



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال پنجم • شماره ۶۲
• بهمن ۱۴۰۳ • قیمت ۶۰ هزار تومان



هوای دل بچه‌های آسمان داشته باشیم



بچه‌های آسمان

مؤسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org

کارت های پستال بچه های آسمان: هدیه ای از دل برای عزیزانتان

خیریه بچه های آسمان امسال نیز به رسم هر سال کارت های تبریک عید را در بیش از ۱۰ طرح مختلف با حال و هوای بهاری طراحی نموده و به شما نیکوکاران عزیز و شرکت ها ارائه می دهد تا تجربه ای متفاوت از عید را با خرید این کارت ها به دست آورید؛ و پلی باشید برای رساندن عشق و امید به دل های کودکانی که برای زندگی بهتر تلاش می کنند. شما عزیزان می توانید ضمن سفارش کارت پستال، لوگو و متن تبریک مدنظر تان را در آن چاپ کنید و با هدیه دادن آن، افراد بیشتری را نیز در حمایت از افراد معلول بی سرپرست سهیم نمایید. تمامی عواید حاصل از فروش این کارت پستال ها صرف تامین هزینه های درمان، نگهداری و توانبخشی افراد معلول بی سرپرست می شود.

- نیکوکاران گرامی شما می توانید جهت سفارش از راه های ذیل اقدام نمایید:

۱. تماس با شماره های: ۰۲۱۴۳۶۱۳ - ۰۲۱۲۶۶۵۸۱۰۱

۲. مراجعه به وبسایت موسسه به صورت آنلاین www.bachehayeeaseman.org

۳. مراجعه به آسایشگاه ها و دفاتر جلب مشارکت های مردمی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با ما در تماس باشید.



کارت تبریک بچه های آسمان
هدیه ای از دل برای عزیزانتان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



فهرست مجله

۱. کارت پستال ۵
۲. حواس پنجگانه ۸
۳. پیراهن نوشین ۱۰
۴. داستان کوتاه ۱۱
۵. روز پدر ۱۲
۶. تقویم رومیزی ۱۳
۷. دنیای خوش تیپ من ۱۴
۸. لوح تبریک ۱۵
۹. سر رسید ۱۶
۱۰. داستان کوتاه ۱۷
۱۱. دانستنی روانشناسی ۱۸
۱۲. حقیقت عاشقی ۱۹
۱۳. حفظ تناسب اندام ۲۳
۱۴. دمنوش بهبود خواب ۲۵
۱۵. تغییر سبک زندگی ۲۷
۱۶. معرفی فیلم ۲۹
۱۷. معرفی کتاب ۳۱



هوای دل بچه های آسمان داشته باشیم

سال پنجم
شماره شصت و دوم
بهمن ۱۴۰۳

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سردبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نبش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

[bachehayeeaseman_kamran](https://www.instagram.com/bachehayeeaseman_kamran)

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org



انواع حس در انسان / انسان دارای چند نوع حس است؟

انسان به کمک حواس خود محیط اطراف را درک می کند. حس لامسه، شنوایی، بینایی، چشایی و بویایی از حواسی هستند که همه ما با آن‌ها آشنایی داریم. در این مقاله قصد داریم تا شما را با انواع حس در انسان آشنا کنیم. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که ما چگونه محیط اطراف خود را درک می کنیم؟ یا اینکه چگونه بدن ما از وضعیت خود آگاهی پیدا می کند؟ همه این اطلاعات برای درک و پردازش نیاز به کارکرد درست حواس در بدن است. فرض کنید فردی نمی تواند صداها را در محیط خود بشنود و درک کند. قاعدتا چنین فردی درک درستی از صداها نخواهد داشت و صداها برای وی بی معنی می شود. در این صورت فرد بخشی از پیرامون خود را به درستی درک نمی کند. مثال بارزتر، حس بینایی است.

معرفی انواع حس در انسان تقریباً ۷۰ درصد از اطلاعات محیطی توسط حس بینایی به مغز مخابره می شود. هر چند اظهار این که کدام حس در بدن نسبت به سایر حواس کارآمدتر است، کار بیهوده‌ای به نظر می رسد؛ اما

اختلال در برخی حواس می تواند ما را با محدودیت های مختلفی روبه رو کند. در ادامه ۸ حس مهم در انسان را مورد بررسی قرار داده ایم که ۵ تا از آن ها برای ما آشنا هستند.

حس لامسه
حس لامسه یکی از حواس کارآمد در انسان است. گیرنده های حس لامسه تقریباً در همه جای بدن یافت می شوند و پیام لمس را به سوی مغز مخابره می کنند. هر چند تراکم این گیرنده ها در قسمت های مختلف پوست متفاوت است، اما برای درک درست محیط ما به سلامت کلی این حس نیازمند هستیم. گیرنده های لمس در نوک انگشتان به وفور یافت می شوند. بنابراین نوک انگشتان ما یک ابزار برای درک محیط و اشیا است. وقتی جسمی را لمس می کنیم، گیرنده های حس لمس تحریک می شوند و پیام را به سوی مغز می فرستند. آسیب های نخاعی، نوروپاتی محیطی، دیابت و بسیاری دیگر از بیماری ها مانند سکته مغزی می تواند حس لمس را از بین ببرد. در این صورت فرد با مشکلات و محدودیت هایی روبه رو می شود.

کاردرمانی در آگاهی بخشی حسی می تواند به این افراد کمک کند. همچنین کودکانی که ADHD و اوتیسم دارند نیز با حس لمس در چالش هستند. حس لمس در این کودکان به صورت هایپر یا هایپو دیده می شود.

منظور از حس هایپر این است که یک محرک کوچک لمسی را، مانند یک نوازش، بیش از حد حس می کند و ممکن است حتی برای وی دردناک باشد. حس هایپو دقیقاً برعکس است. کاردرمانی برای این کودکان نیز تعدیل حسی می کند و با مداخلات خود سبب می شود تا این کودکان به خوبی از حس لمس بهره مند شوند.

حس شنوایی
ما برای شنیدن صداها به حس شنوایی نیاز داریم. جنین انسان، حتی زمانی که در رحم مادر است نیز می تواند صداها را بشنود. به بیان دیگر حس شنوایی از بدو تولد به همراه کودک است و وی را در درک محیط یاری می کند. گوش ارگانی است که برای دریافت حس شنوایی تمایز یافته است. گوش انسان از سه قسمت خارجی، میانی و داخلی تشکیل شده

است. امواج صوتی از محیط به گوش انسان می رسند و در قسمت گوش میانی به پیام عصبی تبدیل می شوند. این پیام عصبی به مغز مخابره می شود و انسان بدین طریق می تواند صداها را درک کند و نسبت به آن ها واکنش نشان دهد. برای سنجش میزان شنوایی می توانید به شنوایی سنجی مراجعه کنید.

حس بینایی
حس بینایی شاید مهم ترین حس در بدن انسان باشد. ما به کمک بینایی می توانیم به خوبی همه چیز را ببینیم و درک کنیم. وقتی نور به شبکیه که سومین لایه از چشم انسان است، برخورد می کند، پیام بینایی در سلول های شبکیه شکل می گیرد. این پیام توسط دومین زوج عصب مغزی به سمت قشر پس سری منتقل می شود و در آنجا بینایی انسان درک می شود. بیماری های مختلفی می توانند بینایی فرد را مختل کنند. از سکنه مغزی و ام اس گرفته تا بیماری های انکساری. کاردرمانی مداخلات زیادی برای این افراد دارد که با دریافت این مداخلات، افراد قادر می شوند تا با کیفیت و استقلال بیشتری به زندگی خود ادامه دهند.

حس چشایی
گیرنده های چشایی در بخش های مختلف دهان وجود دارند، اما تراکم آن ها در برخی از نقاط، مانند نوک زبان بیشتر است. انسان به کمک حس چشایی می تواند مزه هایی چون شوری، شیرینی، تلخی و ترشی را درک کند. رابطه ای میان دو حس چشایی و بویایی وجود دارد. هنگامی که سرما خورده اید و بینی شما گرفته است، شاید حس کنید که اغلب غذاها بی مزه هستند. عملکرد حس بویایی بر درک حس چشایی موثر است.

حس بویایی
بویایی یکی دیگر از حواسی است که در انسان وجود دارد. ما به کمک گیرنده هایی که در سقف بینی ما وجود دارد، می توانیم

به خوبی بوهای مختلف را تشخیص دهیم. پیام بویایی توسط اولین زوج عصب مغزی به سوی مغز مخابره می شود. یکی از نشانه های حس بیاماری پارکینسون، از دست دادن حس بویایی است. اهمیت حس بویایی مانند سایر حواس بسیار مشهود است. فرض کنید در اتاقی هستید که گاز متان در آن در حال پخش باشد. اگر حس بویایی شما به درستی کار نکند نمی توانید متوجه خطر شوید و ممکن است دچار گاز گرفتگی شوید.

حس عمقی
حس عمقی یکی از مهم ترین حواس در بدن انسان است که بسیاری از افراد با آن آشنایی ندارند. برای درک حس عمقی کافی است چشمان خود را ببندید. سپس سعی کنید با چشمان بسته دودست خود را در یک وضعیت مشابه قرار دهید (مثلاً دستانتان را بالا بیاورید و آرنجتان خم باشد). حس عمقی همان حسی است که بدون استفاده از بینایی، می توانید وضعیت مفاصل خود را به درستی اعلام کنید. در مثال بالا، فرد می تواند بگوید که آرنج هایش تا چه میزان خم است.

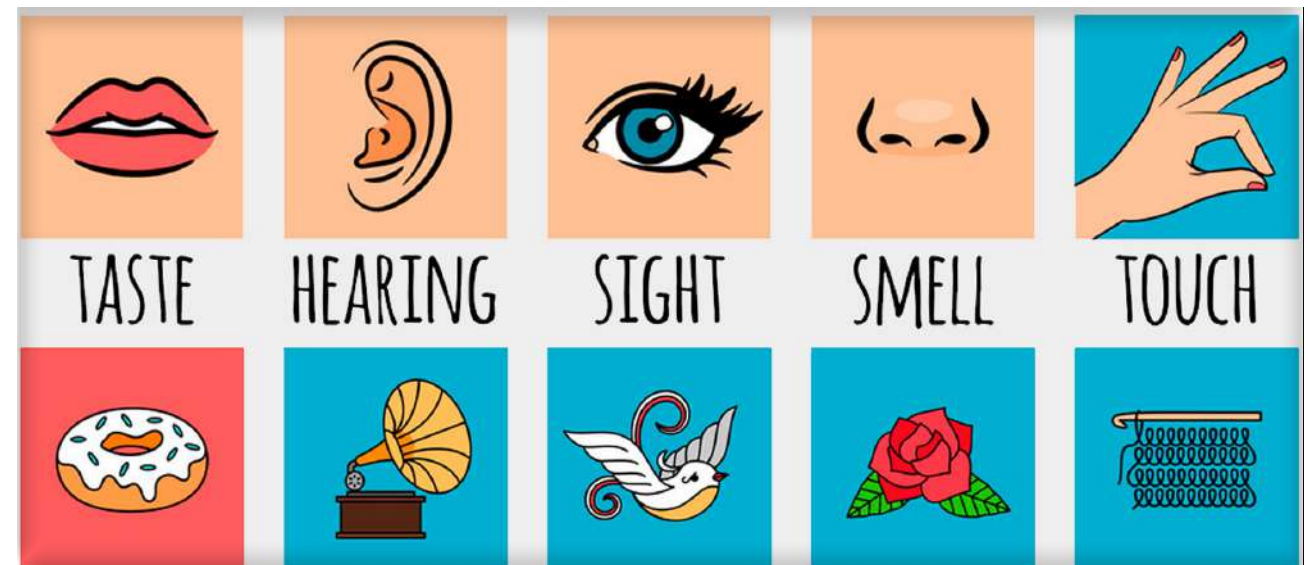
گیرنده های حس عمقی در مفاصل و ماهیچه های بدن وجود دارند و همیشه وضعیت مفاصل را به مغز و ارگان های مرکزی مخابره می کنند. به کمک این حس ما می توانیم با تعادل را برویم. در بسیاری از بیماری ها مانند ام اس، آتاکسی، پارکینسون، سکته مغزی و... حس عمقی با مشکل مواجه می شود. کاردرمانی برای فعال کردن این حس تمرینات و مداخلات بی نظیری دارد که می تواند این حس را به خوبی تعدیل کند

