

بررسی مسئولیت پذیری به عنوان

پیش نیاز مهم در دوران خواستگاری و ازدواج



در این دوره

مسئولیت پذیر

آیا

می

مریم گلی و قرار سفت و سخت شخصی

کی فکرش رو می کرد...؟!



آشنایی با هنر نقش بر جسته و کسب و کارش

کسب و کار گلی



نگاهی به مشکلات باشگاه‌های بدنسازی زنانه

ورزش زندگی



بررسی مسئولیت پذیری به عنوان پیش نیاز مهم در دوران خواستگاری و ازدواج

کعبود کعبود من نبودم

تکتم دره کی | هرچیزی فصلی دارد و فصل انتخاب واحدهای دانشگاه هم الان است، شروع ترم جدید و انتخاب واحد هم خیلی شبیه ازدواج است. حتما دقت کرده‌اید که اگر پیش نیازها را نگذرانده باشید با چه مشکلاتی روبه‌رو می‌شوید. اصلا اگر پیش‌نیاز را پاس نکرده‌اید نباید وارد ترم جدید بشوید، چون با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شوید، مگر این که همزمان پیش‌نیازها را هم بگذرانید. بگذارید بروم سر اصل مطلب، اگر ازدواج را شروع ترمی جدید تصور کنیم، حتماً یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای آن مسئولیت‌پذیری است. مسئولیت‌پذیری در ماجرای ازدواج تقریباً پیش‌نیاز همه درس‌های ترم بعد است و اگر همین یکی را پاس نکنید کلاحتان پس معرکه است. باید تا دیر نشده دست‌به‌کار شده و نقاط ضعفتان را در این حوزه حسابی پوشش بدهید. به هر حال هرچه توانمندتر وارد زندگی جدید شویم، احتمال موفقیت و سعادت در آن بیشتر خواهد بود.

معنی ازدواج

نسلی که الان در مرحله ازدواج است بخشی‌شان نسل کتاب‌های «بخوانیم و بنویسیم» هستند و بخش دیگر که چند پیراهن بیشتر هم پاره کرده‌اند، نسل همان کتاب فارسی‌هایی هستند که گل‌های روی آن به اندازه سال تحصیلی‌شان بود. گروه دوم حتماً خوب یادشان است که بعد از هر درس «کلمه‌ها و ترکیب‌های تازه» آن را می‌نوشت، منظورش این بود که مترادف کلمات سخت‌تر را به زبان راحت‌تری می‌گفت، به هر حال خداوند بیامرزد و یادشان گرامی! برویم سر اصل مطلب، خیلی‌ها معتقد هستند که اگر ازدواج کلمه‌ای تازه و قرار باشد مترادفی معنوی برای آن بنویسیم، می‌توانیم مسئولیت‌پذیری را انتخاب کنیم. اصلاً ازدواج یعنی این‌که من به حدی از بلوغ و کمال رسیده‌ام که نه‌تنها مسئولیت خودم بلکه مسئولیت زندگی‌ای را که شامل افراد دیگری هم هست، می‌توانم به‌خوبی قبول کنم و آن‌قدر هم مطمئن هستم که بتوانم به‌خوبی این کار را انجام دهم. معنی‌اش این است که هر اتفاق خوب و بدی که در این زندگی بیفتد، ما دو نفر مسئولیت آن را می‌پذیریم.

مسئولیت هم چند مدل دسته‌بندی دارد که بعضی آن‌ها را می‌توانیم سلسله مراتبی هم تصور کنیم

مسئولیت چه کسی؟

مسئولیت هم چند مدل دسته‌بندی دارد که بعضی آن‌ها را می‌توانیم سلسله مراتبی هم تصور کنیم؛ مثلاً بعضی‌ها گفته‌اند مسئولیت‌پذیری هم ابعاد فردی و شخصی و هم ابعاد اجتماعی دارد. این یعنی این‌که در مرحله اول لازم است هر نفر مسئولیت کارهای شخصی خودش را بپذیرد؛ مثلاً دختری که هنوز در سن بیست‌سالگی وقتی قرار است مادرش به مسافرت برود، استرس او را فلج می‌کند باید کمی بیشتر به خودش و به مسئولیت‌پذیری‌اش فکر کند. باور کنید مورد داشته‌ایم که دلیل استرس‌اش این بوده که صبح نمی‌تواند به‌موقع بیدار شود و باید حتماً مادر مهربان با ناز و نوازش او را بیدار کند یا این‌که اگر مادر نباشد از سوءتغذیه جان‌به‌جان آفرین تسلیم می‌کند. خب دختر خوب! نکن این کارها راه کمی مسئولیت‌پذیر باش، مسئولیت‌های خودت را بپذیر. مرحله بعد آن است که مسئولیت‌های غیرفردی را هم بپذیریم. این مرحله وقتی به حد خوبی از کمال برسد ما می‌توانیم ازدواج کنیم یا بگوییم برای ازدواج آمادگی داریم، چون می‌توانیم در مقابل دیگران هم احساس مسئولیت کنیم و مسئولیت احساس و زندگی یک نفر دیگر را هم بپذیریم.



وقتی به یک نفر می‌گوییم باید مسئولیت‌پذیر باشی، چهارستون بدنش می‌لرزد؛ البته اشکالی ندارد؛ چون ممکن است دقیقاً نداند مسئولیت چه کارهایی را باید بپذیرد. این منطقی نیست که ما مسئولیت هر رخدادی را که اطراف‌مان باشد، بپذیریم و گردنمان برای پذیرش قصور از مو نازک‌تر باشد. ما دقیقاً باید بدانیم انجام اصولی یک کار چگونه است و در چه شرایطی مسئولیت یک ماجرا با ماست؟ راستش این ماجرا مراحل تصمیم‌گیری صحیحی هم دارد که خب طبیعی است

اگر ما با این‌روش تصمیم بگیریم می‌توانیم مسئولیت آن را هم بپذیریم؛ اول این‌که دقیقاً مشخص کنیم مسئله‌ای که پیش آمده چیست؟ مشخص کنیم برای چه چیزی باید تصمیم بگیریم؛ مثلاً در مورد ماجرای مهم انتخاب همسر شما باید دقیقاً بدانید دارید برای چه چیزی تصمیم می‌گیرید، وقتی که بدانیم داریم برای ادامه زندگی‌مان تصمیم می‌گیریم حتماً تلاش بهتری خواهیم کرد که بهترین راه‌ها را پیدا کنیم یا حتی مسائلی کوچک‌تر به اندازه این‌که فلان مهمانی را برویم یا نرویم، پس مرحله اول این است که مسئله را به‌خوبی بشناسیم. دومین مرحله این است که راه‌های مختلف را جست‌وجو کنیم. مشورت گرفتن و نظر پرسیدن از دیگران در این مرحله حسابی به کمک ما خواهد آمد. اصلاً اشکالی ندارد که زمان زیادی را در این مرحله بگذرانید؛ البته باز هم به میزان زمانی که می‌گذارید حتماً با مقدار اهمیت مسئله متناسب باشد.

