

نشریه خانم های ایرانی

زندگی سالم

Healthy Life

نخستین نشریه اجتماعی - سلامتی ایرانی

سال هشتم | شماره مسلسل ۵۴ | دوره جدید شماره ۲۴ | خرداد ۱۳۹۲ | ۵۰۰۰ تومان



بازیگری را از پدرم
آموختم



خوشحالم که پسرم بازیگر
شده است

گفت و گوی اختصاصی با
عبدالرضا و پندار
اکبری

به همراه گفت و گو با شیرین صمدی از اجرا در اصفهان تا صبح بخیر ایران





دکتر شریار لقمانی

فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)

جراحی زیبایی بینی یکی از شایع ترین اعمال جراحی پلاستیک و زیبایی می باشد.

این عمل چیزی بیشتر از مهارت جراحی بوده و در حقیقت تلفیقی از علم، مهارت و

هنر است. عمل زیبایی بینی می تواند باعث کوچک یا بزرگ شدن قسمت هایی از

بینی، تغییر شکل نوک بینی، سوراخ های بینی و پهنای آن و زاویه بین لب بالا و بینی

شود. در ارزیابی شما برای جراحی زیبایی بینی، جراح پلاستیک یک معاینه معمول و

بدون درد از ساختمان های داخلی بینی انجام می دهد. کیفیت پوست، اندازه و شکل

بینی شما و تناسب آن با سایر اجزا، صورت مورد بررسی قرار می گیرد. هدف ما از انجام

جراحی زیبایی بینی بهبود شکل قاعری بینی و حفظ سلامت فرد می باشد و بهترین شکل

بینی برای هر فرد حالتی است که در تناسب با سایر اجزای صورتش باشد. خوشبختانه عوارض

عمده در عمل رینوپلاستی شایع نیست. عمل هایی که می توان با صلاحدید پزشک جراح

همزمان با عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) در ناحیه صورت انجام داد، عبارتند از:

پروتز گونه، پروتز چانه، بلفاروپلاستی (عمل زیبایی پلک) و تزریق چربی.



آدرس: خیابان حکیم نظامی، خیابان محتشم کاشانی (دقیقی)، ساختمان الن، جنب MRI، طبقه اول

تلفن های تماس: ۶۲۸۹۵۶۶-۶۲۸۹۵۶۵ (۰۳۱۱)

جهت اخذ نوبت به صورت تلفنی یکشنبه و سه شنبه ها از ساعت ۱۶ الی ۲۰ تماس بگیرید

زندگی سالم

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس رضا محزونیه

سر دبیر: مرضیه ربیعی

رئیس شورای سیاست گذاری: مهندس محمدحسین محزونیه

مدیر اجرایی: بهاره یوسفی

دبیر بخش ستاره ها و چهره ها: حمید رضا مقصودی

طراح و صفحه آرا: نگین کلینی، بصیرت جعفری، احسان هاشمیان

امور بازرگانی: شکوه دهقان پور، شیمیا ترابی، مریم مقصی

ویراستاران: عذرا دینانی، مریم کاظمیان فرد

سرویس تحریریه: دامن رشید زاده، فرزانه مستاجران،

حسن اسماعیلی، معصومه شهیاز، غلامحسین کریمیان، بهاره یوسفی

سرویس عکس: محمدرضا شریف

همکاران: دکتر آزاده سجادیه، دکتر حسین ابدالی، دکتر حسین

حاجیان فرد، دکتر ذبیح اله شاهمرادی، دکتر حمیدرضا کهنمویی، دکتر

بهزاد خلیل پور، دکتر مسعود جعفری پور، دکتر علیرضا واعظ شوشتری،

دکتر رسول فاتحی فرد، دکتر شهریار لقمانی، دکتر علی فرخانی،

دکتر مهدی راستی، دکتر بهزاد کیمیایی

همکاران افتخاری: سید مسعود مدنی

امور مشترکین: حسن دیده ور

لیتوگرافی و چاپ: آرمان

دفتر اصفهان: میدان احمد آباد، ابتدای خیابان مفتح، ساختمان

امام رضا (ع)

تلفن: ۰۳۱۱-۲۲۷۴۶۹۳-۲۲۷۴۷۹۳

دفتر تهران: بزرگراه جلال آل احمد، بین خیابان کارگر و اتوبان

چمران، کوی پروانه، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۹۱۲۹

فکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۳۲۹۷

فهرست مطالب

- ۶ پرسشهای ما افکار ما را می سازند.....
- ۷ چگونه از خرید خود لذت ببریم.....
- ۸ سال انتخاب های حساس.....
- ۱۰ اخبار بانوان.....
- ۱۶ پردرآمدترین ورزشکاران زن جهان.....
- ۱۷ کمبود فضای تفریحی برای بانوان.....
- ۲۰ چاک سبز، ارمغان سلامتی.....
- ۲۲ دیداری از هتل جهان.....
- ۲۳ دره ستارگان قشم یاد دره ستاره ها.....
- ۲۴ این بار با غذا خوردن لاغر شویم.....
- ۲۹ کاربردهای لیزر در زیبایی.....
- ۳۱ کاربردهای لیزر در بیماریهای مفصلی.....
- ۳۹ روش های درمان در طب سنتی ایران.....

سخن سردبیر

خرداد همیشه ماهی خاطره انگیز و به یاد ماندنی برای ما بوده است. حرف این موضوع از ۱۵ خرداد ۱۳۴۲ زده شد؛ آن هنگام که امام خمینی (ره) این روز را برای همیشه عزای عمومی اعلام کردند تا یاد و خاطرات مبارزات این مردم با رژیم ستم شاهی همواره ماندگار باشد. اهمیت این ماه وقتی تکمیل شد که فوت رهبر فرزانه انقلاب اسلامی و آن پیر جماران در روز ۱۴ خرداد، اتفاق افتاد و ایران را در غم و ماتم فرو برد. مردی که امت مسلمان ایران را از زیر یوغ استکبار جهانی نجات داد و راه روشن و امید بخش اسلام را در زندگی آنها جاری و ساری کرد. البته تردیدی نیست که از رسیدن به اهداف و آرمان های الهی که آن پیر فرزانه مد نظر داشتند، انحراف هم صورت گرفت و در بسیاری از مواقع ما اشکالاتی داشته و داریم ولی این مسئله اصل نظام را زیر سوال نمی برد و همه ما باید تا زمان تحقق کامل اسلام در زندگی و کار مردم ایران - که راه طولانی هم باید طی شود - تلاش کنیم و دلسرد نشویم و با رفع موانع امید را در دل ها زنده نگهداریم. امسال نیز ما در ماه خرداد این روزهای بزرگ را گرامی می داریم ولی خرداد ۹۲ مجدداً با حوادث و اتفاقات دیگری هم همراه شده است؛ انتخابات دهمین دوره ریاست جمهوری و انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا که همزمان برگزار می گردند و برگ زرین دیگری در تاریخ پر افتخار انقلاب اسلامی را ورق خواهند زد. حضور آحاد مردم در پای صندوق های رای در این دوره از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. تحریم های آمریکا و مستعدان آن هر روز بیشتر شده و هدفی جز دلسردی و ناامیدی مردم از انقلاب اسلامی را دنبال نمی کنند. از سوی دیگری بی تدبیری های داخل، گرانی و مشکلات اقتصادی را به اوج خود رسانده و لازم است با انتخابی درست، بتوانیم به قول رهبر معظم انقلاب از این گذرگاه خطرناک به سلامت عبور کنیم و با پای صندوق رای رفتن فردی لایق، مدیر، با کفایت و برنامه ریز و با الهام از رهنمودهای معظم له شخصی را انتخاب کنیم که بتواند مشکلات موجود را مرتفع و لاقال ما را به نقطه مطلوب گذشته برگرداند. شکی نیست که این دوره از انتخابات، یکی از سخت ترین دوره ها برای انتخاب فردی شایسته است و مردم باید به چشم بینا و بصیرت لازم در پای صندوق های رای حاضر شوند و سرنوشت مملکت خود را برای چهار سال به خوبی تعیین کنند. اهمیت شوراهای اسلامی شهر و روستا هم در این حد بازگویی شود که امروزه امور مردم باید توسط خود در این نهاد شهری و روستایی رقم بخورد و با انتخاب افراد شایسته، شهرها و روستاها آبادتر از گذشته خواهند شد. پیروزی و سرفرازی ملت و مردم ایران، آرزوی ماست. شاد و سربلند باشید.

مرضیه ربیعی

شات

عکس: محمد شریف



▲ اخم پاییز را باور نکن؛ این جشنواره رنگ هاست که می خندد ...



▲ یادش بخیر کودکی؛ گره ای که به پیری زده می شود، اما خاطراتش هنوز هم در چشمان تو هست ...



پنجره را باز کن و از بهار لذت ببر! خوشبختانه هوای بهاری ارث پدر هیچکس نیست

♥ روزگار سختی است مدت هاست روی جوب های خیابان تمرین نیفتادن می کنم



♥ پلان آخر، بگو سلام . بگویم... و یا خدا حافظ





در قاب آفتاب
سوخته پیر مرد،
چشمانی شفاف و
مهربان خودنمایی
می کند که
فراموش
نمی شود.

شاعری
در تابوت
می گفت:
دوست دارم
به کودکی
برگردم



وضعیت قوام تاریخ ماست....

به دنبال ویلچیری هستیم برای روزگار! ظاهرا پایی برای راه
آمدن با من ندارد



جانماز شهر برای تیمم قدوم مهمانان



تا بهشت راهی نیست

پیشبرد و در سرعت بخشیدن به پیشرفت کار ساختمانی یک مدرسه اقدامات مناسبی را انجام دهند و دلسوزانه به این کار الهی بپردازند که اجر اخروی دارد و از مردم عزیز می خواهیم که در صورت امکان مالی ولو به مقدار کم و یا با شرکت یکدیگر در کار خیر مدرسه سازی شرکت کنند و لذت دنیا و آخرت را کسب نمایند.

حرف آخر

حرف آخر اینکه همه با هم کمک کنیم تا چهل را از مملکت برانیم دست در دست هم دهیم و آبادی بیشتر ایجاد کنیم من همه کارهایی که خدمت به مردم باشد را تحسین می کنم. من خادم و عاشق مردم عزیز هستم و سالهاست که در امر مدرسه سازی خدمتگزار کوچکی بوده و با عشق به این خدمت قلم می تپد.

آدرس: اصفهان، بلوار هشت بهشت، کوچه

شهید عقیلی، جنب تالار ادب

تلفکس: ۲۲۰۲۹۹۳

تلفن: ۲۲۲۲۸۶۵

پیامک: ۳۰۰۰۴۶۷۰۷۵

کد پستی: ۸۱۴۵۶-۷۳۱۶۱۱

ایمیل: majma۸۴۴@yahoo.com

ورزشی را دیده ام.

چه صحبتی نیکو کاران دارید؟

ماایلم با همه آن ها از نزدیک آشنا شویم و راههای خدمت به خلق و نیکو کاری را بررسی کنیم و بگوییم برای کار خیر ثروت زیادی لازم نیست و اینکه تا بهشت راهی نیست. به آن ها می گویم توسط قدم، کرم، زبان و پول قدمی برداریم و شریک کار خیر می شویم.

چرا مدرسه سازی را برای کار خیر انتخاب کردید؟

هر نوع خدمتی که بتوانیم برای مردم انجام دهیم نیکو کاری است اما کار خیر مدرسه سازی پایه و بنیان خدمت به جامعه می باشد. زیرا ساخت آینده مملکت به دست توانای دختران و پسران تحصیل کرده این مملکت می باشد مادر کار جذب خیرین بسیار موفق بوده ایم که مدیون تبلیغات صحیح و جلب اعتماد مردم نسبت به مجمع خیرین مدرسه ساز توسط همکاران هستیم. مجمع خیرین مدرسه ساز هم در زمینه اشاعه و استقبال فرهنگ نیکو کاری بسیار مفید و سازنده بوده زیرا مجامع دیگر به پیروی آن ایجاد شده از جمله مجمع خیرین دانشگاه ساز

انتظار شما از مسئولین و مردم چیست؟

انتظار ما از مسئولین این است که قدر خیرین را بدانند و برای

تهیه و تنظیم: روابط عمومی و امور بین الملل مجمع

خیرین مدرسه ساز استان اصفهان

حرف های شنیدنی دارد که فکر می کنم خواندن آن خالی از لطف نباشد

-احساس شما در لحظه افتتاح مدرسه چگونه بود؟

لحظه افتتاح مدرسه وصف ناپذیر و زبان قاصر از بیان احساسات من است فقط همینقدر می دانم که سالهاست با خاطرات خوش آن لحظه زنده ام و هیجانی که در قلب و روح من ایجاد شده بود مرا به عرش می برد. تپش قلم را با گوشه های خردم می شنیدم سر از پا نمی شناختم و شاگردان بودند که این لحظه پر هیجان افتتاحیه را به ما عطا فرمود. هلهله و شادی دانش آموزان هر بیننده ای را به وجد می آورد. دوست دارم ساعتها با قلمی قوی این لحظه دل انگیز و پر افتخار را بنویسم و به دیگران القا کنم.

زیباترین خاطره شما از این کار چیست؟

زیباترین و شیرین ترین خاطرات من از ماندگاری کار خیر مدرسه سازی زمان هایی است که با دانش آموزان در تماس بوده و صدای دلنواز آنها را در موقع دعای خیر شنیده ام و نشاط و شادی دانش آموزان بر خوردار از محیطی که دارای کلیه امکانات آموزشی و پرورشی از جمله مسجد، کتابخانه، آزمایشگاه، کارگاه و زمین

لذت خوردن
همراه با سلامت



محصولات بدون قند و رژیمی کامور شیرین اما بدون قند

نمی برد و مناسب برای افراد دیابتی است. از دیگر خواص کاربردی این ماده می توان به جلوگیری از پوسیدگی دندان و بهبود بخشیدن عملکرد روده ها که ناشی از خاصیت فیبری و در نتیجه ملین بودن آن است اشاره نمود.

همچنین در این محصولات از شیرین کننده طبیعی دیگری به نام استیوساید استفاده شده است که از گیاه استویا استخراج می شود. این شیرین کننده برای اولین بار در ایران در سال ۸۶ توسط این شرکت شناخته شد و مورد استفاده قرار گرفت. پودر استیوساید دارای طعم و بوی مشابه شکر است. این پودر در حدود ۳۰۰ مرتبه از شکر شیرین تر است و علاوه بر اینکه در بدن انسان جذب نمی شود برای افراد دیابتی و مبتلا به فنیل کتونوریا مناسب است. سازمان بهداشت جهانی FDA، WHO مصرف استیوساید را به میزان 4 mg/kgBW مورد تایید قرار دادند. قابل ذکر است که حتی غلظت های بسیار بالای استیوساید نسبت به غلظت مورد نیاز برای ایجاد طعم شیرینی باعث کاهش در رشد باکتری های دهان می شود و بنابراین موجب پوسیدگی دندان نمی گردد.

شرکت اصفهان شکلات به عنوان یکی از پیشگامان صنعت مواد غذایی رژیمی و بدون قند، طی تحقیقات فراوان در واحد تحقیق و توسعه، موفق به تولید مجموعه متنوعی از محصولات بدون قند با نام تجاری "کامور" شده است. با وجود طعم شیرین در محصولات بدون قند و رژیمی کامور به هیچ عنوان از شکر و ترکیبات دیگری مانند ساکارین استفاده نشده است، بلکه از سایر شیرین کننده های طبیعی که قابل مصرف برای عموم افراد هستند، استفاده شده است. محصولات بدون قند و رژیمی کامور مورد تایید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران بوده و همچنین دارای تاییدیه مصرف شیرین کننده و حجم دهنده از سازمان بهداشت جهانی WHO، سازمان غذا و داروی آمریکا FDA، سازمان استاندارد جهانی CODEX می باشد.

در این محصولات به جای $99/8\%$ درصد حجم شکر، از شیرین کننده طبیعی ایزومالت که از چغندر قند گرفته می شود استفاده می شود. میزان کالری ایزومالت نصف شکر است (2 kcal/g) که باعث کنترل چاقی می شود. این ماده دارای $\text{Insulin Response} = 6$ و $\text{Glycemic Index} = 9$ است. بنابراین از دسته مواد Low Glycemic بوده و سطوح گلوکز و انسولین خون را بالا

افتخارات و نوآوری های این شرکت:

- ۱- تولید انواع پولکی و حلوا ارده بدون قند برای نخستین بار و دریافت گواهینامه ثبت اختراع
- ۲- تولید قند حبه ای بدون قند صد در صد طبیعی، با عصاره شیرین گیاه استویا برای نخستین بار و دریافت گواهینامه ثبت اختراع
- ۳- تولید بیسکویت بدون قند و دریافت گواهینامه ثبت اختراع
- ۴- آبنبات بدون قند حاوی جنسینگ و دریافت گواهینامه ثبت اختراع
- ۵- نخستین دارنده پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی جهت تولید محصولات بدون قند و رژیمی با عصاره شیرین گیاه استویا
- ۶- تولید پودر شکر جایگزین شکر کم کالری و کافی میکس بدون قند برای اولین بار در ایران
- ۷- واحد برتر صنایع غذایی طی ۴ سال متوالی
- ۸- مسئول فنی نمونه طی ۶ سال متوالی
- ۹- واحد تحقیق و توسعه برتر سال ۸۸ و ۹۰ از وزارت صنایع و معادن
- ۱۰- منتخب جشنواره طرح ملی سپاس و واحد نمونه کشوری در سال ۱۳۹۱ از سازمان غذا و دارو



شکر بدون قند

پودر کیک بدون قند

پودر بستنی بدون قند

قرص جایگزین شکر بدون قند

پودر ژله و پودر شربت بدون قند

شکلات کاکائو و شکلات صبحانه بدون قند

پولکی بدون قند

حلوا ارده بدون قند

آبنبات بدون قند

قند حبه ای بدون قند

کافی میکس بدون قند

بیسکویت گندم و جو بدون قند

تلفن: ۰۳۱۱-۲۳۳۱۰۰۰

سامانه پیام کوتاه: ۱۰۰۰۲۳۳۱۰۰۰

www.kamvar.co.ir

info@kamvar.co.ir

پرسش های ما افکار ما را می سازند

همین ترتیب موقع شستن دست و صورت خود باز از خود سوالاتی می کنید. چه عیب دارد هر روز صبح سوالاتی از خود بکنید که چهارچوب ذهنی صحیحی در شما ایجاد کند و به یاد شما بیاورد که فردی سپاسگزار، خوشبخت و پر انرژی هستید؟ اگر روز خود را با این عواطف مثبت شروع کنید به نظر خودتان آن روز چگونه به شما خواهد گذشت؟ مسلم است که احساس شما نسبت به هر چیزی بهبود خواهد یافت. اگر واقعاً می خواهید که تغییری در زندگانی خود به وجود آورید، به این پرسش ها همانند دعا و عبادت مخصوص بنگرید؛ اگر دائماً این سوالات را از خود بپرسید، درمی یابید که به نیرومندترین عواطف خود دسترسی دارید و کم کم در پی به سوی خوشبختی، شور و هیجان زندگی، افتخار، امتنان و شادی و تصمیم، به روی شما باز می شود. استفاده از کلمات پر احساس، می تواند تاثیر شگفت انگیزی بر روحیه شما و افراد دیگر بگذارد یا تغییر عادات کلامی و عوض کردن کلماتی که همیشه آن ها را برای تشریح عواطف خود به کار می برید، می تواند بلافاصله شیوه تفکر، احساس و زندگی شما را عوض کند.

کردار ما را تغییر می دهد، هر چه را جستجو کنیم همان را می یابیم. پرسش های نافذ و حساب شده پایه اعتقادات جاهلانه را سست می سازند و ما را قادر می کنند که آن ها را از ذهن خود ریشه کن کنیم و به جای آن ها عقایدی نیرومندتر قرار دهیم. مواظب باشید که در دام پیش داوری های غلط خود یا دیگران نیفتید؛ در مقابل پایه های قوی و تازه ای برای عقاید صحیح خود که موجب تقویت شما می شوند، پیدا کنید. مراقب باشید که سوالات محدود از خود نکنید؛ زیرا جواب های محدودی دریافت خواهید کرد. تنها عاملی که سوالات را محدود می کند، اعتقاد به غیرممکن بودن کارهاست. بهترین کاری که باید بکنیم این است که سوالات خوب تری بکنیم تا به جواب های بهتری برسیم. هر روز صبح که از خواب بر می خیزید از خود سوالاتی می کنید، وقتی زنگ ساعت خاموش می شود از خود چه می پرسید؟ آیا می پرسید چرا باید بلند شوم؟ چطور است که ساعت را کوک کنیم که یک بار دیگر زنگ بزند؟ و به



آنچه زندگی امروزی ام را شکل داده و احساسات و عواطف مرا به وجود آورده، وقایعی نیست که بر من گذشته است؛ بلکه تعبیر و تفسیری است که از آن وقایع به عمل آورده ام. اولین طریق یادگیری هر مطلب سوال است. مغز انسان می تواند سریع تر از بزرگترین کامپیوترهای روی زمین پاسخ هر سوال را بیابد. ما می دانیم که امروزه علم الکترونیک بسیار پیشرفت کرده و کامپیوترهای مدرن می توانند در کمتر از یک میلیاردیم ثانیه عملیاتی را انجام دهند. کامپیوتری که ظرفیت حافظه اش به اندازه مغز انسان باشد دو برابر ساختمان مرکز بازرگانی جهانی حجم خواهد داشت. این قطعه بافت خاکستری رنگ که وزن آن به ۱/۵ کیلوگرم نمی رسد می تواند در یک آن چنان قدرتی برای حل مشکلات و چنان عواطف و احساسات نیرومندی به شما بدهد که هیچ یک از دستاوردهای صنعتی بشر در طول تاریخ قادر به انجام آن نبوده اند.

به خاطر داشته باشید که کامپیوتر ذهن شما همیشه در خدمت شماست و هر سوالی که به آن بدهید به طور قطع جوابی برای آن پیدا خواهد کرد. پرسش، بی تردید ابزاری جادویی است که موجب می شود جن افسانه ای که در درون ما وجود دارد خواسته های ما را برآورده کند. پرسش، قابلیت های عظیم درونی ما را به کار می اندازد؛ زندگی خوب و همراه با کیفیت عالی، ناشی از پرسش های دایمی و منطقی ماست؛ پس به خواسته های خود توجه داشته باشید. به دنبال هر چه که باشید به آن می رسید. اگر واقعاً احساس اندوه می کنید فقط یک دلیل دارد؛ علتش این است که همه علل و موجبات شادی را از ذهن خود حذف کرده اید؛ بر عکس اگر احساس شادی می کنید علتش این است که همه خاطرات بد و جز آن را از خاطر خود زدوده اید. سوال، مانند اشعه لیزر توجه ما را متمرکز می سازد و احساسات و

چگونه از خرید خود لذت ببریم



نویسنده: سید مسعود مدنی
جامعه شناس - مشاور - مدرس دانشگاه
Masoudmadani 2002@yahoo.com

خرید زیباترین تفریح

در بحث «خرید و فروش»، باید «رفتارها، احساس ها و نظرها» را شناخت و درک کرد زیرا با شناخت دقیق تر همین موارد است که می توان تصمیمات مهمتری را اتخاذ کرد. باید رفتارهایی را که خریدار، مصرف کننده و مشتری از خود بروز می دهد، تحلیل و تفسیر کرد، زیرا نوع حرکت و عملکرد خریدار در نتیجه رفتارهایی که در زمان «انتخاب» و «خرید» در ابعاد «فکری و ذهنی»، «احساسی-عاطفی» و «فیزیکی» از خود بروز می دهد، مشخص و معین می گردد. در جریان خرید و خریداران را به سمت اطمینان از دریافت بیشتر خدمات، سوق دهیم.

رفتار خریدار را در زمان خرید و انتخاب، بررسی کنیم. متوجه شویم که چرا مصرف کنندگان و خریداران از خود رفتارهای متفاوتی نشان می دهند؟ و چرا چنان رفتاری را بیشتر از خود بروز داده و چنین رفتاری را کمتر؟ متوجه شرایط و وضعیت های متفاوت و متغیر باشیم و با توجه به هر وضعیتی به شناخت نیازها پرداخته، اطلاعات کافی داشته باشیم و تصمیم خود برای خرید را مشخص کنیم.

احساس و ادراک

یکی از ویژگی های بسیار پیچیده و در عین حال نامطلوب بسیاری از خریداران، بحث «پشیمانی» است. اکثر خریداران پس از هر خریدی، تازه به این فکر می افتند که کالای خریداری شده، مبلغ پرداختی، مکان خرید، علت خرید و ... را با آشنایان و دوستان خود در میان گذارده و پس از جمع بندی نظریات آنان به این نتیجه برسند که «باید از خریدشان پشیمان شوند»، این پشیمانی منجر به شکل گیری و ایجاد دو حالت می شود: الف: بازگرداندن جنس خریداری شده به فروشنده و ایجاد نوعی دلخوری برای دیگری، ب: بازنگراندن جنس خریداری شده و ایجاد نوعی دلخوری و خودخوری برای خود پس در هنگام خرید دقت لازم را داشته باشید که از خرید خود نهایت لذت را ببرید.

آنکه از قدرت جسمانی و آمادگی روحی کمتری، جهت تحرک و مواجه شدن با جامعه، مردم و سرو کله زدن با آنها برخورداریم، از سوی دیگر اگر زودتر از آنکه نیاز داشته باشیم، خرید کنیم، یا پول بادآورده ای به دست مان رسیده که نمی دانیم چگونه خرجش کنیم (مثل نوکیسه های پول بادآورده پرمدعا و بی محتوا)، یا آنکه حساب و کتاب درستی از حداقل تعریف شده در ارتباط با موجودی کالای مورد نیاز خود نداریم. بسیاری از روانشناسان بر این باورند که اگر از چیزی ترسیدید یا دچار اضطراب شدید، برای از بین بردن و پی بردن به واقعیت ها، بهتر است که دقیقاً با منبع تنش مواجه و روبه رو شوید، توصیه نگارنده در ارتباط با خرید، این است که از مراکز و محل هایی که قبلاً در خرید جنس با آنها مشکل پیدا کرده اید، صرف نظر کنید، زیرا یادآوری های ذهنی گذشته و قرار گرفتن در موقعیت مشابه قبلی، می تواند موجب برهم خوردن آرامش و طبعاً توان تصمیم گیری و تفکر عقلایی-محاسبه ای شما در خرید شود. درست خرید کنید تا اینکه درست مصرف کنید، اگر درست مصرف کردید، بی جا هزینه نمی کنید و اگر درست خرید کردید، بدان جهت خرجی نکرده اید و همه اینها از جمله هنرهای بسیار با اهمیت در زندگی است.

توجه به تمامی مواردی که ذکر شد، گویای آن است که هر چند، بحث «قیمت و کیفیت» از جهتی و موضوع وضعیت «جسمانی- فیزیکی» خریداران از جانب دیگر و همچنین توجه به میزان «نیاز» و شرایط «روحی-ذاتفه ای» خریداران در قسمت دیگر، از جمله عمده ترین شاخص های خریدند ولی این همه موضوع نیست بلکه عوامل فیزیکی چون: شکل، رنگ، بو، نوع و نحوه بسته بندی کالا مورد نظر نیز تعیین کننده اند، (اصل زیبایی شناختی و نقش و تاثیر هنر در ابعاد مختلف زندگی) به عنوان مثال بیشترین تاثیرات ادراکی یا perceptual، به واسطه نوع و زیبایی بسته بندی است که ایجاد می شود و همانطور که قبلاً گفتیم، در موقع خرید گیرنده های حسی-ادراکی خریدار و همچنین فروشنده (منتهی با دو نگاه متفاوت) به کار می افتد. همین امر سبب می شود تا چیزی «نظر و احساس» او را مورد توجه قرار داده و به سمت خود جلب نماید. این توجه و معطوف شدن، باعث تفسیر و تحلیل مثبت یا منفی فرد از چیزی که او را جلب توجه کرده، می شود و خریدار را مجاب به پاسخ دهی (خرید) یا عدم پاسخ دهی (نخریدن) می کند.