حس وستیبولار
پیشتر اشاره شد که گوش ارگانی است که برای درک و دریافت حس شنوایی تمایز یافته است. همچنین اشاره کردیم که گوش از سه قسمت تشکیل شده است. قسمت گوش میانی، علاوه بر داشتن گیرنده هایی برای دریافت پیام

شنوایی، سه مجرای نیم دایره ای نیز دارد که برهم عمود هستند. این سه نیم دایره وضعیت سر را تنظیم می کنند. هنگامی که ما سر خود را خم می کنیم، به کمک این گیرنده ها است که می دانیم سر خود را چقدر و به چه جهتی خم کرده ایم. این حس نیز در بسیاری از بیماری ها، بخصوص بیماری های روان پزشکی کودکان دچار اختلال می شود. کاردرمانی با مداخلات خود می تواند این حس را به خوبی تعدیل کند.

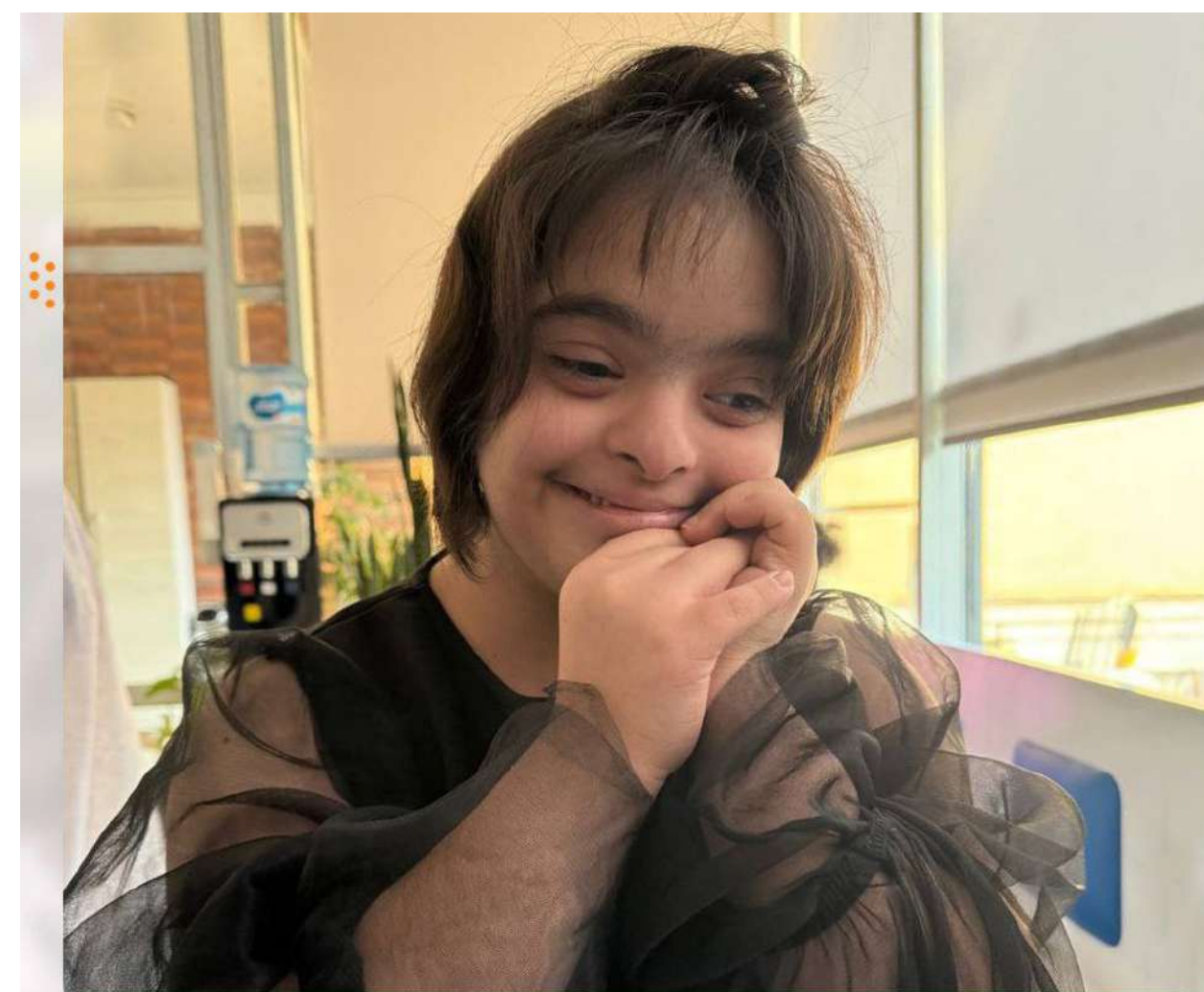
حس احشایی
آیا تا به حال به این فکر کرده اید که چگونه ما احساس گرسنگی می کنیم و یا چگونه متوجه می شویم که نیاز به آب یا غذا داریم؟ این فرآیند توسط حسی به نام حس احشایی در انسان کنترل می شود. همچنین احساس دفع ادرار و مدفوع نیز به همین حس مربوط است. کنترل این حس بسیار پیچیده است، با این حال حس احشایی یکی از حواس هشگانه در انسان محسوب می شود.

اهمیت حواس در انسان
همانطور که گفته شد، انسان برای درک محیط خود به حواس وابسته است. باید بدانید که حس در انسان به صورت یک بازه است و مادر هر حس تقریباً در میانه بازه قرار گرفته ایم. به عنوان مثال در حس شنوایی، ما یک صدا مشخص با یک فرکانس ثابت را با قدرتی مشابه نسبت به سایر انسان ها درک می کنیم. اما در برخی از اختلالات، افراد در پایین یا بالای طیف قرار می گیرند. در این صورت یا یک صدای بلند را کم قدرت می شنوند و یا یک صدای آرام را بیشتر و بلندتر از حد معمول درک می کنند. یکپارچگی حسی بخشی از مداخلات کاردرمانی است که در آن سعی می شود تا حواس انسان تعدیل شوند و واکنش ها به محیط درست و دقیق باشد. در صورت آسیب در هر کدام از حواس مذکور می توانید با یک کاردرمانگر در ارتباط باشید.



در تماشای تو افتاد کلاه از سر چرخ

امروز نوشین با یک پیراهن بلند و آستین‌های توری مانند یک پری کوچولو جلوه‌گری می‌کرد. چشم‌هایش مانند دریاچه‌ای آرام دنیایی خاص را در دل هر نگاه می‌گسترده و لبخندش همچون نور آفتاب بر گل‌های باغچه می‌درخشید. این عکس در حالی گرفته شد که تصمیم داشتیم تصاویر او و دوستانش را ببینیم. هنگام تماشای فیلم جشن شب یلدا، با اشک‌هایی پر از شادی و عشق مواجه شدیم که یادآور لحظات شیرین و ارزشمندی بود که برایش ساخته‌ایم. این اشک‌ها نشان‌دهنده قدم‌های شما در ایجاد خاطرات زیبا برای این بچه‌هاست که هرگز فراموش نخواهند شد و آنان را مشتاق تکرار لحظه‌های ناب می‌کند.



در تماشای تو افتاد کلاه از سر چرخ

بهترین هدیه

مادر بزرگم این چند سال آخر عمرش را در خانه ما زندگی می‌کرد. مخصوصاً که می‌دانست پدر و مادرم تا شب سر کارند و من تنها هستم. در حقیقت او بود که مرا بزرگ و به همین خاطر همه می‌دانستند که مادر چون مرا بیشتر از بقیه نوه‌هایش دوست دارد. همیشه در روز تولدم بهترین هدیه را مادر چون به من می‌داد، اما... اما امسال در روز تولدم دیگر مادر چون نبود تا بهترین کادو را به من بدهد. او سه ماه قبل رفته بود پیش خدا! به همین خاطر ظهر روز تولدم از بس در غصه نبودن مادر چون اشک ریختم، همانجا وسط اتاق خوابم برد. اما او آمد... مثل همه روزهای تولد دوباره به دیدنم آمد و باز هم بهترین هدیه را به من داد. موقعی که در خواب صورتم را بوسد و گفت: «بلند شو پسرم که الان نمازت قضا میشه». از خواب که بیدار شدم فقط آنقدر به غروب خورشید مانده بود که بتوانم نمازم را بخوانم.



قهرمانی که بی منت دنیايم را ساخت

به سختی همیشه در مورد پدر چیزی نوشت
صحت از خوبی و مقام پدر مثل خودش سخت و محکم
میتونم اینجوری تشبیه کنم: پدر برای خانواده یک قهرمان بی ادعاست، از اون قهرمان ها که پهلون زمین محسوب میشند
پدر ستون فقرات زندگی، که با عشق و فداکاری بی حد و مرزش حامی همیشگی بچه هاش
اره بابایی تو اولین رفیق یه پسر و اولین عشق یه دختری
همیشه باش و همیشه باشی تا ما دلمون بهت گرم باشه
روز پدر را به تمامی پدران عزیز سرزمین و همچنین پدر یاران با محبت آسایشگاه بچه های آسمان که با تمام وجود مهر پدری را از این بچه
ها محروم نکردند تبریک می گوییم
سایتان مستدام.



قهرمانی که بی منت دنیايم را ساخت
روز پدر مبارک

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



تقویم عید بچه های آسمان ارمغانی از عشق و امید

آغاز فصل بهار است و ورق زدن برگه های تقویم سال پیش رو.
این تقویم نه تنها نمادی از تحولی دل نشین در سال جدید است، بلکه فرصت بزرگی برای توجه به زندگی کودکانی است که نیازمند محبت و حمایت ما هستند. تمامی عواید حاصل از فروش تقویم صرف تامین هزینه های درمان، نگهداری و توانبخشی افراد معلول بی سرپرست می شود.
تو نیز می توانی با خرید این تقویم، سفیر محبت و امید باشی.
هر صفحه ای از تقویم بچه های آسمان را که ورق بزنی، داستانی از عشق و همدلی را مرور میکنی و قدم در ساخت دنیایی بهتر میزاری.
- نیکوکاران گرامی شما می توانید جهت سفارش از راه های ذیل اقدام نمایید:
۱. تماس با شماره های: ۰۲۱۴۳۶۱۳ - ۰۲۱۲۶۶۵۸۱۰۱
۲. مراجعه به وبسایت موسسه به صورت آنلاین
www.bachehayeeaseman.org
۳. مراجعه به آسایشگاه ها و دفاتر جلب مشارکت های مردمی
شرکت ها و سازمان ها نیز میتوانند با درج لوگو و ارائه اطلاعات حقوقی خود به صورت مشترک تقویم سال نو را با خیریه بچه های آسمان ارائه دهند.



