امروزبامولانا هســت هر جان را یکــی قو تی دگر گاو و خىر را فايىدە چىە در شىكر

پس نصیحت کر دن او را را یضیس لیک گر آن قوت بر وی عارضیست

ازهر4نفر3نفربابيمارىهاىپامواجهاند

دردهای مزمن پا،انحراف انگشــت ۱ پاُسْنه، پیچُ خوردگی ُهای مکرر مچ پا، آرتروز زاُنو وبيرونزدگى بين مهر ەاى ديسک كمر ، مشكلات ناشی از اختلالهای بیومکانیک بدن هستند که با تشخیص به موقع و زودهنگام مشکلات مربوط با تسمیقی به موقع ورمیم مستخر مربوط به قصوب پاو در موقع موردنیساز تجویز کنی هاو و عوارض آن جلوگیسری کردیه دلیل استفاده از کفش های نامناسب و همچنین عدم رعایت بهداشت فردی اختلالات مربوط به قوص کنی با در خانهها بیشتر از آقایان دیده می شود. بهترین توصيه به خانواده ها شايد اين باشد كه در سنين مدرسـه و تا زماني كه هزينه درمان كمتر اسـت فرزندان خود را مورد غربالگری پا و ستون فقرات

یک خبر | یک نگاہ 🚺

www.shahrvand-newspaper.ir

بررسى هاى يک دهه اخير نشان مى دهد در حال اربر میلیون، ایرانی به نوعی از اختلال در قوس کف پارنج می برند. این در حالی است که جدی نگرفتن بیماری های «پا»،عوارض خطرناکی برای ســـلامت «قلب دوم» انســان به دنبال دارد. دکتر مرتضى جلالى فخرمدير بخش درمان بيمارى هاى پادر بیمارستان مدائن تهران،معتقداست که به دنبال ایجاد اختلال در قوس کف پا، پاشنه فرد به نیس ایجدا صدل در فوش علی به پسم درید سمت خارج بدن انحراف می باید و از آنجا که کل سیستمارساکتی دیدی یکدیگر منطل هستنداین انحراف می تولد کل بدن راتحت تأثیر قرار دهد به گفته جلالے فخر آمار دقیقے از میزان مبتلایان به هر دو شکل این اختلال وجود ندارد اما به طور کلی از هُر ۴ نفر، ۳ فرد دارای اختلال در اندامهای تحتانی نظیر کف پا، زانوها و... هستند.



صادقهدايت

ديروز بود كه اتاقم راجــدا كردند، أيا همانطوري اينجامي أورد.ولــي چه فايده؟ من ديگر از چيزي یه، حلی ورداوسی په دیمه اینها برای شـاعر و پیری نمی توانم کیف بکنم، همه اینها برای شـاعرها و بچهها و کسانی که تا آخر عمرشان بچه می مانند 1th ن، یک سال است که اینجا ه مبحاز صدای گربه بیدارم، این ناله های ترسناک، این حنجره خراشیده که جانم را به لب رسانیده، مبح هم هنوز چشممان باز نشده که انژکسیون بى كردار...!چەروزھاى دراز وساعتھاى ترسناكى که اینجا گذرانیده ام با پیراهن و شلوار زردروزهای نابستان در زیرزمین دور هم جمع میشویم و در زمستان کنار باغچه جلو آفتاب می نشینیم، یک سال است که میان این مردمان عجیب و غریب زندگی می کنم، هیچ وجه اشتراکی بین مانیست. من از زمین تا آسـمان با آنها فرق دارم ولی نالمها، سکوتها، فحش ها، گریدها و خندههای این آدمها همیشه خواب مرا پراز کابوس خواهد کرد. برشیاز کتاب سه قطره خون

شاتر 🚺

يرور بوعده دادمن حالا به كلى معالجه شدهام كه ناظــم وعده دادمن حالا به كلى معالجه شــدهام و هفته ديگر آزاد خواهم شــد؟ آيا ناخــوش بودهام؟ یک سال است، در تمام این مدت هرچه التماس می کردم کاغذو قلم می خواستم به من نمی دادند. همیشه پیش خودم کمانی تر سی کردم هرساعی کمانی همیشه پیش خودم گمان می کردم هرساعی که قلم و کاغذ به دستم بیغتد چهقدر چیزها که خواهم نوشت ولی دیروز بدون این که خواسته باشم کاغذ و ر - ری - ری - ری - ری در قلم را برایم آوردند. چیزی که آن قدر آرزو می کردم، چیزی که آن قدر انتظارش را داشتمـا اما چه فایده

