای پهناور در روستای قلعه‌نو بقایای آتشکده‌ای واقع است که به تپه میل مشهور گردیده و آن به سبب دو پایه بزرگ بنا می‌باشد که شبیه به میل است.





محله و دهکده فرہزاد

محله و دهکده (قریه) فرہزاد از محله های قدیمی شمال تهران بین تجریش و کن است که از گذشته به صورت روستا بوده و در مسیر جاده امامزاده داود استقرار داشته و به مرور زمان و در اثر توسعه پایتخت به صورت محله ای از شهر تهران درآمده است.

جاده های فرهنگی

تماشاگه زمان

در سال ۱۳۷۸ شمسی، موزه تماشاگه زمان، به عنوان نخستین موزه ساعت در ایران، با نشان وابستگی به مؤسسه فرهنگی موزه های بنیاد مستضعفان و جانبازان افتتاح شد.



خانه پروفسور حسابی

خانه پروفسور حسابی جایی است که می توانی بیوگ یک انسان را در تک تک اجزای آن بینی. .

یک خانه قدیمی چهار طبقه، عمارتی سراسر سبز که بزرگ ترین یادگار از پروفسور حسابی است برای آموختن بسیاری چیز ها.



قلعه ایرج

قلعه ایرج دژی باستانی است در نزدیکی شهر پیشوای ورامین در استان تهران، ابعاد این قلعه بزرگ خشتی در حدود ۴۴۰۱ در ۲۸۰۱ متر است.

قلعه گبری (شهر ری)

قلعه گبری در جنوب شرقی شهر ری در شهرک علائی و محلی به همین نام واقع شده است.

کاخ صاحبقرانیه

ناصرالدین در سال ۱۲۶۷ ه.ق دستور داد قصر نیاوران را در دو طبقه شامل شاه نشین، کرسی خانه، حمام و ۴۰-۵۰ دستگاه خانه هر کدام شامل ۴ اتاق و یک ایوان را برای زنانش بسازند.

کاخ مرمر

این کاخ به دستور رضا شاه پهلوی ساخته شده است و احداث آن در سال ۱۳۱۳ آغاز شد و تا سال ۱۳۱۶ یعنی حدود ۳ سال به طول انجامید.



جاده های تاریخی

برج میلاد

برج میلاد نام آسمان خراشی چند منظوره است که در شمال غربی تهران، پایتخت ایران قرار دارد.

دربند

دربند یکی از محله های تهران پایتخت ایران است. دربند از دهکده های قدیمی شمیران و در شمال باغ سعدآباد است.

سد لار

سد لار یکی از سدهای تأمین کننده آب آشامیدنی حوالی تهران و تأمین کننده آبیاری های کشاورزی منطقه می باشد. مطالعات احداث این سد از سال ۱۳۳۰ آغاز شد و در نهایت در سال ۱۳۶۱ گشایش یافت.



کاخ سعد آباد

توچال و دره سرسیز دریند، در مجموعه‌ای یک میلیون و یکصد هزار متر مربعی قرار دارد که به دلیل زیبایی و طراوتی که در آن وجود دارد به نام سعدآباد یا محل سعادت و خوشبختی نام‌گرفته است. این مکان امروزه با مجموعه هیجده کاخ بزرگ و کوچک از دوره‌های قاجار و پهلوی، یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین مجموعه‌های ایران است.

پس از کودتای ۱۲۹۹، این عمارت توسط رضاخان، از ابوالفتح سردار اعظم خریداری شد. در آن روزگار منطقه سعدآباد به عنوان منطقه بیلاقی اطراف شهر بوده و مانند امروز در شهر تهران ادغام نشده بوده است.

موزه آبگینه

این مجموعه تا ۱۳۳۰ محل سکونت و کار قوام السلطنه بود و بعد از آن مدت هفت سال در اختیار سفارت مصر قرار گرفت. بعد از آن، به ترتیب سفارت افغانستان و بانک بازرگانی بود در سال ۱۳۵۵ با همکاری مهندسان ایرانی و اتریشی تغییرات آن شروع شد.



کاخ گلستان

کاخ گلستان مجموعه‌ای از بناها است که در میدان ارگ تهران واقع است. بناهای این کاخ در زمان‌های مختلف ساخته شده اند. نام آن از تالار گلستان واقع در عمارت خروجی گرفته شده است.

موزه ایران باستان - موزه ملی ایران

موزه ملی ایران که عملیات ساخت آن در سال ۱۳۱۳ خ. آغاز و در سال ۱۳۱۶ در دو قسمت مجزا به بهره برداری رسید، نه تنها بزرگترین موزه‌ی باستان‌شناسی و تاریخ ایران است، بلکه از نظر حجم، کیفیت و تنوع آثار یکی از چند موزه‌ی بزرگ جهان و به عنوان موزه‌ی مادر محسوب می‌شود.

موزه پول (تماشاگه پول)

موزه پول، اولین گنجینه تخصصی و دائمی سکه و اسکناس در ایران است که در تاریخ ۱۷ تیر ماه سال ۱۳۶۷، به همت اداره کل موزه‌های بنیاد مستضعفان و جانبازان انقلاب اسلامی افتتاح شد.

موزه جواهرات ملی ایران

خرانه جواهرات ملی ایران با نام خزانه جواهرات سلطنتی، در سال ۱۳۳۴ در تهران برپا شده است.

موزه عکسخانه

موزه عکسخانه شهر، وابسته به سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران اولین موزه تخصصی کاربردی در ایران و خاورمیانه می‌باشد.

موزه هنر های زیبا (کاخ اسود)

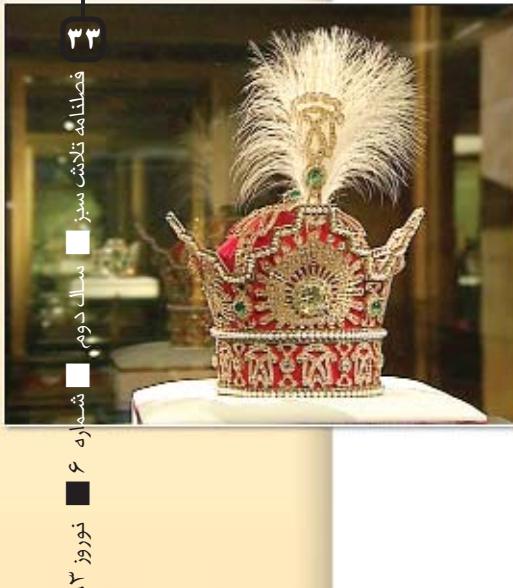
یکی از بناهای باشکوه مجموعه سعدآباد ساختمان موزه هنر های زیبا است که در جنوبی ترین نقطه سعدآباد واقع شده است.

موزه فرش ایران

موزه فرش ایران در ضلع شمالی پارک لاله و رو به روی فروشگاه سپه خیابان فاطمی، در استان تهران واقع شده است.

موزه هنرهای معاصر تهران

این موزه در سال ۱۳۵۶ خورشیدی (۱۹۷۷ میلادی) در ضلع غربی پارک لاله و در زمینی به مساحت ۲۰۰۰ متر مربع (به جز باغ تندیس‌ها) بناشد.



در دنیای موسیقی ایران چه می‌گذرد؟

مازیار فلاحتی:

آلبوم محمدرضا هدایتی را در ماشینم دارم و همیشه گوش می‌دهم

متوجه شدم که میهمان عزیزی دارم که بواشکی به کنسرت آمده و این عزیز کسی نیست جز محمدرضا هدایتی که همه شما بازی ماندگار او در نقش های مختلف را به یاد دارید و حتما صدای زیبای او را در آلبوم موسیقی جدیدش با عنوان ماه می خنده در ذهن هایتان ثبت کرده اید.

وی افروز: به نظر من محمدرضا هدایتی مرد خیلی دوست داشتنی است و من آلبومش را در ماشینم دارم و همیشه گوش می‌دهم.

مازیار فلاحتی در این کنسرت قطعه هایی همچون "دروغه"، قربون مست نگاهت، دارم میرم خدا حافظ، باران، قلب یخی، مترسک، لیلا، دوست دارم، نیش قلب، رویای واقعی و عکس یادگاری را اجرا کرد.

مازیار فلاحتی در بخش موسیقی پاپ بیست و هفتمنی، بیست و هشتمنی و بیست و نهمین جشنواره بین المللی موسیقی فجر نیز درخششی ویژه داشته است به نحوی که در دوره بیست و هفتم دو سانس برای اجرای صحنه ای این خواننده در مرکز همایش های بین المللی برج میلاد در نظر گرفته شد.

بعد از چهار سال و چند ماه، ۱۴ اسفندماه، در سالن همایش های برج میلاد شب فرهاد فخرالدینی بود. رهبر سابق ارکستر ملی ایران که پیشتر گفته بود در چهار سال و چند ماه گذشته به دلیل «شရایطی که در دولت قبلی وجود داشت» از موسیقی کناره گیری کرده بود، شامگاه گذشته با گروه «مهرنووازان»، دوباره روی صحنه آمد و قطعاتی را اجرا کرد که برای خیل جمعیت میانسال و کهنسال حاضر در سالن، خاطره انگیز بود.

ارکستر مهرنووازان که بیش از دو سال از آخرین حضورش بر صحنه می گذشت، با همراهی سالار عقیلی و سرپرستی پیمان میرآقاسی روی صحنه آمد.

گروه میانسال مهرنووازان هم در جای خود قرار گرفت و با تشویق بلند حاضران قطعه «سه تابلو از سوئیت ابن سینا» اجرا شد.

رهبر ارکستر بعد از این قطعه بود که سالار عقیلی را



مازیار فلاحتی در آخرین اجرای خود در سال ۹۲ گفت: آلبوم

محمدرضا هدایتی را همیشه گوش می‌دهم.