دنیای خوش تیپ من

معرفی می کنم
علیرضا پسر گل و دوست داشتنی آسایشگاه پسران
توی آسایشگاه راه میره و انرژی پخش میکنه. همیشه هم سعی میکنه که خودش در بهترین حالت ممکن معرفی کنه.
انصافا فوتبالش عالیه و یه پرسپولیسی دو آتیشه
وقتی هم ارگ میزنه، همه رو میبره توی دنیای دیگه. صدش هم خیلی قشنگه و همیشه برای خوندن تو دورهمی ها آماده است.
البته البته علیرضا سعی میکنه همیشه خوشتیپ باشه. دنیای علیرضا یه ترکیب جالب از شیطنت و متانت، پارادوکسی که هر آدمی رو جذب خودش میکنه.
یه پرانتز از فوتبال بازی کردن علیرضا براتون باز کنم:
علیرضا توی پست فوروارده توپ میزنه، اهل پاس دادن و این حرفا هم نیست، خودش باید گل بزنه.
ادعا هم داره من بازیکن های پرسپولیس در بیل میزنم!!!
حالا بیاید به حرکت باحال کنیم، هر کی هر کدوم از بازیکن های پرسپولیس دوسداره زیر این پست تگ کنه تا ببینیم میشه که بشه یه گل کوچیک مشتی با بچه های باصفا پرسپولیس بزنیم یا نه؟؟؟



انرژی شادی شما به قلب ما میرسه

نمی دونید چقدر خوشحالیم که می خواهید داستان شادی و محبت خودتون رو با ما به اشتراک بزارید.
لوح های تبریک بچه های آسمان در طرح های مختلف طراحی شده و آماده هستند تا رنگ و بوی خاصی به لحظات شاد شما ببخشند.
با انتخاب این لوح ها، نه تنها یادگاری زیبا برای عزیزانتان خواهید داشت، بلکه ما را در لحظات شاد خود شریک می کنید. هر لبخند شما برای ما ارزشمند است و انرژی شادی تان به قلب ما هم می رسد.



انرژی شادی شما به قلب ما میرسه

هر ورق از سر رسید های عید بچه های آسمان فرستی برای زندگی بهتر

با آغاز سال نو، فرصتی نو برای شادی و محبت به زندگی مان می آید. خیریه بچه های آسمان هر ساله سر رسید های رنگارنگ و زیبایی را به نیکوکاران عزیز ارائه می دهد. این سر رسید ها نه تنها به شما کمک می کنند تا برنامه ها و رویدادهای خود را مدیریت کنید، بلکه هر صفحه اش یادآور کودکان معلول بی سرپرست می شود که همواره به حمایت و محبت ما نیاز مندند.

تمامی عواید حاصل از فروش این سر رسید ها صرف تامین هزینه های درمان، نگهداری و توانبخشی افراد معلول بی سرپرست می شود. پس هر خرید شما به معنای یک قدم بزرگ در راه تغییر زندگی آنهاست. بیایید با هم، رنگین کمانی از امید و عشق بسازیم و نشان دهیم که با دست های مهربان ما می تواند دنیایی بهتر بسازد.

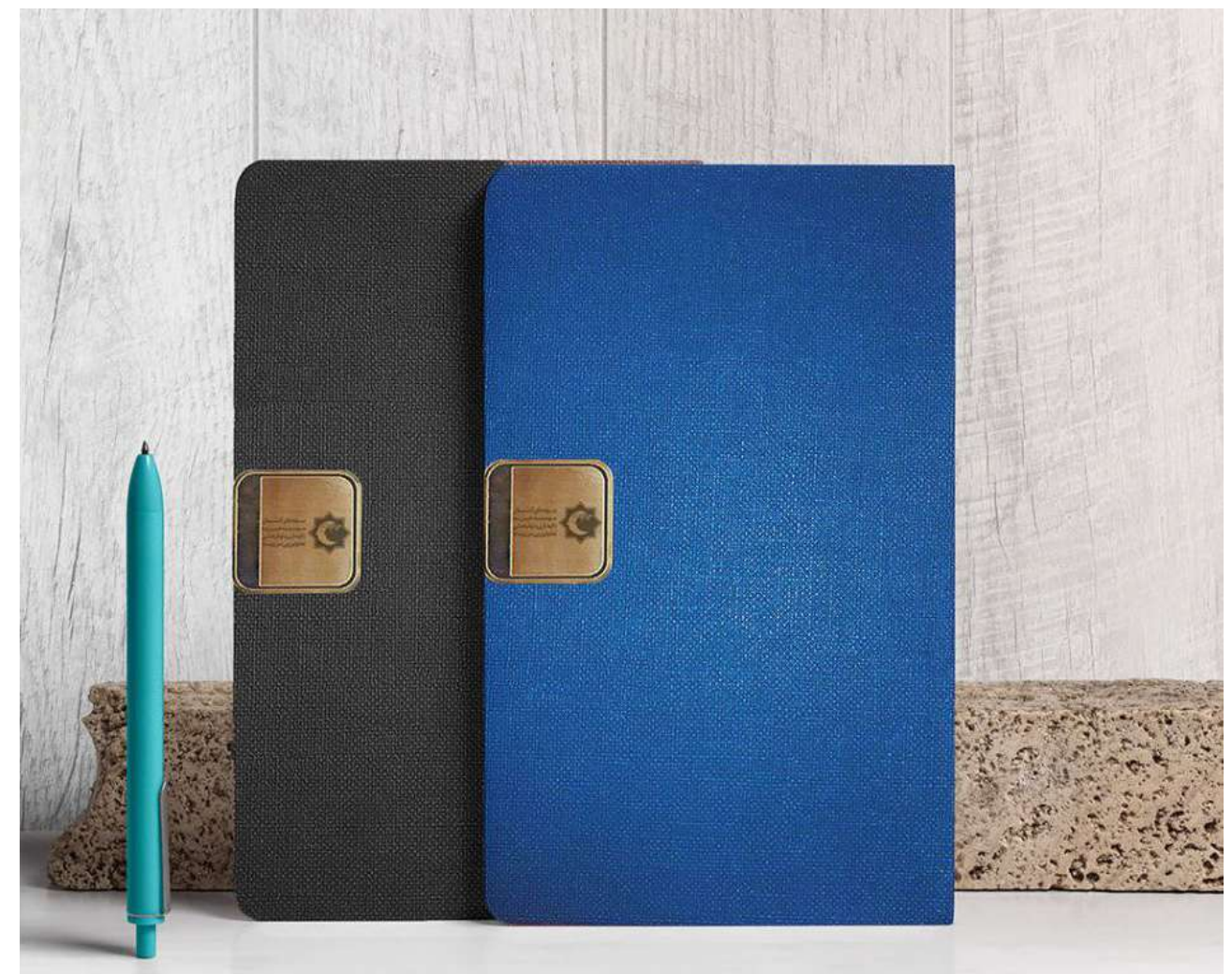
نیکوکاران گرامی شما می توانید جهت سفارش از راه های ذیل اقدام نمایید:

۱. تماس با شماره های: ۰۲۱۴۳۶۱۳ - ۰۲۱۲۶۶۵۸۱۰۱

۲. مراجعه به وبسایت موسسه به صورت آنلاین

۳. مراجعه به آسایشگاه ها و دفاتر جلب مشارکت های مردمی

جهت کسب اطلاعات بیشتر با ما در تماس باشید.



بودا

بودا به دهی سفر کرد.

زنی که مجذوب سخنان او شده بود از بودا خواست تا مهمان وی باشد.

بودا پذیرفت و مہیای رفتن به خانه ی زن شد.

کدخدای دهکده هراسان خود را به بودا رسانید و گفت:

این زن، هرزه است به خانه ی او نروید.

بودا به کدخدا گفت:

یکی از دستانت را به من بده.

کدخدا تعجب کرد و یکی از دستانش را در دستان بودا گذاشت.

آنگاه بودا گفت: حالا کف بزن.

کدخدا بیشتر تعجب کرد و گفت: هیچ کس نمی تواند با یک دست کف بزند.

بودا لبخندی زد و پاسخ داد:

هیچ زنی نیز نمی تواند به تنهایی بد و هرزه باشد، مگر این که مردان دهکده نیز هرزه باشند.

بنابراین مردان و پول هایشان است که از این زن، زنی هرزه ساخته اند.

برو و به جای نگرانی برای من نگران خودت و دیگر مردان دهکده ات باش.





۳۵ دانستنی روانشناسی و جالب درباره خودتان که باید بدانید!

۱. هر انسان در زندگی خود به طور متوسط حداقل یک خاطره ساختگی دارد زیرا خاطرات به مرور زمان تحریف می شوند.
۲. افراد باهوش سریع تر فکر می کنند و دست خط بدی دارند.
۳. اگر به دیگران هدیه دهید احساس بهتری پیدا می کنید تا اینکه برای خودتان خرج کنید.
۴. افراد خسته راستگو ترند، به همین خاطر آنها در گفتگوهای آخر شب دست به اعتراف می زنند.
۵. تقریباً ۸۰ درصد صحبت ها به صورت گروهی در جمع ها، گلابه هستند.
۶. هر چه شادتر باشید به خواب کمتری نیاز دارید.
۷. انسان ها به راحتی توسط قدرت فاسد می شوند.
۸. نظریه افراد "راست مغز" و "چپ مغز" افسانه ای بیش نیست.
۹. دریافت هزینه برای انجام کاری که دوست دارید، خلاقیت شما را کمتر می کند.
۱۰. امروزه به طور میانگین، دانش آموزان دبیرستانی به اندازه بیماران روانی در سال ۱۹۵۰ اضطراب دارند!
۱۱. گریه کنید تا باعث شود احساس بهتری داشته باشید، استرس خود را کاهش دهید و به سلامت جسم کمک کنید.
۱۲. فعالیت مغز شما به اندازه اثر انگشت شما منحصر بفرد است.
۱۳. رشد بینی و گوش تا پایان عمر شما ادامه دارد و هرگز متوقف نمی شود.
۱۴. صحبت کردن با خود در آینه در واقع شما را باهوش تر می کند!
۱۵. بیشتر مشکلات زندگی شما دو دلیل دارد: بدون فکر کردن عمل کنید یا بدون عمل کردن فکر کنید.
۱۶. اگر شخصی به ندرت صحبت می کند اما سریع، او شخصی راز نگهدار است.
۱۷. یک چشم سالم قادر است حدود ۱۰ میلیون رنگ را مشاهده کند.
۱۸. افرادی که سعی می کنند احساسات خود را پنهان کنند، در واقع بیشتر به آنها اهمیت می دهند.
۱۹. وقتی شما به کسی علاقه دارید، مغز شما تمام ایرادات او را نادیده می گیرد و باعث می شود که او کامل به نظر برسد.
۲۰. محکم ترین قسمت بدن هر انسان مینای دندان اوست.
۲۱. حدود ۱۵۳۰۰۰ نفر در روز تولد شما خواهند مرد.
۲۲. یک لایه از پوست آرنج دست شما هر ۱۰ روز یک بار عوض می شود.
۲۳. در تمام انسان های کره زمین ۹۹/۹ درصد شباهت ژنتیکی وجود دارد.
۲۴. ذهن ناخودآگاه شما سریعتر از ذهن آگاهانه شماست.
۲۵. چشم شما مانند یک دوربین ۱۳۵ مگا پیکسل عمل می کند.
۲۶. برای سوزاندن تنها یک کالری، باید ۱۰ میلیون بار روی دکمه ماوس کلیک کنید.