پېرى خان خار سفارص رەسىمېسە بى چېرى يەلىم از دىروز تاحالام يەقكى كى ئى مېزى ندارم كە بنوىسم مىلا اين است كەكسى دىستەم امى گېرد يا بازويم بى حس مى شود. حالا كە دقت مى كىنى مابين خطھاى در ھەر بىر ھىمى كە روى كاغذ كشيدا مام تىنها خىلەى مى سەر سەر بى كې دوى كاغذ كشيدا مام تىنها چیزی که خوانده می شوداینست: «سه قطره خون.» » «آسـمان لاجـوردی، باغچه سـبز و گل های روی تپه باز شـده، نسـيم آرامی بوی گل ها را تا

ىحرمو...







مردم مسئوليت تاريخي خودرافراموش كردهاند

مردم مسئولیت تاریخی وزمانی خـود را فراموش کرده ند بغظر من ریشه مساللی مثل کوآنی هم به همین موضوع برمی گردد همه میدانند مسأله کوآبی در ایران مربوط به ۱۰۰ سال گذشته است. کدام یک از مهندسان ۹۰ساله که از دانشگاه تهران کتابهای در سبے ما نوشتهاند کشت دیم و استفادہ کشاورزان از باران های موسمی کار اشتباهی است؛ آنهامی گویند باید به سمت آبیاری صنعتی برویم. ما با همین یک جمله بیچاره شدیم! در گذشته افتخار ایرانیهااین بود که کشت دیم داشتند و حتی در ایرانی هااین بود که کشت دیم داشتند و حتی در یک زمین به مساحت یک متر مربع هم می توانستند

مهندسان ایرانی گفتند هرچه بخواهید میتوانیم به شما بدهیم، فقط کافی است شــما به ما آب و زمین

بدهید، در حالی که اصالتا گیاهان ایرانی نظیر انگور بدهید، در خانی خاطعات طیعان ایرانی نظیر امور و گامحمدی، گیاهان قاندی هستند. این در حالی است که گل محمدی در طول سال تنهابا ۹۱ میلی متر آب، گل می دهد و عصارهاش در عطرهای فرانسوی به

كارمى روداين تفكر بامهندسى مدرن مطابقت ندارد. ماعجله داريم ومى خواهيم توسعه پيداكنيم، قناعت رابه كنارى نهادهايم وزياده خواه شدهايم، براى رسيدن

رب صری محتی براور حد و مست پهروی میش به زیاد خواهی هایمان حاضریم هر ۲۰ دقیقه یک بار هم جان خودر از دست بدهیم، اگر درباره مهندس ها حرفی زدم به این خاطر است محق

هر کاری را بامهندسی انجام دهیم! شعار ایرانی هااین است: «گفت چشم تنگ دنیا دوست را /یا قناعت پر

امروز به چی فکر می کنی

در جامعه ما ارتقا پيدا كند، خيلي از مسائل موجود

حل خواهند شد. با این وجود برخی از مشکلات مانع تحقق توسعه فرهنگ هستند. بهنظر می رسد برخی از سر دلسوزی مجاری تنفس فرهنگی مردم

راً مسدود می کنند و حتی اجازه فکر کردن به آنهارا نمی دهند.چندروز پیش درباره «ترانه»، گفت و گویی

، سانهای انجام دادم و گفتم: با ممیزی کردن جهار -رىت ىى بەر سەر سەر بىسىرى ىرى پەر پنج كلمەصلاحيت فرھنگى مردم رانادىدەنگىرىم. اجازە بدھىم صلاحيت اخلاقى مردم رفتە رفتە بە

، محک آزمون گذاشته شودو مطمئن باشیم مردمی که به نام مردم ایران می شناسیم و در دنیا تا این حد

از انقلابی بودنشان حرف میزنیم، کم کم صلاحیت اخلاقی خود رادر هنر، ادبیات، فرهنگ و تفکر بروز میدهند نباید توقع تحول یکباره داشته باشیم. با