در آخرین اجرای مازیار فلاحتی در سالن میلاد نمایشگاه بین المللی تهران در سال ۹۲، این خواننده جوان موسیقی پاپ در این کنسرت با تدارک منتخبی از قطعه های «قلب یخی» و «لعن特 به من» با هواهارانش ملاقات کرد.

از نکات قابل توجه در این کنسرت زمستانی طراحی صحنه رمانیک آن بود به صورتی که در سطح صحنه اجرا، گلدان هایی با شاخه های گل سرخ قرمز رنگی قرار داده بودند.

خواننده آلبوم قلب یخی در قسمت دیگری از این برنامه با اشاره به یکی از مهمانان ویژه خود گفت: الان

گزارش از شب فرهاد فخرالدینی

«ای ایران» را حاضران ایستاده خواندند



با همراهی گروه موسیقی «عقیق»

ایرج

به صحنه باز می‌گردد



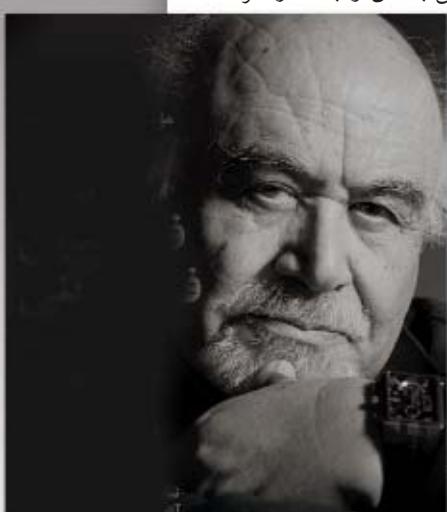
(خواننده) به هنرنمایی خواهد پرداخت.

صفاری فر از شاگردان استادی چون حسین خواجه امیری (ایرج)، حسن گلپایگانی و داود فیاضی بوده و بعد از آلبوم «گل عشق» که سال ۹۱ و با همکاری هنرمندانی چون میلاد کیایی و محمود فرهمند وارد بازار موسیقی شد، در حال حاضر در پی مراحل تولید آلبوم «بگذرازکوی ما» از آثار استاد همایون خرم است.

سالار عقیلی گفت که حسن ختم سرود «ای ایران» خواهد بود و همه حاضران ایستاده از آخرین قطعه کنسرت دیشب استقبال کردن و آخرين بند آن را به اشاره فرهاد فخرالدینی، همخوانی

کردن.

اجrai دوم کنسرت ارکستر مهرنوازان به رهبری فرهاد فخرالدینی و همراهی سالار عقیلی، با اجرای قطعاتی از فرهاد فخرالدینی، علی اکبر قربانی و شهرام توکلی، ۱۵ اسفند ماه هم دو اجرای دیگر در سالن همایش های بر ج میلاد خواهد داشت.



کنسرت گروه موسیقی تلفیقی «عقیق» به سرپرستی بهنام خدا رحمی، خواننده کامران صفاری فر و همراهی استاد حسین خواجه امیری متخلص به (ایرج) پیشکشوت مطرح موسیقی ایران برگزار می شود.

این اجرا بعد از سال ها و با یادی از خاطره ها، تاریخ هشتم اسفند ماه (در دو سانس ۲۰:۳۰ و ۲۲:۳۰) در تالار اندیشه حوزه هنری شهر تهران روی صحنه می رود. کامران صفاری فر با صدایی حزن انگیز در عرصه موسیقی اصیل ایرانی، این بار با حال و هوایی

جدید به اجرای کنسرت خواهد پرداخت.

از نکات جالب توجه این کنسرت، حضور و همراهی استاد حسین خواجه امیری متخلص به (ایرج) است که این حضور و اجرای وی به نظر می رسد حال و هوایی زیبا و بیاد ماندنی به همراه خواهد داشت. در این کنسرت محمود رحمانی پور (عود)، بهنام خدا رحمی (قانون)، سعید رودباری (تنبل)، بهنام خدا رحمی (پیانو)، فرشید فرهمند حسن زاده (ویلن)، فرزاد قبصی پور (درام) و حمید پور اسدالله خان (تار) به عنوان اعضای گروه موسیقی «عقیق» در کنار کامران صفاری فر

دعوت کرد تا در میان نوازندگان قرار گیرد و قطعات «دور جوانی» و «بهار دلکش» را اجرا کند.

بعد از اجرای قطعه «رنگ شرقی»، سالار عقیلی دوباره روی صحنه برگشت تا سه قطعه «خوش آمدی» «وابی از شب من» و «نازنین یار من» را اجرا کند، تشویق های مکرر سالار عقیلی باعث شد تا یکی از حاضران با فریاد از مردم بخواهد که به افتخار فخرالدینی تشویق کنند!

در قسمت دوم کنسرت ارکستر مهرنوازان، قطعات «طربانگیز» و «رنگ بیات شیراز» را بدون آواز اجرا کرد و قطعه های «چرا خاموشی» به یاد استاد احمد عبادی، «بهار من»، «قرام باش»، «گیسو» و «خاک مهر آین» با همراهی سالار عقیلی اجرا شد.

تشویق مکرر حاضران مثل همه کنسرت های دیگر، رهبر و خواننده کنسرت دیشب را هم مجاب کرد تا قطعه ای را به عنوان بیز اجرا کند.

کره ای ها با «^۱

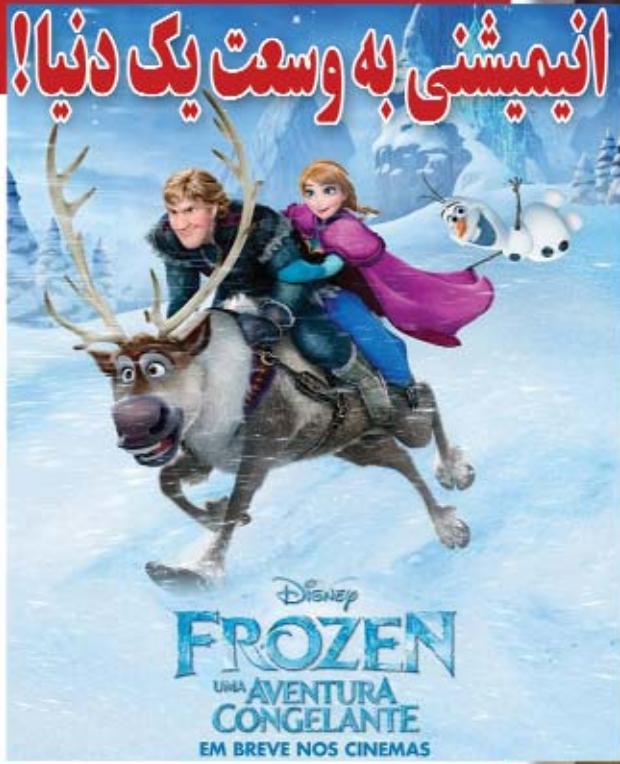
انیمیشن کامپیوترا «یخ زده» در کشور کره جنوبی رکورد شکنی کرد و تبدیل به دومین فیلم پرفروش کل تاریخ سینمای این کشور آسیایی شد.

این کمدی خانوادگی با جذب ۱۰ میلیون تماشاچی، پس از «آواتار» دومین فیلم پر بیننده کره جنوبی لقب گرفت.

رسانه های گروهی کره جنوبی نوشتند که فروش کلی «یخ زده» در این کشور هم اکنون به حدود ۷۶ میلیون دلار رسیده است.

با این رقم فروش، این کمدی اکشن خانوادگی لقب موفق ترین فیلم انیمیشنی کل تاریخ سینمای کره جنوبی را از آن خود کرد.

منتقدان سینمایی می گویند تبلیغات شفاهی تماشاگران (به ویژه در شبکه های اجتماعی) یکی از دلایل اصلی موفقیت کلان این فیلم در کره جنوبی بوده است.



با جاذب

لوکیشن «جیمز باند»، جاذبه نخست گردشگری اسکاتلندر شد

قلعه ای تاریخی در اسکاتلندر که یکی از لوکیشن های سینمایی «سقوط آسمانی» بود، در سال ۲۰۱۳ به جاذبه نخست گردشگری اسکاتلندر تبدیل شد.

این قلعه تاریخی که در شهر ادینبورگ، دومین شهر بزرگ و پایتخت اسکاتلندر واقع شده و به عنوان قلعه ادینبورگ و دژ ادینبرا نیز شناخته می شود، در سال ۲۰۱۳ رشد ۴۲ درصدی بازدید گردشگر را تجربه کرد.

قلعه ادینبورگ در سال ۲۰۱۲ میزان یک میلیون و ۴۰

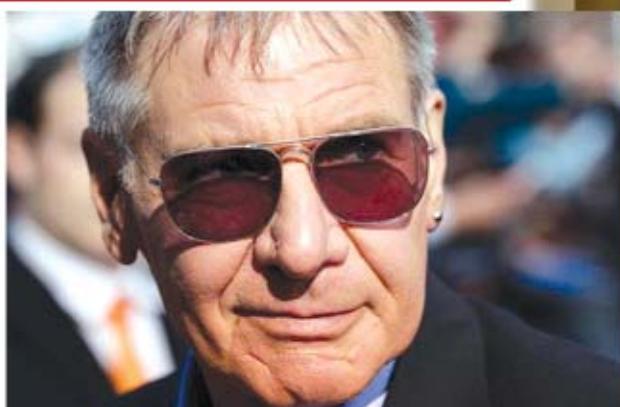


مردی که قرار نیست

یواش یواش تماشا چیان سینمای اکشن به این فکر می کنند که تا چه سنی می توان فیلم اکشن بازی کرد؟ اگر از هریسون فورد بپرسید، حد و مرزی برای آن قایل نیست.

