



دفتر معماری
مکعب... —

CUBE ARCHITECTURAL STUDIO...

CUBESTUDIO.IR
CUBE.DS @ HOTMAIL.COM

©
۰۳۱-۳۶۶۷۲۰۵۶
۰۳۱-۳۶۶۷۲۰۵۶

آغاز خودبزرگ بینی مرد، تباهی عقل اوست.

حضرت علی(ع)

مشرق زمین

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مریم زارعی
قائم مقام مدیرمسئول: ابوالفضل زارع

سر دبیر: مرسانا زارعی
هماهنگی تحریریه: میثم زارعی

تحریریه: مرتضی زارعی، علی سیفی نژاد
مرسانا زارعی، ملیحه بهار دوست، میثم زارعی،
پرناز شمس، محدثه زارعی، بهروز خدابخش، ابوالفضل زارع
مدیر هنری: سید علی سیفی نژاد
گرافیک و صفحه آرایی: کانون تیبا
عکس: میثم زارعی
حروفچینی: کانون تیبا
بازرگانی: مهرداد زارعی
روابط عمومی: م-ز

چاپ: خاتم نو
سال چهاردهم - شماره ۱۷۶

آذر ماه ۹۹
تیراژ ۵۰۰۰
آدرس تهران: سعادت آباد، چهار راه سرو، کوچه گلها
پلاک ۵، طبقه دوم
تلفن: ۲۲۰۹۸۷۸۱
آدرس اصفهان: خیابان شیخ صدوق شمالی کوچه خرم
تلفن: ۳۶۶۲۶۹۱۷
آدرس آبادان: دهکده بریم، بلوار قایقرانی
تلفن: ۳۳۴۹۲۸۵



سلام





محمد زکریای رازی

ملیحه بهار دوست

محمد زکریای رازی (۲۵۱ ه.ق. - ۳۱۳ ه.ق.) پزشک، فیلسوف و شیمیدان ایرانی که آثار ماندگاری در زمینه پزشکی و شیمی و فلسفه نوشته است و به‌عنوان کاشف الکل و جوهر گوگرد (اسید سولفوریک) مشهور است.

به گفته جرج سارتن، پدر تاریخ علم، رازی «بزرگترین پزشک اسلام و قرون وسطی بود.» این دانشمند ایرانی از آنجا که کتابهای خود را به زبان عربی مینوشت، نزد غربیان به جالینوس عرب نیز مشهور بوده‌است.

مهمترین سند تاریخی درباره تولد و مرگ رازی کتاب «فهرست کتب رازی» نوشته ابوریحان بیرونی است. در این کتاب تولد رازی در غره شعبان ۲۵۱ (قمری) ه.ق. و درگذشت او در پنجم شعبان ۳۱۳ ه.ق. ثبت شده‌است. ضمناً «در این رساله ابوریحان علاوه بر آن که صریحاً تاریخ تولد و وفات رازی را متذکر شده، مدت عمر او را به سال قمری شصت و دو سال

نام وی محمد و نام پدرش زکریا و کنیه‌اش ابوبکر است. مورخان شرقی در کتابهایشان او را محمد بن زکریای رازی خوانده‌اند، اما اروپائیان و مورخان غربی از او به نامهای رازس Rhazes و الرازی Al-Razi در کتابهای خود یاد کرده‌اند. به گفته ابوریحان بیرونی وی در شعبان سال ۲۵۱ هجری (۸۶۵ میلادی) در ری زاده شد و دوران کودکی و نوجوانی و جوانیاش در این شهر گذشت. چنین شهرت دارد که در جوانی عود مینواخته و گاهی شعر میسروده‌است. بعدها به زرگری و سپس به کیمیاگری روی آورد. وی در سنین بالا علم طب را آموخت. بیرونی معتقد است او در ابتدا به کیمیا اشتغال داشته و پس از آنکه در این راه چشمش در اثر کار زیاد با مواد تند و تیزبو آسیب دید، برای درمان چشم به پزشکی روی آورد. در کتابهای مورخان اسلامی آمده‌است که رازی طب را در بیمارستان بغداد آموخته‌است، در آن زمان بغداد مرکز بزرگ علمی دوران و جانشین دانشگاه جندی شاپور بوده‌است و رازی برای آموختن علم به بغداد سفر کرد و مدتی نامعلوم در آنجا اقامت کرد و به تحصیل علم پرداخت و سپس ریاست بیمارستان «معتضدی» را بر عهده گرفت. پس از مرگ معتضد خلیفه عباسی، به ری بازگشت و عهده‌دار ریاست بیمارستان ری شد و تا پایان عمر در این شهر به درمان بیماران مشغول بود. رازی در آخر عمرش نابینا شد، درباره علت نابینا شدن او روایتهای مختلفی وجود دارد، بیرونی سبب کوری رازی را کار مداوم با مواد شیمیایی چون بخار جیوه میدانند.

رازی در تاریخی بین ۵ شعبان ۳۱۳ ه.ق. *الی ۳۱۳ ه.ق. در ری وفات یافت‌است. مکان اصلی آرامگاه رازی نامعلوم است.

غیر اینصورت با داروی منفرد و ساده و گرنه با داروی مرکب به عمل آید. رازی میگوید: «هرگاه طبیب موفق شود بیماریها را با غذا درمان کند، به سعادت رسیده‌است.»

وی بسیاری از داروها را روی حیوانات امتحان کرده و اثرات آنها را ثبت و تشریح کرده‌است و سپس برای بیماران تجویز میکرده‌است.

جراحی

گرچه رازی به عنوان پزشک مشهور است اما بعضی از مورخان او را به نام «جراح» میشناسند. از مطالعه آثار وی چنین برمیآید که در جراحی صاحب‌نظر بوده‌است. وی درباره «سنگ کلیهها و مثانه» کتابی نگاشته و در آن تاکید کرده‌است در صورتی که درمان سنگ مثانه با راههای طبی مقدور نباشد، باید به عمل جراحی پرداخت و در این کتاب از اسبابی که با آن عمل سنگ مثانه را انجام میداده، نام میبرد. رازی اولین طبیبی است که در عالم طب از سل مفصلی انگشتان صحبت کرده‌است. در شکستپندی و دررفتگیها قدمهایی برداشته و آثاری از خود به جا گذاشته‌است.

تغذیه

رازی از اولین افرادی است که بر نقش خوراک در تندرستش و درمان پافشاری بسیار دارد. رازی کتابی درباره خوراک دارد به نام «منافع‌الغذیه و مضارها» که یک دوره کامل بهداشت خوراک است و در آن از خواص گندم و سایر حبوبات و خاص و ضررهای انواع آنها و شرابها و مشروبات غیرالکلی و گوشتهای تازه و خشک و ماهیها و ... سخن گفته‌است و فصلی در باب علل و جهات اشتها و هضم غذا و ورزش و غذاهای گوارا و پرهیزهای غذایی و مسمومیتها دارد.

شیمی و داروسازی

رازی تحریک‌شیمی را پیش از پزشکی شروع کرده‌است و در آن آثاری چشمگیر از خود برجا گذاشته‌است. عمده تأثیر رازی در شیمی طبقه‌بندی او از مواد است. او نخستین کسی بود که اجسام را به سه گروه جمادی، نباتی و حیوانی تقسیم کرد. وی پایه‌گذار شیمی نوین است؛ با وجود آنکه کیمیاگری را باور دارد. «هر چند که بعضی از کیمیاگران معاصر در ایران نوعی از تبدیل فلزات را به طلا «تبدیل رازی» مینامند، ولی چون رازی از دیدگاه مراحل بعدی علم در نظر گرفته شود، باید او را یکی از بنیانگذاران علم شیمی بدانیم.» در کتاب «سر الاسرار» او میخوانیم که مواد را به دو دسته فلز و شبه فلز (به گفته او جسد و روح) تقسیم میکند و اگر در این زمینه اشتباهاتی میکند، چندان گریزی از آن ندارد. برای نمونه جیوه را شبه‌فلز میخواند در صورتی که فلز بودن جیوه اکنون آشکار است.

مقرریهای کلانی برای آنها گذاشته بود. رازی در کتابی به نام صفات بیمارستان این عقیده را ابراز میدارد که هر کس لایق طبابت نیست و طبیب باید دارای صفات و مشخصه‌های ویژه‌ای باشد. رازی درباره جاهل عالمنما افشاگریهایی متعددی صورت داده‌است و با افراد کمسواد که خود را طبیب مینامیدند و اطرافیان بیمار که در طبابت دخالت میکردند به شدت مخالفت میکرد و به همین سبب مخالفانی داشت.

پزشکی

رازی طبیبی حاذق و پزشکی عالیقدر بود و در زمان خود شهرت بهسزایی داشت. رازی از زمره پزشکانی است که بعضی از عقاید وی در درمان طب امروزی نیز بهکار میروند، مخصوصاً در درمان بیماران با مایعات و غذا. پزشکان و محققین از کتابها و رسالات رازی در سدههای متمادی بهره برده‌اند. ابن‌سینا رازی را در طب بسیار عالیمقام میدانند و میتوان گفت برای تالیف قانون از حاوی رازی استفاده فراوان کرده‌است. ابله و سرخک

رازی اولین کسی است که تشخیص تفکیکی بین ابله و سرخک را بیان داشته‌است. وی در کتاب ابله و سرخک خود به علت بروز ابله پرداخته و سبب انتقال آن را عامل مخمر از راه خون دانسته‌است و ضمن معرفی ابله و سرخک به‌عنوان بیماریهای حاد، نشانه‌هایی از بیخطر یا کشنده بودن آنها را بیان میدارد و برای مراقبت از بیمار مبتلا به این بیماریها روشهایی را توصیه میکند از جمله به عنوان اولین طبیب استفاده از پنبه را در طب آورده و به منظور زخم نشدن بدن بیماران ابله‌ای از آن بهره میبرده و در مراقبت از چشمها و پلک و گلو و بینی این بیماران توصیه فراوان کرده‌است. در کتاب ابله و سرخک رازی در مورد ابله و سرخک چه قبل از ظهور بیماری و چه بعد از آن و جلوگیری از عوارض بیماری به اندامهای بدن تدابیری آورده شده‌است.

تشریح

در دوران رازی تشریح جسد انسان رواج نداشت و این کار را ناپسند و خلاف آموزه‌های دینی میدانستند و عموماً به تشریح میمون میپرداختند. رازی در کتابهای خود از جمله کتاب الکناش المنصوری از تشریح استخوانهای و عضلات، مغز، چشم، گوش، ریه، قلب، معده و کیسه صفرا و ... سخن گفته‌است و طرز قرار گرفتن ستون فقرات و سوراخها و زائده‌های آن و نخاع شوکی را به خوبی شرح داده‌است. رازی نخستین پزشکی است که برخی از شعبه‌های اعصاب را در سر و گردن شناخته و پیرامون آنها توضیحاتی داده‌است.

درمان بیماریهای داخلی

رازی اسراف در دارو را بسیار مضر میدانند، وی معتقد بوده‌است تا ممکن است مداوا با غذا و در

و پنج روز و به شمسوی شصت سال و دو ماه و یک روز بهطور دقیق آورده‌است. اما در منابع مختلف تاریخهای متفاوتی در مورد تولد و مرگ رازی آمده‌است.

تولد

• حدود ۲۳۹ (قمری) ه.ق.

• ۲۵۱ (قمری) ه.ق.

• ۲۵۰ (قمری) ه.ق.

• ۲۴۹ (قمری) ه.ق.، فرهنگ تاریخ و جغرافیا تالیف بوهیو در لاروس بزرگ تاریخ تولد رازی ۸۵۰ میلادی آورده شده‌است.

مرگ

در مورد تاریخ درگذشت رازی نیز اختلاف زیادی وجود دارد در فرهنگ معین پس از ذکر ۳۱۳ ه.ق نوشته شده‌است: «و به قولی ۳۲۳ ه.ق.» و در لغتنامه دهخدا نیز پس از ذکر همان ۳۱۳ ه.ق در مورد درگذشت رازی آمده‌است: «زرکلی از ابن‌الندیم و مولف نکت الهمینان و وفیات مرگ او را در ۳۱۱ ه.ق. نوشته‌است.»

«در این باب نیز بین مورخان اختلاف نظر است، مثلاً قفطی و ابن‌صاعد اندلسی و ابوالفرج ملطی در مختصر الدول و جرجی زیدان در کتاب تاریخ آداب اللغة العربیه وفات رازی را سال ۳۲۰ هجری ذکر کرده‌اند. ابن ابی اصیبه از قول ابوالخیر حسن بن سوار بن بابا (که تقریباً همزمان با رازی بوده‌است) وفات رازی را سال ۲۹۰ و اندی و یا ۳۰۰ و کسری و به اعتبار دیگر ۳۲۰ آورده‌است.»

استادان و شاگردان

درباره استادان و پیشکسوت‌های رازی میان کارشناسان و تاریخ‌نویسان اتفاق نظر وجود ندارد. گروهی او را شاگرد علین ربن طبری و ابوزید بلخی میدانند اما عده‌ای دیگر بنا بر شواهد دلایلی این موضوع را رد میکنند. ناصرخسرو در زادالمسافرین صفحه ۹۸ از شخصی بهنام ایرانشهری به‌عنوان «استاد و مقدم» محمد زکریا نام میبرد اما هیچ نشانی از این شخص به‌دست نیامده‌است. از این نامها به عنوان شاگردان رازی یاد شده‌است: یحیی بن عدی، ابوالقاسم مقنعی، ابن قارن رازی، ابوغانم طبیب، یوسف بن یعقوب، محمد بن یونس و ابوالحسن طبری.

اخلاق و صفات رازی

رازی مردی خوشخو و در تحصیل کوشا بود. وی به بیماران توجه خاصی داشت و تا زمان تشخیص بیماری دست از آنها برنمی‌داشت و نسبت به بی‌نویان بسیار رئوف بود. رازی برخلاف بسیاری از پزشکان که بیشتر مایل به درمان پادشاهان و امراء و بزرگان بودند، با مردم عادی بیشتر سروکار داشته‌است. ابن‌الندیم در کتاب «الفهرست» خود میگوید: «تفقد و مهربانی به همه کس، به ویژه فقراء و بیماران داشته، از حالشان جويا، و به عیادتشان میرفت و

بادگیرها

پرناز شمس

تیغه های فرعی گاهی تا مرکز برج ادامه نمی یابند و گاهی نیز تا تیغه ی اصلی پیش می روند. تیغه های فرعی را اصطلاحاً پایه می نامند. تیغه های فرعی دارای فوایدی هستند:

۱. نمای بادگیر را جلوه ی خاصی می بخشد به گونه ای که معماری و سازه در هم می آمیزد.

۲. موجب استحکام ساختمان بادگیر می شود.

۳. امنیت اهالی خانه را جهت جلوگیری از ورود سارقین ایجاد می کرده است.

چنانچه در تنوع پهنه بندی اقلیمی فلات ایران به چهار اقلیم اکتفا کنیم، بیش از نیمی از این سرزمین پهناور، در پهنه اقلیم های گرم و خشک و گرم و مرطوب قرار دارد که موجب خصوصیات ویژه برای طراحی معماری در کاستن دما یا تکیه بر انرژی باد می باشد. این مناطق شامل بخش های شمالی خلیج فارس و دریای عمان و بخش مرکزی و شرق ایران است.

بهره برداری از این وضعیت اقلیمی و دستیابی به دانش رفتاری تبادل دما، رطوبت و بادهای وزنده در نجد ایران، موجب ابداع بادگیر به عنوان شاخص ترین و رایج ترین عناصر سازه ای تبرید هوا، با سابقه ای به طول تاریخ بوده است.

بادگیر یک ترکیب معماری مهم در ساختمان ها برای ایجاد تهویه ی طبیعی است که امر بخش هوا را در درون ساختمان بدون استفاده از انرژی الکتریکی سهولت می بخشد. در اثر وزش باد، هوا از طریق دهانه ی بادگیر وارد ستون بادگیر شده و پس از تبادل حرارت با دیواره های بادگیر وارد ساختمان می شود.

اکوتوریسم در کویر در مقایسه با اکوتوریسم در دیگر مقاصد از جمله کوهستان ها، شهرها یا بناهای تاریخی نسبتاً دیر شروع شد. یک دلیل فقدان زیربنای لازم و نیز تصورات و خطرات مرتبط با کویر بود. از اواخر قرن بیستم به بعد اکوتوریسم در کویر به عنوان نوع خاصی از گردشگری در جهان مطرح شد و کم کم مورد توجه قرار گرفت. برگزاری تورهای عظیم گردشگری کویر، سازماندهی مناطق کویری، ایجاد تسهیلات گردشگری در این مناطق و بهره برداری از جاذبه های طبیعی این مناطق در جهت اکوتوریسم کویر سالانه درآمدهای زیادی را نصیب کشاورهایی می کند که از این جاذبه طبیعی بهره مندند و در این زمینه سرمایه گذاری کرده اند.

فرم پلان بادگیرها نقش مهمی در شکل گیری بادگیرها و نمود آنها در سیمای شهری دارد. به طور کلی در ایران بادگیر با پلان دایره، شش ضلعی، مستطیل دیده شده است. به جز فرم کلی پلان بادگیرها، بادگیرها در فرم تیغه های داخلی نیز متفاوت اند. تیغه ها از خشت و آجر ساخته شده اند که کانال بادگیر را به چند کانال کوچک تر تقسیم می کنند این تیغه ها از ارتفاع ۵، ۱ تا ۲ متری کف شروع می شوند و تا سقف امتداد می یابند. تیغه ها به دو دسته ی اصلی و فرعی تقسیم می شوند که نوع اصلی تا مرکز برج ادامه می یابد و کانال بادگیر را به کانال های کوچکتر تقسیم می کند. تیغه های اصلی با فرم های قطری، H.L.+ دیده می شوند. با توجه به فرم کلی پلان بادگیرها و شکل این تیغه ها می توان بادگیرها را تقسیم بندی کرد.



تاریخچه:

کاربرد امروز

امروزه ساخت و ساز با این روش در کشورهای در حال توسعه مورد استفاده قرار می گیرد. بهتر شدن سیستم های قالب بندی و کوبنده های بادی و برقی موجود استفاده از این روش را در کشورهای پیشرفته صنعتی متداول کرده است. در برخی روش های مدرن دیوار های خاک قاب شده بر روی یک فنداسیون یا بتن مگر بنا می شود. به دلایل اکولوژیکی و حتی اقتصادی این روش نسبت به روش های سنتی بنایی برتری دارد به خصوص برای مکان هایی که نیاز به عایق بندی گرمایی خاصی مدنظر نباشد. این روش ساخت در جنوب غربی آمریکا و استرالیا متداول است..

این سیستم دیوار چینی یک روش سنتی دیوار چینی است که قدمت دیرینه ای دارد. پی هایی متعلق به ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد که در سرزمین آشور یافت شده اند با این سیستم اجرا شده بودند. کاربرد اینگونه دیوار ها در روزگار قدیم در همه نوع آب و هوایی یافت شده است؛ از آب و هوای معتدل و مرطوب اروپای شمالی گرفته تا نواحی گرمسیر و بیابانهای خشک و حتی نواحی کوهستانی.

۵-۴-۲- نحوه ساخت دیوار گلی عبارت است از یک مخلوط مرطوب از خاک با تناسب های مشخصی از شن، ماسه و خاک رس و تثبیت کننده هایی همچون آهک ،

سیمان یا آسفالت که بین دو صفحه چوبی به عنوان قالب، فشرده می شود. این قالب شامل دو صفحه موازی است که با فاصله ای در حدود ۲۰ تا ۳۵ سانتیمتر به چوبی به یکدیگر قفل و بست شده اند. مخلوط خاک بین این دو صفحه ریخته می شود و تا ۵۰ درصد ارتفاع خود فشرده می شود. این مراحل آنقدر تکرار خواهد شد تا نهایتاً دیوار به ارتفاع مطلوب برسد. به محض اینکه دیوار تمام شود مقاومت آن به حدی است که می توان قالب ها را از روی آن برداشت. تقریباً در همه روش های سنتی ساخت قالب ها بعد از کوبیدن هر لایه برداشته می شود و دوباره برای لایه بعدی سرهم می شود.

این دیوار ها برای آب و هوای گرم بسیار مناسبند از آن جهت که خیلی سریع تر رطوبت خود را از دست می دهند و پس از زمانی حدود ۱ ساعت بسیار سخت و مقاوم می شوند. مقاومت فشاری این دیوار ها با گذشت زمان و مراقبت های لازم افزوده می شود. در دیوار های بیرونی باید دقت شود که دیوار ها به خوبی به هم متصل شده باشند تا از خرابی های ناشی از آب در امان باشند.

