

هنر خط‌نگار

پاتوق

دوشنبه ۱۷ آبان ۱۳۹۵
۷ صفر ۱۳۸۸
۷ نوامبر ۲۰۱۶
سال بیست و نهم / شماره ۸۲۵۸
پست الکترونیک
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR

نسیم صبا

زندگی/ الهه آرانیان اشیادار اینه کدر دیده نمی‌شوند؛ بادستمال کشیف هم که بخوای تمیزش کنی، بیبشتر کدر می‌شود و دیگر چیزی در اینه پیدا نیست. حالاما با اینه دلمان چه می‌کنیم؟ امروز سعی کنیم دلمان را از کینه و نفرت دور نگه داریم

به رنگ زندگی

دو تصویر، دو زندگی

زندگی/ فاطمه محمذزاده

تصویر یکم:
ریحانه خانم نشست رویه‌روی جواد آقا و گفت: «واقعا که من رو بگو که دارم بی خودی توی این زندگی زحمت می‌کنم. حالا برو زندگی خواهرم رو ببین! بین چه‌جوری شوهرش براش کار می‌کنه. آخه مگه اون چی از من بیشتر داره که شوهرش این قدر به فکرشه؟» جواد آقا بلند شد و رویه‌روی پنجره رو به حیاط ایستاد و گفت: «خانم! چرا هر وقت می‌ای می‌شین، از خواهرت و شوهرت تعریف می‌کنی؟ مگه من چه کم‌کاری‌ای در حق تو کردم؟» ریحانه خانم برگشت سمت جواد آقا و گفت: «چه حرفا! ماشاءالله، زندگی‌ها شوهر خواهرم، همه‌جور وسایل زندگی برای خواهرم خریده.» جواد آقا اهی کشید و گفت: «خب خانم! لایذ درآمدش زیاده. من فقط یک کارمند معمولی‌ام. اون لایذ می‌تونه از عهده خرج و مخارج این‌جور زندگی بریاد.»

ریحانه خانم نگاه می‌بده دور و ور خانه انداخت و گفت: «این هم زندگیه. انگار مال صد سال پیشه با این وسایلیش.» جواد آقا نگاه می‌اطراف انداخت و حرفی نزد.

تصویر دوم:

یک نفر دستش را گذاشته بود رنگ در و رنگ داشته بود. ریحانه خانم داد زد: «ای بابا! چه خیرته؟ صبر کن امدم.» ریحانه با هراس در را بازکرد.

راضیه خانم، خواهر ریحانه خانم با چشم‌های گریبان، در حالی که پچمایش را محکم بغل کرده بود، خودش را انداخت توی خانه ریحانه خانم. ریحانه خانم با متعجب نگاه می‌راضیه انداخت و گفت: «وای خدا مرگم! چی شده؟»



راضیه بچه‌اش را روی زمین گذاشت و گفت: «من دیگه به اون خونه بر نمی‌گردم. دیگه خسته شدم.»

این مرد روزگار من رو سیاه کرده.» جواد آقا با شنیدن سر و صدا از آشپزخانه بیرون آمد. نگاهی به راضیه و ریحانه خانم انداخت و گفت: «چه اتفاقی افتاده؟» راضیه هق‌هق می‌کرد و حرف می‌زد: «دیگه خسته شدم. اصلا آسایش ندارم.» جواد آقا همان‌طور که به بچه راضیه خیره شده بود، گفت: «خب از این دعواها توی هر خونه‌ای هست.»

راضیه مثل برق گرفته‌ها گفت: «توی همه خونه‌ها هست؟»

شوهر من کلاً خونه رو به خاطر قرضاش فروخته. حالا من بدبخت با این بچه برم اجاره‌نشینی؟ چقدر بهش گفتم نرو توی این شرکت‌های الکی.» و بعد تعریف کرد که شوهرش، حمیدآقا، چه جسوری ناآگاهانه توی یکی از شرکت‌های قاقاق دارو سرمایه‌گذاری کرده و همه‌چیز رو از دست داده. حالا ممکنه دستگیر بشه و زندان برم به.

ریحانه خانم نگاهی به جواد آقا انداخت که آرام نشسته بود و داشت به حرف‌های راضیه گوش می‌داد. توی دلش گفت: «خدا رو شکر! خدا رو شکر!»