در مورد ماجرای مهم انتخاب همسر شما باید دقیقاً بدانید دارید برای چه چیزی تصمیم می‌گیرید

سومین و مهم‌ترین مرحله این است که از میان همه راه‌حل‌های پیداشده دست به گزینش بزنید، اگر در مرحله قبل دایره مشاوران را خیلی محدود نکردیم و نظرات همه افراد را جویا شدیم، ولی در این مرحله باید فقط سراغ افراد امین و قابل اعتماد برویم، افرادی که بدانیم در قبال کمکی که به ما می‌کنند و مشورتی که می‌دهند مسئولیتش را هم می‌پذیرند. در این مرحله راه‌حلی را که انتخاب کردیم ارزیابی کرده و بهترین‌ها را انتخاب می‌کنیم. و در آخرین مرحله محکم و استوار وارد میدان عمل می‌شویم. تصمیمی که گرفته‌ایم تا وقتی وارد میدان عمل نشود هیچ فایده‌ای نخواهد داشت و سه مرحله قبلی هم به کار نخواهد آمد. پس از عمل کردن نترسید و با اطمینان از تصمیم صحیحی که گرفته‌اید وارد میدان عمل شوید.

می‌بینیم که ما مسئولیت کارهایی را می‌پذیریم که این مراحل را در آن طی کنیم و برای هر مرحله دلایل منطقی و خوبی داشته باشیم، تنها در این صورت است که می‌توانیم به هر نحوی از کارمان دفاع کنیم و مسئولیت عواقب احتمالی آن را هم بپذیریم.

از من می‌شنوید فقط با مسئولیت‌پذیرها ازدواج کنید. مسئولیت‌پذیرها اعتمادبه‌نفس خوبی دارند و به‌خوبی می‌توانند زندگی را از آب بیرون بکشند

به دنبال مسئولیت‌پذیرها

از من می‌شنوید فقط با مسئولیت‌پذیرها ازدواج کنید. مسئولیت‌پذیرها اعتمادبه‌نفس خوبی دارند و به‌خوبی می‌توانند زندگی را از آب بیرون بکشند. مسئولیت‌پذیرها قابل اعتمادتر هستند و می‌دانید در نیمه‌های راه خسته نمی‌شوند و در قله‌ها و دره‌های زندگی کنارتان خواهند بود. آن‌ها به خاطر این‌که تلاش خودشان را مؤثر می‌دانند همیشه افرادی فعال و پویا هستند و می‌دانند با تلاش بهتر نتایج بهتری کسب خواهند کرد. معمولاً دنبال مقصر نمی‌گردند و مسئولیت اشتباهاتشان را می‌پذیرند، خب معلوم است که وقتی اشتباه‌شان را بپذیرند، راحت‌تر هم دنبال رفع کردن آن می‌روند و ناکامی‌ها را خیلی سریع‌تر جبران خواهند کرد. می‌توانید به آن‌ها تکیه کنید، چون برنامه‌ریزی دارند و قبل از انجام دادن کارها به‌خوبی اندیشه و تأمل می‌کنند. پس تا می‌توانید راه‌هایی پیدا کنید که از طریق آن‌ها بتوانید میزان مسئولیت‌پذیری خواستگارتان را بسنجید. یادتان باشد که این حق را به خواستگارها هم بدهید که دنبال فرد مسئولیت‌پذیری برای زندگی آینده‌اش باشند، پس حسابی این ویژگی مثبت را در خودتان هم تقویت کنید. هفته آینده در این مورد بیشتر صحبت خواهیم کرد.



تصمیمی که گرفته‌ایم تا وقتی وارد میدان عمل نشود هیچ فایده‌ای نخواهد داشت



یکشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۶
۱۰ جمادی الاول ۱۴۳۹ / ۲۸ ژانویه ۲۰۱۸
www.qudsonline.ir

مریم گلی و قرار سفت و سخت شخصی

کی فکرش رو می کرد...؟!!

فاطمه سامانی | من خیلی اهل قول و قرار با خودم نبودم، اما ماجراهایی باعث شده که بیفتم توی کار قول و قرار با خودم و هی برای خودم تعیین تکلیف کنم. راستش این ماجرا که آدم خودش به خودش تکلیف بدهد خیلی تجربه جالبی بر ایم بود. چون تا پیش از این عادت داشتم که دیگران برای من تعیین تکلیف کنند و سرمشق بدهند. حالا توی این روزهایی که دارم بزرگ شدن و قد کشیدن عقل و جسم را تجربه می کنم، فهمیدم هیچ چیز جذاب تر از این نیست که خودتان برای خودتان سرمشق تعیین کنید و جالب تر این که این جوری خیلی هم سفت و سخت تر پایش می ایستید. این ها را گفتم که خدمت تان عرض کنم من به تازگی قرار سفت و سختی با خودم گذاشتم.

احتیاج به آدم جدید

دور دنیا در هشت دقیقه

از من اگر می شنوید این حرف را یک جایی یادداشت کنید که آدم به اندازه هوای تازه به آدم های تازه در زندگی اش احتیاج دارد. ورود آدمی جدید به زندگی شما یعنی ورود تجربه های جدید، حس های نو و آشنایی با دنیاهای تازه ای که شاید پیش از این تجربه نکرده اید، پس همه زندگی تان مثل این بچه مدرسه ای های لوس فقط به یک تعداد دوست نجسبید و اجازه بدهید آدم های مختلف با نظرها و تجربه های متفاوت، حتی مخالف وارد زندگی تان شود. حالا چی شده گیر داده ام به این ماجرا؟ خب ساده است دیگر چون آدم جدیدی وارد زندگی ام یا بهتر است بگویم زندگی مان شده است. این آدم جدید یکی از دوست های دوران دانشکده مامان است.

خانم «پگاه مشتاق» کمی از مامانم بزرگ تر است، آن موقع ها که با مامانم هم دوره بوده یکپو زده به سرش، درس و دانشگاه تربیت معلم را رها کرده و راه افتاده دور ایران، در مورد صنایع دستی زنان ایران تحقیق کرده و سفر. همین طور راه های نو و مقصدهای جدیدی را پیش رویش گذاشته و حتی یک وقتی سر از آفریقا در آورده و روی کارهای دستی زنان بومی آفریقای هم کار کرده تا سر آخر آمده قشم و به قول خودش توی لنج افتاده و دندانش شکسته است. این ها را خانم مشتاق توی فاصله ای که مامان زیر دست دندان پزشکی است، تعریف می کند. وقت صحبت آن قدر هیجان دارد و از چشم هایش شوق می بارد که قلب من هم تندتر از پیش می زند. مدام هم با خودش و ماجراهایش شوخی می کند و می خندد. کار دندان مامان که تمام می شود، مامان دوست قدیمی اش را به خانه دعوت می کند، قرار می شود که پگاه مشتاق همان شب بیاید خانه ما و برایمان غذایی آفریقای هم بپزد.

وقت صحبت آن قدر هیجان دارد
و از چشم هایش شوق می بارد که
قلب من هم تندتر از پیش می زند

ملاقات در دندان پزشکی

شاید باورتان نشود، اما ما خیلی اتفاقی با دوست قدیمی مامان برخورد کردیم. در بعد از ظهری زمستانی به همراه مامان رفته بودیم مطب دندان پزشکی، پیش خودمان بماند که مامان خانم کمی که چه عرض کنم، خیلی از دندان پزشکی می ترسند و هربار با اسکورت ویژه ای باید به مطب بیایم، در هر حال من و مامان در حالی که ایشان غر می زد و من زیر لب می گفتم نترس زود تمام می شود، وارد مطب شدیم و تا پیمان را داخل سالن انتظار گذاشتیم با جیغ بلندی متوقف شدیم. تا آمدیم بفهمیم چی به چی است، خانمی قد بلند مانتویی پرید جلوی ما و دوباره جیغ کشید، ولی این بار مامان هم بهش ملحق شد و بعد هم دوتایی همدیگر را بغل کردند و شاید باورتان نشود مثل من که هنوز باورم نشده، دزد زبیر گریه! خلاصه به کمک خانم منشی به سمت صندلی ها هدایتشان کردیم و برایشان آب آوردیم و حالشان که سرچایش آمد فهمیدیم که بعد مدت ها دوتا رفیق جان جانی به هم رسیده اند.