۵۰ حقیقت شگفت انگیز در مورد عشق و عاشقی

۱. همه ما در زندگیمان یکبار هم که شده عاشق شده ایم و عشق و عاشقی را تجربه کرده ایم آن دست از آدم هایی که ادعا می کنند هرگز عشق رمانتیک نداشته اند، مبتلا به کم کاری هیپوفیز هستند، یک بیماری نادر که اجازه نمی دهد فرد جذبه ی عشق را احساس کند. در این نوشتار با ما همراه باشید تا ۵۰ حقیقت شگفت انگیز در مورد عشق و عاشقی را بدانید.
- ۵۰ حقیقت شگفت انگیز در مورد عشق و عاشقی
۱. از قدیم الایام هم در معجون های مهر و محبت و هم در عطرها از مقداری عرق انسانی استفاده می شده است.
۲. دانشمندان نشان می دهند که صرفاً خیره شدن به چشمان شخص دیگری یک پیش ماده ی قوی در عشق است.
- در یک آزمایش، چند غریبه از جنس مخالف در یک اتاق به مدت ۹۰ دقیقه حضور یافتند و آن جادوگر مورد جزییات شخصی صحبت کردند و سپس بدون صحبت کردن به چشم های هم خیره شدند. بسیاری از آنها جاذبه ی عمیقی را نسبت به هم احساس کردند و دو نفر بعد از ۶ ماه با هم ازدواج کردند.
۳. شبدر چهار برگ اغلب به عنوان نماد خوش شانسی در نظر گرفته می شود، اما بخشی از یک آیین عشق ایرلندی نیز هست. در برخی از نقاط ایرلند، اگر یک زن شبدر چهار برگ بخورد و در عین حال به مردی فکر بکند، ظاهراً عاشق آن مرد خواهد شد.
۴. در بالی، مردان بر این باور بوده اند که زن عاشق خواهد شد اگر خواستگار او نوع خاصی از برگ به او بخوراند. روی این
۷. مایع منی به طور بالقوه می تواند نقش موثری در روابط عشق و عاشقی داشته باشد. گزارش ها نشان می دهند مایعی که اسپرم را احاطه کرده است شامل دوپامین ("ماده ی شیمیایی مرتبط با لذت") و نوراپی نفرین و همچنین تیروزین (اسید آمینه ای که مغز برای تولید دوپامین نیاز دارد) است.
۸. گفته می شود که نماد عشق پایدار، کوپیدو (Cupid) یا اروس از واژه ی Chaos ("شکاف عظیم") آمده و نشان دهنده ی نیروهای اولیه ی عشق و تمناست.
۹. واژه ی "عشق" (Love) از واژه ی lubhyati به معنی "میل" در زبان سانسکریت مشتق شده است.
۱۰. طبق برآوردها ۴۰-۷۰ درصد از





قتل‌های زنان توسط کسانی که عاشق آنها بوده‌اند یا همسران‌شان انجام شده‌است.

۱۱. از قدیم گل سرخ (رز) نماد عشق بوده‌است و بسته به رنگی که دارد می‌تواند تفاوت‌های ظریف معنایی داشته باشد. به عنوان مثال، گل رز قرمز شور و عشق و عاشقی واقعی را نشان می‌دهد. رز صورتی روشن تمایل، علاقه، و انرژی را نشان می‌دهد؛ و صورتی تیره قدردانی را نشان می‌دهد. گل رز زرد می‌تواند هم به معنای دوستی و هم به معنای حسادت باشد. اسطوخودوس یا گل رز بی‌خار می‌تواند به معنای عشق در نگاه اول باشد. رز سفید به معنی فضیلت یا از خود گذشتگی است. برخی از رزها حتی ترکیبی از چند رنگ هستند و معانی پیچیده‌تری ایجاد کنند. ۱۲. مردان اروپایی ناخودآگاه دنبال زنانی هستند که دور کمرشان حدود ۷۰٪ از باسن‌شان باشد. نمونه‌های زیبایی مانند آدری هپبورن، ونوس میلو، و حتی تونیگی نسبت کمر به باسن‌شان دقیقاً ۷۰ درصد بود.

۱۳. مردان و زنانی که دارای چهره‌ای بسیار متقارن هستند، طرفداران بیش‌تری دارند. علاوه بر این، مردانی که چهره‌ی متقارن دارند رابطه‌ی جنسی را چهار سال زودتر از بقیه آغاز می‌کنند، رابطه‌ی جنسی بیش‌تری دارند، و و در مقایسه با همسالان نامتقارن خود روابط نامشروع بیش‌تری دارند. زنان نیز با مردان متقارن بیش‌تر به ارگاسم می‌رسند.

۱۴. هنگامی که شخصی عاشق می‌شود، ناحیه‌ی تگمنتوم شکمی در مغز، هسته دمدار را پر از دوپامین می‌کند. کودات سپس برای دریافت دوپامین بیش‌تر سیگنال می‌دهد؛ هر چه دوپامین بیش‌تر باشد، احساسات فرد شدیدتر می‌شود. وقتی کسی کوکائین مصرف می‌کند، همین سیستم فعال می‌شود.

۱۵. از زمان یونان باستان، سیب نماد عشق و عاشقی بوده‌است. سلت‌ها بر

این باور بودند که سیب نمایانگر عشق است چرا که پس از چیده شدن عمری طولانی دارد.

۱۶. به هم زدن رابطه با کسی که دوستش دارید باعث فعالیت همان بخش از مغز می‌شود که مسئول درد فیزیکی است. ۱۷. داروهای ضد افسردگی ممکن است عشق و عاشقی را به خطر بیندازند زیرا این داروها سطح سروتونین را افزایش می‌دهند. بالا بودن سطح سروتونین احساسات را کم می‌کند و افکار و سواسی را در مورد معشوق مهار می‌کند؛ هر دوی این‌ها اجزای حیاتی عشق هستند.

۱۸. “عشق” به معنای “بدون امتیاز” در تنیس به سال ۱۷۹۲ باز می‌گردد و به معنی “بازی برای عشق” یا به عبارت دیگر، بازی برای هیچ است. متخصصین دیگر ادعا می‌کنند که “عشق” (love) به عنوان امتیازی در بازی تنیس، تغییر یافته‌ی کلمه فرانسوی تخم‌مرغ، “L’oeuf” است به دلیل شباهتی که تخم‌مرغ با عدد صفر دارد.

۱۹. برخی از روانشناسان بر این باورند که ما عاشق کسی می‌شویم که شبیه به یکی از والدین‌مان است که با او مشکلات حل نشده در دوران کودکی داشته‌ایم، غافل از این که ما به دنبال حل و فصل مشکل دوران کودکی در زمان بزرگسالی هستیم.

۲۰. وقتی کسی به یک عشق جدید می‌نگرد، مدارهای عصبی که معمولاً با قضاوت اجتماعی مرتبط هستند، سرکوب می‌شود.

۲۱. مطالعات نشان می‌دهند که اگر یک مرد زنی را در وضعیتی خطرناک (و بالعکس) ملاقات کند، مثلاً روی یک پل لرزان، احتمال این که عاش آن زن شود بسیار بیش‌تر است در مقایسه با زمانی که او در یک محیط معمولی مثل دفتر کار ملاقات کند.

۲۲. پنهان کاری یا “تعقیب و گریز” اغلب یک عنصر حیاتی در عشق و عاشقی است.

موقعیتی که گاهی اوقات “اثر رومئو و ژولیت” نامیده می‌شود و دارای چالش‌ها و موانعی است که شور و شوق را نسبت به معشوق به شدت زیاد می‌کند.

۲۳. دانشمندان ثابت می‌کنند که پیدایش پخت و پز منجر به این شد که بشر مواد غذایی سالم‌تر بخورد، و همین به نوبه‌ی خود منجر به بزرگ‌تر شدن مغز شد و نتیجتاً عشاق احتمالی ظرفیت بیش‌تری برای اشکال جدید قابلیت‌های زبانی و هنری فریبنده به‌دست آوردند.

۲۴. زمان به طور قابل توجهی عشق را تحت تاثیر قرار می‌دهد. احتمال عاشق شدن آدم‌ها زمانی بیش‌تر است که به دنبال ماجراجویی باشند، تمایل بسیار زیادی به ترک خانه و تنهایی و نقل مکان به یک کشور خارجی داشته باشند، به مرحله‌ی جدیدی از زندگی وارد شوند، یا زمانی که به لحاظ مالی و روانی آماده‌ی آغاز زندگی مشترک تشکیل خانواده باشند.

۲۵. احتمال این که زنان در سراسر جهان عاشق مردانی شوند که جاه‌طلب، تحصیل کرده، ثروتمند، محترم، دارای موقعیت اجتماعی خوب و دارای حس شوخ‌طبعی باشند و به طور کلی بالاتر از آنها باشند، بسیار بیش‌تر است. زنان همچنین استخوان‌های گونه متمایز و یک استخوان فک قوی را که به سطح تستوسترون مرتبط است، ترجیح می‌دهند. زنان حتی در زمان تخمک‌گذاری، بیش‌تر علاقمند مردانی می‌شوند که دارای نشانه‌های تستوسترون هستند.

۲۶. فرمانروای مکزیک، موکتزوما (Montezuma) شکلات را “داروی عشق” می‌دانست و قبل از این که ۶۰۰ زن حرمسرای خود را ملاقات کند، ۵۰ فنجان شکلات می‌خورد.

۲۷. افلاطون ادعا می‌کرد در سمپوزیوم او در ابتدا همه‌ی انسان‌ها یکی بوده‌اند، موجوداتی نرماده با چهار دست، چهار

پا، دو چهره‌ی یکسان در یک سر / گردن، چهار گوش، و دارای هر دو اندام تناسلی. هنگامی که این موجودات زیبا و قوی کوشیدند که خدایان را نابود کنند، زئوس آنها را به دو بخش — مردان و زنان — تقسیم کرد و میل ذاتی انسان‌ها را به یکدیگر ایجاد کرد که دوباره احساس یکی شدن را به‌دست بیاورند.

۲۸. عشق و عاشقی لزوماً تضمینی بر تداوم داشتن ازدواج نیست. عوامل دیگر عبارتند از سن زن و شوهر (احتمال طلاق گرفتن شوهری که نه سال یا بیش‌تر از زن بزرگ‌تر است یا مردی که قبل از سن ۲۴ سالگی ازدواج کند، بیش‌تر است)، در ازدواج دوم یا سوم خود بودن، فرزند داشتن قبل از ازدواج، و امور مالی. عواملی که روی موفقیت ازدواج تاثیری ندارند عبارتند از تعداد فرزندان یا سن آن‌ها، وضعیت اشتغال زن، و تعداد سال‌هایی که زن کار کرده‌است.