همراهان صمیمی

«خط زندگی» راهی برای امتداد یافتن ارتباط صمیمانه ما و شماسست. هموار کردن این راه جز با تداوم همراهی تان ممکن نیست.

شما می‌توانید دیدگاه‌ها و آثار ارزشمندتان را برایمان ارسال کنید تا در خط زندگی منتشر شود.

عناوین هفتگی صفحات خط زندگی
شنبه‌ها: خانواده، یکشنبه‌ها: دانش و فناوری، دوشنبه‌ها: پانوان، سه شنبه‌ها: دانش و فناوری، چهارشنبه‌ها: آشپزی و پنجشنبه‌ها: طبیعت

راه‌های ارتباطی ما و شما در خط زندگی:
شماره پیامک: ۳۰۰۰۲۳۲۷۴

نشانی پست الکترونیک:

zendegi@qudsonline.ir

آسان بگیر!



زندگی/ رو با صداقت! آسان بگیر وقتی می‌خواهی به وسعت زندگی ات لیخند بزنی. آسان بگیر وقتی می‌خواهی آفتاب حضورت برز گدانی بردار. زندگی آنقدر سخت نیست که هر روز و هر لحظه، بار آندوه راه به دوش بکشی و تا عمق تاریکی بروی. زندگی، روشنائی بی‌مندی است که تورا به خود می‌خواند. تورا به فردا می‌خواند. زندگی، آبی آسمان است که هیچ‌گاه تمام نمی‌شود و هر روز صبح که چشم باز کنی، بساز همان آبی خوش‌رنگ، وجودش را در چشم‌هایت راه می‌کند. زندگی معنی محبت است، وقتی به معرفت می‌رسد

زنگ مشاوره

اختلاف سنی مناسب در ازدواج

با عرض سلام، پسر ۳۱ ساله‌ای هستم که مدرک کارشناسی دارم. حدود ۶ ماه است به دختر ۱۹ ساله دانش‌جویی از شهر دیگر علاقه‌مند شده‌ام. به طور جدی تصمیم به ازدواج با او گرفته‌ام و بارها خانوادهم را فرستادم ولی جواب رد گرفته‌ام. گفته اختلاف سنی مان زیاد است. ولی من نمی‌توانم فکرش را از ذهنم خارج کنم و نمی‌دانم کدام کار درست است. اینکه خانوادهم را دوباره بفرستم یا خودم با او صحبت کنم و حرف دلم را بگویم یا اینکه کلاً بیخیال ازدواج شوم. لطفاً درباره تفاوت سنی در ازدواج و آسیب‌های آن توضیح دهید تا بدانم تصمیمی که گرفته‌ام درست است یا خیر. متشکرم.

زندگی/ امیرحسین حجازی - کارشناس ارشد مشاوره سلام، اگر تفاوت سنی میان زن و مرد میان الی چهار سال باشد از یک حدمعمولی برخوردار است. تعریف تفاوت سنی و پذیرش آن کاملاً به فرهنگ و تربیت خانواده‌گی بستگی دارد. در موضوع ازدواج در صورت فراهم بودن نیازهای اساسی و شناخت متقابل نمی‌توان فاصله سنی را از عوامل و عناصر اصلی دام زندگی دانست. با این حال هر چقدر فاصله و اختلاف سنی میان زن و مرد کمتر باشد به درک بهتری از یکدیگر می‌رسند و هر چه فاصله سنی زوجین بیشتر باشد احتمال تفاهم کمتر است. چرا که دوفر با تفاوت سنی زیاد در مرحله مختلف زندگی هستند و نیازها و خصوصیات آن‌ها متفاوت است. انتخاب همسر، یک مساله چند بُعدی است و معیارها و شرایط آن متعدد می‌باشد. نکته بعدی این است که باید علاوه بر سن شناسنامه‌ای به سن و بلوغ عقلی، اجتماعی، فرهنگی و ظاهری نیز توجه داشت. ما برای ازدواج یکسری معیارهای کلی داریم که فرد مقابل را از نظر مسایل کلی مثل هم‌کفو بودن می‌سنجیم. اما یکسری ملاک‌های فردی نیز وجود دارد که فقط برای خودمان مهم است و این‌ها در واقع همان تفاوت‌های فردی در ازدواج می‌باشد.