آدم به اندازه هوای
تازه به آدم های تازه در
زندگی اش احتیاج دارد

۲

سالاد فوق رژیمی

مواد لازم: سیب زمینی یک کیلو / ماست چکیده دو فنجان / نخود فرنگی یک کیلو / لوبیا سبز ۲ فنجان / باقالی پخته شده ۲ فنجان / خیار و گوجه فرنگی یک عدد از هر کدام / شوید ساپوری شده یک فنجان طرز تهیه: سیب زمینی ها را بشوید و با پوست بپزید، سپس نگینی خرد کنید، نخود فرنگی را هم آبی ز کنید و این دو را با هم مخلوط کنید. باقالی و لوبیا سبز را نیز با هم بخارپز کنید و زمانی که خوب پخت، آن ها را نگینی خرد کنید. همه سبزیجات پخته شده خود را در ظرفی بریزید و با ماست و شوید ساپوری شده مخلوط کنید. سالاد شما به همین راحتی آماده شد.

ما چقدر کار داریم

شب من هم به اندازه مامان برای آمدن پگاه خانم لحظه شماری می کنم. مامان می گوید که پگاه از اول هم آرزوهای بزرگی داشت و همیشه ایده های خاصی توی سرش بود، ولی مهم ترین تفاوتش با همسن و سال هایش این بود که خیلی کتاب می خواند، بعد دستم را می گیرد می برد سمت کتابخانه و می گوید: بیا این کتاب ها را ببین، این هایی که روی عطف شان یک گل نقاشی شده است همه هدیه های پگاه به من هستند. به ردیف کتاب ها نگاه می کنم. از زنان کوچک تا داستان های لیلی و مجنون بین شان است. حتی چند کتاب کودک هم وجود دارد. با خودم می گویم چطور من هیچ وقت بابت این کتاب های شعر و قصه کودکانه در کتابخانه مامان کنج کاوی نکرده ام. مامان یکی از کتاب ها را برمی دارد و عنوانش را نشانم می دهد: «در جستجوی معنا» و می گوید: «این کتاب را هم من داشتم و هم پگاه، یک سال عید برای همه دوستانمان از این کتاب خریدیم.» بعد فوری می رود سراغ کتابی دیگر و می گوید: «وای مریم گلی شاید باورت نشود، ولی این یکی را وقتی پگاه پیدا کرد، همان موقع توی خیابان از تلفن همگانی زنگ زد و حتی چند خطش را بر ایم خواند.» موقع تعریف این حرف ها مامان یک جور دیگری شده، هیچ وقت این جوری ندیده بودم. اول کتاب دیگری به نام «ماجراجوی جوان» با دست خطی دخترانه نوشته است: «ما چقدر کار داریم!» و زیرش گل کوچکی نقاشی شده است. جمله را به مامان نشان می دهم. لیخند همه صورتش را می پوشاند و می گوید: «این تیکه کلام پگاه بود آن وقت ها! مدام کارهایی را که باید انجام بدهیم مثل خواندن فلان کتاب، یادگیری فلان موضوع را می شمرد و آخرش با هیجان می گفت وای فاطمه ما چقدر کار داریم!»

شب من هم به اندازه مامان برای آمدن پگاه خانم لحظه شماری می کنم.
مامان می گوید که پگاه از اول هم آرزوهای بزرگی داشت

مهمانی با سرعت عجیب

مهمانی با سرعت عجیبی می گذرد. هر چه بیشتر با پگاه مشتاق حرف می زنم، دستم می آید که چقدر چیز هست که من از شان بی خبرم؛ آن هم نه تنها به عنوان یک انسان که به عنوان یک زن! پگاه تقریباً درباره همه چیز خوانده است. یک جوری از زنان دوره صفوی حرف می زند که من فکر می کنم همین الان از دربار شاه عباس آمده است. مطمئنم اگر با پگاه آشنا نمی شدم هیچ وقت نمی فهمیدم که زن های ایرانی در تاریخ حتی لباس رزم پوشیده و به میدان رفته اند. او سرگذشت دختران خرمشهر در جنگ هشت ساله ما با عراق را هم می داند و حتی با چند نفرشان دوست است. پگاه انگار از حال همه زنان ایرانی خبر دارد، هم اندازه ترک داستان زنان سیستان و بلوچستان را می داند، هم از آرزوهای زنان قشم خبر دارد. انگار با همه زنان سرزمینم از گذشته های دور تا همین حالا رفیق بوده است. وقتی که پگاه ما را ترک می کند، از حجم این همه ندانستن ترس برم می دارد، کی فکرش را می کرد من این همه چیز ندانم!

۵

من نمی دانم بقیه چطور فکر می کنند. اما من و می برم پیش مامان و دو نفری رفتم توی آشپزخانه و دوتا چای ریختم. خودم بگذارم. مامان می گوید: «چه خوب!» کتاب بخوانم؛ از رمان گرفته تا شعر و کتاب خالی پیش آمده ام. امشب فهمیدم خیلی به گوشم هم نخورده است. این را اضافه کنید

من نمی دانم بقیه چطور فکر می کنند. اما من وقتی سروکارم به فکر کردن آن هم از نوع مهمش می افتد، دوتا چای می ریزم و می برم پیش مامان و دو نفری در حالی که چای و باقلوای خوریم، با صدای بلند فکر می کنم



شروع از یک

همان طور که سمیه گفت هنر نقش برجسته چندان پیچیده نیست. این همه از او درباره ابزار و امکانات مورد نیاز این هنر است. در کار سفال همان طور که همه مواد اولیه گل خیلی کوچکی شروع کردم و سرمایه اولیه ام را برای کار بود و بعد کار را شروع کردم. اولین سفارش بزرگم نقش برجسته انجام داده بودم. از آنجایی که برای ش پولی که از اولین سفارش به دست آوردم، صرف پر کردن گلدان های سفالی خانه مادر بزرگ یا کوزه های گلی می افتم، در حالی که این هنر شاخه های متنوعی دارد. یکی از رشته های مهم این هنر، نقشه برجسته است. شاید ندانید، اما هنر نقش برجسته هنری است که ریشه در تاریخ کهن سرزمینمان دارد. برای شناخت آن کافی است سری به ساختمان های باقیمانده از قدیم بزنید. نقش هایی که بر دل سنگ کنده شده اند یا به کمک گل روی لوح های سفالی باقی مانده اند. اگر با کارشناسان این هنر بپرسید به شما خواهند گفت آموزش این هنر و زنده نگه داشتنش مانند حفظ یکی از سرمایه های هنر ایرانی مهم و ارزشمند است. جالب این که مدتی است این هنر به خانه های ما بازگشته و در اماکن گردشگری و تفریحی و هتل ها دیده می شود. برای آشنایی بیشتر با این هنر و نحوه راه اندازی کسب و کارش سراغ «سمیه افتخاری» رفته ایم که مدت ها است درگیر نقش زدن بر لوح های گلی است.



