

۵۰۰ تومان

زندگی سالم

Healthy Life

www.zendegisalem.com

نشریه پزشکی - پیراپزشکی | سال سیزدهم |
شماره مسلسل ۱۲۲ | دوره جدید شماره ۹۲ | دی و بهمن ۹۸

رژیم‌های مخصوص زندگی سالم

این بی‌رحم‌های
چربی سوز

پیشنهاد سر آشپز
برای روزهای برفی

دوپینگ پوست با قهوه
اعجاز ماسک قهوه
بر پوست و مو
که باور نخواهید کرد!

وابستگی یا
دل‌بستگی؟

چه کنیم که بچه‌های همسر جدیدمان
ما را قبول کنند؟

مهربان مثل مادر

BENYAMIN BAHADORI

ویژه

بنیامین و نبرد با کلیشه‌های نامطلوب خانوادگی:

من بنیامین، پدر خانواده!



پاسارگاد

رادیولوژی دیجیتال، سونوگرافی

موسسه تصویربرداری

پزشکی دیجیتال



اصفهان، خیابان سجاد، خیابان ارباب
نیش کوچه باغ توت (۱۴)، ساختمان جم
جنب داروخانه دکتر مهدیان، واحد زیرزمین
روزهای کار: شنبه تا پنجشنبه صبح و عصر

☎ ۳۶۶۵۱۴۱۵

☎ ۳۶۶۵۱۴۱۶

☎ ۰۹۱۳۸۷۳۳۰۵۰

دکتر علی رضایی

متخصص رادیولوژی سونوگرافی CT.scan, MRI

دکتر زهرا سعادت پور

متخصص رادیولوژی سونوگرافی CT.scan, MRI

- سونوگرافی ۲ بعدی و رنگی کالر داپلر
- سونوگرافی سه بعدی و چهار بعدی 3D-4D
- سونوگرافی غربالگری NT و آنومالی اسکن
- سونوگرافی بانوان توسط رادیولوژیست خانم
- گرافی های ساده و رنگی تمام دیجیتال
- پانورکس دیجیتال (OPG)

@pasargadimagingcenter

pasargad_Imaging_Center

www.drdr.ir/pasargadclinic



دکتر احمد رضا بهرامی

متخصص پوست - مو و زیبایی
دارای بورس تخصصی
عضو انجمن متخصصین پوست
نظام پزشکی: ۱۲۸۹۵۷



Dr. Ahmadreza Bahrami

آدرس: خیابان میر، کوچه ۱۵
مجتمع تجاری اداری
هفت آسمان
طبقه ۵ واحد ۱۱
تلفن: ۰۹۱۳۳۲۵۹۶۰۱

- درمان بیماری های پوست و مو
- PRP، جوانسازی پوست با استفاده از لیزر، مزوتراپی
- تزریق، بوتاکس، فیلر، رفع چروک پوست
- جراحی ضایعات خوش خیم و بد خیم پوست
- لیفت صورت با نخ
- رفع افتادگی پلک، پلاسما
- لیزر موی زائد با آخرین تکنولوژی روز دنیا الکساندرایت سایناسور آمریکا

دکتر الهام فردین پور

دارای بور د تخصصی زنان، زایمان و نازایی
شماره نظام: ۵۴۵۱۵

متخصص و جراح زنان، زایمان و نازایی
انجام زایمان طبیعی و سزارین
انجام اعمال نازایی - LUL
مشاوره قبل و بعد از ازدواج و بارداری
مشاوره در امور جنسی
انجام اعمال زیبایی زنان

خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر
ساختمان قصر نور، طبقه ۳ واحد ۳۰۱
تلفن: ۳۲۲۴۱۷۵۲ همراه: ۰۹۳۸۶۸۰۶۸۶۹



دکتر مسعود شفیعی

متخصص ارتودنسی، جراح و دندانپزشک
فلوشیپ، ایمپلنت، زیبایی و لیزر
از بایولیز آمریکا



- ✓ ارتودنسی و درمانهای زیبایی
- ✓ ارتودنسی سریع تر با کمک لیزر
- ✓ ارتودنسی همراه با جراحی فک
- ✓ ارتودنسی نامرئی
- ✓ اصلاح فرم لثه با لیزر
- ✓ سفید کردن دندانها با لیزر
- ✓ اصلاح رنگ لثه با لیزر
- ✓ ایمپلنت

ویزیت با تعیین وقت قبلی

آدرس: توحید میانی، مجتمع پزشکی
توحید (داروخانه دی)، طبقه سوم
تلفن: ۰۹۳۷۲۳۶۳۹۳۹ - ۳۶۲۸۳۶۳۶

 dr.masoudshafiei



Hossein Abdali M.D

دکتر حسین ابدالی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی فک و صورت
دارای فلوشیپ جراحی صورت و جمجمه از آمریکا
دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه
عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران و آمریکا
جراحی پلاستیک بینی، صورت، شکم و...

ASSOCIATE PROFESSOR OF
PLASTIC
& RECONSTRUCTIVE SURGERY



ابتدای چهارباغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم، طبقه ۴، واحد ۶۱۷
۳۶۲۰۵۰۵۰ - ۳۶۲۰۴۰۴۰



Dr.hosseinabdali



Drhosseinabdali.ir



Sanam.org



abdali29223@yahoo.com

دکتر سوسن صادقپور

متخصص ارتودنسی عضو هیئت علمی دانشگاه

دارای ۲۰ سال سابقه در
درمان ناهنجاریهای فک و صورت

چهارباغ بالا - روبروی زمزم - مجتمع پارسیان
طبقه اول - وامد ۳۰۴ تلفن : ۳۶۲۴۰۱۹۸



قابل توجه شهروندان گرامی

آیا می دانید با مفقود شدن مدارک شناسایی خود ممکن است
شما به عنوان متهم شناخته شوید!

کانال های ارتباط با واحد مفقودی:

تهران: ۸۸۳۵۶۳۰۸

۰۲۱۸۸۰۱۶۶۴۹

اصفهان: ۳-۳۱۳۲۲۷۴۷۹۲

تلگرام: ۰۹۳۰۱۶۳۸۳۴۶



نحوه ثبت آگهی مفقودی
از طریق درگاه:

www.agahinasleforda.ir

(آگهی مفقودی نسل فردا)
وارد قسمت سامانه ثبت
مفقودی شوید





مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی شمس

تحت نظارت اداره کل بهزیستی استان اصفهان



با مدیریت دکتر شراره ضرابی

متخصص روانشناسی، مدرس دانشگاه

عضو سازمان نظام روانشناسی

دارای پروانه اشتغال تخصصی از

سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران

انواع خدمات مشاوره: فردی، پیش از ازدواج، مداخلات طلاق، زوج درمانی، تحصیلی،

اختلالات جنسی، کودک و نوجوان و ...

با حضور بهترین گروه روان درمانگر، متخصصین روانکاو و روان پزشک مجرب در استان اصفهان

برگزار کننده انواع کارگاه های روانشناسی، تست های هوش، شخصیت، پیش از ازدواج و ...

☎ ۰۳۱) ۳۶۶۱۹۷۶۹-۳۶۶۴۵۱۵۰

۰۹۰۳-۴۷۰۸۲۵۲



www.shamscc.ir

📍 خیابان آبشار اول، نرسیده به چهارراه آبشار

بن بست رضوان (شماره ۷)، پلاک ۱۰

shamscc.isf 📧

دکتر محبوبه محمدخانی

جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی

زیبایی، ترمیم و جراحی زنان با:

لیزر CO₂ فرکشنال

لایپولاستی - وایتنینگ - تایتنینگ

رفع ترک های پوستی، جای بخیه و زخم

📷 pardisclinic96

۳۴۳۸۱۲۱۶

۰۹۰۱۰۱۷۱۵۱۵

ملک شهر، خیابان ۱۷ شهر یور نبش خیابان صاحب الزمان مجتمع پردیس

زندگ سالم

پزشکی، پیراپزشکی

صاحب امتیاز:
دکتر رضا محزونیه

مدیر مسئول:
دکتر رضا محزونیه

سر دبیر:
مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری:
مهندس محمدحسین محزونیه

سرویس تحریریه:
دبیر تحریریه: آناهیتا جعفری

نویسندگان: زهره آزاد، شبنم اربابیان، زهرا جعفری.

سرویس هنری:
طراح و صفحه آرا: بصیرت جعفری

عکس روی جلد: کوروش جوان

همکاران بخش پزشکی مجله: دکتر حسین ابدالی (فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی)، دکتر اباذری (لاغری به روش کراپولپولیز)، دکتر الهام فردین پور (بورد تخصصی زنان، زایمان و نازایی)، دکتر سیداحمد رضا بهرامی (متخصص پوست، مو)، دکتر محبوبه محمدخانی (جراح و متخصص زنان، زایمان و نازایی)، دکتر مسعود شفیعی (دندانپزشک و متخصص ارتودنسی)، دکتر سوسن صادقیان (متخصص ارتودنسی)، دکتر علی فرخانی (طب فیزیکی)، دکتر جعفر پور قاسمیان (فوق تخصص طب فیزیکی و توانبخشی)، دکتر مهر داد ابدالی (جراح زیبایی).

گروه بازرگانی:

محدثه آریافر، مریم مقصی، فرحناز غنی، شکوه دهقان پور.
عکاس: محمدرضا شریف

دفتر:

تهران، بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱
تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹
فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

دفتر اصفهان:

میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتاح، ساختمان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۹-۳۲۲۷۴۶۹۳
امور مشترکین: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۵۰۸
روابط عمومی: ۰۳۱-۳۲۲۷۴۷۵۹

لیتوگرافی و چاپ:
چاپ مبین

در حاشیه



۸
۱۰
بنیامین بهادری و خانواده
مهربان مثل مادر

من و آینده



۱۲
۱۴
وزیرت رایگان
دوبینگ پوست با قهوه

سفره سالم



۱۶
۱۸
خوش استایل
کالری سوزی

کافه زندگی



۲۰
۲۲
۲۴
تاپ نیوز
وترسیم از عشق
شام رژیمی



Sms Center : 3000483020



info@zendegisalem.com



Instagram : zendegisalemmag



F a x : 0 3 1 3 2 2 7 5 0 5 0

سخن سردبیر

هجوم خبرهای ناگوار و آژیر خطر «سلامت روان» در ایران

جریان بی‌وقفه خبرهای هولناک بر سلامت جسمی و روانی تأثیر منفی دارد. لازم نیست که حتماً به صورت مستقیم درگیر فجایع طبیعی یا حوادث و حملات مرگبار باشید تا آثار منفی آن را احساس کنید.

در دورانی که ما از طریق رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی به بدترین فجایع انسانی، دسترسی سریع، نامحدود و بی‌قید و بند داریم، خودمان باید خبرهایی را که به ما می‌رسد کنترل کنیم تا بتوانیم روان سالم داشته باشیم.

بد نیست بدانیم که در روان‌شناسی، اصطلاحی وجود دارد به نام «آستانه تحمل». این اصطلاح برای نشان دادن بیشترین میزان صبر و شکیبایی افراد در موقعیت‌های اضطراب‌آور و عصبانی‌کننده به کار می‌رود. در جامعه‌های آسیب‌پذیری مثل ایران، آستانه تحمل و تاب‌آوری جامعه در برابر مسائل و مشکلات مختلف بسیار کاهش یافته و به مرحله آسیب‌پذیری شدید و هشدار رسیده است.

افزایش اضطراب و افسردگی رابطه معکوسی با تحمل افراد و پرخاشگری دارند؛ هر چه میزان اضطراب و افسردگی افزایش یابد، تحمل افراد در مواجهه با اتفاقات کاهش می‌یابد. دکتر نمکی نیز حدود یک سال پیش ایران را «یکی از افسرده‌ترین جوامع جهان» توصیف کرد و با انتقاد از رادیو تلویزیون گفت: «این چه شیوه‌ای است که سر یال می‌گذاریم و در پایان آن از پزشکی قانونی، بهشت زهرا و غیره تشکر می‌شود. این تفکر، تفکر ماتم‌زاست». سال‌هاست که مسئولان و کارشناسان حوزه بهداشت سلامت و روان در ایران درباره شیوع اختلال‌های روانی از جمله افسردگی هشدار می‌دهند و از نبود سیستم درمانی مناسب برای این مشکلات انتقاد می‌کنند.

در پایان باید نتیجه‌گیری کرد که جامعه ایران بر لبه مرزی ایستاده که در آن حاکمیت نقش مهمی را ایفا می‌کند. جامعه بیشتر از حد توانش خرج کرده و تاب و تحملش به سر رسیده است. آمارهای تکان‌دهنده درباره تصادفات و نزاع‌های خیابانی و خودکشی‌ها گویای این واقعیت است که حکومت و مسئولان بخش بهداشت جامعه، برای سلامت روانی مردم قدمی برنداشته‌اند و در پیش‌گیری و ارتقاء و بهبود سلامت جامعه نقشی را ایفا نکرده‌اند. هر چند که دریافت آموزش‌های لازم و فرهنگ‌سازی نیز گام مؤثری در این زمینه است، اما اختصاص بودجه به بخش نظام سلامت کشور آن قدر ناچیز است که حتی نمی‌شود یک قدم برداشت.

۲
مرضیه ربیعی



کد مطلب موردپسندان را به شماره زیر ارسال کنید تا یکی از برندگان اشتراک یکساله مجله زندگی سالم باشید.

info@zendegisalem.com

۳۰۰۰۴۸۳۰۲۰



92N05



92N04



92N03



92N02



92N01

بنیامین و نبرد با
کلیشه‌های نامطلوب خانوادگی

من بنیامین، پدر خانواده!