بعد از کامل شدن هر لایه، لایه بعدی که مسلماً رطوبتی بیشتر از لایه زیرین خود دارد روی آن قرار می گیرد. بنابراین به دلیل بیشتر بودن میزان انقباض در لایه بالایی، ترک های افقی در محل اتصال دو لایه حاصل می شود. این مشکل می تواند خطرناک باشد چرا که آب وارد این درزها شده و در آنجا باقی بماند و باعث نرمی و خراب شدن دیوار شود. این مشکل را می توان با قرار دادن مقداری ملات آهک بر روی هر ردیف قبل از اینکه ردیف بعدی روی آن کار شود، برطرف نمود



پرناس شمس

مقاومت فشاری آنها تا 4.3 MPa باشد این مقاومت کمتر از میزان مقاومت یک دیوار بتنی با همین ضخامت است اما به قدر کافی مقاوم برای ساختمان های معمولی است. اضافه کردن آهک نیز می تواند مقاومت آن را بالا ببرد اما افزودن آهک باید فقط در مخلوط هایی که فاقد خاک رس است صورت بگیرد.

* اضافه نمودن بامبو و الوارهای چوبی به خمیر گلی این دیوارها می تواند مقاومت آنها در مقابل زمین لرزه و طوفان های شدید (بارهای جانبی) تقویت کند.

* از آنجایی که خاک به صورت گسترده در دسترس است این روش کم هزینه بوده.

* دیوارها سازگار با محیط (معماری پایدار) می باشد و کمترین آسیب به محیط طبیعی پیرامون خود وارد می کند.

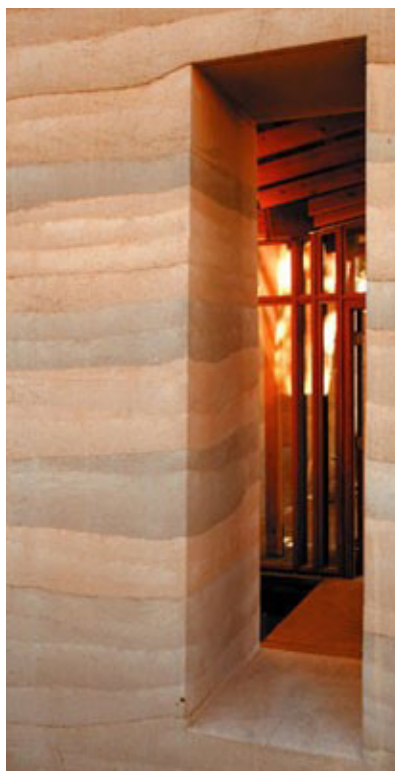
* تکنیک ساخت و ساز سریع است (برای ساخت دیوارهای مورد نیاز از ۲۰۰ تا ۲۲۰ m^2 ، ۲ تا ۳ روز لازم است).

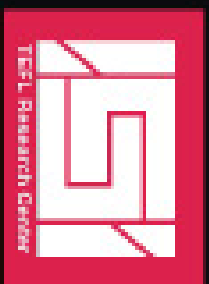
* داشتن ظرفیت حرارتی بالا؛ کاربرد آنها برای گرمایش غیر فعال خورشیدی بسیار موثر است. این دیوارها همانند آجر و سازه های بتنی در طول روز گرما را دریافت و در شب به محیط اطراف پس می دهد. در آب و هوای سرد باید عایق بندی مناسب برای آن در نظر گرفت و از باران های شدید محافظت شود و همراه با عایق رطوبتی باشد.

* این دیوارها ضد صوت، ضد مورانه، ضد حریق است.

* در این دیوارهای می توان پیچ و میخ فرو برد و یا با همان مصالح اولیه سوراخ ها را پر و خرابی ها را وصله نمود.

* در مقایسه با روش ساخت با گل خیس، ضریب انقباض گل در این روش بسیار کمتر و مقاومت آن بسیار بیشتر است. در مقایسه با روش دیوار خشتی این سیستم به دلیل داشتن ساختار یکپارچه، طول عمر بیشتری دارد.





شماره ثبت: ۳۰۸۰۳۰۸

روشنه به راهی و آفریننده و خلاقانه و متفکرانه و آفریننده

مرکز تحقیقات آموزش زبان های خارجی

TEFL Research Center



آموزش زبان های انگلیسی، فرانسه و آلمانی

- ✓ دوره های ویژه بزرگسالان و معتمدان
- ✓ دوره های ویژه اساتید دانشگاه
- ✓ دوره های ویژه مقاله نویسی (ISI)
- ✓ دوره های ویژه آمادگی کارشناسی ارشد و دکتری (Teaching: Translation & Linguistics)
- ✓ دوره های ویژه مکالمه مادر و کودک (Mom&Baby Method)

The GMAT COACH

TOEFL (IBT 100). IELTS 7

دوره های مکالمه معتمدان (ویژه معاهدات به کلاسها و اساتید زبان)

دوره های نوینت سواد آموزی زبان انگلیسی

✓ دوره های آمادگی کارشناسی ارشد و دکتری

بازوره گیری از اساتید مجرب و صاحب نام در راهپایه ها به کارشناسی ارشد و دکتری، به روشی به یادماندنی و متمایز.

- آموزش زبان انگلیسی (دکتری و کارشناسی ارشد)
- زبان شناسی همگانی (دکتری و کارشناسی ارشد)
- هنر چینی انگلیسی (کارشناسی ارشد)
- ادبیات انگلیسی (کارشناسی ارشد، دکتری)

✓ زبان عمومی کپه رشته های کارشناسی ارشد

زبان عمومی (TOEFL) دکتری ویژه آزمون های دکتری در سراسر کشور

✓ زبان تخصصی در رشته های :

- معماری و هنر
- شهر سازی
- مدیریت پروژه و ساخت
- مهندسی عمران
- مهندسی فن آوری اطلاعات و کامپیوتر
- زیست شناسی
- روان شناسی
- مشاوره
- هنر



آموزش زبان انگلیسی
ویژه کودکان
دوره های مادر و کودک

با کمک روش Mom and Baby که توسط کارشناسان مرکز تحقیقات طراحی و توسعه و ثبت شده است می توانید کودک خود را از 18 ماهگی به تا پیش از یک سالگی درگیرانه شناسایی کنید . کودک دوزبانه از 18 ماهگی از افراد زحمت کش و خوشای جامعه می باشد در همین راستا در زمینه هر ماده (PTI) شناسایی ، توسعه و پیشرفت با برنامه زبانی و بیگانهایی علمی و با کمک مدرسان آموزش دیده و متخصص در Kid's Language Teaching برای همه اینها می توانیم همکاری در آموزش زبان انگلیسی به کودکان داشته باشیم عزیزان ما بسیار خوشحالیم .

فيلم و تصاویر کودکانی که در مرکز تحقیقات آموزش زبان به دوزبانی (Bilingualism) دست یافته اند در سایت مرکز موجود می باشد .





طلا و جواهرات

موته



تلفکس: 00983112677169

همراه: 00989121948285

00989133099894



طعم خوش غذا را با برنج ساحل بچشید

برنج و چای ساحل

اخوان خضری



ثبت شده در ایران و امارات

تیت ایران: ۱۲۶۴۴۲ ثبت دبی: ۳۹۰۳۷

تلفن: ۰۰۹۷۱۴۲۲۹۱۳۵۴

فکس: ۰۰۹۷۱۴۲۲۹۱۳۵۲

مستودق پستی: دبی - ۵۰۷۱۱

www.sahellobai.com

Email: Foods@sahellobai.com

یکی دیگر از بحث‌هایی که ممکن است میان زن و شوهر اختلاف ایجاد کند، تکنیک‌های سرمایه‌گذاری است. اگر همسر شما محافظه‌کار است و شما فردی هستید که از قدرت ریسک‌پذیری بالاتری برخوردارید، باز هم بهتر است که حساب‌های جداگانه باز کنید. در غیر اینصورت هر دو از دست هم ناراحت و عصبانی می‌شوید.



عشق و اسکناس؛ اهمیت وفاق مالی در روابط

مرسانا زارعی

مبحث رابطه زناشویی و مقوله‌ی سرمایه‌گذاری هر دو به نوبه‌ی خود مفاهیم پیچیده‌ای هستند و درآمیختن این دو مطلب می‌تواند منشاء ایجاد فاجعه باشد. در این مقاله قصد داریم تا کارهایی را که شما باید (و نباید) با پول خود در یک ارتباط جدی انجام دهید را به شما آموزش دهیم.

نکته ۱: حساب شخصی در مقابل حساب مشترک

تا آنجایی که تاریخ به ما اجازه‌ی بررسی می‌دهد، همیشه هم زوج‌ها و هم کارشناسان علوم اجتماعی هر دو بر سر مسئله حساب‌های شخصی و مشترک بحث و مناقشه داشته‌اند. کاملاً واضح است که در زندگی مشترک هر دو طرف در تلاش برای رسیدن به یک هدف هستند. زن و شوهر در عین حال که برای دست‌یابی به اهداف خود تلاش می‌کنند می‌بایست رابطه زناشویی خود را استحکام بخشیده و مسئولیت‌های اقتصادی خود را نیز به خوبی حفظ نمایند؛ و اما بحث در زمینه‌ی حساب بانکی به دو شکل زیر مطرح می‌گردد: (۱) برخی معتقدند: حساب مشترک نوعی حس یگانگی و اتحاد ایجاد می‌کند که برای هر رابطه‌ی موفق‌تری لازم است. اگر شما مسائل مالی را تفکیک کنید، با این کار حس «یکپارچگی» که لازمه‌ی هر ارتباط بلندمدت و موفق‌تری هست را از بین برده‌اید.

(۲) عده‌ای دیگر بر این باورند: حساب‌های جداگانه این اجازه را به زوجین می‌دهند که استقلال خود را حفظ کرده و به واسطه‌ی این امر هر کس روی پای خود بایستد و رابطه دوام و

استحکام بیشتری پیدا کند.
حق با کیست؟ بستگی دارد

پیش از آنکه بخواهید برای آینده‌ی اقتصادی خود و کسیکه دوستش می‌دارید برنامه‌ریزی کنید، ابتدا باید توجه خود را بر روی این نکته متمرکز کنید که شخصیت اقتصادی طرفین چگونه است. اخلاق و خصوصیات مالی افراد در این زمینه نقش مهمی را ایفا می‌کنند. اگر یکی از زوجین جزء آن دسته از افرادی باشد که در زمان مجردی به راحتی بر روی امور مالی خود کنترل داشته، نحوه‌ی صحیح خرج کردن پول را می‌داند، و از هم‌اکنون برای زمان بازنشستگی خود تدابیری را اندیشیده، به ندرت اتفاق می‌افتد که یک چنین فردی از حیثه قدرت خود دست برداشته و برنامه‌ریزی‌ها را با کسی که قرار است مابقی عمر خود را با او صرف کند در میان بگذارد و راضی به باز کردن حساب مشترک شود. از سوی دیگر اگر یکی از زوجین جزء افراد مستعد به ولخرجی بوده و راحت خرج کردن را حق خود بداند، تمایل به باز کردن حساب مشترک افزایش می‌یابد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت در صورتی می‌توان حساب مشترک باز کرد که هر دو طرف دارای خصوصیات مالی یکسانی باشند.

نکته ۲: هر دو نفر باید پاسخگوی مخارج باشند
قبل از اینکه خیلی هیجان زده بشوید توجه کنید که این بدان معنا نیست که تنها یکی از طرفین هر زمان که تمایل داشت حق دارد در مورد چگونگی خرج کردن پول‌ها سوال و جواب کند. این امر در برای هر دو نفر صدق می‌کند. در بیشتر نامه‌هایی که من از طرف زوج‌ها دریافت

می‌کنم خانمها (و کمتر آقایان) اظهار می‌کنند که همسرانشان در رابطه با مسائل مالی مانند یک کودک با او رفتار می‌کنند. این افراد شکایت می‌کنند که همسرشان درست مثل یک کودک به او مستمری و یا پول تو جیبی می‌دهد. در برخی موارد این مسئله صحت دارد اما در اکثر موارد زمانیکه کل ماجرا توضیح داده می‌شود، تازه به این نتیجه می‌رسیم که حق با همسرش است و او واقعا قابلیت صحیح خرج کردن را نداشته و از اصول متعارف مالی بی‌اطلاع است.

مثال: داستان شهرام و الهام

ما می‌توانیم از شهرام و الهام درس خوبی بگیریم. قبل از اینکه این دو نفر با هم آشنا شوند، آقا صاحب یک رستوران بود و ماهی ۲ میلیون تومان درآمد داشت. خانم معلم دبستان بود و درآمد ماهیانه اش چیزی در حدود ۴۰۰ هزار تومان بود. روزی که آنها به من مراجعه کردند الهام شکایت می‌کرد که شهرام تنها ماهی ۲۰۰ هزار تومان به او پول می‌دهد تا خرید خانه کند و مخارج زندگی را بگذرانند. الهام از این کار ناراحت می‌شد و دوست نداشت شهرام به او پول تو جیبی بدهد. این مسئله آنقدر برایش گران تمام شده بود که درخواست طلاق رد کرد. الهام به عنوان یک خانم تحصیلکرده احساس می‌کرد درآمدش بطور کامل مال خودش است و هر طور که بخواهد می‌تواند آنرا خرج کند.

اجازه دهید تا با نگاهی ریزبین تر به این مسئله بپردازیم. حقیقت اینجاست که هر یک از این دو نفر قبل از ازدواج حساب‌های جداگانه‌ی بانکی داشتند. الهام در ابتدای هر ماه حقوقش را

هستید که یکی از طرفین سرمایه‌ی شما را به باد دهد، نگران نباشید. بیشتر بانک‌ها و تالارهای سهام امکان دو امضایی بودن حساب را در اختیار مشتری‌ها قرار می‌دهند تا شخص مطمئن شود که سرمایه‌ی او از بین نمی‌رود. در این حساب‌ها برداشت یا جابجایی وجه بدون رضایت کتبی دو طرف امکانپذیر نخواهد بود. این قابلیت نه تنها جلوی کشمکش‌های بالقوه را می‌گیرد، بلکه از پول شما هم محافظت می‌نماید. از این گذشته اگر قرار باشد که برای هر خریدی امضای همسرتان هم باشد، این کار نهایتاً به خرج کردن کمتر می‌انجامد که به نفع هر دو طرف خواهد بود.

جنگ بر سر استراتژی‌های پول و عشق یکی دیگر از بحث‌هایی که ممکن است میان زن و شوهر اختلاف ایجاد کند، تکنیک‌های سرمایه‌گذاری است. اگر همسر شما محافظه‌کار است و شما فردی هستید که از قدرت ریسک‌پذیری بالاتری برخوردارید، باز هم بهتر است که حساب‌های جداگانه باز کنید. در غیر اینصورت هر دو از دست هم ناراحت و عصبانی می‌شوید.

- ۱- اگر شما و همسرتان دید یکسانی به مسائل مالی دارید، می‌توانید حساب مشترک باز کنید.
- ۲- اگر یکی از شما مستعد و لخرچی است، حساب دو امضای باز کنید.
- ۳- اگر دیدگاه‌های شما متفاوت است، حساب‌های جداگانه باز کنید؛ چرا برای خودتان مایه دردسر درست کنید؟
- ۴- اهداف مشترک خود را تنها محدود به مسائل مالی نکنید و آرمان‌های مشترک دیگری هم داشته باشید.
- ۵- تنها یک کارت اعتباری برای مواقع ضروری در اختیار داشته باشید.

مستقیماً به بانک می‌برد، هرچقدر که می‌خواست خرج می‌کرد و مابقی را پس‌انداز می‌نمود. پس از ازدواج شرایط زندگی به طور کلی تغییر پیدا کرد، مخارج زندگی آنها بالا بود و از آنجایی که آنها مجبور به پرداخت اجاره‌خانه و سایر هزینه‌ها بودند، شهرام احساس می‌کرد که همسرش نیز می‌تواند در پرداخت برخی از مخارج به او کمک کند و به سهم خود او را همیاری نماید. در ابتدای کار با هم توافق کرده بودند که ۱۰٪ از مخارج را الهام پرداخت کند، اما ماه اول الهام همه‌ی پول‌ها را خرج کرد و نتوانست قبض‌ها را پرداخت نماید، نزد شهرام آمد و او را در جریان قرار داد، شهرام ناراحت شد و قبول نکرد که مبلغی در اختیار او قرار دهد، بنابراین قبض‌ها پرداخت نشدند و این امر سبب شد که از آن به بعد آقا به روش پول توجیبی با همسر خود برخورد کند.

نتیجه اخلاقی داستان: شاید قدری سختگیرانه باشد اما کاری که شهرام انجام داده درست بوده. اگر هر یک از طرفین قابلیت مسئولیت‌پذیری در رابطه با مسائل مالی را نداشته باشند، این حق از او سلب شده و کنترل امور اقتصادی از دست وی خارج می‌گردد. این مسئله به ویژه زمانی که پای فرزندان هم در رابطه باز می‌شود از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود. دلیل مشکل الهام و شهرام این بود که چون خانم از قبل به روند مالی در زندگی مجردی خود عادت کرده بود، اطلاعاتی از هزینه‌های بالای زندگی نداشت به همین دلیل با ورود به زندگی مشترک، هزینه‌ها بیشتر از درآمد او شده بودند و به همین دلیل همیشه با کسری بودجه مواجه بود؛ اگر همینطور ادامه می‌داد ظرف چند ماه برشکست می‌شد.

این مسائل شوخی بردار نیستند و به زندگی شما مربوط می‌شوند. هیچ شروع مجدد یا امتحانی وجود ندارد. ادعای الهام کاملاً بی‌جگانه بود. هرچند این مسئله گاهی اوقات واقعاً به صورت یک مشکل اساسی و جدی در می‌آید اما به محض اینکه الهام تصمیم گرفت مانند یک بزرگسال رفتار کند و دخل و خرج خود را کنترل نماید، از رتبه‌ی اقتصادی همسان در ارتباط برخوردار شد. نباید فراموش کنیم که این مطلب گاهی اوقات در مورد برخی از آقایان هم صدق پیدا می‌کند. در برخی از روابط، این خانم‌ها هستند که پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کرده و مسئول کنترل مخارج هستند و آقایان بدون هیچ توجهی فقط به خرج کردن فکر می‌کنند. تنها به این دلیل که شما «مرد» هستید دلیل نمی‌شود مسئولیت مالی هم بر عهده شما باشد، در حقیقت این مسئولیت کسی است که صلاحیت و دانش بیشتری داشته باشد.

نکته ۳: حساب دو امضایی

اگر هنوز هم خواستار داشتن حساب مشترک بوده و در عین حال نگران این مسئله



مؤسسه صنعتی خوزستان

نمایندگی فروش لوازمات هیدرولیک و موتور تریلر ساخت ترکیه در ایران
سازنده انواع اتاق‌های کمپرسی
برش ورق با کیفیتین و الگوبری CNC ورق‌های ضخیم، خم ورق
تراشکاری و تولید انواع چکهای کمپرسی
لوله کشی فشار قوی کامیون










مؤسسه صنعتی خوزستان
اصفهان، شاهپور جدید
خیابان امیرکبیر، خیابان هزارهستان
تلفن: ۳۸۶۰۷۸۸ (۰۳۱۱) فاکس: ۳۸۶۰۹۳۴ (۰۳۱۱)
شماره: ۰۹۱۳۱۱۳۸۵۷۶

Iran, Isfahan, Amir Kabir blvd.
Hezardastan Ave.
Khozestan Industries Complex
Tel: 0098 311 3860788
Fax: 0098 311 3860934
Mobil: 0913 113 8576

www.khico.com
Email: info@khico.com
Email: hezardastan@khico.com



ونیز شهر روی آب

ونیز شهر روی آب. منحصر به فرد ترین شهر دنیا. احتمالاً در فیلمهای زیادی ونیز را دیده اید. جدید ترین نشان هم آخرین جیمز باند اکران شده امسال کازینو رویال. ولی دیدن این شهر از نزدیک چیز دیگریست.

اگر دوست دارید بیشتر راجع به زیباییها و عجایب ونیز بدانید با من در ادامه مطلب، آخرین قسمت سفرم را بخوانید. در چند قسمت گذشته، شرح سفرم به اروپا را تا به آنجا خواندید که از رم به مقصد ونیز پرواز کردم.

البته ونیز اصطلاح عامی است که به تعدادی جزیره در کنار هم اطلاق می شود که هر کدام برای خود نامی دارند و معروفترین نشان ونیز است.

مهمترین شاخصه این شهر، واقع بودن آن در آب است (غیب گفتم!) اما تا زمانی که وارد آن نشده بودم فکر نمی کردم حتی درهای خانه ها هم رو به آب باز شوند!