۲۹. کلمه “لزبین” از جزیره‌ی یونانی لسبوس مشتق شده‌است که در آن شاعری به نام سافو اشعار معروف خود را برای عاشق معروف خود که یک زن بود، سرود.

۳۰. در یکی از نظرسنجی‌هایی که در مورد عشق صورت گرفت، ۶۰ درصد از مردان متاهل در امریکا گفتند که بی‌وفا شده‌اند، در مقایسه با ۴۰ درصد از زنان امریکایی که معتقدند بی‌وفا هستند.

۳۱. مغز در عشق و مغز در شهوت یکسان نیست. عکس‌های شهوانی ناحیه‌ی هیپوتالاموس (که گرسنگی و تشنگی را کنترل می‌کند) و آمیگدال (انگیختگی) مغز را فعال می‌کند. عشق آن نواحی از مغز را فعال می‌کند که دارای میزان بالایی از گیرنده‌های دوپامین (مرتبط با شادی و سرخوشی، ولع و اعتیاد) و هم خانواده‌ی آن نوراپی نفرین هستند.

۳۲. برگ درخت افرا در چین و ژاپن و شمال امریکا نماد عشق و عاشقی است، و اغلب روی تخت کسانی که به تازگی تغییر

مکان داده‌اند، نهاده می‌شده تا باعث لذت بیش‌تر و آرامش در خواب شود. ۳۳. آن دست از آدم‌هایی که ادعا می‌کنند هرگز عشق رمانتیک نداشته‌اند مبتلا به کم‌کاری هیپوفیز هستند، یک بیماری نادر که اجازه نمی‌دهد فرد جذبه‌ی عشق را احساس کند.

۳۴. مردان عاشق فعالیت بیش‌تری در بخش بینایی مغز دارند، در حالی که زنان عاشق فعالیت بیش‌تری در بخشی از مغز دارند که بر حافظه تسلط دارد. دانشمندان معتقدند که مردان باید زن را به صورت بصری تخمین بزنند تا ببینند که آیا او می‌تواند بچه‌دار شود، در حالی که زنان باید جنبه‌های رفتاری مردان را در خاطر داشته باشند تا تعیین کنند که آیا او می‌تواند زندگی خوبی را فراهم کند یا نه! ۳۵. بسیاری از فرهنگ‌ها از گره به عنوان نمادی از عشق ابدی که نه آغاز دارد و نه پایان استفاده می‌کنند. زنان جوان مسلمان به عشاق خود با استفاده از گره‌های پیچیده، پیام‌های عشقی می‌فرستند.

۳۶. هر چه قدر یک معاشقه حساب‌شده‌تر و طولانی‌تر باشد، چشم‌اندازهای بهتری برای طولانی بودن ازدواج وجود دارد. افرادی که روابط عاشقانه‌ی شدیدتر و هالیوودی در آغاز دارند، به احتمال زیاد از هم جدا خواهند شد.

۳۷. عشق رمانتیک بیش از یک سال طول می‌کشد، شاید به این دلیل که مغز تا ابد نمی‌تواند حالت هیجان اولیه‌ی عشق و عاشقی را حفظ کند. در هنگام این که عشق رمانتیک کم می‌شود، عشق دلبستگی، که عشقی با ثبات‌تر است وارد میدان می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند که برای زنده نگه داشتن شور و عشق، زوج باید فعالیت‌های ارضاء‌کننده و هیجان‌انگیز انجام بدهند.

۳۸. بالا رفتن سطح تستوسترون ممکن است اکسی‌توسین و وازوپرسین (مواد شیمیایی مرتبط با عشق) را سرکوب کند.

این فرآیند ممکن است توضیحی باشد بر این موضوع که چرا مردان با سطوح تستوسترون بالاتر تمایل کم‌تری به ازدواج دارند، در ازدواج خود بیش‌تر اهل سوءاستفاده هستند، و بیش‌تر طلاق می‌گیرند. هنگامی که مردان نوزادی را در آغوش می‌گیرند، تستوسترون‌شان پایین می‌رود، این امر ممکن است در افزایش اکسی‌توسین و وازوپرسین باشد.

۳۹. زنان اغلب زمانی که رو در رو با شریک زندگی‌شان صحبت می‌کنند، احساس عشق و عاشقی دارند؛ از سویی دیگر مردان، اغلب نزدیک زمانی که مشغول کار، بازی، یا زمانی که پهلوی یک خانم نشسته‌اند و صحبت می‌کنند، احساسات‌شان گل می‌کند.

۴۰. اشتیاق به عاشق شدن، مانند رابطه‌ی جنسی و گرسنگی، یک محرک ابتدایی و بیولوژیکی است.

۴۱. درمانگران به زوجها توصیه می‌کنند که برای عاشق ماندن در تمام طول زندگی، گوش شنوای خوبی برای شریک زندگی‌شان باشند، به طور جدی از هم سوال بپرسند، پاسخ بدهند، قدردان هم باشند، جذاب بمانند، به لحاظ فکری رشد کنند، شریک زندگی خود را در آغوش بگیرند، به حریم خصوصی او احترام بگذارند، صادق و قابل اعتماد باشند، آن‌چه نیاز دارند را به همسرشان بگویند، کاستی‌های او را قبول کنند، به او احترام بگذارند، هرگز او را تهدید به رفتن و تنها گذاشتن‌اش نکنند، رابطه‌ی نامشروع با کسی نداشته باشند، تصور نکنند که رابطه‌شان برای همیشه دوام خواهد داشت و درون رابطه‌شان عنصر تنوع را پرورش دهند.

۴۲. مردان در انتخاب‌های عاشقانه‌شان زمانی که به دنبال روابط کوتاه مدت هستند انعطاف بیش‌تری دارند اما زمانی که به دنبال رابطه‌ای بلند مدت هستند، در خصائص عمومی سخت‌گیرتر می‌شوند.

۱۰ راهکار برای حفظ تناسب اندام بدون باشگاه و ورزش های سنگین

خرید از فروشگاه یا رفتن به محل کار را با پیاده روی جایگزین کنید. اگر هوا خوب است، قدم زدن در طبیعت علاوه بر تناسب اندام، استرس شما را نیز کاهش می دهد.

فعالیت های روزمره را با تحرک همراه کنید

کارهایی که روزانه انجام می دهید، می توانند فرصتی برای تحرک باشند. مثلاً هنگام تمیز کردن خانه، آهنگ شاد پخش کنید و با آن همراه شوید. شستن ظرف ها یا جارو کردن می توانند به حرکات کوچک اما مؤثری تبدیل شوند. حتی ایستادن در حین مکالمات تلفنی

یکی از ساده ترین راه ها برای فعال ماندن، افزودن تحرک های کوچک به برنامه روزانه است. به جای استفاده از آسانسور، از پله ها بالا بروید. اگر کارتان پشت میز است، هر ساعت پنج دقیقه قدم بزنید یا حرکات کششی ساده انجام دهید. همین فعالیت های کوچک به بهبود گردش خون و کالری سوزی کمک می کنند.

پیاده روی را در زندگی خود بگنجانید
پیاده روی یکی از بهترین و ساده ترین راه های حفظ تناسب اندام است. حتی ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه می تواند تأثیر زیادی بر سلامت جسم و روح شما داشته باشد. مسیرهای کوتاه مثل

رسیدن به تناسب اندام همیشه با ایده های پیچیده و ورزش های سخت گره نخورده است. گاهی تغییرات کوچک و فعالیت های ساده ای که به راحتی در برنامه روزمره جا می گیرند، می توانند تفاوت بزرگی ایجاد کنند. اگر شما هم به دنبال راه هایی برای حفظ تناسب اندام هستید بدون آنکه مجبور باشید ساعت ها در باشگاه عرق بریزید، این مقاله دقیقاً برای شما نوشته شده است.

حفظ تناسب اندام بدون باشگاه و ورزش های سنگین
تحرک های کوچک را به عادت تبدیل کنید



۴۸. دانشمندان نشان می دهند که بیشتر آدم ها قبل از ازدواج حدوداً ۷ بار عاشق می شوند.

۴۹. به طور متوسط، مردان در سراسر جهان با زنانی ازدواج می کنند که سه سال از آنها جوان تر هستند. در ایالات متحده، مردانی که دوباره ازدواج می کنند، همسری را برمی گزینند که پنج سال از خودشان جوان تر هستند؛ اگر آنها برای بار سوم ازدواج کنند، اغلب کسی را انتخاب می کنند که هشت سال از خودشان جوان تر باشد.

۵۰. مطالعات نشان می دهد که خطر افشا شدن یک "عشق مخفی" به لطف افزایش سطح فنتیل آمین احساسات عاشقانه را بین زن و مرد افزایش می دهد.

نویسنده: پریسا جعفری

بحرانی در دوران کودکی (زمانی بین سنین ۴ تا ۶ سالگی)، پسران و دخترانی که نزدیک به هم زندگی می کنند ممکن است توانایی خود را برای عاشق همدیگر شدن از دست بدهند و شاید به این ترتیب از عمل تخریبی مخلوط شدن DNA فرد با خویشاوندان نزدیک جلوگیری شود.

۴۶. کاما سوترا (عشق + قوانین قربابت) متنی کهن است در مورد عشق در ادبیات سانسکریت که توسط مالاناکا واتسیایانا در حدود قرن دوم بعد از میلاد مسیح نوشته شده است. کاما خدای عشق هندو است و معنای دیگر آن "میل شدید" است. سوترا به معنی کتابچه ی آموزشی یا راهنما است.

۴۷. قلب نماد رایج عشق و عاشقی است و می تواند بال کبوتر نیز داشته باشد. این تصویر در اسرئیل باستان نشان عشق بوده است و همچنین می تواند نماد آفرودیت الهه ی یونانی عشق باشد.

۴۳. در سراسر جهان، طلاق معمولاً در سال چهارم زندگی زوجها اتفاق می افتد. پس از چهار سال، ازدواج ها به طور کلی تا حدود هشت سال ثبات دارند.

۴۴. عاشق بودن سطح دوپامین را افزایش می دهد در حالی که دل شکسته شدن سطح دوپامین را کاهش می دهد. کسانی که از سوی فرد مورد علاقه شان طرد شده اند برای افزایش میزان دوپامین، باید ورزش کنند و از نور خورشید بهره مند شوند. لبخند نیز مسیرهای عصبی را که می توانند احساس لذت ایجاد کنند، فعال می کند.

۴۵. یکی از بزرگترین پیش بینی کننده های عشق نزدیکی است. نزدیکی فیزیکی منجر به افزایش احساسات می شود، و شنیدن داستان هایی از کارفرمایانی که عاشق منشی شان شدند، چندان غیر معمول نیست. از سوی دیگر، دانشمندان در حال حاضر فکر می کنند که یک زمان



۷ دمنوش گیاهی برای بهبود خواب: سفری به دنیای آرامش در یک فنجان

اگر بعد از یک روز پر تنش به دنبال راهی برای آرامش هستید، چای نعنای فلفلی می تواند دوست شما باشد. این چای نه تنها دستگاه گوارش را آرام می کند، بلکه به شل شدن عضلات و آرامش ذهن کمک می کند. کافی است چند برگ نعنای تازه یا یک قاشق چای خشک نعنای را در آب جوش دم کنید. نوشیدن این چای قبل از خواب حس خنکی و سبکی به شما می دهد که بدن و ذهن را برای استراحت آماده می کند.