92N01

بنیامین بهادری شاید به زعم بسیاری از پیگیران جدی موسیقی و فعالان حرفه‌ای این حوزه، یک پاپ خوان متوسط رو به پایین باشد، اما شکی نیست که او، پدیده بود و هر پدیده‌ای را هم تازگی و نوآوری است که می‌سازد. حتی اگر این نوآوری را مادر سطح بررسی کنیم و چندان نتوانیم تحلیل‌هایی بنیادین از عوامل پُرسانده آن ارائه دهیم.

حالا البته او چهار سالی است فعالیت چشمگیری در موسیقی نداشته، نه آلبومی به بازار فرستاده و نه کنسرت‌های متمرکزی برپا کرده و بعد از چهار سال قصد بازگشت کرده است.



Benyamin Bahadori

« اسفند ۹۷ درگذشت پدر

کسانی که صفحه شخصی بنیامین در شبکه اجتماعی اینستاگرام را دنبال می کنند دیده اند که او هر از گاهی، تصویری از پدرش منتشر می کند و با استفاده از متن ترانه هایش از عشق پدر و فرزند می نویسد. خبر تازه درباره بنیامین نیز مثل دیگر اخبار پیرامون زندگی او، ربطی به موسیقی نداشت. پدرش آن طور که خودش نوشت در آغوش پسر درگذشت.

« آذر ۹۷ فرزندآوری در تهران

دیگر هواداران بنیامین به دوری او از اخبار عادت کرده بودند که دوباره خبری از او منتشر شد البته باز هم نه در دنیای موسیقی. او در حالی که مدتی بود به همراه خانواده اش در آمریکا زندگی می کرد برای این که سومین فرزندش در تهران به دنیا بیاید به ایران برگشت؛ تولدی پرسرو صدا در روزگاری که بازیگران و خواننده ها برای به دنیا آوردن فرزندانشان به خارج می روند.

« دی ۹۶ فقط در اردبیل

باز هم بیش از یک سال از بنیامین خبری نبود تا این که خبر آمد دور تازه کنسرت هایش پس از دو سال قرار است در چند شهر برپا شود. این می توانست آغازی برای پایان سکوت و دوری بنیامین از صحنه های موسیقی باشد اما کنسرت اردبیل برگزار شد، اما اجرای کرمان لغو شد. در واقع، پیش از کنسرت ماه آینده که در تهران برگزار خواهد شد، کنسرت اردبیل را آخرین کنسرت او باید دانست.

« تابستان ۹۵ بازیگری در هند

بنیامین، سال ۹۴ آلبومش را منتشر و کنسرت های پس از انتشار آلبومش را هم برگزار کرده بود و پس از یک سال سر از فیلم «سلام بمبئی» درآورد این بار به عنوان بازیگر. با نمایش فیلم که در ایران و هند فیلمبرداری شده بود، بنیامین دوباره به صدر اخبار رسید، اما خب نه با موسیقی. اگر محمدرضا گلزار در این فیلم نبود، بنیامین می توانست بیشتر به چشم بیاید.

جز تفاوت های موسیقایی بنیامین بهادری، که فارغ از کیفیات آن، از او آهنگساز و خواننده های متفاوت با نسخه های مشابه خود ساخت، یک ویژگی دیگر هم او را از دیگران جدا کرده است؛ سبک زندگی او، خلاف بسیاری از هنرمندان، مبتنی است بر خانواده محوری. خانواده محوری با همه مفاهیمی که از این اصطلاح بر ساخته می شود؛ از جمله ازدواج و تمایل به فرزنددار شدن. شاید بگویید تا این حد را به خیلی از هنرمندان می شود نسبت داد و بنیامین در این مسیر تنها نیست، اما چیزی که او را از دیگر خانواده دوست های هنر ایران جدا می کند، نمایش مدام و مرتب مظاهر این خانواده دوستی است.

حالا رسانه ها از بازگشت بنیامین بهادری به صحنه موسیقی پس از سه سال می گویند. او که این روزها با انتشار قطعه ای با نام «راحت باش» به دنیای موسیقی برگشته و یازدهم دی ماه در برج میلاد تهران روی صحنه رفت و برای هوادارانش خواند.

« بنیامین و نبرد با کلیشه های نامطلوب خانوادگی

صفحه اینستاگرام این خواننده پر است از عکس ها و ویدئوهایی از همسر و سه فرزندش و نیز نوشته هایی درباره آنها. لابد می دانید درباره چه وضع و موقعیتی حرف می زنیم... لابد دیده اید کسانی را که در صفحات شخصی شان هیچ نشانی از متاهل بودن شان هم نیست چه برسد به این که مدام درباره سه فرزندشان صحبت کنند.

حالا در تازه ترین تظاهرات خانواده دوستی آقای خواننده، او عکسی از خانواده پنج نفره اش به اشتراک گذاشته و نوشته ای کوتاه را هم به آن افزوده: «به زودی می تونین بیان خونمون».

راستی حالا بین جوان ها خانواده پنج نفره هم پیدا می شود مگر؟ ایده بنیامین برای تشکیل دوباره خانواده و افزودن تعداد فرزندان، با ایده بسیاری از هم نسلانش متفاوت بوده است. آمارها هم می گوید ما با کلی خانواده دونفره و نهایتاً سه نفره مواجهیم. بنیامین از همسر در گذشته اش یک فرزند و از همسر دومش دو فرزند دارد. جامعه شناس ها و روان شناس ها می گویند اغلب مردانی که بچه دارند و همسر خود را به هر نحوی از دست می دهند، با هراس به ازدواج دوم فکر می کنند؛ همان هراس قدیمی که دچار کلیشه های سنتی است: نکند همسر دوم

بافزند همسر قبلی بدخلقی کند؟

بنیامین با انتشار عکس ها و متن هایی متعدد از فرزند اول و همسر دومش، آشکارا تلاش کرده تا این کلیشه را دچار خدشه کند. البته او هیچ گاه در این باره صراحتاً حرفی نزده اما عکس هایی که به عنوان یک چهره مشهور برای یک میلیون و ۳۰۰ هزار دنبال کننده اش در اینستاگرام منتشر می کند، می تواند تأثیر خودش را بر جای بگذارد.

از همان سال ۱۳۸۵ که اولین آلبوم این خواننده و آهنگساز وارد بازار موسیقی پاپ شد، ما با سبکی نوظهور روبه رو شدیم؛ شعرهایی متفاوت از شعرهای پاپ در آن روزها که پر بود از واژه هایی که ترانه نویسی ما عادت به آن ها نداشت همراه موسیقی هایی بسیار عامه پسند، اما با تنظیم هایی جدید و ناآشنا به گوش.

نیمه دوم دهه ۸۰ و نیمه اول دهه ۹۰ در سطره این شمایل تازه بود و با این که بنیامین در هر آلبوم خود را تکرار می کرد، اما همچنان به هوادارانش افزوده می شد. با این حال چهار سالی است او فعالیت چشمگیری در موسیقی نداشته، نه آلبومی به بازار فرستاده و نه کنسرت های متمرکزی برپا کرده و حالا باید منتظر ماند و دید پس از این سال ها که با برگزاری یک کنسرت به دنیای موسیقی برگشته، حضورش مداوم خواهد بود یا نه. در این گزارش که روی خط نوار زمان تنظیمش کرده ایم، به این پرداخته ایم که بنیامین در این چند سال، که کمتر خبری از او در دنیای موسیقی منتشر شده، چه کرده است و مشغول چه فعالیت هایی بوده است.

« شهریور ۹۸ برنامه خانوادگی؟

چند ماه پیش در جام جم گزارشی نوشته شد درباره انتشار عکسی پنج نفره از خانواده بنیامین که به همراه این نوشته «به زودی می تونین بیان خونمون» منتشر شده بود. یک کانال تلگرامی در خبری کوتاه با تیتراژ «زندگی بنیامین بهادری سوژه یک ریلیتی شوی ایرانی» نوشته بود که او در حال تولید برنامه ای با محوریت زندگی و خانواده اش است. البته هنوز خبری در این باره نیست.

« اردیبهشت ۹۸ نه! تو مجری نیستی

باز هم بهادری با خبری جنجالی روی خروجی رسانه ها آمد؛ چندی پیش اعلام شده بود او مجری برنامه ای دم افطاری در یکی از شبکه های سیما به نام «ماه ماه» خواهد بود، اما یک روز مانده به روی آنتن رفتن برنامه، شبکه سه تصمیم به خارج کردن برنامه از کنداکتور گرفت تا پس از سودای بازیگری برای بنیامین که به واقعیت پیوسته بود، جای مجری گری همچنان خالی بماند.



راستی حالا بین جوان ها خانواده پنج نفره هم پیدا می شود مگر؟ ایده بنیامین برای تشکیل دوباره خانواده و افزودن تعداد فرزندان، با ایده بسیاری از هم نسلانش متفاوت بوده است

چه کنیم که بچه‌های همسر جدیدمان ما را قبول کنند؟

مهربان مثل مادر

Healthy
Life

ورود فرد جدیدی به یک خانواده آن هم با نام نامادری مسلماً از طرف فرزندان غیر قابل قبول است. جانشینی برای جایگاه مادرشان و شخصی به عنوان همسر پدرشان، بچه‌ها معمولاً با نامادری به عنوان دشمن خود در خانواده رفتار می‌کنند. با دشمن خود چه می‌کنند؟ از هر طریق و راهی سعی در آزار او دارند تا او را از حریم خانواده خود بیرون کنند، و معمولاً بچه‌ها در این برهه‌ی زمانی و با ورود این زن رفتارشان به طور کامل و صد و هشتاد درجه تغییر می‌کند. دارای روحیه تهاجمی و پر خاش جومی شوند. همه افراد نسبت به نامادری یا ناپدری احساس بدی دارند و بخصوص اگر بچه‌ها کوچک باشند درک این موضوع برایشان ممکن نیست. اما چطور و چگونه می‌توانیم رفتاری دوستانه با بچه‌ها ایجاد کنیم؟؟ چطور جایگاه خود را بعنوان یک مادر جدید در خانواده پیدا کنیم؟ ما توصیه‌های برای شما داریم تا بتوانید رفتاری سازش‌آمیزتر و حتی مادرانه‌تر با بچه‌های شوهر جدیدتان داشته باشید.

از شما هستند تا سر ناسازگاری را افزایش دهند ولی چطور متوجه شوید که همسر سابق شوهرتان چه کارهای را انجام می داده است تا از آنها اجتناب کنید؟ در اینجا باید از کمک همسرتان بهره مند شوید و او شمارا در این امر یاری کند و اعمال و عادت های که همسر سابقش داشته است را به شما منتقل کند تا بدانید چه کاری باید بکنید و چه نکنید!

زیرا شما رویای بچه ها را برای اینکه مادر و پدرشان را باز در کنار هم ببینند را نقش بر آب می کنید، هرگز به آنها نگویید که من مادر جدیدتان هستم و یا اینکه امیدوارم مادر خوبی برایتان باشم و یا جمله هایی از این سبک را هرگز استفاده نکنید و پیش بچه ها و در جلوی چشمان آنها به پدرشان ابراز احساس نکنید، اجازه دهید مدتی از زمان با هم بودنشان بگذرد و حتی بعد از گذشت مدت زمان زیادی، باز هم این کار را انجام ندهید تا آنها تحریک نشوند. و از طرف دیگر اینقدر در بهبود رابطه خود با فرزندان شوهرتان غرق نشوید که همسرتان را فراموش کنید، این دو موضوع را به موازات هم ادامه دهید. کارهایی را انجام دهید که بچه ها شما را قبول کنند!

همسرتان از شما می خواهد حداقل کارهای را انجام دهید تا فرزندان وجود شما را بپذیرا باشند. کارهایی را انجام دهید تا به بچه ها نزدیک شوید. و در ابتدا بچه ها شما را رد می کنند و یا حتی با خوشونت زیاد از طرف آنها روبرو می شوید اما به خاطر داشته باشید در هر شرایط و هر واکنشی که آنها نشان دهند شما باید آرامش خود را حفظ کنید و به قول ما ایرانی ها از کوره در نروید زیرا مسلمانان تجربه شما از آنها خیلی بیشتر است پس باید صبر بیشتری هم به خرج دهید.

چون اگر شما عصبانی شوید و از روی عصبانیت کاری با حرفی را بزنید، درست کردن اوضاع و یا حتی برگشتن به جایی که الان هستید خیلی دشوارتر خواهد بود. زیرا بچه ها فوق العاده آسیب پذیرند پس به این نکته توجه و دقت کامل را داشته باشید.

در مرحله بعد باید رفتار و اعمال شما بچه ها را به این سمت هدایت کند که به شما احترام بگذارند و شما را قبول کنند. راه حلی که وجود دارد به این ترتیب است: به بچه ها توجه کامل داشته باشید و حتی در مواردی که کار اشتباهی را انجام داده اند و به خاطر آن از سوی پدرشان توبیخ می شوند شما میبایستی گری کنید تا پدرشان آنها را ببخشند.