او ۶۶ سال داشت که در فیلم «ایندیانا جونز و پادشاهی جمجمه بلورین» نقش اصلی فیلم را بازی کرد و اتفاقاً موفقیت خوبی را در گیشه برای این فیلم رقم زد.

او در تابستانی که پیش رو است نیز فیلم «به درد نخورها^۳» را روی پرده می برد. در حالی که اکنون ۷۲ ساله



۳۶

نهاده اندیشه های سینمایی
سال ۲۰۱۴
۲۰۱۵
۲۰۱۶
۲۰۱۷
۲۰۱۸

۸۲

KODAK 400

۸۳

KODAK 400

۸۴

KODAK 400

۸۵

KODAK 400

۸۶

KODAK 400

۸۷

KODAK 400

۸۸

«خ زده» لقب دومین فیلم پرفروش را بودند

«خ زده» با هزینه تولید ۱۵۰ میلیون دلاری تهیه شده و کمپانی والت دیزنی آن را به تنها ی و بدون همکاری یار همیشگی خود شرکت کامپیوترا پیکسار تهیه کرده است. کارگردان فیلم کریس باک و جنیفرلی هستند که آن را براساس فیلم نامه‌ای از خود و ناتالی ایوانز ساخته‌اند و یک دختر نوجوان کاراکتر اصلی آن است.

این دختر جوان با چند دوست انسان و حیوانی خود در سرمای سخت و پر برف زمستان، راهی قله ای پر برف می‌شود تا یک ماجراجویی هیجان انگیز را تجربه کند. کریستین بل، جاش گاد و ایدینا منزل صدای خود را به کاراکترهای اصلی فیلم قرض داده‌اند و یک آدم برفی سفید متحرك، یکی از شخصیت‌های اصلی و با مرده داستان است. چند روز قبل اعلام شد فروش جهانی فیلم (هم آمریکا و هم بقیه کشورهای دنیا) به یک میلیارد دلار رسیده است.

در عین حال، تحلیل‌گران اقتصادی سینما با توجه به استقبال بالای تماشاگران آمریکای شمالی از فیلم، پیش‌بینی یک فروش کلی ۴۵۰ میلیون دلاری برای آن می‌کنند.

آن‌ها سال قبل گفته بودند احتمال بسیار زیادی وجود دارد که این فیلم بتواند به فروشی بالاتر از فروش رقیب خود «من نفرت‌انگیز ۲» دست پیدا کند. دومین قسمت اینیشن کامپیوترا «من نفرت‌انگیز» که فصل تابستان به روی پرده سینماها رفت، در آمریکای شمالی فروشی ۳۶۸ میلیون دلاری داشت.

فروش هفتگی «خ زده» در آمریکای شمالی هم اکنون به حدود ۴ میلیون دلار رسیده است. با توجه به دریافت اسکار بهترین اینیشن، پیش‌بینی می‌شود این رقم افزایش پیدا کند.

۹ های تاریخی هم می‌شود پول سازی کرد!

«سقوط آسمانی» در جزیره دورافتاده «هاشیما» در سواحل ژاپن و بازار بزرگ استانبول در ترکیه، پل «واردا» و سواحل مدیترانه‌ای این کشور هزاران گردشگر را جذب ژاپن و ترکیه کرده است.

دولت اسکاتلند در شرایطی با استفاده لوکیشن‌های سینمایی «سقوط آسمانی» به درآمد هنگفتی دست یافته که در سال‌های گذشته نیز معرفی مناطقی از این کشور که بخش‌هایی از سری فیلم‌های «هری پاتر» و «شجاع دل» در آنها فیلمبرداری شده گردشگران زیادی را از سراسر دنیا جذب اسکاتلند کرد.

هزار گردشگر بود و در دو ماه نخست امسال نیز میزبانی از ۲۹۰ هزار گردشگر را تجربه کرد که کارشناسان تنها دلیل این افزایش چشمگیر را فیلمبرداری بخش‌هایی از فیلم «سقوط آسمانی»، آخرین قسمت از سری فیلم‌های «جیمز باند» در این قلعه می‌دانند.

قلعه ادینبورگ که دارای چندین سیاهچال است، در طول قرن‌ها محل شکنجه و قتل هزاران زندانی بوده و با چند قرن قدمت یکی از آثار تاریخی شاخص اسکاتلند و قاره اروپا محسوب می‌شود.

در سال‌های گذشته نیز فیلمبرداری بخش‌هایی از فیلم

ت پیر شود!

هم گفت و گو ها و مذاکرات را شروع کرده اند، اما فیلمبرداری این فیلم، در زمانی انجام می‌شود که هریسون فورد در میانه هفتاد سالگی اش به سر خواهد برد.

اصولاً هریسون فورد به شدت مراقب وضعیت سلامتی خود هست اما همه ما می‌دانیم که پدر زمان هرگز شکست نمی‌خورد و این ما هستیم که در برابر او متحمل شکست هستیم و توانمان را از دست می‌دهیم. بنابراین واقعاً قضاوت درباره اینکه آیا فورد می‌تواند در ۷۵ سالگی به چابکی سابق باشد، سخت است.

بنابراین تعجب نکنید اگر می‌گوییم او در حال مذاکره برای یک «ایندیانا جونز» دیگر نه بخشید دو «ایندیانا جونز» دیگر است.

البته او هنوز در مرحله مذاکره برای بازی در این فیلم ها قرار دارد، اما همین که هنوز جسارت آن را دارد که در فیلم اکشن بازی کند خود خالی از لطف نیست. ظاهراً کمپانی لوکاس فیلم قصد دارد دو فیلم دیگر با محوریت «ایندیانا جونز» بسازد و در مورد پنجمین فیلم

شده است.

سیما نورز به خانه مامی آید



علیرضا خمسه، محسن تنابنده، احمد مهرانفر، ریما رامین فر، امین حیایی، حسین محب‌اهری، بهنوش بختیاری، سوسن پرور، بهاره رهنما، شهین تسلیمی، مهدی سلوکی، محمد کاسبی، صدیقه کیانفر، مهران غفوریان، مهران رجبی و لاجین دربنده، بیژن بنفشه‌خواه، مریم امیرجلالی، هومن برق نوره، مهرناز بیات، غلامرضا نیکخواه، امیررضا میرآقا، محمدرضا شیرخانلو، محمدرضا شریفی نیا، گوهر خیراندیش، علی صادقی، بروز ارجمند، غلامحسین لطفی، ملیکا شریفی نیا، نادر سلیمانی، داریوش موفق، فاطمه گودرزی، محمود جعفری و شهره لرستانی از جمله بازیگرانی هستند که با حضور در جعبه‌ی جادویی، نقش‌های سریال‌های نوروزی ۹۳ را رنگ می‌بخشند.

«پایتخت» که فصل اول آن در ایام نوروز سال ۱۳۹۰ و فصل دوم آن در نوروز ۹۲ از شبکه یک سیما پخش شد، این اقبال را از سوی مخاطبان پیدا کرد که فصل سوم آن نیز برای نوروز ۹۳ ساخته شود.

محسن تنابنده در نقش نقی معمولی، علی رضا خمسه در نقش پنج علی معمولی پدر نقی، ریما رامین فر در نقش هما، همسر نقی، سارا و نیکا فرقانی اصل در نقش دخترهای دوقلوی نقی بهار امسال هم به خانه‌های بینندگان تلویزیون می‌آیند.

احمد مهران فر هم که در بدوام حضورش در این سریال با شبهه همراه شد، سرانجام به این سریال پیوست تا داستان‌های ارسطو عامل (پسرخاله و دوست نقی) بار دیگر «پایتخت» را جذاب تر کند.

همچنین مهران احمدی، نسرین نصرتی، هون حاجی عبدالهی و جمیعی از بازیگران تئاتر نیز به عنوان بازیگران میهمان در سریال نوروزی «پایتخت» ایفای نقش می‌کنند.



بیش از ۴۰ بازیگر طنز در سریال‌های نوروزی ۹۳ جلوی دوربین کارگردانی چون سیروس مقدم، منوچهر هادی، سعید آفاخانی و فلورا سام هنرنمایی می‌کنند.

کدام سریال‌های نوروزی را بیشتر می‌پسندید؟

۳۸

فصلنامه تلوزیون سینما
سال دوم
شماره ۶

نوروز ۱۳۹۳



«روزهای بد در» کاری از گروه فیلم و سریال شبکه سه است که ویژه نوروز آماده می‌شود.

از «ما فرشته نیستیم» به عنوان یکی از سریالهای پربازیگر یاد می‌شود. فلوراسام این بار برای سریال نوروزی شبکه تهران از بازیگرانی همچون محمدرضا شریفی نیا، گوهر خیراندیش، علی صادقی (در نقش یک زندانی)، بروزو ارجمند و غلامحسین لطفی، محمود جعفری و فاطمه گورزری، ملیکا شریفی نیا، نرگس محمدی، نادر سليمانی و داریوش موفق، شهره لرنستانی و چند تن دیگر بهره برده است.

این سریال به تهیه‌کنندگی مجید اوچی دارای طنز اجتماعی است. در خلاصه آن آمده است: در روزهای قبل از عید زندانیان برای گرفتن مرخصی تلاش زیادی می‌کنند و به برخی از آنها مرخصی داده می‌شود، اما در این بین چهار نفر از آنها که بیشترین استحقاق برای دریافت مرخصی را داشتند با مرخصی‌شان موافقت نمی‌شود که بدین ترتیب اتفاقات تازه‌ای در طول داستان آغاز می‌شود....

«ما فرشته نیستیم» در ۱۳ قسمت ۴۰ دقیقه‌ای در گروه فیلم و سریال شبکه تهران تولید می‌شود.