در هنگام خرید عمیقاً راحت باشید (پسندید، انتخاب کنید، قیمت گذاری و چانه زنی کنید، اگر پولتان اجازه می دهد، چون هم نیاز دارید و هم پسندیده اید، پس تامل نکنید، بخرید) به هیچ وجه و تحت هیچ شرایطی، در خریدتان عجله نکنید، هیچ کس حق ندارد شما را مجبور به انتخاب کند و طبیعی است که انتخاب، موضوعی وقت گیر، مقایسه ای-تطبیقی و ارزیابانه است، شما حق انتخاب دارید و همیشه حق با مشتری (خریدار) است. هیچ وقت از روی اجبار و ناچاری از مکان خاصی خرید نکنید، مگر آنکه حق انتخاب نداشته باشید، مثلاً مجبور باشید بن های خود را از مرکز یا مراکزی معین خرید کنید، متوجه باشید که همه فروشگاه ها و مراکز خرید و فروش متعلق به شماست. حتی المقدور مسیرهای حرکتی و مراکز خرید خود را به ترتیب اولویت مشخص کرده و اقدام به خرید کنید.

فقط کمی بیشتر از بر آورد ریالی خود، پول به همراه داشته باشید، نه آنقدر کم و درست به اندازه ای که شما را دچار مشکل سازد و نه آنقدر زیاد که به ولخرجی و بیهودگی در خرید، کشیده شوید. در هنگام خرید، حتماً از لباس و کفش راحت استفاده کنید، زیرا کفش و لباس تنگ یا بسیار شیک و گران قیمت، سبب می شوند که به درستی حرکت نکرده و بعضاً عصبی شوید، می دانید که: تهی پای رفتن، به از کفش تنگ

به اندازه رفع نیازهای فعلی تان و فقط کمی بیشتر خرید کنید، از انبار کردن بپرهیزید زیرا با خود، خودخواهی و خست می آورد، اصلاً انبار کردن نوعی احتکار است، تحت هر شرایطی و با هر دید و نیتی.

آنگاه که احساس درد، رنجش یا سردگریابی بیماری دارید، از خرید کردن صرف نظر کنید. سعی کنید یا در ساعات اولیه روز یا در ساعات عصر، خریدهای خود را به انجام برسانید. آنگاه که شب فرا می رسد و چراغ ها روشن شده و تالو آنها بر روی اجناس پرتوافکن می شود، از خریدهایی که نیازمند دقت، بررسی و حوصله اند، خودداری کنید، زیرا به احتمال قوی رنگ و لعاب ها با واقعیت توفیر دارند و به همین خاطر است که می گویند: «شب همه چیز به گونه ای دیگر است، حتی تعریف ها و گفتن ها».

برای خریدهایتان یک فاصله زمانی مشخص کنید. این امر سبب می شود با دقت و درایت بیشتر مصرف کنید، دیرتر از موقع مقرر (زمان نیاز) یا زودتر از زمان مقتضی خرید کردن، هر دو از نشانه های عدم برنامه ریزی یا ناتوانی در تشخیص نیازهاست و این چیز جالبی برای اقتصاد خانواده نیست. ضمن آنکه آموزش نامعقولی را نیز به فرزندان انتقال می دهد، به بیان دیگر اگر دیرتر از موعد نیاز، خرید کنیم به این دلیل است که یا توان اقتصادی لازم را نداشته یا

سال انتخابات‌های حساس

زندگی سالم

۱ سال ۹۲ با دو انتخابات سرنوشت ساز ریاست جمهوری و چهارمین دوره شوراهای اسلامی شهر و روستا آغاز می‌شود که هر دوی این انتخابات از جهات مختلفی با انتخابات دوره‌های قبل بسیار متفاوت و پر چالش تر است. انتخابات شوراها به رغم اینکه دو سال قبل باید برگزار می‌شد به لحاظ صرفه جویی در هزینه‌های انتخاباتی و دلایل دیگر به تأخیر افتاد و زمان آن با انتخابات ریاست جمهوری دوره یازدهم جمع شد؛ لذا حساسیت و شور و هیجان این دوره شوراها مسلماً بسیار بیشتر از قبل خواهد بود. علاوه بر این در سه دوره قبل تمام گروه‌ها و جریانات سیاسی موجود توانستند با کسب اکثریت آراء، وارد این نهاد مدنی شوند و مردم میزان توانمندی، نحوه مدیریت و شیوه عملکرد هر گروه و جریان را تجربه کرده‌اند؛ لذا با آگاهی در این خصوص و حضور همه گروه‌ها و جریانات سیاسی انتخابات شوراها حال و هوای دیگری خواهد داشت.

۳ شهرداری‌ها مدهاست که توانسته‌اند با تکیه بر مردم هیچ گونه وابستگی مالی به دولت نداشته باشند. آن‌ها کلیه هزینه‌های خود را از طریق مردم به دست می‌آورند و اولین سازمان خودکفا و متکی به مردم در کشور هستند. شوراها که منتخب مردم هستند، نمایندگی دارند این درآمدها را مدیریت کنند تا برحسب نیازهای شهر و خیر و صلاح مردم در زمینه‌های عمرانی، اجتماعی و فرهنگی هزینه بشود؛ لذا شهرداری‌ها به عنوان یک دستگاه اجرایی و شوراها نیز به عنوان پارلمان‌های محلی یک دولت کوچک محلی را تشکیل می‌دهند که با انتخاب مردم امور منطقه خود را اداره می‌کنند؛ از این جنبه نیز شوراها جذابیت و مطلوبیت ویژه‌ای دارند و مردم علاقه مند هستند در این نهاد مدنی ایفای نقش کنند.

اما انتخابات ریاست جمهوری نیز که یازدهمین دوره آن در

۴ این سال برگزار می‌شود آن هم از حساسیت‌های ویژه‌ای برخوردار است که با دوره‌های قبل تفاوت‌های آشکاری دارد؛ این تفاوت‌ها باعث شده تا همه جریانات و شخصیت‌های سیاسی نگاهی کاملاً متفاوت به این دوره از انتخابات داشته باشند.

۵ علاقه‌مندی و جدیتی که دولت فعلی بر بقای سیاست‌ها و تداوم آن در دوره‌های بعدی دارد، باعث شده است تا به صورت جدی یکی از گروه‌ها و جریانات داوطلب حضور و معرفی کاندیدا در این دوره باشد و با توجه به اینکه در دوره قبل چنین روندی با این شدت و حدت وجود نداشته، این نحو فعالیت و تلاش دولت به صورت طبیعی شائبه‌های زیادی را به همراه خواهد داشت. به لحاظ اینکه دولت فعلی مسئول برگزاری انتخابات است و تمام عوامل اجرایی انتخابات از بدنه دولت می‌باشد و موضع مستقل و کم رنگ تر می‌شود. لذا حرف و حدیث در خصوص سوگیری دولت به مصلحت کاندیدای مورد نظر خودش زیاد شده است و از سوی دیگر فرصت‌هایی که در اختیار دولت است و در قالب سفرهای استانی از آن استفاده می‌کند و نحوه حضور ریاست جمهوری یکی از همکارانش که احتمال نامزدی او نیز برای ریاست جمهوری زیاد ذکر می‌شود، به شکلی است که تماماً بوی تبلیغات انتخاباتی را به همراه دارد و این نیز مطلب دیگری است که باعث شده بسیاری، از این نحو عملکرد ناراضی باشند؛ به خاطر اینکه این شکل عملکرد دولت باعث می‌شود امکانات و فرصت‌ها بین تمام کاندیداها یکسان تقسیم نشود.

۶ ایران با توجه به مسئله انرژی اتمی و نقش و جایگاه اش در منطقه، چالش‌های زیادی را هم اکنون با آمریکا و اروپا پیدا کرده است؛ هر چند ریشه تمام این چالش‌ها به اول انقلاب و اصل انقلاب بر می‌گردد، ولی به هر حال بهانه‌های فعلی عمده‌ت موضوع هسته‌ای کشور است که باعث شده از دو

سال گذشته تحریم‌های شدیدی بر کشور تحمیل شود و از سوی دیگر سوء مدیریت‌های اقتصادی دولت نیز تأثیر این فشارهای اقتصادی غرب و آمریکا را دوچندان کرده و هم اکنون کشور با مشکل فشار بیگانه از خارج و مشکلات سوء تدبیر داخلی روبروست؛ لذا در این دوره از انتخابات ریاست جمهوری، هم انتخاب گزینه‌ای که بتواند همراه کابینه مدیر و مدبر کشور را از این چالش‌های اقتصادی نجات دهد بسیار مهم است و هم اینکه بتواند در مقابله با دشمنان خارجی، شیوه‌هایی را به کار بندد که در کمال اقتدار و با کمترین هزینه بر ترغندها و توطئه‌های آن‌ها فائق آید.

۷ مطلب دیگر، کثرت کاندیداهای ریاست جمهوری در این دوره است که در دوره‌های گذشته اصلاً سابقه نداشته است. علاوه بر این کثرت، پیش‌بینی می‌شود رقابت در این دوره چهار وجهی باشد. اصلاح‌طلبان، اصولگرایان سنتی، جبهه‌پایداری و دولتی‌ها که چهار جبهه مطرح هستند، هر کدام نیز ادعایی دارند و البته برای تمام این گروه‌ها عملکردهایی ثبت شده است. اصلاح‌طلبان که به هیچ نحو در این هشت سال سهمی در حکومت نداشتند و به طور کلی کنار گذاشته شده بودند، ادعا دارند که عملکردشان همان بوده که از اول انقلاب تا سال ۸۴ مردم مشاهده کردند و می‌توانند درباره آن قضاوت کنند. آنچه در طول این هشت سال از دولت احمدی نژاد به وقوع پیوست، هر چند که اکثریت اصولگرایان و جبهه‌پایداری که عمدتاً از برکنار شده‌های دولت نهم و دهم می‌باشد و در روی کار آوردن آن سهیم بودند و اکنون می‌خواهند از آن تبری جویند ولی از سوی دیگر و ضعیف به گونه‌ای ثبت شده است که امکان برائت به هیچ نحو امکان پذیر نمی‌باشد و کارنامه هشت ساله دولت نهم و دهم هم برای اصولگرایان هم برای جبهه‌پایداری و هم برای دولتی‌ها ثبت شده است. لذا رقابت از این زاویه که ارزیابی عملکردها را در بر دارد بسیار دقیق و حساسیت برانگیز است.

شیرین صمدی:

اصل موفقیت هنری من در اصفهان رخ داد

حسن اسماعیلی



اکثر مردم شیرین صمدی را بیشتر از روی چهره می شناسند و کمتر با اسم و فامیل او آشنایی دارند؛ مجری جوان و خوش بیان اصفهانی که پس از تجربه بازیگری تئاتر در اصفهان حالا چند مدتی است در برنامه صبح بخیر ایران در نقش مجری و گوینده به مردم کشور سلام می کند. با توجه به اینکه در چند ماه اخیر بخش های جذاب و متنوعی به کنداکتور برنامه صبح بخیر ایران اضافه شده، شیرین صمدی در کنار اجرای ثابت برنامه، سه آیتیم «کتابخانه صبا»،

«یه جور دیگه» و «یه روز خوب»

را بر عهده دارد، با این بانوی هنرمند به گفت و گو نشستیم:

از خودتان بگویید: از سوابق بازیگری در تئاتر تا گویندگی در صبح بخیر ایران

من از کودکی در مدرسه، تئاتر بازی می کردم و می توانم به جرأت بگویم که بازیگری از همان کودکی بخشی از آرزوهایم بود. سال ۷۸ اولین اجرای عمومی تئاتر را در اصفهان روی

صحنه بردم. استاد لیلا پرویزی، مربی بازیگری من بود و با استفاده از تجربه ایشان برنامه های مختلفی را برای کانون کودک و نوجوان اصفهان اجرا کردم. در جشنواره تئاتر کودک و نوجوان به عنوان داور بین المللی انتخاب شدم؛ همچنین در مجمع سینمایی کودک نیز بار دیگر داوری را تجربه کردم. پس از آن از طرف صداوسیما مرکز اصفهان در سال ۸۲ من پیشنهاد داده شد تا اجرای برنامه های مسیر سبز جوانی و نوجوانی را بر عهده بگیرم و این شروع یک عرصه تازه هنری در زندگی من بود. بعد از آن نویسنده برنامه شاپرک شبکه اصفهان شدم و در کنار آن در بعضی از فیلم ها و سریال ها هم نقش هایی را اجرا کردم و حالا چند مدتی است در برنامه صبح بخیر ایران برنامه اجرا می کنم.

شما تجربه بازیگری را دارید و حالا در نقش مجری در تلویزیون ظاهر شده اید. آیا تفاوت بین این دو عرصه برای شما سخت نیست؟

عرصه بازیگری و گویندگی اگر چه در ظاهر از هم جداست، ولی چندان نیز با هم بی ربط نیست و هر دو در دنیای هنر به هم مربوط

می شود. در بازیگری شما باید با زبان، بدن و چهره با مخاطب رابطه داشته باشید و در گویندگی نیز این دو مقوله با فن بیان و سخن وری ادغام و زمینه ای برای ارتباط با مخاطب می شود. من آنچه را در بازیگری آموختم، بدر گویندگی به کار گرفتم و معتقدم هنوز جای کار زیادی دارم تا بتوانم در مجری گری به پای بازیگری ام برسم.

رمز موفقیت شما چیست؟

من در زندگی معتقدم که تا خدا چیزی را برای بنده اش نخواهد، آن اتفاق نخواهد افتاد و باید هر انسانی خودش را به خدا بسپارد و همه چیزش را از او بخواهد. اول از همه خواست خدا و بعد از آن آشنایی با گروه هنری و تیمی که با آن کار می کنم از مهم ترین علت های موفقیت من در این عرصه بوده است.

قبول دارید گویندگی باعث شهرت بیشتر شما شده است؟

من در زمینه بازیگری و حتی گویندگی صادقانه کار کردم و هیچ وقت دنبال این

نبودم که حتما روبروی دوربین باشم. معمولا کارهایی را انجام می دهم که خودم به آن ها اعتقاد دارم و هیچ وقت سعی نکرده ام برای مردم در حین اجرا و گویندگی نقش بازی کنم. شاید گویندگی و اجرا در شبکه یک باعث شهرت من شده باشد، ولی من برای رسیدن به این جایگاه هیچ وقت از مجری گری به عنوان ابزار استفاده نکردم و همیشه برای مخاطبانم سعی کرده ام حرفی برای گفتن داشته باشم؛ سپس جلوی دوربین حاضر شوم.

کتابخانه صبا، صبح بخیر ایران یکی از آیتیم های است که شما آن را اجرا می کنید؛ ماجرای این آیتیم چیست؟

کتابخانه صبا، فرصت خوبی بود که در اختیار من قرار داده شد تا از طریق آن بتوانم به روستاهایی که کتابخانه ندارند پرداخته و در فراخوانی از مردم نویسندگان و ناشران دعوت کنم که کتاب هایشان را به این روستاها یا مناطق محروم اهدا کنند که خوشبختانه تاکنون استقبال بسیار خوبی از این برنامه شده است. کتابخانه صبا اتفاق بسیار خوبی در کارنامه هنری من بود و این برنامه جزو بهترین

برنامه های خوب صداوسیما انتخاب شده است.

از آیتیم «یه جور دیگه» بر ایمان بگویید.

یه جور دیگه، یکی از آیتیم های برنامه صبح بخیر ایران است که در آن با خانم های جامعه که شغل، هنر، مسئولیت و افتخارات متفاوتی نسبت به دیگر خانم ها دارند گفت و گو می شود. این آیتیم مورد استقبال خیلی از مردم بخصوص بانوان قرار گرفته و افتخار می کنم که همه چیز آن بر عهده من بوده است.

کار در اصفهان آسان تر است یا تهران؟

کار در شهرستان ها به مراتب سخت تر و فشرده تر از تهران است، ولی من بارها گفته ام که اصل موفقیت هنری من در اصفهان رخ داد و در این شهر با افرادی آشنا شدم که صادقانه تمام چیزهایی را که می دانستند به من یاد دادند. اصفهان پتانسیل زیادی برای رشد علاقمندان به مسائل هنری و فرهنگی دارد و در این شهر تئاترهایی کار می شود که حتی می تواند در جشنواره بین المللی راه پیدا کند. به نظر من مهم مکان و زمان نیست؛ مهم این است که در هر حالتی و در هر جایی که هستی کارهایت را به درستی انجام بدهی.

زندگی سالم از نگاه شما؟

به نظر من زندگی سالم یعنی اینکه خودت باشی و صادقانه زندگی کنی و با توکل به خدا قدم برداری و به دیگران عشق بورزی.

صحبت پایانی...

تشکر می کنم از پدر، مادر و برادرم که اولین و بهترین مشوقان و همکاران من برای پیشرفت ام بودند و دست همه کسانی را که در این مسیر به من کمک کردند، می بوسم.



میزان تخلفات رانندگی در خانم‌ها کمتر از آقایان است

رئیس پلیس راهور کشور گفت: بر اساس آمارهای به‌دست آمده میزان تخلفات رانندگی در میان خانم‌ها به نسبت کسانی که گواهینامه دارند کمتر از تخلفات رانندگی آقایان است. سردار اسکندر مؤمنی در گفت‌وگو با فارس گفت: بر اساس آمارهای به‌دست آمده آمار تخلفات رانندگی در میان زنان نسبت به آنهایی که گواهینامه دارند کمتر از مردان است. وی ادامه داد: در مجموع به نسبت کسانی که گواهینامه دارند زنان بیشتر در رانندگی مرتکب تخلفات ساکن می‌شوند که این تخلفات شامل مواردی مانند پارک دوبله و پارک ممنوع است ولی در آقایان بیشتر تخلفات سرعت و سبقت غیر مجاز و انحراف به چپ است. رئیس پلیس راهور کشور ادامه داد: زنان به دلیل اینکه از حساسیت بیشتری برخوردارند در رعایت قوانین رانندگی بیشتر دقت می‌کنند و به همین دلیل تخلفاتی مانند سرعت و سبقت در میان آنها کمتر دیده می‌شود. سردار مؤمنی در حالی از رانندگی کم تخلف بانوان ابراز رضایت می‌کند که هنوز بخشی از جامعه مردان کشور نسبت به این موضوع دید خوبی ندارند و چه بسیار اتفاق می‌افتد که در خیابان‌ها وقتی دیده می‌شود که زنی در حال رانندگی است و یا در حین آموزش رانندگی است از سوی مردان رعایت بسیاری از قوانین نادیده گرفته می‌شود و بوق ممتد و نوربالا زدن سهم زنان راننده می‌شود در حالیکه رانندگی یکی از مهارت‌هایی است که بدون در نظر گرفتن جنسیت هر فرد به میزان آموزش، مهارت و استعداد فرد بستگی دارد.

حضرت فاطمه (س) بهترین الگو در تحقق حماسه سیاسی و اقتصادی است

معاون امور خانواده مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری گفت: لازم است از حضرت فاطمه (س) در تحقق حماسه سیاسی و حماسه اقتصادی الگو بگیریم، چرا که ایشان شهید راه ولایت شده‌اند و به علت ولایت‌پذیری، حماسه سیاسی خلق کرده‌اند و به ما نشان دادند که چگونه باید در مقابل کفر، ایستادگی و مقاومت کرد و در راه اسلام از جان، مال و فرزندان خود نیز گذشت. زهرا سجادی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره اینکه در زمینه حماسه اقتصادی، فدک از سوی پیامبر اکرم (ص) به حضرت فاطمه (س) واگذار شد تا به این وسیله جامعه اسلامی بتواند بهره‌مند شود و زمانی که دشمنان این حق را از ایشان غصب کردند، حضرت فاطمه (س) سخنرانی‌های پرشوری را به منظور روشنگری مردم انجام داده و نشان دادند که غصب حقوقشان از جمله حق فعالیت اقتصادی چه ضرری را به جامعه اسلامی می‌رساند. سجادی با بیان اینکه حماسه اقتصادی برای دولت ایران مفهوم عمیق و کاربردی دارد، اظهار کرد: لازم است به رهنمودهای مقام معظم رهبری درباره استقلال اقتصادی توجه کرده و بتوانیم در این سال، بی‌نیازی خود را به کشورهای دیگر جهان اثبات و تحریم‌ها را به فرصت تبدیل کنیم.

اخبار بانوان

کلیات طرح بیمه زنان خانمدار تصویب شد

همشهری آنلاین: در ششمین جلسه ستاد ملی زن و خانواده که با حضور معاون اول رئیس جمهور برگزار شد، کلیات طرح بیمه زنان خانه دار و پیش نویس آیین نامه ستاد توانمندسازی زنان تصویب شد. محمدرضا رحیمی در جلسه ستاد ملی زن و خانواده گفت: تلاش می‌کنیم برخی از جلسات شورای عالی اشتغال را به موضوع توانمندسازی، کار آفرینی و اشتغال زایی زنان و خانواده اختصاص دهیم تا ضمن ایجاد فرصت‌های شغلی برای بانوان گامی در جهت بهبود وضعیت مادی و معیشتی و تقویت بنیه اقتصادی خانواده برداریم. معاون اول رئیس جمهور با اشاره به پیش نویس طرح بیمه زنان خانه دار که توسط ستاد ملی زن و خانواده تدوین شده است افزود: زنان خانه دار و زنان سرپرست خانوار از اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند که باید با طرح‌هایی مانند طرح بیمه زنان خانه دار مورد حمایت بیشتری قرار گیرند. رحیمی افزود: برای بیمه زنان خانه دار نیازمند طرح جامعی هستیم که همه ملزومات تحقق این طرح در نظر گرفته شده باشد و ابعاد مختلف آن در جلسات مختلف مورد بحث کارشناسی قرار گیرد. وی افزود: باید با حضور کارشناسان ذی‌ربط مسئولین و صاحب نظران طرحی آماده شود که منجر به تقویت نقش و جایگاه زنان خانه دار در نظام اجتماعی و اقتصادی و احیای ارزش و جایگاه واقعی زنان شود.

ساماندهی مشاغل زنان دستفروش

رئیس مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با اشاره به ساماندهی زنان دستفروش گفت: یکی از سیاست‌های ما ساماندهی مشاغل زنان دستفروش است و جلساتی را با وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و شهرداری برگزار کرده‌ایم و مرکز جامع توانمندسازی زنان این مبحث را پیگیری می‌کند. به گزارش مهر، مریم مجتهدزاده درباره لایحه تقلیل ساعت کار زنان افزود: به منظور افزایش رغبت کارفرمایان به جذب زنان با وجود ساعت کاری کمتر معافیت‌های بیمه‌ای و مالیاتی تعیین شد که پس از تدوین آیین نامه از سوی دولت اجرایی می‌شود. وی با توجه به آنکه بسیاری از زنان هم مادر و هم همسر هستند و هم در اجتماع حضور دارند و مقام رهبری در سومین نشست اندیشه‌های راهبردی تأکید کردند که دولت وظیفه دارد توازن بین نقش‌های اجتماعی با نقش مادری و همسری زنان با تصویب قوانین به وجود آورد، این لایحه را مطرح کردیم. به طوریکه بر اساس آن ساعت کار زنان از ۴۴ ساعت به ۳۶ ساعت تقلیل یابد. رئیس مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری با بیان اینکه این لایحه در کمیسیون اجتماعی دولت مطرح شد و دور کاری می‌تواند موجب ایجاد این تقلیل شود، خاطر نشان کرد: در این راستا دور کاری مصوب و به دستگاه‌ها ابلاغ شد و بر اساس رصدهای مادر بسیاری از دستگاه‌ها قانون دور کاری زنان عملیاتی شده است. مشاور رئیس جمهور در امور بانوان با اشاره به ساماندهی زنان دستفروش گفت: یکی از سیاست‌های ما ساماندهی مشاغل زنان دستفروش است تا آنان به جای مترو بتوانند کالاهای خود را در بازارچه‌ها عرضه کنند. البته انجام این کار دشوار است و جلساتی را با وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و شهرداری داشته ایم و مرکز جامع توانمندسازی زنان این مبحث را پیگیری می‌کند. وی در ادامه با اشاره به لایحه حمایت از خانواده نیز گفت: لایحه حمایت از خانواده در شورای نگهبان تأیید شد و بر اساس آن قرار شد در کنار دادگاه‌های خانواده مراکز مشاوره‌ای تأسیس شود. این طرح به صورت پایلوت از دولت نهم آغاز و در دولت دهم ادامه یافت.

اعطای کمک هزینه بارداری

همشهری آنلاین: رئیس مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری با اعلام اینکه اصلاحیه پیش نویس قانون "تسهیل ازدواج جوانان" در حال تدوین است، گفت: پس از اتمام این مرحله در ستاد ملی زن و خانواده مطرح می‌شود. مریم مجتهدزاده در خصوص افزایش مرخصی زایمان زنان از ۶ به ۹ ماه گفت: دو سال پیش وزارت بهداشت و مرکز امور زنان مشترکاً لایحه‌ای برای افزایش مرخصی زایمان از ۶ ماه به ۹ ماه و همچنین افزایش مرخصی پدران به دو هفته را به دولت پیشنهاد کردند که این موضوع در کمیسیون فرهنگی دولت با برگزاری جلسات زیادی بحث و بررسی شد و پیش از عید در این کمیسیون به تصویب رسید که پس از آن در صحن علنی مطرح شد و رأی آورد. رئیس مرکز امور زنان و خانواده نهاد ریاست جمهوری در ادامه با بیان اینکه لایحه افزایش مرخصی زایمان پس از تصویب، در شورای نگهبان مطرح شد و به آن ایراد اصل هفتاد و پنجمی گرفتند که به معنای ضرورت تأمین منابع مالی برای افزایش مرخصی زایمان مادران و مرخصی پدران است، خاطر نشان کرد: البته در حال حاضر منابع مالی لازم برای تحقق این امر پیش بینی و با رییس جمهور و هیات دولت صحبت‌هایی انجام شده و قرار است دستور کار هیات دولت شود. بنابراین این لایحه از دستور کار خارج نشده بود. مجتهدزاده در ادامه به بیمه مهریه زنان اشاره کرد و گفت: اجرای این برنامه در دستور کار ما قرار ندارد بلکه تنها طرح آن مطرح شده بود و قرار است که در وزارت دادگستری پیگیری شود. البته بیمه زنان خانه دار طرحی بود که از سال ۸۱ در دولت هشتم مطرح و پیگیری شد.

راه حل ضروری است. حقیقت قطعی این است: اگر رابطه‌تان را به عنوان یک کار گروهی ضروری در نظر نگیرید، همه چیز از دست می‌رود. اگر با هم برای مقابله با چالش‌های اقتصادی در رابطه‌تان با یکدیگر اقدام نکنید، آمیدی برای موفقیت مالی در ازدواج‌تان وجود نخواهد داشت.

■ تاسف نخورید

هیچ مشکل مالی تا به حال با احساس تاسف برای خودتان یا موقعیت خودتان بهبود نیافته است. خلاص شدن از یک بحران مالی به حفظ تمرکز و رویکرد مثبت بر اساس همکاری نیاز دارد. احساس تاسف برای خودتان یا دیگری معمولاً راهبردی شکست‌خورده و نامولود است. در پایان باید گفت مشکلات مالی که تجربه می‌کنید در صورتی بهبود خواهد یافت که با یکدیگر برای یافتن راه حل همکاری کنید و برای مدیریت موضوعات مالی در ازدواج‌تان این رویکرد گروهی را ادامه دهید. تنها اشخاص بی‌تجربه و بی‌اطلاع هستند که معتقدند موضوعات مالی ربطی به اختلافات خانوادگی ندارند. کسی که چنین چیزی را می‌گوید از پژوهش‌ها در نیم قرن اخیر در باره این موضوع بی‌اطلاع است. سه دهه پژوهش درباره ازدواج نشان داده که علت شماره یک اختلافات زناشویی و عدم موفقیت در ازدواج فشار مالی است.