مهم‌ترین عوامل توافق در ازدواج، عبارتند از رشد عاطفی و فکری، تشابه علایق و طرز فکر، تشابه مذهبی، تشابه تحصیلی و طبقاتی، تشابه طرز فکر و نسیب و هم‌جنس، تشابه علاقه به زندگی و سرعت عمل در کارها و رابطه با خانواده‌ها. آگاهی از خود و خصوصیات مختلف خود به انسان کمک می‌کند تا بتواند با آشنایی‌ها و ضعف‌هایش آشنا شود و در صورت برخورد با طرف مقابل و تشکیل زندگی مشترک، بهتر و عمیق‌تر با مسایل روبرو شود. این خودآگاهی به شخص نشان می‌دهد چگونه می‌تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آن‌ها آگاه شده و به وقت لازم کنترلشان کند تا منجر به هیچ ناراحتی نشود. کشف و درک این آگاهی به شما کمک می‌کند تا بتوانید برای ازدواج خود بر اساس هدف اصلی زندگی تان برنامه‌ریزی کنید و خدای نکرده شتاب‌زده عمل نکنید که نتیجه‌ای جز پشیمانی نخواهد داشت.

یکفجان سلامتی

رژیم‌های غذایی که مدروز می‌شوند



زندگی/ دکتر پروانه کاظمی، متخصص تغذیه رژیم‌هایی که هر از گاهی مد روز می‌شوند، پیش از این که نکات منفی آن‌ها بررسی شود شبکه‌های اجتماعی به تحسین آن‌ها پرداختند. دهه‌های پیش رژیم تفکیکی که در آن یک روز میوه، یک روز سبزی و یک روز گوشت مصرف میشد خیلی متداول بود. به دلیل حجم زیادی از یک نوع غذا که در روز خورده می‌شود وزن به سرعت کاهش پیدا می‌کرد، اما افراد دچار سوء تغذیه، خسته و رنگ پریده می‌شدند و پس از ترک رژیم وزنشان به سرعت برمی‌گشت. همین اتفاق در رژیم مایوت (که در آن تخم‌مرغ زیاد، سبزیجات کم و چربی و هیدرات کربن نداشت) و رژیم بولری هایل(شامل فقط میوه) هم افتاد. رژیم اتکینز اجازه خوردن تخم مرغ و گوشت و ماهی و چربی را به محدودیت می‌داد، اما میوه و سبزیجات و شکر ممنوع بود. چون بدون قند در رژیم، انسولین آزاد نمی‌شود و بدن به اجبار مولکول‌های چربی را می‌سوزاند. پس احساس سبزی خوراکی پیدا کرد. این رژیم از لحاظ فیبر و مواد ریز مغذی فقیر است و باعث افزایش کلسترول و عارضه بیوست می‌شود، با این حال بسیاری آن را مؤثر می‌دانند.

آهسته‌آهسته: تیمی این رژیم‌ها خیلی زود طرفداران را از دست می‌دهند، چون علاوه بر بازگشت سریع وزن با کمبود مواد مغذی و ایجاد تنش در بافت مواجه می‌شوند. باید پذیرفت که سرعت با پایداری سازگاری ندارد. بهتر است در هفته ۱ کیلو کم کنید تا اینکه در طول روز وزن زیادی کم کرده و بعد بیشتر از مقدار اولیه اضافه وزن پیدا کنید. وزن کم کردن سریع، به دلیل از دست دادن گلیکوزن در کلیه‌ها و شکست پروتئین همراه از دست دادن آب بدن است. پس از ۳ تا ۴ هفته کاهش وزن کندتر می‌شود. پودرها و سوپ‌هایی وجود دارند که جایگزین یک وعده غذایی کامل‌اند، که از نظر مواد مغذی غنی هستند. با این حال مصرف آن‌ها باید کنترل شود. هله هوله نباید جایگزین وعده غذایی شود. این جایگزین‌های غذایی می‌تواند سبب برهم خوردن الگوی غذایی شما شود. حداکثر دو وعده در هفته از آن‌ها استفاده کنید.