علاوه بر امین حیایی، حسین محباهری، شهین تسلیمی، محمد کاسبی، بهاره رهنما، صدیقه کیانفر، مهدی سلوکی و ... نیز در سریال نوروزی شبکه دو بازی کردند.

این سریال روز دوشنبه (۲۲ دی‌ماه) در منطقه آزادی تهران کلید خورد و تصویربرداری آن همچنان ادامه دارد. آخرین سریال سعید آفاخانی «خرسون» بود که گفته می‌شد تلاش ندارد به زور مخاطب را بخنداند.

او این بار با «روزهای بد در» و بهره بردن از بازیگرانی همچون بیژن بنفشه‌خواه، مریم امیرجلالی، هومن برق نورده، مهرناز بیات، غلامرضا نیکخواه، امیررضا میرآقا، محمدرضا شیرخانلو، مهران غفوریان، مهران رجبی و لاجین دریندی سریالی نوروزی را آماده می‌کند.

این سریال به تهیه‌کنندگی ایرج محمدی و مهران مهمان در منطقه ازگل تهران کلید خورد و گروه در حال حاضر در مدرسه‌ای در همین منطقه در حال تصویربرداری هستند.

داستان این سریال در ۱۳ قسمت درباره سرایداری است که در آستانه ازدواج دختر خود قرار است بازنیسته شود. حال که قصد دارد مراسم ازدواج او را در مدرسه برگزار کند، این اتفاق برایش رقم می‌خورد. «روزهای بد در» به قلم بروzo نیکنژاد به رشته تحریر درآمده است.

سریال «پایتخت ۳» مجموعه نوروزی شبکه اول سیما به کارگردانی سیروس مقدم و به تهیه‌کنندگی الهام غفوری اوسط دی ماه در شیرگاه مازندران کلید خورد و گروه تا آخرین روزهای پخش، ساخت را ادامه خواهند داد.

در خلاصه داستان سری سوم «پایتخت» آمده، در شب عروسی ارسسطو، حادثه‌ای روی می‌دهد که باعث می‌شود نقی که از چند ماه قبل بیکار است، پریشان و افسرده شود. او با تشویق خانواده به ورزش کشته که در جوانی به آن مشغول بوده روی می‌آورد و پا در مسابقات کشته پیشکسوتان می‌گذارد، اما ماجراجویی در خلال کشته پیش می‌آید که نقی و خانواده‌اش را وارد ماجراهایی تازه‌تر می‌کند.

امین حیایی پس از ایفای نقش در سریال تاریخی «کلاه پهلوی»، این بار به واسطه‌بازی در سریال نوروزی شبکه دو به تلویزیون آمده است و همسرش نیلوفر خوش خلق نیز در این سریال با او همبارزی می‌شود.

او برای اولین بار است که در تلویزیون کار نوروزی انجام می‌دهد.

حیایی با اشاره به بازی اش در سریال نوروزی شبکه دو با عنوان «خوب، بد، رشت» یادآور شد: سریال آقای منوچهر هادی یک کار طنز خیلی زیباست که داستان خاصی دارد و موقعیت‌های نوبی در کار حاکم است.



آیا ایران در لیست فینالیست های جام جهانی قرار خواهد گرفت؟



با کسب سهمیه حضور در جام جهانی، فوتبال ایران توانست نشان دهد می تواند و این فعلی بود که توسط تیم ملی ایران صرف شد "ما می توانیم" به هر حال ایران توانست برای سومین بار در عرصه فوتبال جهان به جام جهانی راه یابد.

حال باید دید شاگردان کی روشن با چه کارنامه ای از جام جهانی به کشور باز خواهند گشت آیا نام ایران در لیست فینالیست های جام جهانی قرار خواهد گرفت؟



مروی بر دوره های جام جهانی فوتبال



۱۹۳۰ - اوروگوئه

قهرمان: اوروگوئه

اولین دوره جام جهانی در ۱۳ زوئیه سال ۱۹۳۰ در مونتهویدئو اوروگوئه آغاز شد و

بیش از ۲ هفته طول کشید و نزدیک به ۵۰۰ هزار نفر از این مسابقات دیدن کردند. در این دوره ۱۳ تیم شرکت کردند که از اروپا فقط تیم های

بلژیک، یوگسلاوی، رومانی و فرانسه حضور داشتند.

در بازی نیمه نهایی آرژانتین مقابل آمریکا قرار گرفت و اوروگوئه به دیدار یوگسلاوی رفت که تیم های آمریکای جنوبی با نتیجه مشابه ۶ بر ۱ حریفان خود را شکست دادند و به فینال رسیدند.

در فینال اوروگوئه ۴ بر ۲ آرژانتین را شکست داد و به عنوان نخستین قهرمان جام جهانی شناخته شد.



۱۹۳۴ - ایتالیا

قهرمان: ایتالیا

دومین دوره جام جهانی در اروپا و در

کشور ایتالیا برگزار شد و به همین دلیل

تیم های اروپایی میل بیشتری برای شرکت در این بازی ها از خود نشان دادند. این جام نخستین جامی بود که تیم ها برای حضور در مرحله نهایی بازی ها نیاز به گذراندن مرحله مقدماتی داشتند.

تعداد تیم های شرکت کننده در این دوره ۱۶ تیم بود که از میان ۳۲ تیم حاضر در مرحله مقدماتی به بازیها راه یافتند. با وجود تعداد بیشتر

تیم ها نسبت به دوره قبل، اما مسابقات تماشاجی کمتری داشت.

برخلاف دوره گذشته که اکثر تیم ها از آمریکای جنوبی بودند، در این دوره اکثریت با اروپایی ها بود. به جز ۱۲ تیم اروپایی، برباد و آرژانتین

تیم ملی کشورمان در گروه ششم با تیم های صاحب نامی چون آرژانتین هم گروه است و عبور با صعود با این هم گروه ها کاری بس دشوار است.

در این درگاه زمانی، نگاهی گذرا به جام جهانی از تولد تا امروز خالی از لطف نیست.

جام جهانی فوتبال که مهم ترین رویداد ورزشی جهان به حساب می آید، از سال ۱۹۳۰ و هر ۴ سال یک بار برگزار می شود.

با آنکه فدراسیون جهانی فوتبال - فیفا در سال ۱۹۰۴ تاسیس شد اما نخستین جام جهانی ۲۶ سال بعد برگزار شد. فیفا در ۲۸ مه سال ۱۹۲۸ در نشست سالانه خود در آمستردام خبر از برگزاری تورنمنتی داد که تیم فوتبال تمام اعضای این فدراسیون می توانستند در آن شرکت کنند.

جام جهانی

برگزاری جام جهانی طرحی بود که ژول ریمه فرانسوی - سومین رئیس فیفا - سال ها در ذهن خود می پروراند. پیش از آن، مسابقات بین المللی فوتبال فقط به المپیک محدود می شد که عموماً فوتبال زیر سایه ورزش های دیگر قرار می گرفت.

در سال ۱۹۲۹ فیفا برای برگزاری نخستین دوره جام جهانی و تعیین محل برگزاری بازی ها در نشستی در بارسلون اعضا خود را گرد هم آورد. در این کنگره، تصمیم بر آن شد که اوروگوئه قهرمان فوتبال المپیک، در سال بعد به مناسبت صدمین سالگرد استقلال خود، میزبان نخستین دوره جام جهانی فوتبال باشد.

این مسابقات از آن سال به بعد هر ۴ سال یکبار - با ۲ استثنای در سال های ۱۹۴۲ و ۱۹۴۶ به علت جنگ جهانی دوم - برگزار شده است. در سال ۱۹۹۱ فیفا برگزاری جام جهانی زنان را نیز آغاز کرد.

۴۰

فناوری
دانش
بنیاد
بزرگ

علم
آزادی
نهاد

سازمان
سازمان
سازمان

رسید. این ۲ تیم در فینال مقابل هم قرار گرفتند و با اینکه مجارستان در دور مقدماتی ۸ بر ۳ آلمان غربی را شکست داده بود، در فینال با نتیجه ۳ بر ۲ مغلوب شد. آلمان غربی در نخستین حضورش در جام جهانی قهرمان شد.

این آخرين دوره مسابقات جام جهانی بود که ژول ریمه، بنیانگذار جام جهانی در آن حضور داشت. وی ۳۳ سال ریاست فیفا را بر عهده داشت و در سال ۱۹۵۶ و در سن ۸۳ سالگی درگذشت.



۱۹۵۸ - سوئد

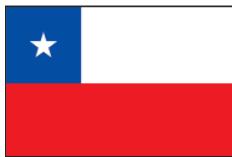
قهرمان: بروزیل

این جام از خاطره انگیزترین دوره‌های جام جهانی برای بروزیل است. درخشش بروزیل در جام سرآغازی بود برای موفقیت‌های بعد. بروزیل تنها تیم جهان است که در تمام دوره‌های جام جهانی حضور داشته و با بیشترین تعداد بازی، گل زده و امتیاز سال‌هast پرافتخارترین تیم ملی جهان محسوب می‌شود.

این دوره میدان درخشش ستارگانی چون ژوست فانتن، بابی چارلتون و گارینشا بود. اما در این دوره نام پله بیش از همه به ذهن خطور می‌کند.

در بین ۱۶ تیم راه یافته، تیم‌های ایرلندشمالی، ولز و اتحاد جماهیر شوروی نخستین حضور را تجربه می‌کردند.

۴ تیم بروزیل، آلمان غربی، فرانسه و سوئد با شکست حریفان به مرحله نیمه نهایی صعود کردند. در فینال بروزیل با ستارگانش مقابل سوئد قرار گرفت و با نتیجه ۵ بر ۲ پیروز شد و برای اولین بار جام را به خانه برد.