طور آنی تصمیم می‌گیرند تا اجناس گرانقیمتی را خریداری کنند، باید بر روی این خصوصیت اخلاقی خود تجدید نظر کنید. اگر چیزی را می‌بینید که واقعاً خوشتان می‌آید و می‌خواهید آن را همان لحظه بخرید، یک لحظه صبر کنید، حداقل یک روز به خودتان وقت بدهید تا پیشتر روی خرید آن فکر کنید، شاید به این نتیجه رسیدید که اصلاً به آن نیازی ندارید.

■ مشکلات مالی رایج‌ترین علل اختلافات میان همسران

گرچه شرایط سخت اقتصادی می‌تواند بیشترین فشار را بر خانواده بیاورد، هنوز می‌توان راه‌هایی را یافت که خانواده را حفظ کرد و حتی شکوفایی آن را تداوم بخشید. چه شغل‌تان را از دست داده باشید و چه میزان حقوق پرداختی‌تان کم شده باشد، همیشه به یاد باشید آنچه که باعث تداوم رابطه شما با همسران می‌شود، عشق به کسی است که به او اعتماد دارید.

■ در باره موضوعات مالی با همسران مشورت کنید

در این راه سخت باید همراه هم حرکت کنید. هیچ خرید عمده‌ای را بدون صحبت کردن با همسران درباره آن و رسیدن به توافق دوطرفه انجام ندهید. شاید تعجب کنید که تعدادی از خریدها را اگر شب قبل در مورد انجام آنها فکر کرده بودید، انجام نمی‌دادید! ارتباط برقرار کردن با همسران در این مورد بهترین تصمیم است؛ به این ترتیب هر دوی شما در مورد خرید یک چیز معین توافق دارید و مسئولیت آن را می‌پذیرید. چنین راهبردی از ایرادگیری از یکدیگر در صورتی که معلوم شد تصمیم به خرید آن چیز درست نبوده است، جلوگیری می‌کند.

■ مشکلات مالی را با هم حل کنید

به توافق رسیدن درباره اقدامات هماهنگ باعث می‌شود، هدف روشنی را در چشم‌انداز داشته باشید که برای یافتن

علت اصلی اینکه اغلب مردم پس انداز یا سرمایه‌گذاری خوبی ندارند این است که برای آینده خود برنامه مشخص و منطقی ندارند و نمی‌دانند در آینده چه پیش خواهد آمد. پول از دستشان به راحتی سر می‌خورد و تا چشمی بر هم بزنند کارت‌های اعتباری شان خالی و پولشان رفته است!

■ قبل از هر چیز برنامه ریزی درست انجام دهید

برنامه‌ای داشته باشید که در آمد و هزینه‌ها را متعادل کند. برای این کار باید بدانید چه میزان پول را در چه زمانی، چه موردی و چه مکانی هزینه کنید. برای اینکه بتوانید حساب و کتاب مشترکی داشته باشید باید قبلاً برنامه‌ریزی اقتصادی خانواده را تمرین کرده باشید. اگر در این امر تجربه‌ای ندارید، مدتی این کار را تجربه کنید تا از دخل و خرج و برنامه‌ریزی برای آینده و هزینه‌های خانوار مطلع شوید.

■ تخفیف دلیلی برای خرید خوب نیست

یکی از مشهورترین عادات نادرست در خرید زمانی است که کالایی تخفیف دارد، یعنی زمانی که فروشگاه‌های کالای خود را با درصدی تخفیف به فروش می‌رساند. اغلب تخفیف‌ها افراد را گول می‌زند تا کالاهای غیرنیازشان را با قیمتی هر چند پایین خرید کنند. دقت داشته باشید خرید کالایی با قیمت پایین، اقتصادی و مقرون به صرفه است اما به شرطی که آن کالا مورد نیاز شما باشد. چند جفت کتانی یا لباس در کمدهایتان دارید که به دلیل تخفیف آن‌ها را خریده‌اید ولی واقعا مورد نیازتان نبوده است؟

■ خرید اتفاقی اجناس گران قیمت را ممنوع کنید

در نظر بگیرید که شما برای خرید یک دوربین دیجیتال معمولی ۳ میلیون ریال در نظر گرفته‌اید اما دوربین خاصی مد نظر شما نیست. به یک فروشگاه لوازم خانگی و الکترونیک می‌روید، در آنجا فروشنده همان بخش درباره انواع دوربین برایتان توضیح می‌دهد و شما را متقاعد می‌کند، بهترین خرید برای شما دوربینی است که او پیشنهاد می‌کند، بنابراین شما دوربینی با مبلغ ۵ میلیون ریال می‌خرید و از فروشگاه بیرون می‌آیید! پس سعی کنید حتماً قبل از خرید اینگونه اجناس درباره شان اطلاعات کسب کنید.

■ همواره هوشیار باشید که دارید چقدر پول خرج می‌کنید؟

افراد بسیاری که به خرج کردن معتاد شده‌اند، دیگر متوجه نیستند که چه مقدار پول خرج می‌کنند. ابتدا باید دقت کنید هر آیتی که قصد خرید آن را دارید چه قیمتی دارد و برای خرید هر یک از آنها باید چه مبلغی را پرداخت کنید، این امر می‌تواند به شما کمک کند که حساب پول هایتان را داشته‌اید و ببینید آیا واقعا به تمام چیزهایی که می‌خواهید بخرید، احتیاج دارید یا خیر. به عنوان مثال یک شب که بیرون می‌روید، ببینید چقدر خرج می‌کنید. گاهی اوقات افراد آنقدر پول نوشیدنی و غذای دوستان خود را حساب می‌کنند که اصلاً متوجه نمی‌شوند جیبشان خالی شده است. این افراد زمانی که به خانه بر می‌گردند، احساس می‌کنند که باید مقداری از اسکناس‌هایشان را گم کرده باشند، غافل از اینکه تمام آنها را خرج دوستانشان کرده‌اند. شاید چیز گرانی هم نخریده باشند و فقط هزینه چای، قهوه، بستنی و... بچه‌ها را حساب کرده باشند؛ اگر با دقت بیشتری به این نوع خرج کردن‌های خود نگاه کنید، می‌بینید که اصلاً نیازی به خرید هیچ یک از آنها نبوده است.

■ قبل از هر خریدی چند دقیقه فکر کنید و بلافاصله نخرید

اگر شما جزء افرادی هستید که به

چگونه اقتصاد خانواده خود را مدیریت کنیم؟

غلامحسین کریمیان
کارشناس اقتصاد

از پول‌های خود کار بکشید و وادارشان
کنید در خدمت شما باشند!

عبدالرضا اکبری در گفت و گوی اختصاصی با زندگی سالم

تأثیر لمس زندگی روی صحنه است

❖ دامون رشیدزاده

**زندگی سالم یعنی صداقت، راست گفتاری
و پای بندی به اخلاق**

اگر باز یگر نمی شدید چه حرفه ای را دنبال می کردید؟
من همیشه در طول زندگی، دو علاقه داشتم: اول هنر و
دوم ورزش و همیشه انتخاب یکی به تنهایی برایم سخت
بود تا اینکه در نهایت هنر را انتخاب کردم ولی هیچ وقت از
ورزش جدا نشدم و در کنار همه کارها، وقتی را هم به
ورزش اختصاص می دهم. فکر می کنم اگر باز یگر
نمی شدم، حتما به سمت ورزش و به خصوص
فوتبال می رفتم.

**چه حرفه هایی را در طول زندگی تجربه
کرده اید؟**

کسانی که هم سن و سال من هستند، به
خوبی به یاد دارند که در دوره ما پسران در
فصل تابستان برای فراگیری یک شغل و
حرفه حتما به سر کار می رفتند و لزوما این
فراگیری حرفه به دلایل مالی نبود و بیشتر
به این خاطر بود که کاری را یاد بگیرند تا در
آینده جوابگوی نیازهایشان باشد یا در پیدا
کردن شغل دست بازتری داشته باشند. به
همین دلیل شغل های بسیاری را در زندگی
تجربه کردم که همه آنها تجربه های بسیار
مفیدی بود که در زندگی بسیار به من کمک
کرد.

**در میان حرفه و شغل های گوناگون برای چه
شغلی احترام بیشتری قائلید؟**

شغل های شریف زیادی وجود دارند که همه و
همه بسیار قابل احترامند، اما من برای کارگران
احترام ویژه ای قائلم. من خودم این افتخار را
دارم که به مدت ۵ سال (از سال ۵۶ تا ۶۱) در
کنار کار تأثیر در کارخانه بنز خاور کارگری کردم
و همیشه به این موضوع افتخار می کنم و خودم
را جزیی از این جامعه می دانم. ما همیشه باید
احترام این قشر زحمتکش را داشته باشیم و
قدر دان تولیدات و محصولات که این عزیزان با
زحمت و تلاش فراوان در اختیار ما قرار می دهند،
باشیم.



عبدالرضا اکبری، بازیگر پیشکسوت سینما، تلویزیون و تئاتر ایران متولد ۱۳۳۲ و دارای مدرک کارشناسی در رشته روابط عمومی است. او که از

سال ۱۳۴۷ فعالیت هنری خود را آغاز کرده و تا کنون در صدها تئاتر، سریال و فیلم نقش آفرینی نموده است، برای هر ایرانی هنردوستی، چهره‌ای آشنا و ماندگار است. اکبری تاکنون در فیلم‌هایی همچون: دختری با کفش‌های کتانی، اخراجی‌ها، فرزند صبح، کانی مانگا، مستاجر، مأموریت آقای شادی و... نقش آفرینی نموده و در نخستین دوره جشنواره فیلم‌های ویدیویی تهران از وی برای یک عمر فعالیت هنری اش تجلیل به عمل آمد. با عبدالرضا اکبری درباره موضوع شغل و حرفه به گفت و گو پرداختیم.

همه اهمیت دارد، تداوم در کار است. چون ممکن است فاصله میان دو سکانس ماه‌ها طول بکشد و این شما باید که باید تداومتان را حفظ کنید تا دوگانگی در بازی‌تان به وجود نیاید و اوج و فرود نقش دچار خلل نشود. البته از لذت بخش‌ترین اتفاقات سینما و تلویزیون، سفر به نقاط مختلف است که همیشه برای من، بسیار لذت بخش و خاطره‌انگیز بوده است.

در آینده چه کارهایی را از شما خواهیم دید؟

در حال حاضر در سریال معمای شاه که یک سریال تاریخی است، نقش سرلشکر زاهدی را ایفا می‌کنم که نقش بسیار خاصی است. در چند تله فیلم بازی داشته‌ام که در آینده نزدیک پخش خواهد شد. البته چند سریال هم در حال پخش از شبکه‌های مختلف سینما دارم.

از اصفهان و خاطرات آن از نصف جهان بگویید

اصفهان همیشه برای من خاطره‌انگیز بوده چون هم خدمت‌م را در اصفهان گذراندم و هم تئاترهای بسیار خوبی را (به خصوص در حوزه کمدی) در این شهر دیده‌ام و البته کارهای زیادی را مثل کانی مانگا، حادثه و طعم سبب کال را در این شهر بازی کرده‌ام. من در اصفهان دوستان بسیاری دارم که از همین طریق به آنها سلام می‌کنم و دست یکایکشان را می‌بوسم و برایشان آرزوی سلامتی دارم.

زندگی سالم از نگاه عبدالرضا اکبری

زندگی سالم رابطه مستقیمی با اندیشه پاک، فکر سالم و کردار و گفتار درست دارد. زندگی سالم یعنی صداقت، راست‌گفتاری و پایبندی به اخلاق. ما در رشته روابط عمومی شعاری داریم که می‌گوییم روابط عمومی یعنی هنر دوست داشتن انسان‌ها و فکر می‌کنم این شعار زمینه ساز زندگی سالم است.

آیا شغل و حرفه خاصی در خانواده شما مرسوم بوده؟

به یک معنا خیر و به یک معنا بله. پدر و عموهایم همگی کارمند بودند. پدرم کارمند دادگستری بود و عموهایم کارمند بانک. در واقع کارمندی یک شغل خانوادگی بوده است.

حالا که پسران (پندار) هم وارد عرصه بازیگری شده، فکر می‌کنید این حرفه روزی به حرفه خانوادگی شما تبدیل شود؟

به خیلی مسائل بستگی دارد. همین حالا هم پسر دیگرم حرفه دیگری دارد البته خوشحالم که پندار وارد این حرفه شده، اما بازیگری حرفه سخت و طاقت‌فرسایی است و به عنوان یک پدر، دیدن این سختی و نامایمات آسان نیست. بازیگری به نوعی کارگری است آنهم یک کارگری فرهنگی، یک بازیگر از راه جسم و فکر خود امرار معاش می‌کند و در ازای یک محصول فرهنگی مزد دریافت می‌کند، همچون یک کارگر.

از میان نقش‌های گوناگونی که در حرفه تان بازی کرده‌اید، کدام را بیشتر می‌پسندید؟

من کارهایی که مردم نسبت به آنها اقبال بیشتری نشان دادند و بیشتر دوست داشتند را دوست دارم و همیشه از جایگاه خاصی برایم برخوردار بوده‌اند. در میان سریال‌ها باغ گیلان، مزد ترس، اغما، پرواز در حباب، عملیات ۱۲۵ و پنجره و از میان فیلم‌ها هم می‌توانم به سرعت، پناهنده، کانی مانگا، بی‌پناه، قانون و خیلی‌های دیگر اشاره کنم. در هر حال همه کارهایی را که مردم بیشتر دوست دارند، من هم دوست دارم.

در شغل بازیگری با کارگردان‌های بسیاری همکاری داشته‌اید. از این میان همکاری با کدام یک دلچسب‌تر بوده است؟

من با بسیاری از کارگردان‌ها رابطه بسیار خوب و نزدیکی دارم و برای همه شان احترام قائلم، اما با بهروز افخمی در تبادل حس، پیدا کردن نقش و تفکرات کاری نزدیکی بیشتری دارم و معمولاً موقع کار با او راحت‌م.

شما در کارنامه بازیگری‌تان هم نقش‌های مثبت و هم نقش‌های منفی داشته‌اید. درباره بازی در نقش‌های مثبت و منفی بگویید.

انتخاب نقش، معمولاً بر اساس چهره صورت می‌گیرد، به همین دلیل من نقش‌های مثبت زیادی بازی کرده‌ام، اما آرزوی هر بازیگری، بازی در نقش‌های چالش برانگیز است چون بازیگری که نقش‌های ثابت یا به اصطلاح تیپ بازی کند، کلیشه می‌شود و هم خودش و هم مردم را دلزده می‌کند ولی به این دلیل که در سینما ریسک کمتری در بازیگری وجود دارد، معمولاً فرصت‌های کمی برای بازی در نقش‌های خاص پیش می‌آید و بازیگری، موفق است که از آن خوب بهره‌برد و پوسته خود را بشکافد و شکوفایی خود را به تماشاگر عرضه کند. البته گاهی نقش‌ها نه مثبت خالص هستند و نه منفی محض و به نوعی شخصیت‌های خاکستری‌اند که ظرافت‌های بیشتری دارند.

از میان بازی در تئاتر، سینما و تلویزیون کدام را بیشتر می‌پسندید؟

تئاتر، جذابیت تئاتر به دلیل حضور بی‌واسطه تماشاگر و حس نفس تماشاگر، در معرض نقد زنده تماشاگر قرار گرفتن بسیار بیشتر است. تئاتر در واقع پایه و اساس بازیگری هر بازیگر را تشکیل می‌دهد. تئاتر لمس زندگی روی صحنه است، یک تجربه بدیع و ناب که قابل توصیف نیست. در سینما و تلویزیون شما با تکنولوژی سروکار دارید، شما با دوربین و میکروفن و هزاران ابزار روبرو هستید که واسطه میان شما و تماشاگر است و چیزی که بیش از





گفت و گوی اختصاصی زندگی سالم باپندار اکبری

پدرم همیشه الگو و معلم من بوده

زندگی سالم یعنی سلامت روح، صداقت در زندگی و آرامش خاطر

همیشه هم الگو و هم معلم من بوده اند و از همه مهمتر یک پدر.

- در مصاحبه ای گفته بودی عده ای با پول وارد سینما و تلویزیون می شوند. ممکن است این موضوع را بیشتر بشکافید؟

تقریباً بیشتر مردم کشور ما دوست دارند یا فوتبالیست شوند یا خواننده یا بازیگر و هر کس با توجه به توانش حتی شده یکبار در زندگی، سعی اش را می کند که وارد این حرفه ها شود. عده ای موفق می شوند و عده ای هم خیر، اما در این میان، عده ای که از توان مالی بیشتری برخوردارند، سعی می کنند به هر طریقی خود را وارد این حرفه ها به خصوص بازیگری بکنند و البته بزرگترین ضعف سینمای کشور ما، مسائل مالی است و تهیه کننده ها با ندیده گرفتن بسیاری از فاکتورها، این افراد را وارد سینما و تلویزیون این کشور می کنند و

با این کار، حق بسیاری از آدم های زحمت کشیده این حرفه، پایمال می شود. مسلمانان افراد به شهرت های کاذب و زودگذری می رسند و اما به همان سرعت که آمده اند محو می شوند چون رمز ماندگاری در این حرفه، تلاش، زحمت و پشتکار است.



پندار اکبری، متولد ۱۴ اذر ماه سال ۱۳۶۱ فرزند اول عبدالرضا اکبری و دارای یک برادر با نام عرفان است. او فارغ التحصیل رشته عکاسی و تصویربرداری و دانش آموخته بازیگری - کارگردانی - تدوین است. بازیگری را زیر نظر اساتیدی چون عبدالرضا اکبری - علیرضا اسپیوند - رضا فیاضی و فریبا متخصص در آموزشگاه سپیدار فیلم گذرانده است. در کارنامه هنری اش بازی در مجموعه هایی چون: بوی غریب پاییز، طفلان مسلم، رازها و روزها، پس از سالها، پنجمین خورشید، فاصله ها، سراب، شاید برای شما هم اتفاق بیفتد و... دیده می شود.

- از ورودتان به عرصه بازیگری بگویید؟ به عنوان پسر یک بازیگر مطرح چرا دیر وارد این حرفه شدید؟

من در دوران کودکی در برنامه سیمای خانواده و سیمای مدرسه در چند قسمت بازی کردم، اما در آن دوران نگاه حرفه ای به بازیگری نداشتم و فقط جذابیت های این حرفه و رنگ و لعابش سبب می شد که به سوییچ جلب شوم ولی پس از آن، با شرکت در کلاس های بازیگری (سپیدار فیلم) زیر نظر پدرم، بازیگری را به صورت حرفه ای فرا گرفتم و از سال ۸۰ فعالیت حرفه ایم را شروع کردم.

- چرا با وجود علاقه به بازیگری در رشته عکاسی تحصیل کردید؟

یک بخشی از فن بازیگری تجربی است و من به دنبال رشته دیگری بودم که هم در عرصه هنر باشد و هم بتوانم آن را به صورت تخصصی فرا بگیرم، به همین دلیل عکاسی را انتخاب کردم.

- بازیگری، عکاسی و حالا هم تدوین؛ دلیل این چند شاخگی چیست؟

من به رشته های فنی علاقه زیادی دارم، به همین دلیل هم سراغ تدوین رفتم و ۴ سریال را تدوین کردم که البته اگر مشغله های بازیگری نبود، دوست داشتم تدوین های بیشتری انجام دهم. در مورد عکاسی هم در حال فراهم کردن مقدمات برگزاری یک نمایشگاه هستم تا از رشته تخصصی خودم دور نمانم.

- در حال حاضر تمرکزتان بیشتر روی کدامیک از این سه حرفه است؟

قطعاً بازیگری انتخاب اولم خواهد بود.

- درباره پدرتان به عنوان پدر و پدرتان به عنوان معلم بگویید

به دلیل اینکه پدرم همیشه در کنارم حضور داشته، فاصله گذاشتن بین این نقش ها، بسیار سخت است ولی در هر حال ایشان

- این روزها شاهد گرایش هرچه بیشتر مردم به سمت سریال های ضعیف ماهواره ای هستیم. فکر می کنی موضوع بالا چه نقشی در این جریان دارد؟

مسلمانان یکی از عوامل این ماجرا، همین است و البته از آن مهمتر، فیلمنامه های ضعیف و تکراری است که مخاطبان را زده کرده. در بحث سریال ها ما یکسال کالا کار طنز می سازیم یا کالا ملودرام و اینقدر از سوژه های تکراری استفاده می کنیم که موضوع لوٹ می شود و مخاطب را فراری می دهد. به نوعی می توان گفت: مخاطبان ما با سینما و تلویزیون قهر کرده اند.

- اما همین مخاطبان باعث فروش ۳ میلیاردی فیلم رسوایی شده اند که شاید از سریال های ماهواره ای هم ضعیف تر باشد.

این هم از عجایب مخاطبان ماست. شاید باورتان نشود ولی من الان چند سال است به سینما نرفته ام ولی فکر می کنم که در کل مخاطب ما در نبود آثار خوب حق انتخاب چندانی ندارد.

- از کارهای آینده تان بگویید

۲ تله فیلم بیگانه با خود و لبخند خدا را در نوبت پخش دارم.

- اصفهان را چطور دیده اید

من برای سریال رازها و روزها به کارگردانی فریدون خسروی، دو ماه در اصفهان بودم و دوستان بسیار خوبی در این شهر پیدا کردم. البته این سریال هنوز پخش نشده و امیدوارم به زودی در دستور کار پخش شبکه اصفهان قرار بگیرد.

- زندگی سالم از نگاه پندار اکبری

زندگی سالم یعنی سلامت روح، صداقت در زندگی و آرامش خاطر. من اعتقاد دارم هر کس در زندگی برای دیگران خوب بخواند، خوبی هم نصیبش خواهد شد.

پر درآمدترین ورزشکاران زن جهان

ورزش حرفه ای در کنار تمام حواشی و سختی هایش در آمد سرشاری را نصیب ورزشکاران حرفه ای می کند و در این میان زنان ورزشکار سهم عمده ای در این بازار بزرگ دارند. هر ساله مجله معتبر فوربس فهرستی از پر درآمدترین ورزشکاران جهان را منتشر می کند که مطابق انتظار، تنیسورها همچنان صدر جدول را در اختیار دارند. در صدر پر درآمدترین ورزشکاران زن جهان ماریا شاراپووا با درآمدی معادل ۲۴،۵ میلیون دلار قرار گرفته است. رتبه های دوم و سوم این رده بندی نیز به خواهران ویلیامز یعنی سرنا و ونوس اختصاص یافته است. جالب اینجاست که از میان زنان ورزشکار پر درآمد جهان تنها یکی و آن هم ماریا شاراپووا در رده بندی جهانی پر درآمدترین ورزشکاران جهان دارای رتبه هستند. شاراپووا دارای رتبه ۳۵ جهانی در این زمینه است.

در زیر با پر درآمدترین ورزشکاران زن جهان آشنا می شوید:

زندگی سالم

۱ - ماریا شاراپووا، تنیس، ۲۳ سال، ۲۴،۵ میلیون دلار

پر درآمدترین ورزشکار زن جهان قرارداد هشت ساله ای را با شرکت نایک به ارزش ۷۰ میلیون دلار امضا کرده است. وی علاوه بر شهرت ورزشی اش به عنوان یکی از زیباترین ورزشکاران زن جهان نیز شناخته شده است.



۶ - آنیکا سورنستام، گلف، ۳۹ سال، ۸ میلیون دلار

وی قبل از این که در پایان سال ۲۰۰۸ میلادی اعلام بازنشستگی کند، موفق شد در ۹۰ مسابقه حرفه ای بین المللی قهرمان شود؛ البته وی هم اکنون نیز با شرکت های کالای، کاترگرافیک، لکسوس و رولکس قرارداد دارد. وی در رشته های تجاری مانند طراحی زمین بازی گلف و آکادمی گلف نیز فعالیت دارد.



۲ - سرنا ویلیامز، تنیس، ۲۸ سال، ۲۰،۲ میلیون دلار

ویلیامز در سال ۲۰۰۹ میلادی توانست در دو مسابقه گرند اسلمز برنده شده و صاحب جایزه ۶،۵ میلیون دلاری آن ها شود. آگوست سال گذشته سرنا ویلیامز و خواهرش، ونوس بخشی از سهام تیم میامی دولفینز را خریداری کردند.



۷ - آنا ایوانوویچ، تنیس، ۲۲ سال، ۷،۲ میلیون دلار

شرکت آدیداس در فوریه امسال قرارداد مادام العمری را با وی امضا کرد. وی در گذشته برترین تنیس باز زن جهان بود. وی یکی از محبوب ترین سایت های ورزشکاران در جهان محسوب می شود. وی از سال ۲۰۰۸ میلادی که در مسابقات اوپن فرانسه قهرمان شد درگیر مسائل دادگاهی بوده است.



۳ - ونوس ویلیامز، تنیس، ۳۰ سال، ۱۵،۴ میلیون دلار

خواهر بزرگ سرنا ویلیامز که در نوشتن کتاب "بیا تا پیروز بشی" نیز همکاری کرده است. این کتاب جولای امسال انتشار یافت و در بازار نیز موفقیت به دست آورده است.



۸ - یلنا یانکوویچ، تنیس، ۲۵ سال، ۵،۳ میلیون دلار

یانکوویچ، نخستین زنی است که توانسته به رتبه نخست برترین تنیس بازان زن جهان دست یابد؛ بدون آن که حتی یک فینال گرند اسلم را نیز تجربه کرده باشد. وی در سال ۲۰۰۸ توانست عنوان برترین تنیس باز زن جهان را به دست آورد. سال گذشته وی قرارداد پوشاک و کفش ورزشی خود را با شرکت چینی آنتا امضا کرد.



۴ - دانیکا پاتریک، اتومبیل رانی، ۲۸ سال، ۱۲ میلیون دلار

وی نخستین زنی است که تاکنون توانسته در مسابقات معتبر ایندی کار رتبه نخست را به دست آورد. کارشناسان اعتقاد دارند که وزن بسیار کم دانیکا (۴۵ کیلوگرم) سهم بسزایی در قهرمانی هایش داشته است. ایندی کار از محبوب ترین مسابقات اتومبیل رانی در آمریکای شمالی است که طرفداران زیادی نیز در ژاپن دارد. در مسابقاتی که تحت این نام برگزار می شود، اتومبیل هایی برای مسابقه مورد استفاده قرار می گیرند که چرخ های آن ها همانند اتومبیل های فرمول یک خارج از محیط بدنه قرار دارد. وی دارای ۱۰ قرارداد حمایت مالی شخصی است که در نوع خود در میان ورزشکاران اتومبیل رانی منحصر به فرد محسوب می شود.



۹ - پائولا کریم، گلف، ۲۴ سال، ۵،۲ میلیون دلار

وی نیمه نخست ۲۰۱۰ را به دلیل مصدومیت انگشت شست خود از دست داد، اما در ادامه توانست در مسابقات اوپن آمریکا قهرمان شود. جایزه ۷،۷ میلیون دلاری که وی توانست کسب کند از نظر ارزش، رتبه ۱۲ را در میان کل جوایز تاریخ ورزش دارد.