ابزار اصلی ام گل است. در کار سفال هنر تهیه می کنم. کارم را از فضای خیلی کوچکی شروع کردم. حدود یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان بود. برای هتلی انجام دادم. اما پیش از آن

تلفیق تاریخی

مثل نقاشی که روی بوم هر طرحی را زنده می کنند، و طرح هایی هستند که از گذشته به یادگار مانده اند. سال هایی که کار می کنم سعی ام بر این بوده تا جای به بعد تلفیقی هم کار کرده ام؛ یعنی از کارهای گذشته به همین جا در مورد کبی از طرح ها باید بگویم که وقت دیگری را کبی می کنیم، در هر حال اتود ما متفاوت از افرادی که به اصطلاح از روی کارهای کبی می کنند، اصلش نمی شود و هر کس اتود خودش را خواهد داشت. سفال و همین طور نقش برجسته در هر حال نقش های رسیده اند و چه بهتر که ما به کمک خلاقیمان، تا آن انجام نمی دهیم از تلفیق بهره بگیریم.



هنری تاریخی که نو شده است

سمیه درباره هنر نقش برجسته و کاربرد امروزی اش در جامعه می گوید: «یکی از جذاب ترین هنرهای مدرن امروزی نقش برجسته است که میان هنرمندان جوان طرفدارهایی پیدا کرده است. شاید علت این اتفاق جدا از جذابیت کار و عشقی که کار گل به جان آدم می اندازد، سهولت آموزش و در دسترس بودن مواد اولیه باشد. درست است که هنر نقش برجسته پیشینه تاریخی عمیقی دارد، اما مدتی است دوباره طرفدارانی پیدا کرده و به ساختمان های ایرانی بازگشته است و در دوراسیون داخلی از تابلوهای نقش برجسته روی دیوارها و بالای شومینه و لابی منازل به طرز زیبایی استفاده می شود و نقش مهمی در زیبایی نمای داخلی ساختمان ها داشته است. آموزش نقش برجسته به نوعی آموزش تاریخ است که با این هنر روایت می شود. این هنر با توجه به مواد اولیه در مناطق مختلف با تنوع بسیار زیادی اجرا شده است و در حال حاضر هم هنرمندانی که با کار سفال و گل آشنا هستند، به شیوه های مختلف و کاربردهای متفاوت ارائه اش می دهند.»

یکی از جذاب ترین هنرهای مدرن امروزی نقش برجسته است که میان هنرمندان جوان طرفدارهایی پیدا کرده است





سالاد رژیمی سیب زمینی

مواد لازم: سیب زمینی ۵۰۰ گرم / ژامبون خردشده ۱۵۰ گرم / روغن مایع یک قاشق سوپ خوری / جعفری ساتوری شده ۵۰ گرم / پیازچه خردشده ۱۰ ساقه / نمک و فلفل / خیارشور ۱۰۰ گرم / زیتون سبز و سیاه بدون هسته و حلقه‌ای خردشده ۱۰۰ گرم / ماست ۱۰۰ گرم
طرز تهیه: سیب زمینی‌ها را آبپز کنید و پوست بکنید، سپس به شکل حبه‌ای خرد کنید. ژامبون را در روغن تفت دهید، سپس در کاسه‌ای جعفری، پیازچه، سیب زمینی، ژامبون، خیارشور و زیتون را مخلوط کنید. در مرحله بعدی به جای سس مایونز به سالاد خود ماست همزده اضافه کنید و بگذارید چند ساعتی در یخچال استراحت کند. این سالاد جایگزین خوبی برای شام است.

قراری سفت و سخت با خودم

می‌کنند، اما من وقتی سروکارم به فکر کردن آن هم از نوع مهمش می‌افتد، دوتا چای می‌ریزم در حالی که چای و باقلوا می‌خوریم، با صدای بلند فکر می‌کنم. آن شب هم بعد از رفتن مهمان گذاشتم روی میز و مامان را دعوت کردم بنشینند. بعد بهش گفتم من می‌خواهم قرار مهمی با می‌شنوم.» ادامه می‌دهم: «تصمیم گرفته‌ام دیگر شب‌ها به هیچ عنوان درس نخوانم و عوضش اب‌های تاریخی، به‌خصوص کتاب‌های تاریخی! انگار توی این هفته، هجده سال با یک ذهن چیزها وجود دارد به‌جز ریاضی و فیزیک که من باید درباره آن‌ها بدانم، اما من حتی اسمشان نه تجربه‌های مفصلی که پیش‌رویم است و من حتما باید به سمتشان بروم.»



ب گام کوچک

چیده نیست و شاید بیشتر از هر چیز عشق بخواد. با تر می‌پرسم و او در جواب می‌گوید: «بزار اصلی‌ام گل هست که من از همدان تهیه می‌کنم. کارم را از فضای کار قرض گرفتم که حدود یک‌میلیون و ۵۰۰ هزار تومان را برای هتلی انجام دادم. اما بیش از آن هم مدت‌ها کار بروم کار سرمایه‌ام را قرض گرفته بودم طبیعی است که باخت بدهی‌هایم شد. در انجام کارها کسی همراه‌ام نمی‌دارم که همراهی‌ام می‌کنند و در واقع کارگاه را کنار



نارطور که همه مواد اولیه گل هست که من از همدان چکی شروع کردم و سرمایه اولیه‌ام را برای کار قرض از نومان بود و بعد کار را شروع کردم. اولین سفارش من از آن هم مدت‌ها کار نقش برجسته انجام داده بودم



خ و خلاقیت

در هنر نقش برجسته هم شما آزاد هستید، ولی نقوش سیمه در مورد طراحی محصولاتش می‌گوید: «در این که ممکن است طرح کارها از خودم باشد، اما از جایی وام گرفتم یا نقشی را به ذوق و سلیقه خودم تغییر دادم. نمی‌ما برای طرحی اتود می‌زنیم حتی وقتی کاملاً طرح از آن کار اولیه خواهد بود. به همین خاطر من کاری به ندارم، چون در کار دست هیچ‌وقت هیچ کپی‌ای مانند ست، اما این کار را هم تشویق نمی‌کنم. نقوش در هنر هستند که در هنر گذشته ما وجود دارند و به ما ارث جایی که می‌شود دست به نوآوری زده و اگر کار نویی

راه طولانی پیش‌رو

مطمئناً شروع و ادامه هیچ کاری در شرایط کنونی آسان نیست، به‌خصوص وقتی حرف کار هنری و هنر دست باشد. از سمیه می‌پرسم چطور تا این‌جا آمده و در مورد آینده چه فکر می‌کند، او در پاسخم همه‌چیز را وابسته به عشق و پشتکار می‌داند و می‌گوید: «در رسیدن به این‌جا و انجام کارهایی که مورد علاقه‌ام بود، سختی‌های زیادی کشیدم و وقتی به گذشته نگاه می‌کنم انگار راه بسیاری را آمده‌ام، در صورتی که هم‌چنان راه طولانی‌ای پیش‌رو دارم که باید مراحلش را یکی‌یکی طی کنم و با گذشتن از آن به آن‌چه واقعاً مطلوبم است، برسم. در هر کاری و در هر حرکتی آن‌چه مهم است عشق و پشتکار است. من در این سال‌ها موانعی را تجربه کردم، بدون‌شک برای همه ما در ابتدای کار مشکلات مالی و کمبود امکانات وجود دارد، اما باید هم آسان بگیریم و هم سخت! یعنی این‌که به خودمان سخت بگیریم و با پشتکار خستگی‌ناپذیر ادامه بدهیم و در مورد شرایط چندان سخت گیر نباشیم و منتظر نماییم تا همه‌چیز به شکل ایده‌آل برایمان فراهم باشد.»