۱۹۶۲ - شیلی

قهرمان: بروزیل

چون مسابقات در شیلی برگزار می‌شد، بروزیل از این امتیاز برخوردار بود که در آمریکای جنوبی به میدان می‌رفت. جائیکه تجربه ثابت کرده تیم‌های اروپایی معمولاً نسبت به بازی‌های داخل اروپا ضعیفتر ظاهر می‌شوند.

از ۱۶ تیم راه یافته به مرحله نهایی، ۶ تیم از آمریکای جنوبی و ۱۰ تیم اروپایی بودند. تیم‌های ایتالیا، آرژانتین و اوروگوئه در دور مقدماتی حذف شدند و تیم‌های یوگسلاوی، چکسلواکی، بروزیل و شیلی به مرحله نیمه نهایی راه یافتند.

چکسلواکی با نتیجه ۳ بر ۱ یوگسلاوی را شکست داد و بروزیل ۴ بر ۳ شیلی را مغلوب خود کرد. در بازی فینال بروزیل با نتیجه ۳ بر ۱ چکسلواکی را شکست داد و برای دومین دوره پیاپی قهرمان جهان شد.



۱۹۶۶ - انگلستان

قهرمان: انگلستان

انگلستان که دارای نخستین فدراسیون فوتبال جهان است در حالی میزان این

از آمریکای جنوبی و ایالات متحده از آمریکای شمالی و مرکزی از تیم‌های حاضر در این رقابت‌ها بودند. تیم مصر، نخستین تیمی بود که از خارج از این ۲ قاره به جام جهانی راه می‌یافت.

با حذف تیم‌های بروزیل، آرژانتین، آمریکا و مصر در دور نخست که به صورت ۱ حذفی برگزار شد، ۸ تیم راه یافته به مرحله یک چهارم اروپایی بودند.

۲ تیم ایتالیا و چکسلواکی در فینال مقابل هم قرار گرفتند که نتیجه در پایان وقت قانونی ۱ بر ۱ شد و در وقت اضافه ایتالیا با ۱ گل، اولین فاتح اروپایی جام جهانی شد.

۱۹۳۸ - فرانسه

قهرمان: ایتالیا

جام جهانی ۱۹۳۸ با شرکت ۱۵ تیم که از میان ۳۷ تیم به مرحله نهایی راه یافته بودند، در اوایل ژوئن در فرانسه آغاز شد.

در آن دوره کشورهای اوروگوئه و آرژانتین به نشانه اعتراض به میزانی مجدد اروپا، از حضور در این بازی‌ها انصراف دادند و از قاره آمریکا کشورهای بروزیل و کوبا حضور داشتند که بروزیل تا نیمه نهایی صعود کرد و در آن مرحله مغلوب ایتالیا شد.

برای نخستین بار در تاریخ جام جهانی، قهرمان دوره گذشته و میزان بازی‌ها بدون انجام بازی‌های مقدماتی به مرحله نهایی راه یافتند.

ایتالیا و مجارستان در فینال مقابل هم قرار گرفتند که در این مسابقه ایتالیا ۴ بر ۲ پیروز شد و برای نخستین بار این تیم توانست ۲ بار جام را به خانه ببرد. با شروع جنگ جهانی، ۲ دوره جام جهانی برگزار نشد.

۱۹۵۰ - بروزیل

قهرمان: اوروگوئه

بروزیل دومین کشور از آمریکای جنوبی بود که میزان جام جهانی شد. این کشور در این بازی‌ها نتوانست از امتیاز میزانی بهره ببرد.

در این دوره ۴ تیم سوئد، اوروگوئه، اسپانیا و بروزیل در فینال در یک گروه قرار گرفتند که اوروگوئه با به دست آوردن بیشترین امتیاز از مجموع ۳ بازی در صدر گروه قرار گرفت و به عنوان قهرمان این دوره شناخته شد و تیم‌های بروزیل، سوئد و اسپانیا به ترتیب دوم تا چهارم شدند.

تماشاچیان این دوره در تاریخ جام جهانی از رقم ۱ میلیون نفر گذشت. برای این بازی‌ها بزرگترین ورزشگاه جهان با ظرفیت ۲۲۰ هزار نفر در ریودوژانیرو ساخته شد.

۱۹۵۴ - سوئیس

قهرمان: آلمان غربی

در جام جهانی سوئیس بازی‌ها به صورت گروهی در دور مقدماتی و تک حذفی در مرحله بعدی برگزار شد. در این دوره از ۱۶ تیم راه یافته به جام جهانی تیم‌های ترکیه، کره جنوبی و اسکاتلند برای نخستین بار حضور پیدا کردند.

آلمن غربی پس از مجارستان به عنوان تیم دوم به یک چهارم نهایی

The logo features the word "Brasil" in blue at the top, followed by the year "2014" in large, stylized numbers. A blue and white soccer ball is positioned between the "0" and the "1". The "2" is yellow, the "0" is blue, the "1" is green, and the "4" is red. The background is a gradient from light blue to white.

که ۱۶ تیم در ۴ گروه ۴ تیمی بازی کردند که تیم‌های اول و دوم هر گروه به دور بعد راه یافتند و دوباره به ۲ گروه ۴ تیمی تقسیم شدند که ۲ تیم اول مستقیماً به فینال و ۲ تیم دوم به بازی رده‌بندی راه یافتند.

آلمان غربی، میزبان مسابقات و هلند به فینال رفتند و برزیل و لهستان برای بازی رده‌بندی مقابل هم قرارگرفتند.

بازی فینال با حضور بیش از ۷۵ هزار نفر در استادیوم المپیک مونیخ برگزار شد. آلمان غربی با بهترین بازیکنان تاریخ فوتبال خود چون سپ مایر، فرانتس بکن باوئر، برتری فوگتس، پل برایتنر، گرد مولر، ولفگانگ اورات، راینر بونهوف و اولی هوینس در مقابل هلندی قرارگرفت که از مثلث طلایی یوهان کرافیف و ران رینسن برینک و جانی رپ بهره‌مند بود. در ثانیه‌های نخست بازی فینال یک پنالتی به سود هلند گرفته شد که یوهان نیسکنس آن را به گل تبدیل کرد و یکی از سریعترین گلهای تاریخ جام جهانی را رقم زد اما آلمان با ۲ گل برایتنر و گرد مولر از هلند پیش افتاد و برای دویمنی بار به جام جهانی دست یافت.



۱۹۷۸ - آرڈانتین

فهرمان: آرژانتین
تعداد شرکت کنندگان مرحله انتخابی
در این دوره برای نخستین بار از عدد ۱۰۰
گذشت. ۲ تیم ایران و تونس به عنوان نه
نخستین: بار به جام جهانی راه یافتند.

ایران که در دور نخست مرحله انتخابی سوریه و عربستان سعودی را شکست داده بود، در دور دوم با هنگ‌کنگ، کره جنوبی و استرالیا هم گروه شد که به عنوان تیم اول به جام جهانی راه یافت.

۲ شکست مقابل هلند و پرو و یک تساوی با اسکاتلند، ۲ گل زده (ایرج دانایی فرو حسن روشن)، ۸ گل خورده و ۱ امتیاز نتیجه سفر ایران به آرژانتین بود.

در این دوره تیم‌های آرژانتین و هلند به عنوان سرگروه به فینال رسیدند و بزرگل و ایتالیا بازی رده‌بندی را برگزار کردند. در فینال هلند که برای بار دوم به فینال رسیده بود با تیم جوان و ناشناخته آرژانتین با بازیکنانی چون دانیل پاسارلا، دانیل برتوئی، ماریو کمپس و اسوالدو آردیلس تقابل سختی داشت و در پیان وقت قانونی ۱ بر ۱ مساوی شدند. اما آرژانتین با زدن ۲ گل در وقت اضافی، پس از اوروگوئه و بزرگل، سومین کشور آمریکای لاتین بود که به جام جهانی دست می‌یافت.

مسابقات شد که در بازی های جام جهانی چندان خوش ندرخشیده بود.
۴۷ تیم در مرحله انتخابی شرکت کردند که ۱۰ تیم از اروپا، ۵ تیم از آمریکای جنوبی و ۱ تیم از آسیا به مسابقات نهایی راه یافتهند.

۲ تیم تازه وارد پرتابال و کره‌شمایلی شگفتی‌سازان این دوره بودند.
بازی این ۲ تیم از مشهورترین بازی‌های تاریخ جام جهانی است.
کره‌شمایلی در آن بازی در ۲۵ دقیقه نخست ۳ بر صفر از پرتابال جلو
افتاد. اما پرتابال با ۴ گل بی در پی اوژه بیو و تک گل ژوزه آگوستو بازی
را بردا.

۴ تیم انگلستان، آلمان غربی، پرتغال و اتحاد جماهیرشوروی به مرحله نیمهنهایی راه یافتند و آلمان غربی و انگلستان با نتیجه مشابه ۲ بر ۱ حریفان را از پیش رو پداشتند.

در بازی فینال ۲ تیم در پایان وقت قانونی ۲ بر ۲ مساوی شدند، اما در وقت اضافی، جف هرست که در وقت قانونی یکی از گل های انگلستان را به شمر رسانده بود، با وارد کردن ۲ گل دیگر نتیجه را به ۴ بر ۲ تغییر داد و انگلستان برای نخستین بار به جام جهانی دست یافت.



مکری - ۱۹۷۰

برای نخستین بار جام جهانی در آمریکای مرکزی و بدون حضور تیم‌های فرانسه، آرژانتین، مجارستان و اسپانیا برگزار شد. بزرگ‌ترین بازیکن مطرح کارلوس آلبیتو پیرا، توستادو و جرزینیو به سخت دوره پیش را جبران کرد. ایتالیا نیز برآ و آلمان غربی داشکست داد.