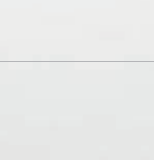
۵ - کیم یو-نا، اسکیت روی یخ، ۱۹ سال، ۹،۷ میلیون دلار

وی جوان ترین ورزشکار زن در میان پر درآمدترین ورزشکاران زن جهان است. او در المپیک زمستانی ونکوور کانادا توانست در رشته اسکیت روی یخ مدال طلا را از آن خود کند. حامی مالی وی یعنی بانک کوکمین اعلام کرده که اگر وی بتواند رکورد المپیک را بشکند، یک میلیون دلار به او پاداش خواهد داد. او هم توانست در المپیک زمستانی ونکوور کانادا رکورد جهانی را بشکند.



۱۰ - لورنا اوچوا، گلف، ۲۸ سال، ۵ میلیون دلار

وی با اعلام خبر بازنشستگی خود از مسابقات حرفه ای در آوریل امسال، جهان گلف را حیرت زده کرد؛ این در شرایطی است که وی توانست در مسابقات معتبر تور LGPA رتبه نخست را به دست آورد. وی البته به حضور در ورزش گلف ادامه خواهد داد و قصد دارد میزبانی مسابقات سالانه ای را در گوآدالاخارای مکزیک بر عهده بگیرد.



کمبود فضای تفریحی برای بانوان

گروه اجتماعی

امروزه زندگی مدرن شرایطی را مهیا کرده که باعث صرفه‌جویی چشمگیر در زمان مردم جامعه شده است. در گذشته برای انجام کارهای مشخصی وقت بسیار زیادی صرف می‌کردند. به طوری که شاید زنان برای پختن غذا در دوران صفویه یا قاجاریه به ۳ یا ۴ ساعت زمان احتیاج داشتند تا بتوانند با روشن نگاه داشتن آتش، مواد خام را به صورت غذایی برای تناول آماده سازند؛ در حالی که امروزه با پیشرفت چشمگیر تکنولوژی، بانوان قادرند با استفاده از وسایل آشپزی مدرن، غذا را در کوتاه‌ترین زمان و به بهترین شکل ممکن طبخ کنند. این موضوع در مسائل دیگر زندگی روزمره نیز مصداق دارد. انجام کارهایی همچون شستن لباس، نظافت منزل و... به برکت وجود ابزارهای مدرن به نحو کوتاه‌تر و بهتری انجام می‌پذیرد. بدین ترتیب میزان زمانی که در روز صرف انجام امور ضروری و ثابت می‌شود، بسیار کاهش یافته است. در نتیجه می‌توان گفت انسان عصر حاضر، نسبت به انسان یک قرن پیش، از زمان بیشتری در طول روز برخوردار است، اما این وقت اضافه‌ای که به یمن تکنولوژی به زندگی انسان اضافه شده است، کجا صرف می‌شود؟ آیا بانوی مدرن از این زمان اضافه در راستای دستیابی به تعالی و آرامش استفاده می‌کند یا آن را بی‌برنامه و به بطالت می‌گذراند؟

استقبال از شبکه‌های ماهواره‌ای نشانه سرگردمی بانوان ایرانی

این طور که به نظر می‌رسد، این بازه زمانی که می‌تواند به تعالی و شکوفایی استعدادهای زن ایرانی بیانجامد، به درستی تعریف نشده است. استقبال از شبکه‌های ماهواره‌ای برای فروش محصولات آرایشی با تبلیغات کاذب، سپری کردن ساعات متمادی در پاساژها به دنبال یافتن مارک خاصی از لباس و... نشانه‌های سرگردمی بانوان ایرانی در این امر است. یکی از مهم‌ترین نکاتی که در زندگی زن امروز وجود دارد، بحث چگونگی گذران اوقات تفریح و آسایش است. در جامعه ایران به دلیل کمبود امکانات ورزشی، عدم



فضای مناسب جهت ورزش دختران و فقدان تفریحات سالم در بوستان‌ها برای زنان، مشکلات تفریحی آنان دو چندان شده است.

۳۵ درصد از بانوان استان اصفهان دچار افسردگی اند

بی‌توجهی به ایجاد شرایط مطلوب و امن برای تفریحات زنان و دختران، پیامدهای جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته که گسترش انواع بیماری‌های جسمی و آسیب‌های روانی از جمله مشکلات آنان است؛ چرا که می‌دانیم کیفیت کار و فکر افراد با کیفیت نحوه تفریح آنان رابطه مستقیم دارد. چندی پیش تحقیقات حاکی بر این شد که "۳۵ درصد از بانوان استان اصفهان دچار افسردگی هستند"، و مسئولین را درگیر مسئله جدیدی به نام افسردگی بانوان کرد.

ساخت باغ‌های برای بانوان!

از این رو شهرداری اصفهان تصمیم به ساخت مکان‌هایی برای تفریح آزادانه تر زنان و دختران گرفت و تا کنون نیز طبق این تصمیم چندین باغ بانوان در اصفهان ساخته شده است. این باغ‌ها در زمینه‌های فرهنگی، تفریحی، ورزشی و اردویی فعالیت می‌کنند و برنامه‌های مختلفی را در طول سال به اجرا می‌گذارند. زمین‌های ورزشی در رشته‌های مختلف، پیست دوچرخه‌سواری، ایستگاه‌های شادمانی، ایستگاه‌های اسباب‌بازی، تریا، نمازخانه، عکاسخانه و دستگاه‌های اصلاح‌رمانی در باغ بانوان استفاده شده است. هدف باغ بانوان، ارتقای فرهنگ تفریح و سلامت ویژه بانوان است. اما آیا به راستی این باغ‌ها توانسته به هدف اصلی خود برسد؟ آیا وجود این باغ‌ها توانسته خلأ ناشی از کمبود مکان‌های تفریحی در جامعه ما خصوصاً برای بانوان را پر کند؟

بد مسیر بودن باغ بانوان یکی از دلایل عدم استقبال از آن

زهره که در باغ بانوان مشغول پیاده‌روی است در این باره می‌گوید: مسیر خانه ما به این باغ نزدیک است؛ به همین خاطر من هفته‌ای چند بار برای پیاده‌روی اینجا می‌آیم. برای من الان بهتر شده است؛ اوایل خیلی شلوغ بود؛ همه از مکان‌های متفاوت به اینجا می‌آمدند، ولی کم‌کم از استقبال مردم کاسته شده؛ شاید یکی از دلایل آن ساخت چند باغ بانوان دیگر در اصفهان باشد؛ شاید هم به دلیل بد مسیر بودن استقبال کم شده است؛ چون اگر کسی مسیرش از اینجا دور باشد به سختی می‌تواند بیاید و از باغ بانوان استفاده کند؛ مگر این که ماشین داشته باشد.

"آخر چه کسی حاضر است با این دوچرخه‌های خراب دوچرخه سواری کند"؟!

اما خواهر زهره که با اوست نظر دیگری دارد؛ او می‌گوید: اوایل وسایل و امکانات اینجا خوب بود؛ ولی اکنون به دلیل مستهلک شدن و عدم تعویض مجدد، قابل استفاده نیست؛ به همین دلیل استقبال کم شده است، "آخر چه کسی حاضر است با این دوچرخه‌های خراب دوچرخه سواری کند؟!"

خانمی که با دخترش برای مسابقه آب بازی برگزار شده در باغ بانوان آمده بود، گفت: من به اجبار دخترم آمدم؛ اگر دخترم نمی‌گفت، خودم تمایلی به آمدن نداشتم؛ زیرا این جا هیچ امکانات خاصی که بتواند نظرم را جلب کند، وجود ندارد. برای اولین بار که اسم باغ بانوان را شنیدم تصور می‌کردم مکانیست با تمام شرایطی که در بیرون از اینجا



برایمان مهیا نیست؛ مثل دوچرخه سواری، اسب سواری، استخر و باز فضایی مفرح و شاد، اما راستش بسیار متعجب شدم وقتی که آمدم و با فضای کوچکی با چنین تجهیزات ابتدایی روبه‌رو شدم. برنامه‌هایی هم که می‌گذارند مثل همین آب بازی فقط برای بچه‌ها خوب است؛ نه برای همه بانوان.

زن سالم و باشناط می‌تواند فرزندان خوش رفتار تحویل جامعه دهد

در این باره با ناهید عباسی، کارشناس ارشد روانشناسی گفت و گویی داشتیم. وی گفت: ما در یک جامعه اسلامی زندگی می‌کنیم و بانوان ما به دلیل اهمیتی که به دین مبین خود می‌دهند، نمی‌توانند تفریحاتی را که مردانمان در مکان‌های عمومی مثل پارک‌ها دارند، داشته باشند؛ اما اسلام به ویژه از مردان می‌خواهد برای سلامت روحی و روانی خانواده به جایگاه زنان بیشتر توجه کنند. از نظر اسلام زن به عنوان موجودی ظریف و حساس است؛ لذا همسران باید به خوبی از آن مراقبت کنند؛ چرا که زن در دستکار و سالمی می‌تواند فرزندی خوش رفتار تحویل جامعه دهد.

اسلام برای مقابله با افسردگی، سفارش می‌کند که انسان‌ها در محیطی پر از نشاط زندگی کنند. دین، نگاهی متفاوت و هدفمند به شادی دارد. امام علی (ع) می‌فرماید: شادی، انبساط خاطر و نشاط می‌آورد و غم، گرفتگی خاطر و دلگیری. در این میان دولتمردان نیز با استفاده از تعالیم دینی و اسلامی نقش موثری در شادسازی فضای جامعه دارند؛ آن‌ها باید متناسب با روحیات، ویژگی‌ها و استعداد های افراد برنامه ریزی کنند؛ به خصوص در مورد زنان. اگر زنان از حمایت‌های اجتماعی، فرهنگی و حقوق لازم برخوردار شوند در سازگاری میان نقش‌های مادری و همسری با مشارکت‌های اجتماعی موفق‌تر خواهند بود و از این رو تمام تخصص آن‌ها در مسیر توسعه و سازندگی به شکل مطلوبی استفاده خواهد شد؛ از سوی دیگر وجود جشن‌های بزرگ مذهبی و ملی به عنوان امتیازی است که دولت‌ها می‌توانند از آن استفاده کنند و با اجرای برنامه‌های شاد و مفرح در چارچوب قوانین به شادسازی فضای جامعه کمک کنند و این مسئله ایست که نه تنها در اصفهان بلکه در تمام ایران وجود آن احساس می‌شود. از این رو با برنامه‌ریزی‌های مناسب فرهنگی و اجتماعی می‌توان برای رشد و تعالی زنان و متعاقباً بهینه‌سازی فرهنگی جامعه استفاده کرد و فضای خالی احساس شده در جامعه را که به دلیل کمبود تفریحات سالم به وجود آمده است، به خوبی پر کرد.



آیتمی که وجودشان در خانه الزامی است

منبع: مجله منزل MANZELMAG.COM

با مرور زمان متر از خانه ها کمتر شده است و به دلیل تغییر سبک زندگی، قسمت های جدید و نوظهوری از قبیل سینمای خانگی به جمع قسمت های مختلف داخلی خانه ها پیوسته است. در این مطلب قصد داریم نگاه کوتاهی به برخی از آن ها داشته باشیم.

آشپزخانه هم چنان سلطان خانه است

هیچ گاه قسمت های دیگر خانه نمی توانند محدودیت فضای آشپزخانه را جبران کنند؛ بنابراین به صرف ایجاد فضاهای غیر ضروری از فضای آشپزخانه نکاهید؛ بلکه بیشترین بودجه و وقت را صرف آشپزخانه کنید.



1

اتاق یا فضایی برای کار و مطالعه

در دوره ای به سر می بریم که عصر مطالعه و پیشرفت با سرعت نور است؛ بنابراین هرگز محیط خانه خود را از وجود فضایی برای مطالعه و کار در خانه محروم نسازید و بدانید که وجود چنین فضایی در خانه مانند فضای غذاخوری لازم و ضروری است؛ بنابراین در دکوراسیون خانه خود اتاقی را برای کار و مطالعه آماده سازید یا اگر خانه شما دارای محدودیت در فضا است قسمتی از فضای اتاق خواب یا حتی اتاق نشیمن یا اتاق غذاخوری را به این فضا اختصاص دهید.

3

تجهیزات و وسایل مناسب برای استفاده بهینه از انرژی

تا حد امکان باید از مصالح و مواد قابل بازیافت در خانه استفاده شود؛ همچنین استفاده از شیشه های دو جداره برای پنجره ها یکی از باید هاست؛ زیرا می تواند از هدر رفتن انرژی تا حد زیادی جلوگیری کند.

2

گوشه ای دنج برای رسیدن به آرامش

در زندگی ماشینی و پرمشغله امروزی که آلودگی صوتی آزار دهنده است، حتما باید در دکوراسیون داخلی فضای کوچکی را برای رسیدن به آرامش تدارک ببینیم. این فضای می تواند گوشه ای از اتاق نشیمن کنار شومینه باشد یا هر فضای دیگری که فکر می کنید مناسب است. شما می توانید این فضا را با نورپردازی بسیار ملایم و قرار دادن یک یا دو مبل راحتی تک نفره و یک میز کوچک برای قرار دادن فنجان قهوه یا چای مهیا سازید.

4

یک فضای سبز زیبا و فضای بازی در حیاط

وجود یک باغچه سرسبز و زیبا هر چقدر هم که کوچک باشد می تواند روح و زندگی را به خانه شما ببخشد و سبب طراوت و شادابی شما گردد؛ بنابراین وجود آن در هر خانه ای الزامی است؛ همچنین اگر فضای کافی در حیاط وجود دارد توصیه می کنیم فضایی مختصر و مفید برای بازی کودکان با تعدادی وسیله بازی تدارک ببینید تا مجبور نباشید در این ترافیک و شلوغی فرزند خود را مدام به پارک ببرید.

6

استفاده از سنگ یا آجر برای نما

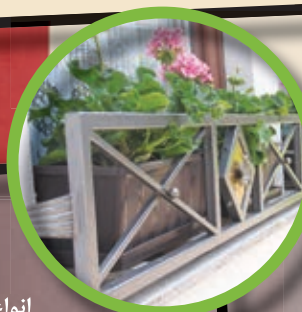
بهتر است برای نماسازی خانه از انواع سنگ ها یا آجر ها استفاده شود؛ زیرا این مصالح ذاتا طبیعی هستند و از این رو جزو مصالح سبز و دوستدار طبیعت محسوب می شوند که علاوه بر زیبایی دوستدار محیط زیست نیز خواهند بود و می توانند روی سلامت زندگی شما تاثیر زیادی داشته باشند.

5

پارکینگ

حتی اگر اتومبیل ندارید سعی کنید هرگز خانه ای را که پارکینگ ندارد، خریداری یا اجاره نکنید؛ زیرا احتمال اینکه در آینده به دردسر بیافتید زیاد است. به هر حال ممکن است پس از مدتی صاحب اتومبیل شوید یا مهمانی داشته باشید که اتومبیل داشته باشد و بخواهد شب را در خانه شما بگذراند؛ بنابراین وجود پارکینگ می تواند آرامش شما را به همراه داشته باشد.

7



اگر از بوی بدن خود خجالت می کشید بخوانید

عوامل جزئی و خارج از انتظاری غیر از فعالیت شدید یا خوردن یک غذای پر ادویه و دارای سیر می توانند بر بوی بدن و دهان شما تاثیر گذار باشند؛ این عوامل عبارتند از: مقدار کربوهیدراتی که در روز مصرف می کنید، سرعت لباس پوشیدن هنگام صبح و خرخر کردن در خواب، با دانستن این موارد جزئی اما مهم می توانید به سرعت مشکل خود را حل کنید. با خواندن این مقاله می توانید علل بوی بدن را بشناسید:

منبع: webmd.com
مترجم: بهاره یوسفی

بعد از حمام کردن بدن خود را به خوبی خشک نمی کنید

عجله در امر خشک کردن بدن بعد از دوش گرفتن می تواند مشکلاتی را به وجود آورد؛ زیرا رطوبت می تواند بین چین های پوست در نواحی مانند: زیر سینه، زیر بغل و بین انگشتان پا باقی بماند. در این قسمت ها دسترسی به هوا وجود ندارد و باکتری ها و قارچ ها به راحتی می توانند تکثیر و با عرق بدن مخلوط شوند و باعث بوی بد و احساس خارش گردند.

راه حل:

پس از اینکه بدن را با حوله خشک کردید، سشوار را روی باد سرد قرار دهید و آن را به قسمت هایی از بدن مانند: زیر بغل و پاها که بیشتر عرق می کنند، بگیرید؛ همچنین می توانید از پودر جاذب با خواص ضد قارچی بر روی پوست یا درون کفش خود استفاده کنید.

غذای پر ادویه دوست دارید

غذاهایی با ترکیبات پر ادویه و تند و تیز مانند: کاری، سیرو و سایر ادویه ها نه تنها باعث بوی بد دهان می شوند، بلکه کمی از بوی بد بدن نیز به خاطر خوردن آنهاست. این مواد پس از هضم شدن گازهای حاوی سولفور تولید می کنند. بسیاری از این محصولات جانبی در روده و کبد متابولیز می شوند، اما برخی دیگر مانند آلبل متیل سولفاید جذب جریان خون می شوند و از راه ریه و روزه های بدن آزاد می شوند؛ تأثیری که برای چند ساعت یا بیشتر برجامی ماند.

راه حل:

شما می توانید بوی بدن دهان را با دهان شویه یا جویند کمی جعفری و نعناع تازه و دانه راز یانه به طور موقت بیوشانید، اما مجبورید منتظر بمانید تا بدن فرآیند هضم را به طور کامل انجام دهد. پس از آن دیگر دهان و بدن بو نمی دهد. بهتر است ساعت ها قبل از یک قرار ملاقات مهم غذاهای پر سیر و پر ادویه نخورید.

مسواک می زنید، اما فقط دندان ها را

اگر مسواک زدن زبان را فراموش کنید دهانتان بوی تازگی که دوست دارید نمی دهد؛ زبان به هزاران برآمدگی مو مانند ریز به نام پرز چشایی پوشیده شده که می توانند ذرات غذا را در بین خود نگه دارند؛ بنابراین حتی اگر مرتب مسواک بزنید و نخ دندان بکشید باقی مانده های کوچک غذا روی زبان می توانند باعث تجمع باکتری ها و اتساع بخار سولفید هیدروژن و بوی بد

با عجله غذا می خورید

جویند سریع غذا یا نوشیدن با سرعت باعث می شود هوای زیادی را بلعید. شما بیشتر این هوا را که حاوی نیتروژن، اکسیژن و دی اکسید کربن است با آروغ زدن از شکم خارج می کنید. راه حل: یک ساعت وقت ناهار چیزی است که این روزها به راحتی به دست نمی آید، اما با برداشتن لقمه های کوچک می توانید برای جویند به خود فقط کافی بدهید. پس از اینکه لقمه ای را در دهان خود گذاشتید قاشق و چنگال را زمین بگذارید؛ همچنین هنگامی که عصبانی و پریشان هستید و استرس دارید، غذا نخورید. غذا خوردن در این حالات می تواند با هضم مداخله داشته باشد. روزی که غذا را با عجله می خورید بعد از غذا کمی نعناع بخورید. نعناع، باکتری های عامل نفخ را از بین می برد و مایه چکه های معده و روده را برای هضم راحت تر شل می کند.

دهان گردند.

راه حل:

دهان شویه می تواند کمک کننده باشد، اما بهترین راه برای از بین بردن باکتری، سلول های مرده و ذرات غذا از روی زبان، استفاده از یک برس یا مسواک ارزان قیمت است. مسواک را به آرامی روی زبان بکشید؛ همچنین به جای خمیر دندان معمولی از خمیر دندان محتوی دیوکسید کلر یا روغن درخت چای استفاده کنید که یک ضد عفونی کننده قوی با بویی خوش شبیه به اکالیپتوس است.

تحت استرس و فشار روانی شدید هستید

هنگامی که در حال انجام یک پروژه مهم هستید عرق کردن بخشی از واکنش طبیعی بدن برای مقابله با فشارهای روانی است. بدن ما باهوش است. مکانیسم دفاعی معروف، تعریق را افزایش می دهد؛ بنابراین هنگامی که تحت فشار و استرس زیاد هستیم بدن ما بیش از اندازه گرم نمی شود.

راه حل:

چای مرتجاسب را امتحان کنید. این چای دارای ماده قایض تائین و ترکیبات ضد عفونی کننده دیگری است که می تواند سیستم عصبی ایجاد کننده تمام این علائم را آرام کند؛ اگر این دم کرده را به طور مرتب و در طول روز به مقدار کم بخورید می توانید تعریق بدن را کاهش دهید. برای تهیه این دم کردنی دو قاشق برگ خشک و خرد شده مرتجاسب را به مدت ده دقیقه در یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید ده دقیقه بماند تا تمام ترکیبات فعال آن آزاد شوند؛ سپس در طول روز میل کنید.

شما مصرف فیبر خود را افزایش داده اید

غذاهای حاوی فیبر برای سلامت شما عالی هستند، اما ممکن است احساس پری به شما دست بدهد. متأسفانه به همان دلیل که غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه ها، سبزیجات، دانه های کامل و



فقط از

دئودورانت استفاده می کنید:

دئودورانتها بطور موقتی بوی بدن شما را تحت تاثیر قرار می دهند و مانع از تعریق بدن نمی شوند. راه حل: شما تنها به یک ضد تعریق نیاز دارید اما اگر می خواهید بوی خوبی هم بدهید می توانید از محصولات استفاده کنید هم دئودورانت دارند و هم ضد تعریق. اگر همیشه عرق می کنید این محصول را قبل از خواب استفاده کنید. شبها کمتر عرق می کنید بنابراین ترکیب فعال آلومینیومی ضد عرق وارد غدد چربی می شود. در این حالت حتی اگر دوش هم بگیرید تاثیر ضد عرق تا ۲۴ ساعت باقی می ماند.

خرناس می کشید

خوابیدن با دهان باز حفره دهان را خشک می کند و باعث می شود سلول های مرده، روی زبان، لته ها و لپ ها تجمع یابند و تجزیه شوند؛ این همان علت بوی بدن دهان هنگام صبح است.

راه حل:

صبحگاه علاوه بر مسواک زدن، کمی آب لیموی اسیدی را برای از بین بردن باکتری های ایجاد کننده بوی بد قورقه

کنید؛ همچنین ماست، حاوی باکتری لاکتوباسیلوس است که با باکتری های ایجاد کننده بوی بد در دهان مقابله می کند و جایگزین آن ها می شود.

دچار شوره سر هستید

تفکر رایج این است که شوره سر هنگامی ایجاد می شود که پوست سر خیلی خشک باشد. این اشتباه باعث می شود افراد موهای خود را کمتر بشویند؛ نتیجه باکتری های ایجاد شده روی پوست سر باعث می شود موهای شما بو بگیرد؛ در واقع شوره سر زمانی ایجاد می شود که موهای شما خیلی چرب است.

راه حل:

شستن مداوم مو با شامپو کمک می کند که از شر شوره ها خلاص شوید. شامپو باید محتوی زینک، عوامل ضد قارچی و ضد باکتریایی باشد تا پوست سر شما را پاک کند. اگر شوره ها پس از چند هفته برطرف نشد، ممکن است به محصولات محتوی استروئید نیاز داشته باشید که توسط پزشک تجویز می شود.





همیشه سبز با چای سبز

چای سبز، ارمغان سلامتی

زندگی سالم

در مورد چای سبز چه می دانیم ؟

چای علاوه بر اینکه می تواند در آب و هوای گرم رشد کند، می تواند در ارتفاعاتی به بلندی ۲۱۰۰ متر از سطح دریا نیز رشد نماید. بهترین چای ها را می توان در ارتفاعات یافت، جایی که برگ های آنها به آرامی رشد می کنند و طعم بهتری دارند. با توجه به ارتفاعی که چای در آنها می روید، برگ های تازه چای بین دو سال و نیم تا پنج سال طول می کشد تا برای چیدن آماده شوند. چای برگ های فراوانی دارد و گل های آن بسیار شبیه گل های کاملیاست، اما تنها برگ های جوان و کوچک آن برای مصرف چیده می شوند. جوانه زدن چای در مناطق کم ارتفاع هر هفته صورت می گیرد ولی در ارتفاعات بالا، هفته ها طول می کشد. چای، پس از آب، دومین نوشیدنی پرطرفدار و پر مصرف در کشور ما و برخی دیگر از کشورهای دنیاست. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که زیاد چای می نوشند، لازم نیست نگران مضرات این عادت تان باشید چون بررسی ها نشان داده نوشیدن چای به ویژه چای سبز فواید زیادی برای سلامتی دارد. چای از برگ های گیاه کاملیا سینسیس تهیه می شود و در سه نوع اصلی سبز، اولانگ و سیاه در بازار وجود دارد، اما چای سبز به خاطر خواص درمانی اش در جهان شناخته شده تر است و حداقل ۴ هزار سال است که در چین به عنوان یک گیاه دارویی شناخته شده است.

چینی ها از قدیم با خواص درمانی چای سبز آشنا بودند و از آن به عنوان دارو در درمان ناراحتی های مختلف مانند خونریزی، ناراحتی های گوارشی، سردرد و افسردگی استفاده می کردند ولی استفاده از چای سبز فقط به چینی ها و شرقی ها که عادت به نوشیدن چای دارند، محدود نشد و کم کم به خاطر خواص درمانی اش در سراسر جهان مورد استقبال قرار گرفت. چای سیاه و چای سبز هر دو از گیاه واحدی به دست می آیند و تفاوت آنها در طرز تهیه شان است. حدود ۳۰ درصد از وزن برگ چای سبز از فلانویید تشکیل شده که برای سلامتی بسیار مفید است. محققان مشاهده کرده اند که فواید چای سبز برای سلامتی بستگی به میزان مصرف آن دارد که بیشترین مصرف آن در کشورهای آسیایی حدود ۳ فنجان در روز است. (که حدود ۳۲۰-۲۴۰ میلی گرم از پلی فنول بدن را تهیه می کند). در افرادی که به صورت روزانه چای سبز مصرف می کنند، احتمال ابتلا به انواع بیماری ها اعم از بیماری های باکتریایی یا عفونت های سخت و همچنین بیماری هایی نظیر سرطان، سکت، بیماری های قلبی - عروقی و بیماری های استخوانی را کاهش می دهد. یکی دیگر از فواید مصرف چای سبز، کاهش مرگ و میر به دلیل هر نوع بیماری مخصوصاً بیماری قلبی - عروقی است. در مطالعه ای که در سال ۲۰۰۶ صورت گرفت، محققان دریافتند چای از هر نوع نوشیدنی دیگر حتی آب خالص، برای سلامتی مفیدتر است زیرا نه تنها به خوبی آب خالص بدن را هیدراته (آب رسانی) می کند بلکه منبعی غنی از پلی فنول است که از بیماری های قلبی جلوگیری می کند.

در سال ۱۹۹۴ در ژاپن تحقیقی بر روی ۴۰،۵۳۰ فرد در سنین بین ۴۰ تا ۷۹ سال انجام گرفت که به مدت ۱۱ سال به طول انجامید. در این گروه انتخاب شده، ۸۰ درصد از افراد روزانه حدود ۳ فنجان چای سبز مصرف می کردند. در این تحقیق مشاهده شد که در افرادی که ۵ فنجان در روز چای سبز می نوشیدند، در مقایسه با افرادی که یک فنجان چای می نوشیدند، احتمال مرگ به دلیل هر بیماری خصوصاً به وسیله بیماری های قلبی - عروقی بسیار کمتر بود، حتی این آمار نشان داد که تاثیر چای سبز بر روی زنان بیشتر از مردان است.