۶۶

در رسیدن به این‌جا و انجام کارهایی که مورد علاقه‌ام بود، سختی‌های زیادی کشیدم و وقتی به گذشته نگاه می‌کنم انگار راه بسیاری را آمده‌ام، در صورتی که هم‌چنان راه طولانی‌ای پیش‌رو دارم که باید مراحلش را یکی‌یکی طی کنم و با گذشتن از آن به آن‌چه واقعاً مطلوبم است، برسم



دستورالعملی برای آن‌هایی که می‌خواهند سفره‌شان متفاوت شود

سالادبازرها

مواد اولیه

قدیمی‌ها زنبیل قرمزی داشتند که صبح‌به‌صبح پر می‌شد با سبزی، کاهو، کلم، گوجه و خیار تازه تا هر روز سر سفره بنشینند. زندگی ماشینی ما این روزها نه زنبیل قرمز دارد و نه صبح‌به‌صبح بازار روز رفتن، اما نمی‌توان به مواد اولیه بی‌تفاوت بود. تهیه مواد اولیه در سالادها بسیار مهم است. باید همیشه تازه‌ترین و بهترین مواد اولیه را تهیه کنید. از آن‌جایی که بیشتر سالادها کاملاً خام هستند و از سبزیجات تشکیل می‌شوند، درست شستن آن‌ها نیز اهمیت دارد. حتی درست خرد کردن سبزیجات خام نیز بسیار مهم است چرا که ممکن است له شوند و از طرفی دیگر ویتامین خام آن‌ها از بین برود، پس به طور کلی باید برای تهیه و آماده‌سازی مواد اولیه دقت بسیاری به خرج داد و بهترین‌ها را انتخاب کرد.

سالادهای خاص

اصلاً امکان ندارد دختر باشی و به همه‌چیز ظرافت و سلیقه نبخشی، همه‌چیز دخترها با دیگران فرق دارد؛ از اتاق و تخت و کمد بگیرد تا جاسویتیچی و قاپ موپایل. دخترها دوست دارند همه‌چیز را خیلی خاص کنار هم بچینند، حتی اگر این سلیقه و خاص بودن در آرایش سالاد باشد. تزئین سالاد مسئله مهمی است، اما از آن که بگذریم خاص بودن اصل سالاد هم مهم است. سالادهای قالبی یا رنگ‌به‌رنگ یا سالادهای چندطبقه گزینه خوبی برای به نمایش گذاشتن ذوق و سلیقه دخترانه است تا دیگران هم از این هنر ظریف لذت ببرند.

سالاد کلم قالبی چندطبقه

مواد لازم: کلم قرمز یک عدد / سیب‌زمینی آبپز رنده‌شده ۲ عدد / خیارشور خردشده ۲ عدد / ژامبون مرغ ۳ عدد / ذرت پخته‌شده یک بسته / هویج رنده‌شده ۲ عدد / شوید خردشده ۳ قاشق غذاخوری / سس خردل، مایونز و روغن زیتون و آبلیمو به میزان کافی مطابق با ذائقه

طرز تهیه: برای تهیه سالاد چند طبقه از ظروف مخصوص ژله می‌توان استفاده کرد که جلوه بهتری دارند. برای شروع کار ابتدا باید ظرف را خیس کنید و یک کیسه فریزر را برش زده و داخل ظرف بگذارید و خوب به دیواره‌اش بچسبانید. باید مقداری از کیسه بیرون ظرف بماند. سپس از سس مایونز، خردل، نمک، فلفل، آبلیمو و روغن زیتون سس تهیه می‌کنیم. قدم بعدی این است که کلم خردشده را با مقداری از این سس مخلوط کنید و یک‌سوم ظرف را با این مواد پر کنید و با قاشق خوب فشار دهید. در مرحله بعدی سیب‌زمینی، خیارشور و ژامبون را با این سس مخلوط کرده و لایه بعدی را مانند مرحله قبل روی آن بریزید. برای لایه بعدی از سیب‌زمینی‌های خردشده استفاده می‌کنیم و شویدهای خردشده را روی آن پخش می‌کنیم و در آخر مخلوط هویج، ذرت و سس را داخل ظرف می‌ریزیم و دوباره با قاشق فشار می‌دهیم و در آخر کیسه فریزر باقی‌مانده را از لبه ظرف روی سالاد می‌کشیم و برای حداقل یک ساعت در یخچال می‌گذاریم تا خودش را بگیرد. زمان سرو روی سالاد را باز کرده، مثل ژله برمی‌گردانیم و کیسه را از روی آن برمی‌داریم، نکته مهم برای سالاد قالبی شما این است که نباید سس رقیق باشد.

سالاد جوانه گندم

مواد لازم: جوانه گندم یک پیمانه / قارچ خردشده یک پیمانه / کنسرو نخودفرنگی یک پیمانه / گوجه‌فرنگی خردشده یک پیمانه / خیارشور نصف پیمانه / نعناع و گشنیز خردشده نصف پیمانه / کنجد به میزان لازم / روغن ریتون یا سس سویا یا آبلیمو به میزان لازم و مطابق با ذائقه

طرز تهیه: برای تهیه سالاد جوانه گندم می‌توانید از مخلفات متنوعی استفاده کنید. از آن‌جا که جوانه بافت بسیار ظریفی دارد، بهتر است درست هنگام مصرف آن را شست و آبکشی کرد وگرنه خیلی زود تیره می‌شود. برای شروع کار ابتدا قارچ‌ها را خوب بشوید و اجازه دهید کمی آب آن برود، خیارشورها، گوجه‌فرنگی و قارچ‌ها را نگینی خرد کنید. حالا در ظرفی بزرگ و مناسب، همه مواد خردشده را بریزید و به آن نخودفرنگی کنسروی، نعنا یا گشنیز ساتوری‌شده اضافه کنید. در نهایت جوانه‌ها را روی سالاد قرار دهید و مقداری کنجد روی آن بپاشید. برای چاشنی سالاد جوانه گندم می‌توان از سرکه بالزامیک، آبلیمو ترش، سویا سس یا روغن زیتون استفاده کرد.

سالاد میوه‌ای

حتماً شما هم بچه سرتقی را در حالی که دوتا میوه در دست گرفته است و از هر کدام یک قاج می‌خورد دیده‌اید، او از دو طعم میوه کنار هم لذت می‌برد و با بنجاراشکنی خود حرص مادرش را هم درمی‌آورد، اما اگر یک‌بار طعم چند میوه را کنار هم چشید به آن کودک سرتق حق می‌دهید که دلش بخواد هر لحظه از یک میوه گاز بزند. سالادهای میوه‌ای نه تنها طعمی لذیذ و تکرارنشدنی را به شما می‌بخشند بلکه می‌توانند کاربرد سالاد – دسر هم داشته باشند.