ایتالیا و برزیل در نیمه اول بازی فینال با نتیجه ۱ بر ۱ مساوی شدند
اما در نیمه دوم برزیل در دقیقه ۳ گل به ثمر رساند و برای سومین بار
قهرمان جام جهانی شد و جام زول ریمه را برای همیشه به خانه برد.

The flag of Germany, featuring three horizontal stripes of black, red, and gold.

فهرمان: اتنا



فهرمان: ایتالیا

با حضور ستارگانی چون زیکو، سوکراتس (برزیل)، دیهگو مارادونا (آرژانتین)، پائولو روسی و دینو زوف (ایتالیا) هارالد شوماخر (آلمن غربی) و ژان تیگان این جام، به جام ستارگان شناخته می‌شود.

در این جام سهمیه آفریقا به ۲ تیم افزایش یافت و از هر ۲ منطقه آسیا و اقیانوسیه ۱ تیم به جام جهانی راه یافت. تیم‌های حاضر، به ۶ گروه ۴ تیمی تقسیم شدند و ۲ تیم اول هر گروه صعود کردند. در مرحله نیمه‌نهایی تیم‌های فرانسه و آلمان غربی و در بازی دیگر ایتالیا و لهستان مقابل هم قرار گرفتند.

بازی دو تیم فرانسه و آلمان غربی پس از ۱۲۰ دقیقه با نتیجه ۳ بر ۳ به تساوی رسید که آلمان غربی موفق شد فرانسه را در ضربات پنالتی شکست دهد و به فینال برود. ایتالیا با ۲ گل پائولو روسی لهستان را شکست داد و اهرم فینال شد.

در فینال ایتالیا با ۳ گل پائولو روسی، مارکو تاردلی و الساندرو آنتوبالی در مقابل تک گل آلمان غربی برای سومین بار قهرمان جهان شد.

۱۹۸۶-مکتب

فهرمان: آرژانتین



مکزیک در آن زمان نخستین کشور جهان بود که ۲ بار میزبانی بازی های چام جهانی را به عهده گرفته بود.

۱۲۱ کشور عضو فیفا برای ورود به جام سیزدهم در دور مقدماتی به رقابت پرداختند که ۲۴ تیم موفق به سفر به مکزیک شدند. عراق، کانادا و دانمارک یار، نخستین یار به جام جهانی، اه بافتند.

در مرحله يک هشتمننهایی تیم‌های بربزیل، آرژانتین، آلمان غربی، مکزیک، اسپانیا، انگلستان، فرانسه، بلژیک باشکست دادن حریفان به یک جهاد نهایی رسیدند.

فرانسه و بربزیل در یکی از مهم‌ترین بازی‌های تاریخ فوتبال جهان مقابل هم قرارگرفتند. بازی در ۹۰ دقیقه قانونی با گلهای کارهکا و پلاتینی ۱ بر ۱ تمام شد و پس از ۳۰ دقیقه وقت اضافی بدون گل به ضربات پنالتی رسید. فرانسه نهایتاً در این بازی پیروز شد و به نیمه نهایی رسید.

١٩٩٠ - ایسا

فهرمان: آلمان غربی

در این جام کشورهای کاستاریکا، امارات عربی متحده و ایرلند تازه واردان بودند. آرژانتین قهرمان دوره قبل در یک مغلوب کامرون شد و به سختی به عنوان رومانی از گروهش صعود کرد و با شکست دیگر به یک هشتم نهایی رسید.

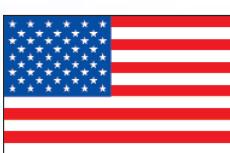
این تیم در مرحله بعد یوگسلاوی و ایتالیا را در ضربات پنالتی شکست داد و در کمال ناباوری برای دومین بار پیاپی به فینال رسید. اما آلمان غربی که ۳ بار پی در پی به فینال رسیده بود، حریف سختی برای آرژانتین به حساب می‌آمد. این تیم با ۱۰ گل زده و ۵ امتیاز به عنوان تیم اول از گروهش صعود کرد و با شکست دادن تیم‌های هلند، جکسلوواک و انگلستان به فینال رسید.

در فینال در دقیقه ۸۵ خطای مدافع آرژانتین روی بورگن کلینزمن، ۱ پنالتی برای آلمان غربی به ارمغان داشت که آندریاس برمه آن را به گل تبدیل کرد و همراه برزیل و ایتالیا با ۳ بار فتح جام، عنوان پرافتخارترین تیم جهان آن خمد کرد.

فرانس بکن باوئر، ستاره فوتبال آلمان مشهور به قیصر که در سال ۱۹۷۴ به عنوان کاپیتان آلمان غربی با این تیم قهرمان شده بود، در جام ۱۹۹۰ ایتالیا، در نقش مربی بار دیگر به این عنوان دست یافت.

جذع - ۱۹۹۴

فهرمان: عزیز



این جام در کشوری برگزار می شد که



استرالیا به عنوان تیم پنجم راهی فرانسه شد. ایران در دور مقدماتی با ۲ باخت در مقابل یوگسلاوی و آلمان و ۱ پیروزی مقابل آمریکا حذف شد.

بجز کرواسی که در اولین حضور خود، توانسته بود به نیمهنهایی راهیابد، برزیل، فرانسه و هلند دیگر تیم‌های راهیافته به این مرحله بودند. در این مرحله برزیل مقابل هلند در ضربات پنالتی به پیروزی رسید و فرانسه میزبان بازی‌ها کرواسی را شکست داد. در فینال فرانسه موفق شد با ۳ گل برزیل را شکست دهد و قهرمان جهان شود.



۲۰۰۴ - کره‌جنوبی و ژاپن

قهرمان: برزیل

در آغاز هزاره سوم میلادی برای اولین بار جام جهانی در خارج از ۲ قاره آمریکا و اروپا و همچنین به طور مشترک در ۲ کشور برگزار شد.

۴۹۱ تیم عضو فیفا در مرحله انتخابی رقابت کردند. تیم‌های اکوادور، سنگال و اسلوونی برای نخستین بار به این مسابقات راه یافته بودند. ترکیه و کره‌جنوبی با شکست دادن حریفان موفق شدند تا نیمهنهایی صعود کنند.

در نخستین بازی مرحله نیمهنهایی برزیل، ترکیه را شکست داد و برای سومین بار متواالی به فینال رسید. آلمان دیگر تیم راهیافته به مرحله نیمهنهایی موفق شد با نتیجه ۱ بر صفر کره‌جنوبی را شکست دهد و به فینال برود.

در فینال با ۲ گل رونالدو، برزیل برای پنجمین بار قهرمانی اش را جشن گرفت و فاصله خودش را با رقیانش آلمان و ایتالیا که ۳ بار جام را به خانه برده‌اند، افزایش داد.



۲۰۰۶ - آلمان

قهرمان: ایتالیا

آلمان برای دومین بار میزبان تیم‌های برتر فوتبال جهان شد.

رقابت‌های مقدماتی از ۲ سال قبل در ۶ منطقه جهان برگزار شد و فیفا مقرر کرد قهرمان دوره قبل باید در بازی‌های مقدماتی حاضر شود. ۲۳ تیم صعود کننده در ۸ گروه ۴ تیمی قرارگرفتند و رقابت‌ها ۱۹ خرداد سال ۱۳۸۵ با بازی آلمان - کاستاریکا در ورزشگاه مونیخ آغاز شد. مرحله یک چهارم پایانی با دیدار آلمان - آرژانتین آغاز شد و ۲ تیم در

بیسبال، بسکتبال و فوتبال آمریکایی محبویت کمتری داشت.

فیفا با توجه به درخشش کامرون در دوره قبل، سهمیه آفریقا را که ۲ تیم بود به ۳ تیم افزایش داد. نیجریه، عربستان‌ سعودی و یونان تازه‌واردان جام جهانی بودند. تیمی ملی روسیه نیز برای نخستین بار مستقل از دیگر جمهوری‌های سابق اتحاد شوروی به جام جهانی آمد و آلمان‌شرقی و آلمان غربی پس از اتحادشان برای نخستین بار در قالب تیم ملی آلمان به میدان آمدند.

آرژانتین با مارادونا، در ۲ بازی اول پیروز شد، اما پس از اینکه جواب آزمایش مارادونا در خصوص استفاده از داروهای نیروزا مثبت درآمد و این بازیکن از ادامه بازی‌ها محروم شد، شیرازه این تیم از هم پاشید.

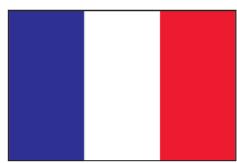
در مرحله یک چهارم نهایی بجز برزیل، تیم‌های آلمان، ایتالیا، بلغارستان، رومانی، هلند، اسپانیا و سوئد اروپایی بودند و چون آنها هیچگاه خارج از اروپا به جام دست‌نیافته بودند، شانس‌شان برای شکستن این طلس قدمی ابه ۷ بود.

در این مرحله ایتالیا، برزیل و سوئد تیم‌های اسپانیا، هلند و رومانی را شکست دادند و بلغارستان، آلمان را شکست داد و به نیمهنهایی رفتند. در نیمهنهایی ایتالیا مقابل بلغارستان پیروز شد و برزیل، سوئد را شکست داد. بازی فینال پس از ۱۲۰ دقیقه بدون گل پایان یافت و برزیل موفق شد در ضربات پنالتی با نتیجه ۳ بر ۲ ایتالیا را شکست دهد و برای چهارمین بار قهرمان جهان شود.

در یکی از نادرترین اتفاقات تاریخ فوتبال، آندرس اسکوبار مدافع تیم ملی کلمبیا در بازی مقابل آمریکا گلی را به اشتباه وارد دروازه خودی کرد که منجر به شکست و حذف کلمبیا از بازی‌ها شد. این بازیکن پس از بازگشت به کلمبیا هدف گلوله هوداران افراطی فوتبال قرارگرفت و کشته شد.