دوست خوب قلب

دانشمندان ماده شیمیایی در چای سبز شناسایی کردند که در حفاظت از قلب در برابر آسیب های مختلف موثر است. کارشناسان «موسسه بهداشت کودکان انگلیس» در مطالعه روی ترکیبات چای سبز موفق به شناسایی ماده ای شیمیایی به نام «اپیگالو کاتچین سه گالات» شدند که می تواند مرگ سلول ها را پس از حمله قلبی یا سکت کاهش

ویتامین های A و C (آنتی اکسیدان های قوی)، باعث کاهش کلسترول در خون نیز می شود که این موضوع خطر احتمال حمله قلبی و امراض از این قبیل را پایین می آورد.

کاهش فشار خون:

مصرف نیم تا ۲/۵ فنجان چای سبز در روز احتمال بروز پرفشاری خون را تا ۴۶ درصد کاهش می دهد.

دهد. این دانشمندان اعلام کردند: ماده شیمیایی موجود در چای سبز مانع از فعالیت پروتئینی به نام «استات یک» می شود که پس از رویدادهای استرس آمیز نظیر حمله قلبی یا سکت در درون سلول فعال می گردد. اپیگالو کاتچین سه گالات همچنین روند بهبود سلول های قلبی را سرعت بخشیده و موجب کاهش صدمه به آن می شود. از طرفی یکی از عوامل اصلی امراض و حمله های قلبی، وجود کلسترول بالا در خون انسان است. چای سبز علاوه بر داشتن

حال که در شروع سال جدید و در ماه‌های آغازین فصل قشنگ بهار هستیم، خوب است که در کنار اهداف و برنامه‌های سال جدید، روی انتخاب‌های غذایی مان هم دقت بیشتری داشته باشیم تا بتوانیم با روحیه‌ای شاد و مضاعف که بدون شک بخشی از آن به تغذیه صحیح فرد برمی‌گردد، مصمم‌تر در راه رسیدن به اهداف سال جدید گام برداریم. با اصلاح شیوه زندگی و نوع تغذیه می‌توانیم در طول روز پُرانرژی، سرزنده و شاد باشیم که به طور قطع روحیه فرد بر روند کاری، زندگی و همچنین سلامت جسم بسیار تأثیرگذار است. غذاها، روی خلق و خو و حالات روحی افراد اثر دارند. رابطه تغذیه و خلق و خواز مباحث پیچیده و هیجان‌انگیز علم تغذیه است. در زیر به نکاتی اشاره شده است که با رعایت آن‌ها می‌توانید روزی شاد و موفق را سپری کنید.

زندگی سالم

ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهید

در کنار تمام توصیه‌های غذایی، حداقل ۳۰ دقیقه تحرک و فعالیت در روز را فراموش نکنید. به دلیل آزاد شدن هورمون‌ها در حین و بعد از ورزش، احساس نشاط و شادمانی در فرد ایجاد می‌شود. در کنار اثرات روانی ورزش، اثرات مفید آن بر سلامت جسم (سیستم قلب و عروق، تنفس، عضلات و مفاصل) بی‌شمار و غیرقابل انکار است. شاد و پُرانرژی باشید.

قند خون خود را در سطح مناسبی حفظ کنید

سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم غذای دریافتی را کاهش دهید. داشتن ۳ وعده اصلی و ۳ میان‌وعده در طول روز باعث حفظ قند خون در سطح مناسب می‌شود و از تغییرات ناگهانی در میزان قند خون جلوگیری می‌کند. یکی از دلایل بروز خستگی و به اصطلاح کم‌آوردن و کاهش انرژی در طول روز، نخوردن میان‌وعده و فاصله طولانی بین دو وعده غذایی است که خود باعث افت قند خون و در ادامه منجر به گرسنگی شدید و ولع به خوردن در وعده بعدی می‌شود. پس توصیه می‌شود با افزایش تعداد وعده‌ها و دریافت میزان مناسب غذا و پرهیز از پرخوری در وعده‌ها قند خون خود را در سطح مناسبی در طول روز حفظ کنید.

داروهای ضد افسردگی ذخایر کوانتیم Q10 را کم می‌کنند

کوانتیم Q10، یکی از آنتی‌اکسیدان‌های مهم بدن است که در تولید انرژی سلولی نقش دارد. کاهش ذخایر کوانتیم Q10 تولید انرژی سلولی را مختل می‌کند. کوانتیم Q10 در انواع گوشت‌ها، روغن کانولا و کره بادام زمینی وجود دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که با رادیکال‌های آزاد و مواد مضر سلولی مبارزه می‌کنند و قدرت و توان ایمنی بدن را افزایش می‌دهند. غنی‌ترین منابع آنتی‌اکسیدانی میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ هستند که هر رنگ آن‌ها نشان‌دهنده یک ماده مفید آنتی‌اکسیدانی است. اولین علامت کمبود ویتامین‌های گروه B و آهن، تغییرات رفتاری، بی‌حوصلگی، کسالت، حالت‌های افسردگی و... است.

از دریافت امگا-۳ غافل نشوید

امگا-۳ (اسید چرب EPA و DHA) در رشد مغزی و شناختی، بهبود عملکرد مغز از جمله افزایش دقت، تمرکز و حافظه، کمک به کاهش علائم اختلالاتی نظیر: افسردگی، پرخاشگری و... کاهش بروز و پیشرفت آلزایمر و کند شدن حافظه در سنین کهنسالی موثر است. کمبود امگا-۳ در مغز باعث تغییر عملکرد مغزی و به دنبال آن تغییر در کیفیت یادگیری و حافظه و افزایش افسردگی می‌شود. در حال حاضر، امگا-۳ به عنوان درمان کمکی در افراد مبتلا به افسردگی ثابت شده است. ماهی‌های چرب (سالمون، ماهی تن، شاه‌ماهی و ساردین) از منابع امگا-۳ هستند. مصرف حداقل دو بار در هفته ماهی توصیه می‌شود.

فیبر کافی در برنامه غذایی خود بگنجانید

دریافت فیبر کافی در کنار مصرف فراوان مایعات و تحرک کافی، از مشکلات گوارشی مثل یبوست پیشگیری می‌کند. یبوست اگر درمان نشود، در درازمدت باعث ناراحتی و سردرد در فرد می‌شود. سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات از منابع خوب فیبر هستند. می‌توانید از انجیر خشک و برگه آلوی خیس خورده در آب و همچنین روغن زیتون همراه سالاد برای رفع یبوست استفاده کنید. مصرف ۵ واحد میوه و سبزی در طول روز، از بروز یبوست پیشگیری می‌کند.

همیشه خود را هیدراته نگه دارید

تمام واکنش‌ها و فعل و انفعالات سلولی در محیط آبی انجام می‌شوند. برای عملکرد درست بدن، نیاز به نوشیدن حداقل ۱۰-۸ لیوان مایعات در طول روز دارید که بهتر است نیمی از آن آب باشد. دهیدراته شدن و کم‌آبی خود باعث کلافگی، کاهش تمرکز و دقت، ناراحتی و برافروختگی در فرد می‌شود. هیچ‌گاه منتظر احساس تشنگی برای نوشیدن آب نباشید (بدون توجه به اینکه آیا تشنه هستید یا نه، ۴ تا ۵ لیوان آب در طول روز بنوشید). علاوه بر آب به انواع چای‌ها، شیر و نوشیدنی‌های بدون شکر و کالری نیز می‌توان اشاره کرد.

سوخت‌گیری خوبی برای شروع روز داشته باشید

یک روز خوب با یک صبحانه خوب شروع می‌شود! در مطالعات و تحقیقات متعدد دیده شده است: بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، در انجام عملیات ریاضی، خواندن و به خاطر آوردن مطالب نسبت به سایر دانش‌آموزان (که صبحانه خورده‌اند)، کندتر عمل می‌کنند. در عین حال خوردن صبحانه از ریزه‌خواری در طول روز و پرخوری در وعده بعدی جلوگیری می‌کند. بر اساس مطالعات متعدد، اکثر افراد دارای اضافه وزن و چاق، افرادی هستند که صبحانه نمی‌خورند. یک صبحانه کامل از یک منبع کربوهیدرات پیچیده (انواع نان‌های سبوس‌دار، کورن‌فلکس حاوی فیبر و مغزها و حلیم)، پروتئین و انواع مربا، عسل و... تشکیل شده است.

به دریافت ویتامین‌های گروه B و آهن توجه کافی داشته باشید

اولین علامت کمبود ویتامین‌های گروه B و آهن، تغییرات رفتاری، بی‌حوصلگی، کسالت، حالت‌های افسردگی و خستگی می‌باشد. خیلی وقت‌ها خستگی مداوم و بی‌حالی فرد می‌تواند ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها باشد. غلات کامل، مغزها، حبوبات، مخمر و سبزیجات برگ سبز، جزء منابع خوب ویتامین‌های گروه B می‌باشند. در بین ویتامین‌های گروه B ویتامین B12، تنها در منابع حیوانی و گوشت‌ها یافت می‌شود. انواع و اقسام گوشت‌ها، زرده تخم مرغ، حبوبات، برگه‌ها و اسفناج جزء منابع غنی آهن هستند. آهن موجود در حبوبات و اسفناج باید با یک منبع ویتامین C مثل آب لیموترش تازه میل شود تا جذب آهن آن بالا برود.

۸ دستورالعمل کوتاه برای زندگی شاد

دیداری از هتل جهان

Life

تعلیم و تربیت بود «کمسیون تئاتر» با هدف ترویج تئاتر و هنر نمایش، یکی از این کمسیون‌ها به شمار می‌رفت. نتیجه کوشش‌های این کمسیون، برپا کردن نمایش‌هایی با موضوع به تصویر کشیدن تفاوت بین تعلیم و تربیت کهنه و تعلیم و تربیت نو بود. محل این نمایش‌ها، تالار بزرگ نخستین مهمانخانه اصفهان یعنی «هتل آمریک» با همان «هتل جهان» بود، اما نمایشی که بیش از همه مورد توجه قرار گرفت، نمایش معروف «رستم و سهراب» بود که به صورت بی‌سابقه به روی صحنه رفت و پس از آن تاکنون در هیچ یک از نقاط کشور با آن شکوه‌مندی روی صحنه نرفته است.

پرده‌های «رستم و سهراب» در هتل جهان

نمایش نامه «رستم و سهراب» نوشته زنده‌یاد حسین کاظم‌زاده ایرانشهر از شاهنامه فردوسی در پنج پرده اقتباس و تدوین شد. نکته قابل توجه اینکه نمایش رستم و سهراب برای نخستین بار در تاریخ تئاتر ایران به صورت یک نمایش نامه مفصل حماسی و ملی، سرتاسر برای آواز تنظیم شده بود و اجرای آن در اصفهان از شب چهارم به زنان اختصاص داشت و همه عوامل از بازیگران تا ماموران و گرداندگان و راهنمایان همه از خانم‌ها بودند و گروه‌های زنان به تماشای این نمایش می‌آمدند. به این ترتیب هتل جهان با قابلیت‌هایی که داشت، ۲۰ سال مرکز تئاتر اصفهان نیز بوده است.

گفتنی است، نمایشنامه «رستم و سهراب» پیش از هتل جهان، برای نخستین بار در سال ۱۲۹۳ خورشیدی توسط چند نفر از دانشجویان ایرانی، به همراه مادام اوهانیان ایرانی، در تالار تئاتر «لون پواریه» پاریس به روی صحنه رفته بود. حسین کاظم‌زاده ایرانشهر در پاریس به کمک شخصیت‌هایی چون علامه محمد قزوینی و استاد ابراهیم پورداوود اقدام به تأسیس «انجمن مصاحبات علمی و ادبی ایرانیان» نموده بود و نمایش نامه رستم و سهراب که در سال ۱۲۹۳ در پاریس اجرا شد و در سال ۱۳۰۲ در برلین به چاپ رسید، یکی از برنامه‌های این انجمن بود.

هتل جهان در پرده فراموشی

هتل جهان روزگاری یگانه مهمانسرای مدرن اصفهان به شمار می‌رفت و پذیرای بسیاری از چهره‌های فرهنگی، علمی و سیاسی بود که به اصفهان سفر می‌کردند. هتل جهان در آن سال‌ها به یک پایگاه فرهنگی تبدیل شده بود و کنسرت‌های عارف قزوینی و نشست‌های روشنفکران و ایران‌شناسان بزرگی همچون پروفسور پوپ در آنجا برپا می‌شد. صادق هدایت یکی از مهمان‌های سرشناس هتل جهان بود که هنگام سفرش در اردیبهشت ماه ۱۳۱۱ خورشیدی به اصفهان، مدتی در هتل جهان اقامت داشت و برگ‌هایی از سفرنامه‌اش «اصفهان نصف جهان» را در همین هتل نوشت: «... من یکسر وارد مهمانخانه آمریک شدم و تلاقی بی‌خوابی شب گذشته را در آوردم. طرف عصر بود که به تماشای شهر رفتم...»

این عمارت با معماری نتو کلاسیک، سقف ستوری شکل به همراه نقوش گیاهی و ایوان‌های گشوده با ستون‌های مزین، در میانه بدنه غربی چهارباغ خودنمایی می‌کند و در سال، صدها گردشگر را مشتاق دیدار خود می‌سازد؛ اما در حال حاضر این بنا به دلیل داشتن مالک خصوصی و متروک شده و قسمتی از آن به دو

عدم رسیدگی مالک،

واحد تجاری و بخشی به انبار کالا تبدیل شده است. بنای اصلی هتل جهان ساختمانی سه طبقه در ضلع شرقی با ۲۲ اتاق و مشرف به چهارباغ بوده و ساختمان دو طبقه دیگری با ۱۲ اتاق در ضلع غربی آن موجود است. این بنا دارای راهروهای تنگ، اتاق‌های بلند و اتاق‌هایی با قاب‌پوش‌ها و سقف‌پوش‌های تخته‌ای است. این سبک معماری در قسمت‌هایی از بیمارستان مسیح و همچنین «مدرسه ستاره صبح» در خیابان سید علی خان فعلی نیز دیده شده است.

تونی هوانسیان یکی از ارمنه سرشناس اصفهان بود که خدمات ارزشمندی به اصفهان ارائه داد. تونی در روستای هزار جریب شهرستان فریدن در یک خانواده تهیدست دیده به گیتی گشود و دوران کودکی خود را به کار گذراند. او در جوانی نزد یک بازرگان آلمانی به نام کایر کار می‌کرد. گایر، هنگام رفتن از ایران، دوربین عکاسی خود را به تونی داد و به این ترتیب پای او را به دنیای عکاسی باز کرد. تونی نخستین عکاس حرفه‌ای اصفهان شد و از سوی ظل‌السلطان، حاکم اصفهان در دوره ناصرالدین شاه برای عکاسی به دربار خوانده شد و عکس‌های زیادی از ظل‌السلطان و خانواده‌اش تهیه کرد.

تونی هوانسیان بنیان‌گذار هتل جهان

تونی هوانسیان با اندوخته‌ای از تجربیات در عکاسی، نخستین عکاس خانه را در اصفهان تأسیس کرد و در زمینه‌های دیگری هم پیش‌تاز بود؛ او بنیان‌گذار اولین درشکه‌خانه و کارخانه لیمونادسازی در جلفا و اولین واردکننده دوجرخه به اصفهان بود. تونی هوانسیان در سال ۱۳۰۷ خورشیدی اولین مهمانخانه به سبک جدید را در اصفهان به نام «هتل آمریک» در خیابان چهارباغ تأسیس که بعدها به نام «هتل فردوسی» و سپس «هتل جهان» تغییر نام داد. او یک سینمای کوچک را نیز در همان نزدیکی ساخت که به نظر می‌رسد همان «سینما پلاس» باشد.

هنگامی که سوئدی‌ها تشکیلات ژاندارمری را در ایران تأسیس کردند، عده‌ای از علاقه‌مندان به پیشرفت کشور که ارتباط نزدیکی با آزادی‌خواهان و روشنفکران آن زمان داشتند، اقدام به تشکیل «شرکت علمیه» کردند؛ این شرکت از کمسیون‌های متعددی تشکیل می‌شد و مأمور رسیدگی به کار



معصومه شهباز

هتل جهان تنها بنای ارزشمند تاریخی با پیشینه فرهنگی در بدنه غربی خیابان چهارباغ اصفهان است. این هتل درست روبروی بازارچه بلند (بازار هنر) و مدرسه چهارباغ بنا شده و از ایوان‌های دل‌گشایش، شکوه چهارباغ را در مهمانان اصفهان نمایان می‌ساخته است. اوج معماری و کمال شهرسازی ایرانی در اصفهان ضرورت بنا کردن مهمان‌خانه‌ای جهت اقامت گردشگران و پژوهندگان هنر و معماری را در اوایل دوره پهلوی پررنگ‌تر می‌ساخت، از این روی پیش از اینکه کاروانسرای عباسی به هتل شاه عباس (مهمان‌سرای عباسی) تبدیل شود (سال ۱۳۳۶ خورشیدی)، هتل «آمریک» که بعدها به «هتل فردوسی» و «هتل جهان» تغییر نام داد، در سال ۱۳۰۷ خورشیدی ساخته شد. چهارباغ اصفهان اولین خیابان طراحی شده با فضاهای ارگانیک و متناسب شهری در ایران است. خیابانی تکامل یافته که فراتر از محل رفت و آمد سواره‌ها و پیاده‌ها، به سبب داشتن باغ‌های فراخ، کوشک‌ها، حوض‌ها و سردرهای پر شکوه دارای کاربری تفریحی - گردشگری نیز بوده است. از عناصر یاد شده که خاص خیابان چهارباغ بوده چیز زیادی باقی نمانده است؛ باغ‌ها و سردرها ویران شده و جای آنها را بناهایی با کاربری‌های تجاری - مسکونی گرفته است. مدرسه چهارباغ، بازارچه بلند، کاروانسرای عباسی (مجموعه مادر شاه) از عناصری بودند که در دوره‌هایی متاخرتر از سال ساخت چهارباغ (۱۰۰۰ هجری قمری) در این خیابان ساخته شدند؛ عناصری که پس از شروع دوران تخریب‌ها در چهارباغ تاکنون به زنده نگه داشتن این خیابان کمک زیادی کرده‌اند. از مجموع باغ‌ها و سردرهای دو سوی چهارباغ تنها باغ بلیل و ویرانه‌های سردر باغ خیمه‌گاه باقی مانده است. در بدنه شرقی چهارباغ هم سازمان‌نوسازی و بهسازی شهرداری در حال ساخت است، مجتمع تجاری عریض سه طبقه‌ای که به سمت دروازه دولت و سردر خیمه‌گاه در حال پیشروی است. در این طرح که شهرداری بدنه‌سازی چهارباغ نام نهاده، حتی جهت احیای مادی‌های سیراب‌کننده چهارباغ نیز هیچ اقدامی صورت نگرفته است. در آن سو، بدنه غربی چهارباغ نیز با ردیف طولی از مغازه‌ها و پاساژهای بی‌قواره، چهره‌ای درهم و مشوش یافته است و در این میان تنها بنایی که در بدنه غربی با بافت این خیابان تناسب دارد، همان بنای تاریخی «هتل جهان» است.



از ورزشه دیدن کنید



که می شود وسعت بیشتری از تالاب را مشاهده کرد از فراز کوهی به نام سیاه کوه در ۲۵ کیلومتری شرق ورزشه است. در داخل شهر و در حاشیه زاینده رود پارک وسیعی برای استراحت و تفریح احداث شده است. در آنجا آخرین پل روی رودخانه زاینده رود، بازمانده ای از دوره صفویه استقامت خود را به رخ هر بیننده ای می کشد. یکی دیگر از دیدنی های جالب این منطقه، گاو چاه است که با استفاده از قوانین فیزیکی و علمی به وسیله گاوها قوی هیکلای از چاه آب کشیده می شود، در گذشته از این نوع چاه ها فراوان بوده که به مرور زمان با آمدن برق و نهایتاً موتورهای آبکشی، این شیوه دسترسی به آب های زیر زمینی منسوخ شده و فقط به منظور بازدید گردشگران، یکی از آنها به صورت قدیمی بازسازی و در معرض دید قرار گرفته است. از جمله دیدنی های دیگر این شهر، خانه های قدیمی است. خانه هایی با معماری خاص و اتاق های تو در تو که تحسین بیننده را از معماران آن، بر می انگیزد. سفره بافی، یکی دیگر از دیدنی های این شهر است که متأسفانه در حال بر افتادن است و تنها یکی دو نفر از اهالی، هنوز این هنر را زنده نگه داشته اند سفره های بافت این هنرمندان، یکی از سوغات ورزشه است. اگر قصد بازدید از ورزشه را دارید، بدنیست بدانید در یک برنامه یک روزه، از صبح زود می توان به این شهر سفر کرد. برای رفتن به ورزشه، بهترین و ساده ترین راه از طریق جاده اصفهان - کوهپایه - هرنند - ورزشه بوده که مسافتی حدود ۱۱۵ کیلومتر است. در ورزشه کلیه مایحتاج یک سفر گردشگری اعم از مواد خوراکی و ابزار و لوازم را می توان یافت و جای هیچ گونه نگرانی نیست.

ورزشه یکی از شهرهای استان اصفهان است. شهری خشک و گرم در حاشیه شمال غربی کویر ابرقو، با هوایی گرم و کویری و مردمانی مهربان و مهمان نواز. وجود جاذبه های مختلف گردشگری و فرهنگ منحصر به فرد، این منطقه را به یکی از پر بازدید کننده ترین نقاط استان تبدیل کرده است. وجود پوشش سفید زنان که در بدو ورود به شهر جلب نظر کرده، آن را از دیگر شهرهای کشور متمایز می کند. گردشگرانی که به این شهر سفر می کنند، از همان ساعات اولیه، تصمیم به سفری دوباره و طولانی تر را می گیرند. این شهر جاذبه های توریستی بسیاری دارد که مهمترین آنها، کویر ورزشه است که سطح وسیعی از مسافت این بخش را در بر می گیرد. تپه های ماسه ای از جنوب شرقی ورزشه به طول حدود ۳۵ کیلومتر تا جنوب روستای حسن آباد امتداد داشته و محل تفریح و کویر نوردی گردشگران زیادی در طول سال خصوصاً فصول پاییز و زمستان و ایام عید نوروز است. این تپه ها محل مناسبی برای بازی و سرگرمی کودکان و جوانان و حتی بزرگسالان است که هیچگونه خطری را در بر ندارد. اتومبیل سواری (به شرط داشتن امکانات مناسب) در لا به لای ماسه ها، شتر سواری و پرواز بر فراز تپه ها و پیاده روی روی تپه های شنی از جمله سرگرمی های بسیار جالب است. در حاشیه شرقی این تپه ها، تالاب گاوخونی قرار داد. با وسعتی حدود ۴۷۰ کیلومتر مربع که همه ساله پرندگان مهاجری مانند: غاز، فلامینگو و اردک را پذیرایی می کند و محل مناسبی برای جوجه آوری آنهاست. بهترین مکانی

ایرانگردی

محمدعلی جم



دره ستارگان قشم یا دره ستاره ها

جزیره قشم، یکی از جزایر مطرح دنیاست. این جزیره دارای عجایبی است که به عجایب هفت گانه معروف است. یکی از این عجایب، دره ستاره های قشم است که بومی های منطقه به آن ستاره افتاده یا استاره گفته نیز می گویند که در روستای برکه خلف واقع شده است. روستای برکه خلف در ۱۵ کیلومتری شهر قشم و در جاده کناره جنوبی جزیره قرار گرفته است. نام روستای برکه خلف که مردمانی بسیار خونگرم دارد، از دو کلمه برکه و خلف تشکیل شده است. برکه آب شیرینی در این روستا وجود دارد که گویا مربوط به شخصی به نام خلف بوده و این نام را بر این روستا ماندگار کرده است. جالب است بدانید که برخی از اهالی معتقدند با تاریک شدن هوا، این دره محل آمد و شد ارواح و اجنه می شود. این دره ها و شکل های زیبای آن در اثر باران های فصلی و فرسایش خاک به وجود آمده اند. راه دسترسی به روستای برکه خلف آسفالتی است و از روستا تا ابتدای دره ستاره ها، جاده خاکی به طول حدود ۵۰۰ متر با شرایطی مناسب برای ماشین های سواری مهیا شده. مردم محلی بر این باورند این دره محل برخورد ستاره ای از آسمان بوده یا به عبارت دیگر، ستاره ای از آسمان بر زمین افتاده و دره ستاره ها را شکل داده است. نمونه متراکمی از کلوته های شهداد را در این منطقه و در فضایی کوچک تر می توان دید. تاریخ دقیقی برای شکل گیری این دره مشخص نیست، اما به نظر می رسد در دوره های نخستین شکل گیری زمین و زمانی که خود جزیره زیر آب بوده، شکل گرفته است.

حامد قصری

این بار با غذا خوردن لاغر شویم

داروساز پیرامون نوع تاثیر گذاری تعدادی از این مواد غذایی برایتان ارائه می دهیم.

- خیلی ها تصور می کنند که لاغری و خوش اندامی در گرو نخوردن و رژیم های سخت است، اما باید بدانید که خداوند مواد غذایی متنوعی آفریده که به لاغری کمک می کند.
- ماهی آزاد، چای یا برخی از میوه ها خواص لاغری دارند. در واقع برخی از این مواد غذایی چربی سوز به حساب می آیند؛ برای همین چه در رژیم باشی یا نه این مواد غذایی خوشمزه شما را به اندام ایده آل تان نزدیک خواهد کرد بدون اینکه زحمتی برایتان داشته باشد.

• همیشه هم لازم نیست با پر هیز از غذا یا انجام کار های سخت از کابوس اضافه وزن رها شد؛ هر چند در این باره نظرات متفاوتی وجود دارد، اما برخی تحقیقات نشان می دهد بخشی از علل چاقی و اضافه وزن های ناگهانی، پر خوری های است که به دنبال رژیم های سخت انجام می شود. از طرفی عدم شناخت صحیح از مواد غذایی و در نتیجه جایگزینی های نادرست، پر هیز های غذایی غیر ضروری و زیاده روی در مصرف برخی خوراکی ها نیز باعث اضافه وزن های بی رویه می شود.

• در این شماره نکات جالب توجهی را از زبان دکتر جهانگیر الیاسی بختیاری،



سیب گرسنگی را متوقف می کند

سیب درختی سرشار از پکتین است که جلوی گرسنگی را می گیرد و میزان قند خون را ثابت نگه می دارد. این میوه کالری کمی دارد و به حذف چربی ها کمک می کند.

فیبر های سیب در معده حجیم شده و به صورت ژل چسبنده ای در می آید که با چربی ها مبارزه می کند. توصیه

می شود سیب (پخته یا خام) را با پوست میل کنید؛ زیرا پوست این میوه حاوی فیبر هایی است که باعث تحریک عبور مواد غذایی از روده می شوند. توجه داشته باشید که در ۱۰۰ گرم سیب با پوست ۳٫۷ گرم فیبر و در ۱۰۰ گرم سیب پوست کنده ۲٫۱ گرم فیبر وجود دارد.

میزان کالری: ۴۹ کالری در هر ۱۰۰ گرم



کدو مسمایی: همیار لاغری

کدو مسمایی حاوی مقدار ناچیزی سدیم و نمک است، برای همین نقش بسزایی در زیبایی اندام ایفا می کند. این گیاه خوشمزه احتباس آب را محدود می کند اما خود از مایع فراوانی تشکیل شده است. نتیجه اینکه کدو مسمایی حذف توکسین ها، چربی ها و سلولیت را آسان می کند. در نهایت باید بگوییم که پوست کدو مسمایی سرشار از فیبر هایی است که به کاهش وزن کمک می کنند.

میزان کالری: ۱۵ کالری در هر ۱۰۰ گرم



ماهی آزاد: چربی سوز

ماهی آزاد به ماده ای چرب مشهور است، اما این تصور درستی نیست، برعکس ماهی آزاد لاغر کننده است. این ماهی حاوی «چربی های مفیدی» است که به امگا ۳ ها شهرت دارند و برای شریان ها و مغز مفیدند. این مغذی ها از انباشتگی چربی های مضر جلوگیری به عمل آورده و به دفع قندها کمک می کنند. در نهایت باید بگوییم که بر خلاف چربی های دیگر، بدن به راحتی می تواند امگا ۳ ها را بسوزاند.