مریم نیک‌پور | غذا درست کردن شاید یکی از سخت‌ترین کارهای ممکن باشد؛ آن هم برای تازه‌کارها. دخترهای نوجوان تا در خانه مادر هستند همیشه سفره رنگین مادر پهن است و دغدغه‌ای برای غذا درست کردن ندارند، اما به هر حال یک‌روزی خانم خانه می‌شوند و بهتر است از همین روزها آشنیزی را شروع کنند. سالادها گزینه خوبی هستند برای شروع آشنیزی. تهیه سالاد راحت‌تر از غذاست و به عنوان قدم اول کدبانو شدن زیاد سخت نیست.

سالاد هندوانه یونانی

مواد لازم: هندوانه حبه قندی ۳ فنجان / گوجه‌فرنگی خردشده یک عدد / خیار متوسط و خردشده یک عدد / پیاز قرمز کوچک و خلابی یک عدد / زیتون سیاه بدون هسته یک پیمانه / جعفری خردشده یک قاشق غذاخوری / نعناع خردشده ۲ قاشق غذاخوری / سرکه قرمز یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه: مواد سالاد را خرد کرده و آن‌ها را درون کاسه‌ای بریزید و به‌آرامی مخلوط کنید، سپس سس را روی آن بریزید. سالاد شما آماده سرو است.

سالاد آناناس

مواد لازم: کمپوت آناناس ۲۲۷ گرم / سینه مرغ پخته‌شده ۱۴۰ گرم / پیاز قرمز یک عدد / برگ گشنیز و جعفری مقداری / فلفل چیلی یک عدد / سرکه ۲ قاشق غذاخوری / سس سفید یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه: ابتدا آناناس‌های کمپوت آناناس را خارج کرده، اگر حلقه‌ای بودند آن‌ها را خرد کنید. سپس مرغ، پیاز، گشنیز و گوجه‌فرنگی و آناناس‌ها را مخلوط کنید. شما می‌توانید این غذا را هم به عنوان غذا و هم به عنوان سالاد استفاده کنید.

طرز تهیه سس: دو قاشق غذاخوری عصاره آناناس، فلفل قرمز، سرکه و سس فلفل را با هم در پارچ یا ظرف سرپوشیده‌ای ریخته و خوب مخلوط کنید. این سس را می‌توانید قبل از سرو، روی سالاد بریزید.

سالاد میوه لایه‌ای

مواد لازم: موز ۲ عدد متوسط / تکه‌های آناناس ۲ پیمانه / پرتقال متوسط ۲ عدد / کیوی ۲ عدد / انگور قرمز یک پیمانه / توت فرنگی ۲ پیمانه / گریپ‌فروت یک عدد / آب پرتقال یک پیمانه / پوست پرتقال رنده‌شده یک قاشق جای خوری / آبلیمو یک پیمانه / شکر نصف پیمانه / پوست لیموی رنده‌شده یک قاشق جای‌خوری

طرز تهیه: ابتدا در قابلمه‌ای متوسط آب و پوست پرتقال، آب و پوست لیمو و شکر را با هم ترکیب کنید و آن‌ها را بجوشانید. سپس حرارت ظرف را کم کنید و بگذارید آرام، به مدت پنج دقیقه بجوشد. بعد از این‌که سرد شد این محلول را روی سالاد خود خواهیم ریخت. برای تهیه سالاد باید در ظرفی شیشه‌ای میوه‌ها را به صورت لایه‌ای بچینید. حالا وقت اضافه کردن آب پرتقال و لیمو و شکر است که با هم جوشیده و سرد شده‌اند. پس از آن ظرف سالاد میوه خود را در یخچال بگذارید تا سرد شود و سپس سرو کنید.

سالادهای رژیمی

اگر بگوییم هر دختری تا حالا در زندگی‌اش آرزو نکرده است که خدایا، فلانی را جاق کن و من را لاغر! قطعاً یکی از مهم‌ترین معضلات و دغدغه‌هایشان را نادیده گرفته‌ایم، خب سالاد خوردن آغاز رژیم است و دختری نیست که عکس سالاد خود را در اینستاگرام نگذارد و حس من رژیم‌به به دیگران ندهد. پس حالا که در این راه قدم گذاشته‌اید بهتر است چند سالاد رژیمی یاد بگیرید؛ به کارتان می‌آید.

سالاد عدس رژیمی

مواد لازم: عدس خشک یک‌ونیم پیمانه / تخم‌مرغ ۶ عدد / روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری / سرکه انگور قرمز ۳ قاشق غذاخوری / سس خردل یک قاشق غذاخوری / سیر خردشده ۲ قاشق جای‌خوری / نمک و فلفل / فلفل دلمه‌ای قرمز خردشده یک‌ونیم پیمانه / پیازچه خردشده نیم پیمانه / کرفس خردشده نیم پیمانه / شاهی ۸ پیمانه

طرز تهیه: عدس‌ها را در مایه‌تابه متوسطی قرار دهید و درون آن آب بریزید، به‌طوری‌که ۷ سانت بالای عدس‌ها بیاید. سپس ماهیتابه را روی شعله گاز قرار دهید و بعد از این‌که آب به جوش آمد شعله را کم کنید و اجازه دهید عدس‌ها ۲۰ دقیقه بجوشد. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی دیگر آبپز کنید و پوست بکنید. در کاسه‌ای روغن زیتون، سرکه، خردل، سیر، نمک و فلفل را ترکیب کنید و با یک همزن خوب هم بزنید. حالا بروید سراغ بقیه مواد. عدس، فلفل دلمه‌ای و کرفس را در ظرفی بریزید و چاشنی‌ای را که درست کردید به آن اضافه کنید. در آخر هم سبزی شاهی ساتوری‌شده را با تخم‌مرغ آبپز رنده‌شده مخلوط کنید و روی سالاد خود بریزید. سالادتان آماده است، اما اگر می‌خواهید خوشمزه‌تر شود اجازه دهید چند ساعتی در یخچال استراحت کند.



کم تحرکی و عادت‌های غذایی غلط باعث شده است که خیلی از خانم‌ها درگیر اضافه وزن شده و آن قدر این چند کیلو توده چربی اضافه روی اعصابشان برود که براساس توصیه‌های غلط و درست دوست و آشنایان‌ها و متعددی مانند قرص‌های لاغری، رژیم‌های سخت غذایی و عمل‌های جراحی (لیپوساکشن) را امتحان کنند. اگر تا دیروز فقط بحث رژیم‌های بی‌پایه و اساس بود، اما به تازگی با رواج ثبت‌نام در باشگاه‌های به اصطلاح بدنسازی استفاده از داروهای شیمیایی هم اضافه شده که به گفته کارشناسان بسیار خطرناک‌تر از رژیم‌های غلط هستند و عوارضی مانند مشکل در زمینه باروری، اختلالات گوارشی و هم چنین بروز مشکلات اعصاب و روان را به همراه دارند