چای اسطوخودوس: بوی خواب آور طبیعت

عطر ملایم و گلی اسطوخودوس تنها برای آرامش اعصاب نیست، بلکه می تواند به خواب شما کمک کند. این گیاه با

چای بابونه: نرمی شب در یک فنجان
چای بابونه با عطر ملایم و طعم دلنشینش به عنوان یکی از محبوب ترین گزینه ها برای بهبود خواب شناخته می شود. این گیاه حاوی ترکیبی به نام آپیزنین است که اثر آرام بخشی دارد و به کاهش استرس کمک می کند. یک فنجان چای بابونه گرم قبل از خواب مانند نوازشی برای ذهن شما عمل می کند. کافی است یک قاشق گل خشک بابونه را در آب جوش بریزید و بگذارید ۵ دقیقه دم بکشد. این چای برای شب هایی که ذهن شما پر از افکار پراکنده است، مثل یک جادو عمل می کند.

چای نعنای فلفلی: خوشبویی که خستگی را می زداید

خواب، پناهگاهی برای ذهن و بدن است، جایی که آرامش و بازسازی در آن اتفاق می افتد. اما در دنیای پر مشغله امروز، بسیاری از ما از بی خوابی یا کیفیت پایین خواب رنج می بریم. اگر شما هم شب ها روی تخت خود می غلتید و آرزوی خوابی آرام دارید، راه حل ممکن است در دل طبیعت باشد: چای های گیاهی. این نوشیدنی های جادویی، نه تنها آرامش را به ذهن شما می آورند، بلکه به بدن شما کمک می کنند تا برای استراحت آماده شود. بیایید با هم سفری به دنیای این چای ها داشته باشیم و از تأثیر شگفت انگیز انواع دمنوش گیاهی برای بهبود خواب بهره مند شویم.

دمنوش گیاهی برای بهبود خواب

یکی از مهم ترین نکات برای حفظ تناسب اندام، لذت بردن از حرکت است. به فعالیت هایی بپردازید که از آن ها لذت می برید؛ مثلاً رقصیدن، باغبانی یا حتی بازی کردن با کودکان. وقتی از کاری لذت ببرید، کمتر به آن به چشم ورزش نگاه می کنید و بیشتر به آن پایبند خواهید بود.

تناسب اندام در دسترس همه حفظ تناسب اندام بدون ورزش سنگین ممکن است و با تغییرات کوچک اما مؤثر می توانید سلامت خود را بهبود بخشید. از تحرک های کوچک روزانه گرفته تا تغذیه سالم و خواب کافی، همه این عادت ها می توانند شما را به هدف نزدیک تر کنند. اکنون زمان آن رسیده که یکی از این راهکارها را امتحان کنید و از نتیجه آن لذت ببرید!

نویسنده: مرزده صفاری

بدون تجهیزات خاصی انجام شوند. این تمرینات را می توانید در زمان کوتاه و در هر مکانی انجام دهید.

بهره گیری از زمان های کوتاه آزاد اگر زمان کمی در اختیار دارید، از روش های کوتاه مدت اما مؤثر استفاده کنید. مثلاً هنگام تماشای تلویزیون، حرکات ساده ای مثل درازنشست یا بلند کردن پاها را انجام دهید. این کارها به مرور کالری سوزی شما را افزایش می دهند.

خواب کافی، راهی برای سلامت بیشتر خواب کافی یکی از ارکان اصلی تناسب اندام است. وقتی بدن استراحت کافی نداشته باشد، تمایل به خوردن غذاهای ناسالم افزایش می یابد. هر شب ۷ تا ۸ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید تا بدن شما فرصت بازسازی داشته باشد. لذت از حرکت را پیدا کنید

به جای نشستن می تواند به مصرف انرژی بیشتر کمک کند.

کشش های ساده اما مؤثر انجام دهید حرکات کششی می توانند عضلات شما را تقویت و انعطاف پذیری را افزایش دهند. صبح ها بعد از بیدار شدن یا در طول روز چند حرکت کششی انجام دهید. مثلاً باز کردن دست ها به پهلو و چرخاندن کمر یا خم شدن به سمت پاها. این حرکات هم ساده هستند و هم بدن شما را فعال نگه می دارند.

رژیم غذایی متعادل را فراموش نکنید تناسب اندام فقط به تحرک مربوط نمی شود؛ تغذیه نیز نقش بزرگی در آن ایفا می کند. به جای تمرکز بر کاهش غذا، بر کیفیت آن تمرکز کنید. میوه ها، سبزیجات، پروتئین های کم چرب و غلات کامل را در وعده های غذایی خود بگنجانید. همچنین، مصرف غذاهای سرخ شده و پر چرب را کاهش دهید. یک بشقاب پر از رنگ های طبیعی به شما انرژی و مواد مغذی لازم را می دهد.

هیدراته ماندن بدن نوشیدن آب کافی به بدن شما کمک می کند که عملکرد بهتری داشته باشد و حس گرسنگی کاذب کاهش یابد. برای مثال، یک لیوان آب قبل از هر وعده غذایی میل کنید. اگر طعم آب ساده برایتان خسته کننده است، می توانید چند برش لیمو، خیار یا نعناع به آن اضافه کنید.

استفاده از تکنیک های ساده تقویت عضلات برای تقویت عضلات نیازی نیست حتماً وزنه بلند کنید. حرکاتی ساده مثل اسکوات، پلانک یا حرکات های نشسته و ایستاده می توانند در خانه و



رازهای تغییر سبک زندگی: چگونه با قدم‌های ساده

ورزش، حتی در مقیاس کوچک: لازم نیست ورزشکار حرفه‌ای باشید یا ساعت‌ها در باشگاه وقت بگذرانید. تنها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز می‌تواند معجزه کند. اگر شلوغی روزانه به شما اجازه نمی‌دهد، فعالیت‌هایی کوچک مثل استفاده از پله به جای آسانسور یا کمی حرکات کششی در خانه می‌تواند تأثیرات مثبتی داشته باشد. ورزش علاوه بر سلامت جسم، روح شما را نیز آرام می‌کند.

تغذیه هوشمندانه: انتخاب‌های غذایی ما نقش کلیدی در سلامت ما ایفا می‌کنند. به جای اینکه خودتان را از خوراکی‌های موردعلاقه‌تان محروم کنید، سعی کنید جایگزین‌های سالم‌تری پیدا کنید. به جای چیپس، آجیل خام و به جای نوشابه،

استرس آغاز کنید، پنج دقیقه به خودتان زمان دهید. بیدار که می‌شوید، چشمانتان را ببندید و سه نفس عمیق بکشید. به چیزی فکر کنید که باعث شادی شما می‌شود و لبخند بزنید. این لحظات ساده، استرس را کاهش می‌دهند و به مغز شما پیام آرامش ارسال می‌کنند.

آب، دوست همیشگی شما: بسیاری از ما کمتر از حد نیاز آب می‌نوشیم، در حالی که هیدراته ماندن بدن اساس سلامت است. صبح خود را با یک لیوان آب گرم با چند قطره لیمو شروع کنید. این عادت ساده به پاکسازی بدن کمک می‌کند، متابولیسم را تقویت می‌کند و پوست شما را شفاف‌تر می‌کند. فراموش نکنید که بطری آبی همراه خود داشته باشید تا در طول روز بدنتان همیشه پرانرژی بماند.

تغییر سبک زندگی برای بهبود سلامت ممکن است ابتدا بزرگ و دشوار به نظر برسد، اما حقیقت این است که تغییرات کوچک و مستمر می‌توانند تأثیرات شگفت‌انگیزی بر جسم و روح ما بگذارند. درست مانند قطره‌هایی که به تدریج یک سنگ را می‌فرسایند، قدم‌های کوچک اما مداوم نیز می‌توانند زندگی ما را به‌طور کلی تغییر دهند. بیایید با هم راه‌هایی ساده و کاربردی را بررسی کنیم که شما را به یک زندگی سالم‌تر و شادتر هدایت می‌کنند.

رازهای تغییر سبک زندگی روزتان را با آگاهی شروع کنید: آغاز روز تأثیر مستقیمی بر روحیه و سلامت شما دارد. به جای اینکه روزتان را با عجله و

بادرنجبویه گیاهی با عطر دلنشین و خواص آرام‌بخش است که به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. برای تهیه این چای، یک قاشق چای‌خوری از برگ‌های خشک بادرنجبویه را در آب جوش دم کنید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه بماند. این چای به ویژه برای شب‌هایی که افکار مزاحم اجازه خوابیدن به شما نمی‌دهند، توصیه می‌شود.

بدترین و بهترین حالت خوابیدن از نظر سلامتی برای بدن فنجانی از آرامش برای شب‌های بی‌قرار چای‌های گیاهی با طبیعت آرامش‌بخش خود، می‌توانند همان چیزی باشند که برای استراحت بهتر نیاز دارید. هر کدام از این چای‌ها می‌تواند بخشی از شب‌های شما باشد و ذهن و بدنتان را برای خوابی آرام آماده کند. انتخاب با شماست: کدام یک از این چای‌ها را امتحان می‌کنید تا آرامش را در دستان خود احساس کنید؟ امشب یک فنجانی از این چای‌ها بنوشید و سفری آرام به دنیای خواب داشته باشید نویسنده: الهام اکبری

قدرتمندترین درمان‌های طبیعی برای بی‌خوابی شناخته می‌شود. این گیاه با خواص آرام‌بخش خود به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر به خواب بروید و خواب عمیق‌تری داشته باشید. برای تهیه این چای، ریشه خشک شده سنبل‌الطیب را در آب جوش دم کنید و پس از ۱۰ دقیقه بنوشید. اگر طعم آن کمی قوی به نظر می‌رسد، می‌توانید آن را با عسل شیرین کنید. این چای مانند آغوشی گرم برای ذهن خسته شما عمل می‌کند.

چای دارچین و زنجبیل: گرمای آرامش‌بخش در شب‌های سرد ترکیب دارچین و زنجبیل نه تنها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند، بلکه گرمایی ملایم به بدن شما می‌بخشد که به آرامش و خواب بهتر کمک می‌کند. یک قاشق چای‌خوری دارچین و چند تکه زنجبیل تازه را در آب جوش دم کنید و قبل از خواب بنوشید. این چای برای شب‌های سرد زمستانی که نیاز به یک نوشیدنی گرم دارید، ایده‌آل است. چای بادرنجبویه: آرامشی لطیف برای ذهن شلوغ

خواص آرام‌بخش خود، سطح کورتیزول (هورمون استرس) را کاهش می‌دهد و به شما اجازه می‌دهد شب آرام‌تری داشته باشید. برای تهیه چای اسطوخودوس، یک قاشق چای‌خوری گل‌های خشک آن را در آب داغ دم کنید و بعد از ۵ دقیقه بنوشید. این چای برای کسانی که از اضطراب یا بی‌خوابی ناشی از استرس رنج می‌برند، یک انتخاب عالی است.