میزان کالری: ۱۷۰ کالری در هر ۱۰۰ گرم

طالبی میوه ای عالی برای دفع غذا

طالبی یک میوه ایده آل برای دفع محسوب می شود. این میوه سرشار از مواد معدنی مثل کاروتن، فسفر، کلسیم، آهن، روی و مس است که همگی دارای خواص ملینی هستند. در نتیجه طالبی عبور مواد غذایی از روده ها را راحت کرده و مانع انباشتگی و اضافه وزن می شود. میزان بالای پتاسیم طالبی نیز به داشتن شکمی تخت کمک می کند.

میزان کالری: ۱۱۸ کالری در هر ۱۰۰ گرم

شاخص گلیسمی: صفر! طالبی فاقد قند است و میزان قند خون را که باعث ذخیره کالری ها می شود، بالا نمی برد.



با ماست پیش به سوی شکمی تخت

ماست نیز یک ماده غذایی مناسب برای رژیم لاغری محسوب می شود. این فرآورده لبنی پر طرفدار سرشار از کلسیم بوده و مصرف آن روش مناسبی برای داشتن یا حفظ شکمی تخت است. مخمر ها یا باکتری های ماست به هضم غذا کمک می کند. این فرآورده لبنی عبور مواد غذایی از روده را آسان کرده و حتی باعث کاهش گرسنگی می شود. توصیه می کنیم ماست های طبیعی و بدون قند مصرف کنید تا تاثیر آن بیشتر شود.



چای، مانع انباشتگی چربی ها می شود

چای نه تنها فاقد کالری است بلکه میزان قند خون را نیز کاهش داده و تنظیم می کند. در واقع این نوشیدنی پر طرفدار، ترشح انسولین را تحریک می کند. انسولین هورمونی است که نفوذ قند به داخل سلول ها را راحت تر ساخته و در نتیجه میزان قند خون را کاهش می دهد، به همین دلیل، انباشتگی کالری ها را به حداقل می رساند. همچنین پلی فنل های چای به سوزاندن چربی ها کمک می کند. در نهایت باید بگوییم که چای دارای خواص مضر است که حذف توکسین ها و چربی ها را تسهیل می بخشد. **میزان کالری: چای نیز مانند آب فاقد کالری است.**

گوشت گوساله باعث چاقی نمی شود

میزان پایین نمک موجود در گوشت گوساله (در هر ۱۰۰ گرم گوشت، ۵۶۷ میلی گرم نمک وجود دارد) در حالی که همان مقدار ژامبون ۶۱۶ گرم نمک دارد (باعث شده که این گوشت غذای مناسبی برای لاغری محسوب شود. می پرسید چرا؟ به خاطر اینکه نمک اشتها را تحریک می کند. همچنین باید بگوییم که گوشت گوساله میزان کالری کمتری دارد و با احتباس آب مقابله کرده و باعث لاغری می شود.

میزان کالری: ۱۵۱ کالری در هر ۱۰۰ گرم. در حالی که در همین میزان

استیک و ژامبون به ترتیب ۱۶۳ و ۱۶۹ کالری وجود دارد.



ماهی روغن

ماهی روغن یا همان ماهی کُد با پوست نازک و میزان بالای پروتئین که دارد اغلب برای رژیم های لاغری استفاده می شود. این ماهی سرشار از پروتئین، به راحتی قندها را می سوزاند. علاوه بر این بدن برای هضم مواد مغذی آن کالری زیادی می سوزاند. در نهایت این که همانند بیشتر غذاهای دریایی، سرشار از پُست است که غده تیروئید را تنظیم و به این ترتیب کالری زیادی می سوزاند. **میزان کالری: ۸۰ کالری در هر ۱۰۰ گرم**

بایدها و نبایدهای دیابت را باهم مرور کنیم

زندگی سالم

اینکه پرفشاری خون، بیماری های قلبی عروقی، چاقی و سرطان ها سلامت جسم و روح نسل امروز و فردای جوامع را تهدید می کند، واقعیتی انکار ناپذیر است، اما شیوه زندگی سالم می تواند جوامع را از این بحران زدگی رها سازد. در این میان دیابت از جمله امراضی است که در دهه اخیر گوی رقابت را از سایر بیماری ها ربوده است. ما نیز به نوبه خود بر آنیم تا باز هم در شماره ای دیگر از زندگی سالم، با گزارشات و گفت و گوهای تخصصی، بخشی از سوالات ارسالی شما خوانندگان محترم را با حضور دکتر منصور سیاوش فوق تخصص غدد و متابولیسم پاسخ دهیم.

سال سن). گفتنی است، نیمی از این بیماران پس از زایمان دیابتشان درمان می شود.

دیابتی ها برای ازدواج و باروری هیچ مشکلی ندارند تنها در زنان دیابتی نسبت به مردان کار مشکل تر است آن هم به دلیل روند حاملگی است که چنانچه دیابت در این دوران و حتی قبل از آن به خوبی کنترل نشود مادر و جنین هر دو در معرض ابتلا به عوارض قرار خواهند گرفت. بنابراین ضروریست از طرفی قند خون مادر دیابتی تحت نظر و کنترل قرار گیرد و از سویی مصرف دارو با مشورت پزشک معالج ادامه یابد.

آیا افسردگی با دیابت مرتبط است؟

بله. افسردگی در دیابت دو نوع است، عده ای از بیماران صرف ابتلا به دیابت دچار نوعی افسردگی و در خود فرو رفتگی می شوند و گروهی دیگر در اثر عوارض برخی از داروهایی که برای دیابت مصرف می کنند، دچار افسردگی می شوند. به هر حال هر دو گروه بایستی توسط روانپزشک ارزیابی شده و تحت مراقبت قرار گیرند. کما اینکه تاثیر پزشک در درمان افسردگی این بیماران ۲۵ درصد می باشد و مابقی به عهده اطرافیان و خود بیمار است چرا که رژیم غذایی یا برنامه ورزشی که پزشک تجویز می کند باید توسط بیمار و کمک و همراهی اطرافیان رعایت شود. در این رابطه تاکید می شود مشاوره های افسردگی با پزشک و کارشناس مجرب صورت گیرد، چه بسا توصیه های خانگی و انجام راهکارهای غیر علمی عارضه بیمار را دوچندان می کند.

استفاده از شیوه طب سنتی مانند حجامت و داروهای گیاهی چه میزان در درمان و کنترل دیابت تاثیر گذار است؟

اگرچه از زمان های دور بسیاری از امراض با طب سنتی قابل علاج بود و در دنیای صنعتی امروز نیز این شیوه از جایگاه مطلوبی در حوزه درمان جوامع برخوردار است، اما گروهی از شاخه های طب سنتی هنوز پروتکل علمی ثابت شده ای ندارند. در خصوص تاثیر فراگیر و دائمی حجامت بر کنترل دیابت نیز همین گونه است، شاید حجامت یا برخی داروهای گیاهی تاثیر کوتاه مدت در درمان داشته باشد اما همیشه درمانی بیشترین ارزش را دارد که کمترین عارضه را در پی داشته باشد. در این رابطه نتیجه ای قابل قبول است که پس از حجامت قند سه ماهه ناشتا و بعد از ناشتا، کاهش عوارض قلبی عروقی، چشمی و کلیوی و کاهش چربی خون تاثیری ثابت و دائمی داشته باشد.

پیرامون دیابت دوران بارداری نیز توضیح دهید.

این افراد دو گروه هستند: مادرانی که قبل از بارداری مبتلا به یکی از انواع دیابتند و این گروه قبل از حاملگی نیازمند مراقبت های کنترلی شدید می باشند. دسته ای دیگر تحت تاثیر هورمون های تولید شده از جفت به دیابت مبتلا می شوند البته اکثر این زنان به نوعی قبلاً زمینه ابتلا را داشته اند اما از نظر سنی و سایر شرایط به آن مرحله نرسیده بودند که با حاملگی بیماری بروز می کند (معمولاً خانم های بالای ۲۵

بد نیست به رژیم های غذایی این بیماران نیز اشاره کنید.

بله. قبل از ورود به بحث، ضروریست منع استفاده از چربی های اشباع شده، روغن های ترانس و حیوانی را یادآور شویم، اینکه این بیماران فریب تبلیغات سوء را نخورند. همچنین از انجام رژیم های خودسرانه اعم از حذف وعده های غذایی یا میان وعده ها خودداری کنند. به هر ترتیب آنچه که فعلاً توصیه می شود جایگزینی روغن زیتون و کانولا به جای روغن های هسته انگور و روغن کنجد و کاهش موادی که قندشان سریع الجذب هستند مثل انواع شربت ها و نوشابه ها. توضیح اینکه حتی این بیماران هم نیازمند مصرف چنین قندهایی البته در حجم بسیار اندک هستند.

اما در خصوص میزان مصرف میوه و خرما در شبانه روز قبل از هر چیز اطلاع از واحدهای میوه اهمیت دارد سپس تقسیم آن در وعده های غذایی، بدین معنی که به هیچ وجه نباید در یک وعده همه سهم تناول شود و در وعده دیگر بدن را در مضیقه گذاشت. نکته قابل توجه دیگر اینکه مواد نشاسته ای نیز نباید از دستور غذایی بیماران دیابتی حذف شود، زیرا نیمی از انرژی مورد نیاز روزانه از این مواد تامین می شود. بد نیست بدانیم قطع مصرف موادی چون ماکارونی، نان و سیب زمینی بسیار خطرناک است البته باید به میزانی مصرف شود که منجر به افزایش وزن نگردد.

مصرف شیر و لبنیات نیز باید از نوع بدون چربی باشد. گوشت و سایر مواد پروتئینی با کیفیت هم برای این بیماران لازم است، اما در حد متعادل، به ویژه بیمارانی که در سن رشد قرار دارند.

تین

مرکز لاغری و تناسب اندام

سیستم UCW

کاهش میانگین ۱۵ سانتیمتر از کل بدن در جلسه اول را تضمین میکند (بدون کاهش آب بدن)

سیستم Eurowave

کاهش حداقل ۱ سایز لباس (۱۲.۵ تا ۲۰ سانتیمتر) در موضع مورد نظر پس از یک دوره استفاده از دستگاه

سیستم Micro current

جوان سازی پوست و رفع افتادگی صورت
لیفتینگ گونه و ابرو (بدون تزریق دارو و جراحی صورت)

دارای تاییدیه FDA آمریکا و CE اروپا

مخصوص بانوان

برای اولین بار در ایران

زیر نظر پزشک

مشاوره و آنالیز بدن به صورت رایگان

اصلاح الگوی تغذیه شما برای کاهش وزن و پیشگیری از بیماریها

طراحی رژیم لاغری و چاقی بر اساس شناسایی مزاج و طبع شما

با استفاده از سبد غذای معمولی خانواده



اصفهان. توحید میانی. حد فاصله چهار راه توحید

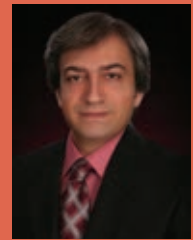
و مهر داد نبش کوچه کلیسای غربی پلاک ۲۳

تلفن: ۰۸۰۲۵۷۲۶-۱۱۳۰

همراه: ۰۹۰۸۴۵۴۵۳۱۹

پیوند مو در جوشگاه های پوست سر آسیب دیده

ترجمه و تنظیم:
دکتر حمیدرضا کهنمویی
بوردهای جراحی پیوند مو
از آمریکا



سر، یکی از آسیب پذیرترین قسمت های بدن نسبت به حادثه است. حوادث مربوط به سر اغلب شامل آسیب به پوست سر و ابرو هاست که به تخریب فولیکول های مو در نواحی می انجامد. نواحی آسیب دیده اغلب بعد از بهبود بدون مو (طاس) هستند. یکی از علل شایع آسیب به پوست سر تصادفات با اتومبیل است. فلزات نوک تیز و شیشه نیز می توانند منجر به آسیب هایی شوند که هنگام بهبود با جای زخم وسیعی همراه هستند. برخی افراد در دوران کودکی بر اثر حوادث مختلف در ناحیه پوست سر دچار آسیب شده و محل زخم (جوشگاه) ناشی از این آسیب را برای باقیمانده عمر خود به همراه دارند. علل دیگر آسیب های فیزیکی به پوست سر عبارتند از: حوادث ورزشی، حوادث صنعتی و خشونت های فیزیکی فردی.

پیوند مو در محل جوشگاه پوست سر نیازمند آرایش دقیق پوست سر و بررسی عوامل متعددی است که می تواند بر انجام و نتیجه جراحی پیوند مو اثر گذار باشد. این عوامل عبارتند از:

۱- بیماری های التهابی مزمن پوست نظیر لوپوس اریتماتوس، لیکن پلان یا سفتی منطقه ای پوست که ممکن است سبب ایجاد مناطقی طاس و دارای زخم گردند. اکثر پزشکان در شرایطی که بیماری فعال است پیوند مو را پیشنهاد نمی کنند. قبل از انجام پیوند مو حداقل دو سال عدم فعالیت این بیماری ها بایستی اثبات گردد.

۲- خونرسانی پوست سر در نواحی جای زخم: خونرسانی ناقص و محدود به دلیل عروق خونی آسیب دیده و از بین رفته ممکن است جراحی ترمیم مو را مشکل یا حتی غیر قابل انجام نماید. فولیکول های مو برای زنده ماندن و فعالیت نیاز به خونرسانی دارند. اگر خونرسانی ناکافی باشد فولیکول های مو پیوندی خواهند مرد یا قادر نخواهند بود به اندازه کافی فعالیت نمایند.

پزشک متخصص پیوند مو ممکن است به طرق ذیل خونرسانی را ارزیابی کند.

الف - استفاده از تکنیک های گوناگون برای تعیین مسیرها و وضعیت حیاتی عروق خونی در نواحی پوست سر که قرار است تحت پیوند مو قرار گیرد.

ب - انجام پیوندهای آزمایشی کوچک در ناحیه قبل از انجام عمل بزرگتر.

۳- ضخامت پوست سر در ناحیه ای که قرار است تحت جراحی پیوند مو قرار گیرد: انواع جای زخم های متفاوت ویژگی های گوناگونی را با توجه به ضخامت و شکنندگی نشان می دهند. بافت های زخم بسیار ضخیم (هیپر تروفیک) ممکن است دسترسی به عروق زیر دست را محدود سازند. بافت های بسیار نازک (آتروفیک) ممکن است بسیار نازکتر از آن باشند که فولیکول های پیوندی را در بر گیرند.

اقدامات تکنیکی برای برخورد بافت زخم ها خواه هیپر تروفیک یا آتروفیک در دسترس می باشند، اما پزشک متخصص پیوند مو باید مطمئن باشد که این اقدامات نتایج خوبی در بر خواهند داشت.

۴- ترمیم جای جراحی قبلی: شخصی که ترمیم جای جراحی را پس از آسیب پوست سر داشته باشد یا پس از ترمیم محل جراحی اعصاب ممکن است ترمیم صفحه فلزی (پلیت) را در زیر بافت زخم خود داشته باشد. این صفحه ممکن است با جراحی پیوند مو دچار نقص شود یا کانونی برای عفونت بعد از عمل گردد. پزشک متخصص پیوند مو ممکن است بخواهد که توضیحات ثبت شده راجع به ترمیم جای جراحی قبلی را ببیند یا ممکن است بخواهد درباره این موضوع با جراح ترمیم کننده صحبت کند. در هر حال وجود چنین وسیله ای الزاماً ترمیم مو را ناممکن نمی سازد. این یک مشکل بالقوه است که باید در طراحی پیوند مو مورد بررسی قرار گیرد. بعد از همه آزمایشات ضروری و آزمایشات جسمانی پیوند مو پوست سر آسیب دیده قابل انجام است و نتیجه موفقیت آمیزی در بر خواهد داشت؛ این یک واقعیت محتمل است که پیوند مو می تواند با نیایستی انجام شود. در موارد عدم امکان موی طبیعی پزشک متخصص پیوند مو می تواند با بیمار در مورد پروتزهای مو نظیر موی سنتتیک برای پوشش پوست سر آسیب دیده صحبت نماید.

سوختگی ها می توانند باعث جای زخم های عمیق و وسیع گردند. سوختگی های حرارتی ممکن است از طریق نزدیکی مستقیم به آتش، تماس با اجسام داغ مثل فلز یا سوختگی با آب داغ یا دیگر مایعات ایجاد شوند. سوختگی های شیمیایی از راه تماس پوست سر با مواد مخرب بافت نظیر اسیدها یا قلیاها صنعتی یا محلول های پاک کننده به وجود می آیند. سوختگی های ناشی از تشعشع، از بر خورد با مقادیر زیاد تشعشعات یونیزه کننده اشعه های ایکس یا گاما ایجاد می شوند. تعدادی از بیماری های التهابی می توانند به پوست سر آسیب رسانده و زخم هایی با وسعت کم یا زیاد بر جا بگذارند. این بیماری های التهابی شامل لوپوس اریتماتوس دیسکی شکل، لیکن پلان و شکل های شدید پسوریازیس هستند. همانطور که می دانید جوش می تواند در نواحی صورت، سینه و پشت ایجاد شود. موارد التهابی و عفونی که شبیه جوش های غده ای شکل به نظر می رسند ممکن است بافتی بدون مو و با جای زخم را بعد از بهبود باقی گذارند. هر گونه عمل جراحی نیز ممکن است محل زخمی از خود بر جا بگذارد که به آن اسکار جراحی نیز می گویند. نظیر هر نوع جراحی اعصاب که نیاز به ورود به جمجمه داشته باشد. انواع جراحی های زیبایی برای برداشتن نقایص صورت نیز ممکن است به دلیل کشیدگی بافت به سمت عقب منجر به عقب نشینی مو در نواحی گیجگاهی شود.

گاهی اوقات محل زخم می تواند توسط خود فرد ایجاد شود؛ مثل طاسی زخم های ناشی از بستن (دسته کردن) سفت موها یا تریکوتیلومانیا (دستکاری غیر ارادی و مرضی موها).

آسیب به پوست سر و ایجاد زخم، فولیکول های مو را از بین می برد. مو در شرایط طبیعی در پوست محل زخم که در آن فولیکولها از بین رفته اند رشد نمی کند. اگر جای زخم های پوست سر کوچک باشند ممکن است هیچ مشکلی از لحاظ زیبایی ایجاد نشود. در اکثر موارد این اشخاص می توانند از مدل دهی مو برای مخفی سازی زخم ها در ظاهر استفاده کنند؛ گرچه اندازه و موقعیت برخی زخم ها استار آن ها را با مدل مو غیر ممکن می سازد.

آیا ترمیم موی گزینیه قابل بررسی برای جوشگاه (اسکار) زخم های پوست سر به شمار می آید؟

جواب در اکثر موارد مثبت است. روش ترمیم مو معمولاً پیوند مو است. پزشکان متخصص پیوند مو که دارای تجربه و مهارت کافی هستند، در پیوند مو به محل های زخم واقع در پوست سر بسیار موفق عمل می کنند. گاهی اوقات اندازه نواحی جای زخم با برش و ترمیم محل جراحی قابل کاهش است و نواحی کوچکتر به جا مانده با انجام پیوند مو درمان می شود؛ این گزینه ای است که قبل از انجام آن بیمار و پزشک بایستی در مورد جزئیات آن بحث کنند. کشیدن پوست سر (جایگزینی بافت پوستی جدید) در پوست سر و کاهش مساحت پوست از دیگر راه های جراحی جایگزین هستند که قابل بررسی می باشند. زمانی که ناحیه جای زخم بزرگ بوده و قابل کاهش اندازه برای پیوند بافت نباشد این روش ها می توانند گزینه های درمان انتخابی باشند. در یک ناحیه جای زخم بزرگ ممکن است ترکیبی از اعمال جراحی ترمیم مو استفاده شود؛ مثلاً یک فلپ پوست سر یا گسترش پوست به علاوه پیوند مو برای پر کردن محل به اندازه مورد نیاز به کار می رود.

مرکز تخصصی کاشت موی طبیعی لیزر و زیبایی ایران

- تیم پزشکی متخصص دارای گواهینامه پیوند موی طبیعی از فرانسه
- عضو رسمی انجمن بین المللی جراحان پیوند مو (ESHRS, ISHRS)
- کاشت موی سر، ابرو، ریش و سیبیل قابل رشد و دائمی با استفاده از موهای سر و بدن
- بهره گیری از جدیدترین متدهای روز دنیا در درمان بیماری های مو
- ترمیم و اصلاح روش های قدیمی کاشت مو
- کاشت موی طبیعی بدون عمل جراحی، بخیه، درد و خونریزی

پذیرش مرکز: اصفهان، چهارراه توحید، طبقه فوقانی بانک اقتصاد نوین

تلفن: ۰۲۸۸۸۰۰۵

تلفکس: ۰۲۸۸۸۰۰۶

همراه: ۰۹۱۳۱۰۸۱۲۶۲

تهران: ۰۲۶۳۱۱۷۳۶ (۰۲۱)

همراه: ۰۹۱۹۴۵۹۴۶۱۶

امارات (دبی): ۰۹۱۴۶۲۶۳ (+۹۷۱۵۰)

مدیر عامل: (دکتر کهنمویی)

بوردهای جراحی پیوند مو از آمریکا

www.drkahnmuuee.com

جدول ترکیبی کلمات و جایگذاری

ف	ل	ا	ه	ی	ج	ا	ن	ا	ن	ب	ر	ن	ج	ی
ه	ی	ق	خ	ل	خ	ا	ل	ک	ر	م	ا	ن	ش	ا
ت	چ	ر	ا	ز	ی	ت	و	ن	ن	ر	ا	ب	د	و
ش	ز	و	و	ی	س	و	ه	ا	ن	ز	ع	ف	ر	ا
ر	ن	چ	ل	ز	ن	ق	گ	ب	م	ا	ص	ف	ه	ا
ب	ج	ا	ق	ک	ه	م	ز	برنج (رشت) - توتون (خلخال) - چاقو (زنجان) خرما (بیم) - زعفران (قائن) - زیتون (رودبار) سوهان (قم) - فیروزه (نیشابور) - کلوچه (لاهیجان) گز (اصفهان) - نان برنجی (کرمانشاه)						
ر	ا	ق	خ	ر	م	ا	ل							
ن	ن	و	ت	و	ت	و	ن							
ج	ر	و	ب	ا	ش	ی	ن							

این جدول جدید در دو مرحله طراحی شده است که شما باید ابتدا جدول بالایی را حل کنید. اسامی تعدادی از شهرهای ایران همراه با معروف ترین محصول یا فرآورده های آنها در بالا آمده است. پس از یافتن تمام اسامی و محصولات در جدول و خط کشیدن روی آنها، سه حرف باقی می ماند که رمز اول ما می باشد. این حروف را به سطر روبرو انتقال دهید. هر یک از حروف رمز ما مرتبط با یکی از حروف الفبا هستند. حال نوبت حل جدول پایینی است. شما باید با قرار دادن هر حرف در خانه مربوطه جدول را حل کنید و باقی خانه ها را که اعداد ۴ تا ۹ هستند تشخیص دهید. پس از حل جدول پایینی با قرار دادن حروف مورد نظر در سطر زیر آن رمز اصلی ما به دست می آید.

۳	۲	۱

۵	۶	۱		۳	۶	۳	۷
۸	س		۹	۵	۴	۲	۱
۹	۸	۶	۴	ز		۷	۲
	۳	۸	۵		۸	۴	۳
	۵	۹	ز		۵	۴	۱
۶	۸	۶	۸		۷	۴	۵
۴		۳	۶	۲		۹	۸
۵	۱		۴	۶	۱	۴	۱
۶	۳	۸	۱		۵	۶	۴

۵	۳		۳	۲	۴	۱	
۶	۸	۶	۸		۷	۴	۷
۴		۳	۶	۲		۹	۸
۵	۱		۴	۶	۱	۴	۱
۶	۳	۸	۱		۵	۶	۴

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱



دکتر حسین ابدالی

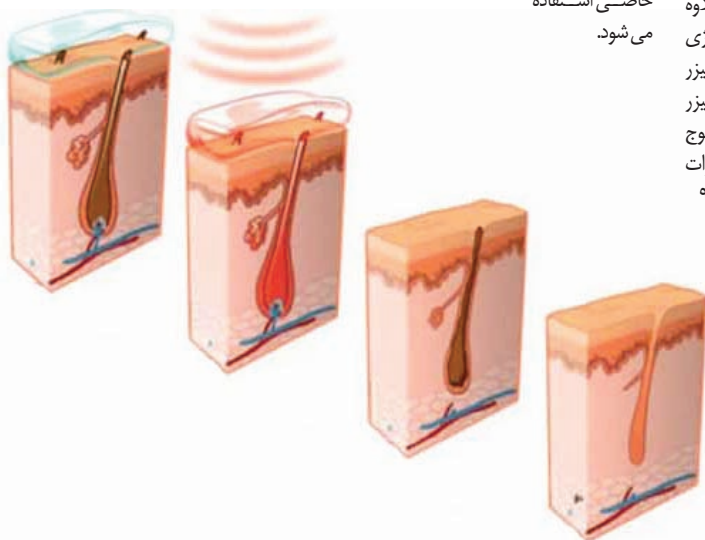
دانشیار دانشگاه - فوق تخصص جراحی
پلاستیک، زیبایی فک و صورت لیزر و لیبولیزر
عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا و ایران
ابتدای چهار باغ بالا، مجتمع کوثر، فاز دوم،
طبقه ۴ واحد ۶۱۷
۶۲۰۵۰۵۰ - ۶۲۰۴۰۴۰

کاربردهای لیزر در زیبایی

آن رنگ پوست کاملاً سفید و نوع ششم آن پوست سیاه است. هرچه پوست تیره تر باشد، اثرات درمانی لیزر بر روی پوست کمتر بوده و عوارض لیزر نیز بیشتر است بنابراین بهترین نتایج را در بیماران با پوست های سفید می توان انتظار داشت. همچنین هرچه ضخامت پوست بیشتر باشد، نتایج درمانی لیزر کمتر بوده و همچنین عوارض آن نیز کمتر است بنابراین در پوست های نازک و در قسمت هایی از بدن که پوست نازک تری دارند، باید مراقبت بیشتری در استفاده از لیزر به عمل آورد.

از نظر قدرت و انرژی لیزر انواع آن کدام است؟

لیزر با توجه به میزان انرژی که آزاد می کند به انواع لیزرهای کم توان، لیزرهای تخریبی و لیزرهای معمولی تقسیم می شود که هر کدام بر اساس نوع انرژی که آزاد می کند در مواد خاصی استفاده می شود.



لیزر چیست؟

کلمه لیزر laser به معنی نور تقویت شده و پرتوی است که می تواند اثرات مختلفی بر انواع نسوج بدن مانند پوست و سلول های مختلف آن داشته باشد. در ابتدا که لیزر اختراع شد، آن در صنعت و سپس در صنایع نظامی استفاده شد. از حدود ۳۰ سال قبل به تدریج، این وسیله در پزشکی وارد شد و امروزه در بسیاری از رشته های پزشکی از لیزر جهت درمان استفاده می شود.

نقش لیزر در جراحی زیبایی چیست؟

با توجه به اثرات لیزر در سلول ها و لایه های مختلف پوست و ریشه مو همچنین اثرات تخریبی آن در سلول هایی مانند سلول چربی، از لیزر در بسیاری از روش های جراحی زیبایی پوست و مو استفاده می شود.