در ونیز تنها یک خیابان طویل وجود دارد که با سنگفرش و پل های متعدد آن را به محلی برای رفت و آمد به صورت پیاده آماده کرده اند باقی همه آب است و آب. کانال های متعدد، شهر را به تکه تکه پارچه های بسیار زیادی تقسیم می کنند و چه جالب است کوچه پس کوچه های تو در تو (مثل بافت قدیمی ایران) منتهی در آب!

میثم زارعی

ونیز شهر روی آب. منحصر به فرد ترین شهر دنیا. احتمالاً در فیلمهای زیادی ونیز را دیده اید. جدید ترین نشان هم آخرین جیمز باند اکران شده امسال کازینو رویال. ولی دیدن این شهر از نزدیک چیز دیگریست. اگر دوست دارید بیشتر راجع به زیباییها و عجایب ونیز بدانید با من در ادامه مطلب، آخرین قسمت سفرم را بخوانید.

در چند قسمت گذشته، شرح سفرم به اروپا را تا به آنجا خواندید که از رم به مقصد ونیز پرواز کردم. البته ونیز اصطلاح عامی است که به تعدادی جزیره در کنار هم اطلاق می شود که هر کدام برای خود نامی دارند و معروفترین نشان ونیز است.

اگر دو یا چند نفر باشید بعید است بتوانید به این خوبی این همه شهر را ۶ روزه ببینید. از سفر که بر می گردی انگار آدم دیگری شده ای. دیگر جهان برایت آنقدر بزرگ و عجیب و غریب جلوه نمی کند. دیگر وقتی در اخبار CNN و BBC کشورهای دیگر را نشان می دهند احساس بیگانگی و بی تفاوتی نمی کنی. و البته دیگر خیلی فکر نمی کنی که همه جای دنیا بهشت است بجز ایران! بالاخره در دنیا کشورهای درب و داغانی مثل ایتالیا هم پیدا می شوند! کشوری که انگار عضو اتحادیه اروپا شدنش بیشتر یک شوخی است تا چیز دیگر!

در کنار میدان زیبای سن مارکو، کاخ بزرگی است که در قدیم کاخ ریاست جمهوری ونیز بوده است، و این قدیم که می گویم چیزی حدود ۶۰۰ سال پیش است. در کاخ همه چیز دیده می شود: نقاشی های بسیار قدیمی و با ارزش، معماری بسیار عجیب و غریب با تالارهای اجتماع بسیار بزرگ (انگار در این تالارهای عظیم در مواقع تصمیم گیری های مهم، همه مردان شهر جمع می شده اند تا رای گیری کنند!) و چیزی که بسیار جالب است زندان بسیار بزرگ قصر است با ساهچالها و انفرادی هایی که در آن هیچ چیز نیست بغیر از یک تخت سنگی!

در محوطه بزرگ قصر گروههای زیادی از مردم را می بینی که دسته دسته دور یک راهنما جمع شده اند و به حرفهای بسیار جالب او در مورد فلسفه تک تک این اتاقها و نقاشی ها و اسطوره های مردم ونیز توضیح می دهند ولی اگر روزی شما، به قصر رفتید اشتباه من را نکنید چون این گروهها خصوصی اند و شما اجازه گوش دادن به حرفهای آنها را ندارید! اصولا اروپایی ها آدمهای گدایی هستند (این را به جد عرض می کنم!).

در برگشت از قصر سوار یکی از آن اتوبوس های دریایی می شوم که بسیار لذت بخش است. در راه ساختمانهای زیبایی را می بینی که جالب است: مثلا اداره پلیس ونیز در آب است و ماشینهای پلیسشان هم قایق های تند روی آبی رنگ و یا مثلا کازینوی معروف ونیز در آب که سرویس رفت و برگشت مخصوص خودش را برای مشتریان دارد!

وقت اندک است و برای رفتن به میلان بلیط قطار گرفته ام تا قطار سواری را هم در ایتالیا تجربه کنم که تجربه خوبی است. قطار، راحت و تقریبا سریع است و ۳ ساعت و نیمه مرا به ایستگاه مرکزی میلان می رساند. کلا استفاده از قطار را به جای هواپیماهای ارزان قیمت برای رفتن به شهرهای مختلف ایتالیا توصیه می کنم. در دسرهای فرودگاه را ندارد و همیشه هم شما را در مرکز شهر پیاده

می کند: جایی که به همه جا نزدیک است.

اینجا پایان سفر ۶ روزه من به اروپاست. شاید یک سفر ۶ روزه برای دیدار از ۲ کشور اروپایی بسیار ناچیز به نظر برسد اما من اعتقاد دارم در این ۶ روز توانسته ام روح این دو کشور اروپایی را درک کنم. البته اگر واقعا توانسته ام اینقدر خوب در این مدت کم در آلمان و ایتالیا بگردم یک علتش شاید تنها بودنم در این کشورها بود.

شهر شلوغ است و تعداد زیادی توریست در آن اقامت دارند. هر چند در گذشته های دور، ونیز نقش مهمی در فرهنگ، تجارت و سیاست دنیا بازی می کرد اما امروزه می توان آن را شهری صد در صد توریستی دانست. مهمترین صنعت دستی آن هم ماسک های معروف بالماسکه است که در اروپا بسیار طرفدار دارد و البته شیشه و بلور ونیز هم بینظیر و بسیار معروف است. اگر فیلم چشمان تمام بسته اثر بینظیر استنلی کوبریک را دیده باشید با این ماسکها در آن فیلم آشنا شده اید. اتفاقا ماسکهای استفاده شده در آن فیلم، همه توسط یکی از برجسته ترین ماسک سازهای ونیزی طراحی و ساخته شده که هنوز در مغازه اش به ساخت و فروش آنها ادامه می دهد. متهی این ماسکها بسیار گرانقیمتند.

به هر حال تنها کاری که می توانم در یک نصف روز در ونیز انجام دهم راه افتادن در تنها مسیر خشکی شهر و پیاده روی است. در دو طرف این مسیر مغازه های رنگ و وارنگ و خانه های زیبا جلب نظر می کند. خانه ها هر چند بسیار قدیمی و زهار در رفته اند با این حال زیبایی چشم نوازی دارند. شاخه های کانال بارها مسیر خیابان را قطع می کند و باید از روی پل های روی کانال عبور کرد جایی که می توانی صدها قایق به اشکال مختلف را در زیر پای خودت مشغول رفت و آمد ببینی.

اصولا در ونیز چیزی به نام ماشین وجود ندارد (تنها شهر بدون ماشین دنیا!) و تنها وسیله های آبی می توانند به جابجایی بار و مسافر پردازند. این قایق ها انواع مختلف دارند. از اتوبوس های آبی (با ظرفیت تا ۱۰۰ مسافر و با قیمتهای مختلف مربوط به شرکت های مختلف که از حدود ۵ یورو شروع می شود) تا انواع قایق های موتوری شخصی و البته قایق های مخصوصی به نام گوندولا که چیزی شبیه به قایق های چینی یا هنگ کنگی است و تنها ظرفیت دو سه نفر مسافر را دارد و و تجملی تر و گرانتر هستند.

بعد از نیم ساعت پیاده روی ناگهانی وارد میدانی بسیار بزرگ می شوی: میدان سن مارکو (Piazza San Marco). این ورود ناگهانی از یک کوچه بسیار باریک (تقریبا تمام گذرگاههای ونیز از لحاظ اندازه بیشتر از یک کوچه باریک نیستند) به میدانی بسیار بزرگ و عجیب از لحاظ معماری واقعا انسان را متعجب می کند. هزاران کبوتر در میدان سن مارکو روی زمین نشسته اند و فقط کافی است از دکه کوچک کنار میدان یک مشت دانه بخری و روی زمین پاشی... آتوقت است که صدها کبوتر به سمت هجوم می آورند و از سر و کولت بالا می روند!



شرکت سهامی بیمه‌ی البرز

مشاور و ارائه خدمات بیمه‌ای

همراه: ۰۹۱۳۱۱۷۶۸۴۰

تلفکس: ۰۳۳۵ - ۵۵۴۳۵۳۹

Email: Haidarimu@yahoo.com

خواص جعفری



م-۳

های آزاد اکسیژن جلوگیری می کنند. از این رو در مطالعات انسانی از عصاره غلیظ جعفری به عنوان یک ماده غذایی که ظرفیت آنتی اکسیدان بدن را بالا می برد، استفاده می شود.

* جعفری علاوه بر روغن های فرار و فلاوونوئیدها، منبع بسیار خوب ویتامین C و ویتامین A است که برای پیشگیری از ابتلا به خیلی از بیماری ها حیاتی هستند.

ویتامین C دارای عملکردهای متفاوتی در بدن می باشد. این ویتامین یک آنتی اکسیدان مهم است. در فقدان این ویتامین، رادیکال های آزاد موجب بروز بیماری های مختلفی مانند: گرفتگی عروق، سرطان روده، دیابت و آسم می شوند. بنابراین متوجه می شویم چرا افرادی که مقدار زیادی از غذاهای حاوی ویتامین C را مصرف می کنند، کمتر دچار این بیماری ها می شوند.

ویتامین C دارای اثر ضد التهابی نیز می باشد. بنابراین برای بهبود بیماری هایی مثل التهاب مفاصل و

است که روغن های فرار موجود در جعفری مخصوصا میریستیسین، از شکل گیری و تشکیل تومورها (مخصوصا تومورهای ریه) جلوگیری می کنند. در تحقیقات دیگری مشخص شده است که فعالیت آنزیم گلو تاتیون S ترانسفراز را که مسئول پیشگیری از تخریب سلولی می باشد، تحریک می کند.

از دیگر فعالیت این روغن ها این است که به خنثی کردن انواع مواد سرطان زا مانند بنزوپیرن های موجود در دود سیگار و دود ناشی از ذغال چوب کمک می کند.

۲- فلاوونوئیدها:

دومین جزء مهم آن، فلاوونوئیدها می باشند. از ترکیبات مهم این گروه که در جعفری یافت می شود، می توان آپیین (apiin)، آپیجنین (apigenin)، کریسواربول (crisoeriol) و لوتئولین (luteolin) را نام برد.

۳) جعفری؛ آنتی اکسیدانی قوی * فلاوونوئیدهای موجود در جعفری مخصوصا لوتئولین (luteolin) از تخریب سلولی ناشی از رادیکال

ویتامین C دارای عملکردهای متفاوتی در بدن می باشد. این ویتامین یک آنتی اکسیدان مهم است. در فقدان این ویتامین، رادیکال های آزاد موجب بروز بیماری های مختلفی مانند: گرفتگی عروق، سرطان روده، دیابت و آسم می شوند. بنابراین متوجه می شویم چرا افرادی که مقدار زیادی از غذاهای حاوی ویتامین C را مصرف می کنند، کمتر دچار این بیماری ها می شوند.

◀ **طعم و مزه لذیذ و پُر از طراوت جعفری باعث شده است که این سبزی به عنوان یکی از سبزی های محبوب مردم شمرده شود. اما با اینکه این سبزی، بسیار مغذی است و برای سلامتی بسیار مفید است، خیلی از مردم آن گونه که باید درباره خواص آن آگاه نیستند و از آن بیشتر برای تزئین غذاهای مختلف استفاده می کنند.**

جعفری گیاهی دو ساله است و به حالت وحشی، در اکثر نواحی جنوب شرقی اروپا، شمال آفریقا، آسیا و ایران می روید. به علاوه در نواحی مختلف پرورش می یابد. نکات تغذیه ای:

جعفری یک منبع بسیار خوب ویتامین A، ویتامین C و ویتامین K می باشد. به علاوه جعفری منبع غذایی خوبی از آهن و اسید فولیک است.

منظور از منبع بسیار خوب، یعنی ۲۰ درصد یا بیشتر نیاز روزانه ی فرد به آن ماده مغذی را برآورده می کند. منبع خوب، یعنی ۱۰ تا ۲۰ درصد نیاز را برآورده می کند.

فواید جعفری

۱) تزئین کننده غذا تنها یک شاخه کوچک جعفری می تواند بشقاب غذای شما را به طرز زیبایی تزئین نماید.

۲) ارتقا دهنده سلامتی:

جعفری شامل دو جزء خیلی مهم در ترکیب خود می باشد که موجب شده این سبزی نقشی بی همتا در سلامت انسان داشته باشد: روغن های فرار و فلاوونوئیدها.

۱- روغن های فرار:

اولین جزء مهم موجود در جعفری، روغن های فرار می باشند. این روغن ها به نام روغن های ضروری یا اسانس های گیاهی نیز خوانده می شوند.

از ترکیبات مهم این گروه می توان به میریستیسین (myristicin)، لیمونن (limonene)، آلفا توژن (alpha-thujene) و اوجنول (eugenol) اشاره کرد. با تغلیظ این مواد عصاره ای حاصل می شود که دارای خواص درمانی فوق العاده است.

در مطالعات انسانی مشخص شده

شیر



شیر با نام علمی Panthera Leo از لحاظ اندازه بدن و دم تقریباً مانند ببر است ولی از لحاظ داشتن رنگ یکنواخت گندمگون که بدون نوارهای تیره عرضی است با آن متفاوت است. در شیر در انتهای دم یک دسته موی سیاه و در عقب گوش یک لکه سیاه وجود دارد و بین پهلوهای بدن با ناحیه شکم و سطح خارجی با سطح داخلی دستها و پاها اختلاف زیادی دیده نمی شود. در شیر در پهلوها و بالای گردن موهای بلند به صورت یال وجود دارد. نرها از ماده ها بزرگتر هستند. در شیر ایرانی یال کوتاه است.

شیر با نام علمی Panthera Leo از لحاظ اندازه بدن و دم تقریباً مانند ببر است ولی از لحاظ داشتن رنگ یکنواخت گندمگون که بدون نوارهای تیره عرضی است با آن متفاوت است. در شیر در انتهای دم یک دسته موی سیاه و در عقب گوش یک لکه سیاه وجود دارد و بین پهلوهای بدن با ناحیه شکم و سطح خارجی با سطح داخلی دستها و پاها اختلاف زیادی دیده نمی شود. در شیر در پهلوها و بالای گردن موهای بلند به صورت یال وجود دارد. نرها از ماده ها بزرگتر هستند. در شیر ایرانی یال کوتاه است.

جنوب آفریقا در گروههایی که پراید (edirP) نامیده میشود متشکل از ۵ تا ۴ شیر زندگی میکنند پلنگ هنگام خوابیدن در جستجوی بوتهازار، یا شکاف صخرههاست، ببر به جنگلهای انبوه و تارک پناه میبرد ولی شیر در دشت بیحفاظ در گرمای روز زیر سایه آفتاب میخوابد. تقریباً ۲ ساعت از شبانهروز را غیر فعال است و تنها به نوشیدن آب و بازی با بچه شیرها مشغول میشود. طول عمر او در حیات وحش تقریباً ۱۰ تا ۱۱ سال است در حالیکه در باغ وحش ممکن است تا ۲۰ سال هم زنده بماند. دو شیر نر در رویارویی و مبارزه با دستهای قوی ضربات سختی به صورت هم میزنند و غرش آنها از فاصله ۸ کیلومتری شنیده میشود و به هوا میپزند و همدیگر را به شدت زخمی میکنند.

تاکتیک شکار شیر

بیشتر مردم آفریقا بر این باورند که شیر دو شخصیت متفاوت دارد، یکی حیوان آرام و تنبلی در حال خمیازه کشیدن در بیشهزار آرمیده و دوم شکارچی سریعی که هنگام غروب آفتاب به دنبال طعمه میگردد (حتی بزرگتر از وزن خودش) تا با نیروی زیاد آن را از پا در آورد. در واقع شیر شکارچی سریع و نیرومندی است که حیوانات کوچک را با یک ضربه دست از پا درمیآورد ولی حیوانات بزرگ

ضربات سختی وارد کند به طوریکه حتی انسان را از پا در آورد. طول این گربه بزرگ حدود ۱/۷ تا ۲/۵ متر است و بین ۵۱ تا ۵۲ کیلوگرم وزن دارد. جمجمه شیر نر به طور قابل توجهی بزرگتر از شیر ماده است. متوسط وزن شیرهای نر بین ۵۱ تا ۵۲۲ کیلوگرم و مادهها بین ۲۱ تا ۵۱ کیلوگرم در ازای دم به ۹/۱ تا ۱/۱ متر میرسد و در انتها، منگوله دم سیاه رنگ است. این حیوان ساکن آفریقا و جنوب آسیا است و رنگآمیزی آن از زرد نخودی مایل به قرمز تا قهوه‌ای اخراپی تغییر میکند، قسمتهای زیرین تنه روشنتر است، رنگ یال شیرهای نر از بلوند تا سیاه متغیر میباشد و البته روی رنگ یالها عواملی مثل دمای محیط و شرایط زیستی اثر میگذارد. شیر آسیایی در نواحی جنگلی tig در شمال غربی هندوستان با جمعیت احتمالی حدود ۰۰۲ تا ۰۰۳ عدد زندگی میکند و از شیر آفریقایی کوچکتر است و با چین پوستی در ناحیه شکم و یال کوتاهتر از شیر آفریقایی مشخص میشود و گروه آنها از ۲ ماده و بچههایشان تشکیل میشود. بدن شیر عضلات قوی و به هم پیچیده دارد و دارای آرواره محکم و دندانهای نیش بلند و تیز و پاهای کوتاه و نیرومند است و میتواند طعمهای بزرگتر از وزن خودش را به زمین انداخته پایین کشیده و آن را بدرد. شیرهای آفریقایی روی گیاهان علفی (دشتهای) در شرق و

شیر با نام علمی Panthera Leo از لحاظ اندازه بدن و دم تقریباً مانند ببر است ولی از لحاظ داشتن رنگ یکنواخت گندمگون که بدون نوارهای تیره عرضی است با آن متفاوت است. در شیر در انتهای دم یک دسته موی سیاه و در عقب گوش یک لکه سیاه وجود دارد و بین پهلوهای بدن با ناحیه شکم و سطح خارجی با سطح داخلی دستها و پاها اختلاف زیادی دیده نمی شود. در شیر در پهلوها و بالای گردن موهای بلند به صورت یال وجود دارد. نرها از ماده ها بزرگتر هستند. در شیر ایرانی یال کوتاه است.

شکار کردن شیر

شیر زیبا و با شکوه و با نگاهی مطمئن و نعرهای رعدآسا در حالیکه در بیشهزار آرمیده منتظر لحظهای است که در میان دشتهای زرد و نارنجی رنگ آفریقا قدرت خود را به نمایش بگذارد. شیر از سایر حیوانات وحشی آفریقا قویتر است و سمبلی از قدرت به شمار میرود و وقتی پوست صورت و بخصوص پیشانی را به حرکت در آورده و خشم و غضب خود را نشان میدهد و هنگامیکه در فضای باز دشتهای میدود و یالهایش در هوا به حرکت در میآید ابهت چهره‌اش چند برابر میشود. میتواند با دم

کنار آگیری دراز بکشند و منتظر بمانند تا طعمه ای برای آشامیدن آب بیاید و یا اینکه مخفیانه به رمه ای نزدیک شوند که در این حالت سعی می کنند در خلاف جهت باد این عمل را انجام دهند تا باد بوی آنها را به مشام طعمه نرساند. حمله شیر به طعمه اش بسیار جالب و دیدنی است. شیر ماده اصولاً حیوانات بزرگ را شکار می کند، گورخر و بزکوهی را بیش از سایر طعمه ها مورد حمله قرار می دهد، سرعت شیر برای فواصل کوتاه خیلی زیاد است ولی نمی تواند این کار را برای مدت زیادی ادامه دهد از این رو علفخواران تیزرو به موقع متوجه شیر می شوند و می توانند از چنگ او فرار کنند. شیر مستقیماً سز حیوان را مورد حمله قرار می دهد و با دست های خود که قدرت عجیبی دارند سعی می کند گردن طعمه خود را خورد کند و پس از کشته شدن حیوان، معمولاً آن را به پناه درخت یا بوته ای برده و شروع به خوردن می کند. شیرها معمولاً در هشت ماهگی نحوه شکار کردن را از مادرشان یاد می گیرند. در سه سالگی باله‌باشان شروع به روییدن می کند و در شش یا هفت سالگی کاملاً بزرگ می شوند و در چهل سالگی هم به پایان عمر خود نزدیک می شوند. پیدایش رنگ سفید در شیرها سبب غالب شدن یک ژن جهش یافته و کمیاب به نام EI است که دو شیر نر و ماده ای که حامل این ژن جهش یافته باشند سبب ظاهر شدن اثرات آن در بچه های خود و پیدایش رنگ سفید در آنها می شوند. تقریباً همه ی شیرهای سفید در باغ وحش ها نگهداری می شوند تا هم به حفظ بقای آنها کمک شود و هم عادات رفتاری و خلق و خوی آنها از نزدیک مورد بررسی قرار گیرد.