۱۹۹۸ - فرانسه

قهرمان: فرانسه



در این جام تعداد تیم‌های شرکت‌کننده از ۲۴ تیم به ۳۲ افزایش یافت. به همین دلیل سهمیه آسیا به ۵ تیم افزایش پیدا کرد. ژاپن، کرواسی، جامائیکا و آفریقای جنوبی برای نخستین بار به جام جهانی می‌آمدند. ایران پس از گذر از چندین مسابقه نفسگیر در مرحله انتخابی آسیا تقریباً امیدش را از دست داده بود، چین، کره‌جنوبی، ژاپن و عربستان‌ سعودی به جام فرانسه راه پیدا کرده بودند و ایران با شکست

2014 WORLD CUP BRAZIL

GROUPS A-H



اسامی تیم های حاضر در گروه های هشت گانه به شرح زیر است:

گروه A

برزیل، کرواسی، مکزیک، کامرون

گروه B

اسپانیا، شیلی، استرالیا، هلند

گروه C

کلمبیا، ساحل عاج، ژاپن، یونان

گروه D

اروگوئه، کاستاریکا، ایتالیا، انگلستان

گروه E

سوئیس، فرانسه، هندوراس، اکوادور

گروه F

آرژانتین، ایران، نیجریه، بوسنی و هرزگوین

گروه G

آلمان، پرتغال، غنا، آمریکا

گروه H

بلژیک، کره جنوبی، روسیه، الجزایر

وقت های قانونی و اضافی به تساوی ۱-۱ رسیدند. در ضربات پنالتی آلمان پیروز شد و به نیمه نهایی صعود کرد.

در گروه های دیگر پرتغال در ضربات پنالتی انگلیس را شکست داد. فرانسه در یک بازی تماشایی برزیل را مغلوب کرد. ایتالیا هم ۳ بر صفر اولراین را در هم کوبید تا حریف آلمان ها در نیمه نهایی شود.

دیدار آلمان و ایتالیا مسابقه ای زیبا بود که هر دو تیم ۱۱۹ دقیقه رقابتی هیجان انگیز و پایاپایی به نمایش گذاشتند.

ولی ایتالیا در دقیقه آخر با ضربه گروسو به گل رسید و ۲ دقیقه بعد گل دوم را به ثمر رساند و پیروز شد. فرانسه نیز با تک گل زیدان به دیدار نهایی راه یافت. در ده بندی آلمان با نتیجه ۳ بر ۱ پرتغال را شکست داد و سوم شد.

دیدار پایانی با حوادث تلخی همراه بود. در آن مسابقه ۲ تیم با نتیجه ۱-۱ تا دقیقه ۱۱۳ پیش رفتند که در آن هنگام ناگهان زین الدین زیدان کاپیتان فرانسوی ها با سر به سینه مادراتی مدافع ایتالیا کوبید و اخراج شد.

فرانسه علی رغم تمام شایستگی ها در ضربات پنالتی مغلوب شد و ایتالیا برای چهارمین بار فاتح جام جهانی شد.

۲۰۱۰ - آفریقا جنوبی

قهرمان: اسپانیا

برای اولین بار مسابقات جام جهانی در قاره آفریقا و به میزبانی آفریقای جنوبی برگزار شد.

در این دوره از مسابقات ۳۲ تیم حضور داشتند و در ۸ گروه ۴ تیمی به رقابت پرداختند و در نهایت اسپانیا به مقام قهرمانی رسید.

در مجله «آشنایی با جام جهانی ۲۰۱۰ آفریقای جنوبی» با تمام رویدادهای این دوره بیشتر آشنا می شوید.

ایران در گروه ۶ رقابت های جام جهانی فوتبال ۲۰۱۴ بعنوان تیم سوم در کنار تیم های آرژانتین، نیجریه و بوسنی و هرزگوین قرار گرفت.

تیم ملی فوتبال ایران با تیم های آرژانتین، نیجریه و بوسنی و هرزگوین در گروه ۶ رقابت های جام جهانی فوتبال ۲۰۱۴ برزیل همگروه شد.

بدین ترتیب در تاریخ ۲۶ خرداد سال ۱۳۹۳، ایران به مصاف نیجریه خواهد رفت و سپس در تاریخ ۳۱ خرداد به مصاف آرژانتین و در بازی پایانی گروه نیز در تاریخ ۴ تیرماه به مصاف تیم ملی بوسنی و هرزگوین خواهد رفت.

دندن

سپریست انجمن وزنه برداری جانبازان و معلولین: سیزده وزنه بردار به دومین اردیوی تیم ملی فراخوانده شدند



(کرمان)، سیامند رحمان (آذربایجان غربی)،
امیر سجاد یوسفی زاده (خراسان رضوی)،
محسن بختیار، سعید حیدرپور (گیلان)،
مهدی صیادی (البرز)، میثم متقیان (اصفهان)،
حمد عباسی (کرمانشاه)

رقبات های جهانی وزنه برداری
فروردين ماه سال آينده به ميزبانی کشور
امارات برگزار می شود و نمایندگان کشورمان
فروردين تهران را به مقصد محل برگزاری
مسابقات ترک خواهند كرد.

وی با اشاره به تمرينات بين اردویی وزنه برداران گفت: در فواصل بين دو اردو، وزنه برداران طبق برنامه به صورت شخصی تمرين می کنند و این روند در خصوص مسابقات پارا آسیایی نیز تکرار می شود.

سامی ورزشکاران مدعو به دومین مرحله نماینات تیم ملی به شرح زیر اعلام شده است:

حمزه محمدی، احمد دوستدار (مازندران)،
روح اله رستمی، سید حامد صلحی پور، علی صادقزاده (تهران)، منصور یوسفی زاده

دومین مرحله تمرینات تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولین برای اعزام به رقابت های جهانی امارات از هفته آینده آغاز می شود.

سید محمد رضا میرشفیعی، سرپرست انجمن وزنه برداری با اعلام این خبر گفت: دو میں مرحله تمرینات تیم ملی از ۱۷ آغاز و تمرینات هر روز به صورت جداگانه در پخش بزرگسالان و جوانان انجام می شود.

وی افزود: در این مرحله از ۷ وزنه بردار در بخش بزرگسالان و ۶ وزنه بردار در بخش جوانان دعوت شده که با نظارت مربیان تیم ملی، غلامرضا آسترکی و احمد دلچوan تمرین خواهند کرد.

وی تصویر کرد: در این مرحله شاهد ثبت رکوردهای بهتری از وزنه برداران خواهیم بود در هر مرحله ورزشکاران شرایط بهتری نسبت به دور قبل پیدا می کنند. میرشیعی در ادامه گفت: با پایان یافتن این مرحله از تمرینات، ملی پوشان پنجم فروردین در سومین و آخرین مرحله اردو که متصل به اعماق نب: هست، شکت مر کنند.

بیا فهرمانی نماینده اصفهان،

رقابت‌های لیگ دسته یک والیبال نشسته ۹۲ به پایان رسید

یک والیبال نشسته بسته شد و دو تیم تدبیر پرداز اصفهان و انبوه سازان چالوس به رقابت های لگ بر سال ۹۳، آه باختند.

در رقابت‌های لیگ دسته یک سال ۹۲-۱۸ تیم در ۷ منطقه با هم رقابت کردند و در مجموع ۸۱ بازی انجام شد.

در پایان تیم تدبیرپرداز آسیا اصفهان به عنوان نهرمانی دست یافت و انبوه سازان چالوس نیز باقی مان شد.

تیم های سایپا کرج و صنعت مس
شهر ربانک کرمان به ترتیب سوم و چهارم شدند.
بدین ترتیب پرونده رقابت های لیگ دسته

رقابت‌های دور نهایی لیگ والیبال نشسته با قهرمانی تیم تدبیرپرداز آسیا اصفهان پایان یافت. در مسابقات مرحله نهایی تیم های تدبیرپرداز اصفهان، صنعت مس شهر بابک کرمان، انبو سازان چالوس، فیروز قزوین، هیات گگان و سایپا کرج با هم به رقابت پرداختند که

آیا تمرينات ورزشی برای کودکان مبلا به آسم مضر است؟



اگر چه درمان بهترین روش کنترل آسم وابسته به تمرين است بهر حال اگر تمرينات ابتدا با یکسری تمرينات کششی و دوی آرام شروع شده که باعث گرم شدن بدن گردد کنترل بیماری بهتر و تمرينات به خوبی تا پایان ادامه خواهد یافت.

اگر کودک همیشه دچار حمله آسم باشد و نتواند تمرينات مقاومتی انجام دهد بدین معنی است که کودک تحت درمان بوده و بایستی برای انتخاب بهترین نوع درمان با دکتر مشورت نمود تا آسیب کمتر باشد.

کودکانی که مبتلا به آسم هستند و بدرستی کنترل شوند و تحت درمان قرار گیرند اغلب می توانند بسیاری از ورزش‌های منتخب را انجام دهند.

تنها ورزشی که کودکان آسماتیک باید منحصرا با ملاحظات انجام دهند اسکوبا دایوینگ است.

اغلب کودکان که آزمایش اسپیرومتری آنها تا حدود ۸۰٪ اندازه موردنظر بالا می رود قادر به انجام تمرينات عادی هستند.

تمرينات کوتاه مدت منقطع برای بیماران آسماتیک مفید است مانند انواع دوها به خصوص دوهای استقامت اما مسافت‌های طولانی که کودک در طی سه دوره برای ۱۰-۶ دقیقه بود احتمالا باعث تنگی نفس بیشتری می شود که بایستی رعایت نمود.

برای مقاومت کودک در برابر حملات آسم در حین تمرينات توصیه می شود از اسپری های آسم پیشنهاد شده توسط دکتر استفاده شود.

