

درد دل‌های یک نویسنده

امیرمقدم

«دلم می‌خواهد عاشق شوم، بیشتر دوستانم عاشق‌اند. برایشان نامه‌های عاشقانه پرسوزوگدا می‌نویسم که بیندازند سر راه معشوقه‌شان یا بگذارند لای ترک دیوار یا توی شاخه درختی، که آن‌ها بردارند. دلم می‌خواهد کسی هم عاشق من بشود. اما هیچ‌کس عاشقم نمی‌شود. گاهی برای خودم نامه عاشقانه می‌نویسم و همین‌را داستان می‌کنم. داستان مردی را که برای خودش نامه‌های عاشقانه می‌نویسد. دنبال اتوبوس دویدم. اتوبوس رفت. پشت سرم را نگاه می‌کردم. از همه‌کس می‌ترسیدم. پشت سرم را نگاه می‌کردم و می‌دویدم. یاد تعریف‌های نصرا... خان «آغ یا با به خیرا»

آنچه خواندید بخشی از کتاب «شما که غریبه نیستید»، اثر هوشنگ مرادی‌کرمانی، نویسنده توانمند و سرشناس کشورمان است. از اینکه برخلاف رویه همیشگی کتاب‌های حوزه روان‌شناسی و تربیتی به شما معرفی نمی‌کنیم، تعجب نکنید. این کتاب که به شرح خاطرات نویسنده می‌پردازد، یک کتاب انگیزشی عالی برای غلبه بر تنبلی و به تعویق انداختن کارهاست. عادت بازدارنده‌ای که خیلی از ما آن‌را داریم و عامل مهمی در نرسیدن به اهداف زندگی مان محسوب می‌شود.

کتاب «شما که غریبه نیستید»، روایتی داستان‌گونه از زندگی نامه نویسنده است که از عید نوروز ۴۵ تا سالگی او در خانه پدری اش همراه پدر بزرگ و مادر بزرگش شروع و با بیست سالگی و مهاجرتش به تهران تمام می‌شود. مخاطب با خواندن این کتاب، افزون بر لذت بردن از روایتی بسیار صادقانه و خالص و دارای نثری روان و ساده با فرهنگ مردم منطقه محل سکونت نویسنده هم آشنایی شود و از خلال روایت‌های او درس‌های انگیزشی زیادی می‌گیرد.

نویسنده: هوشنگ امیرکرمانی

نشر: معین

تعداد صفحات: ۳۵۴ صفحه

قیمت: ۳۵۰،۰۰۰ تومان

نکته

روز

آشپزی بدون «منوکسید کربن»

مراقب این گاز سمی در زمان آشپزی باشید



شادفر

اجاق گاز در صورتی که کارایی مناسبی نداشته باشد، می‌تواند یکی از عوامل انتشار گاز منوکسیدکربن باشد. همان گاز سمی که سالانه جان تعداد زیادی از هم‌وطنانمان را بیشتر به خاطر بخاری‌گازی‌های بدون دودکش می‌گیرد. منوکسیدکربن وقتی از راه تنفس وارد بدن می‌شود جای اکسیژن را در خون می‌گیرد. در اثر زیاد شدن غلظت این گاز در خون، سردرد، میهم، سرگیجه، ضعف عضلانی، تنگی نفس، تهوع و استفراغ، گیجی، خواب‌آلودگی و تاری دید در فرد اتفاق می‌افتد. از آنجا که تصور بیشتر ما بر این است اجاق گاز از این زوایه خطر چندانی ندارد، توصیه‌هایی کاربردی برای حفظ سلامتی داریم.

- تهویه مناسب برای حفظ سلامتی آن قدر ضروری است که باید در زمان پخت و پز از وجود آن مطمئن شوید.
- برای ایجاد تهویه مناسب، پنجره‌های آشپزخانه یا محیط‌های مجاور را باز نگه دارید تا هوا جریان داشته باشد.
- غلظتی از گازهای سمی را مانند دی‌اکسید نیتروژن، دی‌اکسید گوگرد و مونوکسیدکربن که با اجاق گاز تولید می‌شود می‌توانید با روشن کردن هود یا هواکش خارج کنید.
- تنفس مستقیم گازهای آلاینده در زمان روشن بودن شعله‌های جلویی اجاق گاز بیشتر است، پس با شعله‌های عقبی آشپزی کنید.
- توجه داشته باشید شعله‌های اجاق همیشه باید به رنگ آبی بسوزند، در غیر این شرایط اجاق شما نیاز به سرویس دارد.
- برای کمتر منتشر شدن گازهای آلاینده بعضی روزها از وسایلی مانند پلویز، آرام پز و کتری برقی استفاده کنید.
- فوت و فن‌های پیش از پختن غذا مانند خیساندن حبوبات را یاد بگیرید تا مدت روشن بودن اجاق گاز کمتر از همیشه باشد.
- بهتر است کمی خانه را سرسبز کنید، زیرا گل و گیاه در محیط به پالایش هوا کمک می‌کند.
- وقتی لازم نیست در زمان پخت غذا، اطراف اجاق باشیم و آشپزخانه هم در دارد، برای تنفس کمتر گازها، در آشپزخانه را نیمه ببندید.



پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود یا موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر یا ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام‌رسان: ۰۸۵۴۴۵۸۰۶۰

هماهنگ و متناسب بپوشید

رعایت اصول لباس پوشیدن، شما را خوش‌تیپ‌تر و جذاب‌تر می‌کند

قبل از هر انتخاب رنگ‌ها را بشناسید



این روزها به لطف فضای مجازی خیلی‌کار سختی نیست که با رنگ‌های اولیه یا همان آبی، قرمز و آبی آشنایی بیشتری پیدا کنید. از این طریق می‌توانید با رنگ‌های ثانویه که از ترکیب رنگ‌های اصلی به وجود می‌آیند آشنا شوید. به عنوان نمونه از ترکیب قرمز با آبی، رنگ بنفش به وجود می‌آید. همچنین از ترکیب رنگ‌های ثانویه و اولیه، رنگ‌های درجه سوم ایجاد می‌شوند. مثلاً رنگ یاسی ترکیبی از آبی و بنفش است. با دانستن این اطلاعات راحت‌تر می‌توانید رنگ‌های مکمل را رویه روی هم قرار دهید.

در این بین برخی رنگ‌ها مثل کرم و انواع قهوه‌ای سایه روشن به حساب می‌آیند که وقتی با دیگر رنگ‌ها ترکیب می‌شوند برای پوشش‌های رسمی، مناسب‌ترند.

وقتی با انواع رنگ‌ها آشنایی داشته باشید به راحتی می‌توانید رنگ‌های گرم را با یکدیگر و رنگ‌های سرد را با هم هماهنگ کنید. همچنین رنگ‌های خنثی مانند مشکی، سفید و خاکستری این امکان را به شما می‌دهند که راحت‌تر لباس‌هایتان را هماهنگ کنید. توجه: برای راحتی‌کار می‌توانید تصویری از دایره رنگ‌ها درگوشی همراهتان ذخیره کنید.

رنگ‌های هر فصل

● **بهار:** رنگ‌های گرم و رنگ‌های روشن به عنوان نمونه زرد یا صورتی

● **تابستان:** رنگ‌های سرد به عنوان نمونه سبز روشن یا آبی

● **پاییز:** سایه و پایه رنگ‌های گرم به عنوان نمونه نارنجی یا قرمز

● **زمستان:** رنگ‌های سرد به عنوان نمونه آبی تیره یا خاکستری

لباس و رنگ پوست



ملیحه ابراهیمی افرقی نمی‌کند بخواهد برای خرید روزانه بیرون برود یا با یکی از دوستان قدیمی خود قرار ملاقات داشته باشد. در هر شرایطی از پوشش خود ناز می‌کند. بماند که برای یک مهمانی بزرگ از چند روز قبل نگران است که چه لباسی به تن کند. ساعت‌های طولانی وقت می‌گذارد تا با سبک پوششی زیبا به نظر بیاید، اما در نهایت از نتیجه انتخاب خود ناز می‌کند. شاید تا به امروز کمتر به این نکته توجه کرده باشید که برای داشتن سبک پوششی زیبا و جذاب رعایت اصول و قوانینی باعث می‌شود خوش‌پوش‌تر به چشم بیایید.

حواستان به مناسبت‌ها باشد



در طول روز جاهای مختلفی می‌رویم. شاید یک خرید ساده نزدیک خانه یا یک قرارکاری مهم در محیط کار، در هر صورت باید حواسمان باشد که هرکجا چه سبکی از لباس را بپوشیم. به عنوان نمونه تا جایی که امکان دارد برای هماهنگی لباس رسمی زنانه در یک مهمانی بزرگ از جوراب استفاده نکنیم یا به نوع پارچه‌ای که انتخاب می‌کنیم دقت کافی داشته باشیم. لباس‌هایی با جنس پارچه‌ای در سبک پوشش‌های غیررسمی قابل استفاده نیستند.

این نکته را هم فراموش نکنید که استفاده از اکسسوری مناسب مثل کمر بند، انواع گل سرها، کیف، دستمال گردن و... که با یکی از رنگ‌های زمینه‌ای لباس قابل هماهنگ کردن هستند به سبک پوشش شما جذابیت می‌دهند.