شیرهای سفید در حیات وحش بیشتر از سایر شیرها در معرض آسیب قرار می گیرند زیرا کاملاً مرئی هستند. در حال حاضر یک پروژه بلند مدت برای بهبود بخشیدن به ادامه حیات این مخلوقات بزرگ که سلطان واقعی شیرها هستند در دست اجراست تا دوباره به محیط وحش خود باز گردانده شوند.

نگه میدارد تا خفه شود. گروه مادهها بالای سر شکار حاضر شده و ابتدا شکم را پاره میکنند، شیر نر هم خود را بر سر طعمه میروساند و حتی قسمتهای بیشتری از طعمه را میخورد و گاهی هم گوشت طعمه را از دست شیرهای ماده دزدیده و با بچه شیرها سهیم میشود، یک شیر ماده تقریباً به حدود ۵ کیلوگرم و یک شیر نر تقریباً به ۷ کیلوگرم گوشت در هر روز نیاز دارد. البته بسیار اتفاق افتاده که شیرها به ضرب شاخ بوفالوهای عظیمالجثه از پا درآمدهاند اما گاهی هم دیده شده یک شیر به تنهایی به یک گاو میش حمله کرده و اگر موفق شود طعمه کشته شده را برداشته و به کناری میبرد و بعد از خوردن غذا به طور دسته جمعی (نر و چندین ماده و بچههای آنها) زیر سایه درختان افاقیا به استراحت پرداخته و بچهها به بازگوشی مشغول میشوند. رقابت برای بدست آوردن غذا گاهی سبب میشود ۰۸ تولهها قبل از رسیدن به ۲ سالگی بمیرند. اگرچه شیر ماده به شکار بروند یک شیر ماده مراقبت از بچهها را در گروه به عهده میگیرد چون وقتی تولهها تنها بمانند ممکن است طعمه کفتارها و شیرهای نر دیگر شوند و اگر یک شیر ماده همراه با دستهای از بچه شیرها دیده شود روزی همراه با دستهای از بچهها را به عهده دارد. شیرهای جوان از ۳ ماهگی تلاش میکنند که رویشهای شکار را بیاموزند. بطور کلی شیرها سعی میکنند حیواناتی را برای شکار انتخاب کنند که دسترسی به آنها آسانتر باشد به این دلیل نسل حیوانات قویتر و سالمتر بیشتر حفظ میشود معمولاً باقیمانده طعمه شکار شده نصیب کفتارها و کرکسها خواهد شد.

شیر سفید

چشمان آبی در یک صورت روح مانند سفید با غرور و تکبری که خاص یک سلطان جنگل است توجه هر بیننده ای را به این همه زیبایی و هیبت جلب می کند. شیرهای سفید جزء نادرترین مخلوقات هستند که اکثر مردم حتی در مورد آنها تا کنون نشنیده اند. شیرهای سفید از لحاظ قدرت جسمانی و سایر خصوصیات بدنی و روحی هیچ تفاوتی با شیرهای دیگر آفریقایی ندارند و فرق آنها با سایر شیرها در رنگ پوشش بدن و چشمان آبی آنهاست و مانند سایر شیرهای ساکن آفریقای جنوبی به هنگام روز استراحت می کنند و در سایه درختی دراز کشیده و می غرند و تقریباً فعالیتی ندارند و شیر ماده مانند شیرهای ماده دیگر آفریقایی همان روش را در شکار کردن دارد. شیرهای ماده آفریقایی هنگام شب شکار می کنند و ممکن است در

مانند گاووحشی یا گوراسب را با استفاده از وزن بدن سنگینش بخاک میکشاند. شیرهای ماده به صورت گروهی بیشتر در هوای تاریک و روشن یا صبح هنگام که گرمای آفتاب کمتر است در فضای باز دشت آفریقا به شکار میپردازند، شیر نر در امر شکار آنها دخالت نمیکند ولی گروه مادهها را از دور پشتیبانی میکند و با غرش خود گله گاو میشها را به سمت شیرهای ماده میکشاند، مادهها در گروه هر کدام محل خاصی دارند تا بتوانند از سمت پهلوهوا و پشت سر به طعمه حمله کنند. این همکاری، شانس موفقیت آنها را بالا میبرد و میتوانند یک گله گاو میش را از جهات مختلف محاصره کرده و به آنها حمله کنند و همچنین طعمه شکار شده را از دست شکارچینی مثل کفتارها و کرکسها (از فواصل دور) حفظ کنند. آنها بیشتر گلههای گورخر و بوفالو را مورد حمله قرار میدهند و گاهی هم گونهبایی شبیه غزالهای تامسون را شکار میکنند و حتی زرافه را که بلندقدترین حیوان چهارپا است نیز شکار میکنند البته در شکار زرافه سعی میکنند هنگامیکه مشغول نوشیدن آب است و سرخود را پایین آورده به آن حمله کنند ولی از شکار حیوانات بزرگی مثل اسبهای آبی، کرگدن و فیل به دلیل خطراتی که از ناحیه دندانها و شاخ حیوان تهدیدشان میکند، اجتناب میورزند. به هنگام شکار گورخر، ابتدا شیر مده با چشمان طلایی به گله گورخرها خیره نگاه میکند و با دقت و سرعتی خاص یک گورخر کم سن و سبک وزن را از گله دور مانده انتخاب کرده آهسته و آرام با پنجههایی که مانند سایر گریهسانان است از میان علفهای نارنجی رنگ دشت با بدن کشیده و گوشها و دم پایین آمده که دیده نمیشود به سمت آن میخزد و دزدانه نزدیک میشود و معمولاً در شعاع ۰۳ متری، خود را نشان داده، با سرعت و با تمام قوا آن را تعقیب کرده و از پهلو یا پشت سر با دستهای عضلانی و نیرومند، خود را روی کمر آن پرتاب میکند تا امکان صدمه دیدن از شاخها و سمهای حیوان کمتر باشد و با پاهای جلو و پنجههای قوی آن را به پایین خم میکند و بدنش را گاز میگیرد، در همین لحظه شیر ماده دیگر به محض رسیدن با دستهای قوی خود گردن شکار را میگیرد و خود را به پوزه آن آویزان کرده و آن را به پایین میکشاند و پنجههای قوی و تیزش را در صورت و پیشانی حیوان فرو کرده و گردن آن را پیچ میدهد و با حرکت دست آن را به یک طرف میخواباند و به محض آنکه حیوان بیچاره روی زمین افتاد دندانها را در استخوان گردن فرو کرده و

جانوران افسانه‌ای در یونان باستان

سپید علی سیفی نژاد



آرگوس: آرگوس، یکی از قهرمانان اساطیر یونان است که به آرگوس مشاهده‌گر مشهور است. علت این نام گذاری تعداد فراوان چشمان او بوده که در بعضی روایات ۴ چشم و در بسیاری از داستانها و نقاشیها دارای ۱۰۰۱ چشم بوده است که در سراسر بدن او قرار داشتند. این خاصیت، آرگوس را به یک نگهبان ایده آل مبدل کرده بود و هرا، همسر زئوس، او را برای نگهبانی زئوس و معشوقه اش ایو، گماشته بود. اما زئوس به هرمس، پیغامبر خدایان، دستور داد تا ایو را برآید و هرمس خود را به شکل چوپانی درآورد و با حکایت‌های طولانی و آوای نی خود، آرگوس را به خواب برد و ایو را دزدید. در بعضی از داستانها، آرگوس در آخر به دست هرمس کشته می شود.

کایمرا: کایمرا فرزند اژدهایی صد سر به نام تایفویوس و موجودی نیمه پری، نیمه مار به نام اکیدنا است و یکی از معروفترین هیولاهای اساطیر به شمار میرود. کایمرا موجودی با دو سر شیر و بز در یک سو و دمی با سر مار از سوی دیگر بوده است. بدن او هم نیمه شیر و نیمه بز بوده و از دهانش آتش میریخته است. این هیولا، با از بین بردن گلپهای دامداران و حمله به مردم، موجب وحشت اهالی لیسیا بود

تایفویوس: تایفویوس، ازدهایی با نفس آتشین، صد سر و خستگی ناپذیر بوده است. گایا، در اوج ناامیدی او را به دنیا آورد تا از تایتانها در مقابل المپیان محافظت کند. او تا حد زیادی موفق میشود و تعدادی از خدایان المپ را فراری داده و زئوس را به بند میکشد. هرمس به نجات زئوس میآید و زئوس هم با استفاده از تیرهای صاعقه، تایفویوس را از بین میبرد. گفته میشود که تایفویوس زیر کوه اتنا در سیسیل دفن شده است.

سربروس: سربروس هم یکی دیگر از فرزندان تایفویوس و اکیدنا است و سگی سه سر، با ماری به جای دم است. این هیولا نگهبان جهان مردگان بوده است. او به مردگان اجازه ورود میداده و مانع خروج آنها از جهان زیر زمینی میشده است. تنها چند تن از افراد زنده موفق شدند به طریقی از این سد بگذرند و به دنیای مردگان رفته و بازگردند. یکی از این افراد اورفئوس بود که توانست با خواندن آواز او را خواب کند و به نجات همسرش ذ برود. هرکول نیز، در آخرین ماموریت خود موفق شد سربروس را از جایگاه خود خارج کند و به شاه یوربستئوس پیشکش کند.

گورگونها: در اساطیر یونان، گورگون هیولایی مونث، با بدنی پوشیده از فلسهایی نفوذ ناپذیر، موهایی از مارهای زنده، دندانهای تیز و چهره ای چنان زشت بوده اند که هر کس به آنها نگاه میکرد به سنگ تبدیل میشد. آنها سه تن بودند که دوتا از آنها جاودان بودند و سومی که مدوزا نام داشت فانی بود. یونانیان از تصویر سر این هیولا برای آراستن سپرهای خود استفاده میکردند تا دشمنان خود را وحشت زده کرده و خود را از قدرتهای شیطانی محافظت کنند.

تصویر گرافیکی از asudeM

مدوزا: مدوزا در ابتدا دوشیزه ای بسیار زیبا بوده است، اما پس از اینکه پوزیدون، خدای دریا او را در معبد آتنا اغوا میکند، موجب خشم این الهه میشود و آتنا، او را به شکل کریهتترین موجود ممکن، یعنی یک گورگون درمیآورد. از آنجایی که مدوزا در اصل انسان بوده است، فانی بوده و در نهایت توسط یکی از قهرمانان اساطیری به نام پرسئوس کشته میشود. پرسئوس که تحت حمایت آتنا به نبرد با مدوزا رفته بود، موفق میشود با هوشمندی سر او را از بدن جدا کند.

و به دست مردی به نام بلروفون از اهالی کورینت (قرنت) کشته شد. سایکلوپها: یونانیان خدایان و هیولاها را فرزندان تیتانها- خدایان اولیه- میدانستند که بیشتر آنها فرزند گایا الهه مادر و اورانوس بودند. اورانوس خدای آسمان و فرزند گایا بود و گایا خود به تنهایی او را به وجود آورده بود. این دو با یکدیگر فرزندان بسیاری به وجود آوردند که شامل ۲۱ تن از تایتانها نیز هست. سایکلوپها، که غولهایی یک چشم بودند، سه نفر بودند و نماد رعد، برق و صاعقه به شمار میآمدند. این غولها، اولین آهنگران بودند و توسط تایتانی به نام کروئوس زندانی شدند. زئوس، هنگام شورش بر علیه تایتانها، سایکلوپها را آزاد کرد و در عوض آنها اسلحه معروف او، صاعقه و تندر را به او هدیه دادند.

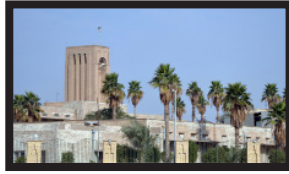
سگی با سه سر

اکیدنا: هیولای مونثی که نیمه پری و نیمه مار بود و در غاری زندگی میکرد. او تنها هنگام شکار غار را ترک میکرد و هر موجودی که از آن حوالی میگذشت را میخورد. این موجود فانی اما دارای عمری طولانی بود و توسط آرگوس کشته شد.

هکتاتون کایرس: هکتاتون کایرس به معنی "صد دست" است. این موجودات با ۵۰ سر و ۱۰۰ دست قدرتمند، فرزندان گایا و اورانوس بودند. این سه موجود صد دست، از پدر خود متنفر بودند و اورانوس آنها را به رحم مادرشان باز گرداند. آنها بعدها در شورش علیه اورانوس شرکت کردند، اما کروئوس (برادرشان) باز هم آنها را به زندان انداخت و بعد توسط زئوس آزاد شدند و به نبرد با تایتانها پرداختند. آنها میتوانستند در آن واحد چندین تخته سنگ عظیم را به سمت دشمنان خود پرتاب کنند.

غولها: غولها، موجودات عظیم الجثه ای بودند که در اثر بر زمین ریختن خون اورانوس به وجود آمده بودند. آنها به زئوس و خدایان المپ نشین حمله کردند و برای رسیدن به مقر آنها، بالای کوهی رفته و با روی هم گذاشتن تجهیزات جنگی خود، راهی برای رسیدن به مقر خدایان ایجاد کردند. خدایان در نهایت توانستند با کمک هرکول، قهرمان اساطیری و فرزند زئوس، غولها را شکست بدهند و آنها را در زیر آتشفشانها دفن کنند.





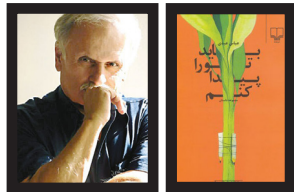
عکس‌ها علی‌رغمه

چند برش از کتاب «باید تو را پیدا کنم»

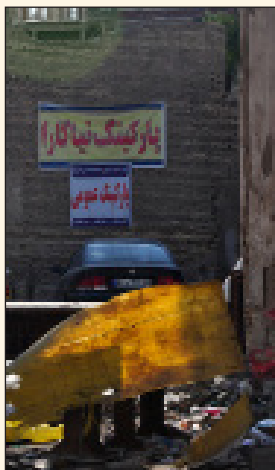
گمشده در سینما سوخته

سید علی سیفی نژاد

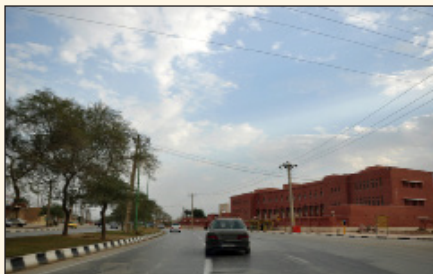
در بعدازظهر یکی از روزهای گرم تیر در آبادان به دنیا آمد و دو دهه اول زندگی‌اش را همان جا گذراند. نوجوانی و جوانی‌اش در دبیرستان‌های فرخی و رازی و سینماهای رکس، آسیا و شیرین سپری شد. عباس عبدی اگر چه از نوجوانی علاقه‌مند و دلباخته ادبیات بوده اما اولین کتابش (قلعه پرتغالی) را در سال ۸۷ و در سن ۵۶ سالگی منتشر کرده و پس از آن دو مجموعه داستان به نام‌های «دریا خواهر است» و «باید تو را پیدا کنم» از او به چاپ رسیده. «باید تو را پیدا کنم» که سومین مجموعه داستان او به شمار می‌رود، سال گذشته توسط نشر چشمه به بازار آمد، مجموعه داستانی که پر است از حس نوستالژیک دوران نوجوانی او و پر از آدم‌ها و فضاهایی که عبدی، عمری را با آنها گذرانده است. در اکثر داستان‌های این مجموعه، آبادان یکی از محورهای روایت است، شهری که به گذشته نویسنده تعلق دارد و کوچک‌ترین نشانه‌ای او را به آنجا و آن سال‌ها پرتاب می‌کند. روایت‌هایی که بسیار صادق‌اند و آن قدر ساده و سراسر بیان می‌شوند که خواننده با آنها همراه شده و با راوی همذات‌پنداری می‌کند. چنانچه وقتی او از درختان «سه پستان» و «بی‌عار» می‌نویسد گویی برگ‌های همیشه سبزشان را و کنار و شمشاد‌های باغ محله‌های کارگری آبادان و آتش همیشه روشن پالایشگاه را پشت حصار بلند ورق پوش آن می‌بینی. داستان‌هایی که در آن نویسنده و راوی یک نفر به نظر می‌رسند و انگار که عبدی دارد داستان خودش را می‌گوید در فضایی آنقدر شاد و سرزنده که اگر ندانی به ذهنت هم خطور نمی‌کند با نویسنده‌ای ۵۹ ساله روبه‌رو هستی. در آخر بگویم عبدی از جمله اهالی ادبیات جنوب بود که در اولین همایش سراسری نفت و داستان که سال ۸۸ در آبادان برگزار شد حضور داشت و در داستان «آبادان عکس» از همین مجموعه، اشاراتی به آن کرده است.



می‌گویی بهتر است هر کس خاطرات خودش را بنویسد. می‌گویم فکر می‌کنی لابد به سینما تاج و کافه آهنگ و قنادی آذربایجان. فکر می‌کنم یک آن به زیر پل خرمشهر و بلم‌رانی روی شط و دو سیخ کباب و چند برگ ریحان باشگاه و خیابان‌های خلوت بوارده جنوبی و موتورسواری در جاده پتروشیمی تا میلک بار.



همراه برادرم از باقی جدا می‌شویم. دور می‌شویم از سبزه به دری که با همه و همه، پسر خاله و زن و بچه‌هایش دیری فارم هستیم. دو تایی پشت وانتی می‌پریم. دست در دست هم می‌دویم و می‌رسیم به آخر صف سینما متروپل. رومو و رومولو. گوردن اسکات سینه کبوتری و استیو ریوز. گیشه روی ما اما بسته است. برادرم که چهار سالی از من بزرگ‌تر است دستم را می‌کشد. «اگر بچنینی می‌رسی» آسیا، رگس، نیآگارا و شیرین نه، اما خورشید بلیت همان رنگ می‌فروشد. از سبزه به در انداخته‌ایم خودمان را انگار که هر طور شده رومو و رومولو را ببینیم.



آن روز بنا به میل تو از فردا و هفته‌ها و ماه‌های پیش رو خواهیم نوشت. از ابتدا و ایستگاه‌های بین راه. می‌نویسم و می‌خوانم و تو خواهی گفت حتماً از امروز هم بنویسم. امروز که می‌توانست اتفاق افتاده باشد برای ما که حال اینقدر مشترکی داریم. همین امروز عصر که تابستان روی بلوار خلوت محله فرح‌آباد آبادان نشسته و دارد بر شمشادها و خزره‌ها دست می‌کشد.

یکی گفت نتیجه را داده‌اند، دویده‌ام تا این‌جا. دوچرخه‌ام را بسته‌ام به درخت و از روی دیوار دبیرستان فرخی پریده‌ام داخل و لرزان لرزان آمده‌ام تا طبقه بالا که کسی هست یا نه. آمده‌ای کمک پدرت و نمره‌ها را از لیست‌های دست‌نویس بلند بلند می‌خوانی که او در دفتر بزرگ وارد کند و نگاهت را می‌بینم که از انگشت‌های خاک گرفته پایم تعجب نمی‌کنند.



در آن سبزه به در دیری فارم آبادان می‌گردم با دوچرخه. پدیدتان می‌کنم که خانواده‌گی آمده‌اید گردش و تاب بسته‌اید به درخت‌های بلند خرما و بالش نرمی تا کرده‌اید نشست‌اید دور تر. دور می‌زنم می‌ایستم و منتظر می‌مانم شاید دوری بزنی، بایستی، منتظر بمانی در اطراف و بشود نزدیک بشوم. می‌بینی ام و به بهانه‌ای دست برادر کوچکت را می‌گیری و دور می‌شوی از باقی که مشغول‌اند به صفحه‌وفایی از داش آکل کیمیایی.



از همان دقیقه اول تا آخرین توی آب بدم، دست و پا می‌زدم و بدنم جواب می‌داد. دایو بود که دلم برایش تنگ بود. چیزهای دیگر هم بود. یک شماره چهار رقمی کارمندی که حفظ بدم و قفل در همه استخرها و باشگاه‌ها را باز می‌کرد. می‌شد داخل سینماهای شرکتی شد و جای خوب نشست. می‌شد از کتابخانه هر چندتا خواستی کتاب قرض بگیری. می‌شد سوار اتوبوس بشوی و از این سر شهر تا آن سرش، از سیک لین تا شاه‌آباد، را بروی و برگردی.