آیا لیزرهای مختلف، تفاوت دارند؟

بر اساس علم فیزیک، لیزرهای مختلفی را با خواص مختلفی می توان تولید کرد. در ساخت لیزر علاوه بر منبع انرژی که الکتریسیته است، باید فضایی وجود داشته باشد که نور معمولی را تبدیل به نور پرتوی و تقویت شده کند و در این فضا، از گاز یا مواد مایع و جامد استفاده شده که بر اساس نوع این ماده، اسم لیزر مشخص می شود. مثل لیزر گاز کربنیک یا CO₂ یعنی لیزری که ماده واسطه آن گاز CO₂ باشد یا لیزر ارگون و یا قوت از این مواد در ساختمان لیزر استفاده می شود. لیزر مانند سایر انواع نورها دارای طول موج خاصی بوده که میزان این طول موج در اثر و قدرت نفوذ لیزر موثر است و انواع این طول موج ها اثرات مختلفی برای انواع لیزرها دارد مثلاً لیزر با طول موج ۱۰۶۴ اثرات متفاوتی با لیزر با طول موج ۹۳۲ یا انواع طول موج های دیگر دارد. علاوه بر طول موج و نوع مواد استفاده شده در ساختمان لیزر، میزان اثر و نوع اثر لیزر بستگی به عوامل دیگری مانند زمان تابش و نوع تابش یا به صورت متناوب و تابش در یک نقطه یا تقسیم شدن در نقاط مختلف دارد.

آیا اثر لیزر به نوع و رنگ پوست باز بستگی دارد؟

مطمناً به رنگ پوست و ضخامت پوست بستگی دارد. رنگ پوست انسان های مختلف به شش گروه تقسیم می شود که نوع یک

هتل سپاهان
Sepahan Hotel



هتل سپاهان (۳ ستاره)

واقع در مرکز شهر، نزدیک به کلیه آثار تاریخی، اولین هتل استاندارد اصفهان، دارای سوئیت های بسیار زیبا

امکانات کامل:

پارکینگ اختصاصی، رستوران در فضای بام هتل با منظره زیبای میدان نقش جهان، سونا، جکوزی
سالن اجتماعات جهت برگزاری:
مراسم های اداری، جشن ها و غیره (با ظرفیت ۲۵۰ نفر)

فکس: ۲۲۱۵۵۴۹

تلفن: ۲۲۲۱۲۳۵

آدرس: خیابان استانداری - انتهای خیابان فرشادی
www.sepahanhotel.com



هتل ونوس (۴ ستاره)

دارای سوئیت و امکانات کامل از قبیل

پارکینگ اختصاصی، رستوران سستی،

کافی شاپ، استخر، سونا و جکوزی نزدیک به

کلیه آثار باستانی و خیابان چهارباغ عباسی جهت عقد

قرارداد با کلیه ادارات و آژانس ها آماده می باشد.

آدرس: خیابان چهارباغ عباسی، خیابان آمادگاه

تلفن: ۲۲۲۸۷۲۱ فاکس: ۲۲۲۷۳۵۰ www.venushotel.org

گروه هتل های ونوس و سپاهان

کاربرد لیزر در بیماریهای مفصلی

یکی از کاربردهای بسیار شایع لیزر کم توان در بیماریهای مفاصل است و در بیماریهای مختلفی نظیر آرتروز، روماتیسم مفصلی، روماتیسم های سرونکاتیو، سیاتالژی، درد حاد شکستگی های ناشی از پوکی استخوان، دردهای کمری، آسیبهای ورزشی، التهاب و تورم حاصل از پیچ خوردگی مفاصل و ... کاربرد دارد.

در بیماریهای مفصلی دو پاتولوژی عمده وجود دارد:

آسیبهای التهابی ناشی از ضربه های مکانیکی مثل میکروتروماهای ناشی از آرتروز در زانو
آسیبهای التهابی ناشی از واکنشهای سیستم ایمنی مانند التهاب مفاصل در آرتريت روماتوئید و دیگر بیماریهای خود ایمنی مفصلی

با توجه به اثرات ضد التهاب، ضد درد و تسریع روند ترمیم بافتی و متعادل سازی فعالیت سیستم ایمنی می توان از میزان التهاب مفصلی کاست و باعث افزایش دامنه حرکتی در مفصل در گیر شد.

از طرف دیگر در آسیبهای مفصلی، عضلات اطراف مفصل نیز درگیر می شود و در آنها نقاطی تشکیل می شود که در بسیاری از مواقع منجر به درد انتشاری و تیر کشنده همراه با محدودیت بیشتر مفصل می شود.

افزایش خونرسانی که توسط لیزر در این نقاط صورت می گیرد نقش عمده ای در کاهش درد و بر طرف کردن این نقاط دارد.



دکتر ثمین دخیل علیان
تغذیه و رژیم درمانی و تناسب اندام
دارای گواهینامه لیزر پزشکی از روسیه



آدرس: خیابان شریعتی، مقابل اورژانس بیمارستان شریعتی،
نیش کوچه کسائی، ساختمان نوید، واحد ۹ تلفن: ۶۲۷۵۸۷۰



درد پاشنه (خار پاشنه)

درد پاشنه یک شکایت شایع در افراد میانسال و سالمندی باشد که علت آن به درستی مشخص نیست و به همین دلیل روش درمانی قاطع و مشخصی هم برای آن وجود ندارد. این عارضه بیشتر در افراد بین سنین ۴۰ تا ۷۰ سال دیده می شود و به نظر می رسد با سن ارتباط داشته باشد به نظر می رسد تغییرات دژنراتیو (تغییرات تحلیل برنده) در چربی کف پا و نسوج نرم کف پا عامل این عارضه می باشد. علائم درد پاشنه عمدتاً به صورت درد صبحگاهی شدید می باشد که اغلب با چند قدم راه رفتن بهبود می یابد.

درمان این عارضه عمدتاً با داروهای ضد التهاب و ضد درد می باشد ولی استفاده از فیزیوتراپی به صورت shock wave و نیز لیزر می تواند در درمان نقش داشته باشد ندرتاً به علت عدم پاسخ به سایر روشهای درمانی از جراحی برای درمان استفاده می شود.

دکتر بهزاد کیمیایی، جراح استخوان و مفاصل
آدرس: خ شمس آبادی، مقابل بانک انصار، ساختمان هزاره،
طبقه ۲، واحد ۲۱
۲۲۴۱۰۴۷



چند نکته مهم در مورد ترکیب کردن اقدامات زیبایی

۱- آیا تزریق بوتاکس و ژل در یک جلسه ممکن است؟

اگر تزریق این دو در دو محل جدا انجام شود هیچ منعی برای تزریق در یک جلسه وجود ندارد برای مثال اگر بوتاکس در ناحیه پیشانی و خط اخم انجام شود و تزریق ژل در خط کنار لب انجام شود میتوان هر دو را در یک جلسه انجام داد. در صورتی که این دو در یک محل انجام میشود بهتر است بین آنها یک تا دو هفته فاصله باشد. مثلاً در بعضی بیماران لازم است که در خط اخم عمیق هم بوتاکس هم ژل تزریق شود، در این صورت بهتر است ابتدا تزریق بوتاکس انجام شود و بعد از یک تا دو هفته ژل تزریق شود.

و بوتاکس در درمان چروکهای دینامیک فرد مفید است، ترکیب این دو روش اثر زیادی در جوانسازی صورت فرد دارد. بهتر است بوتاکس یک هفته بعد از لیزر فرکشنال انجام شود و در روز لیزر این اقدام انجام نشود.

۲- در مورد ترکیب کردن لیزر فرکشنال با پرکننده یا ژل چگونه باید عمل کرد؟

در فردی که لیزر فرکسل انجام داده است استفاده از ژل باعث پر کردن چروکهای عمقی میشود که این مساله در جوانسازی حداکثری پوست موثر است. نکته مهم اینکه ژل باید دو تا سه هفته بعد از لیزر فرکسل تزریق شود.

۳- آیا امکان انجام لیزر فرکسل در کسی که ژل تزریق کرده است وجود دارد؟

بسیاری از افراد نگران این مساله هستند که انجام لیزر باعث از بین رفتن ژل تزریق شده آنها بشود ولی این مطلب از نظر علمی صحیح نیست و بدون هیچ مشکلی میتوان لیزر فرکسل انجام شود.

۴- آیا در فردی که بوتاکس تزریق کرده امکان انجام لیزر فرکسل وجود دارد؟

بله بدون هیچ مشکلی میتوان این کار را انجام داد فقط تزریق بوتاکس و لیزر نباید در یک روز انجام شود.

۵- گاهی لازم است که لیزر فرکشنال و رادیو فرکانسی (برای سفت کردن پوست) در فردی انجام شود آیا انجام این دو روش در یک روز اشکال دارد؟

خیر انجام رادیو فرکانسی (برای مثال ترمایژ (thermage) و لیزر فرکسل در یک روز بلا مانع است. تنها نکته ای که در این مورد وجود دارد این است که باید ترمایژ اول انجام شود و سپس لیزر فرکسل انجام شود. ترکیب این دو روش اثر هم افزایی در بهبود پوست دارد.



دکتر علیرضا واعظ شوشتری
جراح و متخصص پوست - عضو انجمن متخصصین پوست اروپا

در مورد اقدامات زیبایی گاهی لازم است که چند اقدام زیبایی همزمان یا به صورت ترکیبی انجام شود تا بیمار حداکثر نتیجه را مشاهده نماید. برای مثال اگر چه لیزر فرکسل (fraxel) یا فرکشنال (fractional) در مورد از بین بردن چروکهای پوستی و سایر علائم پیری بسیار موثر است، بر چروکهای دینامیک (dynamic wrinkle) و از دست دادنهای حجم (volume loss) کاملاً بی اثر است و در مورد شلی پوست (skin laxity) نیز اثر کمی دارد. چروکهای دینامیک به چروکهایی گفته میشود که در اثر حرکت عضلات صورت به وجود می آیند مثل خط اخم یا چروکهای پیشانی و کنار چشم.

برای این مناطق استفاده از بوتاکس بسیار سریع اثر میکند. کاهش حجم در صورت هم در محلهایی مثل خط خنده یا گونه ها یا لبها اتفاق می افتد که برای این مناطق تزریق ژل یا پرکننده بسیار موثر است. شلی پوست نیز با دستگاه رادیوفرکوتیسی بهتر جواب میدهد. به همین دلیل گاهی لازم است که لیزر فرکشنال با بوتاکس (Botox) یا پرکننده (filler) ترکیب شود تا بیمار بهترین نتیجه زیبایی را شاهد باشد. در همین زمینه سوالاتی برای پزشکان و بیماران وجود دارد که در زیر به پاسخ آنها می پردازیم:

۱- آیا در بیماری که لیزر فرکشنال کل صورت انجام داده است میتوان بوتاکس انجام داد؟

با توجه به این که لیزر فرکشنال بر چروکهای استاتیک صورت فرد موثر است



آدرس: خیابان آمادگاه
مقابل داروخانه اصفهان
بن بست میلاد
ساختمان میلاد طبقه دوم
تلفن: ۵۹۲۰۲۲۴۰

طب سوزنی، سلامتی بانیه‌های ین و یانگ

چاقی، یک بیماری با علل متعدد است. در کلینیک ما، روش‌های مختلف مانند: طب سوزنی، کاویتیشن، رادیوفر کوئرسی، لیزر و ایمپلنت جهت کنترل و درمان انواع چاقی عمومی و موضعی انجام می‌شود. دوره درمان چاقی بستگی به میزان چاقی فرد دارد و جلسات درمانی حدوداً دو تا سه بار در هفته انجام می‌شود.

سوزن‌هایی که در طب سوزنی استفاده می‌شود، استریل و مخصوص هر فرد است؛ پس به این ترتیب خطر آلودگی وجود ندارد؛ در ضمن این سوزن‌ها بسیار ظریف و با حداقل درد هستند.

با توجه به اینکه بعد از لاغری، پوست فرد دچار تغییراتی می‌شود، سعی شده تمام خدمات لازم بعد از این تغییرات در کلینیک ما یک جا جمع باشد؛ لذا جهت درمان چین و چروک پوست، اعم از پوست صورت و پوست بدن، روش‌های زیر انجام می‌شود:

۱- استفاده از رادیوفر کوئرسی: به دلیل اینکه پوست شل شده و قوام خود را از دست می‌دهد، استفاده از رادیوفر کوئرسی در رفع چین و چروک و سفت شدن پوست خیلی موثر است؛ البته با افزایش سن، قوام پوست سست شده و رادیوفر کوئرسی باعث کلاژن سازی و سفت شدن پوست می‌شود.

۲- استفاده از بوتاکس برای برطرف کردن چین و چروک صورت

۳- استفاده از ژل و پرکننده

۴- استفاده از لیزر کم توان و IPL جهت جوان سازی

۵- استفاده از میکرودرم ابریژن و انواع ماسک لیفتینگ

۶- استفاده از IPL جهت رفع موهای زاید صورت و بدن

در اصل، طب سوزنی تشریح کننده مجموعه ای از روش‌هایی است که توسط آن نقاطی از بدن برای دریافت نتایج مورد نظر با روش‌های خاص مانند استفاده از سوزن تحریک می‌شود. طب سوزنی، امروزه با استفاده از فرو کردن سوزن‌های خاص به درون بدن از طریق پوست توسط دست یا حتی جریان الکتریسیته انجام می‌شود. قدمت طب سوزنی به حدود پنج هزار سال قبل می‌رسد و پیدایش آن در کشور چین بوده است.

در طب سوزنی، اعتقاد بر این است که دو نیروی «ین» و «یانگ» با همدیگر تقابل دارند و تعادل بین آن‌ها سلامتی را به ارمغان می‌آورد و در واقع تعامل آن‌ها عملکرد همه ارگان‌های بدن و کلیه اعمال ما را کنترل می‌کند؛ پس زمانی که این تعادل به هم بخورد، بیماری تظاهر می‌کند؛ به همین دلیل با استفاده از سوزن‌ها سعی در ایجاد برقراری تعادل بین این دو سیستم انرژی داریم. لازم به ذکر است؛ در سطح بدن انسان حدود ۲۰۰۰ نقطه و ۱۲ جفت مسیر انرژی جهت انجام طب سوزنی وجود دارد؛ این در حالیست که امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که با تحریک نقاط طب سوزنی می‌توان روی وضعیت شیمیایی و عصبی مغز تاثیر گذاشت و نهایتاً منجر به عکس العمل‌های شیمیایی مثل کاهش درد و تغییر فشار خون و غیره شد.

تحقیقات نشان داده‌اند که از طب سوزنی می‌توان برای درمان چاقی، انواع سردرد، میگرن، کمر درد، دردهای مفاصل و همچنین جهت رفع آلرژی، اختلالات خواب، بعضی از اختلالات روحی روانی و افسردگی، رشد قد و غیره استفاده کرد.

نکته قابل توجه این که در این کلینیک، با روش طب سوزنی جهت رشد قد، اقدامات بسیار موثری انجام شده است.



دکتر بهزاد خلیل پور

۰۹۱۳۳۱۸۲۲۳۷-۲۳۵۳۰۶۰-۲۳۵۳۰۱۰

خیابان شمس آبادی، چهارراه قصر، ابتدای شیخ بهایی، جنب داروخانه مینا بیان، مجتمع آرام، واحد ۱۰
ساعت کار: ۴ الی ۸ بعد از ظهر

اما و اگرهای تزریق چربی در سینه

01

در اوایل دهه هشتاد میلادی، تزریق چربی در مناطق مختلف بدن به عنوان یک روش برای افزایش حجم بافت ها معرفی شد؛ از جمله مناطقی که در آن تزریق چربی صورت گرفت، سینه ها بودند، اما شانس بروز نکروز چربی (fat necrosis) همواره ایجاد نگرانی می کرد؛ به خصوص آنکه نکروز چربی از نظر خصوصیات رادیوگرافیک با ضایعات بد خیم پستان به سختی قابل افتراق بود. علاوه بر آن ها گزارش هایی از افزایش شیوع سرطان سینه در بیمارانی که تزریق چربی کرده اند نیز در مدیا و Litretine منتشر شد که نگرانی هایی، هم در جامعه پزشکی و هم در سطح جامعه ایجاد کرد. اگر چه هیچ گاه این گزارش ها نتوانستند این ارتباط را نشان دهند، اما همه این عوامل باعث شد که انجمن جراحان پلاستیک آمریکا در سال ۱۹۸۷ تزریق چربی در پستان را روشی نامطمئن و حتی خطرناک اعلام کند. پس از این اعلام موضع تزریق چربی در پستان به یک تابو تبدیل شد و دیگر نه بیماری جهت این امر مراجعه می کرد و نه جراحی حاضر بود عوارض احتمالی آن را بپذیرد. در دهه نود میلادی با معرفی تکنیک آماده کردن چربی توسط coleman و نتایج فوق العاده

دکتر مهدی راستی اردکانی | عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی | عضو انجمن جراحان زیبایی آمریکا

آدرس: دروازه شیراز مجتمع آزادی ط دوم واحد ۶
۶۶۳۳۵۶۱ - ۶۶۱۰۵۹۶

02

تزریق چربی در صورت، برخی از جراحان را دوباره به فکر انداخت تا از تزریق چربی در پستان استفاده کنند؛ به خصوص آنکه این جراحان به خاطر آنکه نگران پیگرد قانونی این امر نباشند، این اقدام را جهت بازسازی های پستان بعد از جراحی کانسر انجام دادند. FDA دست جراحان را برای اقدامات نه چندان تایید شده در جراحی سرطان باز گذاشته است. نتایج منتشر شده استفاده از چربی بعد از بازسازی سرطان بسیار امیدوار کننده بود.

در مواردی با پیشرفت تکنیک های تصویر برداری و دیجیتال شدن ماموگرافی ها، تشخیص تغییرات سینه پس از چربی بستر، مشخص و افتراق آن از ضایعات بدخیم راحت تر شد.

مطالعات متعدد انجام شده در اوایل دهه اول سال ۲۰۰۰ مفید و بی خطر بودن تزریق چربی برای پستان را گزارش کردند. مجموع این نتایج باعث شد که انجمن جراحان پلاستیک آمریکا در جولای ۲۰۰۹ نظر قبلی خود را تغییر داده و آن را روش موثر و بی خطری جهت افزایش حجم پستان اعلام کند. چربی را می توان هم برای اصلاح غیر قرینگی پستان ها از گذاشتن پروتز، یا همراه سازی پستان استفاده کرد. اما چالش دیگری در اوایل سال ۲۰۰۵ میلادی در مورد تزریق چربی در پستان ها مطرح شد و این چالش وجود سلول های بنیادی (Stem cell) در بافت چربی بود. گروهی از دانشمندان معتقد بودند که وجود Stem cell - که توانایی ذاتی برای رشد دارد - اگر در محیطی قرار گیرد که مرتباً تحت تاثیر هورمون هایی که باعث تغییر حجم سینه می شوند قرار گیرد - می تواند زمینه ساز بروز سرطان شده و سلول های بنیادی را به سمت تکثیر خود مختار گونه ای سوق دهد. اگر چه این صرفاً یک نظریه بوده، اما نگرانی هایی را ایجاد کرد، ولی مطالعات متعدد نتوانست درستی این نظریه را اثبات کند.

چه میزان از چربی در بافت سینه باقی خواهد ماند؟

هیچ کس به درستی پاسخی برای این سوال نیافته است، اما قدر مسلم آن که بافت پستان، یک بافت چربی دوست است و بستر مناسبی جهت رشد چربی های تزریق شده فراهم می کند. در یک مطالعه که توسط

Roger khouri انجام و در ماه می ۲۰۱۲

در معتبرترین مجله جراحی پلاستیک

منتشر شد، نشان داد که حدود

۵۵ درصد چربی تزریق شده

در داخل پستان زنده می ماند.

04

چربی تزریق شده تا چه زمانی ماندگار است؟

اگر چه برای این سوال نیز نمی توان پاسخ مشخصی یافت، اما به جرات می توان گفت که چربی باقیمانده پس از ۶ ماه به صورت پایدار تا سال های طولانی باقی خواهد ماند و نگرانی از اثر کوتاه مدت تزریق چربی، چندان محلی از اعراب نخواهد داشت.

برای بیمارانی که تزریق چربی برای پستان انجام داده اند، از چه روش تصاویر برداری باید استفاده کرد؟

با توجه به آنکه چربی تزریق شده ممکن است نکروز شود، می تواند باعث بروز علائم نکروز چربی در نمای ماموگرافی شود که تشخیص آن و افتراقش با بیماری های بدخیم پستان گاهی مشکل است. اگر چه با دیجیتالیزه شدن روش های تصویر برداری و افزایش رزولوشن تصاویر، افتراق این عارضه از دیگر ضایعات پستان بسیار راحت تر شده است، اما رسوب کلسیم همراه نکروز چربی (به خصوص در مواردی که حجم زیادی تزریق شده) می تواند گمراه کننده باشد. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، تفاوت نمای ماموگرافی نکروز چربی به دنبال تزریق چربی و دیگر ضایعات توضیح داده شده است. این مطالعه معتقد است که سونوگرافی همزمان دقت بسیار بالایی در تشخیص تغییرات پستان ها پس از تزریق چربی داشته و می تواند قریب به اتفاق این تغییرات را باز شناساند، اما چنانچه هر گونه شک وجود داشت، انجام MRI فصل الخطاب بررسی ها بوده و نیاز به بیوپسی یا اخذ نمونه باقی جهت افتراق ضایعات به دنبال تزریق چربی وجود نخواهد داشت؛ بنابراین با توجه به محیط چربی دوست پستان ها و با توجه به اینکه تقریباً تمام خانم ها انقدر چربی دارند که بتوان جهت افزایش حجم پستان از آن استفاده کرد و با عنایت به ماندگاری بالای چربی تزریق شده، جراحان پلاستیک باید این روش را نیز به عنوان روشی برای افزایش حجم پستان در نظر بگیرند.

03

میزان بقای بافت چربی، هم به تکنیک برداشت چربی از بافت و هم به تکنیک تزریق آن بستگی دارد. تزریق چربی در پستان باید حداقل ۲ تا ۳ بار صورت گرفته و تزریق از عمق به سطح و به شکل سه بعدی و شعاعی انجام شود؛ در ضمن در هر منطقه تزریق، باید مقادیر بسیار اندکی چربی تزریق کرد. گزارش های متعددی وجود دارد که در آن ها به راحتی توانسته اند به میزان ۲۰۰-۱۵۰ سی سی حجم سینه را صرفاً با کمک تزریق چربی افزایش دهند. باروش Brava که یک نوع سوتین و کیوم دار است نیز می توان حجم پستان را افزایش داد، ولی به تنهایی تاثیر قابل ملاحظه و طولانی مدت در افزایش حجم پستان ندارد.

اما Khouri اثبات کرد اگر بتوان همراه با استفاده از Bravo از تزریق چربی استفاده کرد، نتایج دراز مدت آن بهتر شده و میزان باقی ماندن چربی گرفت شده در نسج پستان از حدود ۵۵ درصد به ۸۱ درصد افزایش خواهد یافت، اما با این روش؟؟؟؟ حدود ۲۵۰ cc به حجم پستان اضافه کند؛ میزانی که برای بسیاری از بیمارانی یا درخواست کنندگان افزایش حجم پستان کافی است. برای مفید بودن این روش لازم است که بیمار از حداقل یک ماه قبل از تزریق چربی ۴ شبانه روز Brava را بپوشد و پس از تزریق نیز به مدت حداقل یک هفته دیگر از این Brava استفاده کند. نتایج بسیار درخشان این روش، امید استفاده از روش های کمتر تهاجمی را برای افزایش حجم پستان بیش از پیش افزایش داده است. گرانی پروتز و نگرانی گاه و بی گاه از عوارض پروتز پستان، جای پای استفاده از چربی را برای افزایش حجم پستان محکم تر کرده است؛ به طوری که طی چند سال اخیر این روش به یکی از شایع ترین روش های جراحی پلاستیک و زیبایی در آمریکا تبدیل شده است.

آنچه لازم است در مورد جوش غرور (آکنه) بدانیم

دکتر ذبیح اله شاهمرادی
استاد یار دانشکده پزشکی، متخصص
بیماری های پوستی، مو و لیزر تراپی
آدرس: خیابان شمس آبادی، چهار
راه قصر، ساختمان قمر الدوله،
طبقه دوم، واحد ۲۱۳
۲۲۳۰۶۹۸-۲۲۰۴۹۸۷



لازم است بدانیم که شایع ترین بیماری مزمن دوران نوجوانی را جوش تشکیل می دهد. حدود ۴۰-۳۰ درصد نوجوانان و جوانان در دهه دوم عمر خود در جاتی از جوش را دارند. هر چند پس از ۲۰ سالگی شیوع و شدت جوش کم یا قطع می شود ولی گاهی تا سنین چهل سالگی و حتی بیشتر نیز جوش ها کم و بیش ادامه می یابند که اغلب کسانی که زمینه ارثی مثبت از جوش (در والدین) دارند یا تحا اضطراب و استرس شدید هستند، جزء بیماران با جوش های دیرپا قرار می گیرند.

لازم است بدانیم که شایع ترین علت شکست درمانی در جوش ها، عدم آموزش بیماران است که متأسفانه قسمتی از آن به علت عدم آموزش کافی پزشک و داروساز یا عدم اطلاع رسانی به بیماران می باشد. مثلاً بعضی داروهای خوراکی لازم است با معده خالی مصرف شوند. بعضی را با یستی با آب مصرف کرد و جذب آنها با شیر و املاح کلسیم دار تا حد زیادی کم می شود. تعداد شستشوی صورت، نوع صابون، اینکه محلولها چند بار روی پوست به کار روند، چه زمانی از روی پوست برداشته شوند، مدت درمان بگذرد است، چرا در بعضی جوش ها درمان موضعی کافی است ولی در تعدادی حتماً داروی خوراکی لازم است، در چه بیمارانی ارسال آزمایشات هورمونی لازم است و... مسائلی است که بایستی جهت افزایش چسبندگی و پذیرش درمان توسط بیماران، توضیح داده شود.

لازم است بدانیم به جز جوش های سر سیاه و سر سفید که معمولاً بدون هیچ

اسکری قابل رفع خواهند بود و درمان سریع نیاز نخواهد بود، بقیه جوش ها کم و بیش نیاز به درمان دارند. در تعدادی از بیماران نیز صرفاً درمانهای موضعی مثل محلولهای آنتی بیوتیکی همراه با صابونها کافی است اما در بقیه درمانهای خوراکی نیز لازم خواهد بود.

لازم است بدانیم جوش های عمقی که دارای التهاب، قرمزی و چرک واضح هستند یا به صورت کیست در می آیند یا جوش هایی که به علت دستکاری توسط بیماران ایجاد لک می کنند، نیازمند درمانهای خوراکی بوده که اغلب با آنتی بیوتیک های وسیع الطیف برای مدت حداقل ۶-۱ ماه انجام می شود.

لازم است بدانیم که حداقل ۱۰ درصد موارد جوش ها، نیاز به درمانهای قویتر و طولانی مدت تر خواهد بود که توسط پزشک متخصص قابل تجویز می باشند. در خانمها در مانهای هورمونی در مواردی که علائمی از پر کاری هورمونی وجود دارد (مثل چاقی، اختلال پریود، پرمویی صورت، ریزش شدید موهای سر و...) لازم خواهد بود.

لازم است بدانیم که چنانچه در مان جوش ها مناسب نباشد، منجر به ایجاد اسکار یا جوشگاههایی می شود که مجموع درمانهای ضد اسکار مثل میکرودرم، لایه برداری، لیزر، تزریق چربی و جراحی و... هیچگاه نمی تواند تمام اسکارها را بر طرف نماید. لذا تمام هنر و توان پزشک و بیمار بایستی معطوف در مان سریع و به موقع جوش ها برای جلوگیری از اسکار باشد.