اگر قرار است یک سبک پوشش درست و اصولی داشته باشید واجب است پایه رنگ پوست خودتان را خوب بشناسید به عنوان نمونه افرادی با رنگ پوست گرم بهتر است لباس‌هایی به رنگ‌های طبیعی بپوشند تا جذاب‌تر شوند. انتخاب رنگ‌های خنثی مثل قهوه‌ای و کرمی گزینه خوبی است. استفاده از رنگ‌های سرد مانند طیف گسترده رنگ آبی مثل آبی یخی یا بنفش پوستشان را متمایل به خاکستری نشان می‌دهد.

بهترین انتخاب برای رنگ پوست‌های سرد هم پوشیدن لباس با رنگ‌های گرم و خاکستری است. حالا اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که رنگ پوستتان خیلی روشن یا تیره نیست سعی کنید رنگ قرمز در ترکیب رنگ لباس‌هایتان باشد تا جذاب‌تر به نظر بیاید.

کوتاه‌قدها و ریزنقش‌ها

- نبوشیدن لباس با طرح راه راه افقی و دامن کوتاه با نقش و نگار بزرگ
- استفاده از لباس‌های رنگارنگ، بزرگ و شلوار دمپاگشاد یا پاچه‌های تا شده
- انتخاب لباس‌هایی با خطوط عمودی و لباس‌های یقه هفت
- کفش کمی نوک تیز و پاشنه بلند
- استفاده از کمر بند باریک

شکم دارها

- ممنوعیت پوشیدن جلیقه یا هر چیزی که روی شکم بیفتد و به آن فشار بیاورد
- نیاوردن شلوار روی شکم
- نبوشیدن لباس‌های براق یا روشن
- انتخاب لباس‌های گشاد و تیره
- پوشیدن ژاکت و شلوار یکرنگ

قد بلندها

- بستن کمر بند پهن
- انتخاب لباس نقش دار و طرح خطوط افقی
- دامن بلند یا شلوار دمپاگشاد
- نبوشیدن لباس‌های سرتا پایکرنگ
- ممنوعیت استفاده از اکسسوری‌های کوچک و تاپ‌کفش پاشنه بلند
- پوشیدن شلوار راسته

چاق‌ها بداند

لطفاً این باور اشتباه را از ذهنتان دور بیندازید که افراد چاق اگر لباس‌های خیلی تنگ یا خیلی گشاد به تن کنند، اندامشان بهتر دیده می‌شود. بهترین انتخاب لباس‌هایی دقیقاً سایز بدن است.

لاغرها

- شلوارهای گشاد یا راسته
- مانتوها و ژاکت‌های آزاد
- پیراهن‌های گل‌دار
- شومیزهای گشاد
- لباس‌هایی با رنگ روشن

چاق‌ها

- پوشیدن لباس‌های یک‌دست یکرنگ
- استفاده از کت و ژاکت بلند یا دکمه‌های باز و روسری شالی
- بستن گردن بند
- پوشیدن کفش پاشنه بلند
- انتخاب لباس یقه هفت و قلبی شکل
- پوشیدن لباس بدون آبل و لباس‌های تیره رنگ

جهت اطلاع



- یکی از لباس‌هایی که می‌توان خیلی راحت با بقیه لباس‌ها پوشید کت چهارخانه است. ادغام این کت‌ها با شلوار جین یا سفید بسیار زیبا خواهد شد.
- خرید یک کت ساده با رنگ ملایم یا خنثی با هر لباسی هماهنگ می‌شود.
- اگر اهل پوشیدن کت و شلوار هستید بهتر است رنگ‌های خاکستری و سرمه‌ای با کفش مشکی و کت و شلوار قهوه‌ای و زیتونی را با کفش قهوه‌ای ست کنید. همچنین رنگ جوراب باید هم‌رنگ یا تیره‌تر از شلوار باشد.
- کیف‌های دوشی یا دستی چرمی مناسب تیپ‌های رسمی هستند.
- استفاده از آداکلن‌ها و خوشبوکننده‌های بدن به جذابیت شما می‌افزاید.
- از لباس‌هایی که در گذشته خریداری کرده‌اید سبک پوششی جدیدی برای خود بسازید البته از پوشیدن لباس‌های کهنه خودداری کنید.
- یکی از نکات مهم در زمانی که قرار است لباس‌هایتان را با هم هماهنگ کنید این است که توجه ویژه به وزنتان داشته باشید.
- نوع هماهنگ کردن لباس در اعتماد به نفس افراد تأثیر می‌گذارد.