تناسب اندام و تمرينات نرمال برای این کودکان بسیار مفید است.
برونکوکلیاتورهای استنشاقی پمپی.

داروهای پیشگیری کننده تثبیت کننده ماست سل ها مثل کرومولین سدیم و برونوکلیاتورهای تبولایزر بطنی الاثر بسیار مفید است.
اگر کودک دچار حمله آسم در حین ورزش شده باشد در صورتیکه از یک داروی کمک کننده قبل از تمرين استفاده شده باشد بایستی دوز این داروها را در حین تمرين تکرار نمود تا زمانیکه تنگی نفس و یا ویزینگ وجود دارد اما اگر علائم تشیدی پیدا کرد بایستی تمرين متوقف گردد.

بسیاری از مدارالهای المپیک و یا در سطح ایالتی و ملی به افراد مبتلا به آسم تعلق دارد بنابراین این بیماری محدودیتی برای تمرين ایجاد نمی کند فقط نیاز به مراقبت دارد.

بیشتر کودکان مبتلا به آسم بعد از تمرينات مخصوصی دچار سرفه یا تنگی نفس می شوند.
محركهای فیزیکی که باعث این تنگی نفس می گردند مانند سرما یا هوای خشک یا مواد محرك باعث ایجاد باریکی و کوچکی مجاری هوایی منتهی به شش ها می شوند.

اگر این تنگی مجرأ خفیف و کم باشد کودک بعد از تمرين سرفه میکند اما اگر این تنگی افزایش پیدا کند و مجرای هوایی تنگتر گردد نفس کشیدن بسیار مشکل و با زحمت صورت می گیرد. این وقایع معمولا بعد از ۶-۱۰ دقیقه اتفاق می افتد و ممکن است بر نحوه ادامه تمرين اثر گذار باشد و اگر تشخیص داده نشود باعث توقف تمرين و مشکل جدی برای کودک می گردد.

تنگی نفس ممکن است تا ۲-۱ ساعت بعد از تمرين برطرف شود یا اینکه نیاز به مشورت با پزشک باشد.

تنگی نفس در کودک مبتلا به آسم بعد از تمرينات سخت دور از انتظار نیست که البته پیشگیری با درمانهای دارویی مفید و آسان می باشد اما این سوال که اگر کودکی مبتلا به آسم است آیا اجازه ورزش و تمرين دارد یا خیر همیشه مطرح بوده است.
مسلسلما استفاده درست از درمان های ساده برای کنترل آسم در کودک آسماتیک به دنبال تمرین همیشه اثر بخش بوده است.

شنا یکی از ورزش‌های بسیار خوب برای کودکان آسماییک است که البته انواع



چشتان

၁၃

- ۱- آن چیست که چه پر باشد و چه خالی وزنش
یکی است؟

۲- یک زن و شوهر هفت پسر دارند و هر پسر یک
خواهر این خانواده چند نفرند؟

۳- آن چیست که در رادیو و در بیا مشترک و هر دو
آن را دارند؟

۴- آن چیست سفید است قند نیست ریشه دارد
در رخت نیست؟

۵- آن چیست سخت است ولی سنگ نیست تخم
می گذارد و مرغ نیست چهار پای دارد و سگ نیست؟

۶- چه پرنده ای است اگر نامش را برعکس کنیم نام
پرنده دیگری می شود؟

۷- آن چیست که با گریستن آسمان اشک آن روان
می شود؟

۸- بالای آن جای حساب است، پایین آن بازی قاب
است؟

۹- آن کدام گیاه است که اگر نصفش کنی نیم آن
لنگ و نیم دیگر شغصه باشد؟

۱۰- آن چیست به قدر یک گلابی است.
هم سرخ و سفید و سبز و آبی است.
مه نیست ولی چوماه روشن.
بی جان بود و ستاندا و جان.

۱۱- آن چیست که پراشک بود دامن او.
از دور چه استخوان نماید تن او.
می سوزدمی گوید و این شدن او.
خواهی که شود زده بزن گردن او؟

۱۲- آن چیست می خوردخون سیاه می رود راه
سفید؟

۱۳- آن چیست اولم هست خانه و مسکن.
دوم کشوری و رای ختن.
همه ام هست جزوادیه.
طبع شدگرم ازان و تنددهن؟

۱۴- آن چیست من می روم و او می ماند؟

۱۵- سه دکان تو در تو اولی چرم فروش دومی پرده

دل نوشه‌ها:

احساس می‌کنم که می‌توانم کارهای خودم را انجام بدهم و در هر کاری با تمرین موفق می‌شوم. با بچه‌ها دوست هستم و احساس می‌کنم رفتارهای خیلی خوب شده و خودم آرامش بیشتری دارم.
آتنا ابراهیم زاده

من هر بار که می‌رم جلوی آینه از خودم راضی هستم و خدا را شکر می‌کنم و حتی گاهی با عضو معلولی که دارم شوخی هم می‌کنم.

افسانه باجلان

به نام خالق مهربانی‌ها



وقتی فکر می‌کنم اولین بار که رفتم جلوی آینه چی گفتم، یادم نمی‌یاد اما اینو یادم می‌یاد که آینه لب به تحسین من گشود و گفت تو هدیه خداوند بر روی زمین هستی، تو مانند ماه و من مانند آبی هستم که ماه رو به تصویر کشیدم. پس ای هدیه خداوند جوانی را جوانی کن ولی جوانی را به خود وامگذار، اما همه مهربانی‌های دنیا را در آغوش بگیر و لبخند بر لب داشته باش و در آخر این آینه بود که بوسه بارانم کرد و این منم که مهربانی و شادابیم را نثار شما می‌کنم و دوستدار دوستیان هستم.



زهرا باجلان

هنگامی که در آرامش کامل روحی و روانی هستم و از نظر جسمی و روحی دستخوش تلاطم‌های اقیانوس زندگی قرار نگرفته ام در جلوی آینه به هنگام تماسای صورت و اندامم جدا از پایم که می‌لنگد و مشکل دارد به یاد این آیه شریفه می‌افتم که خداوند هنگام آفرینش حضرت آدم به خودش گفت و آن را با خود نجوا می‌کنم:
(فتیارک الله احسن الخالقین)

به هر حال امید دارم که من هم جزء آدم‌های واقعی باشم.



شهریانو ظفری

S.M.S های نوروزی

مُدَعِّی گوید که با یک گل نمی‌گردد بهار.
من گلی دارم که عالم را گلستان می‌کند.
گل من را بهاری بی خزان است.
گل من مهدی صاحب زمان است.
اللهم عجل لولیک الفرج.



عید آمد و عید آمد / یاری که رمید آمد.
عیدانه فروان باد / تا باد چنین بادا! .
سال نو مبارک بادا! .

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

لطیفه‌های عید نوروز

دارویی مفید برای سرفه

یه شب، وقتی نلسون راکفلر، ثروتمند معروف و زنش، از گردش بر گشتند، زن دچار سرفه ناگهانی شد و مدام سرفه کرد. شوهرش با اضطراب و دستپاچگی پرسید: عزیزم بگو چی برم برای گلوت بخرم. زن: اون گردنیند زمرد سبزی که در جواهر فروشی سرکوچه دیدم.

اطمینان کامل

مالک به مستاجر جدید گفت: در این اتاق یک مختصر زندگی می‌کرد. او یک ماده منفجره اختیاع کرده بود. مستاجر: اون لکه هایی که روی سقفه، جای مواد منفجره است؟ مالک: نه، اون لکه ها خود اون مختصره.

فراموش کردن تمام

گروهی که پیشاہنگ شده بودند، به اردو رفتند. اما چون تجربه نداشتند، نمی‌توانستن غذای خودشون رو، خودشون درست کنند. مربی از اونها پرسید: چیز مهمی رو فراموش کردین؟ یکیشون گفت: بله آقا،مامانمون رو.

جدول



افقی:

- عمودی**
- ۱- از سنت های شب عید در ایران باستان - حیوان وحشی
 - ۲- به نشان درستی و پاکی بر سر سفره هفت سین می گذارند - سرزمین شام
 - ۳- منهاش نکنید - گیاهی بهاری که در دشت و صحراء می روید - در حجاب صدف می روید
 - ۴- انقلاب اسلامی با آمدن بهار اکثریت آن را کسب کرد - از حروف فارسی
 - ۵- طبیعتی زیبا در اطراف تهران - حرف نهی - زینت بخش سفره هفت سین
 - ۶- زمین ترکی - لفظ درویش - خاندان
 - ۷- برکت سفره هفت سین - شوخي پند آموز
 - ۸- بیکران - گرفتن آن از دست بزرگان برکت می آورد
 - ۹- روزگار گهی به پشت آن می نشاند و گهی به زیر آن - از رسوم نوروزی در کشورهای جنوب آسیا
 - ۱۰- طمع - به یمن نوروز این دلها را باید شست
 - ۱۱- شیرازی ها در کنار هفت سین می چینند

- ۱- از اسطوره های نوروزی است
- ۲- همه اش نیست - صدای آبشار - با کهنسالان اینگونه باشد
- ۳- مزد رحمت - در رژه می بینند
- ۴- میوه سلامتی - دریای عرب - همان مادر است
- ۵- از رسوم فراموش شده شب چهارشنبه سوری
- ۶- شهره است به زیبایی
- ۷- به شیر نر نسبت می دهد
- ۸- هنگامه ای رسیدن خورشید به برج حمل را گویند - خوراکی
- ۹- ضمیر اشاره - در افسانه ها روز کشف آن را عید نامیدند
- ۱۰- از رسوم پسندیده نوروزی
- ۱۱- دنیای فانی - گویش عرب - خاک کوزه گران

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



۵۰

فصلنامه تاریخ ایران
شماره ۶ نوروز ۱۳۹۳