شما چطور دست می دهید

روانشناسی حرکات دست

مرسانا زارعی

با انگشت اشاره کردن (امر کردن)
وقتی با انگشت اشاره می‌کنند یعنی شوخی در کار نیست. این حرف یک دستور جدی است که باید اجرا شود.

دست دادن در حالت سلطه (حالت نفوذ)
در موقع دست دادن وقتی کف دست خود را پایین بگیرد یعنی بر طرف مقابل خود سلطه دارد.
دست دادن با دستکش (شک و احتیاط)
که به دست دادن سیاستمداران معروف است. حواستان باشد که ایجاد سوئی ظن میکند.
مالیدن دو کف دست (من چقدر خوشحالم)
وقتی دو کف دست را به هم می‌مالد یعنی در انتظار یک خبر خوب یا یک اتفاق خوش هستید.

دست اولین ابزاری است که در کار انتقال پیام به کمک زبان می‌آید. پس همانطور که باید زبان آدم‌ها را بلد باشید تا با آنها حرف بزنید، باید مفهوم حرکات دست آنها را هم بدانید تا معنا و مفهوم پس از آن را هم بفهمید.

دست رو به بالا (طلبی دارم)
روش نگه داشتن کف دست رو به بالا به معنی طلب کردن چیزی است. درست همان حالتی که گداها دستشان را میگیرند. سرمیز غذا اغلب وقتی میخواهید چیزی را از آن سوی میز طلب کنید، دستتان را به همین روش نگه می‌دارید.

کف دست گشوده (راست می‌گویم)
آدم‌ها در لحظه‌ای که دارند برای صداقتشان قسم می‌خورند، کف هر دو دست را به سمت مخاطب میگیرند تا بگویند که چقدر صادقند.
کف دست رو به پایین (آرام باش)
فردی که می‌خواهد آرامش از دست رفته را برگرداند، کف دستش را رو به پایین نگه میدارد تا اوضاع را آرام کند. اما گاهی همین حرکت برای تحمیل فشار هم استفاده میشود.

دستهای پنهان شده (صداقت فراموش شده)
وقتی شما دستهای کسی را که با شما صحبت میکنند را نمیبینید باید به صداقت او شک کنید. دستهای پنهان شده به معنای پنهان کردن موضوعی است. این حالت را در بچه‌ها به وفور می‌بینید.
دست دادن در حالت تسلیم (سرا پا مطیع)

اگر هنگامی که دست می‌دهید، کف دستتان رو به بالا باشد نشانه تسلیم شما در برابر فرد مقابل است. شما در برابر او تسلیم و مطیع و ضعیف هستید و توقع دارید از شما حمایت کند. البته این شیوه میتواند نشان از فضای دوستانه و صمیمی شما با طرف مقابل هم باشد.



بر اساس اعلام مسئولان برگزار کننده نمایشگاه در این دوره مبلغ ۲۰ میلیارد ریال به عنوان یارانه تخصصی از سوی وزارت ارشاد در نظر گرفته شده و به هر دانشجویی معادل ۲۰۰ هزار ریال تا سقف ۱۰۰ هزار دانشجوی کارت تخفیف دار عرضه خواهد شد و همچنین متقاضیان کتب خارجی می توانند با مراجعه به شعب منتخب و ارائه مدارک شناسایی بر اساس مقطع تحصیلی خود اقدام به دریافت کارت کنند.

گزارش

شرق زمین

خود را دریافت کنند.

جعفری بیان کرد: در حال حاضر ۴ میلیون دانشجوی داریم؛ از این رو بار ترافیکی ثبت نام در سایت WWW.tifb.net بسیار زیاد است و پیش بینی می شود تا دو یا سه روز آینده به لحاظ پر شدن سقف اعتبار سایت مسدود شود.

به گفته وی، برای این مهم دو میلیارد تومان بودجه و اعتبار در نظر گرفته شده است؛ البته معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بر اساس تفاهم نامه همکاری با وزارت علوم، تحقیقات و فناوری بیش از ۲ میلیارد ریال کتاب به این وزارتخانه اهدا می کند.

این مقام مسئول در ادامه تصریح کرد: کارت الکترونیکی یارانه ای کتاب صرفاً ویژه دانشجویان دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی است؛ یارانه پرداختی برای خرید کتاب از بیست و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران است، مبلغ یارانه ۲۰ هزار تومان است و دانشجویانی که علاقمند به دریافت این کارت هستند، باید در سامانه ثبت نام کنند و پس از دریافت شماره رهگیری به شعب منتخب بانک صادرات ایران مراجعه کنند و با پرداخت ۲۰ هزار تومان یک کارت خرید ۰۴ هزار تومانی دریافت نمایند.

وی گفت: هر دانشجوی مجاز به دریافت یک کارت الکترونیکی یارانه ای کتاب داخلی است.

در سایت ثبت نام آمده، توزیع کارت در شعب منتخب بانک صادرات ایران از روز شنبه ۲ اردیبهشت شروع می شود.



خرید کتاب لاتین) با تائیدیه رؤسای مرکز مدیریت حوزه علمیه و دفاتر امور اهل سنت و جامعه المصطفی العالمیه مورد قبول خواهد بود.

د- درخواست سقف خرید برای موسسات و کتابخانه های موسسات دانشگاهی و تحقیقی پژوهشی با ارائه نامه رسمی از سوی عالی ترین مقام رسمی امکان پذیر است.

و- امور ثبت نام و تعیین سقف خرید از تاریخ ۹۱/۲/۲ لغایت ۹۱/۲/۱۱ در دفتر ستاد واقع در خیابان قائم مقام فرحانی - خیابان فوج (چم سابق) ساختمان شماره ۷ - طبقه اول انجام خواهد شد و به درخواست های پس از پایان تاریخ یاد شده و نیز در زمان نمایشگاه پاسخ داده نمی شود.

ح- زمان خرید موسسات از تاریخ ۹۱/۲/۱۹ است.

شروع ثبت نام بن کتاب دانشجویان به گزارش دانشگاه نیز کلیه دانشجویان با مراجعه به بانک صادرات ایران، کارت خرید کتاب بیست و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران را از طریق شعب منتخب دریافت نمایند

بانک صادرات توزیع کارت الکترونیکی خرید کتابهای خارجی بیست و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران را از اول اردیبهشت ماه سال جاری در شعب منتخب درسراسر کشور آغاز خواهد کرد و تا ۵ اردیبهشت در تهران و تا دهم اردیبهشت در شهرستانها ادامه خواهد داد

بر اساس این گزارش ۶۷۱ شعبه این بانک در استانهای کشور و ۴۵ شعبه نیز در سطح استان تهران عرضه کننده کارت خرید کتاب هستند که لیست کامل این شعب در سایت بانک صادرات ایران به نشانی WWW.bsi.ir درج شده است.

دانشجویان می توانند با مراجعه به شعب منتخب بانک صادرات ایران، تکمیل برگه درخواست کارت، ارائه اصل مدارک شناسایی، کارت دانشجویی و پرداخت مبلغ ۲۰۰ هزار ریال کارت خرید کتب داخلی راتمه کنند.

تکمیلی، احتمال پر شدن سقف اعتباری بن کارت دانشجویی در دو روز آینده / توزیع از دوم اردیبهشت سید مهدی جعفری گفت: دانشجویان از بن کارت های دانشجویی استقبال خوبی داشته و احتمالاً تا چند روز آینده اعتبار در نظر گرفته شده پر می شود از این رو توزیع از دوم اردیبهشت در بانک صادرات آغاز خواهد شد.

سید مهدی جعفری، مدیر روابط عمومی معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره بن کارت های دانشجویی مخصوص نمایشگاه کتاب تهران گفت: مهلت ثبت نام برای این بن کارت ها تا ۵ اردیبهشت خواهد بود.

مدیر روابط عمومی معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی اضافه کرد: ثبت نام کنندگان پیش از آغاز نمایشگاه کتاب تهران می توانند با اخذ کد رهگیری به شعب اعلام شده مراجعه کرده و کارت های

بیست و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران از ۳۱ تا ۳۲ اردیبهشت سال ۱۹۳۱ برگزار می شود و این در حالی است که مکان برپایی آن همچنان نامشخص است.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهمن دری معاون فرهنگی وزیر ارشاد که ریاست بیست و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران را نیز بر عهده دارد، اعلام کرد: بر اساس مصوبه شورای سیاستگذاری، نمایشگاه روز ۲۱ اردیبهشت ماه افتتاح خواهد شد و از ۳۱ تا ۳۲ اردیبهشت پذیرای عموم علاقمندان به کتاب و کتابخوانی خواهد بود.

وی گفت: در پنجمین جلسه شورای سیاستگذاری بیست و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران و با دستور کار قرار گرفتن زمان و مکان نمایشگاه و تعیین شدن زمان برگزاری، در خصوص محل برگزاری نمایشگاه کتاب نیز بحث و بررسی صورت گرفت. معاون امور فرهنگی وزیر ارشاد البته به نتایج بررسی ها در مورد مکان نمایشگاه بیست و پنجم، اشارهای نکرده است.

بهمن دری همچنین گفت: در این جلسه مقررات و ضوابط ثبت نام بخش بین المللی بیست و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران مورد تصویب اعضا قرار گرفت و مقرر شد جزوه این بخش به زبان انگلیسی ترجمه، چاپ و در اختیار ناشران بین المللی قرار گیرد. وی در خصوص نحوه در اختیار قرار گرفتن فرم های مقررات و ضوابط ثبت نام بخش بین المللی نمایشگاه گفت: این فرم ها از طریق سایت نمایشگاه و همچنین توزیع در نمایشگاه کتاب فرانکفورت در اختیار ناشران بین المللی قرار خواهد گرفت.

شروع ثبت نام بن کتاب دانشجویان / زمان ثبت نام کارت خرید کتاب خارجی توسط موسسات، دانشگاه ها، مراکز فرهنگی، هنری، آموزشی، تحقیقی و پژوهشی / احتمال پر شدن سقف اعتباری بن کارت دانشجویی در دو روز آینده

ستاد برگزاری نمایشگاه بین المللی کتاب تهران، به منظور تسهیل در تهیه کارت یارانه ای خرید کتاب خارجی جهت موسسات، دانشگاه ها و مراکز فرهنگی، هنری، آموزشی، تحقیقی و پژوهشی ثبت نام می کند. * شرایط ثبت نام برای دریافت کارت یارانه ای کتاب های خارجی به شرح ذیل است:

الف: ارائه اطلاعات جامع و کامل برای موارد ذیل در نامه درخواست ضروری است:

- تخصصی یا غیر تخصصی بودن کتابخانه
- میانگین تعداد مراجعین در روز
- معرفی نماینده مرکز
- تعیین موضوع کتاب های درخواستی
- مبلغ اعتبار در نظر گرفته شده جهت خرید کتاب
- همراه داشتن تصویر پروانه فعالیت برای موسسات و شرکت های خصوصی برای ثبت نام الزامی است.

ج- درخواست سقف خرید موسسات و کتابخانه های وابسته به حوزه های علمیه (در صورت



محدثه زارعی

انواع ماسک صورت

◀ نماسکها برای هر نوع پوستی قابل استفاده اند چون اثر آنها در فاصله زمان کوتاهی قابل رویت است و مورد توجه بسیار خانمهاست برای هر پوستی و هر اشکالی ماسک مخصوص وجود دارد. این پروتعدادا دانهای بسیار زیاد است.

۱- ماسک پودری ۲- ماسک کرمی ۳- ماسک خمیری ۴- ماسک جامد ۵- ماسک ژله ای ۶- ماسک میوه ای و طبیعی .
 طرز مصرف ماسکها : همه ماسکها باید بصورت لایه ای یکنواخت بر روی تمامی نواحی صورت از محل رویش مو در پیشانی مالیده شود .
 ماسکها معمولا باید به مدت ۲۰ دقیقه بر روی پوست باقی بماند سپس ماسک را به آرامی از روی پوست پاک کرده و صورت را با آب ولرم بشویید.

انواع ماسکهایی که ذکر شد میتوان به صورت آماده تهیه کرد ولی ماسکهای میوه ای را در منزل و در هر فصل خود ما می توانیم تهیه و استفاده کنیم و حال توضیح میدهم انواع ماسکهای میوه ای و طبیعی را برای پوستهای مختلف.

ماسک برای پوستهای خشک

۱- هلو راله کرده چند دقیقه بر روی پوست می گذاریم این ماسک تقویتی و آبرسان است.
 ۲- یک قاشق سوپخوری عسل را با یک زرده تخم مرغ به خوبی مخلوط کرده آنرا بر روی صورت و گردن بمالید نیم ساعت بعد با آب بشویید.
 ۳- گرد نارگیل را در شیر حل کرده خوب بهم بزنید تا خمیری شکل شود آنرا بر روی صورت

مالیده بگذارید خشک شود سپس با آب ولرم بشویید.

۴- آب خیار را با خامه مخلوط کرده مدت نیم ساعت محلول را بر روی صورت بگذارید این ماسک خاصیت آبرسانی دارد.

۵- یک زرده تخم مرغ را خوب زده با آب هویج خوب مخلوط کنید و آنرا بر روی صورت و گردن مالیده بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید و کرم رطوبت به پوست بزنید.

ماسک برای پوستهای چرب

۱- مقداری کدو حلوایی رسیده را له کرده بصورت ماسک برای متعادل ساختن چربی پوست صورت استفاده کنید . یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید پس از کف کردن به آن آب نصف لیموترش را مخلوط کرده به هم بزنید و روی تمام پوست صورت مالیده پس از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید.

۲- دو عدد گوجه فرنگی را در آب داغ فرو کنید سپس پوست آنرا بگیریید و گوجه فرنگی را له کرده روی پوست بخوابانید صبر کنید تا خشک شود و بعد با آب ولرم بشویید.

۳- پنج عدد توت فرنگی رسیده را خوب له کنید یا یک عدد سفیده تخم مرغ را خوب بزنید

برای برطرف کردن جوش صورت یک قاشق مربا خوری نشاسته را با کمی آب مخلوط کرده روی چراغ بگذارید تا یک جوش کوچکی بزند و حالت فرنی پیدا کند آنرا نیم گرم روی صورت بگذارید مدت یک ربع روی پوست بماند و بعد با آب نیم گرم یا شیر خوراکی بشویید.

برای جوشهای سیاه:
گل ریواس و گل بابونه و گل بنفشه را بجوشانید بخار که کرد صورت را بخور بدهید و بعد یک قاشق روغن زیتون و یک زرده تخم مرغ که قبلاً مخلوط کرده ایم بصورت ماسک بروی صورت بگذارید بعد از شستن ماسک ادکلن را با پنبه به صورت بمالید تا ضد عفونی شود برای پوستهای کوبروزدار: خربزه را له کرده بروی پوست صورت بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید - یک عدد سیب زمینی را پخته در شیر حل کنید بروی صورت بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه بشویید از این ماسک برای پوستهای زبر و کم آب هم میتوانید استفاده کنید.

ماسک ریواس:
ریواس له شده را با مقداری سرکه مخلوط کرده بروی تمام صورت بگذارید این ماسک برای از بین بردن کک مک و جوشهای چرکی واز بین بردن جای جوش و آثار آن بسیار مفید است.

ماسک سیب زمینی:
سیب زمینی خام را رنده کرده مقداری شیروگلاب به آن اضافه نموده جهت نرمی و لطیفی پوست صورت مصرف کنید.

ماسک موم:
پرده ای از موم عسل را به عنوان ماسک زیبایی بروی صورت کشیده بعد از ۱۵ دقیقه آنرا با آب ولرم شسته جهت از بین بردن چین و چروک پوست صورت مفید می باشد.

ماسک عسل و سرکه:
مقداری عسل و سرکه را مخلوط کرده به روی لکه های صورت بمالید. این ماسک برای از بین بردن حالت کبودی زبر چشم مصرف میشود.

ماسک زیبایی:
قبل از آرایش دو عدد زرده تخم مرغ را با یک قاشق روغن زیتون و یک قاشق روغن بادام و یک قاشق آب لیمو خوب مخلوط کرده و به مدت ۱۰ دقیقه روی صورت بگذارید پس از آن با آب شسته و آرایش را شروع کنید.

برای زیبایی فوری در یک شب مهمانی:
مقداری مخمر آب جو+ گلاب+ آب لیمو را مخلوط کنید.

این فرمول زیبایی آبی بخشیده برای چند ساعت چروکها را از بین میبرد. پنبه را به محلول آغشته کرده به پوست صورت بمالید و بگذارید روی صورت خشک شود سپس صورت را با آب ولرم بشویید و آرایش نمایید

یک عدد گوجه فرنگی رسیده را آب بگیرید و با یک قطعه پنبه تمیز به صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آنرا با آب نیم گرم بشویید. بعد از چند بار تکرار چین و چروکها تقریباً برطرف میشود.

ماسک عسل و میوه برای تقویت صورت:
یک قاشق مربا خوری عسل با مقداری توت فرنگی یا هلورسیده یا گلابی رسیده مخلوط کرده و روی صورت بمالید. مدت مکث ۲۰ دقیقه بعد با آب ولرم بشویید.

ماسک برای پوست چرب:
یک قاشق غذا خوری آرد سیب زمینی یک قاشق چایخوری آب اکسیژنه ۱۰ مخلوط نموده روی صورت بگذارید. مدت مکث ۲۰ دقیقه بعد با آب ولرم بشویید و کرم تقویتی بزنید.

ماسک شیر باسیب:
برای برطرف نمودن خشکی صورت یک سیب رنده شده را در مقداری شیر بجوشانید بعد از اینکه شیر کاملاً پخت بطور نیم گرم بروی پوست صورت وگردن بمالید و بعد از یک ربع صورت را با آب ولرم شسته و با گلاب ماساژ دهید.

ماسک گوشت:
برای از بین بردن چروک صورت و صورت های بی طراوت.

۱۰۰ گرم گوشت گوسفند را خوب کوبیده یا چرخ کنید ۱۰ گرم روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید و یک عدد سفیده تخم مرغ را نیز به آن بیفزایید و خوب مخلوط کنید این ماسک را مدت یک ساعت روی پوست صورت نگاهدارید و بعد از یک ساعت با آب سرد صورت را بشویید.

ماسک برای پوستهایی که منافذ زیاد دارند:
چند عدد زرد آلی رسیده را له کنید چند قطره روغن بادام شیرین روی آنها بچکانید خوب مخلوط کرده ۲۰ دقیقه بروی صورت بگذارید سپس با آب نیم گرم بشویید و با گلاب ماساژ دهید.

بستن منافذ پوست:
برای بستن منافذهای باز که روی پوست صورت پیدا میشود به اندازه مساوی تخم خیار تخم کدو و تخم خربزه را به صورت پودر درآورده و در شیر یا خامه تازه حل نموده نیم ساعت بروی پوست بگذارید بعد از پوست را شسته با گلاب ماساژ دهید.

ماسک برطرف کننده جوش صورت:
صورت هایی که جوش می زند یک قاشق گل بابونه و یک قاشق گل ختمی را با یک لیوان آب بجوشانید و از یک صافی رد کنید خوب که صاف شد یک تکه پنبه را در آن خیس نموده و کاملاً صورت را باین ماسک آغشته کنید و مدت ۲۰ دقیقه مکث کنید و بعد بشویید.

تا کف کند و چند قطره گلاب به آن اضافه کرده روی پوست بمالید بعد از ۳۰ دقیقه صورت را با آب ولرم بشویید.

۴- دو قاشق آب پرتقال یک قاشق آب لیمو ترش را خوب مخلوط کرده به صورت بمالید بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم بشویید.

۵- خیار را پخته له کنید به صورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از ۲۰ دقیقه با آب ولرم بشویید

ماسک برای پوستهای نرمال
۱- مقداری نعناع تازه را له کرده و یک قاشق سوپخوری روغن بادام شیرین به آن اضافه کنید تا به صورت خمیر درآید بروی تمام صورت قرار داده پس از نیم ساعت با آب ولرم شسته و بعد کمی گلاب به صورت بمالید سپس از کرم تقویتی استفاده کنید.

۲- گیلان حاوی ویتامینهای زیادی است و آن را به تنهایی له کرده روی تمام پوست به مدت نیم ساعت قرار دهید سپس با آب ولرم شسته و کمی گلاب به پوست بزنید.

۳- دو عدد زرد آلی رسیده را پوست کنده با مقداری کوبیده جوانه گندم و یک قاشق عسل مخلوط کرده خوب به هم بزنید تا به شکل خمیر درآید و روی تمام صورت بخواهانبند پس از نیم ساعت شسته و کرم مرطوب به پوست بزنید.