شخص دیگری به جای مادرشان نباید تا یاد و خاطره او در خانواده پاک شود و کم کم از بین برود، آنها می خواهند یاد و خاطره مادرشان همیشه در خانه زنده باشد. قبول این شرایط از طرف بچه ها به شکل است؟

بچه های همسر جدیدتان که شما به آنها نه احساسی دارید، نه آنها را بزرگ کرده اید و نه به آنها گرایشی دارید. فقط شما برایشان یادآور مادرشان هستید و بس. و برای موفق شدن باید فکر خود را از زندگی سابق خود را کنید و دیگر به هیچ وجه به آن فکر نکنید، فکر خود را بر روی زمان حال متمرکز کنید، شخصی که الان هستید، شما نقش تازه ای دارید و با فراغی باز از گذشته نقش جدید خود را آغاز کنید. قبل از اینکه به رابطه خود و مشکلاتی که با فرزندان همسر جدیدتان دارید، تنها به همسرتان فکر کنید که آیا او برای بهتر شدن اوضاع به شما کمک خواهد کرد؟ آیا می توانید زندگی زناشویی خوبی با یکدیگر داشته باشید؟ آیا می توانید برای بهبود روابط در خانواده قدم های اساسی بردارید؟ به تمامی این سوالات فکر کنید و با خود بیاندیشید. به بچه های همسر خود بفهمانید که اصلا شما قصد ندارید جای مادر آنها را بگیرید تا شما را راحت تر قبول کنند اما چگونه این کار را انجام دهیم؟

نامادری نباید به هیچ وجه جای مادر بچه ها را بگیرد و نباید به هیچ وجه کارهای را که او انجام می داده است را انجام دهید چون این موضوعات مادرشان را به یادشان می آورد و فراموش نکنید که بچه ها تک تک حرکات شما را زیر نظر دارند و به نوعی شما و اعمالتان را از دور تعقیب می کنند و منتظر یک حرکت

برای شروع به این موضوع می پردازیم که اصلا چطور جایگاه خود را بعنوان یک فردی جدید در خانواده پیدا کنیم و این نقشتان از طرف بچه ها قابل قبول باشد چون حتی با شنیدن کلمه نامادری افراد واکنش نشان می دهند چه برسد به اینکه این نقش را در خانواده خود تجربه کنند، پس چه کنید؟

انتخاب مردی که قبلا ازدواج کرده است و از این ازدواج فرزند یا فرزندان دارد، یک ریسک بزرگ است زیرا احتمال اینکه شما از طرف فرزندان او رد شوید و شما را نپذیرند زیاد است. اما مطمئنا حتی با پیشرفت ها و تغییرات تفکرات در عصر حاضر که به عصر مدرنیته مشهور شده است باز هم، جایگاه نامادری غیر قابل پذیرش است. علی رغم همه تغییرات باز هم بچه ها نمی توان یک رابطه متوازن و کنترل شده ای را با زنی که جای مادرشان را می گیرد داشته باشند، به جرات می توان گفت این موضوع و تفکر در همه بچه ها وجود دارد. اما چه تفکری؟ این فکر و نظر وجود دارد که بچه ها می توانند مادر را با پدر آشتی دهند و آنها به زندگی مشترک بر گردند و اوضاع مثل سابق شود، همه اعضای خانواده در کنار هم. و این موضوع در بین خانواده هایی وجود دارد که والدین از یکدیگر جدا شده اند و هر یک جدا به زندگی خود ادامه می دهند.

اما در خانواده هایی که مادر فوت کرده باشد این موضوع حساسیت بیشتری پیدا می کند، چون بچه ها به هیچ وجه نمی توانند یک فرد دیگر را به جای مادر فوت شده خود قبول کنند. و به نوعی احساس یک تعهد نسبت به مادر خود دارند، تعهدی که اجازه ندهند



هرگز به آنها

نگویید که من

مادر جدیدتان

هستم و یا اینکه

امیدوارم مادر

خوبی برایتان باشم

و یا جمله هایی از

این سبک را هرگز

استفاده نکنید و

پیش بچه ها و در

جلوی چشمان آنها

به پدرشان ابراز

احساس نکنید

ولی هنوز رابطه خوبی با فرزندان شوهر خود ندارید چه باید کرد؟ ما شما را راهنمایی می کنیم: اجازه دهید، زمان سپری شود، گذر زمان، حتی لاینحل ترین مشکلات را حل می کند. پس دچار تشویش و نگرانی نشوید و فکر نکنید که رابطهتان هرگز درست نمی شود و حتی در رابطه خود با همسرتان دچار مشکل شوید و این رابطه را زیر سؤال ببرید! زیرا گاهی باید به بچه ها زمان بدهید تا بتوانند نامادری و وجود او را در خانه قبول کنند. زمان، صبر، و درک شرایط نقشی مهم در این برهه از زمان دارند پس اگر امیدوارید که رابطه بهتری داشته باشید این شروط را رعایت کنید.

پدر، در خانواده و برای ورود نامادری نقشی اساسی دارد! پدر نیز باید خود را برای شرایط جدید مهیا سازد، و آماده تغییر در روابط خود باشد. او باید قبل از ورود نامادری به خانه و شروع یک زندگی مشترک با هم بچه ها را آماده کند و به آنها توضیح دهد که این زن به هیچ وجه جای مادرشان را نخواهد گرفت و اینکه پدرشان این زن را دوست دارد و امیدوار است که بچه ها او را قبول کنند و آنها نیز او را دوست داشته باشند. و ورود این زن هیچ گونه تغییری در رفتار پدرشان و عشق و محبتی که قبلا به آنها نثار می کرده است ندارد. او در اول باید این موضوع را به طور سر بسته با بچه ها مطرح کند و یک دفعه به آنها نگوید که قصد از دواج دارد.

گفته شد معمولا همه نوجوانان به خاطر اقتضای سنشان سرکش و پر خاش جو می شوند. در ذهن و تفکر او دوستانه راه پیدا کنید! اما چطور؟

شما نباید این احساس را داشته باشید که حاکم بر خانه هستید چون بچه ها سریع این موضوع را درک می کنند، اجازه دهید تفکر و نظر همسرتان پیش برود. چون همان طور که می دانید معمولا این پدران هستند که در خانواده از لحاظ جسمی و فیزیکی بر فرزندان خود تاثیر گذار هستند و مادران بیشتر بر روی جنبه های احساسی و روحی فرزندان تاثیر گذارند. و در مواردی به صورت ناخود آگاه کارهای که بچه ها انجام می دهند را به نوعی حق خود می دانند و رفتار آنها نه شبیه به مادرشان است و نه پدرشان. و هرگز نباید رفتارشان به سبکی باشد که احترام بین شما و فرزندان از بین برود نباید حریم های بین خود را از بین ببرید. برای نزدیک شدن رابطه ها زمانی از وقت خود را به بچه ها اختصاص دهید چون با ورود نامادری مسلمان بچه ها با پدر خود نیز بد خواهند شد و رابطه سابق را نخواهند داشت. پس زمانی را به آنها اختصاص دهید کارهای را که دوست دارند برایشان انجام دهید. به مکان و یا جاهای که دوست دارند ببریدشان و اجازه دهید به آنها در کنار شما خوش بگذرد و معنی خانواده و با هم بودن را درک کنند. اگر تمامی تلاش های گفته شده در بالا را انجام داده اید

اما این توصیه ها در زمانی یاری گر شما خواهد بود که فرزند شوهرتان کوچک باشد اگر او نوجوان باشد کار شما بسیار سخت تر خواهد بود، چون او در سن حساسی قرار دارد. همه ی بچه ها به این دوره از زندگی، یعنی نوجوانی که می رسند حرف های والدین خود را قبول نمی کنند دیگر چه برسد به اینکه پدرشان یک نامادری برایشان آورده باشد، و درک این شرایط برایشان مشکل تر است. اما راه حلی که در این سری از سن و در سن نوجوانی وجود دارد چیست؟ شما باید تا آنجایی که می شود با آنها مدارا کنید، از آنها انتقاد نکنید و فکر و اعمال خود را به آنها نقبولانید.

و اگر با صحبت هایش شما را ناراحت می کند، به شما احترام نمی گذارد و یا اگر انتقاد و یا شکایتی از رفتارشان دارید به پدرشان بگویید تا او به آنها منتقل کند. اما مدام شکایت نکنید چون این عمل باعث دو پیامد مهم می شود: نتیجه اول این است که شوهرتان با فرزند نوجوان خود وارد درگیری شود و فرزند دیگر ارزشی برای صحبت های پدر خود قائل نشود و نتیجه دوم این است که خودتان نیز با شوهرتان مشکل خواهید پیدا کرد، اگر شکایت هایتان زیاد باشد باعث می شود همسرتان از شما و خانواده کناره گیری کند، پس صبر و مدارا را پیشه کنید. چون همان طور که



ویزیت / ایضان

با استفاده از بخش جدید ویزیت رایگان ماهنامه زندگی سالم، شما می‌توانید به صورت مستقیم با پزشکان متخصص ارتباط برقرار کرده و سوالات مورد نظر خود را بپرسید. اگر مایل به یافتن پاسخ خود هستید سوالات خود را در بخش تماس با ما سایت ماهنامه www.zendegisalem.com مطرح کنید. همچنین می‌توانید با مراجعه همین صفحه، از پاسخ‌های پزشکان به مشکلات مشابه با مشکل شما مطلع گردید. لازم به ذکر است که پزشکان مجرب عضو سایت، همگی دارای پروانه‌های پزشکی معتبر و عضو سازمان نظام پزشکی هستند.

جوانی ۳۰ ساله هستم و حس می‌کنم تمام موهایم یک شبه سفید شده‌اند. این امکان دارد؟

دکتر محمد بقایی

داروساز و پژوهشگر کازمتیک

شما این داستان غیر واقعی را با احتیاط تعریف ننماید. یک موی مشکمی نمی‌تواند به طور ناگهانی و یکدفعه به رنگ سفید تغییر یابد. رشد مودر طی سالیان رخ می‌دهد و رنگدانه‌های در کنار رشد موی مشکمی می‌گیرند و زمانی که این موی می‌د (زمانی که در سطح مودر قرار دارند) هیچ مکانیسمی وجود ندارد که در طی آن ملانین‌ها به صورت طبیعی بتوانند به سرعت تخلیه شوند (البته در طول سالها موها می‌توانند به واسطه تابش نور آفتاب بی‌رنگ شوند) خاکستری شدن به ظاهر سریع ناشی از دست دادن انتخابی موهای رنگدانه دار در افرادی است که تعدادی موی خاکستری دارند و مقداری از این رنگدانه‌ها هنوز در آنها باقی مانده است. از دست دادن این رنگدانه‌ها معمولاً چندین ماه بطول می‌انجامد اما این اتفاق می‌تواند در طی چندین روز نیز رخ دهد. اگر چنین اتفاقی به صورت ناگهانی رخ دهد می‌تواند بسیار دراماتیک باشد، زمانی که قسمت اعظم موهای قابل رویت در سر خاکستری نباشند و موهای تیره تر نیز در این اتفاق هرگز نمی‌افتد. اما در بعضی از افراد بصورت بسیار نادر و غیر مترقبه موها ممکن است در سنی زودتر از موعد مقرر و قبل از سن ۲۰ سالگی در افراد قفقازی و یا قبل از سن ۳۰ سالگی در موهای آفریقایی، خاکستری گردند. در بعضی از موارد این امر نشان بیماری است و باید به پزشک مراجعه کرد. البته در اکثر مواقع این امر بواسطه وجود ژن‌های خاص در فرد رخ می‌دهد و علامت و یا نشانه‌ای از بیماری خاصی نیست.

سفید شدن موها

اضافه وزن سنج

من هر روز ورزش دارم غذا هم کم می‌خورم ولی وزنم پایین نمی‌آید می‌خواهم ۱۰ کیلو کم کنم ولی نمی‌شود لطفاً به راه حل بهم بدین در مورد دمنوش خیلی تعریف می‌کنن آیا تأثیر دارد؟

فاطمه صابر

تغذیه و رژیم درمانی

احتمالاً شما شخصی هستید که بارها و بارها رژیم گرفته‌اید و به همین دلیل متابولیسم شما پایین آمده و برای رفع این مشکل باید ورزش خود را بیشتر کنید و رژیم خود را رها کرده و رژیم اصولی را شروع کنید و برای افزایش متابولیسم خود از آب فراوان، چای سبز، ماست کم چرب، سیب، اسفناج، فلفل، بادام زمینی، گریپ فروت و سایر غذاهایی که متابولیسم شما را بالا می‌برد استفاده نمایید دمنوش‌های مناسب نیز می‌توانند به این روند کمک کنند

مسمومیت
حملگی

باردار هستم و قبل از آن سابقه فشار خون داشته‌ام آیا من مستعد مسمومیت حاملگی هستم؟

دکتر پرند قشلاقی

زنان و زایمان

مادرانی که مستعد بروز پره‌اکلامپسی (فشار خون بالا در بارداری) هستند - زنانی که برای بار اول باردار می‌شوند - زنانی که مادر یا خواهرشان دچار پره‌اکلامپسی شده‌اند - زنانی که قبل از بارداری فشار خون بالا یا بیماری کلیوی داشته‌اند - زنان چاقی که BMI بالای ۳۰ دارند - بارداری دوقلویی یا بیشتر - مادران باردار زیر ۲۰ سال و یا بالای ۴۰ سال - بیاد داشته باشیم اگر مادری در بارداری قبلی خود دچار پره‌اکلامپسی شد، احتمال ابتلا در این بارداری بیشتر است.



تیر کشیدن دندان

« من صبح ها که بیدار میشم لثه ها و فکم درد می کنه دلیلش چی می تونه باشه؟ »

فرزین مازیار

دندانپزشک ترمیمی و زیبایی:

افرادی که دندان هایشان به سرما یا گرما حساس است و مدتی طول می کشد تا بهبود پیدا کند یا به هنگام فشار یا جویدن روی دندان ها احساس ناراحتی می کنند یا در اثر درد شدید دندان شب هنگام از خواب بیدار می شوند، ممکن است نیازمند درمان ریشه باشند.