ن وجود متأسفانه برخی خود تصمیم می گیرند و

یکی از دغدغههایم سایتهای خبری خاص است

و منویات خودافراد را مــور د عنایت قرار می دهند. و سویت مود مرد در سورد سید مرد می مستند. به عنوان نمونه یکی از این سایت ها، صحبت های من را که ربطی به عاشورا نداشت، پوشش داده و

، رنهایت نتیجه گرفته است که مشکل فلان شاعرِ غوش و بوسـه، با عاشوراسـت. در حالی که اساس

موضوع صحبــت من ربطی به عاشــورا نداشــت

عرض من در آن گفتوگو این بود، وقتّی با کلمات بازی کنید، زمینه ورود کلمات شے مآور تر را به ترانه زيرزميني فراهم خواهيد كرد. بالاخره بايد به صلاحيت مردم اعتماد كرد. الاو القعااين صلاحيت

وجود ندار دبايد رســمااعلام شود: بگوييد نه بلدند

گوشدادن را بلدند. اینها از نظر عقلی ناقص هستند پر بن می شود بهنظر آنها اعتماد کرد. کشور ما با نجر به های خاصی که داشته این فهم و فرهنگ را

دارد که نسبت به اونگاه بهتری داشته باشیم. بالاخره باید به مردم اجازه داد درباره مسائل مختلف از جمله

مسائل فرهنگی خودشان تصمیم یگیرند.

بخرند، نه بُلدند كتاب بخوَانند و نه موسيقي

مراهدایت می شوند. این مراکز بنابه خواست

لتمى كنند.

که خال

کند باخاک گور »اماقناعت نمی کنند.

بهمردماحترامبگذاريد

از ۴،۳ دهه اخیر آغاز شــد یعنی از وقتی که کارهایی مُهمتر از زندگی کـردن پیشرویمان قـرار گرفت همين اتفاق باعث شد ديگر زندگي نکنيم و هميشه بەفكر كارهاى مەمتر باشيم!از سوى ديگر هيچكس از اساس نمىداند كارهاى مەم چە كارهايى هستند ر رسم المی معمین دارمی مهمینی جا در اینی مهمینی اما همه مطمئن اند زندگی کسر دن قطعا کار مهمی نیست. هر کسمی هم در ایران رئیس جمهوری شود وضع مملکت همین است. وقتی این جمله مطرح می شبود که در هر ۲۰ دقیقه یک نفر در اثر سوانح می شبود که در هر ۲۰ دقیقه یک نفر در اثر سوانح جادهاى جان خودرااز دست مىدهدوراننده متخلف در پاسخ به این جمله لبخند میزند و بازهم سبک و رپ بن این در اپیشمی گیرد، راهنمانمی زند سیاق رانندگی خود را پیشمی گیرد، راهنمانمی زند میان می اورد پیش می برد است. کمربندش راجلوی افسر یک دستی می گیر دوهنگام رانندگی با تلفین همراه صحبت می کند، متوجه می شیوید پدیدهای در ایران وجود دارد که می گوید شادمهر راستين

ت کــه در زندگی روزمــره ما ______ رخدادهایـــی هس ر مندیعی در است. مورداستفاده قرار می گیرد، من هم مانند همه با این رخدادها روبهرو هســـتم، مثلا هر وقت سوار تاکسی می شــوم اگر راننده راهنما نزند یا ســرعتش از حد معمولی بیشتر باشند (معادر معادر یک سر صدر معمولی بیشتر باشند، به او می گویم: می دانی در ۲۰ دقیقه یک نفر در حبوادث رانند گویی این مواقع بدون استثنا همه لبخند می زنند. گویی سر می مال همسایه است. کمتر ایرانی است که قبول سر می مال مرت مال همسایه است. تممر ایرانی است که دبول کند بیشترین میزان مرگومیر در حوادث رانندگی مربوط به کشور خودمان است.از این موضوع استفاده می کنم تا بگویـم: ایرانیها، جامعـهای کوتاهمدت هستندو هیچوقت برای کاری، برنامهریزی طولانی نمىكىنىد بەنظرماين قضيەريشەاجتماعىنداردزيرا پدران مااين گونە رفتار نمى كردند. بە نظرم اين اتفاق