یک ماسک دیگر برای شادابی صورت:
یک قاشق عسل - کمی جوش شیرین - یک قاشق شیر - یک قاشق چایخوری لانولین.
مواد بالا را باهم مخلوط کرده به هم بزنید تا خوب حل شود سپس روی صورت بگذارید و پس از ۱۵ دقیقه بشویید.

ماسک برای پوست خشک و چروک:
سیب تازه را خوب رنده کنید تا به صورت پوره درآید یک قاشق روغن زیتون به آن اضافه کنید خوب مخلوط کرده به صورت وگردن بمالید بعد از ۲۰ دقیقه با شیر پاک کنید و با آب ولرم بشویید.
برای از بین بردن چروک زیر چشم هر شب دور چشمها را با روغن کرچک چرب کنید.
برای داشتن مژه های پر پشت و حالت دار هر شب چشمها را با چایی پر رنگ کمپرس کنید و ماساژ دهید.

برای پاک کردن آرایش چشم نیز میتوانید از چایی استفاده کنید.

برای لطافت پوست:
چند عدد توت فرنگی کاملاً رسیده را له کنید و روی پوست قرار دهید و بعد از نیم ساعت با آب نیم گرم بشویید.
برای درخشندگی پوست یک خیار را ورقه ورقه کرده روی صورت بگذارید و یک ربع ساعت دراز بکشید بعد با آب نیم گرم بشویید.

برای چین و چروک و ناصافی های پوست:



بهترین ورزش برای دیابتها

مرتضی زارعی

◀ با پیادهروی شروع کنید
پیادهروی یک تمرین ورزشی خوب برای شروع فعالیت جسمانی است، به شرط اینکه بدن در وضعیت راحت باشد و قدم زدن همراه با راحت بودن کل بدن باشد اما باید به خاطر داشته باشید که هنگام ورزش جوراب کوتانی و کفش مناسب بپوشید. پیادهروی از جمله ورزشهایی است که به علت سهولت انجام آن در بین افراد دیابتی معمول است اما پیش از آغاز پیادهروی به سوالات زیر پاسخ دهید:

- آیا تا به حال پزشک به شما گفته است که مشکل قلبی دارید؟
- زمانی که ورزش میکنید، آیا احساس درد در سمت چپ بدن (گردن، شانهها یا بازو) داشتهاید؟
- آیا تاکنون دچار حالت بیهوشی شدهاید؟
- آیا پس از یک فعالیت معمولی دچار تنگی نفس شدهاید؟
- آیا تا به حال پزشک به شما گفته است که دچار فشارخون بالا هستید؟
- آیا تا به حال پزشک به شما گفته است که دچار مشکلات مفاصل یا استخوانها (آرتروز و...) هستید که با انجام ورزش جسمی بدتر میشود؟
- آیا بیش از ۵۰ سال دارید و تاکنون زیاد فعالیت بدنی نکردهاید؟

اگر به برخی از سوالات پاسخ مثبت دادید، لطفاً قبل از شروع پیادهروی یا هر نوع ورزش دیگر با پزشک خود مشورت کنید.

چگونه باید پیادهروی کرد؟
برای پیادهروی باید یک برنامه منظم طراحی کنید و جهت برنامه‌ریزی به نکات زیر توجه کنید:

- در محلی مناسب و با نور کافی پیادهروی کنید و مواظب اطراف خود باشید.
- با یک دوست یا یک گروه از افراد پیادهروی کنید.
- هنگام پیادهروی کفش مناسب بپوشید.
- لباس مناسب با فصل بپوشید.
- پیش از آغاز پیادهروی از ورزشهای کششی استفاده نمایید و خود را گرم کنید.
- برنامه پیادهروی خود را به سه قسمت تقسیم کنید. ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید. به تدریج در طول ۵ دقیقه بعدی

همه افراد مبتلا به دیابت میدانند نخستین مطلبی که پزشکان به آنان توصیه میکنند، ورزش کردن است اما برخی پزشکان شاید به دلیل کمبود وقت، فرصت نمیکند در باره نوع ورزش با بیمارانشان به گفتگو بپردازند. در این نوشته قصد دارم در همین خصوص با شما صحبت کنم... همانطور که میدانیم فعالیت بدنی برای همه افراد مفید است اما شما که یک فرد دیابتی هستید با فعالیت بدنی و ورزش میتوانید قندخون خود را بهتر کنترل کنید؛ بر زمانی که ورزش میکنید قندخونتان سر به سر میبرد. در این حالت حتماً قلبتان هم بهتر فعالیت خواهد کرد. بدن ما برای کار انداختن ماهیچهها نشاط درونی جلوی تنشهای عصبی خود را بگیرد. در این حالت حتماً قلبتان هم بهتر فعالیت خواهد کرد. بدن ما برای کار انداختن ماهیچهها نیاز به انرژی دارد که این انرژی از راه مصرف قند و سپس چربی به دست میآید. قند از جمله موادی است که در سلولهای ماهیچههای بدن مورد استفاده قرار میگیرد. در فرد سالم تولید و ترشح انسولین در لوزالمعده هنگام ورزش و فعالیت بدن به طور خودکار کم میشود. در واقع میزان انسولین خون کاهش مییابد بنابراین این یک فرد سالم هنگام فعالیت بدن دچار کاهش قندخون نمیشود و در حقیقت این یک دفاع طبیعی در برابر پایین افتادن قندخون است. در کسانی که انسولین تزریق میکنند، این دفاع طبیعی وجود ندارد. ممکن است این فرد پس از فعالیت شدید بدن دچار افت قندخون شود بنابراین این اگر یک فرد دیابتی که انسولین تزریق میکند، بیش از حد لازم به فعالیت بدنی بپردازد، عضلات بدنش مقدار قابل ملاحظه‌ای قند را میسوزانند و فرد دچار افت قندخون میشود. علامتهای مهم پایین افتادن قندخون عبارتند از: لرز، عرق کردن، سستی زانوها، تپش قلب، رنگ پریدگی و اختلال در بینایی.



INDIVIDUAL GOLD GALLERY

کار طلای غزاله

اولین گالری تخصصی
طلا به سبک قدیم
www.ghazalehgold.com

Photo&Design: Amaj - T11 2328280

2010

سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول ۵ دقیقه سوم سرعت خود را کم نمایید.

• سعی کنید حداقل سه بار در هفته به پیادهروی بپردازید و هر هفته دو تا سه دقیقه به زمان سریع دویدن خود اضافه نمایید.

• برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را به تدریج افزایش دهید.

• هر چه بیشتر پیادهروی کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

چطور باید خود را گرم کرد؟ ابتدا یک بازو را بالای سر ببرید و به یک طرف خم شوید. زانوها را محکم نگه دارید. در این وضعیت ده ثانیه بمانید و مجدداً در طرف دیگر این حرکت را تکرار کنید. دستها را روی دیوار بگذارید و پاها را تقریباً یک متر از دیوار فاصله دهید. یک زانو را خم کنید و زانوی دیگر را صاف نگه دارید. در این حالت ده ثانیه بمانید و سپس حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

به دیوار تکیه دهید، به گونهای که سر مفصل ران و پاها در یک خط قرار گیرند. یک پا را به سمت قفسه سینه بیاورید و ده ثانیه نگه دارید. این حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید. پاها را با دست مخالف به طرف باسن ببرید. زانو را مستقیم نگه دارید و ده ثانیه در این وضعیت بمانید. سپس این حرکت را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.

نکته آخر اگر کمتر از ۳ بار در هفته پیادهروی میکنید، باید مدت زمان سریع راه رفتن خودتان را به تدریج افزایش دهید.



فنگ شوئی — اتاق خواب

میثم زارعی

◀ یک اتاق خواب مناسب از نظر فنگ شوئی، اتاق خوابی است که متناسب بوده و جریان انرژی مثبت و عاطفی را افزایش دهد. یک اتاق خواب خوب از نظر فنگ شوئی، اتاق خوابی است که شما را به خود جذب می کند و هم هیجان برانگیز و هم آرامش بخش است. بودن در یک اتاق خواب خوب

ایده اتاق خواب خوب از نظر فنگ شوئی ممکن است تصاویر مختلفی را برای افراد مختلف تداعی کند ولی همه آنها در یک چیز مشترک هستند: لذت و خواب. در یک اتاق خواب خوب از نظر فنگ شوئی، هر جزء منعکس کننده هدف اصلی که ایجاد عشق و سلامت و آرامش است می باشد.

✳ در دو طرف تختخواب دو میز کوچک کنار تختی قرار دهید.
✳ تختخواب را در راستای امتداد در اتاق قرار ندهید.

یک تختخواب «قشنگ» و متوازن برای ایجاد یک اتاق خواب دلخواه از نظر فنگ شویی دارای اهمیت زیادی است. تشک خوب، تخته عمودی محکم قسمت بالای سر تختخواب و ملحفه های با کیفیت خوب از الیاف طبیعی هم برای ایجاد انرژی متوازن فنگ شویی مهم است.

تمام درهای اتاق خواب را ببندید - در کمد، در حمام داخل اتاق، و در اصلی اتاق خواب. این کار سبب میشود تا بهترین و موثرترین انرژی برای تقویت سلامت و روابط زناشویی شما به جریان افتد.

ایده اتاق خواب خوب از نظر فنگ شویی ممکن است تصاویر مختلفی را برای افراد مختلف تداعی کند ولی همه آنها در یک چیز مشترک هستند: لذت و خواب. در یک اتاق خواب خوب از نظر فنگ شویی، هر جزء منعکس کننده هدف اصلی که ایجاد عشق و سلامت و آرامش است می باشد.

نظر فنگ شویی، شمع بهترین وسیله برای ایجاد نور است. ولی نمی بایست شمعی بخرید که دارای مواد سمی باشد.

۴. برای ایجاد توازن در اتاق خواب، از رنگهای آرامش بخش استفاده کنید. دکور مناسب اتاق خواب از نظر فنگ شویی، دکوری متوازن است که سبب تقویت و ایجاد جریان مناسب انرژی برای داشتن خوابی خوب و نیز سلامت جنسی میشود. بهترین رنگها برای اتاق خواب را اصطلاحاً «رنگهای پوست» می نامند. می دانیم که رنگ پوست انسان از سفید رنگ پریده تا قهوه ای شکلاتی متغیر است. از این مجموعه رنگها، رنگی را انتخاب کنید که برای دکور اتاق خوابتان بهترین رنگ باشد.

۵. تصاویر اتاق خوابتان را با دقت انتخاب کنید، زیرا تصاویر با خود انرژی قوی فنگ شویی دارند. بهترین توصیه فنگ شویی برای اتاق خواب این است که تصاویری را برگزینید که میخواهید در زندگی تان روی دهد. از تصاویر غمناک و دارای حس تنهایی، در اتاق خوابتان استفاده نکنید، مگر اینکه از غمگین و تنها بودن لذت ببرید.

۶. از این نکات تکمیلی فنگ شویی هم برای اتاق خوابتان بهره ببرید:
✳ تختخواب را طوری قرار دهید که به راحتی از دو طرف در دسترس باشد.

از نظر فنگ شویی، جذاب و لذتبخش است، خواه برای یک چرت کوتاه، یا خواب خوب در شب یا در کنار همسر بودن.

برای ایجاد یک اتاق خواب خوب از دید فنگ شویی، میتوانید از ابزارهای ساده و عملی فنگ شویی، نظیر نکات زیر استفاده کنید:

۱. تلویزیون، رایانه و تجهیزات ورزشی را در اتاق خواب نگذارید. وقتی که این اشیاء در اتاق خواب موجود باشند، انرژی مثبت فنگ شویی آسیب میبینند.

۲. اغلب اوقات پنجره را باز کرده و یا از دستگاه مناسب تهویه استفاده کنید تا هوا تازه و پر از انرژی باشد. مراقب کیفیت هوا در اتاق خواب باشید. اگر هوایی که در اتاق خواب تنفس می کنید تازه نباشد و پر از آلاینده باشد، نمیتوانید اتاق خوابی مطلوب از نظر فنگ شویی داشته باشید. لطفاً توجه کنید که وجود گیاه در اتاق خواب از نظر فنگ شویی مناسب نیست، مگر اینکه اتاق خواب نسبتاً بزرگ بوده و گیاه دور از تختخواب قرار گرفته باشد.

۳. درجات مختلفی از نور برای اتاق خواب داشته باشید یا از کلیدهای برق که امکان تغییر میزان نور را می دهند استفاده نمایید. نور مناسب بسیار مهم است، زیرا نور یکی از اصلی ترین نموده های انرژی است. از





«گریپ فروت» میوه‌ای از بهشت با خواص فراوان

۵- مصرف گریپ‌فروت قبل از خواب کمک می‌کند خواب بهتری داشته باشید و در نتیجه در کاهش علائم بی‌خوابی مؤثر است.

۶- زنان باردار می‌توانند با مصرف گریپ‌فروت از تورم پاهای خود بکاهند.

۷- گریپ‌فروت در عین حال آنزیم‌های چربی‌سوز دارد که به کاهش وزن کمک می‌کند. این آنزیم‌ها در واقع از ذخیره شدن قند و نشاسته در بدن جلوگیری می‌کنند.

۸- نوشیدن آب گریپ‌فروت تازه، گلودرد را درمان می‌کند.

۹- این میوه حاوی خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده است که از بروز سرطان جلوگیری می‌کند.

اما می‌تواند پس از هضم غذا یک واکنش آلکالین تولید کند که برای درمان حالت اسیدپتیه در دستگاه گوارش مفید است.

۲- مصرف منظم این میوه با برنامه مشخص به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

۳- گریپ‌فروت منبع غنی از ویتامین C است که به حفظ حالت انعطاف‌پذیری سرخرگ‌ها کمک می‌کند و همچنین موجب تقویت آنها می‌شود. به علاوه این میوه به دلیل داشتن ترکیبی موسوم به پکتین از تجمع ذرات مضر داخل سرخرگ‌ها می‌کاهد.

۴- این میوه برای افراد دیابتی نیز بسیار مفید است چون به طرز چشمگیری قند خون را پایین می‌آورد.

گریپ‌فروت از مرکبات بسیار مفید برای سلامتی است و به همین خاطر در آمریکای لاتین آن را میوه‌ای از بهشت نامیده‌اند. یکی از معروف‌ترین رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن، رژیم گریپ‌فروت است. در این رژیم غذایی توصیه می‌شود که روزانه حداقل ۳ لیوان آب گریپ‌فروت مصرف شود چون این نوشیدنی می‌تواند در بدن کالری بسوزاند. گریپ‌فروت میوه‌ای شبیه به پرتقال اما کمی بزرگتر از آن و متعلق به خانواده مرکبات است. طعم گریپ‌فروت ترش و تلخ است اما برای سلامت مزایای بسیاری دارد. برخی از خواص این میوه که ممکن است تاکنون از آنها اطلاع نداشته باشید، عبارتند از:

۱- هرچند این میوه طعم ترش و اسیدی دارد

مصرف زیاد نمک باعث دفع کلسیم و پوکی استخوان می‌شود

مصرف زیاد نمک باعث دفع کلسیم می‌شود و پوکی استخوان را به ویژه در زنان در پی دارد. استفاده بیش از حد از نمک، افزایش دفع کلسیم را در بر دارد. بنابراین احتمال ابتلا به سنگ کلیه را بیشتر می‌کند. علاوه بر آن افراط در مصرف این ماده موجب ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشارخون و عوارض قلبی می‌شود. همچنین در تحقیقاتی که اخیراً انجام شده احتمال موثر بودن مصرف زیاد نمک بر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش و سکنه‌های مغزی مطرح شده است.

فشارخون پس از دیابت دومین علت ابتلا به بیماری‌های کلیوی است. افراط در مصرف نمک نه تنها باعث ابتلا به فشارخون می‌شود بلکه تشدید این بیماری و مشکل شدن روند درمان را به دنبال دارد. نیاز انسان به طور روزانه به نمک کمتر از ۶ گرم است اما متأسفانه در بسیاری از جوامع شهری نمک بیشتری مصرف می‌شود چراکه به غذاهای فوری مقدار زیادی نمک افزوده می‌شود. با توجه به رواج مصرف این غذاها در جوامع شهری، افراد روزانه ۲ تا ۳ برابر بیش از حد مجاز نمک مصرف می‌کنند که این میزان گاهی به ۲۰ تا ۳۰ گرم می‌رسد به همین علت به نمک و قند، «سم سفید» می‌گویند. انسانها در معرض هوای گرم و خشک بیشتر عرق می‌کنند البته میزان نمک دفع شده از طریق عرق بسیار کم است بنابراین لازم نیست تغییری در میزان نمک مصرفی خود در هوای خشک و گرم بدهند.



چرا بعضی‌ها سیگار می‌کشند!؟

اندازه استرس آنها بیشتر باشد آنها بیشتر مستعد سیگار کشیدن می‌شوند. این تعریف به این معنا نیست که سیگار کشیدن یک راه خوب برای یافتن آرامش و کاهش از میزان تنش است. افراد سیگاری در مقایسه با افراد غیرسیگاری کارهای خود را بهتر انجام نمی‌دهند و یا احساس آرامش بیشتری نمی‌کنند بلکه ویژگیهای شخصیتی همچون عصبان و خطر کردن روی سیگار کشیدن فرد اثر می‌گذارد. عوامل زیست شناختی نیز در تداوم مصرف سیگار موثر است. این واقعیت که سیگار کشیدن نوجوان با سیگار کشیدن پدر، مادر، خواهر و برادر او ارتباط زیادی دارد که نشان می‌دهد سیگار کشیدن در خانواده‌ها شایع است و بی‌تردید بخشی از این رابطه از فرایندهای یادگیری اجتماعی حاصل می‌شود. همچنین بعضی از شواهد نشان می‌دهد که نیکوتینی که در دوران بارداری از یک مادر سیگاری به فرزندش انتقال یافته ممکن است کودک را در برابر اثرهای اعتیاد آور نیکوتینی مستعدتر کند.

کشیدن سیگار از برخی جهات پدیده‌ای عجیب محسوب می‌شود. کشیدن سیگار برای سلامتی مضر است. با توجه به این شرایط چرا مردم سیگار می‌کشند؟ به گفته پزشکان، ۴ دلیل برای پاسخ دادن به این سوال وجود دارد. دلیل اول به ایجاد احساس مثبت مرتبط می‌شود یعنی سیگار کشیدن برای تحریک، آرامش یا لذت. دلیل دوم به کاهش احساس منفی مربوط می‌شود. دلیل سوم این است که شاید سیگار کشیدن به رفتارهای عادی یا خودکار تبدیل شود که شخص آن را بدون آگاهی انجام می‌دهد. و دلیل آخر اینکه، ممکن است شخص به کشیدن سیگار وابستگی روانی پیدا کند تا بر حالت‌های هیجانی مثبت یا منفی خود تسلط یابد. مردم از سیگار به عنوان وسیله‌ای برای تحمل استرس استفاده می‌کنند. سیگار کشیدن در میان نوجوانان کم سن و سال به میزان استرس در زندگی‌شان مربوط است. هر



نکاتی درباره ماساژ

ماساژ یکی از روش‌های طب مکمل و جایگزین است که روز به روز بر تعداد کسانی که از این روش درمانی استفاده می‌کنند اضافه می‌شود. در یک تعریف کلی ماساژ به فشار دادن و کشش پوست، عضلات، تاندون‌ها و مفاصل گفته می‌شود.

معمول ترین ماساژها

ماساژ سوئدی: فشارها، ضربه‌ها و مالش‌های ملایمی را با حرکات عمیق و دورانی به عضلات وارد می‌کنند.

ماساژ عمیق: حرکات و فشارها آهسته‌تر و با فشار بیشتری بر لایه‌های زیرین و عمیق‌تر پوست وارد می‌شود. ماساژ عمیق معمولاً به بهبود آسیب‌های عضلانی کمک می‌کند.

ماساژ ورزشی: بسیار شبیه ماساژ سوئدی است. تفاوتش این است که ماساژ ورزشی برای افرادی که بسیار ورزش می‌کنند مناسب است تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شود یا اگر فرد ورزشکار آسیب دید از طریق این روش بهبود یابد.

ماساژ موضعی: بیشتر تمرکزش روی مناطق حساس و ماهیچه‌های آسیب‌دیده است. ماساژ موضعی می‌تواند به کاهش درد و درمان سریع‌تر کمک کند.

برای پی‌بردن به خواص و فواید ماساژ درمانی، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. با این حال استفاده از این روش، طبق تحقیقاتی که تاکنون انجام شده، بدین قرار است:

رهایی از استرس، کاهش اضطراب و افسردگی، کاهش درد، کنترل فشارخون، رشد نوزاد، کاهش آسیب در ورزش‌های آسیب‌زای افزایش ایمنی بدن.