درمان ریشه که به غلط عصب کشی یا عصب کشی نامیده می شود زمانی صورت می گیرد که پوسیدگی از مینای سفید و بعد از آن عاج دندان عبور کرده و به بافت زنده داخل دندان که حاوی اعصاب و عروق خونی است و اصطلاحاً پالپ نامیده می شود می رسد و موجب عفونی شدن آن می شود اما علت عفونت یا التهاب پالپ همیشه پوسیدگی نیست.

به اعتقاد این متخصص جراحی و درمان ریشه در صورت تعویض مکرر پرکردگی وسیع دندان، ترک یا شکستگی قسمتی از دندان و گاهی در مواردی که بیماری پیشرفته لثه وجود دارد نیز ممکن است بافت پالپ دچار التهاب شود.

ترمیم ناخن

« کدام داروها اثر بد روی زخم معده دارند؟ »

دکتر پویان خواجه کرم الدینی داروساز

تصور نادرست درباره مصرف دارو برای درمان زخم معده باید برطرف شود؛ مصرف آنتی بیوتیک در درمان این بیماری موثر است. درمان زخم معده با مصرف چند نوع آنتی بیوتیک انجام می شود اما تصور نادرستی در این باره وجود دارد که اگر آموکسی سیلین، آمپی سیلین یا این گونه آنتی بیوتیک ها مصرف شود، فرد به زخم معده دچار خواهد شد این در حالی است که این آنتی بیوتیک ها داروهای درمان زخم معده به شمار می روند.

زخم معده در اثر نوعی باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری ایجاد می شود و معمولاً درمان دارویی برای این عارضه تجویز می شود که دارای حداقل سه یا چهار نوع آنتی بیوتیک است.



اختلاف های خانوادگی

« در مورد اختلاف معمول با خانواده همسر راهنمایی می کنید؟ »

دکتر فائزه خانلرزاده روانشناس

روانشناسی می گوید انسان یک فرمول دارد: می خواهم دوست داشته شوم. این اولین خواسته هر انسانی است و همه ارتباطات، اتفاق ها، نظر ها و تصمیم های ما تحت تاثیر این احساس عمیق است. این که من با این کار بیشتر دوست داشته می شوم یا نه؟

با این تصمیم بهتر خواهم بود یا نه؟ بیشتر مورد تایید هستم یا نه؟ چه جاهایی ما ناخوشایند و نچسب هستیم؟ از دیدگاه روانشناسی جایی که احساس می کنیم دوستان ندارند. جایی که مقایسه می شویم، یا خودمان خود را با دیگری مقایسه می کنیم.

یکی از جاهایی که مقایسه تقریباً اجتناب ناپذیر است، در میان خانواده همسر است. به خاطر همین است که یکی از بزرگ ترین مشکلات مراجعان به کلینیک های روانشناسی مشکل ارتباط با خانواده هاست.

همسرم بهانه می گیرد

وقتی همسران شروع به نقد و بررسی خانواده تان کرد، وقتی بهانه گرفت و علاقه اش به ارتباط کم شد، به ظاهر بزرگسال او نگاه نکنید. درگیر محتوا نشوید.

به فرآیندی که اتفاق می افتد نگاه کنید. یک نفر ناراحت است، چون آسیب دیده. شاید منطق بگوید او دارد آسیب می زند، ولی حقیقت این است که:

این فرد آسیب دیده است که اعتراض می کند،

او بد می شود و با دیگران دشمنی می کند. چون یک چیزی را از دست داده است. ما باید حواسمان به همسرمان باشد و از او مراقبت کنیم.

از خانواده مان تعریف نکنیم. کارهای آن ها را موجه نشان ندهیم.

« نگرانم نوزادم دچار برفک دهان نشود. راه پیشگیری آن چیست؟ »

دکتر امیر بهاری متخصص اطفال و کودکان

با وجود اینکه برفک دهان یک بیماری بسیار رایج در نوزادان است، می توانید با انجام راه کارهایی از وقوع آن پیشگیری کنید: اگر با شیشه به نوزادان شیر می دهید، اطمینان حاصل کنید که پس از هر بار استفاده سر پستانک را با آب داغ یا در ماشین ظرفشویی می شوید. در این صورت اگر سر پستانک آلوده به قارچ شده باشد، کودک دوباره آن قارچ ها را دریافت نمی کند. هم چنین نگهداری شیر در یخچال از رشد قارچ پیشگیری خواهد کرد. اگر با سینه خودتان به نوزاد شیر می دهید و نوک سینه تان قرمز و دردناک است، احتمال این وجود دارد که نوک سینه تان به قارچ آلوده شده باشد و آن را به نوزادتان انتقال داده و دوباره قارچ را دریافت کنید.

اگر این چنین باشد، بهتر است با پزشک صحبت کنید تا به شما پماد ضد قارچ بدهد، در همان حال برای کودک تان نیز محلول مخصوص ضد قارچ تجویز کند تا دوباره هیچ کدام قارچ را به هم انتقال ندهید. تعویض مرتب و به موقع پوشک به پیشگیری از راش های پوشک کمک خواهد کرد. اگر فکر می کنید که کودک تان به برفک دهان مبتلا شده است به پزشک مراجعه کنید.

برفک دهان نوزاد

اعجاز ماسک قهوه بر پوست و مو که باور نخواهید کرد!

دوپینگ پوست با قهوه

قهوه جذاب‌ترین و پرطرفدارترین نوشیدنی این روزها با فوایدی باورنکردنی بر سلامت بدن و عطر و بوی فوق‌العاده بخاطر داشتن کافئین و خواص آنتی‌اکسیدانی تأثیر زیادی بر سلامت پوست و مو دارد.

حفظ سلامت و زیبایی پوست و مو به دلیل اینکه اولین سپر دفاعی بدن با محیط اطراف بسیار مهم و ضروری است. استفاده از ماسک‌ها و اسکراب یکی از روش‌های کمک‌کننده به سلامت پوست و مو همواره مورد توجه بوده است و تأثیر و خواص آن‌ها غیرانکار می‌باشد.

بدن انسان همواره باری با مقابله با آلودگی‌ها محیط اطراف از جمله آلودگی‌های آب و هوا، دست‌های آلوده و غیره که باعث آلودگی و آسیب رسیدن به پوست و مو می‌شود و تمام موارد گفته شده حاوی رادیکال‌های آزاد می‌باشند که باعث تخریب جدی سلول‌های پوست و مو می‌شوند.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌های که الکترون‌های جفت نشده تشکیل شده‌اند و به دلیل انرژی بالا باعث تخریب سلول‌های پروتئین و دیان‌ای می‌شوند و آنتی‌اکسیدان‌ها با دادن الکترون به رادیکال‌های آزاد باعث خنثی شدن آنها و دفع خطرات زیاد این مولکول‌ها می‌شوند.

Healthy
Life





کافئین عنصر اصلی صنعت لوازم آرایشی و بهداشتی

کافئین عضو جدانشدنی قهوه باعث توجه بیش از پیش به استفاده قهوه در ساخت ماسک‌ها و لوازم آرایش شده است. کافئین از مهم‌ترین مواد جلوگیری از پیری و چین و چروک شناخته شده که به مقدار بالا در عصاره قهوه موجود است. کافئین علاوه بر اینکه می‌توان گفت ماده تشکیل دهنده غالب لوازم آرایشی و بهداشتی است. از این روز استفاده از قهوه به عنوان یک ماده طبیعی حاوی کافئین بالا برای ماسک‌ها طبیعی و خانگی نیز مورد استقبال قرار گرفته است. طرز تهیه چند مدل ماسک و اسکراب را در پایین به شما آموزش می‌دهیم.



ماسک کمک کننده به رفع جای جوش، لک و تیرگی بدن با قهوه

ابتدا این نکته را بگوییم هیچ ماسک طبیعی نمی‌تواند ۱۰۰ درصد جای جوش را از بین ببرد فقط ماسک‌ها به کم رنگ شدن این لک‌ها و تیرگی‌ها کمک می‌کند.

مواد لازم:

- ۱ قاشق پودر قهوه
- ۳ قاشق ماست خانگی
- ۱ قاشق زردچوبه

تمام مواد بالا را با هم ترکیب کنید و با انگشتان به آرامی بروی پوست خود بمالید و اجازه دهید تا ماسک بطور کامل خشک شود و سپس با ولرم بشوید.

وجود ویتامین C موجود در زرد چوبه و اسید لاکتیک موجود در ماست به کاهش این تیرگی‌ها و لک‌ها به مرور زمان کمک می‌کند برای اثر بخشی این ماسک را هفته‌ای دو الی سه بار به مدت ۳ ماه استفاده کنید.



اسکراب قهوه در درمان سلولیت، خشکی پا و آرنج

مواد لازم:

نصف فنجان پودر قهوه متوسط آسیاب شده

۶ قاشق روغن زیتون فرابرک

۴ قاشق نمک دریا یا شکر قهوه‌ای

تمام مواد بالا با هم مخلوط کرده و اگر روغن نارگیل شما صورت جامد است ابتدا آنرا بروی بخار آب جوش یا داخل ماکروویو قرار داده تا آب شود.

سپس به ترکیب قهوه و نمک دریا اضافه کنید به ترتیب ماسک اسکراب شما آماده است این ماسک را در هر بار حمام کردن می‌توانید استفاده کنید و با استفاده آن بصورت حرکت دورانی به مدت ۳ دقیقه آنرا با آب ولرم شستشو دهید. بعد ۴ بار استفاده اثر شگفت انگیز آن را احساس می‌کنید.

این ماسک را می‌توانید برای تمام قسمت‌های بدن از جمله خشکی پاها، آرنج و... به عنوان لایه بردار استفاده کنید.



ماسک رفع چین و چروک پوست با قهوه

ترکیب فوق العاده قهوه و کاکائو بهترین ماسک ضد چین و چروک پوست می‌باشد ترکیب پدو ماده پر کافئین قهوه و کاکائو خالص علاوه بر خاصیت ضد پیری باعث افزایش لطافت پوست نیز می‌شود.

مواد لازم:

- ۳ قاشق پودر قهوه
- ۳ قاشق پودر کاکائو
- ۶ قاشق ماست خانگی یا شیر

یک قاشق عسل طبیعی ابتدا ماست را بخوبی هم بزنیید و سپس مایقی مواد را به آن اضافه کنید و با نوک انگشتان بروی پوست صورت خود بزنیید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه آن خشک شود.

و بعد با آب ولرم آبکشی کنید. لطافت و طراوت پوست خود را بعد استفاده ماسک احساس می‌کنید.

برای اثر بخشی بیشتر هر هفته ۲ بار از این ماسک در هفته به مدت ۲ ماه استفاده کنید.



ماسک رفع تیرگی و پف زیر چشم

تیرگی و پف زیر چشم ناشی از عوامل مختلف کمبود خواب، اختلالات هورمونی، عوامل محیطی و... می‌باشد. برای حل این مشکل محصولات آرایشی و بهداشتی با برندهای مختلف در بازار موجود می‌باشد از جمله انواع کرم‌های دوره چشم و کانسیلر ها که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید این ناحیه از پوست بخاطر نزدیکی به چشم و حساسیت بالای آن باعث حساسیت‌های زیادی در چشم می‌شود

برای حل این مشکل ماسک‌ها زبانی مورد استفاده قرار می‌گیرد از جمله معروف‌ترین آنها ماسک قهوه می‌باشد

که به دو صورت خلی راحت و سریع می‌توانید از آن استفاده کنید

می‌توانید تافله قهوه دم کشیده خود را بروی یک دستمال ریخته و آرام برای نواحی زیر چشم قرار دهید و به همین راحتی بعد حدود ۱۵ دقیقه اثر آن خواهید دید.

و ماسک دیگری که ترکیب یک قاشق چای خوری قهوه و کمی روغن نارگیل به اندازه‌ای که پودر قهوه به حالت خمیری در بیاید سپس خمیر بدست آماده را به آرامی بروی نواحی پایین زیر چشم برای چند دقیقه ماساژ دهید و سپس اجازه دهید ماسک خشک شود و بعد به آرامی آنرا با آب گرم بشوید

قهوه بخاطر داشتن ویتامین K و کافئین بالا با کاهش انقباض و التهاب رگ‌های خونی زیر پوست اطراف چشم باعث کاهش پفو تیرگی زیر چشم می‌شود.

در هنگام استفاده از ماسک‌های زیر چشم خیلی مواظب باشید به دلیل حساسیت بالای چشم ماسک وارد چشم نشود.

ماسک مو قهوه

کافئین یکی از مهم‌ترین برای جلوگیری از ریزش مو در علم پزشکی به اثبات رسیده است و همانطور که می‌دانید قهوه ماده‌ای غنی از کافئین طبیعی می‌باشد و در نتیجه اثر آن بر سلامت و زیبایی پوست و موی سر غیر قابل انکار است.

مواد لازم:

نصف لیوان قهوه دم شده

۳ قاشق غذاخوری روغن نارگیل و زیتون

مواد را با هم مخلوط کرده و به وسیله قلم‌مو آنرا بر روی تمام قسمت‌های موی سر خود بزنیید و اجازه دهید به مدت نیم ساعت بروی موها بماند قرار دهید سپس آبکشی کنید دقت کنید برای اثر بخشی بیشتر از شامپو استفاده نکنید. ماسک قهوه علاوه بر جلوگیری از ریزش مو باعث درخشندگی موها نیز می‌شوند.