تئاترامروز،عشقمن نيست

من شــلوغ بودن تئاترها و حضور افراد فراوان در آنها هیسچ آمیتی ندارد، مهم هنری است که بایدارایه شسود (که البته نمی شسودا). بعداز این همه سال تلاش و مرارت کشیدن فکر نمی کردم جایگاه امروزمان تا این حد سطحی باشد، فکر نمی کردم تا این حــد تنزل کنیــم. تئاتر امروز مابیشتر شبیه بازی اســت، نه هنر. درست مثل این میماند که ســالها تلاش کنــی و کارهای سطح بالاانجام دهی، بعد به شما بگویند بیا این کار متوسط را هم امتحان کن. طبیعی است که شنیدن این پیشنهاد سخت باشد، تا چه رسد به این که بخواهی حضور در این کار را بپذیری. من هر گزاین کار را نخواهم کرد. امروز تئاترهای ما فقط حول و حوش خنده و خنداندن هستند. این راه در ستی نیست. تئاتر خوب، تئاتری است که برای مخاطبش مفهوم هنری و ارزش انسانی بەبار بیاورد، بنابراین وقتی مخاطب پایش را از سالن اجرا بیرون می گذارد،باید بیاموزد... تاامروز سش از ۹۰ تحریه تئاتری دارم. با تمام این کارها بیس را ۲ میرد عشری در به عماری در دهنم خاطرهبازی می کنم. بهقــدری خاطره در ذهنم هســت که اگر بخواهم یک به یک آنها را تعریف هست کدا کر بعواهم یک به یک انها را مریک کنم، ســاعتما طول می کشــد پر از خاطرمام، پــراز خاطراتی که باز حمت و مرارت به دست آمدند.. خاطرات تیرینی که در خیابان ها برایم شکل گرفت.. جوان بودم و امیدوار به آیندم تئاتر برایم ارزش داشت و به خاطرش از خیلی چیزها ابراهیمیها(در ورزش) و اکب ر زنجان پورها(در تئاتر) و خیلیها در سیاست و اقتصاد و… کنار گذاشـــته شـــدەاند. چرا؟ چون اولويت، ا تغيير کردهاند. امروز چیزهایی ارزش هستند که دیگر جایی برای وجود امثال مانمی گذارند. جوانی من مصادف بود با حضور كسانی كه تئاتر پرصلابتی ارایه میدانند و میتوانستند برای بزرگان نقش بازى كنند.امروزچە؟

بازسازی صورتهای آسیبدیده دارد، صحبت میکردم.

چیزی گفت که تابه حال به آن فکر نکرده بودم. می گفت کسانی هستند که فقط دلشان می خواهد شکل خودشان باشند.فقط شکل خودشان.اگریتوانند توی آیینه نگاه کنند، . تنها آرزویشان این است که شکل خودشان باشند. گور پدر سمبل های زیبایی! گور پدر آنجلینا جولی و جنیفر لوپز وهم

ازيبارويان داراى موهبتهاى طبيعى يامصنوعى بعضى فقط ارزومى كنندشكل خودشان باشند، چرا كه بيرحمانه از اين موهبت محروم شدهاند باترور صورتشان و آنچه تا به

حال بودهاند.دارم ازقر بانيان اسيد پاشي حرف مي زنم.