چای گل ساعتی: همدم شب‌های پراضطراب گل ساعتی یکی دیگر از گیاهان فوق‌العاده برای بهبود خواب است. این گیاه حاوی ترکیباتی است که سطح گابا (GABA) در مغز را افزایش می‌دهند و باعث آرامش می‌شوند. برای تهیه این چای، یک قاشق چای‌خوری از گل‌های خشک شده را در آب جوش دم کنید و قبل از خواب بنوشید. این نوشیدنی به ویژه برای کسانی که شب‌ها با احساس اضطراب به خواب می‌روند، مفید است. چای سنبل‌الطیب: آرامشی عمیق و ماندگار چای سنبل‌الطیب به عنوان یکی از



فیلم پول و پارتی

نیز در گشت ارشاد ۳ حضور داشت و این همکاری مجدد او با کارگردان پول و پارتی است.

مهدی هاشمی بازیگر پیشکسوت و شناخته شده ایرانی که با بازی در نقش‌های متنوع، از درام تا کمدی، توانایی‌های خود را به اثبات رسانده است. هاشمی که این روزها فیلم تگزاس ۳ را روی پرده سینما دارد در پول و پارتی با ایفای نقش یک شخصیت جدی و با تجربه، به تعادل در بازی‌های فیلم کمک کرده است.

واکنش اولیه منتقدان به فیلم پول و پارتی با واکنش‌های مختلفی از سوی منتقدان و مخاطبان روبرو شده است. برخی از منتقدان، فیلم را کمدی‌ای سرگرم‌کننده و با بازی‌های خوب ارزیابی کرده‌اند، در حالی که برخی دیگر معتقدند که فیلم از نظر داستانی دارای ضعف‌هایی است و به کلیشه‌های ژانر کمدی عاشقانه تکیه کرده است. پول و پارتی یک کمدی عاشقانه سرگرم‌کننده است که با رویکردی اجتماعی به مسائل

تبدیل شود. سهیلی در فیلم پول و پارتی نقش جوانی عاشق و پرشور را ایفا می‌کند که با چالش‌های اجتماعی و خانوادگی روبه‌رو می‌شود. بازی روان و طبیعی او در این نقش، یکی از نقاط قوت فیلم است.

پردیس احمدیه بعد از درخشش پردیس احمدیه در سریال پوست شیر و حضور در آخرین ساخته سینمایی داریوش مهرجویی یعنی لامینور او حالا به جوان اول بازیگران زن سینمای ایران تبدیل شده است که اقبال مخاطب را به همراه دارد. احمدیه در پول و پارتی نقش دختری مدرن و مستقل را ایفا می‌کند که با باورهای سنتی خانواده‌اش در تضاد است.

امیر جعفری که آخرین بار با سریال جنگل آسفالت توجه مخاطبان را به خود جلب کرد در جدیدترین تجربه بازیگری به یکی از برگ برنده‌های سعید سهیلی تبدیل شده است. او البته پیش از این

داستان فیلم پول و پارتی را اینطور می‌شود تعریف کرد؛ در دنیایی که همه به دنبال ثروت و مادیات هستند، قصه عشق دو جوان شکل می‌گیرد. داستانی که در آن، تضاد بین ثروت و عشق به زیبایی به تصویر کشیده شده است. پول و پارتی با نگاهی طنزآمیز به مسائل اجتماعی روز، به نقد برخی از ارزش‌های مادی گرایانه جامعه می‌پردازد. در خلاصه داستان یک خطی فیلم آمده است: تو ز مونه‌ای که همه عاشق پولت میشن، عاشق خونه‌ات میشن، عاشق ماشین زیر پات میشن، یکی پیدا شده عاشق خودت شده!

عوامل و بازیگران فیلم پول و پارتی سعید سهیلی کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس سعید سهیلی، کارگردان با سابقه سینمای ایران، با ساخت فیلم‌هایی چون شب برهنه، کلاشینکف، گشت ارشاد و گشت ۲ به شهرت رسید. او در پول و پارتی نیز با رویکردی مشابه به سراغ ساخت یک کمدی اجتماعی رفته است. فیلمنامه این فیلم را احسان سامری زاده به نگارش درآورده است.

بازیگران فیلم پول و پارتی از جمله بازیگران مطرح این فیلم می‌توان به ساعد سهیلی، پردیس احمدیه، امیر جعفری، مهدی هاشمی، نبوشا ضیغمی، آزاده زارعی، داریوش فرهنگ، امیرحسین ساربان، شادی آهنگر، محمد متین محمدی و آریا نرج‌آبادی اشاره کرد. بازی‌های درخشان این بازیگران، به ویژه ساعد سهیلی و پردیس احمدیه، به جذابیت فیلم افزوده است.

ساعد سهیلی بعد از چندین تجربه موفق بازی در فیلم‌های پدرش باز هم نقش اصلی فیلم را بر عهده گرفته است. بازی او در فیلم‌های گشت ارشاد، کلاشینکف و ... باعث شد به بازیگر ثابت آثار پدر

زمانی برای خودتان: در میان تمام مسئولیت‌ها و کارها، زمانی را برای خودتان اختصاص دهید. به کارهایی بپردازید که عاشقشان هستید؛ مثل خواندن کتاب، نوشتن، نقاشی یا حتی یک پیاده‌روی کوتاه در طبیعت. این زمان‌ها به شما کمک می‌کنند دوباره انرژی بگیرید و ارتباط بهتری با خودتان برقرار کنید.

۴ دلیل بف صبحگاهی چشم‌ها: سبک زندگی شما سالم است؟ زندگی سالم نیاز به تغییرات بزرگ ندارد. با قدم‌های کوچک و استمرار در این تغییرات، می‌توانید سلامت جسم و روان خود را بهبود بخشید. همان‌طور که داستان لیلا نشان داد، این شما هستید که باید تصمیم بگیرید و قدم اول را بردارید. اکنون وقت آن رسیده که تغییرات کوچک را در زندگی خود آغاز کنید و مسیر سلامت و شادی را طی کنید.

نویسنده: آتوسا جعفری

می‌تواند تأثیر مستقیمی بر ذهن شما بگذارد. هر روز چند دقیقه برای مرتب کردن محیط خانه یا محل کار وقت بگذارید. حتی تغییرات کوچک، مثل مرتب کردن میز کار، می‌تواند حس کنترل و آرامش بیشتری به شما بدهد. تقویت روابط اجتماعی: انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و ارتباطات ما بر سلامت روان و جسم ما تأثیر دارد. وقت بگذارید تا با دوستان و خانواده خود وقت بگذرانید. ارتباطات مثبت می‌توانند حس خوشبختی و رضایت را افزایش دهند و شما را از استرس‌های روزانه دور کنند.

شکرگزاری و تمرکز بر مثبت‌ها: هر شب قبل از خواب، سه چیز که بابت آن‌ها شکرگزار هستید را بنویسید. این عادت ساده باعث می‌شود نگاه شما به زندگی مثبت‌تر شود و استرس کمتری داشته باشید. قدردانی از لحظه‌های کوچک و زیبایی‌های روزمره باعث می‌شود زندگی را با چشمانی بازتر ببینید.

آبمیوه طبیعی بنوشید. همچنین، وعده‌های غذایی کوچک‌تر و منظم‌تر به بدن شما کمک می‌کنند تا انرژی خود را حفظ کند.

خواب با کیفیت: خواب نه تنها زمان استراحت بدن، بلکه فرصتی برای بازسازی ذهن است. سعی کنید هر شب حداقل ۷ تا ۸ ساعت بخوابید. محیط خوابتان را آرام کنید؛ گوشی و دستگاه‌های دیجیتال را کنار بگذارید و از نور کم استفاده کنید. خواب خوب کیفیت زندگی شما را افزایش می‌دهد و به شما انرژی بیشتری برای شروع روز می‌دهد. استراحت‌های کوچک در طول روز: حتی در شلوغ‌ترین روزها، چند دقیقه را برای استراحت اختصاص دهید. چشمانتان را ببندید، یک آهنگ آرام‌بخش گوش دهید یا تنها چند لحظه به سکوت پناه ببرید. این زمان‌های کوتاه می‌توانند استرس را کاهش دهند و بهر موری شما را افزایش دهند.

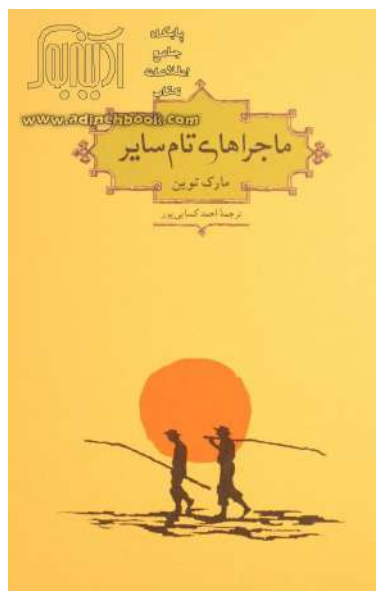
محیط زندگی مرتب: شلوغی اطراف



به نظرش آمد که زندگی، در بهترین حالت، چیزی جز رنج و عذاب نیست

این زندگی پوچ و توخالی شود، بنابراین وقتی دوستانش می‌خواهند به آبتنی بروند و لحظه‌ای صبر می‌کنند تا تام را دست بیندازند، او با جدیت تمام مشغول کار می‌شود. انگار که دوغاب مالیدن یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیاست و مهارت خاصی هم لازم دارد. طبیعتاً تمام اجازه نمی‌دهد که دوستانش به نرده‌ها نزدیک و این پروژه مهم را خراب کنند اما اگر آن‌ها حاضر باشند تپله یا چیز دیگری تقدیم کنند شاید تام آن‌ها را در این تجربه ویژه سهیم کند.

رفته‌رفته این شیطنت‌های کوچک به ماجراجویی‌های جدی‌تر تبدیل می‌شود و شخصیت‌ها کلبه‌ی فین هم وارد داستان می‌شود. هاگلبری بچه‌طرده دهکده است و «همه مادران قصبه سخت از هاگلبری متنفر بودند» چون او بی‌ادب، قانون‌شکن و تجلی شر و شیطان است. باین حال تام بسیار به او نزدیک می‌شود و وقتی آن‌ها در قبرستان شاهد صحنه هولناک قتل دکتر رابینسن می‌شوند، بیشتر از هر زمان دیگری سرنوشت‌شان به هم گره می‌خورد.



پسر بچه‌ای به نام تام سایر است. پسری که ماجراجویی‌هایش در همان صفحات اول کتاب شروع و تا خط آخر ادامه دارد. بچه‌ای سرزنده، پر شر و شور، به شدت رویاپرداز، کتاب‌خوانده، باغی و نترس که البته رگه‌هایی از شرافتمندی و با شخصیت بودن هم در وجود خود دارد.

شخصیت اصلی کتاب به شکل طبیعی از آن بچه‌هایی است که با ذهن خلاق خود همیشه بازی جدیدی طراحی می‌کند، دیگران را به شوق می‌آورد، هدف‌های مشخص تعیین می‌کند و رهبری دیگر بچه‌ها را به عهده می‌گیرد. کسی که نمونه کاملی از یک دنیای کودکانه ارائه می‌کند. در این دنیای معصوم کودکانه، بزرگسالان هیچ نقشی ندارند جز کارهایی همیشه می‌کنند: نگران شدن، تهدید کردن، تعیین تکلیف کردن و غیره. به عنوان مثال در یکی از به یادماندنی‌ترین صحنه‌های کتاب، خاله پالی که قیم تام است او را از بازی کردن منع و مجبور می‌کند نرده‌های حیاط را دوغاب بمالد.