برای اثر بخشی بیشتر این ماسک حتماً قبل استفاده موهای خود را بشوید و خشک کنید و سپس از ماسک قهوه استفاده کنید.

یکی دیگر از راه‌های برای بهره‌گیری از خواص قهوه اضافه پود قهوه به شامپو در هر مصرف می‌باشد در این روش اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه مواد بر روی سر بماند و بعد آبکشی کنید.



چند پیشنهاد ز مستانه

Healthy
Life

با آمدن زمستان، تنوع لباس هایی که به تن می کنیم نیز زیاد می شود. چون زمستان، فصل بی رنگتری است با پوشیدن لباس های زمستانه و رنگی، سردی آن را جبران کنید. اما این راهم به خاطر بسپارید که ست کردن لباس های این فصل احتیاج به کمی دقت و خلاقیت دارد. پوشیدن لباس های کرم و قهوه ای آسان است اما اضافه کردن رنگ های قرمز و زرد و نارنجی و سبز به آن یا پوشیدن پیراهن های طرح دار، یا بافت هنر می خواهد. این چند پیشنهاد ما به شما برای خرید لباس کمک می کند.

کیف هایی با دسته های دایره

تصور ما از کیف های کوچک همیشه با یک بند بلند است که همانند نامه رسان ها به یک طرف از بدن آویزان می شود. اما نمایش های مدامسال این قانون را شکست. در این فصل شاهد کیف های کوچک زیادی بودیم که با بندهای کوتاه روی کتف آویزان می شدند. ولی نکته ای که آنها را متفاوت می کرد دسته ای دایره شکل در هر کدام است. استفاده از شکل دایره در کنار مستطیل مربع های همیشگی کیف ها ترکیب جالبی را رقم زده است.



01

روسری هایی با ترکیب رنگ های گرم و نقره ای

روسری زیبایی برند نام آشنایی ایتالیایی «ورساجه» برای زمستان ۲۰۱۹ با رنگ قرمز، خاکستری و مشکی. این روسری ۱۰۰ درصد ابریشمی است و قطعاً خرید آن به صرفه نیست. اما ترکیب رنگ آن پیشنهاد جذابی است که می توان به راحتی در بازار رنگ های مشابه آن را با قیمت های مناسب پیدا کرد. حتی می توان علاوه بر سر کردن این روسری ها، با گره های زیبایی دور گردن، خود را در زمستان گرم تر کنید.

02



چند نکته برای کفش های زمستانه

به جنس کفش توجه کنید. بوت های زمستانی که از چرم یا چرم جیر تهیه شده اند، هم پرطرفدارند و هم مناسب هوای سرد و مرطوب زمستان هستند. رنگ چکمه را طوری انتخاب کنید که با لباس شما هماهنگ بشود، البته بوت (چکمه) مشکی معمولاً با بیشتر لباس های زمستانی به خوبی ست می شود و کثیفی را کمتر نشان می دهد. رنگ های قهوه ای هم از رنگ های روشن بهتر است. اگر کفش های چرم شما به علت برف و باران خیس شد، از گذاشتن آن هادر کنار وسایل گرمایشی خودداری کنید؛ چرا که این کار باعث ایجاد شوره و سفیدک بر روی آن ها می شود. در صورتی که با پر کردن داخل کفش ها با روزنامه می توان علاوه بر حفظ قالب کفش، رطوبت آن را جذب روزنامه کرد. چنانچه با وجود انجام این اقدامات باز هم لکه های سفیدک بر روی کفش ایجاد شد، محلول آب و سرکه را آماده کرده و با برس یا پارچه ای آغشته به محلول را بر روی سفیدک کفش بکشید و سپس بر روی آن پنبه ای مرطوب بمالید.

03



از چهارخانه، این جذاب همیشگی غافل نشوید!

برای موقعیت‌های مختلف کودکان خود، انتخاب‌های گسترده‌ای دارید. طرح چهارخانه در جنس‌های متفاوتی تولید می‌شوند. اگر کودک خود را برای مهمانی یا جشن آماده می‌کنید، سراغ پارچه‌های مرغوب‌تری مانند ساتن‌های ابریشمی بروید و پسران را در موقعیت‌های رسمی با کت‌های تک چهارخانه جذاب‌تر کنید. برای گردش‌ها و تفریحات دوستانه فرزندان، می‌توانید پارچه‌های پنبه‌ای یا پشمی تهیه کنید. پیراهن‌های این طرح، از گذشته سبک کلاسیک و زیبایی به همراه داشته‌اند. دامن‌ها و شلوارهای چهارخانه نیز به نظر پرکاربردترین لباس‌های این طرح بوده‌اند. در فصل پاییز و زمستان هم، ترکیب این دامن‌ها با جوراب‌شلواری‌های خوش‌رنگ و شاد انرژی بیشتری به دختران می‌بخشد. ترکیب طرح چهارخانه با نقش‌های دیگر، ظاهر عجیب و درواقع نامرتبی ایجاد می‌کند. برای پیشگیری از این کار و همچنین جلوه بهتر لباس چهارخانه خود، بهتر است از رنگ‌های خنثی استفاده کنید. اگر هم می‌خواهید از این طرح در لوازم جانبی پوشش خود استفاده کنید، با اqlام کوچک شروع کنید. کلاه، پاپیون، تل و یا دستمال گردن چهارخانه، کودکان را خوش‌تیپ‌تر می‌کند.



عطر زنانه و مردانه لیلا حاتمی

ادوپرفیوم لیلا حاتمی از جمله برندهای جدیدی است که امروزه بر سر زبان‌ها افتاده و این عطر را بیش از پیش معروف کرده است. نخستین محصول برند عطر لیلا حاتمی، تهران نام دارد که در دو مدل مردانه با رنگ مشکی و زنانه با رنگ یاسی تولید شده است. تهران مردانه با رایحه‌ای گرم و تلخ همراه با نت ابتدایی (ترنج، فلفل سیاه و هل) است و بهترین انتخاب برای زمستان. این عطر همواره یادآور مردی مهربان اما جسور برای طرفداران آن است. دومین نوع عطر لیلا حاتمی مدل زنانه آن است. نت ابتدایی (گریپ فروت + ترنج + هلسو) و این عطر همانگونه که از ترکیباتش پیداست بانویی که از آن استفاده می‌کند رازنی گرم و با طراوت و شاد معرفی می‌کند که بوی آن با توجه به اینکه از الکل استفاده نمی‌شود و ماندگاری بالایی دارد، می‌تواند مدت‌ها در یاد افراد بماند و معرف خوبی برای شخصیت شما باشد. قیمت این محصولات در این آشفته بازار گرانی عطر، مناسب به نظر می‌رسد.



این بجر حم های چربی سوز

چربی شکم که در نواحی دور کمر جمع می شود، به نگرانی و دغدغه بسیاری تبدیل شده است. نه تنها چربی شکم جذابیت را از بدن می گیرد، بلکه خطر بالارفتن فشار خون، دیابت و بیماری چربی کبد را افزایش می دهد. بسیاری برای سوزاندن چربی های شکم به رژیم های غذایی چربی سوز روی می آورند، اما این کار به تنهایی کارآمد نیست و ورزش منظم لازمه آن است. در این نوشته قصد داریم خوراکی های چربی سوز شکم برای لاغری شکم را معرفی کنیم.

Healthy
Life
زندگی سالم



تهیه شیک خیار به عنوان بخشی از رژیم لاغری شکم

در میان وعده ها می توانید شیک خیار بنوشید و هیچ محدودیتی در مقدار آن ندارد، برای تهیه این شیک چربی سوز نیاز به یک مشت اسفناج ۲۰ گرم بادام و گردو یک عدد سیب زنجبیل یک عدد خیار دارید. اسفناج، خیار و سیب بدون آنکه پوستشان را جدا کنید خوب در مخلوط کن با هم ترکیب کنید بعد به آن زنجبیل را اضافه کرده و شیک را سرو کنید، لیوان ها را با بادام و گردو بیارایید و بنوشید.

رژیم خیار یکی از رژیم های کاهش وزن سریع به خصوص برای آب کردن چربی شکم و پهلو است که با برنامه غذایی خاص لاغری را به سرعت می اندازد. رژیم خیار برای لاغری و کاهش وزن راحت و سریع اگر دوست دارید یکی از روش های لاغری و کاهش وزن طبیعی را امتحان کنید از رژیم خیار که به شما معرفی می کنیم بهره ببرید تا نتایج شگفت انگیزی ظرف مدت ۷ تا ۱۰ روز ببینید، تمام آنچه که نیاز دارید مقدار محصول طبیعی و داشتن فعالیت فیزیکی است بنابراین محصول اصلی برای این رژیم خیار است. می توانید خیار را در هر وعده غذایی بگنجانید و مهمتر اینکه هر وقت احساس گرسنگی کردید خیار بخورید، علاوه بر بحث کاهش وزن فراموش نکنید که خیار برای سلامت کل بدن خوب است و محرک متابولیسم و اعضای بدن است که در عین حال روده را پاکسازی و هضم را بهبود می بخشد؛ همچنین خیار به بدن کمک می کند آب اضافه را دفع کند بخصوص وقتی روزانه خیار می خورید و برای سم زدایی از بین بردن آکنه و پاکسازی پوست عالی است برنامه غذایی رژیم خیار را طبق این برنامه پیش ببرید.

صبحانه

ماسه کم چرب بدون اینکه به آن شکر بیافزاید با ۲۰۰ گرم خیار ترکیب و وقتی احساس گرسنگی کردید به آن سیب اضافه و بخورید.

ناهار

برای ناهار نیاز است یک بشقاب بزرگ سالاد خیار و تکه های نان بخورید گاهی اوقات هم می توانید محصولات دیگر به سبب غذایی اضافه کنید.

شام

برای شام نیازی نیست که غذاهای متنوعی بخورید تنها خوردن ۳۰۰ گرم میوه های مورد علاقه کفایت می کند.



رژیم خیار
۷ روز



اسموتی لیمو با جعفری برای چربی سوزی و لاغری: در این بخش از ورزش و تناسب اندام دستور العملی وجود دارد که برای شما جذاب است، چون مزه جدیدی دارد.

مواد لازم:

۵۰ گرم جعفری
۱ عدد لیمو
۲ لیتر آب

خواص جعفری برای لاغری

دستور تهیه:

چای و جوشانده دستور تهیه چای و دمنوش لاغری جعفری: ۵ قاشق سوپ خوری جعفری تازه خرد شده را به یک لیتر آب اضافه کنید تا بجوشد. اجازه دهید ۲۰ دقیقه بماند و سپس آن را فشار دهید. نوع دیگر از دستور چای جعفری این است که از جعفری خشک شده استفاده کنید. به این ترتیب ۲ قاشق سوپ خوری جعفری خشک را داخل آب جوش بریزید. بعد از ۱۰ دقیقه، آن را صاف کنید.

جعفری بهترین راه کاهش وزن



کرفس
ابرقدرت نسخه های لاغری!



تخم مرغ
این رژیم لاغری ۳ روزه لاغر تان می کند



برای لاغری سریع و سوزاندن چربی های سخت بدن رژیم کرفس یکی از بهترین و موثرترین پیشنهادات متخصصان تغذیه است، قبل از آغاز این روش تناسب اندام بهتر است نکات اصلی آن را بدانید. رژیم غذایی کرفس بسیار آسان، سالم و کم هزینه است که با استفاده از آن طی چند هفته کوتاه می توانید به هدف مورد نظر خود برسید و از شر چاقی راحت شوید. توجه کنید که در این مقاله از زندگی سالم ما هیچ محدودیت غذایی یا اینکه کرفس را تنها وعده غذایی در طی هفته قرار دهید را توصیه نمی کنیم آنچه را که در این مقاله ما به شما معرفی می کنیم این است که کرفس می تواند یک مکمل عالی برای شما باشد و همچنین می تواند شما را برای رسیدن به هدفتان که کاهش وزن است کمک کند.

هر رژیم غذایی که ما برای خود تعیین می کنیم تنها به این دلیل است که سالم تر زندگی کنیم و از رفاه زیادی برخوردار باشیم. بدین ترتیب شما کاهش وزن خواهید داشت و بدن سالم تری خواهید داشت و اینها زمانی میسر می شوند که رژیم کرفس را در پی بگیرید. رژیم غذایی کرفس با یک نوشیدنی سالم شروع کنید. هر روز صبح را با یک نوشیدنی سالم حاوی مقدار زیادی از فیبر، پروتئین و ویتامین ها شروع کنید. با این حال از کرفس هفته ای ۳ الی ۴ بار برای صبحانه بنوشید و مطمئن باشید که احساس خوبی خواهید داشت.

این کار هضم کردن غذا را آسان می کند و همچنین به جذب سریع مواد غذایی، بهبودی بیوست و همچنین رفع مشکلات کبدی کمک می کند.

ما به شما توصیه می کنیم در صورت امکان این نوشیدنی را هر روز صبح استفاده کنید و سر حال تر و شادتر روز خود را آغاز کنید و یا حتی می توانید یک لیوان از نوشیدنی یک ساعت قبل از هر وعده غذایی بنوشید.

برای تهیه آب کرفس می توانید دستور العمل غذایی زیر استفاده نمایید.