«ناهِید یزدانی زاده» کارآفرین نمونه در گفت و گو با قدس:

کارآفرینی برای کمک به بافت تار و پود زندگی

هزینه زیادی را باید برای انجام آن صرف می‌کردیم. مجبور بودیم فرش‌هایمان را برای پرداخت به شهرهای مانند مشهد و تبریز بفرستیم و با صرف هزینه وقت بسیار پس از گذشت زمانی زیاد، آموزش را دنبال کردم و در کنار آن پرداخت فرش و راه‌اندازی نخستین کارگاه پرداخت فرش را در شمال کشور پیگیری و اجرایی کردم. در کنار آن آموزش بیش از صد نفر از بافنده‌های شهر و علاقه‌مندان به این هنر و کمک به بافت و تولید فرش از دلایل اصلی دریافت عنوان کارآفرینی برتر سال برای من بود.

مجوز کارگاه متمرکز و غیرمتمرکز که به آن اشاره کردید، چه تفاوتی با هم دارند؟

مجوز کارگاه متمرکز یعنی هنرجویان و علاقه‌مندان به این هنر، در کارگاهی که دایر کرده‌ام حضور پیدا کرده و آنجا به بافندگی مشغول می‌شوند. کارگاه غیرمتمرکز هم به مجوز کارگاه‌هایی گفته می‌شود که در منزل هنرجویان و کارآموزان دایر شده و بر طرح، نقشه، بافت و نظارت می‌شود. تابلو فرش‌هایی هم که در آن کارگاه‌ها تولید می‌شود به شرکت‌هایی که قرارداد داریم با قیمت مناسب به فروش می‌رسد.

از پرداخت فرش برایمان بگویید. این پرداخت یعنی چه؟

فرش‌ها و تابلوفرش‌ها پس از اتمام، پرداخت یا روگیری با همان سرچین می‌شوند به این معنی که کارگاه قالی‌بافی در منزل دریافت کردم و با وامی که با راجشمار کوتاه می‌کنند، به نحوی که سطح قالی صاف شود. این پرداخت پس از پایان بافت فرش، توسط افراد ماهر و دستگاه‌های خاص انجام می‌شود.

شما را اولین پرداخت زن، در استان مازندران می‌شناسیم. چه شد که در کنار بافت و آموزش، به این کار روی آوردید؟

همانطور که اشاره کردم پرداخت فرش، از کارهای حساس است چرا که کوچکترین بی‌قتی سبب آسیب دایمی به فرش می‌شود. در گذشته وقت و

چگونه روز بدون استرسی داشته باشیم؟

نگه داشتن این افکار در ذهن بهتر است آن‌ها را روی کاغذ بیاورید. این کار ذهن شما را توسعه خواهد داد.

نابوده گرفتن موضوعات استرسی را
لین می‌گوید: همه مسا در زندگی خود چیزهایی داریم که نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم و ما را ناراحت و عصبی می‌کنند.

اما صرف چند دقیقه در روز برای فکر کردن در مورد چیزهایی که ما را ناراحت کرده‌اند، با آرامش آن‌ها را پذیرفتن و از قید آن‌ها رها شدن- نوعی مینی مدیتیشن- سبب می‌شود روزمان بسیار کم استرس تر به نظر برسد. بنابراین اگر استرس دارید چند دقیقه‌ای از کار دست بکشید؛ به احساسات منفی تان فکر کنید؛ آن‌ها را بپذیرید و به آن‌ها اذعان کنید. کنار زدن احساسات منفی فقط به استرس ما دامن می‌زند.

راهی برای تقویت روحیه

بی‌خود نیست که مردم از چیزی مثل «سرخوشی دوندگان» سخن می‌گویند. ورزش سبب آزاد شدن «آندروفین» در بدن می‌شود و این ماده به شما انرژی داده و روحیه شما را تقویت می‌کند. دکتر لوین می‌گوید: شما نشان می‌دهند که ورزش می‌تواند موثرترین درمان در همه انواع مراقبت‌های پزشکی چه روحی و چه جسمی باشد. لوین توصیه می‌کند کار را با ۲۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت فیزیکی پنج بار در هفته آغاز کنید.

منبع: thedailybeast.com