آیا رسیدن به ۱۰۰۰ سالگی یک رویای محال است؟

رسیدن به سن ۱۰۰۰ سالگی نقطه عطفی است و به ندرت کسی انتظار دست یافتن به آن هدف را دارد اما به گفته یک کارشناس انگلیسی، اولین فردی که تا تولد ۱۵۰ سالگی‌اش عمر خواهد کرد در عصر ما متولد شده است. نکته عجیب‌تر اینکه دکتر اوبری دیگری، ادعا کرده نخستین فردی که تا سن ۱۰۰۰ سالگی عمر خواهد کرد ظرف دو دهه آینده متولد خواهد شد.

متخصص پیری‌شناسی زیست پزشکی و رییس انستیتو مطالعات طول عمر در انگلیس ادعا کرده که پزشکان به تمام ابزار مورد نیاز برای درمان فرآیند پیری دست خواهند یافت.

او می‌گوید: «تا ۲۵ سال آینده و پس از آن ما فرصت ۵۰ درصدی داریم که فرآیند پیری را با دستاوردهای پزشکی تحت کنترل درآوریم و در نتیجه طول عمر افراد را اضافه کنیم. در حال حاضر هر سال به طور متوسط سه ماه به میانگین طول عمر بشر افزوده می‌شود و اگر همین روال ادامه پیدا کند کارشناسان تخمین زده‌اند که تا سال ۲۰۳۰ میلادی یک میلیون نفر صد ساله خواهند شد.»



علل و عوامل استرس

ملیحه بهار دوست

از نظر فیزیولوژیک خبر ناگوار پس از شنیده شدن، به صورت اعلام خطر در مغز ثبت می شود، هیپوتالاموس احساسات و عواطف این خبر را تفسیر می کند و اختلال الکتروشیمیایی به غدد هیپوفیز در مرکز جمجمه می فرستد، غدد هیپوفیز شروع به ترشح هورمونی برای محرک قشر غدد فوق کلیوی می کند، غدد آدرنال فعال می شود و کورتیکوئید ترشح کرده در جریان خون می ریزد و این پیامهایی به سایر غدد در سراسر بدن می برد، در نتیجه، طحال برای عمل بسیج شده، گلبولهای قرمز اضافی وارد جریان خون می شوند، اکسیژن و غذای اضافی وارد سلولهای بدن می شود، قدرت لخته شدن خون از دیامی باید، کبد، مواد قندی و ویتامینها را می سازد، ضربان قلب بیشتر می شود، تنفس تغییر می کند، خون از پوست و احشا به ماهیچه ها و مغز جاری می شود، دستها و پاها سردتر می شوند و کل ارگانیزم به صورت آماده برای حمله و تهاجم یا فرار در می آید.

کشوری که در حال جنگ است و توان خود را صرف می کند و ذخایرش به تدریج تمام می شود.

تشخیص

استرس به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس زا یا عامل استرس نامیده می شود. تنش ایجاد شده در بدن و واکنش بدن را استرس می گوئیم به عبارتی هر عاملی موجب تنش روح و جسم و از دست دادن تعادل فرد شود، استرس زا یا عامل استرس است.

هنگام وارد شدن استرس بدن واکنشهایی از خود نشان می دهد تا تعادل از دست رفته را باز گرداند که این عمل استرس است. استرس یا فشار عصبی یا تنیدگی واکنشی است که در فرد در اثر حضور عامل دیگری به وجود می آید و قوای فرد را برای روبرو شدن با آن بسیج می کند و ارگانیزم یا موجود زنده حالت آماده باش پیدا می کند.

سندرم سازگاری کلی سه مرحله مشخص دارد:

گام مقاومت:

طی این مرحله که ممکن است از چند ساعت تا چند روز به طول انجامد، بدن عملاً برای مبارزه با عامل فشار بسیج است که اگر برای مدتی طولانی همچنان بسیج بماند، ذخایرش به تدریج تخلیه می شود. مثل

گام فرسودگی:

بدین معنی است که انرژی بدن تمام و تا حد زیادی در مقابل امراض و بد کار کردن اعضایش آسیب پذیر شده است. این همان جایی است که امراض شروع به تظاهر می کنند و ممکن است از سرماخوردگی و آنفلوآنزا گرفته تا... شروع به تظاهر کند.

چند نکته در رابطه با استرس

* بدن انسان در مقابله با استرس از الگوی مشخصی پیروی کرده و فرایند عصبی شیمیایی، معینی را طی می کند.

۱- رویدادهای هیجان آور خوشایند همان اندازه واکنش در بدن به وجود می آورند که رویدادهای ناخوشایند می توانند ایجاد کنند، یک خبر بسیار هیجان آور، همان اندازه استرس ایجاد می کند که یک خبر بد ایجاد می کند.

- استرسهای شدید و طولانی در همه حال باعث از پا درآمدن فرد نمی شوند و افراد در بعضی موارد می توانند با عوامل استرس زا سازگار شوند نمونه آن خو گرفتن افراد



بیماریهای غددی و متابولیسمی :
پرکاری و کم کاری تیروئید، مسمومیت تیروئید، بیماری قند، رسوب چربی و حتی بیماریهای صعب‌العلاجی مثل سرطان می‌تواند در اثر زمینه‌سازیهایی استرس و فشار روحی باشد.

بیماریهای ریوی :
آسم، سرفه و...
بیماریهای پوستی :
خارش و اگزما، ریزش مو، تاسی، کچلی موضعی، اختلالات پوستی و...
بیماریهای تناسلی :
تکرر ادرار، اختلال قاعدگی، ناتوانی جنسی و...
اختلالات روانی :
انواع اختلالات سوماتوفرم، روان تنی، اضطراب، افسردگی، وسواس، سوء ظن و بدگمانی و...

در شرایط سخت و طاقت فرسا مثل دوران اسارت یا خو گرفتن به کاری سخت و طاقت فرسا مثل شغل معدنچی در معادن است. - این افراد با وجود سازگاری با شرایط استرس زا نمی‌توانند از آثار زیان بار آن صد در صد مصون بمانند و دچار مشکلات جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی می‌شوند. مثلاً فردی که مدت زیادی در اسارت است یا فردی که تحت شرایط بدی در معدن تاریک و دورافتاده ای کار می‌کند، بعد از مدتی دچار ناراحتیهایی روحی - عاطفی و پیروی زودرس می‌شود.

۴- بدن ما وقتی چیزی را استرس تلقی کرده و به آن واکنش نشان می‌دهد که ذهن ما به آن نشان استرس زده و در واقع پیشتر آن را شناخته باشد.

۵- نوع پاسخ افراد به استرس نیز به ویژگیهای شخصیتی، مسائل فرهنگی، شرایط زندگی و تجربه های افراد بر می‌گردد. علائم استرس کم حوصلگی، سردرد، تغییر ضربان قلب، خستگی جسمی، خشم و پرخاشگری، بی‌خوابی، فشار در سینه، اختلال گوارشی، سوزش معده، عرق کردن، خشکی دهان، بی‌اشتهایی، داغ شدن و یا سرد شدن بدن، غمگینی، لرزش بدن، میل به سیگار، از دست دادن تمرکز، احساس سرگیجه، تغییر تنفس، تکرر ادرار، کم شدن حافظه، دردهای بدنی پراکنده، آه کشیدن، تمایل به تنهایی، آشفتگی، التهاب، سرخ شدن پوست صورت و... است.

شرکت طلا و جواهر موته اسپادانا



برگزار کننده نمایشگاه های بین المللی و تخصصی

Moteh Espadana Jewellery Company



آدرس: اصفهان، فلکه فیض، چهارراه شیخ مفید، خیابان ارباب، نبش بن بست سیروس، پلاک ۲۲۳، طبقه دوم
تلفن: ۰۳۱۱ - ۶۶۱۹۰۳۷ همراه: ۰۹۱۳ ۲۰۷ ۷۸۰۰ فکس: ۰۳۱۱ - ۶۶۱۹۰۴۵

Address , 2 floor - 49 Alley - Arabab St - Esfahan - Iran

Tel / Mob , +9831-6619037 / +98913 207 78 00

Fax : +98311-6619045

www.jewelleryexpo.ir

info@jewelleryexpo.ir

بیماریهای استرس

بیماریها و اختلالاتی که استرس ایجاد می‌کند یا آن را تشدید می‌نماید، بسیاریند برای مثال می‌توان به این بیماریها اشاره کرد:

بیماریهای دهانی:

زخم دهان، تورم گلو، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و...

بیماریهای گوارشی:

تهوع، اسهال، کم شدن اشتها، اختلال هضم، سوزش معده، ورم معده، زخم معده، اختلال روده، یبوست و...

بیماریهای عضلانی و مفاصل:

درد عضلات پشت و شانه، کتف و کمر، مفاصل، سردرد، ضایعات مفصلی، روماتیسم و... بیماریهای قلبی - عروقی :
درد ناحیه قلب، بالا رفتن ضربان، فشار خون و تصلب شرایین، سکنه قلبی...



روایت شود و دوباره اهالی قهوه تلخ به دربار خودشان برگردند.

توقف سریال قهوه تلخ

سریال قهوه تلخ، پس از سالها فراز و نشیب و شکست در اخذ مجوز نمایش در صدا و سیما، از ۲۳ شهریور ۱۳۸۹ بصورت هفتگی در بسته‌بندی‌های سه قسمتی در شبکه نمایش خانگی توزیع شد. روند پخش سریال با افت و خیز فراوان، همراه با خبرها و شایعات حاشیه‌ای ادامه یافت اما در پایان مجموعه بیست و پنجم سریال مهران مدیری کارگردان سریال در ویدئویی پیش از فیلم ضمن سیاست‌گذاری از مردم به خاطر همراهی ایشان از آنان خواست که تا یک ماه دیگر منتظر سری جدید مجموعه با حال و هوای جدیدتری باشند.

داستان قاچاق مجموعه بیست و ششم قهوه تلخ

در اواسط آذرماه هزار سیصد و نود مجموعه ۲۶ (قسمت های ۷۶-۷۷-۷۸) با همان شکل بسته بندی و بازیگران اصلی به بازار عرضه شد اما در تاریخ ۲۴ آذر ۱۳۹۰ پیام کوتاهی از طرف قهوه تلخ به شرکت کنندگان قرعه کشی مبنی بر لورفتن سری ۲۶ سریال قهوه تلخ ارسال شد. در این پیام از مردم خواسته شده بود از خرید نسخه تقلبی خودداری نمایند و منتظر نسخه اصل بمانند.

در همین حال وبسایت‌های زنجیره‌ای اشتراک فیلم و سریال، لینک دانلود مستقیم مجموعه جدید، بیست و ششم سریال قهوه تلخ (قسمت های ۷۶-۷۷-۷۸) و حتی مجموعه بیست و هفتم را در وبسایت‌های خود منتشر کردند برخی نیز همچنان بر عدم اشتراک غیرقانونی سریال قهوه تلخ برای حمایت از کارگردان و مجموعه قهوه تلخ اصرار داشتند.

پس از انتشار نسخه قاچاق سری ۲۶ مجموعه «قهوه تلخ»، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ساخت ادامه این سریال را به حالت تعلیق درآورد تا تکلیف نسخه قاچاق روشن شود.

کمدی قهوه تلخ

محمدحسین تقوایی: به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران - ایسنا، طبق اعلام دست‌اندرکاران این پروژه، مجموعه جدید قهوه تلخ، در قالب مجموعه ۲۶ (قسمت های ۷۶-۷۷-۷۸) از ۱۰ اردیبهشت ماه (بصورت هفتگی) در شبکه نمایش خانگی توزیع می‌شود.

دست‌اندرکاران این مجموعه اظهار امیدواری کردند پس از این توقف، «قهوه تلخ» با قسمتهای جذاب و بااستفاده از بازیگران جدید که بزودی مخاطبان شاهد آن خواهند بود، بتواند همانند گذشته لحظات شادی را برای مخاطبانش فراهم آورد.

در انتهای قسمت ۲۵، (قسمت ۷۳، ۷۴، ۷۵) در ادامه داستان با قهوه خوردن نیما و درباریان جهانگیرشاه در زمان حال حاضر شدند و در قسمت ۲۶ که به صورت قاچاق توزیع شد این روند داستان سریال ادامه یافت اما هنوز چگونگی ادامه داستان، در زمان حال یا همان دوران گذشته، در هاله‌ای مبهم است.

برخی از منابع خبری، از حضور بازیگران جدید و نقشهای متفاوت در سری جدید قهوه تلخ خبر می‌دهند، گفته میشود، ادامه داستان قهوه تلخ در دوران معاصر دنبال خواهد شد و درباریان جهانگیرشاه با مواجهه با شرایط، امکانات و وضعیت زندگی امروزی، موقعیت‌های عجیب کمدی و جذابی را خلق خواهند کرد.

در همین حال، بر اساس گمانه‌زنی برخی از منابع خبری، سازندگان این مجموعه، از نخستین به آینده پشیمان شدند و قرار است در سری ۲۶ و ۲۷ فقط داستان در زمان حال



مشخص نیست این داستان در چند قسمت به پایان برسد. تصویربرداری نیز هفته آینده با حضور همان بازیگرانی که پیش از این در سریال حضور داشتند، و از کاخ آغاز خواهد شد.

حرف پایانی

با وجود انتشار اخبار در خصوص قهوه تلخ اما هنوز جزئیات کاملی از ادامه کار این سریال به صورت رسمی، رسانه ای نشده است به نظر می رسد باید منتظر بود تا با انتشار دو مجموعه ۲۶ و ۲۷ قهوه تلخ در هفته های آینده، تکلیف ادامه داستان، توسط کارگردان، نویسندگان و عوامل دست اندرکار مشخص شود، بدون شک در هفته های جاری، بازم قهوه تلخ شایعات و اخبار جدیدی را در سطح جامعه جاری میسازد، موضوعی که نشان از میزان تاثیر گذاری و محبوبیت این مجموعه طنز دارد.

فیلم هفته

به گزارش روابط عمومی رسانه ملی؛ فیلم تلویزیونی «بهای یک بهانه» به کارگردانی رضا ابوفاضلی تهیه کنندگی هادی توحیدی، چهارشنبه ۶ اردیبهشت ساعت ۱۶ از شبکه یک سیما پخش می شود.

این فیلم در مورد احمد، کارگر جوشکار اسکلت های ساختمانی است. او در طلب حقوق معوقه خود با پیمانکارش دچار اختلاف شدید شده و او را به واسطه کم توجهی به حق الناس مورد انتقاد شدید قرار می دهد. در همین میان خبر فوت پدر پیرش او را شدیداً متأثر و اندوهگین می سازد.

فیلم سینمایی «سومین ستاره» به کارگردانی هانی دالتون محصول سال ۲۰۱۰ کشور انگلیس، چهارشنبه ۶ اردیبهشت ساعت ۲۲ از شبکه یک سیما پخش می شود. در خلاصه داستان آمده: پسری که بیماری سرطان دارد با دوستان خود به سفر می رود تا به ساحلی که در گذشته خاطرات خوبی با هم داشته اند در ساحل ازدوستان خود تقاضای می کند که به دریا برود و شنا کند تا دریا او را خسته کرده و غرق شود.

فیلم تلویزیونی «گوی مرگ» به کارگردانی محمد رضا آهنج و تهیه کنندگی اعظم تندرو جمعه ۸ اردیبهشت ساعت ۱۶ از شبکه یک سیما پخش خواهد شد.

در خلاصه داستان فیلم آمده: «حامد» داماد خانواده اکبری مدتی است محقود شده و همسرش باردار است. با تصادف مرگبار فرد موتور سواری و جسد سوخته شده وی مرگ حامد مورد تایید قرار می گیرد، ولی خانواده اش بر اثر جستجوهای فراوان متوجه می شوند که حامد در یک سانحه دلخراشی بخشی از صورت خود را از دست داده است.

فیلم سینمایی «توافق» به کارگردانی توماس مک کارتی محصول سال ۲۰۱۰ کشور انگلیس و با بازی آنی راین و پل گیاماتی، جمعه ۸ اردیبهشت ساعت ۲۴ از شبکه یک سیما پخش می شود.

فیلم سینمایی «پروبرشگاه» (قسمت اول) چهارشنبه ۶ اردیبهشت ساعت ۱۷:۳۰ از شبکه دو سیما پخش خواهد شد.

شایعاتی در خصوص قهوه تلخ

در پی نامعلوم بودن ادامه فیلمبرداری مجموعه قهوه تلخ، بازار شایعه داغ شد، گفته میشد بازیگران قراردادهای خود را فسخ کرده اند و قهوه تلخ (مجموعه ۲۶ به بعد) پخش نخواهد شد. همین موضوع باعث شده تا شایعات بسیاری در مورد قهوه تلخ نظیر ورشکستگی برادران آقا گلپان به عنوان تهیه کنندگان سریال، اصرار بر نمایش ندادن مجموعه و لغو پروانه ساخت توسط وزارت ارشاد، افسردگی مهران مدیری و... مطرح شود.

ادامه یا توقف روند قهوه تلخ

در اوایل اردیبهشت ماه ۱۳۹۱، پس از گذشت چند ماه سرانجام تکلیف مجموعه «قهوه تلخ» روشن شد، منابع خبری گزارش دادند، تهیه کنندگان مجموعه قصد دارند قسمت های جدید این سریال را بسازند. علی رغم برخی اخبار منتشر شده مبنی بر پایان «قهوه تلخ» در دو قسمت اخیر، سازندگان آن قصد دارند داستان را به روال قبل ادامه دهند. در همین حال، مدیر کل دفتر همکاری های سمعی و بصری و نمایش خانگی نیز در این باره گفت: خوشبختانه با پی گیری های انجام شده عوامل نسخه قاجاق سری ۲۶ قهوه تلخ شناسایی و محاکمه شدند. این اتفاق در حالی بود که هیچ کدام از عوامل سازنده این مجموعه در این رویداد دخالتی نداشتند.

وی ادامه داد: در حال حاضر سازندگان این مجموعه با توجه به داشتن پروانه ساخت می توانند ادامه کار را بسازند و به منظور بازیابی در اختیار ما قرار دهند.

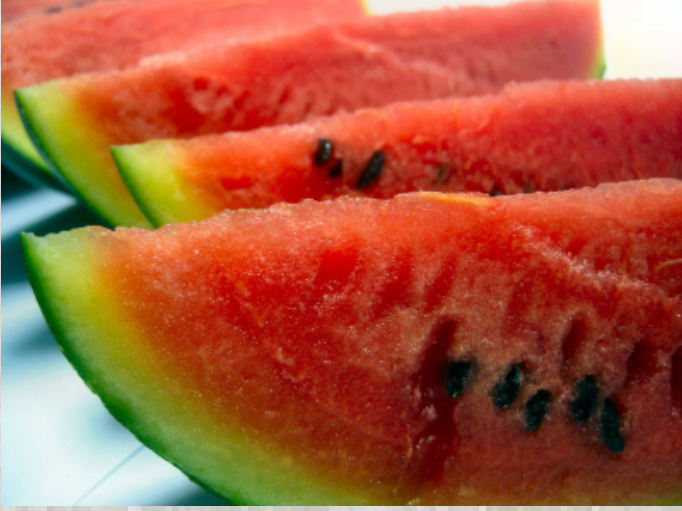
رجبی فروتن گفت: سازندگان «قهوه تلخ» مشکلی برای ادامه کار ندارند و می توانند به روال سابق به کار خود ادامه دهند.

آخرین وضعیت سریال قهوه تلخ

وفا ملک زاده، یکی از عوامل قهوه تلخ در گفت و گو با خبرنگار رادیو و تلویزیون فارس، تصریح کرد: توزیع سری جدید «قهوه تلخ» از روز ۱۰ اردیبهشت آغاز می شود و مثل سابق هر هفته سه قسمت از کار توزیع خواهد شد.

وی ادامه داد: اولین سری که بنا بر توزیع آن را داریم، سری ۲۶ است که مدتی پیش به صورت قاجاق وارد بازار شده بود و در ادامه و هفته های بعد قسمت های جدید تولید و توزیع خواهند شد.

وفا ملک زاده توضیح داد: خشایار لوند و امیر مهدی ژوله در حال نگارش ادامه داستان قهوه تلخ هستند و هنوز



غذاء ودواء ..