حال و احوالم خوب نیست. دل و دماغ ندارم. حال شــماخوب اسـت؟ اگر قرار باشــد حال و امروز خــودم را توضیح دهم بایــد بگویم خوب نیست، از زندگیی لــذت نمی بــرم. در زندگی هر کدام از ما کارهایی هســتند کــه باید به آنها برسیم. اولویت هایی داریم که برایمان از درجه اهمیت متفاوتی برخوردارند. زندگی خصوصی هركدام از ما در این بین معنایی دارد. اما من اکبر زنجان پور، با تئاتر و سینما بزرگ شدم. کار من، زندگی من است. اما امروز حال وهوای زندگی ام ر خوب نیست. میدانید چرا؟ چون تمام خاطراتی که در ذهنم نقش بستهاند، مربوط به همین کار است.مىدانىدوقتى كسى مىگويدشرايط براى كار كردن مهيانيست يعنى چە؟ يعنى شرايط عوض شدەاست. شـرايط طورى است كه ديگر نمی توانم کار کنم. خوش نمی گذرد. کار هست اما دل و دماغش نیست. کار هست اما چیزی که ت با آموخته ها و علايق من يک دنيا فاصله نارد. شرایط در تمام شیئونات اجتماعی تغییر کرده، تئاتر و ســینما هم از این قاعده مستثنی نیست.من عاشق تئاترم اما سوال این است، کدام تئاتر؟ من عاشـق کدام تئاتر هستم؟ مطمئنم تئاترهای امروز عشــق من نیســت یک بازیگر تئاتر میتوانداز موفقهای حوزه سـینما باشــد اما یک بازیگر سینما در تئاتر به کار نمی آید. من تئاتر امروز را نمی فهمم. تئاتر از نظر کسانی که این هنر را می شناساند، تعریف خاص خودش را دارد. تُنُاتر يعنى تئاتر. تئاتر ارزشــمند است و والامقام. كارهايي كه در شــرايط امــروز تئاتر و سينما توليد مىشوند، وضع غيرقابلُ تحملَى دارنداين پيشنهادها آنقدر پيشپا افتادهاند كه حتى نمى توانم به يذير ششــان فكر كنم. از نظر



حتما برای شما هم پیش آمده که توی آیینه نگاه کنید دلتان بخواهد شــکل فلان هنرپیشه باشــید. دماغتان قَلمی تر از این باشد، مژههایتان پریشت تر از این باشد شاید بد نبود یک کم گونههایتان برجســـته تر باشد. لبهایتان س بادکنک باشد. خلاصه همه چیز باشـــد، غیر از این ىتىد. با پزشــكى كە تخصص منحصر بە فردى در



هر کدام از مــا در زندگی روزمــره، دغدغههایی با مراتب متفَّاوت داریم. در اینُ میّان برای فردی مثل من، برخی از دغدغهها نظیر مسائل مربوط به ادبیات، عمیق تر هستند.در حال حاضر در ایران مابه ادبیات، عمیق تر هستند.در حال حاضر در ایران مابه ادبیات محض و هنر محض توجه کمتری می شود. عموما آنچے مورد حمایت قبرار می گیرد، **هنری** است که مأموریت های ایدئولو ژیک و سیاسی **دارد**. این موضوع ذهن مرا به سختی مشغول خود کردهاست.در زمینه موضوعات سیاسی هم، جریان داعش گروهی است که نمایی بسیار زشت و کریه از دینبەنمایش گذاشتەاست.این گروەباکشتارهای یې در جاور میل عجیب و غریب و نسل کشی هایی که در خاورمیانه به راه انداخته باعث هرجومرج فراوانی شده است. از . ر دوران نوجوانی ام تاکنون این حداز خونریزی، جنگ و خشونت را شاهد نبوده ام. جنگ اعراب واسر اییل را وقتى ٨سال بيشتر نداشتم به ياد دارم اما هيچوقت

. نياراتااين حدمتشنج نديده بودم. درزمینه مسائل داخلی هم ذهنم بیشتر معطوف به پدیده اسیدپاشی است. آنطور که در جامعه تبلیغ شـدور سانه های مختلف آن را باز تاب دادند، این ست و رست معانی محسق آن را بریک داشت. این موضوع احتمالا به بریش سنتی مربوط شد؛ بحش که می توانست با ملایمت، جسم و روی انسان را تحت تأثیر قرار دهد اما به موضوعی سیاسی تبدیل شد نگاه کردن به مسائل سنتی و ایدئولوژیک به شد این صورت، تشنجزاست و زمینه پیادهسازی واقعی اللُ اعتقادي را از بينُ مي بردو پاي توطئه و دخالت را در چنین اموری باز می کند باید توجه داشته باشیم اگر توطئهای در این حوزه صورت بگیرد، مقدمهاش توسط کستانی ایجاد شده که . . . را به این صورت در می آورند. فضاهای فرهنگی را به این صـورت در می آورند. بروز چنین اتفاقی با آن حداز تشنچه ذهن آدمی را به شدت مشـغول می کند. به نظر من اگر فرهنگ