مواد لازم:

آب نصف لیمو

یک ساقه کامل کرفس

۵ برگ نعناع تازه یا ۱ قاشق غذاخوری نعناع خشک (۱۰ گرم)

۱ لیتر آب

طرز تهیه:

تهیه یک لیوان کرفس آسان ترین کار ممکن می باشد. تنها کاری که شما می توانید انجام دهید این است که مواد لازم را با یکدیگر مخلوط کنید و بعد از مخلوط می توانید آنرا فوراً بنوشید و در صورت لازم نیز می توانید از تعدادی یخ استفاده کنید.

صبحانه رژیمی خوشمزه

برای لاغری و کوچک

شدن شکم حتما نباید

مواد غذایی بدون طعم

و مزه را مصرف کنید و

با استفاده از مواد اولیه

چربی سوز می توانید یک

صبحانه رژیمی فوق العاده

تهیه کنید.

مواد مورد نیاز:

آلوی گوشتی ۵ تا ۷ عدد

کفیر یا ماست کم چرب

۱ فنجان

پودر تخم کتان ۱ قاشق

غذا خوری

آرد جو دوسر ۲ قاشق

غذا خوری

پودر کاکائو ۱ قاشق

غذا خوری

طرز تهیه صبحانه رژیمی

برای کوچک کردن شکم

۱۰۰ میلی گرم آب جوش

در ظرفی ریخته و آلوهای

خشک را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه

در آن می خیسانیم.

در ظرفی جداگانه

کاکائو، پودر تخم کتان

و آرد جو دوسر را با هم

مخلوط می کنیم.

به مواد داخل ظرف یک

فنجان کفیر اضافه کرده و

خوب هم می زنیم.

آلوهای خیس خورده را

خرد می کنیم و به داخل

ظرف اضافه کرده و هم

می زنیم.

همه مواد را هم می زنیم تا

ترکیب یکدستی حاصل

شود.

رژیم تخم مرغ، یک رژیم غذایی است که عنصر اصلی آن تخم مرغ می باشد و طوری برنامه ریزی شده که می توانید با استفاده از دستور العمل های آن به راحتی در ۳ روز ۳ کیلو گرم وزن کم کنید.

تخم مرغ یکی از غذاهایی است که اکثریت مردم دوست دارند از حالا به بعد نیز، به شما کمک می کند تا لاغر و خوش اندام هم شوید، رژیم تخم مرغ، یک رژیم غذایی محکم است. که تخم مرغ، عنصر اصلی آن است که تمام مشکلات مربوط به وزن شما را حل خواهد کرد.

پیروی کردن و انجام این رژیم، ساده و آسان است، این رژیم شما را مجبور به خوردن مواد غذایی بی مزه نمی کند بلکه تخم مرغی را می خورید که خوشمزه است و تقریباً مورد علاقه اکثریت مردم می باشد. آسان است، چون بر خلاف مواد غذایی دیگر، آماده شدن تخم مرغ به زمان کمی نیاز دارد؛ این رژیم به خاطر پروتئین بالایی که دارد، علاوه بر سیر نگه داشتن شما در طول روز، باعث فرایند چربی سوزی نیز می شود. در طول انجام این رژیم، از خوردن پاستا، نمک، قند و شکر، فست قود، گوشت های چربی دار، غذاهای سرخ کردنی و چیپس اجتناب کنید.

صبحانه

۲ عدد تخم مرغ آب پز.

۲ عدد گوجه فرنگی

یک فنجان چای سبز بدون قند و شکر.

ناهار

۲ عدد سفیده تخم مرغ

۱۲۰ گرم ماهی پخته و آب پز شده

و یک لیوان چای سبز

شام

هویج بخار پز شده

کلم بروکلی

گل کلم

لوبیاسبز

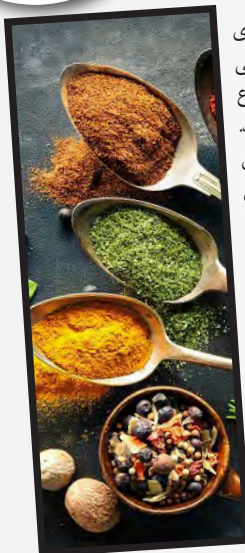
به عصاره لیمو ۲ لیتر آب و جعفری خرد شده را اضافه کنید. اگر آب میوه گیری دارید، بهتر است لیمو را با جعفری مخلوط کنید، سپس آب اضافه کنید

۵ روز از این نوشیدنی را صبح ها ناشتا بنوشید، اگر چه مزه این نوشیدنی زیاد شیرین نیست، شکر اضافه نکنید چرا که فراموش نکنید، هدف کاهش وزن است.

بخش خوب نوشیدنی رژیمی جعفری این است که این نوشیدنی غنی از ویتامین ها و مواد معدنی و فیبرها و کالری ضعیف است.

آیا ادویه جات هم فاسد می شود؟

ادویه‌های یکی از پرکاربردترین چاشنی‌ها برای خوش طعم و دلچسب تر کردن غذاهای شمار می رود. طول عمر ادویه جات و گیاهان خشک به نوع آماده سازی و نحوه نگهداری شان مربوط می شود. ادویه خرد شده، ادویه جات کامل و گیاهان خشک شده هر کدام به نحوی عمرشان افزایش می یابد. ادویه جات کامل مانند چوب میخک و دارچین که به همان شکل کامل و طبیعی خود خشک شده است طول عمر بیشتری دارد. این ادویه جات کامل را قبل از این که بی خاصیت شود می توانید چهار تا پنج سال نگهداری کنید. در این میان یک استثنا وجود دارد و آن فلفل کامل است که حدود پنج تا شش سال دوام می آورد. ادویه‌ای که خوب خرد و تبدیل به پودر شده، مانند جوز هندی، دارچین، زیره سبز و کاری، دو تا سه سال قابل استفاده است. گیاهان و سبزیجات خرد شده مانند ریحان، جعفری و پونه کوهی دو تا سه سال دوام دارد. اگر در همان شکل طبیعی خود خشک و نگهداری شود، ممکن است کمی بیشتر حدود سه یا چهار سال عمر کند. بسیاری از دانه‌ها مانند رازیانه حدود چهار سال عمر می کند. دانه کنجد در این میان استثناست و باید پس از دو سال به دور انداخته شود. برای این که عمر ادویه جات را بالا ببریم، آن‌ها را در جایی خشک و خنک نگهداری کنید مانند یک گنجینه ذخیره سازی ادویه جات در قفسه‌ای نزدیک به اجاق گاز ایده خوبی نیست، چون گرما سرعت در هم شکستن ساختار ادویه جات و سبزیجات خشک شده را بالا می برد. همچنین خشک نگه داشتن ادویه جات و گیاهان خشک شده عطر و طعم شان را برای مدت زمان طولانی تری قوی نگه می دارد.



درمان چاقی با شناسایی آنزیم در بدن

محققان دانشگاه ییل واقع در آمریکا آنزیمی را در بدن موش‌ها شناسایی کردند که نقش در بان را برای سلول‌های چربی بازی می کند و می تواند مانع ورود کربوهیدرات به این سلول‌ها شود؛ این دستاورد در درمان چاقی موثر است. نکته قابل توجه درباره افراد چاق این است که تعداد سلول‌های چربی بدن آن‌ها با سایرین یکسان است و تنها اندازه این سلول‌ها در بدن افراد چاق، بزرگتر است. در واقع هر چه میزان کربوهیدرات ورودی به بدن افزایش می یابد، مقادیر بیشتری از آن درون سلول‌های چربی تجمع کرده و اندازه این سلول‌ها را افزایش می دهد. برای تنظیم این فرایند، سلول‌های چربی توسط مولکول‌هایی احاطه شده‌اند که مانند یک دربان، وظیفه برقراری تعادل بین مواد مغذی ورودی و انرژی خروجی را بر عهده دارند. هنگامی که این مولکول‌ها وظیفه خود را به درستی انجام نمی دهند قبل از سوخت چربی موجود در سلول، مقادیر زیادی کربوهیدرات وارد آن می شود و در نتیجه اندازه سلول‌های چربی افزایش می یابد. اکنون محققان آنزیمی موسوم به OGT را شناسایی کردند که این مولکول‌های دربان را کنترل می کند. محققان با آزمایش روی موش‌ها دریافتند کمبود این آنزیم موجب بهبود وضعیت سلامت عمومی می شود و موش‌هایی که میزان این آنزیم در بدن آن‌ها کمتر است، پیش از جذب کربوهیدرات، چربی موجود در سلول‌ها را می سوزانند و در نتیجه سلول‌های چربی کوچک‌تری دارند.



سفید شدن لثه‌ها را جدی بگیرد

همه ما دوست داریم دندان‌های سفید و مرواریدی داشته باشیم و خودمان نیز گاهی کارهایی می کنیم تا دندان‌های مان سفیدتر و درخشان تر شوند. اما در مورد لثه‌های مان قضیه فرق می کند؛ ما دوست داریم لثه‌های مان سفید و رنگ پریده نباشند، بلکه صورتی رنگ باشند با جلوه‌ای کاملاً طبیعی و سالم. سفید شدن یا بی رنگ شدن لثه‌ها مطمئناً حالت خوشایندی نیست و علاوه بر اینکه ظاهری نازیب و رنگ پریده به چهره مان می دهد، نگران می شویم که مبادا مشکلی در سلامتی خود داریم؛ بنابراین اگر لثه‌های تان سفید و بی رنگ هستند باید علت آن را بدانید و راهکار مناسب برای رفع آن را در پیش بگیرید.



هشدار کم آبی بدن در فصل سرد

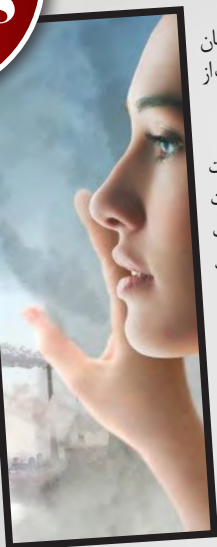
در حالی که بسیاری از ما کم آبی بدن را از مشکلات سلامتی در تابستان می دانیم، اما باید بدانیم که کم آبی بدن در ماه‌های سرد سال نیز می تواند به همان اندازه شایع باشد. پزشکان تاکید دارند که کاهش مصرف آب و دیگر مایعات در فصل سرما، مشکل کم آبی بدن را تشدید می کند. درست است که در فصول سرد سال میزان تعریق بدن کمتر از فصول گرم سال است و همین موضوع باعث می شود تا کمتر احساس تشنگی کنیم، اما باید بدانیم که نیاز بدن ما به مصرف آب و مایعات در هوای سرد همانند سایر فصول به قوت خود باقی است و بایستی روزانه حدود ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات نوشیده شود که اگر چنین نباشد عملکرد شیمیایی و سوخت و ساز بدن دچار مشکل می گردد.

بر این اساس متخصصان می گویند باید مصرف مقادیر کافی آب و مایعات را در زمستان جدی بگیرید تا این فصل را در شرایط جسمی سالم تری سپری کنید و از بیماری‌هایی چون آنفلوآنزا، تب و سرماخوردگی در امان بمانید.

لثه‌ها شاخص مهمی از سلامت عمومی هستند. وقتی به دندانپزشک مراجعه می کنید او فقط دندان‌های تان را بررسی نمی کند، بلکه لثه‌های شما را نیز از جهت سالم بودن معاینه می کند. اگر متوجه شده‌اید لثه‌های تان شاداب و صورتی رنگ نیستند و به سفیدی می زنند باید به دندانپزشک مراجعه کنید.

متأسفانه لثه‌های تان نمی توانند تمام مدت صورتی باشند و هر از گاهی ممکن است دچار آفت و زخم دهانی شوید که به صورت لکه‌هایی دایره مانند و سفید و رنگ پریده خود را نشان می دهند که ممکن است دور تا دور شان قرمز و ملتهب باشد. آفت دهان هر جایی در داخل دهان می تواند ایجاد شود؛ از جمله روی لثه‌ها.

هیچکس علت دقیق آفت دهان را نمی داند، اما خم‌های دهانی معمولاً با خوردن غذاهای اسیدی یا قندی به مقدار زیاد مرتبط اند. ضمناً ایجاد بریدگی‌های ریز توسط مسواک یا گاز گرفتن اتفاقی لب نیز می تواند سبب آفت دهان شود. آفت دهان، غذا خوردن و حرف زدن را با مشکل روبرو می کند، اما به طور کلی مسئله خطرناکی نیست و معمولاً در عرض یک هفته یا کمی بیشتر خود به خود برطرف می شود.



مراقبت از پوست و مو در هوای آلوده

پوست و مو شما اولین قسمت‌ها از بدن تان هستند که می‌توانند در معرض هوای آلوده قرار بگیرند. آلودگی هوا می‌تواند اثرات مخربی بر پوست و موهای تان بگذارد، اما راهکارهایی وجود دارند که کمک می‌کنند از آسیب‌های جدی به این اندام‌ها جلوگیری کنید. ما معمولاً از لوسیون‌ها و کرم‌ها برای محافظت از پوست خود استفاده می‌کنیم، اما اغلب، توجه کمتری به مراقبت از موهای خود در هوای آلوده و در برابر فاکتورهای محیطی داریم. موها به دلیل اینکه معمولاً چندین تحت محافظت نیستند، بسیار مستعد آسیب ناشی از آلودگی هوا می‌باشند. گرد و غبار، دوده و گازهای آلوده می‌توانند روی موهای تان قرار می‌دهند و کارشناسان می‌گویند سُرْم‌ها و اسپری‌ها و لوسیون‌های آرایشی مو، ناخواسته موهای تان را مستعد جذب ذرات می‌توانند مانند آهن را باعث کرده و تمام عوامل آلوده را جذب موها کنند و باعث شوند موهای تان کثیف و کدر به نظر برسند. محصولات چسبناک باشند جاذب گرد و غبار باشند، بنابراین اگر هم واقعا می‌خواهید از محصولات آرایشی مو استفاده کنید، انواع را انتخاب نمایید که اثر چسبناک روی موهای تان نگذارند. برخی از افراد به گرد و خاک و آلودگی حساسیت دارند که باعث وارد شدن آسیب بیشتر به موها شده و نتیجه آن تخریب مو و ریزش مو خواهد بود. که سموم موجود در هوا وارد پوست سر شده و توانایی مو برای تولید فیبر را مختل می‌کنند. این سموم وارد جریان خون هم می‌شوند و از این طریق نیز رشد موها را با مشکل روبرو می‌کنند. این مشکلات در نواحی شهری و یانواحی صنعتی جدی‌تر هم می‌شوند.