لازم است بدانیم که بهترین در مان برای جوش های شدید و کیستیک یا طول کشیده برای چندین سال یا مقاوم به درمانهای معمول داروی ایزوترتینوئین است. این دارو، تنها درمانی است که بر روی هر ۴ فاکتور اصلی ایجاد جوش (افزایش ترشح چربی، چربی بسته شدن مجاری غدد چربی، افزایش باکتریهای پوست و التهاب) موثر است. مهمترین اثر این دارو، کاهش چربی پوست است که پس از تکمیل دوره درمانی، تقریباً هیچگاه ترشح چربی پوست به حالت شدید قبلی بر نخواهد گشت. این دارو تنها دارویی است که تا حد زیادی در بسته شدن

منافذ متسع پوست صورت (دهانه غدد چربی) موثر است. لازم است بدانیم این دارو تنها در مان تضمینی برای جوش محسوب می شود به این ترتیب که چنانچه یک دوره در مان کامل (یعنی ۶ کپسول به ازاء هر کیلوگرم وزن بدن) مصرف شود، تقریباً ۸۵ درصد بیماران بهطور دائم بهبود می یابند، ۱۰ درصد ممکن است پس از چند ماه یا سال مجدداً جوش های خفیف پیدا کنند و ۵ درصد حتی یک دوره در مان مجدد با ایزوترتینوئین پس از چند ماه یا سال نیاز خواهند داشت.

لازم است بدانیم علیرغم هزینه نسبتاً بالای این دارو، این هزینه ها بسیار کمتر از زمانی خواهد بود که به علت تاخیر در در مان یا عدم در مان کافی اسکارهایی روی پوست صورت فر رفتگی ایجاد شود. لذا با مراجعه به موقع و تداوم در مان و اطمینان به پزشک معالج خود، می توانید از مزایای این در مان ها بهره مند شوید. خوشبختانه اغلب عوارض این دارو خفیف و گذرا بوده و تقریباً هیچ عارضه غیر قابل کنترل و برگشت ناپذیر ندارد.



مریم خدارحمی / مهندس علوم و صنایع غذایی

نوشیدنی های شفا بخش

یکی از مزایای گرفتن آب میوه ها و سبزیجات این است که چون این مواد به شکل مایع وارد بدن می شوند، حجم زیادی از مواد مغذی آنها تقریباً بلافاصله وارد جریان خون شده و ویتامین ها و مواد معدنی به بدن می رسد. مواد غذایی که به طور طبیعی حاوی کلسیم و منیزیم هستند، برای آرام کردن سردردها، به خصوص میگرن، مفید هستند و موجب کاهش فشارهای عصبی، تنش ها و اسپاسم های ازاردنده می شوند. شروع روز با نوشیدن یک لیوان آب میوه طبیعی به هنگام صرف صبحانه، می تواند شما را برای تمام روز سر حال، با نشاط و آرام نگه دارد؛ زیرا شما مواد مغذی ضروری و مفید را برای بدن فراهم کرده اید. اگر نمی توانید از محصولات لبنی استفاده کنید، بهتر است از سایر شیرهای استاندارد مانند شیر سویا (Soyamilk)، استفاده کنید. شیر سویا برای سردردهای ناشی از تغییرات هورمونی مفید است. برای بعد از ظهر خود نیز می توانید چند عدد هویج را آب گرفته و برای تنوع و تغییر در مزه و طعم آن، با آب یک عدد سیب، مخلوط و نوش جان کنید. این نوشیدنی برای آرام کردن سردردهای ناشی از پر خوری یا مصرف بیش از حد مواد غذایی چرب و شیرین بسیار مناسب است؛ زیرا خاصیت پاکسازی و سم زدایی دارد و چند دقیقه پس از نوشیدن این آب میوه، احساس تازگی و نشاط خواهید کرد و سردردتان تسکین می یابد.

با نوشیدن این آب میوه ها سردرد خود را تسکین دهید

نوشیدنی آرام بخش

مواد لازم برای ۴ نفر

شیر سویا: ۲۰۰ میلی لیتر **موز:** یک عدد **تخمه آفتابگردان:** یک قاشق غذاخوری **عسل:** یک قاشق چای خوری

روش تهیه:

تمام این مواد را در مخلوط کن یا یکدیگر مخلوط کرده و معجون شیرین و تسکین دهنده به دست آورید و آن را جرعه جرعه نوش جان کنید. فراموش نکنید حتماً از شیر سویا استفاده نمایید؛

سیب: یک عدد روش تهیه:

برای تهیه این آب میوه، برگه زردآلو را شب قبل در کمی آب سیب خیس کرده و روز بعد آن را با آب سیب و شیر سویا مخلوط کنید. ترکیب به دست آمده به علت داشتن زردآلو، حاوی آهن و به خاطر شیر سویا حاوی ویتامین و کلسیم فراوانی است. شما می توانید بنا به میل و سلیقه خود از سایر میوه ها نیز استفاده کنید؛ به عنوان مثال انجیر خشک را که در آب سیب خیس خورده است، با موز و شیر سویا مخلوط و میل کنید. این نوشیدنی، سردردهای ناشی از استرس را تسکین می دهد.

زیرا شیرهای حیوانی (شیر گاو و گوسفند) به تحریک حملات میگرنی و ایجاد سردرد کمک می کنند. میزان مواد این معجون می تواند مطابق سلیقه و ذائقه شما تغییر کند. می توانید در آخر دوالی سه عدد توت فرنگی یا کمی تمشک یا حتی تخم آفتابگردان را که سرشار از کلسیم و منیزیم است، به این معجون اضافه کرده و دانه ها را زیر دندان خود حس کنید.

نوشیدنی پر زردآلو

مواد لازم برای ۴ نفر

شیر سویا: ۱۲۰ میلی لیتر **برگه زردآلو:** ۶ عدد

آب سبزیجات (Veg. Delight)

مواد لازم برای ۴ نفر:

هویج: ۱۰۰ گرم **کلم:** ۶۰ گرم **چغندر:** ۶۰ گرم **شاهی:** ۳۰ گرم **جعفری:** ۳۰ گرم **دانه کنجد:** یک قاشق غذاخوری

روش تهیه:

تمام مواد را با یکدیگر ترکیب و نوش جان کنید. این معجون سرشار از ترکیبات انرژی زای طبیعی بوده و برای رفع خستگی و سردردهای ناشی از آن بسیار مفید است.



در خدمت شما هستیم با ارائه کلیه خدمات گل آرایشی

- ✓ سبد خواستگاری
- ✓ گل آرایشی میز نامزدی
- ✓ گل آرایشی سفر عقد
- ✓ دسته گل و ماشین عروس
- ✓ گل آرایشی باغ و تالار
- ✓ انواع سبد گل جهت مراسم

خیابان نشاط، حدفاصل چهارراه فرشادی و نقاشی
۰۹۱۳۳۰۰۰۹۷۴
۲۲۳۲۷۹۴

مشکلات تغذیه کودکان و نوجوانان: علل پیدا و پنهان

مصرف نادرست مواد غذایی یعنی چه؟

در بعضی افراد، میزان غذای دریافتی کم یا زیاد نیست، اما نوع و ترکیب آن غلط است. کمی درباره رژیم صحیح بگوییم: رژیم غذایی کودکان زیر دو سال و به خصوص زیر یکسال باید و نیاید های زیادی دارد که از حوصله این بحث خارج است و در مراجعه به مراکز بهداشتی، متخصصان اطفال یا تغذیه آموزش داده می شود. پس از دو سال ممنوعیت خاصی نداریم. غلات، لبنیات، حبوبات، میوه ها و سبزی ها، گوشت و تخم مرغ و مغزی جات و آب باید به اندازه مصرف شوند. اندازه صحیح برای سنین و افراد مختلف متفاوت است، اما چند اصل کلی را می توان ذکر کرد: غذاهای پرچرب و شیرین و پرادویه، سرخ کردنی، سوسیس و کالباس و کنسروها، نوشابه و تنقلات ناسالم مثل: چیپس و پفک، حتی بستنی باید محدود شوند. توصیه می شود ۳ وعده غذای اصلی و ۲ یا ۳ میان وعده داشته باشیم. یعنی حجم مواد غذایی دریافتی کم و دفعات آن زیاده تر شود و غذای آب پز یا کبابی بر غذای سرخ کرده ارجح است. از روغن مایع به جای روغن های جامد استفاده کنیم و

توصیه های پایانی:

– سبک زندگی سالم را بشناسیم و در پیش گیریم.
– در تربیت فرزندان، عشق بدون قید و شرط را با نظم و اصول تربیتی درهم آمیزیم.
– اگر در تغذیه کودک مشکلی داریم از متخصصین پزشکی کمک بگیریم.
– رشد کودک و نوجوان را جدی بگیریم. (مراجعه به مراکز بهداشتی یا متخصص اطفال یا فوق تخصص غدد اطفال)
– مطالعه را فراموش نکنیم. و همیشه برای بهتر شدن مشتاق باشیم.



مادران شاغل و کم وقت و کم حوصله... عدم توجه به نوع شخصیت و واکنش های کودک:
برای مثال بازی با غذا در ۳-۱ سال اول زندگی تلاشی طبیعی برای شناخت محیط است و مقابله با آن اثرات منفی دارد. نباید انتظار داشت که کودک کاملاً از برنامه ما تبعیت کند و نباید او را با دیگران مقایسه کنیم. اگر استقلال که در بازی به کودک می دهیم، در غذا خوردن هم روا داریم، اوضاع بهتر می شود. باید بپذیریم که خردسالان در هنگام غذا خوردن نظافت خود و منزل را کمی بهم می زنند و تا حد امکان پذیرا باشیم. **اصرار به کودک برای غذا خوردن:** توسل به تنبیه یا رشوه و تبدیل سفره غذا به میدان جنگ، ممکن است در کوتاه مدت مؤثر باشد ولی نهایتاً اوضاع را بدتر می کند.

پر خوری چه عللی دارد؟

شاید کودکان تپل زیباتر به نظر برسند، اما ثابت شده که حتی چاقی زیر یک سالگی عوارض مادام العمر دارد. امروزه چاقی در کشورهای پیشرفته تبدیل به یک معضل شده است. ما هم دچار این مشکل هستیم. ندرتاً بیماری ها باعث چاقی هستند که در معاینات و بررسی های پزشکی مشخص می شوند، اما علت شایع تر چاقی، پر خوری و بد خوری و کم تحرکی است.

عوامل مؤثر در ایجاد پر خوری چه هستند؟

عادات غذایی از بدو تولد شروع می شوند و به تدریج تکامل می یابند. برای مثال طی سال اول زندگی، شیر مادر غذای اصلی است و باید هر بار شیرخوار گرسنه است و تقاضای کند به او عرضه شود. اما بعضی مادران به غلط هر گریه و ناراحتی شیرخوار را به حساب گرسنگی گذاشته و به او شیر می دهند. در حالی که ممکن است علت گریه، خیس بودن، خستگی، کسالت و... باشد. مکیدن و شیر خوردن آرامش موقتی به شیرخوار می دهد و او این پیام را دریافت می کند: هر وقت ناراحتی چیزی بخور!! در حالی که باید هر وقت گرسنه است، غذا بخورد و این مشکل در بزرگسالی هم ادامه می یابد. به تدریج بر خانواده تأثیرات بیشتری می گذارد. اگر خانواده رژیم و سبک زندگی خوبی داشته باشد و از گروه های مختلف غذایی استفاده کرده، غذاهای تازه و سالم را بر fast food و چیپس و نوشابه و شیرینی جات ترجیح دهد، مشکل پر خوری و چاقی بسیار کم خواهد شد. ای کاش غذاهای سنتی مثل پلو و خورشت، کوفته، آش و... از ابتدا جزو ذائقه کودک شوند. او را به خوردن سبزی و میوه جات تازه و لبنیات و ماهی و... عادت دهیم تا به نوعی او را از نظر غذایی بیمه کنیم. تحرک داشتن (ورزش و پیاده روی، انجام کارهای خانه) جزء جدانشدنی یک زندگی سالم اند. بی تحرکی، تماشای زیاد و یکنواخت کامپیوتر و... منجر به اشتهای کاذب می شود. مورد دیگر، عوامل روحی- روانی هستند. امروزه ثابت شده که افسردگی، اضطراب و اختلالات شخصیتی، تضادهای درونی و استرس بر رفتار غذایی انسان تأثیر می گذارند. به طوری که در کنترل پر خوری و چاقی به رژیم و ورزش بسنده نمی کنند و ضمن بررسی بیماری ها، وضعیت روحی شخص نیز ارزیابی می شود. اگر مشکلات فوق وجود دارند، باید درمان مناسب شوند. کاهش میزان استرس روزانه بسیار مؤثر است و در مقابله با استرس های اجتناب ناپذیر به شخص می آموزند که از تکنیک های تن آسانی و ریلکسیشن استفاده کند تا ناچار نباشد برای تسکین خود به غذا پناه ببرد.



دکتر سوسن فقیه ایمانی
بورده تخصصی کودکان و نوزادان و نوجوانان
رشد تغذیه و تکامل

آدرس مطب: پل بزرگمهر ابتدای خ بزرگمهر
جنب دارو خانه بهنام تلفن: ۳۶۴۸۹۰۰

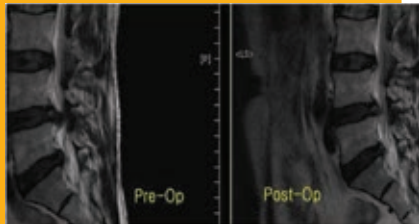
یکی از علل شایع مراجعه به متخصص کودکان، رشد و تغذیه است. گاهی علت مراجعه، مسائل دیگری چون تب، سرماخوردگی و... است ولی با کمی دقت متوجه مشکلات رشد و تغذیه می شویم. اختلالات غذایی شامل کم خوری، پر خوری و خوردن غذاهای نامناسب می باشند. کم خوری: به طور طبیعی، غذا خوردن غریزی است و تسکین گرسنگی با غذا خوردن، لذت بخش است. یعنی همانگونه که کودک بازی کردن را دوست دارد، باید غذا خوردن را هم دوست داشته باشد و از آن استقبال کند.

چرا بعضی کودکان و نوجوانان بد غذا و کم خورانه هستند؟

بیماری ها و اختلالات مختلف می توانند اشتها را تغییر دهند، اما اکثر کودکان بد غذا، بیماری مهمی ندارند. جالب است بدانیم که ذائقه غذایی از بدو تولد، شکل می گیرد و مثل سایر صفات شخصیتی، به تدریج تکامل می یابد. گرچه ژنتیک در آن نقش دارد ولی عوامل اکتسابی و به خصوص روش های خانواده، بیشترین اثر را بر عادات غذایی می گذارند. بهترین مادر ها در زمینه تغذیه، اعتدال را گرا هستند که نه سخت گیرند و نه سهل انگار. ضمن داشتن مهارت های سنتی، اطلاعات کافی از علم تربیت و پرورش کودک را کسب کرده اند. به طور خلاصه کودکی که عادات صحیح غذایی دارد و از نظر احساسی و عاطفی هم در وضع مناسبی است اگر گرسنه باشد، با خوشحالی غذا می خورد.

بعضی خطاهای مادران در تغذیه کودک:

عدم آگاهی از تغذیه صحیح: گاهی مادر تنقلات و غذاهای مضر را به کودک می دهد زیرا وحشت دارد که او اصلاً چیزی نخورد! حتی مکمل های ویتامین، آهن، روی و... اگر بیجا مصرف شوند، عوارض دارند. **وسواس و اشتغال ذهنی در مورد وزن گیری کودک:** منجر به رفتارهای افراطی می شود همچنین **مادرانی که در انجام وظایف خود اضطراب دارند و می خواهند مادر کاملی باشند،** کودک را آشفته کرده، اشتهای او را مختل می کنند.



درمان بیرون زدگی دیسک ستون فقرات کمر و کردن در یک جلسه

علائم

بسته به محل بیرون زدگی یا پارگی دیسک علائم متفاوت خواهد بود. شایع ترین محل این عارضه در مهره های کمری است و در این صورت علائم زیر بروز خواهد کرد.

کمر درد، درد باسن که سمت ران یا هر دو ساق پا تیر می کشد، دردی که در ضمن فعالیت بدتر و با استراحت بهتر می شود و دردی که با سرفه، عطسه، نشستن، رانندگی کردن یا به جلو خم شدن بدتر می شود.

عمل پلاسما PDCT چیست؟

تکنیکی است که در آن از نور پلاسما برای درمان بیرون زدگی دیسک استفاده می شود. برتری این نور نسبت به نور لیزر معمولی این است که بر خلاف آن در یک مسیر مستقیم حرکت نمی کند و دقیقاً نقطه مورد نظر را هدف گیری نموده و به بافت های اطراف آسیبی نمی رساند. این تکنیک از امنیت و تاثیر گذاری بسیار بالایی برخوردار است.

از دیگر مزیت های این عمل

زمان کوتاه تر درمان بیمار

سرپایی انجام شدن آن

عدم بستری شدن بیمار و ترخیص سریع بیمار

جلوگیری از بیرون زدگی مجدد دیسک به دلیل سفت شدن قسمت خارجی دیسک بین مهره ای پس از عمل پلاسما می باشد.

به علاوه در عمل پلاسما بیمار تنها تحت بی حسی موضعی قرار می گیرد در حالی که حین عمل جراحی باز بیمار تحت بی هوشی عمومی قرار می گیرد که بی هوشی عمومی خود دارای عوارضی می باشد از جمله:

کاهش ظرفیت عملکردی ریوی و آتلکتازی

هپاتیت (از نوع خفیف تا کشنده) به دنبال عوارض گازهای هوشبر استنشاقی

تهوع و استفراغ بعد از بی هوشی و به دنبال آن طولانی شدن زمان بستری در بخش ریکاوری



کاهش اکسیژن بدن طی بی هوشی طولانی مدت
اشکالات در اعصاب محیطی و از دست دادن بینایی به دلیل حفظ حالت خوابیده به شکم به مدت طولانی در حین عمل جراحی

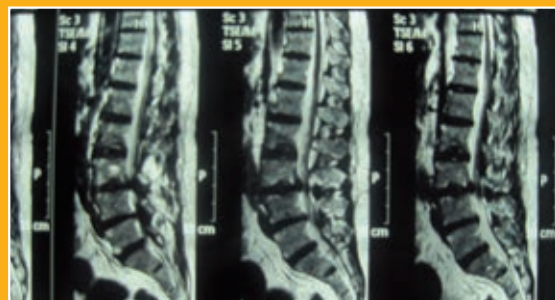
در چه صورت می توانم عمل پلاسما دیسک را انجام دهم؟

ام آر آی جدید شما همراه با نتایج معاینه شما توسط پزشک مرکز بررسی می شود و در صورت داشتن شرایط لازم این عمل توسط پزشک معالج انجام خواهد شد.

مراحل و نحوه انجام عمل پلاسما به صورت خلاصه:

در این عمل که حدود ۳۰ دقیقه به طول می انجامد بیمار تحت بی حسی موضعی قرار می گیرد سپس یک کانولا در مرکز هسته دیسک بین مهره ای وارد می شود که فیبر نوری پلاسما از آن عبور می کند.

نور قوی پلاسما حفره ای را بدون آسیب به بافت اطراف ایجاد می کند و باعث کاهش فشار درون دیسک بین مهره ای و اعصاب می شود. تاثیر عمل ممکن است تا حدود چند ماه بعد از عمل نمایانگر شود.



روش های درمان در طب سنتی ایران



دکتر پونه دورودی
طب سنتی - ایرانی

«عضو موسسه تحقیقات حجامت ایران»

طب عملی در طب سنتی ایران شامل علم به روش هایی است که برای حفظ سلامتی (علم حفظ الصحة) یا بازگرداندن سلامتی (علم معالجات) به کار می روند و به طور کلی به ۳ بخش عمده تقسیم می شود:

۱- **تدابیر:** که مهمترین جزء در آن تدبیر غذا (غذادرمانی) است. درمان از طریق غذا در طب سنتی ایران از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. موفقیت عمده این مکتب، استفاده صحیح از این روش درمانی است.

۲- **دارو درمانی:** در طب سنتی ایران، تنوع داروها بسیار زیاد است و معمولاً برای یک بیماری داروهای متعددی وجود دارد. داروهای طب سنتی ایران شامل: داروهای گیاهی، معدنی و حیوانی هستند.

۳- **اقدامات دستی (اعمال یدوی):** شامل اعمالی است که به کمک دست انجام می شود. مانند: جراحی، دلک (ماساژ)، غمز (اعمال فشار با انگشتان)، کی (داغ گذاری)، فصد، بادکش، حجامت، زالو درمانی و ...

پزشک در کنار غذادرمانی و دارو درمانی باید در موارد لازم از این روش ها نیز بهره بگیرد تا بهبودی بسیار سریع تر و آسان تر شود. این روش ها ممکن است در برخی بیماری ها پایه درمان باشد. در بین روش های درمانی ذکر شده، به حجامت تاکید و سفارش بسیاری شده است. خصوصاً به انجام آن در فصل بهار. حجامت مانند هرس درختان است. در فصل بهار همانطور که هرس، درختان را شاداب و پر میوه می کند، حجامت هم درخت وجود آدمی را تازه و قوی می کند. خداوند خواسته است که در حجامت شفا قرار دهد. حجامت به جز اثرات درمانی، تاثیرات پیشگیرانه از بیماری ها را دارد و موجب سلامتی بیشتر می شود.

حجامت فقط در افراد دمو مزاج و کسانی که غلظت خون دارند، به منظور کاهش حجم خون صورت می گیرد و در سایر افراد، منظور از حجامت تاثیرات دیگر آن از جمله

تاثیر بر سیستم ایمنی بدن و سیستم عصبی - روانی و به طور کلی جسم و روح است. همیشه بعد از گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار و در صورت صلاح دید پزشک طب سنتی، حجامت انجام می شود. که در این صورت حجامت می تواند در درمان بسیاری از بیماری ها نقش بسیار مهمی را داشته باشد. از جمله: افزایش فشار خون، قند، چربی و اوره، غلظت خون، دردها و بی نظمی های قاعدگی، کیست تخمدان، برخی ناباروری ها، سردردهای میگرنی و عصبی، گرفتگی عروق قلبی و مغزی، کم کاری و پرکاری تیروئید، افسردگی و اضطراب، اسپاسم عضلات، کمر درد، پادرد و آرتروزها، جوش ها، کهیر و خارش بدن، کوتاهی و کاهش رشد قد، چاقی و لاغری، سرماخوردگی های مکرر، آفت دهان، ریزش مو، آسم و سرفه و تنگی نفس، افزایش هوش و حافظه و ...

آدرس مطب: سه راه سیمین، جنب پمپ بنزین ساختمان پاسارگاد، طبقه اول واحد ۷
تلفن: ۷۷۵۵۴۶۶
۰۹۱۳۳۰۲۳۵۶۰

نسل فردا
روزنامه سراسری صبح ایران
NasleFarda.net

بامابه تردیده شوید
۲۲۷۵۵۱۲ - ۲۲۷۵۵۰۶ - ۲۲۷۵۵۰۷
بازگانی روزنامه نسل فردا

سالن آرایش و زیبایی
سای قا
(کارآیش سابق)

با بیش از چند سال سابقه کاری در خشان و دارای مجوز رسمی

سالن: ۰۳۱۱-۲۳۵۲۳۷۵ - همراه: ۰۹۲۷۷۳۸۹۵۴۲
آدرس: خیابان طالقانی خجای شمالی کوچه قطبیه پلاک ۳۷
با مدیریت خانم تیموری

بامابه تردیده شوید
www.khorshidonline.com

www.khorshidonline.com

با مجوز اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی

آموزش خوش خطی و خوشنویسی
آموزشگاه هنری زارع زاده
آموزش خوشنویسی با قلم نی
آموزش طراحی، نقاشی، کودکان، تدریس و مینیاتور

با خودکار تان خوش بنویسید.
تلفن: ۲۲۰۷۰۲۰
۲۱۲۱۰۷۰ (حتی جمعه ها)

www.aazz.ir
آموزش خوشنویسی خط لاتین

باروش سمعی و بصری
آدرس: از چهار راه تختی به دروازه دولت، برج جهان نما، طبقه اول جنب پله برقی، واحد (۵) انتقال یافت

Afrosheh beauty saloon

آفروشه (ژورا)

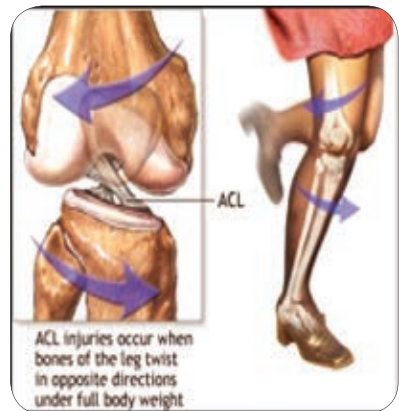
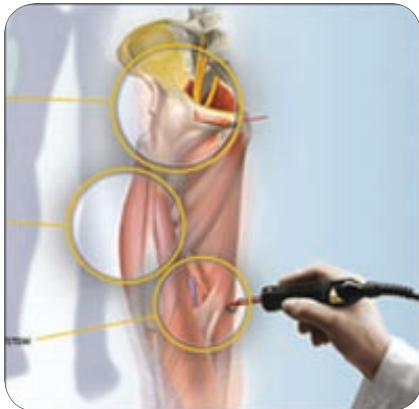
ملک شهر، خیابان مطهری
کوچه شهید حلاوی
تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۲۸۰۸۷
مدیریت: ارزانی

مرکز جامع توانبخشی و طب فیزیکی

دکتر علی فرخانی

درمان غیر جراحی دیسک های ستون فقرات
تنگی کانال نخاع / آرتروز / پوکی استخوان / آسیب های ورزشی
خارپاشنه / توان بخشی بیماران سکته مغزی و ضربه مغزی و...

با پیشرفته ترین دستگاه های لیزر پرتوان / مگنت تراپی
و فیزیوتراپی Shock Wave/TMS



شمس آبادی، چهارراه قصر، روبروی بانک ملت

تلفن: ۲۳۳۰۳۸۲ ۲۳۶۷۴۶۵

www.drfaqhahani.com

دکتر مسعود جعفری پور

فلوی فوق تخصص جراحی پلاستیک بینی و صورت از دانشگاه هاروارد آمریکا
جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

بینی استخوانی



بینی غضروفی



بینی گوشتی



انحراف + زیبایی



با تجربه بیش از ۱۵۰۰ جراحی موفق زیبایی بینی
قیمت مناسب - مشاوره رایگان - قبول بیمه در موارد انحراف بینی

کلینیک پیوند مو و لیزر آوا

دکتر آزاده سجادیه متخصص پوست و مو

عضو انجمن بین المللی پیوند موی آمریکا (ISHRS) و اروپا (ESHRs)
عضو انجمن تخصصی پوست آمریکا (ASDS) و اروپا (EADV)
دارای گواهینامه پیوند موی طبیعی از فرانسه



• پیوند موی طبیعی

موی سر، ابرو، مژه، ریش و سیبیل

(قابل رشد و دائمی)

در خانمها و آقایان با استفاده از جدیدترین

متدهای پیوند مو FUT و

FIT (بدون جراحی و بدون برش)



• لیپولیزر

لاغری موضعی در یک جلسه توسط لیزر

شکم، باسن، پهلوها، ران، بازو، غیغپ

بدون بیهوشی_بدون بستری شدن

فقط در یک جلسه

تلفن تماس و مشاوره رایگان:

۰۹۱۳۹۰۰۰۳۰۰

مرکز شماره ۱: چهارراه نظر - خیابان میر بعد از مسجد کازرونی - نرسیده به پل هوایی - ۶۶۶۷۴۷۲۵-۶ ☎

مرکز شماره ۲: خیابان شریعتی - کوچه کسائی، ساختمان نوید - طبقه اول ☎ ۶۲۹۰۸۶۱

WWW.DRSAJADIEH.COM