نگاهی به مشکلات باشگاه‌های بدنسازی زنانه

ورزش‌زدگی

درد در ناحیه ستون فقرات از شایع‌ترین آسیب‌های کار با برنامه‌های غیراصولی است. حتی شنیده شده است کار بعضی از خانم‌ها به پزشک و جراحی هم کشیده است. یکی از مهم‌ترین مشکلات پیش‌روی بانوان کمبود مریبان آگاه و متخصص است. از طرف دیگر بعضی از بانوان با تصور نبودن مریب‌های کارآمد سراغ مریبان مرد رفته و از آن‌ها برنامه تمرینی می‌گیرند و خودشان به تنهایی به تمرین می‌پردازند و باز هم به نتیجه مطلوب نمی‌رسند. جالب این که معمولاً در کنار تمرین‌های ورزشی، برای بهتر نتیجه گرفتن ورزشکاران برنامه‌های غذایی نیز پیشنهاد می‌شود که این کار بدون توجه به ویژگی‌های جسمانی افراد انجام می‌شود و برنامه‌های اختصاصی در صورتی در اختیار افراد قرار می‌گیرد که به اصطلاح ورزشکاران مربی خصوصی بگیرند و به خاطر دریافت برنامه و رژیم اختصاصی مبالغ بالایی را بپردازند. به گفته رسانه‌ها نکته جالبی که در این باشگاه‌ها مشاهده می‌شود فیزیکی نامناسب خود مریبان است. چطور می‌شود مریبانی در باشگاه‌ها باشند که خودشان اندام مناسبی نداشته باشند؟

به گفته رسانه‌ها در حال حاضر بیشتر خانم‌ها بین مشغله‌های خود فرصتی برای اختصاص دادن به ورزش را نمی‌بینند و آن دسته هم که سراغ آن می‌روند به جای آن که دغدغه سلامت داشته باشند، بیشتر دنبال زیبایی اندام و فرم بدنشان هستند

مشکل دیگری که در مورد این نوع فعالیت خانم‌ها وجود دارد، مداوم نبودن آن است که گاه به خاطر مشغله‌های زندگی‌شان است، اما از طرف دیگر بیشتر خانم‌ها در حالی به باشگاه می‌آیند که پیش از این حتی انگشتشان را تکان نمی‌دادند و ناگهان درگیر تمرین‌های سختی می‌شوند که گاه برای ورزشکاران حرفه‌ای هم دشوار است. این تمرین‌های سخت معمولاً باعث شده که خانم‌ها در هفته‌های اول تقریباً بیمار شده و درد فراوانی را تحمل کنند و تا بدنشان می‌آید به این زندگی جدید عادت کند، از ورزش زده شده و باشگاه را رها می‌کنند. معمولاً در ابتدای ورود به باشگاه، مربی سباز متقاضیان را گرفته و به آن‌ها انواع تمرینات بدنسازی را می‌دهد، اما متقاضیان با گذشت چندین ماه تنها فشار وزنه‌ها را تحمل کرده و پس از آن به دلیل مشاهده نکردن تغییرات آن‌چنانی ورزش را کنار می‌گذارند.

نتایج حاصل از تحقیق نشان می‌دهد مشکلات اساسی در عدم گسترش ورزش‌های همگانی بین بانوان ایرانی به خاطر کمبود فضاهای ورزشی ویژه بانوان، کمبود نیروهای کارآموده و باتجربه در ورزش بانوان، دسترسی نداشتن به فضاهای ورزشی عمومی و گران بودن آن‌هاست. به گفته کارشناسان برای رفع چنین موانعی، توجه به ایجاد مکان‌ها و فضاهای ورزشی خاص بانوان، رایگان کردن ورزش‌های همگانی برای همه بانوان کشور و تربیت مریبان زن در گرایش‌های متنوع ورزش‌های همگانی لازم است، اما به‌جز این فعال‌سازی نقش رسانه‌های گروهی در ارتقای سطح فرهنگ گرایش به ورزش میان بانوان با نگاه به سلامت جسم و روح مهم است. شاید با این کار خانم‌هایی که سراغ ورزش رفته دچار مشکلات کمتری شده و نتایج بهتری از اولین تجربه ورزشی‌شان کسب کنند.

به گفته رسانه‌ها آمارها نشان می‌دهد که ۶۰ درصد زنان در ایران از وضعیت ظاهری‌شان راضی نیستند و ورزش را تنها برای رسیدن به اندام ایده‌آلشان انجام می‌دهند. شاید در گذشته در کشور ما و حتی کشورهای دیگر نگاهشان به ورزش کلامردانه بود و هیچ‌کس تصور نمی‌کرد که زن‌ها هم به ورزش و فعالیت‌های ورزشی محتاج باشند، اما در چند سال گذشته نگاه به ورزش بانوان متفاوت شده است و زنان ایرانی با تحمل شرایطی هرچند سخت و با توجه به کمبود امکانات توانسته‌اند وارد بعضی از رشته‌های ورزشی شده، حتی در آن‌ها به مقام و جایگاهی هم برسند، ولی موضوع ورزش همگانی که بیشتر نگاهش به سلامتی جسمی و روحی بانوان جامعه است هم‌چنان مهجور مانده است. درست است که از نگاه آماری این ماجرا به خاطر کمبود فضاهای مناسب ورزشی برای خانم‌هاست، اما نکته دیگر که به این مسئله دامن زده است نگاه خود خانم‌ها به ورزش روزانه است.

ورزش به خاطر خوش‌اندami

به گفته رسانه‌ها در حال حاضر بیشتر خانم‌ها بین مشغله‌های خود فرصتی برای اختصاص دادن به ورزش را نمی‌بینند و آن دسته هم که سراغ آن می‌روند به جای آن که دغدغه سلامت داشته باشند، بیشتر دنبال زیبایی اندام و فرم بدنشان هستند. به دنبال رواج این نگاه در هر محله‌ای چند باشگاه ورزشی که پیش از این فقط مختص آقایان بود، راه افتاده و پذیرای خانم‌ها هم هستند. به گفته رسانه‌ها آمارها نشان می‌دهد که ۶۰ درصد زنان در ایران از وضعیت ظاهری‌شان راضی نیستند و ورزش را تنها به دلیل رسیدن به اندام ایده‌آلشان انجام می‌دهند. در میان این ۶۰ درصد، بیشترشان حاضرند از هر راهی برای رسیدن به اندامی زیبا استفاده کنند. شاید در نگاه اول افتتاح باشگاه‌های ورزشی مختص بانوان امیدوارکننده باشد، اما به خاطر نگاه خانم‌ها به ورزش، این باشگاه‌ها در مواردی دردسرساز هم شده‌اند. درست است که همین‌قدر توجه خانم‌ها به ورزش و انجام تمرینات بدنسازی غنیمت است و آن‌ها را برای مدتی از کم‌تحرکی نجات می‌دهد، اما به گفته کارشناسان آن‌چه باعث نگرانی است و دردسرساز شده استفاده خانم‌ها از ساده‌ترین و راحت‌ترین راه‌ها برای به دست آوردن اندامی زیبا و عضلانی است. در حال حاضر بسیاری از خانم‌ها علاوه بر بکارگیری وسایل و امکانات غیراستاندارد و برنامه‌های غلط و رژیم‌های سخت، سراغ داروهای شیمیایی هم رفته‌اند، با این شرایط نه تنها به اندام ایده‌آلشان نمی‌رسند بلکه سلامتی‌شان را هم از گذشته بیشتر به خطر می‌اندازند.