ابوالفضل زارع

بادئ ذي بدء، فإن البطيخ فاكهة مأمونة طبيياً من أن يصاب متناولها بالحساسية فهو أمر لا يذكر معه، كما أنه لا يحتوي على مادة البيورين التي تتبر المفاصل المصابة ببدء النقرس خاصة لدى كبار السن. ونمار البطيخ تحتوي على نسبة لا تذكر من مادة الأوكزليت المساهمة في تكوين حصى الكلى، إضافة إلى أن لدى نبات البطيخ القدرة على مقاومة ترسب المبيدات الحشرية المستخدمة في الزراعة داخل ثماره

البطيخ الأحمر غذاء، ودواء ..
لا يطفئ لهيب الحر فقط بل نيران الالتهابات في
الجسم البشري ..

منذ فترة والدراسات الطبية تتحدث عن فوائد البطيخ وتحديدًا منذ سنتين بعد إنباتها عام ٢٠٠٢، أن البطيخ يحتوي كمية من مضادات الأكسدة الحمراء اللون، أكثر مما هو في الطماطم بالتزامن مع الإقبال الواسع عليه في كافة أنحاء العالم، إضافة إلى لجوء الناس إليه في فترات الصيف الساخنة ودخول رابطة القلب الأميركية على الخط كما يقال بتصنيفها البطيخ ضمن قائمة المنتجات النباتية المفيدة للقلب، كذلك نصيحة رابطة التغذية الأميركية حوله. القيمة الغذائية * حينما يقال القيمة الغذائية لمنتج ما فإنه ينظر إلى مقدار نسبة ما تؤمنه حصته الغذائية من مادة ما ذات أهمية كالفيتامينات والأملاح وغيرها، تلك التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي. فلا يكفي القول ان المنتج الغذائي الفلاني كالبطيخ مثلاً فيه فيتامين سي، بل المهم هو الإجابة عن سؤال: كمية فيتامين سي

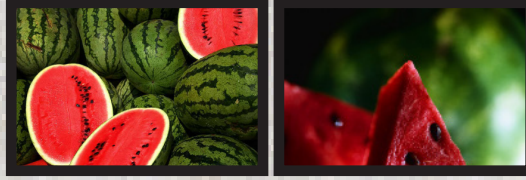
التي توجد في الحصة الغذائية للبطيخ كم تغطي من حاجة الجسم اليومية لهذا الفيتامين؟، كذلك الحال بالنسبة لبقية الفيتامينات والمعادن والأملاح الأخرى. فيصنف المنتج الغذائي على حسب قدرته إلى ممتاز أو جيد جداً أو جيد. وتعبير الحصة الغذائية مصطلح نسمع عنه كثيراً وهو ما يستخدمه الأطباء واختصاصيو التغذية في تحديد كمية منتج غذائي، فتقول مثلاً رابطة التغذية الأميركية: على أقل تقدير يجب أن يتناول الإنسان يومياً حصتين غذائيتين من الفاكهة وثلاثاً من الخضار.

البطيخ مصدر ممتاز لفيتامين سي لأن الحصة الواحدة التي بكمية ٠.٦٦ غراما وهي ما تملأ كوباً بحجم ٠.٥٢ ملليلترا تحتوي على ٥٢ من حاجة الجسم اليومية لهذا الفيتامين، وهو كذلك مصدر جيد جداً لفيتامين إيـه وفيتامين بي٦-٦ أو باريدوكسين وفيتامين بي١١-١١ الثيامين، لأن الحصة الواحدة منه تحتوي على ما بين ١٠.١ إلى ١١ من حاجة الجسم اليومية لكل من هذه الفيتامينات، وهو أيضاً مصدر جيد للبيوتاسيوم والمغنسيوم لاحتواء الحصة على حوالي ٧ من حاجة الجسم اليومية لهما.

كما أن الحصة الغذائية للبطيخ بالمقدار المذكور تحتوي على ٢١ غرام سكريات و١ غرام بروتينات و٥٠ غرام من الدهون، لذا فإن كمية الطاقة فيها هي حوالي ٠.٥ (كالوري) أو سعرا حراريا، وكمية الألياف تعادل ٦.٠ غرام غالبها ألياف غير ذائبة. ومسألة كثرة السوائل في البطيخ التي تشكل ٢٩ من محتواه ويمتاز بها هي في واقع الأمر نقطة مهمة ونحتاج أن ننظر إليها، فالبطيخ حينما يقال انه يغطي نسبة ممتازة من حاجة الجسم اليومية من فيتامين سي ونسبة جيدة جداً من فيتامينات إيـه وبي١-٦، فلأن كمية هذه الفيتامينات مركزة بالنسبة لقلته محتواه من الطاقة أو كالوري، إذ لكل ٠.٥ كالوري تتوفر الفيتامينات بالنسبة المذكورة بخلاف الفاكهة الأخرى الحلوة والقليلة كمية الماء، فهو من الفاكهة التي تعطي كمية كبيرة من الفيتامينات لكل ١ كالوري من الطاقة.

الفوائد الطبية

النظرة الطبية اليوم للقيمة الغذائية للبطيخ تتجاوز الفيتامينات والأملاح فهي أمور أثبت أنه غني بها، لكن الأمور التي تدور حولها الدراسات هي



عليه أن يستمدها من الغذاء..

وظهر الاهتمام بهذه المادة من دراسة الطماطم، الذي أثبتته الدراسات العديدة التي تمت على الإنسان، أن لهذه المادة الحمراء فائدة في الوقاية من الأورام المتنوعة ومن تلف شبكية العين مع تقدم السن، والمفارقة البحثية أن الذي لفت الأنظار إلى هذه المادة وفائدتها في الوقاية من السرطان، هي الدراسة الشهيرة لجامعة هارفارد حول قدرة الطماطم في خفض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة تقرب من 4، أسوة بما فعلته الدراسة الأخرى الشهيرة لهذه الجامعة ولقتت فيها الأنظار إلى عدم ضرر تناول البيض.

لكن الأمر لدى الباحثين لم يتوقف على الطماطم، بل إن الدراسات نظرت في المنتجات النباتية الحمراء، والمفاجأة التي أثبتتها دراسة أجريت في الولايات المتحدة ونشرت نتائجها في مجلة رابطة التغذية الأميركية عام 2002، هي أن الحصص الغذائية الواحدة من البطيخ تحتوي على 0.1 ملليغرامات من مادة لايكوبين. وبعبارة أخرى أكثر من ضعف ما تحتويه كمية مماثلة من الطماطم وأسهل امتصاصاً، ليس هذا فحسب، بل في جسم الإنسان، فإن تناول البطيخ يرفع نسبة هذه المادة في الدم بمقدار يتجاوز 4 مرات ترفعه كمية مماثلة من الطماطم ومن هنا توجه الاهتمام إلى البطيخ بشكل أكبر.

منقووول للإفادة..

مرض غير معروف أصاب البطيخ الأحمر يقلق المزارعين المغاربة

بالنسبة لكثير من المزارعين في شمال غرب المغرب يمثل مهرجان البطيخ السنوي حدثاً هاماً في العام. ويستخدم المهرجان للترويج لهذه الفاكهة التي تعتبر المحصول الرئيسي لكثير من المزارعين المحليين. ولكن المزارعين يعانون في هذا العام من المحصول الذي أصيب بمرض غير معروف أدى إلى انخفاض المحصول السنوي المحلي إلى النصف. وفي السنة العادية يصل حجم المحصول في المتوسط إلى حوالي 0.7 طنًا للهكتار الواحد ولكن هذا المحصول انخفض في هذا العام إلى أقل من 0.4 طنًا للهكتار.

وأقيم هذا الحدث السنوي الذي انطلق يوم الأربعاء 31 يوليوز في مزرعة خاصة في منطقة القنيطرة على بعد حوالي 0.9 كيلومتر إلى الشمال من العاصمة المغربية الرباط. وتجري المزرعة تجارب علمية على سلالات البطيخ وسبل تحسين الإنتاج.

ولم يتحقق المزارعون مما إذا كان المرض ناتجاً عن بكتيريا أو فيروس مما عاق الجهود المبذولة لمكافحة هذا المرض.

وقال عبد الكريم نعمان مدير مؤسسة بالسيا للتنمية والبيئة والعمل الاجتماعي ومدير المهرجان «نظمت هذا المهرجان هذه السنة في ظروف صعبة لأن الفلاحين غير راضين عن متنتجهم وذلك لأن فاكهة

أنه لا يطفئ لهيب الحر فقط، بل يطفئ أيضاً لهيب الالتهابات في الجسم، فمضادات الأكسدة المتوفرة في البطيخ حينما تدخل الجسم فإنها تعمل على تعطيل ضرر مواد تدعى الجذور الحرة التي تعيثُ فساداً حال زيادة تراكمها ونشاطها في الجسم، فهي التي تسهل للكوليسترول أن يترسب داخل جدران الشرايين، بل أيضاً ترسخ هذا الترسب عبر تحويل الكوليسترول إلى شئ، يصعب على الجسم انتزاعه من هناك، إضافة إلى أنها مواد تزيد من حدة الالتهابات في المفاصل والقصات الهوائية، كما وتعمل على إثارة نمو الخلايا السرطانية في مواقع عدة من الجسم. من هنا فالبطيخ ليس فقط فاكهة تقطر بالسائل الحلو الأحمر الجذاب فحسب، بل هو مليء بأهم المواد المضادة للأكسدة الموجودة في المنتجات الطبيعية، فبالإضافة إلى فيتامينات سي، وايه، فهو يحوي مادة من مضادات الأكسدة تدعى لايكوبين المحيية إلى خلايا الجسم وتعطش إليها.

* «لايكوبين» الأحمر وألوان المواد الغذائية < السدوق الرفيع ليس في انتقاء ألوان الملابس والأزياء، بل هو أيضاً في انتقاء الألوان التي يشملمها طبق أحدنا من الوجبات الغذائية. هذه حقيقة طبية اليوم تنصح بها هيئات الغذاء العالمية، فرابطة التغذية الأميركية في إصدارات يونيو (حزيران) هذا العام تقول إنه للحصول على المذاق الجيد للطعام وللمتعة بالصحة ينبغي اتباع ألوان الطيف، وتزيد موضحاً أن الأبحاث بينت أن المنتجات الغذائية الغامقة الألوان والغنية بالنكهة العبقية تحتوي على كمية أكبر من المواد الكيميائية الطبيعية التي تسهم في الوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة. مادة لايكوبين تستقطب اهتماماً في الآونة الأخيرة لقدرتها على الوقاية من سرطان البروستاتا والمريء، وعنق الرحم، كذلك أمراض الشرايين نظراً لقوتها كمادة مضادة للأكسدة. وهي مادة لا ينتجها الجسم، وبرغم توفرها في كل من الطماطم والبطيخ، فإن البطيخ يمتاز بأن كمية لايكوبين فيه أعلى أولاً ويسهل على الجسم امتصاصها ثانياً بخلاف الطماطم الأقل محتوى، الذي لا يمتص الجسم منه كميات عالية ما دام نبيأ إلى غير مطبوخ أو لم يصف به زيت الزيتون.

هذه المادة توجد بالأصل في المنتجات النباتية كغيرها من أنواع مضادات الأكسدة كوسيلة حماية وهبت إياها، فهي تعمل على إلغاء الأثر الضار على صحة النبات وخلاياه للمواد التي تنتج من عمليات التمثيل الضوئي، التي تنتج في الجسم مواد شبيهة ككافئ أثناء العمليات الحيوية الكيميائية ويؤدي تجمعها كجذور حرة إلى تلف الخلايا واختلال الحمض النووي في نواة الخلايا مما ينشأ عنه أمراض الشرايين والالتهابات والسرطان. مادة لايكوبين المضادة للأكسدة هي المسؤولة عن اكتساب البطيخ اللون الأحمر كما هو الحال في الطماطم، وهي صبغة ضمن مجموعة كبيرة من الأصباغ النباتية تدعى كاروتينويد لا يستطيع جسم الإنسان تكوينها، لذا

البطيخ الأحمر أصابها مرض غير معروف لحد الآن. هذا المرض يؤدي إلى إتلاف المحصول الزراعي للفلاحين. ولهذا تطلب من الوزارة الوصية ومن المسؤولين بأن يقوموا بتحليل في مختبرات وطنية أو عالمية.»

وقامت فرق موسيقية محلية بامتاع الحاضرين من خلال تقديم الرقصات التقليدية.

لكن تركيز المزارعين انصب على المرض الذي يهدد مصدرهما للرزق بالنسبة لهم. ومشت جماعات كبيرة عبر مزارع البطيخ وقامت بتفقد النبات الذي لحق به الضرر.

وقال مزارع محلي يدعى منصور المناصرى «المعرفة مشكل هذه الأمراض يجب أن نحلل البذور التي نستوردها من الخارج. وبعد ذلك أن نحلل النبات. أما المرحلة الأخيرة فهي زيارة الفلاح لمراقبته. يجب أن نرى بحثهم أولاً ومراقبتنا كفلاحين في الأخير لأننا نطبق القوانين ونبذل مجهودات كالأدوية والأسمدة.»

والبطيخ منتج رئيسي في هذه المنطقة المعروفة بترتبهما الرملية ومسقط المياه العذبة مما يجعلها واحدة من أشد المناطق خصوبة في المغرب.

ويواجه المزارعون خطر تكبد خسائر اقتصادية رهيبية إذا فشلوا في إنتاج أصناف مقاومة للمرض للحفاظ على الإنتاج.

ويجتهد الخبراء حالياً لتقديم سلالات جديدة من ثمار البطيخ أكثر مقاومة للأمراض بهدف تعزيز الإنتاج.

وخلال المهرجان دعى المزارعون لزيارة حقل بطيخ زرع فيه نوع جديد من الثمار يسمى دايتونا بشكل تجريبي هذا العام.

وشق مزارع محلي إحدى ثمار البطيخ ووزع قطعاً منها على المزارعين ليتذوقوها.

وحضر عبد العزيز أحلافي ممثل شركة ساكاتا اليابانية وهي شركة عالمية متخصصة في إنتاج وتوزيع ثمار الفاكهة والزهور مهرجان البطيخ في المغرب هذا العام.

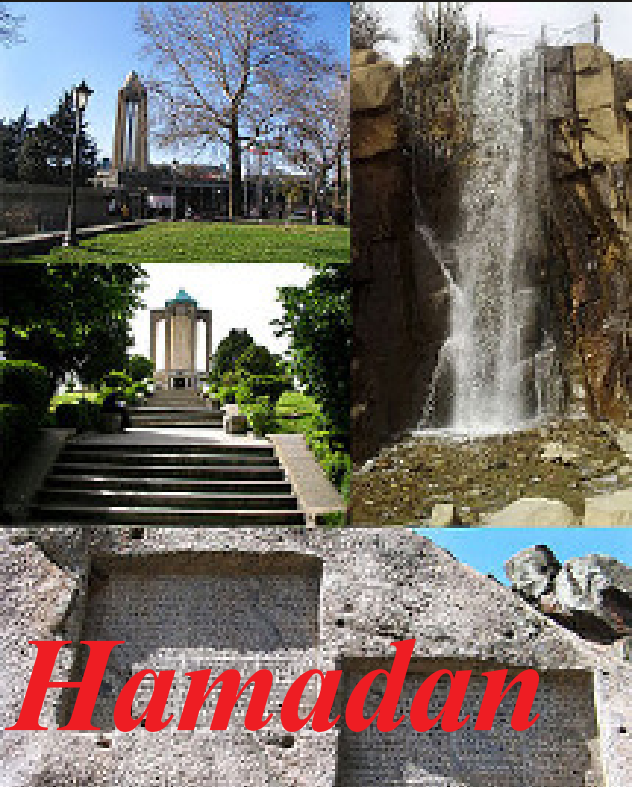
وقال أحلافي لتلفزيون رويترز «الفلاح يبحث عن نبات قوي من أجل الحماية من الضربات الشمسية وله تغطية. ثانياً ينتظر من نوع كدايتونا أن تكون له إنتاجية عالية كما ينتظر من نوع كهذا أن يحصل على حجم كبير لأن حجم البطيخ الأحمر الكبير هو المطلوب في الأسواق. رابعاً وهذا هو المهم أن تكون للبطيخ جودة داخلية.»

وأتاح المهرجان السادس للبطيخ في المغرب للمزارعين فرصة الحصول على نصائح الخبراء بشأن كيفية وقاية محصول البطيخ من الأمراض وكيفية اختيار أفضل البذور المناسبة لنوع تربة حقولهم.

ولا يزال محصول البطيخ يستهلك محلياً بشكل أساسي نظراً لضخامة حجمه وصعوبة تصدير فاكهة لا يمكن نقلها بشكل جيد.

من هنا فالبطيخ ليس فقط فاكهة تقطر بالسائل الحلو الأحمر الجذاب فحسب، بل هو مليء بأهم المواد المضادة للأكسدة الموجودة في المنتجات الطبيعية، فبالإضافة إلى فيتامينات سي، وايه، فهو يحوي مادة من مضادات الأكسدة تدعى لايكوبين المحيية إلى خلايا الجسم وتعطش إليها.

Hamadan is in the vicinity of the Alvand mountains and has a cold, mountainous climate, with snowy winters. In fact, it is one of the coldest cities in Iran. The temperature may drop below -30°C on the coldest days. Heavy snowfall is common during winter and this can persist for periods of up to two



of the Median empire. It then became one of several capital cities of the Achaemenid Dynasty. Hamadan is mentioned in the biblical book of Ezra as the place where a scroll was found giving the Jews permission from King Darius to rebuild the temple in Jerusalem. (Ezra 6:2). Its ancient name of Ecbatana is used in the Ezra text. Because it was a mile above sea level, it was a good place to preserve leather documents. During the Parthian era, Ctesiphon was the capital of the country, and Hamadan the summer capital and residence of the Parthian rulers. After the Parthians, the Sassanids constructed their summer palaces in Hamadan. In the year 633 the battle of Nahavand took place and Hamadan fell into the hands of the Muslim Arabs.

During the Buwayhids, the city suffered much damage. In the 11th century, the Seljuks shifted their capital from Baghdad to Hamadan. The city of Hamadan, its fortunes following the rise and fall of regional powers, was completely destroyed during the Timurid invasion. During the Safavid era the city thrived. Thereafter, in the 18th century, Hamadan was surrendered to the Ottomans, but due to the courage and chivalry of Nader Shah Afshar, Hamadan was cleared of invaders and, as a result of a peace treaty between Iran and the Ottomans, it was returned to Iran. Hamadan stands on the Silk Road, and even in recent centuries the city enjoyed strong commerce and trade as a result of its location on the main road network in the western region of Persia and Iran.

During World War I, the city was the scene of heavy fighting between Russian and Turko-German forces. It was occupied by both armies, and finally by the British, before it was returned to control of the Iranian government at the end of the war in 1918.

Climate

Hamadan province lies in a temperate mountainous region to the east of Zagros. The vast plains of the north and northeast of the province are influenced by strong winds, that almost last throughout the year. The various air currents of this region are: the north and north west winds of the spring and winter seasons, which are usually humid and bring rainfall. The west-east air currents that blow in the autumn, and the local winds that develop due to difference in air-pressure between the elevated areas and the plains, like the blind wind of the Asad Abad region.

Hamadan is believed to be among the oldest Iranian cities and one of the oldest in the world. It is possible that it was occupied by the Assyrians in 1100 BCE; the Ancient Greek historian, Herodotus, states that it was the capital of the Medes, around 700 BCE.

Hamadan has a green mountainous area in the foothills of the 3,574-meter Alvand Mountain, in the midwest part of Iran. The city is 1,850 meters above sea level. The special nature of this old city and its historic sites attract tourists during the summer to this city, located approximately 360 km southwest of Tehran. The main symbols of this city are the Ganjnameh inscription, the Avicenna monument and the Baba Taher monument. People of the city are Persians and speak Persian.

The Greek historian Herodotus wrote that, at the height of its glory, Ecbatana was a shining jewel of the ancient world with

buildings plated with precious metals and seven layers of city walls, the inner two being coated in silver and gold.

The Greek historian Polybius of Megalopolis offers probably the best available description of the city (World history 10.27.5-13). He writes that the city was richer and more beautiful than all other cities in the world.

History

According to Clifford Edmund Bosworth, "Hamadan is very old city. It may conceivably, but improbably, be mentioned in cuneiform texts from ca. 1100 BC, the time of Assyrian King Tiglath-pileser I, but is certainly mentioned by Herodotus (i.98) who says that the king of Media Diokes built the city of Agbatana or Ekbatana in the 7th century BC.

Hamadan was established by the Medes and was the capital



CUBE ARCHITECTURAL STUDIO...

CUBESTUDIO.IR
CUBE.DS @ HOTMAIL.COM



انتشارات ماشیه



انتشارات بادران

چاپ و انتشار کتاب

۰۹۱۳۱۱۵۹۶۰۵