موهای خود را ببوشانید

پوشاندن موها و پوست سر، یک راه خوب برای محافظت از آن‌ها در برابر ذرات معلق در هواست که می‌توانند ستمی و مضر باشند.

بدن تان را هیدراته نگه دارید

هیدراته نگه داشتن بدن برای حفظ سلامت پوست و مو لازم است. آلودگی و سایر فاکتورهای محیطی، مو و پوست سر را خشک می‌کنند، اما خوشبختانه محصولات آبرسان زیادی وجود دارند که می‌توانید با کمک آن‌ها خشکی موهای تان را برطرف کنید. مثلاً ماسک‌های آبرسان می‌توانند لایه هیدرولپید طبیعی مو را طوبیت رسانی و تقویت کنند.

پوست خود را درست پاکسازی کنید

پاکسازی و تمیز کردن پوست اهمیت زیادی برای رها کردن پوست از آلودگی‌ها و ذرات مضر که روی پوست می‌نشینند دارد. اگر پوست تان خشک است از یک کرم یا ژل پاک کننده استفاده کنید. برای پوست‌های چرب نیز شیر پاک کن یا ژل شستشوی صورت مناسب پوست‌های چرب توصیه می‌شود. همچنین می‌توانید بعد از پاک کردن صورت از یک اسکراب مناسب استفاده کنید تا منافذ مسدود شده پوست باز شوند.

هفته‌ای یک بار از بخور صورت استفاده کنید

هفته‌ای یک بار بعد از اینکه پوست صورت خود را با روغن نارگیل یا روغن بادام ماساژ دادید، بخور صورت دهید. می‌توانید چند قطره عصاره اسطوخودوس یا پرتقال نیز به آبجوش اضافه کنید.

در سفر حواستان به علائم حمله قلبی باشد

بیماری‌ها از جمله مشکلات قلبی به خاطر شیوع بالایی که دارند، می‌توانند در سفر هم رخ بدهند و لذت سفر را به کام فرد و اطرافیان‌ش تلخ کنند پس با علائم حمله قلبی آشنا شوید تا بتوانید سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. طبق پژوهشی جدید که در کنگره انجمن قلب و عروق اروپا ارائه شده، هنگام مسافرت علائم حمله قلبی را نادیده نگیرید و شماره‌های اضطراری را کنار دست خود داشته باشید چرا که بیماری قلبی عروقی عامل اصلی مرگ طبیعی بین مسافران به شمار می‌رود. دکتر ریوتا نیشیو، از بخش قلب و عروق بیمارستان شیوزو کو در دانشگاه جونتندو می‌گوید: اگر در سفر با علائم حمله قلبی نظیر درد در قفسه سینه، گلو، گردن، پشت، شکم یا شانه مواجه شدید که بیش از ۱۵ دقیقه طول کشیده است، بی‌درنگ با اورژانس تماس بگیرید. این پژوهش مشاهده‌ای روی ۲,۵۶۴ بیمار انجام شد که در فاصله سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۵ در اثر حمله قلبی به بیمارستان شیوزو کو منتقل و با استنت درمان شدند. استنت توری فلزی است که برای بازنگه داشتن عروق کرونر و... استفاده می‌شود.

پژوهش‌مانشان می‌دهد اگر فردی در حین سفر دچار حمله قلبی شود و به سرعت تحت درمان قرار بگیرد، پیامدهای بلندمدت حمله قلبی در دسرساز نمی‌شود. به همین دلیل، اهمیت دارد که بعد از دریافت مراقبت‌های اورژانسی و بازگشت به خانه، به پزشک مراجعه کند و از طریق بهبود سبک زندگی و احتمالاً مصرف داروهای پیشگیرانه، خطر حمله قلبی بعدی را کاهش دهد. ما در یافتیم به طور کلی بیماران مسن‌تری که سابقه حمله قلبی یا بیماری مزمن کبدی داشتند، بعد از ترخیص از بیمارستان بیشتر در معرض مرگ قرار می‌گرفتند. چنانچه شما جزو این دسته از افراد هستید یا عوامل خطرناک دیگری نظیر فشار خون بالا یا اضافه وزن دارید یا سیگار زیاد می‌کشید، بسیار مهم است شماره اورژانس را در منزل یا در مقصد سفر تان به همراه داشته باشید.



HAIR COLOR

افزایش ریسک سرطان بارنگ کردن مو

محققان شواهد تازه‌ای دایر بر ارتباط میان استفاده از رنگ مو با ابتلا به سرطان یافتند.

یک مطالعه اروپایی با حضور تقریباً ۵۰۰۰ داوطلب زن نشان داده است کسانی که به‌طور مرتب موهایشان را رنگ می‌کنند بیش از سایرین با خطر ابتلا به سرطان لیمفوم روبرو هستند.

باین حال آن‌ها گفتند افرادی که پیش از آن دوران مرتباً در معرض رنگ مو قرار داشتند، از جمله آرایشگران، باید نسبت به خطرات آن آگاه باشند و بدن خود را برای اطمینان از نداشتن توده‌های نامتعارف چک کنند.

سرطان‌ها از آن‌ها گفتند افرادی که پیش از آن دوران مرتباً در معرض رنگ مو قرار داشتند، از جمله آرایشگران، باید نسبت به خطرات آن آگاه باشند و بدن خود را برای اطمینان از نداشتن توده‌های نامتعارف چک کنند.

سرطان‌های لیمفومادر سیستم لنفاوی روی می‌دهد. سیستم لنفاوی شبکه‌ای از رگ‌هاست که بخشی از سیستم دفاعی بدن را تشکیل می‌دهد و سلول‌های ضعیف‌تر به نام لیمفوسایت را جابجا و سلول‌های مرده را از بافت‌ها تخلیه می‌کند.

نویسندگان این مقاله تحقیقی از آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان در فرانسه یافته‌های خود را در کنفرانس بین‌المللی لیمفومای بدخیم عرضه کردند.

عشق خود را بشناسید؛

وابستگی یا دلبستگی؟

حتماد زندگی شما پیش آمده که خودتان را بیش از حد به چیزی، شخصی یا جایی وابسته دیده اید و یا حس کرده اید به شخص یا چیزی آن قدر وابسته شده اید که ترک کردن آن برایتان امکان پذیر نباشد یا حتی فکر کردن به کنار گذاشتنش در شما ایجاد وحشت و هراس کند. صحبت از وابستگی بیمارگونه ای است که تعادل احساسی ما را در زندگی از بین می برد و باعث نابودی اعتماد به نفس در فرد می شود. در این مطلب به انواع وابستگی، عوارض و راهکارهای درمانی برای وابستگی ناسالم پرداخته ایم.

Healthy
Life



چرا وابسته می شویم؟

شکست های ما یکی از مهم ترین علل وابستگی هستند. همه ما در ناخود آگاه مان از این که به تنهایی کافی و کامل نیستیم در عذابیم. گاهی فرد در دوران کودکی به این نتیجه می رسد که به تنهایی قادر به انجام کاری نیست و همواره به دیگران نیازمند است. چنین فردی در بزرگسالی نیز به این باور می رسد که برای بقا و ادامه زندگی وابسته به دیگران است و همواره به کمک دیگران نیازمند است. چنین باوری معمولاً در نتیجه حمایت های بیش از حد والدین در دوران کودکی ایجاد می شود و سرچشمه شکل گیری شخصیت وابسته است. این افراد خود را بسیار آسیب پذیر می دانند که مانند یک کودک همواره محتاج کمک و توجه دیگران هستند و به همین دلیل بسیار حساس و زودرنج اند.

دل بستگی بهتر از وابستگی است

دل بستگی یعنی این که با آنچه در ارتباط قرار گرفته ایم به آن عشق می روزیم یا دوستش داریم احساس وحدت و یگانگی کنیم و با وجود لذت شادمانی، سعادت و خوشی در آن، ما نیز خشنود شویم. در این حالت، بودن یا نبودن، او در کنار ما، احساس بسیار خوب یا بسیار بد به ما نمی دهد، بلکه وجود او باعث حس رضایت در درون ما می شود. به عبارتی دیگر، با نبودن او باز هم احساس رضایت در ما باقی مانده و حال خوبمان را می توانیم حفظ کنیم. در واقع یک فرد بالغ قادر به تشخیص یک رابطه سالم میان خود و دیگران خواهد بود. او می تواند میان یک رابطه مبتنی بر ساختار صحیح و یک وابستگی افراطی و خارج از تعادل را تشخیص دهد و خود را از گرفتار شدن در تله های چنین ارتباطی برهاند. یادمان نرود بسیاری از افراد ممکن است در مقاطعی از زندگی خود دچار چنین ارتباطی شوند. این یک ایراد محسوب نمی شود. مهم این است که با مشاوه صحیح بتوانیم خود را از چنین ارتباطی برهانیم و یک رابطه متعادل با اطرافیانمان داشته باشیم.

۴ راهکار برای از بین بردن وابستگی های مخرب

01 وابستگی ناسالم خود را بشناسید

آگاهی نسبت به وجود وابستگی، خود قدم بزرگی است که در این راه بر می دارید و با وجود همه مشکلاتی که دارید و همه ترس ها و نگرانی هایتان همواره روی پاهای خودتان می ایستید. شما قوی هستید و هم اکنون با استفاده از این آگاهی از وابستگی ترس هایتان را پشت سرمی گذارید. همین شناخت است که به مدد آن دنیای شخصی بنامی نهید؛ دنیایی که در آن خودتان را دوست دارید و با خودتان در آرامش به سر خواهید برد.

02 دلایل وابستگی خود را پیدا کنید

تشویش ها، ترس ها و نگرانی ها و تمام چیزهایی که موجب عصبانیت، آزردهی و خشم شما می شوند را روی کاغذ بیاورید. این عمل باعث می شود تا چیزهایی که باعث ناراحتی شما می شوند، فشار کمتری روی شما بیاورند. همچنین با این کار ذهنتان را آرام می کنید و روشی است تا از طریق آن زباله های فکری تان را تخلیه کنید. این عمل مانع شکنجه های ذهنی شما می شود.

03 عزت نفس خود را بالا ببرید

وابستگی عاطفی همواره با عدم عزت نفس ارتباط دارد. در وابستگی های شدید احساسی، فرد خالی از عزت نفس بالا است. روی نکات مثبت و موفقیت هایتان تمرکز کنید. نه گفتن را یاد بگیرید. به خواسته هایتان توجه کنید. سعی نکنید خودتان را تغییر دهید. به نظر خودتان اهمیت دهید. در ذهنتان تصویر مثبتی از خود داشته باشید. از خودتان مواظبت کنید. انجام همه این کارها باعث می شود عزت نفس خود را بالا ببرید و به تدریج از وابستگی رهایی پیدا کنید.

04 اوقاتی را به تنهایی خودتان اختصاص دهید

به این مسئله فکر کنید که تنهایی نیز می تواند لذت بخش باشد! می توانید از این فرصت استفاده کنید و کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید: کتاب خواندن، گوش دادن به موسیقی، ورزش کردن، یادگیری چیزهای جدید و یا کمک به افراد نیازمند. اگر تنها هستید، لحظات کوچکی که در تنهایی با خودتان می گذرانید، می توانند لحظات ناب شادی بخشی باشند.



فرد وابسته
هنگام صحبت و
بحث با دیگران
حتی اگر ناظر
طرف مقابل
مخالف باشند او
را تایید می کنند
تا مبادا با ابراز
مخالفت موجب
ناراحتی و از
دست دادن طرف
مقابل شوند

وابستگی چند نوع است؟

برای آشنایی بیشتر با عوارض ناشی از وابستگی ناسالم ضرورت دارد هم وابستگی سالم و هم وابستگی ناسالم تعریف شود تا با مقایسه آنها نسبت به موضوع اشراف نسبتاً کاملی پیدا کنیم.

وابستگی سالم: در وابستگی سالم، فرد در زمان مناسب و در صورت نیاز، مستقیماً درخواست کمک می کند. در روابط با دیگران احساس امنیت، اعتماد و علاقه به میزان کافی وجود دارد. روابط سالم و در حد اعتدال بوده و هر یک از طرفین در رابطه برای دیگری ارزش و اهمیت قابل هستند. طرفین در عین حال که به نیازهای خود توجه دارند، حس محبت و همدلی را نیز از طرف مقابل خود دریغ نمی کنند و خوشنحی حقیقی خود را فراموش نمی کنند.

وابستگی ناسالم: در وابستگی ناسالم فرد سعی دارد طرف مقابل را تحت کنترل و نفوذ خود قرار دهد و به دلیل ترس از طرد شدن مانند یک قربانی هر گونه تحقیری را تحمل کند.