داروهای مضر، رژیم‌های غلط

کم تحرکی و عادت‌های غذایی غلط باعث شده است که خیلی از خانم‌ها درگیر اضافه وزن شده و آن‌قدر این چند کیلو توده چربی اضافه روی اعصابشان برود که براساس توصیه‌های غلط و درست دوست و آشنایان‌ها و متعددی مانند قرص‌های لاغری، رژیم‌های سخت غذایی و عمل‌های جراحی (لیپوساکشن) را امتحان کنند. اگر تا دیروز فقط بحث رژیم‌های بی‌پایه و اساس بود، اما به تازگی با رواج ثبت‌نام در باشگاه‌های به اصطلاح بدنسازی استفاده از داروهای شیمیایی هم اضافه شده که به گفته کارشناسان بسیار خطرناک‌تر از رژیم‌های غلط هستند و عوارضی مانند مشکل در زمینه باروری، اختلالات گوارشی و هم چنین بروز مشکلات اعصاب و روان را به همراه دارند. آن‌طور که در رسانه‌ها آمده است ظاهراً نظارت آن‌چنانی هم بر توزیع این داروها در باشگاه‌ها و داروخانه‌ها وجود ندارد. در این میان آمار مصرف‌کنندگان دختر هم افزایش پیدا کرده است و به همین خاطر باید فکری به حال این پدیده خطرناک کرد. متأسفانه این داروها خیلی راحت در اختیار جوانان قرار می‌گیرد. در حالی که براساس قوانین این داروها باید با تجویز پزشک و از سوی داروخانه‌ها به فروش برسند، اما در عمل چنین اتفاقی نمی‌افتد.

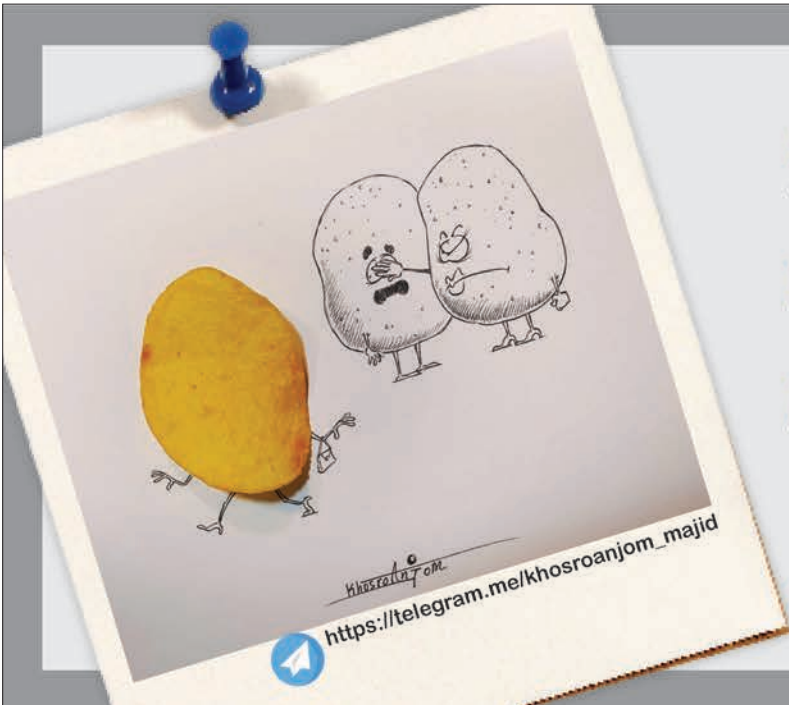
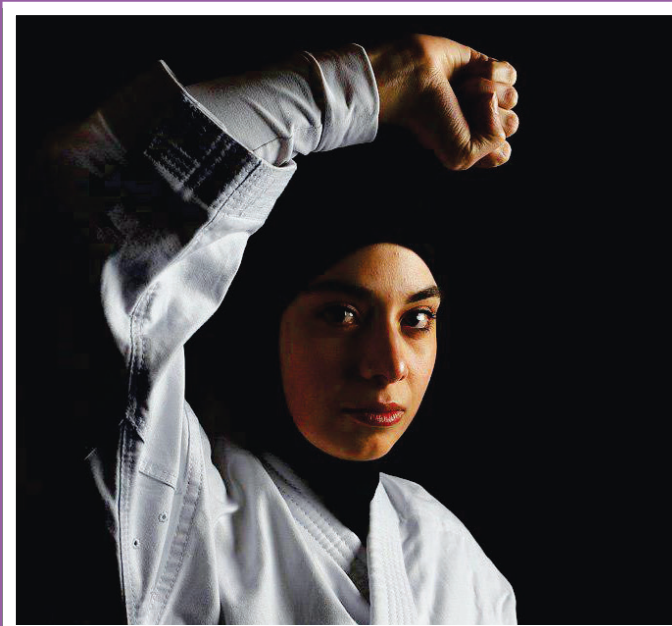
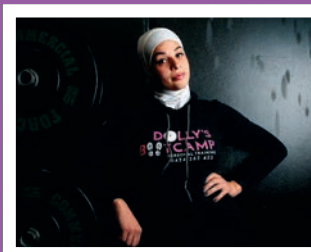
مربی‌های دردسرساز

از طرف دیگر طبق گفته رسانه‌ها، بیشتر بانوانی که مشغول تمرین بدنسازی می‌شوند، بدون مربی کار می‌کنند. در حالی که انجام تمرینات بدنسازی بدون نظارت مربی می‌تواند صدمات غیرقابل برگشتی را بر اندامشان وارد کند. آسیب مفاصل به‌خصوص

دختران جوان مسلمان در

عرصه‌های ورزشی استرالیا

با افزایش جمعیت مسلمانان در استرالیا، تعداد دختران جوان مسلمان حاضر در عرصه‌های مختلف ورزشی آموار و حرفه‌ای این کشور در حال افزایش است



من قبلاً نمی‌دونستم چیز کیک به نوع کیکه، فکر می‌کردم اسمش یادشون نمیداد، می‌گن چیز دیگه بابا، چیز کیک.

#خوشمزه‌خان

حال مامان‌ها رو می‌شه از عطر و طعم غذایی که درست کردند فهمید. لازم نیست حتماً حرف بزنند.

#پسر خوب

امتحانی که ساعت هشت صبح نیست خودش ۵۰ درصد راه پاس شدن رو هموار کرده.

#تبیل‌خان

صبح آلام گوشیم زنگ زد یکدفعه قطعش کردم. هرچی منتظر موندم پنج دقیقه دیگه باز بزنه نزد. بهش می‌گم چرا زنگ نمی‌زنی؟ می‌گه اون‌کی که خودش زده به خواب رو هرگز نمی‌شه بیدار کرد.

#خوشمزه‌خان

در تاریخ سابقه نداشته جواب سؤال چایی می‌خوری برات بریزم؟ نه باشه، ولی هنوز یکسری می‌پرسن.

#خیل‌خان

من تو زندگیم اصلاً الگو نداشتم، همشو خودم خراب کردم.

#آقای همساده

منم زاویه درست رو واسه عکس گرفتن از خودم بالاخره پیدا کردم. باید گوشه رو خیلی از خودم دور بگیرم، خیلی دور. مثلاً من تو اتاق باشم، گوشه تو پذیرایی.

#آقای همساده

یه بار رفتم مشاور تغذیه واسه لاغری. رژیم بیست‌ماهی داد که آخر هر ماه یه پیترز جایزه داشت. همون هفته اول جایزه‌ها رو خوردم ۱۰ کیلو چاغ‌تر شدم.

#خیل‌خان

#هشتکو
جایی برای خندیدن، شاد بودن و حرف‌های خوشمزه زدن است.