اما تام نمی‌تواند به همین راحتی تسلیم

کتاب ماجراهای تام سایر اثری خواندنی و درخشان از نویسنده آمریکایی، مارک توین است که در سال ۱۸۷۶ نوشته شد. کتابی که خود نویسنده اشاره می‌کند «منحصراً سرگذشت یک پسر بچه» است و بزرگسالی در آن جایگاهی ندارد (به همین خاطر داستان را در نقطه‌ای خاص تمام می‌کند تا کتاب به سرگذشت یک مرد تبدیل نشود). این رمان اثری درخور ستایش درباره دوران خوش کودکی و شیطنت‌های خاص آن دوران است.

مارک توین نام مستعار نویسنده‌ای به نام سموئل کلمنس است که به اعتقاد بسیاری از مشهورترین چهره ادبی آمریکا و نخستین نماینده توده مردم آمریکا است که به مرتبه «نویسنده بزرگ» می‌رسد. این مرد ژولیده با سبیل‌های بلندش دوران کودکی خوشی دقیقاً شبیه سرگذشت تام سایر داشت. رمان‌ها و کتاب‌های مهمی نوشت ولی منتقدان بهترین اثر او را رمان سرگذشت هاگلبری فین می‌دانند، کتابی که ماجراهای تام سایر را می‌توان مقدمه‌ای برای آن در نظر گرفت. به همین خاطر ما پیشنهاد می‌کنیم در ابتدا کتاب ماجراهای تام سایر را که خود نیز کتابی شگفت‌انگیز است مطالعه کنید نویسنده در دیباچه کتاب خود، اشاره می‌کند که اگرچه کتابش برای سرگرم کردن پسرها و دخترها نوشته شده اما امیدوار است باعث نشود مردان و زنان بزرگسال از آن روی بگردانند چرا که مقصود نویسنده «تا اندازه‌ای این هم بوده است که بکوشم به شیوه دلپذیری به یاد بزرگسالان بیاورم که روزگاری خودشان چگونه بوده‌اند، و چه افکار و احساسات و گفت‌وگوهای داشته‌اند، و گاه دست به چه کارهای عجیبی می‌زده‌اند.»

کتاب ماجراهای تام سایر همان‌طور که از عنوان کتاب مشخص است، کتاب حاضر شامل ماجراهای

نبوده و همین امر باعث شده که تلاش او برای بیان دیالوگ لاتی مضحک شود. این وضعیت در مقابل بازیگر زن نقش مقابل او یعنی پردیس احمدیه نیز صدق می‌کند که اتفاقاً، وضعیت این یکی وخیم‌تر است «پول و پارتی» در بخش فیلمنامه هم وضعیتی عادی ندارد. اتفاقات فیلم منطق مشخصی ندارند و یافتن نخی که آن‌ها را به یکدیگر وصل کند بسیار مشکل است. وضعیت فیلم بین کم‌دی «جفنگ» یا «ملودرام» بودن در نوسان است و فیلمساز هر زمان که دوست داشته، حال و هوای فیلم را تغییر داده است. به همه اینها آوازها و لحظات بی‌کلام فراوان در فیلم را

هم اضافه کنید که مدت‌زمان مفید «پول و پارتی» را به زیر ۴۰ دقیقه رسانده است این فستیوال اشتباه، در پایان بندی هم دچار اشتباه می‌شود و وضعیتی ترسیم می‌کند که می‌تواند حساسی مخاطب را بخنداند؛ در عین حال که می‌خواهد او را تحت تأثیر قرار داده و به اصطلاح، حالش را دگرگون کند. شخصیت منفی داستان که ناگهان در انتهای فیلم سر و کله‌اش پیدا می‌شود و هیچکس نمی‌داند کیست و چیست و چه کاره است، نسخه «پول و پارتی» را کاملاً می‌پیچد!

منبع: فیلم‌مو



روز می‌پردازد. این فیلم با بازی‌های خوب بازیگران، موسیقی جذاب و لوکیشن‌های متنوع، توانسته است مخاطبان زیادی را به سینما بکشد. اگر به دنبال یک فیلم کم‌دی سبک و سرگرم‌کننده هستید، پول و پارتی می‌تواند گزینه مناسبی برای شما باشد.

در دوران پیش از انقلاب در ایران، سبکی در فیلمسازی این جغرافیا به نام «فیلم‌فارسی» وجود داشت که مؤلفه‌های مشخصی در آن رعایت می‌شد. از رقص و آواز گرفته تا مسائل مرتبط با ناموس و غیره... که اتفاقاً در آن دوران، از محبوبیت بسزایی در ایران برخوردار بودند. فیلم‌فارسی ظاهراً پس از انقلاب دیگر جایی در سینمای ایران نداشت؛ اما حالا به لطف شرایط اقتصادی و اجتماعی که در ایران پدید آمده، این ژانر با قدرت به سینما بازگشته و «پول و پارتی» یکی از همین آثار است که با الهام از سینمای «فیلم‌فارسی» ساخته شده است.

باین حال، نکته‌ای که وضعیت «پول و پارتی» را بغرنج می‌کند این است که این فیلم حتی در مقایسه با فیلم‌فارسی‌ها هم اثر ضعیف و دم‌دستی محسوب می‌شود! فیلمی که فیلمنامه آن هیچ ویژگی مثبتی ندارد و حتی ستارگانش نیز با هدایت اشتباه کارگردان، بازی‌های ضعیف و گاه، مضحک از خود به نمایش گذاشته‌اند. اگر در سینمای پیش از انقلاب، بازیگران مهم‌ترین نقش در موفقیت و ماندگاری آثار «فیلم‌فارسی» را داشتند، این بار در «پول و پارتی» این موضوع ابداً صدق نمی‌کند و اتفاقاً، یکی از دلایل ضعف اصلی فیلم، بازی بازیگران است.

سعید سهیلی که عادت کرده در تقریباً تمامی آثارش از پسرش، ساعد سهیلی استفاده کند، بار دیگر او را به بدترین شکل ممکن در فیلم هدایت کرده تا در نقش یک شخصیت پایین‌شهری با تیپ گفتگوی لاتی به ایفای نقش بپردازد. حال و هوایی که ابداً مناسب ساعد سهیلی

نهایتاً اینکه تمام و ها کلبری دو پادشاه کتاباند که دل خواننده را همراه خود به ماجراجویی‌های مختلف از راهزنی و دزد دریایی شدن گرفته تا شرکت کردن در مراسم ختم خودشان می‌برند. ماجراهای تام سایر از او که در ابتدا یک شر خالص است، یک قهرمان در خدمت کارهای درست می‌سازد که وجدان بیداری هم دارد. چاپ فارسی کتاب حاضر (ترجمه احمد کسایی پور، نشر کارنامه) شامل تصویرهای سیاه‌قلم و کلاسیک نخستین چاپ ماجراهای تام سایر و همچنین شامل هشت تصویر رنگی و چند نقشمایه آرایشی دیگر است.

درباره کتاب مارک توین

خود نویسنده می‌گوید کتاب ماجراهای تام سایر برای کودکان نوشته شده است اما به هیچ وجه فکر نکنید که این کتاب برای بزرگسالان مناسب نیست چون بعید می‌دانم کودکی پیدا شود که بیشتر از یک بزرگسال از ماجراهای تام سایر لذت ببرد. و چقدر خوب که تام سایر و ها کلبری فین هیچگاه مجبور نشدند بزرگ شوند!

در این کتاب می‌بینیم که تام سایر و ها کلبری فین به دنبال این هستند که علاوه بر پیروی از قوانین و هنجارهای جامعه، آزادی‌های خودشان را نیز فدا نکنند

تا همچنان بتوانند شبیه دزدان دریایی، راهزنان، رابین‌هود و یا جویندگان گنج رفتار و بازی کنند اما آیا بدون درگیر شدن با جامعه می‌توان به زندگی ادامه داد؟ آیا واقعیت‌های زندگی قادر هستند که دنیای ما را تحت تاثیر قرار دهند و ما را مجبور کنند به شکل دیگری رفتار کنیم؟ پاسخ به این سوال‌ها در سرنوشت این دو پسر بچه و در پایان کتاب نهفته است.

آلفرد کیزن درباره این کتاب مارک توین می‌نویسد: «آنچه مارک توین در این کتاب بزرگ می‌داشت مفهوم دوران پسر بچگی بود به منزله مرحله‌ای به خودی خود کامل، که با اضطراب‌ها و مسئولیت‌های دوران بزرگسالی هیچ نسبتی نداشت. مرحله‌ای که حتی با مسئله قریب‌الوقوع جنسیت در دوره کودکی و نوجوانی هم هیچ نسبتی نداشت.» نکته‌ای که وجود دارد تفاوت دو شخصیت تام سایر و ها کلبری فین است. تام و ها از دو طبقه متفاوت آمده‌اند و سبک زندگی آن‌ها به کلی فرق دارد. هر چند از نظر دیگر بچه‌های داستان سبک زندگی بی‌قید و شرط ها کلبری بسیار دلچسب است (او که پدرش مرد دائم‌الخمر است به مدرسه و کلیسا نمی‌رود و می‌تواند چپ‌بکشد، در جنگل بخوابد یا هر لحظه در جستجوی گنج باشد و غیره) اما این تام سایر است

که همیشه نقشی خاص دارد و با توجه به خواننده‌هایش همواره می‌تواند دستورهای ویژه بدهد و با دیگران آن‌طور که از کتاب‌ها خوانده رفتار کند.

قدرت تخیل تام سایر چیزی است که همیشه مورد تحسین قرار می‌گیرد و نقشه راه را مشخص می‌کند اما این پسر بچه به آن معنایی که ها کلبری است، آزاد نیست و گاهی اسیر دستورات خاله پالی می‌شود. تام اگرچه «شر» است اما پسر بچه خوب داستان هم خود اوست که می‌تواند از خودش جوانمردی و رفتارهای خاص هم نشان دهد. در یکی از حماسی‌ترین لحظه‌های کتاب، بعد از یک فداکاری، یکی می‌گوید: «تام، تو چطوری تونستی اینقدر مردونگی داشته باشی!»

در نهایت اینکه ترجمه کتاب حاضر (که بسیار عالی و درخشان است) و همچنین چاپ بی‌نظیر آن باعث می‌شود لذت خواندن کتاب دوچندان شود. پیشنهاد می‌کنم لذت مطالعه این کتاب را از دست ندهید. همچنین به شکل ویژه مطالعه این کتاب را به پدر و مادرها توصیه می‌کنم.

منبع: کافه بوک



شماره کارت برای پرداخت مبالغ:



بانک پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱



بانک رفاه: ۵۸۹۴۶۳۱۵۲۳۳۴۳۳۲۵



بانک سپه: ۵۸۹۲۱۰۷۰۴۴۰۲۶۳۳۷

بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



با دریافت قلم‌های بچه‌های آسمان، ما را در تامین
هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول
بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