بیماری وابستگی چه علایمی دارد؟

زمانی که ما آنچنان مجذوب کسی شده ایم که احساس می کنیم با نبودن او، ما نیز نابود می شویم، در این حالت دچار وابستگی بیمارگونه شده ایم. برای تجربه این وضعیت می توانیم به شخصی فکر کنیم که ما را اذیت می کند، ولی نمی توانیم آن را رها کنیم یا ارتباطی را تصور کنیم که ما را ناراحت می کند و عذاب می کشیم. افراد وابسته تنهایی برایشان غیر قابل تحمل و ناامیدکننده است. اغلب این افراد در زندگیشان مسئولیت های اصلی را به دیگران می سپارند. این افراد به تصمیم ها و اعمال خود اعتماد ندارند و نیازمندند دائماً در طول زندگی و کاردرستی اعمالشان از سوی دیگران تایید شود. فرد وابسته برای حفظ کردن افراد در کنار خود از هیچ کاری دریغ نمی کند و حتی به اعمالی تحقیرآمیز و ناخوشایند دست می زند.

افراد وابسته به محض جدایی از کسی که آنها را حمایت کرده و تکیه گاه آن ها بوده است یا دچار افسردگی شده یا فوراً خود را وارد رابطه دیگری می کنند تا حمایت های لازم را از طریق او کسب کنند و در چنین شرایطی احتمال ارتکاب اشتباه بسیار بالاست. فرد وابسته هنگام صحبت و بحث با دیگران حتی اگر با نظر طرف مقابل مخالف باشند او را

ویژگی های وابستگی سالم چیست؟

در وابستگی سالم، کسی در دیگری حل نمی شود و رابطه سرشار از اعتماد، اطمینان، انعطاف پذیری و خالی از اضطراب، ناامنی، سوءظن و رفتار خصمانه است. وابستگی سالم وابستگی است که هیچان هایی که دو طرف نسبت به هم دارند معقول و منطقی است. فهم یکدیگر وجود دارد اما الزامی ندارد که دو طرف عین هم بفهمند. در وابستگی سالم احساس شایستگی در زندگی، شفافیت، تغییر و پیش بینی پذیری در طرفین وجود دارد.

شام رژیمی مخصوص بیماران کبد چرب

طرز تهیه

سویا را با آب خیس کنید، حداقل به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه بگذارید در آب بماند. سپس با دو تا سه قاشق مرباخوری دارچین به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید در آب بجوشد، پس از این مدت سویا را آبکش کنید، پس از مدتی که سرد شد، سویا را در میکسر بریزید و کاملاً میکس کنید. سپس با مقداری فلفل تفت دهید. پیاز، هویج، سیب زمینی را اضافه کرده و تفت دهید. رب گوجه فرنگی، آب نارنج و بقیه ادویه ها را افزوده و تفت دهید. سپس یک لیوان آب به مواد اضافه کرده و اجازه دهید تا کاملاً بپزد و تمام آب غذا تبخیر شود.

مواد لازم برای تهیه خوراک رژیمی سویا:
سویا: یک و نیم پیمانه
پیاز خرد شده: دو عدد متوسط
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
هویج خرد شده: ۲ عدد
سیب زمینی خرد شده: ۲ عدد متوسط
فلفل، ادویه، دارچین، آب نارنج: به میزان لازم

پیشنهاد سر آشپز برای روزهای برفی

Healthy
Life
زندگی سالم

یکی از اثرات هوای سرد بر بدن کودک کاهش سطوح انرژی مصرفی بدن کودک در اثر کاهش فعالیت‌های بدنی می‌باشد. به علاوه این که کاهش سطوح دمای محیط در فصول سرد سال با کاهش فعالیت‌های بدنی کودک در ارتباط مستقیم می‌باشند. به همین دلیل متخصصان تغذیه مصرف برخی مواد غذایی را برای افزایش متابولیسم بدن کودک و کمک به گرم شدن بدن او توصیه می‌کنند.



گل کلم

گل کلم و در کل خانواده کلم به خصوص انواع پخته آن در روزهای سرد سال بسیار مفید هستند. گل کلم به عنوان یک ضد التهاب با منبع غنی از ویتامین C و ویتامین K برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی و سلامتی استخوان‌ها در فصول سرد سال بسیار مفید می‌باشند. گل کلم یک نقش مهم دیگر نیز در بدن کودکان دارد و آن هم کمک به هضم و جذب می‌باشد.



ماهی سالمون

آمینواسیدهایی مانند تریپتوفان، تیروزین و گلوتامین که ساختارهای اولیه پروتئین‌های موجود برای بدن می‌باشند، در ماهی سالمون به مقادیر بالایی یافت می‌شوند که باعث تنظیم عملکردهای سیستم بدنی و بالارفتن متابولیسم بدن و در نتیجه پیشگیری از بروز استرس و بی‌حالی در کودک می‌شوند. علاوه بر این، سالمون منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد که می‌توانند در تنظیم درجه حرارت بدن موثر باشند.

آش لوبیبا و فلفل

آش لوبیبا و فلفل، یکی دیگر از بهترین غذاهای مناسب فصل سرد است. فلفلی که در این آش می‌ریزید، حاوی کپسایسین است. این مواد همچنین باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شوند و اجازه نمی‌دهند چربی در بدن جمع شود.



کدو حلوایی یا کدو زرد

بهترین منبع برای گرم نگه داشتن بدن کودکان در زمستان و به خصوص در روزهای سرد و برفی، خوردن سوپ کدو حلوایی یا پوره کدو حلوایی می‌باشد. کدو حلوایی منبع غنی از ویتامین A است و با بالابردن عملکرد سیستم ایمنی بدن و ارتقاء وضعیت سلامت پوست بدن در هوای سرد، مانع خشکی، ترک و آسیب به پوست بدن می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که حداقل در یک وعده غذایی اصلی کدو حلوایی به هر شکلی تهیه نمایند.



جو دوسر

فصل سرد بهترین زمانی است که به سراغ جو دوسر بروید. جو دوسر یکی از بهترین غذاهای مناسب فصل سرد و یکی از غلات کامل است. بنابراین با یک کاسه از این غذا هم گرمی تان برطرف می‌شود، هم فیبر زیادی به بدن خود وارد می‌کنید. علاوه بر این یکی از منابع خوب پروتئین گیاهی هم هست.

انواع مرکبات

به دلیل اینکه منابع غنی از ویتامین C می‌باشند، با افزایش توانایی سیستم ایمنی بدن می‌توانند در کاهش عوارض سرما بر بدن کودک موثر باشند. به همین دلیل توصیه می‌شود که کودکان به خصوص در میان وعده‌های غذایی خود در فصل‌های سرد سال حتماً از یک نوع از انواع مرکبات موجود در آن فصل استفاده نمایند.



سیب زمینی

به دلیل این که سیب زمینی، انرژی بالایی را در بدن تولید می‌کند، بنابراین در کوتاه‌ترین زمان ممکن بعد از مصرف می‌تواند باعث افزایش دمای بدن شود. به همین دلیل توصیه می‌شود در روزهای سرد و برفی، در بشقاب مقداری سیب زمینی قرار گیرد. سیب زمینی به صورت پخته، سرخ شده یا پوره به هر شکلی برای بدن مفیدند. در ضمن برخی از متخصصان معتقدند که سیب زمینی شیرین به دلیل این که حاوی ویتامین A و فیبر بالایی نسبت به سیب زمینی معمولی است در روزهای سرد بهتر است.



کشیدن پوست صورت (face lift)

دکتر حسین ابدالی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی
عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا
فلوشیپ جراحی جمجمه و صورت از آمریکا



Healthy
Life

صورت، یکی از قسمت‌های مهم بدن است که در جوان‌سازی باید به آن توجه شود. تغییرهای بافتی به دنبال افزایش سن، بر قسمت‌های مختلف بدن اثر می‌گذارد که مهم‌ترین آن‌ها به علت در معرض دید بودن، در صورت است. صورت از لایه‌های مختلفی مانند پوست، لایه‌های نگه‌دارنده پوست، عضله‌ها و استخوان تشکیل شده است که در پروسه افزایش سن، تمام این لایه‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرند و باعث ظاهر پیر می‌شوند و پوست دچار افتادگی می‌شود و این امر با ایجاد چین و چروک و افتادگی‌ها در قسمت‌های مختلف صورت، از پیشانی گرفته تا ناحیه فک و گردن ادامه پیدا کرده و به تدریج با افزایش سن، شدت پیدا می‌کند و از چین و چروک‌های ظریف شروع و در نهایت، چین و چروک‌های عمیقی ایجاد شده و سرانجام باعث افتادگی پوست به خصوص در قسمت‌هایی مانند اطراف چشم، پلک‌ها و ناحیه فک تحتانی می‌شود.

در این پروسه، علاوه بر پوست لایه‌های نگه‌دارنده پوست و همچنین عضلات صورت نیز دچار افتادگی می‌شوند و علاوه بر آن، استخوان‌های صورت که اسکلت صورت را می‌سازند نیز تغییر فرم داده، در بسیاری از موارد، کوچک می‌شوند و این عامل، می‌تواند باعث بیشتر شدن افتادگی پوست و چین و چروک‌ها شود.

عوامل مختلفی باعث تسریع و بروز زودتر پیری می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها ژنتیک، نور خورشید و دخانیات هستند؛ همچنین تغذیه، نقش مهمی در پیشرفت یا تسریع روند پیری دارد. از این عوامل که قابل پیشگیری هستند، مسئله نور خورشید و مصرف دخانیات است؛ افرادی که به زیبایی صورت و ظاهر خود توجه دارند و می‌خواهند دچار پیری زودرس نشوند، بایستی از نور مستقیم خورشید پرهیز و از کلاه یا کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند؛ همچنین باید از مصرف دخانیات مانند سیگار و قلیان خودداری کنند تا باعث تسریع و زودرس شدن پروسه پیری نشوند.

برای درمان چین و چروک و افتادگی‌ها، روش‌های مختلف درمانی توصیه می‌شود که از انواع تزریق‌ها، لیزر و اعمال جراحی می‌توان نام برد. در موارد شدید که چین و چروک‌ها عمیق شده و در حالت معمولی نیز دیده می‌شود و افتادگی پوست زیاد است، بهترین روش درمان، جراحی افتادگی صورت یا لیفت صورت است که این جراحی می‌تواند شامل پیشانی، ابروها، قسمت میانی صورت و گردن شود و بحث ما راجع به قسمت میانی صورت است.

ادامه در شماره بعد...



مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر



دکتر علی فرحانی

بایشر فته ترین دستگاه های

لیزر پرتوان

مگنت تراپی، فیزیوتراپی

شاک ویو

TMS (تحریک مغناطیسی مغز)

- دیسک های کمر و گردن
- تنگی کانال نخاع
- آرتروز
- آسیب های ورزشی
- خار پاشنه
- توانبخشی بیمار ان سکته مغزی
- وضربه مغزی

@iranianshealth



drfarkhani



www.dr.farkhani.ir

اصفهان | شمس آبادی | چهارراه قصر
کوچه ۲۶ | پلاک ۱۴۴

تلفن: ۳۲۳۶۷۴۶۵

{ مرکز جامع طب فیزیکی
و توانبخشی قصر }

دکتر جعفر پور قاسمیان



- درمان غیر جراحی دردهای عضلانی اسکلتی
- جدیدترین روش های درمان دیسک های کمر و گردن
- درمان پیشرفته آرتروز با اوزون تراپی
- درمان خار پاشنه با شوک ویوتراپی
- درمان ناتوانی جنسی و اختلالات نعوظ
- درمان اختلالات کف لگن (بی اختیاری ادرار)

آدرس: اصفهان - خیابان شمس آبادی
چهارراه قصر
روبه روی بانک ملت - کوی ۲۶ (دهش)
تلفن: ۰۱ ۳۲۳۷۲۳۰
همراه: ۰۹۱۳۴۲۴۸۲۰۰



@parshealthmagazine



drpourghasemian

www.drpourghasemian.ir

MEDIFAIR 2020

چهاردهمین نمایشگاه بین المللی
صنایع و تجهیزات پزشکی،
دندانپزشکی، آزمایشگاهی و
خدمات وابسته

۲ تا ۵ بهمن ماه ۱۳۹۸

ساعت بازدید: ۱۰ تا ۱۸

اصفهان - پل تاریخی شهرستان

14th International Exhibition of
Medical, Dental & Laboratory
Equipment and Related Services
22-25 Jan. 2020
Isfahan International Fairground



ستاد برگزاری نمایشگاه: (۱۰ خط) ۰۱۱-۲۲۲۴۰۰۲۱-۰۲۱

www.medifair.ir

پیوند موی طبیعی

دکتر ابدالی



اصفهان: ابتدای چهارباغ بالا،

مجتمع کوثر، طبقه چهارم،

واحد ۶۱۷

تلفن ۰۳۱-۳۶۲۰۵۰۵۰

تهران: فرمانیه، کلینیک پری سیما،

تلفن ۰۲۱-۲۲۸۰۷۰۶۰

Dr.mehrdadabdali

www.drmehrdadabdali.com





شکم، پهلو، پشت، بازو، ران

یکشنبه و سه شنبه: صبح ۹ - ۱۳ عصر ۱۶ - ۲۰ / پنج شنبه: ۹ - ۱۵

توحید میانی، کوچه شماره ۳۱ (داروخانه دی) مجتمع پزشکی زیتون، طبقه ۵، واحد ۱۲
تلفن های مطب: ۳۶۲۹۵۶۶۲ - ۳۶۲۹۱۰۵۸ / همراه مطب: ۰۹۹۰۱۱۸۰۰۸۷